

Salla Nieminen

**PERSOONALLISUUDEN YHTEYS  
OMAELÄMÄKERTAMUISTIN TARKKUUTEEN**  
Muuntavina tekijöinä ikä ja sukupuoli

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Psykologian pro gradu -tutkielma  
Elokuu 2022

## TIIVISTELMÄ

Salla Nieminen: Persoonallisuuden yhteys omaelämäkertamuistin tarkkuuteen: Muuntavina tekijöinä ikä ja sukupuoli

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Psykologia

Elokuu 2022

---

Omaelämäkertamuisti sisältää itsen kannalta merkityksellisiä oman elämänhistorian tapahtumia ja tietoja. Taipumus palauttaa mieleen yksittäisiä tapahtumia, eli tarkkoja muistoja, on myönteisesti yhteydessä mielenterveyteen. CaR-FA-X-mallin mukaan murehtimistaipumus, välttely ja heikko toiminnanohjaus voivat selittää, miksi vaikeus palauttaa mieleen yksittäisiä tapahtumia on yhteydessä mielenterveyden häiriöihin. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, miten persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen yleisväestössä, sekä miten ikä ja sukupuoli vaikuttavat näihin yhteyksiin. Näin ollen tutkimus lisää tietoa ihmisryhmistä, joilla saattaa olla kasvanut alttius sairastua mielenterveyden häiriöihin.

Tutkimus oli osa Muistaakseni-tutkimusprojektia, jossa tarkasteltiin omaelämäkertamuistin toiminnan mittaamista suomalaisessa väestössä. Aineisto kerättiin verkkokyselynä loppuvuodesta 2021. Tämän tutkimuksen aineisto koostui niistä henkilöistä, jotka vastasivat sekä persoonallisuuden piirteitä että omaelämäkertamuistojen tarkkuutta arvioiviin kysymyksiin (n = 316). Tutkittavien sukupuolijakauma oli kohtalaisen tasainen ja ikäjakauma laaja (18–78 vuotta).

Persoonallisuuden piirteistä neuroottisuus ja tunnollisuus olivat kielteisesti yhteydessä taipumukseen palauttaa mieleen tarkkoja tapahtumia. Iän myötä omaelämäkertamuistojen tarkkuus väheni, ja tunnollisuuden kielteinen yhteys poistui, kun iän vaikutus muistojen tarkkuuteen huomioitiin. Ikä ei kuitenkaan muokannut persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistojen tarkkuuden välistä yhteyttä. Sen sijaan yhteydet olivat erilaisia eri sukupuolilla: naisilla persoonallisuuden piirteet eivät olleet yhteydessä muistojen tarkkuuteen, kun taas ryhmässä, johon yhdistettiin miehet ja muun sukupuoliset vastaajat, neuroottisuus oli kielteisesti yhteydessä muistojen tarkkuuteen.

Omaelämäkertamuistin tarkkuutta ei aiemmin ole luotettavasti arvioitu edustavalla otoksella yleisväestöstä, joten tutkimus täydensi tietoa persoonallisuuden piirteiden yhteyksistä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen. Yhdessä aiempien tutkimusten kanssa näyttäisi siltä, että ei-naisilla neuroottisuus saattaa olla voimakkaammin kielteisesti yhteydessä mielenterveyteen, joten tällä ihmisryhmällä siihen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Mikäli tämän tutkimuksen tulokset saavat tukea tulevista tutkimuksista, voidaan tulevaisuudessa omaelämäkertamuistin tarkkuutta ja persoonallisuuden piirteitä hyödyntää mielenterveyden häiriöiden seulonnassa.

Avainsanat: Omaelämäkertamuisti, SCEPT-lauseentäydennys, persoonallisuus, Big Five, CaR-FA-X-malli

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

## SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	1
Omaelämäkertamuisti ja sen tarkkuus.....	2
Persoonallisuus ja persoonallisuuden piirteet.....	5
Persoonallisuuden piirteiden yhteydet omaelämäkertamuistin tarkkuuteen .....	6
Iän vaikutukset persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksiin .....	9
Sukupuolen vaikutukset persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksiin .....	11
Tutkimuskysymykset.....	12
MENETELMÄT.....	14
Tutkimuksen toteutus ja tutkittavat .....	14
Muuttujat .....	15
Aineiston käsittely ja tilastolliset analyysit .....	16
TULOKSET .....	19
Kuvailevat tulokset.....	19
Persoonallisuuden piirteiden yhteydet omaelämäkertamuistin tarkkuuteen .....	20
Iän muokkaavat vaikutukset persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksiin .....	21
Sukupuolen vaikutus persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksiin .....	22
POHDINTA.....	24
Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimustarpeet.....	27
Johtopäätökset .....	28
LÄHTEET .....	30
Liite A. Big Five Inventory -lyhennetyin version (BFI-S) kysymykset .....	38

## JOHDANTO

Omaelämäkertamuisti sisältää sellaisia tietoja ja tapahtumia omasta elämänhistoriasta, jotka ovat itsen kannalta merkityksellisiä (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Yleisen tason omaelämäkertamuistilla on todennäköisesti ollut jo evolutiivisesti tärkeä merkitys: laajempien ajanjaksojen muistaminen on auttanut niin ihmisiä kuin muita lajeja sopeutumaan ja selviytymään hengissä (Nelson & Fivush, 2004). Ihmisillä on lisäksi havaittu olevan poikkeuksellinen kyky palauttaa mieleen tarkkoja yksittäisiä elämäntapahtumia, joten myös tarkkojen tapahtumien muistaminen on ihmisille hyödyllistä (Nelson & Fivush, 2004). Ihmisten välillä on huomattavia eroja siinä, kuinka hyvin he kykenevät muistamaan tarkkoja tapahtumia. Yksittäisten tapahtumien mieleen palauttamisen vaikeuksien on esimerkiksi havaittu olevan yhteydessä masennustaipumukseen ja murehtimiseen (Raes, Hermans, Williams, & Eelen, 2007). CaR-FA-X-mallin (Capture and Rumination, Functional Avoidance and Executive Resources) mukaan yksittäisten tapahtumien muistaminen voi olla heikentynyt johtuen 1) aktivoituneista käsitteellisen tason minäedustuksista, jolloin muistista haku jää helpommin ”jumiin” yleiselle tasolle, 2) pyrkimyksestä välttää tarkkojen tapahtumien herättämiä, mahdollisesti voimakkaampia, tunnesisältöjä tai 3) heikentyneestä toiminnanohjauksesta, sillä tarkkojen muistojen hakeminen vaatii toisinaan enemmän toiminnanohjauksen resursseja (Williams ym., 2007).

Tämän tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena on selvittää, miten persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen yleisväestössä. CaR-FA-X-mallin mukaisesti näitä yhteyksiä tarkastellaan murehtimistaipumuksen, välttämiskäyttäytymisen sekä toiminnanohjauksen resurssien kautta (Williams ym., 2007). Aiempaa tutkimusta persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välisistä yhteyksistä on melko vähän, ja niiden tulokset ovat olleet osittain ristiriitaisia keskenään. Lisäksi aiemmissa tutkimuksissa käytetyt omaelämäkertamuistin mittarit eivät yleensä ole olleet riittävän herkkiä arvioimaan terveiden ihmisten omaelämäkertamuistin tarkkuutta.

Tutkimuksen toisena tavoitteena on selvittää, muokkaako ikä ja sukupuoli persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välisiä yhteyksiä. Ikä ja sukupuoli ovat yhteydessä niin persoonallisuuteen kuin omaelämäkertamuistiin, joten iän ja sukupuolen vaikutuksien tarkastelu erikseen lisää ymmärrystä persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistin välisistä yhteyksistä. Kun tiedetään enemmän siitä, miten ja miksi persoonallisuus ja omaelämäkertamuisti ovat yhteydessä toisiinsa, voidaan saada lisää tietoa ihmisryhmistä, joilla on kasvanut riski sairastua mielenterveyden

häiriöihin. Tutkimus lisää tietoa siitä, millä perusteilla ennaltaehkäisevän mielenterveystyön resursseja kannattaa kohdentaa.

## **Omaelämäkertamuisti ja sen tarkkuus**

Omaelämäkertamuisti eli autobiografinen muisti on pitkäkestoisen muistin osa-alue, joka sisältää muistoja omasta elämänhistoriasta. Nämä muistot voivat käsitellä esimerkiksi menneitä tapahtumia tai itseen liittyviä tietoja. Useimpien teorioiden mukaan omaelämäkertamuisti on tietoista ja sanallisesti esitettävissä (Nelson & Fivush, 2004). Conwayn ja Pleydell-Pearcen (2000) Self-Memory System -mallissa (SMS) itseen liittyvien muistojen kokonaisuus muodostuu työminän ja omaelämäkerrallisen tietopohjan vuorovaikutuksesta (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Työminän asettamat henkilökohtaiset tavoitteet määrittävät ne omaelämäkerrallisen tietopohjan sisällöt, joista omaelämäkertamuisti muodostuu. Työminä sisältää ne yksilön minäkuvat, jotka ovat kullakin hetkellä aktiivisia ja joiden pohjalta yksilö voi siten tarkastella itseään. Työminän tavoitteet auttavat yksilöitä toimimaan tehokkaasti ympäristössään ohjaamalla kognitiota ja käytöstä työmuistin tavoin. Omaelämäkertamuistin sisällöt muuttuvat ja rakentuvat siten vastaamaan yksilön senhetkisiä tavoitteita. Omaelämäkertamuisti rakentuu hierarkkisesti eritasoisista omaan elämänhistoriaan liittyvistä tiedoista; alimmalla tasolla ovat tarkat, *yksittäisiin tapahtumiin* liittyvät tiedot, kuten aistihavainnot. Näitä ryhmittelemällä muodostuu toinen taso, *yleisiin tapahtumiin* liittyvät tiedot. Tämä taso sisältää tietoja toistuvista tapahtumista ja pidempikestoisista ”minihistorioista”, esimerkiksi lomamatkoista. Ylin taso, *elämänhistorian ajanjaksot*, sisältää temaattista ja ajallista tietoa laajoista aihekokonaisuuksista, kuten parisuhteesta tai opiskeluajasta.

Omaelämäkertamuistista on erotettavissa episodinen omaelämäkertamuisti ja semanttinen omaelämäkertamuisti (Levine ym., 2004). Ne muistuttavat episodista muistia ja semanttista muistia, mutta episodinen ja semanttinen muisti voivat sisältää muitakin kuin oman elämänhistorian tietoja. Episodinen muisti sisältää aistihavaintotietoja yksittäisistä tapahtumista, joten se auttaa seuraamaan työminän tavoitteiden toteutumista (Conway, 2001). Episodisen muistin sisällöt ovat verrattavissa SMS-mallin yksittäisten tapahtumien tietoihin, mutta episodinen muisti ei sisällä tietoja mallin ylemmistä tasoista, sillä suurin osa sen sisällöistä katoaa vuorokauden kuluessa. Episodisen muistin sisältöjä voidaan yhdistää omaelämäkerralliseen tietopohjaan, jolloin omaelämäkertamuistoihin tulee tarkkuutta. Episodinen muisti ei kuitenkaan ole sama asia kuin tarkat omaelämäkertamuistot, vaikka joissain tutkimuksissa näitä käsitteitä käytetään sekaisin (Conway, 2001).

Tässä tutkimuksessa omaelämäkertamuistot jaetaan tarkkoihin ja yleisiin muistoihin. Tarkat omaelämäkertamuistot sijoittuvat tiettyyn hetkeen tai tapahtumaan, joka tapahtui yhden vuorokauden aikana (Raes, Hermans, Williams, & Eelen, 2007). Tarkat muistot käsittelevät siis jotakin yksittäistä tilannetta, joka tapahtui määrättynä ajankohtana. Esimerkiksi muisto siitä, kun piti omaa esikoistaan ensimmäisen kerran sylissä, on tarkka muisto. Muiston tarkkuus ei tässä yhteydessä liity muiston oikeellisuuteen. Muut muistot puolestaan määritellään yleisiksi, ja ne kattavat laajempia ajallisia tai kategorisia kokonaisuuksia, tai yleistä tietoa itsestä. Esimerkiksi muistot omasta leirikoulusta, muistot lapsuuden pihaleikeistä ja muistot omasta luonteesta ovat yleisiä muistoja. Tarkat muistot kattavat SMS-mallin omaelämäkerrallisen tietopohjan alimman tason, eli yksittäisten tapahtumien, sisällöt, kun taas muistot muista omaelämäkerrallisista tiedoista määritellään yleisiksi muistoiksi. Epäonnistuminen tarkkojen tilanteiden mieleen palautuksessa sitä pyydettyä voidaan puolestaan määritellä yliyleiseksi omaelämäkertamuistiksi (Hallford, Rusanov, Yeow, & Barry, 2021). Omaelämäkertamuistin tarkkuuden taso vaikuttaa olevan melko pysyvä piirre ajan yli ja muistelutavasta riippumatta (Raes, Hermans, Williams, & Eelen, 2006).

Tarkoilla omaelämäkertamuistoilla on havaittu olevan myönteisiä ja yleisillä muistoilla kielteisiä yhteyksiä elämänlaatuun. Tarkkojen muistojen on havaittu olevan yhteydessä parempaan sosiaaliseen ongelmanratkaisuun sekä nuorilla että vanhoilla ihmisillä (Beaman, Pushkar, Etezadi, Bye, & Conway, 2007). Tarkkojen muistojen on havaittu ennustavan myös vähäisempiä masennusoireita, kun taas yliyleisen muistin on havaittu ennustavan vakavampia masennusoireita aiemmasta masennusoireilusta riippumatta (meta-analyysi: Hallford ym., 2021). Diagnosoitu masennus kuitenkin muokkasi yhteyttä siten, että masentuneilla tarkat muistot olivat voimakkaammin yhteydessä vähäisempään masennusoireiluun. Yliyleisten omaelämäkertamuistojen on havaittu olevan yhteydessä suurempaan murehtimiseen ja masennukseen myös terveillä henkilöillä (Raes ym., 2007). Omaelämäkertamuistin tarkkuutta tutkimalla voidaan tunnistaa ihmisiä, jotka ovat riskissä masentua, ja näin auttaa ennaltaehkäisemään masennuksen syntyä. Lisäksi omaelämäkertamuistin tarkkuutta harjoittamalla on kyetty vähentämään masennusoireilua ja toivottomuutta sekä kehittämään ongelmanratkaisutaitoja, mutta tulokset eivät ole säilyneet intervention loputtua (meta-analyysi: Barry, Sze, & Raes, 2019). Tällaisen intervention on myös havaittu osittain tukevan tulevaisuuteen suuntautuvaa episodista ajattelua ja kielellistä sujuvuutta.

Yliyleisen muistin yhteyttä masennukseen ja muihin tunne-elämän häiriöihin on selitetty CaR-FA-X-mallissa (Capture and Rumination, Functional Avoidance and Executive Resources) kolmella tavalla (Williams ym., 2007). Ensinnäkin masentuneilla käsitteellisen tason itseen liittyvät edustukset ovat valmiiksi hyvin aktivoituneita, ja heillä on taipumus murehtimiseen, eli kielteisten asioiden vatvomiseen. Näin ollen muistivihjeet aktivoivat masentuneilla helpommin yleisen tason sisältöjä, ja

heidän voi olla vaikea päästä siirtymään muistissaan tältä yleiseltä tasolta tarkkoihin tapahtumiin, eli he ikään kuin jäävät kiinni ensimmäisenä mieleen tuleviin muistoihin. Ajan myötä tapa voi yleistyä ”opituksi muistilukoksi”, jolloin yleisten muistojen hakeminen vain vahvistuu. Toiseksi henkilökohtaisten tapahtumien muistaminen yleisellä tasolla voi olla opittu keino passiivisesti välttellä tarkkojen tapahtumien herättämiä voimakkaampia, mahdollisesti kielteisiä, tunteita (Williams ym., 2007). Tämän välttelyn on havaittu olevan yhteydessä laajemmin välttelevään ongelmanratkaisutyylisiin (Hermans, Defranc, Raes, Williams, & Eelen, 2005). Kolmanneksi tarkkojen muistojen mieleen palautus vaatii kognitiivista kapasiteettia enemmän kuin yleisten muistojen, ja masentuneilla on havaittu olevan käytettävissään vähemmän toiminnanohjauksen resursseja (Williams ym., 2007). Yliyleinen muisti myös ylläpitää masennusta, ja on yhteydessä vaikeuteen kuvitella tulevaisuuden tapahtumia tarkasti (Williams ym., 2007). Nämä kolme prosessia voivat vaikuttaa muistista hakuun niin itsenäisesti kuin yhdessä. Itsenäisille vaikutuksille tutkimustukea on kattavasti saatavilla, mutta prosessien yhteisvaikutuksista tarvitaan vielä lisää tietoa (meta-analyysi: Sumner, 2012). Barry ym. (2019) havaitsivat, että myös vähentynyt sosiaalinen tuki välitti yliyleisen muistin ja tunne-elämän häiriöiden yhteyttä.

Omaelämäkertamuistin tarkkuutta on tutkittu eri mittareilla, jotka soveltuvat erilaisiin tilanteisiin, joten yhtenäisen kuvan muodostaminen omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksistä muihin ilmiöihin on haastavaa. Useissa tutkimuksissa käytetty AMT-mittari (Autobiographical Memory Test) ei välttämättä ole luotettava terveiden ihmisten omaelämäkertamuistin tarkkuuden arvioimiseen, sillä siinä pyydetään palauttamaan mieleen tarkkoja muistoja (Williams & Broadbent, 1986). Raes ym. (2007) havaitsivat, että ohjeistus palauttaa mieleen tarkkoja muistoja vähensi terveillä ihmisillä yleisten muistojen osuutta selvästi, jolloin omaelämäkertamuistin tarkkuus ei enää ollut yhteydessä masennukseen. Tässä tutkimuksessa omaelämäkertamuistin tarkkuutta arvioidaan SCEPT-lauseentäydennyksellä, jonka avulla on mahdollista tunnistaa herkemmin omaelämäkertamuistin tarkkuuden vaihtelu yleisväestössä (Raes ym., 2007).

Tässä tutkimuksessa hyödynnetään määritelmää omaelämäkertamuistista osana itseen liittyvien muistojen kokonaisuutta, sillä SMS-mallin pohjalta muistot voidaan luokitella tarkkuuden mukaan. SMS-malli yhdistää myös omaelämäkertamuistin ja persoonallisuuden tutkimusalat, sillä persoonallisuus on yhteydessä työminän asettamiin tavoitteisiin, joiden mukaan omaelämäkertamuistin nähdään rakentuvan (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Toisin sanoen persoonallisuus vaikuttaa siihen, miten ja mitä asioita ihmiset muistavat. Esimerkiksi ihmiset, joilla on vahva läheisyysmotivaatio, muistivat paremmin läheisyyttä tukevia tapahtumia (muiden ihmisten kanssa jaettu ystävyys ja rakkaus) kun taas valtamotivaation omaavilla muistot painottuivat valtaan

liittyviin aiheisiin (muiden hallinta ja nöyryytys) (McAdams, 1982; Woike, Gershkovich, Piorkowski, & Polo, 1999). Omaelämäkertamuisti rakentuu siten myös ylläpitämään käsitystä itsestä.

## **Persoonallisuus ja persoonallisuuden piirteet**

Persoonallisuudelle ei psykologian alalla ole yksiselitteistä määritelmää, mutta yleisesti persoonallisuuspsykologia pyrkii selittämään ihmisten välisiä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia sekä auttaa ymmärtämään yksittäisten ihmisten toimintaa (Hogan, Harkness, & Lubinski, 2000). Vaikka älykkyyden ja kognitiivisten kykyjen avulla tutkitaan myös ihmisten välisiä eroja, niitä ei pidetä osana persoonallisuutta. Persoonallisuus näkyy ulospäin käyttäytymisen tasolla, mutta se määrittää myös ihmisten sisäistä kokemusmaailmaa, ajatuksia ja tunteita. (Hogan ym., 2000.) Persoonallisuutta pidetään melko pysyvänä rakenteena, mutta se sisältää myös muun muassa yksilön tavoitteet, arvot ja selviytymiskeinot, jotka vaihtelevat ajan, paikan ja sosiaalisten roolien mukaan (McAdams, 1995; Metsäpelto & Feldt, 2015).

Persoonallisuuden pysyvää puolta kuvataan usein persoonallisuuden piirteillä, joita pidetään ajasta ja paikasta riippumattomina ominaisuuksina (McAdams, 1995; Metsäpelto & Feldt, 2015). Piirteet ovat sellaisten ominaisuuksien jatkumoa, jotka kuvaavat yksilölle tyypillisiä pysyviä taipumuksia ajatella, tuntea ja toimia tietyllä tavalla (McCrae & Costa, 2003a). Arkikielessä piirteet esiintyvät adjektiiveina, jotka kuvaavat muun muassa ihmisten interpersoonallisia, kokemuksellisia ja asenteellisia tyynejä. Geenit vaikuttavat merkittävästi persoonallisuuden piirteisiin (Bouchard & Loehlin, 2001), ja piirteiden on havaittu olevan melko universaaleja (McCrae & Costa, 1997). Kulttuuri muokkaa kuitenkin sitä, miten persoonallisuuden piirteet ilmenevät käyttäytymisen tasolla (Hofstede & McCrae, 2004).

Persoonallisuuden piirteitä on jaoteltu useilla tavoilla, mutta eri näkemysten on esitetty olevan samankaltaisempia kuin alun perin ajateltiin (Boyle ym., 2016). Usein kirjallisuudessa käytetään Big Five -mallin viittä suurta persoonallisuuden piirrettä, jotka ovat neuroottisuus, ekstroversio, sovinnollisuus, tunnollisuus ja avoimuus uusille kokemuksille. Nämä kaikki rakentuvat hierarkkisesti kuudesta alapiirteestä (McCrae & John, 1992). *Neuroottisuuteen* liittyy taipumus murehtia ja ärsyyntyä helposti, heikko itsetunto yhdistettynä korkeaan itsetietoisuuteen sekä impulsiivisuus ja haavoittuvuus (McCrae & Costa, 2003b). Neuroottiset ihmiset kokevat helposti kielteisiä tunteita, ja heidän voi olla vaikea selviytyä stressaavista tilanteista. *Ekstroversioon* liittyy lämpimyys, seurallisuus ja itsevarmuus ihmissuhteissa, sekä aktiivisuus, jännityshakuisuus ja



myönteiset tunteet. Ekstrovertit ihmiset ovat sosiaalisia ja usein hyviä johtajia. *Sovinnollisuuteen* liittyy suoraviivainen ja epätsekäs käytös sekä luottamus muita ihmisiä kohtaan, myöntyvyys, vaatimattomuus ja herkkätunteisuus. (McCrae & Costa, 2003b.) *Sovinnollisuus* on vahvemmin yhteydessä ihmissuhteiden laatuun, kun taas ekstroversio on enemmän yhteydessä ihmissuhteiden määrään (Metsäpelto & Rantanen, 2015). *Tunnollisuuteen* liittyy järjestelmällisyys, vastuuntunto, tavoitesuuntautuneisuus, itsekuri, harkitsevuus ja kokemus omasta kyvykkyydestä (McCrae & Costa, 2003b). Tunnolliset ihmiset ovat järkipäisiä ja tavoitteet ohjaavat heidän elämäänsä vahvasti. *Avoimuuteen uusille kokemuksille* liittyy taipumus haaveiluun, esteettisyys, tunteellisuus, joustavuus, suvaitsevuus ja älyllinen uteliaisuus. Avoimet ihmiset ovat halukkaita kokeilemaan uusia asioita ja heillä on usein liberaalit arvot.

Persoonallisuuden piirteet eivät yksin riitä kuvaamaan ihmisen persoonallisuutta, mutta viiden suuren piirteen avulla voidaan kuvata tai ennustaa yleisiä käyttäytymisen suuntaviivoja useissa eri tilanteissa (McAdams, 1992). McAdamsin (1992) mukaan persoonallisuuden piirteiden avulla ei kuitenkaan kyetä selittämään ihmisten käyttäytymistä. Piirteitä käytettäessä tulee huomioida, että se, millä tasolla piirteitä tutkitaan, vaikuttaa siihen, millä tasolla käyttäytymisestä voidaan puhua. Viiden piirteen malli on hyödyllinen, koska se tarjoaa kattavan kuvauksen persoonallisuuden piirteistä, yhdistää useita persoonallisuuden rakenteita, ja mahdollistaa yhteistyön eri suuntausten välillä (McCrae & John, 1992). Piirteiden avulla on mahdollista tutkia persoonallisuuden yhteyksiä muihin ilmiöihin. Lisäksi piirteiden käyttäminen on tehokasta, sillä niiden avulla persoonallisuutta voidaan tarkastella maailmanlaajuisesti vain viidellä ulottuvuudella. Piirteiden tutkiminen on myös käytännön tasolla mielekästä, sillä persoonallisuuden piirteet on määritelty selkeästi ja niiden mittaamiseen on kehitetty luotettavia mittareita (ks. esim. Costa & McCrae, 1995), jotka mahdollistavat tutkimuskentän yhtenäisyyden.

### **Persoonallisuuden piirteiden yhteydet omaelämäkertamuistin tarkkuuteen**

Persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välisiä yhteyksiä ennustetaan CaR-FA-X-malliin pohjautuen kolmella tavalla. Taulukkoon 1 on koottu eri hypoteesien perusteella oletettavat yhteydet. *Mielenterveyden häiriöiden hypoteesin* mukaan masennus on yhteydessä yliyleiseen omaelämäkertamuistiin. Sisäänpäin suuntautuviin mielenterveyden häiriöihin yhdistyy tyypillisesti korkea neuroottisuus sekä matala ekstroversio ja tunnollisuus (meta-analyysi: Kotov, Gamez, Schmidt, & Watson, 2010). Mielenterveyden häiriöiden hypoteesin mukaisesti neuroottisuus

olisi kielteisesti, ja ekstroversio ja tunnollisuus olisivat myönteisesti yhteydessä muistojen tarkkuuteen. Tämä oletus on saanut osittaista tukea, sillä neuroottisuuden (Blagov ym., 2021) ja stressin (Blagov ym., 2021; Blagov & Singer, 2004) on havaittu olevan yhteydessä vähäisempään myönteisten tarkkojen muistojen määrään. Kuitenkin stressin kielteinen yhteys myönteisten muistojen tarkkuuteen näyttäisi selittyvän enemmän muiston tunnelatauksella kuin tarkkuudella (Blagov & Singer, 2004). Ekstroversion on havaittu oletuksen vastaisesti olevan kielteisesti ja tunnollisuuden oletuksen mukaisesti myönteisesti yhteydessä muistojen tarkkuuteen (Blagov ym., 2021).

*Välttelyhypoteesin* mukaan taipumus käyttää vältteleviä selviytymiskeinoja on yhteydessä vähäisempään tarkkojen muistojen määrään (Hermans ym., 2005), ja tämä oletus on saanut jonkin verran tukea (Blagov & Singer, 2004; Raes ym., 2006). Kuitenkin uudemmissä tutkimuksissa yhteyden on havaittu olevan jopa päinvastainen, eli välttely on ollut myönteisesti yhteydessä muistojen tarkkuuteen (Blagov, Singer, Oost, & Goodman, 2021; Lardi, Ghisletta, & Van der Linden, 2012). Oletusten vastaista tulosta saattaa selittää se, että välttelyyn taipuvaiset ihmiset eivät liittäneet tarkkoja muistojaan osaksi itseään, kun taas he, joilla ei ollut taipumusta välttelyyn, liittivät vähemmän tarkat muistonsa vahvemmin itseensä (Lardi ym., 2012). Toisin sanoen tarkkojen muistojen välttely tunteidensäätelykeinona ei aina toimi. Välttelevä ongelmanratkaisutyyli on ollut vahvimmin myönteisesti yhteydessä neuroottisuuteen ja heikommin kielteisesti yhteydessä sovinnollisuuteen ja tunnollisuuteen (Carver & Connor-Smith, 2010; meta-analyysi: Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Välttelyhypoteesin perusteella neuroottisuus olisi kielteisesti ja sovinnollisuus ja tunnollisuus olisivat myönteisesti yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen.

*Toiminnanohjaushypoteesin* mukaan hyvä työmuisti ja toiminnanohjaus ovat yhteydessä tarkempiin muistoihin (Ros, Latorre, & Serrano, 2009), sillä tarkkojen muistojen mieleen palautuksen oletetaan vaativan toiminnanohjauksen resursseja silloin, kun muistista haku tapahtuu ylhäältä alaspäin (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Persoonallisuuden piirteistä neuroottisuuden on havaittu olevan kielteisesti yhteydessä toiminnanohjaukseen (Bell, Hill, & Stavrinos, 2020; Kim, Lee, Kim, Jeong, & Kim, 2022; Luchetti, Terracciano, Stephan, & Sutin, 2016; Vaughan & Edwards, 2020; Williams, Suchy, & Kraybill, 2010). Tunnollisuuden (Bell, Hill, & Stavrinos, 2020; Luchetti, Terracciano, Stephan, & Sutin, 2016; Vaughan & Edwards, 2020) ja avoimuuden (Vaughan & Edwards, 2020; Williams ym., 2010; Yilmaz & Kafadar, 2018) on puolestaan havaittu olevan myönteisesti yhteydessä toiminnanohjaukseen. Toiminnanohjaushypoteesin perusteella neuroottisuus olisi kielteisesti yhteydessä muistojen tarkkuuteen, kun taas tunnollisuus ja avoimuus olisivat myönteisesti yhteydessä muistojen tarkkuuteen. Toiminnanohjaushypoteesi on saanut tukea Blagovin ym. (2021) tutkimuksesta, jossa tunnollisuus ja avoimuus olivat myönteisesti yhteydessä

tarkkoihin omaelämäkertamuistoihin. Välttelevän ongelmanratkaisutyylin on myös havaittu olevan yhteydessä parempaan toiminnanohjaukseen ja työmuistiin (Geraerts, Merckelbach, Jelicic, & Habets, 2007), mikä saattaa selittää joissain tutkimuksissa havaittuja oletusten vastaisia myönteisiä yhteyksiä välttelyn ja tarkkojen omaelämäkertamuistojen välillä.

Edellä esitetyt Blagovin ym. (2021) sekä Blagovin ja Singerin (2004) tutkimusten tulokset käsittelivät itseä määrittävien omaelämäkertamuistojen tarkkuutta. Itseä määrittävät muistot ovat luonteeltaan eläväisiä, herättävät voimakkaita tunteita ja niihin usein palataan nykyhetken päätöksenteossa (Singer & Blagov, 2004). Lisäksi ne ovat yhteydessä muihin samankaltaisiin tapahtumiin ja keskittyvät persoonallisuuden kannalta johonkin keskeiseen teemaan. Conway ja Pleydell-Pearce (2000) ovat sijoittaneet itseä määrittävät muistot SMS-mallin toiselle tasolle, yleisiin tapahtumiin. Tässä tutkimuksessa omaelämäkertamuistoille ei asetettu vastaavia vaatimuksia. Tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin yleisesti omaelämäkertamuistojen tarkkuutta, korkean ja matalan tarkkuuden ryhmät eivät eronneet toisistaan ekstroversiossa, sovinnollisuudessa, tunnollisuudessa eikä avoimuudessa, ja yllättäen neuroottisuus oli suurempaa korkean tarkkuuden ryhmässä (Raes ym., 2006).

Aiempiä tutkimuksia persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksistä on melko vähän, ja tutkimukset ovat lähestyneet omaelämäkertamuistia eri tavoin. Tutkimustulokset ovat myös monilta osin ristiriitaisia, joten tämä tutkimus tuo lisää tietoa persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksistä. Tämän tutkimuksen ensisijaisena tavoitteena on selvittää viiden suuren persoonallisuuden piirteen, neuroottisuuden, ekstroversion, sovinnollisuuden, tunnollisuuden ja avoimuuden, mahdolliset yhteydet omaelämäkertamuistin tarkkuuteen.

## TAULUKKO 1

*Persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden oletettavat yhteydet eri hypoteesien perusteella*

	Neuroottisuus	Ekstroversio	Sovinnollisuus	Tunnollisuus	Avoimuus
<b>Mielenterveyden häiriöt hypoteesi</b>	-	+	0	+	0
Kotov, Gamez, Schmidt, & Watson, 2010	+	-	0	-	0
<b>Välttelyhypoteesi</b>	-	0	+	+	0
Carver & Connor-Smith, 2010	+	0	-	-	+/-
Connor-Smith & Flachsbart, 2007	+	0	-	-	+/0
<b>Toiminnanohjaus-hypoteesi</b>	-	0	0	+	+
Bell, Hill, & Stavrinos, 2020	-	0	0	+	0
Kim, Lee, Kim, Jeong, & Kim, 2022	-	0	0	0	0
Luchetti, Terracciano, Stephan, & Sutin, 2016	-	0/-	0	+	0
Vaughan & Edwards, 2020	-	+/-	0	+	+
Williams ym., 2010	-	0	+	0	+
Yilmaz & Kafadar, 2018	0	0	0	0	+

Harmaalla pohjalla esitetään hypoteesin perusteella oletettava yhteys persoonallisuuden piirteen ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välillä. Sarakkeissa esitetään tutkimuksissa havaitut persoonallisuuden piirteiden yhteydet välittäviin tekijöihin (mielenterveyteen, välttelyyn ja toiminnanohjaukseen). +: myönteinen yhteys, -: kielteinen yhteys, 0: ei yhteyttä.

### **Iän vaikutukset persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksiin**

Pitkällä aikavälillä tarkasteltaessa persoonallisuuden piirteissä tapahtuu muutoksia, vaikka piirteitä pidetään melko pysyvinä ominaisuuksina (McAdams, 1995; Metsäpelto & Feldt, 2015). Persoonallisuuden suhteellinen pysyvyys lisääntyy iän myötä aina keski-ikään asti, eli ihmiset ilmentävät piirteitä samalla tavalla suhteessa toisiin ihmisiin eri ikävaiheissa (Roberts & DelVecchio, 2000). Persoonallisuuden suhteellinen pysyvyys on melko samanlaista miehillä ja naisilla, tosin

miehillä neuroottisuuden ja ekstroversion suhteellisen pysyvyyden on myös havaittu olevan suurempaa kuin naisilla (Rantanen, Metsäpelto, Feldt, Pulkkinen, & Kokko, 2007). Keskiarvotasolla piirteet kuitenkin muuttuvat siten, että neuroottisuus vähentyy ja tunnollisuus ja sovinollisuus lisääntyvät iän myötä (meta-analyysi: Roberts, Walton, & Viechtbauer, 2006; Rantanen ym., 2007). Ekstroversio ja avoimuus muuttuvat iän myötä käyräviivaisesti siten, että nämä piirteet saavuttavat korkeimman tason noin 40-vuoden iässä. Sukupuolen ei ole havaittu muokkaavan näitä iän myötä tapahtuvia muutoksia persoonallisuudessa (Roberts ym., 2006). Persoonallisuudessa tapahtuvat muutokset heijastavat yksilöiden kasvua vahvistaen sopeutumista yhteiskuntaan.

Ikääntymisen myötä myös omaelämäkertamuistin tarkkuus muuttuu. Ikääntyessä omaelämäkertamuistin tapahtumasidonnaisten asioiden muistaminen heikentyy enemmän kuin itseä koskeva semanttinen tietomuisti (Piolino, Desgranges, Benali, & Eustache, 2002). Koska tapahtumasidonnaiset muistisisällöt ovat tarkempia kuin tietomuisti, omaelämäkertamuistin tarkkuus näyttää vähentyvän iän myötä. Ros ym. (2009) havaitsivatkin, että iäkkäämmillä esiintyi enemmän muistoja toistuvista tapahtumista ja vähemmän tarkkoja muistoja kuin nuoremmilla. Toisaalta on havaittu, että vanhemmat ihmiset muistavat yleistä semanttista tietoa paremmin kuin nuoremmat, ja heillä asiatiedon merkitys saattaa korostua tapahtumasidonnaista tietoa enemmän (Levine, Svoboda, Hay, Winocur, & Moscovitch, 2002). Lisäksi iäkkäämmillä tarkkojen muistojen myönteinen yhteys mielenterveyteen saattaa olla vahvempi kuin nuoremmilla ihmisillä (Hallford ym., 2021).

Ikääntyessä havaittuun muistojen tarkkuuden vähenemiseen on esitetty useita selityksiä. Ensinnäkin toiminnanohjaushypoteesin mukaisesti ikääntymisen myötä etuotsalohkojen toiminnassa tapahtuu muutoksia, joiden on havaittu olevan yhteydessä episodisen muistin ja työmuistin toimintaan (Rajah & D'Esposito, 2005). Toiseksi tehtävän ohjeistus vaikuttaa eri tavoin eri ikäisiin. Ford, Rubin ja Giovanello (2014) havaitsivat, että nuoret kykenivät muuttamaan muistojensa tarkkuutta ja yleisyyttä pyydettyäessä, mutta vanhemmat ihmiset tuottivat ohjeistuksesta riippumatta yhtä paljon yleisiä muistoja, joten kyse voi olla heikentyneestä kyvykkyydestä noudattaen tehtävänantoa. Eri mittarit ovat myös eri tavoin herkkiä havaitsemaan iän myötä omaelämäkertamuistissa tapahtuvia muutoksia, ja eniten ikä näyttäisi heikentävän suoriutumista sanavihjetehtävissä (*word-cue*) (Mair, Poirier, & Conway, 2021), kuten AMT:ssä. Tässä tutkimuksessa osallistujat saivat vapaasti palauttaa mieleensä muistoja omasta elämänhistoriastaan ilman tarkempaa ohjeistusta halutusta tarkkuuden tasosta. Näin ollen iän vaikutukset saattavat näyttäytyä pienempinä kuin aiemmissa tutkimuksissa, mutta mahdollisesti havaittavat erot heijastavat iän vaikutusta muistiin mahdollisimman todenmukaisesti.

Ikä saattaa muokata persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistin välistä yhteyttä välttelyhypoteesin kautta. Nuoremmilla ihmisillä persoonallisuuden ja selviytymiskeinojen välisten

yhteyksien on havaittu olevan vahvempia kuin iäkkäämmillä (Connor-Smith & Flachsbart, 2007), eli ikääntyessä persoonallisuus on heikommin yhteydessä eri selviytymiskeinoihin, kuten välttelyyn. Koska persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistien yhteyksien oletetaan välittyvän osittain välttelyn kautta, iäkkäämmillä persoonallisuus ei olisi yhtä vahvasti yhteydessä omaelämäkertamuistiin kuin nuoremmilla.

## **Sukupuolen vaikutukset persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistien tarkkuuden yhteyksiin**

Sukupuolierot persoonallisuuden piirteissä näkyvät paremmin piirteiden alatasolla, mutta eroja on havaittu myös viidessä suuressa piirteessä (Weisberg, DeYoung, & Hirsh, 2011). Kattavassa, 55 maan tutkimuksessa löydettiin sukupuolieroja viidessä suuressa piirteessä kohtalaisen lyhyellä kartoittavalla kyselyllä (Schmitt, Realo, Voracek, & Allik, 2008). Naisilla havaittiin yleisesti korkeampi neuroottisuus, ekstroversio, sovinnollisuus ja tunnollisuus kuin miehillä, vain avoimuudessa yhtäläisiä eroja ei löytynyt. Vaikka merkitseviä eroja ei näissä kaikista maista löydetty, niin tulokset olivat vain harvoin päinvastaisia. Sukupuolierojen suuruus oli kuitenkin keskimäärin erittäin pieni, suurin ero havaittiin neuroottisuudessa, ja siinäkin ero oli keskimäärin pieni.

Miesten ja naisten välisten persoonallisuuserojen on havaittu olevan suurempia tasa-arvoisemmissa kulttuureissa (määrittely perustuu maan talouteen, politiikkaan, koulutukseen ja terveyteen) (Mac Giolla & Kajonius, 2019). Suomi on Maailman talousfoorumin (World Economic Forum) vuonna 2021 julkaiseman raportin mukaan maailman toiseksi tasa-arvoisin maa, joten Suomessa persoonallisuuden piirteiden sukupuolierojen voisi olettaa olevan keskimääräisesti suurempia kuin monissa muissa maissa. Suomessa naisilla on havaittu korkeampi neuroottisuus ja avoimuus uusille kokemuksille kuin miehillä, ekstroversiossa, sovinnollisuudessa ja tunnollisuudessa eroja ei havaittu (PK5 -persoonallisuustestin käsikirja, 2007). Iän on havaittu muokkaavan sukupuolieroja siten, että sukupuolten välinen ero neuroottisuudessa kaventui ja sukupuolten välinen ero sovinnollisuudessa kasvoi iän myötä (Weisberg ym., 2011).

Tutkimustulokset sukupuolten välisistä eroista omaelämäkertamuistien tarkkuudessa ovat osittain ristiriitaisia. Osassa tutkimuksista naisilla on havaittu olevan tarkempi omaelämäkertamuisti kuin miehillä (Pillemer, Wink, DiDonato, & Sanborn, 2003; Wang, Hou, Tang, & Wiprovnick, 2011), kun taas toisissa tutkimuksissa vastaavia eroja ei ole havaittu (Compère, 2016; Fuentes & Desrocher, 2013). Sukupuolieroja on selitetty erilaisilla muistojen ja muistelun merkityksillä, ja naisten on

havaittu käyttävän muistelua enemmän esimerkiksi identiteetin rakentamiseen sekä ongelmien ratkaisemiseen (Pillemer ym., 2003). On havaittu, että äitien muistelu tyttäriensä kanssa on yksityiskohtaisempaa ja arvioivampaa kuin poikiensa kanssa, ja lapset näyttävät omaksuvan vastaavan muistelutavan itselleen (Fivush, Berlin, Sales, Mennuti-Washburn, & Cassidy, 2003).

Sukupuolieroja persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistojen tarkkuuden yhteyksistä ei tiettävästi ole aiemmin tutkittu, mutta ainakin yksi tutkimus sukupuolieroista persoonallisuuden piirteiden yhteyksistä omaelämäkertamuistojen tunnelataukseen löytyi. Ekstroversio välitti positiivisten omaelämäkertamuistojen aikaansaaman myönteisen mielialan, kun taas negatiiviset omaelämäkertamuistot itsessään saivat aikaan negatiivisen mielialan (Denkova, Dolcos, & Dolcos, 2012). Ekstroversio oli yhteydessä positiivisten omaelämäkertamuistojen määrään sekä naisilla että miehillä, mutta neuroottisuus oli yhteydessä negatiivisten omaelämäkertamuistojen määrään yllättäen vain miehillä, vaikka naisilla oli korkeampi neuroottisuus ja enemmän negatiivisia omaelämäkertamuistoja. Naisilla sen sijaan neuroottisuus oli yhteydessä muistojen toistamiseen. Naiset saattavat olla miehiä heikompia säätelemään negatiivisia tunteitaan, sillä välttely tunteidensäätelykeinona oli vain naisilla yhteydessä suurempaan määrään negatiivisia muistoja sekä korkeampaan neuroottisuuteen ja matalampaan ekstroversioon. Miehillä puolestaan uudelleen arviointi oli yhteydessä suurempaan määrään positiivisia omaelämäkertamuistoja. On myös havaittu, että naisilla yleisten muistojen yhteys masennusoireiluun on vahvempi kuin miehillä (Hallford, ym., 2021).

## **Tutkimuskysymykset**

Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa omaelämäkertamuistin tarkkuuden ja persoonallisuuden piirteiden yhteyksistä yleisväestössä. Persoonallisuuden piirteiden on havaittu olevan yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen, mutta aiempien tutkimusten tulokset ovat olleet osittain ristiriitaisia, ja tietoa persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistojen tarkkuuden välisistä yhteyksistä on vasta vähän. Lisäksi omaelämäkertamuistin tarkkuutta on harvoin mitattu luotettavasti yleisväestössä. Tämä tutkimus lisää perustietoa persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksistä. Tarkastelemalla iän ja sukupuolen vaikutuksia persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistin yhteyteen, voidaan ymmärtää paremmin aiempien tutkimustulosten eroja. Koska omaelämäkertamuistin tarkkuus on yhteydessä mielenterveyden häiriöihin, tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää mielenterveyden alalla. Tämän tutkimuksen

tarkat tutkimuskysymykset ja hypoteesit aiempaan tutkimuskirjallisuuteen ja teoriataustaan pohjautuen on esitetty alla.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen?

*Hypoteesi 1a:* Neuroottisuus on kielteisesti yhteydessä tarkkoihin omaelämäkertamuistoihin.

*Hypoteesi 1b:* Ekstroversio ei ole yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen.

*Hypoteesi 1c:* Sovinnollisuus ei ole yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen.

*Hypoteesi 1d:* Tunnollisuus on myönteisesti yhteydessä tarkkoihin omaelämäkertamuistoihin.

*Hypoteesi 1e:* Avoimuus uusille kokemuksille ei ole yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen.

2. Muokkaako ikä persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistojen tarkkuuden välistä yhteyttä?

*Hypoteesi 2:* Iän myötä persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välinen yhteys heikkenee.

3. Onko persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistojen tarkkuuden välinen yhteys samanlainen naisilla ja miehillä?

Sukupuolen vaikutuksista ei aseteta hypoteesia, mutta sukupuoli saattaa vaikuttaa eri tavoin eri piirteiden yhteyksiin omaelämäkertamuistin tarkkuuteen.



## MENETELMÄT

### Tutkimuksen toteutus ja tutkittavat

Tämä pro gradu -tutkielma on osa Muistaakseni-tutkimusprojektia, jonka ensisijaisena tarkoituksena oli etsiä, suomentaa ja validoida suomalaisessa aineistossa omaelämäkertamuistien toiminnan mittareita. Muistaakseni-tutkimusprojektia rahoitti vuosina 2020–2021 Eemil Aaltosen säätiö. Aineisto kerättiin verkkokyselynä PsyToolkit-palvelussa (Stoet, 2010; 2017) 14.6.-8.11.2021 välisenä aikana. Kyselyä jaettiin tutkimusprojektin verkkosivuilla, sosiaalisessa mediassa (Facebook, Twitter, Reddit) sekä lehti-ilmoituksissa (Aamulehti ja Satakunnan kansa). Tutkimukseen tavoiteltiin eri ikäisiä vastaajia eri puolilta Suomea, mutta tavoitteena ei ollut edustava eikä satunnainen otos. Tutkimukseen valikoitui todennäköisesti enimmäkseen sellaisia henkilöitä, jotka olivat kiinnostuneita vastaamiseen (*convenience sampling*). Edellytyksenä osallistumiseen oli vähintään 18 vuoden ikä ja sujuva suomen kielen taito. Palkkioksi osallistumisesta tutkittavat saivat kyselyn lopuksi valita yhden hyväntekeväisyyskohteen, jolle tutkimusprojekti lahjoitti yhden euron.

Tutkimukseen osallistumiseen suostumuksen antoi 763 osallistujaa, joista 730 vastasi ainakin yhteen kyselyn kohtaan. Loppuun saakka kyselyn täytti 331 vastaajaa. Mittareiden esitysjärjestys arvottiin jokaiselle vastaajalle erikseen. Tämä pro gradu -tutkielma koostuu niistä henkilöistä ( $n = 316$ ), jotka vastasivat sekä persoonallisuuden piirteitä että omaelämäkertamuistojen tarkkuutta arvioiviin kysymyksiin. Näistä naisia oli noin 60 % ( $n = 191$ ) ja miehiä noin 40 % ( $n = 123$ ), muunsukupuolisia vastaajia oli kaksi. Viisi vastaajaa ei ilmoittanut ikäänsä, joten eri analyyseissä otoskoko vaihtelee hieman. Vastaajien ikä vaihteli välillä 18–78 vuotta ( $ka = 42$  ja  $kh = 16$ ). Vastaajista 6 % ( $n = 20$ ) oli suorittanut korkeintaan peruskoulun, 35 % ( $n = 112$ ) lukion tai ammattikoulun, 33 % ( $n = 105$ ) alemman korkeakoulututkinnon ja 25 % ( $n = 79$ ) vähintään ylemmän korkeakoulututkinnon.

## Muuttujat

**Omaelämäkertamuistin tarkkuutta** arvioitiin menneiden tapahtumien lauseentäydennystehtävällä (Sentence Completion for Events from the Past, SCEPT) (Raes ym., 2007). SCEPT sisältää yksitoista lauseenalkua, joiden tavoitteena on alustaa muistelemaan menneitä tapahtumia (esimerkiksi ”Muistan vielä hyvin, miten...”). Tehtävänannossa pyydetään täydentämään lauseet siten, että vastaus sopii lauseen alkuun ja jokainen vastaus käsittelee eri aihetta. Poiketen paljon käytetystä AMT-testistä (Autobiographical Memory Test), tässä lauseentäydennyksessä osallistujia ei erikseen ohjeistettu tuottamaan tarkkoja vastauksia. SCEPT-vastausten luokittelu muistin tarkkuuden arvioimiseksi on kuvattu alla.

**Persoonallisuuden piirteitä** arvioitiin Big Five Inventory Shortened -kyselyllä (BFI-S) (ks. Liite A) (Gerlitz & Schupp, 2005). Mittarin lyhennyksessä versiossa on 15 väittämää, joista neljä on käännettyjä. Jokaista suurta persoonallisuuden piirrettä arvioidaan kolmella väittämällä: neuroottisuus (esimerkiksi ”Huolehdin ja murehdin herkästi”), ekstroversio (esimerkiksi ”Olen puhelias”), sovinnollisuus (esimerkiksi ”Annan helposti anteeksi muille”), tunnollisuus (esimerkiksi ”Olen huolellinen”) ja avoimuus (esimerkiksi ”Minulla on vilkas mielikuvitus”). Vastaajat arvioivat viisiportaisella asteikolla (1 = Täysin eri mieltä, ..., 5 = Täysin samaa mieltä) missä määrin he ovat yhtä mieltä väittämien kanssa. Lyhennetyt suomenkielisen version reliabiliteetista ja validiteetista ei tiedettävästi ole vielä tutkimusnäyttöä, mutta saksankielisen lyhennetyt version on havaittu olevan riittävä arvioimaan persoonallisuutta luotettavasti verrattuna laajempiin persoonallisuusmittareihin (Gerlitz & Schupp, 2005; Hahn, Gottschling, & Spinath, 2012). Jokaiselle piirteelle muodostettiin keskiarvosummamuuttuja laskemalla kutakin piirrettä kartoittavien väittämien keskiarvo. Muodostettujen keskiarvosummamuuttujien sisäinen reliabiliteetti Cronbachin alfalla mitattuna ylitti .6 pidetyn raja-arvon kaikissa muissa piirteissä paitsi sovinnollisuudessa: neuroottisuus ( $\alpha = .75$ ), ekstroversio ( $\alpha = .90$ ), tunnollisuus ( $\alpha = .64$ ), avoimuus ( $\alpha = .62$ ), sovinnollisuus ( $\alpha = .47$ ) (Metsämuuronen, 2003).

## Aineiston käsittely ja tilastolliset analyysit

Omaelämäkertamuistot luokiteltiin tarkkuuden mukaan neljään kategoriaan: 1 = tarkka muisto, 2 = kategorinen muisto, 3 = laajempi muisto ja 4 = semanttinen muisto. Vastaukset luokiteltiin mahdollisimman pitkälti Raesin ym. (2007) ohjeistuksen mukaan, jossa: 1. *tarkat muistot* viittaavat yhteen tiettyyn hetkeen tai määrättyyn aikaan (esimerkiksi ”...kuinka surullinen olin sinä päivänä kun isoisäni kuoli”), 2. *kategoriset muistot* viittaavat toistuvaan aktiviteettiin tai kategoriaan samanlaisia tapahtumia (esimerkiksi ”...pyöräilin kouluun joka päivä”), 3. *laajemmat muistot* viittaavat laajempaan ajanjaksoon, jonka kesto on yli vuorokauden (esimerkiksi ”...olin sairaana kaksi viikkoa putkeen”) ja 4. *semanttiset muistot* viittaavat yleiseen henkilökohtaiseen semanttiseen tietoon (esimerkiksi ”...olin hyvin ujo henkilö”). Koska vastaajia ei ollut pyydetty itse luokittelemaan omia vastauksiaan, rajatapauksissa vastaukset luokiteltiin aina alimpaan mahdolliseen kategoriaan. Esimerkiksi jos vastaus oli tulkittavissa sekä tarkaksi että semanttiseksi, se luokiteltiin tarkaksi. Osa vastauksista ei sopinut mihinkään kategoriaan, ja tällaiset vastaukset luokiteltiin kategoriaan 5 = epäselvä/muu. Tähän kategoriaan sisällytettiin puhtaasti tulevaisuuteen suuntautuneet vastaukset (esimerkiksi ”...kun saan lottopotin, ostan kunnan auton”), puhtaat negaatiot (esimerkiksi ”...en lentänyt”), faktat, jotka eivät liittyneet henkilöön itseensä (esimerkiksi ”En koskaan unohda... dinosaurusten olemassaoloa”) ja epäselvät vastaukset, jotka eivät muodostaneet lauseen alun kanssa yhtenäistä virkettä (esimerkiksi ”En koskaan unohda... pelkään että unohdan kaiken”).

Koska tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita vertailemaan tarkkoja ja yleisiä muistoja, muistot luokiteltiin uudelleen tarkkoihin (kategoria 1) ja yleisiin (kategoriat 2, 3 ja 4) muistoihin. Analyysijä varten laskettiin tarkkojen omaelämäkertamuistojen prosenttiosuus kaikille, jotka olivat täydentäneet hyväksyttävästi (kategoriat 1–4) vähintään kahdeksan yhdestätoista lauseenalusta. Kaksi henkilöä luokitteli puoliksi kaikki vastaukset, jonka lisäksi samat kaksi henkilöä arvioivat itsenäisesti noin 10 % ( $n = 27$ ) vastauksista. Tämän perusteella laskettu arvioijien välinen reliabiliteetti vaihteli kysymyksittäin kohtalaisen ( $K > .40$ ), hyvän ( $K > .60$ ) ja erittäin hyvän ( $K > .80$ ) yhtäpitävyyden välillä (Landis & Koch, 1977). Taulukossa 2 on esitetty kappaa-arvot kysymyksittäin.

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics -ohjelmalla (versio 27.0). Ennen analyysijä sukupuoli koodattiin uudelleen kaksiluokkaiseksi (1 = nainen, 2 = ei-nainen). Tämän jälkeen sukupuoliryhmien välisiä eroja muuttujissa tarkasteltiin riippumattomien otosten t-testillä. Persoonallisuuden piirteiden yhteyksiä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen tutkittiin lineaarisella regressioanalyysillä, jossa malliin lisättiin taustamuuttujista ikä ja sukupuoli, sekä kaikkien

persoonallisuuden piirteiden keskiarvosummapistemäärät. Samoin iän muokkaavaa vaikutusta tarkasteltiin lineaarisella regressioanalyysillä. Sukupuolen vaikutusta tarkasteltiin tekemällä lineaariset regressioanalyysit erikseen naisille ja ei-naisille. Koska naisvastaajat olivat keskimäärin vanhempia kuin muut, sukupuolen vaikutusta tutkittaessa analyyseistä jätettiin pois yli 50-vuotiaat. Näin sukupuolijakauma saatiin mahdollisimman tasaiseksi otoskoon säilyen riittävänä regressioanalyysille (Green, 1991). Kuviossa 1 on esitetty naisten ja ei-naisten ikäjakaumat.

## TAULUKKO 2

*Arvioijien välinen reliabiliteetti omaelämäkertamuistojen tarkkuuden arvioinnissa kysymyksittäin*

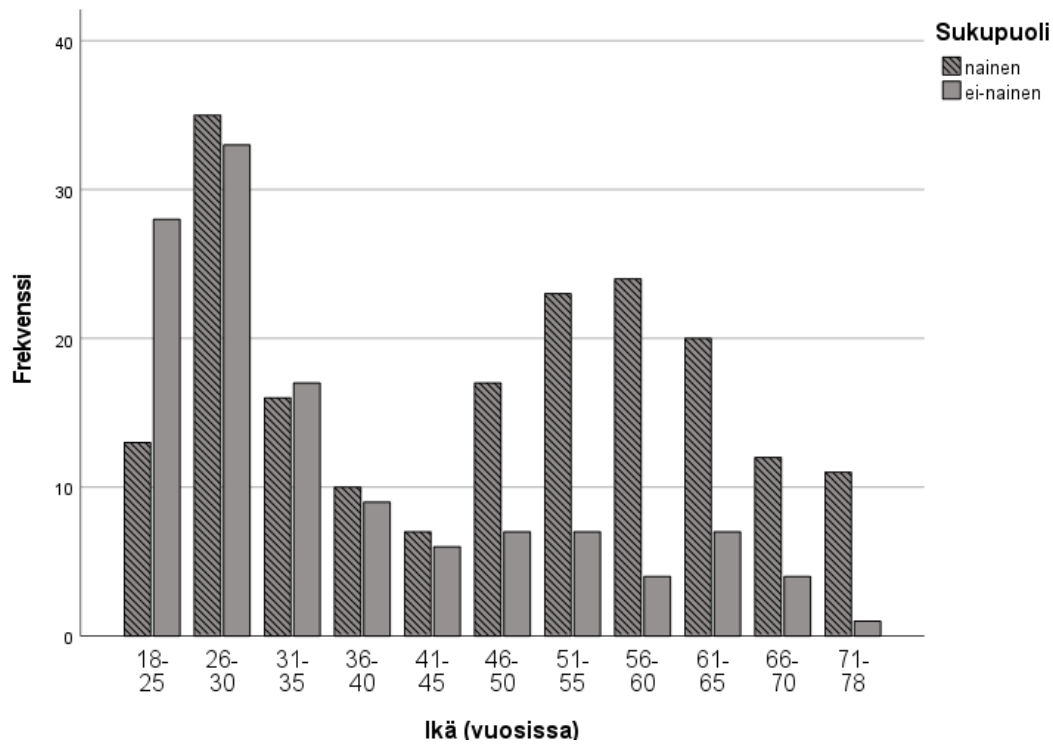
Kysymys	<i>K</i> ennen	<i>K</i> jälkeen
1. Muistan vielä hyvin, miten...	.73	.63
2. Muistan vielä, kuinka minä...	.85	.86
3. Viime vuonna...	.84	.93
4. Aiemmin...	.69	.74
5. Viime viikolla minä...	.60	.69
6. Voin yhä nähdä mielessäni, kuinka...	.48	.44
7. Kun palaan mielessäni siihen, kun...	.76	.73
8. En koskaan unohda...	.65	.66
9. Tärkeintä, mitä olen koskaan...	.55	.75
10. Viime vuonna minä...	.68	.82
11. Silloin, kun minä...	.65	.92

Arvioijien välinen yhdenmukaisuus ennen luokkien yhdistämistä (neljä luokkaa) ja sen jälkeen (kaksi luokkaa).

$K > .80$ : erittäin hyvä,  $K > .60$ : hyvä,  $K > .40$ : kohtalainen (Landis & Koch, 1977).

# KUVIO 1

Naisten (n = 188) ja ei-naisten (n = 123) ikäjakaumien pylväsdigrammit



Huom. Ikä luokiteltu kuviota varten.

## TULOKSET

### Kuvailevat tulokset

Taulukossa 3 on esitetty muuttujien frekvenssit, keskiarvot ja keskihajonnat sukupuolittain lopullisen aineiston muodostaneille. Lopullisen aineiston muodostaneet olivat keskimäärin hieman vanhempia (42 v vs. 36 v) ja heissä oli enemmän naisia (57 % vs. 40 %) kuin analyysien ulkopuolelle jätetyissä. Tähän tutkimukseen valikoituneiden henkilöiden omaelämäkertamuistoista keskimäärin puolet oli tarkkoja (*ka* = 50 prosenttia, *kh* = 19 prosenttiyksikköä). Tarkkojen muistojen osuus vaihteli nolasta sataan prosenttia. Kaikkien persoonallisuuden piirteiden keskiarvosummamuuttujat vaihtelivat välillä 1.0–5.0 paitsi avoimuudessa välillä 1.3–5.0. Muuttujien väliset korrelaatiot on esitetty taulukossa 4. Taustamuuttujista ikä oli kielteisesti ja sukupuoli myönteisesti yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen. Vanhemmilla ihmisillä ja naisilla esiintyi vähemmän tarkkoja muistoja. Persoonallisuuden piirteistä ainoastaan tunnollisuus oli yhteydessä muistojen tarkkuuteen siten, että tunnollisuuteen yhdistyi enemmän yleisiä muistoja.

### TAULUKKO 3

*Muuttujien frekvenssit, keskiarvot ja keskihajonnat lopullisen aineiston muodostaneille*

Muuttujat	Naiset			Ei-naiset			Kaikki		
	<i>n</i>	<i>ka</i>	<i>kh</i>	<i>n</i>	<i>ka</i>	<i>kh</i>	<i>n</i>	<i>ka</i>	<i>kh</i>
Ikä (vuosissa)*	188	46.73	16.04	123	35.76	14.09	311	42.39	16.20
SCEPT-tarkkuus <sup>1*</sup>	191	47.9	18.4	125	53.3	20.2	316	50.1	19.3
Neuroottisuus	191	3.48	0.98	125	3.28	1.05	316	3.40	1.01
Ekstroversio*	191	3.50	1.07	125	2.68	1.21	316	3.17	1.19
Sovinnollisuus	191	3.52	0.79	125	3.59	0.74	316	3.55	0.77
Tunnollisuus*	191	3.63	0.84	125	3.21	0.86	316	3.46	0.87
Avoimuus	191	4.08	0.73	125	4.07	0.74	316	4.07	0.73

Huom. <sup>1</sup> Omaelämäkertamuistojen tarkkuuden keskiarvot ovat prosentteja ja keskihajonnat prosenttiyksiköitä.

\* Naisten ja ei-naisten keskiarvot poikkeavat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan.

TAULUKKO 4

*Muuttujien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet (n = 311–316)*

Muuttujat	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.Ikä <sup>1</sup>	-							
2.Naissukupuoli	<b>-.33***</b>	-						
3.Neuroottisuus	<b>-.23***</b>	-.10	-					
4.Ekstroversio	<b>.43***</b>	<b>-.33***</b>	<b>-.18***</b>	-				
5.Sovinnollisuus	.07	.04	<b>-.24***</b>	<b>.14*</b>	-			
6.Tunnollisuus	<b>.35***</b>	<b>-.24***</b>	-.10	<b>.16**</b>	<b>.16**</b>	-		
7.Avoimuus	-.02	-.01	<b>.21***</b>	<b>.12*</b>	-.09	.02	-	
8.Muistojen tarkkuus	<b>-.21***</b>	<b>.14*</b>	-.08	-.10	-.08	<b>-.16**</b>	-.03	-

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

<sup>1</sup>  $n = 311$

**Persoonallisuuden piirteiden yhteydet omaelämäkertamuistin tarkkuuteen**

Taulukossa 5 on esitetty lineaariset regressioanalyysit taustamuuttujien (ikä ja sukupuoli) sekä persoonallisuuden piirteiden yhteyksistä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen. Mallissa 1, jossa omaelämäkertamuistin tarkkuutta selitettiin persoonallisuuden piirteillä, piirteet selittivät noin viisi prosenttia omaelämäkertamuistin tarkkuuden vaihtelusta ( $R^2 = .048$ ), ja malli oli tilastollisesti merkitsevä ( $F = 3.14$ ,  $p = .009$ ). Mallissa 2 mukaan lisättiin taustamuuttujat, ikä ja sukupuoli. Myös malli 2 oli tilastollisesti merkitsevä ( $F = 3.52$ ,  $p = .001$ ), ja se selitti yhteensä 7.5 % omaelämäkertamuistin vaihtelusta ( $R^2 = .075$ ). Mallien 1 ja 2 taustaoletukset toteutuivat: selittävien muuttujien välillä ei ollut multikollineaarisuutta ja jäännöstermien jakauman normaalius, lineaarisuus ja homoskedastisuus voitiin olettaa. Taustamuuttujista ikä ( $\beta = -.19$ ) oli kielteisesti yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen: mitä iäkkäämpi vastaaja oli, sitä vähemmän hänellä oli tarkkoja muistoja. Oletusten mukaisesti neuroottisuuden ( $\beta = -.13$ ) havaittiin olevan kielteisesti yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen. Oletusten vastaisesti myös tunnollisuus ( $\beta = -.15$ ) oli kielteisesti yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen. Tunnollisuuden merkitsevä yhteys kuitenkin poistui, kun taustamuuttujien vaikutus huomioitiin. Oletusten mukaisesti ekstroversion, sovinollisuuden ja avoimuuden ei havaittu olevan yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen.

## TAULUKKO 5

*Lineaariset regressiomallit persoonallisuuden piirteiden ja taustamuuttujien yhteyksistä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen.*

Muuttujat	$\beta$	$b$	$SE$	$p$ -arvo
Malli 1				
Neuroottisuus*	-.13	-2.45	1.13	.031
Ekstroversio	-.09	-1.40	0.94	.135
Sovinnollisuus	-.07	-1.81	1.45	.212
Tunnollisuus*	-.15	-3.29	1.26	.009
Avoimuus	.01	0.16	1.52	.914
Malli 2				
Ikä*	-.19	-0.23	0.08	.004
Sukupuoli <sup>1</sup>	.03	1.16	2.46	.637
Neuroottisuus*	-.14	-2.74	1.17	.019
Ekstroversio	-.01	-0.14	1.04	.892
Sovinnollisuus	-.10	-2.43	1.45	.096
Tunnollisuus	-.08	-1.68	1.33	.206
Avoimuus	-.02	-0.44	1.51	.770

Huom.  $\beta$  = standardoitu regressiokerroin,  $b$  = ei-standardoitu regressiokerroin,  $SE$  = keskivirhe

<sup>1</sup>1 = nainen, 2 = ei-nainen

### **Iän muokkaavat vaikutukset persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksiin**

Taulukossa 6 on esitetty taustamuuttujien, persoonallisuuden piirteiden sekä persoonallisuuden piirteiden ja iän interaktioiden yhteydet omaelämäkertamuistin tarkkuuteen. Malli oli tilastollisesti merkitsevä ( $F = 2.31$ ,  $p$ -arvo = .008), ja se selitti yhteensä 8.5 % omaelämäkertamuistin tarkkuuden vaihtelusta. Mallin taustaoletukset toteutuivat: selittävien muuttujien välillä ei ollut multikollinearisuutta ja jäännöstermien jakauman normaalius, lineaarisuus ja homoskedastisuus voitiin olettaa. Oletusten vastaisesti ikä ei muokannut persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välistä yhteyttä minkään piirteen kohdalla.



## TAULUKKO 6

*Lineaarinen regressiomalli iän muokkaavasta vaikutuksesta persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välillä.*

Muuttujat	$\beta$	<i>SE</i>	<i>p</i> -arvo
Ikä*	-.20	.07	.006
Sukupuoli <sup>1</sup>	.03	.13	.683
Neuroottisuus*	-.14	.06	.029
Ekstroversio	.01	.07	.918
Sovinnollisuus	-.10	.06	.097
Tunnollisuus	-.07	.06	.240
Avoimuus	-.02	.06	.722
Neuroottisuus x ikä	.08	.07	.198
Ekstroversio x ikä	.08	.07	.159
Sovinnollisuus x ikä	.03	.06	.635
Tunnollisuus x ikä	<.00	.06	.964
Avoimuus x ikä	-.04	.06	.502

Huom.  $\beta$  = standardoitu regressiokerroin, *SE* = keskivirhe. Kaikki muuttujat on standardoitu.

<sup>1</sup>1 = nainen, 2 = ei-nainen

### **Sukupuolen vaikutus persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksiin**

Taulukossa 7 on esitetty lineaariset regressioanalyysit iän ja persoonallisuuden piirteiden yhteyksistä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen viiteenkymmeneen ikävuoteen asti erikseen naisille ja ei-naisille. Vain naisille malli oli tilastollisesti merkitsevä ( $F = 4.060$ ,  $p$ -arvo = .001), ja se selitti noin 21 % ( $R^2 = .211$ ) omaelämäkertamuistin tarkkuuden vaihtelusta. Muille lineaarinen malli ei sopinut ( $F = 1.016$ ,  $p$ -arvo = .420,  $R^2 = .062$ ). Naisilla mallin taustaoletukset toteutuivat: selittävien muuttujien välillä ei ollut multikollineaarisuutta ja jäännöstermien jakauman normaalius, lineaarisuus ja homoskedastisuus voitiin olettaa. Muilla mallin taustaoletukset toteutuivat vain osittain: selittävien muuttujien välillä ei ollut multikollineaarisuutta ja jäännöstermien jakauman homoskedastisuus voitiin olettaa, mutta jäännöstermit eivät jakautuneet normaalisti eivätkä lineaarisesti. Oletusten mukaisesti havaittiin, että eri sukupuolilla persoonallisuuden piirteet näyttäisivät vaikuttavan eri

tavalla omaelämäkertamuistin tarkkuuteen. Naisilla ainoastaan ikä ( $\beta = -.35$ ) oli merkitsevästi yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen siten, että iän myötä muistojen tarkkuus väheni. Muilla vastaavaa yhteyttä iän kanssa ei havaittu. Sen sijaan ei-naisilla neuroottisuus ( $\beta = -.22$ ) oli yhteydessä vähäisempään tarkkojen muistojen määrään.

#### TAULUKKO 7

*Lineaariset regressioanalyysit iän ja persoonallisuuden piirteiden yhteyksistä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen sukupuolittain.*

Muuttujat	$\beta$	$b$	$SE$	$p$ -arvo
<b>Naiset</b>				
Ikä*	-.35	-0.69	0.20	<.001
Neuroottisuus	-.08	-1.66	2.06	.422
Ekstroversio	-.01	-0.09	1.58	.956
Sovinnollisuus	-.13	-2.85	2.22	.203
Tunnollisuus	-.09	-2.00	2.19	.363
Avoimuus	-.15	-3.80	2.45	.124
<b>Ei-naiset</b>				
Ikä	-.10	-0.26	0.26	.317
Neuroottisuus*	-.22	-4.34	2.10	.042
Ekstroversio	-.10	-1.68	1.94	.388
Sovinnollisuus	-.01	-0.17	3.06	.957
Tunnollisuus	-.03	-0.73	2.45	.765
Avoimuus	.12	3.21	2.86	.265

Huom.  $\beta$  = standardoitu regressiokerroin,  $b$  = ei standardoitu regressiokerroin,  $SE$  = keskivirhe

$n_{\text{naiset}} = 98$ ,  $n_{\text{ei-naiset}} = 100$

## POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa persoonallisuuden piirteiden yhteyksiä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen yleisväestössä, sekä tarkastella miten ikä ja sukupuoli vaikuttavat näihin yhteyksiin. Yleiset omaelämäkertamuistot yhdistyvät CaR-FA-X-mallin mukaan mielenterveyden häiriöihin, välttelyyn ja heikkoon toiminnanohjaukseen. Neuroottisuuden on havaittu olevan myönteisesti ja tunnollisuuden kielteisesti yhteydessä näihin tekijöihin, joten neuroottisuuden oletettiin olevan kielteisesti ja tunnollisuuden myönteisesti yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen. Oletusten mukaisesti neuroottisuuden havaittiin olevan yhteydessä taipumukseen muistaa oman elämänhistorian tapahtumia yleisemmällä tasolla, mutta oletusten vastaisesti myös tunnollisuuden yhteys muistojen tarkkuuteen oli kielteinen. Iän myötä persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välisen yhteyden oletettiin heikkenevän välttelyn pohjalta, sillä ikääntyessä persoonallisuuden yhteyden eri selviytymiskeinoihin on havaittu heikentyvän (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Iän ei kuitenkaan havaittu vaikuttavan persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksiin. Sukupuolen vaikutuksesta ei asetettu tarkkoja hypoteeseja, sillä aiemmin persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden sukupuolieroja ei tiettävästi ole tutkittu. Sukupuolen oletettiin kuitenkin vaikuttavan eri piirteiden yhteyksiin eri tavoin, ja neuroottisuudessa tällainen yhteys havaittiin: naisilla neuroottisuus ei ollut yhteydessä muistojen tarkkuuteen, kun taas ryhmässä, johon yhdistettiin miehet ja muun sukupuoliset vastaajat, neuroottisuus oli kielteisesti yhteydessä muistojen tarkkuuteen.

Oletusten mukaisesti neuroottisuuden havaittiin olevan kielteisesti yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen: keskimäärin neuroottisuuden lisääntyessä yhden pisteen tarkkojen muistojen osuus laski 2–3 prosenttiyksikköä. Persoonallisuuden piirteitä arvioitiin asteikolla yhdestä viiteen. Neuroottisuus kuvaa ihmisen taipumusta jäädä jumiin kielteisiin ajatuksiin ja tunteisiin sekä taipumusta ahdistua tai ärsyyntyä herkästi (McCrae & Costa, 2003b). Neuroottisuus saattaa olla suoraan yhteydessä yleisiin muistoihin, sillä neuroottisuudelle tyypillisen murehtimistaipumuksen on ajateltu vaikeuttavan tarkkojen tapahtumien muistista hakua muistojen jäädessä helpommin yleiselle tasolle (Williams ym., 2007). CaR-FA-X-mallin mukaan mielenterveyden häiriöt sekä välttely ovat kielteisesti ja toiminnanohjaus myönteisesti yhteydessä tarkkoihin omaelämäkertamuistoihin. Korkean neuroottisuuden on aiemmissa tutkimuksissa havaittu yhdistyvän mielenterveyden häiriöihin ja välttelyyn sekä heikompaan toiminnanohjaukseen, joten

neuroottisuuden yhteys voi välittyä myös näiden kautta (ks. esim. meta-analyysit: Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Kotov ym., 2010; Luchetti ym., 2016).

Vaikka neuroottisuuden kielteinen yhteys omaelämäkertamuistoihin tukee CaR-FA-X-mallia, poikkeaa se suurelta osin aiempien tutkimusten tuloksista. Blagov ym. (2021) eivät yleisesti havainneet neuroottisuuden olevan yhteydessä muistojen tarkkuuteen, vaikka myönteisten muistojen tarkkuuteen neuroottisuus oli kielteisesti yhteydessä. Raes ym. (2006) puolestaan havaitsivat neuroottisuuden olevan myönteisesti yhteydessä tarkkojen muistojen määrään. Havaittu ristiriitainen tulos aiempiin tutkimuksiin verrattuna voi selittyä ensinnäkin tutkimusten erilaisilla otoksilla. Aiemmat tutkimukset koostuivat nuorista, pääasiassa naispuolisista, perustutkinto-opiskelijoista (Blagov ym., 2021; Raes ym., 2006). Näiden tutkimusten tulokset eivät siten ole suoraan yleistettävissä yleisväestöön, eivätkä täysin vertailukelpoisia tämän tutkimuksen tulosten kanssa. Alla on tarkasteltu tämän tutkimuksen tuloksia sukupuolittain, jolloin edellä mainitut erot aiempiin tutkimuksiin pienenevät. Toiseksi erot voivat johtua erilaisista omaelämäkertamuistin mittareista ja määrittelyistä. Raes ym. (2006) hyödynsivät tutkimuksessaan AMT-mittaria, jonka ohjeistus tarkkojen muistojen mieleen palauttamisesta saattaa heikentää omaelämäkertamuistin tarkkuuden luotettavaa arviointia yleisväestössä (Raes ym., 2007). Blagov ym. (2021) puolestaan tutkivat vain sellaisten omaelämäkertamuistojen tarkkuutta, jotka voidaan luokitella myös itseä määrittäviksi muistoiksi. Conwayn ja Pleydell-Pearcen (2000) mukaan itseä määrittävät muistot sijoittuvat luonteeltaan muistojen toiselle tasolle, yleisiin tapahtumiin, joten itseä määrittävät muistot eivät todennäköisesti ole samalla tavalla tarkkoja kuin tämän tutkimuksen tarkat muistot.

Oletusten vastaisesti tunnollisuuden havaittiin olevan kielteisesti yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen: tunnollisuuden lisääntyessä yhden pisteen tarkkojen muistojen osuus laski noin kolme prosenttiyksikköä. Tunnollisuus kuvaa ihmisen taipumusta kokea itsensä kyvykkääksi sekä taipumusta toimia järjestelmällisesti ja vastuuntuntoisesti (McCrae & Costa, 2003b). Tunnollisuuden on aiemmin havaittu olevan kielteisesti yhteydessä mielenterveyden häiriöihin ja välttelyyn sekä myönteisesti yhteydessä toiminnanohjaukseen, joten tunnollisuuden kielteinen yhteys muistojen tarkkuuteen ei tukenut CaR-FA-X-mallia (ks. esim. meta-analyysit: Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Kotov ym., 2010; Luchetti ym., 2016). Tulos on myös ristiriitainen Blagovin ym. (2021) tutkimuksen kanssa, jossa tunnollisuuden havaittiin olevan myönteisesti yhteydessä omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen. Tunnollisuuden merkitsevä yhteys kuitenkin poistui, kun iän vaikutus omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen huomioitiin. Tämä on yhdenmukainen Raesin ym. (2006) tutkimuksen kanssa, jossa tunnollisuus oli samalla tasolla riippumatta omaelämäkertamuistin tarkkuuden tasosta. Oletusten vastainen kielteinen yhteys saattaa selittyä tässä aineistossa havaitulla tunnollisuuden ja iän yhteydellä: vanhemmat ihmiset olivat

nuorempia tunnollisempia ja he tuottivat enemmän yleisiä muistoja kuin nuoret. Toisaalta tunnollisuuden eri puolet saattavat muuttua eri tavoin iän myötä: järjestelmällisyyden on havaittu pysyvän samalla tasolla muiden tunnollisuuden osa-alueiden lisääntyessä (Jackson ym., 2009). Tässä tutkimuksessa ei kyetty tarkastelemaan piirteiden eri puolia, mutta järjestelmällisyys saattaisi olla muita tunnollisuuden osa-alueita vahvemmin myönteisesti yhteydessä muistojen tarkkuuteen.

Oletusten mukaisesti muiden piirteiden, ekstroversion, sovinnollisuuden ja avoimuuden, ei havaittu olevan yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen. Tulos on yhdenmukainen Raesin ym. (2006) tutkimuksen kanssa: hekään eivät havainneet eroja näiden piirteiden osalta korkean ja matalan tarkkuuden ryhmissä. Tulos on vain osittain yhdenmukainen Blagovin ym. (2021) tutkimuksen kanssa, jossa sovinnollisuuden ei havaittu olevan yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen, mutta ekstroversio oli kielteisesti ja avoimuus myönteisesti yhteydessä muistojen tarkkuuteen. Ristiriitaiset tulokset saattavat selittyä persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden mahdollisesti käyräviivaisilla yhteyksillä. Tämän tutkimuksen aineistolla tehdyissä eksploratiivisissa analyyseissä havaittiin, että ekstroversio näyttäisi olevan käyräviivaisesti yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen siten, että keskimääräistä matalampi ja korkeampi ekstroversio yhdistyvät tarkempiin muistoihin, kun taas keskimääräinen ekstroversio yleisempiin muistoihin. Ekstroversion ollessa keskiarvoa matalampi yhteys omaelämäkertamuistojen tarkkuuteen oli kielteinen, kun taas ekstroversion ollessa keskiarvoa korkeampi yhteys oli myönteinen.

Oletusten vastaisesti iän ei havaittu muokkaavan persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välistä yhteyttä. Oletus, että ikä heikentää persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välistä yhteyttä perustui CaR-FA-X-mallin välttelyhypoteesille, sillä iän myötä persoonallisuuden on havaittu olevan heikommin yhteydessä eri selviytymiskeinoihin, kuten välttelyyn (Connor-Smith & Flachsbart, 2007). Voi olla, että tässä tutkimuksessa persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistin väliset yhteydet selittyivät vahvemmin CaR-FA-X-mallin mukaisesti mielenterveyden tai toiminnanohjauksen kuin välttelyn kautta. Toisaalta on mahdollista, että ikä ei muokkaa persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden välistä yhteyttä. Tämä tutkimus kuitenkin vahvisti aiempien tutkimusten tulokset, joissa omaelämäkertamuistin tarkkuus vähenee iän myötä (Piolino ym., 2002; Ros ym., 2009). Iäkkäämmillä tarkat muistot näyttävät olevan vahvemmin yhteydessä mielenterveyteen, joten ikääntyessä tapahtuvaan muistojen tarkkuuden vähenemiseen tulisi kiinnittää huomiota etenkin silloin, jos sitä tapahtuu paljon (Hallford ym., 2021). Toisaalta, jos kyky palauttaa mieleen tarkkoja muistoja säilyy edes osittain, saattaa se riittää suojaamaan iäkkäämpiä mielenterveyden häiriöiltä.

Tässä aineistossa naisilla havaittiin korkeampi ekstroversio ja tunnollisuus kuin ei-naisilla, muissa piirteissä sukupuolten välisiä eroja ei havaittu. Oletusten mukaisesti eri sukupuolilla

persoonallisuuden piirteiden yhteyksissä muistojen tarkkuuteen havaittiin eroja. Naisilla persoonallisuuden piirteet eivät olleet yhteydessä omaelämäkertamuistin tarkkuuteen, heillä ainoastaan ikä oli merkitsevä tarkkuuteen yhteydessä oleva tekijä: kymmenessä vuodessa tarkkojen muistojen osuus laski noin seitsemän prosenttiyksikköä. Muilla kuin naisilla ikä sen sijaan ei ollut merkitsevästi yhteydessä muistojen tarkkuuteen, mutta neuroottisuus oli: neuroottisuuden lisääntyessä yhden pisteen tarkkojen muistojen osuus laski noin neljä prosenttiyksikköä. Tulos on samansuuntainen Denkovan ym. (2012) tutkimuksen kanssa. He havaitsivat, että sukupuoli muokkasi juuri neuroottisuuden yhteyksiä omaelämäkertamuistojen tunnelataukseen siten, että ainoastaan miehillä neuroottisuus oli yhteydessä negatiivisiin omaelämäkertamuistoihin. Tämän lisäksi vain miehillä neuroottisuus oli merkitsevästi yhteydessä muistelun jälkeiseen kielteiseen mielialaan. Näyttää siltä, että ei-naisilla neuroottisuus saattaa olla haitallisempaa mielenterveydelle. Sukupuolesta riippumatta korkea neuroottisuus on yhdistetty masennukseen, mutta miessukupuolen on havaittu korostavan tätä yhteyttä (Grav, Stordal, Romild, & Hellzen, 2012). Toisaalta miehillä yleisten muistojen on havaittu olevan heikommin yhteydessä masennusoireiluun kuin naisilla (Hallford, ym., 2021). Hallfordin ym. (2021) meta-analyysissä omaelämäkertamuistin yleisyyttä arvioitiin kuitenkin ainoastaan AMT:llä, joten terveillä miehillä neuroottisuus saattaa altistaa mielenterveyden ongelmille enemmän kuin terveillä naisilla. Neuroottisuuden mahdollisesti erilaiset merkitykset hyvinvoinnille voivat johtua siitä, että neuroottisuus saattaa olla ilmiönä erilainen miehillä ja naisilla.

### **Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimustarpeet**

Tämä tutkimus lisäsi tietoa persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksistä, sekä toi uutta tietoa sukupuolen vaikutuksesta persoonallisuuden piirteiden ja omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteyksiin. Tutkimuksen yhtenä vahvuutena on otoskoko ( $n = 311-316$ ), jota voidaan pitää riittävän isona persoonallisuuden ja muistin välisten yhteyksien sekä iän muokkaavan vaikutuksen tutkimiseen (Green, 1991). Erityisenä vahvuutena voidaan nähdä omaelämäkertamuistin tarkkuuden arvioiminen SCEPT-lauseentäydennyslomakkeen avulla, sillä se oli ohjeistukseltaan ja tehtävätyypiltään mahdollisimman luotettava muistojen arvioimiseen sekä terveillä että eri ikäisillä henkilöillä (Ford ym., 2014; Mair ym., 2021; Raes ym., 2007). Lisäksi aiempiin tutkimuksiin verrattuna tutkittavien sukupuolijakauma oli hyvin tasainen ja ikäjakauma laaja.

On kuitenkin hyvä huomata, että tutkimuksen otos ei ollut satunnainen, ja tämän tutkimuksen muodostaneissa oli enemmän naisia sekä vanhempia vastaajia verrattuna muihin kyselyn taustatietoihin vastanneisiin, joten tulosten yleistäminen tulee tehdä varoen. Sukupuolen vaikutusta tutkittaessa naisten ja ei-naisten ikäjakaumia ei saatu täysin vastaaviksi, jotta otoskoko kyettiin säilyttämään riittävänä ( $n = 98-100$ ) (ks. Green, 1991), ja tutkimuksessa käytetty malli ei sopinut muille kuin naisille, joten havaittua sukupuolieroa voidaan pitää vasta alustavana. Sukupuolieroa ei myöskään voida tämän aineiston perusteella yleistää iäkkäämpiin henkilöihin. Persoonallisuuden piirteiden arviointimittari voidaan nähdä tutkimuksen rajoitteena, sillä mittarin sisäinen yhtenäisyys jäi useiden piirteiden osalta matalaksi, vaikka ainoastaan sovinnollisuudessa yhtenäisyys ei ollut hyväksyttävissä rajoissa. Cronbachin alfa on kuitenkin herkkä osioiden pituuksille, joten heikko yhtenäisyys on todennäköisesti seurausta mittarin suppeudesta eikä väitteistä itsessään. Lisäksi tutkimusasetelma ei mahdollista päätelmiä syy-seuraussuhteista, ja muistin tarkkuus voi vaikuttaa myös persoonallisuuden piirteisiin.

Rajoituksista huolimatta tämä tutkimus vahvisti näkemystä siitä, että persoonallisuuden piirteet ja omaelämäkertamuistin tarkkuus ovat yhteydessä toisiinsa. Koska tutkimusta aiheesta on vasta vähän ja tutkimusten tulokset keskenään osin ristiriitaisia, on aihetta mielekästä ja tarpeellista tutkia lisää. Jatkotutkimuksissa persoonallisuuden ja muistin yhteyksiä tulisi tarkastella sukupuolittain, jotta voidaan varmistua siitä, miten persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistojen yhteydet mahdollisesti eroavat eri sukupuolilla. Tulevissa tutkimuksissa omaelämäkertamuistin tarkkuutta olisi tärkeä arvioida SCEPT-lauseentäydennyslomakkeella, mutta tämän tutkimuksen tulokset tulisi pyrkiä vahvistamaan kattavammalla persoonallisuuskyselyllä. Jatkossa samassa tutkimuksessa olisi kiinnostavaa kartoittaa lisäksi mielenterveyttä. Näin saataisiin tietoa siitä, miten persoonallisuus ja omaelämäkertamuistin tarkkuus yhdessä mahdollisesti liittyvät mielenterveyden ongelmiin, ja kuinka suuri muutos omaelämäkertamuistin tarkkuudessa on käytännössä merkittävä.

## **Johtopäätökset**

Tämä tutkimus tukee näkemystä siitä, että persoonallisuus ja omaelämäkertamuistin tarkkuus ovat yhteydessä toisiinsa. Tutkimus tuki osittain CaR-FA-X-mallia, jonka mukaan omaelämäkertamuistin tarkkuuden yhteys tunne-elämän häiriöihin voi selittyä murehtimistaipumuksella, välttelyllä ja toiminnanohjauksen heikkouksilla. Neuroottisuuden kielteinen yhteys muistin tarkkuuteen tuki näitä

kolmea selitystä, kun taas tunnollisuuden kielteinen yhteys oli ristiriidassa kaikkien kolmen selityksen kanssa. Persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistien yhteydet saattavat olla osittain erilaisia eri sukupuolilla ja sekoittua osittain iän yhteyksiin. Sukupuolittain tarkasteltaessa neuroottisuuden yhteys havaittiin ainoastaan muilla kuin naisilla, ja tunnollisuuden yhteys poistui, kun iän vaikutus huomioitiin. Yhdessä aiempien tutkimusten kanssa tämä tutkimus tukee alustavaa näkemystä sukupuolieroista mielenterveyden häiriöiden taustalla (Denkova ym. 2012). Vaikka naisilla on tavallisesti korkeampi neuroottisuus kuin miehillä, niin juuri ei-naisten neuroottisuuteen tulisi kiinnittää erityistä huomiota, sillä tällä ihmisryhmällä neuroottisuus näyttää yhdistyvän vahvemmin pahoinvointia ennustaviin tekijöihin ja sitä kautta mahdollisesti pahoinvointiin. Tämän tutkimuksen perusteella omaelämäkertamuistojen tarkkuus saattaa olla yhteydestä mielenterveyteen CaR-FA-X-mallin mukaisesti myös yleisväestössä, joten omaelämäkertamuistojen tarkkuuden arviointi voi soveltua mielenterveyden häiriöiden seulontamenetelmäksi. Tarkastelemalla persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistien tarkkuuden yhteyksiä yhdessä mielenterveyden kanssa, saadaan lisää tietoa ihmisryhmistä, jotka ovat alttiita mielenterveyden ongelmille. Tämän avulla ennaltaehkäisevän mielenterveystyön resursseja voidaan kohdentaa aiempaa tarkemmin, ja kenties tulevaisuudessa persoonallisuuden ja omaelämäkertamuistojen tarkkuuden arviointia kyetään hyödyntämään mielenterveyden häiriöiden seulonnassa.



## LÄHTEET

- Barry, T. J., Vinograd, M., Boddez, Y., Raes, F., Zinbarg, R., Mineka, S., & Craske, M. G. (2019). Reduced autobiographical memory specificity affects general distress through poor social support. *Memory*, 27(7), 916–923. <https://doi.org/10.1080/09658211.2019.1607876>
- Beaman, A., Pushkar, D., Etezadi, S., Bye, D., & Conway, M. (2007). Autobiographical Memory Specificity Predicts Social Problem-Solving Ability in Old and Young Adults. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 60(9), 1275–1288. <https://doi.org/10.1080/17470210600943450>
- Bell, T., Hill, N., & Stavrinou, D. (2020). Personality determinants of subjective executive function in older adults. *Aging & Mental Health*, 24(11), 1935–1944. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1667300>
- Blagov, P. S., & Singer, J. A. (2004). Four Dimensions of Self-Defining Memories (Specificity, Meaning, Content, and Affect) and Their Relationships to Self-Restraint, Distress, and Repressive Defensiveness. *Journal of Personality*, 72(3), 481–511. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00270.x>
- Blagov, P. S., Singer, J. A., Oost, K. M., & Goodman, J. A. (2021). Self-defining memories—Narrative features in relation to adaptive and maladaptive personality traits (replication and extension of Blagov & Singer, 2004). *Journal of Personality*, jopy.12677. <https://doi.org/10.1111/jopy.12677>
- Bouchard, Jr., T. J., & Loehlin, J. C. (2001). Genes, Evolution, and Personality. *Behavior Genetics*, 31(3), 243–273. <https://doi.org/10.1023/A:1012294324713>
- Boyle, G. J., Stankov, L., Martin, N. G., Petrides, K. V., Eysenck, M. W., & Ortet, G. (2016). Hans J. Eysenck and Raymond B. Cattell on intelligence and personality. *Personality and Individual Differences*, 103, 40–47. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.029>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>

- Compère, L., Sperduti, M., Gallarda, T., Anssens, A., Lion, S., Delhommeau, M., Martinelli, P., Devauchelle, A.-D., Oppenheim, C., & Piolino, P. (2016). Sex Differences in the Neural Correlates of Specific and General Autobiographical Memory. *Frontiers in Human Neuroscience, 10*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00285>
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
- Conway, M. A. (2001). Sensory–perceptual episodic memory and its context: Autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences, 356*(1413), 1375–1384. <https://doi.org/10.1098/rstb.2001.0940>
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review, 107*(2), 261–288. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.107.2.261>
- Costa, P. T., Jr. & McCrae, R. R. (1995). Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment, 64*(1), 21–50. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401_2)
- Denkova, E., Dolcos, S., & Dolcos, F. (2012). Reliving emotional personal memories: Affective biases linked to personality and sex-related differences. *Emotion, 12*(3), 515–528. <https://doi.org/10.1037/a0026809>
- Fivush, R., Berlin, L., Sales, J. M., Mennuti-Washburn, J., & Cassidy, J. (2003). Functions of parent-child reminiscing about emotionally negative events. *Memory, 11*(2), 179–192. <https://doi.org/10.1080/741938209>
- Ford, J. H., Rubin, D. C., & Giovanello, K. S. (2014). Effects of task instruction on autobiographical memory specificity in young and older adults. *Memory, 22*(6), 722–736. <https://doi.org/10.1080/09658211.2013.820325>
- Fuentes, A., & Desrocher, M. (2013). The effects of gender on the retrieval of episodic and semantic components of autobiographical memory. *Memory, 21*(6), 619–632. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.744423>

- Geraerts, E., Merckelbach, H., Jelicic, M., & Habets, P. (2007). Suppression of Intrusive Thoughts and Working Memory Capacity in Repressive Coping. *The American Journal of Psychology*, *120*(2). <https://doi.org/10.2307/20445395>
- Gerlitz, Y., & Schupp, J. (2005). *Zur Erhebung der Big-Five-basierten Persönlichkeitsmerkmale im SOEP [Big Five -persoonallisuuspirsteiden mittaaminen SOEP-kyselyssä]*. Saksan taloustieteellisen tutkimuksen instituutti DIW.
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis. *Multivariate Behavioral Research*, *26*, 499–510. [https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603\\_7](https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7)
- Hallford, D. J., Rusanov, D., Yeow, J. J. E., & Barry, T. J. (2021). Overgeneral and specific autobiographical memory predict the course of depression: An updated meta-analysis. *Psychological Medicine*, *51*(6), 909–926. <https://doi.org/10.1017/S0033291721001343>
- Hahn, E., Gottschling, J., & Spinath, F. M. (2012). Short measurements of personality – Validity and reliability of the GSOEP Big Five Inventory (BFI-S). *Journal of Research in Personality*, *46*(3), 355–359. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.03.008>
- Hermans, D., Defranc, A., Raes, F., Williams, J. M. G., & Eelen, P. (2005). Reduced autobiographical memory specificity as an avoidant coping style. *British Journal of Clinical Psychology*, *44*(4), 583–589. <https://doi.org/10.1348/014466505X53461>
- Hofstede, G., & McCrae, R. R. (2004). Personality and Culture Revisited: Linking Traits and Dimensions of Culture. *Cross-Cultural Research*, *38*(1), 52–88. <https://doi.org/10.1177/1069397103259443>
- Jackson, J. J., Bogg, T., Walton, K. E., Wood, D., Harms, P. D., Lodi-Smith, J., Edmonds, G. W., & Roberts, B. W. (2009). Not all conscientiousness scales change alike: A multimethod, multisample study of age differences in the facets of conscientiousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *96*(2), 446–459. <https://doi.org/10.1037/a0014156>
- Kim, B. R., Lee, R., Kim, N., Jeong, J. H., & Kim, G. H. (2022). The Moderating Role of Sleep Quality on the Association between Neuroticism and Frontal Executive Function in Older Adults. *Behavioral Sleep Medicine*, *20*(1), 50–62. <https://doi.org/10.1080/15402002.2021.1879809>

- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *136*(5), 768–821. <https://doi.org/10.1037/a0020327>
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The Measurement of Observer Agreement for Categorical Data. *Biometrics*, *33*(1), 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Lardi, C., Ghisletta, P., & Van der Linden, M. (2012). What is the Nature of the Self-defining Memories of Repression-prone Individuals? *Self and Identity*, *11*(4), 492–515. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.603902>
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging*, *17*(4), 677–689. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.4.677>
- Levine, B., Turner, G. R., Tisserand, D., Hevenor, S. J., Graham, S. J., & McIntosh, A. R. (2004). The Functional Neuroanatomy of Episodic and Semantic Autobiographical Remembering: A Prospective Functional MRI Study. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *16*(9), 1633–1646. <https://doi.org/10.1162/0898929042568587>
- Luchetti, M., Terracciano, A., Stephan, Y., & Sutin, A. R. (2016). Personality and Cognitive Decline in Older Adults: Data From a Longitudinal Sample and Meta-Analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *71*(4), 591–601. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu184>
- Mac Giolla, E., & Kajonius, P. J. (2019). Sex differences in personality are larger in gender equal countries: Replicating and extending a surprising finding. *International Journal of Psychology*, *54*(6), 705–711. <https://doi.org/10.1002/ijop.12529>
- Mair, A., Poirier, M., & Conway, M. A. (2021). Age effects in autobiographical memory depend on the measure. *PLoS One*, *16*(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259279>
- McAdams, D. P. (1982). Experiences of intimacy and power: Relationships between social motives and autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(2), 292–302.
- McAdams, D. P. (1992). The Five-Factor Model in Personality: A Critical Appraisal. *Journal of Personality*, *60*(2), 329–361. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00976.x>
- McAdams, D. P. (1995). What Do We Know When We Know a Person? *Journal of Personality*, *63*(3), 365–396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>

- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1997). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2003a). A Trait Approach to Personality. Teoksessa *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective* (2. painos, s. 20–36). New York: Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2003b). Measuring Personality. Teoksessa *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective* (2. painos, s. 37–57). New York: Guilford Press.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä* (2. painos). Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Metsäpelto, R-L., & Feldt, T. (2015). Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa R-L. Metsäpelto, & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi* (s. 13–29). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Metsäpelto, R-L., & Rantanen, J. (2015). Persoonallisuuden piirteet ihmisten samanlaisuuden ja erilaisuuden kuvaajina. Teoksessa R-L. Metsäpelto, & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi* (s. 71–90). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nelson, K., & Fivush, R. (2004). The Emergence of Autobiographical Memory: A Social Cultural Developmental Theory. *Psychological Review*, 111(2), 486–511. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.2.486>
- Pillemer, D., Wink, P., DiDonato, T., & Sanborn, R. (2003). Gender differences in autobiographical memory styles of older adults. *Memory*, 11(6), 525–532. <https://doi.org/10.1080/09658210244000117>
- Piolino, P., Desgranges, B., Benali, K., & Eustache, F. (2002). Episodic and semantic remote autobiographical memory in ageing. *Memory*, 10(4), 239–257. <https://doi.org/10.1080/09658210143000353>
- PK5 -persoonallisuustestin käsikirja. (2007). Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.

- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., & Eelen, P. (2007). A sentence completion procedure as an alternative to the Autobiographical Memory Test for assessing overgeneral memory in non-clinical populations. *Memory, 15*(5), 495–507. <https://doi.org/10.1080/09658210701390982>
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., & Eelen, P. (2006). Reduced autobiographical memory specificity and affect regulation. *Cognition and Emotion, 20*(3–4), 402–429. <https://doi.org/10.1080/02699930500341003>
- Rajah, M. N., & D’Esposito, M. (2005). Region-specific changes in prefrontal function with age: A review of PET and fMRI studies on working and episodic memory. *Brain, 128*(9), 1964–1983. <https://doi.org/10.1093/brain/awh608>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00609.x>
- Roberts, B. W. & DelVecchio, W. F. (2000). The Rank-Order Consistency of Personality Traits From Childhood to Old Age: A Quantitative Review of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin, 126* (1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- Ros, L., Latorre, J. M., & Serrano, J. P. (2009). Working Memory Capacity and Overgeneral Autobiographical Memory in Young and Older Adults. *Aging, Neuropsychology, and Cognition, 17*(1), 89–107. <https://doi.org/10.1080/13825580903042650>
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can’t a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(1), 168–182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.168>
- Singer, J. A., & Blagov, P. S. (2004). The integrative function of narrative processing: Autobiographical memory, self-defining memories and the life story of identity. In D. R. Beike, J. M. Lampinen, & D. A. Behrend (toim.), *The self and memory* (s. 117–138). New York: Psychology Press.

- Grav, S., Stordal, E., Romild, U. K., & Hellzen, O. (2012). The Relationship among Neuroticism, Extraversion, and Depression in The HUNT Study: In Relation to Age and Gender. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(11), 777–785. <https://doi.org/10.3109/01612840.2012.713082>
- Stoet, G. (2010). PsyToolkit - A software package for programming psychological experiments using Linux. *Behavior Research Methods*, 42(4), 1096–1104.
- Stoet, G. (2017). PsyToolkit: A novel web-based method for running online questionnaires and reaction-time experiments. *Teaching of Psychology*, 44(1), 24–31.
- Vaughan, R. S., & Edwards, E. J. (2020). Executive function and personality: The moderating role of athletic expertise. *Personality and Individual Differences*, 161, 109973. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109973>
- Wang, Q., Hou, Y., Tang, H., & Wiprovnick, A. (2011). Travelling backwards and forwards in time: Culture and gender in the episodic specificity of past and future events. *Memory*, 19(1), 103–109. <https://doi.org/10.1080/09658211.2010.537279>
- Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). Gender Differences in Personality across the Ten Aspects of the Big Five. *Frontiers in Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00178>
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Herman, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133(1), 122–148. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.122>
- Williams, J. M. G., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical Memory in Suicide Attempters. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 144-149.
- Williams, P. G., Suchy, Y., & Kraybill, M. L. (2010). Five-Factor Model personality traits and executive functioning among older adults. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 485–491. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.06.002>
- World Economic Forum. (2021). *Global Gender Gap Report 2021*. Haettu <https://www.weforum.org/reports/ab6795a1-960c-42b2-b3d5-587eccda6023>
- Woike, B., Gershkovich, I., Piorkowski, R., & Polo, M. (1999). The role of motives in the content and structure of autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 600–612.

Yilmaz, S., & Kafadar, H. (2018). Investigation the Relationship between Big Five Personality Dimensions and Executive Functions via Structural Equation Model. *Yeni Symposium*, 56(1), 8–12. <https://doi.org/10.5455/NYS.20180303024210>



## Liite A

### Big Five Inventory -lyhennetyin version (BFI-S) kysymykset

Vastausvaihtoehdot: 1 = täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3 = ei samaa eikä eri mieltä, 4 = jokseenkin samaa mieltä, 5 = täysin samaa mieltä

#### Ekstroversio

1. Olen puhelias
2. Olen yleensä hiljainen ja varautunut (*käänteinen*)
3. Olen sosiaalinen ja ulospäin suuntautunut

#### Tunnollisuus

1. Olen huolellinen
2. Olen usein laiska (*käänteinen*)
3. Teen tehtäväni sinnikkäästi loppuun saakka

#### Avoimuus

1. Olen omaperäinen, keksin paljon uusia ajatuksia
2. Minulla on vilkas mielikuvitus
3. Tykkään pohdiskella ja miettiä asioita

#### Sovinnollisuus

1. Annan helposti anteeksi muille
2. Olen huomaavainen ja ystävällinen lähes kaikkia kohtaan
3. Olen joskus tyly muita kohtaan (*käänteinen*)

#### Neuroottisuus

1. Huolestun ja murehdin herkästi
2. Olen rento, selviän stressistä helposti (*käänteinen*)
3. Jännitän ja hermostun herkästi