



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Marjo Viitala

---

## Hyvän ikääntymisen kulmakivet

Hyvä elämä kolmannen iän jalasjärveläisten kerronnassa

Opinnäytetyö

Kevät 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveystieteiden  
Sosionomi YAMK

Sosionomi YAMK



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi YAMK

Tekijä: Marjo Viitala

Työn nimi: Hyvän ikääntymisen kulmakivet, hyvä elämä kolmannen iän jalasjärveläisten kerronnassa

Ohjaaja: Katja Valkama

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 66

Liitteiden lukumäärä: 1

---

Suomi ikääntyy, kun sodan jälkeiset suuret ikäluokat vanhenevat. Suurten ikäluokkien edustajat ovat nyt 70–75-vuotiaita, eli virallisesti eläkeikäisiä. He elävät uudenlaista elämänvaihetta, kolmatta ikäänsä. Opinnäytetyössä tarkastellaan, mistä kolmannen iän jalasjärveläisten hyvä ikääntyminen muodostuu, miten mennyt elämä vaikuttaa kolmannessa iässä, millaista heidän arjen toimijuutensa on ja millaisia voimavaroja heillä on hyvän ikääntymisen saavuttamiseksi.

Tutkimusaineisto kerättiin yksilöhaastatteluilla joulukuun 2019 ja tammikuun 2020 aikana. Haastateltavat saatiin Eläkeliiton Jalasjärven yhdistyksen kautta ja haastatteluita oli viisi kappaletta. Haastattelut toteutettiin kerronnallisina haastatteluina ja litteroidun aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Työ ja tekeminen ovat jalasjärveläisille kolmannen iän edustajille arvo itsessään. Työ on ollut, ja on yhä, enemmänkin elämäntapa heille, ei niinkään väline jonkin muun saavuttamiseksi. Eläkeikää ei odoteta saapuvaksi vuosia, vaan sen koetaan olevan elämänvaihe muiden joukossa. Useat haluavat jatkaa työssään mahdollisimman pitkään, sillä työ tuo elämään sisältöä, hyvinvointia ja aktiivisuutta. Työorientoitumisen juuret löytyvät tutkimuksen mukaan lapsuuden ja nuoruuden elämäkokemuksista.

Eläkkeelle siirtyminen vaatii elämän uudelleen järjestelyä ja sopeutumista. Tutkimuksen perusteella positiivinen ja hyväksyvä suhtautuminen ikääntymiseen nousee keskeiseksi tekijäksi tavoiteltaessa hyvää ikääntymistä kolmannessa iässä. Harrastukset, läheiset ihmissuhteet ja oma tuttu ympäristö edesauttavat hyvää ikääntymistä.

Tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää ikääntyvien parissa työskenneltäessä, kun pyritään tukemaan ja ohjaamaan hyvään ja onnistuvaan ikääntymiseen kolmannessa iässä. Onnistuneella kolmannella iällä voidaan vaikuttaa positiivisesti myös myöhempien ikävuosien kokemuksiin.

Asiasanasat: kolmas ikä, suuret ikäluokat, hyvä ikääntyminen, toimijuus, ikääntyvän voimavarat

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Master's degree programme in social work

Author: Marjo Viitala

Title of thesis: Elements that makes successful aging, good life described by third age people living in Jalasjärvi

Supervisor: Katja Valkama

Year: 2021

Number of pages: 66

Number of appendices: 1

---

Finland is getting aged when big groups of elder people are getting even older. They are born after the war times. Representatives of these big groups of elder people are now between 70 to 75 years old. Officially called as senior citizens. They are living a new type of life stage called third age. In this thesis we are studying that what are the elements that makes ageing good withing the third aged people in Jalasjärvi. How the lived life effects to third age life stage, what kind of participation they have in a daily basis and what kind of resources they have, to gain successful aging.

Research material was collected by an individual interview between December 2019 to January 2020. Interviewees we reached through Jalasjärvi Pension Union. There were five interviews arranged. These interviews were implemented as a narrative speech, and the analysing method for the spelled material was data-driven content analysis.

Work and actual doing are valued among the representatives of these big groups of elder people in Jalasjärvi. Work itself has been and will be more than a way of living for them, not just a way to gain something else. They do not wait the retirement age to come, but they are experiencing it as one stage in life among others. Most of them want to continue working as long as possible because they feel that working brings content, well-being and activity to life. According to research the roots of work-oriented mindset come from the life experiences people had as a child and in their youth.

Retirement may require re-organizing and adapting to new way of living. According to research positive and approving mindset for ageing are the key elements when people are pursuing successful aging in third age. Hobbies, close relationships and own well known surroundings are contributing to successful aging.

This thesis can be utilized when working with elder people and trying to support and guide to good and successful aging in third age. Successful third age can affect positively on life experiences in older life years as well.

Keywords: third age, big groups of elder people, successful aging, participation, resources of elder people

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	1
Thesis abstract .....	2
SISÄLTÖ .....	3
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo .....	5
1 JOHDANTO .....	6
2 KOLMAS IKÄ .....	9
2.1 Suuret ikäluokat kolmannessa iässä .....	11
2.2 Paikallissukupolvi ja kolmas ikä.....	13
3 HYVÄ IKÄÄNTYMINEN .....	14
3.1 Onnistuva ikääntyminen Rowen ja Kahnin mukaan .....	15
3.1.1 Sairauksien ja toiminnanvajavuuksien välttäminen .....	16
3.1.2 Hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky.....	16
3.1.3 Aktiivinen elämänote .....	17
3.2 Ikääntyvän toimijuus.....	18
3.3 Jatkuvuusteoria Atchleyn mukaan.....	21
4 IKÄÄNTYVÄN VOIMAVARAT .....	24
4.1 Voimavarateoria Koskisen mukaan .....	24
4.2 Gerotranssendenssi .....	26
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	28
5.1 Opinnäytetyön tutkimustehtävät .....	28
5.2 Kohdejoukko ja yhteys työelämään .....	29
5.3 Kerronnallinen lähestymistapa .....	30
5.4 Kerronnalliset yksilöhaastattelut .....	31
5.5 Haastatteluiden toteuttaminen.....	33
5.6 Analyysivaihe .....	34
6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	36
6.1 Tutkimuksen tarkoitus .....	36
6.2 Haastattelutilanne.....	37
6.3 Analyysi ja raportointi .....	38

7 TULOKSET .....	40
7.1 Työn merkitys elämässä.....	40
7.2 Valmistautuminen eläkeikään.....	42
7.3 Henkinen tila ja tunteet.....	45
7.4 Eläkeiän merkitys .....	47
7.4.1 Harrastukset.....	47
7.4.2 Sosiaaliset suhteet.....	48
7.5 Jalasjärvi ikääntymisen paikkana .....	50
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	51
8.1 Menneen elämän vaikutukset kolmannessa iässä .....	51
8.2 Hyvä ikääntyminen kolmannessa iässä.....	53
8.3 Hyvän ikääntymisen voimavarat.....	57
9 POHDINTA.....	60
LÄHTEET .....	62
LIITTEET .....	66

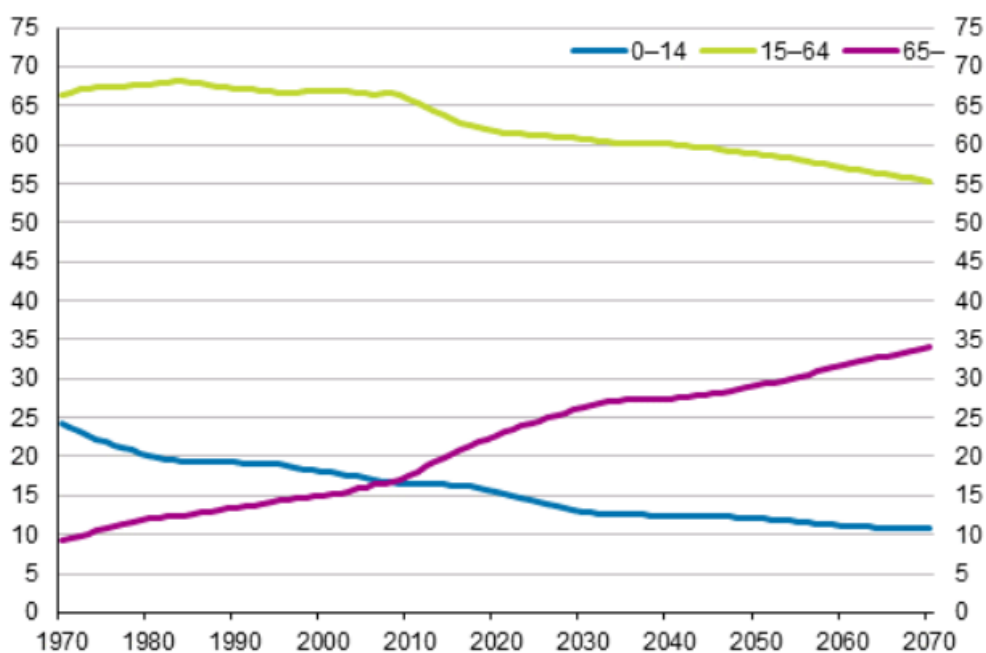
## Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Ikäryhmien osuus väestöstä prosentteina 1970-2018 ja ennuste 2019-2070.....	6
Kuvio 2. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 31.12.2020.....	12
Kuvio 3. Onnistuva ikääntyminen.....	15
Kuvio 4. Toimijuus ja elämäntilanne.....	19
Kuvio 5. Toimijuuden modaliteetit.....	20
Kuvio 6. Ikääntyneiden voimavarojen pääluokat.....	25
Kuvio 7. Onnistuva ikääntyminen, muokattu tutkimustulosten mukaan.....	54
Taulukko 1. Elävä syntyneet vuosina 1946-1950.....	7

## 1 JOHDANTO

Suomi on ikääntymässä nopeaan tahtiin. Tilastokeskuksen ennusteen mukaan Suomessa tulee olemaan vuonna 2030 lähes 1,5 miljoonaa yli 65-vuotiasta. Tämä on reilu 26 prosenttia väestöstä (SVT väestöennuste 2019). Alla olevassa tilastokeskuksen kuviossa näkyy yli 65-vuotiaiden määrän jyrkkä kasvu. Ennusteen mukaan tästä vuodesta 2021, vuoteen 2070 yli 65-vuotiaiden määrä tulee lisääntymään 11 prosentilla.

Ikäryhmien osuus väestöstä 1970–2018 ja ennustettu osuus 2019–2070, prosenttia



Kuvio 1 Ikäryhmien osuudet prosentteina 1970-2018 ja ennuste 2019-2070 (SVT väestöennuste 2019)

Syynä Suomen ikääntymiseen on, sotien jälkeen syntyneet suuret ikäluokat. Suomessa sotien jälkeinen toipuminen näkyi erityisesti hedelmällisyydessä ja välittömästi sotien jälkeen syntyi viisi suurinta ikäluokkaa vuosina 1946–1950. Näitä viittä ikäluokkaa kutsutaan suuriksi ikäluokiksi. (Nieminen, 2004.) Alla olevasta taulukosta näkyy, että syntyvyys on ollut niiden viiden vuoden aikana yli 100 000 lasta vuosittain. Se on ollut verraten valtavaa, sillä nykyään syntyvyys on huomattavasti pienempää. Esimerkiksi vuoden 2019 syntyvyys on ollut 45 000 lasta.

	Elävänä syntyneet
1946	106 075
1947	108 168
1948	107 759
1949	103 515
1950	98 065

Taulukko 1 Elävänä syntyneet vuosina 1946-1950 (SVT syntyneet [viitattu 28.4.2021])

Suurten ikäluokkien edustajat ovat nyt 70–75-vuotiaita (Nieminen 2004). He ovat virallisesti eläkeikäisiä. Heitä voisi kuvata moninkin tavoin esimerkiksi eläköityneiksi, ikäihmisiksi tai vanhuksiksi. Tässä opinnäytetyössäni käytän heistä nimitystä ikääntyneet.

He elävät uudenlaista elämänvaihetta, jossa työelämän jättäminen on ajankohtaista ja usein omat lapset ovat jo muuttaneet omilleen. Tätä elämän ajanjaksoa kutsutaan kolmanneksi iäksi. (Tudor-Sandahl & Räsänen 2006, 16–17; Hakonen 2008, 39–40). Kolmas ikä on suhteellisen uusi ilmiö ja nyt se on väestöllisestikin erityisessä tilassa, kun suuret ikäluokat ovat saavuttaneet kolmannen ikänsä (Karisto 2004, 92). Kolmannen iän kerrotaan olevan autuasta itselleen elämisen aikaa, jolloin voi toteuttaa omia tavoitteitaan ja haaveitaan (Tudor-Sandahl & Räsänen 2006, 16–17; Hakonen 2008, 39–40). Täten voidaan siis päätellä, että tällä hetkellä suuri joukko suomalaisia elää kolmatta ikäänsä. Tällä perusteella olen lähtenyt tutkimaan tämän suurten ikäluokkien joukon kolmannen iän muodostumista.

Tämän opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää ikääntymiskokemuksia jalasjärveläisiltä kolmannen iän edustajilta. Tarkoitukseni on tutkia, miten kolmannen iän jalasjärveläisten hyvä ikääntyminen muodostuu. Miten mennyt ja koettu elämä on vaikuttanut erilaisiin elämänvalintoihin. Peilaan tätä Jyrkämän (2008) mukailemaan Gielen ja Elderin (1998) toimijuus- ja elämänkulkuteoriaan. Toinen tutkimukseni tavoite on tutkia jalasjärveläisten kolmannen iän edustajien toimijuutta heidän arjessaan Jyrkämän (2013) toimijuuden modaliteettien kautta. Teoriapohjassa määrittelen mitä hyvä ikääntyminen on mm. Rowen ja Kahnin (1999) onnistuvan ikääntymisen teorian ja Atchleyn (1993) jatkuvuusteorian kautta.



Tavoitteeni on myös selvittää, millaisia keinoja on hyvän ikääntymisen saavuttamiseen. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen ikääntyvien voimavaroja Koskisen (2005) voimavarateorian ja Tornstamin (2005) gerotranssendenssiteorian kautta.

Yhteistyökumppanina tutkimuksessani toimi Eläkeliiton Jalasjärven yhdistys. Heidän kauttaan sain vapaaehtoiset haastateltavat tutkimustani varten. Tutkimuskohteenani ovat Jalasjärvellä asuvat kolmannen iän edustajat ja tutkimusaineisto muodostui viidestä kerronnallisesta yksilöhaastattelusta.

Tällä hetkellä ollaan huolissaan yhteiskunnan ikääntymisestä ja valtiontalouden notkahduksesta suurten ikäluokkien vanhenemisen myötä. Ikäsidonnaisten menojen esim. eläkkeiden, sekä hoiva- ja terveystenöjen osuus BKT:sta tulee kasvamaan reilusti lähivuosisikymmeninä (Aalto ym. 2020, 27–28.) Vähemmän kiinnitetään huomiota siihen, että suuret ikäluokat ovat nyt kolmannessa iässä ja myöhemmille ikävuosille rakennetaan perustaa.

Tutkimukseni aihepiiri on minulle työni kautta tuttu, koska olen työskennellyt pitkään ikäihmisten parissa. Työni kautta on herännyt mielenkiintoni kolmatta ikää ja sen sisältöä kohtaan. Tutkimukseni tuottaa hyödyllistä tietoa siitä, millaista on hyvä ikääntyminen kolmannessa iässä. Tämän tutkimustietoni avulla voidaan auttaa ikäihmisen parissa työskenteleviä tukemaan ja ohjaamaan ikääntyviä hyvään ja onnistuvaan ikääntymiseen kolmannessa iässä. Hyvällä kolmannella iällä voidaan vaikuttaa positiivisesti myöhempiin ikävuosien kokemuksiin.

## 2 KOLMAS IKÄ

Suomessa ensimmäisiä tunnettuja kolmannen iän tutkimuksia on tehnyt Marja Tikka (1991). Hän määrittelee kolmatta ikää seuraavalla tavalla:

”Kolmannen iän keskustelijoiden viesti on seuraava: useissa läntisissä maissa on jouduttu yllättäen tilanteeseen, jolloin vanhat ihmiset eivät olekaan enää vanhoja sanan traditionaalisessa mielessä. Useimmat iäkkäät ihmiset ovatkin suhteellisen terveitä ja hyväkuntoisia tekemään erilaisia asioita ja nauttimaan elämästä: lähtemään kulttuurimatkalle Egyptiin, menemään tietokonekurssille, hankkimaan itselleen toisen asunnon etelän auringosta, oppimaan uusia asioita, tutkimaan naiseutta, mieheyttä ja ihmisyyttä, puhumaan seksuaalisuudesta, eutanasiasta, moraalista, kuolemasta tai aloittamaan surffiharrastuksen ja niin edelleen. Eli yksinkertaisesti tekemään ja olemaan tekemättä mitä monimuotoisempia asioita.” (Tikka 1991, 5.)

Opinnäytetyöni kohteena ovat kolmannen iän edustajat. Edellä oleva Marja Tikan (1991) kuvaus kolmannesta iästä kertoo hyvin siitä mitä kolmas ikä on, mitä sen toivotaan olevan ja ehkä oletetaankin olevan. Ikääntyminen on muuttunut ja työelämän jättämisen jälkeen ei ollakaan vielä vanhoja ja raihnaisia. Tuolloin ollaankin vielä vapaita tekemään ja kokemaan monenlaisia asioita. Kolmatta ikää on melko vaikea määritellä yhdellä tavalla ja tarkasti. Siitä ei ole yhtä ainoaa ja oikeaa määritelmää, vaan monet ovatkin pyrkineet määrittelemään sitä erilaisista näkökulmista ja erilaisin perusten. Määritelmät ovat osin päällekkäisiä ja ristiriitaisiakin. Tässä tuon esiin muutamia määritelmiä ja lopussa kokoon ajatuksen, miten ymmärrän kolmannen iän tässä opinnäytetyössäni.

Tudor-Sandahl & Räsänen (2006, 16–17) määrittelevät kolmatta ikää kalenteri-iän perusteella ja hahmottelevat sen alkupääksi 50–70-vuoden ikää. Se on elämänvaihetta, jolloin omat lapset ovat jo muuttaneet omilleen ja perustavat omia perheitään. Tässä kohdin mahdolliset vaihdevuosisoireet alkavat helpottamaan ja työelämän loppuminen alkaa olla ajankohtaista. Kuulostaa varsin myönteiseltä elämänvaiheelta, mutta tähänkin elämänvaiheeseen kuuluu omat ongelmansa, haasteensa ja kriisinsä.

Laslettin (1996, 99) mukaan kolmatta ikää ei voida kokonaan määritellä kalenterin tai syntymäpäivän mukaan. Kolmas ikä on sekä yhteisiä olosuhteita, että persoonallisia asioita.

Sitä voivat kokea yhteisöllisesti ainoastaan sellaiset, joilla on sama taipumus, vapaus ja keinot toimia tarkoituksenmukaisella tavalla. Kolmas ikä on väestön, kansakunnan ja yhtä lailla miesten ja naisten ominaisuus.

Hakonen (2008, 39–40) puolestaan määrittelee kolmatta ikää työelämän päättymisen mukaan. Kolmannen iän edustajat ovat ikääntyneitä, jotka ovat siirtyneet eläkkeelle. He eivät ole vielä neljännessä iässä, jolloin palvelujen tarve lisääntyy. Hän kuvailee kolmannen iän olevan työelämästä poisjäämisen ja hoivan piiriin siirtymisen välisiä hyvän voinnin vuosia. Laslett (1996, 100) on myös sillä kannalla, että kolmas ikä on mahdollista saavuttaa vasta, kun toinen ikä on ohi. Tarkoittaen työelämän päättymistä ja eläkkeelle siirtymistä.

Hakosen (2008, 39–40) määritelmää tukee Kariston (2004, 91) toteamus kolmannen iän synnystä. Hänen mukaansa viimevuosikymmenien aikana eläkeikään tulevien elinikä on noussut useammalla vuodella. Eläkkeelle jäädään keskimääräisesti viisi vuotta tavanomaista aikaisemmin ja odotettavissa oleva elinikä on pidentynyt. Täten eläkkeelle jäämisen ja hoivan piiriin siirtymisen väliin jää yhä useammalla ihmisellä pidempi hyvän voinnin ja hyvän toimintakyvyn värittävä aika. Tästä puhutaan kolmantena ikänä.

Eläkkeelle siirtymisen ajankohta määrittää sen, miten pitkään ihminen voi olettaa viettävänsä kolmannessa iässä. Jotkut ihmiset voivat jäädä jostain syystä aikaisemmin pois työelämästä, mutta suurimmalle osalle se on kuitenkin ikäsidonnaista. Erityisesti miesten kohdalla eläkkeelle siirtyminen määrittäytyy ulkopuolelta. Naisilla kolmas ikä voi alkaa myös siitä, kun vastuu omista lapsista vähenee ja tai lapset muuttavat pois kotoa. Näin on myös työttömien kohdalla, jotka siirtyvät työttömyydestä eläkkeelle. (Laslett 1996, 100.)

Kolmas ikä on huomionarvoinen yhteiskunnallisesti ikääntymispolitiikassa ja -tutkimuksessa. Tilanne on erityinen juuri nyt, kun sotien jälkeen syntyneet suuret ikäluokat ovat saapumassa eläkeikään ja täten kolmanteen ikäänsä. Tilanne on mielenkiintoinen, sillä gerontologinen tutkimus on tähän asti ollut ongelmakeskeistä, eikä ole antanut niinkään painoarvoa varhaisvanhuudelle. (Karisto 2004, 92–93.)

Väestöllisestä näkökulmasta kolmannen iän muodostumiselle on mahdollisuudet. Se on uusi ilmiö, joka rakentuu erilaisten elämäntapojen, uusien kulttuurien ja mahdollisesti myös rakenteiden muutoksista. Eläkeikään siirtyvillä on nyt erilaiset odotukset ja asenteet kuin ennemmin tähän ikään saapuneilla. (Karisto 2004, 92.)

Kolmannen iän alkamiseen vaikuttavat myös väestötieteellisten ja taloudellisten olosuhteiden lisäksi, terveys, elinvoima ja asenteet. Myös tarkoituksenmukaiset kulttuuriset- ja koulutusmahdollisuudet vaikuttavat millainen kolmannesta iästä muodostuu. (Laslett 1996, 101.)

Laslett (1996, 181) olettaa kolmannen iän teoriassaan, että ikääntyvät toivottavat vapautensa tervetulleeksi ja pyrkivät tekemään siitä itsensä toteuttamisen aikaa. Hänen mukaansa on myös tärkeää, että ihminen olisi jo melko varhain vakuuttunut siitä, että hän tulee saavuttamaan kolmannen iän, niin sanotun "elämän kruunun". Tällöin yksilöllä on myös mahdollisuus suunnitella kolmatta ikäänsä ja sen sisältöä. Siirtymä toisesta iästä kolmanteen on helpompaa sellaiselle yksilölle, joka on suunnitellut aikaa työelämän jälkeen ja odottaa vapautta toteuttaa omia persoonallisia tarpeitaan. (Laslett 1996, 101, 192.)

Kolmannen iän historia osoittaa, että se kehittyy ja muuttuu henkisen, taloudellisen ja kulttuurisen elämän mukaan. Se muodostaa yleisen elämäntavan mallin, jota ei ole ennen nähty. (Laslett 1996, 99.)

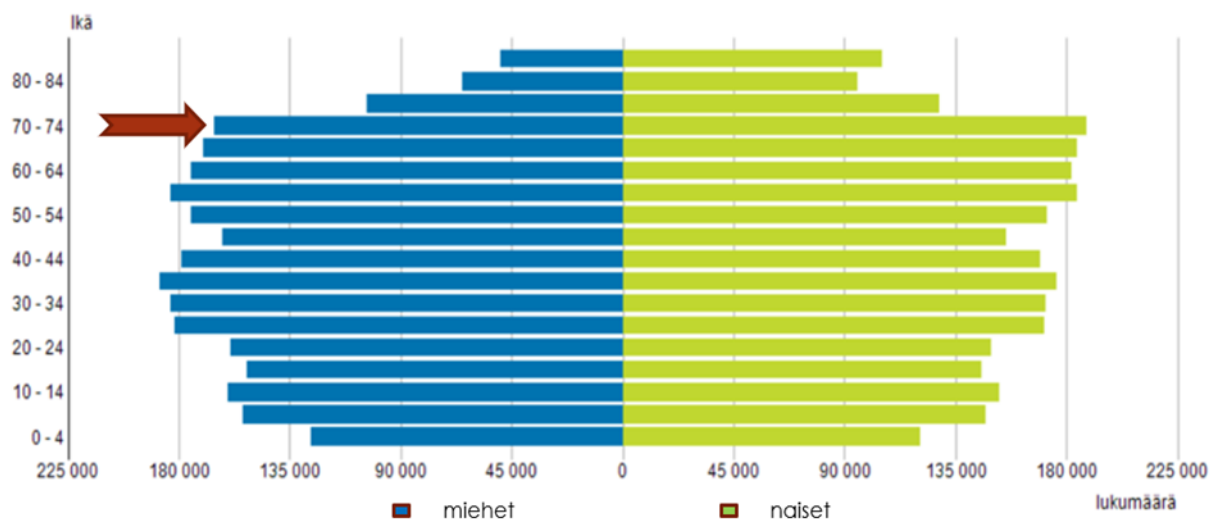
Tässä opinnäytetyössäni sovellan kolmatta ikää enemmän tunnetason asiana, kuin kalenterin määrittämänä ajankohtana. Kolmatta ikää leimaa tietynlainen vapaus. Se voi olla vapautta työelämän vastuista, mutta se voi olla vapautta myös muunlaisista pakoista ja vastuista. Tässä työssäni kolmannella iällä tarkoitan kokemukseräistä tunnetilaa ja tapaa suhtautua elämään ja ikääntymiseen. (Laslett 1996, 100-101.)

## **2.1 Suuret ikäluokat kolmannessa iässä**

Tutkimukseni kohteena olevat kolmannen iän edustajat kuuluvat suuriin ikäluokkiin. Suomessa suuret ikäluokat ovat syntyneet välittömästi sodan jälkeisinä vuosina 1946–1950 (Nieminen 2004 [Viitattu 30.9.2019]). Suomessa suuret ikäluokat ovat olleet erityisen suuria ja vastaavia suuria ikäluokkia ei ole tämän jälkeen enää ollutkaan. Nämä suuret ikäluokat ovat tehneet aikansa ennätyksen ollessaan kussakin ikäluokassa. Esimerkiksi 1960-luvulla Suomessa oli hurja määrä alle kaksikymmenvuotiaita. (Karisto 2005, 22–23.)

Alla oleva tilastokeskuksen tuorein väestörakenne näyttää, miten suuret ikäluokat erottuvat muusta väestöstä nykypäivänä. Suurten ikäluokkien (70–75-vuotiaiden) miesten osuus ei ole enää niin huomattavasti suurempi, kuin muut ikäluokat. Suurten ikäluokkien naisten määrä on

yhä kaikista suurin ikäluokka tällä hetkellä. Verraten nuorempiin ikäluokkiin, heitä on yhteensä paljon.



Kuvio 2 Väestö iän ja sukupuolen mukaan 31.12.2020 (SVT väestörakenne [viitattu 28.4.2021])

Suuret ikäluokat elivät 1960-luvun historiallisestikin erityistä aikakautta, jolloin elettiin kulttuurimurrosta ja puhuttiin sukupolvien kuilustakin. Suuria yhteiskunnallisia muutoksia tuli vastaan, poliittisia ja historiallisiakin tapahtumia, jotka varmasti osaltaan vaikuttavat suurten ikäluokkien edustajien elämäkatsomukseen. (Karisto 2005, 24–25.) Esimerkkeinä tuon ajan tapahtumista voidaan mainita muun muassa, että hyvinvointivaltion rakentuminen alkoi, televisio tuli, uusia kaupunkeja syntyi, Suomen perustuslaki tuli voimaan, viisipäiväinen kouluviikko ja kunnalliset terveyskeskukset muodostuivat (Karisto 2005, 7–15.)

Suurten ikäluokkien nuoruudessa oli myös suuria myllerryksiä. Syntyi uusia elämäntapoja, nuorisokulttuureja ja vapautta. Alkoholilla alettiin käyttämään vapaammin, ja myös huumeita alkoi ilmestyä. Rockista tuli iso asia suurille ikäluokille. Elvis, Beatles ja Rolling Stones olivat aikansa legendoja. (Karisto 2005, 33–34.)

Sotien jälkeisistä sukupolvista puhutaan perustellusti suurina ikäluokkina. Heitä on väestöllisesti merkittävä määrä. Suurten ikäluokkien edustajilla ja tämän hetken kolmannen iän edustajilla on paljon merkittäviäkin yhteisiä kokemuksia elämänsä varrelta. He ovat eläneet suurten muutosten aikaa ja ovat niin sanottua murrossukupolvea.

## 2.2 Paikallissukupolvi ja kolmas ikä

Jyrki Jyrkämä (1995, 211; 2001, 277) on kuvaillut sitä, miten ikääntyminen tapahtuu osana jotakin suurempaa: kuulumisena ympäristöön ja erilaisissa vuorovaikutuksissa. Tietyn ajan sukupolvella on omanlaisensa kokemusmaailma sekä ilmenemismuoto. Nämä liittyvät oman ajan yhteisöön ja ajallispaikalliseen yhteyteen.

Ikääntyneet eivät ole vain tahdottomia ja passiivisia yhteiskunnallisten tekijöiden kohteita, vaan myös oman olemisensa ja toimintansa subjekteja. Monet ikääntyneet toimivat nykyään aktiivisesti vastoin vanhuuteen liitettyjä käyttäytymisodotuksia. Sosiaalinen vanheneminen tapahtuu yhteiskunnan ja yksilön, ympäristön ja yksilön, sekä yksilön ja hänen sosiaalisten ryhmiensä vuorovaikutuksena. Sosiaalinen vanheneminen on kokonaisuus, jota jatkuvasti tuotetaan, uudistetaan ja muutetaan. (Jyrkämä 2001, 277.)

Sosiaalista vanhenemista on se, että ihminen vanhenee aina jossain yhteiskunnassa, jäsenenä erilaisissa yhteisöissä ja ryhmissä. Vanhenemisen ja vanhana olemisen ympäristö ja puitteet eivät ole kaikille samanlaiset. Yhteiskuntaluokat ja alueet tuovat eroja vanhenemiseen, niin kuin myös eri yhteiskuntien väliset erot. Yhteiskunta siis vaikuttaa osaltaan siihen, millaiseksi vanhana oleminen ja vanheneminen muotoutuvat. Yhteiskunta jaksottaa ihmisen elämänkulkua ja luo sosiaalista järjestystä. (Jyrkämä 2001, 276.)

Erilaiset ajallisesti ja paikallisesti muuttuvat yhteiskunnalliset tekijät määrittävät, rakentavat ja merkityksellistävät ikääntymisprosessia, ikääntyvien ihmisten elämänkulkua. Yksilö ikääntyy vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja koko yhteiskunnan kanssa. Vaikutusprosessi on vastavuoroinen, ympäristö muokkaa ikääntymisprosessia ja ikääntyvä yksilö voi vaikuttaa ympäristönsä tekijöihin. (Jyrkämä 1995, 41.)

Suuret ikäluokat ja nyt kolmatta ikäänsä elävät ovat kasvaneet ja eläneet omanalaisessaan ympäristössä. Heidän kokemuksensa ikääntymisestä on hyvin erilainen, kuin esimerkiksi heidän omien vanhempiensa kokemukset. Kuitenkin saman sukupolven edustajat ymmärtävät toisiaan, sillä heillä on paljon yhdistäviä kokemuksia.

### 3 HYVÄ IKÄÄNTYMINEN

Hyvää ikääntymistä on määritelty monenlaisista näkökulmista käsin ja erilaisin painotuksin. Rowe ja Kahn (1999, 37–47) muodostavat perustan hyvälle ikääntymiselle teoriallaan onnistuvasta ikääntymisestä. Jyrki Jyrkämä (2008, 192) on mukailnut Gielen ja Elderin (1998) elämänkulkuteoriaa ikääntyvien ihmisten elämää tulkitsevaan suuntaan. Teoriassa lähdetään liikkeelle yksilön historiasta. Jyrki Jyrkämän (2013, 422) oma teoria toimijuuden modaliteeteista, on oivallinen väline tulkittaessa ikääntyvän toimintaa arjessa ja erilaisissa tilanteissa. Se auttaa selventämään millaista toimintakykyä vaaditaan tai miten ikääntyvä joutuu muokkaamaan toimintaansa selviytyäkseen arjessaan. Robert Atchley (1993, 5–13) kuvaa jatkuvuusteoriassaan sitä, mikä merkitys aktiivisen toiminnan ja tuttujen asioiden jatkumisella on ikääntyvien elämässä.

Hyvää ikääntymistä on määritelty myös globaalisti. Maailman terveysjärjestö (World Health Organization) määrittelee hyvän ikääntymisen seuraavasti. Kaikilla ihmisillä kaikissa maissa pitäisi olla mahdollisuus pitkään ja terveeseen elämään. WHO:n määritelmän mukaan toimintakykyiseen ikääntymiseen kuuluvat perustarpeiden tyydyttäminen, kasvu, ikääntyminen ja päätösten tekeminen. Mahdollisuus liikkumiseen ja ihmissuhteiden rakentamiseen, sekä mahdollisuus olla osallisena yhteiskuntaan. (WHO, [Viitattu 5.10.2019].)

Terve ikääntyminen on WHO:n ikääntymistyön painopiste vuosina 2015–2030. Terve ikääntyminen on syrjäyttänyt aikaisemman WHO:n aktiivisen ikääntymisen viitekehyksen. Molemmat ohjelmat kuitenkin painottavat monialaista toimintaa tukemaan iäkkäiden ihmisten voimavarojen säilymistä oman perheensä, yhteisöjensä ja taloutensa suhteen. (WHO, [Viitattu 5.10.2019].)

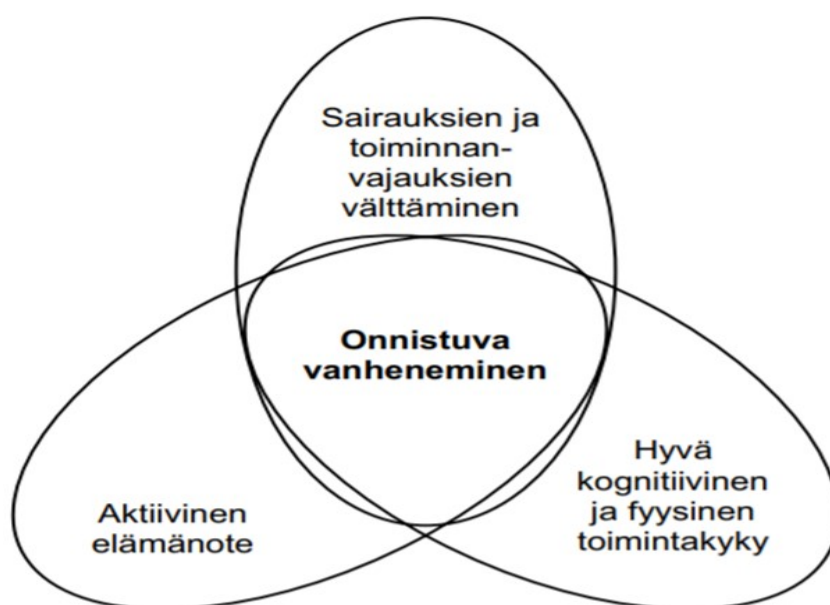
WHO työskentelee ikäystävällisemmän elinympäristön puolesta. Se muun muassa kamppailee ikäsyrijintää vastaan, mahdollistaa itsenäisyyttä, tukee tervettä ikääntymistä kaikilla linjoilla ja tasoilla lisäämällä tietoutta ikäystävällisen elinympäristön tärkeydestä. WHO ohjaa ja neuvoo ikäystävällisen elinympäristön luomisessa jakamalla tietoa ja kokemuksia kehittämällä WHO:n maailmanlaajuista tietoverkkoa ikäystävällisistä kaupungeista ja kunnista. (WHO, [Viitattu 5.10.2019].)

WHO, YK ja EU ovat kaikki esittäneet tavoitteekseen kaikenikäisten yhteiskunnan. Näkökulmassa korostuu eri ikäpolvien riippuvuus toisistaan ja se tosiasia, että ikääntyminen koskettaa jokaista yksilönä ja yhteiskunnan jäsenenä. (Julkunen 2008, 28–29.)

### 3.1 Onnistuva ikääntyminen Rowen ja Kahnin mukaan

Kansan keskuudessa puhuttaessa onnistuvasta ikääntymisestä, päälimmäisiksi asioiksi varmasti nousee terveenä pysyminen ja sairauksien puuttuminen. Tämä ei kuitenkaan riitä. Terveenä elävä ikääntyvä voi kokea yksinäisyyttä tai elää passiivista elämää. Onnistuvaa ikääntymistä täytyy katsoa laajemmin. (Rowe & Kahn 1999, 37–38.)

John Rowe ja Robert Kahn (1999, 38–39) ovat kehittäneet onnistuvan ikääntymisen teorian, jossa onnistuva ikääntyminen koostuu kolmesta eri komponentista alla olevan kuvion mukaisesti. Ensimmäinen komponentti on sairauksien ja toiminnanvajauksen välttäminen, toinen on hyvä kognitiivinen ja fyysinen kapasiteetti ja kolmas aktiivinen elämänote. Nämä kaikki kolme komponenttia ovat tärkeitä jo yksinäänkin, mutta näiden välillä vallitsee tietynlainen hierarkkinen järjestys. Sairauden ja toiminnan vajavuuksien puuttuminen helpottaa hyvää kognitiivista ja fyysistä toimintakykyä. Ja tämä taas auttaa ylläpitämään aktiivista elämänotetta. Näiden kaikkien kolmen komponentin yhteistoiminnasta syntyy onnistuvan ikääntymisen konsepti.



Kuvio 3 Onnistuva ikääntyminen (Rowe & Kahn 1999)



### 3.1.1 Sairauksien ja toiminnanvajavuuksien välttäminen

Kaikkien sairauksien ja toiminnanvajavuuksien tai niiden uhkien välttäminen ei ole meidän omissa käsissämme. Kuitenkin mahdolliset vanhuuden pitkäaikaissairaudet voivat antaa jo hälyttäviä merkkejä aikaisemmin. Seurattavia asioita ovat verenpaine, verensokeriarvot ja keskivartalolihavuus. Myös keuhkojen-, munuaisten- ja immuunijärjestelmän vajaatoiminta kuuluvat ikääntymiseen. Nämä yllä mainitut osteoporoosin ja lihasmassan heikkenemisen kanssa ovat yleisesti tunnettuja ikääntymisen tuomia vaivoja. Suureen osaan näistä tekijöistä voimme kuitenkin itse vaikuttaa omilla elämäntavoillamme. Huolestuttavaa on, että monet näistä vaivoista ovat aluksi oireettomia, eikä yksilö tiedä hakeutua ajoissa tutkimuksiin. (Rowe & Kahn 1999, 40–41.)

Rowe ja Kahn (1999, 41–42) korostavat ennaltaehkäisyä ikääntymisen tuomia vaivoja vastaan. Näitä ovat säännöllinen verenpaineen, verensokerin ja kolesteroliarvojen seuranta, sekä näiden hienosiinkin muutoksiin puuttuminen. Ohjaus ruokavalion ja liikunnan suhteen voivat jo riittää korjaaviksi toimenpiteiksi. Joskus kuitenkin tarvitaan kirurgisia tai lääkinnällisiä toimenpiteitä, eikä niiden arvoa toimintakyvyn säilyttämisessä voida aliarvioida.

### 3.1.2 Hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky

Ikääntymiseen liittyvät muutokset saattavat tuoda mukanaan myös pelkoa ja epävarmuutta. Ikääntyvä ihminen toivoo säilyttävänsä itsenäisyytensä ja taitonsa toimia itse jokapäiväisessä elämässään. Arkisten rutiinien kuten peseytymisen, ruoanlaiton ja asiainnoin onnistuminen itsenäisesti on tärkeää. Pienetkin muutokset toimintakyvyssä esimerkiksi avainten unohtuminen tai nimien unohtuminen voivat jo kasvattaa pelkoa oman toimintakyvyn menetyksestä ja siitä, että tulee riippuvaiseksi toisten ihmisten avusta. Monet ikääntyvät näkevät Alzheimerin taudin suurimpana uhkana ja seuraavat herkästi siihen liittyviä oireita. Myös laitoshoitoon joutuminen kummittelee monien ikääntyvien mielissä. Pelosta saattaa muodostua liioiteltujakin, sillä nämä asiat koskettavat lopulta vain pientä osaa ikääntyvistä. (Rowe & Kahn 1999, 42–44.)

Fyysinen toimintakyky heikkenee iän myötä, vaikka ikääntyvä olisikin fyysisesti aktiivinen. Liikunnan hyviä vaikutuksia ikääntyvälle ei voida väheksyä. Jotkut muutokset kognitiivisessa ja fyysisessä toimintakyvyssä kuuluvat tavalliseen ikääntymiseen ja jotkut muutokset taas aiheutuvat huonoista elämäntavoista. Ikääntyvät monesti selittävät muutoksia mielummin

ikäntymiseen liittyvinä, kuin elämäntavoista johtuvina, vaikka ne useammin ovat itse aiheutettuja. (Rowe & Kahn 1999, 43–44.)

Rowe ja Kahn (1999, 44) puhuvat sohvaperuna oireyhtymästä, joka on liiankin yleinen ihmisten tietoisuudesta riippumatta. Sohvaperuna oireyhtymä vaikuttaa ihmiseen niin fyysisellä kuin psyykkiselläkin tasolla. Vaikka vaikutukset tiedetään yleisesti, tehdään liian vähän ennaltaehkäisevää työtä tätä elämäntyyliä vastaan. Kokemusten mukaan kuitenkin ongelman estäminen olisi helpompaa kuin niiden myöhempi korjaaminen.

### 3.1.3 Aktiivinen elämänote

Vuosikymmeniä sitten gerontologien joukossa oli vallalla ns. irtautumisteoria, jossa ajateltiin ikääntyvien luopuvan pikkuhiljaa kaikesta. Aluksi ikääntyvä luopui työelämästä, aktiivisesta osallistumisesta virkistystoimintoihin ja jopa vanhoista ystävistä ja perheenjäsenistä. Lopullinen luovuttaminen tarkoitti elämästä luopumista. Tämä vanha teoria ei enää ole vallalla vaan nyt puhutaan aktiivisen elämän jatkumisesta yhtenä onnistuvan ikääntymisen päätekijöistä. (Rowe & Kahn 1999, 46.)

Yksi luotettavimmista pitkäikäisyyden ennustajista, on osallisuus sosiaaliseen verkostoon ystävien ja perheen kanssa. Yhteys toisiin ihmisiin on todella tärkeää ja tärkeintä siinä on sosiaalisen tuen antaminen ja saaminen. Sosiaalinen tuki voidaan jakaa sosiaalis-emotionaaliseen ja instrumentaaliseen tukeen. Sosiaalis-emotionaalinen tuki tarkoittaa kiintymyksen, kunnioituksen ja arvostuksen tunteita. Instrumentaalinen tuki taas tarkoittaa konkreettista auttamista jokapäiväisessä elämässä. Ikäihmiset ovat itse sekä, sosiaalisen tuen saajia, että antajia. Suurin osa tästä vaihdosta tapahtuu oman ikäluokan edustajien kanssa esimerkiksi oman puolison tai sisaruksen kanssa. (Rowe & Kahn 1999, 46–47.)

Läheisten ihmissuhteiden tuomalla sosiaalisella tuella on positiivisia terveysvaikutuksia. Sosiaalista tukea saava ihminen kokee, että häntä hoidetaan, rakastetaan, arvostetaan ja hän kokee olevansa vastuullisen verkoston jäsen. Sosiaalinen tuki suojelee haitallisilta tekijöiltä esimerkiksi masennukselta ja alkoholismilta. Vahvaa sosiaalista tukea nauttivien kivun kokeminenkin voi lievittyä ja erilaisista stressaavista tilanteista selvitään peremmin kuin sellaiset, jotka eivät tukea saa. (Rowe & Kahn 1999, 157.)

Mitä enemmän ikääntyvillä on sosiaalisia kontakteja, sitä paremmin he voivat. Sosiaalista tukea heille tuovat mm. puhelinkeskustelut ja vierailut ystävien, sukulaisten ja naapurien kesken ja osallistumiset erilaisten organisaatioiden toimintoihin. Yli 60-vuotiailla tällainen vuorovaikutus vahvistaa hyvää ikääntymistä. Se muodostaa hyvinvoinnin elementin, joka sisältää osallisuutta tuottavaan toimintaan, henkisiä-, emotionaalisia- ja toiminnallisia voimavaroja. (Rowe & Kahn 1999, 163.)

Rowe ja Kahn (1999, 47) tuovat esille, että kysyttäessä ikääntyviltä heidän ammatiaan tai sitä, mitä he tekevät on vastaus usein, että ”eipä juuri mitään” tai ”olen eläkkeellä”. Vastaus kuvastaa, sitä että ikääntyvät eivät itsekään arvosta omaa osaansa yhteiskunnassa, eivätkä näe sitä arvoa, jota muille tuovat. Kuitenkin yksi onnistuvan ikääntymisen elementeistä on tuottavan ja tarkoituksenmukaisen toiminnan jatkuminen. Usein tuottavalla toiminnalla käsitetään tekemistä, josta maksetaan. Rowe ja Kahn (1999, 169) korostavat teoriassaan, että kaikenlainen aktiivisuus ja toiminta, vapaaehtoinen tai maksettu, on tuottavaa toimintaa.

Ikääntyvien elämä täyttyy jollakin ja suurin osa ikääntyvistä tekee jotain tuottavaa työtä. Tällainen ikääntyvien tuottavan työn määrä on valtava ja se on usein muodoltaan sellaista, että se jatkuu läpi elämän. Usein miten tämä tuottava työ tarkoittaa epävirallisen avun antamista tai vapaaehtoistyötä. Tuottavaa työtä ovat mm. kotityöt, kodin kunnossapito, ystävien tai sukulaisten avustaminen, vapaaehtoistyö kirkossa, sairaaloissa tai erilaisissa järjestöissä. (Rowe & Kahn 1999, 170.)

Jokainen komponentti on osa kokonaisjärjestelmää ja osien toiminta liittyy kiinteästi toisiinsa. Osiot ovat aktiivisia ja kuvaavat sekä heikkouksia, että vahvuuksia. Komponentteja tarkastellessa tulee ottaa huomioon yksilölliset tekijät ja asiayhteyteen liittyvät tekijät. (Crowther, Parker & Larimore 2002 [Viitattu 30.10.2019].)

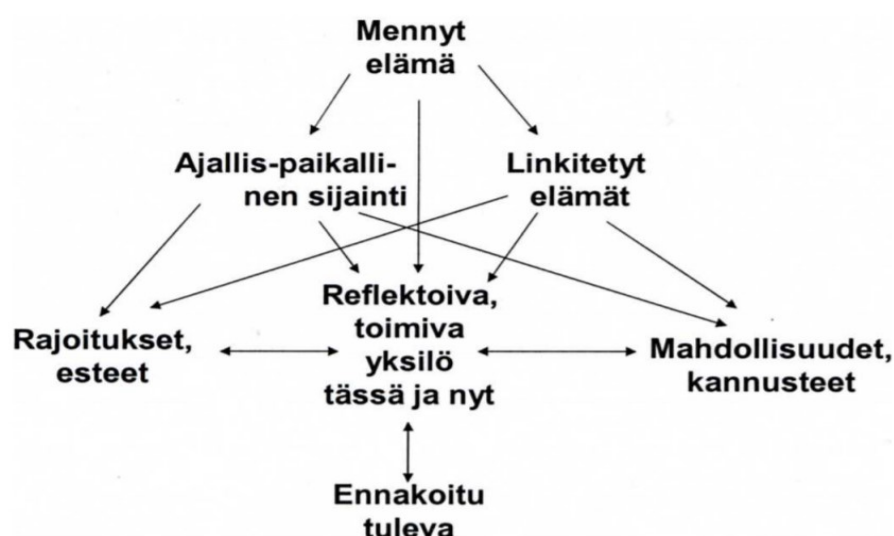
### **3.2 Ikääntyvän toimijuus**

Toimijuuden käsitettä voi lähestyä toimintakyvyn näkökulmasta. Tällöin esimerkiksi yksilön kohdalla pohditaan miten ja mihin hän voi arkielämässään käyttää toimintakykyään. Toimijuus on kuitenkin laajempi käsite, kuin toimintakyky. Ikääntyviä ihmisiä ajatellessa toimijuutta voidaan hahmottaa ajatuksella siitä, miten ikääntyvä toimii ja millaista toimintakykyä se vaatii. Toimijuuteen vaikuttaa moni muukin seikka, kuin ikääntyvän omat ominaisuudet. Ikääntyvän toimintaan vaikuttavat ympäristölliset, yhteiskunnalliset ja historialliset seikat. Hän myös

kantaa mukanaan omaa menneisyyttään, pohtii nykyisyyttä ja suunnittelee tulevaa. Tässä verkostossa ikääntyvä tekee valintojaan, pohtien mahdollisuuksiaan, esteitään ja vaihtoehtojaan. (Jyrkämä 2013, 422.)

Toimijuutta ja elämäntulkua on ajan saatossa määritelty useammankin tutkijan toimesta. Tässä opinnäytetyössäni lähestyn toimijuutta elämäntulkun kautta ja käytän tähän Janet Gielen ja Glen Elderin (1998) elämäntulkuteoriaa, jota on myöhemmin mukailnut Jyrki Jyrkämä. (Jyrkämä 2008, 192.)

Giele ja Elder (1998) ovat hahmotelleet toimijuudesta ja elämäntulkusta kaavion, jota Jyrkämä on mukailnut enemmän ikääntyneiden suuntaan. Se miten ikääntynyt on päätenyt juuri tähän elämäntulkueeseen, on monien tekijöiden summa. Alla oleva kuvio kertoo, miten yksilö reflektoi elämäntulkua ja tulevaisuutta pitkän menneen elämäntulkun kautta. Hän puntaroi ja tekee päätöksiä sen hetkisten resurssien ja ajallis-paikallisen vaikuttimien kautta. Myös elämäntulkun varrella kohdatut muut ihmiset ja sosiaalis-kulttuuriset olosuhteet vaikuttavat elämäntulkkuun. Yksilö reflektoi mennyttä, nykyhetkeä ja tulevaa näiden tarjoamien mahdollisuuksien ja kannustimien, sekä rajoitusten ja esteiden kautta. Tämä kokonaisuus luo pohjan ikääntyvän toimijuudelle, mutta yksilöt ovat kuitenkin erilaisia. Esimerkiksi sairaudet tai erilaiset elämäntulkokokemukset vaikuttavat siihen, millainen toimija yksilö on nyt. (Jyrkämä 2008, 192; Jyrkämä 2013, 423.)

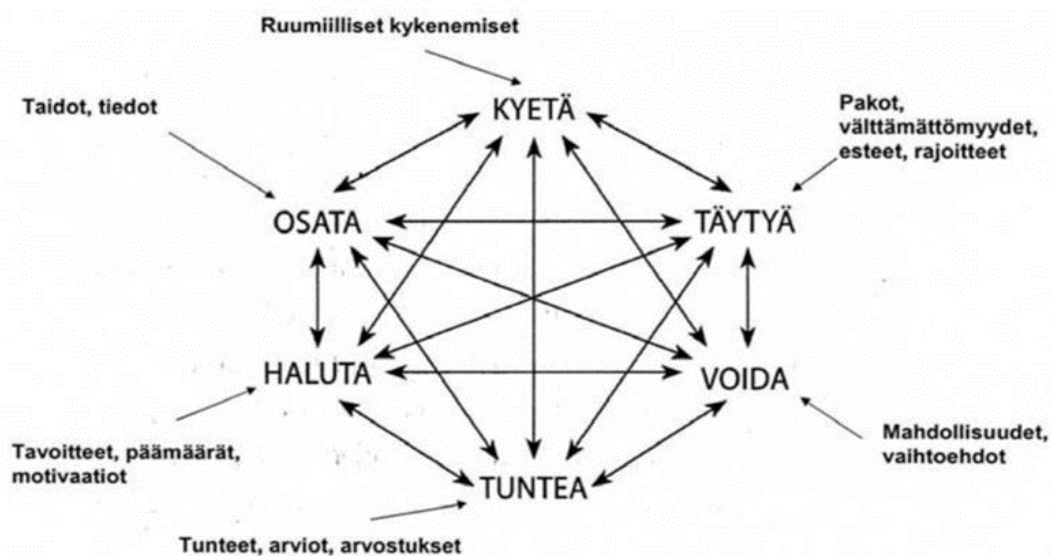


Kuvio 4 Toimijuus ja elämäntulkku. (Jyrkämä 2008, mukailen Giele ja Elder 1998)

Jyrkämä (2013, 423) on muodostanut toimijuudesta ja elämäkulusta toimijuuden ulottuvuudet, eli modaliteetit, jotka näkyvät alla olevassa kuviossa. Tarkastelen tutkimuksessani kolmannen iän edustajien elämää Jyrkämän (2013) toimijuuden modaliteettien kautta.

Jyrkämä (2008, 195) esittää toimijuutta kuutena erillisenä ulottuvuutena; kykenemisenä, täytymisenä, voimisenä, tuntemisenä, haluamisenä ja osaamisenä. Nämä kaikki kuusi modaliteettia ovat erillisiä, mutta ne yhdessä ja yhteistoiminnassaan muodostavat toimijuuden kokonaisuuden. Toimijuuden modaliteetteoriassa yksilöä katsotaan toimijana sisältäpäin.

Kykeneminen on ehkä lähimpänä perinteistä toimintakyvyn käsitettä. Se kuvaa fyysistä ja psyykkistä kykenemistä. Osaaminen sisältää ihmisen elämänsä aikana hankkimia tietoja ja taitoja. Ne ovat pysyvämmän luonteisia taitoja, esim. pyörällä ajaminen. Iäkäsikin osaa ajaa pyörällä, mutta ei ehkä enää kykene siihen heikon tasapainon vuoksi. Haluaminen sisältää motivaatiot, tahtomiset ja päämäärät erilaisten asioiden suhteen. Tunteminen käsittää asioiden arvottamista, arviointia ja niihin yhdistyviä tunteita. Voiminen tarkoittaa erilaisia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, joita erilaiset tilanteet tuovat vastaan. Täytyminen muodostuu erilaisista esteistä, rajoitteista, pakoista niin fyysisessä kuin sosiaalisessakin mielessä. Tähän liittyy myös vahvasti tilanteisiin liittyvät normit ja moraalisuus. (Jyrkämä 2008, 195.)



Kuvio 5 Toimijuuden modaliteetit. (Jyrkämä 2013)

Toimijuus on jotain, joka muodostuu näiden modaliteettien yhteistoiminnassa. Ikääntyvä kohtaa näitä toimijuuden ulottuvuuksia jokapäiväisessä arkielämässään ja toimijuus uudistuu ja muuttuu tilanteiden mukaan. Esimerkkinä voisi kuvata vaikkapa tietokoneen käyttöä. Toinen voi haluta opetella sen käyttöä ja toinen taas ei. Jollakin voi olla pakko opetella, jos palvelut ovat siirtyneet kauas. Jollain voi olla niin huono näkö, että ei kykene käyttämään tietokonetta, vaikka haluaisikin. Joku voi taas nähdä sen ihan uutena ja innostavana mahdollisuutena, vaikka ei vielä tietäisi mitään tietokoneen käytöstä. Näin modaliteetin muodostavat toimijuuden verkon. (Jyrkämä 2008, 195.)

Toimijuus sopii ikääntyvän ihmisen arjen muodostumisen kuvaamisen siksi, koska se kuvaa juuri sitä miten ihmiset toimivat arjessa ja mitä tilanteet vaativat toimintakyvyltä, sekä miten ihmiset ovat muokanneet toimintaansa. Ikääntyvät toimivat ympäristössään punniten itse itselleen sopivia toimintatapoja ja vaihtoehtoja. He pohtivat mennyttä, nykyisyyttä ja tulevaa tehdessään erilaisia valintoja. (Jyrkämä 2013, 422.)

Tässä tutkimuksessani tarkastelen kolmannen iän edustajia heidän menneestä elämästään nykyhetkeen saakka. Millainen toimijuus kolmannen iän edustajalla nykyhetkessä on, juontaa elämänkulttuurin mukaan jo kaukaa lapsuudesta saakka. Se myös muuttuu ja muokkautuu jatkuvasti erilaisten elämäkokemusten myötä. Jyrkämän (2013) modaliteettien kautta tarkastelen kolmannen iän kokemuksia ja hyvää ikääntymistä tässä hetkessä.

### **3.3 Jatkuvuusteoria Atchleyn mukaan**

Ihminen pyrkii valinnoillaan säilyttämään psykologisia ja sosiaalisia mallejaan nojautumalla tuttuihin asioihin, taitoihin ja toimintatapoihin. Ihmisellä elämänsä aikana olleet ideat ja tavat säilyvät elämässä iäti. (Atchley 1993, 5.)

Yksilöllä on itsellään merkittävä rooli oman aktiivisuutensa kehittämisessä myöhemmällä iällä. Jatkuvuusteorian mukaan valintoja ei tehdä vain sen vuoksi, että saavutettaisiin joitakin tavoitteita, vaan myös siksi, että mukaudutaan jatkuvasti muuttuvaan ympäristöön ja olosuhteisiin. Jatkuvuusteorian mukaan persoonallisiin malleihimme toimia vaikuttavat vahvasti sosiaaliset realiteetit, jotka opimme ympärillämme olevilta ihmisiltä ja massamedialta. (Atchley 1993, 6.)

Jatkuvuusteorian mukaan oletetaan, että ihmiset tekevät päätöksiä nojautuen kokemukseensa, taitoihinsa ja osaamiseensa. Ihmiset valikoivat ideoita, ihmissuhteita, ympäristöjä, harrastuksia persoonallisten käsitteidensä mukaan ja saatavilla olevien mahdollisuuksien mukaan. Jatkuvuus ja muutos ovat molemmat olemassa, mutta ihmiset valitsevat mieluummin jatkuvuuden kuin muutoksen (Atchley 1993, 6.)

Atchley (1993, 7–15) puhuu ihmisen sisäisestä ja ulkoisesta jatkuvuudesta. Sisäisellä jatkuvuudella hän tarkoittaa erilaisten psykologisten mallien jatkuvuutta ajan myötä. Esimerkiksi temperamentin, taitojen, asenteiden, arvojen ja uskomusten jatkuvuutta samankaltaisina. Minuuden ja identiteetin rakenteiden pysyvyys on erityisen tärkeää. Se luo turvallisuutta ja ennustettavuutta jokapäiväiseen elämään. Osaamisen jatkuvuus vaatii sekä tietojen, että taitojen säilymistä.

Eri aktiviteettialueet esimerkiksi työ, järjestötoiminta, perhe, kotitaloustyöt ja järjestetty virkistystoiminta saavat erilaisen arvon eri ihmisten elämässä. Jos ihmisellä on epätyytyttävä työ, hän suuntaa aikansa ja energiansa johonkin muuhun. Jos ihminen taas kokee työnsä tarjoavan mahdollisuuksia jatkuvaan kasvuun ja kehittymiseen, hän myös keskittää aikaansa enemmän omaan työhönsä. Kokeilun kautta ihminen valikoi itselleen sopivat aktiviteetit, joista kehittyi valtava määrä tietoa ja taitoa. Tällainen osaaminen kehittyi yksilölle suureksi voimavaraksi, jota usein vaalitaan myöhemmälläkin iällä. (Atchley 1993, 10–11.)

Ulkoisen jatkuvuus rakentuu fyysisen- ja sosiaalisen ympäristön, tuttujen rakenteiden, roolisuhteiden ja toimintojen kautta. Tutut ympäristöt, taidot, kiinnostuksen kohteet ja ihmiset ovat tärkeitä. Kokemukset ja toiminnot ovat tehokkaita tekijöitä vähentämään ikääntymisen tuomia negatiivisia vaikutuksia. Tämä vaatii kuitenkin toimintojen jatkuvuutta. Kun ihminen valikoi uusia aktiviteetteja, tekeminen voi olla uudenlaista, mutta hän valikoi sen kuitenkin niin, että hänellä on siitä jo tiettyä osaamista ja taitoa valmiina. Ihminen voi siis hakeutua uusiin harrastuksiin, mutta tekee sen niin, että kokee tietynlaista tuttuutta ja asian hallittavuutta. (Atchley 1993, 12–13.)

Ikääntyvät tiedostavat ikääntymisen tuomat haasteet, mutta eivät anna niiden liikaa ohjata elämäänsä ja suunnitelmiaan, eivätkä ikääntymisvaikutusten vuoksi tee suuria muutoksia elämäänsä. He ovat silti yhä samoja persoonia ja samanlaisia ihmisiä kuin tähänkin saakka. Tosin väistämättömiä asioita ovat esimerkiksi eläkeiän tuomat mahdollisesti pienemmät tulot ja terveyden heikkeneminen. (Atchley 1993, 120.)

Rowe ja Kahn (1999) muodostavat teoriallaan kivijalan, jonka päälle rakentamalla voi onnistua ikääntymisessään. Kaikki kolme komponenttia ovat hyvin tärkeitä, eikä niitä voi asettaa tärkeysjärjestykseen. Komponentit myös toimivat yhteen ja vajavuus yhdessä komponentissa aiheuttaa haittaa myös toisten komponenttien toiminnalle.

Jyrkämä (2008) tuo Gielen ja Elderin (1998) teoriaa mukailleen näkökulman, jossa ikääntyvä nähdään menneisyytensä ja nykyisyytensä summana. Ikääntyvän mennyttä elämää ei voi unohtaa, vaan sen vaikutus näkyy kaiken takana, niin tapahtuneina asioina, kuin kohdattuina ihmisinäkin. Tämä teoria ohjaa Jyrkämän (2013) toimijuuden modaliteettien äärelle, jolloin ollaan ikääntyvän nykyhetkessä ja juuri eletävässä arjessa. Se kertoo, miten ikääntyvä toimii ja ohjautuu valinnoissaan jokapäiväisessä elämässään.

Atchley (1993) tuo vielä lisämausteen ikääntyvän elämän tulkintaan, kun hän korostaa teoriassaan ikääntyvän aktiivisen tekemisen ja osallisuuden merkitystä ja samankaltaisten tuttujen asioiden pysyvyyden tärkeyttä.



## 4 IKÄÄNTYVÄN VOIMAVARAT

Muodostettaessa käsitystä ikääntyvän toimintakyvystä ja toimijuudesta koko laajuudessaan, on tarkoituksenmukaista puhua voimavaroista. Tällöin voidaan ottaa huomioon laajemmin kaikki ikääntyvän elämään vaikuttavat tekijät. Voimavara-käsite lähestyy ikääntymistä myönteisestä näkökulmasta, jolloin jää tilaa myös ikääntyneen elämäkokemukselle, vanhuuden viisaudelle ja hiljaiselle tiedolle. (Hakonen 2008, 121.)

Vuonna 2020 65–vuotiaiden elinajanodotteen on ennustettu olevan miehillä lähes 19 vuotta ja naisilla reilut 22 vuotta (SVT elinajanodote [viitattu 6.5.2021]). Ei ole siis yhdentekevää miten kolmatta ikäänsä elävä suhtautuu ikääntymiseensä, mihin kiinnittää huomiotaan ja miten kuluttaa aikaansa.

### 4.1 Voimavarateoria Koskisen mukaan

Simo Koskinen (2005, 195) kuvailee Gerontologia lehdessä, että vanhenemiseen liittyy sekä kielteisiä, että myönteisiä asioita. Vanhenemiseen kuuluu väistämättä sairauksia, toimintakyvyn heikkenemistä, raihnaisuutta ja ulkonäön rapistumista. Positiivisessa mielessä ikääntyminen tuo kuitenkin seesteisyyttä ja tietynlaista vapautta. Ikääntyminen myös kuluttaa voimavaroja, mutta se voi myös tuoda uusia voimavaroja.

Nykypäivänä sosiaaligerontologiassa on vallalla uusi vanhuskäsitys, joka korostaa ikääntyvien voimavaroja. Aikaisemmin vallalla ollut biolääketieteellinen ja medikaalinen sairauksia ja raihnaisuutta korostanut vanhuskäsitys on saanut väistyä. Näiltä ikääntymisen huonoja puolia ei kuitenkaan kokonaan unohdeta, mutta huomio kiinnitetään ongelmalähtöisyydestä voimavaralähtöisyyteen. (Koskinen 2005, 195.)

Koskinen (2005, 195) on tutkinut omassa Elvi-elämisen välineitä ikääntyneille-hankkeessaan Rovaniemen maalaiskunnan ja Sodankylän kunnan alueella yhdeksän eri kylän ikääntyneiden elämäntilannetta. Tutkimuksessa on tutkittu minkälaisia voimavaroja pohjoisen kaupunkien 60–79-vuotiailta asukkailta löytyy. Tämän perusteella hän on muodostanut alla olevan kuvion mukaiset ikääntymisen voimavarojen neljä pääluokkaa. (Koskinen 2005, 195; Elvi-hanke [Viitattu 31.10.2019].)

**Ikääntyneiden asemaan liittyvät voimavarat  
(kollektiiviset voimavarat)**

- Potentiaalinen poliittinen valta
- Ikääntyvän työntekijän voimavarat
- Taloudelliset voimavarat
- Terveys
- Koulutus
- Työkyky, kädentaidot ja hiljainen tieto
- Tekeminen, toiminta ja oleminen  
(omaishoito, vapaaehtoistyö ja järjestötyö)
- Työvoimareservinä olo

**Sosiokulttuuriset eli vanhuuteen elämänvaiheena  
liittyvät voimavarat (kulttuurinen pääoma)**

- Kolmannen iän pääomat ja vapaudet
- Vanhuuden kehitystehtävät
  - Eletty elämä voimavarana
  - Elämäkokemus ja -viisaus
  - Eheyttäminen ja sen merkitys
  - Yhteiskunnallisen muutoksen stabilisoina oleminen
  - Ikäihminen tarinana
  - Kulttuurinen generatiivisuus (merkin jättö)
  - Ikäihmiset kulttuurin käyttäjinä ja tuottajina
- Elämäntilanteen resurssit

**Ympäristö voimavarana  
(sosiaalinen pääoma)**

- Paikka ja asuinalue
  - Asunto ja kodin merkitys
  - Sosiaaliset verkostot
  - Perhe ja isovanhemmus

**Psyykkiset ja henkiset  
voimavarat**

- Myönteinen elämäntilanne
  - Mielekäs elämä ja elämän merkitykset
  - Mielen voimavarat (tunteet, tieto, osaaminen, ymmärtäminen, traumaista vapautuminen jne.)
  - Vahva minäidentiteetti ja itsearvostus
  - Muistot, lapsuus
  - Elämä täyttymyksenä
  - Elämäntarvot, vakaumus, henkisyys, uskonto ja rakkaus

Kuvio 6 Ikääntyneiden voimavarojen pääluokat (Koskinen 2005)

Aikaisemmin teoreettisessa viitekehityksessä on kuvailtu, millaista on hyvä ikääntyminen. Koskinen selvittää millaisia keinoja ja välineitä ikääntyvillä on käytössään saavuttaakseen hyvän ikääntymisen. Koskinen avaa ikääntyneiden voimavarojen pääluokkien kautta sitä, mihin ikääntyvä voi nojata kohdatessaan ikääntymisen tuomia elämänmuutoksia. Voimavara jo sananakin kuvaa olemassa olevia resursseja. Nämä neljä pääluokkaa eivät välttämättä ole tasapainossa, jollakin voi esimerkiksi oma osaaminen ja työkyky olla suuri voimavara, mutta taas kokee yksinäisyyttä sosiaalisten suhteiden vähyyden vuoksi. Kaikilta löytyy omia voimavaroja, eri asia onkin sitten se, miten ne osataan ottaa haltuun ja käyttöön.

## 4.2 Gerotranssendenssi

Lars Tornstam (2005) on kehittänyt tutkimuksensa perusteella käsitteen gerotranssendenssi, jossa hän tuo esiin erilaisia muutoksia ikääntyvien elämän kokemuksissa, näkemyksissä ja elämäntyylyissä. Tornstam jakaa muutokset kolmeen pääulottuvuuteen 1. Kosmiseen ulottuvuuteen, 2. Itsen ulottuvuuteen ja 3. Sosiaalisten- ja persoonallisten suhteiden ulottuvuuteen. (Tornstam 2005, 187–189.)

Kosmisessa ulottuvuudessa hän tuo esiin yleisellä tasolla tapahtuvia muutoksia ikääntyvän elämässä. Ikääntyvälle tulee muutoksia ajan määrittämisessä, lapsuus voi palata ja aikaisemman ja nykyisyyden rajat katoavat. Ikääntyvä kokee myös suurempaa yhteyttä aikaisempiin sukupolviin. Kuolemanpelko häviää ja elämän mystinen ulottuvuus alkaa olla hyväksyttävämpää. Ikääntyvä myös osaa riemuita pienemmistä asioista kuin ennen. (Tornstam 2005, 188.)

Toinen ulottuvuus on itsen ulottuvuus, jossa Tornstam kuvaa ikääntyvän kokemuksia itsestään ja minuudestaan. Ikääntyvä saattaa löytää itsestään uusia puolia, niin hyviä kuin huonojakin. Itsekeskeisyys vähenee, ikääntyvä ei koe enää olevansa keskipisteenä. Varsinkin miehillä voi tapahtua siirtymä itsekkyydestä epäitsekkyyteen. Kehostaan ikääntyvä huolehtii yhä, mutta se ei ole enää pakkomielleistä. Oman ego eheytyy, ikääntyvä huomaa elämän pienten osien olevan osa suurta kokonaisuutta. Tämän tiedostaminen saattaa aiheuttaa sen, että ikääntynyt haluaa enemmän omaa rauhaa ja yksinäisyyttä. (Tornstam 2005, 188.)

Kolmas ulottuvuus sosiaalisten- ja persoonallisten suhteiden ulottuvuus kuvaa suhteita muihin ihmisiin ja suhdetta muuhun ympäristöön. Suhteiden merkitys muuttuu ja toisista tulee valikoivampia ihmissuhteissaan. Kasvavaa tarvetta yksinäisyyteen saattaa esiintyä. Ikääntyvälle tulee ymmärrystä erilaisista rooleista elämässä ja voi tulla myös tarvetta luopua rooleistaan. Ikääntynyt saattaa kokea vapautumista ja ei ole enää niin sitoutunut sosiaalisiin sopimuksiin. Ikääntyvä myös hankkii itselleen vaan välttämättömän elämänsä tarpeisiin, eikä enää enempää. Arjen viisautta tiivistyy, oikean ja väärän erottaminen loivenee ja suvaitsevaisuus kasvaa. (Tornstam 2005, 188–189.)

Tornstam (2005) on onnistunut kuvaamaan ihmisen mukautumiskykyä ikääntymisen tuomien muutosten edessä. Ikääntyvä joutuu muuttamaan suhtautumistaan itseensä, ympäristöönsä ja sosiaalisiin suhteisiinsa selviytyäkseen ikääntymismuutoksista.

Palaan näihin teorioihin uudelleen johtopäätökset kappaleessa, kun tarkastelen tutkimuksellisia tuloksiani näiden teorioiden valossa.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni aihepiiri liittyy läheisesti omaan työhöni, sillä olen jo pitkään työskennellyt ikäihmisten parissa. Tutkimukseni kohdejoukoksi valikoitui kolmannen iän edustajat ajankohtaisesta syystä, sillä suuret ikäluokat ovat nyt tässä iässä ja he ovat yhteiskunnallisestikin merkittävä joukko. Koen, että on merkityksellistä tietää, millaista on hyvä ikääntyminen ja miten tulevaisuudessa voidaan tukea ikäihmisiä kohti hyvää ikääntymistä.

### 5.1 Opinnäytetyön tutkimustehtävät

Tutkimuksen tavoite on selvittää ikääntymiskokemuksia Jalasjärvellä asuvilta kolmannen iän edustajilta ja sitä, millaista on hyvä ikääntyminen heidän näkökulmastaan. Tarkoitukseni on tutkia, miten kolmannen iän jalasjärveläisten hyvä ikääntyminen muodostuu. Tätä vertaan Rowe ja Kahnin (1999) onnistuvan ikääntymisen teoriaan ja tutkin myös yhteyttä Atchleyn (1993) jatkuvusteoriaan. Onko menneellä ja koetulla elämällä vaikutuksia myöhempisiin erilaisiin elämänvalintoihin? Peilaan tätä Gielen ja Elderin (1998) toimijuus ja elämäntekijäteoriaan.

Toinen tutkimukseni tavoite on tutkia Jalasjärveläisten kolmannen iän edustajien toimijuutta heidän arjessaan Jyrkämän (2013) toimijuuden modaliteettien kautta. Tutkimuksen pohjalta pyrin muodostamaan kuvan siitä, millaisista tekijöistä muodostuu hyvä ikääntyvän elämä ja arki kolmannen iän ihmisillä pienessä maaseutupaikajässä Jalasjärvellä.

Kolmanneksi tavoite on selvittää, millaisia keinoja kolmannessa iässä elävillä on hyvän ikääntymisen saavuttamiseen. Peilaan tätä Koskisen (2005) voimavara-teoriaan ja Tornstamin (2005) gerotranssendenssiteoriaan.

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen opinnäytetyö. Tutkimuksen tarkoitus on kuvailla pienen maaseutupaikajän Jalasjärven kolmannen iän edustajien ikääntymistä ja kolmannen iän muodostumista ja sisältöä. Tutkimuksen tarkoitus on kuvata tarkasti pienen joukon ikääntymiskokemuksia ja selittää heidän kohdallaan kolmannen iän muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tämän tutkimuksen tarkoitus on tuottaa ikääntymistietoa maalaisympäristössä elävien kolmannesta iästä pienessä maalaispaikajässä Jalasjärvellä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten eletty elämä ja koetut asiat näkyvät kolmannessa iässä elävien elämässä Jalasjärvellä?
2. Millaista asioista koostuu hyvä ikääntyvän elämä Jalasjärvellä?
3. Millaiset voimavarat korostuvat hyvän ikääntymisen saavuttamisessa Jalasjärvellä?

Tutkimukseni on laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tieto kerätään kokonaisvaltaisesti, luonnollisissa tilanteissa suoraan oikeilta ihmisiltä. Tutkijan omat havainnot ja keskustelut kohderyhmän kanssa ovat tiedonkeruun välineitä. Tutkijan tavoite on löytää uutta ja yllättävää tietoa, ei testata teorioita ja hypoteeseja. Tärkeät asiat nousevat aineistosta monitahoisen ja yksityiskohtaisen tarkastelun avulla. Tarkoitus on saada esille tutkittavien ”oma ääni” ja näkökulmat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

## 5.2 Kohdejoukko ja yhteys työelämään

Yhteistyötahonani tutkimuksessa toimi Eläkeliiton Jalasjärven yhdistys. Jalasjärven yhdistys on 1.4.2019 tilanteen mukaan Suomen toiseksi suurin Eläkeliiton yhdistys. Jalasjärven yhdistyksellä on 1249 jäsentä. (Eläkeliitto Jalasjärvi [Viitattu 3.10.2019].)

Eläkeliiton Jalasjärven yhdistyksen hallitukseen kuuluu 13 jäsentä ja yhdistyksen puheenjohtajana toimi Paula Nikkinen (nyt uusi puheenjohtaja on Pekka Mannila). Jalasjärven yhdistys on erittäin aktiivinen toimija, joka järjestää Jalasjärveläisille eläkeläisille monenlaista harrastus- ja viriketoimintaa (Eläkeliitto Jalasjärvi [Viitattu 3.10.2019]). Yhteistyötahokseni halusin kolmannen sektorin edustajan, sillä koen sen olevan tärkeässä roolissa kolmannen iän edustajien elämänsisällön tuottajana ja eläkeikäisten asioiden eteenpäin viejänä.

Eläkeliiton Jalasjärven yhdistys on tärkeä toimija kolmannen iän edustajien elämänsisällön tuottamisessa Jalasjärvellä. Tämä tutkimus tuo heille ajankohtaista tietoa siitä, mikä jalasjärvisille kolmannen iän edustajille on merkityksellistä hyvän ikääntymisen saavuttamisessa. Tämä voi olla heille oivallinen apu heidän suunnitellessa toiminnalleen uusia linjoja ja tavoitteita, sekä toiminnan sisältöjä.

Keskustellessani puheenjohtaja Paula Nikkisen kanssa, hän kertoi heidän mieltäneen hyvin samoja teemoja mitä aion tutkimuksessani tuoda esille. Heille yhdistyksenä yhteistyö kanssani on hyvä juttu ja he lähtivät innolla mukaan. Eläkeliiton Jalasjärven yhdistys voi tutkimukseni kautta saada uutta sisältöä ja suuntaa toiminnalleen ja he pystyvät entistäkin paremmin kohdentamaan työtään tärkeisiin asioihin. Aihe on myös yhteiskunnallisesti ajankohtainen suurten ikäluokkien ollessa nyt kolmannessa iässä. Tutkimukseni kautta on mahdollista saada hyödynnettävää tietoa kaikkeen ikäihmisten parissa tehtävään työhön. Myös ennaltaehkäisevän työn kannalta on hyödyllistä tietää, mikä paikallisille ikääntyville on hyvää ikääntymistä.

Eläkeliiton Jalasjärven yhdistyksen kautta sain haastateltavat tutkimustani varten. Käytännössä silloinen puheenjohtaja Paula Nikkinen ehdotti minulle viittä haastateltavaa, ja minä olin heihin yhteydessä tutkimuksen tiimoilta. Tutkimukseni kohdejoukkona ovat Jalasjärvellä asuvat kolmannen iän edustajat. Haastateltavia on viisi ja he ovat iältään 68–74-vuotiaita. Kaikki edustavat kolmannessa iässä olevia ikääntyviä. Haastateltaviksi valikoitui kolme naista ja kaksi miestä. Yhteisiä tekijöitä heillä on suuriin ikäluokkiin kuuluminen ja asuminen maaseutu ympäristössä Jalasjärvellä.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei sattumanvaraisella otannalla (Hirsjärvi ym. 2009, 164). Jalasjärvesten kolmannen iän edustajien otos on pieni. Tämän tutkimuksen tulokset eivät täten ole yleistettävissä koskemaan kaikkia kolmannen iän edustajia. Päämääräni olikin tutkia tapauksia ainutlaatuisina ja tulkita tutkimusaineistoa sen mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 164).

### **5.3 Kerronnallinen lähestymistapa**

Kirjallisuudessa narratiivisuudesta käytetään monia eri käsitteitä, puhutaan tarinoista, kertomuksista, kerronnallisuudesta ja narratiivisuudesta sekä narratiiveista. Asian selkeyttämiseksi käytän tässä tutkimuksessani käsitteinä kertomusta ja kerronnallisuutta.

Ihminen on luonnostaan kertova – homo narrans. Kertomus on aina ollut ihmiselle luontainen ja inhimillinen tulkinnan tapa, jolla kokemusta voidaan kuvata. Kertomuksen kautta hankitaan tietoa, muodostetaan tietoa ja myös välitetään tietoa. Kun halutaan muodostaa kuvaa ihmisistä ja heidän toiminnastaan on kertomusten tutkimus oivallinen lähestymistapa. (Heikkinen 2018, 145.)

Lähtökohtaisesti ihmiselle kerronta ja kerronnallisuus on luontainen tapa jäsentää elämää, kokemuksia ja omaa itseään. Kertomuksen avulla ihminen voi tuottaa johdonmukaisuutta ja jatkuvuutta ja ehyttä kuvaa elämästään, vaikka siihen monesti kuuluisinkin epäjohdonmukaisuuksia. (Laitinen & Uusitalo 2008, 111–112.)

Yksi kertomuksellisen tutkimuksen muoto on elämäkerrallinen tutkimusote ja tätä aion toteuttaa tutkimuksessanikin. Elämäkerrallisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä mitä kertomuksen päähenkilölle tapahtuu, mitä hän tekee ja millainen on tapahtumaympäristö. (Heikkinen 2018, 148.)

Päädyin tutkimuksessani kerronnalliseen lähestymistapaan, koska mielestäni saan tällä tavoin aidointa ja syvällisintä tietoa ikääntyvin kokemuksista. Haastateltava tuo itse esille tärkeimpiä asioita elämästään ja antaa itse niille kuuluvat merkityksensä ja painoarvonsa.

#### **5.4 Kerronnalliset yksilöhaastattelut**

Opinnäytetyöni empiirisen aineiston keräsin haastattelemalla kohdehenkilöitä yksilöhaastatteluin. Hirsjärven & Hurmeen (2010, 34) mukaan Seidman (1991, 1) on sanonut haastattelevansa ihmisiä, koska on kiinnostunut heidän tarinoistaan. Tämä toteamus osuu juuri omiin ajatuksiini tutkimusmetodin valinnassa. Tutkimukseni empiiristä aineistoa tulee olemaan kolmannen iän edustajien elämäntarinat.

Hirsjärven & Hurmeen (2010, 34) mukaan Robson (1995, 227) on todennut, että tutkittaessa ihmisiä hedelmällisintä on, että he saavat itse kertoa itseään koskevista asioista omin sanoin. Tämä on toinen ajatukseni, kun valitsen tutkimusmetodiksi haastattelun. Haastattelu valitaan metodiksi, koska ihminen halutaan nähdä tutkimustilanteen subjektina. Ihminen on itse aktiivinen osapuoli, joka luo merkityksiä. Haastattelussa ihminen saa tuoda esiin omia ajatuksiaan mahdollisimman vapaasti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 201–202, Hirsjärven ja Hurmeen 2010, 35 mukaan.)

Mielestäni tällaisessa oman elämän tarinoinnista koostuvassa tutkimuksessa luontevinta on kerätä tieto haastattelemalla. Ihminen on aidoimmillaan kertoessaan asiaansa itse omin sanoin ja haastattelijana voin tulkita samalla hänen nonverbaalia kieltään myös. Olemme vastavuoroisessa kanssakäymisessä ja huomioitavaa on, että tilanteessa ovat mukana myös molempien omat henkilökohtaiset taustatekijät.



Haastattelun edetessä voidaan selventää vastauksia ja myös syventää niitä tarvittaessa (Hirsjärvi ym. 1997, 201–202, Hirsjärven ja Hurmeen 2010, 35 mukaan). Kun ollaan tekemisissä ihmisten kanssa, on inhimillistä, että haastattelutilanteessa voi tulla vastaan erilaisia tilanteita ja haasteitakin. Tästä syystä on hyvä, että voin haastattelijana vielä selventää kysymyksiä tai tarkentaa tarvittaessa vastauksia. Näin pystyn takaamaan paremmin sen, että saan tarvitsemaani tutkimusaineistoa.

Avoimessa eli strukturoimattomassa haastattelussa tutkija pyrkii saamaan esiin haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä tietyistä asioista. Avoin haastattelu muistuttaa paljon keskustelua ja etenee haastateltavan kertomuksen mukaisesti. Avoimessa haastattelussa ei ole kiinteää runkoa ja tämän vuoksi haastattelijan tulee ohjailta haastattelutilannetta oikeaan suuntaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 209.)

Teemahaastattelun ominaispiirteinä voidaan ensinnäkin pitää sitä, että haastateltavia yhdistää sama kokemus jostakin tilanteesta. Toisena tutkija on edeltävästi jo selviteltyt ilmiön tärkeitä osia, prosesseja ja kokonaisuutta. Tältä pohjalta hän on muodostanut itselleen jo jonkinlaisen kuvan tilannetta määräävistä piirteistä siinä mukana olleille. Kolmantena haastattelija muodostaa tämän oletuksensa perusteella haastattelurungon. Viimeisenä neljäntenä ominaispiirteenä haastattelussa kaivetaan esiin kohdehenkilöiden subjektiivisia kokemuksia tästä tutkijan muodostamasta ilmiöstä. (Merton, Fiske ja Kendall 1956, 3–4, Hirsjärven & Hurmeen 2010, 47 mukaan.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 48) mukaan tätä Mertonin ym. (1956) kohdennetun haastattelun mallia voidaan pitää teemahaastattelun esikuvana. Teemahaastattelu menetelmänä ei sido tutkimusta kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen, eikä se määritä haastattelukertojen määrää. Se ei myöskään määritä miten syvälle haastattelussa mennään. Oleellisinta on se, että yksittäisten tarkkojen kysymysten sijaan tutkimuksessa edetään tiettyjen teemojen mukaan. Tällöin tulee tutkittavan ääni selvemmin esiin ja heidän asioille antamansa merkitykset astuvat keskeiseen asemaan. Tyypillistä on myös se, että merkitykset syntyvät teemahaastattelussa vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48).

Hyödynsin tutkimuksessani molempien haastattelumallien tyylejä ja toinen haastattelumalli tuki toista. Pyrin mahdollisimman avoimeen haastatteluun, mutta osittain haastatteluissa oli myös teemoittelua. Tein ajatusrunгон teemoista, joista halusin haastateltavan kertovan. Teemoitetuilla kysymyksillä varmistin saavani tutkimuskysymysteni kannalta oleellista tietoa.

Saadakseni kerronnallista tutkimusaineistoa, pyrin puuttumaan mahdollisimman vähän haastateltavan kerrontaan. Tarpeen mukaan ohjasin haastateltavaa kertomaan tutkimuskysymyksiäni kannalta oleellisista asioista.

## 5.5 Haastatteluiden toteuttaminen

Toteutin yksilohaastattelut joulukuun 2019 ja tammikuun 2020 aikana. Kaikki haastateltavat allekirjoittivat laatimani tutkimussuostumuksen. Kaikilta sain myös luvan nauhoittaa haastattelut myöhempää litterointia varten. Neljä haastattelua tein haastateltavien kotona ja yhden haastateltavan työpaikalla. Nämä kaikki olivat haastateltavien omia toiveita haastattelujen toteuttamispaikasta. Haastattelutilanteet olivat rauhallisia ja mielestäni onnistuneita kohtaamisia. Palautteen mukaan myös haastateltavat itse kokivat haastattelut miellyttävinä tilanteina.

Haastateltavan koti on oivallinen paikka haastattelulle ja myös yhden osalta työpaikka oli rauhallinen tila haastattelun tekemiseen. Osa haastateltavista oli yksin haastattelutilanteessa ja osalla oli puoliso paikalla, mutta puoliset eivät osallistuneet kuitenkaan varsinaiseen haastattelutilanteeseen.

Haastateltavien taustatietoina kysyin sukupuolen, iän, onko haastateltava syntynyt Jalasjärvellä vai muuttanut myöhemmin Jalasjärvelle ja asuuko haastateltava taajamassa vai sivukylässä. Varsinaisessa haastattelussa lähdin liikkeelle avoimella pyynnöllä, että haastateltava kertoisi elämästään Jalasjärvellä. Varmuuden vuoksi olin kirjoittanut kuitenkin itselleni ylös teemat, joista toivoisin haastateltavan kertovan. Haastateltavien kerronnan edetessä kirjoitin ylös asioita, joihin halusin vielä palata ja tarkentaa kertomusta niiltä osin. Mielestäni onnistuin nappaamaan ylös tärkeitä asioita, joista oli hyvä saada syvällisempää tietoa.

Haastateltavat alkoivat kaikki kertomaan itse valitsemastaan kohdasta elämästään. Toiset kertoivat pitkästikin ilman tarkentavia kysymyksiä ja toiset tarvitsivat jo alkumetreillä lisäohjeistusta tarkentavien kysymysten muodossa. Jouduin siis turvautumaan tarkentaviin kysymyksiin ja jonkin verran ohjailemaan jokaisen haastattelun etenemistä. Vaarana olisi muuten ollut, että tärkeitä asioita olisi jäänyt kertomatta ja haastattelut olisivat jääneet huomattavasti lyhyemmiksi.

Haastattelut olivat kaikki kestoiltaan noin 1,5 h. Päätin heti aluksi, että en tee enempää kuin korkeintaan kaksi haastattelua viikossa, sillä koin sen olevan suuta keskittymistä vaativaa ja halusin antaa aikaa yhdelle haastateltavalle kerrallaan. Käytännössä haastatteluita oli kuitenkin yksi viikossa ja yhdelle viikolle osui kaksi haastattelua.

Tutkimusta suunnitellessani mietin myös kyselyn tekemistä. Kyselyiden avulla en olisi saanut vastaavaa aineistoa, kun en olisi voinut tarkentaa asioita enkä ohjata haastateltavia kertomaan lisää.

## 5.6 Analyysivaihe

Litteroin haastattelut yksi kerrallaan heti haastatteluiden tekemisen jälkeen. Koodasin haastateltavat tuntemattomiksi numeroimalla haastattelut 1-5 ja liittämällä numeron perään N=nainen ja M=mies. Valmista litteroitua aineistoa kertyi 68 sivua, fontilla Arial, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,15. Aineisto tuntui melko hurjalta, mutta useaan kertaan lukiessa siitä alkoi hyvinkin hahmottua yhtäläisyyksiä ja kokonaisuuksia. Analyysimenetelmäksi valitsin aineistolähtöisen sisällönanalyysin.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä lähdetään liikkeelle aineiston pelkistämisestä eli redusoinnista. Pelkistämisessä voidaan lähteä etsimään aineistosta tutkimuskysymyksiin liittyviä ilmaisuja ja kerätä samaa tarkoittavia ilmaisuja yhteen. Tarkoitus on etsiä aineistosta tutkimustehtävien kannalta oleellinen tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92.)

Analyysiyksikköinä käytin kokonaisia lauseita tai ajatuskokonaisuuksia. Kirjoitin ilmaisuja aiheittain eri papereille ja muodostin ryhmiä samasta aiheesta kertovista ilmauksista. Näin muodostui seuraavanlaiset sisältökokonaisuudet, jotka liittyvät olennaisesti tutkimuskysymyksiini: 1. Työ, työhön suhtautuminen ja työstä luopuminen, 2. Lapsuus ja nuoruus, 3. Harrastukset ja sosiaaliset suhteet, 4. Valmistautuminen eläkeikään, -ikäntymiseen ja suunnitelmat, 5. Henkinen tila ja tunteet ja 6. Jalasjärvi ikääntymisen paikkana. Kävin koko tutkimusaineiston läpi kooten aineistokatkelmia näiden kuuden sisältökokonaisuuden alle. Näistä muodostui kuusi laajaa taulukkoa.

Jatko käsittelin alkuperäisiä ilmauksia pelkistäen ja tiivistäen niistä yksinkertaisempia ilmauksia. Analysoinnin seuraava vaihe on etsiä pelkistetyistä ilmauksista eroja ja yhtäläisyyksiä ja muodostaa näistä käsitteistä alaluokkia. Tätä analyysivaihetta kutsutaan

klusteroinniksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 92.) Muodostin pelkistetyistä ilmauksista mahdollisimmat tiiviitä käsitteitä eli alaluokkia. Tällä tavalla pyrin saamaan aineistosta selkeän ja jäsenneilyn kokonaisuuden.

Taulukot olivat yhä hieman hankalia hahmottaa ja käsitellä, kun nekin olivat todella laajoja. Päädyin tekemään vielä ajatuskartat jokaisesta sisältökokonaisuudesta ja näin pystyin hahmottamaan koko aineistoani paremmin ja muodostamaan käsitteistä yläluokkia ja pääluokkia. Ajatuskarttojen pohjalta kirjoitin tutkimukselliset tulokset.

## 6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

On hyvin tärkeää, että tutkimustyö kestää eettistä tarkastelua koko prosessin ajan. (Kvale 1996, 111, Hirsjärven & Hurmeen 2010, 20 mukaan) Tässä pohdin tutkimukseni eettisyyttä ja luotettavuutta. Tutkimuksen tieteellisen tiedon etsimisen ohella on tärkeää miettiä sitä, miten tutkimus tulisi parantamaan kohderyhmän tilannetta (Kvale 1996, 111, Hirsjärven & Hurmeen 2010, 20 mukaan).

### 6.1 Tutkimuksen tarkoitus

Aikaisemmassa kappaleessa olen tuonut esiin tutkimukseni tarkoitusta tieteellisessä mielessä. Kvale (1996, 111, Hirsjärven ja Hurmeen 2010, 20 mukaan) kannustaa myös miettimään tutkimuksen tarkoitusta eettisessä mielessä. Millaisia vaikutuksia tutkimuksella on kohdejoukkoon?

Oma kiinnostukseni tutkimukseni aiheeseen lähtee kunnioituksesta ja arvostuksesta ikäihmisiä kohtaan. Haluan osaltani olla rakentamassa hyvää ikääntymistä ja hyviä puitteita ikääntyvälle väestölle. Minulle itselleni on tärkeää ikääntyvän väestön huomioon ottaminen laaja-alaisesti paikallisella ja yhteiskunnallisellakin tasolla.

Tutkimuksellani annan kolmannen iän edustajille mahdollisuuden arvioida ja kommentoida omaa ikääntymistään ja siihen liittyviä tekijöitä. Heille muodostuu mahdollisuus vaikuttaa positiivisesti omaan ja muiden samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten ikääntymiskokemuksiin. Kolmannen iän edustajille muodostuu näin kuva, että heistä välitetään ja heidän elämäkokemuksellaan ja elämänsisällöllään on merkitystä.

Haastattelututkimukseni otos on pieni, eikä se ole yleistettävissä kaikkiin kolmannen iän edustajiin. Tulokset kertovat vain pienestä kolmannen iän edustajien ryhmästä ja heidän henkilökohtaisista kokemuksistaan ja näkemyksistään ikääntymisestä ja kolmannesta iästä.

## 6.2 Haastattelutilanne

Haastattelutilanteessa esiin tulevien asioiden luottamuksellisuuden pohtiminen on tärkeää. On myös mietittävä mitä haastattelutilanne voi aiheuttaa haastateltavalle, esim. stressiä tai jopa muutoksia minäkuvassa. (Kvale 1996, 111, Hirsjärven & Hurmeen 2010, 20 mukaan.)

Haastatteluissani voidaan käsitellä hyvinkin luottamuksellisia ja ehkä arkaluonteisiakin asioita. Haastatteluympäristön pitäisi olla sellainen, että haastateltava voi rauhallisin mielin kertoa asioistaan pelkäämättä niiden pääsevän muiden tietoon. Haastateltavien oma koti osoittautui hyväksi haastattelupaikaksi. Yhden haastateltavan kohdalla oma työpaikka oli hyvin luonteva ja rauhallinen paikka haastattelua varten.

Avoimen kerronnallisen haastattelun tekeminen hieman mietitytti itseäni ja olinkin varautunut siihen, että haastateltavat eivät ehkä osaa lähteä itse kertomaan ainakaan kovin laajasti taikka pitkästi elämästään ilman tarkentavia kysymyksiä. Haastatteluihin käytettävissä oleva aikaresurssikin määrittäi kuitenkin sen, että toivoin saavani haastattelut valmiiksi ja aineiston kasaan yhdellä istunnolla haastateltavan kanssa.

Oman elämän läpikäyminen, haaveiden, suunnitelmien ja niiden toteutuminen tai toteutumatta jääminen saattaa herättää erilaisia tunteita. Valmistauduin tutkijana tähän, että tunteita voi näkyä ja saakin näkyä. Seurasin haastateltavan tilaa ja mielialaa. Jos aihepiiri esimerkiksi alkoi vaikuttaa haastateltavasta liian ahdistavalta, ohjasin häntä miettimään välillä muuta ja kokeilimme myöhemmin uudelleen, jos hän on valmis aiheesta puhumaan. Valmistaudun haastattelutilanteisiin itse niin, että haastatteluissa saattaa tulla vaikeitakin asioita vastaan ja olen valmis läpikäymään niitä haastateltavan kanssa ja olemaan läsnä.

Mielestäni onnistuin luomaan haastattelutilanteista mukavia ja niissä vallitsi turvallinen ja luottavainen ilmapiiri. Haastatteluissa mentiin myös hyvin yksityisten ja vaikeidenkin asioiden äärelle. Mielestäni osasin kuitenkin ottaa hyvin vastaan ja pysyä haastateltavan rinnalla silloinkin, kun kerronta osui vaikeammalle alueelle. Minulle välittyi myös sellainen tunne, että haastateltavat olivat innostuneita haastatteluni aiheesta ja kokivat mielekkääksi omasta elämästään kertomisen.

Itse pidin haastatteluiden tekemisestä ja koin sen itselleni luontevaksi tavaksi tehdä tutkimusta. Pohdin kuitenkin sitä, että Jalasjärvi on pieni paikkaunta ja osan haastateltavista tiesin

ennakkoon. Ketään en kuitenkaan varsinaisesti tuntenut entuudestaan. Minulle oli helppoa kohdata näitä uusia ihmisiä ja koin haastattelutilanteen antoisina.

Näin jälkikäteen ajateltuna tällaisen tutkimusaineiston saamiseksi, yksilöhaastattelut olivat paras tutkimusmenetelmä. Kyselyiden avulla en olisi saanut vastaavaa aineistoa. Koen myös, että yksilöhaastattelut olivat tässä kohdin parempi vaihtoehto, kuin ryhmähaastattelut. Haastattelut olivat hyvin yksityisiä ja vaikeista asioista kertominen ei varmastikaan olisi ollut niin helppoa, jos tilanteessa olisi ollut muitakin haastateltavia.

### **6.3 Analyysi ja raportointi**

Aineiston purkamisessa eli litteroinnissa ollaan jälleen tekemisissä luottamuksellisuuden kanssa. On tärkeää huomioida, miten onnistuu tuottamaan suullisesta materiaalista mahdollisimman samanmuotoista kirjallista materiaalia. (Kvale 1996, 111, Hirsjärven & Hurmeen 2010, 20 mukaan).

Litterointia tein yksin rauhallisessa paikassa ja varmistin etteivät tiedot tässä vaiheessa päässeet ulkopuolisten korviin. Tutkijana vastuullani on, että onnistun tuottamaan haastatteluäänitteistä mahdollisimman samankaltaista kirjallista aineistoa. Pyrin huomioimaan jatkuvasti, etten muuta tai vääristä haastateltavien ilmaisuja litterointivaiheessa. Empiiristä tutkimustietoa säilyttäessäni otin huomioon aina, että tieto ei pääse väärin käsiin. Litteroidut tekstit säilytin omalla tietokoneellani salasanan takana. Äänitteet ja litteroidut tutkimusaineistot hävitän tutkimukseni valmistuttua.

Analyysivaiheessa tulee pohtia miten syvällisesti ja kriittisesti aineistoa voidaan analysoida. Vastuuta täytyy myös ottaa siitä, miten haastateltava voi nähdä hänen ilmauksiaan tulkittavan. (Kvale 1996, 111, Hirsjärven & Hurmeen 2010, 20 mukaan.)

Tutkimusaineistoa analysoidessa pidin mielessä sen, että haastatteluun osallistuneet lukevat myös lopullisen raportin tutkimuksesta. Toisaalta heitä pitää myös valmistaa siihen, että heidän ilmaisujaan tullaan tulkitsemaan monella eri tavalla. Tutkijana olen vastuussa siitä, että analysointivaiheessa saan etsittyä aineistosta totuudenmukaisia ja luotettavia tulkintoja.

Raportoinnissa tulee ottaa laajemmin huomioon sen luottamuksellisuus ja seuraukset tutkimukseen osallistuneille, koko kohderyhmälle ja instituutiolle (Kvale 1996, 111, Hirsjärven

& Hurmeen 2010, 20 mukaan). Tutkimusta raportoidessa pidin mielessä, että se on julkista tietoa ja mietin millaisia seuraamuksia siitä voi olla eri tahoille. Oman työni kohdalla mietin miten raportointi vaikuttaa kolmannen iän edustajiin, Eläkeliiton Jalasjärven yhdistykseen ja mahdollisesti myös kuntatasolla ikäihmisten tilanteeseen. Teoriaosuutta kootessani huomioin lähdemerkintöjen oikeellisuuden ja kunnioitin lähdekirjallisuutta.



## 7 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen tutkimukselliset tulokset aineistolähtöisesti, eli haastatteluaineistosta nousseiden teemojen kautta. Teoria-aineistoihin palaan vasta johtopäätökset luvussa, peilaten aineistolähtöisiä tutkimustuloksia niihin.

Kaikki haastateltavat osallistuivat tutkimukseeni vapaaehtoisesti. He osoittautuivat erityisen aktiivisiksi, terveiksi ja vahvat voimavarat omaaviksi kolmannen iän edustajiksi. Tämän tutkimuksen tulokset kertovat siis jalasjärveläisten, aktiivisten, hyvinvoivien ja hyvät voimavarat omaavien kolmannen iän edustajien kokemuksista.

Tulokset jakautuvat viiteen alalukuun, jotka kuvaavat haastateltavien kertomusten pääteemoja. Alaluvut ovat: 1. Työn merkitys elämässä, 2. Valmistautuminen eläkeikään, 3. Henkinen tila ja tunteet, 4. Eläkeiän merkitys ja 5. Jalasjärvi ikääntymisen paikkana. Käytän paljon suoria lainauksia tulosten aitoon kuvaamiseen. Suorien lainausten perässä on koodi, jossa on alussa haastateltavan numero. Seuraava koodi T1-T6, tarkoittaa analyysivaiheessa muodostuneita taulukoita ja viimeinen numero kyseisen taulukon sivunumeroa.

Käytän tuloksissa käsitteenä eläkeikää, koska tulokset ovat aineistopohjaiset ja haastateltavat puhuivat itse eläkeiästä. Kolmas ikä tulee käsitteeksi vasta johtopäätöskappaleessa, jossa vertaan tuloksia kolmannen iän teorioihin.

### 7.1 Työn merkitys elämässä

Työllä on iso rooli haastateltavien elämässä. Työtä itsessään, työntekoa ja ahkeruutta arvostetaan suuresti. Haastateltavien puheessa kuvastuu myös korkea työmoraali ja uskollisuus, sekä lojaalius työnantajaa kohtaan. Kaiken kaikkiaan toimeliaisuus ja toiminta ovat omassa arvossaan haastateltavien elämässä. Haastateltavat kuvaavat työtään välillä raskaaksikin, mutta se hyväksytään sellaisenaan. Toimeliaisuutta arvostetaan omassa itsessä ja myös toisissa ihmisissä, etenkin seuraavissa sukupolvissa. Jouten oloa ei katsota hyvällä, eikä toimettomana oikein osata ollakaan.

”No se oli ainakin mulla niin työntäyteistä hommaa että...se oli yötä päivää. Ja silloin varsinkin kun nämä vanhemmat muksut on ollu pieniä niin kyllä sitä oli sitä työtä niin jotta se oli vain ja sitä.” 4, T1, 8–9

Viidestä haastatellusta kolme on tai on ollut yksityisyrittäjiä. Myös neljännellä on ollut työuransa aikana yritystoimintaa. Kaksi haastateltavista on yhä työelämässä ja pyörittävät omaa yritystään. Yritystoiminta on nivoutunut hyvin vahvasti omaan elämään, eikä siitä olla luovuttu vielä eläkeiässäkään. Omaa yritystoimintaa on pyöritetty jopa samaan aikaan palkkatyön rinnalla.

”Sitten kävin ruokatunnilla päästämäs sitä vessahan sitä myyjää. Ja sitte kun tuli ilta niin mä vaihdon töis vaatteet ja menin sinne sitte koko illan yhteentoista asti. Se oli sitä sitte aina koko kesä. Mutta se oli mukavaa, mä sain siitä itte tosi paljon. Se oli just sellasta mitä mä halusin ja tykkäsin tehdä.” 1, T1, 18–19

Haastateltava kertoo työntäyteisestä elämästään, mutta perustelee jaksamistaan sillä, että nauttii tekemästään ja tuntee saavansa oman yrityksen pyörittämisestä vielä enemmän kuin palkkatyöstään.

Haastateltavien elämä on ollut hyvin työorientoitunutta, vapaa-aika on jäänyt kaikilla hyvin vähälle työuran aikana. Vapaa-aikaa ei kuitenkaan erityisesti kaivattukaan, työ oli yhtä kuin elämä ja harrastukset. Yksi haastateltavista kaipailee vapaa-ajan harrastuksia, mutta motiivina oli parempi työssä jaksaminen, kun välillä tekisi muutakin.

Suurin osa haastateltavista kuvaa työtään elementiksi, joka tuo elämään toimintaa ja aktiivisuutta. Kaksi haastatelluista kokee myös saavansa työstään iloa ja hyvinvointia. Työ pitää ihmisen aktiivisena, liikkeessä ja hyvässä kunnossa. Työ luo myös pysyvyyttä ja jatkuvuutta elämään. Tämän sukupolven ihmisillä onkin pitkiä työuria saman työnantajan palveluksessa, kun suurten ikäluokkien edustajat ovat palvelleet uskollisesti työnantajaansa kunnioittaen.

”Jotta sen firman nimikin sitte loppuaikana muuttuu. Jotta nelekytä vuotta siinä sitte ku pääsi eläkkeelle. Jotta mä olin siellä sitte 2009 vuotehen ja pääsin sitte eläkkeelle. Jotta 2009 heinäkuun aluus mä jäin sitte eläkkeelle. Jotta sellaanen elämänkaari se on ollu.” 2, T1, 16–17

Työ on iso osa omaa identiteettiä, sitä ominta omaa elämässä. Työtä tekemällä ihminen kokee itsensä tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Osa kertoo saaneensa työn kautta myös tärkeitä sosiaalisia suhteita. Työn koetaan myös rytmittävän arkea ja tuovan sisältöä elämään.

Suurten ikäluokkien edustajilla vaikuttaa haastattelujen perusteella olevan omanlaisensa ahkera ja työhön sitoutuva identiteetti. Työ ja tekeminen on ollut kaikille hyvin tärkeää, ja sen kautta on määrittynyt muu elämä. Voisi sanoa, että työtä varten on eletty elämää. Työ ei ole ollut niinkään väline jonkin muun asian tavoittelemiseksi, vaan se on koettu olevan arvo itsessään.

Tämä yhteneväisyys löytyi kaikilta haastateltavilta ja tälle ahkeruusidentiteetille löytyy myös syntyperä. Kaikki viisi haastateltavaa kertovat kasvaneensa lapsuutensa maalaisympäristössä ja kaikkien lapsuudenkodissa on ollut maatila. Lähes kaikki haastatelluista kertovat omasta lapsuudestaan työntäyteisenä aikana. Jo lapsena on opittu osallistumaan maatilan töihin, se on ollut osa arkea ja siihen on kasvettu pienestä pitäen. Työntekoa ei ole kyseenalaistettu, vaan elämä on ollut vaatimatonta ja hankintojen eteen on opittu tekemään työtä, kuten alla olevassa sitaatissa haastateltava kertoo.

”Ja ennen sitä mää sitte kulujin syksyllä perunamaalla ja nuorena jo. Ja sitte paperipuita kuorimas ja ajoon postia sen verran, jotta sai ittellensä ostettua polokupyörän. Polokupyörä piti saada ensimmäisenä kun olin alle 15. Sitte mä menin 16-vanhana (työpaikan nimi poistettu) apumieheksi ja olin sielä, jotta 18-vanhana menin vapaaehtoisena armeijahan. Sitte tulin sieltä ja olin täs.. ” 2, T2, 5

Suurin osa haastateltavista kuvaa lapsuudessa eletyn vaatimatonta elämää, mutta kuitenkin on oltu tyytyväisiä ja onnellisia elämäänsä. Pieniä asioita on opittu arvostamaan, kun yltykkylläisyyttä ei ole ollut. Uskon tällaisen lapsuuden ja nuoruuden juurruttaneen suurten ikäluokkien edustajiin ahkeruuden ja vaatimattomuuden siemenen. Työtä on tehty mukisematta ja työstä ollaan oltu kiitollisia ja onnellisia. Työstä on opittu myös nauttimaan ja arvostamaan sitä, että työtä ylipäätään on.

## 7.2 Valmistautuminen eläkeikään

Kaksi haastatelluista on jäänyt eläkkeelle heti, kun se on ollut mahdollista ja kaksi on yhä työelämässä, vaikka ikänsä puolesta voisivat jo olla eläkkeellä. Yhä työelämässä olevat

kuvailevat, että aktiivisuus ja toimeliaisuus jatkuvat eläkeiässäkin oman työn kautta. Omaa työtä ja tekemistä arvostetaan niin paljon, että siitä ei haluta helpolla luopua. Yksi haastateltavista kuvailee, että nyt eläkeiässä työnteko koetaan entistä mukavammaksi, kun se ei ole pakkoa. Hän tuo esiin myös taloudelliset syyt työssä jatkamiselle vielä eläkeiässäkin. Molemmilla yhä työssä olevilla haastateltavilla on oma yritys, jota he yhä jatkavat. Molemmat kertovat, että omasta yrityksestä luopuminen ei ole niin helppoa. Se tuntuu niin omalle, että sitä ilolla jatkaa vielä niin pitkään kuin vaan pystyy.

Toisille eläkkeelle jääminen on helppoa ja toisilla se vaatii enemmän kypsyttelyä. Haastateltavat jakautuivat puoliksi siinä, miten he kokevat eläkeiän suunnittelemisen ja valmistautumisen siihen. Toinen puoli haastateltavista kertoo, että eläkeikää ei varsinaisesti odoteta ja suunnitella kovinkaan paljoa. Eläkkeelle jääminen koetaan yhtenä elämänvaiheena, mutta se ei ole erityisellä jalustalla oleva tavoite. Toinen puoli taas kokee sen vaativan varautumista ja suunnittelua. He kokevat eläkkeelle jäämisen saavutuksena ja sitä myös odotetaan. He suunnittelevat missä ja miten pääsevät eläkeläisinä tapaamaan muita ihmisiä ja miten pystyvät säilyttämään aktiivisuuden elämässään. He kokevat terveyden määrittelevän hyvin paljon sitä, mitä he tulevaisuudessa pystyvät tekemään ja täten tiedostavat myös mahdolliset rajoitukset, joita heikentyvä terveys voi tuoda. Yksi haastateltavista kertoo, että työnkuvan ja tutun työympäristön muuttuminen lähellä eläkeikää kypsytti ajatuksen eläkkeelle jäämisestä.

” No ensiksikin oli se että mä olin aikalailla kyllästynyt siihen...oli täällä helppoa koska kaikki tunsin mun ja tunsin mun taustat....Kaikki tunsin mun taustat, mulla oli niin hyvä täällä. Täällä niinkun teherä sitä. Toisaalta vastuu oli kova kun ne sanoivat, jotta sellainen meille nyt tarvittais kun ittekin palakkaisit. Ja sitten kun meni toiseen kaupunkiin niin kaikki oli outoja ja niillä oli erimoinen kulttuuri niin se oli paljon raskahempaa. Mutta sitte taas toisaalta niin tommonen iso työyhteisö niin sehän on paljon helpompi kuin tommonen pieni. Eikä se henkilöidy niin kuin tuollainen pieni. Mutta sopi mulle tuo pieni, varsinkin ne viimeiset vuodet kun ei ollut johtajaa, jotta oltiin vain päinsä täällä...” 1, T1, 19–20

” No sitte kun mä menin toiseen kaupunkiin, vaikka siellä oli aivan ihana kohtelu ja ihanat pomot ja kaikki niin se meni siellä sitte semmoseksi, että oli sellaista pois oppimista siitä omasta taidosta. Niin piti aina muistaa, että hetkinen mä en saakaan tätä tehdä tätä enempää, mun pitää viedä tää jollekin. Niin se vie sen mielekkyyden siitä, kun ei saanut tehdä sitä minkä osas, piti vain tehdä niin kuin vähemmän.” 1, T1, 20–21

Eläkeiälle toivotaan löytyvän työtä vastaavaa toimintaa, joka paikkaisi palkkatyön jättämää aukkoa. Haastateltavat toivovat toimintaa ja aktiivisuutta elämäänsä sisältöä tuomaan. He puhuvat myös hyödyksi olemisesta. He toivovat voivansa yhä olla muille ihmisille ja yhteiskunnalle hyödyllisiä yksilöitä toimintansa kautta.

Haastateltavat tiedostavat itse mahdolliset terveyden asettamat rajoitteet ja osaavat varautua suunnitelmissaan myös niihin. He toivovat terveydentilansa säilyvän hyvänä iäkkäänäkin, että he voisivat nyt toteuttaa suunnitelmiaan. Neljä haastateltavista kertoo helpottaneensa elämäänsä ja armahtaneensa itseään arjen asioissa. Nyt on aika luopua pakosta, opetella jättämään turha pois ja keskittyä olennaiseen. Osa kertoo myös mukavuudenhalusta ja taidosta hellittää. Nyt voi tehdä sen minkä jaksaa ja haluaa. Elämästä nautiskeleminen myös mainitaan.

”Mää käyn tuos paljon ulkona itte syömäs. En tee itte kun oon yksistäni. Siinä on hyvä ja halpa ruoka. Niin ei tartte itte paljon keitellä. Vähä jotaki ilta- ja aamupalahommaa ja kahvia. Kyllä mä aamulla puuron keitän ja sellasta ja sitte illalla vähän jotaki syö ennenku menöö maata. Tuntuu että tämä on sellaista ansaittua elämää. Eikö se niin oo sitte? Tosiaan kun nyt on sitte työt tehtynä ja nyt ollahan sitte eläkkeellä, nautitahan siitä niin kauan kun pystytähän.” 2, T4, 9

”Kyllä töitä olis vaikka kuinka palio. Mää uskon jotta ei olisi mitää eroa siihen vanhahan aikahan jos vain viittis ja jaksas. Ennenkaikeä tai en tierä vois jaksakkin jos viittis. Kyllä vähä on pitänyt sitte pakosta ja paliokin oon jo sitte hellittäny, jottei se oo enää sellasta ku.. Jotta aika palio on sellasta jotta saa sanoa, että emmää...emmää ny viitti tuota työtä ottaa.” 4, T4, 3–4

Haastateltavat kertovat, että eläkkeellä olemiselta odotetaan omaa aikaa. Oma aika ja itsensä toteuttaminen koetaan niin tärkeäksi, että sen eteen ollaan valmiita tekemään uhrauksia. Nyt saa ansaitusti toteuttaa omia haaveitaan. Yksi haastateltavista kertoo ristiriidasta puolisonsa kanssa, kun itse haluaa toteuttaa aktiivista ja menevää eläkeläisen elämää, mutta puoliso haluaakin ottaa rauhallisemmin. Haastateltava kuitenkin kertoo nostaneensa oman itsensä ja aikansa etusijalle ja toteuttavansa haaveitaan hyvillä mielin.

Yhä työssä olevat eläkeläiset vain haaveilevat omasta ajasta. Molemmat kertovat pilke silmäkulmassaan, että toiveissa olisi enemmän aikaa omille harrastuksille ja touhuille. Selvästi haastateltavat kuitenkin itse tiedostavat toiminnassaan olevan ristiriidan, sillä omasta tahdostaan yhä jatkavat työssään ja vain haaveilevat harrastuksista.

”Niin sehän on justihin että, tuolahan olis harrastuksia kyllä. Olis kyllä jos vain niihin kerkiääs mutta...Tai meillä ja mulla ny ainakin.” 4, T3, 6

### 7.3 Henkinen tila ja tunteet

Haastateltavat kertovat eläköitymisen tuovan erilaisia ajatuksia, tunteita ja jopa fyysisiäkin oireita. Kaikki jo eläkkeellä olevista haastateltavista kertovat eläköitymisen olevan muutos, joka vaatii elämän uudelleen järjestelyä.

Eläkkeelle jääminen koetaan isona muutoksena, kun tuttu ja totuttu arki päättyy. Elämä on paljolti rakentunut työn ympärille ja suurin osa ajasta on kulunut oman työn ääressä. Työelämästä pois jääminen tuo ison aukon tai jopa tyhjiön elämään. Tämä aiheuttaa erilaisia, tunteita ja pelkojakin. Kaksi haastateltavista kuvaa tilannettaan seuraavien sitaattien mukaisesti.

Et nää kaikki tulee nyt tässä. Kaatuu kyllä päälle, varmaan vielä tosi pahasti. Ku ei tässä oo vasta ku kuukaus oltu. Saa ny nähä sitten. Tää on aika vaikee paikka kyllä mulle tää. On iso muutos tämä.” 5, T4, 1–2

”Mutta kyllähän mulla oli tosi vaikiaa ensiksi, mulla tuli sellanen turhautumisen tunne...: Se oli vähän sellanen mä olin jotenkin hermostunut kun mä olin vähän sellanen tuloshakuunen niinkun töiskin ollu. Ja mulla oli semmonen olo, jotta mä en oo saanu taas tarpeeksi tänään.” 1,T6, 11

Eläköityminen koetaan pysäyttävänä tilanteena. Ihminen joutuu uuden eteen ja osan haastateltavien kertoman mukaan tilanne vaatii paljonkin työstämistä. Täten omaa itseäänkin voi joutua määrittelemään uudelleen. Haastateltavat kertovat, että omaa elettyä elämää puntaroidaan ja omia kokemuksia ja saavutuksia arvioidaan. Moni haastateltavista kertoo menneestä työurastaan ja saavutuksistaan ylpeänä. Tilanne on silloin hyvä, kun menneeseen työelämään voi olla tyytyväinen.

Lähes kaikki haastateltavista kertovat, että eivät tunne itseään vielä vanhaksi. Kaikkien haastateltavien kertomuksista nousee voimakkaasti esiin positiivinen suhtautuminen ikääntymiseen ja myönteiset ajatukset tulevaisuudesta. He hyväksyvät ikääntymisensä ja ovat armollisia itselleen ja muille. Elämänilo ja huumori ovat kantavia voimia, joilla haastateltavien kertomusten mukaan pääsee yli vaikeistakin hetkistä. Haastateltavien kertoman mukaan, ikääntyminen vaikuttaa muuttuneen entisestä. Seitsemissäkymmenissä olevat haastateltavat

vaikuttavat olevan täynnä virtaa ja elämäniloa, kuten yksi haastateltavista tässä katkelmassa kuvaa kysyttäessä kokeeko itsensä vanhaksi.

”Ku en mä oo mielestäni. Aina välillä hätkähtää varsinkin nyt tänä vuonna, jotta hyvänen aika sitten kun mä täytän 70 niin sittenhän on pakko olla jo tosi vanha. Ja kun lapsi täyttää 50, kyllä äidin on pakko olla jo iankaikkisen vanha.” 1, T6,12

”Mä sanoonkin, että ei ennenvanhaan tälläiset seittemänkymppiset muorit lähteny mihinkää hiihtämähän. Istuu kuule ja kutoo sukkaa, mieluuten yksväristä. Kyllä se sellaista on. Ennen kun täytti 50 niin sai hoiapäisen kävelykepin. Emmä odota sitä kyllä vieläkään kun täytän 70.” 1, T4,11

Pidentynyt eliniänodote näkyy haastateltavien kerronnassa, elämää odotetaan ja uskotaan olevan vielä pitkään edessäpäin. Kertomuksissa nousee esiin myös luottamus ja toivo tulevaan. Luotetaan siihen, että kaikki järjestyy omalla painollaan. Haastateltavat kokevat myös, että he ovat itse vastuussa omasta onnestaan. He uskovat siihen, että voivat itse vaikuttaa siihen millaista heidän elämänsä eläkeläisinä on.

Eläköityminen nostaa haastateltavissa esiin myös negatiivisia tunteita ja tuntemuksia. Kaksi haastateltavista kertovat hyödyttömyyden tunteesta ja siitä, miten he tuntevat jouten olemisen sopimattomaksi. Uuteen erilaiseen elämäntilanteeseen on vaikea sopeutua. Työllä on niin iso rooli, että sen kautta arvotetaan ihmistä. Työstä luopuminen koetaan jopa kriisinomaiseksi. Jouten olemista joutuu ihan opettelemaan ja pitää antaa itselleen lupa hellittää ja ollakin vain. Haastateltava kuitenkin kertoo, että elämä tuntuu täytyvän ilman työtäkin ja nyt tiedostaa paremmin ikääntymisen ja sen tosiasian, että aika voi vielä loppua kesken kaiken kokemiseen ja näkemiseen.

Haastateltavat kertovat, että eläköityminen vaatii paljon henkisiä voimavaroja ja henkistä sopeutumista. Yksi haastateltavista kertoo pelkäävänsä jopa mielenterveysongelmia tai erilaisia riippuvuuksia. Hän kertoo ison muutoksen aiheuttaneen myös fyysisiä oireita mm. kuumeilua, väsymystä, selittämättömiä kiputiloja ja epämääräistä nälän ja janon tunnetta. Itsensä kanssa joutuu tekemään paljon työtä henkisellä tasolla uuden tilanteen edessä.

”Että miten se alkaa sitten vaikuttamaan tohon mielialaankin. Että mä oon yrittänyt sitäkin työstää, että ei alkaisi tulemaan mitään masennusta eikä tämmöstä. Että ei tule sellaista, että mä en haluakaan lähteä täältä mihinkään. Mä vaan istun ja olen ja kudon sukkaa ja katon telkkaria ja oon. Että täs on kamalan paljon torjuttavia asioita. Joutuu työskennellä ittiesä kanssa. Ja sitte haluaa kuitenkin, että se olis

niin kuin sellaista järkevää, järkevää se työstäminen. Että ei tulis semmosta olotilaa, että sortuis johonkin alkoholiin tai ylensyömiseen tai johonkin tämmösiin tosi huonoihin asioihin. Että pitää niin kuin sitäkin työstää ja. Ja että sais itestään jo sen verran irti, että vois lähteä jo lenkille, ulkoilemaan. Sekin on nyt ollu täysin pois, ei oo huvittanu lähteä tonne ulkoilemaankaan eikä kävelemäänkään eikä mitään. Että sanoisinko että tässä on hirveästi sellaisia negatiivisia asioita mulle. 5, T6, 1–2

Terveyden merkitys ikääntyessä nousee useamman haastateltavan kerronnassa esille. Omaa terveyttä, niin henkistä- kuin fyysistäkin, vaalitaan ja siitä halutaan pitää huolta. Terveyden koetaan olevan vaikuttimena monien muiden asioiden toteuttamisessa ja siksi siihen kiinnitetään paljon huomiota.

## 7.4 Eläkeiän merkitys

Haastateltavien kertomuksissa nousi kaksi asiaa tärkeimmiksi eläkeikäisen elämän sisällöiksi. Ne ovat harrastukset ja sosiaaliset suhteet.

### 7.4.1 Harrastukset

Kaikilla viidellä haastateltavalla on omia harrastuksia ja he pitävät niitä tärkeitä. Yhä työssä olevat kertovat, että harrastaisivat enemmänkin, mikäli sille olisi aikaa. Suurin osa haastateltavista kertoo harrastuksen tuovan heille elämänsisältöä, jonka avulla rakennetaan uutta arkea eläkeiässä. Haastateltavat kertovat harrastusten tuovan samanhenkisiä ystäviä, yhteisöllisyyttä ja aktiivisuutta. He kertovat myös uusista kokemuksista ja yhdessä tekemisestä. Haastateltavien kertomuksista nousee myös esiin harrastusten tuoma osallisuus. Harrastuksista haetaan täytettä työelämän jättämälle tyhjölle. Kaksi haastateltavista kuvaa harrastustoimintaansa hyvinkin tiiviiksi. Arki rullaa säännöllisten harrastusten mukaan ja ne tuovat järjestystä päiviin. Useammalla haastateltavista on säännöllisiä harrastuksia useana päivänä viikossa.

”...Sitte harrastetahan viikolla aina maanantaisin on bocciaa ja tiistaisin käydähän joka toinen tiistai aina keilaamas Kurikas ja keskiviikko on se karaokepäivä ja torstaina pelatahan mölökkyä Kiuaskalliolla ja..” 2, T3, 14–15

”..Se ja sitte mulla on mä käyn kalligrafias, sekin on Eläkeliiton yksi piiri ja sitte mä käyn joogas se on kansalaisopiston. Ja sitte mä käyn suurinpiirtein kaksi kertaa viikos tuola kuntosalilla Kurikas, se on se yli 65–vuotiaiden se systeemi. Ja sitte



mä käyn pitsin nypläykses ja tuos mä kävin lavis-tanssis, mutta mä en tiedä olisko se oikein mun jotta riittääkö mulla tuo aikariepu... Siinä ne varmahan sitte onkin mun harrastukset. Ja sitte mä oon aikasemmin käyny hopeatöis ja se oli mun tarkoitus, jotta nyt kun mä jään eläkkeelle niin meen enemmän siine. Mutta mä en oo nyt kertakaikkiaan, mulla ei oo löytynyt sellaista aikaa.” 1, T3, 18-19

Useampi haastateltavista antoi kiitosta Jalasjärven hyvistä harrastusmahdollisuuksista. Valinnanvaraa löytyy ja kaikille jotakin sopivaa tekemistä. Matkustelu, mökkeily, liikunta ja Eläkeliitto oli useamman haastateltavan harrastelistaalla. Paikallishistoria ja vapaaehtoistyö myös kiinnostavat eläkeikäisiä Jalasjärvellä.

#### 7.4.2 Sosiaaliset suhteet

Kaikki haastateltavat kertovat ihmissuhteistaan, joita on hyvin läheisiä ja sitten erilaisten toimintojen kautta tulleita tuttavuuksia. Sosiaaliset suhteet toisiin ihmisiin, niin oman perheen sisällä, ystäväpiirissä, harrastuspiirissä tai naapurustossa ovat tärkeitä. Kukaan haastateltavista ei toivo yksin olemista, vaan toivoo ympärillään olevan muita ihmisiä.

Suurin osa haastateltavista pitää omaa perhettä ja perheen sisäisiä läheisiä ihmissuhteita hyvin tärkeinä. Haastateltavien kertomuksista huokuu välittäminen ja yhteys omiin perheenjäseniin pyritään aina säilyttämään, vaikka he asuisivatkin kauempana. Yksi haastateltavista kertoo myös erityisestä suhteesta omaan sisarukseensa ja omaan lapsenlapsensa. Läheiset ihmissuhteet estävät yksinäisyyttä. Suhteissa omiin perheenjäseniin korostuu epätietoisuus. Haastateltavat ovat valmiita antamaan paljon omastaan omille lapsilleen ja lapsenlapsilleen. Antamisen ilo nousee myös esiin monen kertomuksessa.

”Että perhe tietysti on hirveän tärkeä mulle ja nää lapset ja lastenlapset ja kaikki. Puhelimella pidetään paljon yhteyttä ja tämmöstä ja. No nyt jouluna sitten taas tapaan kaikki ja sitten ne kyllä käy täällä ja.” 5, T3, 2

Suurin osa haastateltavista elää parisuhteessa ja puoliso on tärkein ihmissuhde elämässä. Parisuhde tuo elämään tasaisuutta ja varmuutta. Haastateltavat toivovat saavansa ikääntyä yhdessä. Yksi haastateltavista kertoo löytäneensä uuden kumppanin vasta lähiaikoina. Seuraavan sitaatin mukaisesti, hän uskoo pilke silmäkulmassa yhteisiä vuosia olevan vielä edessä monia.

”Täytyy vain toivoa, jotta saadahan kauan olla yhdes sitte. Kyllä me sovittihin jotta sitte kun me täytetähän molemmat 100 niin sitte pidetähän isoommat juhulat! Katotahan ny siihen on vähän matkaa vielä. Siihen on vielä 26 vuotta.” 2, T3, 17

Parisuhteessa elävät kuitenkin arvostavat omaakin aikaansa ja hakeutuvat mm. omiin harrastuksiinsa omien mieltymystensä mukaisesti. Toiselle osataan antaa tilaa ja sitä toivotaan myös toisen osapuolen osaavan antaa.

Ystävyys-suhteistaan haastateltavat kertovat, että muutama hyvä ystävä riittää. Tuttavia heillä on paljon, jotka ovat mm. samoissa harrastuspiireissä. Harrastuksiin usein hakeudutaankin sen vuoksi, että saataisiin seuraa saman ikäisistä ja tulisi tuttuja tovereita. Ystävät myös aktivoivat mukaan erilaisiin toimintoihin. Yksi haastateltavista kertoo kaipaavansa syvällisempää ystävyys-suhdetta, jossa voisi jakaa henkilökohtaisiakin asioitaan. Vanhat työkaverit ovat yhdelle haastateltavalle tärkeitä ja he tapaavat säännöllisesti toisiaan. Yhteisiä aikoja muistellaan ja merkkipäiviä juhlitaan vielä vuosienkin jälkeen.

Yksi haastateltavista asuu sivukylällä ja hänen kertomuksessaan korostuu kyläyhteisön merkitys. Haastateltava on kotoisin samalta kylältä ja suurimman osan elämästään asunut samalla kylällä. Hän kertoo, miten on mukavaa, kun ympärillä on tuttuja ja tosistaan huolta pitäviä ihmisiä. Kyläläiset ovat tuttuja toisilleen ja iloja ja suruja jaetaan. Sosiaaliset siteet ovat yhä vahvoja, vaikka tilanne on paljon muuttunutkin aikojen saatossa. Hän tykkää siitä, että ympärillä on elämää ja on iloinen, jos kylälle muuttaa uusia asukkaita. Hän mielellään toivottaa uudet kyläläiset tervetulleiksi ja toivoo pääsevänsä heidänkin kanssaan tutuiksi. Haastateltavan kertomuksessa huokuu vanhanajan yhteisöllisyyden arvostaminen.

”No kyllähän se on ihan mukavaa ku niitä on ja ku vain kerkiääs niiren kans höpöttämähän. Onhan se mukavaa kun on tuos ja vaikka kuka tuloo vastahan niin ei tartte pakoolla eikä tartte lähtiä jotta. Saa mennä postilaatikolle koska hyvänsä jotta niinku joku pitää jotta se on ny postilaatikolla ei mun ny sovi mennä. Mää ainakin sanon jotta kun vain näkis jotta joku olis postilaatikolla niin menis silloin. Ku vain monesti kuuloo tuollaasta, jotta ei sovi ny mennä postilaatikolla ku sielä on naapuri. Ne on tosiaan niitähän on sellasiasia joita voi sanua ystäviksi niin niitähän on täs aika palio. Tosiaan niinku sanottu jotta ei ainakaa tartte niinku pakohon lähtiä jos näköö jotta se ny tuola tuloo.” 4, T3, 8

## 7.5 Jalasjärvi ikääntymisen paikkana

Kolmannen iän edustajat arvostavat Jalasjärveä asumispaikkana moneltakin kantilta. Useampi haastatelluista kertoo pienellä paikkakunnalla erilaisten palveluiden olevan lähellä ja helposti saatavilla. Jopa sivukylällä löytyy vielä palveluita. Ikääntyvälle on tärkeää, että ei kaikkia palveluita tarvitse lähteä etsimään isommista lähikaupungeista. Lähipalveluita myös käytetään ja tavoitellaan näin niiden pysyvyyttä Jalasjärvellä.

Luonnonläheisyys nousee useamman haastateltavan kerronnassa esille. Liikkuminen luonnossa on monelle mieluisaa ja sitä pääsee helposti tekemään Jalasjärvellä. Suurin osa haastateltavista kertoo Jalasjärvellä olevan todella hyvät harrastusmahdollisuudet heidänkin ikäisilleen. Useampi kertoo olevansa eläkeliiton kautta harrastuksissaan tai on jopa toimijana eläkeliitossa. Eläkeliiton aktiivisuutta ja sen luomaa toiminnan monipuolisuutta kiitetään ja siihen ollaan hyvin tyytyväisiä. Tosin osa haastateltavista kertoo, että harrastuksiin osallistuminen on hyvin pitkälti omasta aktiivisuudesta kiinni.

”Kyllä varmahan kun vaan jaksaa osallistua niin. Kyllä löytyy jotta niin. Saa sitte sellaa sen seniorikortin, jotta saa osallistua kaikennäköösihin tuola Palveluportiskin ja. Sitte sellaanen maksooko se 60 vai 70 euroa sellaanen, jotta pääsöö sitte uimahallin ja sellaa sihin...Joo sillä pääsöö sitte uimahan ja jumppahan ja vaikka mihinkä sellaa sihin. Kyllä täälä toimintaa riittää jos vain osallistuu.” 2, T5, 9–10

Erityisesti sivukylällä asuva haastateltava kertoo miten omasta kodista ja omasta paikasta on tullut hyvin rakas ja tärkeä paikka. Hän on tiukasti juurtunut omaan paikkaansa ja toivookin pystyvänsä olemaan ja elämään vielä pitkään omassa kodissaan. Haastateltava on pitkään asunut samalla kylällä ja hän arvostaa perinteisiä asioita. Hän kertoo kyläkultuurin muuttuneen paljon vuosien saatossa ja vanhoja asioita on hävinnyt ja jäänyt unholaan, se surettaa. Oman kylän, ihmisten ja tuttujen paikkojen arvo on hänelle suuri ja hevillä niistä ei olisi valmis luopumaan. Haastateltava kertoo myös vanhojen ihmisten arvostamisesta. Kylän vanhimmat ovat olleet tiedon ja viisauden lähteitä, ja samalla toteaakin itse olevansa jo kylän vanhimpia.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän johtopäätökset luvun olen koonnut pyrkimällä vastaamaan kolmeen tutkimuskysymykseeni, peilaten tuloksia keräämäni teoreettiseen viitekehykseeni. Tällä tutkimuksella haettiin vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin; 1. Miten eletty elämä ja koetut asiat näkyvät kolmannessa iässä elävien elämässä Jalasjärvellä? 2. Millaista asioista koostuu hyvä ikääntyvän elämä Jalasjärvellä? 3. Millaiset voimavarat korostuvat hyvän ikääntymisen saavuttamisessa Jalasjärvellä?

### 8.1 Menneen elämän vaikutukset kolmannessa iässä

Teoreettisessa viitekehyksessäni tarkastelin Gielen ja Elderin (1989) toimijuus ja elämäntekijäteoriaa, jota Jyrämä (2008, 192; 2013, 423) on myöhemmin mukailut paremmin ikääntyvien elämää kuvaavaksi. Tämä teoria kertoo, miten ihmisen nykyisyys on hänen eletyn elämänsä, tietynlaisen ympäristön ja matkan varrella kohdattujen ihmisten summaa. Tutkimukseeni osallistuneet kolmannen iän edustajat ovat eläneet kaikki samanhenkistä lapsuutta ja nuoruutta ja maalaisympäristössä, ja kaikkia yhdistää myös maatilalla kasvaminen.

Tutkimukseni valossa kolmannen iän edustajat Jalasjärvellä kokevat työllä, tekemisellä ja toiminnalla olevan suuri merkitys elämässään. He ovat toimeliaita ja ahkeria, eikä laiskottelu oikein sovi heidän elämäntyyliinsä. Työn tekeminen on juurtunut jo lapsuudessa niin syväälle, että siitä on muodostunut elämäntapa. Työn ja tekemisen kaipuu vaikuttaa olevan jatkuvaa vielä kolmannessa iässäkin. Tätäkuvastaa se, että kaksi viidestä haastateltavasta on yhä työelämässä, vaikka ikänsä puolesta olisivat voineet olla eläkkeellä jo vuosia. Kaipuuta eläkepäiville ei vaikuta olevan. Tulokset kertovat myös haastateltavien lapsuudessa elämän olleen huomattavasti vaatimattomampaa kuin nyt. Hankintojen eteen on joutunut tekemään työtä.

Häkkinen, Linnanmäki ja Leino-Kaukiainen (2005, 62–63) ovat kirjoittaneet artikkelin, jonka aineisto perustuu Ikihyvä Päijät-Häme-projektiin osallistuneiden kertomuksiin. Artikkelissa kerrotaan, että suuri osa suurten ikäluokkien edustajien vanhemmista on elänyt omaa aikaansa hyvin puutteellisessa ja köyhissä oloissa. Työ on ollut raskasta ja voidaan puhua niin sanotusta pula-ajan sukupolvesta. Tutkimustulostenkin valossa, voidaan ajatella tämän kaltaisen

lapsuuden elämäkokemuksen jättäneen jälkensä myös suurten ikäluokkien edustajien ajatusmaailmaan ja toimintamalleihin. Heille työn täyttämä elämä on ollut aivan tavanomaista ja vaatimattomaan elämään on opittu jo lapsena.

Suurten ikäluokkien vanhemmat ovat tehneet työtä aina lapsuudesta vanhuuteensa saakka. He eivät ole kokeneet eläköitymisiä, sillä kansaneläke on tullut käyttöön vasta myöhempinä vuosina. Tuohon aikaan vanhustenkin odotettiin tekevän työtä mahdollisuuksiensa mukaan. Työn arvostus on opittu jo istutettu heihin jo lapsuudessa. (Häkkinen ym. 2005, 67–68.)

Tutkimukseen osallistuneet ovat eläneet kovin toisenlaisessa yhteiskunnassa kuin nykyään. He eivät ole nähneet vanhempiensa hellittävän työelämästä eläkkeelle päästyään, eivätkä he ole oppineet joutilaisuuteen. Kolmannen iän edustajilla ei ole ollut muuta, kuin työteliäs malli ikääntymisestä. Tämä tuntuisi olevan selitys sille, miksi työllä on varsin oma arvonsa haastateltavien elämässä eikä joutilaita päiviä odoteta, vaan melkein pä pelätään. Tietynlaisella ympäristöllä ja elämän varrella vaikuttaneilla ihmisillä on siis merkitystä vielä kolmannessa iässäkin. kuten Jyrkämä (2008,192), mukaillen Giele & Elder on todennut.

Voisi kuvitella kolmannen iän edustajien kuvailevan lapsuuttaan ja elämäänsä yleensä työssä raadantana ja raskaana, mutta päinvastoin. He ovat kiitollisia ja tyytyväisiä siihen, että on ollut työtä ja tekemistä. Minkäänlaista katkeruutta heidän puheessaan ei kuule. Se, millaisiksi kolmannen iän edustajat kuvailevat itsensä elämässään nyt, juontaa tutkimuksen perusteella paljonkin heidän kokemuksistaan omassa historiassaan. Tutkimuksen perusteella mennyttä ja koettua ei ole liioiteltua alleviivata, vaikuttimena nykyhetkeen. Yksilö kylläkin tekee omia valintojaan ja suunnitelmiaan omien tarpeidensa mukaan ja muovaa tällä tavoin elämäänsä omaan suuntaansa. Paljon kuitenkin löytyy yhteistä arvopohjaa ja samanlaista mentaliteettia, jonka selittää yhteiset samanlaiset kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa. Maaseutu-ympäristöllä ja tuon ajan ihmisten työmentaliteetilla on ollut hyvin vahvasti tarttuva vaikutus.

Jyrkämä (1995, 211; 2001, 277) kuvaa paikallissukupolviteoriassaan, että ikääntyminen tapahtuu osana jotakin suurempaa ja kuulumisena ympäristöön ja erilaisissa vuorovaikutuksissa. Tietyn ajan sukupolvella on omanlaisensa kokemusmaailma, ilmenemismuoto, joka liittyy oman ajan yhteisöön ja ajallispaikalliseen yhteyteen. Jalasjärven kolmannen iän edustajilla on hyvin vahva oma paikallissukupolvensa, jossa kaikilla on hyvin

samankaltainen arvomaailma. Samanlainen tausta ja yhteiset kokemukset ovat muokanneet heistä homogeenisen joukon.

## 8.2 Hyvä ikääntyminen kolmannessa iässä

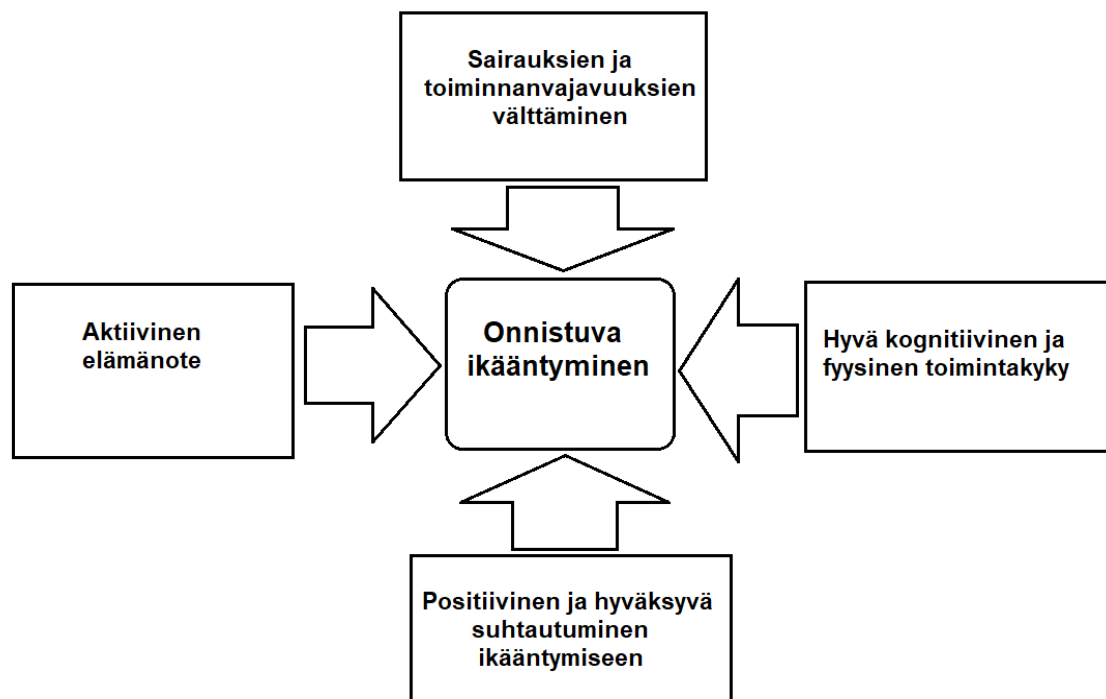
Tutkimuksen perusteella hyvään ikääntymiseen kuuluvat työ tai muu hyödyllinen tekeminen, harrastukset, sosiaaliset suhteet, sekä tasapainoinen henkinen terveys, että fyysinen hyvinvointi. Jalasjärveläisillä kolmannen iän edustajilla on myös omanlaisensa positiivinen ja hyväksyvä suhtautuminen ikääntymiseen.

Teoreettisessa viitekehyksessäni olen määritellyt hyvää ikääntymistä Rowen ja Kahnin (1999, 38–39) onnistuvan ikääntymisen kolmen komponentin kautta: 1. Sairauksien ja toiminnanvajavuuksien välttäminen, 2. Hyvä kognitiivinen ja fyysinen toimintakyky ja 3. Aktiivinen ja jatkuva sitoutuminen elämään. Tutkimuksen valossa jalasjärveläisten hyvän ikääntymisen tekijät voidaan sisällyttää myös näihin Rowen ja Kahnin onnistuvan ikääntymisen komponentteihin. Erityisesti kuitenkin Jalasjärven kolmannen iän edustajilla vaikuttaa korostuvan työn ja toiminnan merkitys, he ovat varsin aktiivisia ikääntyviä.

Tutkimuksen perusteella kolmannen iän edustajat elävät ajatuksella: ”Niin kauan mennään, kun pystytään, ja ehkä vähän vielä sittenkin”. Ikä vaikuttaisi olevan vaan numero, sillä suurin osa haastateltavista ei tunne itseään vanhaksi, vaikka ikää onkin kaikilla 70 molemmin puolin. Yhdeksi tärkeäksi hyvän ikääntymisen elementiksi voisi tutkimuksen perusteella nostaa positiivisen asennoitumisen ikääntymiseen.

Positiivisuus, huumori ja pilke silmäkulmassa eläminen vaikuttaa paljon siihen, miten vanhenet ja miten olet vanha. Elämänilo ja energisyys välittyy haastateltavista ja se vaikuttaisi olevan heidän hyvän ikääntymisensä salaisuus. Tämä näyttää olevan niin voimakas tekijä, että koen Rowen ja Kahnin (1999) onnistuvan ikääntymisen teoriaan hitusen vajavaiseksi ja siihen voisi perustellusti lisätä vielä yhden kokonaisuuden. Neljänneksi komponentiksi lisään positiivisen ja hyväksyvän suhtautumisen ikääntymiseen. Positiivisuudella ja hyväksyvällä suhtautumisella itseän ja ikääntymiseen vaikuttaa olevan suuri vaikutus muuhun jaksamiseen ja aktiivisuuteen kolmannessa iässä.

Alla on tutkimustulosten perusteella uudelleen muokattu Rowen ja Kahnin (1999, 39) onnistuvan ikääntymisen teoriaan perustuva kuvio.



Kuvio 7 Onnistuva ikääntyminen (Rowe ja Kahn 1999), muokattu tutkimustulosten mukaan

Tutkimuksen mukaan ei haluta ikääntyä yksin. Läheiset ihmissuhteet niin omassa perhepiirissä, ystäväpiirissä ja harrastepiireissä ovat tärkeitä ja tuovat ikääntyvän elämään merkitystä. Kaikki tutkimuksen mukaan arvostavat yhteyttä toisiin ihmisiin ja he pyrkivät pitämään yllä sosiaalisia kontaktejaan ympäristössään. Kolmannessa iässä sosiaaliset suhteet kuitenkin muuttavat muotoaan ja yksilölliset tarpeet sosiaalisiin suhteisiin korostuvat.

Sosiaalisissa suhteissaan kolmannessa iässä oleva osaa jo tunnistaa tarpeensa ja kunnioittaa niitä. Yhdelle oma puoliso on läheisin ja tärkein ihmissuhde ja se on tarpeeksi. Toiselle riittää vaan pari hyvää ystävää, joiden kanssa voi elämänsä jakaa, eikä kaipaakaan sen enempää. Kolmannella ystävät ovat ns. harrastettavia ja on tyytyväinen siihen. Ikääntyminen ja elämäkokemus on tuonut tietynlaista rohkeutta oman sosiaalisen verkoston rakentamiseen.

Haastateltavien kertomuksista kuvastuu, että he uskaltavat ylläpitää juuri sellaisia ihmissuhteita kuin he kaipaavat ja turhat voivat jäädä pois. Omista valinnoista ei kanneta murhetta vaan ollaan omien ihmissuhteidensa hallitsijana. Heiltä löytyy tietynlaista tervettä itsekkyyttä sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Myös Tornstam (2005, 188–189) puhuu juuri tällaisesta ihmissuhteiden muokkautumisesta. Hänen mukaansa osa ikääntyvistä muuttuu

valikoivammiksi ihmissuhteissaan ja tietynlaisista sosiaalisista sopimuksista luopumista voi näkyä.

Teoreettisessa viitekehyksessäni Jyrki Jyrkämä (2008, 423) kuvaa ikääntyvää toimijana kuuden modaliteetin kautta; kyetä, täytyä, voida tuntea, haluta ja osata. Hyvää ikääntymistä voidaan tarkastella myös näiden Jyrkämän modaliteettien kautta. Tarkastelen tässä, miten nämä kuusi modaliteettia ilmenevät jalasjärveläisten kolmannen iän edustajien arjessa.

Tutkimuksen perusteella voiminen nousee vahvaksi modaliteetiksi. Kolmannessa iässä voi tehdä vaikka mitä. Työssä olemisen pakkoa ei enää ole ja voi toteuttaa omia haaveitaan ja odottamassa olleita suunnitelmiaan. Erilaisia tekemisiä voi kuitenkin rajoittaa se, että kykeneekö vielä. Onko oma terveys ja vointi sellainen, että kykenee. Tutkimuksen mukaan tämä tiedostetaan hyvin ja haastateltavat ajattelevatkin suunnitelmistaan, että teen asioita, jos terveys sen yhä sallii. Liikunnallisia harrastuksia myös perustellaan sillä, että terveys säilyy ja mahdollistaa muun tekemisen.

Voimiseen vaikuttaa myös haluaminen. Oma aktiivisuus on omasta halusta kiinni. Tutkimuksen mukaan liikkeelle lähtemiseen ja tekemiseen täytyy löytyä halu omasta itsestä. Jalasjärvisillä ikääntyvillä on rutkasti halua liikkua, mutta myös terveyttä, että kykenevät liikkumaan.

Täytyminen on mielenkiintoinen modaliteetti kolmannen iän edustajia tarkastellessa. Yhtäkkisesti ajattelisi, että kolmannessa iässä on huomattavasti enemmän vapautta kuin täytymistä. Se on itsensä toteuttamisen aikaa ja omien haaveiden toteuttamista. Viidestä haastateltavasta kaksi on yhä työelämässä. Palkkatyötä tavallisesti tehdään, ansaitakseen rahaa. Sen ajattelisi olevan täytymistä. Jalasjärviset kolmannen iän edustajat kuitenkin vaikuttavat erityisesti nauttivan työstään ja kertovat, että työhön suhtautuu nyt hyvin eri tavalla, kun se ei ole enää pakkoa. He käyvät yhä töissä omasta halustaan. Haastateltavat kertovat myös, että tekevät yhä töitä, kun vielä kykenevät voinniltaan siihen. Työssäkäyntikään ei siis ole täytymistä. Osa haastateltavista puhuu itsensä armahtamisesta ja elämän helpottamisesta. Täytymistä pyritään vähentämään tai luopumaan siitä kokonaan.

Täytymisistä luopuminen vaikuttaisi olevan kolmannesta iästä nauttimisen keskeisintä ydintä. Pakosta luopuminen tuo rauhaa ja seesteisyyttä ikääntyvän elämään. Erilaisista pakoista luopuminen kääntää asioita erilaiseen valoon, kuten työkin vaikuttaa näyttäytyvän erilaisena, kun pakko loppuu. Kaksi jo pidempään eläkkeellä ollutta kertovat kalenterinsa olevan hyvin



täynnä harrastuksia ja ohjelmaa. Missä kulkee raja siinä, että vapaaehtoisista harrastuksista tuleekin pakkoa? Harrastusryhmiin täytyy kuitenkin sitoutua säännöllisesti. Miten harrastukset pysyvät mielekkäänä tekemisenä ja nautintoa tuovana ajankuluna? Ehkä se on lähtökohtaisesti tieto siitä, että se ei ole pakkoa eikä täytymistä, vaan sen voi lopettaa milloin tahansa. Omat harrastukset valitaan myös aina oman mieltymyksen mukaan.

Ikääntyminen aiheuttaa erilaisia ajatuksia ja monenlaista suhtautumista tulevaan elämään. Kolmas ikä ja varsinkin eläköityminen aiheuttaa hyvin erilaisia tunteita. Tunteet voivat olla ristiriidassakin, sillä osa odottaakin kolmatta ikäänsä, mutta ikääntyminen ja sen hyväksyminen tuottaa kuitenkin työtä. Hyvinä tunteina nousivat esiin positiivisuus, ilo, luottamus ja toivo. Negatiivisina taas pelko, turhautuminen ja suru. Tyytyväisyys menneeseen elämään vaikuttaa luovan hyväksyvää suhtautumista omaan itseen ja ikääntymiseen.

Tunnesiteet läheisiin ihmisiin ovat tärkeitä ja tuovat ikääntyvän elämälle merkitystä. Tieto siitä, että olet tärkeä jollekin, ja joku on tärkeä sinulle, on läheisten ihmissuhteiden peruskulmakiviä. Jokaisella haastateltavista on ainakin yksi tärkeä ihmissuhde, jossa he toimivat sekä antavana, että saavana osapuolena. Läheisten ihmissuhteiden kautta ikääntyvä tuntee elävänsä ja kokee elämän jatkuvuutta.

Ikääntyvillä on hallussaan paljon tietoa, taitoa ja osaamista. He osaavat myös itse arvostaa sitä. Oma työ ja osaaminen ovat arvokkaita ja niistä pidetään tiukasti kiinni. Työssä jatkaminen voi olla osin sitäkin, että omien taitojen ja osaamisen pelätään heikkenevän ja katoavan työn loputtua. Oma osaaminen vaikuttaa olevan iso osa identiteettiä ja siksi siitä ehkä halutaankin pitää kiinni mahdollisimman pitkään. Onko näillä ahkerilla ja työorientoituneilla suurten ikäluokkien edustajilla liikaakin työn kautta muodostunut identiteetti? Luoko työstä, omista vahvuuksista ja osaamisesta luopuminen pelkoa ja sitä yritetään välttää loputtomiin?

Työstä luopuminen vaikuttaisi vaativat tietynlaista rohkeuttakin, sillä siinä kohtaa ihminen joutuu kohtaamaan ja löytämään oman itsensä sen pitkään vallalla olleen voimakkaan työidentiteetin takana. Tämä voi aiheuttaa pelkoa ja ahdistustakin ja siksi on helpompaa siirtää muutosta vielä ja jatkaa työssä mahdollisuuksien mukaan. Atchley (1993, 5) kertoo jatkuvuusteoriassaan juuri tästä, miten ihminen tukeutuu mieluummin tuttuihin ja turvallisiin toimintatapoihinsa, kuin lähtee uutta kohti. Työ tukee yksilöllä molempia, niin sisäistä kuin ulkoistakin jatkuvuutta.

Sisäinen jatkuvuus säilyy, kun omat taidot, asenteet ja arvot pysyvät muuttumattomina. Atchleyn (1993, 7–15) mukaan myös minuuden ja identiteetin rakenteiden pysyvyys on tärkeää. Ulkoista pysyvyyttä tuovat tutut työkaverit, tuttu työympäristö ja tutut taidot ja osaaminen tekemisessä. Ne luovat turvallisuutta, pysyvyyttä ja jatkuvuutta. Työssä pysymistä selittää tämäkin seikka, uuteen ja outoon ei ole niin helppoa lähteä.

### 8.3 Hyvän ikääntymisen voimavarat

Koskinen (2005, 195) on tutkimuksensa perusteella jaotellut ikääntyvien voimavarat neljään pääluokkaan. 1. Ikääntyneiden asemaan liittyvät voimavarat (kollektiiviset voimavarat), 2. Sosiokulttuuriset eli vanhuuteen elämänvaiheena liittyvät voimavarat (kulttuurinen pääoma, 3. Ympäristö voimavarana (sosiaalinen pääoma) ja 4. Psykkiset ja henkiset voimavarat.

Ikääntyminen on muuttunut paljon vuosien saatossa. Yksi haastateltavista kuvaili tätä, kertomalla, miten ennen saatiin 50-vuotislahjaksi hopeapäinen kävelykeppi ja kudottiin villasukkia keinutuolissa istuen. Koskinen (2005, 195) kertoo, miten raihmainen vanhuskäsitys on jäänyt unholaan ja tilalle noussut voimavaroja korostava uudenlainen ikääntymiskäsitys. Tutkimuksen perusteella Jalasjärviset kolmannen iän edustajat vaikuttavat ainakin olevan kaikkea muuta kuin raihnaisia vanhuksia.

Heille tekeminen ja toiminta ovat suuria voimavaroja. Oma työ tai työnkaltainen toiminta ovat heille hyvin merkityksellisiä ja tuovat heille hyvinvointia. Heille on merkityksellistä kokea olevansa hyödyksi oman tekemisensä ja toimintansa kautta. He eivät halua olla loppuun kulutettuja ja syrjään siirrettäviä yksilöitä, vaan tahtoa osallistua ja vaikuttaa löytyy. Atchleyn (1993, 10–11) mukaan ihmiset valikoivat toimintojaan mieltymystensä mukaan, keskittäen energiansa siihen, josta kokevat saavansa eniten hyvää. Näistä toiminnoista kertynyt tieto ja osaaminen ovat suurena voimavarana myös myöhemmällä iällä.

Tekemistä edustaa myös hyvin aktiivinen harrastaminen. Harrastaminen on jopa niinkin säännöllistä, että sitä voisi rinnastaa työssä käymiseen. Harrastusten pääpaino on liikunnallisissa harrastuksissa, joka tukee terveyttä ja hyvinvointia. Terveys koetaan myös tärkeänä voimavarana ja sen vaikutus moneen muuhun asiaan tiedostetaan varsin hyvin. Terveiden säilyminen on monelle hyvän ikääntymisen perusta ja siksi sitä tuetaan ja vaalitaan monin keinoin.

Koskinen (2005, 195) kertoo sosiokulttuurisiin voimavaroihin kuuluvasta vanhuuden viisaudesta ja elämäkokemusta, sekä psyykkisiin voimavaroihin kuuluvasta vahvasta minäidentiteetistä ja itsearvostuksesta. Tutkimuksen mukaan kolmannen iän edustajista välittyi tietynlainen ylpeys ja omanarvontunto, sekä ylpeys omasta sukupolvestaan. He tietävät taustansa ja tietävät keitä he ovat. He arvostavat suuresti vanhempia ikäpolvia ja heidän elämäntyyliään ja pyrkivät toimimaan ja elämään samojen arvojen mukaisesti. Heille on iso voimavara omien sukujuuriensa arvostaminen ja heille perintönä juurrutetut elämänarvot, joista voivat olla ylpeitä.

Ikääntymiseen kuuluu myös Tornsatamin (2005, 188) mukaan tällainen erityinen yhteys vanhempiin sukupolviin. Tämä voisi olla jonkinlaista elämän yhteen summaamista, jolloin omat juuret ja menneet sukupolvet saavat uudenlaisen oman arvonsa.

Jalasjärvisillä kolmannen iän edustajilla on tietynlainen kunnioitus myös muita samaa sukupolvea olevia kohtaan. Tämän voisi nähdä ns. kollektiivisena identiteettinä, joka heitä ohjaa. He voivat katsoa mennyttä elämäänsä ja aikaansaannoksiaan tietynlaisella tyytyväisyydellä ja voivat nyt suunnata katseensa omaan aikaansa ja siitä nauttimiseen. Heissä on paljon elämäkokemusta ja viisautta, jota he jakavat myös nuoremmille sukupolville. Suuret ikäluokat tiedostavat sen, että he ovat eläneet elämänsä niin sanotussa yhteiskunnan murrosvaiheessa ja monet asiat ovat jo muuttuneet heidän nuoruudestaan. He kuitenkin hyväksyvät tämän ja myöntävät, että osa muutoksista on mennyt parempaan päin.

Kolmannen iän vapaus koetaan myös voimavaraksi. Nyt on aikaa satsata omaan itseen ja omaan aikaan. Ristiriitaista kyllä, haastateltavista kaksi on yhä työelämässä ja suurin osa ajasta kuluu työhön. He kuitenkin korostivat sen olevan nyt erilaista, kun se on vapaaehtoista ja he todella nauttivat työnteosta. He tiedostavat kyllä sen, että voisivat jättää työnsä milloin tahansa, mutta eivät kuitenkaan vielä sitä halua tehdä.

Psyykkisen puolen romahtamista pelätään eniten siinä vaiheessa, kun työstä joudutaan syystä tai soisesta luopumaan. Se on suurten ikäluokkien edustajille niin iso muutos, että sen pelätään vaikuttavan mielenterveyteenkin. Perusteltua se onkin, sillä identiteetti on vahvasti rakentunut oman työminän varaan ja sitten sitä yhtäkkiä ei enää olekaan. Tämä puoltaa myös sitä, että työssä halutaan jatkaa mahdollisimman pitkään.

Hyvän ikääntymisen voimavaroja jalasjärveläisillä kolmannen iän edustajilla ovat myös oma tuttu ympäristö, oma koti ja luonto. Jalasjärvi pienenä paikkakuntana koetaan hyvänä ikääntymisen paikkana. Hyvät lapsuudenmuistot näkyvät nyt myöhemmin taitona suhtautua elämään ja ikääntymiseen positiivisesti.

## 9 POHDINTA

Tämän opinnäytetyöni idea lähti oman työtaustani pohjalta. Olen pitkään työskennellyt ikäihmisten parissa ja kuullut erilaisia elämäntarinoita. Minua on paljon mietityttänyt tämänhetkinen tilanne, kun ikääntyvien määrä on suuressa kasvussa suurten ikäluokkien vanhetessa. Suurten ikäluokkien nykytilanne johti kolmannen iän ilmiön äärelle.

Tällä tutkimuksella lähdin hakemaan vastauksia siihen, miten kolmannen iän jalasjärviden hyvä ikääntyminen muodostuu ja onko menneellä elämällä vaikutuksia siihen. Tavoitteeni oli myös selvittää jalasjärviden kolmannen iän toimijuutta ja sitä, millaisia voivaroja kolmannen iän edustajilla on hyvän ikääntymisen saavuttamiseksi. Tarkoituksena oli myös selvittää maalaisympäristössä elävien kolmatta ikää ja ikääntymistä pienessä maalaispitäjässä Jalasjärvellä.

Tutkimuskysymyksiini sain hyvin vastauksia haastatteluaineistoni pohjalta ja tutkimukseni tavoitteet toteutuivat. Mielestäni olen onnistunut kuvaamaan, millaista on hyvä ikääntyminen kolmannessa iässä Jalasjärvellä, mitkä asiat sen muodostumiseen vaikuttavat ja millaisia keinoja sen saavuttamiseen on. Tutkimukseni pohjalta välittyi jalasjärveläisten kolmannen iän edustajien luonne ja ikääntymiskokemukset.

Itselläni tutkijana oli valmiiksi tietyt oletukset ja arviot siitä, millaista kolmannessa iässä oleminen ja eläminen Jalasjärvellä olisi. Itse ajattelin, että kolmas ikä on se, jota jokainen odottaa ja sitä suunnitellaan pitkään jo työelämässä ollessa. Kuvitelmani oli, että se on helpotusta ja ansaittua nautintoa pitkän työuran jälkeen. Ennako-oletukseni oli siis varsin positiivinen ja se vaikutti myös tutkimuskysymysten muotoutumiseen. Tutkimuskysymykseni ovat myös positiivissävytteisiä, oletan että ikääntyminen on hyvää ja voimavaroja on. En lähtenyt etsimään ikääntymisen nurjia puolia, enkä kolmannen iän ongelmia. Tämä vaikutti taas siihen, että tutkimustuloksissa korostuu positiivinen ikääntyminen enemmän, kuin negatiivinen.

Nämä ennako-oletukset osoittautuivat kuitenkin osin vääriksi ja tutkijana sain huomata, että en tutki itsestänselvyyttä. Kolmas ikä ei olekaan kaikille ruusuilla tanssimista, vaan joillekin se onkin iso kriisi ja vaatii isojakin pohtimisia ja ponnisteluja. Aluksi ajattelin, että toiset jopa

pyrkivät viivyttämään kolmanteen ikään siirtymistään jatkamalla yhä tutuissa työympyröissään. Koin tämän itse yllättävänä, koska olin kuvitellut useimpien ikääntyvien jäävän eläkkeelle heti kun se on mahdollista.

Kolmatta ikää määrittää velvollisuuksien väheneminen ja työelämän päättyminen (Tudor-Sandahl & Räsänen 2006, 16-17; Hakonen 2008, 39-40). Haastateltavista kaksi on yhä työelämässä, joten pohdin ovatko he vielä kolmannessa iässä? Näiden haastateltavien puheessa tuli kuitenkin perustellun selväksi, että he jatkavat työssään vapaaehtoisesti ja kokevat työn ja tekemisen tuovan iloa ja nautintoa heille. Oma työ ja tekeminen on heille tämän hetken suuri voimavara, eikä velvollisuus. Mielestäni heidät voidaan täten myös luokitella kolmanteen ikään, sillä he toteuttavat omalla tavallaan omia haaveitaan ja tavoitteitaan. Tärkeintä on, että he kokevat tyytyväisyyttä ja onnellisuutta siitä, miten ikääntyvät

Olen iloinen siitä, että Jalasjärven Eläkeliiton yhdistys oli hyvin kiinnostunut opinnäytetyöni aiheesta ja he kokivat sen myös tärkeäksi ja ajankohtaiseksi aiheeksi. Haastateltavat myös löytyivät helposti.

Haastateltavikseni valikoitui erityisen aktiivisia, terveitä ja toimeliaita kolmannen iän edustajia. Otos on pieni ja täten ei ole yleistettävissä kaikkiin kolmannen iän edustajiin. Kaikki saman sukupolven edustajat eivät välttämättä ole yhtä aktiivisia, ja pohdin, luoko ympäristö heille vaatimuksia ja paineita kolmannen iän aktiivisuuteen. Onko niin, että kaikkien odotetaan jatkavan samalla vauhdilla vielä kolmannessa iässäänkin? Onko hyväksyttävää nauttia myös muunlaisesta kolmannesta iästä?

Mieleeni nousi aiheita mahdollisia jatkotutkimuksia ajatellen. Olisi kiinnostavaa selvittää, miten koko ikänsä kaupunkiympäristössä eläneen kolmas ikä eroaa maalla asuneen kokemusmaailmasta. Toinen jatkotutkimusaihe voisi olla erilainen ikääntyminen, esim. sairauden kanssa. Mikä silloin tekisi ikääntymisestä ja kolmannesta iästä hyvää?

Tämä opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja osin haastavakin ponnistus. Koen itse saaneeni opinnäytetyöstäni uutta näkökulmaa kolmanteen ikään ja ikääntymiseen. Opinnäytetyöni on kattava kuvaus ikääntymisestä ja kolmannesta iästä. Uskon saaneeni paljon uutta tietoa ja kokemusta, josta on hyötyä myös työssäni ikääntyvien parissa.

## LÄHTEET

- Aalto, A., Ahola, I., Hytönen, J., Paavonen, M., Palmén, O., Pääkkönen, J. & Tamminen, V. 2020. Suomen julkisen talouden kestävyys. Valtiovarainministeriön julkaisuja 2020:59. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Valtiovarainministeriö. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162357/VM\\_2020\\_59.pdf](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162357/VM_2020_59.pdf)
- Atchley C.R.1993. Continuity theory and the Evolution of Activity in Later Adulthood. Teoksessa: J.R.Kelly (toim.) Activity and aging. Staying involved on later life. London: Sage Publications.
- Crowther, M, Parker, M & Larimore, L. 2002. Rowe and Kahn´s Model of Successful Aging Revisited: Positive Spirituality- The Forgotten Factor. [Verkkolehtiartikkeli]. The Gerontologist 42 (5), 613–620 [Viitattu 30.10.2019]. Saatavana: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/42/5/613/653590>
- Eläkeliitto. Etelä-Pohjanmaa-Jalasjärvi. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.10.2019]. Saatavana: <https://www.elakeliitto.fi/yhdistykset/jalasjarvi>
- Elvi-hanke. [Verkkosivu]. [Viitattu 31.10.2019]. Saatavana: <https://www.ulapland.fi/Saitit/Elvi/Hanke-esittely/Elvi-hanke-1998-2000>
- Hakonen, S. 2008. Ikäideat ikäkäytäntöjen tueksi. Teoksessa: A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kuluerästä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS-kustannus. 33–52
- Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa: A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kuluerästä voimavaraksi, sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS-kustannus.121–152
- Heikkinen, H. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa: R. Valli, J. Aaltola, A. Laajalahti & S. Herkama. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5., uudistettu ja täydennetty painos. [Verkkokirja]. Jyväskylä: PS-kustannus. [Viitattu 28.11.2019]. Saatavana: Ellisbs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden. 145–160
- Heikkinen, E, Jyrkämä, J & Rantanen, T. (toim.) 2013. Gerontologia. 3.painos. Saarijärvi: Duodecim
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus
- Hirsjärvi, S, Remes, P & Sajavaara, P.1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. 22. painos. Helsinki: Tammi.

- Häkkinen, A., Linnanmäki, E. & Leino-Kaukiainen, P. 2005. Suomi, johon suuret ikäluokat syntyivät. Teoksessa: A. Karisto (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino. 61–91
- Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuuden liiteraportti 5. 18.11.2004. (toim.) [Verkojulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. [Viitattu 31.10.2019]. Saatavana: [https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304\\_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c](https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c)
- Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa: A. Suomi & S. Hakonen (toim.) Kulueraistä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 15–30
- Jyrkämä, J. 1995. "Rauhaisesti alas illan lepoon"? Tutkimus vanhenemisen sosiaalisuudesta neljässä paikallisyhteisössä. Akta Universitatis Tamperensis ser A vol. 449. Tampere: Tampereen yliopisto
- Jyrkämä, J. 2001: Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa: A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino. 267–323
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä: hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. [Verkoartikkeli]. Gerontologia 22 (4), 190–203 [Viitattu 20.10.2020]. Saatavana Elektra - tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa: E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. Gerontologia. 3.painos. Saarijärvi: Duodecim. 421–425
- Kaasila, R., Rajala, R. & Nurmi, K. (toim.) 2008. Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus
- Karisto, A. 2004. Kolmas ikä – Uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Teoksessa: Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuuden liiteraportti 5. 18.11.2004. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. [Viitattu 31.10.2019]. Saatavana: [https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304\\_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c](https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%A4%C3%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c)
- Karisto, A. 2005. Suuret ikäluokat kuvastimessa. Teoksessa: A. Karisto (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino. 17–58
- Karisto, A. (toim.) 2005. Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino
- Kelly, J. R. (toim.) 1993. Activity and aging. Staying involved on later life. London: Sage Publications.
- Koskinen, S. 2005. Ikääntymisen voimavarat gerontologisen sosiaalityön taustalla. [Verkkolehti]. Gerontologia 19 (4) 193–199. [Viitattu 31.10.2019]. Saatavana:



<http://elektra.helsinki.fi.libts.seamk.fi/se/g/0784-0039/19/4/ikaantym.pdf>. Vaatii käyttöoikeuden.

- Kvale, S. 1996. *InterViews. An introduction to Qualitative research interviewing*. London: Sage
- Laitinen, M. & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa: R. Kaasila, R. Rajala & K. Nurmi. (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 106–150
- Laslett, P. 1996. *A Fresh Map of Life. Second edition*. London: Macmillan Press Ltd
- Merton, R.K, Fiske, M & Kendall, P.L.1956. *The focused interview. A manual of problems and procedures*. Glencoe, IL: Free Press
- Nieminen, M. Suuret ikäluokat – mitä ne ovat? 27.6.2004. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 30.9.2019]. Saatavana: [https://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta\\_06\\_03\\_nieminen.html](https://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_06_03_nieminen.html)
- Robson, C. 1995. *Real world research. A resource for social scientists and practioner researcers*. Oxford: Blacwell
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. 1999. *Successful aging. Repr.* New York: Dell.
- Sankari, A. & Jyrkämä, J. (toim.) 2001. *Lapsuudesta vanhuuteen, iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino
- Seidman, I. E.1991. *Interviewing as qualitative research*. New York: Teachers College Press
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-5137. 2019. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 22.4.2021]. Saatavana: [http://www.stat.fi/til/vaenn/2019/vaenn\\_2019\\_2019-09-30\\_tie\\_001\\_fi.htm](http://www.stat.fi/til/vaenn/2019/vaenn_2019_2019-09-30_tie_001_fi.htm)
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Syntyneet [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-2391. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 28.4.2021]. Saatavana: <http://www.stat.fi/til/synt/meta.html>
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestörakenne [verkkajulkaisu]. ISSN=1797-5379. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 28.4.2021]. Saatavana: <http://www.stat.fi/til/vaerak/meta.html>
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestöennuste [verkkajulkaisu]. Elinajanodote iän ja sukupuolen mukaan, 2020-2070. ISSN=1798-5137. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 6.5.2021]. Saatavana: <http://www.stat.fi/til/vaenn/meta.html>

Suomi, A & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerastä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymisnäkömyksiin. Juva: PS-kustannus

Tikka, M. 1991. Pohdintoja kolmannesta iästä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Tornstam, L. 2005. Gerotranscendence. A developmental Theory on Positive Aging. New York: Springer Publishing Company

Tudor-Sandahl, P. & Räsänen, O. 2006. Kolmas ikä. Helsinki: Kirjapaja.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi

Valli, R., Aaltola, J., Laajalahti, A. & Herkama, S. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5., uudistettu ja täydennetty painos. [Verkkokirja]. Jyväskylä: PS-kustannus. [Viitattu 28.11.2019]. Saatavana: Ellisbs-e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.

World Health Organization. Ei päiväystä. Aging and life-course. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.10.2019]. Saatavana: <https://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/>

## **LIITTEET**

Liite 1. Kirjallinen tutkimussuostumus haastateltavilta (malli)

Liite 1. Kirjallinen tutkimussuostumus haastateltavilta (malli)

## Tutkimussuostumus

Tutkimussuostumus koskee **Sosiaalialan YAMK opintoja suorittavan Marjo Viitalan** tekemiä yksilöhaastatteluja. Haastatteluiden aiheena on hyvä ikääntyminen ilmiönä, ja haastattelut toteutetaan loppuvuoden 2019 ja alkuvuoden 2020 aikana Jalasjärvellä yhdessä haastateltavan kanssa sovitussa paikassa. Taltioituja yksilöhaastatteluja käytetään opinnäytetyön, **Hyvä elämä kolmannen iän Jalasjärveläisten kerronnassa, ikääntyminen toimijuuden ja aktiivisuuden näkökulmasta**, aineistona.

Opinnäytetyössä tutkitaan ja analysoidaan sitä, miten muodostuu hyvä ikääntyminen Jalasjärvellä. Olen saanut tietoa yllä mainitusta opinnäytetyöstä ja sen toteuttamisesta.

Minulle on luvattu, että haastatteluissa esille tulevia seikkoja käsitellään seuraavasti:

1. Haastatteluissa esille tulevat seikat raportoidaan tutkimusjulkaisuihin tavalla, jossa minua ei voi tunnistaa.
2. Tutkijaa sitoo salassapitovelvollisuus.
3. Haastattelut litteroidaan (kirjoitetaan tekstiksi) siten, että minua ei voida tunnistaa.
4. Tutkimusaineisto säilytetään ulkopuolisten ulottumattomissa.
5. Taltioidut haastattelut ja niistä kirjatut tekstitiedostot tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua.

Tämä sopimus toimitetaan kahtena kappaleena, joista toinen jää allekirjoittaneelle ja toinen opinnäytetyön tekijälle.

Annan luvan käyttää tutkimuksen aikana taltioitua haastatteluaineistoa opinnäytetyössä

Päiväys.....

Allekirjoitus.....

Nimen selvennys.....

Lisätietoja