

OPPIMATERIAALEJA

PUHEENVUOROJA

RAPORTTEJA

**TUTKIMUKSIA 43**

Kari Salonen

# VAPAA-AJAN AKTIVITEETTIN TUOTTAMAT HYVINVOINTI- KOKEMUKSET KOLMAS- IKÄLÄISTEN KESKUUDESSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPPIMATERIAALEJA

PUHEENVUOROJA

RAPORTTEJA

**TUTKIMUKSIA 43**

Kari Salonen

# VAPAA-AJAN AKTIVITEETTIENTUOTTAMAT HYVINVOINTIKOKEMUKSET KOLMASIKÄLÄISTEN KESKUUDESSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN  
**TUTKIMUKSIA 43**

Turun ammattikorkeakoulu  
Turku 2015

Kuvat: Outi Tikkanen, IKARE-hanke

ISBN 978-952-216-548-0 (painettu)

ISSN 1457-7917 (painettu)

Painopaikka: Tampereen yliopistopaino – Juvenes Print Oy, Tampere 2015

ISBN 978-952-216-549-7 (pdf)

ISSN 1796-9964 (elektroninen)

Jakelu: <http://loki.turkuamk.fi>



# SISÄLTÖ

LUKIJALLE	5
<b>I IKÄÄNTYMISTUTKIMUKSEN TARVE JA AJANKOHTAISUUS</b>	<b>7</b>
1.1 Tutkimuksen tausta	7
1.2 Kolmasikäisten hyvinvointitutkimuksen rajaus	10
<b>2 HYVINVOINTI, IKÄÄNTYMINEN JA VAPAA-AIKA</b>	<b>12</b>
2.1 Hyvinvointikäsitteen muutoksesta	12
2.2 Elämänlaatu ja ikääntyminen	14
2.3 Vapaa-ajan toiminta elämänmielekkyyden ylläpitäjänä	15
2.4 Vapaa-ajan tutkimuksesta	17
<b>3 UUDISTUNUT IKÄKÄSITYS JA KOLMASIKÄLÄISYYS</b>	<b>21</b>
3.1 Huolenpitovastuu ja henkilökohtaistaminen	21
3.2 Voimavarat ja uusi ikäkäsitys	22
3.3 Kolmas ikä elämänvaiheena	25
<b>4 VAPAA-AJAN AKTIVITEETIT JA SISÄLLÖT</b>	<b>27</b>
4.1 Yhdistys- ja järjestötoiminta	27
4.2 Kirkollinen toiminta	29
4.3 Kulttuurinen toiminta	30
4.4 Liikuntatoiminta	32
4.5 Koti jokapäiväisenä toimintaympäristönä	33
<b>5 TUTKIMUKSEN KULKU</b>	<b>35</b>
5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät	35
5.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta vuosina 2013–2014	36
5.3 Aineiston analyysi	37

<b>6</b>	<b>VAPAA-AJAN AKTIVITEETTIENTEN TUOTTAMAT HYVINVOINTIKOKEMUKSET</b>	<b>38</b>
6.1	Yhdistys- ja järjestötoiminta	38
6.2	Kirkollinen toiminta	44
6.3	Kulttuuritoiminta	48
6.4	Liikuntatoiminta	52
6.5	Rakennettu ympäristö aktiviteettien mahdollistajana	57
6.6	Kodin ja lähiympäristön hyvinvointimerkitykset	59
6.7	Tulevaisuuskuvat vapaa-ajan aktiviteeteista	63
<b>7</b>	<b>TULOSTEN YHTEENVETO</b>	<b>66</b>
7.1	Vapaa-ajan aktiviteettien ja hyvinvoinnin yhteys	66
7.2	Yhteisöllisyys ja onnellisuus	68
7.3	Sosiaalinen pääoma ja voimavarat	70
7.4	Aktiviteettien tuottamat erot hyvinvointikokemuksissa	71
7.5	Kolmasikäilaisten hyvinvointikokemusten erityisyys	73
7.6	Suosituksia koulutukseen ja ammatilliseen työhön	76
7.7	Tutkimuksen luotettavuus	77
	<b>LÄHTEET</b>	<b>79</b>
	<b>LIITTEET</b>	<b>90</b>

# LUKIJALLE

Käsillä oleva tutkimus on osa Turun ammattikorkeakoulun *Aktiivisen ikään-tymisen* tutkimusryhmän toimintaa. Tutkimuksen ensimmäinen tavoite oli tuottaa ammatillisen työn tueksi tietoa kolmasikälaisten eli 65–85 vuotta täyt-täneiden vapaa-ajan toiminnasta ja siinä syntyvistä hyvinvointikokemuksista. Toiseksi tutkimus halusi osaltaan täyttää sitä gerontologista tiedonarvetta, jos-sa keskiössä on ikäihmisten oma hyvinvointipuhe. Keskeisenä tutkimustehtä-vänä oli selvittää, minkälaisia ja minkä sisältöisiä hyvinvointikokemuksia va-paa-ajan aktiviteetit tuottavat kolmasikäläisille. Tutkimus toteutettiin vuosina 2013–2014 Varsinais-Suomessa.

Vapaa-ajan aktiviteeteilla tarkoitetaan tutkimuksessa yhdistys- ja järjestötoi-mintaa, kirkollista toimintaa, kulttuuritoimintaa ja liikuntatoimintaa. Lisäksi tarkastelun kohteina olivat kotona tapahtuva jokapäiväinen toiminta ja tätä toimintaa tukeva rakennettu elinympäristö.

Tutkimuksessa keskityttiin niihin ikäihmisiin, jotka eivät olleet säännöllisesti sosiaali- ja terveyspalvelujen piirissä ja jotka asuivat omissa kodeissaan. Toi-mintakykynsä puolesta he viettivät aktiivista vanhuutta.

Tutkimustulosten perusteella voidaan esittää muutamia suosituksia toimija-rajat ylittävään hyvinvointipolitiikkaan, terveyttä ja hyvinvointia ylläpitäviin osallistumismahdollisuuksiin. Lisäksi tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyn-tää ammatillisessa koulutuksessa ja työssä ikääntyvän väestön hyvinvointitar-peiden ennakoinnin ja uudenlaisen gerontologisen osaamisen näkökulmista.

Tutkimuksen vetäjänä ja loppuraportin kirjoittajana haluan kiittää rakentavista kommentteista KT, projektipäällikkö Helena Malmivirtaa ja THM, lehtori Anne Mertaa, THT, yliopettaja Pirkko Routasaloa, THM; päätoimista tuntiopettajaa Kaija Virjosta, valokuvien lainaamisesta Outi Tikkasta Auralaopiston IKARE-hankkeesta ja kirjoittamisen tukemisesta Margaretha-säätiötä.

Erityiskiitokset ansaitsee aktiivinen tutkimusryhmä, johon kuuluivat sittemmin sosionomeiksi (AMK) valmistuneet Amanda Aittamäki, Saara-Kaisa Kasurinen, Heli Pajula-Vesa ja Sari Strömberg. Ilman heidän työpanostaan tutkimus olisi jäänyt tekemättä.

Turussa tammikuussa 2015

*Kari Salonen*

Yliopettaja, YTT, FM

Terveys ja hyvinvointi

Turun ammattikorkeakoulu

# I IKÄÄNTYMISTUTKIMUKSEN TARVE JA AJANKOHTAISUUS

## I.1 TUTKIMUKSEN TAUSTA

Monissa 2000-luvun gerontologissa tutkimuksissa on tullut esille se tosiasia, että väestö ikääntyy Suomessa nopeasti. Lisäksi kotona asuminen lisääntyy laitospainotteisen vanhuspalvelujärjestelmän supistamisen myötä. Tämä merkitsee sitä, että aktiivisten eläkkeellä olovuosien määrä kasvaa samanaikaisesti kun erilaisten palvelujen runsaampi käyttö siirtyy yli 80 vuoden ikään. Tämä on ollut pitkään myös yksi keskeinen sosiaalipoliittinen tavoite. (Riihiahho & Koskinen 2007; Salonen 2007; Mäkitalo ym. 2010.)

Ikäihmisten itsestä huolenpito, omavastuullisuus sekä hyvinvoinnin ylläpitäminen yksilölle mielekkäällä tavalla ovat 2000-luvun hyvinvointiajattelussa keskiössä, tarkastelee kehitystä sitten yksilön tai yhteiskunnan näkökulmasta. Kehitystä edesauttavat eliniänodotteen nousu, ikääntyvän väestön pysyminen entistä pidempään toimintakykyisenä ja terveenä sekä erilaisten vapaa-ajan aktiviteettien harrastamisen lisääntyminen ja monimuotoistuminen.

Suomen väestörakenne muuttuu vuoteen 2030 mennessä siten, että 65–74-vuotiaiden osuus kasvaa hieman yli prosentin, mutta 75-vuotta täyttäneiden osuus väestöstä peräti kahdeksasta 14 prosenttiin. Kasvu on siis vanhemmissa ikäryhmissä nopeampaa kuin nuoremmissa. (SOTKANet 2013.) Yhteensä 65 vuotta täyttäneitä arvioidaan olevan vuonna 2030 melkein 1,5 miljoonaa. Myös elinajan odotteen ennakoidaan pitenevän miehillä ja naisilla kahdella vuodella vuoteen 2030 mennessä. 65 vuoden ikään eläneillä miehillä jäljellä olevan elinajan pituus on noin 17 vuotta (82 vuotta) ja naisilla lähes 21 vuotta (86 vuotta). (Heikkinen 2008, 81; Aittamäki 2013, 8–9.)



Ikäihmiset<sup>1</sup> ovat myös sosiaalisesti ja kulttuurisesti muuttumassa. He ovat taloudellisesti itsenäisiä, ja heidän koulutustasonsa nousee jatkuvasti. Heillä on myös taloudellista ja poliittista vaikutusvaltaa yhteiskunnassa aikaisempaa enemmän. Lisäksi ikäihmisten kulutustottumukset ja -käyttäytyminen muuttuvat. (Koskinen 2004; Salonen 2007.) On myös nähtävissä, että ikääntyvän väestönsosan terveys ja kyky huolehtia itsestä tulevat lisääntymään. Terveiden ja toimintakykyisten ikäihmisten joukko kasvaa siis vauhdilla keskuudessamme.

Kuvatut asiat merkitsevät sitä, että ikäihmiset, tässä tutkimuksessa tarkemmin *kolmasikäiset*, ovat entistä enemmän itse ylläpitämässä ja luomassa omaa hyvinvointiaan. He ovat myös valmiita panostamaan siihen. Hyvänä esimerkkinä tästä on tutkimustulos, jossa todetaan, että nykyiset ikäihmiset eivät täytä enää passiivista vanhusmallia, joka on vallinnut yleisessä ajattelussa pitkään (Louhivuori ym. 2012; myös Backman 2001; Riihiahjo & Koskinen 2007).

Tämän tutkimuksen kohteena oleva *vapaa-ajantoiminta* (aktiviteetit) on tästä hyvä esimerkki. Se näyttäisi lähitulevaisuudessa nousevan tärkeäksi osaksi ikäihmisten hyvinvointia. Vapaa-ajan toimintaa on kuitenkin tutkittu Suomessa vähän hyvinvoinnin tuottamisen ja merkityksellisyyden näkökulmista. Tämän tyyppiselle tiedolle on olemassa selvä tutkimuksellinen aukko (esim. Harahousou 2007; Koskinen ym. 2007), koska useissa tutkimuksissa vapaa-aika tilastoidaan suorituksina, kertoina ja aikoina. Tällöin vapaa-ajan tuottama hyvinvointi jää vähemmälle tarkastelulle. Tilanne on kuitenkin muuttunut 2000-luvulla niin, että myös vapaa-aikaa tarkastellaan aikaisempaa enemmän yksilön omien hyvinvointikokemusten näkökulmasta (esim. Hyyppä & Liikainen 2005; Hyyppä 2013).

2000-luvulla ikääntymisen tarkasteluissa yhä keskeisemmän aseman on saanut yksilön kokemus omasta hyvinvoinnistaan. Voidaan jopa väittää, että palvelu-, tuotanto-, johtamis- ja taloudellisten painotusten rinnalle on noussut kysymys siitä, mitä ikääntyneet itse omasta hyvinvoinnistaan ajattelevat (mm. laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980). Samantyyppinen ajattelutapa korostuu

---

1 Tässä tutkimuksessa ikäihmisellä tarkoitetaan 65 vuotta täyttänyttä henkilöä. Ikääntyneet ja varsinaiset vanhusket voidaan jakaa elämänsä aikana kahteen ryhmään: 65–85-vuotiaasta voidaan käyttää käsitettä kolmasikäinen. Kypsä vanhusikä saavutetaan keskimäärin 85-vuotiaana (neljäs ikä; neljäskäläinen). Erottelun perustana ovat toiminnalliset, taloudelliset, kulttuuriset, fyysiset ja sosiaaliset kriteerit. (Mm. Jyrkämä 2001.) Gerontologisessa kirjallisuudessa ikärajat vaihtelevat 60–85 vuoden välillä. Keski-ikäen nousu ja aktiivisen toiminnan siirtyminen yhä myöhäisempään ikään puoltavat ikärajan nostamista 85 ikävuoteen.

myös nykyisissä sosiaalipoliittisissa keskusteluissa ja tutkimuksissa. Näissä järjestelmien sijasta kasvava painoarvo annetaan kansalaisten omille näkemyksille siitä, miten hyvinvointia mitataan ja miten sitä tulisi ylläpitää (esim. Saari 2010; Nieminen ym. 2014). Myös käsitys hyvinvoinnin luonteesta on muuttumassa, ja sille haetaan kirjallisuudessa uudenlaisia määritelmiä (Saari 2010). Asiaan kiinnitettiin huomiota jo kymmen vuotta sitten kansallisen ikääntymisen forumilla (2004) toteamalla, että ikääntymistutkimuksessa tarvitaan enemmän tutkittua tietoa ikääntyvien elämänlaadusta ja hyvinvoinnista (Vaarama 2005, 58–65).

Konkreettisesti tämä merkitsee sitä, että taloudellisten, tuotannollisten ja ikäihmisten palveluihin liittyvien kysymysten rinnalla on hyödyllistä tutkia ikääntyvien elämäntyylejä ja -tapoja, kulttuurisia kysymyksiä, arjen asioita ja heidän jokapäiväistä toimintaansa (esim. Karisto & Konttinen 2004; Pohjolainen & Syren 2006). Tätä voisi nimittää myös elämänlaatututkimukseksi. Kolmas ikä näyttäisi olevan se ikäkausi yksilön elämänkulussa, jossa monet yhteiskunnan hyvinvointipoliittiset, ikäpoliittiset ja talouden näkökulmat sekä yksilön omat hyvinvointikokemukset eletystä elämästä konkretisoituvat, on sitten kyse työssä jatkamisesta, vapaa-ajasta, aktiivisesta arkipäivän toiminnasta, asumisesta, lähiyhteisöistä tai itsestä huolenpidosta.

Miksi sitten kolmas ikä ja siihen sisältyvät sosiaaliset, fyysiset, kulttuuriset, taloudelliset ja yksilöpsykologiset tekijät ovat ilmiönä kiinnostavia ja miksi juuri nyt? Yhteiskuntatason kysymyksenä kolmanteen ikään on asetettu suuria odotuksia. Yksilön pitäisi olla työelämässä pidempään, ja hänen olisi huolehdittava itsestään mahdollisimman pitkään ilman muiden apua (ns. tuottava ikääntyminen mm. Koskinen 2004, 33–36; Leinonen 2007). Tällä ajatellaan kompensoitavan julkista sosiaaliturvaa ja vähennettävän hoivapalvelujen käyttöä. Kyse on myös taloudellisista säästöistä ja palvelujen priorisoinnista. Vaikuttaa siltä, että sosiaalipoliittisessa keskustelussa ja ikääntyvien ihmisten uusissa palvelukonsepteissa luotetaan yksilön omiin voimavaroihin ja vastuuseen hyvinvoinnin ylläpitämisessä (mm. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2008; Jyrkämä ym. 2009; Mäkitalo ym. 2010). Tätä ei kuitenkaan sosiaaliturvan leikkauspuheissa eikä kunnallisten sosiaali- ja terveyspalvelujen rakenneuudistuksissa sanota suoraan ääneen (mm. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012).

Tulevaisuuden näkymä on selvä. Demografinen rakenne ja vääristyvä huoltosuhde näyttävät vääjäämättä suunnan. Väestö vanhenee ja ikärakenne painottuu 65 vuotta täyttäneisiin samalla, kun työssäkäyvien suhteellinen osuus

vähenee. Tämän lisäksi väestö keskittyy asutuskeskuksiin maaseudun tyhjentäessä nuorista ja työssäkäyvistä kuntalaisista (mm. Koskinen 2006, 11–15; Laine ym. 2009, 27–35). Johtopäätös on, että ikäihmiset siirtyvät sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttäjiksi entistä vanhempina. Tästä johtuen hyvinvoinnin tuottamisen ja ylläpitämisen keskiössä ovat siis aikaisempaa enemmän yksilö ja hänen lähiyhteisönsä, mikä on linjassa 2000-luvun hyvinvointi-ideologian kanssa (mm. Coalter 2007).

## 1.2 KOLMASIKÄLÄISTEN HYVINVOINTITUTKIMUKSEN RAJAUS

Tutkimuksen ensimmäinen tavoite on tuottaa ammatillisen työn tueksi tarkennettua tietoa kolmasikäläisten (65–85 vuotta täyttäneet) vapaa-ajan toiminnasta (*aktiiviteetit*) sekä näiden aktiiviteettien ja hyvinvointikokemusten suhteista. Toiseksi tutkimus haluaa osaltaan täyttää gerontologista tiedonarvetta, jossa keskiössä on ikäihmisten oma hyvinvointipuhe. Tässä tutkimuksessa keskitytään niihin ikä-ihmisiin, jotka eivät ole säännöllisesti sosiaali- ja terveyspalvelujen (avopalvelut, laitoshoido) piirissä ja jotka asuvat omissa kodeissaan. Toimintakykynsä puolesta he viettävät aktiivista vanhuutta.<sup>2</sup>

Kolmasikäläisyys on tutkimuskohteena mielenkiintoinen. Tätä näkemystä puoltaa useampikin seikka. Ensinnäkin kolmasikäläisten suhteellinen ja absoluuttinen määrä on kasvamassa, joten heidän asemansa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa, palvelujen käyttäjinä, kuluttajina ja vaikuttajina on voimistumassa. Lisäksi kolmasikäläisten joukossa on entistä enemmän henkilöitä, joiden koulutustaso on korkea ja joiden yhteiskunnallinen tietoisuus on vahva. Ryhmänä he ovat keskellä yhteiskunnallista murrosta, jossa käsitys perheestä, yhteisöistä ja huolenpitosuhteista on muuttumassa. Tässä murroksessa yksilön oma rooli ja toiminta korostuvat sekä yhteisöllinen ote yksilöstä heikkenee (esim. Julkunen 2001 & 2008; Bauman 2002). Kolmanneksi voimavaralähtöinen hyvinvointiajattelu keskittää huomion ikäihmisten omiin kykyihin, tarpeisiin ja mahdollisuuksiin ylläpitää itse hyvinvointiaan päättämällään tavalla.

Viimeinen näkökohta on tämän tutkimuksen kannalta tärkeä. Kysymys on pitkälti yhteiskunnan tuottamista palveluista, niiden rahoituspohjasta ja kasvavasta hyvinvointipalvelujen kysynnästä. Ikääntymisen näkökulmasta kysy-

---

2

Uudenlaisista ikäkäsityksistä ja ikäosaamisesta esimerkiksi Jämsen ja Kukkonen (2014, 117–119).

mykseen tulevat jokapäiväiseen elämään liittyvät asumispalvelut, sosiaali- ja terveyspalvelut, kulttuuripalvelut, liikenne ja rakennettu (lähi)ympäristö. Hyvinvointivaltion poliittisten ja taloudellisten sekä yksilöllisten elämänpoliittisten valintojen yhteensovittaminen on haaste, joka on ratkaistava lähitulevaisuudessa. Siksi näyttääkin siltä, että vapaa-aika, sen sisältämät aktiviteetit ja hyvinvointikokemukset ovat omalta osaltaan yksi ratkaisu haasteeseen. Tämän mukaan yksilö tuottaa itse omaa hyvinvointiaan omin päätöksin niin pitkälle kuin tämä on mahdollista. Kun hänen elämäntilanteensa muuttuu, on tällöin olemassa kuitenkin hyvinvointia tukeva infrastruktuuri.

Tutkimus liikkuu hyvinvoinnin, toiminnan, osallisuuden ja yksilön hyvinvointikokemusten tarkasteluissa. Näkökulma tutkimusaiheeseen on sosiaalitieteellinen, tarkemmin sanottuna sosiaaligerontologinen ja kulttuurigerontologinen.<sup>3</sup> Keskiössä ovat kolmannen iän mahdollistama vapaa-aika, aktiviteetit ja koettu hyvinvointi (mm. Marhankova 2011). Vapaa-ajan aktiviteeteilla tarkoitetaan tutkimuksessa *yhdistys- ja järjestötoimintaa, kulttuuritoimintaa, liikuntaa ja kirkollista toimintaa*, joissa kolmasikäläiset ovat mukana. Lisäksi tarkastelun kohteena on *kotona* tapahtuva jokapäiväinen toiminta sisältöineen ja tätä tukeva rakennettu ympäristö. Aktiviteettien erottelu toisistaan on kuitenkin sopimuksenvaraista, sillä osa niistä menee päällekkäin ja limittäin (Liikainen 2005; Tuominen 2008; Pynnönen 2011; Suomen virallinen tilasto 2014). Esimerkiksi yhdistys- ja järjestötoiminta voi sisältää poliittisen toiminnan sisältöjä samalla tavoin kuin kulttuurinen toiminta voi sisältää liikuntaharrastuksia (Zuzanek 2007, 190–191; Hyyppä 2013).

---

3

Tutkimus on luonteeltaan kartoittava ja osa Turun ammattikorkeakoulun *Aktiivisen ikääntymisen* tutkimusohjelmaa. Sinä ei pyritä yleistykseen, täsmällisiin tunnuslukuihin eikä syy-seuraussuhteiden erittelyyn. Tutkimus taustoittaa ja täsmentää osaltaan korkeakouluopetuksen sekä tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnan kohteita ikääntymiseen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä.

## 2 HYVINVOINTI, IKÄÄNTYMINEN JA VAPAA-AIKA

### 2.1 HYVINVOINTIKÄSITTEEN MUUTOKSESTA

Hyvinvointitutkimukseen liittyy monenlaisia suuntauksia. Voimistuneen hyvinvoinnin vertailun (esim. ihmiset) ja kohteen (esim. elämäntyytyväisyys) mukaan useat tutkijat pyrkivät yhdistämään eri näkökulmia. Tämän tutkimuksen kannalta mielenkiintoinen näkökulma on hyvinvoinnin subjektiivisuus, joka on merkittävä tekijä uudentyypisen elämäntyytyväisyystutkimuksen hyvinvointikäsitteessä. (Saari 2011a, 35–38.)

Hyvinvointitutkimuksissa (esim. Allardt 1976; Lagerspetz 2011) on painotettu objektiivisten ja subjektiivisten tekijöiden mekanismeja. Kritiikki on kohdistunut hyvinvoinnin erilaisten osatekijöiden operationalisointiin ja mitattavuuteen sekä siihen, että resurssinäkökulma ei tuota oikeudenmukaisesti jakautunutta hyvinvointia. Saaren (2011a, 50) mukaan Senin (1992 & 2009) esittämä toimintakykyteoria (*Capability Theory*) on eräs vastaus tähän ongelmaan. Sen painottaa yksilön kykyä toimia ja hyödyntää käytettävissä olevia resursseja riittävästi oman toimintavapautensa puitteissa. Ikääntymistutkimuksen alueella Senin teorialla voidaan nähdä olevan yhtymäkohtia esimerkiksi Jyrkämän (2007) esittämään toimijuusteoriaan, jossa yksilön kyky, osaaminen, tahto, tunne, voiminen ja täytyminen kontekstoidaan ajankohtaan, paikkaan, ikään ja ikäryhmään. Oleellista tässä on yksilöstä lähtevä aktiivinen toiminta, jossa resurssit nähdään mahdollisuutena, ei passiivisina ja yksilön ulkopuolisina tekijöinä.<sup>4</sup>

Lagerspetz (2011, 100–104) kysyykin aiheellisesti, onko edes mahdollista luoda hyvinvointinäkemys, joka ratkaisisi objektiivisen ja subjektiivisen hyvinvointikäsitteiden ongelman. Seniin (2009) ja Nussbaumiin (2011) nojautuen hän kuvaa toimintakykylähestymistapaa, jossa objektiivisten resurssien sijasta

---

4 Toimintakykyteoriaa ja toimijuusteoriaa kohtaan voidaan esittää myös kritiikkiä. Yhtenä puutteena voidaan pitää teorian vähäistä empiristä testaamista. Myös käsitteiden tulkinnallisuus tekee ymmärtämisen haastavaksi.

huomio kiinnittyy niiden käytöstä ja saatavuudesta syntyviin mahdollisuuksiin tuottaa yksilöille hyvinvoinnin kokemuksia. Toisin sanoa yksilöllä tulee olla mahdollisuudet toimia ja perusvapaudet toimimiseen vailla esteitä ja rajoitteita.

Parin viime vuosikymmenen aikana myös koetun elämänlaatututkimuksen huomio on kohdistunut yksilön objektiivisten elinolojen ja subjektiivisten hyvinvointikokemusten väliseen vuorovaikutukseen. Tämä perustuu näkemykseen, että talousindikaattorit (esim. BKT) muovaavat yksilöiden elinympäristöä ja elämän mahdollisuuksia, mutta elämänlaadun kokemuksellisuutta määrittävät kuitenkin heidän omat arvionsa elämästään ja sosiaalisesta tilanteestaan. (Vaarama ym. 2010a & 2010b.)

Niin kutsuttu Stiglitzin komissio (Stiglitz ym. 2009) tunnisti kolme tapaa mitata elämänlaatua, jotka ovat subjektiivisuus, toimintakykyisyys ja reilu allokointi (myös Simpura & Uusitalo 2011, 124–125). Tämän tutkimuksen kannalta tärkeitä ovat kaksi ensimmäistä. Subjektiiviselle näkökulmalle annetaan painoarvoa siksi, että Stiglitzin ym. (2009) mukaan se koostuu oman elämän arvioinnista elämän eri alueilla (*life-evaluations*) sekä omista positiivisista ja negatiivisista tunteista (*affects*).

Huppert ym. (2009) yhdistävät Simpuran ja Uusitalon (2011, 126–127) mukaan sekä hyvinvoinnin olemuksen (*being*) että tekemisen (*doing*), jotka jakautuvat vielä yksilökohtaiseen ja yksilöiden väliseen tuntemukseen ja toimintaan. Näitä ovat muun muassa tyytyväisyys, tarkoituksellisuus, kuuluminen johonkin ja välittäminen. Huomionarvoista on, että Huppert kollegoineen näkee yksilön omat tuntemukset sekä omaehtoisen toiminnan ja yksilöiden välisen toiminnan hyvinvoinnin ylläpitämisen keskiössä. Jaottelulla on yhtymäkohtia myös Allardtin (1976) kolmijakoon hyvinvoinnin ulottuvuuksista.

Yhteistä nykyisille teoreettisille malleille ja empiiriselle tutkimukselle on se, että yksilön oma kokemus hyvinvoinnista on tärkeää, selkeästi tärkeämpää kuin resurssiperustaisessa, osittain jopa passiivisessa hyvinvointinäkemyksessä. Jotta hyvinvoinnista syntyisi hyvinvoinnin hyvä kehä, vaatii sen tuottaminen ja ylläpitäminen yksilön näkökulmasta ympäristössä olevia resursseja ja muita ihmisiä sekä ihmisten välistä toimintaa ja sosiaalista pääomaa (mm. Sarvimäki & Syren 2003; Hagfors & Kajanoja 2011; Hyyppä 2013).

Sosiaalinen ja myös kulttuurinen pääoma ovatkin muodostuneet yhdistäviksi kattokäsitteiksi hyvinvointitutkimuksessa, sillä ne liittävät yksilön osaksi yh-

teisöjä. Tämä liittäminen ja yhteisöissä toimiminen lisäävät tutkimusten mukaan yksilön hyvinvointia, terveyttä ja vuorovaikutusta. Hyypän (2013, 44) mukaan sosiaalinen pääoma ja väestön terveyteen liittyviä yhteyksiä ovat lähisuhteet, luottamus, vastavuoroisuus, kansalaisosallistaminen ja harrastustoiminta. Liikanen (2010, 27–28; myös Malmivirta & Kivelä 2014) toteaa puolestaan kulttuurisen pääoman ja toiminnan edistävän hyvinvointia. Ne toimivat puskureina ja ehkäisevän työn lähteinä sekä edistävät ihmisten osallisuutta. Tämän mukaan sekä sosiaalista että kulttuurista pääomaa voidaan yhdessä kutsua eräänlaiseksi näkymättömäksi sosiaalipolitiikaksi tai yksilöä ja yhteisöjä voimaannuttavaksi politiikaksi, joka yhtä aikaa ehkäisee yksilön pahoinvointia sekä ylläpitää ja edistää hyvinvointia.

## 2.2 ELÄMÄNLAATU JA IKÄÄNTYMINEN

Elämänlaadun käsite kuuluu yksilön hyvinvoinnin tarkasteluun. Vaaraman ja Ollilan (2008, 118) mukaan yhteiskunta- ja käyttäytymistieteissä ikääntyneiden elämänlaadututkimukset perustuvat elämisen malliin, jonka keskeisinä osatekijöinä ovat yksilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä yksilön kykyjen ja ympäristön tuen ja vaatimusten yhteensovittaminen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että yleisellä tasolla ikääntyvien hyvinvoinnille ja elämänlaadulle tärkeitä ovat samat tekijät kuin muillekin ikäryhmille. Näitä ovat taloudelliset resurssit, terveys, psykososiaalinen hyvinvointi, turvallisuus sekä asuin- ja elinympäristön toimivuus. Elämänlaadun tarkempi erittely paljastaa kuitenkin sen seikan, että mainittujen tekijöiden painopiste ja merkitys vaihtelevat elämän eri vaiheissa, esimerkiksi kolmannessa ja neljännessä iässä.

Elämänlaadulle ei ole olemassa yhtä määritelmää, joskin eri kirjoittajat sisällyttävät käsitteeseen saman sisältöisiä asioita. Näitä ovat aineellinen hyvinvointi, läheisyysuhteet, terveys, toimintakyky, psyykinen, emotionaalinen ja kognitiivinen hyvinvointi sekä käsitys itsestä. Yksi käytetty mittari on WHOQOL-Bref-mittari, joka sisältää elämänlaadun jaettuna fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä ympäristöulottuvuuteen. Mittaria täydennetään vielä demografisilla, sosioekonomisilla, asuinympäristöä sekä palvelujen käyttöä ja palvelukokemuksia kuvaavilla kysymyksillä. (Vaarama ym. 2010a, 128–130; WHOQOL-Bref 2014.)<sup>5</sup>

---

5

Laajemmin kansainvälisestä vertailusta ja hyvinvoinnin mittareista Saari 2011b, 20–23.

Edellä kuvattu elämänlaatu ja sen kokeminen ikääntyessä osoittavat yksilön holistisuuden ja ympäristösuhteen tärkeyden. Viime kädessä kyse on yksilöllisestä kokemuksesta, eli siitä, miten ihminen kokee ja ymmärtää oman elämänsä. Elämänlaatu ja tyytyväisyys omaan elämäänsä ja elämäntyyliinsä ovat Vaaraman ja Ollilan (2008, 128–129) mukaan muuttujia, jotka koostuvat useista osatekijästä (esim. sukupuoli, koettu terveys, asuminen, kulutusvarallisuus, vapaa-aika yms.), joten näiden mittaaminen ja merkityksenannot ovat osittain tulkinnallisia ja sopimuksenvaraisia (mm. Toikko 2012, 25–28; WHOQOL-Bref 2014).

Tutkimustulokset osoittavat, että kolmasikäiset ovat yleisesti ottaen tyytyväisiä elämäänsä. Sosiaalinen hyvinvointi on elämänlaadun keskeinen perusta, jonka merkityksen ymmärtäminen on saanut vasta viime aikoina näkyvyyttä. Vaaraman ja Ollilan (2008, 132–133; myös Liikanen 2010; Hyyppä 2013) mukaan yksinäisyyden kokemus, perheenjäsenten auttaminen ja tapaaminen, vapaa-aika, kuuluminen johonkin sosiaaliseen yhteisöön ja oman äänensä kuululle saaminen ovat kolmasikäisille tärkeitä elämäntyytyväisyyden koordinaatteja. Näihin kaikkiin sisältyy vahva sosiaalinen ja yhteisöllinen lataus.

Selitys tuloksille on yksinkertainen, ja se kiteytyy aktiiviseen elämäntapaan. Siksi esimerkiksi kolmasikäisten sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttö ja riippuvaisuus hoivan saannista eivät ole kovin suurta. Palvelujen käyttö lisääntyy keskimäärin vasta silloin, kun yksilö saavuttaa 85 vuoden iän (mm. Hallituksen esitys ...2014, 18–19). Kolmasikäiset haluavat olla aktiivisia kansalaisia, ja heillä on riittävästi voimavaroja huolehtia itsestään. Näin he erottautuvat neljäskäikäisistä, joilla on arkipäivän sujumiseen liittyviä avuntarpeita. Näyttää myös siltä, että kolmasikäisten tulevaisuuden odotushorisontti on pääsääntöisesti myönteinen, mikä osaltaan lisää tyytyväisyyttä elämään.

## 2.3 VAPAA-AJAN TOIMINTA ELÄMÄN MIELEKKYYDEN YLLÄPITÄJINÄ

Kirjallisuudesta voidaan löytää ainakin kolme erilaista määritelmää vapaa-ajasta. Yksi niistä ilmaisee vapaa-ajan työn vastakohtana, toinen määrittelee vapaa-ajan aktiviteetiksi, joka sisältää harrastukset. Kolmatta määritelmää kuvaa subjektiivinen kokemus ja on käsitteenä laadullinen. Määritelmät heijastavat historiallista muutosta, ja ne ovat kulttuuriin sidottuja. (Liikkanen 2005, 60; Nylander 2006, 15–16; Zazunek 2007, 185–187.)



Ajankäyttötutkimuksessa vapaa-aika määritellään ajaksi, joka jää jäljelle vuorokaudesta, kun siitä on vähennetty nukkumiseen, ruokailuun, ansio- ja koti-työhön sekä päätoimiseen opiskeluun käytetty aika. Vapaa-aika ei ole kuitenkaan pelkkää ajankäyttöä, vaan elämänalue, jossa on mahdollisuus henkilökohtaisiin valintoihin, iloon ja huviin. (Hanifi 2005, 171.) Suontausta ja Tyni (2005, 88) liittävätkin käsitteeseen kolme tasoa, jotka ovat aika, toiminta ja kokemus. Näin ollen vapaa-aika pitää sisällään niitä osa-alueita, jotka mahdollistavat yksilölliset valinnat ja elämänilon. Yksilöllisyys tulee hyvin esiin vapaa-ajan ulottuvuuksista, kun toisen mielekäs harrastus voi toiselle olla tylsää työtä. (Hanifi 2005, 171; Liikkanen 2009, 7.)

Nykykäsityksen mukaan vapaa-aika on siis henkilökohtaisesti koettu asia, jossa vapaaehtoisuus on tärkeää, on se sitten sosiaalisuutta, sitoutumista erilaisiin aktiviteetteihin tai pelkistetyimmillään rauhaa ja yksinoloa. Vapaa-aikaa sisältyy myös yksilön oma kokemus laadullisena elementtinä. (Liikkanen ym. 2005, 10.) Näin ymmärrettynä vapaa-ajan ja hyvinvoinnin yhteydet ovat tutkimuksellisesti haastavia. Tutkimusten perusteella tiedetään, että vapaa-aika edistää esimerkiksi mielenterveyttä ja suojaa stressiltä kahdella eri mekanisminalla. Ensinnäkin vapaa-aikaan liittyvä sosiaalinen toiminta laajentaa sosiaalista verkostoa. Toiseksi vapaaehtoisesti valitut vapaa-ajan toiminnot ja niihin sitoutuminen lisäävät kontrollin ja hallinnan tunnetta, mikä vahvistaa itsetuntoa ja selviytymisen tunnetta. (Pikkarainen 2007, 89.)

Todetun perusteella ei voida kuitenkaan tehdä suoraa johtopäätöksiä vapaa-ajan ja yksilön hyvinvoinnin välisistä suhteista, sillä hyvinvoinnin tuottamisen ja ylläpitämisen mekanismit ovat monimutkaisia. Hyyppä (2013, 77–78) toteaaakin, että yksilö voi jo lähtökohtaisesti olla terve, mikä edesauttaa keskimäärin aktiivisuuden ylläpitoa, mutta tämä ei päde kaikkien yksilöiden kohdalla.

Vapaa-ajan käyttöön vaikuttavat ikäihmisen oma elämäntilanne ja elämäntilanne. Vapaa-ajan viettoa voivat rajoittaa tai jopa estää esimerkiksi rahan puute, koettu terveydentila, sairaus tai vamma. Myös ympäristötekijät vaikuttavat, esimerkiksi asuinpaikka, kulkuyhteydet ja maantieteelliset etäisyydet. Lisäksi suurissa kaupungeissa on tarjolla enemmän harrastusmahdollisuuksia kuin pienissä maalaiskylissä ja -taajamissa. Valintoihin vaikuttavat myös lapsuuden kasvuympäristö eli se, onko asunut maalla vai kaupungissa, millaisista asioista yksilön on kiinnostunut ja minkälainen on hänen harrastushistoriansa. (Liikkanen 2005, 21–25.) Esimerkiksi maaseudulla asuminen edellyttää yksilöltä suoriutumista arkipäivän toiminnoista, joiden avulla hän ylläpitää hyvinvoin-

tia ja toimijuutta, vaikka niitä ei tilastoida vapaa-ajan harrastuksiksi. Näitä ovat ympäristön siistinä pitäminen, pihatyöt kesäisin, kauppamatkat, lumityöt talvisin ja asunnon lämmittäminen (Salonen 2007, 81–84).

Vapaa-aikana toteutuvat erilaiset vapaa-ajan toiminnat eli harrastukset. Tässä yhteydessä voidaan puhua aktiivisista tai passiivisista harrastuksista, yksin tai ryhmässä harrastamisesta sekä kotiin liittyvistä tai kodin ulkopuolisista harrastuksista (Harahousou 2007, 236–237). Vapaa-ajan subjektiiviset ja eksistentiaaliset merkitykset korostuvat psykologisessa lähestymistavassa. Näitä ovat mielihyvä, koettu vapaus, nautinto, itseilmaisu ja sosiaalisista paineista irtaantuminen, joita pidetään vapaa-ajan ensisijaisina merkityksinä ja tärkeinä yksilöllisinä kokemuksina. (Pikkarainen 2007, 88; Strömberg 2013, 21.)

Sosiologisessa näkökulmassa vapaa-aikaa tarkastellaan kulttuuriin sosiaalistumisena ja käyttäytymisenä, joka on opittua. Sen mukaan ihmiset pyrkivät toiminnissaan vahvistamaan sosiaalisia suhteitaan ja yhteyksiään muihin ihmisiin. (Pikkarainen 2007, 88–90.) Ikääntyvä ihminen hyödyntää siis toimintakykyään muiden parissa erilaisissa harrastuksissa omien motiiviansa ja tavoitteidensa mukaan (Ruoppila & Suutama 2007, 123; Aittamäki 2013, 13). Sosiologisessa näkökulmassa korostuvatkin vahvoina yhteisöllisyys ja osallisuus.

## 2.4 VAPAA-AJAN TUTKIMUKSESTA

Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan 30 % 65 vuotta täyttäneistä osallistuu vähintään kerran viikossa kodin ulkopuoliseen harrastustoimintaan. Naiset ovat aktiivisimpia harrastajia 65 vuotta täyttäneiden keskuudessa, mutta 75 vuotta täyttäneet naiset ja miehet osallistuvat yhtä aktiivisesti harrastustoimintaan. Joka neljäs harrastaa kodin ulkopuolella vähintään kerran viikossa jotain aktiviteettia. Tutkimuksen mukaan, erityisesti 65 vuotta täyttäneiden naisten keskuudessa harrastukset ovat aiempaa tärkeämpiä. (Hanifi 2005, 172–173.)

Sosiaaliin, kulttuuriin ja uskonnollisiin aktiviteetteihin osallistumisen on pitkäaikaistutkimuksissa todettu olevan yhteydessä pienempään kuolleisuuden riskiin. Lisäksi tutkimusten mukaan lääkärikäyntejä, kaatumisia ja yksinäisyyttä on vähemmän aktiivisesti harrastavilla ikäihmisillä. Harrastaminen tuo myös paremman mielialan. Harrastustoiminnasta saatavilla rooleilla täytetään eläkkeelle siirtymisen yhteydessä menetettyjen työelämän roolien jättämät aukot. (Nurmi ym. 2010, 235; Pynnönen 2011, 13; Kasurinen 2013, 15.)

Vuonna 2002 tehdyssä tutkimuksessa ikäihmisten kohdalla tärkeiksi vapaa-ajan aktiviteeteiksi nousivat yhdistystoiminnan ja hengellisen toiminnan lisäksi vapaaehtoistyö, kulttuuritilaisuudet ja -tapahtumat, tanssiminen, matkustaminen, opiskelu, liikunta, mökkeily ja luonnossa liikkuminen. Myös tietokone, internet ja sosiaalinen media ovat nostaneet suosiota ikäihmisten keskuudessa. Vapaa-ajan aktiviteetit heijastavat osaltaan yhteiskunnan muutoksia ja ennakoivat tulevaisuutta. (Liikkanen 2005, 7; Toivonen 2006, 81–87; Zacheus 2008, 57–58.)

Rajaniemen (2009, 9) mukaan ikäihmisten vapaa-aikatutkimuksissa vapaaehtoistoiminta sisältää monen tyyppisiä tehtäviä. Näitä ovat järjestöjen, seurakuntien ja muiden organisaatioiden välittämä vapaaehtoisapu ja -työ, jotka voivat olla esimerkiksi ystävä- tai tukihenkilötoimintaa, puhelinpäivystystä, asiointi- ja ulkoilutusapua tai apua vanhainkodeissa ja muissa laitoksissa. Tällaiseen toimintaan vapaaehtoiset osallistuvat palkatta omien toiveittensa, resurssiansa ja osaamisensa puitteissa.

Raha-automaattiyhdistys selvitti kansalaiskyselyllä vuonna 2008 suomalaisten auttamishalukkuutta. Tällöin huomattiin, että auttamisen muodot olivat yhteydessä ikään, sillä 65 vuotta täyttäneet olivat aktiivisimpia järjestöjen vapaaehtoistojen joukosta. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan keskittyvässä järjestöbarometrissa (2008) tehtiin valtakunnallinen kansalaiskysely 2 857:lle vähintään 18-vuotiaalle suomalaiselle. Tulosten mukaan vapaaehtois- ja vertaistoiminnan vastuunkantajaksi profiloituu yksin asuva, 65–74-vuotias eläkkeellä oleva nainen, joka käytti vapaaehtoistehtäviin kuukaudessa aikaa yhden työpäivän verran. Paikallisyhdistysten arvion mukaan vapaaehtoisista oli yli 65-vuotiaita hieman alle puolet. Heitä toimi paljon etenkin eläkeläisyhdistyksissä ja sotainvalidiyhdistyksissä. (Rajaniemi 2009, 9.)

Ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnan ulkomaisissa tutkimuksissa keskeisenä mielenkiinnon kohteena on ollut se, mitkä tekijät vaikuttavat vapaaehtoistoimintaan osallistumiseen ja miten vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on yhteydessä ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin. Rajaniemen (2009, 8–9) mukaan ikääntyvien eurooppalaisten vapaaehtoistyöhön osallistumiseen vaikuttivat ikä, koulutus, terveys ja muihin sosiaalisiin aktiviteetteihin osallistuminen. Tutkimuksesta ilmeni myös, että vapaaehtoistyöhön osallistuminen oli suhteellisen vähäistä yli 75-vuotiailla, palkkatyössä käyvillä ja terveytensä huonoksi kokevilla. Tulokset ikääntyneiden vapaaehtoistoiminnan terveysvai-

kutuksista ja toimintaan osallistumiseen vaikuttavista tekijöistä antavat myös tärkeää tietoa hyvinvointipoliittisille ohjelmille ja projekteille (esim. Hyvinvointi 2015 -ohjelma 2007; Liikanen 2010).

Haarnin (2010) mukaan ikääntyneiden omat kokemukset kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumisen syiksi olivat omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja mielekkään tekemisen löytämisen työelämän jälkeen. Lisäksi osallistumisessa oli nähtävissä merkkejä tietynlaisesta aktiivisen ikäkansalaisuuden eetoksesta.

Pynnönen (2011, 14) jakoi vapaa-ajan käytön aktiivisiin ja passiivisiin harrastuksiin. Aktiiviseen vapaa-ajankäyttöön katsottiin kuuluvan vapaaehtoistyö, naapuriapu, liikunta ja aktiivinen sosiaalinen ajankäyttö. Tulosten perusteella havaittiin, että 55–64-vuotiaiden varhaiseläkkeellä olevien, etenkin miesten, vapaa-ajan käytöstä oli aktiivisten harrastusten osuus suurempi kuin työssäkäyvillä. He käyttivät vapaa-ajastaan suhteellisesti pienemmän osan passiivisiin harrastuksiin, kuten television katsomiseen ja lukemiseen kuin työssä käyvät. Naisten käyttämä aika vapaa-ajan harrastuksiin näytti pysyvän samankaltaisena kuin ennen eläkkeelle siirtymistä.

Ylikännö (2011, 45–48) käytti tutkimuksessaan Siuralan (1982) jakoa ajankäytön toimintojen ryhmittelyssä aktiivisiin ja passiivisiin. Ryhmittelyssä toiminnallisesti ja sosiaalisesti passiiviset toiminnot sisältävät lukemisen, television katselun ja lepäilyä. Aktiivisuutta edellyttävät toiminnot sisältävät ruuanlaiton, asunnon siivouksen, puutarhan hoidon, liikunnan, harrastukset, opiskelun, kirjastossa käynnit, sosiaalisen kanssakäymisen sekä kotona että kodin ulkopuolella osallistuvan toiminnan, joihin kuuluvat järjestötoiminta ja uskonnollinen toiminta. Kaupallis-viihteelliset toiminnot sisältävät puolestaan ostokset ja kaupassa asioinnin, elokuvissa, teatterissa, konserteissa ja museossa käynnit, urheilutapahtumat ja matkustamisen. Tulosten perusteella ajankäyttö oli aktivoitunut 65–69-vuotiaiden keskuudessa, mikä näkyy muun muassa liikunnan harrastamisen lisääntymisenä. Yli 70-vuotiaiden ajankäyttö oli puolestaan passivoitunut, vaikka fyysiset toimintakykyedellytykset olettaisivat asian olevan toisin. Sosiaaliseen kanssakäymiseen käytettiin vähemmän aikaa ja television katselu vie vapaa-ajasta aikaisempaa suuremman osan. Tulosten perusteella voidaan olettaa, että vapaa-ajan käyttö voi jakaantua aktiivisiin ja passiivisiin toimintoihin nykyistä selkeämmin. (Ylikännö 2011, 65–66.)

Tässä tutkimuksessa vapaa-ajan aktiviteetteja ei ole ryhmitelty edellisten mukaan, vaikka siinä on yhtymäkohtia Ylikännön (2011) ja Tilastokeskuksen (2014) ryhmittelyyn<sup>6</sup>. Ryhmittelyssä on otettu huomioon myös se, että aktiviteetit eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan eri aktiviteetit voivat sisältää elementtejä toisista aktiviteeteista. Esimerkiksi kirkollinen toiminta voi sisältää kulttuurista toimintaa (esim. kuorolaulu) ja liikuntaa (esim. ikäihmisten jumppa tai voimistelu). Siksi tutkimuksessa ryhmittelyn pohjana onkin aktiviteetteja ylläpitävä organisaatio, yhteenliittymä, jolla on samansuuntaiset näkemykset aktiviteeteista ja niiden sisällöistä. Sanotun perusteella aktiviteetteihin luetaan järjestö- ja yhdistystoiminta, mikä sisältää myös poliittisen toiminnan, kirkollisen toiminnan, kulttuurisen toiminnan ja liikuntatoiminnan. Lisäksi kodissa ja sen lähiympäristössä tapahtuva toiminta sisällytettiin mukaan aktiviteetteihin syystä, että kolmasikäläiset viettävät suuren osan päivittäisestä vapaa-ajastaan näissä ympäristöissä.

---

6 Suomen Tilastokeskuksen ajankäyttöaineistossa on 82 luokkaa, jotka muodostavat edelleen 26 luokkaa. Näistä 26 luokasta on muodostettu viisi pääluokkaa: ansiotyö, kotityö, henkilökohtaiset tarpeet, opiskelu ja vapaa-aika. Lisäksi on erittelemätön vapaa-aika. Ylikännön (2011, 45) mukaan ajankäyttöä voidaan tarkastella karkeasti tai toisaalta yksityiskohtaisesti.

# 3 UUDISTUNUT IKÄKÄSITYS JA KOLMASIKÄLÄISYYS

## 3.1 HUOLENPITOVASTUU JA HENKILÖKOHTAISTAMINEN

Sosiaalipoliittinen ja gerontologinen tutkimus on jo pitkään tuonut esille sen tosiseikan, että Suomen demografinen rakenne on muuttumassa vanhuspaineitukseksi. Tämä merkitsee sosiaali- ja terveyspalvelujen kustannusten ja palvelutarpeiden kasvua, asumiseen ja arkielämään liittyvien kysymysten ratkaisua sekä hoivan tuottamiseen ja organisointiin liittyvien haasteisiin vastaamista niin valtion, kuntien kuin yksittäisten kansalaistenkin kohdalla. Kyse on siis merkittävistä yhteiskunnallisista muutoksista, jotka ylittävät poliittiset, seudulliset ja kulttuuriset raja-aidat. (Mm. Laine ym. 2009; Finne-Soveri 2012; Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen ...2012.)

Miten näihin haasteisiin sitten tulisi vastata? On selvää, että yhtä toimivaa ja oikeaa ratkaisua tähän ei ole. Eräs kehityskulku on kuitenkin ollut havaittavissa jo 1990-luvulta alkaen, mikä on vahvistunut uudenaikaisena hyvinvointi-ideologina niin kansalaisten hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä kuin taloudellis-poliittisissa päätöksissä. Näkemyksessä on korostunut huoli huoltosuhteesta, varhaisesta eläkkeellesiirtymisestä sekä valtion ja kuntien taloudellisista mahdollisuuksista järjestää riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ikäihmisille.

Etenkin valtiovallan katseet ovat kääntyneet ikäihmisten omaan vastuuseen ylläpitää hyvinvointiaan. Kyse on postmodernista, yksilöllisestä huolenpito-projektista ja elämänpoliittisista valinnoista, joiden vastuuttamina ikäihmiset pitävät itsestään huolta. Kärjistäen voidaan sanoa, että viranomaisten tuottaman turvan ja palvelujen tilalle on tulossa vastuu pitää itsestä huolta ja henkilökohtainen hyvinvointituotanto. Näin henkilökohtaistaminen käsitteenä ja ideologiana koskettaa myös ikäihmisiä. (Mm. Jyrkämä ym. 2009; Dolan 2011; Weckroth 2013; Rajavaara 2014.)

Hyvinvointivaltion ”lopun” ajattelussa on kuitenkin löydettävissä myös mahdollisuuksia. Mahdollisuudet voidaan lyhyesti kiteyttää ikäihmisten omiin voimavaroihin, taloudelliseen vakauteen, pidentyneeseen elinikäodotteeseen, terveellisiin elintapoihin, sairauksien ennaltaehkäisyyn, turvalliseen elinympäristöön, toimivaan infrastruktuuriin, asumiseen ja uudenlaiseen tekniikkaan. Ehkä kaikkein tärkeimpänä voidaan pitää ikäihmisten kasvanutta tietoisuutta omasta hyvinvoinnistaan ja tätä ylläpitävistä osatekijöistä. Tämän lisäksi ikäihmisillä näyttää olevan tahto vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Kyse on työnjaosta, valinnoista ja vastuista, joiden merkityksen ikäihmiset ovat itse tiedostaneet.

Toikko (2012, 129–135) kuvaa sosiaalipalvelujen kehityssuuntia, jotka voidaan nähdä laajemminkin hyvinvointipalvelujen ja ikäihmisille tarkoitettujen palvelujen suuntina 2010-luvulta eteenpäin. Ensinnäkin kuntien vastuulla on edelleen järjestää peruspalvelut nykyiseen tapaan. Kuntauudistuksen (PARAS-hanke) sekä sosiaali- ja terveystieteiden uudelleenorganisoinnin (SOTE) myötä tilanne on tältä osin avoin ja ratkaisematta. Toiseksi palvelujen tuottaminen, ostaminen ja käyttäminen ovat entistä enemmän painottuneet kansainvälisten muutosten myötä erilaisiin palvelumarkkinoihin (esim. tilaaja-tuottajamalli). Kolmanneksi ajatellaan, että asiakkaan rooli ja henkilökohtaiset valinnat ohjaavat palvelujen periaatteita.

Nämä kolme kehityssuuntaa konkretisoituvat ikäihmisten kohdalla esimerkiksi niin, että kunnat ja kuntayhtymät keskittyvät vaativiin hoivapalveluihin ja tarjoavat niitä eniten tarvitseville. Tämän lisäksi ikäihmiset valitsevat itse palvelujen tuottajat tarpeittensa mukaan samalla, kun he organisoivat ryhmiä hyvinvointia ylläpitävien aktiviteettien ympärille. Ikäihmisten kohdalla tässä mallissa korostuvat henkilökohtaiset tarpeet ja mieltymykset, valinta, vastuullisuus, aktiivisuus, osallisuus, kumppanuus, huolenpito ja toiminnan sisältö.<sup>7</sup>

### 3.2 VOIMAVARAT JA UUSI IKÄKÄSITYS

Gerontologiassa kirjallisuudessa kuvataan vanhenemista useilla teoreettisilla malleilla (esim. Jyrkämä 2001). Tavanomainen vanheneminen (*usual ageing*) kuvaa sitä vanhenemisprosessia, miten ihminen keskimäärin muuttuu vanhe-  
tessaan sekä millä tavalla sairaudet kuuluvat ikääntymiseen. Onnistuva vanhe-

---

7 Hyvänä esimerkkinä tästä on helsinkiläinen Loppukiri-hanke, jossa tuotettiin yhteisöllisesti uuden tyyppinen senioriasumisen muoto (Dahlström & Minkinen 2009).

neminen (*successful ageing*) puolestaan käsittää aktiivisen elämänotteen, sairauksien ja toiminnanvajavuuksien välttämisen sekä fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn. Kolmas gerontologian vanhenemismalli on aktiivinen vanheneminen (*active ageing*). Käytössä on myös terve vanheneminen (*healthy ageing*) -käsite. Tämä sisältää ajatuksen, että kaikilla ikäihmisillä on mahdollisuus aktiivisuuteen ja hyvään elämänlaatuun yhteiskunnassa. (Lyyra 2007, 25; Sariola 2008, 24–26; EU 2012, 16.)

Yhdistyneet Kansakunnat määritteli jo vuonna 1991 ikäihmisiä koskevat voimavaralähtöiset periaatteet. Niihin sisältyvät itsenäisyys, osallistuminen, hoito ja huolenpito, itsensä toteuttaminen ja arvokkuus. Myös Suomessa ikäihmisten voimavaroihin ja niiden tarjoamiin mahdollisuuksiin on alettu panostaa. Vuonna 2004 valtioneuvosto antoi tulevaisuusselonteon, jossa vaadittiin, että tulevaisuudessa on tuettava ja hyödynnettävä paremmin ikäihmisten yksilöllisiä voimavaroja ja aktiivista osallistumista. Ikääntymistä pitäisi katsoa voimavarana ja hyötynäkökulmasta. (Helander 2006, 33–34; Liikanen 2010, 10–11; Kasurinen 2013, 8–9.)

Edellä kuvatun perusteella uudenlainen ikäkäsitys kiinnittää huomion ikääntyvien ympäristöihin, sosiaalisiin tekijöihin ja kulttuurisiin kysymyksiin. Keskeistä tässä käsityksessä on yksilön omat voimavarat, mikä ei kuitenkaan sulje pois ikääntymisen mukana tuomia yksilön hyvinvointia ja arkielämän toimintaa haittaavia tekijöitä (Koskinen 2006, 14–16). Ikääntymiskeskusteluissa voimavaralähtöinen ajattelutapa onkin selvästi voimistunut 2000-luvulla (esim. Suomi & Hakonen 2008).<sup>8</sup> Uudenlainen ikäkäsitys sisältää siis ajatuksen holistisesta, voimavaralähtöisestä, sosiokulttuurisesti rakentuneesta ja aktiivisesti toimivasta yksilöstä.

Voimavarat voidaan Koskisen (2004) mukaan jakaa kollektiivisiin ja ryhmätason sosiokulttuurisiin, ympäristöllisiin ja persoonallisiin voimavaroihin. Hakonen (2008, 122–135; myös Pynnönen 2011, 10–12) jakaa puolestaan ikääntyvien voimavarat laaja-alaisesti fyysisiin (mm. terveys, fyysiset voimat ja toimintakykyisyys), psyykkisiin (mm. kokemus, suhtautuminen, tarkoituksellisuus, mieliala, tulevaisuussuuntautuneisuus), sosiaalisiin (mm. yhteisön jäsenyys, sosiaalinen verkosto, yhteisöllisyys) ja kollektiivisiin (mm. talous, osallisuus, vaikuttaminen, inhimillinen pääoma).



Gerontologisessa tutkimuksessa viime vuosina voimavara- ja toimintakyky-ajattelu on saanut tukeen sekä teoreettisesti että empiirisesti eritellyn *toimijuus*-käsitteen<sup>9</sup> (mm. Jyrkämä 2007; Salonen 2011). Toimijuus (*agency*) muodostaa moniulotteisen ja kerroksellisen rakenteen ikääntyneiden elämässä. Keskeistä siinä on Jyrkämän (2007, 205–208) mukaan yksilölliset ulottuvuudet, joita ovat osaaminen, haluaminen, tunteminen, kykeneminen, voiminen ja täytyminen. Nämä saavat konkreettisia tekemisen ja ajattelun sisältöjä aina suhteessa aikaan, ikään, ikäryhmään ja fyysisiin paikkoihin. Kyse on pitkälti ikääntyneen ihmisen ympäristösuhteesta, johon hän eri elämäntilanteissa kiinnittyy ja jota suhdetta hän ylläpitää ulottuvuuksien avulla. Näin toimijuus käsitteenä eroaa toimintakykykäsitteestä, joka on paljolti yksilön mitattavissa oleva ominaisuus (vrt. Gerontologia 2013).

Toimijuus vaatii siis aktualisoituaakseen yksilöllisen toiminnan, joka saa näkyviä sisältöjä ihmisten välisessä kanssakäymisessä ja tapana tehdä asioita. Samalla se pitää yllä yksilön hyvinvointia, elämänhallintaa ja elämäntyyliä. Tämä perusteella voidaan jopa väittää, että toiminta on inhimillisen elämän keskeinen ylläpitäjä ja uudistaja, koska se sisältää ihmiselle tyypillisiä tunnuspiirteitä. Näitä ovat esimerkiksi toiminnan suunta, valinta, tahto ja arvottaminen.

Toiminnalla ikäihmiset kiinnittyvät ympäristöön ja siihen sosiaaliseen todellisuuteen, jossa he elävät. Näitä toimintoja ovat liikkuminen, ruokaileminen, lukeminen, itsestä huolehtiminen, kodinhoito, television katseleminen, radion kuunteleminen, harrastustoiminta, sukulaisten ja ystävien tapaaminen sekä osallistuminen erilaisiin ryhmiin. Päivien toiminnallinen rakenne on yleensä yksinkertainen ja hallittavissa, ajalliselta rytmiltä syklinen. (Salonen 2007; Salonen 2011.) On myös tähdennettävä, että fyysisellä ja psyykkisellä toiminnalla on ympäristösuhdetta määrittävä merkitys, mutta ei niin, että heikko fyysinen kunto tai psyykinen toiminta (esim. dementia) merkitsisivät yksioikoisesti sosiaalisten suhteiden ja kanssakäymisen kaventumista. Oletetut vaikutukset on ymmärrettävä aina yksilöllisesti ja kontekstuaalisesti syntyvinä. (Salonen 2007; Ylä-Outinen 2012.)

---

9 Toiminnan tarkastelussa on ymmärrettävä sen individuaalinen luonne. Weberiläisittäin tämä tarkoittaa sitä, että toiminnan sosiaalinen lähde on yksilöllisissä merkityksenannoissa, eikä toiminnan tarvitse olla ulkoisesti havaittavaa tai näkyvää. Toiminta voi olla yhtä hyvin ”sisäistä”, siis ajatuksellista, ajassa ja paikassa toisaalle siirtymistä, eläytymistä, muistelemista ja tuntemista. Tämä on tyypillistä ikäihmisille, kun toiminnan ulkoinen, havaittavissa oleva vaatimus poistetaan. Toiminta siirtyy tällöin näkymättömiin mielenmaailmoihin, kuten David Unruh (1983) asian kuvaa. Yksittäiselle ihmiselle tärkeää on hänen toiminnalle antama merkityksensä, ei toiminnan näkyvät piirteet, mikä näyttäisi olevan vallalla esimerkiksi toimintakyky-käsitteessä.

Toiminnan merkitys ja tehtävä osana ikäihmisen elämäkokonaisuutta voidaan kiteyttää niin, että toiminnalla on yksilön elämää ylläpitävä tehtävä. Se ikään kuin virittää ja liittyy elämän eri osa-alueita toisiinsa, on kyse sitten havaittavissa olevasta maailmasta tai mielenmaailmoista. Lisäksi toiminta on niin moniulotteista ja monimutkaista, että siitä voidaan kirjoittaa vain viitteitä ja reuna-huomioita. Tämän perusteella voidaan väittää, että tutkimuksessa ikäihmisten aktiviteetteja ei pystytä erittelemään, kuvaamaan ja ymmärtämään hyvinvointikokemusten näkökulmasta kuin viitteellisesti (Salonen 2007). Kyse on viime kädessä ihmisten elämisaailmojen kuvaamisesta, kokemuksista ja tunteista, joita tutkimus kykenee tavoittamaan vain osittain (myös Varto 1992; Perttula 2006).

Toiminta liittyy myös onnistuneeseen ikääntymiseen, joka sisältää aktiiviseen elämänotteen. Haarnin (2010, 32) mukaan onnistuneen ja aktiivisen ikääntymisen sijasta voisi puhua elämänlaadusta, elämänsisällöstä ja hyvästä vanheneemisesta, koska kolmannessa iässä yksilöiden omilla pyrkimyksissä ja tavoitteissa on vaihtelua. 2000-luvun uudenlainen ikäkäsitys onkin edellisen perusteella holistinen, sosiokulttuurinen, aktiivinen ja toimijuutta korostava. Siinä painottuu elämänmielekkyyden ylläpito tavalla, joka on yksilön identiteetille tärkeää. Nämä kaikki aktualisoituvat päivittäin erilaisissa toimintaympäristöissä.

Hieman vähemmälle tarkastelulle on kuitenkin jäänyt se, että muuttuvat toimintaympäristöt, yksilölliset ympäristösuhteet, arkipäiväiset valinnat ja päätöksenteko sekä itsestä huolenpito vaativat rationaalisen toimijan, itsenäisen subjektin ja päättävän yksilön, joka osaa ratkaista omia elämänpoliittisia kysymyksiään (mm. Rajavaara 2014). Näin vaade noudattaa esitettyä ikäkäsitystä on haastava, kun se redusoidaan yksilötasolle. Voidaankin kysyä, onko tällaiseen ikäkäsitykseen sisäänrakennettu harha, joka odottaa normatiivista elämänotetta ja -asennetta, mikä kulminoituu viime kädessä yksilöllisiin elämänprojekteihin. Vaatimus on yksilötasolla haastava, koska siinä korostuvat yksilön rationaalinen valinta ja huolenpito omasta hyvinvoinnistaan. Tähän eivät kaikki kolmasikäiset pysty.

### 3.3 KOLMAS IKÄ ELÄMÄNVAIHEENA

Kolmannella iällä tarkoitetaan työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin jäävää elämäkulun vaihetta. Haarni (2010, 8–9) puhuu kolmannesta elämästä, jolla hän ilmentää aktiivisten työvuosien jälkeistä toimintaa ja arkielämää. Koskisen (2004, 31–32; myös Karisto 2004, 91) mukaan kolmatta ikää luonnehtivat

vapaus palkkatyöstä eli eläkeläisyys, vapaus lastenkasvatusvelvollisuudesta ja yleensä myös vapaus toimeentulohuolista säännöllisen eläkkeen ansiosta. Näkemyksen mukaan kolmas ikä on vahvaa itsensä toteuttamisen ja toimeliaisuuden aikaa (Laslett 1989).

Myöskään Sariolan (2008, 10) mukaan vanhuus ei ala enää eläkkeelle jäämisestä, vaan eläkkeelle jäädessä alkaa uusi elämänvaihe. Kolmas ikä sijoittuu hänen mukaansa työuran päättymiseen eli noin 65 vuoden ikään ja jatkuu varsinaisen vanhuuden alkamiseen eli noin 80 ikävuoden tienoille. Pynnönen (2011, 11) kuvaa kolmasikäläiset henkilöiksi, joiden työelämä on jo takana, mutta jotka ovat edelleen toimintakykyisiä ja aktiivisia. Kolmasikäläisyys sisältää myös ajatuksen, että ikääntyneet henkilöt omaavat edelleen voimavaroja ja voivat olla hyödyksi yhteiskunnalle monin eri tavoin.

Kolmatta ikää voidaan tarkastella myös yksilöllisenä kokemuksena vailla näkyviä sosiaalisia ulottuvuuksia ja velvollisuuksia (mm. perhe, roolit, palkkatyö, eläkeläisyys). Ihmiset eivät koe olevansa vielä vanhoja, mutta eivät enää nuoria tai keski-ikäisiääkään. (Haarni 2010, 10.) Vaikka kolmatta ikää ei mitata suoraan kronologisena ikänä, voidaan sen ajatella ajoittuvan ikävuosiin 60–85 riippuen tarkastelunäkökulmista (esim. Tuominen 2008, 16).

Uuden ikääntymisen kulttuurin ja suurten ikäluokkien (vuosina 1945–1949 syntyneet) myötä kolmannessa iässä ihmisten arkitodellisuus eroaa selvästi perinteisestä, lääketieteellisestä ja yksilön fyysistä toimintakykyä painottavasta, hoivaa tarvitsevasta ikäihmisestä. Siksi sosiaaligerontologit kuvaavatkin eläkkeelle siirtymisen jälkeisiä vuosia miellyttäväksi, aktiiviseksi itsensä toteuttamisen vuosiksi (mm. Jyrkämä 2005; Kärnä 2009, 26–28). Tätä huomiota vahvistaa myös tieto siitä, että noin kaksi kolmannesta ikääntyvästä elää vailla suurempia avuntarpeita ja arkielämän hankaluuksia (Koskinen 2004, 2). Varsinainen avun ja hoivan tarve ajoittuu yleensä 80 ikävuoden jälkeen.

Kolmanteen ikään kuuluu vahva kiinnittyminen aikaan, paikkaan ja muihin ihmisiin. Tätä voidaan kuvata käsitteillä osallisuus ja kokemus kuulumisesta itseä suurempaan kokonaisuuteen, kuten esimerkiksi perheeseen, asuinalueeseen, erilaisiin yhteisöihin ja viime kädessä siihen yhteiskuntaan, jossa ikääntynyt arkipäiväänsä elää (Giele & Elder 1998; Salonen 2007; Kärnä 2009, 22–26). Kolmannelle iälle on tyypillistä myös henkilökohtaiseen hyvinvointiin keskittyminen, sillä tällöin yksilöllä on runsaasti aikaa itsensä toteuttamiselle (mm. Malmivaara 2013).<sup>10</sup>

---

10 Kolmannen iän tutkimuksista Suomessa tarkemmin Haarni (2010, 13).

# 4 VAPAA-AJAN AKTIVITEETIT JA SISÄLLÖT

## 4.1 YHDISTYS- JA JÄRJESTÖTOIMINTA

Yhdistys- ja järjestötoiminta muodostavat monialaisen toimintakentän ikäikäihmisten vapaa-ajan aktiviteeteissa. Tässä tutkimuksessa tähän sisällytetään poliittinen toiminta, vapaaehtoistyö (ei kirkon organisoima) ja laaja-alainen eläkeläisjärjestötoiminta (esimerkiksi ammattiyhdistystoiminta).<sup>11</sup>

Yhdistykset muodostuvat samalla tavalla ajattelevista ihmisistä ja tarjoavat ihmisille keinon toteuttaa itseään (Rajaniemi 2007a, 10). Helanderin (2006, 43) mukaan yhdistysjäsenyys lisää verkostoitumisen kautta sosiaalista pääomaa. Kollektiivisella vaikuttamisella on ainakin periaatteellinen mahdollisuus saada yksilöiden ja ryhmien ääni kuuluviin (Helander 2001, 129; Koskinen 2004, 57–58).

Ikääntyneiden järjestöosallistuminen on Suomessa EU:n huipputasoa. Yli puolet 60 vuotta täyttäneistä osallistuu jonkin järjestön tai seurakunnan toimintaan (Vaarama ym. 1999, 19). Eläkeläis- ja veteraanijärjestöjen jäsenmäärä on noin 450 000 henkeä. Eniten suomalaiset osallistuvat Zacheuksen (2008, 58) mukaan liikunta- ja urheiluyhdistysten toimintaan. Ikäihmiset osallistuvat puolestaan eniten eläkeläisyhdistyksiin, uskonnollisiin yhdistyksiin, sosiaali- ja terveysjärjestöihin, maanpuolustusyhdistyksiin sekä kotiseutu- ja asuinyhdistyksiin (Hanifi 2005, 173).

Poliittisiin yhdistyksiin ja järjestöihin osallistuminen ei ole ikäihmisten keskuudessa kovinkaan yleistä, vaikka niitä toimii esimerkiksi Varsinais-Suomen alueella kohtuullisen paljon. Koskisen (2004, 55) mukaan poliittiset resurssit liittyvät valtaan ja vaikutusmahdollisuuksiin. Kysymys on ikäihmisen mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämäänsä, saada asioitaan käsitellyksi erilai-

---

11 Esimerkiksi Turun Sanomat julkaisee viikoittain yhdistys- ja järjestötoimintakalenterin. 15.9.2014 ilmestyneessä lehdessä oli yli 80 yhdistystoimintaan liittyvää kokoontumista tai tapahtumaa, joista puolet sisälsi seniори- ja eläkeläistoimintaa.

sisä yhteiskunnallisissa instituutioissa ja mahdollisuus vaikuttaa poliittiseen päätöksentekoon. Hyvinvointiteorian kannalta poliittiset resurssit merkitsevät yksilön mahdollisuutta toteuttaa itseänsä, omata itsemääräämisoikeutta ja autonomiaa. Yhdistys- ja järjestötoiminta tarjoaakin ikääntyneille aktiivisen työelämän jälkeen niitä foorumeja, joissa he voivat vaikuttaa ja tehdä päätöksiä ikäihmisiä koskeissa asioissa. 2000-luvulla yleinen käsitys on, että ikääntyneet ihmiset ovat kasvava ja voimakas poliittinen voima yhteiskunnassa (esim. Morgan & Kunkel 2001, 383–386; Koskinen 2004, 56).

Ikääntyneiden poliittisten resurssien kannalta ovat merkittäviä niin sanotut palvelujärjestöt, jotka tuottavat ikääntyneille palveluja ja harjoittavat vaikutustoimintaa ikääntyneiden etujen ajamiseksi (Helander 2001, 125–128). Nämä ovat valtakunnallisia ja paikallisia järjestöjä (esim. Vanhustyön keskusliitto, Muistiliitto ry, Eläkeliitto ja näiden alueelliset yhdistykset). Myös ikääntyneiden kuntalaisten poliittisen osallistumisen vahvistamiseksi perustetut vanhus- ja ikäneuvostot luovat oivallisen toiminta-areenan eläkeläisjärjestöille ja niiden jäsenille. Neuvostojen kautta voidaan kanavoida ikäihmisten kokemusta hyödyntämään paikallista päätöksentekoa ja edistää keskustelua kunnan ikääntyneen väestön, päättäjien ja virkamiesten kesken. (Koskinen 2004, 59–60; Leinonen 2006; Vanhuspalvelulaki ...2013.) Näiden neuvostojen rooli tulee olemaan jo lähitulevaisuudessa nykyistä vahvempi.

Euroopan ikäihmisten foorumi (AGE) julkaisi vuonna 2010 raportin, jonka mukaan sosiaalisen osallisuuden perusehtona on sidosryhmien osallistaminen ongelmien ratkaisujen kehittämiseen. Osallistuminen ja aktiivisesti kuuluksi tuleminen ovat välttämättömiä, jotta muutoksia syntyisi. Tehokas osallistuminen edellyttääkin vastaanottavien hallintoelinten, kansalaisjärjestöjen, työnantajien ja muiden instituutioiden sitoutumista siihen, että ikääntyneitä kuunnellaan vakavasti sidosryhmänä. Tämä merkitsee yleiskielen käyttämistä, helppokulkuisten tapaamispaikkojen valintaa ja hyviä liikenneyhteyksiä. (O'Neill 2013.)

Yhteiskunnallinen osallistuminen jonkin etujärjestön, vapaaehtoisjärjestön tai seurakunnan toimintaan on lisääntynyt merkittävästi (Pynnönen 2011, 14–15). Aktiivisuuden lisääntymistä osoittaa myös ikäihmisten kasvava kiinnostus yhteiskunnallisia asioita kohtaan. Esimerkiksi kiinnostus kunnallispolitiikkaa kohtaan on lisääntynyt, vaikka samanaikaisesti ikäihmisten edustusta politiikassa pidetään heikkona (Vaarama ym. 1999, 19–20.)

## 4.2 KIRKOLLINEN TOIMINTA

Yksilön hyvinvointiin kuuluu usein hengellisyys, joka ilmenee kirkollisessa toiminnassa. Tähän kuuluvat jumalanpalveluksiin osallistuminen, yhteys toisiin uskovaisiin, rukoushetket, laulaminen ja hengellinen musiikki. Hengellisyys ilmenee myös elämäntavassa ja elämän merkityksellisyyden ymmärtämisessä. Uskonnollinen vakaumus voi olla pohjana etenkin vapaaehtoistyössä, jossa usein on kysymys lähimmäisen hyväksi tehtävästä auttamistyöstä. (Aalto & Hanhiova 2009, 12–16.)

Hengellisyys perustuu ihmisen omaan kiinnostukseen perimmäisistä arvoista sekä oman olemassaolon merkityksen ja elämäntarkoituksen ymmärtämisestä. Se on osa henkisyyttä, joka tarkoittaa ihmisen kiinnostusta korkeampaan voimaan. Uskonnollisuus on hengellisyyden ulkoinen rituaali, jota ihmiset toteuttavat erilaisten rituaalien avulla. (Marcoen 2005, 364–365.) Niille, jotka ovat tottuneet turvautumaan Jumalaan elämänsä aikana, on se luontevaa myös iän karttuessa. Joillekin taas kuoleman läheisyys saa aikaan sen, että he alkavat miettiä omaa elämäänsä ja elämänkatsomustaan. (Eloranta & Punkanen, 2008, 145.)

Hyypän (2013, 76–77) mukaan monet uskovat uskonnollisen toiminnan lisäävän hyvinvointia ja terveyttä, vaikka tieteellisissä tutkimuksissa tätä ei olekaan pystytty todistamaan. Pohjanmaa -tutkimuksessa hän kuitenkin osoitti, että kirkossa käyminen ja aktiivisuus seurakunnassa liittyvät hyvään terveyteen. Vaikka seurakunta-aktiivisuus näyttäisi lisäävän hyvinvointia ja terveyttä, voidaan myös havaita, että hyväkuntoiset osallistuvat aktiivisemmin kirkolliseen toimintaan.

Ikäihmiset osallistuvat muita ikäryhmiä enemmän kirkolliseen toimintaan (Zacheus 2008, 54). Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan 77 % yli 65-vuotiaista koki uskonnon vähintään melko tärkeäksi, ja 40 % koki sen erittäin tärkeäksi elämän osa-alueeksi. Noin 60 % yli 65-vuotiaista oli osallistunut jumalanpalveluksiin tai muihin hengellisiin tilaisuuksiin viimeisen vuoden aikana. (Hanifi 2005, 173.)

Kirkollinen toiminta lisää sosiaalista pääomaa, vaikka kirkon merkitys onkin vähentynyt maallistumisen myötä (Hyypä 2013, 76). Hengellisiin tilaisuuksiin osallistumisen aktiivisuus on kuitenkin vähentynyt viimeisen kymmenen

vuoden aikana. Naiset ovat hieman aktiivisempia kuin miehet. Kerran viikossa tai enemmän hengellisiin tilaisuuksiin osallistuvia on noin kahdeksan prosenttia 65 vuotta täyttäneistä. Suosituin aktiviteetti on diakoniatointia. (Hanifi 2005, 173.)

### 4.3 KULTTUURINEN TOIMINTA

Kulttuurista puhuttaessa tarkoitetaan yhteisten ajatusten, sääntöjen ja toiminnan näkymistä ihmisten elämäntavoissa. Kulttuuri on käsitejärjestelmä, joka määrittelee sen, miten ihmiset ovat yhteydessä toisiinsa ja miten he muodostavat elämäntapansa. (Hyypä & Liikanen 2005, 13.) Unescon kulttuuri-määritelmän mukaan kulttuuri on kokonaisuus, joka muodostuu henkisistä, aineellisista ja tunneperäisistä tekijöistä, jotka määrittelevät koko yhteiskuntaa ja yhteisöä. Unescon määritelmässä kulttuuri ei sisällä pelkästään taiteita ja kirjallisuutta, vaan siihen kuuluvat myös elämäntavat, ihmisenä olemisen perusta, arvojärjestelmät, traditiot ja uskomukset. (Liikanen 2010; Hyypä 2013, 16.)

Arkipuheessa kulttuuri ja sen harrastaminen yhdistetään yläluokkaiseen korkeakulttuuriin, kuten oopperaan tai taidenäyttelyissä käymiseen. Yleensä kansankulttuuri ja populaarikulttuuri saavat ”alempaan” merkityksen ihmisten mielikuvissa. Kulttuuri käsitteenä on kuitenkin laajentunut, esimerkiksi päivälehtien kulttuurisivut käsittelevät sekä korkeakulttuurin että populaarikulttuurin ilmiöitä. (Hyypä 2013, 16.)

Taiteen ja musiikin voidaan ajatella olevan kulttuurin näkyvin osa-alue. Yksilön kannalta nämä ovatkin kulttuurin liikkeellepanevia voimia. Kun tätä tarkastellaan hyvinvoinnin näkökulmasta, voidaan kulttuuri nähdä arvona ja merkityksenä sinänsä tai välineellisesti edistämässä jotakin tiettyä ominaisuutta. (Hohenthal-Antin 2006, 27–32; von Brandenburg 2008, 16.)

Vapaa-ajan kulttuuriharrastusten kirjo on suuri. Siihen voidaan lukea näyttelyminen, soittaminen, valokuvaaminen, runonlausunta, laulaminen, kuvataide, tanssi, kirjoittaminen, kirjastossa käynnit ja ruuanlaitto. Kulttuuriharrastuksiin voidaan sisällyttää niin kotona kuin sen ulkopuolella tapahtuva harrastaminen aina aktiivisista passiivisiin harrastusmuotoihin. Lisäksi kulttuuriset harrastukset voivat olla yksilöllisiä tai yhteisöllisiä, perinteisiä tai uusia ja ajassa muuttuvia. Yksilötasolla tarkasteltuna kulttuurikokemukset voidaan yhdistää parempaan elämänhallintaan. (von Brandenburg 2008, 16; Routasalo ym. 2013.)

Kulttuurialan työtä tehdään runsaasti kolmannella sektorilla eli yhdistyksissä, kerhoissa ja järjestöissä. Toimialoittaisessa jaottelussa kulttuurialan yhdistykset ovat yksi suurimmista yhdistysryhmistä Suomessa (Kulttuuria alueittain 2009, 209). Siisiäisen (2002) mukaan Suomessa kansalaissodan jälkeen rekisteröityneistä yhdistyksistä 13 prosenttia on kulttuuri- ja sivistysalan yhdistyksiä. Kulttuuri- ja taidealan yhdistysten perustamisen vilkastuminen kertoo myös siitä, että taide- ja kulttuuriyhteisöllisyys on säilynyt elinvoimaisena myös perinteisen yhdistystoiminnan alueella. Vapaa-aikatutkimuksen mukaan varsinaisiin kulttuuri- ja taideyhdistyksiin kuuluminen on kuitenkin harvinaista, sillä vain 2–5 prosenttia vastanneista ilmoitti osallistuvansa toimintaan viimeisten 12 kuukauden aikana (Liikkanen ym. 2005).<sup>12</sup>

Kulttuurikokemukset ja taide-elämykset ovat myönteisiä emootioita, jotka liittyvät sosiaalisiin suhteisiin. Kulttuuri- ja taide-elämykset aiheuttavat niin sanottua hyvää stressiä, josta johtuva tunnetila lisää hyvää oloa. Ilo, tyydytyksen tunne ja innostuneisuus kuvaavat usein taide-elämyksiin liittyvää mielihyvää. Tutkimusten mukaan kulttuuri- ja taideharrastukset vaikuttavatkin myönteisesti ihmisten terveyteen. (Hyypä & Liikanen 2005, 13–14; Hohenthal-Antin 2006, 13–16.)

Kulttuurin ja taiteen harrastaminen voi johtaa myös pidempään elinikään. Kulttuuriharrastusten ikää pidentävä vaikutus perustuu kulttuurin ja taiteen ominaisuuteen, joka verkostoi ihmisiä. Tätä voidaan kutsua sosiaalseksi pääomaksi. (Sarvimäki & Syren 2003; Hyypä 2013, 124.) Sosiaalinen pääoma on yhteisön ominaisuus, joka hyödyttää yhteisöä ja siihen kuuluvia jäseniä. Siihen sisältyy ihmisten keskinäinen luottamusverkko, kansalaisaktiivisuus ja osallistuminen. (Hyypä & Liikanen 2005, 15–16.) Sosiaalisen pääoman on todettu vaikuttavan positiivisesti terveyteen, etenkin sen sosiaaliseen osa-alueeseen (Kokko & Välimaa 2008, 55).

---

12 Esimerkkinä kulttuurin ja ikäihmisten parissa tehtävästä vapaaehtoistyöstä on Jyväskylän museoiden järjestämä Kulttuuriluotsi-toiminta. Jyväskylän museot kouluttavat vapaaehtoisia vanhusten, vammaisten ja muiden ystäväpalvelua tarvitsevien henkilöiden kulttuuriluotseiksi. Kulttuuriluotsi ottaa selvää alueen kulttuuritarjonnasta, valmistelee vierailua ja lähtee seuraksi museoihin ja näyttelyihin. Luotsit avaavat väyliä vammaisten ja vanhusten omaehtoisen kulttuuritoimintaan ja ohjaavat heitä kulttuuripalveluiden käyttäjiksi. Lisätessään kulttuurin saavutettavuutta kulttuuriluotsitoiminta edistää myös luotseina toimivien kulttuuriharrastuneisuutta ja kiinnostusta kulttuuriympäristöön, ja se tuo lisää sisältöä elämään. (Manerus 2009.)



## 4.4 LIIKUNTATOIMINTA

Liikkumiskyky on yksi keskeisimmistä elämänlaatua määrittävistä tekijöistä (Eloranta & Punkanen 2008, 59). Usealla ikääntyvällä liikunnan harjoittaminen jää kuitenkin vähäiseksi. 65 vuotta täyttäneistä vain muutama prosentti harrastaa lenkkeilyä, ja voimaharjoittelua harrastavia on vielä vähemmän. Eniten ikääntyneet harrastavat kävelyä. (Punnonen 2012, 129–130.)

Ikäännyttäessä ihmisen fyysinen aktiivisuus muuttuu taustatekijöiden säätelemänä, ja ikääntyvien liikkujien joukko onkin heterogeeninen. Aktiiviset nuoret eläkeikäiset voivat harrastaa liikuntaa kaikissa muodoissa omien tarpeidensa ja tavoitteidensa mukaan. Osa ikääntyvistä kuitenkin tarvitsee muiden tukea liikuntaharrastuksen toteuttamiseen. (Hirvensalo 2008, 66.)

Erilaiset liikunnalliset aktiviteetit ylläpitävät toimintakykyä monipuolisesti (Ruoppila & Suutama 2007, 125; Mäkilä 2011). Säännöllisellä liikunnalla ja lihasten voimaharjoittelulla on tärkeä tehtävä lihasten surkastuessa ja toimintakyvyn heiketessä (Eloranta & Punkanen 2008, 34). Fyysistä aktiivisuutta pidetäänkin yhtenä tärkeimmistä tekijöistä, joka edistää hyvää kognitiivista toimintakykyä. Liikunta vilkastuttaa aivotoimintaa, sillä se parantaa aivojen verenkiertoa ja hapen saantia. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia etenkin muistiin ja toiminnan ohjaukseen. (Ruoppila & Suutama 2007, 125; Gerontologia 2013.)

Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi liikunta edistää myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Hyvä fyysinen toimintakyky edesauttaa jaksamista, tuo vireyttä elämään ja auttaa säilyttämään itsenäisyyden. Tämä luo edellytykset täysipainoiselle elämälle. Ikääntynyt ihminen voi saada liikunnan kautta iloa ja virkistystä, onnistumisen kokemuksia ja rentoutumista. Lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen erilaisissa liikuntaryhmissä voi tuoda uusia ystävyysuhteita ja ehkäisee eristäytymistä muista ikätovereista.<sup>13</sup> (Aalto 2009, 9; Lobo 2011.)

Liikuntaan liittyy myös hallinnan kokemus, kun yksilö saa kehon liikkeelle ja se tottelee käskyjä. Hallinnan tunnetta lisäävät myös fyysisen kunnon kohentuminen ja painon aleneminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 105.) Etenkin sauvakävely, hiihto, uinti ja tanssi ovat ikääntyneelle hyviä liikuntamuotoja,

---

13 Hyvänä esimerkkinä käyköön turkulainen Aarnen talli, jossa miesporukka kokoontuu kuntoilemaan aamuvorohäisellä Kupittaaan halliin. Sääntöjen mukaan talliin otetaan vain 60 vuotta täyttäneitä miehiä. Osallistuminen ei maksa eikä sido, mutta aktiivisuus palkitaan. Talli saa viikoittain liikkeelle jo 400 senioria.

koska ne ylläpitävät lihasvoimaa. Liikuntaa saa myös huomaamattaan, kun puuhastelee puutarhassa tai käy metsällä marjastamassa tai sienessä. (Kivelä 2012, 85.)

## 4.5 KOTI JOKAPÄIVÄISENÄ TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

Koti ja sitä ympäröivä asuinympäristö yhdistävät ihmisiä, toimintaa ja tapahtumia sosiaalisesti, paikallisesti, ajallisesti, kulttuurisesti ja mentaalisesti. Tämä osaltaan selittää sen, miksi omissa kodeissaan asuvat ikäihmiset mieltyvät tiettyyn asuinympäristöön. Siksi iäkkääntyvien ihmisten asuinympäristöön ja niiden toimivuuteen on alettu viime vuosina kiinnittää aikaisempaa enemmän huomiota gerontologisen tutkimuksen rinnalla myös ympäristöjen rakennusteknisessä suunnittelussa ja ratkaisuissa. (Kyllönen & Kurenniemi 2003; Tuppurainen 2006.)

Sosiaalisten ja fyysisten ympäristöjen merkitystä ikääntyville ei tule aliarvioida. Laajasti ymmärrettyinä eri ympäristöt ja ympäristösuhteen merkitys ulottuu yksilön identiteetin ylläpidosta hänen omaan sukupolveensa ja yhteiskunnallisiin tapahtumiin saakka. Ympäristöjen yksi tärkeä tehtävä onkin pitää ikäihmiset elämässä kiinni. Elämässä kiinnipysyminen merkitsee ensinnäkin sosiaalisen minäidentiteetin ylläpitoa. Toiseksi ihmisten tapaaminen, keskusteleminen, tunteiden ja mielipiteiden ilmaiseminen, menneiden muisteleminen, arkipäiväisistä asioista ja maailman tapahtumista puhuminen tutuissa paikoissa ovat osa ympäristösuhteen ylläpitoa. (Salonen 2007, 147–149.)

Ikäihmisten kodit, asuinympäristöt, lähiympäristöjen toimivuus, fyysiset etäisyydet, pihapiirit ja luonnon tapahtumat voidaan nähdä voimavaroina, jotka ylläpitävät kolmasikälaisten päivittäistä toimeliaisuutta (mm. Nummela ym. 2014). Erityisesti ikäihmisillä kodin merkitys korostuu, sillä he viettävät kotona ja lähiympäristössä suuren osan vapaa-ajastaan. Esimerkiksi kotiaskareiden tekeminen lisää vireyttä, vaikka sitä ei aina tiedostaisikaan. Näin ollen kotona asuminen ja kotitöiden tekeminen kuuluvat osana aktiiviseen ikääntymiseen. (Sariola 2008, 49.) Tilastokeskuksen tekemän vapaa-aika tutkimuksen (2002) mukaan ikäihmiselle koti ja perhe ovat elämän tärkeimpiä osa-alueita, vaikka hän asuisikin yksin (Hanifi 2005, 172).

Kodissa ja sen lähiympäristössä tapahtuvista toiminnoista kodinhoito ja isovanhempana toimiminen ovat yleisiä aktiviteetteja. Erilaiset askareet, kuten käsityöt ja puutarhanhoito, ovat monelle ikäihmiselle niin ikään tärkeitä. (Haarni 2010, 31.) Myös mökkeily kuuluu vahvasti suomalaiseen kulttuuriin (Hanifi 2005, 182). Lisäksi television katselusta on tullut yhä suosittu vapaa-ajan aktiviteetti (Zacheus 2008, 57).

Arkiliikunta on yksi kodin lähiympäristöön kuuluvista aktiviteeteista. Päivittäinen kävely pitää yllä ja vahvistaa peruskestävyyttä (Mäkilä 2011). Kävelyn lomassa hyvinvointia lisäävät myös ympärillä vaihtuva luonto ja sen tuomat myönteiset elämykset (Hautala 2012, 90; Nummela ym. 2014, 395–396). Ulkona liikkumisella on myös positiivisia vaikutuksia fyysiseen ja psykososiaaliseen toimintakykyyn (Ylä-Outinen 2012).

# 5 TUTKIMUKSEN KULKU

## 5.1 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tavoitteena oli täyttää sitä gerontologista tutkimusaukkoa ja tiedonarvetta, jossa keskiössä on ikäihmisten hyvinvointipuhe. Keskeisenä tutkimustehtävänä oli kuvata kolmasikäläisten (65–85-vuotiaat) vapaa-ajan aktiviteettien tuottamien hyvinvointikokemusten sisältöjä ja merkityksiä. Tutkimuksessa keskityttiin niihin ikäihmisiin, jotka eivät olleet säännöllisesti sosiaali- ja terveyspalvelujen piirissä, esimerkiksi laitoshoidossa. Toimintakykynsä ja terveytensä puolesta he viettivät aktiivista vanhuutta.

Tutkimustehtävinä oli selvittää:

1. Mitkä tekijät vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat kolmasikäläisille hyvinvointikokemuksia?
2. Miten kolmasikäläiset kokevat vapaa-ajan aktiviteettien vahvistavan heidän hyvinvointiaan?
3. Miten tilat ja ympäristöt mahdollistavat vapaa-ajan aktiviteettien harrastamisen?
4. Mikä on kodin merkitys päivittäisten aktiviteettien ylläpitäjänä?
5. Miten kolmasikäläiset näkevät vapaa-ajan aktiviteettien tulevaisuuden?

Tutkimustehtävät purettiin auki tutkimuksen teemoiksi, joiden ohjaamina tehtiin varsinaiset haastattelukysymykset. Teemat olivat vapaa-ajan aktiviteettien lähtökohdat ja henkilökohtaiset motiivit, aktiviteettien sisällöt, sosiaalinen ulottuvuus, tilojen ja paikkojen merkitys, hyvinvointikokemus, tulevaisuus sekä koti toimintaympäristönä. (Liite 2.)

Vapaa-ajan aktiviteeteilla tarkoitettiin tutkimuksessa yhdistys- ja järjestötoimintaa, kirkollista toimintaa, kulttuuritoimintaa ja liikuntatoimintaa, joissa kolmasikäläiset ovat mukana. Lisäksi tarkastelun kohteena olivat kotona

tapahtuva jokapäiväinen toiminta sisältöineen ja rakennettu ympäristö. Toimintojen erottelu toisistaan on kuitenkin sopimuksenvaraista, sillä osa niistä menee päällekkäin (Suomen virallinen tilasto 2014). Esimerkiksi yhdistys- ja järjestötoiminta voivat sisältää poliittisen toiminnan sisältöjä samalla tavoin kuin kulttuurinen toiminta voi sisältää liikuntaharrastuksia. Tutkimuksessa ei myöskään mitattu toiminnan ajallista pituutta eikä käyntikertoja.

## 5.2 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON HANKINTA VUOSINA 2013–2014

Metodologisesti tutkimuksessa nojaututtiin fenomenologis-hermeneuttiseen tieteenperinteeseen (mm. Johnstone 2002; Niikko 2003; Metsämuuronen 2009, 216–219). Näin tutkimukseen osallistuneiden näkemykset voidaan ymmärtää osana sitä kontekstia, josta Juha Varto (1992, 24–30; myös Schütz 1932/2007, 147–148) puhuu ihmisten elämismaailmana. Hänen mukaansa tätä elämismaailmaa tarkastellaan laadullisessa tutkimuksessa merkitysten maailmana. Nämä merkitykset syntyvät vain ihmisten vuorovaikutuksen kautta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavan kohteen erityislaadun tunnistaminen edellyttääkin tutkijalta fyysistä läsnäoloa ja emotionaalista herkkyyttä (Tuomi 2007, 92–93). Näin ajatellaan paljastuvan asioita, joita positivistis-empiristiseen perinteeseen perustuva tutkimus ei löydä (mm. Rauhala 1989; vrt. Töttö 2004).

Edellä sanotun perusteella tutkimusmenetelmäksi valittiin teemahaastattelu (mm. Hirsjärvi & Hurme 2008). Tutkimukseen osallistui kaikkiaan 22 henkilöä, 13 naista ja yhdeksän miestä. Aktiviteetteja heillä oli yhteensä 31, sillä osa toimi useassa eri aktiviteetissa (liite 1). Haastattelut tehtiin vuoden 2013 kevään ja 2014 talven välisenä aikana Turussa, Liedossa, Kaarinassa, Koski TL:ssä, Raisiossa, Naantalissa ja Salossa, ja ne tallennettiin aineiston litterointia varten. Aineisto koostui sekä yksilö- että pienryhmähaastatteluista tilanteiden mukaan (liite 2). Yksilöhaastattelujen kesto oli 30–60 minuuttia, ryhmähaastattelujen noin 60 minuuttia. Haastattelut tehtiin tutuissa tiloissa, joita olivat seurakunnan tilat, kaupungintalon tilat ja kerhohuoneet.<sup>14</sup>

---

14 Empiirisen aineisten keräsi neljästä sosionomiopiskelijasta (Amanda Aittamäki, Saara-Kaisa Kasurinen, Heli Pajula-Vesa ja Sari Strömberg) ja tutkimuksen vetäjältä (Kari Salonen) muodostettu tutkimusryhmä.

Tutkimusjoukko rajattiin etukäteen muutamalla kriteerillä. Lähtökohtana oli, että kolmasikäiset osallistuivat haastatteluun vapaaehtoisesti (mm. Lumme-Sandt 2005). Toiseksi aineistoa rajattiin niin, että tutkimuksessa haastateltiin noin 20–25 henkilöä, jotta kaikki aktiviteetit tulisivat esille haastatteluissa. Osallistuneiden kotikunnat ja aktiviteetit varmistettiin myös etukäteen sopimalla työnjako. Mukaan tutkimukseen heidät saatiin tuttavuuksien kautta sekä pyytämällä muita tutkimusaiheesta kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Pyynnöt esitettiin suullisesti.

### 5.3 AINEISTON ANALYYSI

Tutkimustehtäviin, metodisiin lähtökohtiin ja tutkimusaineiston luonteeseen perustuen tutkimuksessa päädyttiin käyttämään tutkimustyyppinä fenomenografiaa, jonka ohjaamana haastatteluaineisto luettiin. Fenomenografia on yksi laadullisen tutkimuksen tyyppi muun muassa etnografian, diskurssianalyysin, grounded theoryn ja analyttisen sosiologian rinnalla (mm. Hirsjärvi & Hurme 2008; Metsämuuronen 2009, 240–242).

Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä, joka ei sisältänyt aineiston kvantifointia (esim. Tuomi & Sarajärvi 2011). Sisällönanalyysillä erotellaan empiirisestä aineistosta tutkimustehtävien kannalta merkitykselliset ja asiayhteyksissä ilmenevät sanat, lauseet ja ilmaisut. Prosessina sisällönanalyysi etenee aineiston pelkistämisen, luokittelun ja abstrahoinnin kautta tutkimustulosten esittämiseen (esim. Strauss 1995, 27–32; Dey 1996, 30–54).

Litteroidut haastattelut (233 sivua ja muistiinpanot 20 sivua) analysoitiin siten, että vastausten sisällöt ryhmiteltiin haastattelukysymyksittäin omiksi kuvauslistoiksi teemojen alle. Tämän jälkeen tulostetut sivut luettiin läpi useaan kertaan, kunnes niistä alkoi hahmottua aineistossa toistuvia hyvinvointikokemuksia. Aineiston erittelyä ja abstrahointia ohjasivat tietoperusta ja tutkimustehtävät. Näistä tehtiin tutkimuksen yhteenveto ja yleistykset.<sup>15</sup> (Mm. Bryman 2001, 398–402; Tuomi & Sarajärvi 2011.)

---

15 Tutkimustulokset perustuvat Aittamäen (2013), Kasurisen (2013), Strömbergin (2013) ja Pajula-Vesan (2014) opinnäytetöihin sekä tutkimusraportin kirjoittaneen omaan empiiriseen aineistoon ja näiden kaikkien aineistojen yhteenvetoon.

## 6 VAPAA-AJANAKTIVITEETTIEN TUOTTAMAT HYVINVOINTIKOKEMUKSET

### 6.1 YHDISTYS- JA JÄRJESTÖTOIMINTA

Ystävät ja yhteenkuuluvuuden tunne

Monet yhdistystoiminnassa mukana olevista haastatelluista olivat toimineet pitkään erilaisissa yhdistyksissä. He sanoivat yhdistystoimintaan osallistumisen perustuvan siihen, että olivat olleet aina aktiivisia toimijoita. Lisäksi he ovat halunneet tehdä itselle mieluisia asioita ja kuulua johonkin yhteisöön.

Haastatelluissa nousivat ystävyysuhteet tärkeimmäksi syyksi yhdistys- ja järjestötoimintaan osallistumiselle. Mukavat ihmiset, uudet ystävät ja joukon muodostuminen tiiviiksi, tuttavalliseksi ryhmäksi olivat tärkeitä toimintaan osallistuville. Eräs haastatelluista koki, että on positiivista huomata, että ystäväyysuhteita voi syntyä vielä vanhanakin.



**KUVA 1.** *Järjestötyössä on yhteisöllistä voimaa.*

Suurin osa haastatelluista oli sitä mieltä, että aktiviteettiin osallistumisen tuoma yhteisöllisyyden tunne on yksi tärkeä perustelu sille, miksi he osallistuvat toimintaan. Yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunne merkitsee sitä, että kuuluu joukkoon. Haastateltavat mainitsivat myös harrastukseen osallistumisen olleen helppoa siksi, että kaikki olivat suurin piirtein samaa ikäluokkaa ja eläkeläisiä. Muutamat kokivat myös tarvitsevansa tutun joukon ympärilleen, koska he olivat koko elämänsä ajan tunteneet nämä ihmiset. Näin yhteisöllisyys, tuttuus ja sosiaalinen turvallisuus kietoutuvat yhteen osaksi yhdistys- ja järjestötoiminnan tuottamaa hyvinvointia.

*Haastateltava (7)<sup>16</sup>: No mä ainakin aattelen näin että sitähän on ihminen koulus ollu, sillä on ollu koulukaverit kaikki ympärillä, sit on tullu opiskeluvaihe, työvaihe, aina on ollu joku joukko ympärillä. Mä ainakin kaipasin semmosta, et semmosta yhteisöllisyyttä.*

Useat kokivat, että toiminnassa vastavuoroisuus on aina läsnä. Yhdistys- ja järjestötoimintaan osallistuvat saivat monenlaista tukea toisiltaan, mutta yhtä lailla antoivat vastavuoroisesti tukeaan toisille toimintaan osallistuessaan. Eräs haastatelluista sanoi toiminnassa jaettavan jäsenien kesken paljon niksitietoa puolin ja toisin, jota kaikille oli kertynyt elämäkokemuksen myötä. Osa haastateltavista auttoi vanhempia eläkeläisiä esimerkiksi tietoteknisissä asioissa. Tähän yhdistys tarjoaa hyvän ja turvallisen toimintaympäristön.

Yhdessäolo oli hyvänolon lähde. Eläkeläisyhdistyksen toiminnassa mukana olleet haastateltavat painottivat merkittävänä tekijänä yhdessäoloa ja sen tuomaa virkistystä ja hyvää oloa. Yhdistyksessä mukana olleet olivat samanhenkisiä ja -ikäisiä, joten yhdessäolo oli rentoa ja mukavaa. Siellä eivät myöskään entiset ammatit ja tittelit olleet tärkeitä, vaan kaikki olivat samanarvoisia. Toiminta toi sisältöä elämään ja antoi henkistä hyvinvointia.

*Haastateltava (1): ...tää oli se motiivi juur, et on semmosta yhdessäoloa ettei jää tänne kotiin yksinään...toiminnal elämään tulee sisältöä tätä kautta viel ja tietyst se sitte ku on eläkeläisten yhdistys ni se on semmonen yhtenäisen joukko.*

Valinnan vapaus oli yksi yhdistystoiminnan periaate. Haastateltavat pitivät tärkeänä sitä, että tekemisen määrän ja tavan sai päättää itse. Yhdistyksellä oli monenlaista toimintaa, ja haastateltavat valikoivat sieltä itselle mieleiset ja kiinnostavat toiminnat. Näin he kokivat pystyvänsä määrittelemään oman ajankäyttönsä heille mielekkäällä tavalla.

---

16 Haastattelujen identifiointi noudattaa kunkin osatutkimuksen numerointia.



Yhdessä tekeminen ja vertaistuki

Monet haastatelluista olivat sitä mieltä, että harrastustoiminnassa on tärkeää päästä itse osallistumaan toiminnan suunnitteluun tai järjestämiseen. Haastatteluissa tuli ilmi myös se, että osallistujien erilaisuutta ja muiden osaamista arvostettiin. Lisäksi mainittiin, että on mukavaa, kun toiminnassa sai olla mukana omana itsenään.

*Haastateltava (4):...ku mä keitän siellä aina sen kahvin. Niin mä tunnen et mulla on tärkeä tehtävä, mä pystyn vielä olemaan iloks, ku mä keitän sen... et mä viel kelpaan keittämään kahvia. Tuntee että niinku kuuluu vielä johonki ja on tärkeeki vähän.*

Yhdistys- ja järjestötoimintaan sisältyy myös hyvä yhteishenki sekä myönteinen ja tukeva ilmapiiri osallistujien kesken, kuten monet asian ilmaisivat. Haastatellut ajattelivat hyvän yhteishengen näkyvän siinä, että kaikista huolehditaan tasapuolisesti. Lisäksi näkemyksissä kävi ilmi, että järjestäytyneen toiminnan ulkopuolellakin tavattaessa jutellaan mielellään toisten kanssa ja vaihdetaan kuulumisia.

Yhteinen toiminta koettiin merkittäväksi. Mukavia olivat etenkin yhteiset matkat, jotka olivat muun muassa risteilyjä tai kesäretkiä sovittuun kohteeseen ja jossa voitiin yöpyäkin. Kulttuurimatkat olivat tärkeässä roolissa, etenkin teatterimatkat koettiin mieluisina. Teatteri ja konsertit antoivat elämyksiä, joita oli mukava muistella vielä jälkepäinkin.

*Haastateltava (3): Siin on tämmöstä, näkee uusii seutui ja sit matkustelu on niin helppoo, kun linja-autol liikutaan ja sit on liput varattu, ei tarvii siis pitää itse kaikista huolta.*

Vaikka useat haastatelluista kokivat toiminnan sosiaalisen ulottuvuuden tärkeäksi, eivät muut osallistujat olleet kuitenkaan ainoa syy osallistumishalukkuuteen. Osa oli hakeutunut vapaaehtoistyöhön, koska he olivat kaivanneet muuta elämänsisältöä arkeen jäätyään työttömäksi tai eläkkeelle. Päiviin oli hyvä saada vaihtelua ja sosiaalisia kontakteja kotona olemisen sijaan. Yleensäkin uusista osallistujista oltiin iloisia, koska yhdistykset tarvitsevat jäseniä ja tekijöitä ollakseen toimivia.

*Haastateltava (2): No silloin kun mä jäin työttömäks ni silloin mä ajattelin et mitä tilalle.*

*Haastateltava (3): Ettei aika oo niin pitkä, et tulee vaihteluu kototöitten lisäksi. Täytyy vähän ihmisten ilmoille mennä.*

Lähes kaikki haastateltavat painottivat jokaisen henkilön tärkeyttä. Erityisesti yhdistystoiminnassa osallistujien tärkeys korostui, sillä haastateltavien mukaan toimintaa ei olisi, jos ei olisi osallistujia. Samalla yhdessä tekeminen nousi tärkeäksi asiaksi kysyttäessä muiden osallistujien merkityksestä. Monissa vastauksissa tuotiin esille se, että samalla kun antaa, saa myös itse tukea.

*Haastateltava (7): Mä saan hyvän mielen jos mä voın antaa ihmisille jotain. Se on hyvin paljolti sitä henkistä puolta... tukea ihmistä, niin miks mä en sitä sitten tekis?*

Hyvän mielen saaminen mainittiin erittäin tärkeäksi hyvinvointikokemuksiksi. Vastaajat kokivat virkistyvänsä järjestötoiminnasta ja saavansa vaihtelua arkeen. He totesivat, että aika ei tule pitkäksi, ja positiivisesta palautteesta saa hyvän mielen ja voimia tulevaan.

Osa haastateltavista oli yksinasuvia henkilöitä, joten heille harrastaminen antoi myös sosiaalisia kontakteja ja mahdollisuuden tavata ystäviä. Eräs haastateltavista kertoi, että puhelimellakin on mukavaa olla yhteydessä ystäviin ja kysellä kuulumisia, mutta se ei kuitenkaan ole sama kuin kasvokkain puhuminen. Vastaajat kokivat saaneensa henkistä apua ja painottivat, että toimintaan oli mukava mennä, koska siellä oli niin hyvä henki.

Myös keskustelu, ajatusten vaihto ja vertaistuki koettiin tärkeiksi. Ystävien kesken jaettiin niin ilot kuin surut, ratkottiin ongelmia ja tarvittaessa annettiin apua. Kun haastateltavat tapasivat muita ihmisiä, he saivat uusia ideoita ja näkökulmia asioihin. Samalla solmittiin uusia ystävyys-suhteita.



**KUVA 2.** Retket ovat tärkeitä yhdistystoiminnassa.

Monet kokivat yhdistystoiminnassa saatavan vertaistuen vahvistavan omaa hyvinvointia. Vaikka osallistujat olivat erilaisia yksilöllisine sairauksineen ja ilonaiheineen, askarruttivat heitä silti ne asiat, jotka olivat kaikille ajankohtaisia. Tällöin nähtiin, että vertaisilta saatu apu ja tuki vahvistavat hyvinvointia. Eriyisesti mieltä painavista asioista puhuminen vertaisten kanssa koettiin olevan suurin hyvinvointia vahvistava keino. Lisäksi havainto siitä, että itsellä asiat eivät ole kaikkein huonoiten, vahvisti oman hyvinvoinnin kokemusta. Haastatellut huomasivat toimintaan osallistuessaan paljon asioita, joista olivat kiitollisia.

*Haastateltava (8): Me saadaan tavallaan puhtii siitä vertaistuesta. Vaikka se eläkkeellä oleminen ei oo mikään sairaus niin tää on kuitenkin, me ollaan vertaistemme kanssa.*

Kysyttäessä haastateltavilta vielä tarkemmin yksilöityjä syitä osallistumiseen yhdistystoimintaan, nousivat vastauksissa esille muiden ihmisten tapaaminen, vaihtelu arkipäivään, kokemusten jakaminen, elämysten järjestäminen muille, itselle saamisen tunne sekä tunne siitä, että on voinut olla avuksi muille. Yhdistys- ja järjestötoiminta tarjoavat kaikille hyvät sosiaaliset, emotionaaliset ja tiedolliset puitteet. Eräs haastateltava kertoi, että saadessaan uusia kävijöitä toimintaan mukaan tuntui siltä, että oli tehnyt toisen ikäihmisen elämän hyväksi jotain.

Haastatteluista kävi ilmi myös, että parhaiten viihdyttiin sellaisen ryhmän seurassa, jossa osallistujilla oli samanlainen arvomaailma ja elämäkatsomus. Yhteenguuluvuuden tunnetta lisäsi se seikka, että vapaaehtoistyötä tekevät ihmiset olivat toimineet pitkään yhdessä. Yhdessä oli mukava pohtia asioita ja keskustella, eikä vastuuta tarvinnut kantaa yksin.

*Haastateltava (4): No kauheen semmosena turvallisena, siellä saa ihan niinku tosiaankin jos vuoro pitää vaihtaa niin ei yhtään sitä tarvii empiä, sitä saa kysyä että voiko toinen vaihtaa ... semmonen yhteisöllisyys.*

Yksinäisyys ja mahdollinen avuntarve tulevaisuudessa askarruttivat haastateltavia. Haastateltavat toivat saavansa apua sitten, kun he sitä itse tarvitsisivat. He toivoivat myös, että samat sosiaaliset suhteet ja ystävät pysyisivät ympärillä vielä silloinkin, kun oma toiminta yhdistyksessä syystä tai toisesta on loppunut.

## Tietojen ja elämäkokemusten vaihto

Kaikki yhdistystoiminnassa mukana olevat haastatellut olivat sitä mieltä, että yhdistystoiminnassa saatava tiedonmäärä on yksi tärkeä syy osallistumiseen. Lisäksi se, että yhdistyksen kautta voi levittää tietoa muille, koettiin tärkeäksi ja hyödylliseksi. Monet totesivat, että nykyajan maailmassa, jossa tietoa on liikaa, yhdistyksen kautta sai helposti nimenomaan sen tiedon, mitä henkilö itse tarvitsi.

Osa hieman nuoremmista haastateltavista oli sitä mieltä, että vanhempien osallistujien kanssa seurustelusta sai itselle paljon mielenkiintoista tietoa ja kuuli erilaisia elämäkokemuksia. Lisäksi yhdistystoimintaan osallistujien vastauksista kävi ilmi, että he jakoivat mielellään tietoa ja kokemuksia keskenään.

*Haastateltava (3): No on esimerkiksi se, et ne on suunnilleen kaikki mua vanhempii nii sit niinku se elämäkokemusten ja tämmösten jako, nii se on kans semmonen tärkeä, must on kiva kuunnella semmosten ihmisten kokemuksia, jotka on paljon enemmän kokenu mitä mä.*

Monet olivat sitä mieltä, että toiminnan jatkuvuus piti omaa hyvinvointia yllä. Se, että tiesi toiminnan jatkuvan seuraavalla viikollakin, lisäsi turvallisuuden tunnetta. Samalla yhdistystoiminta toi vaihtelua normaaliin arkielämään, mikä virkisti ja piti mielen pirteänä tapaamisten jälkeenkin.

## Elämänmittainen järjestötoiminta

Monet henkilöt olivat osallistuneet järjestö- ja yhdistystoimintaan jo heidän ollessaan työelämässä. Harrastus oli sitten jatkunut eläkkeelle siirtymisen jälkeen näihin päiviin asti. Pisin harrastusaika oli 50 vuotta, ja monet muutkin haastateltavat olivat olleet mukana yli 20 vuotta.

*Haastateltava (7): Joskus ku tutuille sanoo et voisiks sä lähtee tämmöseen hommaan ja niin edelleen ni ne vastaa no katotaan sitten täs joskus tulevaisuudessa. Tai sitten kun mä jään eläkkeelle. Mut siinä käy sitten niin että jos ei oo missään mukana sillon työaikana niin ei pystykkään eläkeläisenä sitten... kynnyks voi kasvaa.*

Haastatelleet pitivät tärkeänä sitä, että järjestön organisoima vapaaehtoistyö oli itsestä lähtevää, eikä sitä saanut kokea liian raskaaksi. Tämän voidaan ajatella olevan eräs syy pitkään harrastushistoriaan. Niin kauan kuin he itse kokivat nauttivansa vapaaehtoistyöstä, aikoivat he olla toiminnassa mukana. Itsestä lähtevä ja omaa hyvinvointia tukevat tekijät näyttävät olevan tärkeitä yhdistys- ja järjestötoiminnassa siksi, että nämä antavat elämälle suuntaa ja mielekkyyttä.

Muutamit yhdistys- ja järjestötoimintaan osallistuvista olivat olleet mukana poliittisessa toiminnassa jo vuosikymmeniä. Tehtävät olivat olleet pääasiassa puolueen edustuksellisia luottamustehtäviä. Pitkä poliittinen kokemus, vastuunotto yhteisten asioiden hoidosta sekä vaikutusvallan käyttö erityisesti päätöksenteossa itselle ja puolueelle tärkeissä asioissa olivat niitä keskeisiä tekijöitä, jotka näyttivät edelleen tuottavan hyvinvointia. Kyse on itsensä toteuttamista niissä asioissa, jotka henkilö koki merkityksellisiksi. ”Lähdetään kun pyydetään” oli erään pitkään kunnallispolitiikassa mukana olleen tiivistys asiasta.

## 6.2 KIRKOLLINEN TOIMINTA

### Hengellisyys ja hyvä mieli

Kirkollisessa toiminnassa mukana olleet sanoivat osallistuvansa toimintaan kuullakseen Jumalan sanaa. Jumalan sanan kuuleminen oli kaikille se perimmäinen lähtökohta osallistumiseen, joskin muutkin piirteet tulivat haastatelluissa esille. Kirkollisessa toiminnassa hyvinvointia vahvistivat ja ylläpitivät erityisesti hengellinen tasapaino, hyvä olo, virkistyminen ja yhteenkuuluvuus.

Hengellinen tasapaino vahvisti hyvinvointia. Seurakunnan toiminnassa mukana olevat haastateltavat totesivat saavansa seurakunnasta etenkin henkistä lämpöä ja voimaa. Jumalan sanan kuuleminen ja sen jakaminen ravitsi heitä hengellisesti. Lähetystyössä mukana olleet kertoivat merkittäväksi myös kokemansa Jumalan johdatuksen ja sen tuoman turvallisuuden tunteen.

Haastateltavat mainitsivat virsien laulamisen olevan tärkeää kirkollisessa toiminnassa. Laulamisen koettiin vahvistavan hengellisyyttä. Lisäksi se seikka, että monet virret olivat lapsuudesta tuttuja, lisäsi laulamisen tärkeyttä.

*Haastateltava (2): No minä ainaki sillä ku saa laulaa virsiä. Ku minä oon tottunu virsiin jo ihan lapsesta saakka.*

Useat haastateltavat kokivat yhdeksi parhaista anniksi kirkollisessa toiminnassa sen tuoman hyvän mielen. Hyvä mieli syntyi siitä, että he näkivät hyviä ystäviä ja huomasivat, että muut osallistujat välittivät toisistaan. Eräs haastatelluista totesikin, että osallistujien välillä vallitsi arvostus puolin ja toisin. Lisäksi he olivat saaneet toiminnassa ystäviä, joita he tapasivat myös kirkon ulkopuolella. Näin joukkoon kuulumisen tunne lisäsi toiminnasta saatavaa hyvää mieltä.



**KUVA 3.** Kirkollinen toiminta sisältää myös muotinäytöksiä!



Kirkolliseen toimintaan osallistuneet kokivat saavansa hyvän mielen lisäksi sisäisen rauhan, Herran johdatuksen ja kiitollisuuden. Kiitollisuus syntyi siitä, että oli itse vielä hyvässä fyysisessä kunnossa. Toiminnassa he näkivät paljon muita eläkeläisiä, joilla oli enemmän sairauksia tai muita arkielämän vaikeuksia.

*Haastateltava (4): Jotenkin semmonen kiitollinen mieli tulee, että näin vanhana mä saan kuitenkin nähdä sen, että on mua nuorempia jotka on huonommassa kunnossa. Että semmosen valtavan kiitollisuuden mä saan niinku.*



**KUVA 4.** *Kirkko tarjoaa puitteet monenlaiseen yhdessäöloon.*

Kirkolliseen toimintaan osallistuvat kokivat saavansa hengellistä hyvinvointia ja sielunsa tasapainoa tekemällä toisten hyvinvointiin vaikuttavaa työtä. Osa haastateltavista toimi seurakunnan vapaaehtoisena lapsityössä ja vanhusparissa. Heille hyvinvointia tuotti tunne siitä, että oli tehnyt oman osansa seurakuntatyön hyväksi. Heistä oli myös miellyttävää toimia yhdessä ja puhua omista ajatuksistaan sellaisten ihmisten kanssa, jotka jakoivat samanlaisen hengellisen elämäntutkimuksen. Näin henkilöt kokivat olevansa osaa suurempaa yhteisöä, jota hengellisyys sitoo yhteen.

*Haastateltava (1): Mun mielest se antaa hyvän mielen ja ja sit jos pystyy jottain tekemään tähdellistä Jumalan valtakunnan työtä.*

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että muut osallistujat olivat tärkeitä, koska osallistujilla oli monenlaisia rooleja ja tehtäviä. Kirkollinen toiminta ylläpiti myönteisellä tavalla aktiivisena rooleja ja työtehtäviä, jotka olivat monelle tuttuja jo vuosikymmenten takaa. Tämä synnytti myös turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen, joka on sosiaalisten suhteiden näkökulmasta yksilön hyvinvointia ylläpitävää ja vahvistavaa.

### Pitkä kirkollinen kokemus

Kirkolliseen toimintaan eläkeiässä osallistuvilla oli pitkä historia kirkon toiminnasta jo ennen eläkeikää. Monet haastateltavista olivat toimineet useissa seurakunnan vapaaehtoistehtävissä. Lisäksi osa osallistuvista koki, että hengellisyys oli ollut läsnä jo lapsuudesta asti, joten kirkolliseen toimintaan osallistuminen myös eläkeiässä oli tälle luonnollinen jatkumo.

*H1: No lapsena mä olin vanhempien mukana oltiin aina... Joo niin tuota, sillä lailla, siellä oppi laulamaan ja kuuntelemaan sanaa... Että on kasvanu, tottunu siihen.*



**KUVA 5.** *Hautausmaalla käynti kuuluu monen ikäihmisen arkeen.*



## 6.3 KULTTUURITOIMINTA

Elämysten jakaminen ja hyvä olo

Kulttuuritoiminnassa mukana olleet haastateltavat näkivät tärkeäksi sen, että he pystyivät jakamaan harrastuksesta saamiaan kokemuksia. Esimerkkeinä olivat klassisen musiikin kuuntelu, konserteissa käyminen ja taulujen maalaaminen. He halusivat keskustella omista elämyksistään, arvioida niitä ja jakaa mielipiteitä toisten kanssa. Eräs klassisen musiikin kuuntelija ei olisi koskaan mennyt yksin konsertteihin tai oopperoihin. Myös se koettiin myönteiseksi asiaksi, että toisilta ihmisiltä oli mahdollisuus saada ideoita ja vinkkejä omaan harrastustoimintaan.

*Haastateltava (2): On siinä aina mukana sellast et toinen tulee taakse kattoomaan ja ihailemaan, sit voi kysyä samal vinkkejä ja uusia ideoita mitä vois vielä lisätä tai muuta. Sit lopuks on kiva yhdes kattella niit töitä ja jutella niistä.*

Usean haastattelun kohdalla tuli esille se seikka, että kulttuuritoimintaan osallistuminen sai aikaan tunnetilan, joka lisäsi yksilön hyvää oloa. Ilo, tyydytyksen tunne ja innostuneisuus kuvastavat hyvin kulttuuri- ja taide-elämyksiin liittyvää mielihyvää. Taideharrastukset, esimerkiksi klassinen musiikki ja maalaaminen, antoivat katselijalle ja kuuntelijalle voimaa ja energiaa arkeen. Tällöin tarvittiin kuitenkin myös kiireettömyyttä, inspiraatiota ja valmiutta omakohtaiseen elämyksiin, jolloin erilaiset mielikuvat pääsisivät virtaamaan vapaasti. Näin ajateltuna mielihyvän tunne saa aikaan kokemuksen, joka on yksilöllinen ja ainutlaatuinen.



**KUVA 6.** *Kulttuurielämykset liittyvät monesti menneisiin aikoihin.*

Erialaisten harrastusten myötä ikääntyneet ihmiset voivat säilyttää henkiset voimavaransa ja henkisen suorituskykynsä vahvana. Lisäksi aktiivinen osallistuminen harrastustoimintaan vähentää stressiä ja tuo tilalle myönteisiä ajatuksia ja kokemuksia. Kulttuuriaktiviteetteja harrastavat kertoivatkin, kuinka harrastus vei mukanaan kokonaisvaltaisesti. Esimerkiksi eräs haastateltava pysyi musiikkia kuunnellessa unohtamaan arkiset asiat ja tapahtumat. Klassista musiikkia kuuntelevan kommentti ”... *siinä unohtuu siis kaikki tollaset arjen huolet, nauttii vaan siitä*” kuvaa hyvin sitä, kuinka harrastus vie mukanaan ja tuottaa hyvää oloa.

Musiikin kuuntelussa mieli virittyy. Kun musiikin kuuntelija havaitsee musiikissa jonkin tietyn rakenteen, hänen mielensä virittyy ja hän kokee näin taide-elämyksen. Musiikillinen kokemus perustuu tällöin musiikin rakenteen tunnistamiseen ja tulevan ennakkointiin. Kun elämys syntyy tuttuuden tunteena tai hyvänolon kokemuksena, on kyse myönteisestä emotiosta. Radiosta musiikkia kuunteleva kuvaili, kuinka hän kuunnellessa odotti innolla seuraavaa esitystä ja yritti tunnistaa, mikä kappale oli kyseessä.

*Haastateltava 4 Se, että kun radiosta tulee jotain, ni aika usein pystyy tunnistamaan jotain ... se se on se juttu, että ai tuo oli tuo.*

## Elämyksellisyys ja tekemisen haastavuus

Taide-elämys perustuu monesti muiden ihmisten kautta elämiseen ja kokeamiseen. Elämys on siis samastumista toiseen ihmiseen, mikä tuottaa myönteisiä mielikuvia. Kulttuuriharrastuksia harrastavat kertoivat, kuinka suuresti he ihailevat taiteilijoiden töitä, lahjakkuutta ja aikaansaannoksia ja samalla eläytyvät niiden mukaan. Oli hienoa nähdä ja kokea, että taitelijat osaavat asiansa. Esimerkiksi maalaamisen harrastaja mainitsi, että hän nautti siitä, kun sai ihailta muiden taideteoksia. Musiikin kuuntelija kertoi puolestaan ihailevansa ja arvostavansa suuresti monia säveltäjiä ja heidän musiikkiaan.

*H4: Se jotenki se on täällä sisällä että tietää että on tällänen, yleensä näin hienoja säveltäjiä ollu olemassa, et kuinka ihminen voi pystyä pistämään nuoteiksi tälläset asiat. Se on se valtava taito, sitä ihailee suunnattomasti ... melkein tuli itku kun se oli niin mahtava.*

Useat kulttuuriharrastajat (maalaaminen, bridge, soittaminen) mainitsivat, että heitä kiehtoo harrastuksessa sen haastavuus, vaikeus ja monimutkaisuus. Haastavuus piti yllä mielenkiinnon harrastusta kohtaan ja halun kehittää it-

seään. Kun haastateltavat huomasivat pärjäävänsä ja kehittyneensä, toi tämä heille hyvänolon tunteen. Pitkään yhtyeessä soittanut totesikin, että muisti ja aivotoiminta virittyvät soittamisen myötä. Tämä piti myös oman huomiokyvyn terävänä, kun soittaessa joutuu lukemaan nuotteja. Lisäksi esiintymiseen tulee omaa haasteensa sitä kautta, kuinka hyvin yhtye kykenee esiintymään yleisölle ja miten yleisö nauttii sen soitosta.



**KUVA 7.** Valokuvaharrastus yhdistää ihmiset, eläimet ja ympäristön.

Muutama haastateltava kuvaili saavansa hyvinvointia kilpailuvietin kautta. Yhtä kiehtoi se, että bridge-harrastuksessa oli mahdollisuus voittaa taitavalla taktikoinnilla, vaikka saisikin huonot pelikortit. Kilpailuvietin vaikutusta lisäsi se, että peli on haastava ja monimutkainen. Hän kertoi olevansa muutenkin kilpailuhenkinen ihminen.

*Haastateltava (3): Ja tietenkin jos jonkun ison kilpailun onnistuu voittamaan ja sijottumaan hyvin ni kyl se tietenkin sil taval sillo on sit aika pitkän aikaa mielihyvää et ... kuitenkin ni voi pärjätä ja jopa yksittäisessä jaossa ni voi pärjätä jopa maailmanmestarii vastaan.*

Samansuuntaisesti asian totesi 60 vuotta haitaria soittanut mies kuvaamalla, että jokainen esiintyminen sai aikaan myös pientä kilpailua itsensä kanssa. Suorituksen tulisi olla mahdollisimman hyvä ja omaa osaamistaan oli mukava näyttää myös kuulijoille.

Harrastaminen voi olla haasteellista ja vaikeakin. Muutamat kuvailivat asian niin, että harrastaminen ei ole aina helppoa ja yksinkertaista toiminnan sisällön monipuolisuudesta, vaikeudesta ja haastavuudesta johtuen. Eräs haastateltava täsmensi, ettei hän tule luultavasti koskaan olemaan täysin tyytyväinen maalauksiinsa, mutta tämä vain inspiroi häntä lisää ja teki harrastuksesta mielenkiintoisen ja kiehtovan. Hän koki suurta mielihyvää katsellessaan omia teoksiaan ja pohtiessaan sitä, kuinka niitä voisi vielä parantaa.

*Haastateltava (2): Kuule se on semmosta et esimerkiksi tos on noi työt tos nyt mun tän kevään töitä, ni mä en oo viittiny pistää niitä mihkää kun tuota mä tykkään istuu täs ja mä katon ja katon ja mietin et tohon ja tohon ois voinu vielä ja jotain vähän eritaval laittaa, et semmost pohtimist niinku.*



**KUVA 8.** *Uuden opettelu on aina haasteellista – lopussa kiitos seisoo.*

Harrastaminen ei saisi olla myöskään liian helppoa. Osa haastateltavista koki, että tietty vaikeus teki harrastamisesta sellaisen, ettei siihen kyllästy koskaan. Tällöin harrastamista jaksaa miettiä silloinkin, kun ei ole toiminnassa mukana. Haastavuus ja vaikeus saivat aikaan haastateltavissa halun kehittyä, mikä tuotti heille mielihyvää.

*Haastateltava (2): ... voi vaan ajatella miten joku osaa tehdä niin ja niin, sitku sä yrität edes jotain samantyyppistä ni tulee hirveen semmonen et se on vaikeeta ... siin tulee semmonen olo et halua kehittyä ...*

Myös ikäihmiset kilpailevat itsensä ja omien suorituksensa kanssa muiden ikäryhmien tavoin. Hyvinvointikokemusten näkökulmasta tämä voidaan ymmärtää niin, että heillä on oman osaamisensa ylittämisen tarve ja henkilökohtainen motivaatio tehdä vaikeitakin asioita. Tästä syntyy hyvän mielen kokemus. Kulttuuriharrastaminen näyttäisi tulosten perusteella olevan monimutkainen kudelma henkilökohtaista motivaatiota, haasteita, esiintymistä, esittämistä ja osaamista.

## 6.4 LIIKUNTATOIMINTA

Fyysisen kunnon ylläpito

Liikuntaa harrastavat painottivat haastatteluissa hieman erilaisia asioita kuin esimerkiksi kulttuuriharrastuksiin ja yhdistys- ja järjestötoimintaan osallistuneet. Heidän kuvauksensa harrastamisen sisällöistä painottuivat enemmän fyysiseen terveyteen, jossa yhdistyvät hyvinvoinnin ylläpitäminen ja hyvinvointikokemusten saaminen. Liikuntaa harrastavat korostivat fyysisen kunnon ylläpitämistä syynä harrastamiselle. Joogaa harrastavan lausahdus *sit mä ainaki sairastun jos mä lopetan* kuvaa hyvin syytä harrastamiseen. Hyvään fyysiseen kuntoon liitettiin myös painon kurissa pysyminen, omasta kunnostaan huolehtiminen, jaksaminen ja pärjääminen tulevaisuudessa.





**KUVA 9.** *Liikkuminen, luonto ja ihmiset saavat aikaan hyvää mieltä.*

Liikuntaharrastukset nähtiin tärkeäksi tekijäksi sille, että jaksaa itse olla edelleen aktiivinen. Haastateltavat kokivat, että hyvä fyysinen toimintakyky ja terveys ovat lähtökohtia aktiiviselle osallistumiselle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Lisäksi eräs haastateltavista mainitsi liikuntaharrastuksen, hyvän kunnon ja terveellisen ruoan ehkäisevän sairauksia.

*Haastateltava (1): ...sairaus tai vamma eteen ni sitte. Mut sittenki on joku tapa miten liikkua et jollei nyt ihan halvaannu tai joudu petipotilaaks. Mut ei mul oo aikomuksia lopettaa niin kauan ku mahdollista. Sit mä ainaki sairastun jos mä lopetan.*

Monelle pyöräily, kävely ja kuntosalilla käynti olivat tärkeitä liikuntaharrastuksen muotoja. He kokivat pienenkin liikunnan ylläpitävän toimintakykyä. Liikuntaa harrastettiin myös siirtymällä paikasta toiseen.

*Haastateltava (7): Mä poljen sinne pyörällä, et siin tulee sitä liikuntaa. Et se on semmonen hyvä asia.*

Muutama haastateltava mainitsi, että hänen harrastuksensa edistää muistin säilymistä entisellään. Tämä seikka tuli esille niin liikunnan kuin kulttuuriharrastusten yhteydessä siten, että harrastaminen stimuloi muistia ja aivotoimintaa. Harrastaminen liitettiin myös melko suoraan muistisairauksien ennaltaehkäisyyn. Eräskin totesi olevansa varsin tietoinen yleistyneistä muistisairauksista, ja hänen mielestään toimiva muisti on tärkeä osa aktiivista arkea ja jokapäiväistä elämää.

Hyvän olon kokemus ja itsetunto

Fyysisen hyvinvoinnin ja hyvän kunnon lisäksi liikuntaa harrastavat mainitsivat myös henkisen hyvän olon edistävän heidän hyvinvointiaan. Osa haastateltavista kertoi, kuinka liikuntaharrastus kohotti heidän mielialaansa ja virkisti mieltä. Myönteiset kokemukset harrastamisesta saivat hyvälle tuulelle, piristivät ja pitivät mielen virkeänä. Myös muiden ihmisten näkeminen vaikutti positiivisesti mielialaan.

*Haastateltava (5): Se on ainakin yks syy ja pointti siinä, itsetunto on todella korkeella. Ja sitten tietysti onhan se aina semmonen et todellakin ni ne kaverit on todella hyviä, ketä on sielt saanut.*



**KUVA 10.** *Yhdessä pelaaminen pitää kuntoa yllä.*

Liikuntaharrastus oli helpottanut myös surua kuoleman jälkeen. Eräs haastateltava kertoi, että harrastus oli auttanut häntä selviytymään läheisensä kuolemasta ja sen aiheuttamasta surusta. Hän kuvaili, kuinka ilman liikuntaharrastuksia hän olisi jäänyt kotiin yksin suremaan. Liikunnan avulla hän piristyi ja sai virtaa elämään raikkaasta ulkoilmasta ja ystävien kanssa keskustelusta.

*Haastateltava (5): ... mäki olin tota välil tietenki sit ton kuoleman jälkeen aika masentunu tai siltaval surullinen ni kyl mä sen huomasin ku mä pakotin itteni et mä lähden ulos kävelemään ja olemaan ... ni kyl se heti vaikuttaa, kyl se mielialaan tekee.*

Osa haastateltavista koki, että harrastustoiminnan aikana he voivat unohtaa arjen murheet ja huolet. He korostivat sitä, kuinka harrastus vei täysin mukanaan. Eräs haastateltavista pystyi rentoutumaan kokonaisvaltaisesti juuri harrastuksen aikana.

*Haastateltava (1): ... tai mikä tämmönen liikunta tahansa niin sitä, sitä on niin siinä sisällä et kaikki ulkopuolinen jää pois, et se unohtuu täysin, kaikki se jää pois.*

Liikunnan kautta tulee vahva olo ja tunne hyvästä fyysisestä kunnosta. Tätä kautta myös itsetunto kohoaa ja henkilö osaa arvostaa itseään. Muutama haastateltava mainitsi saavansa harrastuksesta sellaisen olon, että on jossakin hyvä. Tämän he kokivat ylläpitävän omaa hyvinvointiaan. Lisäksi harrastamisen aikana syntyi tunne, että he jaksavat ja pärjäävät edelleen iästä huolimatta, mikä kohotti myös heidän itsetuntoaan.

*H3: Sillo nuorena poikana ku tota ei meinannu pärjätä juoksukisoissa tai hiihtoladulla ni kyl näinki monimutkasen pelin oppimine ja siin kehittymine nosti itsetuntoo aikalail ... toisaalt kylhän se edellee tulee siit semmone olo et osaan mä jottai sentää.*

Eräs haastateltava kuvaili harrastuksista saatavan hyvän kunnon ja jaksamisen tunteen luovan positiivista omakuva. Tämä sai hänet tuntemaan olonsa vahvaksi ja hyväksi. Hän kuvaili tarkkaan esimerkiksi sen, kuinka pitkiä lenkkejä hän yhä jakoi tehdä. Samalla hän vertaili omia tuloksiaan ja kuntoaan muihin ikätovereihin. Myös se, että hän tiesi paljon fyysisen kunnon tärkeydestä ja merkityksestä hyvinvoinnille, tuntui nostavan hänen itsetuntoaan.



## Liikunnan sosiaaliset merkitykset

Sosiaalisten suhteiden merkitys harrastamiselle ja siitä saataville hyvinvointikokemuksille korostui jonkin verran liikuntaharrastusten kohdalla. Osa liikuntaa harrastavista kuitenkin totesi, että heillä riittää sosiaalista kanssakäymistä tarpeeksi harrastusryhmän ulkopuolella. Tämän vuoksi he eivät kokee sosiaalista kanssakäymistä kovin tärkeäksi hyvinvointitekijäksi liikunnan parissa. Eräskin kertoi liikkuvansa paljon myös yksikseen.

Voidaan ajatella, että yksin liikkumisesta voi olla hyötyä hyvinvoinnin edistämiseksi ja sosiaalisille suhteille muussa kanssakäymisessä. Ihmisen on välillä hyvä olla yksin omine ajatuksineen. Toisaalta muutamille toiset liikuntaan osallistuvat toimivat motivaattoreina, rentouttajina ja hyvän olon tuottajina. Lenkkikaverit ovat tärkeitä ja hyviä ystäviä, joskin haastattelujen perusteella tämä näyttäisi olevan yksilöllistä.



**KUVA 11.** *Kävely ja sauvakävely ovat ikäihmisten suosiossa.*

Yleisesti ottaen haastateltavat mainitsivat sosiaaliset kontaktit tärkeäksi oman hyvinvointinsa ylläpitäjäksi ja edistäjäksi. Monella oli sosiaalisia kontakteja myös harrastuksen ulkopuolella. Ehkä tämän vuoksi he eivät kokeneet nimenomaan liikuntaharrastuksessa tapahtuvaa sosiaalista kanssakäymisiä yhtä tärkeäksi kuin muissa vapaa-ajan aktiviteeteissa toimineet ihmiset. Yhtenä syynä voi olla myös se, että osa osallistujista ei ollut tutustunut muihin ryhmäläisiin yhtä hyvin.

Esimerkiksi sauvakävelyn harrastaja koki muut osallistajat tärkeäksi hyvinvoinnin tuottajaksi omassa harrastuksessaan. Hän kuvaili kuinka ystävät, joiden kanssa hän lenkkeili, saivat hänet motivoitua lähtemään ulos ja tekemään pitkiä kävelylenkkejä, vaikka häntä itseä joskus laiskottaisikin. Hänen kohdallaan ystävät tuottivat rentoutunutta oloa lenkin aikana ja vielä sen jälkeenkin.

*Haastateltava (5): .. illal kans jos on vähä tylsää ja lähtee ulos kävelemään ni kyl se, ja sit ku täs on näit ystävii keist joku aina lähtee mukaan, et kyl se ihan mielialaan vaikuttaa ... siin sit puhutaan kaikennäköst muutaki, maailman juttuja ja henkilökohtasiiki, ja tota, jokatapaukses se on niinku ihan tämmöst sosiaalist kanssakäymist joka on tärkeää tietenki.*

## 6.5 RAKENNETTU YMPÄRISTÖ AKTIVITEETTIEIN MAHDOLLISTAJANA

Tutkimuksessa haluttiin selvittää myös tilojen merkitystä ja tehtävää erilaisten aktiviteettien mahdollistajina. Taustalla oli ajatus siitä, että tutut sekä etäisyydeltä ja toimivuudelta saavutettavissa olevat ympäristöt ja tilat tukevat harrastustoimintaa, koska nämä luovat fyysiset, kulttuuriset ja psykososiaaliset puitteet ihmisten kohtaamiselle ja osallisuudelle. Tulosten perusteella voidaan lyhyesti todeta se tosiseikka, että rakennetun ympäristön ja tilojen merkitystä, toimivuutta ja tuttuutta on syytä korostaa erityisesti silloin, kun ikäihmiset pitävät itse huolta omasta hyvinvoinnistaan.



**KUVA 12.** *Tutussa ja toimivassa ympäristössä on mukava harrastaa.*

Haastatteluista kävi ilmi, että rakennetun ympäristön ja tilojen näkökulmasta kaikkein eniten osallistumista tukivat paikkojen ja tilojen maantieteellinen sijainti, etäisyys, helppokulkuisuus ja esteettömyys. Paras tilanne oli silloin, kun toiminta- tai harrastuspaikat sijaitsivat kävelymatkan päässä. Mikäli paikkaan oli pidempi matka, hyvät bussiyhteydet nähtiin tärkeiksi.

*Haastateltava (8): ...semmosen hyvän matkan pääs, et mielellään tietysti keskikaupungil, mut se on tänä päivänä mahdoton, ku ei keskikaupungil oo tämmösii kokoontumistiloja. Mut et kuitenki ne bussiyhteydet on aika tärkeitä.*

Toimintapaikalle pääseminen kävellen tai pyöriillen koettiin hyväksi keinoksi ylläpitää kuntoa ja hyvinvointia. Yleisesti ottaen haastateltavat olivat omien näkemystensä perusteella fyysisesti hyväkuntoisia. Osittain juuri siksi moni kulkikin joko kävellen tai polkupyörällä harrastuspaikkaan. Muutamat käyttivät autoa pitkän välimatkan vuoksi.

*Haastateltava (6): No tietysti on hyvä et se on omal alueel siin, ettei tartte läh-tee mihinkään jollain kulkuneuvoil. Sen mä lasken plussaksi kyl.*

Konkreettinen esimerkki tilojen käytöstä tuli esille kirkollisessa toiminnassa. Seurakuntakeskuksessa harrastettiin hengellisten asioiden lisäksi liikuntaa ja kulttuuriharrastuksia, kuten kansantansseja. Haastateltavien mukaan parkki-paikkojen ja pihojen tulee olla riittävän suuria, sisätiloissa on hyvä olla keittiö tai muu paikka esimerkiksi kahvinkeittoon. Myös sisätilojen lattiakoko mahdollisti tanssimisen ja muun esiintymisen.

Tulosten perusteella näyttää lisäksi siltä, että tilojen tuttuus ja tietty ”itsellisyys” päättää niiden käytöstä olivat tärkeitä seikkoja. Näin osallistujat saivat vapaat kädet toiminnan järjestämiseen. Joillekin harrastuspaikat ja -tilat koettiin myös emotionaalisesti tärkeiksi, koska he olivat toimineet samoissa tiloissa jopa vuosikymmeniä.

## 6.6 KODIN JA LÄHIYMPÄRISTÖN HYVINVOINTIMERKITYKSET

Kodin merkitys korostuu ikääntyneiden keskuudessa monella tavalla. Tässä tutkimuksessa haluttiin kohdistaa huomio siihen, mitä asioita ikäihmiset tekevät ja harrastavat omissa kodeissaan. Saatujen tulosten perusteella ei voida kuitenkaan tehdä pitkälle meneviä johtopäätöksiä, sillä koti arkisena toimintaympäristönä ja aktiviteettien ylläpitäjänä vaatisi oman erillisen tutkimuksensa. Siksi tässä tutkimuksessa haettiin pääasiassa aktiviteettien sisältöjä kuvaavia asioita. Samalla haluttiin tarkastella sitä, miten oleellinen, mutta puheissa melkein huomaamaton osa ikäihmisten arkea koti eri toimintoineen on.

Seuraavassa käydään läpi lyhyesti niitä aktiviteetteja, joita tutkimuksen osallistuneet kolmasikäiset tekivät omissa kodeissaan ja niiden lähiympäristöissä. Tarkoituksena oli löytää vapaa-ajanharrastusten lisäksi hyvinvoinnin kannalta oleellisia tekijöitä ja toiminnan sisältöjä, jotka osaltaan ylläpitävät hyvinvointia.





**KUVA 13.** *Hyvien naapurien kanssa voi järjestää vaikka pihakestit.*

Gerontologisen tutkimuksen näkökulmasta kodin merkitys hyvinvoinnin ylläpitämisessä on ajankohtainen, koska valtaosa 65 vuotta täyttäneistä asuu omissa kodeissaan. Suurin osa tähänkin tutkimukseen osallistuneista kolmasikäläisistä oli hyväkuntoisia, elämässä kiinni pysyviä, pirteitä ja osallistuvia ihmisiä, jotka asuivat pääosin omissa omakotitaloissaan. Osa heistä asui edelleen samassa talossa, jossa olivat viettäneet lapsuutensa. Näin heillä oli kotiinsa vahva tunneside.

Tulosten perusteella näyttää siltä, että kolmasikäläisten omista kodeistaan ja lähiympäristöstään tekemät toiminnot ovat pitkälti saman sisältöisiä kuin muillakin ikäryhmillä. Yleinen huomio on, että koti ja sen lähiympäristö olivat aivan keskeisessä asemassa jokapäiväisissä arkiaskareissa. Nämä sisälsivät kaupoissa käynnit, ruoanlaiton, kodin siivoamisen, lukemisen, television katselun, radion kuuntelun, ystävien tapaamisen, luontoharrastukset, puutarhastyöt ja pihan hoidon. Lisäksi haastatteluun osallistuneet viettivät vapaa-aikaa mökkeillään, mikäli he sellaisen omistivat.

Ne, jotka asuivat puolisonsa kanssa, tekivät näitä asioita yleensä yhdessä. Vain rivitalossa asuvat kertoivat, etteivät he tee pihatöitä itse, koska kesäisin nurmikoneleikkuusta ja talvisin lumenajosta vastasi taloyhtiön palkkaamat työntekijät.

Kun haastateltavilta kysyttiin kodissa ja kodin lähiympäristössä tapahtuvista vapaa-ajan aktiviteeteista ja niiden merkityksestä hyvinvointiin, monet kertoivat kesämökin tai kesämökin tapaisen paikan olevan tärkeä. Kaikilla haastatelluilla ei ollut mökkiä, mutta muutama kuvasi saavansa samantapaisen ”mökkimäisen” kokemuksen esimerkiksi omakotitalonsa terassilta ja piha-alueelta sekä kerrostalon viihtyisältä sisäpiha-alueelta. Eräs haastateltu mainitsi omistavansa siirtolapuutarhamökin, jonka hän rinnasti kesämökkiin.

*Haastateltava (6): Mulla on siinä kotiympäristös niin, meillä on iso piha siinä taloyhtiös... Ja aina on joku pihal, aina voi mennä. Mä koen et en mä tartte mitään kesäpaikkaa ku mä menen ulos ovest niin siellä se on.*

Haastateltavat nauttivat omakotitalossa ja sen pihassa tehtävistä puuhista. Eräs haastateltavista totesi, ”ettei saisi aikaansa kerrostalossa kulumaan, kun siellä ei ole multaa”. Yksikään omakotitalossa asuvista ei murehtinut ainakaan ääneen etukäteen sitä, että oman kunnan heiketessä puutarha-askareet eivät enää sujuisi entiseen tapaan. Enemmän heitä huolestutti tulevaisuudessa kodista muuton lisäksi yksinäisyys ja pelko siitä, että kukaan ei tule katsomaan silloin, kun esimerkiksi oma liikuntakyky on heikentynyt. Nämä olivat kuitenkin asioita, joita haastattelujen aikana ei syvällisesti pohdittu eikä käyty läpi. Vastausten perusteella näyttää kuitenkin siltä, että tämän tyyppiset muutokset mietityttivät ikäihmisiä.

Kolmasikäiset haluavat pärjätä omillaan. Nämä ihmiset kuuluvat siihen sukupolveen, joka on tehnyt lähes kaiken itse omilla käsillään. Esimerkkinä voisi mainita ruokaan liittyvä omavaraisuus. Monella oli puutarhassaan omenapuita ja marjapensaita, joiden tuottoa hyödynnettiin. Samoin heidän pihoillaan oli kasvimaita ja kasvihuoneita, joiden hoitamiseen käytettiin aikaa ja joiden antimia säilöttiin.

Omissa kodeissaan ja etenkin niiden pihoilla kolmasikäiset tapasivat ystäviään, naapureitaan ja sukulaisiaan. Oli mielenkiintoista havaita, että muutamilla oli läheinen sukulainen, tuttava tai naapuri, jota he kävivät tervehtimässä lähes päivittäin ja auttoivat myös kauppa-, posti-, apteekki-, siivous- ja kuljetusasioissa. Eräs haastateltava oli vuosikaudet käynyt siivoamassa itseään vanhemman naapurin kotona. Kun naapuri myi talonsa ja muutti pienempään rivitalohuoneistoon, jatkuivat nämä siivoukset edelleen uudessa kodissa. Joillakin oli palvelukeskuksessa omaisia, joita he kävivät tervehtimässä useita kertoja viikossa. Samalla he auttoivat omaisiaan muun muassa syöttämisessä ja viemällä heitä ulos.



**KUVA 14.** *Pihapiirissä tapaa päivittäin tuttuja naapureita.*

Osa haastatelluista mainitsi tärkeimmäksi vapaa-ajan aktiviteetiksi lukemisen. Lukemisen avulla he pääsivät hetkeksi pois tosielämästä fiktiiviseen maailmaan. Monet kokivat myös luonnon tuottavan hyvinvointia itselle. Syksyisin marjastaminen ja sienestäminen olivat tärkeitä vapaa-ajan aktiviteetteja. Lisäksi muutamat mainitsivat nauttivansa luonnon muuttumisesta vuodenaikojen mukaan. Myös kotona tapahtuva kasvienhoito koettiin tärkeäksi, sillä kasvien hoitaminen rauhoitti ja virkisti mieltä.

Läheiset ihmiset olivat tärkeitä lähes kaikille haastatelluille. Kaikki, joilla oli lapsia tai lapsenlapsia, sanoivat jälkeläisten olevan tärkeitä oman hyvinvoinnin ylläpidossa.

*H4: Ku ne (lapset ja lapsenlapset) käymään siellä niin sitten nähdään. Se rikastuttaa kans.*

Useat mainitsivat television katselun hyvinvointia tuottavaksi vapaa-ajan aktiviteetiksi. Eräs katseli mielellään ajankohtaisohjelmia ja dokumentteja, kun taas muutamat sanoivat tärkeimmäksi television anniksi esimerkiksi Suomi-filmit ja Sydämen asialla -sarjan. Myös tietokone oli monella käytössä, kokipa

osa sen varsin tärkeäksi. Muutamat sanoivat käyttävänsä tietokonetta uutisten lukemiseen, sähköpostin lähettämiseen ja ajan kuluttamiseen esimerkiksi pelaamalla.



**KUVA 15.** *Kotona voi harrastaa kaikkea kivaa ja uuttakin.*

## 6.7 TULEVAISUUSKUVAT VAPAA-AJAN AKTIVITEETEISTA

Haastateltavat olivat haastatteluhetkellä tyytyväisiä elämäänsä. Tämä oli yleinen huomio kaikkien tutkimukseen osallistuneiden osalta. Kun heiltä kysyttiin omia näkemyksiään terveydentilastaan kouluarvosana-asteikolla neljästä kymmeneen, vaihtelivat vastaukset seitsemän ja kymmenen välillä. Keskiarvo oli hieman yli kahdeksan eli varsin hyvä, mikä näkyi myös yleisenä elämäntyytyväisyytenä.

*Haastateltava (5): Sanotaan nyt suurin piirtein on asiat kaikki kohdallaan. Hyvä niin ettei nyt oo niin hirveesti mitään vaikeuksiin ni kyl sekin aina tekee semmosen hyvän olon tunteen.*

*Haastateltava (7): Niin kauan kun mä pystyn tätä tekemään niin mä koen olevani terve.*



Yleisesti ottaen tutkimukseen osallistuneet kokivat siis terveydentilansa hyväksi. Muutamat totesivat omasta terveydentilastaan sen seikan, että terveys on hyvä ikäisekseen ja vaikka pieniä sairauksia itse kullakin on, eivät ne haitanneet toimintaa. Samalla kävi ilmi, että moni piti lääkkeiden määrää yhtenä terveyden mittarina. Mitä vähemmän lääkkeitä, sen terveempi ihminen on. Muutamat toivat esille myös sen seikan, että vaikka heillä on monenlaisia sairauksia ja he syövät lääkkeitä päivittäin, ei sairauden tunne ole päällimmäinen asia arkielämässä. Kaiken kaikkiaan terveyden kokemiseen, sairauksiin ja lääkkeisiin liittyvät kysymykset eivät olleet haastattelujen keskiössä, joten nämä ohitettiin vain toteamalla asia.

Tutkimukseen osallistuneet aikoivat jatkaa aktiviteettien parissa niin pitkään kuin se vain on mahdollista. Esimerkiksi yhdistystoiminnassa ja seurakuntatyössä mukana olleet halusivat olla toiminnassa niin pitkään kuin voimia ja terveyttä riittää. Todennäköisimmäksi lopettamisen syyksi lähes kaikki mainitsivat terveydelliset syyt eli sen, että ei enää yksinkertaisesti pysty lähtemään liikkeelle.

*Haastateltava (1): Se alkaa olla jo siinä iässä, että tarvii ajatella niinku päivä kerrallaan vaan eteenpäin. Jos on kunnossa, niin sitten mennään.*

Yhdistystoiminnassa mukana olleet olivat huolissaan toiminnan jatkuvuudesta, sillä yhdistyksissä keski-ikä on noussut, eikä uusia tai nuorempia jäseniä saada tarpeeksi mukaan. Sama huoli tuli esille kirkollisessa toiminnassa. Haastateltavat olivat myös epävarmoja tulevaisuudesta, sillä he kokivat seurakunnan vähentäneen liikaa ikäihmisille suunnattuja palveluja.

*Haastateltava (4): Niin siis noissa eläkeläiskerhojen jutuissa on menty taaksepäin hirveesti, et se on must surullinen juttu, että seurakunta, tulee kerta kaikkiaan semmonen olo et vanhoist ihmisistä ei sillä tavalla välitetä enää.*

Tulevaisuus huolestutti moni kolmasikäisiä erityisesti toiminnan jatkuvuuden näkökulmasta. Eräs haastateltava toivoi, että tulevaisuudessa vapaaehtoistyö noteerattaisiin oikeasti merkittävänä tekijänä, mutta sillä ei kuitenkaan saisi korvata julkishallinnolle kuuluvia hyvinvointitehtäviä. Hänen mukaansa julkishallinnon ja kolmannen sektorin olisi syytä kehittää yhteistyötä vapaaehtoistyössä. Kaikkia asioita ei voida hoitaa ”poliittisilla päätöksillä, lailla, aseuksilla ja kapulakielellä”, kuten eräs asian tiivistä, vaan ihmisten keskinäisel-

lä kanssakäymisellä. On myös opeteltava näkemään toisten toiminta-alueet ja vahvuudet. Vastuukysymysten esille nostaminen koettiin tärkeäksi siksi, ettei vapaaehtoistyöstä tulisi suorittajilleen oikea työ.

Moni haastateltava ilmoitti jatkavansa toimintaa aivan samalla tavalla voimien ja terveyden mukaan kuin tähänkin asti. Muutama kertoi lopettavansa vastuuhenkilönä, mutta jatkavansa muuten käymistä harrastuspaikassa. Kaikki olivat sitä mieltä, että vain vakava sairastuminen saisi heidät lopettamaan. Ylipäättään vastuunkanto ja aktiviteettien järjestäminen näytti askarruttavan monia tutkimukseen osallistuneita, sillä vastuunkanto osaltaan uuvutti heitä.

Sitoutuneisuus toimintaan oli yksi tärkeä seikka, joka tuotiin haastatteluissa esiin. Kun henkilö oli aikoinaan lähtenyt mukaan ja luvannut hoitaa oman osuutensa, täytyi tämä lupaus myös pitää. Haastateltavat olivat tyytyväisiä muiden mukana olevien joustavuuteen. Hyvässä porukassa, jossa toimijoita oli useampia, onnistui tehtävien tai vuorojen vaihto esteen sattuessa.

Yleisesti ottaen haastateltavat toivat melko vähän esille muutostoiveita. He olivat sitä mieltä, että erilaisten yhteistyökumppanien kanssa on edelleen hyvä toimia. Yksi haastateltava toivoi seurakunnalta enemmän toimintaa myös iltaisin, jotta työikäisetkin pääsisivät mukaan. Hän toivoi myös seurakunnan työntekijöiden jalkautuvan nuorten keskuuteen eikä olettaen, että nuoret tulisivat seurakunnan tiloissa järjestettäviin tilaisuuksiin. Hänellä oli tällaisesta toiminnasta hyvä esimerkki naapurikunnasta, jossa kanttori kävi laulattamassa nuoria nuorisotiloissa. Nuorten osallistumista toimintaan toivottiin laajemminkin. Tämä koski niin yhdistys-, kirkollista kuin kulttuuristakin toimintaa.

## 7 TULOSTEN YHTEENVETO

### 7.1 VAPAA-AJAN AKTIVITEETTIEN JA HYVINVOINNIN YHTEYS

Väestön ikääntymisen myötä on otettava huomioon kaikki ne mahdollisuudet ja resurssit, joilla voi olla myönteisiä vaikutuksia ikäihmisten hyvinvointiin, toimintakykyyn ja arkielämän sujuvuuteen. Erilaisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistuminen on ennaltaehkäisevää, toimijuutta ylläpitävää ja toimintakykyä parantavaa toimintaa. (Rajaniemi 2007a; 2007b.) Haarnin (2010, 122–138) mukaan fyysinen ja psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen vuorovaikutus, kohtalotoveruus ja yhdessä tekeminen ovat aktiviteetteihin osallistumisen parhaita puolia. Nämä tuottavat hyvinvointia, mielihyvää ja terveyttä (Harju 2010, 72). Myös tähän tutkimukseen haastatellut kokivat saavansa samanlaisia hyvinvointihyötyjä vapaa-ajan aktiviteeteista.

Haarni (2010, 118) toteaa ikäihmisten osallistuvan aktiviteetteihin oman hyvinvointikokemuksensa vuoksi. Osallistumisaktiivisuuteen vaikuttavat myös oma halu, kiinnostus ja terveys. Lisäksi kulkuyhteyksillä ja muilla toimintaan osallistuvilla ihmisillä on tärkeä merkitys. (Rajaniemi 2009, 26.) Tässä tutkimuksessa nousi esille saman sisältöisiä asioita. Muut osallistujat tuovat toimintaan joukkovoimaa ja hyvää yhteishenkeä. Toimipaikan sijainnillakin oli selvästi osallistumista mahdollistava merkitys. Jos se ei sijaitse kävelymatkan päässä, tulee liikenneyhteyksien olla kunnossa.

Ikäinstituutin ikäihmisille tekemän tutkimuksen tulosten mukaan hyvä elämä pitää sisällään mielenrauhaa, tarpeellisuuden tunteen, tyytyväisyyden terveyteen ja toimintakykyyn, yhteydenpidon lapsiin, lastenlapsiin ja ystäviin, asumisen ja arjen rutiinit (Sarvimäki 2007, 52). Tämän tutkimuksen tulosten perusteella näyttää myös siltä, että vapaa-ajan aktiviteetit omalta osaltaan tukevat ja ylläpitävät hyvinvoinnin eri osa-alueita, on sitten kyse ikäihmisten arvostamisesta, sosiaalista suhteista, fyysisen terveyden ja kunnan ylläpidosta, rakennetuista ympäristöistä, kodista tai tulevaisuuteen varautumisesta. Hyvinvoinnin näkökulmasta vapaa-ajanaktiviteetit painottuvat erityisesti henki-

lökohtaiseen kokemukseen yhteisöllisyydestä ja sosiaalisesta hyväksymisestä, itsensä hyödylliseksi tuntemisesta, onnistumisen tunteesta sekä toiminnan sisällöllisestä mielekkyydestä ja riittävästä haasteellisuudesta.

Kun vertaa eri aktiviteettien (yhdistys- ja järjestötoiminta, kirkollinen toiminta, kulttuuritoiminta, liikunta) tuottamia hyvinvointikokemuksia keskenään, ovat nämä tulosten perusteella pitkälti saman sisältöisiä.

Yhdistys- ja järjestötoiminnassa, on kyse sitten eläkeläisyhdistysten toiminnasta tai poliittisesta järjestötoiminnasta, jotka perustuvat pitkälti elämäntietämiseen ja arvomaailmaan, ovat osallisuus, yhteisöllisyys, mielekäs tekeminen ja yhteisiin asioihin vaikuttaminen tärkeitä syitä olla mukana. Poliittinen toiminta näyttää lisäksi painottuvan yhteisten asioiden edistämiseen, josta kunnallispolitiikkaan osallistuminen on hyvä esimerkki (mm. Morgan & Kunkel 2001; Koskinen 2004).

Kirkollinen toiminta perustuu pitkälti hengellisyyden ja yhteisöllisyyden oma-kohtaiseen kokemukseen sekä yhdessä tekemiseen kirkon suojassa. Tämä nojaa puolestaan uskoon itseä suuremman, Jumalan, olemassaoloon, mikä tuottaa henkistä tyydytystä ja turvallisuutta mukanaolijoille.

Kulttuurinen toiminta kaikessa monipuolisuudessaan sisältää kokemuksellisuuden, onnistumisen tunteen, haasteellisuuden ja arvostamisen. Painopiste näyttäisi olevan ensisijaisesti yksilökokemuksissa, mutta muuttuu esittämisen, katsomisen ja kuulemisen myötä yhteisölliseksi kokemukseksi. Kulttuurinen toiminta on siis kudelma yksilön sisäistä maailmaa ja konkreettista tekemistä, joka rakennetuissa tiloissa ihmisten parissa muuttuu yhteisölliseksi elämykseksi. (Myös Malmivirta & Kivelä 2014.) Tiivistäen voidaan sanoa, että kulttuurinen toiminta tuottaa sen sisältöistä hyvinvointia, joka kokemuksena on yksilöllinen, mutta jaettuna yhteisöllinen.

Liikunnan harrastaminen ja halu liikkuu esimerkiksi kävellen tai pyöräillen liittyvät muita vapaa-ajan aktiviteetteja selkeämmin omaan suoritukseen, terveyteen ja kunnon ylläpitoon. Tällöin yhteisöllisyys ja sosiaaliset suhteet eivät ole järjestö- ja yhdistystoiminnan, kirkollisen toiminnan ja kulttuurisen toiminnan tavoin ensisijaisia. Liikuntaa harrastavat painottivat fyysisen terveyden ylläpitoa, koska tämä mahdollisti osallistumisen muihin aktiviteetteihin. Haastateltavat toivat esille myös sen seikan, että liikunnan kautta voi kilvoitella itsensä kanssa ja nähdä, mihin vielä ikäihmisenäkin pystyy. Näin liikunta, tunne hyvästä suo-

riutumisesta ja oma jaksaminen nostivat itsetuntoa ja -arvostusta (mm. Saarenheimo 2008). Samalla kolmasikäiset vertasivat itseään muihin saman ikäisiin, mikä näyttäisi osaltaan edesauttavan liikuntaharrastuksen ylläpitoa.

Yhteinen aktiviteetteja yhdistävä tulos on se, että toiminta oli säännöllisesti tapahtuvaa. Tämä jaksotti kolmasikäisten viikoittaista ja päivittäistä aikataulua ja elämänrytmiä, mikä toi arkeen järjestystä ja organisoidun aikataulun. Myös se, että seuraavaa harrastuskertaa odotettiin innolla, koettiin mielihyvää tuottavaksi asiaksi kaikkien aktiviteettien kohdalla.

Hyvinvoinnin tuottamisessa näkyy kolmasikäisten selkeä voimavaralähtöinen ajattelu- ja toimintatapa sekä toimijuutta vahvistava ote (mm. Jyrkämä 2007; Salonen 2011). Tulosten perusteella voidaan nähdä, että vapaa-ajan aktiviteetit tuottavat kolmasikäisille voimavaroja samalla, kun he itse jakavat omia voimavarojaan toisille osallistujille. Tämä näyttäisi puolestaan vahvistavan yksilön toimijuutta, koska osaaminen, voiminen, tunteminen, haluaminen ja täytyminen aktualisoituvat konkreettisesti toiminnassa. Tosin sanoen kun yksilö jakaa omia voimavarojaan toisille, saa hän vastavuoroisesti itse voimia ja hyvinvointia, mikä ylläpitää toimijuutta myönteisellä tavalla. Tätä voisi kutsua myös hyvinvoinnin myönteiseksi kehäksi.

## 7.2 YHTEISÖLLISYYS JA ONNELLISUUS

Haastatteluista esiin nousseet sosiaaliset tunnusmerkit, kuten kyky solmia uusia ihmissuhteita, yhteisöllisyys sekä kyky olla vuorovaikutuksessa muiden ikäihmisten kanssa kuvaavat aktiivista toimijuutta (esim. Blomqvist & Hovila 2005, 18; Jyrkämä 2006; 2007). Sosiaalisista verkostoista on myös hyötyä terveyden edistämisen näkökulmasta, koska ne auttavat yksilöä sopeutumaan ikääntymisen tuomiin muutoksiin ja torjumaan yksinäisyyttä (mm. Lyyra & Tiikkainen 2007, 73). Sosiaalisella aktiivisuudella ja harrastustoiminnassa lisääntyvällä myönteisyydellä on hyviä vaikutuksia esimerkiksi muistin ylläpidossa (Nurmi ym. 2010, 219). Nämä seikat tulivat esille useaan kertaan myös tässä tutkimuksessa, eivätkä ne olleet suoraan yhteydessä tiettyyn aktiviteettiin. Keskeinen havainto on, että aktiiviset kolmasikäiset halusivat olla mukana muiden aktiivisten kanssa toiminnassa. Samalla he tiedostivat osallistumisen ja konkreettisen tekemisen tuomat hyvinvointivaikutukset.

Tulosten perusteella kolmasikäiset näyttivät olevan onnellisia ja tyytyväisiä elämäänsä. Hautalan (2012, 22) mukaan onnellisuustutkijat ovat määritelleet onnellisen ihmisen luottavan ympärillään oleviin ihmisiin ja tekevän mielellään yhteistyötä. Onnellisuutta ja sitä kautta hyvinvointia lisää myös se, että ihminen kokee olevansa hyödyksi ja jonkun tarvitsevan häntä. Tämä tuli ilmi useissa haastatteluissa. Oman itsensä kokeminen tärkeäksi ja hyödylliseksi katsottiin olevan yksi selkeä syy vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistumiselle, eikä se tulosten perusteella näyttäisi olevan sidoksissa johonkin tiettyyn aktiviteettiin eikä ikään.

Monet kirkolliseen toimintaan osallistuvista olivat sitä mieltä, että toiminnan tarjoama hengellinen hyvinvointi ja Jumalan sana olivat merkityksellisiä oman hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi yhteisöllisyyden ja joukkoon kuulumisen tunte ylläpitivät ja vahvistivat heidän hyvinvointiaan. Hyypän (2013, 78) mukaan tutkimuksissa onkin osoitettu, että kirkolliseen toimintaan osallistuminen antaa osallistujalle yhteisöllisyyden tunteen lisäksi aineetonta pääomaa, joka vaikuttaa myönteisesti yksilön hyvinvointiin ja terveyteen.

Yhdistystoiminnan on todettu lisäävän terveyttä ja pidentävän elinikää. Lisäksi yhdistystoimintaan osallistumisella on positiivinen vaikutus mielialaan. (Hyypä 2013, 88.) Myös tutkimuksessa haastatellut yhdistys- ja järjestötoimintaan osallistuneet kokivat toiminnan piristävän ja tuovan myönteistä mielenvirkeyttä. Rajaniemen (2007b, 28) mukaan ikäihmiset osallistuvat yhdistystoimintaan halusta olla toisten ihmisten seurassa, halusta parantaa ja ylläpitää toimintakykyä, halusta saada vertaistukea sekä yksilön halusta lisätä omaa hyvinvointiaan. Myös nämä piirteet tulivat esille haastatteluissa aktiviteetin tuomana hyvinvointihyötynä.

Tyytyväisyys omaan terveyteen näyttäisi vahvistuvan etenkin silloin, kun toimintaan osallistuneet näkivät joukossa itseä huonompikuntoisia ikätovereita. Tyytyväisyyttä lisäsi myös pystyvyyden tunne, että on edelleen kykeneväinen ja onnistuu. Hyvään elämään kuuluvaa tarpeellisuuden tunnetta lisäsi se, että toimintaan osallistuneet kokivat muiden arvostavan heitä ja he tunsivat olevansa tärkeitä omana itsenään.

Yhteisöllisyys myös voimaannuttaa, sillä ihmiset tarvitsevat jonkun yhteisön, johon kuulua. Yhteisössä pitää kuitenkin pystyä olemaan oma itsensä kenenkään sitä rajoittamatta. (Harju 2010, 77.) Tämä kävi ilmi myös tuloksista,

joiden mukaan yhteisöön kuuluminen, ihmisten erilaisuus sekä keskinäinen arvostus ovat hyväksi hyvinvoinnille. Seikka tuli esille useimpien aktiviteettien kohdalla.

### 7.3 SOSIAALINEN PÄÄOMA JA VOIMAVARAT

Sosiaalinen pääoma muodostuu paljolti sosiaalisista verkostoista saatavista resursseista (Salminen 2012, 16). Sosiaalisen pääoman vaikutukset näyttäytyvät keskinäisen luottamuksen ja kommunikoinnin tuottamana mielihyvänä. Lisäksi lisääntynyt sosiaalinen pääoma helpottaa yhteistoimintaa, tarjoaa sosiaalista tukea ja mahdollistaa tiedonkulun. (Jyrkämä 2003, 11.) Sosiaaliset verkostot tuovat sosiaalista pääomaa, jolla on myönteisiä hyvinvointivaikutuksia (Hyypä 2013, 89).

Tutkimustulosten perusteella voidaan nähdä, että sosiaalista pääomaa oli tarjolla kaikissa vapaa-ajan aktiviteeteissa, mutta yhtä lailla myös kodin lähiympäristössä tapahtuvassa toiminnassa. Näyttää myös siltä, että sosiaalinen pääoma on merkittävä ikäihmisten hyvinvointikokemuksia yhdistävä yksittäinen tekijä. Haastatteluista korostuneet yhteisöllisyys, ystävyys, joukkovoima, erilaisuus ja ihmissuhteet ovat tärkeitä sosiaalisen pääoman lähteitä. Lisäksi tiedon saanti ja ihmiset, joihin voi luottaa ja joilta saa apua, korostuivat haastatteluissa.

Ihmisten välinen vastavuoroisuus lisää sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma puolestaan toimii voimavarana, joka mahdollistaa yhteiskunnan toimintaan osallistumisen. (Helander 2006, 43.) Haastatteluissa kävi ilmi, että ystävät ja kanssaihmiset olivat merkittäviä kolmasikäisille niin harrastusaktiviteettien parissa kuin kotiympäristössä. Vertaistuki, keskinäinen tasavertaisuus sekä avunanto ja huolenpito mainittiin tärkeimpinä piirteinä sosiaalisesta kanssakäymisestä. Nämä ovat selkeitä merkkejä sosiaalisen pääoman olemassaolosta aktiviteeteissa.

Kolmasikäisten voimavaroja kohottaa tietoisuus siitä, että voi olla avuksi muille ihmisille. Tämä voi tapahtua vapaaehtoistyönä yhdistyksessä, järjestössä tai naapuriapuna. Tunne siitä, että on edelleen hyödyllinen ja pystyy olemaan avuksi, vaikka aktiivinen työura onkin takanapäin, kohottaa itsetuntoa. Tämä tunne voimaannuttaa ihmistä. Ikääntyneen ihmisen hyvinvoinnin kannalta on

siis tärkeää, että hän saa arvostusta muilta. Lisäksi heillä on tarve saada itse apua ja ojentaa auttava käsi myös toisille (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71). Kuivattu voimavaralettoinen ajattelu tuli esille varsin monessa aktiviteetista, mutta erityisesti tämä näyttäisi korostuvan kirkollisessa toiminnassa.

Onnistumisen tunne ja myönteinen palaute olivat asioita, joista ikäihmiset saivat iloa ja voimia. Myönteistä palautetta saatiin esimerkiksi tapahtumista, jonne tuli paljon ihmisiä ja joista osallistujat lähtivät hymyillen ja keskustellen pois. Tyytyväiset kävijät saivat järjestävässä osapuolella aikaan onnistumisen tunteen siitä, että tapahtuma oli hyvin järjestetty.

Into ja kiinnostus harrastamiseen ja vapaaehtoistyöhön juonsi juurensa monen haastateltavan lapsuudenkodista. Lapsuudessa alkanut harrastus oli jatkunut näihin päiviin saakka, joten harrastusajat olivat useita kymmeniä vuosia pitkiä. Pikkarainen (2007, 89) toteaaakin, että pitkäkestoinen sitoutuminen samaan toimintaan kehittää harrastajaa, hän löytää omia voimavarojaan ja saa uusia kokemuksia. Tämä seikka tuli esille usean haastattelun kohdalla, eikä se ollut sidoksissa tiettyyn aktiviteettiin. Esimerkiksi seurakunnassa toimiminen oli muutamalle tuttua jo lapsuudesta, sillä he olivat kulkeneet vanhempiensa matkassa pienestä pitäen. Samoin musiikin harrastaminen kuului joillekin osana lapsuuden harrastuksia.

Kun vapaa-ajan aktiviteettiin liittyy toisten ihmisten auttamista, tukemista tai mielihyvän antamista, toimintaan osallistuminen koettiin toisaalta myös sitouttavaksi. Tutkimuksen osallistuneet eivät kuitenkaan kokeneet tätä pelkäksi taakaksi itselle, sillä he olivat sitä mieltä, että heillä on aikaa toisille ihmisille ja samalla he tunsivat itsensä hyödyllisiksi. Tulosten perusteella näyttää kuitenkin siltä, että vastuu ja huoli toiminnan jatkumisesta askarruttivat monia.

## 7.4 AKTIVITEETTIEN TUOTTAMAT EROT HYVINVOINTIKOKEMUKSISSA

Tutkimustuloksissa on nähtävissä hyvinvointikokemuksissa myös eroja, jotka eivät eri aktiviteettien välillä olleet selviä vaan suuntaa antavia. Yleisesti voidaan todeta aktiivisen ikäänymisen teorian valossa, että kaiken tyyppinen toiminta näyttäisi lisäävän hyvinvointia, mikä näkyi tässäkin tutkimuksessa (mm. Nilsson 2006). Tosin sanoen toimimattomuus, yksinäisyys ja sosiaalista



suhteista vetäytyminen, arkisia askareita haittaavat sairaudet ja mahdollisesti myös elämänkulun aikana vähäinen osallistuminen erilaisiin aktiviteetteihin heikentävät yksilön hyvinvointia (mm. Salonen 2007).

Kulttuuritoimintaa harrastavat haastateltavat korostivat puheessaan hieman enemmän sosiaalista kanssakäymistä muiden kanssa kuin esimerkiksi liikuntaa harrastavat. Heille oli tyypillistä harrastuskokemuksen jakaminen muiden kanssa klassista musiikkia kuunnellessa, soittaessa ja maalaamisessa. He halusivat keskustella, pohtia ja arvioida kokemuksiaan ja elämyksiään. Kulttuuri- ja taideharrastus rakentuikin usein yhteisöllisyyden ilmapiirissä ja muiden osallistujien ollessa läsnä. Samalla yksilö kokee Hyypän (2013, 125–126) mukaan kuuluvansa johonkin ryhmään tai yhteisöön. Hän kutsuu ilmiötä osallistuvaksi läsnäoloksi, joka virkistää mieltä. Kulttuurin aikaansaama kokemus on yleensä kollektiivinen, mikä ei kuitenkaan poissulje yksilöllistä kokemusmaailmaa ja tulkintaa.

Tulosten perusteella näyttää myös siltä, että kulttuuriset aktiviteetit eivät aina edellytä yleisön läsnäoloa tai yhteisöllisiä puitteita, vaan luova työskentely (esimerkiksi maalaaminen, kirjoittaminen, soittaminen, laulaminen) voi olla yksilölle vahva, omakohtainen kokemus onnistumisesta. Näin yksilö pyrkii tekemään parhaansa, mikä tuo tekijälle henkilökohtaista tyydytystä. Valmiin työn tai teoksen jakaminen muiden kanssa tarvitsee puolestaan toteutuakseen yhteisön ja tilan, jossa katsoja, kuulija ja näkijä muodostavat kokevan yleisön (mm. Malmivaara & Kivelä 2014).

Vaikka kulttuuriharrastusten tuottamien hyvinvointikokemusten perusta on laajasti ymmärrettynä sosiaalinen, ihmisiin liittyvä ja ihmisten kanssa yhteistyössä tapahtuva, oli tulosten perusteella nähtävissä edellä kuvattu kokemusten individualistinen ulottuvuus. Tämän konkretisoitui puheissa itsensä ylittämisenä, likoon laittamisena, osaamisen ihailuna ja arvostamisena sekä henkilökohtaisen onnistumisen kokemuksina. Näin ajateltuna kulttuuriharrastusten aikaansaamat hyvinvointikokemukset olivat lähellä liikuntaharrastuksia, jossa omat suoritukset, itsensä ylittäminen ja osaamisen näyttäminen olivat osa toiminnan tunnuspiirteitä. Nämä piirteet puuttuivat kokonaan kirkollisessa toiminnassa, jota kuvaavat hengellisyys ja altruistisuus yhteisöä sitovana voimana ja luottamus itseä suuremman olemassaoloon.

Asioihin, ihmisiin ja omaan hyvinvointiinsa vaikuttaminen näyttävät olevan tutkimustulosten perusteella yhdistys- ja järjestötoiminnassa tärkeitä. Näitä kuvaavat osallisuus, yhteisöllisyys, ystävyys, vertaistuki, tiedonsaanti ja yksilön

oma harrastushistoria. Kun tätä lähestytään vielä poliittisen aktiivisuuden ja politiikkaan osallistumisen näkökulmista, nousi esille vaikuttaminen yhteisiin asioihin eli puoluepolitiikassa mukana oleminen kotikunnassa. Näin poliittisen toiminnan ja muun yhdistys- ja järjestötoiminnan eroksi hyvinvointikokemusten näkökulmasta voidaan nähdä toimiminen ihmisten ja asioiden kanssa, millä on välineellinen vaikutus esimerkiksi kotikunnan kehittämiseen ja tätä kautta sen asukkaiden arkeen ja hyvinvointiin.

Sosiaalisiin suhteisiin liittyy myös vaikuttaminen ihmisiin ja asioiden kulkuun. Poliittiseen järjestötoimintaan osallistuneet painottivat muihin aktiviteetteihin osallistuneita enemmän suhteiden yhteiskunnallista merkitystä. Suhteiden ja poliittisen vallan käytön avulla he saivat aikaan yleistä hyvinvointia. Kohde ei näyttäisi kuitenkaan olevan samalla tavalla osoitettu tietylle osallistujaryhmälle, kuten esimerkiksi kirkon vapaaehtoistyössä asia on, vaan kaikille kuntalaisille oman poliittisen suuntauksen ohjaamana. Usko toiminnan tärkeyteen ja hyvinvoinnin tuottamiseen näyttäisi olevan samansuuntainen.

Ikääntyneiden liikuntaharrastuksia käsittelevissä tutkimuksissa hyvinvointikokemusten painopiste näyttäisi olevan yksilöllinen. Yleinen tutkimustulos on, että liikunnan kautta ikääntyneiden hallinnantunne omasta elämästään koheenee, koska he pystyvät fyysisesti haastavaan toimintaan. Tämä saa aikaa kokemuksen omasta pystyvyydestä, mikä puolestaan edistää psyykkistä hyvinvointia ja vahvistaa itsetuntoa. Kokemukset voivat liittyä esimerkiksi liikuntatilanteessa saatuihin elämyksiin, onnistumisen kokemuksiin, mielekkyyteen ja arjesta irti pääsemiseen. Ikääntyneiden kohdalla psyykkiset ulottuvuudet liikuntaharrastuksessa ovat tärkeitä myös itsensä hyväksymisen ja vanhenemiseen sopeutumisen vuoksi. (Mm. Lampinen 2004; Kokko & Välimaa 2008; Saarenheimo 2008.) Myös tässä tutkimuksessa liikunnan yksilöllinen painotus tuli esille, eikä muiden aktiviteettien tavoin vahva yhteisöllisyys ja osallisuus olleet puheiden keskiössä.

## 7.5 KOLMASIKÄLÄISTEN HYVINVOINTIKOKEMUSTEN ERITYISYYS

Lopuksi on syytä tarkastella sitä, onko kolmasikälaisten hyvinvointikokemuksissa jotain sellaista, joka tekisi niistä erityisiä verrattuna muihin ikäryhmiin. Tähän tämä tutkimus ei anna kuitenkaan tarkkoja vastauksia. Varovainen ar-

vio kuitenkin on, että erityispiirteitä on löydettävissä hyvinvoinnin tuottamisen kokonaisuudessa eli siitä, miten useasta eri osa-alueesta ja sisällöistä kolmasikäisten kokemukset hyvinvoinnista syntyvät, ja siitä, että he ovat tästä varsin tietoisia.



**KUVIO 1.** *Ikääntyminen ja hyvinvoinnin osatekijät vapaa-ajan aktiviteeteissa.*

Kuviossa yksi esitetään tiivistetysti ikääntyvän hyvinvointiin liittyvät osa-alueet ja -tekijät tutkimustulosten ja teoreettisen tarkastelun perusteella. Kuvio painottaa nykykäsitystä, jossa hyvinvoinnin painopiste on siirtynyt ikääntyvien omakohtaisiin kokemuksiin (*kokemustieto*), jotka syntyvät elämänsä aikana (*aika*) sosiaalisten, fyysisten ja kulttuuristen ympäristöjen kehystämisenä (*ympäristöt paikat, yhteisöt*) ja joita he ylläpitävät jokapäiväisen toiminnan (*aktiviteetit*) avulla. Kokonaishyvinvointi syntyy siis osa-alueiden sisällöistä, laadusta ja niiden vastavuoroisuudesta ajassa ja paikassa.

On syytä täsmentää, että toiminta ei pidä sisällään pelkästään näkyvää ja tunnistettavaa toimintaa, vaan se voi yhtä hyvin olla mielenmaailman toimintaa, ajattelua, ymmärtämistä ja tunteita sekä näiden siirtämistä menneen kautta mahdollisiin tuleviin (mm. Unruh 1983). Kuvion taustalla on myös näkemys ikääntyvästä yksilöstä, jolla on aina olemassa voimavaroja suhteiden ylläpitoon, vaikka tämä ei siltä ulkopuoliselle näyttäisikään.

Tulosten perusteella voidaan siis kysyä, onko kolmasikäisten hyvinvointikokemuksissa havaittavissa näkyvää erityisyyttä. Vastaus on kyllä ja ei. Erityisyys liittyy siihen, että he näyttivät ymmärtävän vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset monitasoisina asioina, vaikka tämä ei eksplisiit- tisesti tullutkaan esille haastatteluissa. Kokemukset rakentuivat yksilöllisesti itsetuntemuksena, onnellisuutena, tuttuuden ja turvallisuuden tunteina, itsensä ylittämisenä ja yrittämisen tuomana tyytyväisyytenä. Samalla yksilöllinen kokemusmaailma latautui yhteisöllisyytenä. Tämä merkitsee sitä, että yksilöt tarvitsevat toisia ihmisiä ympärilleen ja rakennetun ympäristön, jossa kokemukset syntyvät ja joita ympäristö tukee. Kokemusmaailman ja hyvinvoinnin suhteiden monikerroksellisuudesta tutkimukseen osallistuneet kolmasikäiset näyttäsivät olleen varsin tietoisia.

Näin ajateltuna kolmasikäisten vapaa-ajan aktiviteetit sisältävät sittenkin melko vähän oman edun tavoittelua, aitoa kilpailua, puhtaasti yksilöllistä nau- tintoa ja mielihyvää tai mitään muutakaan sellaista, joka aukeaa vain yksilölle itselle. ”Ryhmässä ollen, ryhmässä tehden, ryhmässä koki- en ja ryhmän tuke- mana” kuvastaa paremmin asiantilaa. Siksi heidän hyvinvointikokemuksensa ovatkin kaikille ihmisille universaaleja, yhteisiä. Ihmiset tarvitsevat toisia ih- misiä ympärilleen, heillä on tarve tulla hyväksytyksi, tarve olla ihmisenä arvo- kas ja tarve toteuttaa omia tarpeitaan. Kuten Vaaramaa ja Ollila (2008) asian tiivistävät, kolmasikäiset ovat ihmisiä siinä kuin muutkin.

Tulevaisuus huolestuttaa muiden kansalaisten tavoin kolmasikäisiä. Vaikka heidän luottamuksensa omiin voimavaroihin ja vapaa-ajanaktiviteettien tuo- tamaan hyvinvointihyötyyn oli selvä, näkivät he myös yhteistyön erilaiset toi- mijoiden välillä tärkeäksi. Yhteistyötä tulisi tiivistää ja monipuolistaa. Lisäk- si yhteiskunnan tulisi huolehtia siitä, että vapaa-ajanaktiviteetit eivät korvai- si ikäihmisten parissa tehtävää ammatillista työtä. Kolmasikäiset näyttivät tunnustavan myös sen tosiseikan, että heidän oma panoksessa hyvinvoinnin ylläpidossa tulee olemaan tärkeää tulevaisuudessakin. Asiaan on syytä jokaisen ikäihmisen kiinnittää huomiota.

## 7.6 SUOSITUKSIA KOULUTUKSEEN JA AMMATILLISEEN TYÖHÖN

Tutkimus on osa uudenlaista ikääntymisen tarkastelua ennen kuin ikäihmiset siirtyvät vanhuspalvelujen vakituisiksi käyttäjiksi. Tässä tutkimuksessa oli ammatillisista näkökulmista poiketen tarkoitus tuottaa sellaista tietoa kolmasikäisten hyvinvoinnista, joka syntyy jo ennen vanhuspalvelujen käyttöä. Tutkimuksen painopiste oli hyvinvoinnin ennakoinnissa, ei itse ammatillisessa työssä. Tutkimustuloksia voidaan kuitenkin soveltaa niin koulutuksessa kuin ammatillisessa työssä.

Ensinnäkin tuloksia voidaan hyödyntää opetuksessa ikääntymisen ja ammatillisen työn ennakoinnin näkökulmista. Toiseksi tulokset tuottivat ikääntymisestä uutta tietoa vapaa-ajan aktiviteettien merkityksestä hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Tästä on myös saatu 2000-luvulla rohkaisevia tuloksia esimerkiksi esittävän taiteen ja liikuntatutkimuksen alueilla. Tämän sisältöinen tiedontarve tulee kasvamaan lähivuosien aikana, jolloin suuret ikäluokat siirtyvät työelämästä aktiiviseen ikääntymiseen.

Kolmanneksi tutkimuksen tarkoitus oli lisätä vapaa-ajantoiminnan ja erilaisten aktiviteettien järjestäjätahojen yhteiskunnallista tunnettavuutta osana ikääntyvien hyvinvointia. Tällä on yhtymäkohtia 2000-luvulla lisääntyneeseen vapaa-aikaan, omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja tuottajatahojen tärkeyden ymmärtämiseen myös ammatillisesti tuotettujen palvelujen ulkopuolella.

Tämän tyyppinen uudelleenajattelu olisi tervetullut lisä kuntien omissa hyvinvointipolitiikoissa. Kunnissa olisi hyvä tiedostaa, että kun tarjotaan erilaisia areenoita ja toimintakokonaisuuksia kolmasikäisille, panostetaan samalla tulevaisuuteen ja vieläpä resurssitehokkaasti. Investointi vapaa-aikaan on edullista verrattuna sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttöön. Näin myös ennaltaehkäistään hyvinvoinnin negatiivisia kiertteitä.

Neljänneksi ammatillisessa työssä tulisi hyödyntää niitä sisältöjä ja toiminnallisia ratkaisuja, joilla vapaa-ajan aktiviteeteissa syntyy hyvinvoinnin kokemuksia. Näitä ovat sosiaaliset suhteet ja ihmisten välinen kanssakäyminen, toiminnan kohdennetut sisällöt ja niiden riittävä haastavuus, onnistumisen tunne, hyväksyttävyyys ja toimivaksi rakennettu ympäristö.

## 7.7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksessa käytettyä fenomenografista tutkimustyyppiä koskevat pääpiirteissään samat kriteerit kuin laadullista tutkimusta yleensä. Tutkimusaineisto ja siitä tulkinnan avulla saatujen kuvauksien luotettavuus riippuu kahdesta asiasta. Ensinnäkin siitä, miten ne vastaavat tutkimushenkilöiden ilmaisuihin tarakoittamia merkityksiä ja toiseksi siitä, missä määrin ne vastaavat tutkimuksen teoreettisia lähtökohtia. Näin laadullisessa tutkimuksessa tiedon luotettavuudesta on ennen kaikkea kysymys tehtyjen tulkintojen validiteetista. Tulosten kirjoittamiseen ei ole kuitenkaan muodollisia ohjeita. Siksi tulkintojen oikeellisuus onkin lopulta kiinni tutkijan omasta mielikuvituksesta ja kyvykkyydestä luoda tutkittaville asioille teoreettisia tulkintoja ja esittämistapoja. (Mm. Eskola & Suoranta 1999, 147–149.)

Bryman (2001, 272–275) arvioi laadullisen tutkimuksen luotettavuutta neljällä kriteerillä eli uskottavuudella, siirrettävyydellä, riippuvuudella ja vahvistavuudella. Uskottavuus merkitsee tutkimuksen ja kerätyn aineiston totuudenmukaisuutta, sen perusteella rakennettuja kategorioita todellisuuden kuvaajina sekä tutkijan omaa ymmärrystä siitä todellisuudesta, jossa tutkittavat työskentelevät. Tämän vaatimuksen mukaan uskottavuutta voidaan olettaa lisäävän se seikka, että ikäihmisten kanssa toimiminen oli tutkimuksen tekijöille ennestään tuttua työkokemusten perusteella. Näin kolmasikäisten ajatusmaailma ja puhe eivät olleet tutkijoille aivan vieraita. Tutkimukseen osallistuneet suhtautuivat lisäksi myönteisesti haastatteluihin, mikä osaltaan lisäsi tulosten uskottavuutta.

Siirrettävyys merkitsee tutkimustulosten siirtämistä valitun tutkimuskohteen ulkopuolisiin konteksteihin. Siirrettävyyttä on kuitenkin vaikea todentaa, koska laadullinen tutkimus yleensä tehdään pienestä tutkimusjoukosta tiettyinä ajankohtana tietyssä kontekstissa. Saadut tutkimustulokset voivat kuitenkin syventää kolmasikäisyyden ja hyvinvoinnin ymmärtämistä muuallakin kuin Varsinais-Suomessa.

Riippuvuus kriteerinä edellyttää tutkimuksen suorittamista sovitujen tutkimuskäytäntöjen mukaisesti, toisin sanoen se noudattaa laadullisen tutkimuksen tekemisen tieteellisiä kriteerejä aina tieteenfilosofisista lähtökohdista johdettuihin ja luotettavuuden arviointiin saakka. Tässä tutkimuksessa tekijät ovat esittäneet tutkimukselliset vaiheet mahdollisimman objektiivisesti.

Vahvistavuuden kriteerillä tarkoitetaan tutkijan tekemien ratkaisujen ja päätelyjen oikeutusta sekä tietoisuutta siitä, että tutkimuksella tavoitellaan pikemminkin erilaisia näkökulmia kuin puhdasta totuutta sanan positivistisessa merkityksessä. Oleellista on myös tiedostaa se, että subjektiivisuus vaikuttaa koko tutkimusprosessiin, vaikka pyrkimyksenä on yhtäaikaaisesti olla neutraali ja puolueeton (mm. Bryman 2001, 274). Tekijät ovat tämän kriteerin perusteella pyrkineet tietoisesti olemaan mahdollisimman neutraaleja, ulkopuolisia, uskottavia ja rehellisiä koko tutkimusprosessin ajan.

Tutkimusta voidaan arvioida vielä erikseen uskottavuuden näkökulmasta kriittisesti siksi, että tulokset ja tutkimustulokset on yhdistänyt tämän raportin kirjoittaja. Näin muiden tutkimukseen osallistuneiden tulokset ovat voineet tulla tulkituksi väärin. Tätä raportin kirjoittaja on pyrkinyt vähentämään niin, että hänellä on ollut käytössä kaikki tutkimusmateriaali. Lisäksi aineiston hankinnan ja kirjoittamisen sisällöistä sovittiin erikseen tutkimusryhmän työnjaossa.



# LÄHTEET

- Aalto, K. & Hanhiova, M. 2009. Ihmisen hengelliset tarpeet. Teoksessa Aalto, K. & Gothoni, R. (toim.) Ihmisen lähellä. Helsinki: Kirjapaja, 10–21.
- Aalto, R. 2009. Liikkeelle. Hyvänolon opas senioreille. Helsinki: WSOY.
- Aittamäki, A. 2013. ”Kyl se heti vaikuttaa, kyl se mielialaan tekee” – Kulttuuri- ja liikuntaharrastukset kolmasikäisten hyvinvoinnin ylläpitäjinä ja hyvinvointikokemusten tuottajina. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Backman, K. 2001. Kotona asuvien ikääntyvien itsestä huolenpito. Acta Universitatis Ouluensis. D 624. Oulu: Oulun yliopisto.
- Bauman, Z. 2002. Notkea moderni. Tampere: Vastapaino.
- Blomqvist, L. & Huovila, E. 2005. Yhdessä elämyksiä arkeen. Helsinki: Gummerus.
- Bryman, A. 2001. Social Research Methods. Oxford: Oxford University Press.
- Coalter, F. 2007. The Duality of Leisure Time. Teoksessa Rojek, C.; Shaw, S. M. & Veal, A. J. (toim.) A Handbook of Leisure Studies. New York: Macmillan Publishers Ltd, 162–181.
- Dahlström, M. & Minkkinen, S. 2009. Loppukiri: vaihtoehtoista asumista seniori-iässä. Helsinki: WSOY.
- Dey, I. 1996. Qualitative Data Analysis. A User-Friendly Guide for Social Scientists. London: Routledge.
- Dolan, P.; Layard, R. & Metcalfe, R. 2011. Measuring Subjective Well-being for Public Policy. Newport: The Office for National Statistics (ONS).
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

EU 2012. The EU Contribution to Active Ageing and Solidarity between Generations 09/08/2012.

Finne-Soveri, H. 2012. Vanhenemiseen varautuva kaupunki. Esimerkkinä Helsinki. Raportteja 31. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Gerontologia 2013. Teema: Toimintakykytutkimus. Gerontologia (27) 4/2013.

Giele, J. Z. & Elder, G. H. Jr. 1998. Life Course Research. Development of a Field. Teoksessa Giele, J. Z. & Elder, G. H. Jr. (toim.) *Methods of Life Course Research. Qualitative and Quantitative Approaches*. Thousand Oaks: Sage Publications, 5–27.

Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hagfors, R. & Kajanoja, J. 2011. Hyvän kehän teoria. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus, 169–190.

Hakonen, S. 2008. Ikääntyvien voimavarat. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 121–152.

Hallituksen esitys eduskunnalle sosiaalihuoltolaiksi ja eräiksi siihen liittyviksi laeiksi 164/2014. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Hanifi, R. 2005. Ikääntyneiden osallistuva vapaa-aika. Teoksessa Liikkanen, M.; Hanifi, R. & Hannula, U. (toim.) *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002*. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy, 169–188.

Harahousou, Y. 2007. Leisure and Ageing. Teoksessa Rojek, C.; Shaw, S. M. & Veal, A. J. (toim.) *A Handbook of Leisure Studies*. New York: Macmillan Publishers Ltd, 231–249.

Harju, A. 2010. Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.

Hautala, E. 2012. Senioriopas. Hyvinvointi, terveys ja palvelut ikääntyville. Helsinki: Aplodi Konsultti- ja ohjelmopalvelut.

Heikkinen, E. 2008. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) *Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 80–89.

Helander, V. 2001. Paikallisyhdistys lähikuvassa: yhteydet, rakenne ja toiminta. Helsinki: Sosiaali- terveysturvan Keskusliitto.

- Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirvensalo, M. 2008. Iäkäs henkilö liikunnan harrastajana. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 59–67.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Taidetoiminta seniiori- ja vanhustyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyvinvointi 2015 –ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Julkaisuja 2007:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Hyyppä, M. & Liikanen, H.-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.
- Hyyppä, M. T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2008. Ikääntyneiden palveluiden uudet konseptit 2008. Selvityksiä 2008:47. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.
- Johnstone, B. 2002. Discourse Analysis. Oxford: Blackwell Publishing.
- Julkunen, R. 2001. Suunnanmuutos. 1990-luvun sosiaalipoliittinen reformi Suomessa. Tampere: Vastapaino.
- Julkunen, R. 2008. Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–30.
- Jyrkämä, J. 2001. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, A. & Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 267–323.
- Jyrkämä, J. 2003. Sosiaalinen pääoma, ikääntyminen ja ikääntyvä yhteiskunta. Teoksessa Sarvimäki, A. & Syren, I. (toim.) Ikääntyminen ja sosiaalinen pääoma. Seminaariesityksiä 9.4.2003. Helsinki: Ikäinstituutti, 6–17.
- Jyrkämä, J. 2005. Syntynyt 1947, kuollut ...? Suuret ikäluokat ja elämäntietämyksellisyys. Teoksessa Karisto, A. (toim.) Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino, 347–363.
- Jyrkämä, J. 2006. Toimintakyky ja toimijuus. Sosiaaligerontologian näkökulma. Luentomoniste. Kolmas kansallinen ikääntymisen seminaari: ”Ikääntyminen ja toimintakyky – haaste tutkimukselle”. 9.11.2006. Helsinki.

- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, M.; Karisto, A. & Kröger, T. (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 195–217.
- Jyrkämä, J.; Puustelli, A. & Ylilahti, M. 2009. Ikääntyvän väestön yhteiskunta – visiot, riskit ja ratkaisumallit sosiaaligerontologisessa keskustelussa. Teoksessa Vaarama, M. (toim.) Ikääntyminen riskinä ja mahdollisuutena. Poliittisen kestävyuden alaryhmän raportti. Raportteja 3/2009. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, 147–170.
- Jämsen, A. & Kukkonen, T. 2014. Ikäosaaminen elää Pohjois-Karjalassa. Gerontologia (28) 2/2014, 117–122.
- Karisto, A. 2004. Kolmas ikä – uusi näkökulma väestön ikääntymiseen. Teoksessa Kautto, M. (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, 91–103.
- Karisto, A. & Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, kotikatua ja kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Helsinki: Palmia-kustannus.
- Kasurinen, S.-K. 2013. ”MÄ pystyn vielä olemaan iloks” - Kirkollisen toiminnan, yhdistystoiminnan ja kodin lähiympäristön tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisille turkulaisille. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Kivelä, S.-L. 2012. Hyviä vuosia. Helsinki: Kirjapaja.
- Kokko, S. & Välimaa, R. 2008. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisen näkökulmasta. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylä: LIKES- tutkimuskeskus, 50–58.
- Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Kautto, M. (toim.) Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 33/2004. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, 24–90.
- Koskinen, S. 2006. Ikääntyneet nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Vaarama, M. & Koskinen, S. (toim.) Toinen Ikääntymisen Foorumi 11.11.2013. Helsinki: Stakes, 11–15.
- Koskinen, S.; Hakapää, L.; Maranen, P. & Piekkari, J. 2007 (toim.) Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Kulttuurialueittain 2009. Tilastollinen katsaus. Helsinki: Tilastokeskus
- Kyllönen, E. & Kurenniemi, M. 2003. Asunto ja elämänkaari. Katsaus asumisen laatua koskevaan tutkimukseen. Aiheita 23/2003. Helsinki: Stakes.

Kärnä, S. 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Kuopion yliopiston julkaisusarja E. Yhteiskuntatieteet 166. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Lagerspetz, E. 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 79–105.

Laine, V.; Sinkko, P. & Vihriälä, V. 2009. Ikääntymisraportti. Kokonaisarvio ikääntymisen vaikutuksista ja varautumisen riittävydestä. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 1/2009. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia.

Lampinen, P. 2004. Fyysinen aktiivisuus, harrastustoiminta ja liikkumiskyky iäkkäiden ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin ennustajina. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Laslett, P. 1989. *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age*. London: Weidenhelt and Nicolson.

Leinonen, A. 2006. Vanhusneuvoston funktioita jäljittämässä. Tutkimus maaseutumaisten kuntien vanhusneuvostoista. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 295. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Leinonen, A. 2007. Tuottava ikääntyminen: käsitteestä käyttömahdollisuuksiin. Yhteiskuntapolitiikka 3(72), 295–308.

Liikanen, A. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Julkaisuja 2010:1. Helsinki: Opetusministeriö.

Liikkanen, M. 2005. Social change and the concept of leisure. Teoksessa Pantzar, M. & Shove, E. (toim.) *Manufacturing leisure. Innovations in happiness, well-being and fun*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 58–77.

Liikkanen, M. (toim.) 2009. *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus.

Lobo, A. 2011. *Physical activity and health in the elderly*. Bussum: Bentham Science Publishers.

Louhivuori, J.; Siljander, E.; Luoma, M. & Johnson, J. K. 2012. Seniorikuorolaulajien sosioekonominen tausta, koettu hyvinvointi ja terveys. Yhteiskuntapolitiikka (77) 4, 446–453.

Lumme-Sandt, K. 2005. Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusuvoori, J. & Tiittula, L. (toim.) *Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 125–144.

- Lyyra, T.-M. 2007. Terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T.-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 16–28.
- Lyyra, T.-M. & Tiikkainen, P. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T.-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 70–86.
- Malmivirta, H. 2013. Muistin menestykseksi. Teoksessa Kaija Virjonen (toim.) Muistin ongelmat. Toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Jyväskylä: PS-kustannus, 15–36.
- Malmivirta, H. & Kivelä, S. (toim.) 2014. Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveuteen. Palvelumallien kehittämistä kansalaislähtöisesti. Oppimateriaaleja 89. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Manerus, M. 2009. Kulttuuriluosit – Matalan kynnyksen kulttuuritoimintaa Jyväskylässä. Opinnäytetyö. Kulttuurituotannon koulutusohjelma. Jyväskylä: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Marcoen, A. 2005. Religion, Spirituality, and Older People. Teoksessa Johnson, Malcolm L. (toim.) *The Cambridge Handbook of Age and Ageing*. Cambridge: University Press, 363–370.
- Marhankova, J. H. 2011. Leisure in old age: disciplinary practices surrounding the discourse of active ageing. *International Journal of Ageing and Later Life* 6(1), 5–32.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp Ky.
- Morgan, L. & Kunkel, S. 2001. *Ageing: The social context*. Thousand Oaks: Pine Forge Press.
- Mäkilä, P. 2011. Liikuntaharrastus iäkkäänä – kohortti- ja seuruututkimus iäkkäiden liikunnasta. Lisensiaattityö. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Nieminen, A.; Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) 2014. Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Raportteja 177. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. *Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia* 85/2003. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Nilsson, I. 2006. Occupational engagement among older people. Umeå: Umeå University.
- Nummela, O.; Hätönen, H.; Saaristo, V & Helakorpi, S. 2014. Kuntalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus – siihen yhteydessä olevat yksilötekijät ja kunnan aktiivisuus terveyden edistämässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 4 (79), 388–399.

- Nurmi, J.-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Nylander, S. 2006. Ikääntyvien suomalaisten vapaa-ajan kokemukset kotimaanlomilla – Et-lehden matkailuartikkelit tarkastelussa. Pro gradu -tutkielma. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- O'Neill, M. 2013. Ikääntyvien panos ja osallistuminen yhteiskunnan toimintaan. Euroopan talous- ja sosiaalikomitean lausunto (2013/C 11/04). Euroopan unionin virallinen lehti. Bryssel: Euroopan talous- ja sosiaalikomitea.
- Pajula-Vesa, H. 2014. Virtaa vapaa-ajasta – vapaa-ajan antamia hyvinvoinnin kokemuksia kolmasikäisille Salossa. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Perttula, J. 2006. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy, 115–162.
- Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, T.-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 88–114.
- Pohjolainen, P. & Syrén, I. 2006. Ikääntyvien elämäntyyli. Seminaariesityksiä 13.–14.10.2005. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Punnonen, R. 2012. Vuosia elämään. Hyvinvointiin ja elinikään vaikuttavia tekijöitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pynnönen, K. 2011. Aktiivinen ikääntyminen. Mitä suomalaiset tutkimukset ovat siitä sanoneet. Cuporen verkkojulkaisuja 6. Helsinki: Cupore.
- Rajaniemi, J. 2007a. Ikääntyneet järjestö- ja vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Rajaniemi, J. 2007b. Sosiaaligerontologia katseita ikäihmisten arkeen. Teoksessa Rajaniemi, J.; Heimonen, S.; Sarvimäki, A. & Tiihonen, A. (toim.) 2007. Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti, 11–29.
- Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Raportteja 2/2009. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Rajavaara, M. 2014. Yksilöllisestä henkilökohtaiseksi. Henkilökohtaistaminen hyvinvointipolitiikan uudistusideana. Teoksessa Haverinen, R.; Kuronen, M. & Pösö, T. (toim.) Sosiaalihuollon tila ja tulevaisuus. Tampere, Vastapaino, 141–160.
- Rauhala, L. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Helsinki: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.



Riihiaho, S. & Koskinen, S. 2007. Kolmasikäisten sosiaalinen osallistuminen. Teoksessa Koskinen, S.; Hakapää, L.; Maranen, P. & Piekkari, J. (toim.) Kolmasikäisten elämää pohjoisissa kaupungeissa. KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Rovaniemi: Lapin yliopisto, 275–309.

Routasalo, P.; Toivonen, H. & Rautiainen, M. 2013. Taide ja kulttuuri vanhuksen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Routasalo, P.; Toivonen, H. & Rautiainen, M. (toim.) Hyvä arki vanhukselle. Voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetelmillä. Raportteja 154. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 10–17.

Ruoppila, I. & Suutama, T. 2007. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa Lyyra, T.-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita, 116–128.

Saarenheimo, M. 2008. Liikunta ja psykososiaalinen hyvinvointi vanhuudessa. Teoksessa Havas, E. & Leinonen, R. (toim.) Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä. Jyväskylän LIKES-tutkimuskeskus, 111–118.

Saari, J. 2010 (toim.). Tulevaisuuden voittajat - Hyvinvointivaltion mahdollisuudet Suomessa. Eduskunnan Tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 5/2010. Helsinki: Eduskunnan Tulevaisuusvaliokunta.

Saari, J. 2011a. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 33–78.

Saari, J. 2011b. Johdanto. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.

Salminen, V.-M. 2012. Verkostot, paikallisuus ja eriarvoisuus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K. 2011. Sosiaalinen näkökulmana vanhuudessa. Teoksessa Kotiranta, T.; Niemi, P. & Haaki, R. (toim.) Sosiaalisen toiminnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 152–168.

Sariola, Y. 2008. Lupa vanheta. Jyväskylä: Gummerus.

Sarvimäki, A. & Syrén, I. 2003. Ikääntyminen ja sosiaalinen pääoma. Helsinki: Ikäinstituutti.

Sarvimäki, A. 2007. Ikäihmisten elämänlaatu hyvänä arkena. Teoksessa Rajaniemi, J.; Heimonen, S.; Sarvimäki, A. & Tiihonen, A. (toim.) Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti, 50–62.

Schütz, A. 1932/2007. Sosiaalisen maailman merkitykseks rakentuminen. Tampere: Vastapaino.

- Siisiäinen, M. (toim.) 2002. Yhdistykset kolmannen sektorin toimijoina: tutkimus jyväskyläläisistä yhdistyksistä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.
- Simpura, J. & Uusitalo, H. 2011. Hyvinvointi ja sosiaalinen kehitys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 106–139.
- SOTKANet 2013. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 20.2.2013.
- Stiglitz, J. E.; Sen, A. & Fitoussi, J.-P. 2010. Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress. Paris: Commission on the measurement of economic performance and social progress.
- Strauss, A. L. 1995. Qualitative analysis for social scientists. Cambridge: Cambridge University Press.
- Strömberg, S. 2013. ”Tietenkin ettei tuu aika pitkäksi... ei tule vapaa-ajan ongelmaa!” Aktiivisen vapaa-ajanvieton merkitys kolmasikäisten hyvinvointiin Koskella T1 ja Liedossa. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) 2014. Vapaa-aikatutkimus . Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 26.5.2014. <http://www.stat.fi/til/vpa/>
- Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.) 2008. Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Suontausta, H. & Tyni, M: 2005. Wellness-matkailu: hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin tulevaisuuksia 2012. Helsinki: THL.
- Tiikkainen P. & Lyyra T.-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T.-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 69–86.
- Toikko, T. 2012. Sosiaalipalvelujen kehityssuunnat. Tampere: Tampere University Press.
- Toivonen, T. 2006. Happy Time: Three Papers on International and National Trends in Leisure Time. Turku: Turku School of Economics.
- Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuominen, E. 2008. Eläkeläisten hyvinvoinnin jäljillä – katsaus viimeaikaiseen tutkimukseen. Teoksessa Tuominen, E. (toim.) Näkökuvia eläkeläisten hyvinvointiin – toimeentulosta kulutukseen ja ajankäyttöön. Raportteja 2008:4. Helsinki: Eläketurvan keskusliitto, 13–30.

Tuppurainen, Y. (toim.) 2006. Tulevaisuuden senioriasuminen (TSA) -hanke. Loppuraportti. Arkkitehtuurin osaston julkaisu AO/A37. Oulu: Oulun Yliopisto.

Turun ammattikorkeakoulu 2014. Aktiivinen ikääntyminen. Viitattu 24.11.2014 <http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-palvelut/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/tutkimusryhmat/aktiivinen-ikaantyminen/>.

Töttö, P. 2004. Syvällistä ja pinnallista. Teoria, empiria ja kausaalisuus sosiaalitutkimuksessa. Tampere: Vastapaino

Unruh, D. R. 1983. *Invisible Lives. Social Worlds of the Aged*. Beverly Hills: Sage Publications, Inc.

Vaarama, M. 2005. Yhteenvetoa ja tulosten tarkastelua. Teoksessa Vaarama, M. (toim.) Kansallinen Ikääntymisen Foorumi 17.12.2014. Helsinki: Stakes ja Suomen Akatemia, 58–71.

Vaarama, M.; Hakkarainen, A. & Laaksonen, S. 1999. Vanhusbarometri. Selvityksiä 1999:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö.

Vaarama, M. & Ollila, K. 2008. Koettu hyvinvointi ja elämänlaatu kolmannessa iässä. Teoksessa Moisio, P.; Karvonen, S.; Simpura, J. & Heikkilä, M. (toim.) *Suomalainen hyvinvointi 2008*. Helsinki: Stakes, 116–139.

Vaarama, M.; Siljander, E.; Luoma, M.-L. & Meriläinen, S. 2010a. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, M.; Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) *Suomalainen hyvinvointi 2010*. Helsinki: THL, 126–149.

Vaarama, M.; Luoma, M.-L.; Siljander, E. & Meriläinen, S. 2010b. 80 vuotta täyttäneiden koettu elämänlaatu. Teoksessa Vaarama, M.; Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) *Suomalainen hyvinvointi 2010*. Helsinki: THL, 150–166.

Vanhuspalvelulaki – pykälistä toiminnaksi 2013. Ohjaus 14/2013. Helsinki: THL.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

von Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisu 2008:12. Helsinki: Opetusministeriö.

Weckroth, M. 2013. Onnellisuus, raha ja arvovapaa hyvinvointitutkimus. *Yhteiskuntapolitiikka* 3(78), 437–446.

WHOQOL 2014. Viitattu 6.3.2014 <http://depts.washington.edu/seaqol/WHOQOL-BREF>.

Ylikännö, M. 2008. Eläkeläisten ajankäyttö ja sen muutokset 1990-luvulla. Teoksessa Tuominen, E. (toim.) Näkökuvia eläkeläisten hyvinvointiin – toimeentulosta kulutukseen ja ajankäyttöön. Raportteja 2008:4. Helsinki: Eläketurvan keskusliitto, 65–95.

Ylikännö, M. 2011. Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntilanteissa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 117. KELAN tutkimusosasto. Helsinki: KELA.

Ylä-Outinen, T. 2012. Ikäihmisten arki – Kotona asuvien ja palvelutaloon muuttaneiden ikäihmisten kertomuksia jokapäiväisestä elämästä. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. No 48. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Zacheus, T. 2008. Suomalaiset ja vapaa-aika. Raportti ISSP 2007 Suomen aineistosta. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

Zuzanek, J. 2007. Leisure and Time. Teoksessa Rojek, C.; Shaw, S. M. & Veal, A. J. (toim.) A Handbook of Leisure Studies. New York: Macmillan Publishers Ltd, 185–202.

# LIITTEET

## LIITE I.

Haastatteluun osallistuneet henkilöt aktiviteettittain.

	VAPAA-AJAN AKTIVITEETIT			
	Yhdistys- ja järjestötoiminta	Kulttuuri-toiminta	Kirkollinen toiminta	Liikunta-toiminta
KUNTA	Koski TL Lieto Naantali Raisio Salo Turku	Kaarina Koski TL Lieto Naantali Raisio	Koski TL Lieto Naantali Salo Turku	Kaarina Koski TL Lieto Naantali
HENKILÖT <sup>1</sup>	11	6	16	5
IKÄ	66–86 vuotta			
SUKUPUOLI	Haastatteluun osallistuneet: naiset 22 henkilöä; miehet 9 henkilöä Yhteensä 31 henkilöä			
AMMATTI	Ei kysytty			

## LIITE 2. Haastattelulomake



Päivitys 30.1.2013 / KS

### **Kolmasikäläiset oman hyvinvointinsa ylläpitäjinä - Vapaa-ajan aktiviteettien merkitys hyvinvoinnin ylläpitäjänä kolmasikäläisten keskuudessa Varsinais-Suomessa**

**Tutkimustehtävä:** Keskeisenä tutkimustehtävänä on seuraava: *mitkä tekijät eri vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat ikäihmisille hyvinvointikokemuksia sekä vaikutusta heidän hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä.*

**HAASTATTELULOMAKE** (sisältää tutkimusteemat ja yksilöidyt haastattelukysymykset)

Aika: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2013/4 klo: \_\_\_\_\_ // Haastattelija: \_\_\_\_\_

#### **1. Taustatiedot**

Paikka (kunta, alue, haastattelupaikka): \_\_\_\_\_

Ikä: \_\_\_\_\_ vuotta

Sukupuoli: M/N

Siviilisääty: naimisissa / naimaton / leski / eronnut

Asuuko yksin / puolison / oman lapsensa / muun henkilön kanssa

Etäisyys kodista (km): \_\_\_\_\_ km

Koti on: kerrostalo / rivitalo / omakotitalo / palvelutalo

Entinen ammatti: \_\_\_\_\_

Koulutus: \_\_\_\_\_

Ryhmä: \_\_\_\_\_ (nimi tms.)

Sisältö / harrastusmuoto: \_\_\_\_\_ (aktiviteetti)

Harrastustaika (pituus vuosina): \_\_\_\_\_ vuotta

Mitä muuta harrastatte: \_\_\_\_\_

Miten usein harrastaa (säännöllisyys / kerrat): \_\_\_\_\_

Miten tai millä tulee paikalle / tilaan (liikkumismuoto): \_\_\_\_\_

Muuta huomioitavaa (muistiinpanoja muistiin merkittäväksi):

**2. Lähtökohta toiminnalle / harrastamiselle ("sisäänajovaihe" / yleinen)**

Miksi harrastat / harrastatte toimintamuotoa (yleinen kysymys)?

Oma harrastushistoria ko. toiminnasta / aktiviteetista (lyhyt kuvaus).



### 3. Toiminnan / aktiviteetin sisältö

Miksi tekee / teette / harrastatte tätä toimintaa (syyt, perustelut)?

Mitä saa / saatte sisällöstä / toiminnasta (anti, saaminen, hyöty)?

Kolme (tai tärkeimmät syyt) sisältöön liittyen eli miksi harrastan / harrastatte?

1

2

3

#### 4. Sosiaalinen ulottuvuus (osallistujat, ystävät, ihmiset)

Miten tärkeänä pidät / pidätte muita osallistujia ko. toiminnassa?

Miten kokee / koette muut osallistujat / ihmiset (osana toimintaa, mukanaoloa)?

Kolme tärkeinä (tai tärkeimmät) syytä liittyen muihin ihmisiin ja osallistujiin (sosiaalinen osallistuminen).

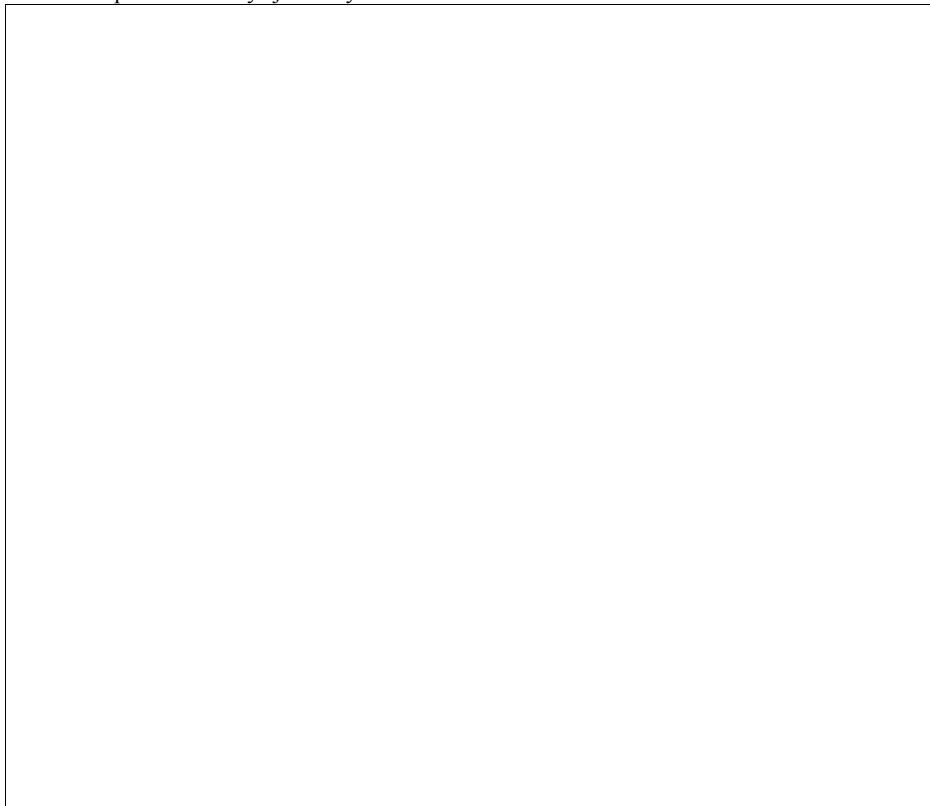
1

2

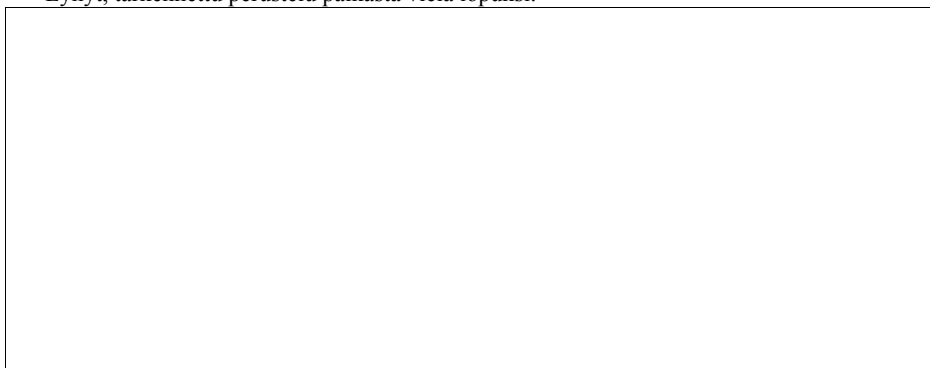
3

**5. Tila / paikka toiminnalle (fyysinen tila, koko, paikka, sijainti, toimivuus, tuttuus)**

Tilan / paikan merkitys ja tärkeys toiminnalle / harrastukselle.



Lyhyt, tarkennettu perustelu paikasta vielä lopuksi.



**6. Hyvinvointikokemus (tärkeä; edelliset ikään kuin ohjaavat tätä kohti)**

Kuinka tyytyväinen olette elämään tällä hetkellä (kouluarvosana): 4 5 6 7 8 9 10

Kuinka terveeksi tunnette itsenne (kouluarvosana): 4 5 6 7 8 9 10

Mainitse / mainitkaa tärkeimmät hyvinvointikokemuksesi / kokemuksenne ko. toiminnasta.

Mitkä asiat tai kokemukset vahvistavat hyvinvointia / hyvinvointianne?

Mitkä asiat tai kokemukset ylläpitävät hyvinvointia / hyvinvointianne?

### 7. Tärkeimmät syyt harrastamiseen (kiteytys)

Mitkä ovat kolme tärkeintä syytä, miksi harrastat / harrastatte / teette tätä?

- 1
- 2
- 3

### 8. Tulevaisuusnäkymät ja muutokset

Miten kehittäisit tai parantaisit toiminta- /harrastusmuotoa?

Miten aiot / aiotte jatkaa toimintaa / harrastusta tästä eteenpäin (tulevaisuus)?

Jos keskeytät / keskeytätte / lopetatte, niin mistä syystä?

## 9. Koti toimintaympäristönä

- päivittäiset tärkeät asiat, joita tekee / teette kodissanne ja sen lähiympäristössä (yleinen)?
- pihasta ja asunnosta huolenpito
- arkipäivän askareet (tarkennukset, aikataulut, päivärytmi, tavat, tottumukset)
- kodissa jokin erityinen harrastus?
- läheiset, tuttavat, naapurit
- matkustelu
- lemmikit
- muuta lisättävää

## VAPAA-AJAN AKTIVITEETIT (TOIMINTA)

Määritelmä: vapaa-ajan aktiviteeteilla ymmärrän tässä tutkimuksessa yhdistys-, järjestö-, kerho-, harrastus- ja kulttuuritoimintaa, liikuntaa, poliittista ja kirkollista toimintaa sekä toimintaa kodissa ja sen lähiympäristössä, joissa kolmasikäiset ovat mukana.

### Aktiviteettien purku osa-alueisiin

#### **Kulttuuri**

- teatterissa käyminen
- elokuvat
- draama
- taide
- taiteen tekeminen
- ooppera
- musikaali
- museot
- konsertit
- musiikki
- lukupiiri, runonlausunta, kirjallisuus
- ruuanlaitto
- opiskelu
- luonto
- perinne

### **Liikunta**

- pyöräily
- uinti
- kuntosali
- talvilajit
- kävely
- juoksu
- joukkuepelit
- pallopelit
- voimistelu -> ohjattu/kotona

### **Kirkollinen toiminta**

- seurakunta
- musiikki
- vapaaehtoistoiminta
- kirkkoneuvosto/hallinto
- jumalanpalvelukset
- diakoniatyö
- piirit/kerhot

### **Politiikka**

- poliittinen järjestötoiminta
- eläkeläisjärjestötoiminta
- kansalaisjärjestötoiminta
- edunvalvontaan liittyvä järjestö/yhdistystoiminta -> vanhusneuvostot

### **Yhdistystoiminta**

- eläketoiminta
- ammattiin liittyvä
- paikallistoiminta (kunta)
- muu yhdistystoiminta

### **Koti ja lähiympäristö**

- päivittäiset tärkeät asiat?
- pihasta ja asunnosta huolenpito
- arkipäivän askareet
- kodissa jokin erityinen harrastus?
- läheiset, tuttavat, naapurit
- matkustelu
- lemmikit