

# **PERSOONALLISUUDEN MYÖNTEINEN KEHITYS**

## **KESKI-IÄSSÄ:**

**Sopeutuminen ja kasvu sekä niiden yhteydet hyvinvointiin,  
eheyteen ja viisauteen**

**Helen Shehadeh**

**Pro gradu -tutkielma**

**Psykologian laitos**

**Jyväskylän yliopisto**

**Elokuu 2012**

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

SHEHADEH, HELEN: Persoonallisuuden myönteinen kehitys keski-ikässä: Sopeutuminen ja kasvu sekä niiden yhteydet hyvinvointiin, eheyteen ja viisauteen

Pro gradu -tutkielma 40 s.

Ohjaaja: akatemiatutkija Katja Kokko

Psykologia

Elokuu 2012

---

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kahta aikuisiän myönteisen persoonallisuuden kehityksen muotoa, sopeutumista ja kasvua. Tutkimuksessa selvitettiin, muodostuuko kahdenlaisista strukturaalisista osoittimista, McCraen ja Costan (1980) viidestä suuresta persoonallisuuden piirteestä sekä Ryffin (1989) psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuuksista kaksi erillistä faktoria, jotka kuvaavat sopeutumista ja kasvua. Lisäksi tarkasteltiin, tapahtuuko ikävälillä 42 ja 50 vuotta sopeutumista ja/tai kasvua. Tutkimuksessa selvitettiin myös sitä, kuinka sopeutuminen ja kasvu ovat yhteydessä subjektiiviseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä eheyteen ja viisauteen 50-vuotiaana. Tämä tutkimus perustui Lea Pulkkinen vuonna 1968 aloittamaan Lapsesta aikuiseksi pitkittäistutkimukseen. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kahta ikävaihetta: 42- ja 50-vuotiailta kerättyjä tietoja. Tilastollisina analyysimenetelminä käytettiin Pearsonin korrelaatiokertoimia, eksploraatiivista faktorianalyysia, parittaisten mittausten *t*-testiä sekä hierarkkista lineaarista regressioanalyysia. Tulokset osoittivat, että sopeutumisen faktori koostui kummassakin ikävaiheessa matalasta neuroottisuudesta sekä psykologisen hyvinvoinnin ympäristön hallinnasta ja itsensä hyväksymisestä. Kasvuun sisältyi puolestaan avoimuus uusille kokemuksille, psykologisen hyvinvoinnin henkilökohtaisen kasvun, elämän tarkoituksellisuuden ja autonomian ulottuvuudet sekä generatiivisuus. Sopeutumisen havaittiin lisääntyvän 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi, ja kasvu puolestaan väheni samalla ikävälillä. Sopeutuminen kytkeytyi 50-vuotiaana samanhetkiseen subjektiiviseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä eheyteen. Kasvu puolestaan oli kummassakin ikävaiheessa yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin ja viisauteen ja kasvulla oli myös ennustearvoa kyseisiin muuttujiin. Päätelmänä voidaan todeta, että sopeutuminen ja kasvu osoittautuivat erillisiksi ilmiöiksi, mutta niiden välillä oli yhteyksiä. Sopeutuminen näyttäytyi tässä tutkimuksessa normatiivisena kehityskulkuna toisin kuin kasvu. Kummallakin oli yhteyksiä vaikkakin erilaisia, myönteiseen toimintakykyyn 50-vuotiaana. Tulevaisuudessa pitempi seuranta-aika, henkilökeskeinen näkökulma sekä ulkoisten tekijöiden tarkastelu voisivat valaista persoonallisuuden kasvuun liittyviä prosesseja.

**avainsanat:** persoonallisuus, keski-ikä, kehitys, sopeutuminen, kasvu, hyvinvointi, eheys, viisaus

## SISÄLTÖ

JOHDANTO .....	1
TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	9
Osallistujat .....	9
Menetelmät ja muuttujat .....	11
Aineiston analysointi.....	15
TULOKSET .....	16
Kuvailevaa tietoa.....	16
Persoonallisuuden sopeutumisen ja kasvun eksploratiivinen faktorianalyysi .....	19
Sopeutuminen ja kasvu ikävälillä 42–50 vuotta .....	21
42- ja 50-vuotiaiden sopeutumisen ja kasvun yhteydet 50-vuotiaana mitattuihin subjektiiviseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin, eheyteen ja viisauteen .....	21
POHDINTA .....	25
LÄHTEET .....	33

## JOHDANTO

Suurin osa persoonallisuuden kehitykseen liittyvistä tutkimuksista on pyrkinyt ymmärtämään erilaisia käyttäytymisen ongelmia jättäen huomiotta menestyksellisiin lopputuloksiin johtavia polkuja (Pulkinen & Caspi 2002). Erityisesti keski-ikä, jonka useimmiten ajatellaan sijoittuvan ikävälille 40–60 vuotta (Lachman, 2004; Staudinger & Bluck, 2001), tai jossain tapauksissa kattavan myös ikävuodet 35–54 (Lachman & James 1997), on elämänvaihe, jonka kehitystä tunnetaan vähän verrattuna muihin ikävaiheisiin (Lachman, 2004; Lachman & James, 1997; Staudinger & Bluck, 2001).

Keski-ikä kattaa kuitenkin laajan ja tärkeän ajanjakson ihmiselämässä. Suomen Tilastokeskuksen luvut osoittavat esimerkiksi, että vuonna 2011 lähes kolmannes, (28,6 %) Suomen väestöstä oli 40–60-vuotiaita. Kyseinen ikäjakso näyttäytyy yksilön elämässä monien roolien ja aktiivisen vaikuttamisen elämänvaiheena, jonka aikana usein yksilön vastuulla voi olla niin häntä vanhempien kuin nuorempien ihmisten hyvinvoinnista huolehtiminen (Lachman & James, 1997). Keski-ikässä saatetaan kokea myös monia elämänmuutoksia ja keski-ikäisten ihmisten kokemukset ovat heterogeenisempia verrattuna muihin ikävaiheisiin (Lachman, 2004; Staudinger & Bluck, 2001). Koska keski-ikäiset edustavat yhteiskunnallisesti merkittävää ryhmää, lisää tietoa tarvitaan siitä, minkälaisiin vaihtoehtoihin suuntiin keski-ikäisen myönteinen persoonallisuuden kehitys voi edetä, ja miten persoonallisuuden kehityksen muodot näkyvät hyvinvoinnissa ja myönteisessä toimintakyvyssä.

Tässä tutkimuksessa tavoitteena oli selvittää, voidaanko havaita kaksi erillistä myönteisen persoonallisuuden kehityksen muotoa ja tutkia sitä, miten ne ilmenevät keskiarvotasolla ikävälillä 42–50. Lisäksi tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, miten 42- ja 50-vuotiaana tarkastellut myönteisen kehityksen muodot näkyvät 50-vuotiaana koetussa subjektiivisessa ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa, minän eheydessä ja viisaudessa.

Elämänkaaritieteen näkökulmasta kehitys nähdään koko elämän kestäväksi, dynaamisena prosessina, jossa vuorottelevat erilaiset saavutukset ja menetykset (Baltes, 1987; Staudinger & Kunzmann, 2005). Persoonallisuuden kehityksen saavutuksia ja kypsää persoonallisuutta onkin kuvattu monin tavoin (esim. Baltes & Freund, 2003; Erikson, 1980; Labouvie-Vief, 2003; Loevinger, 1997). Sittemmin onkin saatu viitteitä siitä, että kaikki myönteiset kehityskulut eivät ole laadultaan täysin samanlaisia, ja että persoonallisuudessa tapahtuva myönteinen kehitys ei merkitse automaattisesti kypsymistä (Staudinger & Kunzmann, 2005). On esitetty, että persoonallisuudessa voidaan havaita aikuisiässä ainakin kahdenlaista positiivista kehitystä: sopeutumista ja kasvua (Staudinger, 2012; Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005).

Persoonallisuuden sopeutuminen ilmentää sitä, kuinka yksilö kykenee hallitsemaan sosiaalista ympäristöönsä ja siihen liittyviä vaihtelevia mahdollisuuksia ja rajoitteita vallitsevien normien puitteissa (Staudinger & Kessler, 2009). Persoonallisuuden sopeutumista on arvioitu sen subjektiivisen ja objektiivisen luonteen perusteella (Staudinger & Kessler, 2009). Subjektiivisesta näkökulmasta sopeutumista luonnehtii se, kuinka hyväksi yksilö kokee olonsa sosiaalisen ympäristönsä keskellä, kun puolestaan objektiivista puolta sopeutumisessa kuvaa se, kuinka yksilö osaa käsitellä ja vastata häneen kohdistuviin sosiaalisiin ja biologisiin vaatimuksiin. Näin ollen sopeutuminen kuvastaa kehitystä, jonka seurauksena yksilö kykenee myönteisten lähtökohtien pohjalta toimimaan tehokkaasti yhteiskunnassa (Helson & Wink, 1987).

Sopeutuminen ilmenee kykynä mukautua ympäröiviin olosuhteisiin, mitä pidetään välttämättömänä niin yksilön kuin yhteisönkin toiminnan kannalta (Staudinger & Kunzmann, 2005). Sopeutuminen toimii yhtenä elinehtona yhteiskunnan selviytymiselle ja menestykselliselle ylläpitämiselle (Staudinger & Kessler, 2009). Siksi yhteiskunta pyrkiikin tukemaan sopeutumisprosessia esimerkiksi koulujärjestelmän avulla ja kohdistamalla yksilöihin erilaisiin kehitystehtäviin perustuvia normatiivisia odotuksia (Staudinger & Kunzmann, 2005).

Persoonallisuudessa tapahtuva kasvu puolestaan ilmentää kehitystä, joka ylittää ympäröivät sosiaaliset olosuhteet ja kuvaa kypsää persoonallisuutta (Staudinger & Kunzmann, 2005). Staudingerin (2012) sekä Staudingerin ja Kesslerin (2009) mukaan kypsä persoonallisuus on määriteltävissä kognitiivisen, emotionaalisen ja motivationaalisen ulottuvuuden kautta. Näiden ulottuvuuksien yhteistoiminta on persoonallisuudessa tapahtuvan kasvun edellytys. Edellä mainittujen tutkijoiden mukaan kognitiiviseen ulottuvuuteen kuuluu syvä ja laaja ymmärrys omista vahvuuksista ja heikkouksista, kuin myös muihin ihmisiin kohdistuva ymmärrys ja oivalluskyky.

Kypsän persoonallisuuden emotionaalinen ulottuvuus ilmentää Staudingerin ja Kesslerin (2009) mukaan tunteiden säätelyyn liittyviä vahvuuksia, kuten epävarmuuden suvaitsemista ja kyvykkyyttä käydä läpi myös kielteisiä tunteita myönteisten rinnalla. Tämä voi ilmetä esimerkiksi siten, että yksilö kykenee sovittamaan tunteitaan yhteen muiden ihmisten tunteiden kanssa (Labouvie-Vief, 2003).

Motivatioaalinen ulottuvuus puolestaan kuvaa omien intressien ylittämistä korkeamman hyvän vuoksi, ja keskittyy muiden ihmisten ja maailman hyvinvointiin (Staudinger & Kessler, 2009). Motivatioaalista ulottuvuutta kypsässä persoonallisuudessa edustavat esimerkiksi universaalit, oman edun ylittävät arvot ja generatiivisuutta ilmentävät pyrkimykset (Staudinger & Kessler, 2009).

Erikson (1963) otti ensimmäisenä käyttöön generatiivisuuden käsitteen viitatessaan keski-ikäisen kehityskriisin onnistuneeseen ratkaisuun. Generatiivisuus ilmenee tahtona huolehtia muista

ihmisistä sekä vahvistaa ja ohjata tulevia sukupolvia (Erikson, 1963; 1980). Kessler ja Staudinger (2007) saivat tutkimuksissaan viitteitä siitä, että generatiivisuus voi edistää henkilökohtaista kasvua. Keski-ikässä lisääntyvä tietoisuus elämän rajallisuudesta on persoonallisuuden kasvulle rajoite, joka on kuitenkin mahdollista ylittää generatiivisuuden saavuttamisen avulla (Kessler & Staudinger, 2007). Tällöin yksilö voi kokea henkistä jatkuvuutta jakaessaan ja välittäessään eteenpäin itselleen merkittäviä elämänalueita (Kotre, 1996).

Vaikka muut kypsän persoonallisuuden edellytykset saavutettaisiin, olennaista kuitenkin on juuri motivationaalisen ulottuvuuden kehittyminen, sillä ilman sitä kognitiivisia ja emotionaalisia voimavaroja saatetaan käyttää epäoikeudenmukaisiin tarkoituksiin (Staudinger, 2012). Staudingerin ja Kesslerin (2009) mukaan subjektiivisesta näkökulmasta kypsää persoonallisuutta luonnehtiikin näin ollen pyrkimys henkilökohtaiseen kasvuun, tämän vaarantamatta muiden ihmisten hyvinvointia, kun taas objektiivisesta näkökulmasta katsoen kypsyys ilmenee viisautena.

Persoonallisuuden sopeutumiseen ja kasvuun on liitetty monenlaisia osoittimia, ja kehitysmuotoja on lähestytty niin strukturaalisesta kuin prosessorientoituneesta näkökulmasta (Staudinger, 2012; Staudinger & Bowen, 2010; Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005). Tässä tutkimuksessa sopeutumisen ja kasvun rakennetta tutkittiin kahden strukturaalisen osoittimen, Costan ja McCraen (1980) viiden suuren persoonallisuuden piirteen sekä Ryffin (1989) psykologisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Persoonallisuuden sopeutumista ennustavat Costan ja McCraen (1980) viiden persoonallisuuspiirteen näkökulmasta neuroottisuuden väheneminen sekä sovinnollisuuden ja tunnollisuuden lisääntyminen (Staudinger & Kessler, 2009). Matala neuroottisuuden taso ilmenee tunne-elämän tasapainoisuutena ja korkeana itsehallintana (McCrae & Costa, 2003). Tunnollisuus puolestaan kuvaa kognitioihin ja käyttäytymiseen kohdistuvaa kontrollia (Caspi, Roberts & Shiner, 2005; Hogan & Ones, 1997) ja sitä luonnehtivat esimerkiksi vastuuntuntoisuus, päämäärätietoisuus ja järjestelmällisyys (McCrae & Costa, 2003). Sovinnollisuus kuvaa hyväntahtoisuutta ja luottamusta suhteessa toisiin ihmisiin (McCrae & Costa, 2003) ja siihen on liitetty myös muun muassa yhteistyöhalun, huomaavaisuuden ja empaattisuuden käsitteet (Caspi, Roberts & Shiner, 2005).

Persoonallisuuden kasvun merkittäväksi osoittimeksi on liitetty yksi viidestä persoonallisuuden piirteestä: avoimuus uusille kokemuksille (Schmutte & Ryff, 1997; Staudinger, Lopez & Baltes, 1997). Piirre kuvaa avoimuutta erilaisille ympäristöille ja kokemuksille, sekä esteettistä herkkyyttä ja älyllistä uteliaisuutta (Costa & McCrae, 2003; McCrae & Costa, 1997). Avoimuuden on katsottu ilmentävän halua laajentaa tietoisuutta, ja siihen on yhdistetty niin luovuuden, oivalluskyvyn kuin mielikuvituksen käsitteet (Caspi, Roberts & Shiner, 2005).

Avoimuuden onkin todettu olevan persoonallisuudessa tekijä, joka voi altistaa yksilön muutokselle (McCrae, 1993).

Sopeutumista ja kasvua on lähestytty myös Ryffin (1989) luoman psykologisen hyvinvointimittarin näkökulmasta. Ryffin (1989) malli edustaa eudaimonistista lähestymistapaa hyvinvointiin ja perustuu persoonallisuuden kehitykseen korostaen voimavarojen oivaltamisen, elämän tarkoituksellisuuden ja henkilökohtaisen kasvun keskeisyyttä psykologisessa hyvinvoinnissa (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2003). Malli koostuu kuudesta hyvinvoinnin osa-alueesta, jotka ovat itsensä hyväksyminen, myönteiset suhteet muihin ihmisiin, autonomia, ympäristön hallinta, elämän tarkoituksellisuus ja henkilökohtainen kasvu.

Osa-alueista itsensä hyväksyminen ja ympäristön hallinta on liitetty persoonallisuudessa tapahtuvaan sopeutumiseen (Staudinger & Kunzmann, 2005; Staudinger & Kessler, 2009). Itsensä hyväksyminen heijastaa sitä, kuinka yksilö onnistuu ylläpitämään myönteisiä asenteita itseään kohtaan (Ryff, 1989). Siihen sisältyy myös syvä tietoisuus omista heikkouksista ja vahvuuksista, joiden valossa yksilö kykenee kuitenkin hyväksymään itsensä (Ryff & Singer, 2003). Ympäristön hallinta heijastaa puolestaan sitä, kuinka yksilö onnistuu käsittelemään ja ylläpitämään tarpeensa mukaisia ympäristöjä (Ryff & Singer, 2003).

Elämän tarkoituksellisuuden ja henkilökohtaisen kasvun osa-alueiden on esitetty kuvaavan persoonallisuuden kasvua (Staudinger & Kunzmann, 2005; Staudinger & Kessler, 2009). Elämän tarkoituksellisuus kuvaa sitä, miten yksilö kykenee löytämään elämästään ja kokemuksistaan tarkoituksellisuuden tunnetta, ja kuinka hän kykenee luomaan elämässään päämääriä ja pyrkimään niitä kohti (Ryff & Singer, 2003). Keskeistä tässä hyvinvoinnin osa-alueessa on tarkoituksellisuuden löytäminen erityisesti elämän vastoinkäymisten kohdatessa. Myös henkilökohtaista kasvua luonnehtii erilaisten yksilöllisten voimavarojen löytäminen elämän haasteiden ja vaikeuksien kautta (Ryff & Singer, 2003), ja henkilökohtaisen kasvun on todettu olevan positiivisesti yhteydessä avoimuuteen (Schmutte & Ryff, 1997). Myönteiset suhteet muihin ihmisiin sekä autonomian osa-alueet on nähty merkityksellisinä niin sopeutumiselle kuin kasvulle (Staudinger & Kessler, 2009). Staudingerin ja Kunzmannin (2005) mukaan eritoten autonomian saavuttaminen toimii edellytyksenä sille, että yksilö motivoituu pyrkimään kohti kasvua. On myös esitetty, että autonomian saavuttaminen ja olosuhteisiin sopeutuminen kuvaavat vastakkaisia kehityskulkuja (Helson & Wink, 1987; Loewinger, 1997).

Olennaisena kysymyksenä aikuisiän kehityksessä on niiden rajojen ymmärtäminen, joiden puitteissa kehittyminen ja muovautuminen on mahdollista (Blanchard-Fields & Kalinauskas, 2009). Persoonallisuutta kuvaakin yhtäältä pysyvyys ja säännönmukaisuus, mutta toisaalta kehittyminen ja muuttuminen (Metsäpelto & Feldt, 2009). Persoonallisuuden piirteiden pysyvyyttä voidaan

tarkastella niiden suhteellisen tai absoluuttisen luonteen perusteella (Caspi, Roberts & Shiner 2005). Suhteellinen pysyvyys kuvastaa sitä, kuinka tutkittavien ihmisten keskinäinen järjestys tietyn piirteen suhteen pysyy samana eri mittauskerroilla. Piirteiden suhteellisen pysyvyyden on havaittu pysyvän korkeana ja sen on myös todettu olevan huipussaan luultua myöhemmin, noin 50-vuotiaana (Caspi, Roberts & Shiner, 2005). Puolestaan keskiarvotason pysyvyys kuvaa sitä, kuinka samanlaisina tutkittavien ihmisten pistemäärät pysyvät eri mittauskerroilla tietyn piirteen suhteen (Caspi, Roberts & Shiner, 2005).

On viitteitä siitä, että keski-iäkisyudessa McCraen ja Costan (1980) mallin viidestä suuresta neuroottisuus vähenee keskiarvotasolla (Rantanen ym., 2007; Roberts, Walton & Viechtbauer, 2006), kun taas sovinnollisuus ja tunnollisuus lisääntyvät (McCrae ym., 2000; Rantanen ym., 2007; Srivastava, John, Gosling & Potter, 2003). Persoonallisuudessa voidaan siis nähdä tapahtuvan iän myötä positiivista kehitystä, mikä ilmenee emotionaalisen tasapainoisuuden, sovinnollisuuden ja tunnollisuuden lisääntymisenä. Ryffin ja Keyesin, (1995) tutkimuksessa todettiin, että psykologisen hyvinvoinnin osa-alueista ympäristön hallinta lisääntyi 30-vuotiaasta lähtien, kun puolestaan itsensä hyväksymisen ja iän välillä ei havaittu yhteyksiä.

Kasvun merkittäväksi osoittimeksi liitetty avoimuus näyttäisi tutkimusten mukaan pysyvän keski-ässä melko vakaana tai pikemminkin vähentyvän keskiarvotasolla iän myötä (Roberts, Walton & Viechtbauer, 2006). Myös Ryffin (1989) psykologisen hyvinvointimittarin ulottuvuuksista elämän tarkoituksellisuus ja henkilökohtainen kasvu vähenivät iän myötä (Ryff & Keyes, 1995). Keskiarvotasolla havaittujen aikuisiän persoonallisuuden muutosten voidaan tulkita antavan näyttöä siitä, että persoonallisuudessa tapahtuva sopeutuminen ilmentää normatiivista kehityskulkua, kun puolestaan kasvu on poikkeuksellista (Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005). Kehitysmuodot eivät ole kuitenkaan täysin erillisiä toisistaan, ja tietyntasoista sopeutumista on pidetty edellytyksenä kasvulle (Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005). On kuitenkin myös esitetty, että persoonallisuuden sopeutumiseen ja kasvuun panostaminen ei ole mahdollista samanaikaisesti, ja että pitkittäistutkimuksista saatava tieto olisi tarpeen selvittäessä kehitysmuotojen välistä suhdetta (Staudinger & Bowen, 2010; Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005).

Sopeutumista on ensisijaisesti pidetty kehityskulkuna, joka yhdistetään korkeaan hyvinvointiin (Bauer & McAdams, 2004; Staudinger, 2012; Staudinger & Bowen, 2010; Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005), mutta harvoin on kuitenkaan toteutettu vertailevaa tutkimusta sen suhteen, kuinka sekä sopeutuminen että kasvu ovat yhteydessä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin keski-iäkisyudessa. Keski-ikää tarkasteltaessa olisikin tärkeää tunnistaa hyvinvointiin johtavia vaihtoehtoisia polkuja (Brim, Ryff & Kessler, 2004). Lisää



empiiristä tutkimustietoa tarvitaan myös siitä, miten myönteistä toimintakykyä kuvaavat eri käsitteet ovat yhteydessä toisiinsa (Kokko, 2010). Minän eheys ja viisaus edustavat optimaaliseen kehitykseen ja menestyksellisiin lopputuloksiin liitettyjä käsitteitä (Erikson, 1963, 1980), jolloin on myös hyödyllistä vertailla, kuinka ne suhteutuvat persoonallisuuden sopeutumiseen ja kasvuun.

Hyvinvointia on arvioitu tarkastelemalla esimerkiksi ihmisten subjektiivisia kokemuksia elämänlaadustaan (Diener, Oishi & Lucas, 2003; Keyes, 2006). Subjektiivinen hyvinvointi pitää sisällään yksilön kognitiivisen ja emotionaalisen arvion siitä, kuinka onnelliseksi hän kokee itsensä, ja kuinka tyytyväinen hän on elämäänsä (Diener, 2000, Diener, Oishi & Lucas, 2003). Tyytyväisyys elämään määrittyy yksilön itse asettamien kriteerien pohjalta ja kuvaa yksilön yleistä arviota elämästään ja sen laadusta (Diener, 2000; Diener, Emmons, Larssen & Griffin, 1985;). Myös tunteet ja mieliala heijastavat subjektiivista hyvinvointia, sillä ne kuvaavat sitä, kuinka yksilö reagoi elämäntapahtumiin (Diener, 2000). Korkeaan subjektiiviseen hyvinvointiin on liitetty runsas myönteisten tunteiden ja mielialojen kokeminen sekä vastaavasti negatiivisten tunteiden ja mielialojen vähäisyys (Diener, 2000). Perinteisen subjektiivisen hyvinvoinnin on katsottu heijastavan hedonistista lähestymistapaa hyvinvointiin (Keyes, 2006).

On saatu viitteitä siitä, että subjektiivinen hyvinvointi on yhteydessä persoonallisuuden piirteisiin ja pysyy elämän aikana suhteellisen vakaana (Diener, Oishi & Lucas, 2003) tai puolestaan saattaa jopa kasvaa iän myötä (Ryff & Keyes, 1995). Erityisesti ekstraversion ja neuroottisuuden on todettu olevan yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin siten, että neuroottisuuden on havaittu korreloivan positiivisesti kielteisten tunteiden kanssa (Costa & McCrae, 1980; Steel, Schmidt & Schultz, 2008), ja ekstraversion puolestaan myönteisten tunteiden kanssa (Costa & McCrae, 1980; Deneve & Cooper, 1998; Lucas & Fujita, 2000; Steel, Schmidt & Schultz, 2008). Persoonallisuuden piirteistä myös sovinnollisuuden ja tunnollisuuden on havaittu korreloivan positiivisesti subjektiivisen hyvinvoinnin kanssa (Deneve & Cooper, 1998; Steel, Schmidt & Schultz, 2008). Lisäksi avoimuuden on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä myönteisiin tunteisiin ja onnellisuuteen (Steel ym., 2008). Subjektiivinen hyvinvointi ja sen ylläpitäminen on kuitenkin yleisesti liitetty persoonallisuuden sopeutumiseen (Bauer & McAdams, 2004; Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005). Toisaalta Staudingerin ja Kunzmannin (2005) mukaan myös yksilöt, jotka pyrkivät kohti henkilökohtaista kasvua, voivat kokea subjektiivista hyvinvointia, mutta tämä tapahtuu eri tilanteissa kuin niillä, jotka tähtäävät sopeutumiseen. On esimerkiksi havaittu, että itsensä kehittämiseen ja kasvuun suuntautunut toiminta voi edistää positiivisia tunteita ja tyytyväisyyttä elämään pitkällä aikavälillä (Huta, 2005). Tätä on selitetty siten, että kasvuun motivoitunut toiminta ei välttämättä palkitse

tapahtumishetkellään, vaan sen myönteiset vaikutukset saattavat olla kasautuvia, ja tulevat näkyviin myöhemmin, esimerkiksi kehittyneiden selviytymiskeinojen myötä (Huta, 2005).

Keyesin (1998) mukaan subjektiivisen ja psykologisen hyvinvoinnin lisäksi on tarkasteltava yksilöä osana sosiaalisia rakenteita sekä otettava huomioon erilaisten sosiaalisten tehtävien ja haasteiden merkitykset yksilön optimaaliselle toiminnalle. Kun subjektiivinen ja psykologinen hyvinvointi kuvaavat elämän yksityisiä ulottuvuuksia, sosiaalinen hyvinvointi heijastaa elämän julkista ulottuvuutta ja yksilön arviota tilanteestaan ja toiminnastaan yhteiskunnassa (Keyes, 1998). Keyes (1998, 2006) on esittänyt viisi sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuutta, jotka ovat sosiaalinen integraatio, sosiaalinen hyväksyminen, sosiaalinen myötävaikutus, usko yhteiskunnan kehitykseen ja sosiaalinen koherenssi.

Persoonallisuuden kehityksen yhteyksistä sosiaaliseen hyvinvointiin tiedetään hyvin vähän, ja ainoat tutkimukset ovat koskeneet kasvua. Robitschek ja Keyes (2009) havaitsivat, että kasvulla oli myönteisiä yhteyksiä sosiaaliseen hyvinvointiin. Keskimäärin 20-vuotiaiden yliopisto-opiskelijoiden parissa toteutettu tutkimus osoitti, että henkilökohtaiseen kasvuun pyrkineillä yksilöillä oli esimerkiksi hyvät suhteet muihin ihmisiin, vahva yhteenkuuluvuuden tunne suhteessa yhteisöön ja syvempi ymmärrys ympäröivästä sosiaalisesta maailmasta. Toisaalta persoonallisuuden sopeutumista on luonnehdittu kyvyksi hallita erilaisia sosiaalisia ulottuvuuksia elämässä (Staudinger, 2012) ja sen on katsottu kuvaavan sitä, kuinka hyvin yksilö voi sosiaalisessa ympäristössään (Bauer & McAdams, 2004). Tutkimustietoa ei toistaiseksi kuitenkaan ole siitä, kuinka keski-iässä persoonallisuuden sopeutuminen ja kasvu ennustavat myöhempää sosiaalista hyvinvointia, ja kuinka sopeutuminen ja kasvu suhteutuvat samanhetkiseen sosiaaliseen hyvinvointiin.

Minän eheyden ja elämän merkityksellisyyden kokemuksen on todettu olevan keskeisiä tarkasteltaessa yksilön hyvinvointia (James & Zarret, 2005). Eriksonin (1980) kehitysteorian mukaan persoonallisuuden kehitys huipentuu, kun viimeisen kehityskriisin onnistunut ratkaisu johtaa kykyyn hyväksyä elämässä koetut menestykset ja pettymykset niin, että elämä voidaan nähdä mielekkäänä ja tarkoituksellisena. Minän eheyden saavuttanut yksilö näkee menneisyyden ristiriidat ratkaistuna ja kokee tunteiden tasolla yhtenäisyyttä elämäkokemustensa suhteen (Ryff & Heincke, 1983). Erikson (1980) viittasi eheydellä vanhuuden kehitystehtävään, mutta myöhemmin on saatu viitteitä siitä, että eheyden saavuttaminen on mahdollista myös varhais- ja keski-iäisyydessä (Whitbourne, Sneed & Sayer, 2009).

Eheyden on todettu olevan yhteydessä Ryffin (1989) psykologiseen hyvinvointiin. Erityisesti itsensä hyväksymisen ulottuvuus, jonka on katsottu kuvaavan sopeutumista (Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005) on rinnastettu eheyden kokemukseen (James & Zarret, 2005;

Ryff & Heincke, 1983). Kumpikin ilmentää kykyä suhtautua itseensä hyväksyvästi pitkällä aikavälillä tiedostaen niin omat vahvuudet kuin heikkoudetkin (Ryff & Heincke, 1983). Eheyteen liittyvät empiiriset tutkimukset ovat kuitenkin olleet harvinaisia (Ryff, 1982) ja eheys onkin yleisesti saanut Eriksonin (1980) kehitysteorian käsitteistä vähiten huomiota (James & Zarret, 2005).

Minän eheyden saavuttamisen on esitetty toimivan pohjana viisaudelle (Erikson, 1963). Viisautta onkin kuvattu psykologiassa monin tavoin. Se on nähty esimerkiksi korkeana hyveenä ja inhimillisenä vahvuutena, jota luonnehtii pyrkimys toimia siten, että yksilön henkilökohtainen hyvinvointi ja muiden ihmisten hyvinvointi ovat keskenään tasapainossa (Baltes & Freund, 2003; Baltes & Staudinger, 2000). On esitetty, että viisauteen sisältyy laaja tietoperusta, ymmärrys tiedon rajallisuudesta ja arvostelukyky, joka suuntautuu merkityksellisiin ja haastaviin tekijöihin elämässä (Baltes & Staudinger, 2000; Kunzmann & Baltes, 2005). Viisaus on nähty myös taitona tarkastella asioita eri näkökulmista ja kykynä hyväksyä niin myönteisiä kuin kielteisiä asioita elämässä (Ardelt, 2004). Ennen kaikkea viisauteen sisältyvää tietoa ja kyvykkyyttä käytetään niin itsen kuin muidenkin hyväksi (Ardelt, 2004; Baltes & Staudinger, 2000; Sternberg, 2001).

On esitetty, että erityisesti henkilökohtainen viisaus, yksilön oivalluskyky omasta itsestään ja elämästään liittyy kasvuun (Mickler & Staudinger, 2008; Staudinger, 1999) ja edustaa inhimillisen toiminnan poikkeuksellista muotoa ja optimaalista kehitystä (Baltes & Staudinger, 2000; Mickler & Staudinger, 2008; Staudinger & Kunzmann, 2005). Henkilökohtaisen viisauden on havaittu olevan yhteydessä avoimuuteen sekä psykologisen hyvinvoinnin henkilökohtaisen kasvun ja elämän tarkoituksellisuuden osa-alueisiin (Mickler & Staudinger, 2008). Viisauden saavuttaminen on suhteellisen harvinaista (Kunzmann & Baltes, 2005; Labouvie-Vief, 2003) ja onkin esitetty, että viisauden taustalla olevien tekijöiden selvittäminen voisi auttaa korkeamman toimintakyvyn saavuttamista elämänkaaren varrella (Baltes & Staudinger, 2000).

Tässä tutkimuksessa ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää, muodostuuko tietyistä persoonallisuuden piirteistä ja psykologisen hyvinvoinnin osa-alueista kaksi myönteistä kehityskulkua kuvaavaa faktoria, jotka ovat sopeutuminen ja henkilökohtainen kasvu. Oletuksena oli, että sopeutumista kuvastavat persoonallisuuden piirteistä tunnollisuus, sovinnollisuus sekä matala neuroottisuuden taso (Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005). Tutkimuksessa oletettiin myös, että psykologisen hyvinvoinnin itsensä hyväksymisen ja ympäristön hallinnan osa-alueista muodostuva ulottuvuus liittyy sopeutumiseen (Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005). Persoonallisuuden kasvun kuvaajaksi oletettiin puolestaan avoimuus uusille kokemuksille -piirre sekä psykologisen hyvinvointimittarin osa-alueista elämän tarkoituksellisuus, henkilökohtainen kasvu (Schmutte & Ryff, 1997; Staudinger & Kessler, 2009) ja

autonomia (Staudinger & Kunzmann, 2005). Lisäksi oletuksena oli, että generatiivisuus lukeutuu kasvun piiriin, sillä se ilmentää kasvun motivationaalista ulottuvuutta (Staudinger & Kessler, 2009).

Toisena tutkimuskysymyksenä oli tarkastella, tapahtuuko sopeutumista ja/tai kasvua ikävälillä 42–50. Oletuksena tutkimuksessa oli, että sopeutuminen edustaa normatiivista kehityskulkua ja näin ollen lisääntyy keskiarvotasolla iän myötä (Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005). Koska kasvu puolestaan ilmentää poikkeuksellista kehityskulkua, oletuksena oli, ettei kasvu lisäänty keskiarvotasolla (Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005).

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli vertailla 42- ja 50-vuotiaana sopeutumisen ja kasvun yhteyksiä 50-vuotiaana mitattuihin subjektiiviseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin, eheyteen ja viisauteen. Sopeutuminen on aikaisemmissa tutkimuksissa liitetty elämään tyytyväisyyteen ja myönteisten tunteiden kokemiseen (Bauer & McAdams, 2004; Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005), joten tässäkin tutkimuksessa sopeutumisen oletettiin selittävän subjektiivista hyvinvointia. Koska sopeutuminen on rinnastettu sosioemotionaaliseen hyvinvointiin (Bauer & McAdams, 2004) ja sitä on kuvattu sosiaalisten ulottuvuuksien menestyksellisenä hallintana ja sosiaaliseen ympäristöön mukautumisena (Staudinger, 2012; Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005), sen oletettiin selittävän myös sosiaalista hyvinvointia. Minän eheyden kokemus on ollut Eriksonin (1980) kehitysteorian käsitteistä aliedustettuna persoonallisuuden kehitystä koskevissa tutkimuksissa. Siksi eheyden yhteyksistä sopeutumiseen ja kasvuun ei aiempien tutkimustulosten puuttuessa tehty oletuksia. Tässä tutkimuksessa kasvun oletettiin selittävän viisautta. Aiemmin on havaittu, että avoimuus uusille kokemuksille kytkeytyy viisauteen (Baltes & Staudinger, 2000), ja että Ryffin (1989) psykologisen hyvinvoinnin henkilökohtaisen kasvun ja elämän tarkoituksellisuuden osat alueet ovat positiivisesti yhteydessä viisauteen (Mickler & Staudinger, 2008).

## **TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **Osallistajat**

Tämä tutkimus perustui Lea Pulkkisen vuonna 1968 aloittamaan Lapsesta aikuiseksi - pitkäikäistutkimukseen (The Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development, JYLS), jossa samojen henkilöiden kehitystä on seurattu lapsuudesta keski-ikään. Otoksena toimi vuonna 1968 Jyväskylän kaupungin kouluista satunnaisesti poimitut 12 koululuokkaa. Oppilaat

olivat tutkimuksen alkaessa kansakoulun toisella luokalla ja heitä oli yhteensä 369, joista 173 oli tyttöjä ja 196 poikia (Metsäpelto ym., 2010; Pulkkinen, 2006b; Pulkkinen ym., 2003). Osanottajista valtaosa, 93,5 % oli syntynyt vuonna 1959, vuonna 1958 syntyneitä oli 3,8 % ja vuonna 1960 syntyneitä 2,7 %. Kaikki osallistujat olivat syntyperäisiä suomalaisia. Tutkittavista on edelleen kerätty tietoa heidän ollessaan 14-, 20-, 27-, 36-, 42- ja 50-vuotiaita.

Tässä tutkimuksessa käytettiin 42- ja 50-vuotiailta kerättyjä tietoja. Vuonna 2001, kun tutkittavat olivat 42-vuotiaita, käytettävissä olevaan otokseen kuului 343 henkilöä, joista 186 (54 %) oli miehiä ja 157 (46 %) naisia (Pulkkinen, 2006b; Pulkkinen ym., 2003). Tähän mennessä kaikkiaan 20 henkilöä oli kieltäytynyt osallistumasta tutkimukseen ja 6 henkilöä oli kuollut. Käytettävissä olevasta otoksesta yhteensä 58 henkilöä (17 %) kieltäytyi tutkimuksesta tai heitä ei tavoitettu. Täten vuonna 2001 käytettävissä olevasta otoksesta kaikkiaan 285 henkilöä: miehistä 151 (81 %) ja naisista 134 (85 %) osallistui ainakin osittain tähän tutkimusvaiheeseen. Elämäntilannekyselyyn vastasi miehistä tuolloin 147 (97 %) ja naisista 132 (99 %) ja psykologiseen haastatteluun osallistui miehistä 123 (66 %) ja naisista 120 (76 %). Vuoden 2001 tutkimusvaiheeseen ainakin osittain osallistuneista yhteensä 233 henkilöä (82 %) palautti lisäksi kolme kotona täytettäväksi annettua persoonallisuuskyselyä.

Tutkimuksen viimeisin aineistonkeruuvaihe toteutettiin vuonna 2009 tutkittavien ollessa 50-vuotiaita. Tuolloin käytettävissä oleva otos oli 88 % alkuperäisestä otoksesta, kaikkiaan 323 henkilöä, joista miehiä oli 174 (54 %) ja naisia 149 (46 %) (Metsäpelto ym., 2010). Tutkimuksesta oli kokonaan kieltäytynyt 34 henkilöä ja 12 oli kuollut. Käytettävästä otoksesta 52 henkilöä (16 %) jäi tavoittamatta tai heidän tapaamisaikansa peruuntuivat. Näin ollen vuonna 2009 käytettävissä olevasta otoksesta yhteensä 271 henkilöä: miehistä 144 (83 %) ja naisista 127 (85 %) osallistui ainakin osittain tähän tutkimusvaiheeseen. Lähes kaikki (99,6 %) tästä joukosta täyttivät heille lähetetyn elämäntilannekyselyn. Psykologiseen haastatteluun osallistui miehistä 116 (81 %) ja naisista 111 (87 %). Tähän tutkimusvaiheeseen ainakin osittain osallistuneista kaikkiaan 217 henkilöä (80 %) vastasi lisäksi kolmeen persoonallisuuskyselyyn.

Sekä 42- että 50-vuotiaiden otokset edustivat vuonna 1959 Suomessa syntyneiden ikäluokkaa siviilisäädyn, lasten lukumäärän ja työtilanteen suhteen Suomen Tilastokeskuksen lukuihin verrattaessa (Metsäpelto ym., 2010; Pulkkinen ym., 2003). Muuttujissa olevan puuttuvan tiedon määrästä riippuen tämän tutkimuksen analyysissä oli mukana 191–244 henkilöä.

## Menetelmät ja muuttujat

Tutkittaville lähetettiin postitse kummassakin tiedonkeruuvaiheessa elämäntilannekysely sekä persoonallisuuskysely. Elämäntilannekysely sisälsi kysymyksiä liittyen muun muassa perhesuhteisiin, koulutukseen ja työhön, terveyteen ja henkilökohtaisiin näkemyksiin. Elämäntilannekyselyn yhteydessä tutkittavat kutsuttiin puolistrukturoituun psykologiseen haastatteluun, jonka tavoitteena oli syventää elämäntilannekyselyn kautta saatuja tietoja. Haastattelussa käytiin läpi muun muassa emootioiden säätelyyn, ihmissuhteisiin, elämänrakenteeseen ja minäkäsitykseen liittyviä alueita. Haastattelun yhteydessä tutkittaville annettiin täytettäväksi itsearviointilomakkeita, jotka sisälsivät kysymyksiä liittyen muun muassa tunnetiloihin, hyvinvointiin, itsetuntoon, ihmissuhteisiin, työhön ja terveyteen. Tässä tutkimuksessa 42-vuotiaiden osalta käytettiin persoonallisuuskyselyn ja haastattelun yhteydessä kerättyjä tietoja ja 50-vuotiaiden osalta käytettiin edellä mainittujen menetelmien lisäksi elämäntilannekyselystä saatuja tietoja.

## Sopeutumisen ja kasvun osoittimet persoonallisuuden piirteissä

Postitse lähetetyllä viiden suuren persoonallisuuden piirteen faktorimalliin perustuvalla kyselyllä tutkittiin 42- ja 50-vuotiaiden persoonallisuuden piirteitä. NESTA on Costan ja McCraen (1985) NEO-PI persoonallisuuskyselyyn pohjautuva lyhennetty versio, joka on sovitettu suomalaiseen kulttuuriin ja kielijärjestelmään sopivaksi (Pulver, Allik, Pulkkinen & Hämäläinen, 1995). Kutakin piirrettä (neuroottisuus, ekstraversio, avoimuus, tunnollisuus ja sovinnollisuus) tutkittiin 12 osion avulla. Osiot koostuivat väittämistä (esim. ”tunnen itseni usein jännittyneeksi ja hermostuneeksi” tai ” olen älyllisesti erittäin utelias”), joihin tutkittavat vastasivat viisiportaisella Likertin asteikolla 1 (= *täysin eri mieltä*) – 5 (= *täysin samaa mieltä*).

Kullekin persoonallisuuden piirteelle laskettiin keskiarvosummat. Cronbachin alfat olivat 42-vuotiaana neuroottisuudelle .86, ekstraversiolle .75, avoimuudelle .74, tunnollisuudelle .78 ja sovinnollisuudelle .76 (Rantanen ym., 2007). Reliabiliteetit olivat 50-vuotiaana neuroottisuudelle .78, ekstraversiolle .79, avoimuudelle .75, tunnollisuudelle .79, ja sovinnollisuudelle .75 (Kinnunen ym., painossa). Sopeutumista kuvaavan faktorin oletettiin koostuvan kolmesta persoonallisuuden piirteestä: alhaisesta neuroottisuudesta, tunnollisuudesta ja sovinnollisuudesta. Jatkotarkasteluja

varten neuroottisuuden keskiarvosumma käännettiin ja nimettiin uudelleen emotionaaliseksi tasapainoisuudeksi. Persoonallisuuden kasvun osoittimeksi oletettiin puolestaan avoimuus uusille kokemuksille -piirre. Kaikki viisi piirrettä olivat analyysissä mukana eksploraatiivisen tutkimusotteen vuoksi.

### **Sopeutumisen ja kasvun osoittimet psykologisessa hyvinvoinnissa**

Sopeutumisen ja kasvun ulottuvuuksien osoittimia määritettiin haastattelun yhteydessä esitetyn Ryffin (1989) psykologisen hyvinvointimittarin 18 kysymystä sisältävän version avulla. Mittari koostui kuudesta osa-alueesta (itsensä hyväksyminen, myönteiset suhteet muiden ihmisten kanssa, autonomia, ympäristön hallinta, elämän tarkoituksellisuus ja henkilökohtainen kasvu), joita kutakin mitattiin kolmella väittämällä. Osio sisälsi sekä positiivisesti että negatiivisesti muotoiltuja väittämiä, ja negatiivisesti muotoillut väittämät käännettiin ennen keskiarvosummien laskemista. Tutkittavat vastasivat väittämiin (esim. ”Tunnen yleensä hallitsevani kulloisenkin elämäntilanteeni”) viisiportaisella Likertin asteikolla 1 (= *täysin eri mieltä*) – 5 (= *täysin samaa mieltä*). Kullekin psykologisen hyvinvoinnin osa-alueelle laskettiin keskiarvosummat. Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena olivat kaikki osa-alueet lukuun ottamatta myönteisiä suhteita muihin. Cronbachin alfat olivat 42- ja 50-vuotiaana ympäristön hallinnalle .60 ja .71, itsensä hyväksymiselle .67 ja .68, autonomialle .31 ja .52, elämän tarkoituksellisuudelle .25 ja .21 sekä henkilökohtaiselle kasvulle .39 ja .39.

Psykologisen hyvinvoinnin sopeutumisen ulottuvuuden oletettiin koostuvan itsensä hyväksymisen ja ympäristön hallinnan osa-alueista. Cronbachin alfa itsensä hyväksymisestä ja ympäristön hallinnasta muodostetulle keskiarvosummalle oli 42-vuotiaana .76 ja 50 -vuotiaana .81. Osoittimet nimettiin kummassakin ikävaiheessa *psykologisen hyvinvoinnin sopeutumisen* ulottuvuuksiksi.

Kasvun psykologisen hyvinvoinnin muodostamaa osoitinta määritettäessä käytettiin Cronbachin alfan lisäksi eksploraatiivista faktorianalyysiä. Psykologisen hyvinvoinnin osa-alueista elämän tarkoituksellisuuden ja henkilökohtaisen kasvun oletettiin teoreettisin perustein kuvaavan kasvua. Psykologisen hyvinvoinnin mittarin kasvuun liitetyt yhteensä kuusi osiota sisältävät *henkilökohtaisen kasvun* ja *elämän tarkoituksellisuuden* osa-alueet jäivät kuitenkin keskinäiseltä reliabiliteetiltaan mataliksi kummassakin ikävaiheessa: 42-vuotiaiden tapauksessa alfa oli suuruudeltaan .35 ja 50-vuotiaiden tapauksessa .39. Reliabiliteettia nosti *autonomian* komponentin lisääminen mittariin, jolloin reliabiliteetti oli 42-vuotiaiden tapauksessa suuruudeltaan .38 ja 50-vuotiaiden tapauksessa .49.

Psykologisen hyvinvoinnin osa-alueiden lisäksi generatiivisuutta mittaava 10-osioinen kysely soveltui osaksi kasvun mittaria. Generatiivisuutta mitattiin kymmenellä väittämällä, jotka perustuivat Ryffin ja Heincken (1989) kehittämään generatiivisuuden mitta-asteikkoon. Tutkittavien ollessa 42-vuotiaita generatiivisuutta kartoittava osio annettiin täytettäväksi haastattelun yhteydessä, kun puolestaan 50-vuotiaana se sisältyi postitse lähetettyyn elämäntilannekyselyyn. Lomake sisälsi sekä positiivisesti että negatiivisesti muotoiltuja väittämiä, ja negatiivisesti muotoillut väittämät käännettiin. Tutkittavat vastasivat sen mukaan, kuinka samaa mieltä he olivat väittämien kanssa (esim. ”Vietän suuren osan ajastani jakamalla kokemuksiani ja osaamistani nuoremmille ihmisille.”) asteikolla 1 (= *täysin eri mieltä*) – 4 (= *täysin samaa mieltä*). Generatiivisuuden sopivuus kasvun osoittimessa varmistettiin eksploratiivisella faktorianalyysillä ikävaiheissa 42 ja 50. Faktorointimenetelmänä toimi pääakseliratkaisu ja rotatointimenetelmänä käytettiin promax-rotatiota. Puuttuvat tiedot käsiteltiin pairwise-menetelmällä. Faktorianalyysit osoittivat, että generatiivisuus latautui kummassakin ikävaiheessa samalle faktorille toisen oletetun kasvun osoittimen, avoimuuden, kanssa sekä psykologisen hyvinvoinnin oletettujen kasvun osa-alueiden (henkilökohtainen kasvu, elämän tarkoituksellisuus ja autonomia) kanssa. Ikävaiheessa 42 generatiivisuuden lataus kyseiselle faktorille oli .55 ja ikävaiheessa 50 .47, kun lataus vastakkaiselle, oletetulle sopeutumisen faktorille jäi 42-vuotiaana .01 suuruiseksi ja 50-vuotiaana .11 suuruiseksi.

Tulosten perusteella kasvun osoitin muodostettiin psykologisen hyvinvoinnin *autonomian, henkilökohtaisen kasvun ja elämän tarkoituksellisuuden* osa-alueista sekä *generatiivisuutta* mittaavista osioista. Korkein reliabiliteetti mittarille saatiin poistamalla kummankin ikävaiheen mittarista yksi autonomian osa-alueeseen lukeutuva osio (”Minuun vaikuttavat helposti sellaiset ihmiset, joilla on vahvat mielipiteet.”) sekä yksi elämän tarkoituksellisuuteen lukeutuva osio (”Joidenkin ihmisten elämä on päämäärätöntä harhailua, mutta minä en ole sellainen.”). Kyseisten osioiden ollessa mukana reliabiliteetit olivat 42-vuotiaana .68 ja 50-vuotiaana .73 ja niiden poistamisen jälkeen 17-osiota sisältävä kasvun osoitin oli 42 vuoden ikävaiheessa reliabiliteetiltään .71 ja 50 vuoden ikävaiheessa .75. Osoittimet nimettiin kummassakin ikävaiheessa *psykologisen hyvinvoinnin kasvun* ulottuvuuksiksi.

### **Subjektiiivinen hyvinvointi**

Subjektiiivista hyvinvointia arvioitiin onnellisuuden, elämään tyytyväisyyden sekä positiivisten ja negatiivisten tunteiden kokemisen perusteella tutkittavien ollessa 50-vuotiaita. Tutkittavat arvioivat



haastattelun yhteydessä, kuinka onnellisia he olivat tutkimushetkellä. Onnellisuutta arvioitiin asteikolla -3 (= *hyvin onneton tai tyytymätön*) – +3 (= *hyvin onnellinen tai tyytyväinen*).

Haastattelun yhteydessä tutkittavat arvioivat myös tyytyväisyyttä elämäänsä (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) viiden väittämän avulla (esim. ”Elämäni on enimmäkseen lähellä sitä mitä pidän ihanteellisena.”). Väittämiin vastattiin sen mukaan, kuinka hyvin ne kuvasivat tutkittavien kokemuksia elämästään. Arviointi tapahtui asteikolla 1 (= *vahvasti eri mieltä*) – 7 (= *vahvasti samaa mieltä*). Cronbachin alfa elämään tyytyväisyydelle oli .89.

Tutkittavat arvioivat haastattelun yhteydessä täytetyllä itsearviointilomakkeella, kuinka he tavallisesti tuntevat positiivisia ja negatiivisia tunteita (PANAS., Thompson, 2007; Watson, Clark & Tellegen, 1988). Kyselyssä oli 10 adjektiivia, ja kunkin kohdalla tutkittavan oli arvioitava kuinka tavallisesti hän kokee kyseistä tunnetta (esim. ”innostunut” tai ”häpeissään”) asteikolla 1 (= *ei kuvaa minua lainkaan*) – 5 (= *kuvaa minua erittäin hyvin*). Positiivisten tunteiden reliabiliteettia laski adjektiiveista aktiivisuus. Ilman aktiivisuutta Cronbachin alfa mittarille oli .78, kun sen ollessa mukana alfa oli suuruudeltaan .54. Aktiivisuus poistettiin näin ollen positiivisten tunteiden mittarista. Cronbachin alfa negatiivisille tunteille oli .76. Onnellisuudesta, elämään tyytyväisyydestä sekä positiivisista ja negatiivisista tunteista muodostetun subjektiivisen hyvinvoinnin keskiarvosummamuuttujan Cronbachin alfa oli .71.

### **Sosiaalinen hyvinvointi**

Viisikymmentävuotiaiden sosiaalista hyvinvointia mitattiin haastattelun yhteydessä Keyesin (1998) kehittämällä itsearviointilomakkeella. Kutakin viittä sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueita (sosiaalinen integraatio, sosiaalinen hyväksyminen, sosiaalinen myötävaikutus, usko yhteiskunnan kehitykseen ja sosiaalinen koherenssi) mitattiin kolmella väittämällä. Lomake sisälsi sekä positiivisesti että negatiivisesti muotoiltuja väittämiä, ja negatiivisesti muotoillut väittämät käännettiin ennen keskiarvosummien laskemista. Tutkittavat vastasivat väittämiin (esim. ”Uskon, että ihmiset ovat hyväntahtoisia.”) asteikolla 1 (= *täysin eri mieltä*) – 4 (= *täysin samaa mieltä*). Cronbachin alfa sosiaalisen hyvinvoinnin keskiarvosummamuuttujalle oli .79.

### **Eheys**

Viisikymmentävuotiaiden eheyden kokemusta mitattiin haastattelun yhteydessä täytetyllä itsearviointilomakkeella. Lomake koostui kymmenestä väittämästä, jotka perustuivat Ryffin ja Heincken (1989) kehittämään eheyden mitta-asteikkoon. Lomake sisälsi sekä positiivisesti että

negatiivisesti muotoiltuja väittämiä, ja negatiivisesti muotoillut väittämät käännettiin. Tutkittavat vastasivat sen mukaan, kuinka samaa mieltä he olivat väittämien kanssa (esim. ”Kun ajattelen hyviä ja huonoja kokemuksia elämässäni, niin ne jotenkin järkevällä tavalla sopivat yhteen.”) asteikolla 1 (= *täysin eri mieltä*) – 4 (= *täysin samaa mieltä*). Cronbachin alfa eheydelle oli .84.

## **Viisaus**

Viisautta mitattiin tutkittavien ollessa 50-vuotiaita haastattelun yhteydessä täytetyllä itsearviointilomakkeella. Mittari sisälsi kolme väittämää, jotka perustuivat Isaacowitzin, Vaillantien ja Seligmanin (2003) esittämään viisauden mitta-asteikkoon. Tutkittavat vastasivat sen mukaan, kuinka samaa mieltä he olivat väittämien kanssa (esim. ”Toiset pyytävät minulta neuvoja”) asteikolla 1 (= *täysin eri mieltä*) – 4 (= *täysin samaa mieltä*). Cronbachin alfa viisaudelle oli .46.

## **Aineiston analysointi**

Aineiston analysointi suoritettiin SPSS 19.0 -ohjelmistolla. Kuvailevaa tietoa saatiin kaikkien kolmen tutkimuskysymyksen osalta Pearsonin korrelaatiokertoimien avulla. Korrelaatiokertoimilla selvitettiin tutkimuksen muuttujien välisiä yhteyksiä sekä muuttujien suhteellista pysyvyyttä 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi. Korrelaatioita tulkittiin Metsämuurosen (2005) esittämien periaatteiden mukaisesti.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä sopeutumisen ja henkilökohtaisen kasvun faktoreiden rakennetta tutkittiin eksploratiivisella faktorianalyysillä. Tarkoituksena oli selvittää, kuvaavatko teorian perusteella asetetut tietyt persoonallisuuden piirteet sekä psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuudet sopeutumisen ja kasvun faktoreita. Faktoreiden rakenteen tarkastelu toteutettiin ikävaiheissa 42 ja 50. Faktorointimenetelmänä toimi pääakseliratkaisu ja faktoreiden lukumääräksi kiinnitettiin kaksi. Rotatointimenetelmänä käytettiin promax-rotatiota, ja puuttuvat tiedot käsiteltiin pairwise-menetelmällä. Tulosten perusteella muodostuneille faktoreille latautuneet muuttujat standardoitiin yhteismitallisiksi.

Toisen tutkimuskysymyksen tarkastelemiseksi faktorianalyysin pohjalta muodostettiin keskiarvosummamuuttujat sopeutumiselle ja kasvulle kummassakin ikävaiheessa (Sopeutumisen faktorin Cronbachin alfa oli 42-vuotiaana .81 ja 50-vuotiaana .82, kasvun faktorin Cronbachin alfa oli 42-vuotiaana .70 ja 50-vuotiaana .69). Sopeutumisen ja kasvun kehkeytymistä 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi tutkittiin parittaisten mittausten *t*-testillä. Tarkoituksena oli selvittää sopeutumisen ja kasvun keskiarvotason pysyvyyttä.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tutkittiin sopeutumisen ja kasvun yhteyksiä subjektiiviseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin, eheyteen ja viisauten lineaarisen regressioanalyysin avulla. Tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena oli selvittää, kuinka kehitysmuodot 42- ja 50-vuotiaana selittivät subjektiivista hyvinvointia, sosiaalista hyvinvointia, eheyttä ja viisautta 50-vuotiaana. Regressioanalyysi suoritettiin hierarkkisesti siten, että kussakin analyysissä ensimmäisellä askeleella selittäviksi muuttujiksi asetettiin sopeutuminen ja kasvu 42-vuotiaana ja toisella askeleella sopeutuminen ja kasvu 50-vuotiaana. Puuttuvat tiedot käsiteltiin pairwise-menetelmällä.

## TULOKSET

### Kuvailevaa tietoa

Taulukossa 1 esitetään kaikkien tutkimuksessa käytettyjen muuttujien otoskoot, keskiarvot ja keskihajonnat kummassakin ikävaiheessa.

Taulukko 1. Muuttujien otoskoot, keskiarvot ja keskihajonnat 42 ja 50 vuoden ikävaiheissa

<b>Muuttujat 42-vuotiaana</b>	<i>n</i>	<i>ka</i>	<i>kh</i>
1. Emotionaalinen tasapainoisuus	233	3.63	.68
2. Ekstraversio	233	3.30	.58
3. Avoimuus	233	3.32	.59
4. Tunnollisuus	233	3.69	.53
5. Sovinnollisuus	233	3.63	.52
6. Psykologinen hyvinvointi sopeutuminen	244	3.22	.50
7. Psykologinen hyvinvointi kasvu	244	3.13	.31
<b>Muuttujat 50-vuotiaana</b>			
8. Emotionaalinen tasapainoisuus	212	3.69	.68
9. Ekstraversio	212	3.18	.55
10. Avoimuus	212	3.24	.54
11. Tunnollisuus	212	3.65	.53
12. Sovinnollisuus	212	3.69	.47
13. Psykologinen hyvinvointi sopeutuminen	224	3.29	.50
14. Psykologinen hyvinvointi kasvu	265	3.06	.36
15. Subjektiivinen hyvinvointi	228	-.02	.77
16. Sosiaalinen hyvinvointi	223	2.96	.39
17. Eheys	214	3.18	.52
18. Viisaus	229	2.79	.51

*Huom.* *n*= vastausten lukumäärä, *ka*= keskiarvo ja *kh*= keskihajonta

Tutkimuksen muuttujien välillä oli tilastollisesti merkitseviä positiivisia yhteyksiä (taulukko 2). Emotionaalinen tasapainoisuus oli sekä 42-vuotiaana että 50-vuotiaana positiivisesti yhteydessä kummankin ikävaiheen psykologisen hyvinvoinnin oletettuihin sopeutumisen osoittimiin. Emotionaalisella tasapainoisuudella oli myös kummassakin ikävaiheessa positiivinen yhteys ekstraversioon. Avoimuus puolestaan korreloi kummassakin ikävaiheessa positiivisesti psykologisen hyvinvoinnin kasvua oletetusti kuvaavien osoittimien sekä ekstraversion kanssa. Lisäksi psykologisen hyvinvoinnin oletettujen sopeutumisen ja kasvun ulottuvuuksien välillä ilmeni kummassakin ikävaiheessa positiivisia yhteyksiä.

Taulukko 2. Pearsonin korrelaatiokertoimet tutkimuksen muuttujien välillä

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1 Emotionaal. tasap. 42-v:na																			
2 Ekstraversio 42-v:na	.48***																		
3 Avoimuus 42-v:na	.14*	.40***																	
4 Tunnollisuus 42-v:na	.23**	.11	-.02																
5 Sovinnollisuus 42-v:na	.23**	.23***	.24***	.06															
6 Psyk. hv. sopeut. 42-v:na	.68***	.44***	.15*	.32***	.21**														
7 Psyk. hv. kasvu 42-v:na	.30***	.49***	.44***	.12	.15*	.41***													
8 Emotionaal. tasap. 50-v:na	.73***	.44***	.19*	.17*	.18*	.58***	.29***												
9 Ekstraversio 50-v:na	.44***	.75***	.32***	.05	.23**	.40***	.36***	.51***											
10 Avoimuus 50-v:na	.21**	.36***	.81***	-.09	.19**	.20**	.41***	.28***	.43***										
11 Tunnollisuus 50-v:na	.14	.11	-.01	.73***	.04	.24**	.14	.17*	.13	-.06									
12 Sovinnollisuus 50-v:na	.22**	.26***	.28***	.15*	.72***	.20**	.22**	.29***	.33***	.33***	.24**								
13 Psyk. hv. sopeut. 50-v:na	.53***	.34***	.14*	.26***	.13	.67***	.31***	.69***	.43***	.19**	.30***	.26***							
14 Psyk. hv. kasvu 50-v:na	.34***	.43***	.41***	.19**	.05	.35***	.67***	.36***	.41***	.45***	.19**	.18**	.34***						
15 Subjektiiiv. hv. 50-v:na	.49***	.39***	.20**	.27***	.20**	.61***	.38***	.66***	.49***	.26***	.25***	.28***	.76***	.38***					
16 Sosiaalinen hv. 50-v:na	.33***	.48***	.31***	.09	.27***	.48***	.50***	.50***	.54***	.33***	.22**	.41***	.56***	.49***	.52***				
17 Eheys 50-v:na	.45***	.34***	.18*	.25***	.19**	.62***	.31***	.59***	.38***	.19**	.28***	.29***	.77***	.32***	.72***	.54***			
18 Viisaus 50-v:na	.23**	.36***	.35***	.02	-.04	.31***	.37***	.30***	.33***	.31***	.15*	.09	.30***	.44***	.27***	.34***	.23**		

Huom. \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

<sup>1</sup>Emotionaalinen tasapainoisuus 42-vuotiaana, <sup>6</sup>Psykologinen hyvinvointi sopeutuminen 42-vuotiaana, <sup>7</sup>Psykologinen hyvinvointi kasvu 42-vuotiaana,

<sup>8</sup>Emotionaalinen tasapainoisuus 50-vuotiaana, <sup>13</sup>Psykologinen hyvinvointi sopeutuminen 50-vuotiaana, <sup>14</sup>Psykologinen hyvinvointi kasvu 50-vuotiaana,

<sup>15</sup>Subjektiiivinen hyvinvointi 50-vuotiaana, <sup>16</sup>Sosiaalinen hyvinvointi 50-vuotiaana

Kaikissa persoonallisuudenpiirteissä vallitsi korkea suhteellinen pysyvyys 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi. Esimerkiksi 42-vuotiaana mitatun avoimuuden ja 50-vuotiaana mitatun avoimuuden välillä oli voimakas positiivinen korrelaatio. Myös emotionaalisessa tasapainoisuudessa ilmeni tilastollisesti merkitsevä suhteellinen pysyvyys 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi. Lisäksi sekä kasvua että sopeutumista oletetusti kuvaavat 42-vuotiaana mitatut psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuudet korreloivat positiivisesti vastinmuuttujensa, 50-vuotiaana mitattujen kasvua ja sopeutumista kuvaavien ulottuvuuksien kanssa.

Kuten taulukosta 2 näkyy, kummassakin ikävaiheessa persoonallisuuden piirteistä käänteisellä neuroottisuudella eli emotionaalisella tasapainoisuudella ja ekstrasversiolla oli positiivisia yhteyksiä 50-vuotiaana mitattuihin subjektiiviseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä eheyteen. Puolestaan avoimuudella oli positiivisia yhteyksiä sosiaaliseen hyvinvointiin ja viisauteen. Lisäksi ekstrasversio oli positiivisesti yhteydessä viisauteen. Psykologisen hyvinvoinnin oletettujen sopeutumista kuvaavien muuttujien ja subjektiivisen hyvinvoinnin välillä ilmeni positiivisia yhteyksiä. Lisäksi kummankin ikävaiheen sopeutumista kuvaavat psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuudet olivat positiivisesti yhteydessä eheyteen. Sekä sopeutumista että kasvua oletetusti kuvaavat psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuudet olivat 42-vuotiaana ja 50-vuotiaana positiivisesti yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin.

### **Persoonallisuuden sopeutumisen ja kasvun eksploratiivinen faktorianalyysi**

Sopeutumisen ja kasvun faktorirakennetta selvitettiin eksploratiivisella faktorianalyysillä ikävuosina 42 ja 50. Faktorien korrelaatio sallittiin, sillä muuttujien korrelaatioiden perusteella faktorien välillä oli yhteyksiä. Kummallekin ikävaiheelle muodostuneet latausrakenteet vastasivat tulkinnallisesti toisiaan. Kuten taulukoissa 3 ja 4 näkyy, faktorille 1 latautui psykologisen hyvinvoinnin sopeutumiseen liitetty ulottuvuus sekä emotionaalinen tasapainoisuus. Faktori nimettiin *Sopeutumiseksi*. Faktorille 2 latautui puolestaan muuttujat avoimuus, ulospäin suuntautuneisuus sekä psykologisen hyvinvoinnin kasvun ulottuvuus. Faktori nimettiin *Kasvuksi*.

Kuten taulukot 3 ja 4 osoittavat, myös tunnollisuus latautui ensimmäiselle faktorille kummassakin ikävaiheessa. Tunnollisuuden ja sovinnollisuuden kommunaliteetit olivat kuitenkin matalampia kuin muilla muuttujilla, joilla kommunaliteetit olivat kummassakin ikävaiheessa suurempia kuin .30 Tunnollisuuden kommunaliteetti jäi kummassakin ikävaiheessa alle .13 suuruiseksi. Myös sovinnollisuuden kommunaliteetit jäivät vaatimattomiksi: 42-vuotiaiden faktorianalyysissä sovinnollisuuden kommunaliteetti oli .11 ja 50-vuotiaiden faktorianalyysissä .19.

Taulukko 3. Persoonallisuuden kasvun ja sopeutumisen rakenteet 42-vuotiaana: eksploratiivinen faktorianalyysi, promax-rotatio

Komponentti	Faktori 1	Faktori 2
Psykologinen hyvinvointi sopeutuminen	<b>.86</b>	.03
Emotionaalinen tasapainoisuus	<b>.75</b>	.06
Tunnollisuus	<b>.39</b>	-.10
Avoimuus	-.28	<b>.85</b>
Psykologinen hyvinvointi kasvu	.13	<b>.58</b>
Ekstraversio	.26	<b>.54</b>
Sovinnollisuus	.11	.26
Ominaisarvo	2.80	1.24
Osuus vaihtelusta	33.50	10.68

Taulukko 4. Persoonallisuuden kasvun ja sopeutumisen rakenteet 50-vuotiaana: eksploratiivinen faktorianalyysi, promax-rotatio

Komponentti	Faktori 1	Faktori 2
Psykologinen hyvinvointi sopeutuminen	<b>.85</b>	-.00
Emotionaalinen tasapainoisuus	<b>.70</b>	.17
Tunnollisuus	<b>.39</b>	-.10
Avoimuus	-.25	<b>1.02</b>
Psykologinen hyvinvointi kasvu	.23	<b>.43</b>
Ekstraversio	.37	<b>.43</b>
Sovinnollisuus	.23	.29
Ominaisarvo	1.16	2.94
Osuus vaihtelusta	11.59	35.54

Kuten taulukoista 3 ja 4 ilmenee, ekstraversio latautui kummassakin ikävaiheessa korkeammin kasvun faktorille (Faktori 2), mutta 50-vuotiaana muuttuja latautui tasaisemmin kummallekin faktorille. Jatkoanalyysjä varten standardoiduista muuttujista lasketut reliabiliteetit faktoreille olivat korkeampia, kun ekstraversio kuului kasvun faktoriin. 42-vuotiaiden osalta kasvun

reliabiliteetti oli tällöin .70 ja 50-vuotiaiden osalta .69, kun ilman ekstraversiota reliabiliteetit olivat .61 suuruisia. Lisäksi sopeutumisen faktorin reliabiliteetit olivat kummassakin ikävaiheessa korkeampia ilman tunnollisuutta: sopeutumisen reliabiliteetti oli 42-vuotiaiden osalta .81 ja 50-vuotiaiden osalta .82. Tunnollisuuden ollessa mukana reliabiliteetit olivat n. .66 suuruisia. Faktorit selittivät muuttujien kokonaisvaihtelusta 42-vuoden iässä 44 % ja 50-vuoden iässä 47 %. Sopeutumisen ja kasvun faktorien välinen korrelaatio oli 42-vuotiaiden faktorianalyyssissä .50 ja 50-vuotiaiden tapauksessa .44.

### **Sopeutuminen ja kasvu ikävälillä 42–50 vuotta**

Sopeutumisen ja kasvun muutosta tutkittiin parittaisten mittausten *t*-testillä käyttäen hyväksi faktorianalyyssien pohjalta kummallekin ikävaiheelle muodostettuja standardoituja sopeutumisen ja kasvun keskiarvosummamuuttujia. Sopeutumista kuvaavien muuttujien välillä oli 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi tilastollisesti merkitsevä suhteellinen pysyvyys. Ikävaiheiden muuttujien välinen korrelaatio oli suuruudeltaan .71 ( $p < .001$ ). Yksisuuntaisessa testauksessa *p*-arvon havaittiin olevan merkitsevä (.039), sopeutuminen lisääntyi 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi,  $t(211) = -1,78$ ,  $p < .05$ .

Myös kasvua kuvaavilla muuttujilla oli tilastollisesti merkitsevä suhteellinen pysyvyys. Muuttujien välinen korrelaatio oli suuruudeltaan .71 ( $p < .001$ ). Kaksisuuntaisessa testauksessa havaittiin, että ikävälillä 42–50 vuotta kasvun tasossa tapahtui tilastollisesti merkitsevä muutos: kasvu väheni 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi,  $t(226) = 5.27$ ,  $p < .05$ .

### **42- ja 50-vuotiaiden sopeutumisen ja kasvun yhteydet 50-vuotiaana mitattuihin subjektiiviseen hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin, eheyteen ja viisauteen**

#### *Sopeutumisen ja kasvun yhteydet subjektiiviseen hyvinvointiin*

Hierarkkisen regressioanalyysin tulokset osoittivat, että ensimmäisellä askeleella lisätyt sopeutuminen ja kasvu 42-vuotiaana selittivät subjektiivista hyvinvointia 50-vuotiaana positiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi (taulukko 5). Ikävuoden 42 selittävät muuttujat selittivät yhteensä 36 % subjektiivisen hyvinvoinnin vaihtelusta. Kun toisella askeleella malliin lisättiin selittäjiksi sopeutuminen ja kasvu myös 50-vuotiaana, sopeutuminen ja kasvu 42-vuotiaana eivät osoittautuneet tilastollisesti merkitseviksi selittäjiksi. Ainoa tilastollisesti merkitsevä, positiivinen subjektiivisen hyvinvoinnin selittäjä regressioanalyysin toisella askeleella oli sopeutuminen 50-



vuotiaana. Sopeutuminen ja kasvu sekä 42- että 50-vuotiaana selittivät yhdessä kaikkiaan 59 % subjektiivisen hyvinvoinnin vaihtelusta.

Taulukko 5. Subjektiivisen hyvinvoinnin selittyminen 50-vuotiaana sopeutumisella ja kasvulla 42- ja 50-vuotiaana (Hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi)

Muuttujat	$\beta$	$\Delta R^2$	$Adj.R^2$
<b>Askel 1: Selittäjät</b>			
ikävaiheessa 42			
1.Sopeutuminen 42-v:na	.51***		
2. Kasvu 42-v:na	.17**		
		.36***	.36
<b>Askel 2: Selittäjät</b>			
ikävaiheissa 42 ja 50			
1.Sopeutuminen 42-v:na	.03		
2.Kasvu 42-v:na	.10		
3.Sopeutuminen 50-v:na	.69***		
4.Kasvu 50-v:na	.02		
		.23***	.59

*Huom.*  $\beta$  = standardoitu regressiokerroin,  $\Delta R^2$  = korjatun selitysasteen ( $Adj.R^2$ ) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

#### *Sopeutumisen ja kasvun yhteydet sosiaaliseen hyvinvointiin*

Ensimmäisellä askeleella malliin lisätyt selittävät muuttujat, sopeutuminen ja kasvu 42-vuotiaana osoittautuivat kumpikin tilastollisesti merkitseviksi (taulukko 6). Sopeutuminen ja kasvu 42-vuotiaana selittivät yhteensä 32 % sosiaalisen hyvinvoinnin vaihtelusta 50-vuotiaana. Toisella askeleella 50-vuotiaana mitattujen selittävien muuttujien lisäämisen myötä kaikki selittäjät, lukuun ottamatta sopeutumista 42-vuotiaana, selittivät sosiaalista hyvinvointia positiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi. Kaikki malliin lisätyt selittävät muuttujat selittivät yhteensä 45 % sosiaalisen hyvinvoinnin vaihtelusta.

Taulukko 6. Sosiaalisen hyvinvoinnin selittyminen 50-vuotiaana sopeutumisella ja kasvulla 42- ja 50-vuotiaana (Hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi)

Muuttujat	$\beta$	$\Delta R^2$	$Adj.R^2$
<b>Askel 1: Selittäjät</b>			
ikävaiheessa 42			
1.Sopeutuminen 42-v:na	.27***		
2. Kasvu 42-v:na	.40***		
		.33***	.32
<b>Askel 2: Selittäjät</b>			
ikävaiheissa 42 ja 50			
1.Sopeutuminen 42-v:na	-.04		
2.Kasvu 42-v:na	.22**		
3.Sopeutuminen 50-v:na	.40***		
4.Kasvu 50-v:na	.24**		
		.13***	.45

*Huom.*  $\beta$  = standardoitu regressiokerroin,  $\Delta R^2$  = korjatun selitysasteen ( $Adj.R^2$ ) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

#### *Sopeutumisen ja kasvun yhteydet eheyteen*

Ensimmäisellä askeleella lisätyistä ikävaiheen 42 selittäivistä muuttujista ainoastaan sopeutuminen selitti eheyttä 50-vuotiaana positiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi (taulukko 7). Sopeutuminen ja kasvu 42-vuotiaana selittivät yhteensä 34 % eheyden vaihtelusta. Regressioanalyysin toisella askeleella ikävaiheen 50 muuttujien lisäämisen myötä ainoastaan sopeutuminen 50-vuotiaana osoittautui tilastollisesti merkitseväksi eheyden selittäjäksi. Kaikki malliin lisätyt selittävät muuttujat selittivät kaikkiaan 55 % eheyden vaihtelusta.

Taulukko 7. Eheyden selittyminen 50-vuotiaana sopeutumisella ja kasvulla 42- ja 50-vuotiaana (Hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi)

Muuttujat	$\beta$	$\Delta R^2$	$Adj.R^2$
<b>Askel 1: Selittäjät</b>			
ikävaiheessa 42			
1.Sopeutuminen 42-v:na	.53***		
2. Kasvu 42-v:na	.11		
		.35***	.34
<b>Askel 2: Selittäjät</b>			
ikävaiheissa 42 ja 50			
1.Sopeutuminen 42-v:na	.07		
2.Kasvu 42-v:na	.13		
3.Sopeutuminen 50-v:na	.70***		
4.Kasvu 50-v:na	-.12		
		.21***	.55

*Huom.*  $\beta$  = standardoitu regressiokerroin,  $\Delta R^2$  = korjatun selityksasteen ( $Adj.R^2$ ) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

#### *Sopeutumisen ja kasvun yhteydet viisauteen*

Regressioanalyysin ensimmäisellä askeleella lisätyistä muuttujista kasvu 42-vuotiaana osoittautui tilastollisesti merkitseväksi selittäjäksi viisaudelle 50-vuotiaana (taulukko 8). Sopeutuminen ja kasvu 42-vuotiaana selittivät yhteensä 21 % viisauden vaihtelusta. Toisella askeleella kasvu sekä 42-vuotiaana että 50-vuotiaana selitti viisautta positiivisesti ja tilastollisesti merkitsevästi. Sopeutuminen ja kasvu kummassakin ikävaiheessa selittivät yhteensä 23 % viisauden vaihtelusta.

Taulukko 8. Viisauden selittyminen 50-vuotiaana sopeutumisella ja kasvulla 42- ja 50-vuotiaana (Hierarkkinen lineaarinen regressioanalyysi)

Muuttujat	$\beta$	$\Delta R^2$	$Adj.R^2$
<b>Askel 1: Selittäjät</b>			
ikävaiheessa 42			
1.Sopeutuminen 42-v:na	.13		
2. Kasvu 42-v:na	.39***		
		.21***	.21
<b>Askel 2: Selittäjät</b>			
ikävaiheissa 42 ja 50			
1.Sopeutuminen 42-v:na	.02		
2.Kasvu 42-v:na	.26**		
3.Sopeutuminen 50-v:na	.12		
4.Kasvu 50-v:na	.19*		
		.03*	.23

*Huom.*  $\beta$  = standardoitu regressiokerroin,  $\Delta R^2$  = korjatun selityksasteen ( $Adj.R^2$ ) muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

## POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia kahta myönteisen persoonallisuuden kehityksen muotoa, sopeutumista ja kasvua sekä selvittää, kuinka nämä kehitysmuodot näkyvät hyvinvoinnissa, eheydessä ja viisaudessa keski-iässä. Ensimmäistä tutkimuskysymystä koskevat oletukset sopeutumista ja kasvua kuvaavien tekijöiden osalta saivat osittain tukea. Eksploratiivinen faktorianalyysi osoitti oletusten mukaisesti, että emotionaalinen tasapainoisuus ja psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuus, joka koostui ympäristön hallinnasta ja itsensä hyväksymisestä, latautuivat ensimmäiselle faktorille. Toiselle faktorille latautuivat puolestaan avoimuus ja psykologisen hyvinvoinnin ulottuvuus, joka koostui elämän tarkoituksellisuudesta, henkilökohtaisesta kasvusta, autonomiasta sekä generatiivisuutta mittaavista osioista. Ensimmäinen faktori nimettiin sopeutumiseksi ja jälkimmäinen kasvuksi. Oletusten vastaisesti sovinnollisuus ja tunnollisuus eivät latautuneet kummallekaan faktorille, ja ekstrasersio latautui kasvun faktorille. Sopeutumisen ja

kasvun faktorien korrelaatio oli 42-vuotiaana .50 ja 50-vuotiaana .44, mikä viestii faktorien välisistä positiivisista yhteyksistä ja siitä, että faktorit eivät ole täysin riippumattomia toisistaan.

Kuten on aiemmin esitetty (Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005), myös tässä tutkimuksessa analyysit osoittivat, että myönteistä persoonallisuuden kehitystä tarkasteltaessa emotionaalinen tasapainoisuus ja avoimuus uusille kokemuksille latautuivat kummassakin ikävaiheessa vastakkaisille faktoreille. Ne myös erottelivat faktoreita persoonallisuuden piirteistä selkeimmin. Avoimuutta onkin pidetty merkittävimpänä kasvun ilmaisijana aikuisiässä, kun puolestaan matalan neuroottisuuden on kuvattu olevan hyvä ennustaja sopeutumiselle (Staudinger & Kessler, 2009). Piirteistä myös sovinnollisuuden ja tunnollisuuden on katsottu kuvaavan persoonallisuuden sopeutumisen ulottuvuutta (Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005), mutta tässä tutkimuksessa piirteet jäivät kuitenkin pois faktoriratkaisuista, sillä niiden selittämä osuus havaittujen muuttujien vaihtelusta jäi vaatimattomaksi. Myös McCraen ja Costan (2003) mukaan neuroottisuudella on piirteistä olennaisin merkitys yksilön sopeutumisessa.

Ekstraversio sijoittui tässä tutkimuksessa kummassakin ikävaiheessa kasvun ulottuvuuteen. Ekstraversion kytkeytyemisestä avoimuuteen on saatu viitteitä aikaisemmissakin tutkimuksissa. Digman (1997) on osoittanut, että viisi suurta persoonallisuuden piirrettä ovat jaettavissa edelleen kahteen metapiirteeseen, alfaan (emotionaalinen tasapainoisuus, sovinnollisuus, tunnollisuus) ja beetaan (avoimuus uusille kokemuksille ja ulospäin suuntautuneisuus). Alfa on ajateltu koostuvan yhteiskunnan toimivuuden kannalta suotavista piirteistä ja ilmentävän sosialisatioprosessia. Beeta puolestaan on nähty persoonallisuuden kasvua ja itsensä toteuttamista ilmaisevana ulottuvuutena. Nämä tulokset tukevatkin ajatusta siitä, että ekstraversio sijoittuisi kasvun piiriin.

Ekstraversion on sittemmin esitetty koostuvan pikemminkin kahdesta eri puolesta: sosiaalisesta varmuudesta, jonka on havaittu lisääntyvän iän myötä, ja sosiaalisesta elinvoimaisuudesta, jonka taas on todettu vähenevän iän myötä (Helson, Kwan, John & Jones, 2002; Roberts, Walton & Viechtbauer, 2006). Ensimmäinen näistä on liitetty sopeutumiseen, ja jälkimmäisen on katsottu kuvaavan kasvua (Staudinger & Kessler, 2009). Tässä tutkimuksessa ekstraversio olikin 50-vuotiaana tasaisemmin yhteydessä kumpaankin kehitysmuotoon. Tämä puolestaan tukee ajatusta siitä, että ekstraversio sisältää sekä sopeutumiseen että kasvuun liittyviä ulottuvuuksia. Kyseinen tulos voisi olla seurausta sosiaalisen varmuuden osa-alueen mahdollisesta painottumisesta ekstraversiossa iän myötä, minkä vuoksi ekstraversion merkitys saattoi olla myös sopeutumisessa näkyvämpi 50-vuotiaana kuin 42-vuotiaana. Tämän hypoteesin testaaminen edellyttäisi kuitenkin jatkossa konfirmatorisia lisäanalyysyjä.

Toisen tutkimuskysymyksen oletusten mukaisesti tutkimuksessa havaittiin, että sopeutuminen lisääntyi 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi, kun puolestaan kasvu ei lisääntynyt kyseisellä aikavälillä. Sen sijaan kasvussa havaittiin vähenemistä 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi. Sopeutumisen lisääntyminen ikävuosina 42–50 on tuloksena samansuuntainen aikaisempien tutkimustulosten kanssa (Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005). Emotionaalisen tasapainoisuuden on todettu lisääntyvän iän myötä (esim. Caspi, Roberts, & Shiner, 2005; Rantanen, ym 2007; Roberts, Walton & Viechtbauer, 2006) ja samanlainen kehityssuunta on havaittu myös Ryffin (1989) psykologisen hyvinvoinnin itsensä hyväksymisen ja ympäristön hallinnan ulottuvuuksissa (Ryff & Keyes, 1995). Näyttäisi siltä, että persoonallisuuden sopeutuminen kuuluu normatiiviseen kehitykseen.

Kasvun puolestaan todettiin tässä tutkimuksessa vähenevän, ja tätä johtopäätöstä tukevat myös aikaisemmat havainnot (Staudinger, 2012; Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005). Tässä tutkimuksessa ikävälillä 42–50 vuotta havaittu sopeutumisen lisääntyminen ja kasvun väheneminen keskiarvotasolla sopii aikaisemmin esitettyyn ajatukseen siitä, että yksilön optimoidessa mahdollisuudet sopeutumiseen, kasvun mahdollisuudet heikkenevät (Staudinger & Kessler, 2009). Toisaalta sopeutumisen ja kasvun faktorien väliset korrelaatiot viestivät ilmiöiden välisistä yhteyksistä. Lisäksi kehitysmuotojen psykologisen hyvinvoinnin osoittimien osa-alueet ovat samasta mittarista peräisin, mikä myös selittänee faktorien yhteisvaihtelua.

Sopeutumisen lisääntyminen keski-ikässä tukee yksilön toimintakykyä elämän eri alueilla. Keski-ikää on luonnehdittu ajanjaksoksi, jolle ominaista on huolenpito muista ihmisistä ja useat sosiaaliset roolit (Antonucci & Akiyama, 1997, Lachman, 2004) sekä velvollisuudet, jotka kohdistuvat niin lapsiin, omiin vanhempiin, lapsenlapsiin tai isovanhempiin (Lachman & James, 1997). Lisäksi yksilö saattaa kokea samanaikaisesti monia muutoksia tai haasteita niin työelämässä kuin terveydessä (Lachman & James, 1997). Useiden velvollisuuksien myötä yksilön on sopeuduttava vallitseviin olosuhteisiin ja rajoituksiin toimintakykynsä ylläpitämiseksi priorisoimalla ja tekemällä valintoja eri asioiden välillä (Lachman & James 1997). Saattaa olla, että keski-ikässä yksilön voimavarat ovat suuntautuneet ensisijaisesti sopeutumista tukeviin prosesseihin, jolloin resurssien ja ajan ollessa rajallisia tietoinen pyrkimys kohti kasvua ja altistuminen haasteellisille ympäristöille voi useimmiten jäädä toissijaiseksi tavoitteeksi. Ihmiselle luontainen toiminnan tavoite onkin pyrkimys pitää yllä omaa hyvinvointiaan (Staudinger, 2012), ja myönteisten tunteiden optimoiminen kielteisten tunteiden kustannuksella palvelee yksilön psyykkistä tasapainoa (Labouvie-Vief, 2003).

Sopeutumisen lisääntymisen ja kasvun vähenemisen taustalla voivat vaikuttaa myös yhteiskunnallinen konteksti ja historiallinen aika. Baltes ja Freund (2003) ovat kuvanneet 2000-

lukua ajanjaksoksi, jossa pitkäikäisyys, nopea teknologinen kehitys ja globalisaatio luovat tietynlaiset mahdollisuudet, mutta myös vaatimukset yksilön toiminnalle; ihmisen on jatkuvasti kehitettävä itseään erilaisten elämän siirtymien edessä. Tämä voi tarjota yksilölle elämän varrella mahdollisuuksia henkilökohtaiseen edistymiseen ja kasvuun, mutta toisaalta myös jatkuva itsensä kehittämisen tarve tai kokemus keskeneräisyydestä, voi luoda paineita yksilön elämään (Baltes & Freund, 2003). Onkin mahdollista, että yksilöä ohjaavien kehittämisen tarpeiden juontuminen ulkopuoliselta taholta kannustaa yksilöä ensisijaisesti sopeutumiseen eikä kasvuun. Kiinteys on tärkeää niin ryhmän kuin yhteiskunnankin toiminnan ja menestyksen kannalta, mutta tällöin voi syntyä myös paine yhdenmukaisuuteen (Himberg & Jauhiainen, 1998). Toimivuutensa turvaamiseksi yhteiskunta kannustaakin ihmisiä ensisijaisesti sopeutumiseen (Staudinger, 2012; Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005).

Kolmanteen tutkimuskysymykseen liittyvät oletukset sopeutumisen ja kasvun yhteyksistä hyvinvointiin, eheyteen ja viisauteen toteutuivat osittain. Oletusten mukaisesti sopeutuminen 50-vuotiaana oli yhteydessä saman ikävaiheen subjektiiviseen hyvinvointiin. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa yksilön subjektiivisen hyvinvoinnin kokemus on liitetty sopeutumiseen (Bauer & McAdams, 2004; Staudinger & Kessler, 2009; Staudinger & Kunzmann, 2005). Näyttäisikin siltä, että 50-vuotiaana sopeutuminen ja samanhetkinen subjektiivinen hyvinvointi kytkeytyvät toisiinsa.

Sosiaalista hyvinvointia puolestaan ennusti alkuperäisestä oletuksesta poiketen kasvu 42-vuotiaana ja siihen yhteydessä olivat myös sekä kasvu että sopeutuminen 50-vuotiaana. Sopeutumista onkin luonnehdittu kyvyksi hallita elämän sosiaalisia ulottuvuuksia (Staudinger, 2012), ja sosiaalista hyvinvointia on kuvattu yksilön arvioksi siitä, kuinka hän osaa toimia yhteiskunnassa (Keyes, 1998). Sopeutumisen lisäksi myös kasvu oli yhteydessä samanhetkiseen sosiaaliseen hyvinvointiin, ja sillä oli myös ennustearvoa sosiaalisen hyvinvoinnin suhteen, toisin kuin sopeutumisella. Sosiaalista läsnäoloa ja empatiakykyä onkin pidetty myös yhtenä kypsän persoonallisuuden edellytyksenä (Staudinger & Kessler, 2009) ja niiden on todettu olevan myönteisesti yhteydessä avoimuuteen (McCrae & Costa, 1997). Lisäksi sosiaaliseen hyvinvointiin lukeutuvan usko yhteiskunnan kehitykseen -ulottuvuuden on todettu linkittyvän henkilökohtaisen kasvun pyrkimykseen ja avoimuuteen uusille kokemuksille (Keyes, 1998). Myös ekstraversion sijoittumisella tässä tutkimuksessa kasvun ulottuvuuteen saattaa olla vaikutusta kasvun ja sosiaalisen hyvinvoinnin yhteyksiin. Ekstraversio voikin ilmetä seurallisuutena ja sosiaalisena varmuutena (McCrae & Costa, 2003), mikä voi heijastua myönteisesti myös sosiaaliseen hyvinvointiin. Syy siihen, miksi sopeutumisella ei ole ennustearvoa sosiaaliseen hyvinvointiin, herättää mielenkiintoa. On esitetty, että kasvu saattaa johtaa sellaisten kykyjen omaksumiseen, joista on hyötyä hyvinvoinnin ylläpitämisessä pitkällä aikavälillä (Staudinger & Bowen, 2010).

Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että sopeutuminen ilmenee enimmäkseen samanhetkisessä sosiaalisessa hyvinvoinnissa, kun puolestaan kasvun vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin voivat olla kauaskantoisempia.

Sopeutuminen kytkeytyi tässä tutkimuksessa samanhetkiseen eheyteen, eikä sillä ollut yhteyksiä kummassakaan ikävaiheessa kasvuun. Kehitysmuotojen yhteyksistä eheyden kokemukseen ei ole aikaisemmin tutkittu empiirisesti. Näyttää siltä, että Eriksonin (1980) kehitysteorian viimeiseen vaiheeseen pohjautuva, kypsään persoonallisuuteen liitetty eheyden kokemus linkittyykin persoonallisuudessa tapahtuvaan sopeutumiseen. Eletyn elämän hyväksyminen on helpompaa, kun elämää arvioidaan ensisijaisesti myönteisestä näkökulmasta, mutta tällöin kasvun ehtona toimivaa omien heikkouksien ja rajoitteiden kohtaamista ei tapahdu (Mickler & Staudinger, 2008). Voi olla, että eheyden saavuttamisen taustalla on yksilön onnistunut yritys sopeutua menneisyytensä tapahtumiin optimoimalla myönteisiä tunteita siten, että yksilön kuva itsestään ja elämästään pysyisi ristiriidattomana. Eheyden ja sopeutumisen välillä havaittu yhteys havainnollistaa sen, kuinka kypsää persoonallisuutta on psykologian tutkimuksessa käsitteellistetty eri tavoin.

Viisautta selitti oletusten mukaisesti kasvu niin 42-vuotiaana kuin myös 50-vuotiaana. Kuten myös aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu (Baltes & Staudinger, 2000; Mickler & Staudinger, 2008; Staudinger & Kunzmann, 2005), viisaus liittyi tässäkin tutkimuksessa kasvuun kummassakin ikävaiheessa. Staudingerin ja Kesslerin (2009) mukaan erityisesti avoimuus uusille kokemuksille on yhteydessä viisauteen ja tämän tutkimuksen tulosten valossa kasvu sekä ennusti viisautta, että kytkeytyi myös samanhetkiseen viisauteen. Huomionarvoista on kuitenkin, että tutkimuksessa käytettävissä ollut, kolme kysymystä sisältävä viisauden mittari oli reliabiliteetiltaan suhteellisen matala (.46). Viisaus linkittyi kuitenkin tässä tutkimuksessa oletusten mukaisesti kasvuun, mikä antaa viitteitä mittarin pätevydestä.

Tässä tutkimuksessa on muutamia rajoitteita. Se oli rajattu koskemaan persoonallisuuden kehityksen osoittimia, eikä esimerkiksi ulkoisia tekijöitä otettu huomioon. Aiemmin on havaittu, että esimerkiksi epänormatiiviset tapahtumat, kuten onnettomuus tai jokin muu perustavanlaatuista elämän uudelleenarviointia edellyttävä tapahtuma, voi vaikuttaa persoonallisuuden kehitykseen (Pulkkinen, 2006a). Jatkotutkimuksissa ulkoisten tekijöiden huomioiminen voisi tuoda mielenkiintoista tietoa kehitysmuodoista.

Tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää myös tutkimuksessa käytettyjen käsitteiden operationalisointia. Persoonallisuuden sopeutuminen ja kasvu edustavat moniulotteisia ilmiöitä, joihin perustuva tieto on suhteellisen vähäistä, ja näin ollen käsitteiden empiirinen tavoittaminen voi jäädä puutteelliseksi. Kasvun toinen osoitin muodostettiin tässä tutkimuksessa psykologisen



hyvinvoinnin henkilökohtaisen kasvun, elämän tarkoituksellisuuden ja autonomian lisäksi generatiivisuudesta, jota mitattiin kymmenellä väittämällä. Onkin mahdollista, että kaikkiaan 17 osiota sisältävä kasvun mittari painottuikin enemmän generatiivisuuden puolelle. Tarkastelut osoittivat kuitenkin, että mittarin rakentaminen keskiarvosummien avulla yksittäisten osioiden sijaan ei olisi ratkaissut matalan reliabiliteetin ongelmaa.

Oletetun kasvun osoittimen muotoiluprosessi ja reliabiliteettien tarkastelu osoittavat jo itsessään kasvun ilmiön olevan monisyinen ja haasteellisesti havaittavissa verrattuna sopeutumiseen. Vaikka generatiivisuuden yhteys kasvuun kypsyiden oli perusteltavissa niin aiemman teorian tiedon kuin tämän tutkimuksen tilastollisten analyysien tulosten pohjalta, sen asemaa osana kasvun psykologisen hyvinvoinnin mittaria ei voi yleistää tämän tutkimuksen ulkopuolelle ilman jatkotutkimuksia. Lisäksi autonomian osa-alueen merkitystä kasvun piirissä on sittemmin kyseenalaistettu (Staudinger, 2012), joten myös tällä voi olla vaikutusta kasvun mittaustarkkuuteen tässä tutkimuksessa.

Tämän tutkimuksen vahvuutena oli, että se kohdistui 42–50-vuotiaisiin suomalaisiin ihmisiin. Persoonallisuuden kehityksen onkin yleisesti ajateltu sijoittuvan lähinnä lapsuus- ja nuoruusikään (Roberts, Walton & Viechtbauer, 2006). Keski-ikästä tiedetään vähemmän kuin muista ikävaiheista (Lachman, 2004; Lachman & James, 1997; Staudinger & Bluck, 2001) ja monissa keski-ikää koskevissa tutkimuksissa huomion kohteena ovat olleet keski-ikäisten moninaiset roolit suhteessa johonkin toiseen ikäryhmään, esimerkiksi lasten kasvattajina tai ikääntyvien vanhempien hoivaajina (Lachman, 2004). Itse keski-ikäisten myönteinen kehitys onkin tutkimusalana psykologiassa suhteellisen tuore. Vahvuutena tässä tutkimuksessa oli näin ollen keski-ikäisen tarkasteleminen kahden, verrattain hiljattain esitetyn, myönteisen persoonallisuuden kehityksen muodon, sopeutumisen ja kasvun näkökulmasta.

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää myös sitä, että molempia kehitysmuotoja tarkasteltiin rinnakkain. Persoonallisuuden sopeutumisen ja kasvun kehityskulkujen empiirinen tutkimus on toistaiseksi ollut harvinaista ja vertailevaa tutkimusta useiden voimavarakeskeisten käsitteiden kuten eheyden tai hyvinvoinnin eri osa-alueiden yhteyksistä sopeutumiseen ja kasvuun on vähän.

Keskeisenä vahvuutena tässä tutkimuksessa toimi myös pitkittäistutkimusasetelma. Samojen henkilöiden seuranta kahdeksan vuoden ajan tekee muutosprosessien tarkastelun mahdolliseksi. Asetelman ansiosta tutkimuksessa oli mahdollista tarkastella, tapahtuiko ikävuosien 42 ja 50 välillä myönteistä persoonallisuuden kehitystä. Lisäksi tutkimuksessa oli mahdollista tarkastella, kuinka sopeutuminen ja kasvu ennustivat myöhempää hyvinvointia, eheyttä ja viisautta.

Persoonallisuuden sopeutuminen ja kasvu kuvaavat laaja-alaisia ja vähitellen kehittyviä ilmiöitä, ja näin ollen pitempi seuranta-aika voisi olla kehitysmuotoja tarkastellessa hedelmällinen.

Tutkimuksessa saatu tulos, jonka mukaan kasvu vähenee 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi, herättää kysymyksen siitä, onko kasvua havaittavissa vaihtoehtoisesti vielä myöhemmässä elämänvaiheessa. Onkin todettu, että kasvun motivationaalista ulottuvuutta ilmentävät, generatiiviset ja universaalit arvot lisääntyvät iän myötä (Dörner & Staudinger, 2007), ja että generatiiviset pyrkimykset lisääntyvät keski-iässä (Sheldon & Kasser, 2001; Whitbourne, Krauss, Sneed & Sayer, 2009). Siksi kypsän persoonallisuuden kognitiivisten ja emotionaalisten ulottuvuuksien kehitystä edistävät ja rajoittavat tekijät kaipaisivatkin lisäselvitystä.

Pitempi seuranta voisi tarjota myös tietoa sopeutumisen ja kasvun yhteyksistä myöhempään hyvinvointiin. Kasvulla oli tässä tutkimuksessa ennustearvoa niin sosiaaliseen hyvinvointiin kuin viisauteen, kun puolestaan sopeutumisen kytkökset subjektiiviseen hyvinvointiin ja eheyteen olivat samanhetkisiä. Tulevaisuudessa voitaisiin vertailla sitä, miten keskiaikuisuudessa sopeutuminen ja kasvu näkyvät hyvinvoinnissa esimerkiksi eläkeiässä.

Persoonallisuuden sopeutumista ja kasvua on lähestytty enimmäkseen strukturaalisten osoittimien kautta, kuten tässäkin tutkimuksessa. Sopeutumisen ja kasvun tutkiminen prosessorientoituneiden osoittimien kautta tekisi mahdolliseksi myös esimerkiksi kehitysmuotojen ennakoijien ja seurauksien havainnoimisen (Staudinger & Kessler, 2009). Esimerkiksi sopeutumisen ja kasvun ilmeneminen coping-keinojen käytössä voisi tuoda mielenkiintoista tietoa kehitysmuotojen eroista ja yhtäläisyyksistä.

Kasvu osoittautui tässä tutkimuksessa epänormatiiviseksi ilmiöksi. Avoimuudessa vallitsi korkea suhteellinen pysyvyys, jolloin valaisevaa olisikin suosia muuttujakeskeisen näkökulman asemesta lähestymistapaa, jolla voidaan löytää epänormatiivista kehitystä ilmentäviä alaryhmiä. Myös kasvua kokeneiden henkilöiden elämäntilanteen ja elämäkokemusten selvittäminen voisi tarjota oleellista tietoa siitä, minkälaiset tekijät ovat myönteisen persoonallisuuden kehityksen taustalla. Staudingerin (2012) mukaan esimerkiksi ammatillisilla kokemuksilla oli keskeinen rooli kypsän persoonallisuuden muovautumisessa. Staudingerin (2012) vapaaehtoistyötä koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että harjoittelulla oli vaikutusta avoimuuden lisääntymiseen vapaaehtoistyöntekijöiden parissa, mikäli yksilöt olivat varautuneita uudenlaisiin ympäristöihin ja tilanteisiin. Voikin olla, että itsensä kehittämisen pyrkimyksen ollessa itseohjautuvaa ja omasta tahdosta lähtöisin, itse kehittyminen on toiminnan päämäärä, jolloin edellytykset kasvulle voivat olla otollisia.

On myös laajalti viitteitä siitä, että hyvin haastavien ja uhkaavien tapahtumien kokeminen ja hallinta voi johtaa persoonallisuuden kasvuun (esim. Aspinwall & Staudinger, 2003; Black & Sandelowski, 2010; Ott, Sanders & Kelber, 2007; Zwahlen ym., 2010). Olisi hyödyllistä tarkastella, minkälaisten prosessien kautta ja minkälaisten tekijöiden tukemana yksilölle voi muovautua

mahdollisuus ympäröivien olosuhteiden ylittämiseen, sekä selvittää sitä, minkälainen rooli esimerkiksi yksilön identiteetillä, ympäröivällä kulttuurilla ja historiallisella ajalla on myönteisessä persoonallisuuden kehityksessä.

Tämä tutkimus valaisee keski-ään myönteistä persoonallisuuden kehitystä ja siihen liittyviä tekijöitä. Keski-ikä näyttäytyi pääosin sopeutumisen elämänvaiheena. Aikuisiän myönteinen persoonallisuuden kehitys voi edetä vaihtoehtoisin suuntiin, joista kumpikin on kytköksissä myönteiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Yhteiskunnan menestyminen pitkällä aikavälillä edellyttääkin olosuhteisiin sopeutumisen lisäksi myös olosuhteiden kyseenalaistajia ja ylittäjiä (Staudinger & Kessler, 2009). Sopeutumisen ja kasvun kehityskulkujen tunnistaminen ja ymmärrys kehityksen vaihtoehtoisuudesta voi tarjota psykologin työssä hedelmällisen näkökulman yritettäessä ymmärtää yksilöiden kokemusmaailmojen ja käsittelytapojen erilaisuutta. Tätä ymmärrystä voitaisiin hyödyntää ammatinvalintaa koskevissa kysymyksissä, työyhteisöissä ja pari- tai perheterapiassa.

## LÄHTEET

- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1997). Concern with others at midlife: Care, comfort, or compromise? Teoksessa M. E. Lachman & J. B. James (toim.), *Multiple Paths of Midlife Development*, (s.147-169). Chicago: University of Chicago Press.
- Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development*, 47(5), 257-257.
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (2003). A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. Teoksessa L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (toim.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*, (s. 9-22). Washington: American Psychological Association.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.
- Baltes, P. B., & Freund, A. M. (2003). Human strengths as the orchestration of wisdom and selective optimization with compensation. Teoksessa L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (toim.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*, 2. painos (s. 23-35). Washington: American Psychological Association.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom. A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114-127.
- Black, B., & Sandelowski, M. (2010). Personal growth after severe fetal diagnosis. *Western Journal of Nursing Research*, 32(8), 1011-1030.
- Blanchard-Fields, F., & Kalinauskas, A. S. (2009). Challenges for the current status of adult developmental theories: A new century of progress. Teoksessa M. C. Smith & N. DeFrates-Densch (toim.), *Handbook of Research on adult learning and development*, (s. 3-33). New York: Routledge.

- Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (2004). The MIDUS national survey: An overview. Teoksessa O. G. Brim, C. D. Ryff & R. C. Kessler (toim.), *How healthy are we? A national study of well-being at midlife*, (s. 1-34). Chicago: University of Chicago Press.
- Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 56, 453-484.
- Costa, P. T., & McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being - Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being - the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the big five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1246-1256.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Helson, R., Kwan, V. S. Y., John, O. P., & Jones, C. (2002). The growing evidence for personality change in adulthood: Findings from research with personality inventories. *Journal of Research in Personality*, 36(4), 287-306.
- Helson, R., & Wink, P. (1987). Two conceptions of maturity examined in the findings of a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 531-541.

- Himberg, L., & Jauhiainen, R. (1998). *Suhteita, minä, me ja muut*. Porvoo: WSOY.
- Hogan, J., & Ones, D. S. (1997). Conscientiousness and integrity at work. Teoksessa R. Hogan, F. Johnson, & S. Briggs (toim.), *Handbook of personality psychology*. (s.849-874). San Diego: Academic Press.
- Huta, V. (2005). Pursuing pleasure versus growth and excellence: Links with different aspects of well-being. *ProQuest Dissertations and Theses*.
- Isaacowitz, D. M., Vaillant, G. E., & Seligman, M. E. P. (2003). Strengths and satisfaction across the adult lifespan. *Int'l j aging and human development*, 57 (2), 181-201.
- James, J. B., & Zarret, N. (2005). Ego integrity in the lives of older women: A follow-up of mothers from the Sears, Maccoby, and Levin (1951) patterns of child rearing study. *Journal of Adult Development*, 12(4), 155-167.
- Kessler, E. M., & Staudinger, U. (2007). Intergenerational potential: Effects of social interaction between older adults and adolescents. *Psychology and Aging*, 22(4), 690-704.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1-10.
- Kinnunen, M.-L., Metsäpelto, R.-L., Feldt, T., Kokko, K., Tolvanen, A., Kinnunen, U., Leppänen, E., & Pulkkinen, L. (painossa). Personality profiles and their associations with health. *Scandinavian Journal of Psychology*.
- Kokko, K. (2010). Mitä on keski-ikäen hyvä psykologinen toimintakyky? *Psykologia*, 45 (04), 300-315.
- Kotre, J. N. (1996). *Outliving the self: Generativity and the interpretation of lives*. Johns Hopkins University Press.
- Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2005). The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. Teoksessa R. J. Sternberg & J. Jordan (toim.), *A Handbook Of Wisdom: Psychological Perspectives*, (s.110-135). Cambridge University Press.

- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 201-206.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305–331.
- Lachman, M., & James, J. B. (1997). Charting the course of midlife development: An overview. Teoksessa M. E. Lachman & J. B. James (toim.), *Multiple paths of midlife development*. (s. 1-17). University of Chicago Press.
- Loevinger, J. (1997). Stages of personality development. Teoksessa R. Hogan, F. Johnson, & S. Briggs (toim.), *Handbook of personality psychology*. (s.199-208). San Diego: Academic Press.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039-1056.
- McCrae, R. R. (1993). Moderated analyses of longitudinal personality stability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(3), 577- 585.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997). Conceptions and correlates of openness to experience. Teoksessa R. Hogan, F. Johnson, & S. Briggs (toim.), *Handbook of personality psychology*. (s. 825-847). San Diego: Academic Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: Guilford.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hrebickova, M., Avia, M., et al. (2000). Nature over nurture: Temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 173-186.
- Metsämuuronen, J. (2005). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Gummerus: Jyväskylä.
- Metsäpelto, R.-L., & Feldt, T. (2009). Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet*, (s. 13-30). Jyväskylä: PS –kustannus.

- Metsäpelto, R.-L., Polet, J., Kokko, K., Rantanen, J., Kinnunen, M.-L., Pitkänen, T., Lyyra, A.-L., & Pulkkinen, L. (2010). Tutkimuksen toteuttaminen. Teoksessa L. Pulkkinen & K. Kokko (toim.), *Keski-ikä elämänvaiheena*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 352.
- Mickler, C., & Staudinger, U. M. (2008). Personal wisdom: Validation and age-related differences of a performance measure. *Psychology and Aging, 23*(4), 787-799.
- Ott, C. H., Sanders, S., & Kelber, S. T. (2007). Grief and personal growth experience of spouses and adult-child caregivers of individuals with alzheimer's disease and related dementias. *The Gerontologist, 47*(6), 798-809.
- Perho, H., & Korhonen, M. (1993). Elämänvaiheiden onnellisuus ja sisältö keski-ään kynnyksellä. *Gerontologia, 7*, 271–285.
- Pulkkinen, L. (2006a). Aikuisuus. Teoksessa J.-E. Nurmi, T. Ahonen, H. Lyytinen, P. Lyytinen, L. Pulkkinen & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys*, (s. 160-205). Helsinki: WSOY.
- Pulkkinen, L. (2006b). The Jyväskylä Longitudinal Study of Personality and Social Development (JYLS). Teoksessa L. Pulkkinen, J. Kaprio & R. Rose (toim.), *Socioemotional development and health from adolescence to adulthood* (s. 29-55). New York: Cambridge University Press.
- Pulkkinen, L., & Caspi, A. (2002). Personality and paths to successful development: an overview. Teoksessa L. Pulkkinen & A. Caspi (toim.), *Paths to successful development: Personality in the life course*. (s. 1-18). Cambridge: Cambridge University Press.
- Pulkkinen, L., Fyrsten, S., Kinnunen, U., Kinnunen, M.-L., Pitkänen, T., & Kokko, K. (2003). *40+ erään ikäluokan selviytymistarina*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 349.
- Pulver, A., Allik, J., Pulkkinen, L., & Hämmäläinen, M. (1995). A Big Five personality inventory in two non-Indo-European languages. *European Journal of Personality, 9*, 109–124.



- Rantanen, J., Metsäpelto, R.-L., Feldt, T., Pulkkinen, L., & Kokko, K. (2007). Long-term stability in the big five personality traits in adulthood. *Scandinavian Journal of Psychology, 48*(6), 511–518.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 132*(1), 1-25.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology, 56*(2), 321-329.
- Ryff, C. D. (1982). Successful aging: A developmental approach. *Gerontologist, 22*(2), 209-214.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Heincke, S. G. (1983). Subjective organization of personality in adulthood and aging. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(4), 807-816.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. Teoksessa L. G. Aspinwall, U. M. Staudinger (toim.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, 2. painos (s. 271-287). Washington: American Psychological Association.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(3), 549-549.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology, 37*(4), 491-501.
- Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(5), 1041-1053.

- Staudinger, U. M. (2012). Positive personality development in adulthood- Adjustment and/or growth. Suullinen esitys, 27.4.2012, Psykologian laitos, Jyväskylä.
- Staudinger, U. M., & Bluck, S. (2001). A view of midlife development from lifespan theory. Teoksessa M. E. Lachman (toim.), *Handbook of midlife development* (s. 3-39). New York: Wiley.
- Staudinger, U. M., & Bowen, C. E. (2010). Life-Span Perspectives on Positive Personality Development in Adulthood and Old Age. Teoksessa M. E. Lamb, A. M. Freund & R. M. Lerner (toim.), *The Handbook of Life-Span Development. Social and emotional development* (s. 254-297). New Jersey: Wiley
- Staudinger, U. M., & Kessler, E. (2009). Adjustment and growth: Two trajectories of positive personality development across adulthood. Teoksessa M. C. Smith & N. DeFrates-Densch, (toim.), *Handbook of Research on adult learning and development* (s.241-268). New York: Routledge.
- Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth? *European Psychologist*, 10(4), 320-329.
- Staudinger, U. M., Lopez, D. F., & Baltes, P. B. (1997). The psychometric location of wisdom-related performance: Intelligence, personality, and more? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(11), 1200-1200.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.
- Sternberg, R. J. (2001). Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist*, 36(4), 227-245.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne [julkaisemattomat tiedot]. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 2.8.2012]. Saantitapa: tietopalvelu.

- Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an internationally reliable short-form of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*, 227–242.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063–1070.
- Whitbourne, S. K., Sneed, J. R., & Sayer, A. (2009). Psychosocial development from college through midlife: A 34-year sequential study. *Developmental Psychology, 45*(5), 1328-1328.
- Zwahlen, D., Hagenbuch, N., Carley, M. I., Jenewein, J., & Buchi, S. (2010). Posttraumatic growth in cancer patients and partners-effects of role, gender and the dyad on couples' posttraumatic growth experience. *Psycho-Oncology, 19*(1), 12-20.