



”Ei ole elämää ilman luontoa”

Ikääntyvien ihmisten käsityksiä luontoon kytkeytyvästä unelmoinnista ja sen merkityksestä omaan mielen hyvinvointiin

Laura Syrén

Opinnäytetyö, ylempi AMK

Toukokuu 2024

Projektijohtamisen tutkinto-ohjelma (YAMK), sosiaali- ja terveysala

Syrén, Laura

”Ei ole elämää ilman luontoa.” Ikääntyvien ihmisten käsityksiä luontoon kytkeytyvästä unelmoinnista ja sen merkityksestä omaan mielen hyvinvointiin.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2024, 66 sivua.

Projektijohtamisen tutkinto-ohjelma (YAMK), sosiaali- ja terveystieteiden opinnäytetyö ylempi AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Eläkeikä on monelle elämän merkityksellinen ja mielekäs ajanjakso, joka mahdollistaa elämästä nauttimista, kiireettömyyttä ja omaan hyvinvointiin panostamista. On tärkeää nähdä ikääntyvät omaan elämäänsä aktiivisesti vaikuttavana, moninaisena joukkona, jolla on toisistaan poikkeavia elämäntilanteita, ominaisuuksia, kiinnostuksen kohteita ja tulevaisuuden suunnitelmia. Näihin tulevaisuuden suunnitelmiin kuuluvat tavoitteiden ja toiveiden lisäksi myös haaveet ja unelmat. Haaveilu ja unelmointi on yhdistetty nuoruuteen kuuluvaksi, sillä nimenomaisesti ikääntyvien unelmoinnista ja unelmoinnin yhteydestä heidän mielen hyvinvointiinsa on löydettävissä hyvin vähän tutkimustietoa. Vaikka luonnon tiedetään olevan merkityksellinen ja tärkeä osa tämän hetken ikääntyvien arkea, ei tietoa ole saatavissa luonnon yhteydestä heidän unelmiinsa.

Opinnäytetyö tutki laadullisella otteella ikääntyvien unelmointia ilmiönä, luonnon merkitystä osana ikääntyvien unelmia sekä luontoon kytkeytyvien unelmien yhteyttä mielen hyvinvointiin pyrkien ymmärtämään 65 vuotta täyttäneiden henkilöiden käsityksiä aiheesta. Aihetta oli tarpeellista tutkia, sillä vaikka luonnon merkitys kyseiselle ikäpolvelle on lähtökohtaisesti tiedetty, ei sen kokonaisvaltaisia vaikutuksia ja potentiaalia mielen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä ikääntymiseen varautumisessa olla täysin ymmärretty. Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä, johon saatiin 33 vastausta, ja analysoitiin sisällönanalyysillä.

Yleisesti voidaan sanoa tulosten osoittavan, että tulevaisuuteen suuntautuvat ajatukset ovat 65 vuotta täyttäneille merkityksellisiä ja mielekkäitä. Tulevaisuuteen suuntautuvasta ajattelusta käytetään erilaisia, kunkin suuhun sopivimpia käsitteitä ja termejä. Tulevaisuutta suunnitellaan varsin positiiviseen ja vivahteikkaaseen sävyyn ja usein myös unelmointi -käsitettä käyttäen. Tulokset vahvistivat aiempaa käsitystä luonnon merkityksellisyydestä 65 vuotta täyttäneille sekä toivat uutta ymmärrystä luonnon kytkeytymisestä ikäryhmän tulevaisuuden toiveisiin. Luonnon toivotaan olevan osa päivittäistä arkea elämän loppuun saakka riippumatta toimintakyvystä, avuntarpeesta tai asuinpaikasta. Nuoremmilla ikääntyvillä toiveet luonnon kokemisesta keskittyivät luonnossa tekemiseen, kun taas vanhemmilla luonnon kokemiseen sisätiloissa eri aistien kautta. Sekä unelmoinnin että luonnon koettiin lisäävän mielen hyvinvointia lisäämällä positiivista odotusta ja positiivisia tunteita. Toisaalta unelmoinnin ja halutun luontokontaktin puute voi altistaa myös mielialan laskulle.

Avainsanat (asiasanat)

ikäntyneet, eläkeläiset, mielen hyvinvointi, mielenterveys, luontosuhde, unelmat, unelmointi, tulevaisuus

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Syrén, Laura

“There is no life without nature.” Older adults’ perceptions of nature-connected dreaming and its meaning as part of their mental well-being.

Jyväskylä: Jamk University of Applied Sciences, May 2024, 66 pages.

Master’s Degree Programme in Professional Project Management, Social and Health Care. Master’s thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

For many people, retirement is a meaningful period in their lives, allowing them to enjoy life, take their time and invest in their well-being. It is important to see older people as a diverse group of people with different life situations, characteristics, interests, and plans for the future, actively involved in their own lives. These future plans include not only goals and aspirations but also dreams. Dreaming about the future have been linked to youth, as there is very little research on the specific issue of the link between dreaming and mental well-being in older people. Although nature is known to be a relevant and important part of the daily lives of older people today, no data is available on the relationship of nature to their dreams.

This thesis used a qualitative approach to investigate the phenomenon of dreaming among older people, the importance of nature as part of older people's dreams and the relationship of nature-related dreams to mental well-being, in an attempt to understand the perceptions of people aged 65 and over. It was necessary to study this topic because, although the importance of nature for this age group is known in principle, its overall effects and potential for promoting mental well-being and preparing for ageing are not fully understood. The data for the study was collected through an electronic questionnaire, to which 33 responses were received, and analyzed using content analysis.

Overall, the results show that forward-looking thoughts are relevant and meaningful for people aged 65 and over. Forward-looking thinking is described using a variety of concepts and terms that are most appropriate to each individual's mouth. The future is planned in a very positive and nuanced way, often using the term 'dreaming'. The results confirmed the previous understanding of the importance of nature for people aged 65 and over and provided a new understanding of the link between nature and the future aspirations of this age group. They want nature to be part of their daily lives until the end of their lives, regardless of their ability to function, their need for assistance or where they live. For younger older people, the experience of nature was more focused on doing things in nature, while for older people it was experienced indoors through different senses. Both dreaming and nature were perceived to increase mental well-being by increasing positive anticipation and positive emotions. On the other hand, the lack of dreaming and desired contact with nature can also expose to a decline in mental health.

Keywords/tags (subjects)

older adults, elderly, mental health, relation to nature, dreams, aspirations, future expectations

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	5
3	Tulevaisuussuuntautuneisuus osana mielen hyvinvointia	6
3.1	Ikääntyvien mielen hyvinvointi	6
3.2	Tulevaisuuden suunnittelu osana mielen hyvinvointia	8
3.3	Unelmointi osana ikääntyvien tulevaisuuden suunnittelua	11
4	Luonto osana mielen hyvinvointia	12
4.1	Luonnon merkitys ikääntyville	12
4.2	Luonto mielen hyvinvointia tukemassa	13
4.3	Luonto osana ikääntyvien tulevaisuussuuntautuneisuutta	14
5	Opinnäytetyön toteutus	16
5.1	Laadullinen tutkimus tutkimusotteena	16
5.2	Tutkimusaineiston keruu ja kuvaus.....	16
5.3	Aineiston käsittely ja analyysi	18
6	Tulokset	22
6.1	Kyselyyn vastanneiden taustatiedot	22
6.2	Ikääntyvien käsityksiä unelmoinnista	22
6.2.1	Tulevaisuuteen suuntautuva ajatusmalli.....	24
6.2.2	Myönteisiä vaikutuksia tuova tekijä	25
6.2.3	Omannäköiseen elämään ohjaava toiminta.....	26
6.3	Ikääntyvien käsityksiä luonnon yhteydestä unelmiin	27
6.3.1	Luonnon merkityksellisyys	27
6.3.2	Luonnon tärkeys osana päivittäistä arkea	28
6.3.3	Luonto osana tulevaisuuden toiveita	29
6.4	Ikääntyvien käsityksiä luontoon kytkeytyvien unelmien yhteydestä mielen hyvinvointiin	30
6.4.1	Elämänasenne.....	31
6.4.2	Elämän olosuhteet	32
6.4.3	Elämän mielekkyys.....	33
7	Pohdinta	34
7.1	Tulosten tarkastelu.....	34
7.1.1	Unelmointi suojaavana mielen hyvinvoinnin tekijänä	35
7.1.2	Luonto unelmoinnin tukena ja kohteena	40
7.1.3	Opinnäytetyön tekijän saama palaute.....	42

7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	43
7.2.1	Toteutetun tutkimuksen vahvuudet.....	45
7.2.2	Toteutetun tutkimuksen heikkoudet.....	46
7.3	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet.....	47
	Lähteet	51
	Liitteet	59
	Liite 1. Sähköisen kyselyn kysymykset.	59

Taulukot

Taulukko 1.	Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä.....	20
Taulukko 2	Esimerkkejä aineiston kategorisoinnista.	20
Taulukko 3	Esimerkkejä aineiston teemoittelusta.....	21
Taulukko 4	Esimerkkejä 65 vuotta täyttäneiden unelmien sisällöistä.....	23
Taulukko 5	Esimerkkejä 65 vuotta täyttäneiden luontounelmista kategorioittain.....	27
Taulukko 6	Esimerkkejä unelmien koetuista vaikutuksista mielen hyvinvointiin.	30

1 Johdanto

Omannäköisestä elämästä kiinni pitäminen on kaikissa elämänvaiheissa, myös ikääntyessä, tärkeää (Aarnio 2016). Tämän toteutumisen voidaan kaikesti kiistatta ajatella olevan tärkeää inhimillisellä tasolla, mutta tutkimusten valossa myös mielen hyvinvoinnin kannalta. Eläkeikä onkin monelle elämän merkityksellinen ja mielekäs ajanjakso, joka mahdollistaa elämästä nauttimista, kiireettömyyttä ja omaan hyvinvointiin panostamista (Vaarama 2022; Saajanaho 2022).

Gerontologisessa tutkimuksessa puhutaan usein elämäntavoitteista osana ikääntymiseen varautumista (Saajanaho 2022, 12, 13). Toivon ja optimismin taas tiedetään olevan tärkeitä taustavoimia tavoitteiden saavuttamisessa (Long, Kim, Chen, Wilson, Worthington & VanderWeele 2020, 1, 2). Vielä tavoitteet, toivo ja toiveikas suhtautuminen tulevaisuuteen voidaan yhdistää unelmointiin ja haaveiluun. Näillä kaikilla tiedetään olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa mielen hyvinvointiin (Barnett 2014, 751; Gallagher, Smith, Richardson, D'Souza & Long 2021, 5–7).

Haaveilu ja unelmointi on tähän saakka usein yhdistetty enemmän lapsuuteen ja nuoruuteen kuuluvaksi (Kurki 2009, 4), sillä nimenomaisesti ikääntyvien unelmoinnista ja unelmoinnin yhteydestä heidän mielen hyvinvointiinsa on löydettävissä hyvin vähän tutkimustietoa. On tärkeää nähdä ikääntyvät omaan elämäänsä aktiivisesti vaikuttavana, moninaisena joukkona, jolla on toisistaan poikkeavia elämäntilanteita, ominaisuuksia, kiinnostuksen kohteita ja tulevaisuuden suunnitelmia (vrt. Vaarama 2022), joihin myös unelmat kuuluvat.

Luonto on meille suomalaisille tärkeä (Sitran 2021), ja erityisesti se korostuu 65 vuotta täyttäneiden kohdalla (EETU ry 2022; Zingmark, Ankre & Wall-Reinius 2021). Luonto kytkeytyy vahvasti tämän hetken ikääntyneen sukupolven elämäkokemuksiin. Luonto on monelle ikääntyvälle osa omaa hyvinvoinnin tukemista sekä osa omaa identiteettiä, elämäntyyliä, rutiineja ja tapoja (Zingmark, Ankre & Wall-Reinius 2021). Monille luonto merkitsee pysyvyyttä, jatkuvuutta ja tuttuutta (Partanen 2009, 5). Suhde luontoon on subjektiivinen ilmiö, joka muokkautuu kokemusten, tiedon, kulttuurin sekä toimintaympäristöjen muutosten kautta (Haverinen ym. 2021, 43). Luonto on käsitetty, ymmärretty ja selitetty monin eri tavoin, riippuen asuinalueesta, kielestä, aikakaudella vallalla olleista käsityksistä, uskonnosta, työnteon tavoista, saatavilla olleesta tiedosta sekä kulttuuriin sidoksissa olleista perinteistä (Partanen 2009, 11–13).

Tämän hetken ikääntyneellä sukupolvella luonto on ollut vahvasti osa arkea ja työtä – jollain tapaa itsestään selväkin osa elämää. Ikääntymisen ja eläköitymisen mukanaan tuomat mahdolliset muutokset voivat vaikuttaa myös mahdollisuuksiin olla yhteydessä ja kontaktissa luontoon niin positiivisesti kuin negatiivisesti (Duedahl, Blichfeldt & Liburd 2022, 1084, 1085; Freeman, Waters, Buttery & von Heezik 2019, 24, 25). Luonnon merkityksellisyyden lisäksi on jatkuvasti lisääntyvää, vankkaa tutkimustietoa luonnon meille ihmisille hyvää tekevistä vaikutuksista (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018). On siis tärkeää ottaa huomioon, kuinka luontokontaktit ja luontoyhteyden ylläpitäminen voidaan mahdollistaa kaikenikäisille. Tutkimustieto ikääntyvien unelmoinnista on vähäistä, mutta olematonta liittyen siihen, kuinka paljon tämän hetken ikääntyvien tavoitteet, toiveet ja unelmat mahdollisesti kytkeytyvät luontoon ja millainen näiden merkitys voi olla ikääntyvän mielen hyvinvoinnille.

Koska tulevaisuuteen toiveikkaasti suhtautumisen sekä unelmoinnin tiedetään muilla ikäryhmillä lisäävän hyvinvointia ja tutkimustiedossa on selkeä aukko tässä suhteessa ikääntyvien kohdalla, on opinnäytetyön aihe merkittävä ja tarpeellinen. Opinnäytetyössä tutkittiin laadullisella otteella ikääntyvien unelmointia ilmiönä, luonnon merkitystä osana ikääntyvien unelmia sekä luontoon kytkeytyvien unelmien yhteyttä mielen hyvinvointiin pyrkien ymmärtämään 65 vuotta täyttäneiden henkilöiden käsityksiä aiheesta. Aihetta on tarpeellista tutkia, sillä vaikka luonnon merkitys kyseiselle ikäpolvelle on lähtökohtaisesti tiedetty, ei sen kokonaisvaltaisia vaikutuksia ja potentiaalia mielen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä ikääntymiseen varautumisessa olla täysin ymmärretty. Vähäisen olemassa olevan tutkimustiedon takia aihe on merkittävä. Opinnäytetyö tutki uudenlaisia ajattelutapaa ikääntymiseen ja ikääntyvien mielen hyvinvoinnin tukemiseen liittyen. Vaikka opinnäytetyön tutkimus keskittyi erityisesti luontoon kytkeytyvään unelmointiin, oli ilmiön käsittely laajemminkin merkittävää.

Opinnäytetyö toteutettiin IkiOma Ikä ry:n toimeksiantona. IkiOma Ikä ry on uudehko yleishyödyllinen yhdistys, jonka tavoitteena on edistää ajankohtaisia ja uudistavia keinoja ikääntyvien elinvoimaisen ja arvokkaan arjen mahdollistamiseksi. Yhdistyksen missiona on mahdollistaa luonnon hyvää tekevät vaikutukset osaksi jokaisen ikääntyvän arkea. (Yhdistyksen perustuskivet, n.d.)

2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyö tutki ikääntyvien ihmisten unelmointia ilmiönä, luonnon merkitystä osana ikääntyvien unelmia sekä luontoon kytkeytyvien unelmien yhteyttä mielen hyvinvointiin pyrkien ymmärtämään 65 vuotta täyttäneiden henkilöiden käsityksiä aiheesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli syventää tietoperustaa sekä ymmärrystä uudeltaisesta näkökulmasta ikääntyvien mielen hyvinvoinnin tukemiseksi.

Tähän tavoitteeseen opinnäytetyössä pyrittiin seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

- Millaisia käsityksiä ikääntyvillä ihmisillä on luontoon kytkeytyvästä unelmoinnista?
- Millaisia käsityksiä ikääntyvillä ihmisillä on luontoon kytkeytyvän unelmoinnin yhteydestä omaan mielen hyvinvointiin?

Toimeksiantajaorganisaatio

Opinnäytetyö toteutettiin IkiOma Ikä ry:n toimeksiantona. Yhdistyksen hallinnoimassa IkiOma LuontoLoikka -hankkeessa (2023–2026) kehitetään erilaisia toimintamalleja ja tapoja lisätä luontoa ja sen mukanaan tuomia, erityisesti mielen hyvinvointiin ja elämänlaatuun liittyviä, hyvinvointi-hyötyjä mahdollisimman monen ikääntyvän arkeen. Yksi kehitettävistä toimintamalleista on Luontounelma -vapaaehtoistyömalli. Mallin ajatuksena on mahdollistaa erilaisia luontoon kytkeytyviä unelmia niille ikääntyville, joiden toimintakyky on heikentynyt. Niiden uskotaan antavan iloa, tulevaisuususkoa ja mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämään sekä herättävän pohtimaan omaa luontoyhteyttä ja madaltavan eriarvoisuutta mahdollisuuksissa kokea luontoa. Hankkeen työryhmä sekä yhdistyksen hallitus kokivat, että vaikuttavan, todelliseen tarpeeseen vastaavan toimintamallin kehittämiseksi oli tärkeää kerätä ja koostaa kartoitettavaa tietoa toiminnan tueksi. Opinnäytetyön avulla toivottiin saavan uutta, syventävää tietoa siitä, mihin suuntaan toimintamallia kannattaa kehittää, jotta se palvelee mahdollisimman hyvin kohderyhmänsä tarpeita ja toiveita. (IkiOma Ikä ry 2022.)

3 Tulevaisuussuuntautuneisuus osana mielen hyvinvointia

3.1 Ikääntyvien mielen hyvinvointi

Ikääntyvän elämän turvallisuuden, merkityksellisyyden, arvokkuuden sekä itselle mielekkääseen toimintaan osallistumisen mahdollisuuksien, eli mielen hyvinvoinnin tärkeiden osa-alueiden, turvaamiseen veloitetaan valtiotasolta alkaen (L980/2012). Omaehtoiseen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen, ikääntymiseen varautumiseen, positiiviseen mielenterveyteen sekä motivaatiotekijöiden kehittämiseen ja uudistamiseen kannustetaan myös niin ikääntyviä itseään kuin heidän parissaan toimivia tahoja (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024, 26).

Mieli ja sen terveys on perusta kaikelle hyvinvoinnille. Mielen hyvinvointi vaikuttaa inhimilliseltä kannalta katsottuna kaikkeen arkiseen toimintaan, elämäntyytyväisyyteen ja mahdollisuuksiin toteuttaa itseään. Kansantalouden näkökulmasta katsottuna hyvinvoiva mieli tukee myös fyysistä terveyttä ja näin ollen vähäisempää terveyspalveluiden käyttöä. (Kokko & Heimonen 2022; Solin, Heimonen & Lukkarinen 2023, 23.)

Ikääntyvien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen on välttämättömän tärkeää – niin inhimillisesti kuin yhteiskunnankin kannalta katsottuna. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030 (Valtioneuvosto 2022) mainitsee tavoitteinaan muun muassa ennaltaehkäisevien ja toimintakykyä parantavien toimien paremman suuntaamisen, ikäystävällisyyden asumisessa, asuinympäristöissä ja erilaisissa palveluissa sekä ikääntyvien voimavarojen ja elämänlaadun vahvistamisen (Valtioneuvosto 2022, 7). Myös WHO on julistanut kuluvaan vuosikymmenen ”healthy aging” -vuosikymmeneksi, eli edistämään tervettä ja hyvinvoivaa ikääntymistä ja varautumaan siihen, että ikääntyvien määrä lisääntyy, kun elinajanodotteet pidentyvät (World Health Organization 2023, 2). Suomessa Tilastokeskus (2021) ennustaa, että vuoteen 2040 mennessä miesten elinajanodote on pidentynyt noin viidellä ja naisten noin kolmella vuodella (Tilastokeskus 2021, 4). Ihmisten eläessä pidempään, on tärkeää tukea myös toimintakykyisten, osallistavien ja elämäntäyteisten vuosien lisääntymistä. Jotta tähän päästään, on ymmärrettävä minkälaiset asiat tätä parhaiten tukevat.

Hyvinvoivaan ikääntymiseen ja elämänlaadun vahvistamiseen kuuluu väistämättömästi ikääntyvän mielen hyvinvoinnista huolehtiminen (Solin, Heimonen, Luoma, Tamminen, Lukkarinen & Viertiö 2023, 3). Mielen hyvinvoinnista puhutaan usein mielenterveyden kautta, joka ymmärretään koko

elämän ajan muuttuvana hyvinvoinnin tilana, joka vaikuttaa muun muassa yksilön mahdollisuuksiin tunnistaa omia kykyjään, olla osa yhteisönsä toimintaa sekä toimia normaaleissa arjen painetilanteissa. Mielenterveyden osa-alueiksi voidaan katsoa myös ihmissuhteet, mielekäs toiminta, itseluottamus, ongelmanratkaisutaidot sekä palautumiskyky. Mielen hyvinvointi yhdistetään ihmisen subjektiiviseen kokemukseen mielen tasapainosta. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 14, 15.) Vielä toisaalla mielen hyvinvoinnin osa-alueiksi mainitaan 1) emotionaaliset resurssit, kuten tunneälykyys, optimismi ja mieliala, 2) kognitiiviset resurssit, kuten oppimistyyli, luovuus ja joustavuus, 3) sosiaaliset taidot, kuten kuunteleminen, kommunikointi ja yhteistyö sekä 4) merkitys ja tarkoitus (arvot, yhteenkuuluvuus ja tavoitteet). Osa-alueiden kuvataan olevan tiiviisti yhteydessä toimijuuteen, hallinnan tunteeseen, itsenäisyyteen sekä itsetuntemukseen. (Cooke, Friedli, Coggins, Edmonds, Michaelson, O'Hara, Snowden, Stansfield, Steuer & Scott-Samuel 2011, 15, 18.) Mielen hyvinvoinnin rinnalla on käytetty myös termiä positiivinen mielenterveys, jolla tarkoitetaan voimavaroja oman psyykkisen hyvinvointinsa edistämiseksi (Appelqvist, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016, 1759).

Merkityksellinen, omannäköinen arki sekä mahdollisuus vaikuttaa oman elämän muotoutumiseen ovat mielen hyvinvoinnille tärkeitä elementtejä. Ikääntyvien kohdalla elämän aikana kerätyt kokemukset ja taidot voivat toimia erityisenä mielen hyvinvoinnin voimavarana, vaikka iän mahdollisesti tuomat muutokset toimintakykyyn voivat tuoda myös haasteita (Solin ym. 2023, 18). Tärkeä lähtökohta mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja kohentamisessa on jokaiselta löytyvien voimavarojen ottaminen parempaan käyttöön. Kokko ja Heimonen (2022) toteavat, että ikääntyvän kohdalla voimavarat syntyvät persoonallisuustekijöiden, erilaisten elämäkokemusten, ihmissuhteiden sekä ympäristötekijöiden summana. Voimavaroina voidaan pitää myös elämäntaitoja, jotka suojaavat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja, joita ikääntyville on elämän varrelta kertynyt. Fried ja Haarni (2017) mainitsevat elähtymisen sekä mielen taidot esimerkkeinä ikääntyvien elämäntaidoista. Elähtymisen taidoilla viitataan elämysten ääreen hakeutumista ja niistä ilon löytämistä. Mielen taidoilla viitataan myönteisyyden, stressinhallinnan, itsemyötätunnon ja tunnetaitojen kokonaisuuksiin. Elämäntaitoja voidaan ymmärtää näin ollen sekä käytännön toimintana ja elämäntapana että näkemyksinä ja asenteina. (Fried & Haarni 2017, 134, 137–138.)

Tämä opinnäytetyö kohdentuu kaikkiin 65 vuotta täyttäneisiin, eli pääsääntöisesti eläkeikäisiin, ilman sen tarkempia muita rajoituksia. Kohderyhmästä käytetään työssä nimikettä ikääntyvät. Kyseinen kohderyhmä on äärimmäisen monimuotoinen, sillä ikääntyvät ovat kovin erilaisissa elä-

mäntilanteissa, heidän terveydentilassaan ja toimintakyvyssään on keskenään vaihtelevuutta, he asuvat hyvin erilaisissa ympäristöissä ja heidän kiinnostuksen kohteensa ovat mitä moninaisimpia (Solin, Heimonen, Luoma, Tamminen, Lukkarinen & Viertiö 2023, 33–34). On huomionarvoista, että monelle eläkeikä on nimenomaisesti omannäköisen ja mielekkään elämän mahdollistava elämänvaihe (vrt. Saajanaho 2022, 20). Pulkkinen, Ahonen ja Ruoppila (2023, 15–17) haastavatkin ajatusta ikääntymisen vaikutuksista nimenomaisesti toimintakykyä heikentävänä tekijänä, sillä merkityksellisempänä pidetään yksilöiden välisiä eroja ja ihmisen kohtaamia siirtymävaiheita.

3.2 Tulevaisuuden suunnittelu osana mielen hyvinvointia

Mielen hyvinvointiin voidaan katsoa kuuluvan tulevaan varautumisen ja sen suunnittelun. Tulevaisuus kuulostaa laajalta ja ehkä kaukaiseltakin, mutta voidaan lopulta Dufvan ja Rekolan (2023, 28) mukaan hahmottaa kovin arkisten asioiden, kuten sen kautta mitä syömme, miten asumme ja mistä saamme elannon. Tulevaisuuden suunnitteluun voidaan yhdistää tulevaisuustaidot, kuten tulevaisuustietoisuus. Tulevaisuustietoisuutta on käsitetty 70-luvulta lähtien kaukokatseisuuden, mielenkiinnon tason, optimismin, vaikutusmahdollisuuksien, odotusten ja arvojen kautta (Sande 1972).

Ahvenharju, Lalot, Minkkinen ja Quiamzade (2021, 6–10) ovat vielä avanneet tulevaisuustietoisuuden käsitettä ja siihen liittyviä yksilöllisiä eroja psykologisten ilmiöiden, kuten tulevaisuusorientaation, minäpystyvyyden, avoimuuden ja kriittisen ajattelun, systeemisen ajattelun sekä universalismin kautta. Samoja näkökulmia on yhdistetty myös ikääntyvien mielen hyvinvoinnin osatekijöiksi. Iän myötä kerätyt kokemukset voivat lisätä muun muassa optimistisuutta, resilienssiä ja asioiden suhteuttamisen taitoa, mutta toisaalta myös haastaa odotuksia, arvoja ja toimijuuden kokemusta. (Björkqvist, Virkola, Westerholm & Heimonen 2022, 8.) Nämä tulevaisuustietoisuuteen liittyvät tasot vaikuttavat siihen, kuinka ihminen näkee mahdollisia tulevaisuuksia myös ohjaten hänen toimintaansa tässä hetkessä (Ahvenharju & Pours-Mikkola 2022, 393).

Ikääntymistä lähestytään usein perin negatiivisen käsityksen kautta; ikääntyvien lisääntyvän määrän kerrotaan aiheuttavan haasteita hyvinvointiyhteiskunnalle ja ikääntymisen muistutetaan vaikuttavan negatiivisesti terveyteen ja toimintakykyyn. Ikääntyminen myös usein nähdään muista elämänvaiheista irrallisena elämäkulun osuutena. (Timonen 2024, 182.) Tällainen lähestymistapa luo niin nuoremmille kuin ikääntyneille itselleen melko ankeaa kuvaa omasta tulevaisuudestaan,

elämän merkityksellisyydestä ja siihen vaikuttamisen mahdollisuuksista (Machielse, van der Vaart, Laceulle & Klaassens 2022, 2). Eläkeikää voi lähestyä myös itsensä toteuttamisen ja aktiivisen osallistumisen mahdollistumisen ajanjaksona, joka vapauttaa voimavaroja omannäköiselle elämälle (Saajanaho 2022, 17). Positiivisemmän käsityksen nostaminen esille ikääntymiseen liittyen on merkittävää paitsi inhimillisesti, myös yhteiskunnallisesti. Tähän viitataan muun muassa gerotranssendenssin, eli positiivisen ja voimavarakeskeisen ikääntymisen teoriolla (Rajani & Jawaid 2015, 1). Jokainen ihminen haluaa tulla kohdatuksi yksilönä eikä ikäryhmänsä edustajaksi kavennettuna. Vallalla olevat negatiiviset stereotypit ja sisäistetyt käsitykset voivat vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sitä laskevasti (Levy 2009). Ikääntyvällä väestöllä Suomessa on merkittävä määrä sydämensivistystä, osaamista ja halua yhteiseen hyvään hyödynnettäväksi. Machielse ja muut (2022, 4) nostavat esille generatiivisuuden teorian eli halun toimia seuraavien sukupolvien hyväksi, ja kuinka nimenomaisesti ikääntyvällä väestöllä on tähän sekä paljon annettavaa että oman (mielen) hyvinvoinnin kannalta saatavaa.

Eläköityminen ja mahdolliset sen myötä tulevat erilaiset elämän- ja terveydenmuutokset ovat tärkeitä kohtia pysähtyä pohtimaan mitä nykyiseltä ja tulevalta arjeltaan ja elämältään toivoo. Eläköityneillä onkin osoitettu olevan kohonneet mahdollisuudet korkeampaan mielenhyvinvoinnin tasoon (Santini, Stougaard, Koyanagi, Ersboll, Nielsen, Hinrichsen, Madsen, Meilstrup, Stewart-Brown & Koushede 2020, 506; Viertiö, Lukkarinen, Tamminen, Heimonen, Luoma & Solin 2023, 6). Tulevaisuuden suunnittelusta kiinni pitäminen on nostettu ikääntyessä hyvää toimintakykyä ylläpitäväksi tekijäksi. (Eloranta, Isoaho, Viitanen, Lehtonen & Arve 2013, 234). Lisäksi tulevaisuuden suunnittelu ja positiiviset tulevaisuuteen suuntautuvat toiveet, ajatukset ja mielikuvat yhdistyvät toivoon ja myös toivon kokemuksen tiedetään korreloivan hyvinvoinnin, terveyden ja jopa kuolleisuuden kanssa (Long, Kim, Chen, Wilson, Worthington & VanderWeele 2020). Toisaalta esitetään, että kokemus jäljellä olevasta ajasta, ei välttämättä ikä itsessään, vaikuttaa tulevaisuuteen ja merkityksellisyyteen tähtäävien tavoitteiden priorisointiin. Mikäli kokee elämän aikaa olevan jäljellä, sitoutuu mielellään tulevaisuuteen suuntautuviin tavoitteisiin, kun taas ajan rajallisuuden kokemus muuttaa tavoitteita enemmän merkityksellisyyskeskeisiksi. Myös suhtautuminen ikääntymiseen vaikuttaa tulevaisuussuuntautumiseen. (Fung & Isaacowitz 2016, 553–555.)

Saajanaho (2022, 12) tuo esille, että tavoitteet ovat osa ikääntyvän merkityksellistä elämää, ja nostaa myös unelmoinnin tärkeyden tavoitteiden asettamisen rinnalle. Elämän merkityksellisyys, ku-

ten tavoitteet ja unelmatkin, kytkeytyvät yksilöllisiin arvoihin, uskomuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin tarkoittaen eri ihmisille eri asioita. Onkin äärimmäisen tärkeää huomata ikääntyvistä puhuttaessa kohderyhmän monimuotoisuus. Myös ikä ja toimintakyky vaikuttavat merkityksellisyyden kokemukseen. On todettu, että iän myötä esimerkiksi autonomian merkitys saattaa vähentyä, kun taas yhteyden tunne korostuu. Yhtä kaikki merkityksellisyyden kokemus on yhteydessä hyvinvointiin, positiivisempaan elämäkokemukseen ja mielekkäisiin toimintoihin sitoutumiseen. (Machielse ym. 2022, 13–16.)

Tulevaisuuden suunnitteluun ja edellä mainittuihin elämäntaitoihin kytkeytyy vahvasti kokemus elämän merkityksellisyydestä. Merkityksellisyyden tunteen korostaminen materian tavoittelun sijasta voidaan jo nyt, ja tulevaisuudessa entisestään yhdistää myös nousevaan ekososiaaliseen sivistyskäsitteeseen. (Dufva & Rekola 2023, 28.) Solin, Heimonen ja Lukkarinen (2023, 26) näkevät merkityksellisyyden kuvaavan ”yksilön tavoitteita elämässä ja hänen päättäväisyyttään sekä haluaan tavoitella niitä”. Maslow (1943) nosti jo aikanaan tarvehierarkian kuvauksessaan merkityksellisyyden, itsensä toteuttamisen ja vaikuttamisen kokemukset osaksi ihmisen perustarpeita – siis hyvinvoinnille äärimmäisen olennaisiksi. Santini ja muut (2020, 506, 508) toteavat myös, että kaikenlaisella vapaa-ajan toiminnalla, kuten mielenkiinnon kohteisiin uppoutumisella, on itse asiassa merkittävämpi vaikutus mielen hyvinvointiin kuin sosioekonomisella asemalla, joten näiden asioiden mahdollistamisella ja tukemisella osana tulevaisuuden suunnittelua on merkittävä vaikutus ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistämässä.

Tulevaisuuteen suuntautuviin toiveisiin, tavoitteisiin ja unelmiin vaikuttaa yksilöllisten mieltymysten lisäksi yksilön olemus, taloudellinen ja kulttuurinen pääoma sekä kyky muodostaa itseä miellyttävä tulevaisuuskuva ja sitoutua sen realisoimiseen. Taito tulevaisuuden tavoittelemiseen ja siihen liittyvään unelmointiin voi muuttua iän ja erilaisten elämäkokemusten myötä, niin hyvään kuin huonoonkin suuntaan, ja unelmoimaan voi oppia. (Baillergeau & Duyvendak 2022, 202–207.)

Unelmointi on yhteydessä mieleemme – ajatuksiimme, uskomuksiimme, näkemyksiimme, motivaatioomme ja mielikuvitukseemme. Unelmointi on tietoista ajattelua ja kuvittelua, mutta unelmat syntyvät kuitenkin sisäisistä, ehkä tiedostamattomistakin, haluistamme. Unelmat ovatkin usein iso osa yksilön identiteettiä. (Milona 2020, 11.) Tulevaisuuteen liittyvät toiveet, tavoitteet ja

unelmat liittyvät usein pyrkimykseen hyvään, onnelliseen ja merkitykselliseen elämään, ja määritelmä tälle kehittyy iän ja kokemusten myötä (Baillergeau & Duyvendak 2022, 202–207).

3.3 Unelmointi osana ikääntyvien tulevaisuuden suunnittelua

Kaikenikäiset pohtivat tulevaisuutta ja nämä pohdinnat vaikuttavat nykyhetken valintoihin (Saajanaho 2022, 16). Gerontologisessa tutkimuksessa oman elämänsuunnittelun yhteydessä puhutaan tavoitteista ja elämäntavoitteista. Tavoitteet voidaan yhdistää ikääntymiseen ennakointiin ja yksilön omaan vastuuseen hyvinvoinnistaan, terveydestään ja toimintakyvystään. Iän karttuminen, elämäkokemukset ja ympäristön muutokset väistämättä aiheuttavat omien elämäntavoitteiden vaiheittaista tarkastelua, niiden sopeuttamista sekä mahdollisesti joistakin niistä luopumista. Kuitenkin omannäköisestä elämästä kiinni pitäminen ja tulevaisuuden mahdollisuuksien huomaaminen muutoksista huolimatta on äärimmäisen tärkeää elämäntyytyväisyyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Saajanaho 2022, 12, 13.)

Saajanaho (2022, 19) muistuttaa, että tulevaisuuteen katsovat tavoitteet edistävät aktiivisuutta ja näin osaltaan myös mielekkään arjen mahdollistumista mahdollisimman pitkään. Tavoitteet voidaan yhdistää myös toivoon sekä toiveikkaaseen tulevaisuuteen katsomiseen. Toivoa kuvataan muun muassa jokin suotuisan tapahtumisen hartaana odotuksena (Kielitoimiston sanakirja 2022) tai toiveikkaana tunteena, että jokin haluttu toteutuu (Cambridge Dictionary 2024). Toivon voi ajatella toimivan positiivisena ”moottorina” tavoitteiden toteuttamiselle (Long, Kim, Chen, Wilson, Worthington & VanderWeele 2020, 1, 2). Tavoitteet yhdistyvät myös yksilön arvoihin, sillä arvojen voidaan katsoa kuvastavan yksilön toiminnan suuntaa ja tavoitteita (Eccles & Wigfield 2002, 118).

Tavoitteiden yhteydessä voidaan puhua myös unelmoinnista. Unelmointi ilmiönä onkin moniulotteinen. Unelmalle synonyymeiksi mainitaan muun muassa haave, toive, pilvilinna sekä pyrkimys. Suomen etymologinen sanakirja (2023) yhdistää haaveen ja unelman muun muassa toiveikkaaksi ajatukseksi. Englannin kielen sanakirja selittää sanan ”dream” muun muassa näin: ”jotakin, jonka haluat toteutuvan todella paljon, mutta joka ei ole kovin todennäköistä, ”kuvitella jotakin, jonka haluaisit tapahtuvan” sekä ”haluta jotakin todella paljon, ja toivoa sen tapahtuvan” (Cambridge Dictionary 2024). Verrattuna tavoitteeseen, unelman voidaan ehkä ajatella olevan jotakin höttöisempää. Toisaalta verrattuna haaveisiin, unelman voidaan ehkä ajatella olevan jotakin konkreettisempää. (vrt. Kurki 2009, 1, 2.) Yhtä kaikki unelmoinnilla, haaveilulla ja tavoitteiden asettamisella

on kaikilla yhteys toiveikkaaseen tulevaisuuteen suhtautumiseen, jolla tiedetään olevan yhteys mielen hyvinvointiin (Barnett 2014, 751; Gallagher, Smith, Richardson, D'Souza & Long 2021, 5–7).

4 Luonto osana mielen hyvinvointia

4.1 Luonnon merkitys ikääntyville

WHO:n julistaman terveen ikääntymisen vuosikymmenen teema-ajatuksena toimii, että elettyihin vuosiin saadaan lisää elämää (World Health Organization 2023, 2). Usealle tämän hetken ikääntyvälle merkityksellistä, omannäköistä arkea ylläpitää ja edistää kontakti luontoon. Sitran 2021 toteuttamassa kyselytutkimuksessa 87 % vastaajista koki luonnon erittäin tai melko tärkeänä omassa elämässään ja arjessaan. Merkitys oli korostunut yli 65-vuotiailla vastaajilla. (Sitra 2021.) Luonto määritellään monin eri tavoin. Opinnäytetyössä luonto käsitetään laajana elonkirjona, joka on kaikkialla ja, johon sekä me ihmiset että ympärillämme olevat ympäristöt, elementit ja raaka-aineet kietoutuvat (vrt. Haverinen, Mattila, Neuvonen, Saramäki & Sillanaukea 2021, 47).

Luonnon hyvää tekevät vaikutukset ihmisten hyvinvointiin, niin fysiologisesti kuin mielen hyvinvoinnille, on todistettu jo laajasti (Jimenez, DeVille, Elliott, Schiff, Wilt, Hart & James 2021, 2–11; Corley ym. 2021). Vihreiden ympäristöjen läheisyyden on todettu olevan asuinalueilla merkittävästi yhteydessä koettuun terveyteen, elämäntyytyväisyyteen sekä stressinsietokykyyn. (Chavaly & Naachimuthu 2020, 85, 86; Zelenski & Nisbet 2014; Van den Berg ym. 2010). White kumppaneineen (White, Alcock, Grellier, Wheeler, Hartig, Warber, Bone, Depledge ja Fleming 2019, 2–4) huomasivat, että luonnon hyvinvointivaikutukset olivat suurimmat, kun ihminen vietti luonnossa ja luonnon parissa vähintään 120 minuuttia viikossa. Henkilön iällä tai toimintakyvyllä ei ollut merkitystä. Näiden luonnon ihmisen hyvinvoinnille hyvää tekevien vaikutusten on todennettu tuovan myös säästöjä yhteiskunnalle (Pretty & Barton 2020; UKK-instituutti 2023). Hyvinvointivaikutuksia on selitetty muun muassa luonnon elvyttävyysteorialla (Kaplan & Kaplan 1989) sekä stressistä elpymisen teorialla (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991). Biofiliateoria selittää vaikuttavuutta myös biologisella tarpeellamme olla kontaktissa ympäröivään luonnolliseen maailmaan ja etsiä siitä lohdutusta ja tasapainoa (Jo, Shin, Son & An 2022, 298). Suhde luontoon on subjektiivinen ilmiö, joka muokkautuu kokemusten, tiedon, kulttuurin sekä toimintaympäristöjen muutosten kautta (Haverinen ym. 2021, 43).

Terveyden ja toimintakyvyn sekä asuinmuodon ja -paikan mahdolliset muutokset voivat vaikuttaa negatiivisesti mahdollisuuksiin olla kontaktissa luontoon sekä lisätä riippuvaisuutta asiassa toisiin ihmisiin. Toisaalta eläkeikä ja väistyvät perhevelvollisuudet voivat mahdollistaa luonnossa vietetyn ajan lisäämistä omassa arjessa. (Freeman, Waters, Buttery & von Heezik 2019, 24, 25.)

4.2 Luonto mielen hyvinvointia tukemassa

Yhteys luontoon voi lisätä onnellisuutta ja vaikuttaa näin mielen hyvinvointiin. Onnellisuuden ajatellaan kohoavan elinvoiman ja elämäntyytyväisyyden lisääntymisen kautta, ja yhteyden kokeminen luontoon voi lisätä näitä. (Capaldi, Dopko & Zelenski 2014.) Onnellisuutta voidaan lähestyä niin hedonistisen kuin eudaimonisen näkökulman kautta. Siinä missä hedonismin kautta hyvinvointi ja onnellisuus yhdistetään välittömästi saatavaan mielihyvään, eudaimonisen käsityksen kautta hyvinvointia ja onnellisuutta voidaan tarkastella laajemmalla perspektiivillä, jolloin hyvinvointi ei synny välttämättä välittömästi vaan pidemmällä aikavälillä, ja merkitys syntyy laajempien kuin vain itseen kohdistuvien arvojen pohjalta. Luonnon kautta voidaan saada kummankinlaista hyvinvointia. (Jämsä 2022.) Luonnon todetaan tuovan tunteen jatkuvuudesta sekä johonkin suurempaan kuulumisesta ja siinä osana olemisesta (Orr, Wagstaffe, Briscoe & Garside 2016, 11), mikä voi olla hyvin kannattelevaa. Pritchard, Richardson, Sheffield & McEwan (2019, 1148) toteavat, että nimenomaisesti yhteyden kokemisella luontoon on merkittävämpi vaikutus onnellisuuteen ja näin ollen myös mielen hyvinvointiin kuin ”vain” luonnossa olemisellä.

Eläkkeelle siirtyminen on erityinen siirtymisvaihe, jolloin on tärkeää löytää väistyvän työroolin ja usein siihen kytkeytyvän identiteetin tilalle mielekäs ja tyydyttävä elämäntyyli. Siirtymävaiheen onnistumisella on merkittävä vaikutus mielen hyvinvointiin. Mitä enemmän elämään on kuulunut mielekästä vapaa-ajan toimintaa jo työelämän rinnalla, sitä helpompaa uudenlaisen elämäntyylin löytäminen usein on. Eläköitymisen jälkeen mielen hyvinvoinnin kannalta merkityksellisintä on lisääntyvän ajan täyttäminen itseä tyydyttävällä tekemisellä. (Henning, Stenling, Bielak, Bjälkebring, Gow, Kivi, Muniz-Terrera, Johansson & Lindwall 2021, 622, 628.) Usealla ikääntyvällä mielekäs ja tyydyttävä tekeminen liittyy ulkona vietettyyn aikaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisellä aktiivisuudella kaikkineen, ei pelkästään liikuntamielessä toteutettuna, koetaan ja tutkimusten valossa tiedetään olevan suuri merkitys mielen hyvinvointiin. Luonnolliset ympäristöt koetaan usein rakennettuja ympäristöjä miellyttävämpinä, joten fyysinen aktiivisuus yhdistyy usein näihin. (Liechty, Genoe & Marston 2016, 3, 9–10; Keskinen, Gao, Rantakokko, Rantanen & Portegijs 2020,

5–7.) Luonnon voidaan siis nähdä vaikuttavan ikääntyvien mielen hyvinvointiin mielekkäisiin toimintoihin ja aktiivisuuteen motivoimisen kautta.

Luonto tarjoaa monipuolisia ärsykeitä aisteille ja voidaan nähdä lisäävän mielen hyvinvointia tätä kautta (Jo, Shin, Son & An 2022, 304–305; Schebella, Weber, Schultz & Weinstein 2020, 14). Puiden ja kasvillisuuden on nähty olevan erityisen merkityksellisiä ja luontoyhteyden kokemusta lisääviä 65 vuotta täyttäneille. Näiden elementtien on todettu vaikuttavan kävelyreittien valintaan kodin lähiympäristössä. Mitä tiheämpi puusto tai muu kasvusto on, sitä enemmän siitä koetaan saatavan psykologisia vaikutuksia, kuten parempi mieliala ja vähentyneet stressitasot. Mitä lähempänä kotoa puut ja kasvillisuus ovat saavutettavissa, sitä laajemmin myös niiden kautta saata- vat mielen hyvinvoinnin vaikutukset ovat hyödynnettävissä. Asuinympäristön ominaisuuksilla on siis merkittävä rooli mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. (Nisbet, Shaw & Lachance 2020, 4, 7–8.)

Luonnon koetaan auttavan hankalissa, muuttuvissa ja epävarmoissa elämäntilanteissa, kuten nähtiin vaikkapa maailmanlaajuisen koronaepidemian aikana. Luonto tarjosi puistojen, puutarhojen, kasvien, eläinten ja luontopolkujen kautta tekemisen ja kokemisen mahdollisuuksia, kun moni muu mielekäs asia oli rajoitusten myötä kiellettyä. Ulkotiloissa mahdollistuvilla sosiaalisilla kohtaamisilla oli koronaepidemian aikana ja on edelleen, merkittävä mielen hyvinvointia tukeva vaikutus. Luonnon koettiin vaikuttavan positiivisesti ikääntyvien mielen hyvinvointiin tuona aikana. Luonnon on todettu vaikuttavan erityisesti erilaisten haittojen, kuten melun ja ilmansaasteiden, vähenemisen, palautumisen tukemisen sekä toimintakyvyn edistämisen kautta. (Tabrizi, Lak & Moussavi 2023, 2–5.)

4.3 Luonto osana ikääntyvien tulevaisuussuuntautuneisuutta

Kuten todettua, eläköityminen tarjoaa mahdollisuuden toteuttaa itseään ja itselle mielekkäitä asioita väistyvien työ- ja perhevelvoitteiden myötä. Toisaalta terveyteen, toimintakykyyn, asuinympäristöön, talouteen ja lähisuhteisiin saattaa liittyä tekijöitä tai huolia, jotka vaikeuttavat mielekkäisiin asioihin paneutumista.

Luonto on 65 vuotta täyttäneille pääosin merkityksellinen ja tärkeä, joten se on todennäköisesti vahvasti läsnä arjessa mahdollisuuksien mukaan. Ikääntyessä sukupolvien ketjun ymmärtämisen kerrotaan vahvistuvan (Machielse ym. 2022, 4), jonka voi ajatella vahvistuvan myös ajatusta seu-

raaville sukupolville jäävän ympäristön ja luonnon tilasta. Tulevaisuuden suunnitelmissa voi näin ajatella korostuvan jollain tapaa ympäristön eduksi toimiminen ja nuorempien sukupolvien yhdistäminen luontoon. Levin & Nevo (2024, 7) nostavat esille, että ikääntyvät saattavat ajatella, etteivät nuoremmat sukupolvet huolehdi luonnosta samalla tapaa kuin he ja, että heillä on nuoremmille sukupolville tässä suhteessa annettavaa. Toisaalta samaisessa tutkimuksessa nousi esille ikääntyvien vaatimattomuus omaa tietotaitoaan kohtaan ja sen ajateltiin olevan vanhentunutta muille sukupolville jaettavaksi. Kokemusta oli tutkimukseen osallistuneiden mukaan myös vahvistettu virallisista tahoista, kun he olivat yrittäneet esittää luontoon liittyviä huolenaiheitaan ja toiveitaan. (Levin & Nevo 2024, 9.)

Tiedetään, että ikääntyvät suunnittelevat tulevaisuuttaan ja asettavat sille tavoitteita ja suunnitelmia. Enemmän on kuitenkin tutkimustietoa itse ikääntymiseen varautumisesta ja aiemmin tehtävistä suunnitelmista vanhuuden varalle kuin ikääntyvänä tehdyistä tavoitteista ja suunnitelmista. Suunnitelmien aikajänteen kerrotaan lyhenevän ikääntyessä mikä on kovin ymmärrettävää. Ikääntyessä näkymien ajatellaan siirtyvän yleisesti enemmän nykyhetkeen ja lähitulevaisuuteen ja tärkeäksi nousee merkityksen ja tyytyväisyyden hakeminen elämältä. (Marhánková & Mouran 2023, 126–127; Saajanaho 2022, 12-13.) Mielestäni on kuitenkin hyvä muistuttaa, että tutkimukset koskettavat usein ikääntyviä laajana ikäryhmänä, jonka ikäjakauma on suuri. Verrattain juuri eläköityneen 65-vuotiaan ajatukset ovat todennäköisesti erilaiset suhteessa tulevaisuuteen kuin 90-vuotta täyttävällä. Toki myös terveydellä ja toimintakyvyllä on osansa tulevaisuuteen suhtautumisessa. Uskon myös yksilöllisillä luonteenpiirteillä sekä tähänastisen elämän tuomilla kokemuksilla olevan vaikutusta.

Luonto todennäköisesti liittyy tavalla tai toisella ikääntyvien tulevaisuudensuunnitelmiin. Kuitenkaan tarkempaa tietoa luonnon mahdollisesta kytkeytymisestä 65 vuotta täyttäneiden tulevaisuuden toiveisiin ja unelmiin ei ole juurikaan löydettävissä. Tätä kyseinen opinnäytetyö nyt sen vuoksi tutkii.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Laadullinen tutkimus tutkimusotteena

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään usein ymmärtämään syvemmin jotakin ajankohtaista, ihmistieteisiin kytkeytyvää ilmiötä. Laadulliseen tutkimusotteeseen liittyy usein subjektiivisuus, asianosaisten tulkinnat ja käsitykset sekä ”mitä” ja ”miten” -kysymysten painottuminen. Induktiivisuus, eli empiirisen tutkimusaineiston tärkeys tulosten synnyssä, korostuu laadullisessa tutkimusotteessa. Toisaalta analyysivetoisuutta pidetään paremmin soveltuvana, sillä tutkijan analyysinäkökulma vaikuttaa tutkimusaineistosta nostettuihin tuloksiin väistämättä. (Juhila n.d.) Laadullisessa tutkimuksessa ”tutkija tulkitsee toisten tekemiä tulkintoja” (Puusa & Juuti 2020, 103).

Opinnäytetyössä korostuu kokemusnäkökulma, sillä oletuksena oli tutkittavan ilmiön moninaisuus ja, että siihen liittyy useita toisistaan poikkeavia subjektiivisia merkityksiä. Työ pyrki antamaan äänen tutkittaville, tässä tapauksessa ikääntyville itselleen ja heidän käsityksilleen. Näkökulmaa vahvistaa myös työn lähtökohta, jossa tutkittavasta ilmiöstä löytyy äärettömän vähän teoreettista tutkimustietoa. Toisaalta opinnäytetyöhön sekoittuu myös konstruktionistista näkökulmaa, sillä tutkijaa kiinnostaa myös ilmiön kulttuuriset merkitykset sekä tutkittavien kielelliset valinnat ilmiön käsityksiä selittäessään. (vrt. Jokinen n.d.)

5.2 Tutkimusaineiston keruu ja kuvaus

Aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössä toimi laadullinen, puolistrukturoitu kysely. Kysely toteutettiin verkkomuotoisena ja siihen oli mahdollista vastata omatoimisesti tai toisen henkilön, kuten läheisen tai hoitohenkilökunnan avustuksella. Kyselyn vastaukset kerättiin anonyymisti eikä kyselyn yhteydessä kerätty henkilötietoja.

Kysely sopi kyseisen opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi, sillä se mahdollisti laajan otannan tutkittavana olevan ilmiön käsityksiin. Unelmointi ilmiönä on kovin henkilökohtainen, jonka vuoksi myös itsenäisesti ilman tutkijaa täytettävä kysely tarjosi todennäköisemmin mahdollisuuden todennukaisille vastauksille. Sähköisesti täytettävä kysely oli lisäksi kustannustehokas ja helppo toteutettava laajalla alueella. (vrt. Posti- ja verkkokyselyaineiston kokoaminen, n.d.)

Kyselyn haasteet aineistonkeruumenetelmänä liittyivät kysymysten muodostamiseen selkeästi ymmärrettäviksi ja mahdollisimman hyvin monitulkintaisuutta estäviksi. Sähköinen kysely ei mahdollista kysymysten selittämistä, lisäävaamista tai vastausten tarkentamista. Sähköiseen kyselyyn voi aina liittyä teknisiä haasteita ja oli varmistettava, että vastaaminen mahdollistuu tasapuolisesti kohderyhmään kuuluville. Voi olla, ettei kaikkien ollut mahdollista vastata sähköiseen kyselyyn edes avustetusti, jolloin tärkeitä näkökulmia saattoi jäädä saamatta. Sähköisessä kyselyssä ei lisäksi voitu varmentua, että vastaajat olivat keitä sanoivat olevansa ja näin ollen haluttua kohderyhmää. (vrt. Posti- ja verkkokyselyaineiston kokoaminen, n.d.)

Kysely laadittiin taustaorganisaation, IkiOma Ikä ry:n hallinnoiman salatun palvelun kautta Google Forms -palvelua hyödyntäen ja se koostui tarvittavia taustatietoja keräävistä kysymyksistä sekä luontoon, unelmointiin, mielen hyvinvointiin liittyvistä ja näitä eri tavoin yhdistävistä kysymyksistä. Kysymyksissä hyödynnettiin helppokäyttöisyyden vuoksi sekä valmiiksi annettuja vaihtoehtoja että avoimia vastauskenttiä. Kyselylomake pyrittiin pitämään kohtuullisen pituisena ja siinä huomioitiin selkeä fontti ja fonttikoko. Kysymykset pyrittiin asettelemaan mahdollisimman selkeästi. (Kyselylomakkeen laatiminen, n.d.)

Sähköinen kysely pilkottiin neljään osioon: taustakysymyksiin, tulevaisuuteen ja unelmiin, luontoon ja siihen liittyviin toiveisiin sekä mielen hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Jokaisen osion alkuun tuotiin lyhyt sanallinen informaatio kyseisen osion käsiteltävästä aiheesta. Lisäksi jokaisen osion alkuun tuotiin muutaman minuutin mittainen video, jossa opinnäytetyön tekijä omilla kasvoillaan esittelee osion käsiteltävän aiheen ja perustelee osion kysymyksiin vastaamisen merkityksen. Video tuotiin näkyviin sähköiselle kyselylomakkeelle Youtube -linkityksellä. Videoilla haluttiin opastaa vastaajaa konkreettisesti kyselyn täyttämässä sekä tuoda kyselyn takana olevan opinnäytetyön tekijä näkyväksi vastaajalle ajatellen sen mahdollisesti motivoivan vastaajaa.

Kyselyn mahdollisia haasteita pyrittiin ennakoimaan pilottivastauskierroksen avulla. IkiOma Ikä ry:n kaksi eri-ikäistä työntekijää, opinnäytetyön ohjaava opettaja, viestinnän alan ammattilainen sekä viisi tutkijan lähipiiriin kuuluvaa 60 vuotta täyttänyttä henkilöä kävivät kyselyn läpi ja antoivat siitä palautetta ennen kyselyn laajempaa markkinointia. Kyselylomakkeelle tehtiin pilottikierroksen jälkeen muutamia kieliopillisia ja kysymysten asettelun tarkennuksia.

Pilottivastauskierroksen jälkeen kyselyyn etsittiin vastaajia yhdistyksen omien viestintäkanavien, sidosryhmäverkostojen, kuten hyvinvointialueen työntekijöiden ja alueen järjestöjen, sekä sosiaa-

lisen median kanavien kautta. Kysely suunnattiin 65 vuotta täyttäneille ikääntyville eikä kyselyyn vastaaville asetettu muita kriteereitä. Kyselyyn pyrittiin näin saamaan monimuotoisesti erilaisia vastaajia, jotta saataisiin mahdollisimman totuudenmukainen käsitys kohderyhmän käsityksistä. Kyselyn mainostaminen yhdistettiin IkiOma Ikä ry:n käynnissä olleen Luontotoive -keräyksen markkinoinnin yhteyteen.

Opinnäytetyön tarkoituksena ei ollut kerätä määrällistä tietoa luontoon kytkeytyvien unelmien määrästä tai arvioida luontoon kytkeytyvän unelmoinnin yhteyttä mielen hyvinvointiin määrällisin mittarein. Kysely keskittyi keräämään laadullista, kartoittavaa tietoa 65 vuotta täyttäneiden henkilöiden käsityksistä unelmoinnista, luontoon kytkeytyvästä unelmoinnista sekä näiden yhteydestä omaan mielen hyvinvointiin.

5.3 Aineiston käsittely ja analyysi

Tässä luvussa kerrotaan tutkimusaineiston käsittelystä sekä sen analysoinnista. Analysointia toteutettiin sisällönanalyysin avulla ja se toteutui aineistoon tutustumisen, aineiston pelkistämisen, aineiston kategorisoinnin ja aineiston teemoittelun osavaiheiden kautta.

Tutkimusaineiston analyysissä keskitytään siihen, millaisista asioista tutkimusaineistossa puhutaan, jotta voidaan tuottaa jäsenettyä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Vaikka aineiston analyysissä pyritään mahdollisimman objektiiviseen tulkintaan, vaikuttaa siihen väistämättä tutkijan omat ennakkokäsitykset ja -asenteet sekä sidonnaisuudet tutkittavaan aiheeseen nähden. (Puusa & Juuti 2020, 143.) Laadullisen aineiston käsittely ja analysointi sisältää erityisen paljon tutkijan omaa tulkintaa, kun kerätyn aineiston avulla tutkittavaa ilmiötä yritetään ymmärtää pintaa syvemmillä (Günther, Hasanen & Juhila n.d.). Kyseisessä opinnäytetyössä tekijän sidonnaisuus työn toimeksiantajaan ja tutkittavaan aiheeseen oli varsin ilmeinen tekijän työskennellessä toimeksiantajan, IkiOma Ikä ry:n, toiminnanjohtajana.

Kerätylle tutkimusaineistolle suoritetun analyysin avulla tutkittavaa ilmiötä voidaan kuvailla, tulkita ja ymmärtää. Kerättyä aineistoa läpikäytiin useaan otteeseen, jotta siitä pystyttiin nostamaan esille toistuvia kategorioita ja teemoja. Esille nousevia löydöksiä verrattiin jatkuvasti aiemmin kerättyyn tutkimustietoon ja ilmiötä selittäviin teorioihin. Aineiston analysointi helpotti tutkimuksen tulosten esittämistä yleisölle niin, että ne ovat ymmärrettävissä myös tutkittavaan aiheeseen perehtymättömälle lukijalle. Kerätyn aineiston vertaileminen ja yhdisteleminen vaati aineiston tar-

kastelua huolellisesti, systemaattisesti ja moninäkökulmaisesti. (Puusa & Juuti 2020, 143, 147.) Systemaattisuus, selkeys ja perustellen tehdyt ratkaisut opinnäytetyön laadullisessa tutkimuksessa myös parantavat sen tulosten luotettavuutta.

Tutkimusaineisto analysointiin laadullisten tutkimusten aineiston analysointiin hyvin soveltuvan laadullisen sisällönanalyysin avulla. Laadullinen sisällönanalyysi on menetelmä teksteissä esiintyvien käsitteiden tunnistamiseksi, joka perustuu vahvasti päättelyyn. Menetelmä pitää sisällään aineistoon tutustumisen, pelkistämisen, kategorisoinnin ja teemoittelun sekä tulkinnan. Sisällönanalyysissä aineiston analysointia voidaan lähestyä joko fakta- tai näytänäkökulmasta, tai näkökulmia yhdistelemällä. (Puusa & Juuti 2020, 148–150.) Opinnäytetyön sisällönanalyysissä hyödynnettiin näkökulmien yhdistelemistä, kuitenkin faktanäkökulman näytellessä suurempaa roolia. Tutkimusaineiston analysointia lähestyttiin aineistolähtöisesti, sillä vaikka kirjallisuudesta pystyttiin keräämään sovellettavissa olevaa tietoa ja teorioita tutkittavaan ilmiöön liittyen, oli niiden määrä varsinaiseen tutkittavaan ilmiöön liittyen varsin vähäinen. Aineiston analyysi toteutettiin laskentataulukko-ohjelman avulla.

Aineistoon tutustuminen. Aineisto koostui sähköiseen kyselyyn määräaikaan mennessä tallentuneista vastauksista. Vastauksia saatiin 37 kappaletta, joista neljä (4) hylättiin, sillä niiden tallentaja kertoi olleensa alle 65-vuotias. Hyväksytyt aineisto tallennettiin Google Forms -kyselylomake-ohjelmalta työn toimeksiantajan salatulla palvelimella sijaitsevaan laskentataulukko-ohjelmaan. Laskentataulukko-ohjelmassa aineistoa käytiin läpi useaan kertaan, aluksi vain lukemalla läpi annettuja vastauksia ja pikkuhiljaa kokonaiskuvaa siitä rakentamalla. Jo tässä vaiheessa oli huomattavissa, että vastaajat olivat paneutuneet vastaamiseen. Avoimissa vastauskentissä ei ollut ”-” -merkintöjä, joilla pakollisista kysymyksistä olisi päässyt eteenpäin miettimättä vastausta, ja vastaukset olivat useamman lauseen mittaisia. Sävyeroja kysymysten välillä oli selkeästi myös mietitty eikä esimerkiksi ollut vastattu samaa numeroa numeerisiin ja kysymyksiin.

Aineiston pelkistäminen. Aineistoon tutustuttua, sitä alettiin raakatyöstämään eli pelkistämään. Aineisto rakentui neljästä osiosta: taustakysymyksistä, tulevaisuuden suunnitteluun ja unelmointiin liittyvästä osiosta, luonnon merkityksellisyyteen ja yhteyteen unelmoinnissa liittyvästä osiosta sekä unelmoinnin ja luonnon yhteyteen mielen hyvinvointiin liittyvästä osiosta. Aineistoa lähdettiin raakatyöstämään osio kerrallaan sitä huolellisesti jäsentäen ja tulkintoja suhteessa tutkimuskysymyksiin pohjustaen. Aineistosta tehtiin pelkistäessä tiivistyksiä, joista pystyttiin jatkotyöstettäessä näkemään nopeammalla silmäyksellä tärkein osuus. Tärkein osuus annetuista vastauksista toki

muodostui opinnäytetyön tekijän tulkinnan varaisesti, mutta pelkistämisessä pyrittiin tarkasti säilyttämään alkuperäinen informaatio (vrt. Vuori n.d.).

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
"Tulevaisuuden suunnittelussa vaikuttaa oma vanheneminen heikentävästi."	Vanheneminen / ikä vaikuttaa tulevaisuuden suunnitelmiin.
"Luonto löytyy omasta pihastakin, kasvit, eläimet ym."	Luonto on lähellä olevaa / helposti saavutettavaa
"Unelma on heräävä toive, ei välttämättä toteutuva asia, mutta myönteinen hyvä ajatus."	Unelma on myönteinen hyvä ajatus tai toive
"Lähinnä ikkunastani seuraan (luontoa), televisiosta puutarhaohjelmat sen tuo kotiini."	Luonto osana arkea sisätiloista käsin
"Pidempää, koko päivän retkiä toivoisin tekemäni enemmän."	Toiveena pidempikestoiset retket.

Taulukko 1. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä.

Aineiston kategorisointi. Tutkimusaineistoa pelkistäessä ja jäsentäessä lähti esille nousemaan aineiston eri osa-alueissa toistuvia elementtejä, joita nimettiin kategorioiksi. Kategorioiden löytäminen ja jäsentäminen olikin aineiston analysoinnin seuraava ja kriittinen vaihe. Tämä työvaihe oli melko suoraviivainen, sillä kyselyn vastauksissa oli nähtävissä selkeästi toistuvia yhtäläisyyksiä. (vrt. Günther, Hasanen & Juhila n.d.). Kuitenkin kategorisoinnissa täytyy olla erityisen tarkkana, sillä tämä vaihe analysoinnissa määrittää pitkälti lopulliset esitettävät tulokset (Puusa & Juuti 2020, 153). Aineiston kategorisointia tehtiin aineistolähtöisesti, eli avoimin mielin nimenomaisesti tutkimusaineistosta nousevia elementtejä etsien ja sisäisen vertailun avulla jäsentäen (Vuori n.d.).

Millaisia ajatuksia tulevaisuus teissä herättää?	
Pelkistetyt ilmaukset	Kategoria
eläminen tässä hetkessä, huomisesta ei tietoa	Epävarmuustekijät
pelot lasten ja lastenlasten puolesta	
huoli miten pitkään selviää itsenäisesti	
uusia ihmisiä ja kokemuksia	Toiveikkuutta lisäävät tekijät
mahdollisuus tehdä mitä haluaa	
halu kuntoutua itselle mielekkäiden asioiden pariin	
aika menee nopeasti, paljon tehtävää	Vanhenemiseen liittyvät tekijät
hiipumisen ja luopumisen aika	
toive saada vanhentua puolison kanssa yhdessä	

Taulukko 2 Esimerkkejä aineiston kategorisoinnista.

Aineiston teemoittelu. Teemoittelua tehtiin löytyneiden kategorioiden pohjalta aineiston osuuksia yhdistellen. Teemoittelun tärkein tavoite on löytää tutkimuskysymysten kannalta oleellimmat teemat aineistosta eikä tarkoituksenmukaista ole edetä teemoittelussa vain aineistonkeruumenetelmän, vaikkapa kyselyn, yksittäisten osioiden pohjalta. Teemoittelussa työn tekijänä oli tarpeen pysähtyä välillä tarkastamaan, etteivät omat ennako-oletukset ohjaa aineiston teemoittelua vaan teemat nousevat tosiasiallisesti aineistolähtöisesti ja ovat aineiston useissa kohdin toistuvia elementtejä. (vrt. Juhila n.d.). Teemoittelussa aineistoa yhdistelemällä löydetään säännönmukaisuuksia ja toistuvuuksia. On hyvä huomata, että lopulliset valitut teemat ovat tutkijan omiin tulkintoihin perustuvia johtopäätöksiä aineistosta nousseista tärkeinä pitämistään seikoista suhteessa tutkimuskysymyksiin ja tutkittavaan ilmiöön (Puusa & Juuti 2020, 153).

Kategoriat	Pääteemat
persoonallisuuden piirteet	Elämänasenne
kokemus ikääntymisestä	
läheiset & ympäristö	Elämän olosuhteet
terveys & toimintakyky	
omannäköinen elämä	Elämän mielekkyys
luonnon tuoma merkityksellisyys	

Taulukko 3 Esimerkkejä aineiston teemoittelusta.

Laadullisen tutkimuksen uskottavuutta, eli varmistusta siitä, vastaavatko tutkijan tulkinnot tutkittavien käsityksiä, voidaan joissain tapauksissa lisätä antamalla tutkittavien arvioida tutkijan tekemät tulkinnot (Eskola & Suoranta 1998). Se ei ollut kuitenkaan mahdollista nyt toteutetussa laadullisessa tutkimuksessa, sillä tutkittavien henkilötietoja ei kerätty tutkimukseen osallistuttaessa. Tulosten uskottavuuteen on pyritty vaikuttamaan analyysiprosessin tarkalla kuvauksella. Tulosten uskottavuutta voitaisiin lisätä myös useamman tutkijan välisellä yhteistyöllä aineiston ristiin arvioinnissa (Puusa & Juuti 2020, 192). Useamman tutkijan hyödyntämisen ollessa mahdotonta, triangulaatiota, eli aineiston ristiin arviointia tehtiin kuitenkin useampaa havainnointikertaa hyödyntäen aineistonkeruumenetelmän sisältäessä samaa aihetta eri näkökulmista käsitteleviä kysymyksiä (vrt. Eskola & Suoranta 1998).

Tulosten yleistettävyyttä ei ole yhtä tärkeä laadullisen tutkimuksen laadun arvioinnin osa-alue kuin mitä se on määrällisessä tutkimuksessa. Vahvistuvuus, eli tulkintojen saama tuki vastaavista ilmiötä tarkastelevista tutkimuksista, sen sijaan on yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuutta osoittavista osa-alueista. (Eskola & Suoranta 1998; Puusa & Juuti 2020, 195.) Nyt toteutetun tutkimuksen

sisällönanalyysin kautta muodostuneet tulokset saavat tukea aiemmista tutkimustuloksista siltä osin, kuin aiempaa tutkimustietoa oli saatavilla. Tuloksia esitellään seuraavassa luvussa.

6 Tulokset

Seuraavissa kappaleissa esitellään tutkimusaineistosta sen analysoinnin kautta saadut tulokset tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Ensin käsitellään kyselyyn vastanneiden taustatietoja, sitten ikääntyvien käsityksiä unelmoinnista, tämän jälkeen ikääntyvien käsityksiä luonnon yhteydestä unelmiin ja lopuksi luontounelmien mahdollista yhteyttä mielen hyvinvointiin. Tulokset esitellään teemoittain, kussakin esitellen myös esimerkkejä.

6.1 Kyselyyn vastanneiden taustatiedot

Opinnäytetyön sähköiseen kyselyyn vastasi yhteensä 37 henkilöä. Näistä neljä (4) oli kyselyn kriteerien vastaisesti alle 65-vuotiaiden vastauksia, joten ne poistettiin lopullisesta aineistosta. Vastaajista vähemmistö, mutta kuitenkin noin neljäsosa oli miehiä. Melkein puolet vastaajista olivat 65–70-vuotiaita, neljännes 75-80 -vuotiaita, 15 % 71-74 -vuotiaita ja 12 % yli 81-vuotiaita. Vastaajista enemmistö oli naimisissa tai parisuhteessa.

Opinnäytetyön sähköistä kyselyä jaettiin erityisesti IkiOma Ikä ry:n keskisuomalaisille verkostoille ja se näkyi vastaajien asuinpaikkakunnissa: 67 % vastaajista asui Keski-Suomessa. Puolet vastaajista asuivat kerrostalossa, viidesosa omakotitalossa, 9 % rivitalossa ja yksi vastaaja palveluasumisen yksikössä. Vain 10 % vastaajista asui haja-asutusalueella, muut taajama- ja ydinkeskusta-alueilla. Suurin osa vastaajista koki, ettei tarvitse arjessaan ollenkaan apua, viidesosalla avuntarve oli viikoittaista tai kuukausittaista ja 10 %:lla päivittäistä. Vastaajien oma arvio terveydestään vastausasteikolla 1–10 oli keskimääräisesti seitsemän (7). Vastaajien oma arvio toimintakyvystään vastausasteikolla 1–10 oli keskimääräisesti 7,6.

6.2 Ikääntyvien käsityksiä unelmoinnista

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että ikääntyvät suunnittelevat tulevaisuuttaan eri tavoin ja erilaisin aikajäntein. Tulokset osoittavat, että ikääntyvät myös unelmoivat, ja että unelmointia pi-

detään merkittävänä mielen hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Tulevaisuuden suunnittelusta käytetään unelmoinnin lisäksi myös muita termejä.

65 vuotta täyttäneiden unelmat näyttävät liittyvän sisällöllisesti suurilta osin viiteen eri kategoriaan seuraavassa esiintymisjärjestyksessä: 1) terveyteen ja toimintakykyyn omannäköisen elämän mahdollistajana, 2) luontoon, 3) arkeen ja sen mielekkäänä säilyttämiseen, 4) arjesta poikkeavien merkityksellisten asioiden mahdollistamiseen sekä 5) yhteiskuntaan ja ympäristöön. Taulukossa 4 esitellään kuhunkin kategoriaan kuuluvia unelmaesimerkkejä.

ESIMERKKEJÄ UNELMISTA KATEGORIOITTAIN	ESIMERKKI 1	ESIMERKKI 2
Terveyteen ja toimintakykyyn liittyvät unelmat omannäköisen elämän mahdollistajana	Kuntoutuminen niin, että tuntisi olonsa itsenäiseksi ja onnelliseksi.	Toimintakyvyn vahvistuminen niin, että pääsee luontoretkele.
Luontoon liittyvät unelmat	Oma puutarha ja mahdollisuus ylläpitää sitä.	Päästä vielä käsivarren Lappiin tutuille hillasoille.
Unelmat liittyen arkeen ja sen mielekkäänä säilyttämiseen	Ylläpitää hetkiä läheisten, erityisesti lasten ja lastenlasten, kanssa.	Asua kotona mahdollisimman pitkään puolison kanssa.
Unelmat arjesta poikkeavien merkityksellisten asioiden mahdollistamiseen	Läheisen juhlapäivään mukaan pääsy.	Toteuttaa itseään ja ilahduttaa myös toisia nyt kun eläkkeellä siihen on aikaa.
Yhteiskuntaan ja ympäristöön liittyvät unelmat	Luonnon ja maailmantilanteen paraneminen.	Kristillisten arvojen vahvistumisen näkeminen.

Taulukko 4 Esimerkkejä 65 vuotta täyttäneiden unelmien sisällöistä.

65 vuotta täyttäneiden käsityksiä unelmointiin liittyen avataan seuraavissa alaluvuissa kolmen pääteeman kautta: 1) tulevaisuuteen suuntautuvana ajatusmallina, 2) myönteisiä vaikutuksia tuovana tekijänä sekä 3) omannäköiseen elämään ohjaavana toimintana.

6.2.1 Tulevaisuuteen suuntautuva ajatusmalli

On osoitettavissa, että suuri osa 65 vuotta täyttäneistä suunnittelee tulevaisuuttaan tavalla tai toisella. Tulevaisuuden kuvataan herättävän sekä epävarmuutta ja huolta että toisaalta luottavaisuutta ja toiveikkautta. Huolta kuvataan aiheuttavan yleinen epävarmuus, epävarmuus omasta ja puolison terveydestä sekä pelot oman jälkikasvun puolesta mullistuvassa maailmassa. Myös taloudellinen tilanne tuntuu aiheuttavan huolta, tai vähintään epävarmuutta. Toisaalta omaan yksityiselämään suhtaudutaan toiveikkaasti, vapauttavasti ja luottavaisesti ja ikääntymiseen kerrottiin myös varautuneen.

Kiinnostavaa myös, että sekä vanhenemiseen liittyvät rajoitteet että ikääntymisen myötä tulleet mahdollisuudet nousevat ikääntyvien ajatuksissa yhtä tärkeinä. Rajoitteet yhdistyvät särkyihin, terveysturheisiin sekä kokemukseen luopumisen ja hiipumisen ajanjaksosta. Toisaalta esille nousee myönteinen elämänasenne, hetkeen tarttuminen ja lisääntyneen ajan tuomat mahdollisuudet uusiin kokemuksiin ja aiempien elämänvaiheiden haaveiden toteuttamiseen.

Tulevaisuuteen liittyvät toiveet ovat liitettävissä suurimmalta osin omaan terveyteen ja toimintakykyyn. Huomattavaa on, että läheisiin ja perheeseen sekä omiin kiinnostuksen kohteisiin liittyvät tulevaisuuden toiveet näyttäisivät olevan yhtä tärkeällä sijalla tulevaisuutta suunniteltaessa. Myös elämykset, uuden oppiminen ja itsensä haastaminen ovat korkealla sijalla tulevaisuutta suunniteltaessa ja sille toiveita esitettäessä.

Tulevaisuuteen suuntautuvia toiveita voidaan lähestyä erilaisten termien ja käsitysten kautta, myös unelmien ja unelmoinnin käsitteiden kautta. Nimenomaisesti unelma ja unelmointi -käsitteet näyttävät herättävän jonkin verran ristiriitaisia käsityksiä 65 vuotta täyttäneiden keskuudessa siitä, koetaanko niiden kuuluvan ikääntymiseen vai enemmän aiempiin elämänvaiheisiin. Nuorempien 65 vuotta täyttäneiden ikäryhmissä unelma -käsitettä näytetään käytettävän osana tulevaisuuden ajattelua ja suunnittelua. Toisaalta erityisesti 85 vuotta täyttäneiden keskuudessa näyttäisi vallitsevan ajatus, ettei unelmointi välttämättä kuulu omaan sanavarastoon, vaikka tulevaisuuden toiveita kertovat olevankin. Unelma -käsite saatettiin ymmärtää tässä ikäryhmässä kaukaisempaan tulevaisuuteen viittaavaksi, kun omien ajatusten ajatellaan olevan enemmän nykyhetkessä ja lähitulevaisuudessa:

Esimerkki 1: *”Nuoret unelmoivat, tässä iässä ehkä parempi ilmaisu on toivoa.”*

Toivo nousi jonkin verran unelman ja unelmoinnin määrittelyissä paremmin omaan tilanteeseen sopivana käsitteenä. Lisäksi paremmin omaan tilanteeseen sopiviksi käsitteiksi tarjottiin seuraavia: toive, tulevaisuuden katsaus, tulevan suunnittelu, asioiden järjestykseen laittaminen ja niiden miettiminen, tulevaisuuden mahdollisuuksien pohtiminen, pyrkimys, visio ja sille strategia sekä haave tai haaveilu. Unelma -käsitteen määrittely nosti esille myös unelmien mahdollisen yhteyden muistoihin. Tulevaisuuteen suuntautuvasta ajattelusta ja suunnittelusta käytetään 65 vuotta täyttäneiden keskuudessa siis varsin kirjavaa käsitteistöä.

6.2.2 Myönteisiä vaikutuksia tuova tekijä

Unelma ja unelmointi herättävät kysyttäessä 65 vuotta täyttäneissä henkilöissä varsin positiivisia tunteita, kuten mielikuvituksen heräämistä, mielenkiintoa, iloa ja vapautta. Negatiiviseksi tulkittavia tunteita, kuten epätietoisuutta, kiusallisuutta tai pelkoa, käsitteet aiheuttavat vain muutamissa tutkimukseen osallistuneissa. Jo itsessään unelmoinnista puhuminen näyttää herättävän 65 vuotta täyttäneissä myönteisiä vaikutuksia.

Unelmoinnin kerrotaan tuovan elämään sisältöä ja positiivista odotettavaa. Unelmien kerrotaan liittyvän toiveisiin paremmasta, tavoitteisiin, joita kohti mennä, hyvään ja ennakoitavaan tulevaisuuteen, mukaviin ajatuksiin ilman järjellistä analysointia sekä toiveisiin jonkin asian toteutumises- ta. Toisaalta toiset tuovat esille, ettei unelma välttämättä ole realistisesti toteutettavissa oleva, mutta silti myönteinen ajatus. Unelmoinnin kerrotaan tuovan jännitystä, toivoa ja onnellisuutta elämään ja olevan tapa piristää mieltä.

Esimerkki 2: *” Mielen vapautta ajatella miten asioiden toivoisi olevan tai millaisiksi niiden toivoisi tulevan.”*

Unelmien nähdään toisaalta olevan mielikuvia ja toiveunia, kun taas toisaalta tarjoavan konkreettisia uusia mahdollisuuksia ja kokemuksia. Unelmointi käsitetään aineistossa pääsääntöisesti hyvin henkilökohtaiseksi ja nimenomaisesti omaa elämää määrittäväksi, mutta kiinnostavasti tutkimus- aineisto nostaa esille myös ajatuksen, että unelmointia voisi tehdä toisten ihmisten elämästä.

Unelmointia pidetään joidenkin käsitysten mukaisesti oman päänsisäisenä, hyvää mieltä tuovana leikkinä:

Esimerkki 3: *”Unelmointi on mielentila, jossa voi haaveilla ihan mistä tahansa kertomatta ääneen kenellekään.”*

6.2.3 Omannäköiseen elämään ohjaava toiminta

Suurin osa 65 vuotta täyttäneistä pitää unelmien toteutumista tärkeänä tekijänä. Läheiset ja perheenjäsenet näyttävät olevan merkittävässä roolissa 65 vuotta täyttäneiden unelmoinnin edistämässä ja niiden toteuttamisessa. Läheisiltä saadaan tukea ja kokemuksia halutaan jakaa heidän kanssaan, jolloin niiden merkitys syvenee. Myös ystävyysuhteiden ja samanhenkisten ihmisten todetaan edesauttavan unelmointia ja niiden toteuttamista. Ikääntyminen ja eläkkeelle jääminen voidaan nähdä elämänvaiheena, jolloin on enemmän aikaa toteuttaa itseään ja itselle merkityksellisiä asioita. Positiivinen elämänasenne tukee tulevaisuuteen suuntautuvaa ajattelua, myös siis unelmointia. Mielen joustavuus voidaan nähdä unelmointia edistävänä tekijänä, kuten esimerkki kertoo:

Esimerkki 4: *”Ikä ja elämänvaihe: unelmat tässä iässä ovat aika tavalla erilaisia kuin nuorempana, eivät sinänsä edistä tai heikennä, mutta unelmat muuttuvat iän myötä. Eläkkeellä tosin enemmän aikaa unelmoida.”*

Vallalla oleva yleinen epävarmuus vaikuttaa 65 vuotta täyttäneiden unelmointiin heikentävästi. Mahdolliset sairaudet, kivut ja voimien heikkeneminen voidaan nähdä tekijöinä, jotka heikentävät positiivista suhtautumista tulevaisuuteen. Puolison sairastuminen tai menehtyminen vaikuttaa väistämättä haluun ja mahdollisuuksiin suunnitella tulevaa ja unelmoida. Ikääntyessä eteen voi tulla myös muutto asuinpaikasta tai asuinmuodosta toiseen, joka voi vaikuttaa itsevarmuuteen toteuttaa itseään, ainakin joksikin aikaa. Taloudellinen tilanne voi toimia sekä mahdollistavana että rajoittavana tekijänä itselle mielekkäiden asioiden toteuttamisessa.

Esimerkki 5: *”Miehen vaikea sairaus ja kuolema sekä sen jälkeinen muutto toiselle paikkakunnalle on rapauttanut itseluottamuksen ja se vaikeuttaa mihinkään ryhmätoimintaan osallistumista.”*

6.3 Ikääntyvien käsityksiä luonnon yhteydestä unelmiin

65 vuotta täyttäneiden luontoon yhdistyvät unelmat voidaan jakaa kolmeen pääkategoriaan: 1) laajemmin ympäristöön liittyvät, 2) harrastusten ja mielekkäiden asioiden jatkumiseen liittyvät sekä 3) uuden oppimiseen ja uusiin kokemuksiin liittyvät unelmat. Taulukossa 5 on nähtävissä kuhunkin kategoriaan kuuluvia unelmaesimerkkejä.

ESIMERKKEJÄ LUONTOUNELMISTA KATEGORIOITTAIN	ESIMERKKI 1	ESIMERKKI 2
Laajemmin ympäristöön liittyvät luontounelmat.	Suomen luonnon pysyminen siistinä, elinvoimaisena ja tasapainoisena.	Esteettömien metsäreittien lisääntyminen.
Harrastusten ja mielekkäiden asioiden jatkumiseen liittyvät luontounelmat.	Viikoittain luontoon tehtävä rauhallinen retki.	Helposti saavutettavien sienija marjastuspaikkojen löytäminen ja hyödyntäminen.
Uuden oppimiseen ja uusiin kokemuksiin liittyvät luontounelmat.	Melomaan opetteleminen ja yöpyminen laavulla.	Oman mökin ja sinne puutarhan rakentaminen sekä siellä hitaasta elämästä nauttiminen.

Taulukko 5 Esimerkkejä 65 vuotta täyttäneiden luontounelmista kategorioittain.

Tulokset osoittavat, että luonto kytkeytyy 65 vuotta täyttäneiden tulevaisuuden unelmiin: 1) merkityksellisyyden, 2) päivittäisen arjen sekä 3) tulevaisuuden toiveiden kautta. Seuraavissa alaluissa kyseiset pääteemat esitellään tarkemmin.

6.3.1 Luonnon merkityksellisyys

Tulokset vahvistavat sen, minkä aiemmat selvitykset ja tutkimukset ovat jo osoittaneet: luonto on 65 vuotta täyttäneille erittäin merkityksellinen ja tärkeä. Luonnon merkitys nähdään perustavanlaatuisena osana elämää sekä vahvana osana mielen hyvinvointia. Luonnon käsitetään olevan erottamaton osa itse ja kaikkialla ympärillämme sekä antavan elämään sisältöä, voimaa, iloa ja rauhaa. Luonnon koetaan tarjoavan esteettisiä kokemuksia, kauneutta, jatkuvaa ihmetystä ja vapautta. Lisäksi luonnon nähdään merkitsevän niin henkistä kuin fyysistä terveyttä ja olevan tärkeä osa näiden ylläpitämistä ja edistämistä.

Esimerkki 6: *”Ei ole elämää jos ei ole luontoa. Koen olevani osa luontoa. Metsät ja suot ovat mielenrauhan tyyssijoja.”*

Kiinnostavaa on, että 65 vuotta täyttäneet käsittävät luonnon kovin monipuolisesti kuvaten sitä niin itsen, metsän, vesistöjen, maaseudun, puutarhan, puistojen, suoalueiden, lemmikkieläinten sekä luonnonvaraisten eläinten kautta. Luonnon nähdään olevan lähellä ja, että ilman sitä ei ole myöskään elämää.

6.3.2 Luonnon tärkeys osana päivittäistä arkea

Luonnon kuvataan suurimmaksi osaksi ja tavalla tai toisella olevan osa arkea päivittäin. Vanhempi ikääntynyt väestö (yli 81-vuotiaat), kuvaa luonnon arjessa mukanaoloa erityisesti asuinympäristön, ikkunamaisemien, luonnon seuraamisen ja sisälle tuodun luonnon kautta. Tätä nuoremmat 65 vuotta täyttäneet ikäryhmät kuvaavat enemmän luonnon arjessa mukanaoloa tekemisen, kuten ulkoilu- ja harrasteympäristöjen, ympäristöstä huolehtimisen sekä ajanviettopaikkojen kautta.

Esimerkki 7: *”Järvimaisema, jota katson ikkunasta ja joka on koko ajan ympärillämme vaikka kauppatkalla. Polut, joita kävelen ja linnut joita seuraan ja kirjaan. Kerätyt marjat ja sienet, joita syömme päivittäin. Kukat ja kaikki luonnon kasvit sitä mukaa kun kevät etenee. Kesällä järvi, jossa käymme päivittäin uimassa ja talvella ladut, joilla käymme hiihtämässä.”*

Nykytilanteeseen siitä, kuinka paljon luonto on arjessa tällä hetkellä mukana, koetaan olevan melko tyytyväisiä. Tyytyväisyyden asteeseen vaikuttaa heikentävästi oma toimintakyky, mieliala ja ympäristön olosuhteet. Toisaalta taas myönteisesti tyytyväisyyden asteeseen vaikuttaa helppous kokea luontoa, sen tärkeys ja siihen liittyvät tottumukset. Läheisten koetaan vaikuttavan sekä myönteisesti että heikentävästi. Puolisolla on tässä erityinen vaikutus niin, että puolison tuki ja mahdollisuus jakaa luonnon tärkeyttä lisää tyytyväisyyttä, kun taas puolison heikentynyt terveys ja toimintakyky heikentää yhteisiä mahdollisuuksia ja näin ollen myös tyytyväisyyttä.

Esimerkki 8: *”Olen tottunut marjastamaan ja sienestämään lapsesta saakka ja se on jatkunut läpi elämän. Myös mieheni jakoi nämä harrastukset.”*

Luonnon kokemiseen arjessa liittyy myös ristiriitaisuutta. Luonnon on omien kokemusten kautta huomattu edistävän erityisesti mielen hyvinvointia, mutta fyysisen tai henkisen toimintakyvyn saatetaan kokea tällä hetkellä rajoittavan itselle mielekkäitä tapoja pitää luontoa arjessa mukana. Mikäli nämä mielekkäät tavat toteutuvat, ne lisäävät hyvinvointia paljonkin. Mutta mikäli niitä ei saada toteutettua halutulla tavalla, ajatukset niistä myös heikentävät mielen hyvinvointia. Luonnon kytkeytyminen omaan arkeen voi siis sen merkityksellisyyden ja tärkeyden kautta aiheuttaa niin positiivisia kuin negatiivisia kierteitä.

Esimerkki 9: *”Haluaisin retkeillä enemmän, mutta lähteminen kauemmaksi kotoa vaatii viitseliäisyyttä, jota ei aina löydy.”*

6.3.3 Luonto osana tulevaisuuden toiveita

Luonnon merkityksellisyys korostuu entisestään 65 vuotta täyttäneiden tulevaisuuteen suuntautuvissa luontoon kytkeytyvissä toiveissa. Tahtona selkeästi on, että luonto on osa arkea elämän loppuun saakka riippumatta omasta toimintakyvystä, avun tarpeesta tai asuinpaikasta. Toive on saatettu kirjata myös viralliseen hoitotahtoon ja esittää vähintään läheisille:

Esimerkki 10: *”Hoitotahtooni olen kirjannut, että toivon luontosuhteeni jatkuvan, vaikka joutuisin viettämään aikaa sisällä.”*

Luonnon kokemisen tavoissa ulos, erityisesti metsään pääsy sekä puutarhan hoito korostuvat. Toiveissa toistuu myös ymmärrys siitä, miten eri tavoin luontoa voidaan tuoda sisätiloihin. Sisätiloihin tuoduissa luonnon kokemisen toiveissa korostuu moniaistisuus:

Esimerkki 11: *”Toivon, että luonto pysyy lähellä. -- Jotain enemmän kuin kuvina, vähintään ääninä”.*

Luonnonläheistä asumismuotoa pidetään lisäksi tärkeänä mahdollisimman pitkään. Kiinnostavasti luonnon kokeminen vuorovaikutuksessa, eli yhteisenä tekemisenä vaikkapa läheisten kanssa tai puheissa ja kokemuksissa, nousee myös merkittävänä toiveena. Luontoon liittyviä kokemuksia ja osaamista halutaan jakaa erityisesti lasten ja lastenlasten kanssa.

Esimerkki 12: *”Vien koiran ja lapsenlapset aina metsään kun vain on mahdollista.”*

Esimerkki 13: *”Jaettu kokemus ja muistelut voimaannuttaa meitä kaikkia.”*

6.4 Ikääntyvien käsityksiä luontoon kytkeytyvien unelmien yhteydestä mielen hyvinvointiin

65 vuotta täyttäneet pitivät kysyttäessä yleisellä tasolla unelmointia merkittävänä mielen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä muun muassa positiivisten odotusten ja ajatusten tuojana sekä toiveikkautta lisäävänä tekijänä. Luonnon merkittävyys 65 vuotta täyttäneiden mielen hyvinvoinnin tukipilarina korostui muun muassa positiivisten, elävöittävien tunteiden tuomisen kautta. Taulukossa 6 esitellään esimerkein unelmien, joista suuri osa kytkeytyy luontoon, koettuja vaikutuksia mielen hyvinvointiin.

ESIMERKKEJÄ UNELMIEN KOETUISTA VAIKUTUKSISTA MIELEN HYVINVOINTIIN	UNELMAESIMERKKI	KOETTU VAIKUTUS MIELEN HYVINVOINTIIN
	Luontokokemusten, kuten luontoretkien, jakaminen lastenlasten kanssa.	Ilon, jatkuvuuden ja turvallisuuden tunteiden vahvistuminen.
	Esteettömien luontoreittien löytäminen ja hyödyntäminen.	Pystyvyyden tunteen vahvistuminen.
	Metsäpolulle tai edes pururalle pääsy.	Masentaa, jos ei pystykään.

Taulukko 6 Esimerkkejä unelmien koetuista vaikutuksista mielen hyvinvointiin.

Tulokset osoittavat, että luonnolla, unelmoinnilla ja luontoon kytkeytyvillä unelmilla voidaan vaikuttaa 65 vuotta täyttäneiden mielen hyvinvoinnin tärkeimpiin pitämiin tukipilareihin. Tukipilarit voidaan aineiston pohjalta jakaa karkeasti kolmeen pääteemaan: 1) elämänasenne, 2) elämän olosuhteet sekä 2) elämän mielekkyys. Teemoja on avattu seuraavissa alaluvuissa.

6.4.1 Elämänasenne

Elämänasenne, sisältäen luonteen piirteet ja kokemuksen ikääntymisestä, näyttää vaikuttavan vahvasti mielen hyvinvointiin 65 vuotta täyttäneillä. Luonteen piirteet selittävät osaltaan myös ikääntymiseen liittyviä kokemuksia. Siinä missä toiset näkevät kurjuutta ja luopumista, toiset näkevät mahdollisuuksia ja potentiaalia. Muun muassa toiveikkuus ja optimistisuus voidaan nähdä mielen hyvinvointia suojaavina ominaisuuksina:

Esimerkki 14: ”Illoinen ja myönteinen elämänasenteeni auttaa minua selviämään kaikista tilanteista.”

Toiveikkuus, luottavaisuus ja optimistisuus ovat yhteydessä tulevaisuussuuntautuneisuuteen ja tätä myöten myös unelmointiin. Toisinpäin ajateltuna unelmoinnin nähdään toisaalta tuovan myönteisiä ja toiveikkaita vaikutuksia ja tukevan tulevaisuuteen suuntautuvaa ajatusmallia. Toiveiden ja unelmien koetaan täyttävän mielen, tuovan valoa, merkitystä ja uskoa tulevaan. Toiveiden ja unelmien puute nähdään liittyvän masentuneisuuteen, mielialan laskuun sekä luopumisen tunteisiin. Myös toisinpäin katsottuna, sen koetaan vaikuttavan negatiivisesti, mikäli ei unelmoimiseen pysty:

Esimerkki 15: ”Jos jaksaa ja pystyy unelmoimaan, niin mielikin voi paremmin. Tai jos mieli on maassa, niin ei jaksaa unelmoida. Kun sairauteni todettiin, pystyin aluksi ajattelemaan elämää vain kontrollista kontrolliin. Nyt vuosien jälkeen jotain voi unelmoidakin.”

Elämänasenteeseen voidaan vaikuttaa näin siis unelmoinnin ja tulevaisuussuuntautuneisuuden kautta, mutta myös onnistumisten kokemusten kautta. Unelmien ja toiveiden toteutumattomuus saattaa aiheuttaa mielen hyvinvoinnille kielteisiä vaikutuksia ja lisätä ajatusten negatiivista kehää. Pienetkin onnistumiset ovat tärkeitä, samoin kuin mielen joustavuus unelmien ja toiveiden muokkaantuessa iän, toimintakyvyn ja elämäntilanteiden mukaan.

Toisaalta vielä toiset 65 vuotta täyttäneet kokevat, ettei unelmoinnilla ole vaikutusta mielen hyvinvointiin, mikäli kokee tyytyväisyyttä nykyhetkeen ja tulevaisuuden toiveet liittyvät sen säilyttämiseen. Nämä käsitykset osoittavatkin edelleen unelma -käsitteeseen liittyviä erilaisia merkityksiä:

toiset näkevät unelmoinnin arkisempänä ja lähitulevaisuuteen liittyvänä, toiset elämyksellisempänä ja kaukaisempaan tulevaisuuteen viittaavana.

Esimerkki 16: *”On kai niillä (unelmilla) merkitystä, mutta en mielestäni unelmoi kovin paljon. Ihan perusarki ja sen sujuminen (siis uni ym.) ovat minulle tärkeämpiä.”*

Luonnon kerrotaan olevan perustavanlaatuisen osa elämää, jonka vuoksi luonto kytkeytyy vahvasti tulevaisuuteen liittyviin toiveisiin ja unelmiin. Luonnon koetaan vahvistavan elävöittäviä tunteita ja lisäävään toiveikkuutta sekä tuovan iloa ja vapautta. Kaikilla edellä mainituilla tekijöillä on vahvistava vaikutus positiiviseen elämänsenteseen ja sitä kautta mielen hyvinvointiin.

6.4.2 Elämän olosuhteet

65 vuotta täyttäneiden mielen hyvinvointiin voidaan katsoa vaikuttavan selkeästi elämän olosuhteet. Terveiden ja toimintakyvyn nähdään toimivan joko mahdollistajana tai rajoittajana arjen toiminnoille, itsenäisyydelle sekä erilaisille toiveille ja unelmille. Sekä oma että puolison terveys ja toimintakyky tuottaa ennaltakin huolta, vaikka aiheutta siihen ei nykyhetkellä olisi. Mahdollisten kipujen, särkyjen ja toimintakyvyn heikentymisten kanssa on koettu opitun elämään ilman, että ne vaikuttavat mielen hyvinvointiin liikaa.

Esimerkki 17: *”Terveysteni ei enää mahdollista moneenkaan toiveeseen, eli elämän rajallisuuden hyväksyminen on tärkein toiveeni.”*

Mahdollisten rajoittavien tekijöiden rinnalle osataan nostaa yhtä lailla mielen hyvinvointia tukevia elämän olosuhteiden tekijöitä. Näiksi nimetään mieluinen ja mielekäs elämä mahdollistava asuinpaikka, läheiset suhteet perheeseen ja ystäviin, eläköitymisen tuoma aika sekä osallisuuden ja kuulumisen kokemukset. Elämän erilaisia olosuhteita on myös ennakoitu ja näin mahdollistettu niihin mahdollisimman hyvä varautuminen.

Elämän tiettyihin olosuhteisiin ei henkilö itse voi välttämättä vaikuttaa, mutta olosuhteista voi pyrkiä luomaan toivotummanlaisia toiveiden ja unelmien sekä niiden luoman toiveikkuuden ja mahdollisen uudenkaltaisen tulevaisuuskuvan kautta. Läheisten ja samankaltaisten ihmisten tuki ja heidän kanssaan yhdessä asioiden kokeminen on merkittävässä roolissa toiveikkuuden vahvistami-

sessä. 65 vuotta täyttäneet kokevat lisäksi luonnon vaikuttavan merkittävästi kielteisten tunteiden vähenemiseen ja vaikeista elämäntilanteista yli pääsemiseen sekä vahvistavan myönteistä elämässä. 65 vuotta täyttäneiden käsityksen mukaan vaikka tiettyjä elämän olosuhteita ei välttämättä voitaisi muuttaa, voidaan moneen tekijään niiden ympärillä vaikuttaa.

Esimerkki 18: *”Unelmointi auttaa minua suuresti pääsemään yli tästä tapaturmasta ja väitän, että myös kivut helpottavat kun voin ajatella, että tämä vaihe elämässäni menee kyllä ohi ja selviän tästä.”*

6.4.3 Elämän mielekkyys

On todettavissa, että elämän mielekkyydellä on merkittävä rooli 65 vuotta täyttäneiden mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Käsitykset elämän mielekkyydestä kietoutuvat 65 vuotta täyttäneiden käsityksissä omannäköiseen, omaan arvomaailmaan ja omiin mielenkiinnon kohteisiin pohjautavaan elämään sekä luonnon tuomaan merkityksellisyyteen.

Esimerkki 19: *”Luonto ohjaa ajatukset niiden Tekijään ja Häneltä saatavaan mielenrauhaan.”*

Omaan tulevaisuuteen suuntautuvat toiveet ja unelmat ohjaavat elämään omannäköistä elämää ja tavoittelemaan sitä. Eläköityminen antaa ikään kuin luvan asettaa itsensä etusijalle ja toteuttaa, ehkä ensimmäistä kertaa elämässään, itselle merkityksellisiä asioita. Tällaiset toiveet ja unelmat voivat motivoida ylläpitämään myös terveellisiä elämäntapoja ja omaa toimintakykyä niiden mahdollistumiseksi. Luonnon olemisen mukana arjessa tavalla tai toisella koettiin nimittäin edistävän muun muassa hyvää unta, ruokahalua ja halua liikkua. Tätä kuvaa hyvin eräskin aineiston esimerkki:

Esimerkki 20: *”Halu saada itsensä parempaan kuntoon, jotta voi jatkaa mielekkäitä asioita.”*

Luonnon merkityksellisen aseman takia 65 vuotta täyttäneiden elämässä, on sillä myös voimakas vaikutus heidän kokemukseensa oman elämän mielekkyydestä. Yhteyden ja kontaktin luontoon koetaan voivan kannatella elämän haastavissa hetkissä, tuoda iloa, ihmetystä ja sisältöä arkeen sekä mahdollistavan uusia kokemuksia ja oppeja. Luonnon kerrotaan olevan usein myös vuorovaikutuksessa toisten kanssa tapahtuvaa ja kokemus siitä yhteisesti jaettua. Yhteisöllisyyden ja vuo-

rovaikutuksen voidaan nähdä syventävän merkityksellisyyttä. Negatiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin, kuten alakulua, voi tulla, mikäli haluttua yhteyttä luontoon ei ole tai saada pidettyä yllä.

Esimerkki 21: *”Suruja ja murheita on ollut, hevoset ovat itkuni kuulleet ja lohtua antaneet.”*

Luonnon voidaan siis nähdä tukevan tulevaisuuteen suuntautuvaa ajattelua ja unelmointia. Lisäksi sekä unelmoinnin että luontokontaktien voidaan nähdä vaikuttavan positiivisesti mielikuvituksen ja mielenkiinnon heräämiseen sekä ilon, vapauden ja avoimuuden tuntemuksiin, joita kaikkia tarvitaan tulevaisuutta suunniteltaessa ja sille toiveita esitettäessä. Näillä kaikilla tekijöillä voidaan nähdä vaikutus elämän mielekkääksi kokemiseen ja sitä kautta mielen hyvinvointiin.

Esimerkki 22: *”Olen kertonut läheisilleni, että jos joskus saan metsässä kuolemaan johtavan sairaukshohtauksen, se on parasta, mitä minulle voi tapahtua.”*

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa syvempää ymmärrystä ikääntyvien käsityksistä unelmoinnista, luonnon yhteydestä ikääntyvien unelmiin sekä luontounelmien mahdollisesta yhteydestä mielen hyvinvointiin.

Yleisesti voidaan sanoa tulosten osoittavan, että tulevaisuuteen suuntautuvat ajatukset ovat 65 vuotta täyttäneille merkityksellisiä ja mielekkäitä. Niiden aikajänne ja sisältö vaihtelevat laajassa 65 vuotta täyttäneiden joukossa. Tulokset osoittivat vaihtelevuutta iän lisäksi terveyden ja toimintakyvyn, elämän olosuhteiden sekä luonteenpiirteidenkin kautta. Tulevaisuuteen suuntautuvista ajatuksista ja siihen suuntautuvasta ajattelusta myös käytetään erilaisia, kunkin suuhun sopivimpia käsitteitä ja termejä. Käsitteinä unelma ja unelmointi herättävät 65 vuotta täyttäneissä vaihtelevia ajatuksia ja he määrittelevät käsitteet eri tavoin. Yhtä kaikki tulevaisuutta kuitenkin suunnitellaan varsin positiiviseen ja vivahteikkaaseen sävyyn ja usein myös unelmointi -käsitettä käyttäen. Tämä oli uutta syventävää tietoa tulevaisuuteen suuntautuvasta ajattelusta ja laajensi myös unelmointi -käsitystä.

Tulokset vahvistivat lisäksi aiempaa käsitystä luonnon merkityksellisyydestä 65 vuotta täyttäneille. Uutta syvempää tietoa opinnäytetyö toi siihen, että luonto kytkeytyy varsin usein tämän monimuotoisen ikäryhmän tulevaisuuden toiveisiin. Työn tulokset korostivat sitä, kuinka luonnon toivotaan olevan osa jopa päivittäistä arkea elämän loppuun saakka riippumatta toimintakyvystä, avun tarpeesta tai asuinpaikasta. Luonnon kokemisen toivotut tavat vaihtelivat hieman ikäryhmittäin: nuoremmilla ikääntyvillä toiveet keskittyivät luonnossa tekemiseen, kun taas vanhemmilla ikääntyvillä luonnon kokemiseen sisätiloissa eri aistien kautta. Tulevaisuuden toiveiden aikajänne vaihteli osan suunnitellessa tulevaa kesää ja osan ajatusten ollessa pidemmällä tulevaisuudessa.

Tulokset osoittavat tutkimuksen vastanneen opinnäytetyön tavoitteeseen. Työn tavoitteena oli tuottaa työn toimeksiantajalle syvempää ymmärrystä uudenlaisesta näkökulmasta ikääntyvien mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Opinnäytetyössä tavoitteeseen pyrittiin tutkimalla ikääntyvien ihmisten unelmointia ilmiönä, luonnon merkitystä osana ikääntyvien unelmia sekä luontoon kytkeytyvien unelmien yhteyttä mielen hyvinvointiin pyrkien ymmärtämään 65 vuotta täyttäneiden henkilöiden käsityksiä aiheesta. Opinnäytetyö tarjoaa ymmärrystä syventäviä ajatuksia työn toimeksiantajalle sekä kaikille muille ikääntyvien parissa toimiville. Opinnäytetyön tulokset antavat käytännön työkaluja toimeksiantajan tuleviin toimenpiteisiin. Opinnäytetyö nostaa lisäksi ikääntyvien omaa ääntä kuuluville, mikä on työn toimeksiantajan yksi tärkeimmistä tekemisen lähtökohdista.

Seuraavissa alaluvuissa käsittelemme tulosten tarkastelua tarkemmalla tasolla.

7.1.1 Unelmointi suojaavana mielen hyvinvoinnin tekijänä

Ennakoarvio opinnäytetyön pohjaksi tehdyn kirjallisuuskatsauksen pohjalta oli, että unelmointi - käsite voi olla ikääntyvälle väestölle vieras tai kaukaiselta tuntuva. Tietoa käsitteen käytöstä ikääntyvien yhteydestä ei löytynyt. Tästä syystä unelmointia lähestyttiin tiedonkeruumenetelmässä eli sähköisessä kyselyssä tulevaisuuden suunnittelun ja tulevaisuuteen suuntautuvien toiveiden kautta, sillä näiden ajateltiin olevan vastaajille helpommin ymmärrettävissä ja omaan elämään sovellettavissa. Vastaajilta kysyttiin kuitenkin suoraan myös unelmoinnista ja heidän määrittelyistään tälle käsitteelle. Lisäksi käsitykset unelmien sisällöistä ja niiden toteutumisen tärkeydestä kiinnostivat työn tekijää. Tutkimusta tehtäessä tärkeäksi nousi luontoon kytkeytyvän unelmoinnin ja sen

merkityksen mielen hyvinvoinnille rinnalla ylipäättään unelmointi -ilmiöön liittyen 65 vuotta täyttäneiden käsitysten ymmärtäminen.

Unelmista kysyttäessä, vastauksissa viitattiin toisinaan toiveisiin tai unelmaesimerkki esitettiin laajempina tulevaisuuden toiveina, kuten Suomen luonnon tai itsen säilyminen terveenä ja oman näköisestä elämästä nauttimisen mahdollistumisena. Tämä on linjassa muun muassa Marhánková & Mouran (2023, 127) tutkimuksen kanssa, jossa osoitettiin, että ikääntyvien tulevaisuuden suunnitelmat ovat useammin esitetty haluina ja toiveina kuin aktiivisena jonkin spesifin asian tavoittelemisena. Tarkemmin ikäryhmiä tarkasteltaessa on huomattavissa, että tämä piti erityisen paljon paikkansa 81+-vuotiaiden ikäryhmissä. Tätä nuorempien 65 vuotta täyttäneiden ikäryhmissä unelmia tuotiin esille myös tarkemmin niitä sanoittaen.

Opinnäytetyöni tulokset olivat Marhánková & Mouran (2023) tulosten kanssa erilaiset siinä, miten 65 vuotta täyttäneet kokevat tulevaisuuteen suuntautuvien toiveiden ja unelmien esittämisen. Siinä missä Marhánková & Mouran (2023, 127) tutkimuksessa korostui ikääntyvien ajatus tulevaisuuden suunnitelmista turhana ja absurdina, omassa opinnäytetyössäni korostui siihen myönteinen asennoituminen. Vain muutama tutkimukseen osallistunut koki, että unelmointi on aiempiin elämänvaiheisiin kuuluvaa ja kaikki pitivät vähintään tulevaisuuden suunnittelua ja sille toiveiden asettamista mielekkäänä. Näiden puuttumisen ajateltiin olevan yhteydessä alakuloon ja masennukseen. Opinnäytetyö vahvistaa muun muassa Saajanahon (2022, 16) ajatusta kaikenikäisten tulevaisuuteen suuntautuvista pohdinnoista. Sukupuolella, asuinpaikalla tai koetulla terveydellä ja toimintakyvyllä ei ollut juurikaan vaikutusta kokemukseen unelmoimisesta.

Opinnäytetyön tuloksissa näkyi selvästi eri ikäryhmien väliset erot tulevaisuuteen suuntautuvien ajatusten aikajänteessä. Yli 75 -vuotiaiden vastauksissa korostuivat sekä omassa opinnäytetyössäni että Marhánková & Mouran (2023, 131) tutkimuksessa omaan arkeen ja nykyhetkeen tyytyväisyys ja näin ollen tulevaisuuteen suuntautuvien ajatusten pienimuotoisempi merkitys. Opinnäytetyöni tulokset ovat linjassa myös Fungin ja Isaacowitzin (2016, 553–555) ajatusten kanssa tulevaisuuden suunnitelmien muuttumisesta merkityksellisyysskeskeiseksi sen myötä, kuinka kokee elämän aikaa olevan jäljellä. Toisaalta juuri 75–80-vuotiaiden kohdalla kiinnostavasti korostui koettu unelmien toteutumisen tärkeä merkitys. Muilla ikäryhmillä unelmaesimerkit, niiden aikajänne sekä unelmien toteutumisen merkitys opinnäytetyön tuloksissa vaihtelivat. Sukupuolella tai koetulla terveydellä

ja toimintakyvyllä ei ollut merkitystä unelmien toistuvanlaiseen sisältöön tai unelmien toteutumisen koettuun tärkeyteen.

Tulevaisuuden suunnittelun kokeminen korreloi pääsääntöisesti opinnäytetyöni tuloksissa positiivisesti siihen, kokiko unelmoivansa. Yksittäiset tapaukset, erityisesti 85-vuotta täyttäneiden kohdalla osoittivat, että vaikka henkilö kokee suunnittelevansa tulevaisuuttaan, ei hän välttämättä koe unelmoivansa. Toisaalta yksittäisiä tapauksia oli myös kiinnostavasti toisinpäin eli tutkimukseen osallistunut koki unelmoivansa, mutta ei suunnittelevansa tulevaisuuttaan. Avuntarve, asumismuoto, sukupuoli tai koettu terveys tai toimintakyky eivät vaikuttaneet opinnäytetyön tuloksissa tulevaisuuden suunnitteluun tai unelmoinnin merkitykseen.

Unelmointi tutkimuksen tärkeänä teemana selvästi aiheutti tutkimukseen osallistuneissa paljon pohdintaa. Riippumatta siitä, kokivatko osallistujat unelmoivansa usein tai harvemmin, usea heistä jäi avoimissa vastauskentissä pohtimaan, mitä itse asiassa oma tulevaisuuteen suuntautuva ajattelu onkaan. Tulokset eivät ole yllättäviä opinnäytetyön pohjaksi tehtyyn kirjallisuuskatsaukseen peilaten, jossa yleisesti unelmoinnille löydettiin useammanlaisia määritelmiä.

Esimerkki 23: *”En tiedä tarkasti koenko unelmoivani, mutta ehkä puhutaan vähintään tulevaisuuden katsastuksesta.”*

Esimerkki 24: *”Haaveilenkin (unelmoinnin lisäksi), pitkästä yhteiselämästä puolison kanssa.”*

Unelmointi, haaveilu ja tulevaisuuden suunnittelu merkitsivät näin ollen tutkimukseen osallistuneille selkeästi eri asioita tai koettiin olevan samankaltaisen asian erilaisia vivahteita. Tämä on mielestäni tärkeää erilaisten käsitteiden käyttöä pohdittaessa. Se, että jokin asia tai käsite tuntuu aluksi vieraalta ei välttämättä tarkoita, etteikö se olisi käyttöön soveltuva. Asiaa ei ole välttämättä tullut vain ajateltua juuri kyseisestä näkökulmasta. Yksilöiden persoonallisuuserot, elämänsäsenne ja maailmankatsomukselliset tekijät myös vaikuttavat siihen, katsovatko tulevaisuutta enemmän suunnittelen vai haaveillen.

Erilaiset käsitteet tuovat erilaisia näkökulmia samankaltaiselta tuntuvaan asiaan ja puhuttelevat eri tavoin eri ikäisiä, eri taustaisia ja erilaisia luonteenpiirteitä omaavia henkilöitä. Unelmointi yhdistyi

ikäntyvien käsityksissä suuresti positiiviseen ajatusmalliin tulevaisuutta kohtaan sekä toivoon. Unelmoinnin voikin ajatella olevan väylä tai keino tulevaisuustietoisuuden ja -uskon luomiseen, ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Tulevaisuustietoisuuden tiedetään vaikuttavan yksilön käyttäytymiseen tässä hetkessä (Ahvenharju & Poursu-Mikkola 2022, 393), joten sen edistämällä voidaan ajatella olevan myös merkitystä ikääntyvän mielen hyvinvoinnin lisäämisen kannalta.

Kysyttäessä tulevaisuuteen suuntautuvia toiveita ja unelmia pidettiin merkittävänä mielen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Näin silloinkin, kun tutkimukseen osallistunut oli kertonut, että unelmoi itse vain harvoin. Voidaan siis ajatella ikääntyvien käsittävän unelmoinnin yleisesti tärkeänä mielen hyvinvoinnin osatekijänä, vaikka eivät itse sitä tekisi.

Esimerkki 25: *”Kun näet valoisan tulevaisuuden... hyvinvointisi on paras mahdollinen.”*

Hieman ristiriitaisesti toisaalta käsityksissä unelmien merkityksestä osana mielen hyvinvointia oli eniten hajontaa 65–70-vuotiaiden ikäryhmässä, jotka kokivat kuitenkin itse pääsääntöisesti unelmoivansa. Unelmoinnin suhdetta mielen hyvinvointiin oli siis mahdollisesti ajateltu enemmän yleisellä tasolla, kun taas suhdetta ylipäättään unelmointiin enemmän henkilökohtaisella tasolla. Unelmointia saatettiin tällaisten vastausten yhteydessä myös pitää ikään kuin mukavana asiana, mutta muita asioita mielen hyvinvointiin enemmän vaikuttavina tekijöinä. Unelmointia ei mainita useinkaan mielen hyvinvoinnin osa-alueena tätä käsittelevissä selvityksissä ja tutkimuksissa, mutta sen voidaan ajatella kytkeytyvän läheisesti muun muassa merkityksellisyyteen, mielekkääseen toimintaan, optimismiin, toimijuuteen sekä itsenäisyyteen, jotka tällaisiksi nimetään (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 14, 15; Cooke, Friedli, Coggins, Edmonds, Michaelson, O’Hara, Snowden, Stansfield, Steuer & Scott-Samuel 2011, 15, 18).

Tulevaisuuteen suuntautuvien toiveiden ja unelmien koettiin herättävän mielikuvituksen sekä tuottavan positiivisia ajatuksia tulevaa kohden. Unelmissa voidaan ajatella olevan paljon kyse mielikuvista ja jonkin sellaisen kuvittelemisesta, mikä ei ole vielä tapahtunut, ikään kuin tulevaisuusmielikuvan rakentamisesta. Jo tällaiset positiiviset mielikuvat näyttävät herättävän positiivisia tunteita ja vaikuttavan myönteisesti. Unelmat voivat osaltaan myös edistää itselle mielekkäisiin asioihin tarttumista ja niiden eteen toimimista. Näin unelmointi voi tukea mielen hyvinvointia kahdellakin eri mekanismilla. Fried ja Haarni (2017, 134, 137–138) mainitsevat elähtymisen ja mie-

len taidot ikääntyvien elämäntaitojen esimerkkeinä. Opinnäytetyön tulosten perusteella unelmointi voidaan nostaa näiden rinnalle ikääntyvien mielen hyvinvointia ylläpitäväksi elämäntaidoksi.

Tulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa siinä, että tulevaisuuden suunnittelusta ja tulevaisuuteen suuntautuvasta toivosta kiinni pitäminen on tärkeää ikääntyessä (Eloranta, Isoaho, Viitanen, Lehtonen & Arve 2013, 234; Long, Kim, Chen, Wilson, Worthington & VanderWeele 2020). Tulevaisuuteen suuntautuvaa suunnittelua ja sille toiveiden esittämistä tehdään erilaisin käsittein siitä puhuen. Opinnäytetyön tulokset vahvistavat nimenomaisesti unelmoinnin merkitystä omana käsitteenään osana 65 vuotta täyttäneiden tulevaisuuden suunnittelua. Kyseisen tutkimuksen pohjalta on mahdotonta sanoa, olisivatko ikääntyvät käyttäneet itsenäisesti tulevaisuuden suunnittelustaan unelmointi -käsitettä, mutta kysyttäessä ja asiaa pohdittuaan esittivät suurilta osin näin olevan.

Elämän merkityksellisyyden hakemisen tiedetään lisääntyvän ja muuttuvan entistä tärkeämmäksi ikääntyessä (Saajanaho 2022, 12; Machielse ym. 2022, 13–16), ja tähän unelmointi parhaimmillaan vastaa. Unelmointi on tämän opinnäytetyön tulosten mukaan kuitenkin yhteydessä mielen hyvinvointiin myös laskevasti: siihen ei välttämättä koeta pystyvän, mikäli mieli on maassa tai unelmien puute voi heikentää mielialaa. Unelmoinnin ja mielen hyvinvoinnin kesken vallitseekin siis tärkeä kehä. On tärkeää tukea unelmointia ja tukea näin mielen hyvinvointia. Ja toisaalta taas on tärkeää tukea mielen hyvinvointia myös muunlaisin keinoin, jotta unelmointi on mahdollista.

Omannäköinen elämä ja mielekäs arki nousevat vahvasti esille opinnäytetyön tuloksissa ikääntyvien käsitykseksi mielen hyvinvoinnin tärkeästä osa-alueesta. Kyseiset teemat nousevat esille kaikissa 65 vuotta täyttäneiden ikäryhmissä. Omannäköisestä elämästä ja mielekkästä arjesta kiinni pitäminen mahdollisimman pitkälle tulevaisuuteen nostetaan myös korkeaan arvoon. Näihin kytkeytyy käsittäkseni vahvasti ajatus siitä, ettei elämä ole vain pärjäämistä ja selviytymistä vaan arki on todella täynnä elämää riippumatta toimintakyvystä, avun tarpeesta tai asuinpaikasta. Tuloksissa nousi lisäksi esille ajatus mielen joustavuudesta ja iän merkityksestä unelmiin. Käsityksen mukaan ikä ei välttämättä vaikuta unelmiin positiivisesti tai negatiivisesti vaan muuttamalla niitä. On tärkeää säilyttää joustava, sopeutuva mieli eikä jäädä liiaksi kiinni toiveisiin ja unelmiin, jotka eivät tunnu nykyhetkessä enää mahdollisilta, sopivilta tai kiinnostavilta. Unelmien ei tarvitse olla elä-

männittäisiä, vaan ne muokkaantuvat ajassa ja elämäntilanteissa kuten määritelmä hyvälle, onnelliselle ja merkitykselle elämällekin (Baillergeau & Duyvendak 2022, 202–207).

Opinnäytetyön tulokset nostavat kiinnostavasti esille hentoisen signaalin erityisesti luontoon kytkeytyvien muistojen yhdistymisestä tulevaisuuden toiveisiin ja unelmiin. Muistoiksi kuvattiin mieleen jääneitä hetkiä, tapahtumia, kokemuksia ja paikkoja, jotka yhdistettiin tulevaisuuden suunnitelmien ja luontokokemusten rinnalle elämään sisältöä ja hyvinvointia tuovaksi. Unelmoinnin kerrottiin herättävän muistoja ja tuovan tunnekokemuksia. Tämä ei sinänsä yllätä, sillä ikääntymistä voidaan kuvata muun muassa kypsytymisen ja viisauteen kehittymisen aikakautena, jolloin muista ikävaiheista poiketen käännetään katsomaan menneisyyttä ja omassa elämässä tapahtunutta konsensuksen, ikään kuin tilinpäätöksen, luomiseksi omasta elämästä. Elämää taaksepäin katsellessa sieltä muistuu erityisen vahvana mieleen nuori aikuisuus ja sen aikaiset kokemukset sekä muut erityisen merkittävät hetket, joille haetaan merkitystä ja joiden yhteyttä laajempiin universaaleihin kokonaisuuksiin pohditaan. (vrt. Rajani & Jawaid 2015; Dehkordi, Eslami, Alavijeh & Matlabi 2020, 10–14; Munawar, Kuhn & Haque 2018, 24–27.)

Ymmärrettävästikin tällaista oman elämän tilinpäätöksen tapaista pohdintaa tehdessä oma identiteetti ja itsetuntemus omia mieltymyksiä kohtaan vahvistuu. Elämän varren tapahtumia, sattumuksia ja kokemuksia pyritään tulkitsemaan ja ymmärtämään syvemmin. Positiivisia, merkityksellisiä, mieleen nousseita asioita voi ajatella siis haluttavan kokea uudelleen myös nykyisessä ikääntymisen elämänvaiheessa. Useasti kuuleekin ikääntyvän toiveen alkavan sanoilla "voi kun vielä kerran saisi...". Tällaisia lauseenalkuja oli myös opinnäytetyön aineistossa todettavissa.

On vielä hyvä huomioida, että tämän hetken vanhimmat ikääntyvät ovat läpikäyneet nuoruuttaan sodan aikaisessa ja sen jälkeisessä ajassa. Nuoremmat ikääntyvät ovat tämän ajan läpikäyneiden kasvattamia. Tällä väistämättä on ollut vaikutusta siihen, kuinka tulevaisuuden suunnitteluun ja unelmointiin on suhtauduttu aikanaan. Ikääntyessäkin ihminen on kuitenkin mukautuvainen ja uutta, myös uudenlaisia ajatusmalleja, oppiva.

7.1.2 Luonto unelmoinnin tukena ja kohteena

Tulokset vahvistavat jo aiemmin tiedetyn, eli luonnon merkityksellisyyden 65 vuotta täyttäneille (EETU ry 2022; Zingmark, Ankre & Wall-Reinius 2021). Luonto on opinnäytetyön tulosten mukaan

merkityksellinen kaikissa 65 vuotta täyttäneiden ikäryhmissä. Yli 81 -vuotiaiden vastaajien kohdalla korostui luonnon merkitys ikkunanäkyminä ja sisältä käsin, kun taas sitä nuoremmilla ikäryhmillä osana harrastuksia ja mielenkiinnon kohteita. Riippumatta koetusta toimintakyvystä, luonnon koettiin olevan mukana lähes päivittäisessä arjessa. Tärkeä huomio onkin, että luonnon koettiin olevan yhtä lailla osa arkea riippumatta tavoista.

65 vuotta täyttäneet käsittävät luonnon monimuotoisesti. Luonnon merkitystä korostettiin niin perustavanlaatuisena osana elämää, kauneuden ja esteettisten elämysten tuojana, tärkeänä asuin- ja harrasteympäristönä, mielenrauhan mahdollistajana kuin luonnon tarjoaman ravinnon kautta. Luonnon merkitystä kuvatessa luontoa sanallistettiin monipuolisesti metsien, vesistöjen, puutarhan, maaseudun, suoalueiden, lemmikkien, metsäneläinten, Lapin tuntureiden, puhtaan ja raikkaan ilman, sään sekä auringon lämmön kautta. Opinnäytetyön tulokset ovat linjassa käsitysten kanssa, että suhde luontoon on subjektiivinen, monimuotoinen ja monin eri tavoin käsitetty (Haverinen ym. 2021, 43; Partanen 2009, 11–13).

Opinnäytetyön tulokset nostavat uutena tietona luonnon tärkeäksi osaksi 65 vuotta täyttäneiden tulevaisuuteen suuntautuvia toiveita ja unelmia. Luonnon arjessa mukanaoloa edistävät ja heikentävät tekijät olivat vastaavia kaikilla ikääntyvien ikäryhmillä. Luonnon kanssa kontaktissa olemista mahdollistavaksi ja rajoittavaksi nostetut tekijät ovat linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa (Freeman, Waters, Buttery & von Heezik 2019, 24, 25). Unelmoinnin edesauttajaksi nousi tulosten mukaan toimintakyky ja terveys, sillä ne mahdollistavat tai rajoittavat itselle mielekkäisiin toimintoihin osallistumista. Kipujen merkitys mahdollisuuksia heikentävänä tekijänä korostui. Tuloksissa terveys omien unelmien ja tulevaisuuden suunnittelun mahdollistajana korostui, mitä vanhemmasta vastaajasta oli kyse. Ymmärrettävästi luonnonläheiseksi koettua asuinympäristöä pidettiin tärkeänä luonnon arjessa mukanaoloa edistävänä tekijänä. Asuinpaikan lähiluontoalueiden esteettömyys ja saavutettavuus nostettiin myös esille kaikkien oman ikäisten ja toimintakykyisten ikääntyvien luonnon kokemisen mahdollistajana. Lisäksi korostui läheisten, kuten lastenlasten, merkitys luonnon arjessa mukana olemista edistävänä tekijänä.

Omiin kiinnostuksen kohteiden mukaisiin toimintoihin osallistuminen nostettiin läheisten ja perheen rinnalle yhtä tärkeäksi tulevaisuuden toiveiden sisällöksi. Luonto nousi merkittävässä määrin sekä arkeen kiinnittyväksi että arjesta muuta ajateltavaa tuovaksi. Luonto koettiin tärkeäksi toi-

mintakyvyn ja terveyden edistäjäksi, sillä luontokokemusten koettiin vaikuttavan myönteisesti terveellisten elämäntapojen ylläpitämiseen, niin ruokailun, liikunnan kuin unen näkökulmasta. Käsitukset vahvistivat aiemmissa tutkimuksissakin todettua, että luonnossa itselle hyvää tekeviä vaikutuksia saa huomaamatta, ikään kuin vaivatta (vrt. Tyväinen ym. 2018). Luonnossa liikkuminen, luonnonantimien kerääminen ja hyödyntäminen, eläinten parissa toimiminen ja puutarhanhoito ovat esimerkkejä mukavina ja mielekkäinä pidetyistä toiminnoista, jotka samalla vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin myönteisesti. Tämä on tärkeä huomio siihen, kuinka terveellisiä elämäntapoja voidaan edistää kaikenikäisillä luonnon kautta.

Luonto yhdistyi ikääntyvien unelmissa myös laajemmin ympäristöön, ilmastoon ja ympäröivän maailman tulevaisuuteen. Useissa kohdin ympäristölliset toiveet yhdistettiin lapsiin ja lapsenlapsiin ja heidän tulevaisuuteensa. Tulos vahvistaakin generatiivisuuden teorian ajatusta ihmisen halusta toimia tulevien sukupolvien parhaaksi (Machielse ja muut 2022, 4) pätevän 65 vuotta täyttäneiden käsityksissä tulevaisuudesta. Tulokset nostivat jonkin verran esille myös ikääntyvän väestön halua tuntea itsensä hyödylliseksi muun muassa jakamalla omaa tietotaitoaan nuorempien hyväksi. Tämän hetken ikääntyvällä väestöllä on paljon nimenomaisesti luontoon, luontoyhteyteen ja luonnonlukutaitoon liittyvää kokemusperäistä tietoa ja heidän näkemyksensä ympäristön tilasta ulottuu pidemmälle aikavälille kuin muiden sukupolvien.

Luontokokemusten ja -kontaktien koettiin hyvän mielen ja mielikuvituksen lisäksi lisäävän vapauden ja luovuuden tunteita. Kaikkien edellä mainittujen voidaan ajatella olevan myös tärkeitä unelmoinnin ainesosia, kuten Strömmerkin (2023) esittää. Luonto näyttäisi olevan siis paitsi tärkeä unelmoinnin kohde, myös unelmointia tukeva ja siihen kannustava ympäristö ja elementti 65 vuotta täyttäneiden käsityksissä.

Esimerkki 26: ”Luontokokemuksista, muistoista ja suunnitelmista saan elämäni sisältöä ja luovuuden voimaa.”

7.1.3 Opinnäytetyön tekijän saama palaute

Tutkimukseen osallistuneet pystyivät jättämään opinnäytetyön tekijälle halutessaan terveisiä sähköisen kyselyn vapaaehtoisessa ”vapaa sana” -kohdassa. Oli mieltä lämmittävää ja kiinnostavaa,

että useissa kohtaan jätetyissä terveisissä nostettiin esille kyselyn herättäneen uusia ajatuksia ja pysäyttäneen hyvällä tavalla pohtimaan omaa elämäntilannetta:

Esimerkki 27: *”Itselläkin aukesi silmät, että minullahan on ihana elämäntilanne”.*

Näin vaikka osa vastaajista nosti esille myös aiheen ja joihinkin kysymyksiin vastaamisen haastavuuden. Kyselyn kerrottiin herättäneen lisäksi paljon muistoja. Aiheen tärkeyttä korostettiin niin luonnon kuin unelmoinnin ja toiveiden herättelyinkin näkökulmasta. Työn toivottiin johtavan ikääntyvien luontoyhteyden mahdollistamiseen ja parantamiseen.

Aineistonkeruumenetelmää eli sähköistä kyselyä välitettiin 65 vuotta täyttäneiden tietoisuuteen myös sosiaali- ja terveystyöntekijöiden kautta. Heiltä saatiin palautetta, että yhdessä täytetty kysely avasi työntekijälle uusia puolia asiakkaasta hänen innostuessa kysymysten avulla kertomaan elämästään ja ajatuksistaan sellaista, mikä ei ollut tullut aiemmin ilmi.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä eli se tuotettiin luotettavuutta, rehellisyyttä, arvostusta ja vastuunkantoa osoittaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11).

Kyseisen laadullisen tutkimuksen tekemiseen liittyi eettisyyden kannalta tarvittavista luvista ja suostumuksista huolehtiminen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13). Opinnäytetyössä tuotettuun laadulliseen tutkimukseen haettiin sen vastuuorganisaatiolta, eli IkiOma Ikä ry:ltä, tutkimuslupa. Tutkimuslupa käsiteltiin yhdistyksen hallituksen kesken ja sen allekirjoitti yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja. Puheenjohtajalla oli tutkimuslupaa allekirjoittaessaan saatavilla opinnäytetyön suunnitelma. Opinnäytetyöllä ei vaarannettu kollegoiden tai tutkittavien terveyttä ja turvallisuutta ja sen teossa arvostettiin niin muiden tekemää työtä, muun muassa asianmukaisin lähdeviittauksin, kuin tutkittavia, yhteiskuntaa, ympäristöä ja kulttuuriperintöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13).

Opinnäytetyön sidonnaisuudet työn toimeksiantajaan, IkiOma Ikä yhdistykseen on ilmoitettu selkeästi ja avoimesti. Työn eettisyyden ja luotettavuuden tarkasteluun on tarpeen nostaa opinnäytetyön tekijän oma sidonnaisuus toimeksiantajaan tekijän työskennellessä opinnäytetyön teon het-

kellä yhdistyksen toiminnanjohtajana. Opinnäytetyön tekijän oli tärkeä reflektoida tekemiään valintoja ja päätelmiä, olla kriittinen sekä avata työn vaiheita avoimesti ja läpinäkyvästi. Läpinäkyvyys ja työn vaiheiden toistettavuus lisäävät työn luotettavuutta. (vrt. Vuori, n.d.) On hyvä huomioida, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuden ja uskottavuuden osoittaminen on haastavampaa kuin määrällisen tutkimuksen. Tämä tutkijan omien subjektiivisten tulkintojen vaikutuksen lisäksi siitä syystä, että kyseessä on ilmiöiden ja ihmisten käsitysten ymmärtäminen, joille ei ole olemassa objektiivista totuutta ja jotka muuttuvat aika-, paikka- ja tilannesidonnaisesti. Eri tutkija pääsee todennäköisesti samaa aineistoa analysoimalla ja tulkitsemalla ainakin joiltakin osin erilaisiin johtopäätöksiin. Toisaalta voidaan ajatella, että uudet tulkinnot eivät vähennä alkuperäisen tutkimuksen luotettavuutta vaan tuovat siihen uusia näkökulmia, sillä laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä syvällisemmin. (Puusa & Juuti 2020, 190.)

Työn tekemisessä tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin tinkimättömästi eikä tutkittaville aiheutettu riskejä, vahinkoja tai haittoja. Tutkittavat osallistuivat opinnäytetyön laadulliseen tutkimukseen vapaaehtoisesti ja tietoon perustuvalla suostumuksella. Opinnäytetyössä tuotetun laadullisen tutkimuksen ei katsottu tarvitsevan eettisen toimikunnan ennakoarviointia, sillä tutkimuksella ei poikettu tietoon perustuvasta suostumuksesta, puututtu fyysiseen koskemattomuuteen, tutkittu alle 15-vuotiaita tai aiheutettu henkistä haittaa tai turvallisuusuhkaa (vrt. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 16).

Tutkittaville on aineistonkeruun yhteydessä kerrottu selkäesti, että opinnäytetyön toimeksiantajalla on omistus- ja käyttöoikeudet kerättyyn aineistoon. IkiOma Ikä ry huolehti opinnäytetyön tekijän kanssa aineiston käsittelystä tutkimuksen aikana sekä säilyttämisestä sen jälkeen. Aineisto kerättiin, analysoitiin ja säilytettiin IkiOma Ikä ry:n käyttäjätunnuksin ja salasanoin salattuja palvelimia hyödyntäen eikä tutkimusaineistoa talletettu muualle. Tutkimusaineiston keruussa ja säilyttämisessä huomioitiin voimassa oleva tietosuojalainsäädäntö, luottamuksellisuus sekä salaspito- ja vaitiolovelvoitteet. Tutkimusaineiston keruumenetelmänä toimivan sähköisen kyselyn yhteyteen tuotiin vastaajille luettavaksi tietosuojaseloste, johon oli mahdollista tutustua ennen kyselyyn vastaamista. Sähköisen kyselyn yhteydessä oli luettavissa tutkimuksen tavoitteet, sisältö sekä etenemissuunnitelma. (vrt. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13, 14.) Henkilötietojen kannalta tutkimusaineiston keruumenetelmä oli erityisen turvallinen, sillä vastaukset sähköiseen kyselyyn kerättiin nimettöminä eikä tunnistettavaa, henkilöille riskiä tuovaa tietoa syntynyt (vrt. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11).

7.2.1 Toteutetun tutkimuksen vahvuudet

Opinnäytetyössä toteutetun laadullisen tutkimuksen vahvuuksiksi voidaan todeta perusteellisesti, ikääntyviä ajatellen laadittu ja kohderyhmää hyvin tavoittanut aineistonkeruumenetelmä. Aineistonkeruumenetelmänä toiminut sähköinen kysely laadittiin kerättyyn tietoon pohjautuen, ennestään ikääntyville mahdollisesti vieraaseen lähestymistapaan johdonmukaisesti johdattaen sekä videotervehdyksin tutkijan vastaajille esitellen. Sähköisen kyselyn kysymysten sanoitusta, tarpeellisuutta ja järjestystä pohdittiin paljon ja sen tueksi haettiin pilottikierroksen avulla tutkimuksen kohderyhmän vertaisten käsityksiä. Vastaaminen pyrittiin mahdollistamaan myös heille, joille sähköisten järjestelmien käyttö on vieraampaa mahdollistamalla kyselyyn vastaaminen avustetusti sekä välittämällä kyselyä ikääntyvien parissa toimiville tahoille. Kyselyn yhteyteen tuotujen videotervehdysten katsontamäärien perusteella voidaan päätellä niiden olleen lisäarvoa tuovia ja helpottavan sähköisiin kyselyihin tottumattomampien vastaamista.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 33 65 vuotta täyttänyttä henkilöä, eli osallistuja- ja aineistomäärä oli varsin hyvä. Aineiston laajaa määrää tärkeämpi tekijä tutkimuksen luotettavuuden kannalta onkin sen hyvin tehty ja kattava analysointi (vrt. Eskola & Suoranta 1998). Tutkimuksen osallistujajoukko sisälsi kaikenikäisiä ja taustaisia 65 vuotta täyttäneitä, jonka johdosta aineistosta saatiin melko kattava kuva ikääntyvien käsityksistä käsiteltävää teemaa koskien. Vielä tasaisemmin ikäryhmittäin ja sukupuolittain jakautunut kohdejoukko olisi tuonut lisää syventävää ymmärrystä aiheesta, sillä nyt naisten ja 65–74-vuotiaiden osuus korostui aineistossa. Osallistuneet henkilöt olivat panostaneet kyselyyn vastaamiseen, mikä näkyi muun muassa avointen kysymyskenttien laaja-alaisina vastauksina. Tätä voidaan myös pitää merkinä aineistonkeruumenetelmän onnistumisesta.

Lisäksi tutkimuksen vahvuuksiksi voidaan todeta sen tuoma tieto uudelta ikääntyvien mielen hyvinvointia lähestyvistä näkökulmista sekä tähän liittyvistä jatkotutkimusehdotuksista. Laadullisen tutkimuksen laatua arvioitaessa sen tulosten tuoma uutuusarvo olemassa olevalle tutkimukselle on tärkeässä roolissa (Puusa & Juuti 2020, 196). Opinnäytetyö kokonaisuudessaan osoitti aukon ikääntyvien mielen hyvinvointia käsittelevässä tutkimuskentässä ja tarpeen jatkotutkimuksille. Lisäksi opinnäytetyön kautta saadut työkalut ikääntyvien unelmoinnin ja sitä kautta mielen hyvinvoinnin edistämiseksi niin toimeksiantajan kuin muidenkin käyttöön tuovat tehdyn tutkimuksen

tuloksille käytännöllistä tarkoituksenmukaisuutta sekä edelleen hyödynnettävyyttä. (Puusa & Juuti 2020, 196.)

7.2.2 Toteutetun tutkimuksen heikkoudet

Opinnäytetyössä toteutetun laadullisen tutkimuksen heikkouksiksi voidaan todeta yleisesti laadulliseen tutkimukseen liittyvä tekijä, eli tulosten pohjautuminen nimenomaisesti tutkijan tulkintaan. Opinnäytetyön tekijän oma sidonnaisuus työn toimeksiantajaan sekä työn sisältöön vaikuttaa väistämättä tulosten analysointiin ja tulkintaan. Opinnäytetyössä on kuitenkin pyritty osoittamaan avoimesti, kuinka siinä on edetty ja mihinkin tuloksiin päädytty. Selkeä ja perusteellinen kuvaus aineistonkeruusta ja sen analysoinnista sekä esitettyjen tulosten yhteys kuvaukseen on laadullisen tutkimuksen tärkeimpiä keinoja uskottavuuden parantamiseksi (Puusa & Juuti 2020, 192). Edellä mainitut seikat lisäävät tutkimuksen analyysin arvioitavuutta, eli tutkijan päättelyketjun seuraamisen mahdollisuutta (Eskola & Suoranta 1998).

Erityisen myönteiseen suhtautumiseen unelmointia kohtaan sekä myönteisiin tuloksiin luonnon kytkeytymisestä unelmointiin voi vaikuttaa 65–74-vuotiaiden ikäryhmän korostuminen tutkimukseen osallistuneissa sekä kohdentuminen henkilöihin, jotka lähtökohtaisesti pitävät unelmointia ja luontoa itseä kiinnostavina teemoina. Voidaan kyseenalaistaa, olisivatko he muutoin vastanneet kyseiseen kyselyyn.

Toisaalta kyselyyn vastattiin myös sosiaali- ja terveyspalvelujen henkilökunnan avustamana, jolloin vastaajiksi on mahdollisesti saatu houkuteltua monipuolisesti 65 vuotta täyttäneitä riippumatta heidän mahdollisista ennako-oletuksistaan teemaa kohden. Mielenkiintoista olisikin tietää tarkemmin avustetusti tutkimukseen osallistuneiden (15 %) kokemuksista. Unelmointi ja mielen hyvinvointi tutkimuksen aiheina ovat melko henkilökohtaisia ja on mahdollista, että toisen henkilön läsnäolo on vaikuttanut näiden vastaajien käsityksiin. Toisaalta avustaja on saattanut auttaa kysymyksiin vastaamisessa helpottamalla kysymysten hahmottamista ja mahdollistamalla niistä keskustelua. Avustajana toimivan henkilön on täytynyt olla vastaajalle tuttu, jotta hänen avustuksellaan on rohkaistunut avaamaan todellisia ajatuksiaan henkilökohtaisista aiheista kyselyyn vastatessaan.

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä sähköinen kysely saattoi osaltaan vaikuttaa ikääntyneempien ikääntyvien tutkimukseen osallistumiseen ennako-oletusten sekä osaamattomuuden takia digitaalisiin menetelmiin liittyen. Kysely aineistonkeruumenetelmänä ei mahdollista yhtä syvällistä aineistoa kuin mitä haastatteluin olisi voitu saada, mutta toisaalta kyselyn avulla käsityksiä saatiin kerättyä laajemmalla otannalla kuin mitä haastatteluita olisi voitu toteuttaa.

7.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tulokset syvensivät ymmärrystä unelmien ja unelmoinnin monimuotoisuudesta ikääntyvien käsityksissä. Tulokset osoittivat, että tulevaisuutta suunnitellaan ja sille esitetään toiveita, vaikkei nimenomaisesti unelmointi -käsitettä olisi tähän osattu yhdistää aiemmin. Unelmointi saatetaan käsittää isompana ja pidemmälle tulevaisuuteen suuntautuvana, kun taas toiveita ja suunnitelmia lähempänä olevina ja arkisempina. Tarkempaa tutkimusta laajemmalla otannalla tarvitaan, jotta käsitteistöstä ja niiden merkityksistä ikääntyville saadaan tarkempi kuva. Kiinnostavaa olisi myös tietää tarkemmin, kuinka erilaisin käsittein tulevaisuuteen suuntautuvasta ajattelusta puhuminen ikääntyvien ajatuksiin ja käyttäytymiseen vaikuttaa. Myös tuloksissa esille nousutta 65 vuotta täyttäneiden käsitystä unelmoinnin yhteydestä muistoihin tulisi tutkia syvällisemmin unelmointi -käsitteen syvällisemmäksi ymmärtämiseksi 65 vuotta täyttäneiden näkökulmasta.

Tutkimuksen tulokset vahvistivat käsitystä siitä, että ikääntyvät suunnittelevat tulevaisuuttaan ja pitävät tulevaisuuteen suuntautuvaa ajattelua tärkeänä mielen hyvinvoinnin osa-alueena. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista koki kysyttäessä nimenomaisesti unelmoivansa. Unelmat eivät häviä ikääntyessä, vaan muuttavat muotoaan. Esille tulleet unelmat liittyivät sekä itselle mielekkäistä, luontoon kytkeytyvistä asioista kiinni pitämiseen, että uuden oppimiseen ja kokemiseen. Toisaalta unelmat kytkeytyivät hyvin lähelle omaa arkea, ja toisaalta myös laajempi ympäristöllinen ja yhteiskunnallinen näkemys näkyi niissä. Unelmat kytkeytyvät tämän hetken 65 vuotta täytäneillä vahvasti luontoon korostaen luonnon merkityksellistä asemaa.

Unelmissa korostui luonto myös kohdissa, joissa sitä ei erityisesti kysytty. Siitä voi päätellä sen olevan erityisen merkityksellinen unelmien sisällön kohde. Toisaalta voidaan ajatella, että kyselyn esittely ja otsikointi jo ohjasi vastaajien ajatuksia tähän suuntaan. Vastauksissa korostuivat myös muut merkitykselliset asiat kuten terveys ja toimintakyky, omannäköinen ja mielekäs elämä sekä läheisten merkitys. Tulokset korostivat käsitystä siitä, että ikääntyvät pitävät luonnon mukana oloa

arjessa äärettömän tärkeänä ja toivovat sen mahdollistuvan elämän loppuun saakka. On huomionarvoista, että ikääntyvät kokivat luonnon olevan päivittäisessä arjessa nykyhetkessä mukana myös sisätiloihin tuodun, ikkunoista seuratun ja tv-ohjelmien kautta lähelle saapuvan luontokosketuksen kautta. Yhteys luontoon ei siis tarkoittanut välttämättä ulos tai tietynlaiseen luontoympäristöön pääsemistä. Ikääntyvät osasivat aineistossa kuvata sanallisesti toiveitaan tulevaisuuden luontokontakteihin ja luontoyhteyden säilyttämiseen liittyen, joten asiaa oli selkeästi pohdittu ennalta. Tämäkin osoittaa osaltaan asian merkityksellisyyttä. Opinnäytetyö osoitti, että tulevaisuudessa nimenomaisesti luontoon kytkeytyvien toiveiden ja unelmien määrää, sisältöä ja merkitystä sekä koettua ja todettua vaikutusta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille tulisi tutkia lisää, sillä kyseessä on selkeästi merkityksellinen ja vaikuttava ilmiö.

Toiveisiin ja suunnitelmiin ehkä sisältyy sisäänkirjoitettuna jo muistutus siitä, etteivät ne välttämättä toteudu – suunnitelmat kun voivat aina muuttua. Ne ovat hentoisia signaaleja siihen suuntaan mitä haluttaisiin, mutta eivät välttämättä kovin konkreettisia tai spesifejä. Voidaankin kysyä, että koska unelma on jotakin, jonka toivoo todella kovasti toteutuvan, niin vaatiiko myös uskallusta miettiä, saati sitten sanoittaa ääneen, omia unelmiaan? Ikääntyessä ymmärrettävästi ajatus siitä, ettei tulevaisuudesta tiedä, korostuu ja tästä syystä unelmointia ei välttämättä rohjeta tehdä tai sitä ei koeta oleellisena. Näin ollen itseä voidaan myös suojata sillä, ettei tulevaa mietitä liiaksi tai liian tarkoin.

Unelmien toteutumisen tärkeys nousi kuitenkin esille kaikissa 65 vuotta täyttäneiden ikäryhmissä, samoin kuin pientenkin onnistumisen kokemusten tärkeydet osana mielen hyvinvointia. Opinnäytetyö osoitti, että luonto voi 65 vuotta täyttäneiden käsitysten mukaan lisätä niitä tekijöitä, jotka edesauttavat unelmointia ja tulevaisuuteen suuntautuvaa toiveikkuutta. Tästä syystä luontokontaktien mahdollistuminen kullekin mieleisellä tavalla tulisi taata jokaisen ikääntyvän arjessa ja tulevaisuudessa. Jatkotutkimusehdotuksena esitän, että luonnon yhteyttä ylipäättään unelmointia tukevana ympäristönä ja elementtinä tutkittaisiin lisää mahdollisena ikääntyvän mielen hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavana työkaluna.

Kiinnostavaa mielestäni on, ettei ikääntyvien käsitysten mukaan unelmana pidetty sitä, että on tyytyväinen nykytilanteeseensa ja toivoo asioiden pysyvän samanlaisina. Voiko tämän kääntäminen omaksi unelmaksi itse asiassa vaikuttaa siihen, että tietoisemmin tekee asioita nykytilanteen säilyttämiseksi eikä vain odota millaiseksi tulevaisuus muotoutuukaan? Ikääntyminen voi tuoda

mukanaan sekä positiivisia että rajoittavia tekijöitä, mutta kaiken ikää on tärkeä huomata, että omaa tulevaisuuttaan voi aktiivisesti myös luoda. Tulevaisuus ei ole jotakin, joka vain tapahtuu vaan, johon voidaan, ainakin tietyissä määrin, myös vaikuttaa. Ikääntymiseen varautuminen on tästä mielestäni hyvä esimerkki.

Tulokset nostivat esille, että ikääntyvät kokivat luonnon terveitä elämäntapoja, eli terveyttä ja toimintakykyä, tukevana tekijänä. Terveyttä ja toimintakykyä pidettiin tärkeimpänä tulevaisuuteen suuntautuvana toiveena sekä unelmien pohjana. On merkittävää, mikäli muutoinkin ikääntyvän arjen itsenäisyyteen ja sujuvuuteen sekä mielekkään elämän ylläpitämisen perustekijöihin voidaan vaikuttaa luonnon kautta. Luonnon vaikutuksista osana terveitä elämäntapoja edistävien suositusten toteuttamisesta yksilön arjessa tarvitaan lisätietoa sekä lisää työkaluja tähän kytkeytyvien keinojen toimeenpanemiseksi.

Vielä läheisten ihmisten vaikutus unelmoinnissa korostui vaikuttamalla siihen sekä positiivisella että mahdollisesti negatiivisella tavalla. Erityisesti puolison vaikutus on ilmeinen, mutta myös lapset ja lapsenlapset toistuivat useissa kohdin. Luontokokemusten jakaminen läheisten kanssa korostui tuloksissa, joten voidaan ajatella luonnon olevan myös sukupolvia yhdistävä elementti. Läheisten rooli voidaan nähdä myös tärkeänä tekijänä ikääntyvän luontoyhteyden vaalimisessa erityisesti toimintakyvyn hiipuessa. Läheiset voivat omalta osaltaan myös kannustaa ikääntyvää unelmoimaan kohti omannäköistä elämää. Nämä ovat tärkeitä tiedostaa ja ovatkin ehkä vielä potentiaaaliltaan osittain käyttämätöntä voimavaraa ikääntyvien mielen hyvinvoinnin edistämässä. Läheisten koettua ja todettua vaikutusta osana ikääntyvien unelmoinnin tukemista tulisi tutkia tulevaisuudessa lisää niin laadullisin kuin määrällisin keinoin.

Kerätyn aineiston pohjalta voi tehdä päätelmän, että on tärkeä vahvistaa ikääntyvien uskoa omaan tulevaisuuteen vaikuttamisen mahdollisuuksista ja taitoja tehdä niin. Tulevaisuuteen liittyvien toiveiden ja unelmien asettaminen voi toimia ikääntyvällä mielen hyvinvointia suojaavana elämäntaitona. Luonnon merkittävyys osana ikääntyvien arkea ja tulevaisuuteen suuntautuvia unelmia tulee tunnustaa ja ottaa huomioon entistä paremmin. Unelmointiin tulee kannustaa ja sitä tukea, nimitää sitä nimenomaisesti unelmoinniksi tai joksikin muuksi tulevaisuuden suunnitteluun suuntautuvaksi. Luonto voi osaltaan toimia sekä unelmien mielekkäänä kohteena että unelmointiin motivoivana ja sitä tukevana ympäristönä.

Tämä opinnäytetyö toi syventävää ymmärrystä ikääntyvien unelmoinnista sekä mielen hyvinvoinnin tukemisesta niin työn toimeksiantajan, IkiOma Ikä ry:n, kuin kenen tahansa muun hyödynnettäväksi. Opinnäytetyö ja sen aineisto tarjoavat työkaluja uudenlaisen näkökulman puheeksi ja käyttöön ottamiseksi ikääntyvien parissa toimittaessa. Opinnäytetyö kaikkineen tarjoaa myös työn toimeksiantajalle työkaluja seuraaviin yhdistyksen toimenpiteisiin oman missionsa edistämiseksi. Opinnäytetyö nostaa keskustelunaiheeksi ja toteuttamisen äärelle luonnon äärimmäisen merkityksellisen roolin ikääntyvien arjessa ja tulevaisuuden unelmissa. Lisäksi opinnäytetyö tarjoaa useita jatkotutkimusehdotuksia ikääntyvien unelmointiin ja luonnon unelmointiin kytkeytymiseen liittyen. On kuitenkin tärkeää huomata, että tämä opinnäytetyö tutki 2020-luvun ikääntyviä. Toista varmasti on uusien sukupolvien ikääntyessä.

Lähteet

Aarnio, M. 2016. Professori vanhusten kohtelusta: Niin kauan kun elää, pitäisi voida elää kuten haluaa. Artikkele sivustolla MTV Uutiset. Julkaistu 23.4.2016. Viitattu 8.2.2024.

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/professori-vanhusten-kohtelusta-niin-kauan-kun-elaa-pitaisi-voida-elaa-niin-kuin-haluaa/5855680#gs.4qy2ch>

Ahvenharju, S., Lalot, F., Minkkinen, M. & Quiamzade, A. 2021. Individual futures consciousness: Psychology behind the five-dimensional Futures Consciousness scale. *Futures* 128, 102708. Viitattu 13.3.2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0016328721000173?via%3Dihub>

Ahvenharju, S. & Pouru-Mikkola, L. Tulevaisuustietoisuus ja tulevaisuuslukutaito – kuinka kohtaamme, kuvittelemme ja käytämme tulevaisuutta? Teoksessa Aalto, H-K., Heikkilä, K., Keski-Pukkila, P., Mäki, M. & Pöllänen, M. 2022. Tulevaisuudentutkimus tutuksi – Perusteita ja menetelmiä. Tulevaisuudentutkimuksen Verkostoakatemia julkaisu 1/2022. Viitattu 13.3.2024.

<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/153465/TVA-1-2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Appelqvist, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielen-terveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkirlehti*, 71, 24, 1759-1764. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/e2fb3a0a-7b1d-40bd-b932-beb8c4d6c92c/content>

Baillergeau, E. & Duyvendak, J. 2022. Dreamless futures: a micro-sociological framework for studying how aspirations develop and wither. *Critical Studies in Education* 63, 2, 196-211. Viitattu 16.4.2024. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17508487.2019.1707250>

Barnett, M. 2014. Future Orientation and Health Among Older Adults: The Importance of Hope. *Educational Gerontology* 40, 745-755.

Björkqvist, T., Virkola, E., Westerholm, S. & Heimonen, S. 2022. Mielen hyvinvointi iäkkäiden palveluissa. Ikäinstituutti. Viitattu 11.4.2024. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/12/MIELEN_HYVINVOINTI_OPAS_saavutettava.pdf

Cambridge Dictionary. 2024. Viitattu 11.2.2024. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/dream?topic=dreaming>

Chavaly, D. & Naachimuthu, K. 2020. Human nature connection and mental health: What do we know so far? *Indian Journal of Health and Well-being* 11, 1-3, 84-92. Viitattu 11.2.2024.

<http://ir.psgcas.ac.in/id/eprint/113/1/M.Sc%20Applied%20Psychology%202018%20-%202020Divya%20Chavaly.pdf>

Cooke, A., Friedli, L., Coggins, T., Edmonds, N., Michaelson, J., O'Hara, K., Snowden, L., Stansfield, J., Steuer, N. & Scott-Samuel, A. 2011. Mental Well-being Impact Assessment. A toolkit for well-being. 3rd ed. London: National MWIA Collaborative. Viitattu 11.2.2024. <https://www.qmhc.qld.gov.au/sites/default/files/wp-content/uploads/2014/01/A-toolkit-for-well-being.pdf#:~:text=Mental%20Well-being%20Impact%20Assessment%20A%20toolkit%20for%20wellbeing,by%20the%20National%20MWIA%20Collaborative%20%28England%29%20May%202011%20>

Corley, J., Okely, J., Taylor, A., Page, D., Welstead, M., Skarabela, B., Redmond, P., Cox, S. & Russ, T. 2021. Home garden use during COVID-19: Associations with physical and mental wellbeing in older adults. *Journal of Environmental Psychology* 73, 101545.

Dehkordi, F., Eslami, A., Alavijeh, F. & Matlabi, H. 2020 Gerotranscendence and active aging: the lived experience. *Journal of Religion, Spirituality and Aging* 33, 3, 1-27. https://www.researchgate.net/profile/Fatemeh-Raeesi-2/publication/342748767_Gerotranscendence_and_active_aging_the_lived_experience/links/613bb02ae4419c5e6ec28f9f/Gerotranscendence-and-active-aging-the-lived-experience.pdf

Duedahl, E., Blichfeldt, B. & Liburd, J. 2022. How engaging with nature can facilitate active healthy ageing. *An International Journal of Tourism Space, Place and Environment* 24, 6-7, 1082-1102. Viitattu 11.2.2024. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/14616688.2020.1819398?needAccess=true>

Dufva, M. & Rekola, S. 2023. Megatrendit 2023. Ymmärrystä yllätysten aikaan. Sitran selvityksiä 224. Viitattu 13.3.2024. https://media.sitra.fi/app/uploads/2023/01/sitra_megatrendit-2023_ymmarrysta-yllatysten-aikaan.pdf

Eccles, J. & Wigfield, A. 2002. Motivational Beliefs, Values and Goals. *Annual Review of Psychology* 54, 109-132. Viitattu 28.4.2024. <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>

EETU ry. 2022. Huomisen kynnyksellä 2022: Kysely 55-84 -vuotiaiden tulevaisuudennäkymistä. Kantar Public. Viitattu 14.2.2024. https://www.eetury.fi/Site/Data/671/Files/Huomisen%20kynnyksella%20yhteenvetoraportt%202022_FINAL.pdf

Eloranta, S., Isoaho, H., Viitanen, M., Lehtonen, A. & Arve, S. 2013. Säilyykö myönteinen elämänsäsenne vanhuudessa? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 50, 234-242. Viitattu 16.4.2024. <https://journal.fi/sla/article/view/9359/6688>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Freeman, Waters, Buttery & von Heezik. 2019. The impacts of ageing connection to nature: the varied responses of older adults. *Health and Place* 2019; 56; 24-33.

Fried, S. & Haarni, I. 2017. Ikääntyvien elämäntaidoissa kiteytyy elämäkokemuksen moni-ilmeisyys. *Gerontologia* 2, 133-141. Viitattu 11.4.2024. <https://journal.fi/gerontologia/article/view/63065/26235>

Fung, H. & Isaacowitz, D. 2016. The Role of Time and Time Perspective in Age-Related Processes: Introduction to the Special Issue. *Psychology and Aging* 31, 6, 553-557. Viitattu 28.4.2024. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2016-42470-001.pdf>

Gallagher, M., Smith, L., Richardson, A., D'Souza, J. & Long, L. 2021. Examining the longitudinal effects and potential mechanisms of hope on COVID-19 stress, anxiety, and well-being. *Cognitive Behaviour Therapy* 50, 3, 1-12.

Günther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. n.d. Johdanto: analyysi ja tulkinta. Teoksessa Vuori, J. (toim.). N.d. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 27.4.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Haverinen, Mattila, Neuvonen, Saramäki & Sillanaukee. 2021. Ihminen osana elonkirjoa. Luontosuhteet, luontokäsitykset ja sivistys kestävyyskriisin aikakaudella. Helsinki: Sitowise ja Demos. <https://media.sitra.fi/app/uploads/2021/12/sitra-ihminen-osana-elonkirjoa.pdf>

Henning, G., Stenling, A., Bielak, A., Bjälkebring, P., Gow, A., Kivi, M., Muniz-Terrera, G., Johansson, B. & Lindwall, M. 2021. Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition. *Aging & Mental Health* 25, 4, 621-631. Viitattu 28.4.2024. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13607863.2019.1709156>

IkiOma Ikä ry. 2022. Avustushakemus: Hankeavustus C11318. Yhdistyksen oma asiakirja IkiOma Ikä ry:n tietojärjestelmässä.

Jimenez, M., DeVille, N., Elliott, E., Schiff, J., Wilt, G., Hart, J. & James, P. 2021. Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, 4790.

Jo, J., Shin, S., Son, Y. & An, B. 2022. Senior's Participation in Gardening Improves Nature Relatedness, Psychological Well-being and Pro-environmental Behavioral Intentions. *Journal of People, plants and environment* 25, 3, 297-309. Viitattu 28.4.2024. <https://jppe.ppe.or.kr/journal/view.php?doi=10.11628/ksppe.2022.25.3.297>

Jokinen, A. N.d. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 14.2.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>

Juhila, K. N.d. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.) N.d. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 14.2.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Juhila, K. N.d. Teemoittelu. Teoksessa Vuori, J. (toim.) N.d. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 27.4.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Jämsä, J. 2022. Luonto ei tarvitse hedonisteja vaan eudaimonisteja. Artikkelit sivustolla Maj ja Tor Nesslingin säätiö. Julkaistu 16.2.2022. Viitattu 28.4.2024. <https://nessling.fi/luonto-ei-tarvitse-hedonisteja-vaan-eudaimonisteja/>

Kaplan, R., & Kaplan, S. 1989. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.

Keskinen, K., Gao, Y., Rantakokko, M., Rantanen, T. & Portegijs, E. 2020. Associations of Environmental Features With Outdoor Physical Activity on Weekdays and Weekend Days: A Cross-Sectional Study Among Older People. *Frontiers in Public Health* 8, 1-11. Viitattu 28.4.2024. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2020.578275/full>

Kokko, K. & Heimonen, S. 2022. Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) 2022. *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim.

Kurki, L. 2009. Pilvilinnoja vai ihan oikeita unelmia? Haaveen käsitteen laadullinen tarkastelu. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kyselylomakkeen laatiminen. N.d. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 14.2.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

L980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. Viitattu 10.4.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>

Levin, L. & Nevo, M. 2024. Person, People, Planet: Eco-systematic Analysis of Older Adults' Experiences of Engagement with Nature and Discourse About Nature. *Journal of Gerontological Social Work* 1-17. Viitattu 28.4.2024. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/01634372.2024.2339973>

Levy, B. 2009. Stereotype Embodiment. A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science* 18, 6, 332-336. Viitattu 11.4.2024. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2927354/?utm_source=nationaltribune&utm_medium=nationaltribune&utm_campaign=news

Liechty, T., Genoe, M. & Marston, H. 2016. Physically active leisure and the transition to retirement: the value of context. *Annals of Leisure Research* 1-16. Viitattu 28.4.2024. https://www.researchgate.net/profile/Toni-Liechty/publication/303558194_Physically_active_leisure_and_the_transition_to_retirement_the_value_of_context/links/576a8a7508ae92cd1978194d/Physically-active-leisure-and-the-transition-to-retirement-the-value-of-context.pdf

Long, K., Kim, E., Chen, Y., Wilson, M., Worthington, E. & VanderWeele, T. 2020. The role of Hope in subsequent health and well-being for older adults: An outcome-wide longitudinal approach. *Global Epidemiology* 2, 1-8. Viitattu 16.4.2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S259011332030002X>

Machielse, A., van der Vaart, W., Laceulle, H. & Klaassens, J. 2022. SEEing social and meaning needs, talents and dreams of older adults receiving (informal) care. European research report 1. Seeme. Social inclusion through Meaningful ageing. Viitattu 16.4.2024. https://research.uvh.nl/ws/portalfiles/portal/47233171/IO1_SEE_ME_Report_1.pdf

Marhánková, J. & Mouran, E. 2023. 'What Can I Plan at This Age?' Expectations Regarding Future and Planning in Older Age. *Sociological Research Online* 29, 1, 120-136. Viitattu 28.4.2024. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/13607804231158989>

- Maslow, A. 1943. A Theory of Human Motivation. The basic needs. *Psychological Review* 50, 370-396. Viitattu 11.4.2024. <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
- Milona, M. 2020. The Intersection of Hopes and Dreams. *Journal of Social Philosophy* 51, 4, 645-663. Viitattu 16.4.2024. <https://philarchive.org/rec/MILTIO-32>
- Munawar, K., Kuhn, S. & Haque, S. 2018. Understanding the reminiscence bump: A systematic review. *PLOS One* 13, 12, 1-36. Viitattu 5.5.2024. <https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371%2Fjournal.pone.0208595&type=printable>
- Nisbet, E., Shaw, D. & Lachance, D. 2020. Connectedness With Nearby Nature and Well-Being. *Frontiers in Sustainable Cities* 2, 18, 1-13. Viitattu 28.4.2024. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/frsc.2020.00018/full?trk=public_post_comment-text
- Orr, N., Wagstaffe, A., Briscoe, S. & Garside, R. 2016. How do older people describe their sensory experiences of the natural world? A systematic review of the qualitative evidence. *BMC Geriatrics* 16, 116, 1-6. Viitattu 28.4.2024. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12877-016-0288-0.pdf>
- Partanen, S. 2009. Kokemuksia luontotilassa. Suomalainen suhtautuminen luontoon ennen ja nyt. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 11.2.2024. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21768/URN_NBN_fi_jyu-200909093896.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pretty, J. & Barton, J. 2020. Nature-Based Interventions and Mind-Body Interventions: Saving Public Health Costs Whilst Increasing Life Satisfaction and Happiness. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 7769.
- Posti- ja verkkokyselyaineiston kokoaminen. N.d. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 14.2.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvanti/postikysely/postikysely/>
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D. & McEwn, K. 2020. The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies* 21, 1145-1167. Viitattu 28.4.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-019-00118-6>
- Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. Santalahti-kustannus.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus.
- Rajani, F. & Jawaid, H. 2015. Gerotranscendence: A Critical Review. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry* 4, 1, 1-4. Viitattu 16.4.2024. https://www.researchgate.net/profile/Fahreen-Rajani/publication/331726676_Gerotranscendence_A_Critical_Review/links/5d39b5e34585153e59209615/Gerotranscendence-A-Critical-Review.pdf
- Saajanaho, M. 2022. Elämänkulun ohjaaminen, tavoitteet ja vanhenemiseen valmistautuminen. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. 2022. *Gerontologia* (5. painos). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sande, Ö. 1972. Future Consciousness. *Journal of Peace Research* 9, 3, 271-278. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002234337200900307>

Santini, Z., Stougaard, S., Koyanagi, A., Ersboll, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Madsen, K., Meilstrup, C., Stewart-Brown, S. & Koushede, V. 2020. Predictors of high and low mental well-being and common mental disorders: findings from a Danish population-based study. *European Journal of Public Health* 30, 3, 532-538. Viitattu 9.4.2024. <https://academic.oup.com/eurpub/article/30/3/503/5762310?login=false>

Schebella, M., Weber, D., Schultz, L. & Weinstein, P. 2020. The Nature of Reality: Human Stress Recovery during Exposure to Biodiverse, Multisensory Virtual Environments. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, 56, 1-24. Viitattu 28.4.2024. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/1/56>

Sitra. 2021. Suomalaisten luontosuhteet. Viitattu 11.2.2024. https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/12/suomalaisten_luontosuhteet_tutkimusraportti_v2.pdf

Solin, P., Heimonen, S. & Lukkarinen, E. 2023. Mitä mielen hyvinvointi on? Teoksessa Solin, P., Heimonen, S., Luoma, M-L., Tamminen, N., Lukkarinen, E. & Viertiö, S. (toim.) 2023. Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa. Raportti 8/2023. Viitattu 10.4.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147880/URN_ISBN_978-952-408-123-8.pdf?sequence=1

Solin, P., Heimonen, S., Luoma M., Tamminen, N., Lukkarinen, E. & Viertiö, S. 2023. Ikääntyneiden mielen hyvinvoinnin nykytila Suomessa. Terveyden hyvinvoinnin laitos, raportti 8/2023. Vantaa: PunaMusta Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2024. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024-2027. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2024:4. Viitattu 10.4.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165460/STM_2024_4_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Strömmer, J. Unelmoidaanko: ”Luovuus, älykkyys ja unelmointi ovat serkuksia keskenään”. Artikkelin sivustolla Mielitekomedia.fi. Julkaistu 27.1.2023. Viitattu 5.5.2024. <https://www.mielitekomedia.fi/fi/uutinen/luovuus-alykkyys-ja-unelmointi-ovat-serkuksia-keskenaan>

Suomen etymologinen sanakirja. 2023. Viitattu 11.2.2024. https://kaino.kotus.fi/ses/?p=qs-article&etym_id=ETYM_c6d03e28d4c3a4963713f620eb0aff22&list_id=1&keyword=haave&word=haave

Tabrizi, N., Lak, A. & Moussavi, S. 2023. Green space and the health of the older adult during pandemics: a narrative review on the experience of COVID-19. *Frontiers in Public Health* 11, 1-16. Viitattu 28.4.2024. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1218091/full>

Tilastokeskus. 2021. Väestöennuste 2021-2070. Viitattu 11.2.2024. https://www.stat.fi/til/vaenn/2021/vaenn_2021_2021-09-30_fi.pdf

Timonen, V. 2024. Ikääntymis- ja elämäntutkimuksen uudet avainsanat. Yhteiskuntapolitiikka 89, 2, 182-187. Viitattu 16.4.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148832/YP24_02_Timonen.pdf?sequence=1

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 15.2.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 15.2.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

UKK-instituutti. 2023. Selvitys: kansallispuistoissa liikkuminen säästi yhteiskunnan rahoja 164 miljoonaa euroa viime vuonna. Artikkelit sivustolla ukkinstituutti.fi julkaistu 15.9.2023. Viitattu 11.2.2024. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/selvitys-kansallispuistoissa-liikkuminen-saasti-yhteiskunnan-rahoja-164-miljoonaa-euroa-viime-vuonna/>

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 3, 201-230.

Vaarama, M. 2022. Toiveena tavallinen, hyvä elämä. Suomalaisten mielikuvat ja kokemukset vanhuudesta. Vanhustyön keskusliitto. Viitattu 14.2.2024. https://www.vanheneminen.fi/wp-content/uploads/sites/3/2023/01/Raportti_Toiveena_tavallinen_hyva_elama_FINAL_PDF.pdf

Valtioneuvosto. 2022. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:70. Viitattu 11.2.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164495/VN_2022_70.pdf?sequence=4

Van den Berg, A., Maas, J., Verheij, R. & Groenewegen, P. 2010. Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine* 70, 8, 1203-1210. Viitattu 11.2.2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953610000675>

Viertiö, S., Lukkarinen, E., Tamminen, N., Heimonen, S., Luoma, M-L. & Solin, P. 2023. Ikääntyneiden mielen hyvinvointi: FinSote 2020. Tutkimuksesta tiiviisti 36/2023. Terveystieteiden tutkimuslaitos. Viitattu 10.4.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147368/TUTI2023_036_Ik%c3%a4%c3%a4ntyneiden%20mielen%20hyvinvointi%20-%20FinSote%202020_s.pdf?sequence=7&isAllowed=y

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Viitattu 11.2.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Vuori, J. N.d. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Vuori, J. (toim.) N.d. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 27.4.2024. <https://www.>

fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/

Vuori, J. N.d. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Vuori, J. (toim.) N.d. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.2.2024.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimuseiikka/tutkimuseiikka-ihmistieteissa/>

White, M., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B., Hartig, T., Warber, S., Bone, A., Depledge, M. & Fleming, L. 2019. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports* 9, 7730, 1-11. Viitattu 28.4.2024. <https://www.nature.com/articles/s41598-020019-2044097-203>

World Health Organization. 2023. Decade of healthy ageing. Progress report on the United Nations Decade of Healthy Ageing, 2021-2023. Geneva: World Health Organization. Viitattu <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/374192/9789240079694-eng.pdf?sequence=1>

Yhdistyksen perustuskivet. N.d. Kirjoitus www.ikiomaika.fi -verkkosivustolla. Viitattu 11.2.2024. <https://www.ikiomaika.fi/yhdistys>

Zelenski, J. & Nisbet, E. 2014. Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior* 46, 1, 3-23. Viitattu 11.2.2024. https://www.researchgate.net/publication/268034689_Happiness_and_Feeling_Connected_The_Distinct_Role_of_Nature_Relatedness

Zingmark, M., Ankre, R. & Wall-Reinius, S. 2021. Promoting outdoor recreation among older adults in Sweden – a theoretical and empirical foundation for the development of an intervention. *Archives of Public Health* 79, 232. Viitattu 11.2.2024. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8710819/pdf/13690_2021_Article_762.pdf

Liitteet

Liite 1. Sähköisen kyselyn kysymykset.

Vastaa Luonto toiveissa -kyselyyn!

Opi eilisestä, elä tänään ja odota huomista.” -Albert Einstein-

- Millaisia asioita toivotte omaan tulevaisuuteenne?
- Miten nämä toiveet heijastuvat tulevaisuutenne suunnitteluun?
- Millaisia ajatuksia unelmointi Teissä herättää?
- Entä liittyyvätkö luonto ja kosketus luontoon tulevaisuuden toiveisiinne ja/tai unelmiinne?

Lämpimästi tervetuloa vastaamaan näihin aiheisiin pureutuvaan kyselyyn! Kaikki 65 vuotta täyttäneet henkilöt ovat tervetulleita vastaamaan kyselyyn. Muita rajoituksia kyselyyn vastaamiselle ei iän lisäksi ole.

Kysely toimii aineistonkeruumenetelmänä IkiOma Ikä ry:n toimeksiantona toteutettavalle YAMK -opinnäytetyölle "Ikääntyvien käsityksiä luontoon kytkeytyvästä unelmoinnista ja sen merkityksestä osana omaa mielen hyvinvointia". Opinnäytetyön toteuttaja on Laura Syrén. Opinnäytetyö on osa IkiOma Ikä ry:n hallinnoimaa IkiOma LuontoLoikka -hanketta.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastataan nimettömästi eikä sen yhteydessä kerätä mitään henkilötietoja tai tunnistettavia tietoja. Kyselyn vastauksista saadut tulokset julkaistaan käsittelyn ja analysoinnin jälkeen kokonaisuutena eikä yksittäisiä vastauksia julkaista. Kyselyn vastaukset säilytetään IkiOma LuontoLoikka -hankkeen päättymiseen, eli vuoden 2026 helmikuuhun, saakka, jonka jälkeen ne hävitetään. Kaikki kyselyssä kerätty materiaali tallennetaan IkiOma Ikä ry:n suljetulle ja salasanoitulle palvelimelle, johon on pääsy vain IkiOma LuontoLoikka -hankkeen työntekijöillä.

Tulokset ja julkaistu opinnäytetyö ovat kenen tahansa luettavissa Theseuksesta kesän 2024 aikana. Suora linkki julkaistuun opinnäytetyöhön tuodaan www.ikiomaika.fi -sivustolle.

Huomiona sanottakoon, että kyselyyn ei ole oikeita eikä vääriä vastauksia ja kaikki annetut vastaukset ovat yhtä arvokkaita ja tärkeitä. Vastatkaa siis täysin vapaasti, avoimesti ja rehellisesti mietteistänne.

Taustakysymykset

Aloitetaan kysely lämmittelevillä taustakysymyksillä. Te kyselyyn vastaajat, eli 65 vuotta täyttäneet henkilöt, olette laaja ja monimuotoinen joukko. Taustakysymysten avulla vastausten analysoinnissa voidaan katsoa vaikkapa asuinpaikkojen, ikäryhmien tai sukupuolten välisiä eroja. Tällöin saadaan laajempi ja syvällisempi näkemys vastaajajoukon käsityksistä kyselyn teemaan liittyen, mikä on työn tavoite.

Osiossa on yhdeksän (9) kysymystä, jotka ovat yhtä lukuun ottamatta monivalintakysymyksiä, joissa voitte valita valmiista vastausvaihtoehdoista itsellenne sopivimman / sopivimmat.

- Täytättekö kyselyn itsenäisesti vai yhdessä toisen henkilön kanssa?
- Minkä ikäinen olette?
- Mikä on sukupuolenne?
- Oletteko... (siviilisääty)
- Millä paikkakunnalla asutte?
- Asutteko... (asuinalueen muoto)
- Asutteko... (asuinmuoto)
- Koetteko Teillä olevan arjessanne avuntarvetta?
- Millaiseksi arvioitte oman terveytenne (vastausasteikko 0-10)?
- Millaiseksi arvioitte oman toimintakykynne (vastausasteikko 0-10)?

Ajatuksia tulevaisuudesta ja unelmista

Hienoa, nyt olette lämmittelykysymysten kautta päässyt sinuiksi kyselyn kanssa!

Siirrytään seuraavaksi kyselyn varsinaiseen teemaan. Loppuosa kyselystä on jaettu kolmeen osioon, joista tämä tulevaisuuteen ja unelmiin liittyvä on ensimmäinen. Osio sisältää yhdeksän (9) kysymystä, joista osa on edellisen osion kaltaisia monivalintakysymyksiä ja osa avoimia vastauskenttiä, joihin voitte vastata kirjoittamalla.

Tämän osion jälkeen olette jo kyselyn puolivälissä. Osio on helppo täyttää, mutta edellyttää hienan paneutumista.

Huomiona mainittakoon, että tulevaisuudesta kysyttäessä määrittelette vastaajana itse tulevaisuudella tarkoittamanne aikajänteen. Unelmista kysyttäessä voitte vastaajana määritellä itse mitä niillä tarkoitatte tai mistä käsin niitä lähestytte. Yleisesti on sanottua, että unelmointia voidaan lähestyä sekä kaukaisina ja/tai kuvitteellisina haaveina että hyvin konkreettisina, arjen tasolle tulevina toiveina.

- Suunnitteletteko tulevaisuuttanne?
- Millaisia ajatuksia tulevaisuus Teissä herättää? Kertokaa vapaasti.
- Kun mietitte tulevaisuuteenne liittyviä *toiveita*, liittyvätkö ne... (huomiona, että voitte valita useita sopivimmalta tuntuvia ennalta annettuja vaihtoehtoja)
- Tulevaisuuteen liittyviin toiveisiin voidaan viitata usein erilaisin termein. Toiveista voidaan puhua myös haaveina tai unelmina. Millaisia tuntemuksia sanat "unelma" ja "unelmointi" Teissä herättävät?
- Miten määrittelisitte omin sanoin unelman tai unelmoinnin käsitteet? Kertokaa siis omin sanoin, mitä "unelma" tai "unelmointi" mielestänne tarkoittavat.
- Koetteko itse unelmoivanne?
- Mikäli ette koe unelmoivanne, mutta teette jotakin muuta tulevaisuuteen suuntautuvaa ajattelua, kertoisitteko mikä termi kuvaisi tätä paremmin kuin unelmointi?
- Kertoisitteko mahdollisista unelmistanne tarkemmin sen verran, mikä sopivalta tuntuu (esimerkiksi yksi konkreettinen esimerkki)?
- Minkä tekijöiden koette vaikuttavan eniten tulevaisuuden suunnitteluunne ja/tai unelmointiinne joko edistäen tai heikentäen sitä?
- Kuinka merkityksellistä unelmien toteutuminen Teille on?

Ajatuksia luonnosta ja siihen liittyvistä toiveista

Olette saavuttanut jo kyselyn puolivälin, hienoa!

Seuraava osio käsittelee luontoa ja siihen liittyviä toiveita. IkiOma Ikä ry ja sen hallinnoima IkiOma LuontoLoikka -hanke ovat kiinnostuneita ikääntyvien hyvinvoinnin edistämisestä juuri luonnon kautta.

Osio sisältää kahdeksan (8) kysymystä, joista osa on monivalintakysymyksiä ja osa avoimia vastauskenttiä. Tämäkin osio on helppo täyttää, mutta edellisen tapaan edellyttää varmastikin mietiskelyä.

Huomiona sanottakoon, että vastaajana määrittelette itse sen, kuinka luonnon kyselyn yhteydessä käsitätte.

- Kuinka merkityksellinen luonto Teille on?
- Mitä luonto Teille omin sanoin kerrottuna merkitsee?
- Kuinka usein arvioitte luonnon olevan tavalla tai toisella mukana arjessanne tällä hetkellä?
- Millä tavoin luonto on arjessanne tavalla tai toisella mukana?
- Kuinka tyytyväinen olette tämän hetkiseen tilanteeseenne siitä, miten paljon luonto on arjessanne mukana?
- Minkä tekijöiden koette vaikuttavan eniten siihen, kuinka paljon luonto on arjessanne mukana joko edistäen tai heikentäen sitä?
- Millä tavoin toivotte luonnon olevan osa tai pysyvän osana arkeanne tulevaisuudessa? Voitte määritellä tulevaisuuden aikajänteen haluamallanne tavalla.
- Onko Teillä erityisesti luontoon yhdistyviä unelmia? Kertokaa mahdollisista luontoon tavalla tai toisella yhdistyvistä unelmistanne tarkemmin sen verran, mikä sopivalta tuntuu (esim. antamalla konkreettinen esimerkki).

Ajatuksia mielen hyvinvoinnista

Viimeisiä viedään – enää muutama kysymys jäljellä!

Viimeinen kyselyn osio käsittelee mielen hyvinvointia ja toimii kyselyn kokoavana osuutena. 65 vuotta täyttäneiden mielen hyvinvoinnin edistäminen on IkiOma Ikä yhdistyksen erityinen pyrkimys.

Osiossa on viisi (5) varsinaista kysymystä, joista osa monivalintakysymyksiä ja osa avoimia vastauskenttiä. Viimeisenä on myös avoin "vapaa sana" -vastauskenttä koko kyselyyn liittyen, johon voitte halutessanne vastata.

Kun olette vastanneet kaikkiin kysymyksiin, painakaa "Lähetä" -painiketta.

- Millaisista tekijöistä mielen hyvinvointi omalla kohdallanne syntyy?
- Kuinka paljon unelmat ja/tai tulevaisuuteen liittyvät toiveet mielestänne vaikuttavat omaan mielen hyvinvointiin (vastausasteikko 0-10)?
- Millä tavoin unelmat ja/tai tulevaisuuteen liittyvät toiveet vaikuttavat mielen hyvinvointiin? Voitte ajatella asiaa joko jo kokemienne vaikutusten kautta tai pohtimalla mahdollisia vaikutuksia.
- Kuinka paljon luonto, luontokontaktit ja luonnon mukanaolo arjessa mielestänne vaikuttavat omaan mielen hyvinvointiin (vastausasteikko 0-10)?
- Millä tavoin luonto, luontokontaktit ja luonnon mukanaolo arjessa vaikuttavat mielen hyvinvointiin? Voitte ajatella asiaa joko jo kokemienne vaikutusten kautta tai pohtimalla mahdollisia vaikutuksia.

Vapaa sana kyselyn teemaan ja itse kyselyyn liittyen - kertokaa mitä vain mieleen juolahti kyselyyn vastatessa ja sen teemoja pohdiskellessa.