

“Ihanaa ku ollaan vielä molemmat tässä”

- Vanhojen pariskuntien kokemuksia avioliitosta ja
sen mahdollisista merkityksistä mielenterveydelle

Sonja Joensuu
Pro gradu -tutkielma
Terveystieteiden laitos
Tampereen yliopisto
Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Tampereen yliopisto
Terveystieteiden yksikkö

SONJA JOENSUU: ”Ihanaa ku ollaan vielä molemmat tässä” – vanhojen pariskuntien kokemuksia avioliitosta ja sen mahdollisista merkityksistä mielenterveydelle
Pro gradu –tutkielma, 69 s, 3 liitettä
Ohjaajat: dosentti Kirsi Lumme-Sandt, tutkijatohtori Jutta Pulkki
Kansanterveystiede
Toukokuu 2017

Tämän pro gradu – tutkielman tutkimuskysymys on, millaisia merkityksiä vanhat pariskunnat antavat avioliitolle ja edistääkö avioliitto mahdollisesti mielenterveyttä ikääntyessä. Lisäksi keskeisessä roolissa on se, puhuvatko miehet ja naiset avioliitosta samalla tavalla. Aihetta tutkittiin laadullisin tutkimusmenetelmin haastattelemalla miehiä ja naisia erikseen ryhmissä. Teemahaastatteluiden kysymykset liittyivät haastateltavien yleiseen arkeen, mutta mukana oli myös avioliittoon ja leskeksi jäämiseen liittyviä kysymyksiä. Ryhmähaastattelujen päätteeksi haastateltaville annettiin kyselylomakkeet, joissa he pääsivät vastaamaan henkilökohtaisella tasolla heille ryhmähaastatteluissa esitettyihin kysymyksiin. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla ja tutkimustulokset esitetään tässä pro gradu – tutkielmassa. Koska aihe on monella tavalla hyvin henkilökohtainen ja vaikea, eettisten kysymysten pohtiminen on tärkeä osa aineiston analysointia.

Miesten ja naisten haastatteluaineistoista nousi seuraavat viisi teemaa avioliittoon liittyen: puoliso kaverina, tasaisuus, turvan ja jatkuvuuden tunne, perhekeskeisyys sekä yksin jäämisen pelko. Edellä mainittuja teemoja avataan esimerkkien kera tämän pro gradu – tutkielman tuloksissa. Sen sijaan miesten ja naisten näkemykset eläkkeelle jäämisestä ja sen tuomista muutoksista sekä leskeksi jäämisestä poikkesivat toisistaan. Siinä missä miehet kokivat eläkkeelle jäämisen helpotuksena pitkän ja raskaan työuran jälkeen, naiset aluksi hieman ahdistuivat jäätyään miehen kanssa kahdestaan kotiin. Ajatuksen mahdollisesta leskeksi jäämisestä naiset ottivat miehiä raskaammin. Tämä ilmeni esimerkiksi siten, että miehet olivat avoimempia ajatukselle uudesta kumppanista nykyisen puolison kuoleman jälkeen. Siinä missä ryhmähaastatteluissa ei niinkään puhuttu rakkaudesta omaa puolisoa kohtaan, rakkaus nousi keskeiseksi teemaksi kyselylomakkeita analysoidessa. Haastatteluaineistoista nousseiden teemojen lisäksi kyselylomakkeissa korostui luottamus sekä tyytyväisyys omaan avioliittoon. Kaikki haastateltavat ilmoittivat olevansa vähintään kohtalaisen tyytyväisiä avioliittoonsa.

Tämän pro gradu aineiston perusteella avioliitto vaikuttaisi olevan ikääntyville ihmisille elämän perusasia. Siitä ei kuitenkaan ole varmuutta, auttaako avioliitto ylläpitämään hyvää mielenterveyttä vanhuudessa. Sekä tutkimusasetelmaan että aineistoon liittyvät ongelmat on otettu huomioon pohdinnassa. Vanhojen ihmisten kokemuksia avioliitosta on syytä tutkia jatkossa enemmän, koska aiempi tutkimus on pitkälti keskittynyt tutkimaan nuorempien pariskuntien kokemuksia avioliitosta.

Avainsanat: avioliitto, pitkä avioliitto, ikääntyminen, mielenterveyden edistäminen, kokemuksellisuus, elämänlaatu, rakkaus

ABSTRACT

University of Tampere
School of Health Sciences
Public health

SONJA JOENSUU: “So happy we’re both still here” – experiences of older people of marriage and its’ possible reflections on mental health

Master’s thesis, 69 p, 3 attachments

Supervisors: adjunct professor Kirsi Lumme-Sandt, post-doctoral researcher Jutta Pulkki

Public health

May 2017

Purpose of this study was to find out what kind of meaning marriage has for older people and whether marriage promotes mental health when getting older. Furthermore, this study also pays attention to the ways of how men and women speak about marriage. This study can be described as qualitative research and the data was collected by interviewing older men and women separately in groups. The questions of so called semi-structured interviews were related to normal daily life. However, some of the questions were about marriage itself or about possible widowhood. After the group discussions interviewees were given a questionnaire with same themes as discussed earlier with the other participants. Questionnaire gave them a chance to tell and open up their experiences about their own marriage in general. The analysis method used in this study was data-based content analysis. The results and the findings of this study have been reported in this Master’s thesis. Since topic of this study is both very sensitive and personal, it’s reasonable to consider ethical issues as part of this study.

The following themes came up from the interviews of older men and women considering marriage: spouse as a friend, stability, feelings of safeness and continuity, family as a centre value and fear of being left alone. All the themes with suitable examples will be opened up and represented as a part of this study. Nevertheless, men and women didn’t share the same kind of experiences about retirement and its’ changes on life or about widowhood. Men were really relieved after ending their long and mentally though career, whereas women found it first a bit distressful that both of the spouses were all of a sudden constantly at home. Thought of a possible widowhood seemed to be more difficult for women than it was for men. One example of this could be the fact that men were more open-minded for a thought of a new relationship after spouse’s death. Interviewees weren’t willing to talk about love during the group interviews. However, love was one of the biggest themes brought up in the questionnaires. In questionnaires the emphasis was also on trust and marital satisfaction.

According to this Master’s thesis, it seems that marriage is seen as an essential in old age. However, it’s still not clear if marriage itself helps to maintain a desirable mental health when getting older. All the issues considering the research frame and data haven been taken into account in discussion part. In the future there should be more research about experiences of older people what it comes to marriage and marital satisfaction, since the emphasis of previous research has been on younger couples’ experiences of marriage.

Keywords: marriage, long-term marriage, aging, promoting mental health, experientalness, quality of life, love

Sisällys

1 JOHDANTO.....	1
2 VANHUUS JA SEN ERITYISPIIRTEET	4
3 MIELENTERVEYS	7
3.1 Positiivinen mielenterveys – mitä se on ja mitä se pitää sisällään?.....	8
3.2 Vanhojen ihmisten mielenterveys	10
3.3 Masennus.....	12
4 SOSIAALISET SUHTEET JA NIIDEN MERKITYS VANHUUDESSA.....	16
4.1 Mitä sosiaalisuus on?.....	17
4.2 Sosiaalinen toimintakyky ja minäidentiteetti.....	18
5 AVIOLIITON TERVEYTTÄ TUKEVAT TEKIJÄT.....	20
5.1 Miten avioliitto vaikuttaa terveyteen?	21
5.2 Puolison vaikutus yksilön hyvinvointiin	23
6 AVIOLIITTOTYYTYVÄISYYS JA SUKUPUOLI	24
6.1 Sukupuoli ja avioliitto	24
6.2 Sukupuoliroolit.....	26
6.3 Sukupuoliroolit ja eläkkeelle jääminen	28
6.4 ”Kaksi yhdessä on enemmän”	29
7 TAVOITE JA MENETELMÄT	32
7.1 Tutkimuksen tarkoitus	32
7.2 Aineisto ja aineistonkeruu	32
7.3 Analyysi ja tulosten raportointi	33
7.4 Etiikka.....	34
8 TULOKSET	35
8.1. Puoliso kaverina	36
8.2. Tasaisuus	40
8.3 Turvan ja jatkuvuuden tunne	47
8.4. Perhekeskeisyys.....	49
8.5 Yksin jäämisen pelko	52
9 POHDINTA.....	59
9.1 Tutkimustulosten ja – asetelman pohdinta	59
9.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimus.....	68
Lähteet	70
LIITTEET	76

1 JOHDANTO

Tutkimuksissa on osoitettu, että avioliitolla on myönteisiä vaikutuksia vanhojen ihmisten elämänlaatuun ja terveyteen (Acitelli & Antonucci 1994, Bookwala & Jacobs 2004, Carr ym. 2014). Siitä ei kuitenkaan ole saatu varmuutta, mitkä tekijät juuri avioliitossa vaikuttavat myönteisesti sekä elämänlaatuun että terveyteen. Ovatko tekijät avioliitossa itsessään vai liittyvätkö tutkimustulokset enemmän esimerkiksi elämäkumppanin ominaisuuksiin ja parin väliseen vuorovaikutukseen? Esimerkiksi Bookwalan & Jacobsin (2004) mukaan avioliiton positiivisia vaikutuksia voidaan selittää emotionaalisella tuella, jota kumppanit saavat toisiltaan. Acitelli ja Antonucci (1994) sen sijaan korostavat kumppanilta saadun tuen merkitystä erityisesti naisilla. Näiden havaintojen taustalla on ajatus siitä, että ikääntyessä on tärkeää kehittää tunnepohjaista läheisyyttä ihmissuhteissa (Carstensen ym. 1992). Avioliiton ei ole suoraan havaittu edistävän positiivista mielenterveyttä, vaan vaikutukset ovat sidoksissa avioliiton laadullisiin ominaisuuksiin (Carr ym. 2014). Tämän perusteella vaikuttaisi siis siltä, ettei avioliitto suoraan vaikuta elämänlaatuun, vaan vaikutukset ovat välillisiä. Avioliittotutkimuksissa vaikutusmekanismeja on löydetty useita, eikä näin ollen ole löydetty yhtä yksittäistä tekijää, joka vaikuttaisi naimisissa olevien elämänlaatuun positiivisesti.

Avioliittoa koskevissa tutkimuksissa on alettu myös pohtia sitä, onko avioliittoon kohdistuva tyytyväisyys sukupuolisidonnaista (Boerner ym. 2014, Jackson ym. 2014). On saatu tieteellistä näyttöä siitä, että naiset ovat suhteessa tyytymättömämpiä avioliittoon kuin miehet (Faulkner ym. 2005, Proulx ym. 2007, Boerner ym. 2014). Lisäksi on havaittu, että avioliiton laatu vaikuttaa enemmän ikääntyvien naisten kuin miesten terveyteen ja toimintakykyyn (Umberson & Williams 2005, Boerner ym. 2014). Siihen kuitenkaan ei ole löydetty mitään yksittäistä selitystä, miksi tyytyväisyys tai vaihtoehtoisesti tyytymättömyys omaan avioliittoon heijastuu nimenomaan naisiin ja heidän käytökseensä miehiä voimakkaammin. Naimisissa olevien pariskuntien on kuitenkin todettu olevan keskenään hyvin heterogeeninen ryhmä (Dush ym. 2008), minkä vuoksi tutkimustulokset eivät kuitenkaan ole täysin yleistettävissä. Avioliitto mielletään hyvin subjektiiviseksi kokemukseksi, mutta kokemuksellisuudesta on verrattain vähän tutkimustietoa. On kuitenkin saatu viitteitä siitä, että avioliittotyytyväisyyteen liittyy olennaisesti pariskunnan välinen vuorovaikutus tai sen mahdollinen puute (Boerner ym. 2014, Jackson ym. 2014). Koska aiempien tutkimusten perusteella ei ole varmuutta siitä, kokevatko miehet ja naiset avioliiton samalla tavalla,

tähän epäkohtaan syvennyttään tässä pro gradu -tutkielmassa haastatteleamalla sekä miehiä että naisia erikseen heidän omista kokemuksistaan.

Tutkimustieto siitä, mitä avioliittotyytyväisyydelle tapahtuu ikääntyessä, on varsin ristiriitaista. Umbersonin ja Williamsin (2005) mukaan avioliittotyytyväisyys vähenee sekä miehillä että naisilla iän myötä. Toisaalta on myös saatu viitteitä siitä, että ikääntyessä avioliittoon kohdistuva tyytyväisyys lisääntyy (Kaufman & Taniguchi 2006). Toki tulosten kaksijakoisuutta selittää osittain se, että pariskunnat ovat keskenään hyvin heterogeenisiä (Dush ym. 2008). Toisaalta tämä tulosten ristiriitaisuus viittaisi myös siihen, että avioliittotyytyväisyys on riippuvainen avioliiton luonteesta ja laadusta. Koska sekä avioliittoa että avioliittotyytyväisyyttä on pääasiassa tutkittu nuorilla pariskunnilla, olisi tärkeää myös saada lisää tutkimustietoa siitä, miten ikääntyminen näkyy avioliitossa ja miten vanhojen pariin kokemukset eroavat nuorempien kokemuksista. Eläkkeelle jääminen on kuitenkin jokaiselle hyvin merkittävä ja henkilökohtainen tapahtuma, joka tuo mukanaan elämänmuutoksia (Vuori 2016). Kuitenkaan tutkimustulosten perusteella ei aivan selviä, miten ikääntyminen ja sen tuomat muutokset vaikuttavat avioliittoon ja sen laatuun. Näin ollen aihetta on täysin perusteltua tutkia jatkossa lisää.

Ikääntyessä sosiaaliset kontaktit toimivat tukiverkostonä (Marin & Hakonen 2003, Rantanen 2007) ja kannattelevat sosiaalista identiteettiä läpi koko elämänkaaren (Rantanen 2007). Kaikesta huolimatta sosiaalisten kontaktien merkitys korostuu ikääntyessä (Carstensen 1992, Suvanto 2014). Koska sosiaalisella kanssakäymisellä on vaikutusta myös mielenterveyteen (Tiikkainen & Lyyra 2007, Martelin ym. 2009), sekä ystävyysuhteiden että avioliiton tutkiminen on ensisijaisen tärkeää. Aiheen tutkiminen korostuu erityisesti vanhoilla ihmisillä, koska sosiaalisten kontaktien määrä vähenee iän myötä. Menetyksen jälkeen kun ei ole yhtä helppoa löytää uusia ystäviä kuin ennen (Suvanto 2014). Tämän vuoksi niihin vähiin ihmissuhteisiin on kiinnitettävä aivan erityistä huomiota. Toisaalta taas tähän keskusteluun osaltaan liittyvät yksinäisyys sekä masennus merkittävinä yhteiskunnallisina ongelmina vanhusten keskuudessa (Saarenheimo 2003). Koska ikääntyminen on täynnä elämänmuutoksia, on ehdottoman tärkeää, että muuttuneeseen elämäntilanteeseen saa tukea läheisiltä (Tiikkainen & Lyyra 2007, Martelin ym. 2009). Positiivisen mielenterveyden näkökulmasta keskeistä onkin se, että kuuluu johonkin ryhmään ja kokee myös kuuluvansa joukkoon (Martelin ym. 2009). Miten kohdata vanhuus ja kaikki sen tuomat elämänmuutokset, jos läheisiltä ei saa tarvittavaa tukea kaiken uuden keskellä?

Koball ym. (2010) sekä Wood ym. (2007) pohtivat artikkeleissaan, parantaako avioliitto tosiaan yksilön hyvinvointia. Vai onko sittenkin niin, että naimisiin menevät muita todennäköisemmin sekä fyysisesti että psyykkisesti terveet yksilöt? Tutkimusten mukaan terveillä henkilöillä on suhteessa enemmän sellaisia ominaisuuksia, jotka tekevät heistä potentiaalisia kumppaniehdokkaita (Koball ym. 2010). On myös niin, että sairailta henkilöiltä puuttuu sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja, joita tarvittaisiin kumppanin etsinnässä (Koball ym. 2010). Avioliittoon liittyvissä tutkimuksissa on havaittu, että naimisissa olevien kulttuuritausta vaikuttaa olennaisesti siihen, miten he näkevät liittonsa (Koball ym. 2010). Kulttuuri liittyy tähän pro gradu –tutkielmaan myös sikäli, että nykypäivän ikääntyvien ihmisten näkemykset ja kokemukset avioliitosta ovat hyvin erilaiset kuin nuoremmilla pariskunnilla. Koska avioliittotutkimus on erityisesti keskittynyt nuorempien parien tutkimiseen, varsin epävarmalla pohjalla on se, millä tavalla yksilön terveydentila sekä mahdollinen avioliitto liittyvät toisiinsa.

2 VANHUUS JA SEN ERITYISPIIRTEET

Eliniän pidentymisen seurauksena yli 60 prosenttia suomalaisista elää yli 75 -vuotiaaksi (ETENE 2008). Samalla kuitenkin pitkäaikaissairauksien määrä on lisääntynyt (Sainio ym. 2013). Tällöin keskeiseksi kysymyksi nousee se, onko pidentynyt elinaika lisännyt terveitä vaiko sitten sairaita vuosia. Sainio ym. (2013) havaitsivat Terveys2011 – aineiston avulla, että vuonna 2011 hieman yli puolet 65-74 – vuotiaista kyselyyn vastanneista ilmoitti sairastavansa jotakin pitkäaikaissairautta, kun taas vastaava luku 75 vuotta täyttäneiden keskuudessa oli yli kaksi kolmasosaa terveystieteiden osallistujista. Sairauksien ohella koetun terveyden merkitys korostuu ikääntyessä (Jylhä & Leinonen 2013). Ihmisen itsensä näkemys ja mielipide omasta terveydestään antavat kokonaiskuvan hänen terveydentilastaan, mutta samalla myös ennustaa edessä olevien vuosien määrää sekä tulevaa terveydentilaa ja palveluiden tarvetta (Jylhä & Leinonen 2013, Sainio ym. 2013, Vuori 2016). Lisäksi vanhuuden terveyteen ja toimintakykyyn liittyvässä keskustelussa on hyvä muistaa, että terveyttä ja toimintakykyä määrittävät useat tekijät, kuten esimerkiksi perimä, elinolosuhteet, elintavat sekä sattuma (Vuori 2016). Siinä missä perimän vaikutus terveyteen ja toimintakykyyn ikääntyessä pienenee, muiden edellä mainittujen tekijöiden merkitys pysyy joko samana tai kasvaa iän myötä (Vuori 2016). Jyrkämän (2013) mukaan yksilöllisten muutosten lisäksi aktiivisuusteoriaa pidetään sosiaaligerontologiassa esimerkkinä hyvästä vanhuudesta. Tämän teorian pohjalta aktiivisuuden säilyttäminen vanhuudessa on keskeinen osa hyvää ja onnistunutta vanhuutta (Jyrkämä 2013).

Vanhuudelle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää (ETENE 2008) ja vanhuuden voidaankin katsoa olevan pitkälti kulttuuri- ja yhteisösidonnainen käsite (WHO 2002, Sarvimäki 2013, Saarenheimo 2014). Kulttuurisidonnaisuuden lisäksi vanhuus on hyvin aikasidonnainen käsite (Koskinen 2007). Ilmiön taustalla on se, että vanhojen ihmisten asema vaihtelee kulttuurista sekä aikakaudesta riippuen (Koskinen 2007, Sarvimäki 2013). Sarvimäen (2013) mukaan vanhuuden kulttuurisidonnaisuutta on mahdollista selittää myös sillä, että käsitykset terveydestä ja sairaudesta sekä hyvästä elämästä ovat hyvin erilaiset kulttuurista riippuen. Näin ollen myös vanhuus elämänvaiheena on riippuvainen siitä, millaisessa kulttuurissa ja yhteisössä ihminen elää. Toisaalta vanhuuden määrittelyä vaikeuttaa myös se, että vanhuus ja sen tuomat muutokset ovat hyvin yksilöllisiä (ETENE 2008, Vuori 2016). Tähän suurimpana syynä on biologinen vanheneminen, jonka vuoksi soluissa ja niiden toiminnassa tapahtuu merkittäviä muutoksia, kuten solujen kuolemaa, kudosten hajoamista tai aineenvaihdunnallisia muutoksia (Portin 2013, Vuori 2016). Biologisen vanhenemisen näkökulmasta Portin (2013) määrittelee vanhenemisen sanakirjan avulla

”monisoluiusten eliölajien yksilöiden ja niiden somaattisten elinten ja solujen vähittäiseksi muuttumiseksi, joka lopulta johtaa kuolemaan.” Koska vanhenemisteorioita on useita (Portin 2013), vanhenemisen määritelmä on näkökulmakysymys. Tästä johtuen ei ole mahdollista sanoa, millaista on niin sanottu normaali vanheneminen saati millainen on tavanomainen vanha ihminen. Ikärajoja kuitenkin hyödynnetään esimerkiksi eläkeikää määriteltäessä (ETENE 2008), josta vanhuuden katsotaan vähitellen alkavan (WHO 2002). Saarenheimo (2014) sen sijaan on sitä mieltä, että vanhuus, niin sanottu neljäs ikä, alkaa vasta 85 ikävuoden jälkeen.

Näkökulmasta riippumatta vanhuuteen kuuluu sekä fyysisen että psyykkisen toimintakyvyn muutoksia (ETENE 2008, Heikkinen ym. 2013, Vuori 2016). Tästä lähtökohdasta Portinin (2013) mukaan vanheneminen on mahdollista määritellä siten, että iän mukana tulevat fysiologiset muutokset ja toimintojen heikkeneminen johtavat ennemmin tai myöhemmin alentuneeseen stressinsietokykyyn ja sitä kautta kasvavaan sairastumisalttiuteen. Muutosten määrä ja laatu sekä muutosten ajankohta sen sijaan ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä (Vuori 2016). Myös muutosten vaikutukset toimintakykyyn ovat hyvin subjektiivisia. Saarenheimon (2014) mukaan vanhuus alkaa silloin, kun arjen haasteista ei ole enää mahdollista selvitä omatoimisesti. Vuoren (2016) mukaan vanhenemista voidaan kuvailla terveeksi tai onnistuneeksi, jos 85 ikävuoteen mennessä ei ole sairastunut mihinkään pitkäaikaissairauteen tai toimintakyvyssä ei ole havaittavissa mitään merkittäviä vajauksia. Koskinen (2007) lisää onnistuneen vanhenemisen käsitteeseen edellä mainittujen tekijöiden lisäksi vielä aktiivisen osallistumisen yhteiskunnan toimintaan. Vaikka sanan vanhus konnotaatio on jossain määrin negatiivinen, ETENE:n (2008) julkaisun mukaan kuitenkin “suurin osa vanhuksista on pitkään terveitä ja hyväkuntoisia, arkiaskareista hyvin selviytyviä, omassa kodissaan asuvia, aktiivisia yhteisönsä jäseniä.” Toisin sanoen vain murto-osa vanhuksista on toimintakyvyltään erittäin huonokuntoisia laitospotilaita. Koskisen (2007) mukaan sosiaaligerontologia on keskeinen ala tämän vanhuuskäsityksen vuoksi: Siinä missä sosiaaligerontologian tehtävä on selittää ja avata vanhuuden todellisuutta, alan tehtäviin kuuluu myös uudenlaisen vanhuuskäsityksen rakentaminen sekä tuottaminen. Sen sijaan Saarenheimon (2014) mukaan käsitys vanhuudesta jää varsin vajavaiseksi, jos ollenkaan ei kiinnitetä huomiota siihen, millaisia merkityksiä yhteiskunta luo vanhuudelle.

Ennen vanhuutta on niin sanottu kolmas ikä, jonka katsotaan alkavaksi eläkkeelle jäämisestä (Saarenheimo 2014). Kolmatta ikää luonnehditaan monesti hyvin aktiiviseksi elämänvaiheeksi (Jyrkämä 2013, Saarenheimo 2014), joka valmistaa yksilöä vähitellen vanhuuteen. Vuoren (2016) mukaan kolmas ikä voi olla yksilölle monella tavalla mahdollisuus tuoden mukanaan esimerkiksi

itsenäisyyttä ja aikaa, jotka antavat edellytyksiä onnelliseen elämään. Toisaalta taas lisääntynyt valinnanvapaus voi myös ilmetä tarpeettomuuden ja merkityksettömyyden tunteina (Saarenheimo 2014). Saarenheimon (2014) mukaan kolmannelle iällä tyypillistä on esimerkiksi sosiaalisten roolien väljyys, mahdollisuus toteuttaa itseään sekä muutosvistarinta. Kolmas ikä voidaan siten rinnastaa nuorisokulttuuriin, koska se elämänvaiheena kapinoi kaikkea vanhaa ja perineistä, tässä tapauksessa perinteistä vanhuutta, vastaan (Saarenheimo 2014). Koskinen (2007) sen sijaan korostaa kolmatta ikää mahdollisuutena uuteen kasvuun ja uudistumiseen. Tässä pro gradu – tutkielmassa keskitytään erityisesti kolmanteen ikään, koska ryhmähaastatteluihin osallistuneet henkilöt olivat niin sanotun kolmannen iän edustajia, joilla varsinainen vanhuus on vielä edessäpäin. Haastateltavat olivat kaikki aktiivisia yhteiskunnan jäseniä ja heidän arkensa oli täynnä erilaisia aktiviteetteja.

3 MIELENTERVEYS

Vaikka mielenterveys määritellään yleensä psyykkisten häiriöiden puuttumisena, tällainen tilanne on varsin harvinainen tarkasteltaessa koko elämänkaarta (Westerhof & Keyes 2010). Toisaalta on myös niin, että normaalin ja epänormaalin välinen raja on hyvin epäselvä ja häilyvä (Lönqvist & Lehtonen 2014). WHO (2005) on määritellyt mielenterveyden seuraavalla tavalla: “Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, selviää normaalista arkielämästä, pystyy toimimaan tuottavasti ja tehokkaasti, ja pystyy osallistumaan yhteisönsä toimintaan.” Tässä näkemyksessä korostuvat kolme mielenterveydelle keskeistä tekijää: 1) hyvinvointi, 2) yksilön tehokas toimijuus sekä 3) tehokas toimijuus yhteisön hyväksi (WHO 2005). Toisin sanoen mielenterveys rakentuu biologisista tekijöistä, ympäristötekijöistä sekä sosiaalisista suhteista (Lönqvist & Lehtonen 2014). Lisäksi mielenterveyttä voidaan kuvailla psyykkisiä toimintoja ylläpitäväksi voimavaraksi, jota koko ajan sekä käytämme että keräämme (Lönqvist & Lehtonen 2014). Toisin sanoen mielenterveys ohjaa yksilön, mutta myös koko yhteiskunnan toimintaa ja elämää. Yhteiskunnalliset olosuhteet vaikuttavat sekä suoraan että välillisesti kansalaisten hyvinvointiin ja myös mielenterveyteen (Lönqvist & Lehtonen 2014). Siksi pelkästään yksilön omaan elämään liittyvät tekijät eivät vaikuta mielenterveyteen, vaan myös ympäristöllä on merkittävä vaikutus. Saarenheimon (2003) mukaan on varsin epäselvää, mikä on mielenterveyden häiriöiden perimmäinen syy. Toisin sanoen on aiheellista pohtia, onko mielenterveyden häiriöiden taustalla yksilön subjektiivisten kokemusten lisäksi esimerkiksi yhteisön toiminnan häiriöitä tai vuorovaikutukseen liittyviä ongelmia (Saarenheimo 2003).

Lönqvistin & Lehtosen (2014) mukaan hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi kyky ihmissuhteisiin, toisista välittäminen ja rakkaus sekä kyky ja halu vuorovaikutukseen ja henkilökohtaiseen tunneilmaisuun. Toisaalta myös esimerkiksi kyky työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja asianmukaiseen oman edun valvontaan ovat hyvin keskeisiä tekijöitä hyvästä mielenterveydestä puhuttaessa (Lönqvist & Lehtonen 2014). Toisin sanoen hyvää mielenterveyttä rakennetaan ja luodaan sekä elämänhallinnan että sosiaalisen toimijuuden piirissä. Hyvä mielenterveys on tietynlaista psyykkistä kimmoisuutta ja kykyä suojautua haitallisilta tekijöiltä haastavissakin tilanteissa (Lönqvist & Lehtonen 2014). Lisäksi terveen mielen ominaisuuksiin lukeutuu se, että kokemusmaailma pysyy aitona (Lönqvist & Lehtonen 2014). Tämä hyvän mielenterveyden ominaisuus korostuu erityisesti silloin, kun elämä kokee kolhuja ja elämänhalu on kadoksissa. Saarenheimo (2003) lisää mielenterveyttä koskevaan keskusteluun elämänhallinnan käsitteen. Elämähallinnan rinnakkaiskäsitteinä voidaan pitää stressiä sekä stressinkäsittelyä

(Saarenheimo 2003). Edellä mainituille käsitteille on yhteistä se, että molemmat ovat molemmissa ääripäissään hyvin ongelmallisia (Saarenheimo 2003). Sekä elämänhallinnan että stressinsäätelyn kannalta vanhuus voi olla monelle hyvin haasteellinen elämänvaihe.

3.1 Positiivinen mielenterveys – mitä se on ja mitä se pitää sisällään?

Sanotaan, ettei ole terveyttä ilman mielenterveyttä. Tästä näkökulmasta katsottuna mielenterveyttä voidaan kutsua positiiviseksi mielenterveydeksi (Sohlman 2004). Mielensairaus ja mielenterveys kuitenkin ovat hyvin lähellä toisiaan, mutta muodostavat kuitenkin erilliset kokonaisuudet (Westerhof & Keyes 2010). Kaikesta huolimatta positiivinen mielenterveys ei kuitenkaan yleensä ylitä uutiskynnystä, vaan ensisijaisesti mediassa käsitellään vanhojen ihmisten depressiolukuja sekä dementiapotilaiden käytöshäiriöitä (Saarenheimo 2004). Mielenterveys ei kuitenkaan ole staattinen tila, vaan se muovautuu ja mukautuu yksilön kehityksen ja kasvun myötä (Saarenheimo 2003, Pajunen 2004, Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Toisin sanoen mielenterveys rakentuu lukuisista pienistä palasista ja rakennusprosessi jatkuu läpi koko elämänkaaren. Positiivinen mielenterveys nähdään voimavarana (Saarenheimo 2004, Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016), siinä missä avuttomuutta ja psyykkistä stressiä pidetään opittuina tiloina (Saarenheimo 2004). Opituista tiloista on kuitenkin mahdollista päästä eroon, ja ne on mahdollista korvata toisenlaisilla toiminta- ja ajattelumalleilla (Saarenheimo 2004).

Positiivinen mielenterveys on muutakin kuin mielenterveyden häiriöiden puuttumista (Westerhof & Keyes 2010, Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Positiiviseen mielenterveyteen liittyy muun muassa koherenssin tunne (Sohlman 2004, Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016), itseluottamus (Sohlman 2004) sekä tyytyväisyys itseen ilman muutoksen tavoittelua (Sohlman 2004). Myös pystyvyyden, onnellisuuden ja elämäntyytyväisyyden tunne sekä resilienssi kuuluvat olennaisena osana positiiviseen mielenterveyteen (Westerhof & Keyes 2010, Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Lisäksi Westerhof & Keyes (2010) katsovat sosiaalisen hyvinvoinnin kuuluvan osaksi positiivista mielenterveyttä. Saarenheimo (2004) sen sijaan esittelee artikkelissaan kriteerit, jotka Suomen mielenterveystyön komitea laati positiiviselle mielenterveydelle 1980 -luvun puolivälissä:

- normaali itsetunto, yksilö kokee elämällään olevan merkitystä hänelle itselleen ja muille ihmisille
- kyky kestäviin psyykkistä ja fyysistä tyydytystä tuoviin ihmissuhteisiin
- kyky ilmaista itseä samaten kuin kyky tehdä työtä ja saada siitä sekä sen tuloksista tyydytystä

-tyydyttävä sopeutumiskyky, joka ei merkitse vain passiivista mukautumista ympäristöön, vaan tarvittaessa myös pyrkimystä vaikuttaa sen olosuhteisiin

-kyky ongelmien aktiiviseen ratkaisuun; riittävä itsenäisyys, mikä ei merkitse itseriittoista välinpitämättömyyttä toisia kohtaan

(Mielenterveystyön komitean mietintö I osa, 1984)

Positiivisen mielenterveyden rinnalla puhutaan psyykkisestä hyvinvoinnista, jonka kriteerit sen sijaan ovat Westerhofin & Keyesin (2010) mukaan: 1) itsensä hyväksyminen: positiivinen ja hyväksyvä asenne sekä omaa menneisyyttä että nykyhetkeä kohtaan, 2) elämän merkityksellisyys: tavoitteellisuus ja usko siihen, että on menossa oikeaan suuntaan ja että elämä on merkityksellistä, 3) autonomia: tunne siitä, että ihminen itse pystyy ohjaamaan elämäänsä ja on myös itse vastuussa siitä, 4) positiiviset suhteet toisiin: mielekkäitä ihmissuhteita, joissa mukana empatiaa sekä intiimiyttä, 5) määräysvalta ympäristöstä: kyky hallita ja muokata ympäristöä omien tarpeiden mukaan sekä 6) henkilökohtainen kasvu: jokaisen yksilökohtainen kehittyminen ja kasvuprosessi. Psyykkisen mielenterveyden ohella Westerhof & Keyes (2010) määrittelevät sosiaalisen hyvinvoinnin, joka psyykkisen mielenterveyden ohella täydentää positiivisen mielenterveyden käsitettä. Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu sosiaalinen koherenssi: 1) kyky tehdä yhteiskunnan tapahtumista merkityksellisiä, 2) sosiaalinen hyväksyminen: positiivinen suhtautuminen muihin kuitenkin heidän vaikeutensa tiedostaen, 3) itsensä toteuttaminen: usko siihen, että yhteisössä on potentiaalia ja että se voi kehittyä positiivisesti, 4) sosiaalinen osallistuminen: tunne siitä, että yksilön tekemiset ja valinnat vaikuttavat yhteiskuntaan, että yhteiskunta arvioi ihmisten toimijuutta sekä 5) sosiaalinen integraatio: yhteenkuuluvuuden tunne yhteisössä.

Koherenssin käsitteen taustalla on Antonovskyn salutogeeninen terveyskäsitys (Kuntoutusportti 2012). Koherenssin tunteella tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö kokee ympäröivän maailman merkitykselliseksi, ymmärrettäväksi sekä hallittavaksi (Kuntoutusportti 2012, Heimonen & Fried 2015). Antonovskyn mukaan koherenssin tunne on ominaisuus, jonka avulla on mahdollista käsitellä ja toimia ongelmallisissa elämäntilanteissa. Heimonen & Fried (2015) sen sijaan määrittelevät koherenssin tunteen tavaksi suhtautua elämään. Resilienssillä sen sijaan tarkoitetaan ihmisen kykyä pärjätä erilaisissa elämäntilanteissa (Mielenterveyden keskusliitto 2016). Resilienssi, selviytymiskykyisyys, on keskeinen tekijä erilaisissa vastoinkäymisissä (Mielenterveyden keskusliitto 2016). Tällä tarkoitetaan sitä, että toiset selviävät hankalista tilanteista toisia helpommin resilienssin ansiosta. Tämän lisäksi resilienssiin liitetään yksilön kimmoisuus, joustavuus, mukautumiskyky ja vastustuskyky elämän paineille (Appelqvist-Schmidlecher ym.

2016). Mielenterveyden keskusliitto (2016) lisää määritelmään vielä hyvän stressinsietokyvyn, ongelmanratkaisukyvyn sekä taidon hakea tarvittaessa apua. Resilienssin käsite ei kuitenkaan välttämättä ole täysin vakioinut asemaansa Heimonen & Fried (2015) esimerkiksi nimeävät resilienssin keskeisimmän merkityssisällön merkittäväksi mielen voimavaraksi kuitenkin mainitsematta resilienssin käsitettä.

Vaikkei ole yhtä oikeaa tapaa määritellä positiivista mielenterveyttä, kaikille näkemyksille yhteistä on se, että positiivinen mielenterveys on voimavara, jota voi kehittää ja hyödyntää (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Aiheesta puhuttaessa on oleellista muistaa myös se, ettei positiivinen mielenterveys sulje pois sairauden mahdollisuutta. Toisin sanoen sairautta ja terveyttä voi esiintyä samaan aikaan. Positiivinen mielenterveys ilmenee parhaiten vastoinkäymisissä, jolloin erityisesti resilienssin tunne on hyvin vahvasti läsnä (Mielenterveyden keskusliitto 2016). Näin ollen haastavista elämäntilanteista on mahdollisuus selvitä hieman helpommin käyttämällä mielenterveyttä niin sanotusti voimavarana (Heimonen & Fried 2015, Mielenterveyden keskusliitto 2016).

3.2 Vanhojen ihmisten mielenterveys

“Vanhuus ei kohtelee kaikkia tasapuolisesti” (Pajunen 2004). Tämän vuoksi vanhojen ihmisten mielenterveyttä on vaikea käsitellä yleisellä tasolla. Voidaan kuitenkin sanoa, että arviolta 16–30 prosenttia yli 65 - vuotiaista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä (Koponen ym. 2014). Syynä tähän on mahdollisesti se, että vanhuus on eletyn tai koetun elämän muokkaama (Pajunen 2004). Näin ollen voidaan sanoa, että vanhojen ihmisten mielenterveyteen vaikuttaa sekä nykyhetki että menneisyys. Tämä sen sijaan johtaa siihen, että osa vanhoista ihmisistä kohtaa vanhuuden vähäisemmällä psyykkisillä voimilla (Pajunen 2004). Osaltaan syynä tähän saattaa olla se, että aiemmissa elämänvaiheissa on saattanut esiintyä psyykkisiä oireita tai häiriöitä (Pajunen 2004). Vaikka mielenterveyden häiriöistä on tullut entistä näkyvämpiä, niitä ei välttämättä kuitenkaan automaattisesti tunnisteta mielenterveyden ongelmiksi (Saarenheimo 2003). Kaikesta huolimatta tutkimukset osoittavat, että vanhoilla ihmisillä on suhteessa vähemmän psyykkisiä oireita kuin nuoremmilla (Westerhof & Keyes 2010). Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että vanhojen ihmisten mielenterveys olisi jollain tavalla paremmalla tasolla kuin nuorempien aikuisten (Westerhof & Keyes 2010). Koposen ym. (2014) mukaan vanhuksilla esiintyy samoja mielenterveyden häiriöitä

kuin keski-ikäisillä, mutta niiden ohella havaitaan myös elimellisiin sairauksiin liittyviä psyykkisiä oireita.

Ikääntyessä haasteeksi muodostuu se, miten omaa mielenterveyttään pystyy ylläpitämään. Syynä tähän on se, että vanhuus mielletään hyvin monesti menetysten tai luopumisen ajanjaksoksi (Baldwin 2002, Pinguart 2002, Pajunen 2004). Tämän vuoksi vähäisten sosiaalisten kontaktien laatu ja merkitys korostuvat aivan erityisellä tavalla (Carstensen 1992). Kaikkien näiden muutosten keskellä emotionaalisen tuen merkitys korostuu ikääntyessä (Carstensen 1992, Harper & Sandberg 2009). On myös tieteellisesti todistettu, että tärkeimpien sosiaalisten kontaktien vaikutukset mielenterveyteen ovat kaikkein suurimmat (Pajunen 2004, Umberson ym. 2006). Tällä tarkoitetaan sitä, että ihmissuhteet ja niiden tapahtumat heijastuvat vanhuuteen ja joskus myös korostuvat erityisellä tavalla ikääntyessä (Saarenheimo 2003, Pajunen 2004). Mielenterveys on yksilötason ilmiö, joka kuitenkin ilmenee ihmisen suhteessa hänen ympäröivään maailmaan ja muihin ihmisiin (Saarenheimo 2004). Siksi Saarenheimon (2003) mukaan vanhuuden mielenterveyttä pitäisikin tarkastella useammin perheen ja sosiaalisten verkostojen näkökulmasta. Tähän Saarenheimo (2003) antaa kaksi eri syytä: 1) Läheisten ja perheen tukeminen voi osoittautua ratkaisevaksi tekijäksi vanhan ihmisen mielenterveyden ylläpitämisessä 2) Perheen sisäiset ongelmat saattavat pahentaa tai jopa aiheuttaa mielenterveyden ongelmia vanhuudessa. On myös havaittu, että vanhuudessa esiintyvät aistivajeet sekä yksinäisyys (Koponen ym. 2014) altistavat harhaluuloisuusoireille (Baldwin 2002, Koponen ym. 2014). Vaikka skitsofrenia sinällään on vanhoilla ihmisillä varsin harvinainen, 35–60 prosentilla psykiatriseen sairaalahoitoon otetuista havaitaan skitsofrenian pahenemisvaihe tai harhaluuloisuushäiriö (Koponen ym. 2014).

Elämän merkityksellisyyttä, joka myös on hyvin tärkeä osa mielenterveyttä, voi olla vaikea ylläpitää siksi, että ikääntymiseen liittyy niin paljon menetyksiä (Pinguart 2002, Pajunen 2004). Mikäli kuitenkin kokee menetykset ja luopumiset osaksi luonnollista elämäntulkua, niihin on siten helpompi suhtautua (Pajunen 2004). Vanhuudessa on varsin tavanomaista, että menetykset hyväksytään eikä aleta edes etsiä korvikkeita menetettyjen tilalle (Pinguart 2002). Siinä missä elämän merkityksellisyys on katsottu kuuluvan positiivisen mielenterveyden piiriin (Saarenheimo 2004), elämän merkityksettömyys rinnastetaan tylsyyteen, toivottomuuteen, masennukseen sekä haluttomuuteen elää (Pinguart 2002). Elämän merkityksellisyys käsitteellä tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on tavoitteita elämässä ja että hän kokee elämänsä mielekkääksi (Saarenheimo 2014). Samalla hän ymmärtää, millainen merkitys sekä menneisyydellä että nykyhetkellä on (Pinguart 2002). Ikääntyessä elämän merkityksellisyys käsite on monesti uhattuna, mutta sillä on myös

mahdollisuus kehittyä (Pinquart 2002, Saarenheimo 2014). Elämän merkityksellisyyden tunne saattaa vähentyä esimerkiksi eläkeiän saavuttamisen jälkeen, koska ihmisellä ei enää sen jälkeen ole paluuta moniin sukupuolirooleihin, joihin hän on aiemmin elämässään tottunut (Pinquart 2002). Selkeiden sukupuoliroolien puuttumisen vuoksi elämän merkityksellisyyden tunne saattaa olla koetuksella ikääntyessä (Saarenheimo 2014). Toisaalta taas eläkkeelle jäätyään ihmiset saattavat kokea elämänsä jopa aiempaa merkityksellisemmäksi, koska he ovat siihen ikään mennessä jo saavuttaneet suurimman osan elämäntavoitteistaan (Pinquart 2002). Eläkkeelle jääminen saattaa tarjota myös mahdollisuuden uusille aktiviteeteille ja mielenkiinnonkohteille, mikä taas voi osaltaan lisätä elämän merkityksellisyyden tunnetta (Pinquart 2002).

Fyysisen terveyden muutokset eivät suoranaisesti johda mielenterveyden järkkymiseen (Pajunen 2004). Toisinaan muutoksiin sopeutuminen voi kuitenkin olla hankalaa, ja tähän syynä ovat muutokset koetussa toiminnallisessa itsenäisyydessä (Pajunen 2004). Myös epävarmuus sairauden ennusteen tai mahdollisen uusiutumisen suhteen kuormittavat henkisesti (Pajunen 2004). Muutoksissa pelkoa herättää muun muassa toisten varaan joutuminen ja erityisen yleistä tämä on niillä, joille viranomaiset ovat ainoa tukipilari (Pajunen 2004). On kuitenkin hyvä muistaa, että jokainen käsittelee muutokset yksilöllisesti, ja sen vuoksi myös kokemukset muutoksista ovat hyvin subjektiivisia. Keskeisessä asemassa on se, miten merkittävällä tavalla muutokset vaikuttavat yksilön mielestä merkittäviin asioihin (Pajunen 2004). Esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen on suuri muutos paljon liikkuvalla, siinä missä näön heikkeneminen saattaa päättää lukemisharrastuksen. Tämä osaltaan saattaa johtaa siihen, että tutkimuksiin hakeutuminen viivästyy ja näin ollen ongelmat vain lisääntyvät (Pajunen 2004). Haurastumista halutaan peitellä mahdollisimman pitkään, jotta ei leimaannuttaisi millään tavalla (Pajunen 2004). Tämä voi ilmetä siten, että luovutaan harrastuksista ja sosiaalisesta kanssakäymisestä, jotta iän tuomat ongelmat eivät paljastuisi toisille (Pajunen 2004). Saarenheimon (2003) mukaan vanhojen ihmisten mielenterveyttä tarkastellaan pitkälti oire- ja diagnoosinäkökulmasta, joka ei palvele sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia eikä myöskään vanhoja ihmisiä itseään.

3.3 Masennus

Masennukselle on tavanomaista se, että kosketus muihin heikkenee siinä missä elämä ei tunnu enää mielekkäältä tai tuo mielihyvää entiseen tapaan (Baldwin 2002, Lönnqvist 2014, Lönnqvist & Lehtonen 2014). Toisin sanoen masennus ajaa tietynlaiseen umpikujaan, josta ei tunnu olevan tietä

ulos. Tällöin ihminen jähmettyy jääden polkemaan tyhjää (Lönqvist & Lehtonen 2014). Kyse ei ole mistään hetkellisestä tunnereaktiosta vaan kyse on pitkäaikaisesta olotilasta (Baldwin 2002, Lönqvist 2014). Masennukseen ja sen asteeseen voi vaikuttaa esimerkiksi vuodenaika, raskaus tai ahdistuneisuus (Lönqvist 2014). Saarenheimon (2003) mukaan masennuksen yleisyydestä huolimatta pitäisi kuitenkin pohtia sitä, mitä masennusdiagnoosi oikeastaan kertoo sekä luokiteltavasta että luokittelijasta. Siinä missä diagnoosit ovat psykiatrisen hoidon välineitä (Saarenheimo 2003), erilaiset luokitukset eivät välttämättä kerro diagnoosin saaneesta henkilöstä juuri mitään. Vaikka diagnoosit lisäävät ainakin näennäisesti yhteiskunnan selkeyttä ja hallittavuutta, käytännön tasolla ihmiset harvemmin sopivat diagnoosille asetettuun muottiin

Vanhojen ihmisten masennusta on tutkittu hyvin paljon ja sitä pidetään hyvin keskeisenä vanhuuden mielenterveydellisenä ongelmana (Baldwin 2002, Pajunen 2004, Huuhka & Leinonen 2011, Koponen & Leinonen 2014). Siinä missä masennuksen yleisyys on merkittävä kansantaloudellinen ongelma (Koponen ym. 2014), sen ongelmallisuus liittyy myös korkeaan kuolleisuuteen (Koponen & Leinonen 2014). Saarenheimon (2003) mukaan erityisesti lievä masennus on hyvin yleinen mielenterveyden häiriö vanhuudessa. Kaikesta huolimatta masennuksen tunnistamisessa ja hoidossa ilmenee edelleen puutteita (Baldwin 2002, Koponen & Leinonen 2014). Baldwinin (2002) mukaan yksi ratkaisu diagnosoinnin parantamiseen voisi olla se, että lääketieteellisesti selittämätön kipu saattaa usein liittyä diagnosoimattomaan masennukseen. Yleisesti ottaen masennuksen katsotaan vanhuudessa liittyvän fyysisen terveydentilan muutoksiin ja niiden yhteydessä ilmeneviin toimintakyvyn muutoksiin (Pajunen 2004, Koponen & Leinonen 2014), kuten aivohalvaukseen, sydäninfarktiin tai muistisairauksiin (Koponen & Leinonen 2014). Toisin sanoen masennus saattaa vanhuudessa linkittyä somaattisen terveyden muutoksiin (Isometsä 2001, Saarenheimo 2003, Pajunen 2004, Koponen ym. 2014, Koponen & Leinonen 2014). Toimintakyvyn laskiessa myös laitostumisen riski kasvaa ja terveystalveluiden käyttö lisääntyy (Pajunen 2004, Koponen & Leinonen 2014).

Vanhojen ihmisten masennusoireet voivat poiketa hyvinkin paljon nuorempien oireista (Huuhka & Leinonen 2011). Vanhuksilla hyvin tyypillisiä masennuksen oireita ovat somaattisten oireiden kertominen (Baldwin 2002, Koponen & Leinonen 2014), ruokahalun katoaminen (Roberts ym. 1997, Huuhka & Leinonen 2014, Koponen & Leinonen 2014), painon lasku (Roberts ym. 1997, Baldwin 2002, Koponen & Leinonen 2014) tai painonnousu (Roberts ym. 1997, Baldwin 2002), psykomotorinen estyneisyys ja kiihtyneisyys (Roberts ym. 1997, Baldwin 2002, Huuhka & Leinonen 2011, Koponen & Leinonen 2014), harhaluulot tietynlaisesta rangaistuksesta tai

köyhyydestä (Baldwin 2002, Koponen & Leinonen 2014) sekä itsetuhoisuus (Baldwin 2002, Huuhka & Leinonen 2011, Koponen & Leinonen 2014). Mielialan vaihtelu on erittäin vähäistä ja mieli pysyykin tasaisen alakuloisena (Baldwin 2002, Huuhka & Leinonen 2011). Ajatukset tulevasta ovat hyvin synkkiä ja jatkuva ahdistuneisuus saattaa ilmetä unihäiriöinä (Roberts ym. 1997, Baldwin 2002, Huuhka & Leinonen 2011). Synkät ajatukset saavat ajattelemaan kuolemaa tavanomaista enemmän (Roberts ym. 1997). Roberts ym. (1997) sekä Baldwinin (2002) mukaan myös keskittymisvaikeudet sekä päätöksenteon vaikeus kuuluvat masennuksen tyypillisiin oireisiin. Vuoren (2016) mukaan masennusoireet saattavat myös liittyä esimerkiksi lääkkeiden haittavaikutuksiin tai olla seurausta alkoholin tai muiden päihteiden käytöstä. Masennuksen yli- ja alidiagnosointi vanhuudessa on hyvin yleistä (Prince ym. 1999, Saarenheimo 2003). Ylidiagnosointiin pidetään syynä sitä, että ilmaukset motivaation ja mielenkiinnon puutteesta lisääntyvät. Nämä tekijät eivät kuitenkaan välttämättä liity suoranaisesti masennukseen, vaan saattavat olla osa kognitiivisen toimintakyvyn heikkenemistä (Prince ym. 1999). Toisaalta taas masennus voi olla monin tavoin myös alidiagnosoitu, jos sen ohella esiintyy monenlaisia muita oireita (Baldwin 2002, Saarenheimo 2003, Huuhka & Leinonen 2011, Koponen & Leinonen 2014). Saarenheimon (2003) mukaan masennuksen alidiagnosointia on mahdollista selittää myös sillä, että masennusoireet saatetaan tulkita tavanomaisiksi vanhuuteen liittyviksi alakuloisuuden tunteiksi.

Vanhuudessa ilmenevää masennusta on ehdottoman tärkeää hoitaa, koska hoitamattomana itsemurhan riski on suuri (Huuhka & Leinonen 2011, Koponen & Leinonen 2014). Toisaalta masennuksen hoitaminen on myös sen vuoksi olennaista, että kyse on hyvin kokonaisvaltaisesta sairaudesta. Vaikka ainakin osittaisen parantumisen ennuste on suhteellisen hyvä (Koponen & Leinonen 2014), toipuneen ylläpitohoitoon on panostettava (Huuhka & Leinonen 2011). Tähän syynä on se, että masennuksella on taipumus uusiutua (Huuhka & Leinonen 2011, Vuori 2016). Vaikka masennusta on tutkittu suhteellisen paljon, on toistaiseksi jäänyt epäselväksi, kasvaako masennuksen todennäköisyys iän myötä (Roberts ym. 1997). Vaikka vanhojen ihmisten masennusta on tutkittu verrattain paljon, tutkimuksissa ei kuitenkaan ole huomioitu avioliittoa ja sen mahdollisia vaikutuksia masennukseen (Harper & Sandberg 2009). Näyttöä siitä, että avioliitto vähentäisi masennusta ja sen mahdollista riskiä, on kaikesta huolimatta saatu (Robles & Kiecolt-Glaser 2003, Proulx ym. 2007, Koball ym. 2010). Proulxin ym. (2007) mukaan tyytymättömyys avioliittoon sekä masennusoireiden määrä ovat suorassa yhteydessä toisiinsa. Avioliiton ja masennuksen välisestä suhteesta ei kuitenkaan ole vahvaa näyttöä. Koska masennuksen taustalla voi olla vuorovaikutukseen liittyvät ongelmat, aihetta tulisi tutkia jatkossa enemmän. Bookwala & Jacobs (2002) havaitsivat tutkimuksessaan, että tyytymättömyys avioliittoon on yhteydessä

negatiivisiin kokemuksiin, mutta myös masennusoireisiin vanhoilla ihmisillä. Tästä syystä avioliittoa ja sen vuorovaikutusta voidaan pitää hyvin olennaisena tekijänä masennuksen mahdollisessa syntyprosessissa. Sen sijaan positiivinen vuorovaikutus tilanteesta riippumatta saattaa suojata masennukselta (Holt-Lunstad ym. 2008, Harper & Sandberg 2009) Avioliiton ja masennuksen välistä yhteyttä tutkittaessa tulisi siis kiinnittää enemmän huomiota avioliiton dynamiikkaan (Harper & Sandberg 2009) sekä laatuun (Proulx ym. 2007). Siitä on saatu vahvaa tieteellistä näyttöä, että avioero lisää masennuksen riskiä erityisesti naisilla (Koball ym. 2010).

4 SOSIAALISET SUHTEET JA NIIDEN MERKITYS VANHUUDESSA

Sosiaaliset suhteet, sosiaalinen tuki sekä sosiaalinen aktiivisuus ovat keskeisiä fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäjiä ikääntyessä (Berkman 1995, Shaw ym. 2007, Tiikkainen & Lyyra 2007). Syynä tähän on se, että ihmissuhteet edesauttavat yksilön normaalia kehitystä, auttavat ylläpitämään terveyttä sekä parantumaan sairauksista (Lang 2001, Tiikkainen & Lyyra 2007, Holt-Lunstad ym. 2008, Holt-Lunstad ym. 2010). Toisaalta taas sosiaaliset suhteet voivat johtaa sairastumiseen ja pitkittää sairauden kestoja. Vuorovaikutusten merkityksen lisäksi on tärkeää huomioida, että ihmissuhteet ja erityisesti läheisten merkitys saattaa vaihdella eri tilanteissa ja elämänvaiheissa (Tiikkainen & Lyyra 2007). Tämä liittyy osaltaan siihen, että elämän muuttuessa myös ihminen muuttuu sen mukana. Todennäköisyys sosiaalisen verkoston muutoksille kasvaa iän lisääntyessä (Lang 2001, Shaw ym. 2007, Tiikkainen & Lyyra 2007). Sosiaalisen verkoston muutokset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä. Vanhojen ihmisten sosiaalisen verkoston koko on keskimäärin 5-7 henkilöä (Tiikkainen & Lyyra 2007). Siinä missä omanikäisten ystävien määrä saattaa iän myötä vähentyä, perheenjäsenten määrä saattaa samanaikaisesti lisääntyä (Tiikkainen & Lyyra 2007). Iän lisäksi sosiaaliseen verkostoon sekä sen rakenteeseen vaikuttavat merkittäväällä tavalla kulttuurisidonnaiset tekijät sekä ympäristö (Shaw ym. 2007, Tiikkainen & Lyyra 2007). Sosiaaliset suhteet kehittävät sosiaalisia voimavaroja (Berkman 1995, Lang 2001, Shaw ym. 2007, Tiikkainen & Lyyra 2007), jotka auttavat ylläpitämään hyvää terveyttä vanhuudessa.

Ihmissuhteissa tärkeää on, että niihin kohdistuvat erilaiset tarpeet ja odotukset täyttyvät (Berkman 1995, Tiikkainen & Lyyra 2007, Holt-Lunstad ym. 2010). Lisäksi ihmisillä on luonnollinen tarve saada ja antaa huolenpitoa, koska merkityksellisyyden tunne syntyy erilaisissa vuorovaikutustilanteissa (Berkman 1995, Tiikkainen & Lyyra 2007, Holt-Lunstad ym. 2010). Vuorovaikutussuhteet ovat ikääntyessä merkittävä voimavara, koska niiden avulla on mahdollista vaikuttaa ympäristöön sekä saada vaikutteita ympäristöstä (Lang 2001, Tiikkainen & Lyyra 2007). Ikääntyessä sosiaalisiin toimintoihin ja vuorovaikutussuhteisiin vaikuttavat monet fyysiset ja psyykkiset tekijät (Lang 2001, Shaw ym. 2007, Tiikkainen & Lyyra 2007). Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi alentunut toimintakyky, muistin heikkeneminen tai mieliala. Tästä johtuen vanhoilla ihmisillä ei välttämättä ole sosiaalisia suhteita tai niiden ylläpitäminen tuntuu haastavalta. Jos sosiaalisia suhteita ei ikääntyessä ole, kuolemanriski kasvaa sekä lisää todennäköisyyttä huonoon fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Tiikkainen & Lyyra 2007, Holt-Lunstad ym. 2008, Holt-Lunstad ym. 2010). Sosiaalisten suhteiden puuttuminen saattaa fyysisen terveyden lisäksi vaikuttaa

esimerkiksi itsetuntoon, itsearvostukseen tai tarpeellisuuden tunteeseen (Berkman 1995, Tiikkainen & Lyyra 2007, Holt-Lunstad ym. 2010).

4.1 Mitä sosiaalisuus on?

Sosiaalisuuden määritelmä on hyvin aikakausicontinnainen sekä kulttuurisidonnainen (Saarenheimo 2004, Keltinkangas-Järvinen 2010). Siitä kuitenkin ollaan yhtä mieltä, että sosiaalisuus ja sen mallit alkavat kehittyä varhaislapsuudessa (Keltinkangas-Järvinen 2010) yhdessä persoonan kehityksen kanssa (Metsävainio 2013). Tämän vuoksi opitut tavat ja mallit heijastuvat monesti myös vanhuuteen asti (Keltinkangas-Järvinen 2010). Näin ollen sosiaalisia taitoja ja niiden oppimista voidaan pitää erittäin tärkeänä prosessina, aivan kuten myös varhaisia ihmissuhteita (Metsävainio 2013). Ihminen on luonteeltaan sosiaalinen olento, ja tämän vuoksi jokainen meistä kaipaa seuraa ja vuorovaikutusta. Sosiaalisuutta ja sosiaalisia taitoja ei kuitenkaan saa sekoittaa keskenään. (Keltinkangas-Järvinen 2010) Siinä missä sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, sosiaaliset taidot tulevat oppimalla. Keltinkangas-Järvinen (2010) erottaa nämä käsitteet toisistaan siten, että sosiaalisuus on halua olla ihmisten kanssa, kun taas sosiaaliset taidot kuvaavat kykyä olla muiden kanssa.

Salosen (2011) mukaan vanhuutta on syytä tarkastella myös sosiaalisesta vanhenemisen näkökulmasta, koska ihmiseen on vuosien varrella syntynyt erilaisia sosiaalisia kerroksia ja rakennusosia. Osa tästä aineksesta on syntynyt ihmisen itsensä sisällä, mutta suurin osa on saanut vaikutteita sosiaalisesta ympäristöstä ja ympäröivästä yhteiskunnasta (Tiikkainen & Lyyra 2007, Salonen 2011). Sosiaalisen vanhenemisen näkökulmasta yksilön sosiaalinen ympäristö ja yhteiskunta ovat jatkuvassa muutoksessa (Tiikkainen & Lyyra 2007, Salonen 2011). Toisin sanoen sekä yhteisö että yhteiskunta rakentavat ja muokkaavat terveyden sosiaalista ulottuvuutta läpi koko elämänkaaren. Salonen (2011) pitää sosiaalisen olomuotoisuuden käsitettä tärkeänä, jolla yksinkertaisuudessaan tarkoitetaan “ajallisesti, paikallisesti, kulttuurisesti, rakenteellisesti ja yksilöllisesti muotoutunutta ja muotoutuvaa elämäkokonaisuutta.” Tämän perusteella voidaan sanoa, että ihminen on samaan aikaan sekä yksittäinen toimija että osa suurempaa kokonaisuutta. Lisäksi vanhuuden erityispiirre on se, että ihmisessä on samanaikaisesti sekä nykyhetki että menneisyys ja sen jättämät jäljet (Salonen 2011).

Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta on ensisijaisen tärkeää kokea kuuluvansa johonkin ryhmään (Martelin ym. 2009). Tähän syynä on se, että kokemus omasta tarpeellisuudesta (Salonen 2011) sekä tietynlaisesta yhteenkuuluvuudesta (Martelin ym. 2009) tukevat sosiaalista hyvinvointia (Marin & Hakonen 2003, Suvanto 2014). Tämän vuoksi voidaan sanoa, että sosiaaliset kontaktit ja ihmissuhteet ovat vanhuuden kantava voima (Rantanen 2007, Suvanto 2014). Läheisiltä on mahdollista saada tukea ja turvaa elämänmuutokseen (Martelin ym. 2009, Tiikkainen & Lyyra 2007) sen lisäksi, että heistä saa seuraa yksinäisiin hetkiin.

4.2 Sosiaalinen toimintakyky ja minäidentiteetti

Sosiaalinen toimintakyky voidaan määritellä toimintakyvyn osa-alueeksi (Seppänen 2014, THL 2016). THL:n (2016) mukaan toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä jokapäiväisen elämän toiminnoista siinä ympäristössä, jossa hän elää. THL:n (2016) ohella myös Salonen (2011) korostaa ympäristön merkitystä toimintakyvylle niin hyvässä kuin pahassa. Hyvä, kokonaisvaltainen toimintakyky ja toimintakykyä tukeva ympäristö auttavat voimaan hyviin sekä jaksamaan arjessa (THL 2016). Näin ollen toimintakyky voidaan määritellä hyvin laaja-alaiseksi kokonaisuudeksi, joka koostuu hyvin monenlaisista palasista. Eri toimintakyvyn osa-alueet ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat toisiinsa puolin ja toisin. Toisaalta toimintakyvyn eri osa-alueet tukevat toisiaan, toisaalta ne taas saattavat pidemmällä tähtäimellä murentaa toisiaan (Seppänen 2014, THL 2016).

Koska sosiaalinen toimintakyky kietoutuu vahvasti muiden toimintakyvyn osa-alueiden ympärille (Seppänen 2014, THL 2016), sitä on vaikea määritellä tarkasti (Seppänen 2014). Jyrkämä (2008) määrittelee termin asiasisällön seuraavalla tavalla: Sosiaalinen toimintakyky on kyky toimia ja selviytyä arjen sosiaalisista tilanteista, kyky ylläpitää ja kehittää sosiaalisia suhteita, kyky toimia aktiivisena niin omassa lähiyhteisössään kuin yhteiskunnassa sekä kyky vaikuttaa ja saada aikaan haluamiaan seurauksia. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (2006) sen sijaan on määritellyt sosiaalisen toimintakyvyn Seppäsen, Simosen ja Valveen raportissa (2009) seuraavasti: "Sosiaalinen toimintakyky käsittää kyvyn toimia ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus ja osallistuminen, mutta myös vastuu läheisistä ja elämän mielekkyys määrittävät sosiaalista toimintakykyä. Lisäksi harrastukset, yksin tai toisten kanssa, kotona tai kodin ulkopuolella tapahtuvat, kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn alueelle. THL (2015) sen sijaan määrittelee iäkkään ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeiksi sosiaalisen

toimintakyvyn ulottuvuuksiksi sosiaalisten verkostojen läsnäolon, vuorovaikutuksen lähipiirin ja muiden yhteisöjen kanssa, tuen saannin tarpeen vaatiessa, sosiaalisen osallistumisen sekä yksinäisyyden kokemukset.

Minäidentiteetti on tärkeä osa ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja ilmentää sitä, kuka ihminen on. Vanhuudessa on tärkeää säilyttää minuutensa sekä kokea itsensä arvokkaaksi. Myös ihmisten välinen vuorovaikutus ylläpitää omalta osaltaan minäidentiteettiä (Salonen 2011). Terveiden sosiaalista ulottuvuutta tulee korostaa sen vuoksi, että minäidentiteetti käy jatkuvaa keskustelua sosiaalisten vuorovaikutuksen kanssa.

5 AVIOLIITON TERVEYTTÄ TUKEVAT TEKIJÄT

Sanotaan, että avioliitto on ihmissuhteista intiimein ja kestävin (Lewenson ym. 1993, Robles & Kiecolt-Glaser 2003). Tämän vuoksi siitä katsotaan olevan yksilölle lukuisia psykososiaalisia hyötyjä (Carlson 2012). Psykososiaalisten hyötyjen keskiössä on se, että avioliitossa ihminen kokee olonsa erityisen tärkeäksi ja merkitykselliseksi suhteessa muihin (Koball ym. 2010, Carlson 2012). Myös sosiaalisen integraation (Carlson 2012) sekä emotionaalisen tuen määrän (Robles & Kiecolt-Glaser 2003, Proulx ym. 2007, Koball ym. 2010, Carlson 2012) katsotaan olevan korkeampi naimisissa olevilla. Kumppanilta saatu emotionaalinen tuki voi vaikuttaa yksilöön kahdella eri tavalla; suoraan tai epäsuorasti. Suora vaikutus on se, että yksilö kokee, että hän voi kumppaninsa kanssa jakaa vaikeitakin asioita ja ettei hänen tarvitse jäädä asioiden kanssa yksin. Epäsuora vaikutus taas on se, että kumppanilta saatu tuki saa tekemään mielenterveyttä edistäviä valintoja (Koball ym. 2010). Psykososiaalisiin tekijöihin katsotaan kuuluvaksi myös se, että avioliitossa koetaan tietynlaista vastuuta sekä kumppanista että hänen hyvinvoinnistaan (Koball ym. 2010). Sosiaalisen tuen määrästä puhuttaessa esille nostetaan myös koetun vastavuoroisuuden sekä todellisen vastavuoroisuuden käsitteet (Acitelli & Antonucci 1994).

Psykososiaalisten syiden lisäksi avioliitolla on taloudellisia hyötyjä, (Robles & Kiecolt-Glaser 2003, Koball ym. 2010, Carlson 2012) erityisesti naisille (Koball ym. 2010). Tähän syynä pidetään sukupuolirooleja, joiden valossa mies on vastuussa kodin taloudellisesta tasapainosta (Acitelli & Antonucci 1994, Koball ym. 2010) Avioliitossa kumppanit tukevat toisiaan rahallisesti ja kustannukset myöskin jaetaan (Carlson 2012). Tämä saattaa osaltaan vähentää stressiä ja siihen liittyvien sairauksien riskiä (Koball ym. 2010). Naimattomilla sen sijaan ei ole mahdollisuutta jakaa omia taloudellisia kustannuksia eivätkä he myöskään saa taloudellista tukea keneltäkään muulta (Carlson 2012). Pienta ym. (2000) sekä Koball ym. (2010) pohtivat artikkeleissaan, johtuisivatko avioliiton kautta saadut mahdolliset terveyshyödyt siitä, että naimisissa olevilla on suhteessa enemmän rahaa käytössään ja näin myös paremmat mahdollisuudet ostaa itselleen terveyttä. Tämän näkökulman valossa avioliitolla ei itsessään olisi terveyshyötyjä, vaan niitä sen sijaan avioliiton taloudellisten hyötyjen kautta. Hyötyjen ohella avioliittoon ja sen huonoon laatuun liittyy paljon myös varjopuolia. Jos avioliitto koetaan onnettomasti, se vaikuttaa automaattisesti sekä yksilön fyysiseen että psyykkiseen terveyteen (Robles & Kiecolt & Glaser 2003, Umberson ym. 2006).

Robles ja Kiecolt-Glaser (2003) nostavat artikkelissaan esiin stressin / sosiaalisen tuen hypoteesin, jonka avulla voidaan selittää sekä avioliiton terveydellisiä hyötyjä että haittoja. Hypoteesin taustajatuksena on se, että stressi ja sosiaalinen tuki vaikuttavat avioliittoon ja puolisojen väliseen suhteeseen useilla eri tavoilla samanaikaisesti. Siinä missä stressi ja sosiaalinen tuki heijastuvat puolisojen väliseen suhteeseen, molemmilla on vaikutusta myös ihmisen kognitioon, tunteisiin ja kiintymykseen. Tunnetason lisäksi stressillä ja sosiaalisella tuella on vaikutusta terveyskäyttäytymiseen, selviytymiskäyttäytymiseen sekä fysiologiaan. Näin ollen sekä stressillä että sosiaalisella tuella on hyvin monenlaisia vaikutuksia sekä avioliittoon että puolisojen hyvinvointiin.

5.1 Miten avioliitto vaikuttaa terveyteen?

Jo varhaisessa vaiheessa avioliittotutkimuksessa havaittiin, että kuolleisuuden riski on naimisissa olevilla suhteessa pienempi kuin naimattomilla (Johnson ym. 2000, Pienta ym. 2000, Lee ym. 2005, Shapiro & Keyes 2008, Koball ym. 2010). Sen sijaan avioliiton vaikutus kuolleisuuteen on suurempi miehillä kuin naisilla (Lillard & Panis 1996, Johnson ym. 2000). Vaikka on saatu viitteitä siitä, että avioliitolla olisi suojaava vaikutus (Johnson ym. 2000, Wood ym. 2007), saatua tutkimustietoa ei ole kuitenkaan haluttu yleistää. Syynä tähän on se, että mahdollisesti ihmiset, joilla on hyvä terveys, hakeutuvat suuremmalla todennäköisyydellä avioliittoon kuin ne, joiden terveys ei ole yhtä hyvällä tasolla (Johnson ym. 2000, Pienta ym. 2000, Wood ym. 2007, Koball ym. 2010). Lillardin ja Waiten (1995) mukaan eniten terveyshyötyjä on mahdollista saada pitkästä, vakaasta avioliitosta. Kaufmanin ja Taniguchin (2006) mukaan avioliittotytyväisyys ja avioliiton tasaisuus ovat suurella todennäköisyydellä hyvin lähellä toisiaan. Tämän vuoksi on syytä olettaa, että avioliiton tasaisuuteen vaikuttamalla on myös mahdollista vaikuttaa avioliittotytyväisyyteen.

Yleisesti ottaen avioliiton on havaittu vähentävän terveyteen liittyvää riskikäyttäytymistä ja lisäävän terveyttä edistävää käyttäytymistä. (Pienta ym. 2000, Lee ym. 2005, Wood ym. 2007). Tämän havainnon on myös katsottu olevan hyvin keskeisessä asemassa avioliiton konkreettisia terveyshyötyjä tarkasteltaessa. Leen ym. (2005) mukaan tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että naimisissa olevat lopettavat todennäköisemmin tupakoinnin, syövät ravitsemussuositusten mukaisesti, käyvät säännöllisesti terveystarkastuksissa ja käyttävät maltillisesti alkoholia.

Avioliiton suojaavia vaikutuksia selitetään hyvin usein sosiaalisella tuella, jota naimisissa olevat saavat puolisoiltaan (Pienta ym. 2000, Lee ym. 2005, Koball ym. 2010). Sosiaalisella tuella voi olla positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen (Pienta ym. 2000, Koball ym. 2010). Se, että kokee yhteenkuuluvuutta jonkun toisen kanssa ja saa myös tarvittaessa sosiaalista tukea, vaikuttaa terveyteen hyvin merkittävällä tavalla (Shapiro & Keyes 2008, Koball ym. 2010). Vaikka avioliiton vaikutus kuolleisuuteen on miehillä suurempi kuin naisilla, Pientan ym. (2000) mukaan miehet myös hyötyvät avioliitosta naisia enemmän. Tähän syynä pidetään sitä, että miehet saavat avioliitosta enemmän sosiaalisia, emotionaalisia sekä fyysisiä hyötyjä. Toisaalta tätä ilmiötä on myös mahdollista selittää sukupuolirooleilla, koska naisten tyypillinen tehtävä on huolenpito (Lee ym. 2005). Tutkimuksissa on myös saatu näyttöä siitä, että naimisissa olevat naiset ovat naimattomia tai eronneita terveempiä (Lee ym. 2005). Sosiaalisen tuen lisäksi ilmiötä on mahdollista selittää sillä, että perhesuhteet toimivat tietynlaisena sosiaalisena kontrollina luoden arkeen erilaisia normeja (Lee ym. 2005, Shapiro & Keyes 2008).

Avioliiton on sikäli katsottu liittyvän positiiviseen mielenterveyteen, että naimisissa olevat kokevat usein olevansa tärkeitä ja arvokkaita jollekin (Shapiro & Keyes 2008, Koball ym. 2010). Avioliiton positiiviset vaikutukset perustuvat myös siihen, että naimisissa olevat mieltävät itsensä osaksi jotakin sosiaalista yhteisöä (Koball ym. 2010). Sekä arvokkuuden tunne että merkityksellisyyden tunne ovat tekijöitä, joiden rooli niin avioliitossa kuin pariskunnan yhteisessä arjessa pysyy suhteellisen vakaana läpi koko elämänkaaren. Myös puolison subjektiivisen hyvinvoinnin on todettu osaltaan vaikuttavan myös avioliittoon kohdistuvaan tyytyväisyyteen sekä puolisoiden väliseen epäsopuun (Proulx ym. 2007). Yleisesti ottaen naimisissa olevat ilmoittavat naimattomia vähemmän mielenterveyden häiriöistä (Hagedoorn ym. 2006, Shapiro & Keyes 2008).

Hagedoorn ym. (2006) nostavat artikkelissaan esiin avioliiton vaikutuksen itseluottamukseen ja minäkuvaan. Avioliitolla katsotaan olevan suojeleva vaikutus siihen, miten ihminen suhtautuu itseensä (Hagedoorn ym. 2006, Proulx ym. 2007). Tätä voidaan pitää osasyynä sille, miksi naimisissa olevilla on suhteellisen vähän mielenterveysongelmia. Avioliittoa myös tästä näkökulmasta tarkastellessa on otettava huomioon, että avioliiton laatu on kuitenkin ratkaisevassa asemassa mielenterveysongelmien mahdollisessa synnyssä.

5.2 Puolison vaikutus yksilön hyvinvointiin

Vaikka avioliittotutkimuksessa on pääasiassa keskitytty puolisojen omaan hyvinvointiin, on ehdottoman tärkeää pohtia myös sitä, minkälaisia vaikutuksia puolisoilla on yksilön hyvinvointiin (Carr ym. 2014). Tähän syynä on se, että puoliset eivät kuitenkaan välttämättä näe avioliittoaan samalla tavalla (Boerner ym. 2014, Carr ym. 2014). Toisaalta kokemukset avioliitosta ovat hyvin yksilöllisiä, ja näin ollen puoliset saattavat kokea ja nähdä samat tilanteet keskenään hyvinkin eri tavalla (Boerner ym. 2014). Myös siitä näkökulmasta puolison mahdolliset vaikutukset hyvinvointiin on otettava huomioon, että avioliitossa käsi kädessä kulkevat parin yhteinen elämä että puolisojen henkilökohtainen elämä. Kaufmanin & Taniguchin (2006) mukaan tyytyväisyyserojen taustalla voi olla myös se, että naisten keskeinen rooli avioliitossa on huolenpito.

Puolison persoonakohtaisten ominaisuuksien sekä elämäntilanteeseen liittyvien tekijöiden on havaittu vaikuttavan myös yksilön hyvinvointiin (Proulx ym. 2007). On esimerkiksi saatu näyttöä siitä, että puolison henkilökohtaisella hyvinvoinnilla on selkeä yhteys sekä avioliitossa saatuun rakkauden määrään että mahdollisiin konfliktitilanteisiin (Proulx ym. 2007). Kaufmanin & Taniguchin (2006) mukaan sekä yksilön oma että puolison fyysinen terveys yhdessä vaikuttavat puolisojen hyvinvointiin. Saattaa jopa olla niin, että puolison terveys vaikuttaa toisen hyvinvointiin jopa omaa terveyttä voimakkaammin (Bulanda 2001, Kaufman & Taniguchi 2006). Vaikuttaisi siltä, että puolison terveyden ja avioliittotyytyväisyyden suhde on voimakkaampi naisilla kuin miehillä (Kaufman & Taniguchi 2006).

Carrin ym. (2014) mukaan erityisesti puolison tyytymättömyys voi heijastua kumppanin emotionaaliseen hyvinvointiin. Tätä on mahdollista selittää sillä, että tyytymättömyys näkyy avioliitossa esimerkiksi puolison kritisointina tai suhteesta vetäytymisenä (Carr ym. 2014). Nämä tekijät näin ollen vaikuttavat osaltaan avioliiton molempien osapuolten hyvinvointiin, ei pelkästään tyytymättömän. Aivan yhtä lailla puolison onnellisuus saattaa vaikuttaa toisen hyvinvointiin edistävästi (Carr ym. 2014). Tästä kuitenkin ei ole saatu vahvaa näyttöä.

6 AVIOLIITTOTYYTYVÄISYYS JA SUKUPUOLI

Avioliitto yhdistää kaksi ihmistä, jotka jakavat elämänsä yhdessä. Siinä missä naimisissa olevat luovat yhteistä tulevaisuutta, molemmat osapuolet tuovat mukanaan liittoon myös oman elämänsä ja oman historiansa. Toisin sanoen avioliitossa yhdistyvät yhdessä rakennettu elämä ja molempien henkilökohtaiset kokemukset (Vainikainen ym. 2015). Onnistunut avioliitto tuo mukanaan useita hyötyjä, kuten esimerkiksi materiaalisen tuen (Shapiro & Keyes 2008, Walker & Luszcz 2009), huolenpidon sekä vakaan kumppanuuden (Walker & Luszcz 2009). Lisäksi puolisen pysyvä läsnäolo luo turvallisen ja ennalta-arvattavan ympäristön (Walker & Luszcz 2009). Avioliiton laadulliset ominaisuudet tulevat kysymykseen erityisesti silloin, kun mietitään sitä, onko toisen läsnäolosta enemmän hyötyä kuin haittaa.

6.1 Sukupuoli ja avioliitto

Avioliittoa on yleisesti ottaen tutkittu verrattain paljon. Avioliittotutkimuksissa ei kuitenkaan ole juurikaan tutkittu sukupuolten välisiä eroja ja sitä, näkevätkö puoliset avioliiton samalla tavalla. Jonkin verran tällaista tutkimusta on tehty nuorille pareille, mutta hyvin vähän vanhoille pariskunnille. On kuitenkin saatu näyttöä siitä, että naiset olisivat suhteessa tyytymättömämpiä avioliittoonsa kuin miehet (Acitelli & Antonucci 1994, Faulkner ym. 2005, Proulx ym. 2007, Bulanda 2011, Boerner ym. 2014). Siitä kuitenkaan ei ole varmuutta, miten suurista eroista todellisuudessa puhutaan. Esimerkiksi Jacksonin ym. (2014) mukaan erot sukupuolten välisessä avioliittotyytyväisyydessä ovat hyvin vaatimattomia. Syitä miesten ja naisten välisille näkemuseroille on kuitenkin löydetty useita. Yleisesti ottaen syiden katsotaan liittyvän vuorovaikutukseen tai sen puuttumiseen (Boerner ym. 2014, Jackson ym. 2014). Myös sosiaalisella tuella ja sen määrällä on selitetty miesten ja naisten välisiä näkemuseroja (Acitelli & Antonucci 1994, Bookwala & Jacobs 2004). Koska avioliittotutkimuksissa on tutkittu suhteellisen vähän miehiä ja naisia erikseen, on vielä epävarmaa, mihin mahdolliset näkemuserot todella perustuvat tai että onko niitä edes konkreettisesti olemassakaan. Sukupuolten välisiä eroja tutkittaessa on otettava myös huomioon, millaisia tutkimusasetelmia aiheen tutkimiseen on käytetty. Jacksonin ym.(2014) mukaan tiedon yleistäminen on sikäli ongelmallista ja myös kyseenalaista, että miehiä ja naisia on hyvin vähän tutkittu yhdessä. Jos sekä miehiä ja että naisia kuitenkin on tutkittu,

tutkimuksessa ei ole ollut useimmiten avioliiton molempia osapuolia. Tämän vuoksi on todella hankala määritellä sitä, mikä tyytyväisyyden ja tyytymättömyyden todellinen suhde on.

Miehet ja naiset arvioivat avioliittoja hyvin eri tavoin, minkä vuoksi sosiaalisen tuen määrän on havaittu liittyvän erityisesti naisten avioliittotyytyväisyyteen (Acitelli & Antonucci 1994, Bookwala & Jacobs 2004). Siinä missä naisille on hyvin ominaista analysoida avioliittoja hyvin pitkälti tunteiden näkökulmasta, tällainen ajatusmalli ei miehille ole ominainen (Acitelli & Antonucci 1994). Sosiaalisen tuen ja sen merkityksen taustalla on useita tekijöitä, joista tärkeimpiä sukupuolierot ihmissuhdetaidoissa (Acitelli & Antonucci 1994) sekä tulkintaerot sosiaalisen suhteen määrässä ja laadussa (Acitelli & Antonucci 1994). Sosiaalisen tuen alakäsitteitä ovat koettu vastavuoroisuus sekä todellinen vastavuoroisuus (Acitelli & Antonucci 1994), jotka molemmat ovat hyvin olennaisia käsitteitä sosiaalisesta tuesta puhuttaessa. Syy siihen, miksi sosiaalisella tuella on niin suuri merkitys avioliittotyytyväisyyteen, on se, että koetun vastavuoroisuuden katsotaan olevan todellista vastavuoroisuutta suurempi (Acitelli & Antonucci 1994).

Naisten tyytymättömyyttä avioliittoon selitetään sillä, että naiset tunnistavat avioliiton sisäiset ongelmat miehiä paremmin ja tunnustavat ne myös herkemmin (Boerner ym. 2014, Jackson ym. 2014). Miehillä sen sijaan on taipumusta konfliktitilanteissa vetäytyä ja vältellä ongelmien käsittelyä (Acitelli & Antonucci 1994, Carstensen ym. 1995, Boerner ym. 2014). Toisin sanoen avioliiton karikat ja kompastuskivet nähdään keskeisessä asemassa tyytyväisyyden ja tyytymättömyyden kentässä. Levensonin ym. (1993) mukaan pareilla, jotka eivät olleet täysin tyytyväisiä avioliittoonsa, havaittiin enemmän ristiriitatilanteita kuin niillä, jotka kokivat olevansa liittoonsa tyytyväisiä. Koska erimielisyydet kuitenkin kuuluvat osana avioliittoon, tilanteiden määrää suurempi merkitys on sillä, millä tavalla puolisoit tilanteissa toimivat ja miten ongelmat käsitellään (Bookwala & Jacobs 2004). Negatiivisten tapahtumien ja tapahtumasarjojen on kuitenkin katsottu vähentävän sekä miesten että naisten tyytyväisyyttä avioliittoon sekä heikentävän psyykkistä hyvinvointia (Bookwala & Jacobs 2004). Vastaavasti positiivisten kokemusten, kuten onnellisuus avioliitossa, on katsottu parantavan psyykkistä hyvinvointia (Bookwala & Jacobs 2004). Näin ollen avioliitolla ja sen laadulla voidaan sanoa olevan merkittävä vaikutus puolisoitten psyykkiseen hyvinvointiin (Carr ym. 2014).

Lisäksi naisten tyytymättömyyttä on kuvattu vähentyneen vallankäytön kautta (Kaufman & Taniguchi 2006, Bulanda 2011, Jackson ym. 2014). Vallankäyttöä ja sen mahdollista jakautumista on tärkeää tarkastella erityisesti silloin, kun tutkitaan esimerkiksi avioliiton dynamiikan suhdetta

avioliiton tasaisuuteen, puolisoiden psyykkiseen hyvinvointiin ja kuolleisuuteen (Walker & Luszcz 2009, Bulanda 2011). Koska naisilla on käytössään suhteessa vähemmän valtaa (Bulanda 2011, Jackson ym. 2014), naiset pyrkivät kompensoimaan sitä investoimalla suhteen ylläpitoon (Bulanda 2011). Tästä on mahdollista tehdä sellainen päätelmä, että naiset pitäisivät avioliittoa ja intiimiä suhdetta miehiä tärkeämpänä, mikä taas voisi selittää sukupuolieroja avioliittotyytyväisyydessä. Samaan aikaan miehet keskittävät energiansa kodin ulkopuolisiin asioihin, kuten työelämään ja ansiotuloihin (Acitelli & Antonucci 1994, Kaufman & Taniguchi 2006). Tämän vuoksi miehet saattavat myös olla avioliitossa hieman vähempään tyytyväisempiä kuin naiset eikä heillä ole tapana takertua niin sanottuihin pikkuseikkoihin (Acitelli & Antonucci 1994). Siitä huolimatta miehet tuovat tutkimusten mukaan avioliiton suurimmat ongelmat esiin helpommin kuin naiset (Acitelli & Antonucci 1994). Tutkimustulokset osoittavat, että miehen aktiivisuus parisuhteessa lisää vaimon tyytyväisyyttä avioliittoon (Acitelli & Antonucci 1994).

6.2 Sukupuoliroolit

Suomalaista tutkimustietoa sukupuolirooleista on saatavilla verrattain vähän. Tähän syynä on todennäköisesti se, että sukupuolirooleja keskeisempi käsite Suomessa on naisten ja miesten välinen tasa-arvo (Melkas 2004, Väestöliitto 2008, Tilastokeskus 2016). On kuitenkin saatu viitteitä siitä, että sukupuoliroolit Suomessa ovat liberalisoituneet (Melkas 2004, Väestöliitto 2008). Ilmiötä on mahdollista selittää esimerkiksi yhteiskuntarakenteellisilla muutoksilla sekä väestötasolla tapahtuneilla asennemuutoksilla. Näiden yhteiskunnallisten muutosten myötä myös työelämä ja perherakenteet ovat jatkuvan muutoksen alla (Väestöliitto 2008, Tilastokeskus 2016). Tästä johtuen käsitykset niin sanotuista miesten ja naisten tehtävistä ovat laajentuneet ja moninaistuneet (Väestöliitto 2008). Siinä missä kansainvälisessä tutkimuksessa sukupuoliroolien keskiössä on se, että naisten paikka on kotona ja miesten työelämässä, vastaavanlaista keskustelua Suomessa ei juurikaan käydä. Sen sijaan Suomessa tehdään selkeä jako niin sanottujen miesvaltaisten ja naisvaltaisten alojen välille (Melkas 2004, Väestöliitto 2008). Tasa-arvoon pyrkimisen lisäksi syy siihen, miksei Suomessa ole välttämättä niin selkeitä sukupuolirooleja, on se, että erilaisten palvelujen käyttö, kuten esimerkiksi lastenhoito, on siirtänyt osan tavanomaisesta naisen roolista kodin ulkopuolelle (Väestöliitto 2008). Koska aihetta ei kuitenkaan ole Suomessa juurikaan tutkittu, sukupuolirooleihin liittyvä tutkimustieto on tässä luvussa kansainvälistä ja pitkälti yhdysvaltalaisista.

Vaikka jokainen avioliitto on hyvin yksilöllinen, sekä miehelle että naiselle mielletään tietynlainen rooli (Levenson ym. 1993). Naisen on kautta aikojen katsottu olevan suhteen niin sanottu hoivaava osapuoli (Acitelli & Antonucci 1994, Boerner ym. 2014, Carr ym. 2014) ja myös pitävän huolta kodista ja sen toiminnasta (Boerner ym. 2014). Miehen reviiiri sen sijaan on pitkälti kodin ulkopuolella ja käytännönasioissa (Carr ym. 2014). Avioliiton ja hyvinvoinnin välinen yhteys vaihtelee aikuisiällä, ja tätä ilmiötä selitetään sukupuolirooleilla (Carr ym. 2014). Elämänkaaren ja elämänmuutosten avulla on myös pyritty avaamaan sitä, miksi miehet ja naiset mahdollisesti tulkitsevat avioliittoa ja sen sisäisiä tekijöitä eri tavalla (Bulanda 2011). Jotkut elämäkokemukset mielletään hyvin sukupuolisidonnaisiksi eivätkä ne välttämättä näin ollen koske kaikkia henkilökohtaisella tasolla. Myös elämäntapahtumiin sekä elämänkaareen liittyvät tekijät saattavat aiheuttaa omalta osaltaan eroja avioliittotyytyväisyyteen.

Boerner ym. (2014) tuovat esiin kaksi sosiaaliin rooleihin liittyvää teoriaa, teorian roolien samankaltaisuudesta sekä teorian odotusten tasoista. Molemmissa teorioissa keskeistä on se, miten yksilöä ympäröivä yhteisö toimii. Siksi yksilön toimintaa peilataan suhteessa yhteisön toimintaan ja normeihin. Teoria roolien samankaltaisuudesta tarkoittaa sitä, että ryhmän jäsen arvioidaan positiivisesti, mikäli hänen toimintansa vastaa ryhmän jäsenille ominaista toimintaa. Toisin sanoen yksilön toiminnan on oltava linjassa ympäröivän yhteisön jäsenten toiminnan kanssa. Sen sijaan teoria odotusten tasoista tarkoittaa sitä, että yksilön oletetaan käyttäytyvän tietyllä tavalla, koska on jonkin ryhmän jäsen. Tämän oletuksen vuoksi yksilöt voivat syyttää toisiaan vedoten siihen, mihin yhteisöön yksilö kuuluu. Alun perin molemmat teoriat luotiin sukupuoliroolien ymmärrystä varten osana työyhteisöä. Teorioiden käyttöä on kuitenkin laajennettu myös ihmissuhteisiin. Sukupuolta on mahdollista käyttää apuvälineenä kumppanin sanojen ja tekojen ymmärtämisessä (Boerner ym. 2014).

Tutkimusten mukaan sukupuoliroolien on kuitenkin havaittu kaventuvan ja muuttavan muotoa eläkkeelle jäämisen jälkeen (Carr ym. 2014). Miesten jäätyä pois työelämästä ja kun naisilla ei enää ole vastuuta lasten kasvatuksesta, sukupuolet ja heidän roolinsa lähentyvät toisiaan (Kulik 2002, Hagedoorn 2006, Carr ym. 2014). On myös pidetty täysin mahdollisena sitä, että sukupuoliroolit yhdistyisivät eläkeiän saavuttamisen jälkeen (Carr ym. 2014). Tämä sen sijaan tarkoittaisi sitä, että sekä miehet että naiset olisivat aivan yhtä tyytyväisiä avioliittoonsa (Carr ym. 2014). Syynä tähän esimerkiksi pidetään sitä, että eläkeiän saavutettuaan miehellä on enemmän aikaa keskittyä kodin sisäisiin asioihin sekä tunne-elämän mahdollisiin ongelmiin (Kaufman & Taniguchi 2006, Carr ym. 2014). Sen sijaan naisilla on lasten kasvattamisen jälkeen enemmän aikaa

perehtyä käytännönasioihin ja myös itsensä toteuttamiseen (Carr ym. 2014). Lisäksi naisten hyvinvoinnin riippuvuuden muista kuin perhesuhteista on havaittu vähenevän iän myötä (Loscocco & Walzer 2013). Tästä johtuen eläkeiän jälkeen miehillä on mahdollisuus ottaa kiinni se ero, joka on päässyt aiemmin muodostumaan tunne-elämän ongelmien ratkaisussa (Carr ym. 2014).

6.3 Sukupuoliroolit ja eläkkeelle jääminen

On saatu viitteitä siitä, että avioliittotytyväisyys lisääntyisi eläkeiän saavuttamisen jälkeen (Kaufman & Taniguchi 2006). Toisaalta taas Umbersonin ja Williamsin (2005) mukaan avioliittotytyväisyys vähenee sekä miehillä että naisilla ikääntyessä. Tähän toki vaikuttaa olennaisesti se, minkä ikäisenä jää eläkkeelle. Sukupuoliroolien osalta näyttäisi siltä, että ne kaventuisivat ikääntyessä elämäntilanteen muutoksien myötä (Acitelli & Antonucci 1994, Carstensen ym. 1995, Carr ym. 2014). Mahdollinen syy erojen kaventumiselle on se, että eläkkeelle jäämisen jälkeen puoliset olisivat toisin sanoen tasavertaisia toisiinsa nähden sukupuoliroolien ollessa sidoksissa hyvin vahvasti aikaisempaan elämään eikä niinkään enää vanhuuteen. Vanhojen parien avioliittotytyväisyyttä ja liittojen vallanjakoa on tutkittu erittäin vähän (Bulanda 2011). On kuitenkin viitteitä siitä, että sukupuoliroolien tasaantuessa myös vallankäyttö jakaantuisi ikääntyessä tasaisemmin. Kaufmanin ja Taniguchin (2006) mukaan tähän olisi syynä se, ettei eläkkeelle jäämisen jälkeen avioliiton taloudellinen ulottuvuus menettää merkitystään.

Vaikka vanhojen ihmisten avioliittoja on tutkittu suhteellisen vähän, tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, etteivät konfliktitilanteet vaikuta heidän avioliittoihin samalla tavalla kuin nuorempien parien liittoihin (Bookwala & Jacobs 2004). Ilmiötä voi selittää Carstensenin (1992) sosioemotionaalisen valikoinnin teoria, jonka mukaan ikääntyessä yksilöt kiinnittävät ihmissuhteissa yhä enemmän huomiota suhteiden positiivisiin piirteisiin. Charles ym. (2003) sen sijaan kuvailevat sosioemotionaalisen valikoinnin teoriaa siten, että vanhemmat ihmiset osaavat säädellä tunteitaan nuorempia paremmin. Tähän syynä pidetään esimerkiksi sitä, että ikääntyessä ihminen tulee tietoisemmaksi ajankulusta ja jäljellä olevasta ajasta, minkä vuoksi vanhat ihmiset haluat maksimoida hyvän olon tuntemukset (Charles ym. 2003). Tätä samaa teoriaa on mahdollista soveltaa myös heidän avioliittoihin ja tästä syystä konfliktitilanteet eivät vaikuta niinkään vaikuta vanhojen ihmisten avioliittoihin (Acitelli & Antonucci 1994, Kaufman & Taniguchi 2006).

Sosioemotionaalisen valikoinnin teorian ydinajatuksena on siis positiivisten tunteiden korostaminen ja lisääminen ihmissuhteissa (Carstensen 1992).

6.4 ”Kaksi yhdessä on enemmän”

Kasvatuspsykologi Kaarina Määttä on julkaissut vuonna 2005 kirjan nimeltä Seniorirakkaus. Kyseisessä teoksessa Määttä syventyy ikäihmisten rakkaustarinoihin, joista verrattain vähän puhutaan. Määttä pyysi senioreita kirjoittamaan rakkaudesta, ja vastaukseksi hän saikin 117 kirjettä. Teoksesta välittyy todella se, ettei rakkaus katso ikää. Lisäksi tarinat ilmentävät sitä, että rakkaus voi parhaimmillaan olla voimavara. Lisäksi vuonna 2000 on julkaistu Kaarina Määttän kirja nimeltä Kestävä parisuhde, jonka pohjana toimivat Yhteishyvä-lehden kirjoituskilpailuun osallistuneet tekstit. Lähes 350 vastausta kuvailevat pitkään yhdessä eläneiden parien ajatuksia, tuntemuksia sekä kokemuksia. Vainikaisen ym. (2015) teos Rakastan, rikastan sen sijaan tarkastelee parisuhdetta hyvin perusteellisella tavalla antaen eväitä suhteen ylläpitoon ja hyvinvointiin. Tässä luvussa avataan edellä mainittujen teosten ydinsisältöä lyhyesti. Määttän teoksissa tarinat ovat nimenomaan vanhoilta ihmisiltä, jotka ovat kulkeneet yhdessä pitkän matkan. Sen sijaan Vainikaisen ym. (2015) teos kattaa kaikenikäisen ja -pituisen rakkauden.

”Mitä pitempi yhteinen taival on ollut, sitä enemmän muista erottuvaa siihen mahtuu” (Määttä, 2005). Kirjassaan Seniorirakkaus Määttä (2005) analysoi kirjeiden perusteella muun muassa sitä, mikä on kestävän avioliiton salaisuus. Tarinoista välittyy kaikessa moninaisuudessaan se, ettei kestävään ja onnelliseen avioliittoon ole olemassa yleispätevää ohjetta. Varsin hyvin voi onnistua myös ilman minkäänlaisia ohjeita tai korulauseita. Myös Kestävä parisuhde (2000) sekä Rakastan, rikastan (2015) puoltavat tätä näkemystä. Vaikka jokainen avioliitto on yksilöllinen eikä niin sanottua yhtä oikeaa tietä onneen ole olemassakaan, Määttä (2000, 2005) nostaa kirjeistä esiin muutaman hyvin keskeisen teeman. Tärkeimpinä elementteinä seniorit pitävät suopeutta, joustavuutta ja kärsivällisyyttä (Määttä 2000, Määttä 2005). ”Ei saa antaa liian helposti periksi - ei elämässä eikä toisen kanssa eläessä.” (Määttä 2005). Vainikainen ym. (2015) puhuvat sen sijaan teoksessaan anteeksiantamisesta sekä sovinnon rakentamisesta. Toisin sanoen vanhojen ihmisten tarinoissa korostuu inhimillisuus sekä ymmärtäväisyys toista kohtaan. Kirjassa Kestävä parisuhde (2000) Määttä avaa aihepiiriä siten, että onnistuneessa suhteessa molemmat osapuolet hyväksyvät toistensa muuttumisen ja erilaisuuden, eikä puolisoiden näin ollen tarvitse olla täysin toistensa

kaltaisia. Erityisesti pitkissä parisuhteissa on tärkeää antaa aikaa ja myöskin tilaa muutoksille, joita elämä tuo väkisinkin mukanaan (Vainikainen ym. 2015) Myös tasapainon ja yhteisten elämänarvojen merkitystä korostettiin (Määttä 2000, Määttä 2005). Toisaalta tasapainon katsottiin liittyvän nimenomaan joustavuuteen ja kärsivällisyyteen, mutta myös elämänhallintaan ja suunnitteluun, kuten esimerkiksi taloudelliseen turvallisuuteen (Määttä 2005) tai arjen ajankäyttöön (Vainikainen ym. 2015). Näin ollen kestäväan avioliittoon tarvitaan rakkauden lisäksi myös järkeä.

Koskaan ei voida varmaksi sanoa, kestäkö avioliitto (Määttä 2005), ja onkin tärkeää kääntää elämässä niin sanotusti uusi sivu, jos suhde ei tunnu oikealta (Vainikainen ym. 2015). Erityisen haastavaa rakkaudessa on tasapainotella yllätyksellisyyden ja ennalta-arvattavuuden välillä (Määttä 2000). Senioreiden kirjeiden mukaan avioliittoa ei voi pitää itsestäänselvyytenä edes kymmenten yhteisten vuosien jälkeen (Määttä 2005). Tai jos pitää, suhde ei välttämättä ole kovin vakaalla pohjalla. Sen vuoksi avioliittoa tai kumppania ei tule pitää itsestäänselvyytenä. Toisaalta myöskään liitolle ei tulisi asettaa liian kovia odotuksia saati vaatimuksia (Määttä 2005) Seniorien mukaan avioliitossa onnistuu parhaiten siten, ettei oletta kumppaniltaan tai liitoltaan liikojia vaan tyytyy hieman vähempään (Määttä 2005). Keskeisessä asemassa pitkissä avioliitoissa on kuitenkin tahto, tahto olla yhdessä toisen kanssa (Määttä 2000, Määttä 2005, Vainikainen ym. 2015). “Ilman rakkautta ei ole elämää” (Määttä 2005). Kirjeiden perusteella rakkaudesta ei tulisi kuitenkaan hullaantua tai mennä sekaisin, vaan sekä sydämen että järjen tulisi olla liitossa aidosti mukana (Määttä 2005). Lisäksi painoarvoa annetaan myös suhteen hoitamiselle, koska onnistuneen suhteen eteen on tehtävä töitä (Määttä 2000, Määttä 2005, Vainikainen ym. 2015). “Pitää puhua ja sovitella” (Määttä 2005). Jotta suhde voi toimia ja kestää, molempien osapuolten on tehtävä töitä (Määttä 2000, Vainikainen ym. 2015). Tämän vuoksi Vainikainen ym. (2015) kuvailevat parisuhdetta tietynlaiseksi yhteistyösuhteeksi. Kestävässä parisuhteessa samankaltaisuudesta voi monissa tilanteissa olla hyötyä, muttei se kuitenkaan ole mikään välttämättömyys (Määttä 2000, Määttä 2005). Samanlaisuus viehättää, mutta myös erilaisuus kiehtoo (Määttä 2005). Kunhan suhteen molemmat osapuolet vain näkevät asiat samalla tavalla, minkälainen suhde tahansa voi toimia ja kestää pitkään.

“Pitkään yhdessä eläneet suomalaiset parit ovat tavallisia ihmisiä, eivät sen koulutetumpia tai rikkaampia kuin kanssaihmisensä. He vain ovat oppineet hoitamaan yhdessä suhdettaan niin onnistuneesti, että he haluavat yhä edelleen, vähintään kymmenen yhteisen vuoden jälkeen, jatkaa liittoaan.” (Määttä, 2000, s. 22)

“En pidä omana ansionani onnistunutta avioliittoani.
Olen sitä mieltä, että jotkut ihmiset ovat rakennettu siten,
että koko elämän kestävä parisuhde sopii heille.
Yhä useammalle se ei sovi.
Maailmanmenon muuttuessa avioliitto-insituutiokin muuttuu
kovaa vauhtia.
Meille kohtalo on ollut suopea - toistaiseksi.”

(Määttä, 2005. Seniorirakkaus)

7 TAVOITE JA MENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen tarkoitus

Tämän pro gradu – tutkielman tarkoitus on tutkia laadullisin tutkimusmenetelmin vanhojen ihmisten kokemuksia avioliitosta. Näin ollen tämän pro gradu -tutkielman tutkimuskysymys on se millaisia merkityksiä vanhat parit antavat avioliitolle. Tutkimuskysymyksen kautta analysoidaan myös avioliiton mahdollista vaikutusta mielenterveyteen. Lisäksi tarkoitus on tässä tutkielmassa pohtia, puhuvatko miehet ja naiset avioliitosta samalla tavalla.

7.2 Aineisto ja aineistonkeruu

Tämän pro gradu – tutkielman keskiössä ovat ryhmähaastattelut, jotka pidettiin yhdessä Minna Mikkosen kanssa, jonka pro gradu -tutkielma käsittelee ruoan merkitystä ja sen valmistusta. Haastattelut toteutettiin vapaamuotoisena teemahaastatteluna ja kysymykset laadittiin yleiseen arkeen ja sen sisältöön liittyen. Osa teemahaastattelun kysymyksistä koski kyllä myös suoraan avioliittoa ja vanhojen ihmisten kokemuksia avioliittoon liittyen. Teemahaastattelua käytetään yleisesti ottaen silloin, kun tutkimuksen keskiössä on kokemuksellisuus (Hannila & Kyngäs 2008). Toisin sanoen teemahaastattelu perustuu haastateltavien näkemyksiin ja kokemuksiin samoista aihepiireistä (Ahtijainen ym. 2009). Lisäksi teemahaastattelua pidetään hyvänä vaihtoehtona silloin, kun ei voida etukäteen varmaksi sanoa, millaisia vastauksia tullaan saamaan (Hannila & Kyngäs 2008). Myös silloin teemahaastatteluja on tapana käyttää, kun aiheesta on vain vähän tutkimustietoa (Hannila & Kyngäs 2008).

Miehiä ja naisia haastateltiin erikseen 6 hengen ryhmissä omaan arkeensa liittyen. Sen sijaan, että haastateltavilta olisi suoraan kysytty avioliittoon liittyviä kysymyksiä, aiheen sensitiivisyyden vuoksi teemahaastattelut rakennettiin arkielämän ympärille. Haastatteluihin sisältyi myös avioliittoon ja mahdolliseen leskeksi jäämiseen liittyviä kysymyksiä, mutta niitä ei tarkoituksella esitetty haastattelun alkuvaiheessa. Aiheen henkilökohtaisuuden vuoksi oli tärkeää keskustella

ennen avioliittoa koskevia kysymyksiä jostain arkipäiväisestä ja yleismaailmallisemmasta. Naisten ryhmähaastattelun osallistuneet henkilöt ovat erään naisyhdistyksen aktiivijäseniä, kun taas miehet soittavat orkesterissa. Tutkimushenkilöiden toimintakyvyn tuli olla sellaisella tasolla, että he asuvat edelleen kotona eikä heillä ole diagnosoitu mitään muistisairauksia. Lisäksi heidän piti olla haastatteluhetkellä naimisissa, mutta sillä ei kuitenkaan ole merkitystä, oliko heidän puolisonsa osa tämän pro gradu -tutkielman aineistoa. Ryhmähaastattelujen ydin oli arki ja se, miten haastateltavat sen puolisonsa kanssa rakensivat. Haastatteluissa tarkoitukseni ei ole suoraan kysyä, kokevatko tutkimushenkilöt avioliittonsa vaikuttavan mielenterveyteen.

Ryhmähaastattelujen teemat olivat:

”Keitä lähipiiriinne kuuluu?”

”Mitä puuhaillette puolisonne kanssa tavallisena arkipäivänä?”

”Onko jotain mitä teette ilman puolisoanne?”

”Onko eläkkeelle jääminen muuttanut elämäänne?”

”Ovatko suomalaiset yleisesti ottaen tyytyväisiä avioliittoihinsa?”

”Onko teillä joskus huonoja päiviä? Mistä ne johtuvat?”

”Miten elämänne muuttuisi, jos jäisitte leskeksi?”

”Voisitteko ajatella avioituvananne / alkavanne seurustella uudelleen, jos jäisitte leskeksi?”

7.3 Analyysi ja tulosten raportointi

Ryhmähaastattelujen aineisto litteroitiin haastattelujen jälkeen, jonka jälkeen aineistosta tehtiin aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Analyysi alkoi siten, aineisto käytiin useaan kertaan huolella läpi mahdollisimman neutraalilla ja ennakkoluulottomalla otteella. Vähitellen aineistoa tiivistettiin sulkemalla kaikki tutkimuskysymykseen liittymättömät asiasisällöt pois. Tätä Tuomi & Sarajärvi (2009) kutsuvat redusoinniksi eli pelkistämiseksi. Toisaalta redusoinnissa voi olla kyse informaation tiivistämisestä, toisaalta taas asiasisällön pilkkomisesta osiin (Tuomi & Sarajärvi 2009). Tämän jälkeen aineistoa alettiin hahmotella avainsanojen ja teemojen mukaan erilaisiin ryhmiin. Tuomi & Sarajärvi (2009) kutsuvat tätä työvaihetta klusteroinniksi eli ryhmittelyksi. Klusteroinnissa keskeistä on samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien havaitseminen (Tuomi &

Sarajärvi 2009). Viimeistään tässä vaiheessa aineisto tiivistyi huomattavasti, koska yksittäisiä tekijöitä aletaan ryhmitellä erilaisten käsitteiden ja teemojen yhteyteen. Lopulta aineistosta löytyneitä teemoja liitettiin osaksi laajempia kokonaisuuksia. Tuomi & Sarajärvi (2009) käyttävät tästä työvaiheesta nimitystä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Tässä vaiheessa aineistoa myös tulkittiin ja analysoitiin niiden merkityssisältöjä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ei niinkään olla kiinnostuneita siitä, miten monesta asiasta määrällisesti puhutaan. Sen sijaan keskiössä on se, mitä jostakin teemasta on sanottu. Teemat ovat tutkijan tekemiä tulkintoja siitä, mitkä aihepiirit ovat aineistossa keskeisiä.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkoi vähitellen muotoutua jo teemahaastattelujen yhteydessä. Haastattelujen aikana nousi jo muutamia teemoja, joihin syventyminen ja perehtyminen alkoi litterointivaiheessa. Aineiston muut teemat alkoivat nousta aiheeseen liittyvää kirjallisuutta lukiessa sekä haastatteluja kuunnellessa.

7.4 Etiikka

Eettisyys sekä eettisiin periaatteisiin sitoutuminen ovat olennainen osa tutkimustyötä (Kylmä & Juvakka 2012). Siksi on aiheellista pohtia, minkälaisia eettisiä kysymyksiä tähän pro gradu – tutkielmaan liittyy. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan keskeistä on esimerkiksi yleinen huolellisuus sekä tarkkuus raportoinnissa että analysoinnissa. Lisäksi on tärkeää huomioida eettisyys tiedonhaku-, tutkimus- ja arviointimenetelmissä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Ei sovi myöskään unohtaa sitä, että osa hyviä eettisiä tieteellisiä käytäntöjä on muiden tutkijoiden työn arvostus ja heidän töihinsä viittaaminen asianmukaisella tavalla. Koska sekä tämän pro gradu – tutkielman aihe että tutkimuskysymys ovat hyvin henkilökohtaisia ja arkaluontoisia, on tärkeää huomioida muutamia eettisiä kysymyksiä. Jotta ketään yksittäistä henkilöä ei pro gradu – tutkielman aineistosta voida tunnistaa, kaikki henkilötietoihin sekä yksityisyyteen liittyvät tekijät on aineistosta poistettu. Lisäksi Kylmän & Juvakan (2012) ohjeiden mukaisesti haastateltavilta pyydettiin vapaaehtoinen suostumus osallistumiseen sekä mahdollisuus keskeyttää osallistuminen milloin tahansa. Kun pro gradu – tutkielma on valmistunut, tutkijan omalla vastuulla on aineiston asianmukainen tuhoaminen. Toisin sanoen eettiset kysymykset ja valinnat ovat keskeisessä roolissa omalla tavallaan työn jokaisessa vaiheessa (Kylmä & Juvakka 2012).

8 TULOKSET

“Kellä kulta, sillä onni”
(Laila Kinnunen 1954)

Tämän pro gradun -tutkielman aineiston perusteella vaikuttaisi siltä, että sekä avioliitto että puoliso ovat vanhoille ihmisille merkittäviä henkisiä voimavaroja. Suurin osa haastatelluista oli ollut naimisissa puolisonsa kanssa vuosikymmeniä, mutta joukkoon mahtui myös niitä, jotka olivat eronneet ja löytäneet myöhemmin uuden onnen. Vaikka haastateltavat olivat hyvin innokkaita keskustelemaan omasta arjestaan, yleistä arkeakin koskevista puheenvuoroista kumpusi kiitollisuus siitä, että matkaa saadaan kulkea vielä kaksin. Tätä ei kuitenkaan ilmaistu mitenkään suoraan, vaan kiitollisuutta osoitettiin hyvin pienieleisesti ja varovasti. Haastatteluissa rakkautta omaa puolisoa kohtaan ilmaistiin varsin epäsuorasti yksittäisillä lauseilla, siinä missä rakkaus oli selkeästi suuremmassa roolissa kyselylomakkeissa, joihin haastateltavat saivat vastata haastattelun jälkeen. Vaikka haastateltavilla oli puolisoidensa kanssa erilaisia mielenkiinnon kohteita ja vapaa-ajanviettotapoja, arkea pyrittiin rakentamaan yhdessä molempien mielipiteitä kuunnellen. Vaikkei arki haastateltavien mukaan ollutkaan kovin kummoista saati erityistä, rutiineista ja rauhallisesta yhteiselosta tuntui löytyvän myös niin sanottuja taivashetkiä. Haastateltavat kokivat eläkkeelle jäämisen merkittäväksi elämäntapahtumaksi sekä arjen että parisuhteen kannalta. Siinä missä arki oli pidemmän päälle tasaantunut, osa eläkeiän tuomista muutoksista oli alkuun vaatinut enemmän totuttelua. Haastatteluista välittyi kuitenkin se, että erilaiset suhteen myrskyt ovat jääneet taakse ja että suhteet ovat tasaantuneen iän myötä. Näin jälkikäteen suhteen aiempia myrskyjä pystyttiin muistelemaan lämmöllä ja myöskin huumorilla.

Sekä miesten että naisten ryhmähaastatteluihin osallistui kuusi henkilöä. Miehet olivat iältään 67–77-vuotiaita ja naiset 67–78-vuotiaita. Kaikilla haastateltavista oli omia lapsia ja suurimmalla osalla myös lapsenlapsia. Vaikka useimmat haastateltavista olivat olleet ainoastaan nykyisen puolisonsa kanssa naimisissa, joukkoon mahtui myös niitä, joilla oli yksi tai useampi avioliitto takanaan ennen nykyistä. Teemahaastatteluiden lisäksi tyytyväisyyttä omaan avioliittoon tiedusteltiin haastatteluiden jälkeen jaetuissa kyselylomakkeissa. Vaikka miehet kertoivat avioliitostaan naisia suppeammin, kaikki haastateltavista ilmoittivat olevansa vähintään kohtalaisen tyytyväisiä avioliittoonsa. Miesten vastausten perusteella avioliitto on heille elämän perusasia haasteista

huolimatta. Toisin sanoen elämän koetaan rakentuvan sekä avioliiton ympärille että sen varaan. Samassa yhteydessä esiin nousivat myös läheisyys, yhdessäolo, elämän tasapainoisuus, rakkaus, erotiikka, huolenpito. Myös naisten elämässä avioliitto on hyvin keskeisessä roolissa. Erityisesti naisten vastauksista nousi kiitollisuus siitä, että matkaa saadaan vielä taittaa kaksin. Avioliiton keskeisiksi teemoiksi naisilla nousivat turvallisuus, onnellinen yhdessäelo sekä rakkaus.

Vaikka avioliitolla itsessään on tärkeä merkitys vanhuudessa, ei kuitenkaan sovi unohtaa suhteen laadun merkitystä. Kaikesta huolimatta näyttäisi kuitenkin siltä, että suhteen laatuun liittyvien tekijöiden vaikutus yksilön hyvinvointiin on kohtalaisen vähäistä nuorempiin sukupolviin verrattuna. Samankaltainen ajatus on myös Carstensenin (1992) sosioemotionaalisen valikoinnin teorian taustalla. Vanhuudessa positiivisten tunteiden määrä korostuu, siinä missä negatiivisten tunteiden parissa vietetään yhä vähemmän aikaa. Toisaalta ilmiön taustalla on tietynlaista henkistä kypsymistä, toisaalta taas elämän ja ajan tuomaa viisautta. Tämä osittain selittänee sitä, miksi avioliitolla on taipumus tasaantua vanhemmiten.

Tuloksissa käsitellään sitä, minkälaisia merkityksiä haastateltavat antoivat sekä avioliitolle että parisuhteelle. Erityistä huomiota kiinnitetään myös erilaisiin ilmaisutapoihin sekä sanavalintoihin. Koska miesten ja naisten haastatteluista nousi pääasiassa hyvin samankaltaisia teemoja ja ajatusmalleja, teemoja käsitellään pääasiassa molempien sukupuolien näkökulmasta. Lisäksi aineistosta nostetaan teemoja, joista sekä haastateltavilla että sukupuolilla oli eriäviä mielipiteitä. Koska aineisto on litteroitu kohtalaisen tarkasti ja tässä luvussa käytetään suoria lainauksia haastatteluista, litterointimerkit ja niiden merkitykset ovat tämän pro gradu – tutkielman liitteenä.

8.1. Puoliso kaverina

Eläkkeelle jääminen muokkaa elämää monin eri tavoin. Enää miesten ei tarvitse huolehtia toimeentulosta eikä naisten pitää taloa pystyssä. Kun lapset ovat muuttaneet pois kotoa ja työelämä on takana, miesten ja naisten roolit tuntuvat tasaantuvan (Kulik 2002, Hagedoorn 2006, Carr ym. 2014). Tällainen tietynlainen yhdenvertaistuminen on esimerkki siitä, miten parisuhde muuttuu iän myötä kaveruudeksi. Näin ollen myös erilaisten naisten ja miesten töiden määrä minimoituu. Siksi roolien rajojen hämärtyttyä rooleilla on tapana myös sekoittua (Carr ym. 2014). Koska kaveruuden

keskeinen piirre on molempien puolten tasa-arvoisuus toisiinsa nähden, haastateltavien suhdetta puolisoonsa on mahdollista verrata kaveruuteen.

Esimerkissä naishaastateltava kertoo siitä, miten roolit hänen ja puolisonsa välillä muuttuivat haastateltavan sairastuttua. Sairastuminen tarjosi miehelle mahdollisuuden perehtyä ruoanlaittoon, joka aiemmin oli kuulunut hänen vaimonsa tehtäviin. Vaikka ruoasta ja sen valmistuksesta sovitaan nykyisin yhdessä, mies omaksui tehtävänsä ruoanlaittajana niin hyvin, että laittaa yleensä ruokaa myös tänä päivänä.

Kyllikki: Ja: sitten (.) ku mä tässä välillä sairastuin (.) niin sen jälkeen mies ilmotti että kun mä oon tähän asti hoitanu ruokaa huusholliin niin hän ottaa nyt huolekseen sitten ruuanlaiton (.) että @ hän laittaa meillä nykyisin ruuan (.) @ pääasiassa kyllä me sitä yhdessä suunnitellaan ja (.) ja joskus mää laitankin pääasiassa hän laittaa nyt ruuan

Esimerkissä naishaastateltava kertoo siitä, minkälaisia ajatuksia miehen kiinnostus ruoanlaittoa kohtaan herätti. Koska ruoanlaitto oli kuulunut hyvin olennaisena osana hänen tehtäviinsä aiemmin, miehen lisääntynyt hääräily keittiössä tuntui jossain määrin reviiristä luopumiselta. Vastoinkäymisistä ja riidoista huolimatta elämä on sittemmin tasaantunut. Nykyisin haastateltava arvostaa sitä, että myös miehellä on kiinnostusta ruoanlaittoon, siinä missä haastateltava itse voi käyttää aikansa johonkin muuhun.

Orvokki: mut onhan se sellanen (.) ku just aattelee näin jälkeenpäin nii nauraa ku se on ku toi astuu mun alueelleni (.)_toi tietää kaikista (.) nostaa kattilan kansia

Kyllikki: juu (.) kattilan [kannet]

Orvokki: =[onhan] se £ sellanen niinku reviiristä luopuminen £ että kyllä siitä niinku (.) öö ku siitä ku oli vielä noin nyt se on aivan loistavaa et mä hoidan sitte muuta asioita ja ja oon ja tahon mennä ja tulla mutta se oli kyllä tosiaan mä en muistanu sitä ollenkaan et siinä kyllä (.) siinä kyllä tota @ SANASOTAA VÄLILLÄ KÄYTIIN @

Esimerkissä mieshaastateltava kuvailee vapaa-aikaansa, johon kuuluu sekä yhdessä vaimon kanssa vietettyä aikaa että omatoimista harrastamista. Mies on vaimoaan muutaman vuoden nuorempi ja vaimo jäikin ennen häntä myös eläkkeelle. Siinä missä pariskunta on pyrkinyt lisäämään yhteistä aikaa, pari viettää edelleen aikaa hyvin paljon itsekseen puuhastelleen. Tähän syynä on pitkälti se, että haastateltava itse on tottunut viettämään aikaa ulkona ja luonnossa, kun taas vaimo viihtyy

enemmän sisätiloissa. Haastateltava mainitsee myös kiinnostuneensa ruoanlaitosta ja kyselee vaimolta mielellään ohjeita erilaisten ruokalajien valmistusta varten.

Aimo: =joo (.) kun eläkkeelle pääsin vaimon (.) jälkeen vuos vai kaksko niin ajateltiin että: @ harrastetaan paljon yhdessä enemmän mitä aikasemmin @ mä oon ollu kova hiihtäjä että mulla on tämmösiä (.) toista tuhatta kilometriä vuodessa talvessa (.) ollu mutta @ hän ei oo taas hiihtäjä @ ja (.) tämmöset liikunnalliset asiat mikkä mikkä on niin tota: (.) me ollaan erillään että mulla on omani ja hänellä on omansa että on kuntosalia ja uima- (.) uima-altaassa jumppaa, vesijumppaa ja mää taas tykkään olla tuolla luonnossa ja liikkua siellä (.) kävellä että kyllä me on yritetty yhdessä kävelläkin ja vähän koitettu aktivoitua siinä että olis enemmän tätä yhdessä tekemistä siinä mielessä ja (.) sitten meil on (.) mää tykkään laittaa ruokaa? ja mä oon (.) vähän kyselly sitten tota: että mites se tehdään ja tota viimeks tein (.) ooikein hyvään pitsan.

Puoliso nähdään ihmisenä, joka pitää seuraa ja jonka kanssa puuhaillaan kaikenlaista yhdessä omien harrastusten ulkopuolella. Näin ollen parisuhteessa kulkevat rinnakkain puolisoiden yhdessä vietetty aika sekä molempien henkilökohtainen elämä. Tämä on keskeinen osa myös kaveruutta; vietetään aikaa yhdessä kaikkea mukavaa puuhaillen, mutta molemmilla on myös harrastukset sekä aatteet.

Esimerkissä naishaastateltava kertoo hänen ja puolisonsa yhteisestä arjesta. Arki on ajan saatossa rutinoitunut ja herätessä molemmat yleensä tietävät, mitä seuraavaksi on luvassa. Vaikka arki hyvin pitkälti rakentuu yhteisen tekemisen ja erilaisten harrastusten ympärille, aikaa vietetään jonkin verran myös yksin omien harrastusten parissa. Ruokailut ja päiväunet sijoitellaan päivärutmiin sen mukaan, mikä parhaalta sillä hetkellä tuntuu. Aamuhätyksen ajankohta sekä aamupalan syöminen ovat kuitenkin vakioineet paikkansa uintiharrastuksen kautta. Haastateltava olettaa, että hänen arkensa pitkälti vastaa sitä, millaista se on muillakin haastatteluun osallistuneilla naisilla.

Raija: no tota (.) meillä herätään aamulla puoli viideltä suunnilleen (.) ja syödään puurot ja sit mennään kuudeks uimaan

Haastattelija: mm

Raija: ja tota siellä me ollaa reilu tunti (.) sen jälkeen mennään sitten kahville (.) ja ollaa siellä oma aika ja käydää kaupassa ja sitte tullaa vasta niinku kotii (.) alotetaa se päivä

Haastattelija: mm

Raija: ja se on kolme neljä kertaa viikossa tosiaan se uinti (.) ja sen lisäksi (.) meidän yhteinen harrastus on ihan kävely

Haastattelija: mm

Raija =et mies harrastaa myöski hölkkäilyä ja tällstä mihkä mihkä mä en sit ota osaa

Haastattelija: [joo]

Raija: [et] £ oma hobinsa sitte £ (.) ja sitte tietenki o aina näitä lapsenlapsen hoitojuttuja ja sitte on kaikilla muillaki varmaan

Haastattelija: mm

Raija: mut ei sen ihmeempää ja ne päiväunet on kaikilla muillaki varmaa et ((naurahtaa)) £ aina tilanteen tullen tietenk in täytyy se ja £ ruokailu on semmosta epäsäännöllisen säännöllistä (.) syödään ku on £ nälkä £ ((naurahtaa))

Esimerkissä mieshaastateltava keskustelunaiheena on aviopuolison kanssa vietetty yhteinen aika. Kaikilta haastateltavilta löytyi puolisoidensa kanssa yhteisiä harrastuksia, jotka liittyivät jollain tavalla joko ulkoiluun tai kulttuuriin. Puheenvuoroista välittyi se, että yhteisiä harrastuksia haastateltavilla on puolisoidensa kanssa ollut jo varsin pitkään. Sitä kautta on päässyt syntymään tietynlaisia rutiineja, kuten kuka minkäkin aterian valmistaa. Vaikka jälkikasvua ei välttämättä ole kovin lähellä, yhteisiä tapaamisia pidetään kuitenkin todella tärkeinä. Yhden haastateltavan vaimo on edelleen työelämässä, minkä vuoksi heidän yhteinen aikansa rajoittuu pitkälti nukkumiseen.

Haastattelija: noni joo (.) hyvä ku tuli puheeks (.) elikkä tosiaan kysyin ihan tuossa että minkälaisia asioita te puuhaillette puolisonne kanssa (.) arki-elämässä. (.) minkälaisia yhteisiä (.) aktiviteetteja teillä on?

Antero: no juuri oltiin kävelyllä tossa kun on niin hieno ilma ja (.) harrastetaan kulttuuria aika paljon että käydään teatterissa ja konserteissa ja (.) museoissa ja kaikkea tämmöstä

Haastattelija: =joo

Antero: se on kivaa (.) suosittelen kaikille

Haastattelija: mm

((pieni hiljaisuus))

Haastattelija: tiedän että hekin harrastaa (..) vai mitä Paavo

Paavo: =joo (.) kulttuuria jonkin verran (.) kuunnellaan tänään ois (tua) alttoviulu tuolla Helsingissä jossakin paikassa (.) opiskelijat pitäs lähtee kuuntelee

Antero: =Musiikkitalossa

Paavo: =joo (.) meil on mökki (.) siellähän me ollaan ja Hilikka on niin kova kalamies että se muakin sieltä ha- halonhakkuusta (.) @ nyt pitää lähteä kokemaan verkkoja @ (.) ja sitten sienestettää ja marjastettaa ja yritettää tunnistaa et onko nuo ny ilveksen jäljet tai jotku muut ja (.)

ja ja (.) hiihetään (ja) (.) Ruotsissa on Hilkan tytär käydään siellä joka kesä piteemmän reissun ja (.) sitten on Hämeenlinnassa yks poika Jyväskylässä on poika (.) Lohjalla mulla on kaks poikaa @ tässä se pie- pieni piiri pyörii @ (.) tämän kaltaista

Haastattelija: nii (.) kyllä

Paavo: =ja Hilka tekee ruuat ja joo päivällä mutta mä teen aina ne aamuruuat

Haastattelija: =noni siinä on selkeä jako

Paavo: mm-m

Esko: mä taas (.) mietin vähän kellon kannalta sitä ja huomasin että oikeastaan se mitä me (.) eniten tehdään ja mikä on aika mukavaa niin me NUKUTAAN

Haastattelija: mm

Esko: £ se on semmonen seitsemän kahdeksan tuntia vuorokaudessa £

((yleistä naurua taustalla))

Raimo: se on aika palijo

8.2. Tasaisuus

Haastatteluissa ilmennettiin tasaisuutta monin eri tavoin. Erityisen vahvasti puheenvuoroista nousi tunne-elämän tasaisuus. Se, ettei vanhuudessa ole tapana riidellä eivätkä tunteet heittele holtittomasti puolelta toiselle. Osittain tähän ilmiön taustalla on luultavasti se, että suurin osa merkittävistä elämäntapahtumista on jo niin sanotusti takanapäin. Kaikki tärkeät asiat on saatu jo puolison kanssa aiemmin puhuttua, minkä ansiosta elämä on päässyt asettumaan omalle paikalleen.

Esimerkissä naishaastateltava muistelee menneitä aikoja ja sitä, mitä nuoruudessa hänen suhteensa mieheensä oli nuorempana hyvin erilainen. Ristiriitoja ja erilaisia suhteen karikoita oli nuoruudessa enemmän. Iän myötä suhde on kuitenkin päässyt tasaantumaan ja erimielisyyksiä ilmenee nykyisin hyvin harvoin.

Orvokki: tää on sitä nuoruuden sitä aikasempaa aikaa mutta nyt £ tietenki mitä sitä on tasaannuttu ja (.) elämä on (.) niissä omissa uos- urissaan ollu niin pitkään se kaava on hyvin rauhaisesti loiventunut et nyt ei tuu sellaista asioista ees mitää (.) SANOMISTAKAAN (.)

Esimerkissä naishaastateltava puhuu mykästä ahdistuksesta. Siinä missä mykkiä ahdistuskohtauksia oli sekä hänen että puolisonsa puolelta nuorempana enemmän, ahdistuskohtauksen määrä on ajan kuluessa vähentynyt.

Aune: =mitä vanhemmaks tullaan niin sitä

Orvokki: =joo

Aune: =vähemmäks £ mykät ahdistuskohtaukset tu- jää £

Esimerkissä mieshaastateltava muistelee, millaista elämä oli eläkeiän saavuttamisen jälkeen ja kun vaimo oli edelleen työelämässä. Vaikka haastateltava itse pystyi lisääntyneen vapaa-ajan myötä alkaa harrastaa kaikkea sellaista, mihin ennen ei ollut aikaa, arki kuitenkin rakennettiin yhdessä vaimon aikataulujen kanssa. Tässä esimerkissä elämän tasaisuus ilmenee siten, että oman elämän ohella on myös yhteistä aikaa puolison kanssa. Vaikka toinen olisi työelämässä, eläkkeelle aiemmin jäänyt huomioi toisen työelämään liittyvät aikataulut myös omassa arjessaan. Vastaavanlaisia esimerkkejä nousi esiin myös muiden miesten puheenvuoroista. Tästä esimerkistä nousee esiin se, miten tavallinen arkielämä sekä vapaa-aika ovat tasapainossa keskenään ylläpitäen tasaisuuden tunnetta. Siinä missä työelämässä elämä koettiin monesti pitkälti työnteoksi, lisääntynyt vapaa-aika sekä harrastukset tasoittavat elämän kuormitusta eläkkeellä. Toisaalta tasaisuuden käsitettä allaolevassa esimerkissä ilmentävät tietynlaiset arkirutiinit, jotka ovat muodostuneet jo silloin, kun vaimo oli vielä työelämässä.

Toisen mieshaastateltavan puheenvuoro on esimerkki siitä, miten työuran jälkeen elämä tasoittuu monellakin tavoilla. Siinä missä työ on saattanut jo käydä terveyden päälle, eläkkeelle jääminen on ollut sopiva ratkaisu. Vaikka eläkkeelle jäämisen jälkeen harrastamisen mahdollisuudet lisääntyvät, aivan yhtä lailla myös tietynlainen kiireettömyys lisääntyy. Työelämän jälkeen jokainen saa itse rakentaa arkensa juuri sillä tavalla kuin itsestä tuntuu hyvältä. Siinä missä työelämä haastateltavan mukaan oli varsinkin ikääntyessä todella kuormittavaa vaatimusten ja työn kuormittavuuden lisääntyessä, elämä on paljon tasapainoisempaa työelämän velvollisuuksien jäätyä taakse.

Martti: että aikataulu eläkkeelläkin sopeutettiin sitten vaimojen työehtojen mukaan ja (.) ja tota: kylä mä san että meillä (.) meillä tota noin niin (.) niitä harrastuksia mullekin tuli huomattavasti enemmän sen jälkeen ku eläkkeelle jäi (.) että niihin (.) vapaa-ajan harrastuksiin ei paljo ollu sitten (.) sitten tota se työ oli oikeestaan toinen elämä sillon.

Haastattelija: =niin (.) kyllä

Martti: et tota noin niin (.) nyt ku on eläkkeellä oltu (.) yhreksän vuotta ni (.) niin tota kylä siinä ja vaimo on ollu siinä sitte viis vuotta sitte yhdessä ni (.) et kylä ne päivät menee vaan (.) aika kivasti (.) ei tartte koskaa aamulla sanoa että mitäs tänään teherään

Haastattelija: =niin

Martti: =vaan aina se automaattisesti se päivän ohjelma lähtee liikkeelle

((pidempi hiljaisuus))

Haastattelija: °joo o (.) kiitos °

Esko: omalta puolelta voin sanoo pikkusen samanlaisia tuntemuksia kun £ sullakin £ (.) mä oon nyt (.) kuuskyt~~ä~~seittämän ja mää jäin kuitenkin kuuskyt~~ä~~kolmosena (.) ja niin omalla puolella oli niin että siinä kuudenkymppin paikkeilla alko (.) työelämä ottaa kyllä sillai pannuun että: (.) ihminen kun ikääntyy ja: työt sen kun muuttuu vaativammiks niin (.) alko olla kardiologille asiaa alko olla verenpainetta alko olla rytmihäiriöitä ja kun en ollu pitäny (.) oikeestaan mitään muuta ku lakisääteiset vuosilomat niin mä kuuskymppisenä päätin että heti ku nykylainsäädännöllä pääsee eläkkeelle kuuskolmosena niin minä lähäden ja: (.) täytyy sanoo että kyllä on itte ollu helpottunu kyllä että terveydentila on (.) veriarvot ja sydään- jutut ja muut on niinku: (.) menny vuosi vuodelta tässä parempaan suuntaan ja: (.) AAMULLA VOI RAUHASSA HERÄTÄ ja kattella uutisia lukea sitä lehteä ja keittää £ toisenkin kupin kahavia £ (.) ja: sitte ku mä mietin että sitten juuri nää soittamiset liikunnat ja muut että niihin ehtii nyt (.) ja mäkin olin matkatöissä nii kylähän siinä jäi sitte aika palijo se oma itse niinkun (.) hoitamatta (.) mut mietin että mitä se on sitten vaimon kannalta merkinny ja meidän kahden kannalta ni (.) £ ainakin sellanen £ et kylä mä teen aika palijo semmosta mikä helpottaa sitä hänen työskentelyään

Haastattelija: =mm

Ajan myötä arjella on myös tapana rutinoitua, mikä osaltaan selittää ajatusta tasaisuudesta. Yksi havainnollistava esimerkki arjen rutiinien kautta tulleesta tasaisuudesta on yllä oleva katkelma miesten haastattelusta. Elämän ja arjen rytmittyminen on osa tasaisuuden käsitettä. Esimerkissä naishaastateltava kuvailee hänen ja puolisonsa tavanomaista päivää. Arki vaikuttaisi olevan hyvinkin kaavanomaista ja rakentuvan molempien henkilökohtaisten harrastuksien sekä niiden aikataulujen pohjalta. Vaikka pariskunnalla on tapana harrastaa erilaisia urheilulajeja erikseen, harrastusten ulkopuolella pariskunta viettää tiiviisti aikaa yhdessä; syödään ja kahvitellaan yhdessä sekä nukutaan päiväunia. Urheilusuoritusten jälkeen saa luvan kanssa lepäillä ja ottaa hetkellisesti vähän rauhallisemmin.

Työne: yleensä kuudelta soi kello ja (.) jompikumpi (.) on sinä aamuna kahdeksalta tai seittemältä lähdössä johonkin urheiluharrastukseen (.) mieheni käy (.) neljä kertaa viikossa jääkiekkoa pelaamassa, minää käyn aamulla (.) kolmena aamuna kahtena aamuna kuntosalilla yhtenä aamuna voimistelemassa (.) ku nämä aamupuuhat (.) on suoritettu (.) sitten on päiväkahvin aika ja sit siinä voi vähän (.) leväätä ja lukea ja (.) sitten on (.) lounas jonka jälkeen jos ollaan kotona niin @ aina käydä päiväunille @

Toisaalta tasaisuuden voidaan katsoa liittyvän siihen, että toisen persoona ja tavat ovat tulleet vuosien varrella tutuiksi. Pitkään saman ihmisen kanssa eläneenä tiedetään, miten toinen tietynlaisissa tilanteissa käyttäytyy ja toimii. Saatetaan jopa etukäteen tietää, mitä puoliso jossain tilanteessa sanoo tai tekee. Esimerkissä naishaastateltava muistelee sitä, millä tavalla hänellä on ollut tapana riidellä puolisonsa kanssa. Vuosien varrella toisen tavat ja sanat ovat tulleet sen verran tutuiksi, että tilanteen voi sanatarkasti käydä itsekseen omassa päässään läpi.

Kyllikki: =mää muistin muistan kerran ku mä nuorempana ajattelin kun mulla oli joku asia mikä mua raivostutti? (.) ja tota: mä ajattelin et jos mä ny sanon tästä (.) nii mä tiedän mitä se mies sanoo sit mä tiedän mitä minä sanon siihen (ja tätä rataa) et mä tiedän riidellessä sen riidan etukäteen yksikseni

Esimerkissä mieshaastateltava luonnehtii omia ja puolisonsa välisiä eroavaisuuksia. Puheenvuorossaan haastateltava ilmentää sitä, miten heillä on vaimonsa kanssa hyvin eriäviä käsityksiä joistakin asioista. Siinä missä vaimo viettää paljon aikaa television ääressä ja lukee lehdet, mies ei niinkään television katselusta välitä ja lukee kaikki uutiset älypuhelimensa kautta. Erilaisia puoliset ovat myös sen suhteen, jos keskellä yötä heräävät; vaimo ottaa kirjan saman tien käteen, kun taas mies saa unen päästä ilmankin sitä.

Paavo: Tosta lukemisesta vielä ni Hilkkahan kattoo televisiota ja Emmerdaalet sun muut mut mä en kato sellaisia (.) mä lueskelen lehtiä ja tosta kännykästä valitettavasti Hesaria (.) kun siellä piippaa ja Ilta-Sanomia ja muuta ja mä meen kans nukkumaan siinä kymmenen puoli yhdentoista aikaan ja Hilikka enempi kattoo televisiota ja mä en kauaa sängyssä kyllä lue että aina kun uni tulee (.) sitten jos mä yöllä aamuyöllä herään niin en mä ala lukemaan kirjaani ku Hilikka ottaa heti kirjan ja sitä lukee (.) mää pystyn silmät ummessa miettiiki et ollaan kyllä erilaisia siinä suhteessa (.) ja television kattamisessa ja lukemisessa

Vaikka puolisoiden välillä ilmenee erilaisuuksia, eroavaisuuksiin on vuosien varrella totuttu ja niiden kanssa on opittu elämään. Siinä missä erilaisista toimintatavoista on nuorempana saatettu riidellä, vaikuttaisi siltä, että toisen tapoihin pystytään eläkeikäisenä suhtautumaan huumorilla.

Esimerkissä naishaastateltava kertoo kokemuksiaan kuulolaitteen käytöstä. Vaikka molemmilla puolisoilla on kuulokojeet, vain vaimo käyttää sitä. Se, ettei mies käytä kuulolaitetta ja siitä huolimatta kysyy vaimolta, mitä hän juuri sanoi, tuntuu haastateltavasta hassulta. Tietyllä tavalla tällainen tilanteen koomisuus huvittaa häntä, mutta jossain määrin se myös ärsyttää, että mies yrittää siitä huolimatta kuunnella vaimoaan, vaikka kuulolaite lojuu pöytälaatikossa.

Orvokki: jotenki (.) YKS ASIA on kyllä hyvä ku on nää kuulokojeet meillä molemmilla ja minä käytän kiltisti ja toinen ei käytä se on pöytälaatikossa (.) sit ku joku oikee ottaa päähän niin ottaa päähän joku ja mä saatan mutista (.) ihan tota: (.) ihminen (ei niinku) joka lukee lehtee ja yleensä ei mu- (.) mutinaa kuule koska ei pidä kuulokojetta (.) (£ mitä sä sanoit tulee sieltä £)
(yleistä naurua))

Orvokki: £ perhana siellä kuitenkin kuunnellaan £

Sekä naisten että miesten haastatteluissa puhuttiin jossain määrin siitä, ovatko haastateltavat miettineet eroa nykyisestä puolisoistaan. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan maininnut sitä, että olisi viime aikoina miettinyt avioeroa, joskin joskus nuorempana ero oli saattanut käydä mielessä. Koska haastateltavat olivat jossain määrin tuttuja keskenään, on täysin mahdollista, ettei erosta haluttu puhua muiden kuullen, vaikka sellainen olisikin ollut mielen päällä. Ero on kuitenkin hyvin sensitiivinen aihe, josta ei kaikkien kuullen haluta keskustella. Koska ero ei kuitenkaan kaikesta huolimatta noussut haastattelussa keskustelunaiheeksi, aiheeseen liittyvän keskustelun puuttumista voidaan myöskin pitää yhtenä merkinä tasaisuudesta.

Vaikka elämällä on tapana tasaantua molempien puolisoiden jäätyä eläkkeelle, eläkkeelle jääminen itsessään on hyvin yksilöllinen kokemus. Näin ollen tasaisuuden teemaa ei voida millään tavalla pitää itsestäänselvyytenä. Tämän pro gradu –tutkielman aineiston mukaan elämän tasoittuminen ei tapahdu välttämättä hetkessä. Tasoittuminen nimittäin edellyttää uuden elämäntilanteen hyväksymistä sekä siihen sopeutumista. Aineiston perusteella vaikuttaisi kuitenkin siltä, että työuralla sekä työn luonteella on olennainen vaikutus siihen, millä tavalla eläkepäiviin

suhtaudutaan. Siinä missä suurin osa naisista koki eläkkeelle jäämisen varsin miellyttäväksi elämänmuutokseksi, miehistä joillakin oli vaikeuksia sopeutua eläkeikään ja sen tuomiin aikataulullisiin muutoksiin. Naisilla tosin kuitenkin tuntui olevan enemmän sopeutumisvaikeuksia kuin miehillä. Tähän syynä pidettiin sitä, että miesten sukupuolirooli muuttui eläkkeen myötä. Kun miehet alkoivat entistä enemmän kiinnostua ruoanlaitosta sekä muista kodintöistä, naisten keskuudessa ilmeni hetkellistä ahdistusta asiasta. Sekä osa naisista että osa miehistä oli jäänyt ensin osa-aikaeläkkeelle, jonka koettiin järjestään olleen todella toimiva ratkaisu. Miehet, jotka olivat tehneet pitkän ja raskaan työuran, kokivat sen sekä psyykkisesti että fyysisesti helpotukseksi, että työelämä jäi taakse.

Esimerkissä naishaastateltavat jakavat kokemuksiaan siitä, millä tavalla eläkkeelle jääminen vaikutti heidän elämäänsä. Naiset puhuivat eläkeiän kriiseistä hyvin eri tavoin, mikä myöskin ilmentää sitä, miten eri asteisia kriisejä he olivat puolisonsa kanssa kokeneet. Puheenvuoroista nousee esiin kuitenkin se, että suurimmaksi ongelmaksi muodostui pitkän työelämän jälkeen se, että yhtäkkiä molemmat olivatkin jatkuvasti kotona. Jokaisella haastateltavalla tuntui kuitenkin olevan oma tapansa käsitellä kriisiä ja sen herättämiä tunteita. Erityisen haastavaksi koettiin myös se, jos mies kiinnostui eläkepäivillä erilaisista kodintöistä. Vaikka lisääntynyt yhteinen aika koettiin aluksi ahdistavaksi, tunteet ovat pidemmän päälle tasaantuneet ja kriisit ovat jääneet taakse.

Kyllikki: @ mutta se oli se niinku tota (.) mulle sano yks työkaveri että sitte ku sä jätät eläkkeelle ni teille tulee kriisi mun mies oli viimeiset työajat ollu nii että hän oli ollu (.) töissä eri kaupungissa ja vaan viikonloput sitte kotona (.) ja sitte ku molemmat aletaan olla kotona (.) että nyt teille tulee kriisi @ (.) no kyllähän siinä ny pikkusen piti totutella siihen että se mies oli aina siinä kotona että ku mä olin tullu kotiin töistä nii mä olin lähteny kaupungille (.) a- ajellu sinne ja tehny mitä tehny ja se alko ihmetellä ku @ sä et oo koskaan kotona @ ((naurahtaa)) (.) £ kyllä siihen sitten totuttiin (..) ei tullu pahaa kriisiä £

Raija: kyl se täytyy myöntää ku tossa ollaan ihan (.) aamusta iltaan yhdessä kotona tietenkkin kummallakin molemmilla harrastuksia yhdessä käydään myöskin harrastamassa mut on se sitten ku ei oo sitä työrytmiä niinku oli aikasemmin et lähetään aamulla ja ollaan se määrätty tuntimäärä pois ja tullaa illal takasi (.) niin kyl se pikkasen oli totuttelua ja tuntu et keittiö käy ahtaaks ku

Kyllikki: nii (.) £ taas täälä £

Orvokki: = viel tost kriisistä nii (.) sillo mä varmaan koin sen kriisinä mut nyt nyt mä oon hyvin tyytyväinen et mulla on mies innostu keittiötöistä hän on aina ollu kiinnostunu ruuasta mut ikinä

hän ei oo sitä tehny että olettanu et ku hän tulee töistä et se on valmiina pöydässä (.) siihen maailman aikaan mä tulin kotiin kiireesti pa- keskustasta ja kaupan kautta ja: sitte £ kaks poikaa ja mies odottaa ruokaa £ et se oli aina itsestään selvä jo kotimalli et vaimo tekee ruuat (.) £ ja sitte ku me jäätii eläkkeelle ni nii nii tota hän rupes aina enempi ja enempi kiinnostumaa ja £ (.) @ siinä tuli sellanen ku (.) KOKO KEITTIÖ OLI NIINKU POMMIN JÄLJILTÄ (.) ruoka oli kyllä valmista (.) ja kaikki mutta muuten se oli aivan järkyttävää ja minä ku oon luonteltaani hirvittävän tarkka ja järjestelmällinen (.) ja tarkaks sanottu aina (.) ni nii nii siinä oli kyllä monen riidan poikanen (.)ellei riitakin. @ (.) Mutta tota sit ku mä kasvatin ((koputtaa kynellä pöytää)) itteni siihen et se on £ upee apu £ että hän tekee ruokaa ja mä hoidan näitä muita kotiasioita (.) hän saattaa joka päiväki käydä kaupassa vaa sen takia et £ hänest on kiva tutustua kaikkii uus- elintarvikkeisiin ja kaikkia hän seuraa mitä vanhat naiset tai ostoskärryyn ja menee kattomaa et £

((Kyllikki nauraa))

Orvokki: £ mitä se on ja joskus kysyyki et mitä tosta oikein tehdään ja (.) tota et nyt se o aivan ihanaa £ et vuoron perää tehdää mutta voittopuolisesti hän (.) hän tekee mutta (.) @ kriisin paikka (.) se oli alussa vähäsen kyllä kieltämättä (.) johtuu ihan minusta ((naurahtaa))

Esimerkissä mieshaasteltavat muistelevat eläkkeelle jäämistään sekä millä tavalla eläkepäivät vaikuttivat parisuhteeseen. Aivan kuten naistenkin haastattelussa, yksi miesten haastattelussa nosti esiin sen, miten lisääntynyt yhdessä vietetty aika aiheutti pienimuotoisia erimielisyyksiä, joskaan ei kuitenkaan varsinaista kriisiä. Se, että eläkkeellä sai mahdollisuuden aloittaa vanhan harrastuksen parissa uudelleen, sai suhteen jälleen tasaantumaan. Toinen haastateltavista sen sijaan ei ollut omakohtaisesti kokenut kriisiä, koska eläkkeelle jääminen ei mitenkään merkittävästi ollut muuttanut pariskunnan arkea suuntaan eikä toiseen. Miesten keskuudessa eläkkeelle jäämiseen liittyviä kriisejä ei puheenvuorojen mukaan oltu koettu yhtä voimakkaasti kuin taas naisten keskuudessa.

Aimo: ei (.) ei se ollu mikään helppo helppo tilanne (.) siis parisuhteen kannalta että ko oli tottunu siihen (.) että oli ne omat ohjelmat kummallakin ja nyt sit oltiin tässä (.) että ketäs me oikein ollaan (.) et jos näin näin £ karrikoiden sanoo et ei siinä mitään (.) että omanlaisensa kriisinsä on liian voimakas sana sanoo siihen £ (.) mutta kumminkin että kyllä siinä sopeutumista on ja juuri nää että että tuota toisen toiveita? (.) omat toiveet. ja odotukset (.) niin niin että ne löis niinku yhteen ja ja (.) kyllä kyllä se et mulla naapuri tähän soittoharrastukseen vei niin (.) tota kyllä siihen halusinkin olin päättäny että elvytän vanhaa vanhaa mitä nyt vähän oli niin (.) mutta että kyllä kyllä siinä oli

semmosta että että ku se vie niin kumminkin paljon aikaa että et se on pois siltä yh- (.) yhteiseltä mutta toisaalta sitten kumppani ymmärsi sen (.) että ku se anto vireyttä ja tämmöstä korvien välille hyvää niin (.) niinku MUISTINKIN KANNALTA hän ilman muuta sen hyväksy mutta ei se ollu ihan (.) ihan selvä näin (.) et viekö se nyt sitten erilleen

Haastateltava: mm (.) kyllä

Aimo: =sopeutumista

Raimo: mä tota öö (.) kuuskytviis -vuotiaana jäin eläkkeelle mutta työ- (.) työskentelin työnantajalleni kuuskytkaheksan seitkyt -vuotiaaksi vielä asti

Haastattelija: =joo

Aimo: =ja tota: (.) sekä ammatin että soittamisen takia mä oon aina ollu pois paljon pois kotoo

Haastattelija: =aivan

Aimo: mutta tuota molemmilla (.) molemmilla oli ja on sen verran harrastuksia (.) että ihan semmosta ylipääsemätöntä vaikeutta ei missään vaiheessa tullu

8.3 Turvan ja jatkuvuuden tunne

Kun ikä tuo mukanaan monenlaisia toimintakykyyn sekä yleiseen arkeen vaikuttavia muutoksia, on lohduttavaa tietää, ettei kaikkia elämänmuutoksia tarvitse ottaa vastaan yksin. Vaikka moni asia ikääntyessä muuttuu, haasteltavien puheenvuoroista nousi ajatus siitä, että puolison olemassaolo tuo turvaa. Sen lisäksi, että puolison läsnäolo tuo turvaa, pitkä yhteinen avioliitto tuo tunteen siitä, että elämän muuttuessa jotkin asiat pysyvät kuitenkin ennallaan.

Esimerkissä naishaastateltava kertoo siitä, millä tavalla he puolisonsa kanssa huomioivat toisiaan pienin teoin ja osoittavat toisilleen kiitollisuutta siitä, että saavat kulkea matkaa vielä yhdessä. Tällaiset pienet teot ilmentävät sitä, miten suuri merkitys sillä on, kokeeko asioita vanhuudessa yksin vai yhdessä. Koska toisen läsnäolo tuntuisi tuovan turvaa ja jatkuvuuden tunnetta, sitä halutaan myös toiselle jollain tavalla ilmaista.

Aune: kyllähän sitä niinku joka päivä oikeestaan öö kumpiki jollaki tavalla tuo: esille sitä: ee sitä että ihanaa ku vielä ollaan molemmat tässä

Esimerkissä mieshaastateltava pohtii hänen ja puolisonsa välisiä persoonakohtaisia eroavaisuuksia. Yksi haastateltava myös samaistuu siihen, että vuorokausirytmit vaimon kanssa ovat kovin erilaiset. Siihen kuitenkin osataan suhtautua näin vanhemmiten huumorilla ja se tuntuu varsin mukavalta, että vaimo ennemmin tai myöhemmin tulee viereen nukkumaan.

Raimo: mutta tämmöset asiat myöskin että siis ominaisuudet (.) persoonallisuudet niin (että) mä oon (.) aamuvirkku ja ja tota (.) vaimo on ilta- £ iltavirkku £
(Raimo naurahtaa)

Martti: (meillä vähän samoja)

Raimo: = £ monta tuntia nukkunu ku yhtäkkiä havahdun että vaimo tulee (.) kylkee ja £

Haastatteluissa puhuttiin suhteellisen vähän siitä, millaisia ajatuksia puolison mahdollinen poismeno herättää. Tämä osaltaan myös viittaisi siihen, että puolison olemassaolo koetaan elämää kannattelevaksi voimavaraksi eikä niinkään haluta ajatella sitä aikaa, kun jompikumpi puolisoista on nukkunut pois. Toisaalta taas kaikki haastateltavat arvioivat sekä oman että puolisonsa terveyden vähintäänkin kohtalaiseksi, mikä osaltaan saattaa olla syynä siihen, miksi kuolemasta ei käyty sen pidempiä keskusteluja. Kaikesta huolimatta varsinkin naiset myönsivät ainakin joskus ajatelleensa sitä, jos puoliso lähtisi täältä ensin. Elämän rajallisuuden tiedostaminen ilmeni erityisesti sellaisissa tilanteissa, joissa joku läheinen oli menehtynyt tai kun esimerkiksi oli nähnyt sukulaisen terveydentilan yllättäen huonontuneen.

Esimerkissä naisten haastattelusta keskusteltiin siitä, onko leskeksi jääminen käynyt haastateltavien mielessä. Ajatus oli jossain määrin käynyt useamman haastateltavan mielessä, vaikkei sitä sanallisesti oikein osattukaan ilmaista.

Haastattelija: mut ootteko ajatellu teidän omalla kohdalla sitä tilannetta et tavallaan jos jäisitte jos jäisitte sitte leskeksi,

Aune: pakkohan sitä on ajatella

Haastattelija: nii (.) mm

((useamman suunnalta sanallista myönnyttelyä samaan aikaan))

Esimerkissä miesten haastattelussa myös hiukan sivuttiin sitä, miten elämä on rajallista ja miten toiveista huolimatta yleensä toinen jää yksin toisen poismenon jälkeen. Mieshaastateltavan kommentti siitä, miten sellaisen voi puolison kanssa yhdessä päättää, että samaan aikaan lähdetään,

jäi hieman epäselväksi. Aihetta lienee syytä avata pohdinnassa, koska vastaavanlainen ilmaisu nousi esiin myös naisten haastattelussa.

Antero: mut eei noitahan mielellään niinku: ajattele (.) sen vaan niinku tiedostaa tuolla jossakin alitajunnassa että ei (.) harvoin täältä yhtä aikaa lähdetään (.) °ei ellei se oo sitten tämmönen sillä tavalla päätetty asia että°

Haastattelija: =mm

Antero: =ainahan täällä jompikumpi jää (.) jää yksin sitte

8.4. Perhekeskeisyys

Avioliiton lisäksi haastatteluissa nousi esiin hyvin vahvasti perhesuhteet ja niiden tärkeys. Erityisen paljon keskustelua herättivät omat lapset sekä mahdolliset lapsenlapset. Ne, joilla oli lapsenlapsia tai jopa lapsenlapsenlapsia, kokivat sen hyvin mielekkääksi, että erityisesti eläkkeellä heillä on mahdollisuus viettää paljon aikaa jälkikasvun kanssa. Vaikka teemahaastattelussa keskusteltiin parin yhteisestä arjesta, sekä miesten että naisten haastatteluissa tehtiin viittauksia myös muihin perheenjäseniin kuin pelkästään puolisoon. Vaikka lapset eivät asuneet enää kotona ja olivat jo perustaneet oman perheen, jälkikasvun tapaamista pidettiin erittäin tärkeänä myös eläkepäivillä.

Esimerkissä naiset kertovat yhteisestä ajastaan lastenlastensa kanssa; siitä, miten eläkkeelle jääminen on mahdollistanut sen, että lastenlasten kanssa on mahdollista viettää enemmän aikaa työelämän jäätyä taakse. Vaikka naiset olivat saaneet lähteä toiseen kaupunkiin lastenhoitotehtävissä tai lapsenlapset tuotiin usein vanhempien kiireiden vuoksi hoitoon, lastenlasten kanssa vietetty aika sekä lastenhoito koettiin kaikesta huolimatta mukavaksi ajanvietteeksi. Sen sijaan, että lapsenlapset olisivat olleet mummoilleen riesaksi, naisten mielestä yhteinen aika oli varsin jännittävää. Koska eläkkeellä vapaa-aikaa on enemmän kuin työssäkäyvänä, jälkikasvun hoitotehtävät saattoivat tulla varsin pienellä varoitusajalla. Kaikesta huolimatta lapsenlapsien kanssa puuhastelu otettiin ilolla vastaan. Lapsenlasten kasvaessa tapaamiset harvenevat, mutta siitä huolimatta jälkikasvu on tärkeä osa haastateltujen naisten elämää.

Kyllikki: sillen ku meillä on siis yks lapsenlapsi ainoastaan ja ku hän oli pieni (.) niin silloin meille tuli semmosta kivaa ohjelmaa (.) meillä saatto tulla @ aamulla kello seitsemän puhelu: @ ja siitä soitettiin et £ voisko jompikumpi tulla Tampereelle £ (.) Jompikumpi ((naurahtaa)) (.) kellä ei ollu mitään muuta niin hyppäs junaan ja me käytiin Tampereella hoitamassa laps- (.) lapsenlasta ja se oli IHANAA

Haastattelija: mm

Orvokki: kyl meilläki eläkeaikana meillä oli mahdollisuus sen nuor- nuorimman pojan tai nuoremman pojan (.) ainoon tyttären joka NYT ON YHDEKSÄN VEE ni- niin hä- hänhän oli meillä (.) KAKS KOLME NELJÄKI päivää viikos ku niiden vanhempien työt oli sillai aamalla tiputettiin puol kaheksa viideltä haettiin (.) ihan yks- yksvuotiaasta alkaen (.) @ se oli aika jännää (.) ku pysty sellaseen @

Kyllikki: =joo

Orvokki: =ku oli työelämä takana

Kyllikki: =kyllä

Orvokki: =nii tota (.) kyl hän nykki käy säännöllisesti (.) kerran kuussa niillä on aina pitkän viikonlopun aina meillä (..) että tota: (...) että on päässy ((koputtaa kynnellä pöytää)) (mutama epäselvä sana) hakemaan Pokémonejakin pitkin kaupunkia ((yleistä naurua))

Esimerkissä mieshaastateltava kertoo omasta jälkikasvustaan. Haastateltavalla on useampi lapsi ja lastenlapsia, joiden kanssa yhteisiä tapaamisia on erinäisistä syistä säännöllisesti; merkkipäiviä on tapana kokoontua juhlistamaan yhdessä ja lapsenlapsen sairastuessa haastateltava rientää tarvittaessa avuksi pienelläkin varoitusajalla. Koska jälkikasvun kanssa yhdessä vietetty aika mielletään elämän tärkeimpiin asioihin, on syytä olettaa, että myös miehille perhe on hyvin tärkeä osa elämää vanhuudessa.

Esko: =siellä ollaan pari viikkoo ja (.) tietysti sitten kun näitä (.) lapsia ja lapsenlapsia on aika palijo niin (.) siinä on kyläilyä ja merkkipäiviä on palijo ja sitten aina väliin joku tulee vähän kipeeks että sitten äkkiä täytyy löytyä joku joka lähtee sitä sit (.) hoitelemaan

Haastattelija: aivan

Esko: siinä varmaan niitä tärkeimpiä (.)

Haastattelija: =joo

Esko: =toimintoja

Miesten haastattelussa jälkikasvun kanssa vietetty yhteinen aika ei kuitenkaan noussut yhtä keskeiseksi teemaksi kuin naisilla. Kuitenkin miesten haastattelussa kaikki haastateltavat mainitsivat sekä lapset että lapsenlapset kysyttäessä heidän lähipiirinsä kokoonpanoa. Sekä miesten että naisten haastattelussa lähipiirin katsottiin kuuluvan ainoastaan perheenjäseniä, mikä viittaa siihen, että perhekeskeisyys on haastatelluille tärkeä elämänarvo. Esimerkissä mieshaastateltavilta kysyttiin, keitä heidän lähipiiriinsä kuuluu. Kaikki vastaajat mainitsivat ensimmäiseksi vaimonsa, jonka jälkeen tulivat lapset sekä lapsenlapset. Joillakin haastateltavista oli jo myös lapsenlapslapsia. Myös lemmikkien katsottiin kuuluvan sekä perheeseen että lähipiiriin. Lähipiiriin liittyvän kysymyksen tarkoitus oli toimia tietynlaisena pohjustuksena avioliittoon ja puolisoitten yhteiseen arkeen liittyen.

Haastattelija: mitäs tota kun ihmissuhteet ylipäättäänsä on (.) on hyvin tärkeitä sitten ihan iä- iästä ja sukupuolesta riippumatta niin ketä (.) ketä teidän lähipiiriinne kuuluu (.) ylipäättäänsä.

((pieni hiljaisuus ennen kuin ensimmäinen vastaaja avaa suunsa))

Esko: lähipiiriini kuuluu vaimo

Haastattelija: =joo

Esko: =ja sitten aiemmasta avioliitosta kolme (.) aikuista lasta

Haastattelija: =mm

Esko: =ja vaimon aiemmasta avioliitosta kaks aikuista lasta

Haastattelija: joo

Esko: =ja yhteensä yheksän lastenlasta ja yks £ koira £ (.) ja sit mä oon tukihenkilönä yhdelle pikkupojalle (.) [et paljon on porukkaa]

Esko: [kyllähän siinä on ihan sopivasti] (.) kiitos (.) mites muilla

Antero: vaimo ja sitten yksi lapsi ja (.)

Haastattelija: mm

Antero: sen lapsen perhe

Haastattelija: =niin (.) totta kai

Antero: =jossa on sitten kaks poikaa (.) vähän vähemmän tätä jälkikasvua

Paavo: mulla on vaimo ja noin 15 vuotta (.) sitten mulla on neljä poikaa ja (.) Hilkalla on poika ja tytär (.) ja: kolme lastenlasta meillä on yhteensä

Haastattelija: =juu

Paavo: mökki ja asunto Leppävaarassa kerrostalossa (.) tämmönen lyh- (.) lyhyen kaavan kautta

Haastattelija: joo (.) kiitos

Martti: vaimo (.) nykyisen vaimon kanssa naimisissa (.) nooin kolmekytä kaks vuotta

Haastattelija: mm

Martti: ja: nykyisen vaimon kanssa yks tyttö? (.) kolmekymmentä yks vuotta sitten ensimmäisestä avioliitosta kaks tyttöö, neljäkymmentääviis ja nelkytkolme vuotiaat ja (.) lastenlapsia on kaks poikaa kaks tyttöö (.) ja tota: Espoossa asutaan Tapiolassa nykyisen vaimon kanssa ja (.) ja meidän yhteinen tytär asuu (.) Helsingissä ja vanhin tyttö ensimmäisestä avioliitosta asuu Espoossa Kirkkonummella ja sitten toinen ensimmäisestä avioliitosta toinen tyttö asuu Lempäälässä

Haastattelija: noni (.) kiitos

Raimo: vaimo on (.) vajaa 55 vuotta (.) siis ollaan oltu naimisissa

Haastattelija: =joo,

Raimo: kaks tytärtä (.) joilla yhteensä (.) viis lastenlasta ja (.) nyt on sitten myöskin kolmatta polvee kaks pientä lasta

Haastattelija: =noni

Aimo: mul on vaimo (.) melkein viiskyt vuotta oltu yksissä seitkyt vuonna mentiin naimisiin kolme lasta ja kuus lastenlasta (.) kahdestaan elellään ollaan jo monta vuotta elely

Haastattelija: joo (.) kiitos

Naisten haastattelussa sen sijaan puhuttiin sekä isovanhemmuuden tärkeydestä että jälkikasvun kanssa vietetystä yhteisestä ajasta. Vaikkei kaikilla haastateltavista ollutkaan lapsenlapsia, myös heidän perhekeskeisyytensä ilmeni puheenvuoroista lähipiirin rajaamisena perhesuhteisiin. Haasteluaineiston perusteella on mahdollista tehdä sellainen johtopäätös, että perhe on keskeisemmässä roolissa naisten kuin miesten arjessa ikääntyessä. Todennäköisesti taustalla on naisten tyypillinen sukupuolirooli, johon sisältyy sekä kotityöt että lasten kasvatus ja huolenpito.

8.5 Yksin jäämisen pelko

Leskeksi jäämisen ohella ryhmähaastatteluissa temaksi nousi se, miltä tuntuisi jäädä yksin toisen poismenon jälkeen. Yksin jäämisen pelko eroaa tässä yhteydessä leskeksi jäämisestä siten, että yksin jääminen katsotaan ihmissuhteisiin laajemmin. Toisin sanoen yksin jääminen tarkoittaa sitä, onko ihmisellä läheisiä ihmisiä ympärillä puolison poismenon jälkeen. Erityisen vahvasti se otettiin naisten keskuudessa käsittelyyn, ettei haluttaisi jäädä yksin miehen kuoleman jälkeen. Naisten keskuudessa leskeksi jääminen rinnastettiin yksinäisyyteen. Tämä viittaisi siihen, että naisille suhde omaan aviomieheen on ihmissuhteista tärkein. Esimerkissä naishaastateltavat keskustelevat siitä,

minkälaisia ajatuksia leskeksi jääminen herättää. Koska on totuttu pitkään olemaan saman ihmisen kanssa sekä siihen, että voi puolison kanssa viettää aikaa yhdessä, ajatus yksin jäämisestä tuntuu hieman pelottavalta. Osittain pelko liittyy elämän yllätyksellisyyteen sekä siihen, että harvoin puoliset lähtevät toiveistaan huolimatta täältä samaan aikaan.

Aune: että: kyl se niinku semmone (.) se luopuminen luoo- ja semmonen (.) luovuttamisen kakku mikä meillä jommallakummalla harvonhan sitä yhtä aikaa mennään niin (.) kyllä se jotenkin on tässä iässä varmaan meillä (kaikilla kai)

Tyyne: =se on vähän pelottavaakin

Kyllikki: =niin niin

((sanallista myönnyttelyä useamman taholta))

Orvokki: ja ku vanhustenhoito on nykyään se mitä se on

((yleistä naurua))

Kyllikki: nii nii

Orvokki: £ et se joka yksi jää ja apua tarttee niin (.) on vähän heikonlaisesti £

Esimerkissä naishaastateltavat pohtivat sitä, miten he mahdollisesti toimisivat jäätyään leskeksi. Yksi haastateltavista pohtii, että haluaisi muuttaa senioritaloon, jotta ympärillä olisi muita suurin piirtein samanikäisiä. Näin ollen ei tarvitsisi lähteä sosiaalistumaan välttämättä enää erikseen mihinkään muualle. Tässä esimerkissä korostuu se, miten tärkeä merkitys puolisolalla on vanhuuden sosiaalisen vuorovaikutuksen myötä.

Orvokki: =eli et mä luulen että mä haen sitten kyllä jonkunnäkösen

Kyllikki: =senioritalon

Orvokki: nii tai sitte ennen kaikkee varmaa sellasen että jossa ois sit ympärivuorokautinen et ei enää tarvis sit lähtee mihinkään

Tyyne: =aivan

Orvokki: =minnekkää Haartmanin käytävälle tai jonnekin Malmin (.) n- nurkkaan vaan et se olis sitte siellä (.) mihin

Miesten haastatteluissa sen sijaan yksin jäämisen pelko ilmeni eri tavalla kuin naisten keskuudessa. Miesten ryhmähaastattelussa puhuttiin paljon siitä, miten haastateltavat toivoisivat molempien lähtevät täältä samaan aikaan. Kaikesta huolimatta se tuotiin myös sanallisesti ilmi, että valitettavan

harvoin niin käy. Esimerkissä mieshaastateltava pohtii leskeksi jäämistä ja sitä, minkälaisia ajatuksia aiheeseen liittyen nousee. Leskeksi jäämiseen liittyvästä keskustelussa myös miehet jossain määrin ilmaisevat sitä, etteivät haluaisi jäädä yksin, vaan kuolla vaimon kanssa samaan aikaan. Näin ollen myös miehille suhde omaan vaimoon vaikuttaisi olevan ihmissuhteista tärkein.

Esko: kylä me vaimon kans sovittiin (.) että eiköhän me kupsahdeta sitten yhtä aikaa mutta sitä kun ei (.) niin sanotusti ihminen itte päättää

Kaikesta huolimatta yksin jäämisen pelko ilmenee miesten ja naisten puheenvuoroissa hyvin eri tavoin. Siinä missä naisten ryhmähaastattelussa puheeksi otettiin konkreettisia asioita, josta suoriutumisen vaatisi totuttelua, vastaavaa keskustelua miesten keskuudessa ei käyty laisinkaan. Esimerkissä naishaastateltavat käyvät keskustelua siitä, mihin asioihin heidän tulisi totutella, jos jäisivät leskeksi. Naisten puheenvuoroista nousee esiin se, että myös eläkeiässä on tietynlaisia naisten ja miesten hommia. Siinä missä se tuntuu olevan naisille tietynlainen helpotus, että mies huolehtii esimerkiksi autolla ajamisesta sekä erilaisista korjaustöistä, työnjaosta koetaan samanaikaisesti ehkä pientä syyllisyyttä. Tämän pro gradu -tutkielman aineiston mukaan miehen rooli näyttäisi muuttuvan ikääntyessä enemmän, koska yhä useammin miehet kiinnostuvat erilaisista naisten töistä, kuten esimerkiksi ruoanlaitosta. Sen sijaan naisten rooli tuntuu pysyvän ennallaan eikä naisilla ole tapana hakeutua sellaisten askareiden pariin, jotka heidän miehellään on tapana ollut hoitaa.

Haastattelija: mites ku jotku sano sitä ajatelleensa sitä mahdollisuutta nii onko ajatuksia siitä mi- miten se elämä olis erilaista, sieltä tuli ainaki (.) tota

Aune: ee no: kyllä sitä tietysti öö (.) kyllähän sitä tietysti ajattelee sitäkin (.) varsinkin kun öö lähipiirissä mun sisarella on mies kuollu niinku ee ees ja monella tutullakin (.) että on nähny mitenkä se: elämä siinä muuttuu ja: monta monta asiaa semmosta sten ite (.) ite ajatellu että @ noin pitäs kyllä (.) @ sanotaan ny joku a- autolla ajaminen (.) nii sitä pitäs vaa AJAA SILLÄ AUTOLLA eikä öö aina antaa sen miehen ajaa ja

Kyllikki: nii-i

Aune: =ja kaiken maailman muita asioita mitä mies on vaa yksin hoitanu

(Kyllikki): aivan

Aune: =et mä en oo osallistunu joita on pakko hoitaa niin (.) pitäs niinku pakottaa ittensä siihen että ee rupee niitä öö hoitelemaan ja

Orvokki: mm

Aune: sitä on niin laiska

((yleistä naurua))

Työne: nii (.) sitä se ehkä on

Haastattelija, Haastateltava: nii (.) mm

Työne: on paljon asioita mitä on kotona mitä (.) vaan oottaa että toinen sen tekee

Aune: =nii-i (.) nii-i

Kyllikki: ja sitte jos on sen luontoinen mies vielä joka niinku katsoo sen omaksi asiakseen ni [hän tekee]

Aune: [nii (.) nii]

Kyllikki: esimerkiksi tämmönen ihan pikkujuttu sillon ku minä olin (.) olin vielä en ollu vielä naimisissa ja tein tietysti veroilmotukset itte mutta ku mä menin naimisiin niin mies sano että @ ethän sä tota kuitenkaan osaa tehdä niin mä teen sen sun puolestas @ ja niin se on sitte tehny (.) (kyllä mä nyt teen taas itte) ja sitte se ku mies on kätevä käsistänsä jos joku asia on rikki niin £ hän oottaa ja korjaa sen £

(Aune): mm

Kyllikki: sanon niinku (Viitalan) Seija et ei mikään retaja kotona ei mikään reta[ja]

Miesten haastattelusta ei noussut samanlaisia teemoja tai konkreettisia esimerkkejä, joista suoriutumisen voisi tuottaa ongelmia. Sen sijaan yksinäisyys oli miesten puheenvuoroissa hyvin keskeinen teema leskeksi jäämiseen liittyvässä keskustelussa. Näin ollen leskeksi jäämisen pelko sekä yksin jäämisen pelko kuuluvat läheisesti yhteen, mutta ovat kuitenkin kaksi erillistä asiaa. Mahdollinen syy siihen, miksi yksin jäämisen pelko ilmeni miesten ryhmähaastattelussa eri tavalla verrattuna naisten haastatteluun, saattoi olla se, että miehet ja naiset suhtautuivat toisen mahdollisen poismenon jälkeiseen aikaan varsin eri tavoin. Kuitenkin kysymys siitä, voisivatko haastateltavat edes ajatuksen tasolla kuvitella yhteistä elämää jonkun toisen kanssa leskeksi jäämisen jälkeen, tuntui olevan hyvin haastava sekä miehille että naisille. Siinä missä kysymys sai naisten keskuudessa erittäin kielteisen vastaanoton, miehet olivat varsin avoimia ajatukselle uudesta elämästä jonkun toisen kanssa.

Esimerkissä naishaastateltavat hyvin jyrkästi kieltävät ajatuksen uudesta kumppanista, jos jäisivät leskeksi. Vaikka mahdollisuuden kielsi sanallisesti vain yksi haastateltavista, muut hyvin vahvasti yhtyivät hänen mielipiteeseensä. Vertaus vaaleansinisestä ja tummansinisestä tarkoittanee sitä, ettei haluta ottaa ketään toista niin sanotusti puolison korvikkeeksi. Samainen kysymys esitettiin naisille

myös kyselylomakkeessa, ja sama ilmiö toistui: kaikki naiset ilmaisivat, etteivät ottaisi uutta puolisoa elämäänsä, jos jäisivät leskeksi. Naiset kuitenkin suhtautuivat paljon avoimemmin ajatukselle läheisestä miespuolisesta ystävistä, jos jäisivät leskeksi.

Haastattelija: jos niin kuitenkin kävisi teidän tapauksessa että puoliso sitte kuolis ensimmäisenä ni
(.) mitä mitä luulette että (.) olisiko se sitte parempi vaihtoehto tässä tapauksessa olla sitte yksin vai:
voisitteko te ajatella sitte että (.) alottasitte sitte suhteen (.) suhteen jonku (.) jonkun toisen kanssa?

Orvokki: no en todellak[aan]

Haastateltava: [ei]

((Kaikki kielsivät samaan aikaan))

(Orvokki: en ota vaaleensinistä tummansinisen korvikkeeks)

Orvokki: £ siihen sitte korvikkeeks £ (.) sanon niinku Kaarina Suonperä aikanaan

Kyllikki: mitä se sano.

Orvokki: =sano etten ota vaaleensinistä (.) tummansinisen korvikkeeks

((yleistä naurua))

Esimerkissä mieshaastateltaville esitettiin täysin sama kysymys kuin naisille. Siinä missä naiset sulkiivat täysin mahdollisuuden uudelta kumppanilta, miehet pitivät ajatusta uudesta kumppanista täysin mahdollisena. Vaikka miehet halusivat puheenvuorojensa mukaan pitää niin sanotusti ovet avoinna, myös miesten vastauksista huomaa kysymyksen haastavuuden. Koska suurin osa haastateltavista oli ollut vuosikymmeniä naimisissa, koettiin varsin luontevaksi, että myös leskeksi jäämisen jälkeen elämään saattaisi ilmaantua uusi kumppani. Myös sitä pidettiin täysin mahdollisena, että elämään tulisi läheinen naispuolinen ystävä. Uutta kumppania tai ystävää ei kuitenkaan pidetty itsestäänselvyytenä, vaan miesten keskustelussa keskeiseksi teemaksi nousi sattuma. Yksi haastateltavista ilmaisi, ettei haluaisi elämäänsä enää ketään uutta oltuaan naimisissa kahdesti ennen nykyistä avioliittoaan. Koska kaikki haastateltavat eivät olleet enää läsnä tässä vaiheessa keskustelua, osan vastaukset löytyivät kyselylomakkeesta: kolme haastateltavista piti uutta kumppani jollain tasolla mahdollisena, kaksi eivät ja yksi ei ollut laisinkaan vastannut kysymykseen.

Haastattelija: mm (.) mites ku sieltä tuli jo hyvin (.) hyvin vastaus tuohon seuraavaan £ että (.) et £ voisko kuvitella että tota: jos jos nyt sitten jäisit leskeks tässä tilanteessa niin ei enää pystyis alottaa tavallaan uuden ihmisen kanssa (.)

(Esko): =(joo)

Haastattelija: ni: mites muilla.

Esko: =minä vastasin [jo]

Haastattelija: =[juu] (.) £ se tuli sieltä hyvin aikasemmin (liittyen) £
(hetken hiljaisuus))

Antero: kai mul mulla tota: (.) £ tää on nyt vähän kornia (.) mieltä mutta £ (.) mutta siis niinku totesin

Haastattelija: =mm

Antero: että ku on aina eläny toisen kanssa niin (.) on ehkä vaikee oppia (.) olis oppia elämään yksin että (.)

Esko: =(mm)

Antero: että mä melkein (.) jos pitäis ny jompi[kumpi]

Haastattelija: [joo]

Antero: niin varmaan varmaan joku: (.) suhde pitäis olla

Haastattelija: aivan

Paavo: en tiedä (.) aktivoitusko sitä sillä tavalla että jossakin (.) itse asus ja kävis enempi (kunissa)
(..) että (.) jossakin kävis päivällä kahvilla ja onpa se mies tai ehkä nainen (.) en tiedä siitä parisuhdetta

Haastattelija: mm

Paavo: =en pysty sanomaan

Haastattelija: aivan

Paavo: (se) ei se oo nii helppoo (.) (se kaikki sillä) itsellä on omat tavat ja toisella omat ta[vat]

Haastattelija: [nii on]

Paavo: niin uudet tavat E- EEI VÄLTTÄMÄTTÄ NE (.) vaikka mä en enää konsensukseen enää pyrikkään et jokainen saa ajatella mitä (.) et tavallaan on eri mieltä ni saa olla eri mieltä ja mä oon eri mieltä että (.) että niinku Hilkalle sanoin että pietään molemmat mielipitteemme että eihän tässä konsen-susta (.) £ tartte syntyä mutta jos TIETYNLAISTA JOTAKIN SELLAISTA (..) onko se: tapooja ja (.) jotain muuta ni ei se nii helppoo tulis o[lee]

Haastattelija: [mm]

Esko: (siinä on vähän tuu- se on vähä)

Paavo: =se on vähä tuurista kiin[ni]

Antero: =[sat]tumalla on osuutta

Paavo: (oon) [oon]

Haastattelija: [mm]

Antero: =tietysti tässäkin iässä (.) niin niin ainahan on periaatteessa mahdollista et törmää johonkin
(.) henkilöön jolla on voimakas £ hoivaamisvietti £

((Esko nauraa))

Antero: sinäkin

Paavo: joo (.) joo

Antero: ettei sitä voi (.) ei sitä voi sanoo niinku (.) totaalisesti että ei: missään tapauksessa

Esko: nii ja sitte me: ollaan varmaan (.) kaikki onneks hiukan erilaisia että mulla on nää kaks
aikasempaa avioliittoa eivät olleet onnistuneita

Haastattelija: =mm

9 POHDINTA

9.1 Tutkimustulosten ja –asetelman pohdinta

Tämän pro gradu –tutkielman aineiston perusteella avioliitto on hyvin tärkeä ja keskeinen tekijä myös ikääntyvien pariskuntien arjessa. Sekä miehet että naiset arvostavat hyvin paljon myös puolison läsnäoloa sekä yhteistä arkea. Vaikka haastateltavat puhuivat menneiden vuosien ongelmista, suhteet karikat olivat jääneet iän myötä taakse ja suhde oli ajan myötä päässyt tasaantumaan. Vaikkei rakkaudesta puolisoa kohtaan suoranaisesti puhuttu, toisen tärkeys kuitenkin näkyi siten, että elämä rakennettiin yhdessä molempien aikatauluja sovitellen. Vaikka haastateltavilla olikin puolisoidensa kanssa pitkälti hyvinkin erilaisia harrastuksia ja kiinnostuksen kohteita, yhdessä vietettyjä hetkiä pidettiin erittäin tärkeinä. Toisaalta taas puolison merkitys kävi rivien välistä ilmi myös keskustelussa, joka koski leskeksi jäämistä ja puolison mahdollisen poismenon jälkeistä elämänvaihetta. Vaikka sekä eläkkeelle jääminen että ikääntyminen osaltaan muuttavat parisuhteen luonnetta, on ehdottoman tärkeää, että matkaa voi taittaa yhdessä jonkun toisen kanssa. Oman puolison ohella myös suhde muihin perheenjäseniin, kuten esimerkiksi lapsiin ja lapsenlapsiin, korostuu ikääntyessä. Syynä tähän on todennäköisesti se, että työuran päättymisen jälkeen on aikaa ja voimavaroja panostaa tärkeisiin ihmissuhteisiin. Siinä missä nuoremmilla ihmisillä elämä rakentuu monesti ystävyys-suhteiden ympärille, haastateltavien tärkeimmät ihmissuhteet olivat perhe- ja sukulaissuhteita. Tämä saattaa osittain selittyä sillä, että ihmissuhteilla on ikääntyessä taipumusta vähentyä (Tiikkainen & Lyyra 2007). Toisaalta tämä varmasti liittyy ikääntymiseen liittyviin muutoksiin (Lang 2001, Shaw ym. 2007, Tiikkainen & Lyyra 2007), mutta toisaalta kyse on ainakin osittain tietoisesta valinnasta (Carstensen 1992).

Vaikka lähdekirjallisuudessa annetaan selkeitä viitteitä siitä, että miesten ja naisten avioliittotyytyväisyydessä olisi sukupuolisidonnaisia eroja, tämän pro gradu -tutkielman aineistossa vastaavanlaisia eroavaisuuksia ei ollut havaittavissa. Sekä ryhmähaastattelujen että kyselylomakkeiden perusteella miehet ja naiset vaikuttaisivat olevan molemmat suhteellisen tyytyväisiä avioliittoon. Huomionarvoinen seikka on myös se, että miehet ja naiset puhuivat avioliitosta hyvin samalla tavalla, joskin tietynlaisia eroavaisuuksia ilmeni. Viitteitä tyytyväisyseroista ilmeni kuitenkin menneisyyteen liittyvissä keskusteluissa, joissa naiset toivat esille vahvemmin erilaisia suhteen kriisejä kuin miehet. Tämä ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita sitä, että naiset olisivat olleet miehiä tyytymättömiä, vaikka toivatkin esiin avoimemmin suhteen aiempia ongelmia. Saattaa olla myös niin, että miesten ja naisten erilaiset vuorovaikutustavat

selittävät sitä, miksei miesten ryhmähaastattelussa niinkään puhuttu suhteen ongelmakohdista. Tämä kuitenkin ei suoraan tarkoita sitä, että naiset olisivat avioliittoon tyytymättömpiä. Lähdekirjallisuudesta saa myös hyvin ristiriitaisen kuvan siitä, mitä avioliittotyytyväisyydelle tapahtuu, kun molemmat puoliset ovat jääneet eläkkeelle. Tämän pro gradu -tutkielman aineiston mukaan näyttää vahvasti siltä, että avioliittotyytyväisyys lisääntyy iän myötä suhteen tasaantumisen myötä. Korkean avioliittotyytyväisyyden taustalla on mahdollisesti myös haastateltavien sosioekonominen asema, haastateltavien sekä heidän puolisoidensa vähintään kohtalainen terveydentila sekä haastateltavien tämänhetkinen elämänvaihe, kolmas ikä. Siksi aihe tarvitsee kuitenkin lisätutkimusta, koska sekä pariskunnat että avioliitot ovat hyvin heterogeenisiä. Koska avioliittotutkimus on hyvin pitkälti keskittynyt nuorempien pariskuntien tutkimiseen, ikääntyvien parien avioliittoa tulisi jatkossa tutkia enemmän.

Taustakirjallisuuden mukaan miesten ja naisten sukupuoliroolit tasoittuvat iän myötä (Acitelli & Antonucci 1994, Carstensen ym. 1995, Carr ym. 2014). Tämän pro gradu -tutkielman aineiston mukaan miesten rooli muuttuu eläkepäivillä enemmän kuin naisten rooli. Siinä missä naisten rooli tuntuu pysyvän vakaana, miesten rooli muuttuu eläkkeellä vapaa-ajan lisääntyessä. Miesten puheenvuoroista ryhmähaastatteluissa välittyi se, että heidän kiinnostuksensa erityisesti ruoanlaittoa kohtaan on lisääntynyt. Yksi haasteltavista kertoi myös hoitavansa aina kodin siivoustyöt. Erilaiset kodintyöt mielletään hyvin vahvasti naisten tehtäviksi, mutta eläkkeellä on havaittavissa roolien lähenemistä sekä sekoittumista. Vastaava ilmiö on nähtävissä myös siinä, että miehet osallistuvat eläkkeelle jäämisen jälkeen naisten ohella jälkikasvun hoitoon. Sillä niinkään ei ole merkitystä, kuka lähtee lastenlapsia hoitamaan, koska molemmilla isovanhemmilla on ajallisesti mahdollisuus siihen. Tästä tilanteesta käytiin keskustelua sekä miesten että naisten ryhmähaastattelussa. Miesten roolin muutos tukee taustakirjallisuutta noussutta havaintoa siitä, että työuran päättymisen jälkeen miehellä on mahdollisuus panostaa enemmissä määrin perheen sisäisiin asioihin (Kaufman & Taniguchi 2006, Carr ym. 2014). Siinä missä perheeseen keskittyminen on työelämässä ollessa hyvin olennainen naisten tehtävä, tämän pro gradu -tutkielman perusteella perhekeskeisyys mielletään tärkeäksi sekä miesten että naisten keskuudessa ikääntyessä. Koska vanhojen pariskuntien avioliittoja on tutkittu nuorempiin pareihin verrattuna vähän, miesten roolin muuttuminen ei taustakirjallisuudessa noussut näin vahvasti esiin kuin tämän pro gradu -tutkielman tuloksissa. Aiemman tutkimuksen mukaan on pitkälti epävarmaa, mitä sukupuolirooleille käytännössä tapahtuu eläkeiän saavuttamisen jälkeen.

Tämän pro gradu -tutkielman aineistossa sekä miehet että naiset puhuivat siitä, miten avioero on joskus aiemmin käynyt mielessä. Suurin osa haastateltavista oli kuitenkin ollut naimisissa ainoastaan nykyisen puolisonsa kanssa. Mikä on saanut ongelmista huolimatta pysymään yhdessä ja jatkamaan matkaa eteenpäin kaksin? Tämän ilmiön taustalla on mitä luultavimmin sekä aika- ja kulttuurisidonnaisia tekijöitä että persoonakohtaisia ominaisuuksia. Mahdollisesti on kyse siitä, ettei avioeroa haastateltavien ikäpolven keskuudessa pidetty niinkään mahdollisuutena. Toisaalta tästä syystä haastateltavien sukupolvi myöskin varmasti pitkälti suvaitsi avioeroja. Kyse ei niinkään siis välttämättä siitä, ettei olisi haluttu erota, vaan siitä, ettei yksinkertaisesti uskallettu erota. On myös aivan mahdollista, että suhteiden karikoiden ajateltiin olevan vain jotakin tilapäistä eikä suinkaan mitään lopullista. Joka tapauksessa mahdollisia ongelmia ja ristiriitatilanteita peilattiin aiempien elämäkokemusten kautta ja suhteessa niihin. Varmasti tilanteeseen vaikutti osaltaan myös se, että tämän perhekeskeisyys on tämän sukupolven keskuudessa hyvin tärkeä elämänarvo. Välttämättä avioeroa ei pidetty edes vaihtoehtona, koska kaikilla haastateltavilla on jälkikasvua ja ero olisi tarkoittanut jonkinlaista perheen rikkoutumista.

Vaikka kuolemaa itsessään tuotiin esiin ainoastaan lähipiirin menetyksen kautta, sekä miehet että naiset mainitsivat elämän olevan yllätyksellistä. Lisäksi molemmat ryhmät tiedostivat elämän rajallisuuden sekä sen, että “harvemmin täältä yhtä aikaa lähdetään.” Vaikkei kuolema sinällään ole läsnä pariskuntien jokapäiväisessä arjessa, onko kuitenkin mahdollista, että tietoisuus kuoleman läheisyydestä vaikuttaa avioliiton luonteeseen ja laatuun? Varsinkin, kun useammat haastateltavat puhuivat sukulaisten tai läheisten poismenoista. Vaikka kyseiset menetykset eivät suoraan vaikuta haastateltavien avioliittoon, on täysin mahdollista, että avioliittoon alkaa itsekkin suhtautua eri tavalla kaikkien menetyksen jälkeen. Saattaa olla niin, että kiitollisuus toisen läsnäolosta lisääntyy, kun väki ympäriltä vähenee eikä toisen olemassaolo yhtäkkiä olekaan mikään itsestänselvyys. Todennäköisesti kyse ei ole millään tavalla tietoisista valinnoista, mikäli lähipiirin kutistuminen jollain tavalla vaikuttaa haastateltavien käytökseen omaa puolisoaan kohtaan. On kuitenkin täysin mahdollista, että jonkinlaisia alitajuntaisia muutoksia käytöksessä ilmenee joko hetkellisesti tai sitten pidemmällä tähtäimellä. Saattaa hyvinkin olla, että tämän pro gradu -tutkielman otsikko “Ihanaa ku ollaan vielä molemmat tässä” viittaa siihen, että läheisten poismeno on saanut tämän pariskunnan osoittamaan päivittäin kiitollisuuttaan toisen olemassaoloa kohtaan. Tämä toki on vain yksi teoria aiheeseen liittyen ja syitä on luultavasti muitakin. On kuitenkin täysin mahdollista, että yksi syy suhteiden tasoittumiseen ikääntyessä on nimenomaan se, että toisten poismeno on jossain määrin havahduttanut ajattelemaan sitä, miten ihanaa oikeastaan onkaan se, että omassa avioliitossa molemmat avioliitossa on edelleen kaksi osapuolta.

Erilaiset kriisitilanteet nousivat esille erityisesti naisten ryhmähaastattelussa. Naiset puhuivat miehiä selvästi enemmän, että miehen eläkkeelle jääminen koettiin hetkellisesti kriisiksi. Kun molemmat olivat jatkuvasti samaan aikaan kotona, erityisesti naiset kokivat tilanteet vaatineen totuttelua ja yksin vietettyjen hetkien olleen hyvin nautinnollisia. Naisten ryhmähaastattelussa käytiin keskustelua myös siitä, minkälaisia asioita heidän täytyisi opetella, mikäli he jäisivät leskeksi. Toisin sanoen naisten puheenvuoroista huokui se, että heidän arjessaan oli paljon sellaisia asioita, joita he tekevät hyvin vähän tai eivät tee laisinkaan, koska kyse on heidän miestensä askareista ja tehtävistä. Vaikka naiset eivät ilmaisseet, etteivät mitenkään pääsisi puolison poismenosta yli tai oppisi näitä askareita, joita heidän miehensä ovat aiemmin tehneet, tilanne kuitenkin vaatisi hieman totuttelua ja aiheuttaisi vähintään hetkellisen kriisin. Vastaavanlaista keskustelua miesten keskuudessa ei niinkään käyty, mikä viittaisi siihen, että miehet uskovat pärjäävänsä arjessa naisia paremmin, jos jäisivät leskeksi. Toisaalta taas tämä eroavaisuus on mahdollista selittää sillä, että miehet eivät pitäneet suinkaan mahdottomana sitä, että alkaisivat seurustella jonkun toisen kanssa jäätyään leskeksi. Naiset sen sijaan tyrmäsivät varsin yksimielisesti ajatuksen kenestäkään toisesta puolison kuoleman jälkeen. Siinä missä miehet pitivät täysin mahdollisena sitä, että elämään tulisi vielä leskeksi jäämisen jälkeen toinen nainen, naiset harkitsivat ainoastaan miespuolista ystävää. Miespuolisen ystävän kanssa olisi mahdollista harrastaa kaikenlaista ja viettää aikaa yhdessä. Haastattelussa miespuolisen ystävän valintaa perusteltiin sillä, ettei enää jaksettaisi kouluttaa ketään toista niin sanotusti talon tavoille.

Miesten ja naisten näkemykset erosivat myös siitä, millä tavalla heidän elämänsä mahdollisesti muuttuisi leskeksi jäämisen jälkeen. Siinä missä naiset kertoivat avoimesti konkreettisista ongelmista, joita varmasti kohtaisivat miehensä poismenon jälkeen, miesten keskuudessa vastaavanlaista keskustelua ei käyty. Liittyvätkö nämä näkemyserot kenties siihen, että miehet suhtautuivat positiivisemmin siihen, että voisivat aloittaa puolisonsa kuoleman jälkeen arjen jonkun uuden ihmisen kanssa? Toisaalta on aiheellista myös miettiä, oliko miesten optimistisuuden taustalla nimenomaan se, ettei tarvitsisi tehdä kaikkea yksin tai opetella sellaisia taitoja, joita ei vielä tähän päivään mennessäkään ole oppinut. On myös täysin mahdollista, että miehet selviytyvät ainakin omien sanojensa mukaan arjesta naisia paremmin yksin. Toki taustalla voi myös olla ajatus siitä, etteivät miehet hyvin työorientoituneina välttämättä edes osanneet ajatella sellaisia asioita, jotka voisivat kokea kotona hankaliksi. Ovathan he kuitenkin viettäneet töiden parissa poissa kotoa merkittävän osan ajastaan. Tämä miesten ja naisten näkemysero on sikäli ongelmallinen, että sen

taustalla on varmasti useita erilaisia tekijöitä. Todennäköisesti myös yksinäisyys tai yksin jäämisen pelko jollain tavalla liittyvät siihen, miksi miehet eivät niinkään elämää yksin leskenä halunneet ajatella. Koska suurin osa haastateltavista oli ollut vaimonsa kanssa naimisissa useita vuosikymmeniä, on täysin ymmärrettävää, ettei tulevaisuutta ilman toista osaa eikä myöskään halua ajatella.

Vaikuttaisi siltä, että edellä mainitut ryhmähaastattelussa ilmenneet miesten ja naisten väliset näkemuserot on mahdollista selittää sukupuolirooleilla. Siinä missä sukupuolirooleilla on tapana tasaantua ikääntyessä, aiemmin opitut toimintamallit jäävät hyvin suurella todennäköisyydellä elämään myös osaksi vanhuutta. Koska naisten tavanomainen rooli on lapsista sekä kodista huolehtiminen, on varsin luonnollista, että haastateltavien naisten mielestä eläkkeelle jääminen oli jonkinlainen kriisi. Ennen oli saanut puuhastella kotona rauhassa miehen ollessa töissä ja yhtäkkiä mies olikin jatkuvasti kotona parhaimmillaan tekemässä ruokaa tai siivoamassa, jotka tavanomaisesti mielletään naisten tehtäviksi. Koska naisten tehtävät ovat olleet hyvin pitkälti perhe- ja kotisidonnaisia, on varsin ymmärrettävää, ettei puolison kuoleman jälkeen tunnu luontevalta miettiä tulevaisuutta kenenkään toisen kanssa. Haastateltavat miehet sen sijaan olivat viettäneet suuren osan arjestaan töissä, mikä ainakin osittaisi selittäisi sitä, miksei uuden suhteen miettiminen tunnu lainkaan mahdottomalta ajatukselta puolison poismenon jälkeen.

Kummassakaan ryhmähaastattelussa ei puhuttu seksistä sanallakaan. Sen sijaan kyselylomakkeessa yksi mies mainitsi seksin aihepiirinä avioliitostaan. Vaikkei seksi suoranaisesti liity tämän pro gradu –tutkielman tutkimuskysymyksen, on kuitenkin syytä pohtia, miksei seksiä haluttu tuoda keskusteluun. Ennen molempia haastatteluja haastattelijoiden piti vielä erikseen luvata, ettei avioliittoon liittyvissä teemahaastattelussa esitetä pariskunnan seksielämään liittyviä kysymyksiä. Miksi seksi ja kaikki siihen liittyvä koettiin araksi aihepiiriksi? Luultavasti aiheen ongelmallisuus liittyy pitkälti siihen, että asioista keskusteltiin ryhmissä ja että haastatteluihin osallistuneet henkilöt tunsivat toisensa ainakin jollain tasolla. On myös täysin mahdollista, että täysin ventovieraille, selkeästi haastateltavia nuoremmille haastattelijoille, seksielämästä kertominen tuntui ajatuksen tasolla vastenmieliseltä ja jopa nololta. Välttämättä kyse ei kuitenkaan ole siitä, ettei pariskunnalla olisi seksielämää. Seksuaalisuus on ominaisuus, joka kulkee matkassa koko elämän mutta muuttaa toki ajan myötä muotoaan. Olennainen kysymys ikääntymiseen ja seksuaalisuuteen liittyvässä keskustelussa on molempien puolisoitten terveydentila. Lisäksi tärkeää on se, millä tavalla suhtautuu ikääntymisestä johtuviin mahdollisiin muutoksiin. Tämän pro gradu –tutkielman

aineiston perusteella myös läheisyyden tarve pysyy tärkeänä ikääntyessä, vaikkakin sen muodot saattavat seksuaalisuuden ohella vaihdella elämänkaaren aikana.

Tieteellisen tutkimuksen tehtävä on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2012). Tämän pro gradu –tutkielman reliabiliteettia ja validiteettia arvioidaan seuraavien kriteerien (Kylmä & Juvakka 2012) perusteella: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuus toteutuu tässä siten, että tutkimustuloksia on perusteltu konkreettisin esimerkein. Näin ollen suorien lainausten tehtävä on perustella tutkimusaineistosta tehtyjen teemojen uskottavuutta. Koska haastattelukysymykset eivät kuitenkaan suoraan kohdistuneet tutkimuskysymykseen, on syytä huomioida se, että tutkimusaineisto jätti verrattain paljon varaa omalle henkilökohtaiselle tulkinnalle. Vaikka aineistosta olisi näkökulmasta riippuen voinut nousta hyvin monenlaisia teemoja, henkilökohtaiset tulkinnat ja niiden taustat on pyritty perustelemaan mahdollisimman kattavasti tutkielman tuloksissa. Toisaalta aineiston tulkinnat liittyvät myös osaltaan vahvistettavuuteen. Vaikka aineistosta olisi mahdollista tehdä erilaisia tulkintoja, tulkintojen moninaisuus ei välttämättä kuitenkaan viittaa luotettavuusongelmaan vaan saattaa lisätä ymmärrystä tutkittavan ilmiön moniulotteisuudesta (Kylmä & Juvakka 2012). Lisäksi vahvistettavuus on huomioitu sekä työn suunnittelussa että toteutuksessa siten, että työn vaiheet on kuvattu mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti. Tämä mahdollistaa lukijalle tutkimusprosessin seuraamisen. Työvaiheiden yksityiskohtainen kuvailu ja avaaminen mahdollistavat myös tutkimusasetelman siirrettävyyden. Vaikka haastatteluaineisto kerättiin objektiivisellä ja mahdollisimman ennakkoluulottomalla otteella, refleksiivisyys on osa tätä pro gradu –tutkielmaa haastattelutilanteiden uutuusarvon vuoksi. Koska haastattelijoilla ei ollut aiempaa kokemusta haastatteluiden tekemisestä, tilanteenhallinta osoittautui toisinaan hankalaksi. Aloittelevana tutkijana saattaa olla vaikeaa johtaa keskustelua kuitenkaan ohjaamatta kuitenkaan haastateltavia liikaa johonkin tiettyyn suuntaan. Lisäksi voi olla haastavaa arvioida sitä, milloin keskustelu pysyy haastatteluteemojen puitteissa ja milloin haastateltavien vastaukset ohjautuvat niin sanotusti sivuraiteille.

Lisäksi osa tutkimuksen pätevyyttä on se, tuottaako se yhteiskunnan kannalta tärkeää tietoa ja onko aihe riittävän hyvin perusteltu. Tämän pro gradu –tutkielman aihe on täysin perusteltu, koska vanhojen ihmisten mielenterveyden edistäminen on kansantalouden kannalta merkittävä haaste. Vaikkei tällä tutkimusasetelmalla päästy kattavasti tutkimaan avioliiton mahdollisia vaikutuksia haastateltavien mielenterveydelle, avioliiton merkitys on läpi elämänkaaren sen verran suuri, että aiheeseen perehtyminen on monesta syystä aiheellista. Myös siksi aihe on tärkeä, että aiemmat

tutkimukset ovat keskittyneet pitkälti nuorempien pariskuntien ja avioliittojen tutkimiseen. Näin ollen vanhojen pariskuntien kokemukset avioliitosta ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Tutkimuseettiset käytännöt on huomioitu tässä pro gradu – tutkielmassa siten, että haastateltavien nimet sekä johonkin tiettyyn paikkakuntaan viittaavat tiedot muutettu. Lisäksi eettisyys ohjasi teemahaastattelurungon rakentamista, koska tutkielman aihe on varsin sensitiivinen ja henkilökohtainen. Tästä johtuen kysymykset koskivat yleistä arkea eivätkä niinkään avioliittoa. Koska haastateltaville oli kuitenkin ennen haastattelua jaettu luettavaksi saatekirje (Liite1), osa haastateltavista havaitsi yleistä arkea koskevan keskustelunkin jossain määrin liittyvän avioliittoon. Näin ollen heille epäsuorasti tarjottiin mahdollisuus kertoa omasta avioliitostaan teemahaastattelun yhteydessä, jos he siihen vain itse olivat halukkaita. Koska haastateltavat eivät halunneet teemahaastattelussa keskustella seksistä, aihepiiriä ei käsitelty lainkaan haastattelun yhteydessä.

Koska kaikki haastateltavat elävät tällä hetkellä niin sanottua kolmatta ikää, joka tyypillisesti on hyvin aktiivista aikaa, tällä elämänvaiheella saattaa olla jotakin tekemistä sen kanssa, miksi avioliitto miellettiin suhteellisen hyvinvoivaksi. Todellinen vanhuus ja kaikki siihen liittyvät muutokset ovat vasta edessä eivätkä haastateltavat tuntuneet miettivän asioita kovin pitkälle tulevaisuuteen. Tämä selittynee sillä, että kaikkien haastateltavien sekä heidän puolisoitensa terveydentila arvioitiin vähintään kohtalaiseksi. Toisin sanoen vanhuutta tai sen tuomia muutoksia ei ole aiheellista miettiä, kun toimintakyky on vielä sellaisella tasolla, että voidaan asua kotona ja on mahdollisuus harrastaa kaikenlaista eläkepäivillä. Koska haastateltavien arkielämä on edelleen aktiivista ja laadultaan hyvää, on täysin mahdollista, etteivät he tästä syystä edes halua turhaan miettiä tulevaisuutta. Toisaalta tämä samainen ajatusmalli on mahdollista liittää siihen, etteivät haastateltavat niinkään olleet myöskään miettineet sitä, jos jäisivätkin yhtäkkiä leskeksi. Tällaista tietynlaista tulevaisuuden poissulkemista voisi kuvailla jonkinlaiseksi suojaimekanismiksi, joka osaltaan varmasti liittyy Carstensenin sosioemotionaalisen valikoinnin teoriaan: vanhuudessa halutaan keskittää ajatukset niihin asioihin, jotka ovat hyvin ja joko alitajuntaisesti tai tietoisesti sulkea mielestä ne asiat, jotka ahdistavat tai tuovat pahan mielen.

Lisäksi on täysin aiheellista pohtia sitä, millä tavalla haastateltavien sosioekonominen asema vaikuttaa tämän pro gradu -tutkielman tuloksiin. Haastateltavat, sekä miehet että naiset, ovat ylempään keskiluokkaan kuuluvia henkilöitä, mikä täytyy huomioida tuloksia analysoitaessa. Lisäksi kaikki haastateltavat asuvat kaupungeissa ja heillä hyvin monipuolisesti erilaisia harrastuksia ja aktiviteetteja lähellä. Siinä missä varallisuus eläkeiässä osaltaan vaikuttaa niin yksilön hyvinvointiin kuin avioliittotyytyväisyyteen, myös sillä on merkitystä, että haastateltavat

ovat kaikki edelleen hyvin aktiivisia yhteiskunnan toimijoita kaikkine harrastuksineen. Jatkossa vastaavanlaista tulisi tehdä myös muiden yhteiskuntaluokkien edustajien kokemuksista ja myös muualla kuin kaupunkimiljöössä.

Molemmat haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina, joihin liittyy sekä hyviä että huonoja puolia aineiston kannalta. Pietilän (2011) mukaan ryhmähaastatteluissa on tärkeää ottaa huomioon se, ettei ryhmähaastattelusta saatua aineistoa analysoida samalla tavalla kuin yksilöhaastattelujen aineistoa. Tähän syynä on se, että yksilöhaastatteluissa yksilöt vastailevat esitettyihin kysymyksiin omakohtaisten kokemusten pohjalta siinä missä ryhmähaastatteluissa vastauksia tuotetaan tietyllä tavalla yhdessä muiden haastateltavien kanssa (Pietilä 2011). Tämä myöskin muuttaa haastattelun luonnetta sekä eri osapuolten rooleja suhteessa toisiinsa. Siinä missä yksilöhaastattelussa vastaus osoitetaan suoraan haastattelijalle, ryhmähaastattelussa vastaus kohdistetaan myös muille haastateltaville (Pietilä 2011). Näin ollen ryhmäkeskustelussa huomionarvoista on se, miten haastateltavat päätyvät jonkinlaisiin lopputuloksiin ja minkälaisia keskusteluja käydään yhtenevän mielipiteen saamiseksi (Pietilä 2011). Toisin sanoen ryhmähaastatteluissa korostuu se keskustelujen asiasisältö, mutta myös erilaiset puhetavat sekä yksittäiset sanavalinnat. Lisäksi Pietilän (2011) mukaan keskeisessä roolissa on ryhmädynamiikka sekä puheenvuorojen jakautuminen ryhmän kesken. Yksilöhaastattelut ja ryhmähaastattelut eivät kuitenkaan ole toistensa vastakohtia, vaan molempia aineistoa on mahdollista hyödyntää uudenlaisten näkökulmien havaitsemiseksi (Pietilä 2011). Koska sekä naiset että miehet tunsivat toisensa jollain tavalla entuudestaan, on aiheellista miettiä, millä tavalla tämä vaikuttaa siihen, miten he avioliitosta ja puolisoistaan ryhmähaastatteluissa puhuivat.

Koska ryhmähaastattelu rakennettiin arkea koskevien teemojen ympärille, haastattelun keskeisiä teemoja olivat pariskunnan yhteinen arki sekä arkipäivän kokemukset. Itse avioliitosta keskusteltiin melko pintapuolisesti ja myöskin lyhyesti. Tähän syynä oli se, että avioliittoa koskevat kysymykset tulivat haastattelun loppupuolella ja miesten haastattelusta osa joutui poistumaan etuajassa omien menojensa vuoksi. Tämä saattaa selittää myös sitä, miksei kaikkiin kyselylomakkeen kysymyksiin oltu vastattu, koska vastaamiseen oli niin vähän aikaa. Toisaalta avioliittotytytyväisyyttä, leskeksi jäämistä sekä mahdollista uutta suhdetta jonkun toisen kanssa koskevat kysymykset koettiin hyvin haastaviksi. Siksi edellä mainittujen kysymysten vastaukset olivat hyvin lyhyitä ja varsin pintapuolisia. Osaltaan tämä varmasti selittyy sillä, että kysymykset olivat hyvin henkilökohtaisia, mutta niistä kuitenkin piti keskustella kaikkien muiden osallistujien läsnä ollessa. Koska tämän pro gradu – tutkielman tutkimuskysymys kuitenkin liittyy avioliittoon, sekä aineiston analysointi että

tulosten muotoutuminen oli varsin haasteellista. Aineiston analysointi kesti verrattain pitkään eivätkä aineiston teema oikein tuntuneet aukeavan. Näin ollen on täysin mahdollista, että jokin teema on jäänyt aineistosta huomaamatta ja tuloksissa mainitsematta. Kaikki tämän pro gradu - tutkielman tuloksissa esitetyt teemat ovat kuitenkin täysin perusteltuja.

Osa tämä pro gradu – tutkielman tutkimusta oli se, onko avioliitolla mahdollisesti terveyttä edistäviä vaikutuksia ikääntyessä. Tähän ei kuitenkaan tällä tutkimusasetelmalla saatu vastausta, vaikka se alkuperäiseen suunnitelmaan kuuluikin. Todennäköisin syy siihen, miksei tällä tutkimusasetelmalla päästy mielenterveysulottuvuuteen käsiksi, oli se, että aineisto kerättiin ryhmähaastatteluista ja kaikki haastateltavat tunsivat toisensa. Siksi on mahdollista tehdä päätelmä, ettei aiheesta olisi juurikaan keskusteltu, vaikka aiheeseen liittyviä kysymyksiä olisikin esittänyt. Toisaalta taas ongelmalliseksi muodostui se, että teemahaastattelun kysymykset käsittelivät pääasiassa yleistä arkea eikä niinkään itse mielenterveyttä ja siihen liittyviä tekijöitä. On hyvin todennäköistä, että haastateltavat olisivat kokeneet itse mielenterveyttä ja sen mahdollisia ongelmia koskevat kysymykset liian henkilökohtaisiksi tai jollain tavalla tungetteleviksi. Periaatteen tasolla on myös mahdollista, että aiheesta olisi voitu käydä myös hyvin avointa keskustelua, jos suinkin aiheesta olisi vain kysynyt. Vaikka varsinkin naisten käytöksestä haastattelutilanteessa pystyi tekemään sellaisia päätelmiä, että tilanne oli aavistuksen hankala ja hieman kiusallinen, sekä miehet että naiset pohtivat annettuja teemoja hyvin avoimesti omakohtaisia kokemuksiaan jakaen. Ottaen huomioon, että osa teemoista oli hyvin henkilökohtaisia ja että aiheista kaikesta huolimatta käytiin avointa keskustelua, on mahdollista, että mielenterveyttä koskeva kysymys olisi tuottanut jonkinlaisia vastauksiakin. On kuitenkin syytä olettaa, että aihetta pystyisi parhaiten tutkimaan yksilöhaastatteluiden avulla. Aiheellista on kuitenkin pohtia, riittääkö pelkästään pariskunnan toisen osapuolen haastattelu vai olisiko syytä haastatella molempia osapuolia kokonaiskuvan saamiseksi. Syy siihen, miksi mielenterveys ja sen edistäminen pidettiin osana tätä pro gradu – tutkielmaa, vaikka sen rooli jäi varsin pieneksi, oli se, että sen sisällyttäminen osaksi tutkielmaa kuului alkuperäiseen suunnitelmaan. Tutkimusasetelman ongelmallisuudesta huolimatta mielenterveyteen päästiin käsiksi pienimuotoisesti yleistä arkea sekä avioliittoa koskevien kysymysten kautta. Vaikka tämän pro gradu – tutkielman aineisto antaa viitteitä siitä, että avioliitto mahdollisesti edistää mielenterveyttä ikääntyessä, aihetta on syytä tutkia tulevaisuudessa enemmän.

Tämän pro gradu – tutkielman tulosten analysointi osoittautui hankalaksi, koska aloittelevana tutkijana ei välttämättä osannut kysyä ryhmähaastatteluissa oikeita kysymyksiä tai ohjata keskustelua takaisin haastatteluteemoihin keskustelun ajauduttua sivuraiteille. Toisaalta

ongelmallista oli myös se, että ikäero haastateltavien ja haastattelijoiden välillä oli niin merkittävä. Vaikka vanhuudesta on olemassa paljon kirjallisuutta, ei voida kuitenkaan varmaksi sanoa, osasiko opittua tietoa todella soveltaa aineiston analyysissä. Aineiston analyysiin vaiheena pitää myös sen vuoksi suhtautua kriittisesti, että vanheneminen on hyvin yksilöllinen kokemus. Aikaa haastatteluille kuitenkin oli rajallinen määrä eivätkä kaikki haasteltavat omien aikataulujensa vuoksi ehtineet jäädä paikalle koko haastattelun ajaksi. Myös se vaikeutti analyysin tekemistä, että haastatteluissa verrattain vähän käsiteltiin itse avioliittoa ja parisuhdetta. Sen sijaan hyvin keskeisessä roolissa itse haastatteluissa oli yleinen arkielämä ja sen erilaiset merkitysisällöt. Näistä edellä mainituista syistä tämän pro gradu – tutkielman tuloksiin on syytä suhtautua varauksella. Myöskään siihen, miten avioliitto vaikuttaa vanhojen ihmisten henkiseen hyvinvointiin, ei tässä tutkielmassa saatu suoraa vastausta. Vaikka tämän tutkielman perusteella näyttäisi siltä, että avioliitto edistää mielenterveyttä vanhuudessa, on lähes mahdotonta sanoa, mihin yksittäiseen tekijään tämä perustuu vai onko taustalla kenties useampia tekijöitä. Tutkimuskysymys ja siihen vastaaminen osoittautui varsin haastavaksi sen vuoksi, että avioliitot ovat yksin heterogeenisiä ja niihin suhtaudutaan hyvin yksilöllisellä tavalla. Jotta tähän tutkimuspiiriin ja aihepiiriin saataisiin lisää tutkimustietoa, jatkotutkimukset ovat todella tarpeen.

Vaikka taustakirjallisuuden mukaan avioliiton laadun merkitys yksilön hyvinvoinnin kannalta vähenee, avioliiton laadulla on vaikutusta yksilön hyvinvointiin myös vanhuudessa. Koska avioliittotytyväisyys on hyvin moniulotteinen kokonaisuus, on hankala lähteä määrittelemään erikseen sitä, mitkä tekijät avioliitossa edistävät puolisoiden terveyttä ja mitkä sen sijaan heikentävät sitä. Sanomattakin on kuitenkin selvää, että avioliiton laatuun liittyvät kysymykset on aiheellista ottaa huomioon avioliiton ja mielenterveyden välistä yhteyttä arvioidessa.

9.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimus

Tämän pro gradu – tutkielman aineiston perusteella avioliitolla on mahdollisesti mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia. Aihetta on kuitenkin syytä tutkia enemmän, koska tässä tutkielmassa aiheesta saatiin vain pintaraapaisu. Vaikka miesten ja naisten välillä ilmeni eriäviä näkemyksiä joistakin teemoista, molemmat sukupuolet puhuivat avioliitosta pitkälti samalla tavalla. Koska vanhojen ihmisten avioliittoja ei juuri lainkaan ole tutkittu, jatkossa olisi aiheellista selvittää, liittyykö tämän pro gradu – tutkielman aineistossa ilmennyt avioliittotytyväisyys esimerkiksi sosioekonomiseen

asemaan, elämänvaiheeseen tai kuoleman mahdolliseen läheisyyteen. Toisin sanoen lisätutkimusta kaivattaisiin, jotta saataisiin esimerkiksi vertailukelpoista tietoa kaupunkialueella ja maaseudulla eri sosiaaliluokkia edustavista henkilöistä sekä heidän avioliitoistaan. Jatkoa ajatellen olisi myös syytä pohtia, millä tavalla tätä tutkimusaihetta olisi mahdollista tutkia. Vastaavanlaista tutkimusta ei ole aiemmin tehty, koska aiempi avioliittoon kohdistunut tutkimus on keskittynyt joko nuorempien pariskuntien tai ainoastaan toisen puolison näkemyksiin avioliitosta. Tiedon lisäämiseksi aineisto luultavasti olisi syytä kerätä yksilöhaastatteluiden kautta aiheen sensitiivisyyden huomioon ottaen. Se, millaisella tutkimusasetelmalla todella päästään syvemmälle itse avioliittoon ja sen laadullisiin tekijöihin, selvinnee tulevaisuuden tutkimuksessa. Joka tapauksessa jatkossa olisi syytä pyrkiä huomiomaan molempien puolisojen näkemys osana tutkimusta, koska avioliitto on niin sanotusti kahden kauppa. On haastavaa analysoida avioliittoa ja sen sisäisiä tekijöitä, jos aiheesta saadaan vain toisen osapuolen näkemys.

Aiemman kirjallisuuden perusteella miesten ja naisten avioliittotyytyväisyydessä on eroja. Tässä pro gradu – tutkielmassa eroja tyytyväisyydessä ei kuitenkaan havaittu, vaan molemmat sukupuolet olivat vähintään kohtalaisen tyytyväisiä avioliittoon. Jatkossa olisi kuitenkin syytä selvittää sitä, onko sukupuolten välillä tyytyväisyseroja ja mitkä tekijät mahdollisia eroja selittävät. Toisaalta lisätutkimusta tarvittaisiin myös sukupuolirooleista, joihin ei suomalaisessa tutkimuksessa juurikaan perehdytty. Onko miehillä ja naisilla tietynlaisia rooleja suomalaisessa yhteiskunnassa muuallakin kuin työelämässä? Sukupuolirooleihin liittyvää tutkimusta olisi aiheellista laajentaa myös eläkkeen jälkeisen aikaan. Tämän pro gradu – tutkielman perusteella miesten rooli muuttuu naisten roolia enemmän. Siihen aineistosta ei kuitenkaan löytynyt suoraa selitystä, miksi nimenomaan miesten rooli muuttuu naisten roolin pysyessä kohtalaisen vakaana läpi koko elämänkaaren.

Koska eläkkeelle jääminen on kaikille omalla tavallaan hyvin merkittävä elämäntapahtuma, on tärkeää saada lisää tutkimustietoa siitä, millaisia vaikutuksia eläkkeelle jäämisellä on avioliitolle. Aiemman tutkimustiedon mukaan on jäänyt hieman epäselväksi, miten eläkkeelle jääminen vaikuttaa avioliittoon. Paraneeko avioliiton laatu eläkeiän saavuttamisen jälkeen vai lisääntyvätkö ongelmat ikääntyessä? Vaikka jokainen avioliitto on hyvin yksilöllinen, aiheetta olisi kuitenkin syytä tutkia tulevaisuudessa lisää.

Lähteet

- Acitelli, L. K. & Antonucci, T. C. 1994. Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology* 67(4), 688-698.
- Ahtijainen, E., Airaksinen, H., Hirvonen, A. 2009. Teemahaastattelu kokemusten tutkimisessa : esimerkkinä naisten kokemuksia kohdunkaulan solumuutoksista. *Opinnäytetyö, hoitotieteen koulutusohjelma. Metropolia ammattikorkeakoulu.*
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E., Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkärilehti* 24/2016.
- Baldwin, R. 2002. Depressive symptoms. Teoksessa Jacoby, R., Obbenheimer, C. *Psychiatry in the elderly.* Oxford University Press: New York.
- Berkman, L. F. 1995. The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic Medicine* 57, 245-254.
- Boerner, K., Jopp, D. S., Carr, D., Sosinsky, L., Kim, S-K. 2014. "His" and "her" marriage? The role of positive and negative marital characteristics in global marital satisfaction among older adults. *Journals of Gerontology, series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 69 (4), 579-589.
- Bookwala, J. & Jabocs, J. 2004. Age, marital processes and depressed affect. 2002. *The Gerontologist* 44(3), 328-338.
- Bulanda, J. R. 2011. Gender, marital power, and marital quality in later life. *Journal of Women & Aging* 23, 3-22.
- Carlson, D. L. 2012. Deviations from desired age at marriage: Mental health differences across marital status. *Journal of Marriage and Family* 74(4), 743-758.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., Schwarz, N. 2014. Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family* 76 (5), 930-948.
- Carstensen, L. 1992. Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging* 7(3), 331-338.
- Carstensen, L. Gottman, J. M. Levenson, R. W. 1995. Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and aging* 10(1), 140-149.
- Charles, S. T., Mather, M., Carstensen, L. L. 2003. Aging and Emotional Memory: The Forgettable Nature of Negative Images for Older Adults. *Journal of Experimental Psychology: General* 132(2), 310-324.
- Dush, C. M. K. Taylor, M. G. Kroeger, R. A. 2008. Marital happiness and psychological well-being across the life-course. *Family Relations* 57, 211-226.

- ETENE. 2008. Vanhuus ja hoidon etiikka. <http://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisu+20+Vanhuus+ja+hoidon+etiikka.pdf/34d9870b-d612-4952-8265-dcb7961dc3ab> Viitattu 30.1.2017
- Faulkner, R. A., Davey, M., Davey, A. 2005. Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *The American Journal of Family Therapy* 33, 61-83.
- Hagedoorn, M., Yperen, N. W. V. Coyne, J. C. van Jaarsveld, C. H. M. Ranchor, A. V. van Sonderen, E. Sanderman, R. 2006. Does marriage protect from distress? The role of equity and recency of bereavement. *Psychology and Aging* 3, 611-620.
- Hannila, P., Kyngäs, P. 2008. Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa. Opinnäytetyö, hoityön koulutusohjelma. Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadia.
- Hao, Y. 2008. Productive activities and psychological well-being in among older adults. *Journal of Gerontology: Social sciences* 63B(2), 264-272.
- Harper, J. M., Sandberg, J. G. 2009. Depression and communication processes in later life. *Aging & Mental Health* 13(4), 546-556.
- Heimonen, S., Fried, S. 2015. Vanhuuden mieli. http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/Vanhuuden_mieli_kirja_final.pdf Viitattu 1.4.2017
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., Jones, B. Q. 2008. Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine* 35, 239-244.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B. 2010. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine* 7 (7), 1-20.
- Huuhka, K., Leinonen, E. 2011. Vanhuksen vaikea ja psykoottinen masennus. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo99375.pdf> Viitattu 11.1.2016.
- Isometsä, E. 2001. Masennushäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. *Psykiatria, Duodecim: Helsinki*, s. 134-173.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., Henry, R. G. 2014. Gender differences in marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family* 76, 105-129.
- Johnson, N. J., Backlund, E., Sorlie, P., Loveless, C. A. 2000. Marital status and mortality: The national longitudinal mortality study.
- Jylhä, M. & Leinonen, R. Koettu terveys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. *Gerontologia, Duodecim: Helsinki*, s. 381-390.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä: hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. *Gerontologia* 4 / 2008. <http://elektra.helsinki.fi/se/g/0784-0039/22/4/toimijuu.pdf> Viitattu 13.12.2016

- Jyrkämä, J. 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. Gerontologia, Duodecim: Helsinki, s. 421-425.
- Kaufman, G. Taniguchi, H. 2006. Gender and marital happiness in later life. Journal of Family Issues 27(6), 735-757.
- Keltinkangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. WS Bookwell Oy: Juva.
- Koball, H. L., Moiduddin, E., Henderson, J., Goesling, B., Besculides, M. 2010. What do we know about the link between marriage and health? Journal of Family Issues 31(8), 1019-1040.
- Koponen, H., Leinonen, E. 2014. Vanhuspsykiatria. Teoksessa Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. Psykiatria, Duodecim: Helsinki, s. 688-703.
- Koskinen, S. 2007. Ikääntyneen voimavarat sosiaaligerontologisen tutkimuksen alalla. Luento VI Gerontologian päivillä Oulun yliopistossa 4.-5.5.2007.
- Kulik, L. 2002. Marital equality and the quality of long-term marriage in later life. Ageing & Society 22, 459-481.
- Kuntoutusportti, 2012. Koherenssin tunne ja kuntoutuminen. <https://kuntoutusportti.fi/koherenssin-tunne-ja-kuntoutuminen/> Viitattu 30.3.2017
- Kylmä, J. Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy: Helsinki
- Lang, F. R. 2001. Regulation of social relationships in later adulthood. Journal of Gerontology 56B (6), 321-326.
- Lee, S., Cho, E., Grodstein, F., Kawachi, I., Hu, F. B., Colditz, G. A. 2005. Effects of marital transitions on changes in dietary and other health behaviours in US women. International Journal of Epidemiology 34(1), 69-78.
- Levenson, R. W. Carstensen, L. L. Gottman, J. M. 1993. Long-term marriage: Age, gender and satisfaction. Psychology and Aging 8(2), 301-313.
- Lillard, L. A., Waite, L. J. 1995. 'Til death do us part: Marital disruption and mortality. American Journal of Sociology 100, 1131-1156.
- Lillard, L. A., Panis, C. W. A. 1996. Marital status and mortality: The role of health. Demography 33, 313-327.
- Loscocco, K. Walzer, S. 2013. Gender and the culture of heterosexual marriage in the United States. Journal of Family Theory & Review 5 (1), 1-14.
- Lönnqvist, J., Lehtonen, J. 2014. Mielenterveys yksilön ja kansakunnan voimavarana. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. Psykiatria, Duodecim: Helsinki, s. 30-32.
- Lönnqvist, J. 2014. Depressiiviset häiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. Psykiatria, Duodecim: Helsinki, s. 253-293.

- Marin, M., Hakonen, S. 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WSOY.
- Martelin, T., Hyyppä, M. T., Joutsenniemi, K., Nieminen, T. 2009. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Duodecim Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107. Viitattu 30.11.2016.
- Melkas, T. 2004. Tasa-arvobarometri 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111101/Tasa_arvobarometri_2004_fi.pdf?sequence=1 Viitattu 30.4.2017
- Metsävainio, M. 2013. Sosiaalinen toimintakyky - käsiteanalyttinen tutkimus. Pro gradu - tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Itä-Suomen Yliopisto.
- Mielenterveyden keskusliitto. 2016. Resilienssi auttaa vastoinkäymisissä. <http://mtkl.fi/resilienssi-auttaa-vastoin kaymisissa/> Viitattu 30.3.2017
- Määttä, K. 2000. Kestävä parisuhde. WS Bookwell Oy: Juva.
- Määttä, K. 2005. Seniorirakkaus. WS Bookwell Oy: Juva.
- Pajunen, H. 2004. Vanhusten mielenterveydelliset ongelmat. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H., Suutama, T. Geropsykologia, WS Bookwell Oy: Porvoo, s. 193-251.
- Pienta, A. M., Hayward, M. D. W., Jenkins, J. K. 2000. Health consequences of marriage for retirement years. Journal of Family Issues 21(5), 559-586.
- Pietilä, I. 2011. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina kenttinä. Teoksessa Ruusu vuori, Nikander, Hyvärinen: Haastattelun analyysi. Tallinna Raamatutrükikoda: Tallinna, s. 212-241.
- Portin, P. 2013. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa Heikkinen E., Jyrkämä, J., Rantanen, T.: Gerontologia, Duodecim: Helsinki, s. 113-124.
- Pinquart, M. 2002. Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. Ageing International 27(2), 90-114.
- Prince, M. J., Beekman, A. T. F., Deeg, D. J. H., Fuhrer, R., Kivelä, S-L., Lawror, B. A., Lobo, A., Magnusson, H., Meller, I., Van Oyen, H., Reischies, F., Roelands, M., Skoog, I., Turrina, C., Copeland, J. R. M. 1999. Depressive symptoms in late life assessed using the EURO-D scale. British Journal of Psychiatry 174, 339-345.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., Buehler, C. 2007. Marital quality and personal well-being: Meta-analysis. Journal of Marriage and Family 69, 576-593.
- Rantanen, P. 2007. Sosiaaliset verkostot sosiaalisen pääoman lähteinä Suomessa ja Etelä-Afrikassa. Sosiaalipolitiikan pro gradu –tutkielma. Tampereen Yliopisto.
- Roberts, E. R., Kaplan, G. A., Shema, S. J., Strawbridge, W. A. 1997 Does growing old increase the risk for depression? American Journal of Psychiatry 154, 1384-1390.

Robles, T. F. & Kiecolt-Glaser, J. K. 2003. The physiology of marriage: pathways to health. *Physiology & Behavior* 79, 409-416.

Ruusuvuori, J., Tiittula, L. 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino: Tampere.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys – arkielämän näkökulma. Dark Oy: Vantaa.

Saarenheimo, M. 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen T., Pajunen, H., Suutama, T.: Geropsykologia, WS Bookwell Oy: Porvoo, s. 132-152.

Saarenheimo, M. 2014. Mitä vanhuudelle on tapahtunut? <http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/89ee61ad981cf66e36f789f1487401a3/1491852580/application/pdf/115277/Mit%C3%A4%20vanhuudelle%20on%20tapahtunut.pdf> Viitattu 10.4.2017

Sainio, P., Koskinen, S., Sihvonen, A-P., Martelin, T., Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T.: Gerontologia, Duodecim: Helsinki, s.50-65.

Salonen, K. 2011. Sosiaalinen näkökulma vanhuudessa. Teoksessa Sosiaalisen toiminnan perusta, Gaudeamus: Helsinki, 152-168.

Seppänen, M. 2014. Sosiaalinen toimintakyky. http://www.sosiaalikollega.fi/hankkeet/ikaihminen_toimijana/tiedotuksia/16-12-marjaana-seppanen Viitattu 13.12.2016

Seppänen, M., Simonen, M., Valve, R. 2009. Ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn arviointi. Kuvaus kehittämisprosessista ja arviointimallista. http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva/Sosiaalinen_toimintakyky_raportti_031109.pdf Viitattu 13.12.2016

Shapiro, A., Keyes, C. L. M. 2008. Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Social Indicators Research*. 88, 329-346.

Shaw, B. A., Krause, N., Liang, J., Bennett, J. 2007. Tracking changes in social relations throughout late life. *Journal of Gerontology* 62B (2), 90-99.

Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Gummerus: Saarijärvi.

Suvanto, S. 2014. Vanhusten päivätoiminnan merkitys sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukena. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän Yliopisto.

THL. 2015. Sosiaalinen toimintakyky. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/vaeston-toimintakyky/iakkaiden-toimintakyky/sosiaalinen-toimintakyky> Viitattu 13.12.2016.

THL. 2016. Mitä toimintakyky on? <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> Viitattu 13.12.2016.

Tiikkainen, P. & Lyyra, T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Vanheneminen ja terveys. Edita: Tampere.

Tilastokeskus. 2016. Naiset ja miehet Suomessa 2016. http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_namisu_201600_2016_16132_net_p2.pdf Viitattu 30.4.2017

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi: Helsinki.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaamisepäilyjen käsitteleminen Suomessa. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Viitattu 5.4.2017

Umberson, D. & Williams, K. 2005. Marital quality, health and aging: Gender equity? *Journals of Gerontology, Series B*: 60B, 109-112.

Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., Needham, B. 2006. You make me sick: Marital quality and health over the life course.

Vainikainen, T., Vävilä, L., Vävilä, J. 2015. Rakastan, rikastan. Polkuja parempaan parisuhteeseen. Kirjapaja: Helsinki

Väestöliitto. 2008. Kotityöt, sukupuoli ja tasa-arvo. Palkattoman työn jakamiseen liittyvät käytännöt ja asenteet Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja E32/2008. https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/a9b6a6c72f273cce4494125ddaca82c4/1494664427/application/pdf/237612/Kotity%C3%B6t%20ja%20tasaarvo_ebook.pdf Viitattu 30.4.2017

Walker, R. B. Luszcz, M. A. 2009. The health and relationship dynamics of late-life couples: a systematic review of the literature. *Aging & Society* 29, 455-480.

Vuori, I. 2016. Kohti terveempää ikääntymistä. Docendo: Jyväskylä.

Westerhof, G. J., Keyes, C. L. 2010. Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development* 17, 110-119.

World Health Organization. 2002. Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS project. <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/> Viitattu 30.1.2017.

World Health Organization. 2005. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. Geneva: WHO.

Wood, R. G., Goesling, B., Avellar, S. 2007. The effects of marriage on health: A synthesis of recent research evidence.

LIITTEET

Liite 1

SAATEKIRJE TAMPERE 30.1.2017

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Kiitos osallistumisestanne tähän tutkimushaastatteluun.

Opiskelen kansanterveystiedettä Tampereen yliopistossa ja teen pro gradu – tutkielmaa siitä, millaisia kokemuksia eläkeikäisillä on avioliitosta. Tutkielman tehtävänä on selvittää, millainen rooli avioliitolla on eläkeikäisten arjessa ja onko avioliitolla vaikutusta henkiseen hyvinvointiin. Näitä tutkimushaastatteluja käytetään tämän pro gradu – tutkielman aineistona.

Aineisto tähän pro gradu – tutkielmaan kerätään ryhmähaastattelujen avulla. Toisin sanoen ketään yksittäistä ihmistä ei tentata aiheeseen liittyen vaan annetuista teemoista käydään vapaamuotoista keskustelua yhdessä muiden haastateltavien kanssa. Haastattelut nauhoitetaan ääninauhalle, minkä jälkeen haastattelu avataan kirjalliseen muotoon. Aineisto muokataan anonymiksi siten, ettei yksittäisen vastaajan tunnistaminen ole mahdollista. Haastattelijoilla on vaitiolovelvollisuus ryhmähaastatteluihin ja niiden sisältöön liittyen.

Osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Haastateltavalla on oikeus milloin vain keskeyttää osallistuminen ryhmähaastatteluihin tai kieltäytyä vastaamasta tälle esitettyyn kysymykseen. Ryhmähaastattelujen tueksi haastateltaville jaetaan lyhyt kyselylomake, jossa on tarkentavia kysymyksiä haastatteluteemoihin liittyen. Tutkielmaan osallistuneilta vaaditaan erillinen allekirjoitettu suostumus siitä, että haastattelujen käyttö tutkimuksen aineistona on hyväksytty.

Haastattelun nauhoitteita sekä litteroitua aineistoa käytetään vain tähän pro gradu tutkielmaan, jonka on määrä valmistua kevään 2017 aikana. Tutkielman valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Mikäli teillä tulee mieleen kysymyksiä tähän pro gradu – tutkielmaan tai ryhmähaastatteluihin liittyen, vastaan kysymyksiinne mielelläni.

Ystävällisin terveisin,

Sonja Joensuu

Tampereen yliopisto

Terveystieteiden yksikkö

Kansanterveystiede

xxxxx

xxxxxxxxxx@student.uta.fi

Pro gradu – tutkielma

Sonja Joensuu

Tampereen yliopisto

Terveystieteiden yksikkö

Kansanterveystiede

SUOSTUMUSLOMAKE

Suostun ryhmähaastatteluun, jossa keskustellaan ryhmässä arkeen liittyvistä tekijöistä. Olen tietoinen pro gradu -tutkielmasta, sen tarkoituksesta sekä tavoitteista. Haastattelua saa suostumuksellani käyttää pro gradu –tutkielman aineistona.

Minulla on milloin tahansa mahdollisuus keskeyttää tutkimus syytä ilmoittamatta ja oikeus olla vastaamatta kysymyksiin.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Päiväys

KYSELYLOMAKE

Tässä kyselylomakkeessa esitetään tarkentavia kysymyksiä ryhmähaastattelun teemoihin liittyen. Mikäli joihinkin haastattelukysymyksiin vastaaminen tuntui hankalalta, tämän lomakkeen avulla on mahdollisuus vastata kysymyksiin luottamuksellisesti ilman, että vastauksia tarvitsee jakaa ääneen muiden kanssa. Lomakkeita tai niiden asiasisältöä ei ole tarkoitus kohdistaa kehenkään yksittäiseen henkilöön eikä kenenkään tunnistaminen vastausten perusteella ole sen vuoksi mahdollista. Koska pro gradu – tutkielmassani saatetaan käyttää suoria lainauksia ryhmähaastattelun ja kyselylomakkeen asiasisältöön liittyen, ilmoitattehan minulle, mikäli ette halua vastauksianne siteerattavan tutkielmassa. Mikäli jotkin kysymyksistä ovat epäselviä tai kaipaavat tarkennusta, avustan kyselyyn vastaamisessa mielelläni.

1. Minkä ikäinen olette?

2. Onko Teillä lapsia? Kyllä / Ei

 Jos on, montako?

3. Onko Teillä lapsenlapsia? Kyllä / Ei

 Jos on, montako?

4. Kuinka monta vuotta olette olleet naimisissa nykyisen puolisonne kanssa?

5. Oletteko olleet ennen nykyistä liittoanne naimisissa?

6. Arvioikaa alla olevan janan avulla tyytyväisyyttä omaan avioliittoonne.

Janan vasemmassa päässä on erittäin tyytymätön, oikeassa päässä sen sijaan erittäin tyytyväinen. Laittakaa merkintä siihen kohtaan janaa, joka kuvastaa omaa tämänhetkistä tyytyväisyyttänne.

Erittäin tyytymätön

Erittäin tyytyväinen



Kuvailekaa lyhyesti tyytyväisyyttänne avioliittoon.

7. Miten usein Teillä on huonoja päiviä?

- ei koskaan
- hyvin harvoin
- joskus
- melko usein
- hyvin usein

8. Kuvailekaa puolisoanne kolmella sanalla.



9. Millainen oma terveydentilanne on?

- erittäin huono
- melko huono
- kohtalainen
- melko hyvä
- erittäin hyvä

Entäpä millainen puolisonne terveydentila on?

- erittäin huono
- melko huono
- kohtalainen
- melko hyvä
- erittäin hyvä

10. Oletteko koskaan miettineet puolisostanne eroamista?

11. Mitä avioliittonne merkitsee Teille?

12. Jos jäisitte leskeksi, voisitteko ajatella avioituvan / alkavanne seurustella uudelleen?

Liite 3

LITTEROINTIMERKIT (Ruusuvuori & Tiittula 2005, s. 303).

- (.) lyhyt tauko
- (..) keskipitkä tauko
- (...) pitkä tauko
- (0,5) tauon pituus sekunneissa
- [] päällekkäispuhunnan alkamis- ja päättymiskohta
- = kaksi puhunnosta liittyy toisiinsa tauotta
- . laskeva intonaatio
- , tasainen intonaatio
- ? nouseva intonaatio
- ja: äänteen venytys
- lii- sana jää kesken (yhdyksiiviiva sanan lopussa)
- liian painotus
- °liian° ympäröivää puhetta hiljaisemmalla äänellä puhuttu jakso
- LIIAN äänen voimistuminen
- < > hitaammin puhuttu jakso
- > < nopeammin puhuttu jakso
- .hh sisäänhengitys
- hh uloshengitys
- (h) uloshengitys, useimmiten nauru
- £ £ hymyilevällä äänellä sanottu jakso
- # # nariseva ääni
- @ äänensävyyn muutos, esimerkiksi toisten puhetta referoidessa
- () sana tai jakso, josta ei ole saatu selvää
- (()) kaksoissulkeiden sisällä litteroijan kommentteja ja selityksiä tilanteesta, esim.
((Haastateltava siirtää tuoliaan lähemmäs))