

## KOTONA ASUVIEN ELÄKELÄISTEN SISÄINEN ELÄMÄNHALLINTA

Kauhajokisten 65–74-vuotiaiden kokemuksia elämästä ja omasta elämönhallinnastaan

KIPPOLA ESA

Tampereen yliopisto

Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos

Sosiaalipolitiikan pro gradu –tutkielma

Huhtikuu 2003

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	3
1 JOHDANTO	4
1.1 Lähtökohtana elämän todellisuus	4
1.2 Tutkimuksen tarkoitus	7
2 IKÄÄNTYVÄT YHTEISKUNNASSA	10
2.1 Pohjoismainen hyvinvointivaltio	10
2.2 Ikääntyvä suomalainen	11
3 TODELLISUUDEN SOSIAALINEN RAKENTUMINEN	16
3.1 Bergerin ja Luckmannin tiedonsosiologia	16
3.2 Hiljainen tieto ja yhteiskunnallinen tietovaranto	18
3.3 Tiedonsosiologia ja todellisuus	20
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	22
4.1 Haastateltavat ja heidän kotikuntansa	22
4.2 Tulkintakehys	24
4.3 Tutkimuksen menetelmät	30
4.3.1 Puolistrukturoitu teemahaastattelu	30
4.3.2 Haastatteluaineiston tulosten esittämisen toteutusmallit	35
5 TULOKSET	40
5.1 ”Jäi se kouluun meno”	40
5.2 ”Työelämästä kodin taikapiiriin”	45
5.3 ”Jouten ei osata olla”	48
5.4 ”Ei se tuo terveys ole enää niin rapia”	53
5.5 ”Uutisia seuraan, jotta pysyisin ajan tasalla”	55
5.6 Sisäinen elämänhallinta	58
6 POHDINTA	66
6.1 Metodista ja luotettavuudesta	66
6.2 Tuloksista ja niiden sisältämistä viitteistä	69
LÄHTEET	74
LIITTEET	78

## TIIVISTELMÄ

Tampereen yliopisto  
Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos

ESA KIPPOLA: Kotona asuvien eläkeläisten sisäinen elämänhallinta.

Kauhajokisten 65 - 74-vuotiaiden kokemuksia elämästä ja omasta elämänhallinnastaan.

Pro gradu –tutkielma 78 s. 1 liites.

Sosiaalipolitiikka

Huhtikuu 2003

---

Tässä tutkielmassa tutkittiin kauhajokisten 65 - 74-vuotiaiden eläkeläisten kokemuksia elämästä ja omasta sisäisestä elämänhallinnastaan. Tutkielman perusjoukon muodostivat kahdeksan omissa kodeissaan eri puolilla Kauhajokea asuvaa 65 - 74-vuotiasta kauhajokista henkilöä. Tiedonkeruulomake oli puolistrukturoitu.

Tutkielma on laadullinen ja empiirinen. Tutkielman teoreettisena viitekehyksenä oli Bergerin ja Luckmannin tiedonsosiologinen teoria todellisuuden sosiaalisesta rakentumisesta. Tulosten esittämiseen käytettiin Roosin elämäntavan käsitettä, Senin analysointikehikkoa ja Antonowskyn eheyden tunteen teoriaa.

Tulokset osoittivat, että haastatellut olivat tyytyväisiä omaan elämäänsä, vaikka heillä oli ankariakin elämäkokemuksia. Jokainen haastateltu koki omalla tavallaan tärkeäksi oman elämänhallinnan onnistumisessa vapauden tunteen, itsenäisyyden, kyvyn ratkoa eteen tulevia ongelmia, läheiset ihmissuhteet, tunteen yhteisöön kuulumisesta sekä taloudellisen riippumattomuuden. Iästä riippumatta, mitä sairaampi haastateltu oli, sitä voimakkaammin hän korosti omaisten ja julkisten sosiaali- ja terveystalouden merkitystä oman elämänhallintansa onnistumisessa. Tulevaisuuteen haastatellut suhtautuivat toiveikkaasti. Omien lastensa avun varaan he eivät kuitenkaan haluaisi jäädä, jos joutuisivat täysin riippuvaisiksi muitten ihmisten avusta. Yleensä uskottiin ja luotettiin siihen, että yhteiskunta eri palvelujärjestelmineen auttaa, jos ei itse kykene itsestään huolehtimaan.

Tutkielmassa saatua tietoa on tarkoitettu hyödyntää Kauhajoen kaupungin hyvinvointipoliittisen ohjelman laadinnassa ja omassa työssäni koti- ja laitostaloustaloustalouden opettajana.

Jatkotutkimus: Tässä tutkielmassa haastateltujen eläkeläisten lasten tai muiden läheisten omaisten haastattelututkimus. Tutkimuksessa selvittäisiin heidän omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan avun tarpeessa olevan läheisen tukemisesta ja auttamisesta.

**Asiasanat:** Ikääntyvä eläkeläinen, sisäinen elämänhallinta, yhteiskunta, koti, sosiaaliset suhteet, vapaus, toiminta, tulevaisuus

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Lähtökohtana elämän todellisuus

Yhteiskunnan todellisuuteen on kautta aikojen kuulunut ihmisen iän jakaminen erilaisiin ikäkausiiin ja yhteisön jakaminen vastaavasti ominaisuuksiltaan ja odotuksiltaan erilaisiin ryhmiin. Yhteiskunnallisessa toiminnassa käsityksemme itsestämme ja toisista on yhteydessä elämänvaiheisiin ja ikäryhmiin. Olennainen osa ymmärryksestämme yksilöstä ja häneen kohdistuvista odotuksista on muodostunut tällaisista luokitteluista. Ihmiset ohjataan ikäkriteerein erilaisiin ryhmiin, aseisiin ja rooleihin, jotka ovat kulttuurisesti muodostuneet. (Heikkinen & Tuomi 2001,13.) Eri ikävaiheiden nimikkeitä on useita kymmeniä ja eri ikävaiheiden ikämääritykset vaihtelevat huomattavasti. Tutkijat ovat kuitenkin suhteellisen yksimielisiä siitä, että ihmisen elämäkulkku muodostuu lapsuudesta , nuoruudesta, aikuisuudesta ja vanhuudesta, mutta siitä, missä iässä kukin vaihe alkaa tai päättyy, ei ole päästy yksimielisyyteen.

Ihmisen elämäkulkku sisältää monenlaisia ikään liittyviä kehitysprosesseja ja solmukohtia, siirtymävaiheita sekä tapahtumia, jotka eivät liity ikään, mutta joilla voi olla merkittäväkin vaikutus myöhempisiin elämänvaiheisiin. Yhteiskunnan historiallinen ja sosiaalinen kehitys luo ne sisällöltään vaihtelevat kehykset, jotka sitten eri tavoin vaikuttavat eri aikoina syntyneiden ihmisten elämässä. Tarve pyrkiä hahmottamaan ihmisen elämäkulkua eri näkökulmista ja eri elämänvaiheita toisiinsa liittäen on tullut esille mm. koulutuksessa, sosiaali- ja terveystieteissä sekä työelämässä että eläkeiässä. Kun suunnitellaan kehittämisohjelmia, tarvitaan ymmärrystä ja tietoa mm. siitä, miten ikään liittyvät kehitysprosessit, kuuluminen tiettyyn syntymäkohorttiin(ikäluokkaan ek) ja yhteiskunnassa tapahtuneet sosiaaliset muutokset ovat vaikuttaneet ja vaikuttavat ihmisten elämäkulkkuun, terveyteen, toimintakykyyn, toiminnan motiiveihin ja strategioihin, oppimiseen, taitoihin, elämäntapaan ja arvoihin. (Heikkinen & Tuomi 2001, 6.)

Työelämä määrittelee ihmisen elämänsisällön kokonaisvaltaisesti ja tuo mukanaan jännitteitä ja paineita, joista seuraa tavoitteita, toiveita ja pettymyksiä. Eläkkeelle siirryttäessä tämä työelämän jännitteisyys jää pois. Vanheneminen ja vanhuus ovat

monivivahteisia yhteiskunnallisia ilmiöitä. Erilaiset eläkejärjestelmät siirtävät ikääntyvät ihmiset pois aktiivisesta elämästä. He ovat työnsä ja velvollisuutensa tehneet ja heillä on oikeus nauttia joutilaisuudesta ja levätä. Kun puhutaan eri termein mm. ikäihmisistä, ikääntyvistä, eläkeläisistä, senioreista ja vanhoista, ei ole kyseessä mikään yhtenäinen joukko. Vanheneminen on osa elämää, eikä siinä ole mitään epänormaalia, mutta ihmisten ikääntymisessä tulee eteen asioita, jotka vaativat ratkaisuja ja valintoja sekä yhteiskunnan päättäjiltä että ikääntyviltä itseltään. Kun iäkkäiden osuus väestöstä nousee, tarvitaan entistä enemmän tietoa heidän elämästään, jotta heidän tarvitsemansa palvelut voidaan kohdistaa oikein.

Ikäkysymyksessä vallitsee Suomessa arvojen kaaos. Ikää ja kokemusta toisaalta arvostetaan ja kunnioitetaan, toisaalta sitä pidetään rasiitteena. Ageismi on vanhuustutkijoiden kehittämä sana, jolla tarkoitetaan vanhoihin ihmisiin kohdistuvaa, ikäperusteista syrjintää. Nuoret pitävät usein vanhenevia ja vanhoja ihmisiä mielenkiinnottomina ja tarpeettomina. Väestön ikärakenteen sanotaan muuttuvan epäedulliseksi tarkoitettaessa eläkeikäisten määrän ja osuuden kasvua. (Karisto 2002, 156.)

Vanhuuseläkkeelle siirtymisen virallinen ikä on 65 vuotta, mutta keskimäärin eläkkeelle jääetään jo 59-vuotiaana. Eläkeläisten katsotaan ansainneen eläkkeensä, vaikka se ei taloudellisesti pidäkään paikkaansa. Jokainen ihminen säilyttää ikääntyessään ihmisarvonsa, ja kaikilla on oikeus odottaa inhimillistä ja arvostavaa kohtelua iästä riippumatta. Miten ihminen säilyttäisi mahdollisimman pitkään toimintakykynsä ja löytäisi tai saavuttaisi eläkeläisenä paikkansa ja tarkoituksensa yhteisössä? (Heinonen 1998, 36 – 38.) Avainkysymyksiä ovat yksilön kontaktipinnat yhteiskuntaan ja ympäröivään yhteisöön. Jos kontaktipintoja on vain työelämän kautta, tilanne on ongelmallinen, koska ihmisillä on nykyään eläkevuosia edessään enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Jokainen ihminen joutuu tavalla tai toisella taistelemaan itselleen sijansa yhteisössä. Eläkkeelle siirryttäessä kontaktipintojen ympäröivään yhteisöön tulisi edelleen säilyä ja lisäksi tulisi luoda uusia yhteyksiä muuttuneen elämäntilanteen mukaisesti. Kontaktipintojen luomisessa on kyse myös kyvystä ja halusta vastuun kantamiseen. Miten eläkeläiset onnistuvat tässä? Monet aloittavat eläkejaksonsa terveinä, hyväkuntoisina ja

motivoituneina, mutta monilta eläkkeelle jääminen vie elämänhalun. (Heinonen 1998, 40 – 42.)

Puhe ikääntyvistä aktiivisina oman elämänsä subjekteina, voimavarana sekä elämänviisauden ja -kokemuksen lähteinä on aina ajankohtainen näkökulma, kun kyse on väestön vanhenemisestä. Iän lisääntyessä ihmisen elimistön voimat vähenevät asteittain, mikä merkitsee myös toimintakyvyn heikkenemistä ja lopulta vaikeuksia selviytyä itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista. Toimintakyvyn heikkeneminen tapahtuu yksilöllisesti, eli toinen vanhenee hyvin nopeasti esimerkiksi jonkin sairauden vaikutuksesta ja toinen säilyttää elinvoimaisuutensa hyvinkin korkeaan ikään esimerkiksi suotuisten elämäntapojensa avulla. Kielteisissä näkemyksissä ikääntyvät käsitetään kuitenkin usein vielä yhtenäiseksi joukoksi, joka on yhteiskunnalle taloudellisesti tuottamaton, huoltorasitus ja lääketieteellinen ongelma. Kun puhutaan varsinaisesti vanhuksista korostuu vielä voimakkaammin samanlaisuus, raihnaisuus, passiivisuus ja tahdottomuus. (Suomen vanhuspoliittisen... 1996, 8.)

Eläkkeelläolossa ei ole kysymys vain siitä, että määrätynä päivänä tilille tulee rahasumma, jonka käytöstä eläkeläinen voi päättää. Myös eläkeläisenä ihminen määrittelee itse itsensä ja suhteensa ympäristöönsä oman toimintansa ja tavoitteittensa näkökulmasta. Fyysisen ja psyykkisen vireyden säilymiseen ihminen voi vaikuttaa muun muassa terveillä ruokailutottumuksilla, riittävällä liikunnalla ja aktiivisilla ihmissuhteilla. (Nores 1989, 191.) Psykososiaalinen näkemys ikääntymisestä on vahvistumassa. Sen lähtökohtana on ihmisen yksilöllisyys, hänen omat näkemyksensä, tarpeensa, voimavaransa, elämänsä ja toimintaympäristönsä. Toimintaympäristön muuttuminen muovaa ihmisten ajattelua ja kokemuksia ikääntymisestä. Yhteiskunnan toimintaverkostot ja organisaatiot omine sääntöineen toisaalta pakottavat yksilöt itse järjestämään oman elämänsä ja antamaan sille omat merkityksensä, mutta toisaalta yksilöt ovat riippuvaisia monista oman vaikutuspiirinsä ulkopuolella olevista asioista. Ihmisten valinnan vapautta rajoittavat muun muassa liikenneyhteydet, kauppojen ja virastojen aukioloajat, kansantalouden tila, olemassa olevien palvelujen rajallisuus ja luonnon saastuminen. (Beck 1995, 11.)

## 1.2 Tutkimuksen tarkoitus

Tässä tutkielmassani kuvaan 65 – 74-vuotiaiden kotona asuvien kauhajokisten jokapäiväisen elämän todellisuutta keväällä 2001. Annan heille tutkielmassani mahdollisuuden itse kertoa kokemuksiaan oman arkiymmärryksensä kautta. Tutkimuskysymyksenä on: Minkälaiseksi ikääntyvä eläkeläinen kokee sisäisen elämänhallintansa? Aineiston olen kerännyt teemahaastatteluilla haastateltavien kotona. Haastateltavina on kahdeksan, eri puolilla Kauhajokea asuvaa henkilöä. Näkökulma on laadullinen eli kvalitatiivinen.

Perusteluni sille, että selvitän tutkielmassani ainoastaan 65 - 74-vuotiaiden eläkeläisten sisäistä elämänhallintaa ovat seuraavat:

1. Tähän ikäluokkaan kuuluvat ovat jo vanhuuseläkeiässä, mutta eivät vielä vanhuksia. He ovat syntyneet 1920- ja 1930-luvuilla, jolloin lapsuuteen yleisesti on kuulunut puutteen, sairauden ja turvattomuuden kokemuksia. Nuoruutensa ja varhaisaikuisuutensa he ovat eläneet vielä perinteisessä maatalousyhteiskunnassa, jota luonnehti ankara työnteko ja aiemmilta sukupolvilta perityt toimintatavat. Heidän aikanaan ja heidän työstään ja sosiaaliturvan kehittämisen myötä yhteiskunta muuttui taloudellisesti turvallisemmaksi elää ja asua. Nyt kuitenkin, kun he ovat eläkeiässä, eletään taas murroksen aikaa, yhteiskunta on vaarassa jakautua hyvä- ja huono-osaisiin ja pelkona on myös, miten vanhukset saadaan hyvin hoidettua 10-20 vuoden kuluttua, jolloin kaikki nyt haastattelemani ihmiset ovat jo vanhuksia. Tarkoitus on löytää juuri heidän elämänsä erityis- ja ominaispiirteitä, joiden tiedostaminen tukee heidän turvallista ikääntymistään sillä tavoin, että heidän myöhemmin mahdollisesti tarvitsemansa palvelut osataan kohdentaa oikein.
2. Valtioneuvoston hyväksymässä sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelmassa vuosille 2000-2003 määritellään sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämistavoitteet, tarvittavat toimenpidesuosituksukset ja toteuttajat. Ohjelmassa on kolme painoaluetta: 1. Hyvinvointia tukeva ympäristö. 2. Ongelmien ehkäisy

ajoissa. 3. Palvelujen toimivuus. Tavoitteet ja toimenpiteet keskitetään kuntalaisten osallistumisen lisäämiseen, asiakkaiden tarpeiden huomioon ottamiseen, omatoimisuuden vahvistamiseen ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen. (Valtioneuvoston ... 1999, 8 – 23.)

Jotta näitäkin painoalueita voidaan toteuttaa, tarvitaan tietoa ruohonjuuritasolta eli palvelujen nykyisiltä, tulevilta ja mahdollisilta käyttäjiltä. Heiltä myös parhaiten saadaan esille ne yksilöiden selviytymisstrategiat, joiden välityksellä yhteiskunnan toiminnan sosiaaliset ehdot ja mallit sekä yksilön tarve olla oman elämäkulkunsa määrääjänä yleensä, voidaan sovittaa yhteen.

Tutkin yksittäisten ihmisten omaa kokemusmaailmaa heidän elämäntilanteessaan tulkitsemalla heidän puhettaan fenomenologisen teorian näkökulmasta. Fenomenologisen tutkimuksen kohteena on inhimillisen kokemuksen tutkiminen. Fenomenologia perustuu oletukseen, että ihmisten toiminta on, ainakin suurelta osin, intentionaalista eli tietoisesti ja tarkoitusten mukaisesti johonkin suuntautunutta ja ihmisten suhde todellisuuteen on merkityksillä ladattua. Merkitysteoria sisältää myös ajatuksen, että ihmisyksilö on perusteiltaan yhteisöllinen. Merkitykset, joiden valossa todellisuus meille avautuu, eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan niiden lähde on yhteisö, jossa jokainen yksilö kasvaa ja johon hänet kasvatetaan. Merkitykset ovat intersubjektiivisiä eli subjekteja, yksilöitä yhdistäviä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 34 – 35.) Tutkielmani teoriapohjasta tarkemmin luvussa viisi. Tavoitteeni on saada aineistosta esille haastateltavien henkilökohtaiset kokemukset käsiteltävistä asioista.

Kun haastateltavien kokonaismäärä on vain kahdeksan henkilöä, ei heidän kokemuksensa pohjalta voida tehdä päätelmiä ilmiöiden yleisyydestä. Olennaista kuitenkin on, että elämä esittäytyy ihmisten tulkitsemana todellisuutena ja subjektiivisesti merkityksellisenä, yhtenäisenä maailmana. Tutkielman tekijänä sitten kokoon, oman näkemykseni mukaisesti, yhteenvedon haastateltujen elämän sisäisestä elämänhallinnasta. Sovellan tutkielmassani Uusitalolta (1991) lainaamaani termiä ”etsinnällinen”. Termi tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa ei tavoitella joidenkin ennalta kehiteltyjen hypoteesien testaamista tai jonkin erityisen, jo ennakkoon valitun teorian todentamista. Uusitalon mukaan etsinnällisiä tutkimuksia



ovat nekin, joissa jotakin ilmiötä tai kohdetta käsitteellistetään ja kuvataan teoreettisesti myös empiiristen havaintojen kautta.(mt. 62) Tämä tutkielmani on juuri tällainen etsinnällinen, laadullisin menetelmin kauhajokisen tietyn ikäryhmän elämää valottava tutkielma. En kuitenkaan näe mielekkääksi jakaa kahdeksaa henkilöä eri tyypeiksi. Etsin haastatteluista haastateltavien sisäistä elämänhallintaa yhdistäviä tekijöitä, samuutta ja yhdenmukaisuutta, koska lähdän liikkeelle siitä, että jokainen on oma yksilönsä, oma persoonallisuutensa. Perustelen valintaani myös eettiseltä kannalta, koska jos kävisin jokaisen haastatellun vastaukset yksilöllisesti läpi, en voisi olla varma heidän anonymiteettinsa säilymisestä. Empiirisessä tutkimuksessa tutkijan tulee etiikan näkökulmasta aina pitää huolta siitä, että yksittäistä henkilöä ei tunnisteta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 21.)

Toivon, että tutkielmani tuottaa uusia tutkimuksen aiheita, joko minulle tai jollekin toiselle tästä aihepiiristä kiinnostuneelle henkilölle.

Tässä tutkielmassa ei ole ennakkokäsityksenä sen paremmin optimistinen kuin pessimistinenkään käsitys ikääntyvän arjen kokemisesta. Paremminkin tarkoitus on tehdä ymmärrettävimmiksi ikääntyvien eläkeläisten elämän valintoja.

Havainnollistan tätä tutkimustehtävää tutkija Seppänen-Järvelän (1999) haastatteluaineistolla, josta suora lainaus:

*Sä haastattelet lukuisia ihmisiä ja annat heidän kertoa sen tarinan. Ja nämä tarinat lähtevät jollakin tavalla elämään ja ne kohtaavat toisensa jossakin pisteessä. (mt. 20.)*

Tämän tutkielmani taustalla ovat sellaiset kysymykset kuin miten ikääntyvät eläkeläiset (65 - 74-vuotiaat) itse toiminnassaan ja elämässään huomioivat vapaudet ja rajoitteet, joita mahdollisesti kohtaavat elämässään? Minkälaisena he kokevat oman elämänsä eläkeläisinä ja asemansa yhteiskunnan jäseninä? Missä määrin heillä on tunne, että oma elämä on hallinnassa? (Lammi 1998, 88 - 90.)

Tutkielmani on itselleni oppimisprosessi, joka etenee koko kirjoittamisen ajan ja kasvattaa omaa tietoisuuttani tarkasteltavasta joukosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Se jää nähtäväksi miten lähelle pääsen tutkimusaineistoa, jotta saan siitä irti mahdollisimman omannäköiseni näkemyksen ihmisten arjesta?

## 2 IKÄÄNTYVÄT YHTEISKUNNASSA

### 2.1 Pohjoismainen hyvinvointivaltio

Hyvinvointivaltiomalli perustuu keskeisesti yksilöllisen vastuun siirtämiseen julkiselle vallalle, laajaan valtiolliseen sääntelyyn ja korkeaan veroasteeseen. Juuri pohjoismaisessa mallissa on hyvinvointipalveluiden tuotanto järjestetty niin, että julkinen valta kerää resurssit verotuksen kautta, tuottaa palvelut itse ja toimittaa ne kansalaisille ilmaiseksi tai vähintään huomattavan subvention turvin. (Ihamäki 2002, 67.) Suomi on pohjoismainen hyvinvointivaltio, joka perinteisesti vastaa kansalaisten hyvinvoinnista tarjoamalla turvallisuuden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeät peruspalvelut sekä turvaamalla toimeentulon työurasta riippumatta.

Hyvinvoinnin Allardt (1996) kuvaa tilaksi, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydytetyksi. Tarpeet puolestaan ilmentävät sosiaalisia arvoja, joten hyvinvoinnin ulottuvuudet voidaan liittää sekä inhimillisiin tarpeisiin että yhteiskuntarakenteen ominaisuuksiin. Hyvinvoinnin tarpeet Allardt luokittelee kolmeen luokkaan: 1. having(=aineellinen elintaso), 2. loving(= yhteisyysuhteet, joka tarkoittaa pysyviä ihmissuhteita), 3. being (=itsensä toteuttaminen). Elämänhallinta on osa hyvinvointia.(Allardt 1996, 16 – 21.) ) Suomalaisen yhteiskunnan keskeisiä arvoja ovat oikeudenmukaisuus, vapaus, tasa-arvo, demokratia, yhteisvastuu ja turvallisuus. Hyvinvointivaltion jatkuvuus perustuu pitkälti sukupolvien väliseen sopimukseen. Oletetaan niin, että nuoret sitoutuvat hyväksymään ja rahoittamaan eläke- ja muun sosiaaliturvan, jos he voivat luottaa sen olevan myös heidän omana turvanaan, eikä heidän rahoitusvastuunsa ole kohtuuton. (Suomen vanhuspoliittisen... 1996, 36.)

Suomalaisen hyvinvointivaltion ylläpitäminen kohtaa tulevaisuudessa huomattavia haasteita: 1. Väestön ikääntyminen ja todennäköiset vaatimukset palvelusten nykyistä korkeammasta laadusta, uhkaavat nostaa tarjottavien sosiaali- ja terveystalvelujen hintoja. 2. Uhka vanhusten hoidon henkilökunnan saannin vaikeutumisesta, jos väestökehitys pysyy nykyisellään ja aktiivi työiässä olevien ihmisten määrä vähenee. 3. Tarjottavien palvelujen ja asiakkaiden kohtaamisen ongelmat, koska nyt palveluja on suunnattu kotona asuville ja laitospaikkoja on

vastaavasti vähennetty. Kun väestö vanhenee, pitää siihen muutokseen yhteiskunnan varautua sekä hyvin toimivilla ja yhteen sopivilla kotiin annettavilla palveluilla että laitoshoitopaikoilla. Väestökehityksestä tehdyn ennusteen mukaan vuoteen 2030 mennessä ikääntyneen väestön pitkäaikaishoitoon tarvitaan yli 20 000 uutta laitospaikkaa. Näistä haasteista johtuen, kotona asuvien ja laitoshoidon tarvitsevien palveluja olisi kehitettävä samanaikaisesti. (Sonkin ym. 2001, 21 – 22.) Miten tällaisessa yhteiskunnallisessa tilanteessa löydettäisiin mahdollisuudet avo- ja laitospalvelujen tasa-arvoiseen kehittämiseen, jossa auttamisen lähtökohtana olisi asiakkaan kokonaisvaltaisuus, tarpeet, yksilöllisyys ja voimavarat? Ja miten luodaan ikääntyvälle väestölle edellytykset elää täysipainoista, arvokasta ja luovaa elämänvaihetta, joka nähdään yhteiskunnan kehityksen voimavarana eikä taakkana? (Tietäväinen 2002, 17.) Näihin kysymyksiin tämä tutkielma pyrkii omalta osaltaan vastaamaan, esittelemällä kotona asuvien, mahdollisesti tulevaisuudessa sosiaali- ja terveyspalveluja tarvitsevien, omia kokemuksia elämänhallinnastaan.

## **2.2 Ikääntyvä suomalainen**

Ihmisen elämässä on karkeasti ottaen lapsuus ja nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Kun tutkitaan ihmisen elämää eri vaiheissaan, ongelmaksi tulee, miten määritellään esimerkiksi vanhuus, koska ihmisen vanhuuden alkaminen on yksilöllistä. Vanhuusikä, jos se halutaan käsittää vanhuuseläkeikäksi, alkaa 65-vuotiaasta. Varsinkin aiemmin 65 vuotta täyttäneet, eläkeläiset miellettiin melko yhtenäiseksi, harmaaksi vanhojen ryhmäksi. Ikä ei kuitenkaan yksin ennusta elämäntulkua, vaan siihen vaikuttavat yksilölliset vaihtelut terveydentilassa, asumismuodossa (koti vai laitos) ja kyvyissä hyödyntää resursseja ja omia voimavaroja kuten myös yhteiskunnalliset ja kulttuuriset tekijät. (Elovainio 1966, 26.)

Ikääntyneiden määrän kasvaessa ja heitä koskevien tutkimuksien lisääntyessä, on tullut tarve kehittää erilaisia alaryhmiä, joiden käyttö ei ole kuitenkaan vielä vakiintunut. Suomessa ikääntyvien alaryhmiä on kiinnitetty huomiota muun muassa erilaisissa tutkimuksissa ja komiteamietinnöissä. Esimerkkejä: 1. Sitran rahoittama tutkimusraportti (Sonkin ym. 1999,1.) Siinä ikääntyvät ihmiset jaetaan senioreihin ja vanhuksiin. Seniorit ovat pääosin terveitä, aktiivisia ja yleensä alle 80-vuotiaita. Vanhukset taas ovat yleensä yli 80-vuotiaita palveluja ja tukea

tarvitsevia. Ikärajausta tärkeämpi kriteeri jaolle on kuitenkin ihmisen psyykkinen ja fyysinen kunto sekä omatoimisuus. 2. Suomen vanhuspoliittisen tavoite- ja strategiatoimikunnan mietinnössä (1996) suositellaan, että ikäihmisiä koskeva tilasto- ja tutkimustieto kerätään ainakin kolmeen ikäryhmään 65 - 74, 75 - 84 ja yli 84-vuotiaat jaoteltuna. (Suomen vanhuspoliittisen... 1996, 9.)

3. Sosiologi Peter Laslett (1994) on jakanut keski-ikäisen jälkeisen ajan kahteen vaiheeseen. Vaiheet ovat: A) Kolmas ikä, jolloin hyvinvoivat ikääntyneet ihmiset voivat vapaina työnteon ja muista huolehtimisen pakosta omistautua itselleen. Kolmannen vaiheen alkamisesta ollaan montaa mieltä, mutta Laslettin (mt.) mukaan se voi alkaa jo 50-vuotiaana ja kestää ainakin 74-vuotiaaksi. B). Neljäs ikä, jota leimaa lisääntynyt riippuvuus muista ihmisistä ja palveluista, alkaa 75 - 80-vuotiaana. Yleisesti on hyväksytty se, että 75 - 80-vuotiaana alkaa neljäs ikä, koska siitä alkaen ihmisen toimintakyky heikkenee ja avun tarve lisääntyy. (Laslett 1994, 442 - 446.) Se haluaako ihminen silloinkaan kutsuttavan itseään vanhukseksi on myös yksilöllistä. Toiset ihmiset ottavat vanhus-nimen arvon osoituksena ja toiset mitättömyyden ja huonouden ilmauksena. (Jokinen & Malin 2000, 11.) Suomessa termi kolmas ikä on ollut ainakin puolivirallisessa käytössä, kun on puhuttu kolmannen iän yliopistosta. Nykyään kolmannen iän yliopiston termin käyttöä ei juuri näe, kun sen on korvannut yleisnimitys ”avoin yliopisto”.

Se millä nimellä 60 vuotta täyttäneet suomalaiset haluavat itseään kutsuttavan, käy ilmi muun muassa vuoden 1994 ja 1998 julkaistuista vanhusbarometreista.

Kummassakin mittauksessa eläkeläinen sai selvästi suurimman kannatuksen kahdeksasta tarjotusta vaihtoehdosta. (31 % vuonna 1994, 29 % vuonna 1998). Eniten kannatusta saivat yhteensä erilaiset ikäpohjaiset termit, sellaiset kuin ikäihmiset, ikääntyneet ihmiset ja iäkkäät ihmiset. Niiden yhteenlaskettu kannatus nousi lähes puoleen kaikkien kantaa ottaneiden vastaajien keskuudessa. Seniorikansalainen termi kaksinkertaisti kannatuksensa neljän vuoden aikana. (8 prosenttia vuonna 1994, 16 prosenttia vuonna 1998) Vanhus nimitys on menettänyt kannatustaan yli 80-vuotiaiden henkilöiden nimikkeenä. (vuonna 1994 41 prosenttia, 1998 32 prosenttia). Ikääntyminen hyväksytään, mutta ei vanhus-termiä. (Vaarama ym.1999, 4 - 5.) Jyrkämä (1995) tuli tutkimuksessaan siihen tulokseen, että ikä ja vanheneminen ymmärretään ja nähdään myös paikkakuntaakohtaisesti ja

kulttuurisesti. Hänen mukaansa Tamperelaiset uskovat voivansa vaikuttaa vanhenemiseen itsekin eli vanhaksi tullaan kun tunnetaan itsensä vanhaksi. Taivalkoskella taas vanhaksi tuleminen on enemmän pelkkää iän karttumista, terveyden heikkenemistä ja työn ulkopuolella olemista. (Jyrkämä 1995, 106.)

Kun kysyin tämän tutkielman haastateltavilta miksi he nyt haluaisivat itseään kutsuttavan, he eivät olleet tarkoin asiaa itselleen selvittäneet. Myönteisesti he suhtautuivat käsitteisiin ikäihminen, ikääntyvä tai eläkeläinen. Eläkeläistä perusteltiin sillä, että sitä käytetään virallisissakin papereissa. Vanhuksiksi he eivät itseään vielä kokeneet, koska siihen käsitteeseen sisältyy negatiivinen arvovaraus omasta avuttomuudesta ja toisten autettavana olemisesta. Jyrkämän (1996, 111.) mukaan ikääntyvät eivät halua olla vanhoja tai vanhuksia, koska vanhuus ymmärretään ”*mustahuivisena mummona kulkemassa kohti kirkkomaata*”. Käytän tässä tutkielmassani haastateltavistani käsitettä ikääntyvä tai eläkeläinen, koska kaikki haastattelemani henkilöt ovat eläkkeellä.

He kuuluvat myös Laslettin kehittelemään kolmanteen ikävaiheeseen. Seniorikansalainen termiä en pidä hyvänä, enkä myöskään sitä käytä, koska silloin pitäisi käsitykseni mukaan määritellä ja ottaa käyttöön myös juniorikansalainen. Pidän molempia käsitteitä suomalaisen sanastoon soveltumattomina.

Tilastokeskuksen 1998 laatimien ennusteiden mukaan ikääntyvien (= yli 65-vuotiaiden) määrät kasvavat vuoteen 2045 asti, jonka jälkeen tapahtuu tasaantumista. Määrien lisääntyminen eri ikäryhmissä tapahtuu hieman eri tahtiin. Taulukoista 1 ja 2 ilmenevät ihmisten lukumäärien kehitys. (Sonkin ym. 2001, 19 - 20)

**Taulukko 1. Väestöennuste 1997 – 2050, miehet ja naiset yhdessä ikäryhmittäin**Ikäryhmä 65 - 74 75 - 84 85-

1997	438068	241706	72714
2010	502743	301556	96145
2020	709324	369423	114349
2030	658990	536758	152754
2040	583982	522811	226979
2050	600940	475117	237645

Lähde: Tilastokeskus 1998 (Sonkin ym. 2001, 19 - 20)

Taulukosta 1 ilmenee, että 65-74-vuotiaitten määrä kasvaa vuoteen 2020, minkä jälkeen määrä pienenee vuoteen 2040 asti. Ikäryhmä 75-84-vuotiaat kasvaa vuoteen 2030 asti, minkä jälkeen tapahtuu lievä lasku. Yli 84-vuotiaiden määrä kasvaa aina vuoteen 2050 saakka. Väestörakenteen muutokselle on ominaista kerroksellisuus. Vuoteen 2050 asti ikääntyvän väestön tarpeet ja odotukset tulevat muuttumaan riippuen aina siitä millainen väestökehitys on meneillään. (Sonkin ym. 2001, 19 – 20.)

**Taulukko 2. Väestöennuste 1997-2050, miehet ja naiset erikseen ikäryhmittäin**

## Miehet

Ikäryhmä 65 - 74 75 - 84 85 -

1997	187988	77677	17799
2010	232808	116133	25741
2020	336110	153008	36445
2030	315901	229943	53896
2040	282632	229502	84754
2050	294038	212765	92681

Lähde: Tilastokeskus 1998 (Sonkin ym. 2001, 19 – 20.)

## Naiset

<u>Ikäryhmä</u>	<u>65-74</u>	<u>75-84</u>	<u>85-</u>
1997	250080	164029	54915
2010	269935	185423	70404
2020	373214	216415	77904
2030	343089	306815	98858
2040	301350	293308	142225
2050	306902	262353	144964

Lähde: Tilastokeskus 1998 (Sonkin ym. 2001, 19 - 20.)

Taulukosta 2 ilmenee miesten ja naisten lukumäärien kehitys. Oleellista on miesten määrän nopeampi kasvu. Vuodesta 2000 vuoteen 2030 65 vuotta täyttäneiden miesten lukumäärä kasvaa 102,4 prosenttia. Naiset lukumäärä lisääntyy tuona aikana 58.5 prosenttia. Suurimmat erot ovat 85 vuotta täyttäneiden ryhmässä, jossa vuodesta 2000 vuoteen 2030 miesten määrä kasvaa 190,3 prosenttia ja naisten vastaavasti 72 prosenttia. Kussakin ikäryhmässä naisten määrä on suurempi, mutta miesten määrän suhteellisesti nopeampi kasvu tuo mukanaan mm. enemmän vanhuspariskuntia. Tämä taas voi edistää muun muassa yksinäisyyden vähenemistä, vanhuksille tehtävien asuntojen koon suurentamista ja eläkeläisten uusperheiden lisääntymistä. Nämä johtopäätökset voidaan vetää siitä, että kokonaisuudessaan ihmiset, mutta erityisesti miehet, elävät nykyistä vanhemmiksi ja pysyvät myös entistä kauemmin toimintakykyisinä. (Sonkin ym. 2001, 19 – 20.) Tulevaisuudessa mahdollisimman itsenäisen pärjäämisen tueksi paljon apua tarvitsevat ovat yhä iäkkäämpiä henkilöitä. Oman näkemykseni mukaan paljon apua tarvitseva henkilö on sellainen, joka tarvitsee joka päivä ulkopuolista apua, selviytyäkseen päivittäisistä toiminnoistaan.



### 3 TODELLISUUDEN SOSIAALINEN RAKENTUMINEN

#### 3.1 Bergerin ja Luckmannin tiedonsosiologia

Olen ottanut tutkielmani teoreettiseksi viitekehyykseksi Bergerin ja Luckmannin (2002) tiedonsosiologisen teorian todellisuuden sosiaalisesta rakentumisesta: Se on heijastuspinta, jota vasten peilaan omaa aineistoani. Näin teen siksi, että haluan todella saada esille tutkielmassani ikääntyvien omat näkemykset siitä, minkälaisiksi he itse kokevat sisäisen elämänhallintansa. Bergerin ja Luckmanin ajattelu on osa sitä sosiologista suuntausta, joka lähti liikkeelle Yhdysvalloista 1950-luvun lopulla ja 1960-luvulla. Suuntaus tarkoitti erilaisia tutkimuksen näkökulmia, jotka korostivat toimijan (tarkoittaa tutkittavien ek) omia näkökantoja ja analyttista ensisijaisuutta tutkimuksessa sekä todellisuuden sosiaalista rakentumista. Tähän uuteen suuntaukseen laskettiin kuuluvaksi symbolinen interaktionismi, leimautumisteoria, etnometodologia ja Bergerin ja Luckmanin fenomenologiset analyysit. Nämä näkökulmat yhdistettiin yhteen kategoriaan, jota alettiin kutsua arkielämän sosiologiaksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 46.)

Bergerin ja Luckmanin teorian perustana on fenomenologia, joten tuon siitä esiin seuraavaksi joitakin pääkohtia. Fenomenologiassa (fenomeeni = ilmiö) on olennaista ihmisen ajattelun ja toiminnan ihmettely. Se tähtää välittömästi koettujen ilmiöiden oleellisten piirteiden luonnehtimiseen. Tavoite on kokonaiskäsityksen muodostaminen ihmisen oleellisista piirteistä, ajattelusta ja toiminnan perusteista. (Wilenius 1976, 18.) Fenomenologia rakentuu toimintateoriasta, jossa ihminen ymmärretään tavoitteellisena, päämäärähakuisena, hyötyä tavoittelevana yksilönä. Siihen, minkä yksilö katsoo hyödylliseksi, vaikuttaa hänen tiedon tasonsa ja ympäristönsä (kulttuuri) missä hän elää. Ihmisen toiminta suuntautuu aina johonkin kohteeseen, eikä tietoisuutta siksi koskaan ole sellaisenaan vaan aina tietoisuutena jostakin. Tätä fenomenologit kutsuvat tajunnan intentionaalisuudeksi eli suuntautumiseksi johonkin kohteeseen. (Heiskala 2000, 18.) Intentionaalisuus tarkoittaa sitä, että kaikki merkitsee meille jotakin. Todellisuus ei ole meille vain mitäänsanomatonta massaa, vaan jokaisessa havainnossa kohde näyttäytyy havaitsijan pyrkimysten, kiinnostusten ja uskomusten valossa (hyvänä, kauniina, haluttavana, kiinnostavana, läheisenä jne.).

Kokemuksellisuus on ihmisen maailmasuhteen perusmuoto. Kun joku ihminen tekee jotakin, voimme ymmärtää hänen toimintansa tarkoituksen kysymällä, millaisten merkitysten pohjalta hän toimii. Kokemus siis muotoutuu merkitysten mukaan, ja maailma jossa elämme, näyttäytyy meille merkityksinä. Merkitykset, jotka meille avautuvat, eivät ole meille synnynnäisiä, vaan niiden lähde on yhteisö, johon jokainen kasvaa ja kasvatetaan. Ihminen on kulttuuriolento. (Laine 2001, 26 – 27.) Erilaisissa kulttuuripiireissä elävillä ihmisillä on erilainen elämismaailma, he elävät erilaisissa todellisuuksissa sillä perusteella, että asioilla on heille erilaiset merkitykset. Yhteisön jäsenenä meillä on yhteisiä merkityksiä, mutta toisaalta olemme myös yksilöitä ja jokainen yksilö on erilainen. Fenomenologinen merkitysteoria ei pyrikään löytämään tutkimuksella ihmisten toiminnasta yleisiä säännönmukaisuuksia, vaan myös ainutkertaisuus on kiinnostava tutkimuskohde. Fenomenologisen tutkimuksen ydin on, että se pyrkii ymmärtämään jonkin tutkittavan alueen ihmisten tutkimusajankohdan merkitysmaailmaa. (mt. 28 – 29.)

Bergerin ja Luckmann haluavat teoriassaan selvittää mistä elementeistä ihmisten jokapäiväinen elämä eli arkitodellisuus rakentuu. He nimittävät teoriaansa tiedonsosiologiaksi. He päätyvät siihen, että todellisuus on sosiaalisesti rakentunutta (= sosiaalinen konstruktio - ek). Lyhyesti tämä tarkoittaa sitä, että inhimillinen toiminta tuottaa esineistä ja asioista koostuvan maailman. Inhimillinen toiminta perustuu siihen, että ihmiset toimivat yhdessä ja ovat riippuvaisia myös toistensa toiminnasta. Sillä kulttuurisella ympäristöllä, jossa toimija elää ja toimii, on voimakas vaikutus siihen, millaiseksi toimija muotoutuu. (Berger & Luckman 2002, 11.) Se kuinka paljon kullakin toimijalla on läheissuhteita ja kontakteja sukulaisiin, ystäviin ja yleensä muihin ihmisiin, on kuitenkin hyvin yksilöllistä; samoin se millainen on hänen sosiaalinen toimintakykynsä. Sosiaalinen tuki määritellään sosiaalisten suhteiden olemassaolon ja määrän mukaan. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan sosiaalisiin suhteisiin liittyvää terveyttä edistävää tai stressiä ehkäisevää tekijää. Se on tällöin määritelty sosiaalisista suhteista saatavaksi voimavaraksi. Sosiaalisilla suhteilla on merkitystä myös vahvaan elämänhallintaan ja vahvalla elämänhallinnalla sosiaalisiin suhteisiin. Tästä seuraa se, että ihmisellä on luottamus

siihen, että hän saa tukea tilanteen niin vaatiessa. On myös havaittu, että kun kohdataan uhan aiheuttaja yhdessä ystävän kanssa, stressireaktiot ovat pienemmät kuin samaan tilanteeseen yksin jouduttaessa (Suominen & Vahtera & Uutela 1996, 89 - 90.)

Heiskala (2000, 104 – 105.) tulkitsee tiedonsosiologisen teorian olevan ensimmäinen kokonaisvaltainen ja systemaattinen yhteiskuntateoria, jossa tietoon luetaan kuuluvaksi asiantuntijatiedon lisäksi kaikki arkitieto. Vain pieni osa minkään yhteiskunnan jäsenistä osallistuu teoretisointiin, aatteiden tarkasteluun tai maailman katsomusten kehittelyyn, mutta jokaisella yhteiskunnan jäsenellä on hallussaan jonkinlaista tietoa. Bergerin ja Luckmanin (2002) mukaan arkitiedon tutkimuksen ydin on sen tutkimista minkä ihmiset ”tietävät” olevan ”todellista” jokapäiväisessä elämässään. Lainausmerkit sen vuoksi, että todesta käyvät myös virheelliset uskomukset, silloin kun ne ovat todellisuutta arjessa elävälle yksilölle. Keskeisiä käsitteitä ovat todellisuus, jolla tarkoitetaan tahdostamme riippumatonta ilmiöiden maailmaa ja tieto, jolla viitataan varmuuteen siitä, että ilmiöt kaikkine ominaisuuksineen ovat todellisia. (Berger & Luckman 2002, 11 - 13.)

### **3.2 Hiljainen tieto ja yhteiskunnallinen tietovaranto**

Tiedonsosiologiseen teoriaan kuuluu olennaisena osana myös se tiedon alue, jota ihmiset eivät tuo esille eksplikoituna arkitietona. Tämä ilmenee sillä tavoin, että ihmiset osaavat toimia oikein, mutta he eivät osaa antaa toiminnalleen muuta perustetta kuin ”näin on ollut tapana aina toimia”. Tapa on tietoisien toiminnan rutiiniksi unohtunut muoto. (Heiskala 2000, 25.) Heiskalan (mt.) mukaan tapa tarkoittaa sellaisia toiminnan merkityksiä, joita ihmiset eivät osaa tai pysty pukemaan sanoiksi. Näistä merkityksistä Heiskalan mukaan voidaan käyttää myös nimeä hiljainen eli salattu tieto (tacit knowledge). Polanyi tarkoitti hiljaisella tiedolla formuloimatonta tietoa, sellaista tietoa, joka koko ajan vaikuttaa ihmisessä, vaikka sitä ei voida ilmaista ja muotoilla. Ihminen tietää juuri hiljaisen tiedon kautta, ja hiljainen tieto näyttäytyy lähinnä ihmisten toiminnassa. Hiljaisen tiedon perustalle rakentuu kaikki muu tieto. (Heiskala 2000, 104; ref. Polanyi 1966; Koivunen 1997, 77.)

Koivunen (1997) määrittelee hiljaisen tiedon siten, että siihen sisältyy kaikki se geneettinen, ruumiillinen, intuitiivinen, myyttinen, arkkityyppinen ja kokemusperäinen

tieto, jota ihmisellä on ja jota ei voida ilmaista verbaalisin käsittein. Hiljainen tieto kertoo muun muassa sen, millainen tuli on hellassa oltava, jotta keitto ei kiehu yli, tai sen miten kohtaamme surevan ihmisen. Hiljainen tieto antaa mahdollisuuden elämyksille, oivaltamiselle, joustavalle viisaudelle ja tunteisiin pohjautuvalle järkevyydelle. Hiljainen tieto vaikuttaa ihmiseen niin, että hän osaa arvostaa aineellisen toimeentulon rinnalla myös henkisiä tavoitteita, muun muassa ihmissuhteita. Hiljainen tieto ohjaa ihmisen valintoja tietovirrassa ja toimintaa käytännössä. (Koivunen 1997, 78.)

Julkusen (1996) mukaan aika on perustava osa hiljaista (salattua) tietoa. Ajallisuus on tietoisuuden perusominaisuus, tietoisuus on ajassa etenevä tapahtumasarja. Tässä ajallisuudessa voidaan erottaa eri tasoja tarkasteltaessa yksilön sisäistä kokemusta. (Julkunen, 1996, 130.) Jokapäiväisen elämän aikarakenne asettuu vastaan tosiasiana, johon ihminen joutuu sovittamaan omat suunnitelmansa. Jokapäiväisen elämismaailman aikarakenne on pakottava, koska se sisällyttää etukäteen määrättyjä toimintasarjoja jokaisen yksittäisen päivän ”työjärjestykseen” ja määrittää elämänkulkuamme kokonaisuudessaan. Niin päivittäinen ”työjärjestys” kuin koko elämäнкаarikin asettuu tämän aikarakenteen koordinaatistoon.

Aika jäsentää ja kietoo sisäänsä koko olemisen tässä maailmassa. Oma elämä on tapahtumaketju ulkoisessa, keskeytymättömässä ajan virrassa, joka saa alkunsa ennen yksilön syntymää ja jatkuu tämän kuoleman jälkeen. Käytettävissä on rajallisesti aikaa suunnitelmien toteuttamiseen, jonka tiedostaminen vaikuttaa siihen tapaan, jolla suunnitelmiin suhtaudutaan. Emme voi halutessamme muuttaa elämän toimintojen järjestystä. Tiedämme vanhenevamme. Voimme harjoittaa ammattia vasta, kun olemme hankkineet ammattitaidon ja jäädä työeläkkeelle vasta sen jälkeen, kun olemme olleet palkkatyössä. Aikarakenne on myös jokapäiväisen elämän historiallisuuden perusta. Synnymme, aloitamme koulunkäynnin ja siirrymme työelämään tiettyinä historiallisina ajankohtina. Nämä ajankohdat ovat osa paljon laajempaa historiallista kehystä, joka niin ikään määrää yhteiskunnallista

asemaamme. Kello ja kalenteri pitävät huolen siitä, että ”pysymme ajan tasalla”. Vain tämän aikarakenteen kehystämänä arkielämä säilyttää todellisuusluonteensa. (Berger & Luckman, 2002, 37.)

Arkipäivän todellisuus on mielekäs kokonaisuus, joka ilmenee olemisena ja toimintana. Yksilö asuu ympäristössä, joka on maantieteellisesti nimetty, kuuluu jäsenenä erilaisiin ryhmiin, tekee omia valintoja, käyttää työkaluja, joilla on nimi ja ottaa kantaa ainakin itseensä vaikuttaviin asioihin. (Berger & Luckmann 2002, 37 – 39.) Tyypillistä on, että ihmisen valinnat, toiminnat ja puheet toteutuvat ympäristön tarjoaman mallin mukaisesti. Mallit levittävät samanlaista ajattelutapaa. Näiden mallien ja tottumusten merkitystä ei tarvitse kaiken aikaa kyseenalaistaa. Toiseksi yksilön valintoihin vaikuttaa se, millainen kytkös hänellä on henkilökohtaisen minäkuvan ja julkisen oman elämänvaiheensa ihmiskuvan välillä. (Elovainio 1996, 24 - 25.) Osa näistä yksilön toimintatavoista vakiintuu, säilyy ja siirtyy sukupolvelta toiselle. Tätä vakiintumista ja säilymistä kutsutaan yhteiskunnalliseksi tietovarannoksi. Sitä kertyy vähitellen ja se myös muuttuu vähitellen sukupolvesta toiseen siirryttäessä. Tästä tietovarannosta yksilö voi ammentaa tietoa jokapäiväiseen elämäänsä. Jokapäiväisessä elämismailmassaan yksilö tietää, että toiset tietävät ainakin osan siitä mitä hän itse tietää, ja että he puolestaan tietävät hänen olevan tietoinen tästä. Tämä molemminpuolinen tietoisuus yhteiskunnallisesta tietovarannosta vaikuttaa merkittävästi ihmisten keskinäiseen vuorovaikutukseen. (Berger & Luckman 2002, 52.)

Yhteiskunnallinen tietovaranto myös jakautuu eri ihmisten kesken, kaikkien ei tarvitse tietää kaikkea kaikesta. Jokapäiväisessä elämässä on hyvä tietää ainakin mitä salaa keneltäkin, keihin ottaa yhteyttä asioissa, joista itsellä ei ole tietoa, ja erityisesti minkä tyyppisillä yksilöillä voi olettaa olevan minkäkin tyyppistä tietoa. Tietoisuus yhteiskunnallisesta tietovarannosta ja sen jakautumisesta antaa jatkuvuutta ja varmuutta yksilön jokapäiväiseen elämään. (mt. 57.)

### 3.3 Tiedonsosiologia ja todellisuus

Tutkielman viitekehystenä oleva Bergerin ja Luckmannin teoria avautui minulle vähitellen. Kaikki kirjoittajat, joiden tulkintoja olen käyttänyt heidän teoriansa todellisuuden sosiaalisesta rakentumisesta selkiyttämässä, ovat auttaneet minua

ymmärtämään teorian merkityksen etenkin silloin, kun sitä sovelletaan ihmisten arkipäivän tutkimuksessa. Ihmisten elämän yhteiskunnallinen ja kulttuurinen kokonaisuus rakentuu Bergerin ja Luckmannin yhteiskuntateorian keskeisistä käsitteistä aika, paikka, tieto, tietoisuus, oleminen ja toiminta. Hiljaisen tiedon selkeän esillä olon tavoitteena on varmistaa, että tutkittavien ihmisten elämäkuvauksesta ei tule liian mekaanista, ”sätkykkömaista”, vaan siinä näkyy myös henkinen ja hengellinen vaikutus toiminnan spontaanisuutena ja satunnaisuutena. (ks Karisto 1997, 27.)

Kun analysoin tämän tutkielman ihmisten elämää edellä kerrotussa viitekehyksessä, tarkoitus on löytää heidän elämänsä ”punainen lanka” eli arkielämän merkityksellinen kokonaisuus, joka sitoo yhteen ihmisen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset elementit. Vaikka kaikkien elämästä varmasti löytyy yhdenmukaisuutta, ”säännönmukaisuutta”, jokaisella on kuitenkin oma yksilöllinen elämäntapansa ja elämäntyylinsä, joka voidaan määritellä ihmisen toiminnan, tapojen, arvojen ja kokemusten kokonaisuudeksi. (Sappinen 2000, 369.) Tämä ei kuitenkaan merkitse sitä, että tutkimuksessa jokaisen elämäntapa kuvattaisiin erikseen, vaan on tyydyttävä eriasteisiin yleistyksiin, joista sitten kokoan oman näkemykseni ikääntyvien eläkeläisten elämän eheydestä eli sisäisestä elämänhallinnasta.

Teoreettisen viitekehyksen ja empiirisen aineiston sidon yhteen haastattelusitaatein. Sitaaateissa käytän itsestäni lyhennettä ek ja haastateltavista (8 haastateltavaa) A-H ja sukupuolen erottaa kirjaimista N= nainen (esim. B N) ja M= mies, (esim. A M). Lukija voi mielessään, jos hän niin haluaa, näitten merkkien pohjalta luoda oman tarinansa jokaisesta haastateltavasta.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Haastateltavat ja heidän kotikuntansa

Tutkielmani haastateltavina on kahdeksan kauhajokista 65 - 74-vuotiaista kotona asuvaa henkilöä. Kahdeksasta haastatellusta viisi on syntyperäisiä kauhajokisia, yksi on pienenä lapsena, evakkona, tullut Karjalasta vanhempiensa ja isovanhempiensa mukana ja kaksi on avioliiton myötä muuttanut muualta Etelä-Pohjanmaalta Kauhajoelle. Tuohon määrään sisältyy eri puolilla Kauhajokea asuvia miehiä ja naisia, joilla on erilaisia perhetilanteita.

Tilastoista selvisi, että Kauhajoella oli vuonna 1999 65 – 74-vuotiaita noin 1300 henkilöä. (Väestörekisteri...2000, 11) Miten sitten valitsin tuon ikäisestä kotona asuvista henkilöistä haastateltavat? Haastateltavia valitessani lähdin siitä, että haastateltavien ei tarvinnut edustaa tasaisesti eri ikäisiä tutkittavassa joukossa, vaikka toki siihen pyrinkin. Pidin myös tärkeänä, että mukana olisi sekä naisia että miehiä ja kunnan keskustassa ja haja-asutusalueella asuvia. Kysyin suoraan tuntemiltani henkilöiltä halukkuutta haastateltaviksi ja osan haastateltavista sain Kauhajoen Vanhaintuen luottamushenkilöiden, työkaverin, tutun ja Kauhajoen kotipalvelun avustuksella. Haastateltavia ei sinällään ollut hankala saada.

Kahdeksasta haastatellusta neljä asui keskustassa ja neljä haja-asutusalueella. Kaikille oli yhteistä omassa asunnossa asuminen, jonka jokainen koki asumiskustannuksia alentavana tekijänä. Asunto on joko omakotitalo tai paritalo- tai rivitalohuoneisto. Kun tarkoituksellisesti haettiin henkilöitä sekä keskustasta että haja-asutusalueelta, tuli näytteeseen mukaan pienviljelijöitä ja maanviljelijöitä peräti viisi henkilöä, kun taas toisen palveluksessa olleita on kolme. Tällainen tilanne oli ollut luonnollisesti siinä vaiheessa, kun he olivat siirtyneet eläkkeelle.

Eläkkeellä haastateltavani olivat ehtineet olla jo suhteellisen pitkään: lyhyin eläkkeelläolo aika oli 6 vuotta ja pisin 27 vuotta. Kaikki haastateltavat olivat siirtyneet eläkkeelle jo ennen 65 vuoden ikää. Heistä kolme henkilöä oli jäänyt sairauden vuoksi eläkkeelle. Ainoastaan yksi haastateltava oli jäänyt eläkkeelle säädettyssä työeläkeiässä 63-vuotiaana ja yksi, kun yritys taloudellisista syistä

vähensi työvoimaa. Yhden eläkkeelle jäännin syy jäi epäselväksi. (ensimmäinen haastateltava) Kahden haastateltavan maatala oli siirtynyt nuoremman sukupolven hoitoon ja näiltä maataloilta haastateltavat olivat muuttaneet pois omaan asuntoon lähelle palveluja.

Kauhajoki on vajaan 15 000 asukkaan kaupunki Etelä-Pohjanmaalla. Kuntamuoto muuttui kunnasta kaupungiksi 1.7.2001. Työttömyys on viime vuosina vaihdellut 12 - 15 prosentin tienoilla. Yli 64-vuotiaita on 17 - 18 prosenttia väestöstä. Väestö vähenee noin 150 ihmisen vuosivauhtia. Teollisuustyöpaikat vähenivät 1980- ja 1990-lukujen vaihteessa dramaattisesti, josta alkaen pienellä viiveellä parhaassa työiässä olevia ihmisiä perheineen on muuttanut erityisesti Etelä-Suomeen työhön. Dramaattiseksi sanon työpaikkojen vähenemistä sen vuoksi, että Kauhajoelta lopetti silloin muun muassa Strömbergin liesitehdas ja Tiklaksen vaatetustehdas, jotka yhdessä työllistivät parhaimmillaan noin viisisataa naista. Miestyöpaikkoja vei talotehtaan lopettaminen. Kymmenissä voidaan laskea pienempien yritysten lopettamiset tai konkurssit.

Kauhajoki on perinteisesti ollut maatalousvaltainen kunta, mutta niin kuin muutoinkin Suomessa, maatalouden osuus elinkeinorakenteessa on myös Kauhajoella tasaisesti laskenut 1960-luvulta alkaen. Asuminen on osaksi sen seurauksena vähitellen keskittynyt keskustaan tai sen välittömään läheisyyteen. Muita syitä keskittymiseen on ollut väestön väheneminen ja ikääntyminen. Myönteisenä seurauksena tästä on ollut toisinaan voimakas asuntojen uudisrakentaminen keskusta-alueelle. Kielteistä on ollut kaikkinaisten palvelujen väheneminen tai loppuminen haja-asutusalueilta, joka on erityisesti haitannut siellä asuvan vanhenevan väestön itsenäistä selviytymistä arjessa.

Vaikka työttömyys on edelleen korkealla tasolla, niin nykyisin on myös ilmennyt pulaa ammattitaitoisesta työvoimasta muun muassa metalli-, kuljetin-, ja tietotekniikkateollisuudessa. Sekä kaupunki että yritykset ovat tehostaneet tiedotustaan ja toimintaansa, jotta Kauhajoesta saatava kuva olisi miellyttävä maaseutukaupunki, jossa on mahdollisuus monipuolisiin vapaa-ajan harrastuksiin ja työtehtäviin. Tarkoitus on saada väestövirta suuntautumaan takaisin Kauhajoelle. Tavoitteena on nostaa kaupungin väkimäärä kahteenkymmeneentuhanteen tulevien



vuosien aikana. Mutta, jos väestökatoa ei saada pysähtymään, tulee yli 65-vuotiaiden osuus kunnan väestöstä kasvamaan huomattavasti tulevina vuosina.

Kunnan vanhustenhuolto on ollut 1980-luvulle laitospainotteista. Kunnan omistama vanhainkoti toimi vanhoissa epäkäytännöllisissä tiloissa 1980-luvun puoliväliin, jolloin valmistui uusi vanhainkoti terveyskeskuksen yhteyteen. Kauhajoen kaupungin perusturvaosaston kotipalvelu ja kotisairaanhoido toimivat yhteistyössä aluevastuuperiaatteella tarjoten kotihoitoa kotonaan asuville toimintakyvyltään heikentyneille ja/tai sairaanhoidon tarpeessa oleville henkilöille. 1960-luvun lopulla aloitti toimintansa Kauhajoen vanhaintuki ry, jonka toimintaan kuuluu palvelukoti, alkuaan vanhainkoti, kaupungin keskustassa. Noin parikymmentä vuotta sitten Vanhaintuki rakensi ensimmäiset vanhusten asunnot. Asuntoja on keskustassa ja eri kylillä. Rakentamisvaiheessa päädyttiin siihen, että asuntoja rakennettiin myös haja-asutusalueen kyliin, joissa vanhuksia asui. Kuitenkin on käynyt niin, että ihmiset ovat halunneet muuttaa kunnan keskusta asumaan, kun eivät ole kyenneet enää asumaan omassa kodissaan. Vanhaintuki on alkanutkin myymään pois niiden kylien vanhustentaloja, joihin ei ole saatu asukkaita. Vanhaintuella on raha-automaattiyhdistyksen tuella myös omaa kotipalvelutoimintaa, jolla täydennetään kaupungin kotiin annettavia palveluja. Nummijärven kylässä on oma yhdistys, joka ylläpitää vanhustentaloa. Keskustan alueella on myös kaksi yrityspäiänteellä toimivaa vanhusten pienkotia. Monipuolisilla palveluilla pyritään turvaamaan ikääntyvälle väestölle riittävät hoivapalvelut.

#### **4.2 Tulkintakehys**

Olen ottanut tähän tutkielmaani esittelyyn sellaisia aikaisempia tutkimuksia, joiden avulla selvitän oman aineistoni tulkintatapaa. Näkemykseni on, että tulkintakehys juuri vaikuttaa siihen minkä näköisen kuvan saan haastattelemieni ihmisten sisäisestä elämänhallinnasta. Tulkintakehysten muodostavat ne aiemmat tutkimukset, joista ammennan tietoa siitä, kuinka esitän tutkielmassani sekä haastattelemieni ihmisten antamia vastauksia kysymyksiini että niitä kertomuksia, joita haastateltavat kertoivat elämästään keskustelumme innoittamina.

J-P Roos teki tutkimuksen tavallisten suomalaisten elämäkerroista. (Roos 1987) Hän analysoi elämän muutosta ja elämän hallintaa Suomessa elämäkerta-aineistojen avulla. Aineistona tutkimuksessa olivat elämäkertakilpailuaineiston kirjoitukset, noin 130 elämäkerta vuodelta 1979. Tutkimuksensa perustana Roos käytti elämäntavan käsitettä, jolla kuvataan sitä miten ihmiset elävät. Elämäntavan käsite kuvaa ihmisten ratkaisuja ja käytäntöjä heidän reagoiessaan ongelmiinsa ja rakentaessaan elämäänsä erinäisten tarpeiden tyydyttämistä varten. Elämäntapa on osa ihmisen hyvinvointia. Elämäntapa on yksilön tai perheen elämänvaiheiden, elinolosuhteiden, elämäntoiminnon, arkielämän ja vuorovaikutuksen kokonaisuus, joka rakentuu hänen yksilöllisyytensä kautta.

Yksilöllisyydellä tarkoitetaan ihmisen omia asenteita, arvoja, tunteita ja käyttäytymistä. Ihmisen toiminnassa tulee esille hänen omat arvionsa siitä, millaiseksi hän kokee oman elämänsä ja mitä asioita hän pitää tärkeinä. Elämäntapa ilmentää henkilön suorittamia tyypillisiä valintoja tietyssä kulttuurissa. Elämäntavan muodostumiseen vaikuttavat yksilön sosiaalinen tausta, kuten sukupuoli, asuinpaikka sekä oma että vanhempien koulutus ja ammatti, yksilön elämäntapa ja hänen sosiaaliset suhteensa. (Eskola 1985, 166.) Roos jaotteli tutkimuksessaan suomalaisten elämäntavat erilaisiin sukupolviin 1900-luvun alkupuolelta siihen saakka, jolloin hän tutkimuksensa teki. Ihmisten jaottelemisessa eri sukupolviin kuvataan yhteiskunnan kulttuurillista ja historiallista muutosta tai muuttumattomuutta ja ihmisryhmien yhteisiä kokemuksia tietyssä aikana.

Roosin jaottelu eri sukupolviin on seuraavanlainen:

- 1) pulan ja sodan sukupolvi (1900 - 1919 luvuilla syntyneet)
- 2) jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvi (1920 - 1930 luvuilla syntyneet)
- 3) suuren murroksen sukupolvi (1940 – 1950 luvuilla syntyneet)
- 4) lähiöiden ja koulutuksen sukupolvi (1960 ja myöhemmin syntyneet)

J-P Roos kehitti oman ajattelumallinsa ihmisten elämän systemaattiseen selvittämiseen, joka soveltuu erityisesti elämäkerta-aineistojen tutkimukseen (Roos 1987, 47.).

Hän tiivistä elämäkerrat yksilön näkökulmasta neljään eri ulottuvuuteen: elämän hallintaan, perustaviin elämäkokemuksiin, yksityisen ja julkisen elämän erottamiseen ja keskeiseen elämäalueeseen.

Oman tutkielmani kulmakivenä pidän Roosin ajatuksia elämähallinnasta, joten siitä ulottuvuudesta kerron tarkemmin. Hän piti elämähallintaa hyvin henkilökohtaisena kokemuksena siten, että yksilö voi kokea elämähallintansa olevan kunnossa, vaikka sivullisesta ei siltä näyttäisikään. Roos (1987) määritteli aluksi tutkimuksessaan elämän hallinnan yleisesti: Elämä on hallinnassa silloin, kun elämäntapahtumat ovat ihmisen hallinnassa siten, että oikeastaan ei ole tapahtunut mitään odottamatonta. Elämähallinnan keskeinen ongelma on yksilön sopeutuminen häntä ympäröivään sosiaaliseen todellisuuteen. Sopeutumisessa ei lopputuloksena ole kuitenkaan ympäristön hallinta vaan tyydyttävä kompromissi yksilön ja ympäristön välillä. Kokonaishallinnan hän jakoi sisäiseen ja ulkoiseen elämähallintaan:

Sisäinen elämähallinta merkitsee sitä, että ihminen - riippumatta siitä mitä hänelle elämässä tapahtuu - kykenee sopeutumaan ja sisällyttämään elämäänsä mitä dramaattisimpia tapahtumia. Yksilö pyrkii sisäiseen elämähallintaan käsittelemällä kokemiaan menetyksiä ja epäonnistumisia sisäisesti mielessään tunteiden, mielikuvien ja havaintojen avulla. Ulkoisella elämähallinnalla hän tarkoitti sitä, että ihminen on suurin piirtein pystynyt ohjaamaan elämänsä kulkua. Mitään odottamatonta ja suuresti elämäkulkuun vaikuttavaa ei ole tapahtunut, vaan ihmisen itsensä asettama tavoitteiden ja elämän tarkoituksien ketju on päässyt lähes katkeamatta toteutumaan. Ulkoisen elämähallinnan tunnusmerkkinä on, että ihminen tuntee elävänsä taloudellisesti ja henkisesti turvatussa asemassa. (Roos 1987, 65 – 66.)

Hän päätyi tutkimuksensa lopuksi väitteeseen, että elämän ulkoisen hallinnan lisääntyminen on heikentänyt elämän sisäistä hallintaa, joka ilmenee ihmisten turhautumisena ja erilaisen, jännittävämmän, elämän kaipuuna. (mt. 242.)

Arto Eskelinen tutki työttömien arkipäivän elämää (1990) teemahaastattelemalla seitsemän henkilöä. Hän käytti tutkittavista henkilöistä nimeä toisineläjät, joilla hän

tarkoitti ihmisiä, jotka ovat enemmän tai vähemmän tilapäisesti palkkatyöjärjestelmän ulkopuolella. Heidän toimeentulonsa ei perustu palkkatyöhön eikä palkkatyö myöskään säätele heidän arkielämänsä kulkua eikä jäsennä heitä yhteiskuntaan ainakaan siinä määrin kuin palkkatyöjärjestelmän piiriin säännöllisesti kuuluvat ihmiset. He ovat työttömiä ja heidän toimeentulonsa perustuu julkisen vallan järjestämään sosiaaliturvaan.

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää miten tutkittavat tulevat toimeen työttöminä. Lähtöajatuksena oli, ettei työttömyys ole kaikille työttömille katastrofi eivätkä kaikki työttömät syrjäydy. Eskelinen ajatteli työttömien koostuvan hyvin erilaisista ihmisistä.

Haastateltujen arkielämää selvitettiin viiden pääteeman avulla, jotka olivat haastateltujen henkilökohtaiset taustatiedot, ajan käyttö, työ, pärjääminen ja tulevaisuus. Tutkimusaineisto oli pääosin luonteeltaan elämänhistoriallista materiaalia. Hänen tarkoituksensa ei ollut tyypitellä toisineläjiä, vaan selvittää millaisia selviytymisstrategioita toisineläminen edellyttää, millaisia mahdollisuuksia tai uhkia siihen sisältyy ja onko toisineläminen tietoinen valinta vai onko siihen ajaututtu olosuhteiden pakosta.

Tutkija päätyi siihen, että toisineläminen ei ole tietoinen valinta, vaan yksilöllisten tapahtumien summa. Tämä tarkoittaa sitä, että toisinelämistä ei ole edeltänyt toisinajattelu. Tutkittaville on tyypillistä ”omien asioiden hallinta” ja taito niiden hoitamisessa. He ovat myös sosiaalisesti aktiivisia omassa elinpiirissään, koska he antavat tärkeän merkityksen sille sosiaaliselle verkostolle, missä he säännöllisesti liikkuvat. Taloudellisen pääoman puute aiheuttaa selvästi ongelmia tyydyttävien asumisolosuhteiden järjestämisessä. Tämä selittää todennäköisesti myös toisinelävien perheettömyyttä. Kun ei ole riittävästi rahaa eikä kunnon asuntoa, ei perhettä hankita.

Toisinelämisessä on kyse sopeutumisesta vallitseviin olosuhteisiin, ei siis niihin alistumisesta. Toisineläjät ovat Eskelisen mukaan realisteja, jotka eivät elättele turhia toiveita. He elävät olosuhteissa, jotka antavat mahdollisuuden ainakin

siedettävälle elämälle. Useimmat heistä myös tietävät, että koulutuksen ja palkkatyöläistymisen kautta heillä on mahdollisuus muuttaa elämäntapaansa.

Eskelisen tutkimus selkeytti ajattelutapaani siitä, mistä näkökulmasta lähestyn ja käsittelen omaa haastatteluaineistoani. Erityisesti kiinnitin huomiota siihen, että Eskelinen on pystynyt selkeästi keskittymään pienen joukon haastatteluun ja tekemään tarkkoja huomioita, johtopäätöksiä ja tulkintoja tutkimastaan joukosta haastattelujen perusteella. Hän ei ole syylistynyt tulosten yleistämiseen, vaan on pitäytynyt tiukasti tutkittavien omien kokemusten kuvaamisessa, analysoinnissa ja selittämisessä. Pidän tämän tutkimuksen antia ratkaisevana sysäyksenä oman tutkielmani etenemiselle, vaikka tutkimuskohteenani ei olekaan työttömät vaan ikääntyvät eläkeläiset.

Jyrki Jyrkämä tutki väitöskirjassaan (1995) vanhenemisen sosiaalisuutta neljässä paikallisyhteisössä. Hän tarkasteli vanhenemistä sosiologian näkökulmasta. Hänen perustavoitteenaan oli selvittää, miten erilaiset ja eritasoiset yhteiskunnalliset tekijät muovaavat ja rakenteistavat vanhenemistä sosiaalisena prosessina ja miten ne vaikuttavat vanhenevien ihmisten elämiseen, toimintaan ja kokemusmaailmaan sekä heidän asemaansa ja integroitumiseensa yhteiskuntaan. Hän käytti keinonaan kahta peruslinjaa: Teoreettisessa osassa hän pohti erilaisia tapoja ja mahdollisuuksia käsitteellistää vanhenemistä suhteessa sen yhteiskunnallisiin puitteisiin, sosiaaliseen ympäristöön. Toiseksi hän kokemukseräisesti kuvasi ja tarkasteli vanhenemistä neljällä paikkakunnalla, neljässä toisistaan osin poikkeavassa vanhenemisen sosiokulttuurisessa ympäristössä. Paikkakunnat olivat Tampere, Iisalmi, Parikkala ja Taivalkoski. Hän on itse sanonut, että hän rakensi tutkimuksestaan kertomuksen vanhenemisen tutkimuksesta ja vanhenemisestä suomalaisessa yhteiskunnassa 1980-luvun loppupuolella tulkittuna 1990-luvun alkuvuosien yhteiskunnallisen tilanteen näkökulmasta.

Keskeinen tulos hänen tutkimuksessaan on se, että ikääntyminen on vahvasti sidoksissa ympäristöönsä. Vertailu eri paikkakuntien kesken osoitti, että ikääntymisen tilanteet ja kokeminen näyttivät erilaisilta eri paikkakunnilla. Hän otti myös kantaa vanhenemisen tutkimuksen perusongelmaan eli siihen mikä luo tai

tuottaa vanhenemisen. Hänen mielestään vanhenemistutkimuksen peruskärkinä ovat ikä, ikäryhmä, aika ja ympäristö. Ympäristö oli se, jonka hän halusi lisätä tutkimuksensa perusteella vanhustutkimuksen neljänneksi ulottuvuudeksi. Hän päätyi myös siihen, että käsitykset ikääntymisestä eivät ole pysyviä vaan muuttuvat aikojen kuluessa ja ovat myös paikkakuntakohtaisia. Ikääntymiseen kohdistuva tutkimus on myös ikääntymisen rakentamista ja tuottamista, uusintamista ja muuttamista. Hän korosti ikääntyneiltä itseltään saadun tiedon tärkeyttä. (Jyrkämä 1995, 231 – 236.)

Tämän tutkimuksen anniksi itselleni katson sen, että Jyrkämä on tutkimuksessaan osoittanut käsitysten ihmisen ikääntymisestä olevan paikkakuntakohtaista ja myös aikasidonnaista. Hän myös korosti ikääntyviltä itseltään saadun tiedon tärkeyttä. Jyrkämän ajatukset pidän mielessäni analysoidessani omaa aineistoani.

Lea Rissanen tutki väitöskirjassaan (1999) yli 65-vuotiaiden psykososiaalista terveyttä ja hyvää oloa. Tutkimusaineisto kerättiin strukturoidulla haastattelulomakkeella Siuruan kylän kaikilta yli 65-vuotiailta (N= 127). Tutkimuksessa vastattiin seuraaviin kysymyksiin: Millaiseksi vanhenevat ihmiset arvioivat terveytensä? Miten taustamuuttujat ovat yhteydessä terveyteen? Millaiseksi vanhenevat ihmiset kuvaavat omaa oloaan? Itsearvioitu psykososiaalinen terveys oli lähes kaikissa ryhmissä erinomainen. Hyvä olo ilmeni hyvin monisisältöisenä ikääntyvien ihmisten kuvaamana. Hyvän olon kokemukset liittyivät terveyden kokemiseen ja omaan terveydenhoitoon. Terveyden mainittiin tuovan hyvää oloa silloin, kun sairaudet olivat hallinnassa eikä ilmennyt kipuja. Haastatelluilla oli monenlaisia tapoja ja harrastuksia, joiden avulla he kokivat hoitavansa terveyttään. Suurin osa ikääntyvistä ihmisistä tiesi oman terveyden hoitamisen merkityksen. Terveyden hoitaminen perustui tietoon erilaisten terveellisten asioiden vaikutuksesta itsensä hoitamisessa. Liikunta eri muodoissaan oli lähes kaikille keskeistä omassa terveydenhoidossa samoin kuin ihmissuhteet. Tämä tutkimus vahvisti aikaisempien tutkimusten tulokset ikääntyneistä ihmisistä aktiivisina ja vastuullisina toimijoina.

Kaikki edellä esittelemäni tutkimukset antavat kuvan ihmisistä, jotka omissa ympäristöissään toimivat niillä voimavaroilla, joita heillä on käytettävissä. Kaikille

heille on tyypillistä pyrkimys muun muassa hyvään elämään. Tutkimukset kuitenkin vahvistavat sen tosiasian, että ihmiset ovat samankaltaisuudestaan huolimatta erilaisia, omia yksilöitä. Tämä ihmisten erilaisuus tulee esille esimerkiksi elämän erilaisissa valintatilanteissa ja tavoitteiden asettelussa. Kaikki ihmiset eivät onnistu valinnoissaan yhtä hyvin. Toinen ihminen selviytyy vanhaan ikään itsenäisesti. Toinen ihminen taas, vaikka olisi samalta asuinalueelta, tarvitsee jatkuvasti apua omaan elämiseensä. Näiden tutkimusten uskon antavan perustaa sille, että löydän tutkielmassani kauhajokisten kotona asuvien eläkeläisten elämästä tekijöitä, joista rakentuu heidän sisäinen elämänhallintansa.

### 4.3 Tutkimuksen menetelmät

#### 4.3.1 Puolistrukturoitu teemahaastattelu

Tutkimuksen menetelmällinen näkökulma on laadullinen eli kvalitatiivinen.

Aineiston hankin henkilökohtaisin haastatteluin, koska Heikkisen (2001) mukaan suullinen kerronta asettaa kertojalle vähemmän vaatimuksia verrattuna kirjoittamiseen. Kerronta on helpompaa, etenee keveämmin, eikä edellytä erityistä kielellistä lahjakkuutta. Siinä ei tarvitse miettiä niin tarkasti, kuin kirjoitettaessa, mitä sanoo, keskustelu polveilee, on vapaampaa, hetkellisempää, arkikielellä käytävää. (mt. 199.)

Haastattelumenetelmänä käytin teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua, joka menetelmänä sallii haastateltavien henkilöiden luontevan ja vapaan reagoinnin esitettyihin kysymyksiin. Kaikissa haastatteluissa käytin samaa lomaketta. (ks liite 1) Tässä haastattelun muodossa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista, heidän antamiaan merkityksiä sekä sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi-Hurme 2001, 48.) Teemat muotoilin pitkälti elämäntapatutkimuksen (esim. Roos 1987; Kortteinen 1998) ja tarinatutkimuksen (esim. Hänninen 1999) viitteiden pohjalta. Keskustelujen nauhoittaminen oli mielestäni olennaista, koska silloin ei tarvinnut tehdä haastatteluja häiritseviä muistiinpanoja ja keskusteluista tuli luonnollisia ja sujuvia. Haastateltavien ajatukset sain tällä tavoin myös tarkasti

tallennetuiksi. Olin hämmästynyt siitä, kuinka vähän keskustelujen nauhoittaminen haastateltavia häytti.

Pyrkimykseni oli myös saada haastatteluihin paikallisväriä, koska tutkielmassani käsittelen ainoastaan Kauhajoen tilannetta, ja tarkoitus on hyödyntää saatuja tuloksia työssäni lähihoitajakoulutuksen opettajana Kauhajoen koti- ja laitostalousoppilaitoksessa sekä Kauhajoen kunnassa suunnitteilla olevassa hyvinvointipoliittisessa ohjelmassa.

Varsinaisten haastatteluiden toteuttamisessa kiinnitin ennakkoon huomiota ainakin seuraaviin seikkoihin: haastattelijaan, paikkaan, aikaan ja tilanteeseen. Haastattelut tein kaikki itse, koska sillä tavoin ajattelin saavani parhaan kuvan haastateltavien elämästä. Uskoin myös, että minulle on työni kautta tullut tarvittavaa rutiinia haastattelemiseen. Olen työssäni toisen parina haastatellut opiskelijoiksi pyrkiviä kymmenen vuoden ajan. Paikaksi valitsin haastateltavan kodin, koska se on paikka missä haastateltavalla on ns. kotikenttä, jolloin hän parhaiten pystyy ilmaisemaan ajatuksiaan omasta elämisestään ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kotikenttä tulee siitä, että tässä elämänvaiheessa haastateltavat todennäköisesti viettävät suurimman osan ajastaan kotona. Arkielämä, sen arki ja juhla sekä arkielämän ajattelu ja kieli ovat tällöin lähtökohtana. Minulla oli myös mahdollisuus tehdä havaintoja asuinympäristöstä. Haastatteluajaksi suunnittelin päivän tunnit noin klo 9 – 16.00 välille. Perusteluna oli, että tuona aikana löytyy helpommin haastateltavalta tarvittava 1,5 – 2 tunnin aika, koska ilta, oman arvioni mukaan, käytetään tuossa ikävaiheessa rauhoittumiseen, esim. television katsomiseen tai sitten erilaisiin harrastuksiin ja sosiaalisten suhteitten hoitamiseen. Tämä aikataulutus toimikin hyvin.

Haastattelutilanteen suunnittelin sellaiseksi, että läsnä haastattelussa olisin vain minä ja haastateltava. Yhdessä haastattelussa kävi kuitenkin niin, että aviopuoliso istui samassa huoneessa meidän kanssamme ja lupasi olla hiljaa. Hän kuitenkin otti osaa keskusteluun, joko aviopuolison kysyessä jotain tai sitten aivan omatoimisesti. Hän kuului haastattelemieni ihmisten ikäryhmään, joten hänen kommenttinsa eivät estäneet hänen puolisonsa haastattelun käyttämistä lähdeaineistona.



Kerroin haastateltavalle ennen haastattelun aloittamista seuraavat asiat:

- Haastattelun tarkoituksen. Aineiston kerääminen tutkielmaani, jonka teen Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteelliseen tiedekuntaan pääaineenani sosiaalipolitiikka.
- Aiheet, joista tulisimme keskustelemaan. Haastateltava sai halutessaan katsoa aihealueet paperista ennen haastattelua, mutta haastattelun aikana ainoastaan minulla oli paperi edessäni, josta tarkistin, että kaikki aihealueet tuli käsiteltyä. Aihealueet käsiteltiin kunkin haastateltavan kanssa siinä järjestyksessä, kuinka ne keskustelussa tulivat esille.
- Intimiteettisuoja. Haastateltavan henkilötiedot eivät tule esille tutkimuksessa.
- Tutkimuksen tulosten hyödyntämisen. Opintovapaani jälkeen mahdollisuuksien mukaan käytän itse aineistoa työssäni lähihoitajakoulutuksen opettajana Kauhajoen koti- ja laitostalousoppilaitoksessa ja Kauhajoen kunnan perusturvajohtaja Jouni Nummen kanssa olen sopinut, että raportoin tutkimuksestani perusturvalautakunnalle kevään 2003 aikana.

Se, että kerroin haastateltaville tutkimustuloksia mahdollisesti hyödynnettävän Kauhajoen kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisessä, oli tarkoituksellista siksin, koska ajattelin ihmisten silloin kertovan sellaisia henkilökohtaisia ajatuksia, jotka heidän mielestään hyödyttäisivät ikääntyvien ihmisten elämistä Kauhajoella.

Haastattelujen aikana otin esille myös oman elämäni valintoja, muun muassa koskien työtä ja opiskelua. Tarkoitukseni oli luoda silläkin tavoin vapautunut keskusteluilmapiiri. Uskon näin myös tapahtuneen. Muutamat haastateltavat toivat esille myös omien lastensa kokemuksia opiskelusta ja työelämästä. Lastensa kautta he olivat tiedostaneet sen, että opiskelun ja työn limittäminen vahvistaa työssä selviytymistä. He olivat tyytyväisiä siitä, että heidän lapsillaan oli ollut mahdollisuus kouluttaa itseään vastaamaan työelämän tarpeisiin.

Itse haastattelutilanteessa pyrin olemaan aktiivinen ja toisaalta kuuntelemaan mitä haastateltava halusi sanoa; Nyökyttelin, joojottelin ja tein lisäkysymyksiä, kun katsoin sen tarpeelliseksi. Näin toimien saimme joustavasti käsiteltyä kaikki

aihealueet. Minulla jäi sellainen tuntuma haastatteluista, että omalla sanallisella ja sanattomalla viestinnällä vaikutin siihen, miten haastateltava toi asiansa esille.

Varsinaiset kysymykset muotoilin siten, että jokainen haastateltava pystyisi antamaan omanlaisensa vastauksen. Kaiken aikaa puhuttiin asioista, joiden oletin olevan tuttuja haastateltavalle. Tarkoitukseni oli, että haastateltava jännittäisi mahdollisimman vähän ja pystyisi tuomaan esille omia arvostuksiaan, mielipiteitään ja asenteitaan.

Kysymyksiä muotoillessa minulla oli mielessäni se, että kerronnalla samoin kuin muullakin puheella on aina useita funktioita. Kerronta ei ainoastaan passiivisesti kuvaa maailmaa, vaan se on myös aktiivista, tavoitteellista ja strategista toimintaa, jolla on erilaisia sosiaalisia seurauksia. Eri tilanteissa korostuvat kerronnan erilaiset funktiot. Esim. oikeudenkäynnissä syytetty pyrkii kertomaan tapahtumat niin, että hän näyttäisi mahdollisimman vähän syylliseltä ja työpaikkahaastattelussa työnhakija pyrkii esittämään itsensä määrätietoisena uranluojana. Vaikka kerronnalla ei olisikaan tämän kaltaisia käytännöllisiä tavoitteita, pyritään usein tietynlaisen sosiaalisen identiteetin luomiseen suhteessa kuulijoihin. (Hänninen 1999, 56.)

Yleisenä lähtökohtana sekä haastattelun teemojen että varsinaisten kysymysten laadinnassa ja haastattelun käytännön toteutuksessa oli, että haastateltavat ovat ihmisiä, jotka kertovat itsestään ja elämäntilanteestaan. Sen lisäksi olennaista oli, että ihmiset tuovat esille mielipiteensä ja kannanottonsa joihinkin yleisemmän tason ilmiöihin, joiden oletetaan liittyvän heidän elämäntilanteisiinsa ja kiinnostavan heitä itseäänkin. (Eskelinen 1990, 12.) Tällaisia asioita ovat esimerkiksi yhteiskunnan moraaliin liittyvät kysymykset vaikkapa Lahden MM-hiihtojen doping-käryistä tai leipäjonoista köyhien suomalaisten auttamiskeinona.

Mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan saamiseksi kävin lyhyesti läpi jokaisen haastateltavan kanssa seuraavat aihealueet:

- Minkälaisia elämäkokemuksia heillä on elettyinä?
- Mikä on heidän keskeistä elämänsisältöä?
- Minkälaisena he kokevat elämänsisältönsä?

- Millaista apua he tarvitsevat tällä hetkellä ja mahdollisesti tulevaisuudessa kotona asumisensa tukemiseen?
- Miten aktiivisesti he seuraavat joukkotiedotusvälineitä?
- Henkilökohtaisia ajatuksia muutamista ajankohtaisista keskustelun aiheista Suomessa.

Tavoitteeni oli näiden teemojen avulla saada aineistosta kiteytettyä haastateltavien henkilökohtaiset ja riittävän laaja-alaiset näkemykset nykyisestä sisäisestä elämännhallinnastaan.

Aikataulusuunnitelmani oli se, että aina yhden haastattelun tehtyäni heti sen myös litteroin (= kirjoitin puhtaaksi haastattelun nauhalta tietokoneen levykkeelle ek), ennen uutta haastattelua. Näin siksi, että silloin pystyin myös paremmin kirjaamaan ylös niitä tunnelmia ja havaintojani, joita haastattelun aikana ilmenisi. Tämä toimintatapa onnistui yhtä poikkeusta lukuun ottamatta. Vain kerran tein kaksi haastattelua peräkkäin, ja litteroin ne sitten haastattelujärjestyksessä. Syynä tähän toimintatapaani oli matkan pituus, joka oli 30 kilometriä yhteen suuntaan haastattelupaikalle.

Puheen nauhalta kirjoitin sillä tavalla kuin se lausuttiin, eli pyrin sen mukaan mitä kuulin toistamaan murteen ja murteelliset sanat. Äänenpainoja ja taukoja en merkinnyt, koska se ei tämän tutkimuksen kannalta tuntunut olennaiselta. Joihinkin kirjoituksiin toin esille haastattelussa vallinneen tunnelman merkitsemällä sulkuihin esimerkiksi naurua. Yhden haastattelun litterointi vei aikaa noin kuusi tuntia.

Kun olin tehnyt kaikki haastattelut saatoin todeta, että sopivin ajankäyttö yhteen haastatteluun oli ollut noin 1,5 tuntia. Tuona aikana olimme haastateltavien kanssa ehtineet sujuvasti käsitellä kaikki suunnittelemani aihealueet. Jos aika venyi pitemmäksi, tuli minulle tunne, että haastateltava väsyi, ja ehkä minä itsekin. Väsyminen näkyi sitten siinä, että palattiin takaisin jo käsiteltyihin aiheisiin ja keskustelun lopettaminen takelteli.

Tutkimusaineiston muodostavat ne tarinat, jotka haastateltavat kertoivat minulle haastattelutilanteessa. Haastatteluja kertyi reilut kaksitoista tuntia nauhotettuna.

Näin tarinat ovat tuloksia tilanteiden ja tapahtumien jälkikäteisestä pohdinnasta, jonka haastattelutilanne on käynnistänyt. Haastateltava esittää oman näkemyksensä omasta elämästään, menneestä tai nykyisestä. Minkälainen kunkin haastateltavan tarina on, riippuu siitä minkälainen on kunkin subjektiivinen todellisuuden kuva ja miten he pystyivät esittämään minulle tämän oman näkemyksensä. Hyväksyn sen, että kuvauksissa tulee esille vain osatotuus, ei kokonaistotuus. Olennaista kuitenkin on, että ne perustuvat haastateltavien omiin kokemuksiin. Minä tutkielman tekijänä sitten tulkitsen näitä kertomuksia ja liitän ne laajempiin yhteyksiin ja kokonaisuuksiin.

#### **4.3.2 Haastatteluaineiston tulosten esittämisen toteutusmallit**

Esittelen tässä kappaleessa lyhyesti kolme eri ajattelumallia, joiden avulla esitän haastatteluaineistoni tulokset tutkielmassani. Aineiston kuvaus perustuu Roosin (1987) elämäntavan ja elämänhallinnan malliin ja Sen (1992) analysointikehikkoon. Yhteenvedon runkona on Antonowskyn (1987) teoria eheyden tunteesta.

Käytän tutkielmani haastattelujen kuvauksen, analysoinnin ja tulkinnan perustana Roosin omassa tutkimuksessaan käyttämää ajattelumallia elämäntavasta ja elämänhallinnasta. Olen tiivistänyt Roosin ajattelumallin (Roos 1987, 46, ks myös Juuti 1996, 96.) oman tutkielmani tulosten esittämiseksi kolmeksi teemaksi, jotka ovat perustavat elämäkokemukset, keskeinen elämäalue ja henkilökohtaiset näkemykset omaan elämään vaikuttavista tekijöistä ja yhteiskunnan tilasta. Perusteluni tälle Roosin ajattelumallin tiivistykselleni on se, että tarkoitukseni ei ole elämäkertojen kokonaisvaltainen esittäminen, vaan tutkittavien oman näkökulman esille saaminen heidän sisäisestä elämänhallinnastaan eläkeläisinä, yksilöllistä teemahaastattelua käyttäen. Tarkastelu kohdistuu haastattelupuheen sisältöön, ei sen ilmaisumuotoihin. Ikääntyminen on osa elämää, sitä ei voi irrottaa elämän kokonaisuudesta. Kun haastateltava miettii elämänhallintaansa, eletyt tapahtumat ja muistot tulevat esille. Nykyhetket koetaan menneen elämän kokemusten pohjalta. Siltä pohjalta luodaan myös tämän hetkiset henkilökohtaiset näkemykset omasta ja yhteiskunnan tilasta. (Heikkinen 2001, 199.)

Haastatteluaineiston kuvauksessa Roosin ajattelumallin tukena käytän joiltakin osin Senin (1992) analysointikehikkoa. Tämän kehikon olen löytänyt Elovainion (1996, 37

ref. Sen 1992.) artikkelista. Tässä kehikossa elämänlaatua ja tyytyväisyyttä arvioidaan henkilön kykynä tuottaa hänen arvostamiaan toimintoja ja päämääriä. Sen käyttää teoriassaan termiä evaluaatioavaruus, joka sisältää erilaisia arvo-objekteja ja niiden arvottamista. Arvottamisen ymmärrän siten, että ihminen asettaa erilaisia, itselle olennaisia, toimintoja tärkeysjärjestykseen siitä näkökulmasta, millaisena hän oivaltaa oman elämäntilanteensa. Oman näkemykseni mukaan Senin analysointikehikko täydentää Roosin kehittämää sisäistä elämönhallinnan käsitettä juuri yksilön näkökulmasta, joka on olennaista oman tutkielmani aineiston tulosten esittämisessä. Senin analysointikehikon kehyksissä tuon konkreettisesti esille haastateltavien omia elämäkokemuksia, keskeisiä asioita nykyhetkestä ja kokemukseen perustuvia tulevaisuuden kuvia.

Senin esittämä analysointikehikko on seuraavanlainen:

Toimintojen laajuus

- millaisia vaihtoehtoja on tarjolla

Valinnan mahdollisuudet

- sosiokulttuuriset, esim. sukupuolen ja luokan mukaan määräytyvät mahdollisuudet.

Henkilöiden resurssit

- persoonalliset ominaisuudet, fyysiset mahdollisuudet, varat yms.

Yksilöiden evaluaatioavaruus

- arvo-objektit (halutut toiminnot) ja niiden prioriteetit (arvottaminen).

Saavutetut toiminnot

- ihminen on mukana erilaisissa toiminnoissa sen mukaan, miten hän käsittää oman asemansa julkisuudessa näkyvään todellisuuteen, esimerkiksi ikään, sukupuoleen ja sosiaaliseen asemaan ja toiseksi sen mukaan minkälaisia toimintamahdollisuuksia hän näkee itsellään olevan siinä ympäristössä, jossa hän elää. Ihminen luo itselleen kuvan ympäröivästä todellisuudesta ja sopeuttaa sitten omat haluamansa toiminnot tähän todellisuuskuvaansa.

Olosuhteiden muuttuessa muuttuvat myös tavoitteet ja niiden 'arvottaminen'. (Elovainio 1996, 37 – 38.)

Yhteenvedon kokoamisessa käytän perustana Aaron Antonowskyn (1988) kehittämää eheyden tunteen teoriaa (koherenssin tunne, sense of coherence). Perusteluni tälle on, että käsitykseni mukaan Antonowsky eheyden tunteen teoriassaan käy yksityiskohtaisesti läpi sitä kokonaisuutta, minkä J-P. Roos on nimennyt sisäiseksi elämän hallinnaksi. Antonowskyn eheyden tunne –teoriassa käsitellään ihmisen elämän erilaisia kuormittavia tekijöitä, ongelmia, jotka voivat olla vaikutukseltaan joko haitallisia, hyödyllisiä tai neutraaleja. Yksilö pyrkii löytämään ja säilyttämään eheän minäkokemuksen eli käsityksen omasta itsestään. Tämä minäkuva syntyy yksilöllisistä, sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä. Sisäinen pyrkimys eheään, koko psyyken ja olemassaolon kattavaan minäkokemukseen tekee yksilöstä subjektin, itsenäisen toimijan. Yksilön tapa havainnoida maailmaa tai ympäristöä, omana yksilönä, vaikuttaa olennaisesti hänen kykyynsä selviytyä elämän ongelma- ja kuormitustekijöiden käsittelystä hyödyllisellä tai neutraalilla tavalla, jolloin jännitys ei muutu stressiksi. Antonowskyn mukaan ihminen tarvitsee aina erityyppisiä voimavaroja ongelmiansa ratkaisuisissa. Tällaiset voimavarat voivat olla henkilökohtaisia kuten älykkyys, sosiaaliset taidot tai hankittu työkokemus. Toiseksi voimavarat voivat olla myös suhteellisen riippumattomia yksilöstä kuten ystävät, yhteiskunnan tarjoamat sosiaali- ja terveyspalvelut ja terveellinen ympäristö. Voimavaroilla on se ominaisuus, että ne täydentävät toisiaan. Antonowsky painottaa ongelmatilanteiden väistämättömyyttä. Ihmisen on parempi kohdata ongelmat kuin yrittää väistellä niitä. Jos ihmisellä on voimavaroja riittävästi ja hän kykenee yhteensovittamaan niiden käytön, hän voi kokea ongelmat elämän mielenkiintoa lisäävinä tekijöinä. Jos taas ihmisen voimavarat ovat heikot tai hän ei pysty sovittamaan niitä yhteen, arkipäivän ongelmat murentavat vähitellen hänen hyvinvointiaan ja terveyttään. Tärkeää ei kuitenkaan ole voimavarojen taso sinänsä vaan se, että ihmisen voimavarat ja tarpeet olisivat tasapainossa keskenään. Kun voimavarat ovat yksilön tarpeisiin nähden määrällisesti ja laadullisesti riittävät ja kun niitä osataan käyttää yhteensovitettusti, koordinoitusti, seuraa siitä eheyden tunne. Eheyden tunne koostuu kolmesta osaluueesta:

1. Ymmärrettävyys tarkoittaa elämän näkemistä loogisena ja selitettävänä ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen perustuvana toimintana. Oma elämä tuntuu olevan järjestyksessä. 2. Tarkoituksellisuus on olennaisin osa-alue. Se tarkoittaa oman elämän kokemista mielekkäänä ja halua käyttää voimavaroja erilaisiin sitoumuksiin ja velvoitteisiin. 3. Hallittavuus tarkoittaa tunnetta siitä, että voimavarat riittävät vastaamaan erilaisiin haasteisiin. Ihmisen minäkuva rakentuu ja muuttuu koko elämän ajan. Ihmiselle itselleen minäkuva muotoutuu ja jäsentyy vähitellen elämän muutoksissa ja vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. (Antonovsky 1988, 15 – 19.)

Haastattelemieni ihmisten elämä jäsentyy tutkielmassani eri elämänvaiheiden kautta etenevänä prosessina, joka on jokaiselle yksilöllinen kokemus. Prosessinomaisuus tulee siitä, että jokainen eletty elämänvaihe kokemuksineen, jonka haastateltavat ovat eläneet, on vaikuttanut heidän myöhempään elämänvaiheisiinsa. Näkemykseni prosessinomaisuudesta olen omaksunut Alasuutarilta (1994). Esimerkkinä haastatteluaineiston jäsentämisestä prosessina, hän esittää näkemyksensä Ahposen ja Järvelän tutkimuksesta ”Maalta kaupunkiin, pientilalta tehtaaseen” (1983). Suora lainaus Alasuutarilta:

*Tuossa tutkimuksessa ihmiset ovat kertoneet elämänsä historiastaan, siitä miten he ovat muuttaneet pientiloilta kaupunkiin palkkatyöhön. Tutkimus on esityksessä järjestetty tähän elämänmuutoksen prosessiin liittyvien vaiheiden mukaan. Aluksi siinä kuvaillaan ihmisten haastattelulausuntoja illustraatioaineistona siteeraten, millaista lapsuus ja nuoruus maalla oli; sen jälkeen siinä kerrotaan vastaavalla tavalla muutosta, kaupunkioloihin ja tehdastyöhön sopeutumisesta. (Alasuutari 1994, 86.)*

Tässä esitystavassa haastateltavien elämä jäsentyy eri vaiheiden kautta etenevänä kokonaisuutena, joka koostuu jokaisen haastateltavan omasta yksilöllisestä elämän sisällöstä.

Tutkielmani tulosten vaiheittaisen esittämisen aloitan kuvaamalla ensimmäiseksi haastattelemieni ihmisten elämän kokemuksia lapsuudesta, nuoruudesta ja työelämästä. Kuvauksen pääpaino on kuitenkin heidän nykyisen elämänsä

esittelyssä. Kuvaus on enimmältään haastateltavien puheen epäsuoraa esittämistä, mutta kuvauksen elävöittämisen tehokeinona käytän haastateltavien vastausten suoria lainauksia. Kuvaukseen valitsen haastatteluista ne asiat, jotka katson oman tutkielmani kannalta olennaisiksi. Kaikki ne kokemukset, joilla on ollut merkitystä haastateltavien elämänhallinnan kokemiseen, on saatava mahdollisimman tarkasti esille. Toisessa vaiheessa analysoin kuvausta niin, että saan esille merkitysten muodostamia osakokonaisuuksia heidän elämästään. Kolmannessa, eli viimeisessä, vaiheessa tavoitteeni on yhdistää kehitellyt osakokonaisuudet yhdeksi eläkeläisen elämänhallintaa ilmentäväksi kokonaiskuvaksi. (ks Laine 2001, 37 – 43.) Tässä yhdistämisessä pidän ohjenuoranani sitä, että arkielämän tutkimuksessa on painotettava sitä, miten tutkittavat ihmiset tulkitsevat omaa toimintaansa. (Sappinen 2000, 370 - 371.) Tutkielman tekemisen haasteena pidän kuitenkin sitä, miten todella pystyn tuomaan esille haastateltavien omia kokemuksia. Vaarana näen sen, että sotken niihin omia ennakkokäsityksiäni, jolloin lopullisessa tekstissä korostuukin oma pinttynyt ja ennakkoluuloinen käsitykseni ikääntyvän sisäisestä elämänhallinnasta.



## 5 TULOKSET

### 5.1 ”Jäi se kouluun meno”

Haastattelemanani ihmiset ovat Roosin kehittämän jaon mukaisesti toisen sukupolven (= jälleenrakennuksen ja nousun sukupolven) ihmisiä. Toisen sukupolven ihmisten elämää on sävyttänyt monijakoisuus. Tyypillisesti he elivät lapsuutensa maaseudulla. Lapsuudessa ja nuoruudessa he ovat kokeneet hätää ja puutetta. Sodan he kokivat kotirintamalla ja muistavat sodan ajan puutteen, muutokset perhe-elämään ja mahdolliset evakkotaipaleet.

Oppivelvollisuuslaki oli säädetty Suomeen vuonna 1921. Se tarkoitti nelivuotista yhtenäistä pohjakoulutusta kaikille Suomen lapsille. Maaseutu ja kaupunki elivät kuitenkin kahdessa eri maailmassa koulunkäynnin suhteen. Kaupungeissa lapset ohjattiin kouluun pois joutilaisuudesta ja kaduilta maleksimasta. Maaseudulla tilanne oli senlaatuinen, että pelloilla ja monissa askareissa tarvittiin lapsityövoimaa. Osa maaseudun väestä oli sitä mieltä, että lasten ei kannattanut istua koulunpenkillä kuluttamassa aikaansa hukkaan. Koulusta tuli poissaoloja ja myös erilaiset sadonkorjuulomat tekivät koulunkäynnistä hajanaista. Suomessa oli 1930-luvun alussa koulunkäyntinsä laiminlyöneitä noin 17000 ja vielä 1950-luvun alussa useita tuhansia. Vasta 1950-luvun puolivälistä alkaen kansakoulun käynnistä tuli koko ikäluokkaa kattava järjestelmä. (Antikainen & Rinne & Koski 2000, 89 – 92.)

Haastattelemanani ihmiset ovat aloittaneet ja käyneet kansakoulun juuri edellä mainituissa maaseudun olosuhteissa, jolloin elettiin heikoissa taloudellisissa olosuhteissa ja toisen maailmansodan kurimuksessa.

*Mitä kouluja olet käynyt? (ek) Pelkkä kansakoulu. Selvitin kyllä oppikoulun pääsykokeet, mutta ei ollut rahaa eikä kulkumahdollisuutta mennä kouluun, vaikka todella olisin halunnut opiskella. Kyllä oli haikia olo. (HN)*

Kodin töihin he osallistuivat voimiensa äärirajoilla. Työkykyiset miehet, isät, veljet olivat sodassa ja kotityöt olivat naisten, vanhuksien ja lasten vastuulla. Useamman

haastateltavan mielestä sota-aika ja asema sisarusjoukossa vaikutti monella tavalla heidän myöhempään elämäänsä ja valintoihin, joita he ovat tehneet. Vaikutuksia on muun muassa ollut heidän alhainen koulutustasonsa, pelkkä peruskoulu, työnä raskas ruumiillinen työ ja joillekin elämäntehtäväksi jäänyt kotitalon toiminnan jatkaminen.

Sodan jälkeen alkoi jälleenrakennuksen kausi ja ihmisten elämäolosuhteet vähitellen paranivat. Palkkatyöhön haastateltavat sijoittuivat 1940-luvun lopulta alkaen ja sukupolven vaihdokset maataloilla tapahtuivat 1950-luvulla ja 1960-luvun alussa.

*No oliko se selvää, että sinä jäät tähän kotitalolle asumaan?. (ek) Ei se niin ollut. Olen nuorin sisaruksista. Veljeni olivat sodassa, olin isän ja äidin kanssa tässä kotitalolla. Heti kun kynnelle kykeni piti ruveta tekemään maatöitä. Sodan jälkeen muutin pois Kauhajoelta, mutta en ehtinyt kuin talven yli olla, kun kotoon kirjoitettiin, että sinun pitää tulla kotia äestämään. Sodasta palanneet veljet olivat työllistyneet muualle. Tulin ja siitä alkaen olen tässä ollut. (H N)*

Nekin haastateltavat, jotka ovat hakeutuneet lapsuuden kodista muihin töihin, ovat ennen muuttoaan osallistuneet kotona monenlaisiin maatöihin, ja muuttaneet kotoa vasta naimisiin mentyään.

*Meillä oli kotona sellainen maapaikka, siinä on ollu lehempiä, hevosia, peltua ja metsää. Minä vanhimpana lapsena jouduin tekemään kaikki ne maatyöt, niillä vehkeillä mitä siihen aikaan oli. Ja sieltä sitten, kun naimisiin mentiin, menin sahalle töihin ja muutettiin yhteen asumaan. (A M)*

Kun haastateltavat olivat nuoria, oli Kauhajoella toiminnassa seuraavat yleissivistävät ja ammatilliset oppilaitokset: oppikoulu, evankelinen kansanopisto, kotitalousopisto ja maamieskoulu. Jurvassa, noin neljäkymmentä kilometriä Kauhajoelta, toimi kotiteollisuuskoulu.

Kukaan heistä ei ollut hankkinut ammatillista koulutusta siihen työhön missä olivat toimineet. Yksi haastateltava oli suorittanut Jurvassa kotiteollisuuskoulussa puusepän koulutuksen, mutta ei ollut mennyt siihen työhön, vaan oli yhdessä veljensä kanssa jatkanut maatalan pitoa vanhempiensa jälkeen. Useimmat haastateltavat olivat työn ohessa tai työhön liittyen käyneet ammattitaitoa edistäviä kursseja. Kurssien pituus oli vaihdellut muutamasta tunnista kahteensataan tuntiin.

*Entä ammattikoulutus, kävitkö ammattikoulutuksen ammattiisi?(ek) En käynyt, jäi menemättä. Minulla oli vanhat vanhemmat ja sodan ajasta lähtien, veljet olivat sodassa, mun piti aina olla työssä, jäi se kouluun meno. (C M)*

Suomi koki toisen maailmansodan jälkeen yhden historiansa voimakkaimmista rakennemuutoksista. Maa teollistui ja vaurastui. Tämä Suomen vaurastuminen tekikin toisen sukupolven ihmisten elämästä kaksijakoisen. He ovat lapsuutensa puutteellisten olosuhteiden jälkeen aikuiselämänsä aikana kokeneet Suomen valtavan taloudellisen nousun ja sosiaaliturvan kehittymisen.

Suomalaiselle rakennemuutokselle oli ominaista se, että maatalousyhteiskunnasta siirryttiin hyvin yhtäaikaisesti teollisuus- ja palveluyhteiskunnaksi. Ihmisiä muutti sankoin joukoin maaseudulta kaupunkeihin ja taajamiin, kun perinteisestä maataloudesta ei saatu enää riittävää toimeentuloa. Muutos tapahtui nopeasti ja moniin muihin maihin verraten myöhään 1950-luvulta alkaen. Muun muassa Norjassa ja Tanskassa oltiin oltu vastaavassa tilanteessa 1800-luvun lopulla ja Ruotsissa 1910-luvulla. (Alestalo 1985, 102.) Kun vielä 1930-luvun lopulla maa- ja metsätaloudesta sai elantonsa noin kaksi kolmesta suomalaisesta ja palveluista vain noin viidennes, vuonna 1950 kumpikin elätti kolmanneksen suomalaisista. Vuosituhannen vaihteessa maa- ja metsätaloudesta sai elantonsa enää vajaa kymmenen prosenttia, noin 100 000 suomalaista, teollisuudesta, rakennuksesta ja liikenteestä 750 000 suomalaista ja palveluista vajaat 1.3 miljoonaa suomalaista. (Antikainen & Rinne & Koski 2000, 93.)

Haastatelluista, Kauhajoella lapsuutensa eläneistä, vain kaksi oli jäänyt tänne myös työelämään ilman suurempaa muiden mahdollisuuksien harkintaa. Kolmen mielessä oli ollut muutto Kauhajoelta muualle töihin. Töitä oli käyty katselemassa ja kokeilemassakin muualla, muun muassa Turussa ja Ruotsissa. Haastateltavien sisarusia tai muita sukulaisia oli muuttanut Kauhajoelta muualle töihin. Sukulaiset myös omalla esimerkillään olivat vahvistamassa haastateltavien muuttohaluja, mutta velvollisuudentunne auttaa omia vanhempia sekä koti-ikävä olivat tuoneet haastateltavat takaisin kotikonnuille.

Kodin ulkopuolella työssä käyneet miehet ovat työllistyneet puun jatkojalostukseen sahalle, teiden kunnossapito- ja rakennustöihin sekä maa- ja metsätaloustöihin.

Pienten lasten äitien palkkatyössä käynti ei ollut vielä kovin yleistä 1950- ja 1960-luvuilla. Silloin oli vielä maaseudulla perinteisenä tapana, että äiti hoiti lapsensa omassa kodissa. Vain toisen puolison tuloilla pärjääminen vaati paljon työtä sekä työssä käyvältä puolisolta että kotona lasten kanssa olevalta äidiltä. Ja jos tilapäistöitä kodin ulkopuolelta äidille löytyikin, ongelmia aiheutti järjestelmällisen lasten päivähoidon puuttuminen. Kun lapset olivat kasvaneet riittävän vanhoiksi, osallistuivat kaikki haastatellut naiset työelämään. Kodin ulkopuolella palkkatyöhön osallistuneet naiset ovat hankkineet toimeentulonsa keittiö-, puutarha- ja lastenhoitotyöstä. Neljä kahdeksasta haastatellusta on tehnyt elämäntyönsä omalla maatilalla. Lisäansioita on hankittu muun muassa ompelemalla vaatteita myyntiin.

Minkälaisena haastateltavat kokivat työelämän ?

He ovat omassa elämässään tottuneet tekemään työtä ja ponnistelemaan. Työ on lapsesta saakka ollut raskasta ruumiillista työtä. Työstä on joko saatu tai ei ole saatu tyydytystä. Sain sen kuvan haastateltavien kertomuksista, että työstä sai sitä paremmin tyydytystä mitä enemmän itse sai vaikutettua työtapoihin ja menetelmiin.

*Sota-aikana, kun veljet olivat sodassa ja isä sairasti, oli köyhyyttä. Pakko oli kansakoulusta päin mennä mettätöihin. Ja mettäojilla lapion kans. Siitä oli leikki kaukana. Työkyvyttömyyseläkkeelle pääsyyn saakka tein noita töitä. Ei oo ihime, että postas (tuli kivut ja säryt ek). Selekä on mennyt. Minä yritin tulla omillani toimeen niin kauan kuin mahdollista.*

*Melkein kontillansa piti yrittää. Kun töitä oli sitä piti yrittää, ei sitä(rahaa ek) mistään luukulta silloin, eikä raha riittänyt mihinkään humpuukiin. (D M)*

*No, sä viihdyit hyvin työssä? (ek) Kyllä. En muista pahalla. Siinähan oli aina hyviä ja huonoja aikoja ja vuosia, ei se aina tietenkään tasaista ollut. Se oli voimakasta koneellistamisen aikaa. Vaatimattomiahan ne koneet olivat nykyaikaan verrattuna, mutta kaikki aikakaudet tulee elää. Ei voi hypätä mistään yli. Se oli sitä aikaa, että maanviljelys oli vielä arvossaan. Se oli olevinaan hyvä, en ole koskaan valittanut. Se meni mukavasti. (C M)*  
*Mitä harrastuksia oli työn ohessa? (ek) Harrastukset jäi vähiin. Lähinnä ne oli järjestö- ja ammattiyhdistystoimintaa. (C M)*

Melkein poikkeuksetta haastateltavat, jossakin elämänsä vaiheessa, työssä ollessaan tai eläkkeellä, hoitivat omia tai appivanhempiaan heidän vanhuudessaan. He kertovat kuuluneen sen siihen aikaan. Sitä ei muistella pahalla:

*Siihen aikaan oli nuori ja jaksoi tehdä ja sehän perustui myös vastavuoroisuuteen, vanhukset katsoivat lasten perään, kun itse olin ulkotöissä. (G N)*

Yhteistoiminta ja vastavuoroinen auttaminen oli ollut tyypillistä muutenkin vielä 1950- ja 1960-luvun kyläyhteisössä. Pienviljelijäyhdistyksen puitteissa tehtiin muun muassa yhteinen viljankuivaamo ja yhteistoimin selvittiin myös pelto- ja sadonkorjuutöistä.

*Kun oli kaksi päivää riihellä sitomassa (työssä ek), niin sai miehen ja hevosen päiväksi töihin omalle pellolle” (F N)*

Myös omat lapset osallistuivat kodin töihin vielä sen jälkeenkin, kun olivat muuttaneet pois kotoa.

*Sillon, kun meillä oli vielä maataloutta, pistettiin heinät seipäille kuivumaan, ja lapsetkin tulivat auttamaan, kun omilta töiltään ehtivät. He olivat hyvin mukana näissä kodin töissä, vaikka heillä oli jo omat työpaikkansa muualla. (F N)*

## **5.2 ”Työelämästä kodin taikapiiriin”**

Eläkkeelle jääminen on elämänvaihe, joka tuo tullessaan muutoksia, joihin joko voidaan tai ei voida vaikuttaa, riippuen eläkkeelle jäävästä ja hänen tilanteestaan. Tämän tutkielman haastateltaville eläkkeelle siirtyminen oli ollut yhtä poikkeusta lukuun ottamatta myönteinen kokemus. Myönteiseen kokemukseen vaikutti kaksi asiaa; ensinnäkin se, että oli pitkään saanut tehdä mielenkiintoista työtä ja toiseksi heikentynyt terveys, joka vaikeutti työssä selviytymistä. Kolme haastateltavaa on aikanaan jonkin sairauden vuoksi siirtynyt eläkkeelle. Mutta myös heille, jotka jäivät maataloudesta luopumiseläkkeelle, selkeänä perusteluna eläköitymiseen, oli ollut heikentynyt terveydentila. Tyypillisiä sairauksia haastateltavilla on ollut tai on edelleenkin selkä- ja sydänsairaudet sekä astma. Raskaasta työstä irtautuminen oli aluksi helpottanut sairauksien oireita, mutta iän myötä hoidon tarve on lisääntynyt. Haastateltavien joukossa on sekä maatalousyrittäjän työstä että palkkatyöstä eläkkeelle jääneitä.

Yli kolmekymmentä vuotta toisen palveluksessa ollut henkilö antaa eläkkeelle jäännistään myönteisen kuvan.

*Tuntuiko sinusta, että oli oikea aika jäädä eläkkeelle? (ek) Kyllä. Se oli niin oikea aika kun olla voi. Työt mitä siellä olen tehnyt on ollut kaikkea mitä työmies voi tehdä. Kaikki hommat menty läpi ja silloin, kun eläkeikä oli likillä, ajattelin, että ei ole tulossa mitään uutta. Ne on vanhan kertausta kaikki. Minä olen tehnyt sen niin monta kertaa, niin ei siinä ollut mitään tulevaa, siinä tulee ihminen aivan valamiiksi. (A M)*

Pienviljelijän työn jättänyt kuvaa tunnelmiaan seuraavasti:

*Entäs tuo vaihe, kun sinä jäit eläkkeelle, minkälainen tilanne oli siinä vaiheessa? (ek) No en tiää, ainakin se oli kova paikka, kun hävitti nuo*

*lehemät, joita oli hoitanut pienestä pitäen, se oli sellainen, mutta kun ei tahtonut enää jaksaa nostaa maitotonkkaa jäährytyslooran lairan yli. (F N)*

Henkilö, joka yrityksen taloudellisen tilanteen vuoksi oli joutunut jättämään työnsä vastoin tahtoaan, olisi halunnut vielä jatkaa siinä, koska työ oli mielenkiintoista ja vaihtelevaa ja toiseksi hän oli jäänyt juuri ennen työn loppumista leskeksi. Työ olisi mahdollistanut hänelle tutut ihmissuhteet ja vaihtelua arkeen suruaikana.

Työelämästä eläkkeelle siirtymisen tärkeä asia haastateltaville oli säännöllisesti kuukausittain tulevan eläkkeen saaminen. Eläkkeen määrä riittää heille siihen elämäntapaan, johon he ovat elämänsä aikana tottuneet.

Ne haastateltavat, jotka ovat jääneet eläkkeelle pien- tai maanviljelijän työstä, ja joiden tilan toiminta oli jatkunut sukupolven vaihdoksen myötä, ainakin hetken aikaa, ovat muuttaneet tilalta muualle asumaan omaan asuntoon lähemmäksi tarvitsemiaan palveluja ja/tai harrastuksia, joita tehdään yhdessä muiden eläkeläisten kanssa. Ne taas, joiden maatilalle ei ole ollut jatkajaa, ovat jääneet tilalle asumaan. Nämä valinnat mielestäni osoittavat myös sitä harkintaa, mitä ihmiset ovat käyttäneet niissä olosuhteissa, joissa he ovat eläneet. Tilanpidon jatkajille on haluttu antaa mahdollisuus omannäköiseen työskentelyyn tilalla ja toisaalta on itse päästy paremmin irti päivittäisistä töistä, kun on muutettu muualle asumaan pois tilalta.

*Kyllä asumisessakin silloin ennen vanhaan aika helposti tuli ahtautta ja tuli erimielisyyksiäkin eri sukupolvien välille. Kyllä nyt on parempi, kun eri sukupolvet asuvat itsenäisesti.” (C M)*

Kaksi haastateltavaa asuu edelleen lapsuuskodissaan ja yksi lapsuuskotinsa pihapiirissä. Alkuperäisessä asussa lapsuuskodit eivät kuitenkaan ole, vaan niitä on varallisuuden sallimissa puitteissa vuosikymmenien kuluessa uudistettu ja nykyaikaistettu. Huomattava parannus on aikanaan ollut WC- ja saunatilojen rakentaminen lämpimiin sisätiloihin asunnon yhteyteen.

*Ei tällaista asuntoa keskustasta löytäisi. Täällä on oma rauhansa ja tekemistä riittää kotipihalla ja metsissä, kun nyt jaksaa vielä itse tehdä”*  
(G N)

Haastattelemiini ihmiset ovat asuneet nykyisessä kodissaan kymmenestä seitsemäänkymmeneen vuoteen ja asumiseen liittyvät käytänteet ovat vakiintuneet. Koti muodostaa heille asumisen lisäksi keskiön, josta erilaiset harrastukset ja toiminnot vievät muualle eri paikkoihin, mutta kotiinpaluun ajatus sisältyy itsestään selvästi toimintaan. Koti on suoja, tulisija ja läheisten ihmissuhteiden tyysija. Kodin pysyvyys on jotenkin varmaa, vaikka siitä ei olekaan varmuutta kuinka pitkään itsenäinen asuminen onnistuu. Kodin merkitystä perusteltiin tuttuudella, pysyvyydellä ja ihmissuhteilla. Kaupungin keskustassa asuvat korostivat palvelujen läheisyyden merkitystä. Haja-asutusalueella asuvat taas moittivat palvelujen vähäisyyttä ja ilmaisivat huolensa siitä, että loputkin palvelut ehkä viedään pois. Heillä kuitenkin palvelujen sijaan asumismukavuutta lisäsi luonnon läheisyys ja pihapiirin avaruus. Metsään pääsee helposti kulkemaan ja pihapiirissä riittää mielekästä tekemistä.

Miten sitten päivät saivat sisältöä, kun ei tarvinnut enää lähteä töihin? Haastateltavien kertomuksista tulee esille pyrkimys elämän jatkuvuuden ja mielekkyyden säilyttämiseen yksilöllisillä tavoilla.

*No, kun tuo eläkeikä lähestyi, valmistauduitko siihen jotenkin?. (ek) Joo, kyllä siihen valmistautu, jokainen valmistautuu. Kyllä minulla oli jo monta vuotta varattuna kaikki nämä mitä minä teen, ettei tule aika pitkäksi. (A M)*

*Laittittako heti pois kaikki lehmät vai jätittekö jotain? (ek) Ei jäänyt yhtään mitään. Minähän siivosin navetan hyvin ja kalkitsin ja laitoin kangaspuut sinne ja niitä mä paukutin monta vuotta siellä mattoja. Piti olla jotain, millä täyttää sen tyhjyyden. Mutta kun olin tehnyt sitä muutaman vuoden ja tein mattoja lapsille ja itselle, lopetin sen, kun tuli hartiasärkyä. (F N)*



Kunnalla tai seurakunnalla luottamustehtävissä työssäoloaikana olleet, ovat vahvistaneet vapaampaan elämäntilanteeseen siirtymistä jättäytymällä pääosin näistä tehtävistä pois. Uusia luottamustehtäviä on joillakin eläkeläisjärjestöissä ja vanhustenhuollossa. Näillä luottamustehtävillä vahvistetaan myönteistä tunnetta eläkeläisen roolista, kun voidaan itse suunnitella omaa toimintaa. Suhtautuminen eläkeläisjärjestöihin vaihtelee yksilöstä toiseen. Osa on aktiivisesti mukana, ”*koska ystävien tapaaminen ja yhdessä tekeminen on hauskaa*” (C M), jotkut ovat jäseniä, mutta eivät ota osaa toimintaan, ”*koska toiminta on liian määrätietoista, liiaksi ohjattua*” (A M). Ne jotka eivät osallistu ollenkaan, eivät pidä järjestöjen toimintaa itselleen tarpeellisena.

### 5.3 ”Jouten ei osata olla”

Haastateltavat tuovat selkeästi esille sen, että eläkkeellä tykätään vapaudesta ja siitä, että saadaan itse mahdollisimman pitkälle suunnitella omat tekemiset ja menemiset, yleensä ajankäyttö. Läheiset ihmissuhteet ovat kuitenkin tärkeitä. Viisi haastateltavaa asuu puolisonsa kanssa, kaksi on leskeä, jotka molemmat asuvat yksin ja yksi haastateltava asuu veljensä perheen kanssa samassa taloudessa. Kukaan heistä ei sano tuntevansa oloaan yksinäiseksi, ei siinäkään tapauksessa, vaikka olisi yksin kotona koko päivän.

Aktiivinen ikääntyminen – osallistumisen ja harrastusten täyttämä vanheneminen on keskeistä haastattelemillani ihmisillä. Erilaisia harrastuksia on hankittu omien mieltymysten ja taipumusten mukaan. Olennaista harrastuksissa kuitenkin on, että niissä toteutuu toisaalta itsenäinen työskentely, yksin oleminen ja itsensä toteuttaminen ja toisaalta toisten ihmisten kanssa oleminen, yhdessä tekeminen.

*Oletko löytänyt uusia taitoja itseltäsi eläkkeellä ollessasi? (ek) Kyllä. Puutyöpiirissä sain uusia ideoita, joiden pohjalta valmistin oman metsän kuusesta erilaisia rasioita ja tauluja. Siellä oli hyvät opettajat ja koneet. (C M)*

Päivien kulkua eivät tarkat aikataulut hallitse, vaikka jotkut harrastukset toistuvatkin säännöllisesti. Työssäoloaikana on jo totuttu tietynlaiseen elämän rytmiin, jota

pääosin noudatetaan myös eläkkeellä ollessa. Päivä alkaa säännöllisellä heräämisellä noin klo 6.30 - 7.00. Sen jälkeen rauhalliseen tahtiin aamupalan syöntiä ja lehtien lukua, television katselua tai radion kuuntelua. Satunnaisuutta päivärytmiin tuo erilaiset matkat muun muassa teatteriin tai lasten luo. Mitä parempi kuntoinen eläkeläinen on, sitä vauhdikkaampia päivät ovat. Tavallisiin kotiaskareisiin eli ruuanlaittoon, siivoukseen ja pyykinpesuun käytetään paljon aikaa ja ne ovat eläkkeelläkin vahvasti naisten työtä, mutta muutostakin kuitenkin tapahtuu. Sellainen piirre ilmeni kyselystä, että miehet osallistuvat aktiivisemmin kotitöihin silloin, kun harrastukset puolison kanssa ovat yhteneväiset ja mitä enemmän vaimolla on ikää tai sairauksia.

*Entäs pyykinpesu ja siivous? (ek) Hän (vaimo ek) tekee. Minusta se olisi toisen tontille menoa, jos siellä alkaa mesomaan. Minä meen sitten, jos koneet on rikki. (A M)*

Vuorovaikutus lasten ja lastenlasten kanssa koetaan tärkeäksi. Tässä vuorovaikutuksessa on mahdollista luonnollinen vastavuoroinen auttaminen. Haastateltavat keräävät marjat, kasvattavat perunan sekä jalostavat metsän ja puutarhan tuotteita myös lastensa perheitten käyttöön. Myös lastenlasten varahoitopaikkana isovanhemmat ovat toimineet tai toimivat. Useampi haastateltava totesi, että nyt vasta, kun itse on eläkkeellä, oikein nauttii lastenlasten kanssa touhuamisesta. Silloin kun omat lapset olivat pieniä, ei niiden leikkeihin osannut mennä mukaan eikä omilta töiltään oikein olisi ehtinytkään. Lapset puolestaan auttavat raskaissa kotitöissä.

*Lapset käyvät syksyisin ja keväisin auttamassa isommissa siivouksissa. Minä säilön marjat vielä koko porukalle(lapsillekin ek) Lapset noukkivat itse marjat ja auttavat muutenkin sinä aikana. (säilöntäaikana ek) (G N)*

*Puolin ja toisin vierailaan ja soitellaan. Kuukausikin saattaa mennä lasten luona yhtäjaksoisesti silloin, kun he asuvat kaukana täältä. (B N)*

Työssäoloaikana ei ole ehtinyt hoitaa ystävyys-suhteita kovinkaan laajasti, mutta eläkkeelle siirtymisen jälkeen on herätetty henkiin lapsuuden ja nuoruuden aikaisia ystävyys-suhteita. Juuri ennen eläkkeelle jääntiään leskeksi jäänyt tunsikin olonsa todella yksinäiseksi. Hän oli puolison kanssa tottunut olemaan kahdestaan ja hoitamaankin häntä. Tukea hän sai lähellä asuvilta lapsiltaan, mutta ei heidän varaansa voinut ihmissuhteita jättää. Tyttärensä vinkistä hän otti yhteyttä nuoruuden aikaiseen ystävänsä, jota ei ollut tavannut kolmeenkymmeneen vuoteen. Ystävällä oli samanlainen tilanne kuin hänellä. Yhteydenoton jälkeen he ovat pitäneet keskinäistä yhteyttä lähes päivittäin ja yhdessä oli myös helppo lähteä mukaan eläkeläisjärjestön toimintaan. Lähes pari vuotta hänellä oli kuitenkin ollut suruaikaa puolison kuoleman johdosta.

Lähellä oleviin ystäviin pidetään yhteyttä tiiviistikin, mutta kauempana asuvien kanssa vuorovaikutus ja keskinäiset vierailut keskittyvät erilaisiin juhlapäiviin. Suhteet naapureihin ovat hyvät, vaikka vuorovaikutus heidän kanssaan on vähentynyt. Tässä suhteessa näkyy perheiden ja yksilöiden eristäytyminen toisistaan. Sitä kulttuuria ei enää ole, mitä on ollut vielä 1960 ja 1970-luvullakin, että naapuriin saatettiin poiketa noin vain, ilman kummempaa asiaa. Nyt mennään vain kutsusta tai sitten joskus, jos pitää lainata jotain puuttuvaa tarviketta. Naapuriapu toimii kyllä tarvittaessa, jos itse ei pysty nurmikoita leikkaamaan tai lunta luomaan tai jos tarvitsee talonvahtia matkan ajaksi. Jos naapurissa asuu omia lapsia tai sukulaisia, vierailukäynnit ovat vapaamuotoisempia ja suunnittelemattomampia.

*Ystäviä sinulla on? (ek) Kyllä. Ja eläkeläisten kokoontumisissa värkätään yhdessä myös erilaisia ohjelmia ja yleensä esiintyjät löytyvät omasta porukasta. Taso on myös sen mukaista, mutta yhdessä olo ja yhdessä tekeminen on virkistävää. (C M)*

Vanhenevien ihmisten keskinäisiä vierailuja vaikeuttaa heikentyneen terveyden lisäksi liikkumismahdollisuuksien väheneminen ja haja-asutusalueella pitkät välimatkat. Julkista joukkoliikennettä on vähän ja autoa eivät kaikki omista tai sen käyttö on iän myötä vähentynyt. Haastatellut naiset eivät myöskään omista henkilöauton ajokorttia, vaan ovat riippuvaisia muiden kyydeistä. Kunnon

heikennyttyä myös varovaisuus ja pelot vaikeuttavat liikkumista. Ulos ei mennä iltapäivään yhtä luontevasti kuin aikaisemmin, koska on liukasta, pimeää tai voi tulla sairauskohtaus tai roisto yllättää. Jos vierailut eivät ole mahdollisia ja aika kuluu pääasiallisesti kotona oleskeluun, television katseluun, radion kuunteluun, pyritään yhteyksiä kuitenkin ylläpitämään sukulaisiin ja ystäviin, jolloin korostuu puhelimen käyttö vuorovaikutuksen välineenä.

Siihen millaisia päivittäisiä toimintoja ja harrastuksia kenelläkin on vaikuttaa osaltaan myös asumisolosuhteet ja –ympäristö. Kylmänä vuodenaikana kotona pitää muun muassa asunnon lämmitys, jos se toimii perinteiseen malliin ”pystymuurilla”. Lämpimänä vuodenaikana kotipiha ja puutarhan hoito sekä marjojen ja sienien kerääminen metsistä sitoo eläkeläistä kotiin ja kotiympäristöön. Mutta toisaalta ne ylläpitävät haastateltavan sekä henkistä vireyttä että ruumiillista toimintaa, ovat toisin sanoen hyötyliikuntaa. Näissä toiminnoissa säilyy myös yhteys luontoon ja niihin töihin, joilla hankittiin aiemmin toimeentulo itselle ja perheelle. Samantyyppistä toimintaa, mutta paremmin vain miesten harrastuksina ovat metsäpuu- ja metallityöt sekä pilkkiminen. Näitä toimintoja voidaan tehdä aivan kuin oltaisiin työssä, pitkä päivä ahertaen.

Haastateltavissa on sekä niitä, jotka harrastavat puolison kanssa yhdessä ja niitä, joilla ei puolison kanssa ole yhteisiä harrastuksia. Harrastuksia, joissa puolisoit voivat toimia yhdessäkin on paljon muun muassa erilaiset liikuntalajit, marjojen poiminta, seurakunnan keskustelupiirit, eläkeläisjärjestöjen kokoontumiset, tanssit ja teatterimatkat.

*Meidän avioliitto perustuu ystävyys, yhteistyö ja avunantosopimukseen. Yhdessä menemme harrastuksiin ja yhdessä siivoamme. Pyykin pesen, mutta puoliso laittaa omasta aloitteestaan pyykkiä kuivumaan. Ruokaa hän osaa laittaa ja laittaaakin silloin, kun minä en ole paikalla. (B N)*

Sellaiset miehet, jotka muuten viihtyvät kotiympyröissä, paljon omien harrastustensa parissa, voivat kyllä lähteä vaimojensa mukana teatterimatkoille. Matkoille yhdessä lähteminen vaatii erikoisjärjestelyjä muun muassa asunnon

valvonnan suhteen, joihin yhden vaihtoehdon tarjoaa naapuriapu. Joissakin harrastuksissa käydään läpi muistoja elämän aktiivijaloilta kuten työstä ja siitä, kun lapset olivat pieniä. Samalla jätetään itsestä konkreettisia, käsin kosketeltaviakin muistoja lapsille ja/tai jälkipolville. Näitä muistoja voivat olla muun muassa käsityöt, erilaiset kirjoitelmat ja taideteokset. Erilaisten konkreettisten muistojen jättämisen on todettu olevan osin tiedostamatonta ja osin tiedostettua. ( ks Levonen 2001, 223.) Tulkitseen tämän tyyppisten toimintojen olevan pehmeää laskeutumista työelämästä eläkeläisen rooliin. Kun on konkreettisesti käyty läpi menneen elämän asioita, voidaan levollisin mielin suuntautua uuteen elämänvaiheeseen eläkeläisenä.

Taideharrastukset ovat sen tyyppisiä, että niitä on joku harrastanut jo työssäoloaikana. Mutta toisilla haastateltavilla ne ovat saattaneet olla uinuvina kolmekymmentäkin vuotta, alkaen siitä, kun on saanut perhettä, ja tulleet taas ajankohtaisiksi, kun on jääty eläkkeelle. Tällaisia harrastuksia ovat muun muassa lukeminen, kirjoittaminen ja soittaminen.

*Yli kolmekymmentä vuotta olen ollut kuorossa mukana. Nuorempana olin haitarin kanssa keikoilla, mutta se jäi, kun menin naimisiin. Kolmekymmentä vuotta olin soittamatta, ja luulin, että se jää, mutta kun eläkeikä lähestyi ja mietittiin mitä rupean tekemään, se oli ensimmäinen ostos, haitarin ostos. Nyt olen ollut haitari kerhos kymmenen vuotta ja pois en jää, jos ei ajeta. Siellä kuluu aika ja on ihmisiä ympärillä.*

Yleensäkin kaikessa toiminnassa, harrastuksissa etenkin, on pyrkimys siihen, että aika ei kulu turhuuteen. Huonoa omaatuntoa kannetaan siitä, jos liian pitkään vain istutaan vaikkapa televisiota katsellen.

*Kun jouten ei osata olla. (GN)*

Lapasten ja sukkieneulominen on naisille joutilaisuuden tunteen poistamisessa tärkeä harrastus, koska neulominen sujuu muiden kanssa keskustellen tai televisiota katsellessa. Tuotokset menevät lasten perheisiin tai seurakunnan lähetystyömyyjäisiin.

Liikuntaa haastateltavat harrastavat monipuolisesti terveyden ja olosuhteiden sallimissa puitteissa. Perusteluna liikunnalle on oman kunnon hoitaminen, mielenvirkistys ja ystävien tapaaminen.

*Nykyisin meillä on ns. mummojumppa. Me kokoonnutaan tuolla ns. kylätuvalla kerran viikossa, se on tosi mukavaa. Sitä ei ohjaa kukaan, on vain jumppakasetteja, sellaisia selkeäsanaisia. Ja kyllä niitä harrastuksia yhtä sun toista, mitä nyt seurakunnasta vierailee pappi ja muita seurakunnan työntekijöitä, niihin minä aina osallistun. Ja liikuntaa pitää harrastaa vointinsa mukaan, lenkkeillä, hiihtää ja sellaista. (F N)*

Vaikka minä tässä tutkielmassa esitän asian niin, että jotkut harrastukset sitovat ikääntyviä koteihinsa, he eivät itse ajattele asiaa niin, vaan olennaisina elämäänsä kuuluvina asioina. Muun muassa marjojen ja sienien kerääminen on joillekin intohimo, jota on vuodesta toiseen päästävä tekemään. Näistä arjen töistä ja harrastuksista käy selkeästi ilmi ihmisten vahva luontosuhde, syvä ja luonnollinen yhteys maahan, metsiin, järviin ja eläimiin. Sen voimakkuudesta aistii jotain hengellistä, aineetonta, joka tulee esille ihmisten tyytyväisyytenä. Se on kulttuurisesti välittyntä ja osittain sidottu ihmisten elämän historiaan. Yhtenä vaikeana paikkana eläkkeelle siirtymisessä oli ollut juuri luopuminen eläimistä, lehmistä, joita oli tottunut vuosikymmeniä hoitamaan. Luopuminenhan tiesi yhden luontoulottuvuuden katkeamista. Holmilan (2001) mukaan maalaisyhteisöjen voimakas luontoyhteys on niiden jatkuvuuden tae ja tärkeä perintö, jonka soisi siirtyvän sukupolvelta toiselle. (mt. 154.)

Ne haastateltavat, jotka iän tai sairauden myötä ovat huomanneet, etteivät jaksaa samalla tavalla kuin aiemmin, ovat vähitellen luopuneet harrastusten työn luonteisuudesta ja raskaimmista harrastuksista kokonaan ja siirtyneet enemmän passiivisempiin tekemisiin kuten television katseluun ja radion kuunteluun.

#### 5.4 ”Ei se tuo terveys ole enää niin rapia”

Kuusi kahdeksasta haastateltavasta on terveydentilaltaan sen kuntoisia, että he selviytyvät kotonaan täysin itsenäisesti, vaikka erilaisia sairauden oireita tai sairauksia onkin jo todettu. Kaksi haastateltavaa on niin sairasta, että he joutuisivat muuttamaan kotoa muualle asumaan, jos samassa taloudessa asuvan omaisen antama apu syystä tai toisesta loppuisi. He ovat selkeästi vaiheessa, jossa avun tarve on lisääntymässä. Toinen heistä saa jo nyt kerran viikossa siivousapua kunnan kotipalvelusta. Kysyttäessä jokainen tiedostaa hyvän terveyden merkityksen omalle pärjäämiselleen. Se myös ymmärretään, että terveys ei ole itsestään selvyys, vaan sitä on hoidettava ja huollettava. Terveyden ylläpito ja sairauksien hoito myös rytmittää omalla tavallaan jokaisen haastateltavan päivien kulkua. Ja muun muassa liikunta voi olla monipuolista ja antaa mahdollisuuden myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

*Miten hoidat omaa terveyttäsi? (ek) Olen oikein tarkka siitä. Syön kunnan ruuat, jotka myös valmistan itse. Ja sitten liikunnan puolella, teemme puolison kanssa päivittäin useamman kilometrin kävelylenkin. Lisäksi käyn viikoittain 2 - 3 jumpassa ja hyötyliikuntaa tulee lisäksi esimerkiksi lumitöistä. Ja oikein latauspaikkoja ovat seurakunnan erilaiset piirit, joissa käymme yhdessä puolison kanssa. (B N)*

Haastatelluista monet ovat tiedostaneet sen, että he eivät enää jaksaa samalla tavalla kuin aikaisemmin tehdä niitäkään päivittäisiä töitä, joita kotona asuminen edellyttää. Kuitenkin he suhtautuvat siihen olemassa olevana todellisuutena, jota ei auta murehtia. Toimintakyky saattaa vaihdella päivittäin. Sujuvasti nämä vaihtelut kuitenkin huomioidaan päivän toimintojen rytmittämisessä. Naimisissa olevat luottavat myös siihen, että yhdessä pärjätään, vaikka oltaisiin vähän huonommassakin kunnossa.

*Ei se tuo terveys ole enää niin rapia, sellainen kohtalainen, ei siihenkään liiaksi tuijoteta, ottaa päivän kerrallansa. Jos siltä tuntuu, niin pistetään maata, ja sitten taas touhutaan kovasti, kun jaksaa. (F N)*

Kaksi toivetta tulee hyvin selkeästi esiin useimmilta haastateltavilta. Ensimmäinen niistä on se, että mahdollisimman pitkään pitäisi voida asua omassa kodissa mahdollisimman itsenäistä elämää. Kaikki haastateltavat ovat sitä mieltä, että vasta sitten muutetaan pois omasta kodista, kun oma terveys on niin heikko, ettei siellä enää ulkopuolisenkaan avun turvin tulla toimeen.

Toinen toive on, että jos joutuu toisten avun varaan, ei jäisi lastensa vaivoiksi. Jotta kotona asuminen sujuisi terveyden heikennyttyäkin, kaikki ovat valmiita ottamaan tarvitessaan apua vastaan ammattiauttajilta, mieluummin kunnan kotipalvelusta.. Tarkoin haastateltavat eivät kuitenkaan ole selvillä kotipalvelun maksuista ja toimintaperiaatteista, mutta sormi suuhun ei heiltä jäisi, jos avun tarvetta ilmenisi. Neuvoa kysyttäisiin omilta lapsilta, terveydenhoitajilta, lääkäriltä tai Kelasta.

*Mutta kun tahtoo nyt emäntäkin sairastua, ei tiä sitten mihinkä päänsä pistää, jos tulee sekin, ettei pysty tätä huushollia pitämään. ( D M)*

*Ei sitä voi murheineen kovin helposti lasten luo mennä. Niillä on omat asiansa hoidettavana. Mullakin on tuo hyvä kaveri, jonka kanssa käydään kerhossa ja puhutaan paineet ulos. Ei tarvitse sitten lastenkaan murehtia, jos mulle tulee jotain ongelmia, kun tietävät, että on joku, joka huolehtii. (H N)*

Terveydentilasta riippumatta jokainen haastateltava halusi olla tietoinen yhteiskunnan ajankohtaisista tapahtumista. Hyvän mahdollisuuden siihen tarjoavatkin radio, televisio ja erilaiset sanoma- ja aikakauslehdet.

### **5.5 ”Uutisia seuraan, jotta pysyisin ajan tasalla”**

Joukkotiedotusvälineitä (radio, televisio, lehdet) haastateltavat seuraavat pitkin päivää. Ja ne myös rytmittävät heidän päivittäisiä töitään. Ennen kuin aloitetaan päivät askareet luetaan päällisin puolin aamun lehti ja katsotaan televisiosta uutiset. Tai sitten aamun herääminen täsmätään siihen, että voidaan ensimmäiseksi kuunnella radiosta aamuhartaus. Radio saattaa olla auki aamusta alkaen taustäänänenä työlle tai helpotuksena yksinoloon.



Iltapäivällä selvitetään päivän posti. Jos päivällä on harrastuksia, jätetään saapuneen postin lukeminen iltaan, yöpöytälukemiseksi. Kotiin tulee maakuntalehdistä joko Ilkka tai Pohjalainen, sen mukaan kumpi on aikanaan tilattu. Paikallinen Kauhajoen kunnallislehti tulee jokaisen haastateltavan kotiin. Erityisesti iltaa kuitenkin hallitsee televisio, joka on aina auki, vaikka sitä ei välttämättä katsottaisikaan. Seurattaviksi ohjelmiksi useimmat haastateltavat ilmoittivat erilaiset tietokilpailut kuten ”Greed ” ja ”Onnenpyörä”. Mutta löytyy haastateltavista myös niitä, jotka eivät tietokilpailuja seuraa ”koska niissä kysytään vain kompakysymyksiä” Sarjoista seurataan ”Kauniita ja rohkeita” ja kotimaisia jatkosarjoja. Mutta sekä miehissä että naisissa on niitä, jotka korostavat seuraavansa erityisesti uutis- ja ajankohtaisohjelmia.

Kaikille on kuitenkin tyypillistä se, että aika ajoin katsotaan sitä ”mitä sattuu tulemaan”. Elokuvista katsotaan sellaisia, joissa ei ole paljon ampumista ja tappamista muun muassa vanhat kotimaiset elokuvat ovat hyviä, koska niiden kautta voi muistella omaa taakse jäänyttä elämää. Niissä myös elämä on mutkatonta ja suoraviivaista, joka auttaa rentoutumaan ja eläytymään juoneen mukaan. Elokuvista, joissa on ampumista ja tappamista esitetään ihmisten elämä liian raakana ja pelottavanakin, sellaisena joka ei tunnu sopivan eläkeläisen rauhalliseen ja turvalliseen elämänmenoon.

*Tuleeko katsottua säännöllisesti televisiota? (ek) Kyllä, mutta välillä aina pistän sen kiinni ja yritän lukea, ei se televisio sillä lailla kuitenkaan vangitseva ole, että sitä aina katsottaisiin. (F N)*

*Kuuntelen uutisia ja katson ajankohtaisohjelmia sen takia, että pysyisin ajan tasalla, tietäisin mitä maailmalla ja Suomessa tapahtuu. (A M)*

Muutamilla kysymyksillä pyrin selvittämään sitä, miten aktiivisesti ikääntyvät seuraavat ja/tai ottavat kantaa ajankohtaisiin yhteiskunnan tapahtumiin. Valitsin aiheet sen mukaan, mitä asioita havaitsin tiedotusvälineissä käsiteltävän ja mitkä mahdollisesti kiinnostaisivat haastateltavia ja kuuluisivat tavalla tai toisella heidän elämäänsä. Aiheet joita käsiteltiin olivat:

1. Kauhajoen kuntamuodon muutos kaupungiksi 1.7.2001.
2. Suomalaisten avun tarpeessa olevien auttaminen.
3. Hiihdon mm-kilpailut Lahdessa ja siellä ilmi tulleet suomalaisten hiihtäjien doping-käryt.

Kauhajoen kunnan muuttaminen kaupungiksi kunnanvaltuuston päätöksellä ei herättänyt haastateltavissa suuria intohimoja, koska *”ei se varmastikaan tule meidän elämää juurikaan muuttamaan”*. (B N) Esille tuli kuitenkin lievää odottavaa jännitystä siitä, nousevatko erilaiset maksut ja verot sitten, kun ollaan kaupunkilaisia. Haja-asutusalueella asuvat toivoivat myös, että kaupunki muistaisi heitäkin vaikkapa kunnan katuvaloilla.

Vastaajat suhtautuivat myönteisesti avun antamiseen avun tarpeessa oleville henkilöille, mutta heidän mielestään apua annetaan liian löysin perustein. Haastateltavat ajattelivat, että avun saajilta pitäisi vaatia omaa aktiivisuutta ja osallistumista ja heidän tilanteensa tulisi myös tarkistaa nykyistä perusteellisemmin ennen avun myöntämistä.

*”Tuntuu jotenkin, että menee pelleilyksi esimerkiksi nuo leipäjonot. Tarkoitin sitä, että mennään jonoon otetaan leipä ja mennään pois, se on pelleilyä.. Pitäisi antaa niille jauhoja, että leipoisivat itse leipänsä. Leivän jako on kyllä liian valmista. (C M)*

Haastateltujen mielestä ihmiset opetetaan lapsesta alkaen liian helpolle ololle.

*Ei sitä omassa lapsuudessa saanut sellaista, mitä nykyajan lapsille hankitaan. Minä ajattelen, että liikaa on lapsilla nykyään koneita ja laitteita. Pelataan vain tietokonepelejä ja läksyt siitä kärsii. Ennen sitä mentiin ulos ja laskettiin mäkiä. Kesällä piti osallistua pienestä pitäen töihin, ei saanut lähteä kylälle juoksemaan, jos ei muuta niin lastenhoitoa. Minä olen vanhin tytöistä ja lastenhoitoa riitti. Sitten perunamaalle, riihelle ja leikkaamaan sirpillä. (H N)*

Lahden doping-käryistä keskusteltaessa vastauksista kävi ilmi, että haastateltavat tiedostivat kiellettyjen keinojen käytön urheilussa. Mutta suomalaisten kansainvälisen tason hiihtäjien laajamittainen dopingin käyttö ja kiinnijääminen siitä koettiin yllättävänä ja pahana asiana. Jotkut haastateltavat epäilivät, että kyseessä oli jonkin tahon pyrkimys mustamaalata suomalaisten korkealle arvostamaa hiihtourheilua, ja siinä onnistuneenkin. Keinoksi selviytyä tilanteesta nähtiin se, että nämä vanhat hiihtäjät, dopingin käytöstä kiinni jääneet, lopettavat ja hiihtoa jatketaan uusien puhtaampia keinoja käyttävien urheilijain voimin.

*Sääliksi kävi, kun jäivät ansaan. Se oli järjestetty juttu, olisi pitänyt kaikki testata, mutta se haluttiin tapahtuvaksi juuri noin. (G N)*

*Minusta tuntuu, että tästä doping-sotkusta on tullut liika iso asia, aivan kuin maailma loppuisi, vaikka kysymys on vain kuudesta urheilijasta. En jaksa enää seurata sitä asiaa. (B N)*

## **5.6 Sisäinen elämäntilanne**

Kokoan oman näkemykseni haastateltavien sisäisestä elämäntilannasta Antonowskyn eheyden käsitteen kehikoon. Eheyden tunne koostuu kolmesta osa-alueesta: 1. Merkityksellisyys on olennaisin motivaatiokomponentti. Se tarkoittaa elämän kokemista mielekkäänä ja halua käyttää voimavaroja erilaisiin sitoumuksiin. 2. Ymmärrettävyys tarkoittaa elämän näkemistä loogisena ja selitettävänä. 3. Hallittavuus taas tarkoittaa tunnetta siitä, että voimavarat riittävät vastaamaan erilaisiin haasteisiin. Perustelen Antonowskyn eheyden tunteen käyttöä yhteenvedon runkona sillä, että se täydentää Roosin sisäisen elämäntilannan käsitettä jakamalla sen pienempiin osa-alueisiin. Roosin mukaan sisäinen elämäntilanne merkitsee sitä, että ihminen, riippumatta siitä mitä hänelle elämässä tapahtuu, kykenee sopeutumaan ja sisällyttämään elämäänsä mitä dramaattisimpia tapahtumia. Yksilö pyrkii sisäiseen elämäntilanteeseen käsittelemällä kokemiaan menetyksiä ja epäonnistumisia sisäisesti mielessään tunteiden, mielikuvien ja havaintojen avulla.

Olen haastateltujen vastauksia analysoimalla ja omilla valinnoillani jakanut Antonowskyn eheyden tunteen osatekijät vielä alatekijöihin, joista muodostuu minun käsitykseni mukaan yksilöllinen ikääntyvän eläkeläisen sisäinen elämänhallinta.

## A. Merkityksellisyys

### 1. Perhe ja lapset

Naisilla elämään sisältöä ovat tuoneet lapset, perhe ja oma koti. Vaikka toimeentulo on ollut niukkaakin ja työtä paljon, naiset ovat nauttineet siitä, että ovat saaneet hoitaa omat lapsensa kotona. Onnen hetkiä on koettu, kun lapsille on itse ommeltu tai sitten ostettu vaatteita, ja silloin, kun kotona on ollut siistiä ja on ollut tunne siitä, että elämä on järjestyksessä. Anni Vilkkonen (1997) toteaaakin omassa tutkimuksessaan, että kodin pysyvyys tulee siitä, että se on osa elettyä elämää, kaikkien koettujen odotusten ja muutosten keskellä. Koti ei ole vain asunto, jossa ihminen elää tavaroidensa keskellä jossakin ympäristössä, vaan se on näihin kaikkiin liittyviä elämänhistoriallisia muistoja ja kokemuksia sekä näistä johtuvia vakiintuneita käytänteitä. Kodissa on jotain vastuista selviämistä tukevaa voimaa, kodin taikapiriä. (Vilkkonen 1997,173.) Eläkeläisenäkin kotityöt ovat naisten vastuulla, mutta työssäoloaikaa helpommin he saavat nyt apua myös aviomiehiltään.

Miehillä koti, puoliso ja lapset ovat työssäoloaikana jo olleet tärkeitä, mutta niistä miehet eivät kerro samalla tavalla avoimesti kuin he kertovat työstään. Nyt eläkkeellä miehet viihtyvät kertomansa mukaan hyvin kotona ja ehtivät hoitaa lastenlapsia tai puuhailla heidän kanssaan, jopa paremmin kuin aikanaan omien lastensa kanssa.

### 2. Työ

Koko elämäntulkua kuvatessaan haastatelluilla miehillä on selkeimmin elämän mielekkyyden ja sisällön tuojana ollut ruumiillinen työ. Vaikka ammatillista koulutusta ei ole ollutkaan, työ on koettu haastavana. Työssä on saanut miettiä erilaisia ratkaisuja ja soveltaa niitä taitoja, joita on oppinut yrityksen ja erehdyksen kautta, kun käyttöön on otettu uusia koneita ja työmuotoja. Tyydytystä on tuonut se, että ei ole antanut periksi, vaan on uskaltanut ottaa vastaan vaativiakin tehtäviä.

Negatiivisissa kertomuksissa raskas, kuluttava työ on täyttänyt haastateltavan elämän haasteena niin, ettei hän ole ehtinyt edes miettimään koulutusta tai harrastuksia. Terveiden heikentyessäkin on töitä tehty jaksamisen äärirajoilla toimeentulon hankkimiseksi. Haastatellut naiset ovat kokeneet työn välttämättömäksi, haasteelliseksi ja raskaaksi, mutta myös tyydytystä tuottavaksi.

### 3. Sosiaaliset suhteet

Merkityksellisyydessä tärkeä tekijä ovat sosiaaliset suhteet. Kun asuu toisen ihmisen tai ihmisten kanssa samassa taloudessa sosiaaliselta vuorovaikutukselta ei voi välttyä, mutta yksinkin asuvat haastateltavat ovat päivittäin tavalla tai toisella yhteydessä sukulaisiin tai ystäviin. Haja-asutusalueella asuminen ja kunnan heikentyminen vahvistaa puhelimen merkitystä yhteydenpidossa.

Sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa kuuluu sosiaalinen tuki, joka voi koostua esimerkiksi tietotuesta (kuten neuvot, ehdotukset ja tilanteen uudelleenarviointi tai uudelleenmäärittely), aineellisesta tuesta (rahan lainaaminen, auttaminen), arvostuksesta (myönteisten arvioiden lausuminen toisen ihmisen tekemisistä ja kyvyistä) ja henkisestä tuesta (halukkuus auttaa, luottamuksellisuus, empaattisuus, kuunteleminen ja rohkaiseminen). (Suominen ym. 1996, 87.)

Mitä toimintakykyisempi haastateltava oli, sitä enemmän korostui sosiaalisen vuorovaikutukseen kuuluvan sosiaalisen tuen vastavuoroisuus. On esitetty, että ihmiset antavat sosiaalista tukea toisilleen kolmesta syystä:

1. koska he välittävät toisesta suhteen osapuolesta ja erityisesti läheisissä suhteissa tuntevat vastuuta siitä, mitä toiselle tapahtuu,
2. koska heille itselleen on hyötyä auttamisesta tai,
3. koska heidän sosiaalinen roolinsa velvoittaa heitä auttamaan toista.

Vastavuoroisuuteen perustuvassa tasa-arvoisessa suhteessa liittyy sosiaalisen tuen antamiseen ja saamiseen eräänlaisen tasapainon oletus: mitä enemmän tukea antaa, sitä enemmän sitä voi odottaa saavansa. Ja mitä enemmän tukea on saanut, sitä enemmän sitä tulee antamaan suhteen toiselle osapuolelle. Sosiaalinen tuki on henkilölle tietoa, joka saa hänet uskomaan, että hänestä välitetään ja häntä arvostetaan ja rakastetaan ja hän on molemminpuolisiin velvoitteisiin sitovan

verkoston jäsen. Lisäksi se tarjoaa ihmiselle palautetta ja tunteen siitä, että hän voi hallita ympäristöään samalla, kun se tarjoaa hänelle puuttuvia aineellisia voimavaroja. Sosiaaliset vuorovaikutussuhteet sitovat ihmiset sosiaaliseen järjestelmään, jonka he tuntevat tarjoavan rakkautta, huolehtimista tai kiinnittymistä arvostettuun sosiaaliseen ryhmään tai suhteeseen. (Vahtera 1993, 28 – 29.) Näissä tapaamisissa tai yhteydenpidoissa saa henkisiä virikkeitä. ”Henkinen” tarkoittaa ajattelua, tarvetta ja mahdollisuuksia ratkoa elämään kuuluvia ongelmia yhdessä muiden kanssa. Jokainen omalla tavallaan haluaa kokea tunne-elämyksiä, onnistumisen iloa ja asioihin vaikuttamista.

Eri tutkimuksissa sosiaalisten suhteiden ja tuen laatua on mitattu mm. puolison olemassaololla, sukulaisten ja ystävien määrällä ja tapaamistiheydellä sekä järjestöihin että yhdistyksiin kuulumisella. Näissä tutkimuksissa on saatu näyttöä sosiaalisten suhteiden terveysvaikutuksista. Näin ollen myös erilaisilla järjestöillä ja kirkolla on tärkeä asema ihmisen riippumattomuuden ja toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Rissanen, Lea, 1999, 41.) Nämä tosiasiat saivat vahvistusta myös minun haastattelemini ihmisten puheenvuoroista ja vastauksista.

## B. Ymmärrettävyys

### 1. Ulkoa ohjautuvuus

Elämä on suurissakin kysymyksissä ollut ulkoapäin ohjautuvaa. Tämä on tarkoittanut lapsuudessa ja nuoruudessa vanhempien usein tiukkaakin ohjausta tai esimerkkiä ja yhteisön olosuhteiden pakollista huomioon ottamista. Samanlainen tilanne on voinut sitten jatkua tavalla tai toisella koko elämän ajan. Samat tekijät jotka toisaalta ovat mahdollistaneet itsenäisen toiminnan niin toisaalta ovat myös rajoittaneet sitä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa puoliso ja muut läheiset ihmiset, asuinpaikka, asunnon varustetaso ja kunto, oma terveydentila ja kunto, omat tiedot ja taidot, oma ajattelutapa ja näkemykset. Millä tekijällä on ollut voimakkain vaikutus kuhunkin yksittäiseen henkilöön, on vaihdellut. Joidenkin kohdalla määräävänä tekijänä valinnoissa on ollut voimakas riippuvuus toisten ihmisten tekemistä ratkaisuista. Suuria kysymyksiä mielestäni on ollut muun muassa ammatinvalinta. Suuri pettymys monelle on ollut, kun ei ole rahan puutteen tai asenteiden vuoksi

päässyt jatkamaan koulua kansakoulun jälkeen, vaan on pitänyt jäädä jatkamaan kotitilan toimintaa tai mennä vieraan töihin.

## 2. Sitoutuminen

Kaikkia haastateltavien valintoja ei kuitenkaan ole määrittänyt olosuhteet tai läheiset ihmiset. Myös omalle päätöksenteolle on jäänyt tilaa. Kun päätökset on tehty, päätöksiin on sitouduttu voimakkaasti. Tällä tavoin näille Ihmisille on muotoutunut elämään erilaisia sitoumuksia muun muassa asuinpaikka, perhe ja työ. Nämä ovat tuoneet elämään rytmin ja rutiinin, sitoneet paikalleen, mutta myös pitäneet elämässä kiinni ja tuoneet siihen mielekkyyden ja arvokkuuden. Tämä tarkoittaa sitä, että he eivät ole kyseenalaistaneet oman elämän tarkoitusta eikä siihen kuuluneita tehtäviä ja velvollisuuksia.

## 3. Vapaus

Eläkkeelle siirtymisen sekä naiset että miehet ovat kokeneet pääsääntöisesti vapauttavana tunteena. Eläkeläisenä on monia asioita, jotka tuovat hallinnan tunnetta omaan elämiseen. Erityisesti nautitaan siitä, että saadaan vapaasti päättää omista menemisistä ja tulemisista. Eläkkeen määrää pidetään yleisesti pienenä, mutta siitä ei jatkuvasti valiteta, koska raha kuitenkin tulee tilille määrättyinä päivinä, ja koko elämän ajan on totuttu tulemaan toimeen pienillä tuloilla. Menneet ankarat vuodet työelämässä ja taistelu jokapäiväisestä leivästä, joka on omalla työllä ansaittu, on auttanut eläkeläisen roolin ja aiempaa helpomman elämäntavan omaksumista. Arjen toiminnassa keskeistä on kuitenkin säännöllinen elämänrytmi. Säännölliseen aikaan aamuisin herätään ja illalla mennään nukkumaan. Päivä rytmitetään toiminnalla, sopivilla kahvi- ja ruokatauoilla. Niin kauan kuin pystytään jotain tekemään, toimettomina ei kuitenkaan haluta olla. Aika ei saa mennä turhuuteen.

## C. Vaikutettavuus

### 1. Esteettisyys

Haastateltavat todella pitävät tärkeänä vuorovaikutusta läheisten ja muiden ihmisten kanssa. Yhtä olennainen elämään kuuluva asia heille on kuitenkin myös mahdollisuus yksin olemiseen ja rauhoittumiseen. Luonnossa liikkuminen, työskentely tai yleensä luonnon tapahtumien seuraaminen antaa heille tähän hyvät mahdollisuudet. Osa näistäkin ihmisistä kokee kauneuden vaikkapa luonnossa koettuna, eheyttävänä ja parantavana voimana. Voimia arkeen saadaan myös musiikista, laulusta, runoudesta ja teatterista nimenomaan itse osallistuen.

## 2. Tietoisuus

Haastateltavat haluavat olla tietoisia yhteiskunnan tapahtumista. Uutisia ja ajankohtaisia ohjelmia seurataan. Omat näkemykset näistä on sitten olemassa, mutta niitä ei haluta kovin voimakkaasti enää tuoda esille ”*koska nuoremmat saavat vuorostaan olla päätöksentekijöinä*”. He korostavat arvoina kuitenkin oikeudenmukaisuutta ja tasapuolisuutta, kun yhteiskunnassa tehdään kaikkia koskevia päätöksiä ja valintoja. Viihdeohjelmista seurataan yksilöllisesti ja vaihtelevasti joko vanhoja kotimaisia elokuvia tai ”saippuaopperoita” kuten ”Kauniita ja rohkeita” tai sitten erilaisia tietokilpailuja, esim ”Greed”. Viihdeohjelmien parissa haastateltavat haluavat rentoutua ja myös muistella ”vanhoja hyviä aikoja”.

## 3. Elämän moninaisuus ja rajallisuus

Elämänselityksensä haastateltavia oli eri vaiheissa. Joidenkin elämää sairaudet haittaavat niin paljon, että he uskovat piankin tarvitsevansa ulkopuolista apua kotona selviytymisen tueksi. Erityisesti siivous on se, mihin tarvitaan ensimmäisenä apua, kun ikää tulee ja voimat vähenevät. Useimmat kuitenkin kokevat olevansa niin hyväkuntoisia, että pystyvät tarvittaessa tukemaan ja auttamaan muita apua tarvitsevia.

Jokainen haastateltava on tavalla tai toisella aikanaan osallistunut omien vanhempiansa hoitamiseen ja kokenut heidän kuolemansa. Myös he, jotka ovat jääneet leskeksi tai kokeneet muun läheisen ihmisen kuoleman, ovat näissä tilanteissa syvällisesti miettineet elämän merkityksellisyyttä ja tarkoitusta. Oman elämän



jatkumisen tarkoituksenmukaisuus on heille palautunut, löytynyt tai eheytyntä läheisten ihmisten, työn ja harrastusten avulla. Tätä kautta on syventynyt ymmärrys oman ajan rajallisuudesta, sukupolvien vaihtumisesta ja elämän jatkumisesta, mutta se ei ole mitenkään voimakkaasti esillä päivän keskusteluissa puolison tai muiden läheisten kanssa. Uskonnollisuus tulee esille erilaisilla tavoilla: haastateltavien joukossa on niitä, jotka vaihtelevasti ja yksilöllisesti ovat olleet tai ovat mukana kirkkokuorossa ja seurakunnan piireissä. Yksi haastateltava on pitänyt kotonaan pyhäkoulua kesäisin viidenkymmenen vuoden ajan. Sain sen käsityksen, että uskonnollisuus kuuluu tärkeänä osana useimpien haastateltavien elämäkulttuuriin. Usko jumalan johdatukseen tulee selkeämmin esille naisten puheista, kun sen sijaan miehet ilmaisevat uskonnollisuuttaan paremmin toimintojensa kautta.

#### 4. Epävarmuus

Siitä haastateltavat eivät ole keskustelleet perusteellisesti, miten silloin toimitaan, jos avun tarve itsellä lisääntyy niin, että kotona asumiseen tarvitseekin jatkuvasti ulkopuolista apua. Kukaan ei kuitenkaan haluaisi joutua täydellisesti toisten avun varaan, varsinkaan omien lastensa hoidettaviksi, koska lapsilla kuitenkin on oma elämänsä elettävänä. Auttamisen vastavuoroisuus, johon he ovat tottuneet koko elämänsä ajan, ei toteutu tässä tilanteessa. He ovat itse olleet kannustamassa omia lapsia opiskeluun ja ammattikoulutukseen, joka on vaikuttanut siihen, että lapset eivät välttämättä olekaan heidän vanhuuden turvansa samalla tavalla kuin he itse ovat olleet omille vanhemmilleen. Kunnan palvelujärjestelmän tasapuolisuuteen kohdistuu myös epäluuloja siten, että epäillään kunnasta (= kaupungin sosiaalihuollosta ek) annettavan apua myös sellaisille, jotka eivät todellisen avun tarpeessa olekaan. Apua osataan tarvittaessa hakea terveyskeskuksesta tai terveydenhoitajalta. Sosiaalihuollon apua ei ole itseä varten vielä juurikaan tarvittu. Yksi haastatelluista saa kunnan kotipalvelusta apua erityisesti siivoukseen.

Yksityisten, yritysten ja vapaaehtoisten antamaa apua haastateltavat eivät kovin hyvin tunne. Heillä oli kuitenkin sellainen ajatus, että yksityisten yritysten hoiva- ja siivouspalvelut ovat niin kalliita, että he eivät pystyisi niitä itselleen ostamaan.

#### 5. Elämänmyönteisyys

Elämän aikana haastateltavat ovat oppineet näkemään ja hyväksymään ihmisen vanhenemisen ja sen myötä avun tarpeen lisääntymisen. Oma vanheneminen ja erilaiset sairaudet, joita vähitellen on alkanut ilmaantumaan, koetaan elämään kuuluvina asioina. Oman puolison apu otetaan vastaan ja samoin ollaan valmiita itse auttamaan omaa puolisoa, jos tarve vaatii. Omien lasten kanssa autetaan myös vastavuoroisesti. Lapset auttavat raskaissa siivoustöissä tai eri virastoissa asioinnissa. Lapsia taas autetaan muun muassa lastenlasten hoidossa tai marjojen poiminnassa ja säilömisessä. Siihen haastateltavat kuitenkin luottavat, että yhteiskunnan auttamisjärjestelmät: terveyskeskus, kotipalvelu, palvelutalot, vanhainkodit, yleensä se auttamisjärjestelmä, jota on kehitetty voimakkaasti heidän elämänsä aikana, huolehtii heistä tarvittaessa.

Kaikkien yhteinen toive on, että mahdollisimman terveenä ja omatoimisena voisi mahdollisimman pitkään asua omassa kodissa.

Tutkielmani vahvisti näkemystäni siitä, että ihmisillä on omanlaisensa elämäntapa, jossa on yhteneväisyyksiä heidän kanssaan samaan aikaan samassa yhteisössä ja samassa yhteiskunnassa elävien ihmisten kanssa. Tämä johtuu omasta mielestäni siitä, että arkielämä rakentuu yksilön, kielen ja ympäröivän kulttuurin vuorovaikutuksessa. Yksilöt kehittyvät yksilöiksi siinä kulttuurisessa ympäristössä, jossa he elävät, mutta toisaalta he ovat myös itse tämän kulttuurin kehittäjiä ja uudistajia. Elämönhallinnan tuntu on sitten aivan täysin henkilön sisäinen tunne, jossa kuitenkin on samuutta samassa yhteisössä elävien ihmisten kanssa. Haastattelemieni ihmisten sisäisen elämönhallinnan kokemiseen vaikutti voimakkaasti tuttu turvallinen kotiympäristö, läheiset ihmissuhteet, oma päätöksenteko- ja toimintakyky sekä taloudellinen riippumattomuus.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Metodista ja luotettavuudesta

Valitsin tutkielmani yleisaiheeksi selvittää ikääntyvien eläkeläisten itsenäistä selviytymistä omissa kodeissaan. Perusteluni aiheen valinnalle oli ensinnäkin nykyinen työni lähihoitajakoulutuksen opettajana ja toiseksi Kauhajoen kunnan perusturvaosastolla vireillä ollut suunnitelma hyvinvointipoliittisen ohjelman laatimisesta kuntaan. Tutkielmani voisi onnistuessaan olla osa tuota hyvinvointipoliittista ohjelmaa.

Kun mietin, mikä olisi tarkempi tutkielmani aihe, mielessäni oli seuraavia asioita: Avun tarve lisääntyy selkeästi ihmisillä, kun he täyttävät 75 vuotta, koska siitä alkaen ilmenee vääjäämättä erilaisia vikoja, vammoja tai sairauksia, jotka hidastavat tai vaikeuttavat toimintoja. Tästä syystä kohdistin tutkielmani tuota nuorempiin, (65 - 74-vuotiaat ) mutta jo työstä poissaoleviin ihmisiin, koska koin tärkeäksi, että palvelutarpeen lisääntymiseen osattaisiin varautua ennakolta. Tutkimuksellinen kiinnostukseni kohdistui siihen, miten nämä ikääntyvät ihmiset omasta mielestään selviytyvät omassa arjessaan silloin, kun he asuvat omissa kodeissaan yksin tai puolisonsa kanssa.

Tutkimusjoukoksi kiteytyi näin täysin satunnaisotannalla kahdeksan henkilöä 65 - 74-vuotiaitten kauhajokisten joukosta ja tutkimuskysymykseksi: Minkälaiseksi ikääntyvät eläkeläiset kokevat oman sisäisen elämänhallintansa?

Koin mielenkiintoiseksi tehdä laadullista tutkimusta ikääntyvien ihmisten arjesta. Jo työn alussa kahdeksan haastateltavan henkilön hankkiminen tarjosi pohdiskeltavaa. Kahdesti kävi niin, että kun soitin perheeseen, jossa tiesin asuvan sopivan ikäisen pariskunnan, vaimo vastasi puhelimeen ja kuultuaan asiani, pyysi miehensä puhelimeen, kieltäytyen sillä tavoin hienovaraisesti itse haastattelusta. Ymmärrän tämän niin, että tässä vaimot toteuttivat perinteistä maatalousyhteisön roolimallia, jossa aviomies edustaa kotia ulospäin ja vaimon rooli on olla kotona ja tehdä kotitöitä.

Tutkimusetiikan kysymyksiä pohdiskelin koko työn ajan. Johtoajatukseksi oli saada aikaan rehellisiä tulkintoja aineistosta, mutta niillä perusteilla, että en kuitenkaan loukkaa haastateltavien tunteita ja turvaan heidän nimettömyytensä säilymisen.

Jotenkin minulla oli haastattelujen aikana ja vielä tulosten kirjaamisen aikana, teemoittelussa vaivana, että pyrin saamaan kaikki haastateltavat yhdenlaiseksi ihmiseksi tai tyypiksi. Ymmärrän kuitenkin, että näin ei voida tehdä, mutta halusin löytää samuutta eri ihmisten elämänhallinnan tunteesta. Miten tämä on yhdistettävissä siihen, että tuloksia saatetaan käyttää apuna Kauhajoen kaupungin ikääntyvälle väestölle suunnattujen peruspalvelujen kehittämisessä. Voidaanko tuloksista vetää johtopäätöksiä, jotka vahvistavat olemassa olevia negatiivisia oletuksia ikääntyvien eläkeläisten elämästä vai tuleeko tutkielmasta niin positiivinen kuva, että palvelujärjestelmän kehittämisessä ei tätä ikäluokkaa jatkossa huomioida riittävästi tai oikealla tavalla.

Koen olevani vastuussa haastateltaville siitä, minkälaisen kuvan heidän henkilökohtaisesta elämänhallinnastaan annan. Kun sovin haastatteluajan haastateltavan kanssa, kerroin jo siinä vaiheessa miksi haluan juuri häntä haastatella ja että haastatteluun suostuminen on vapaaehtoista. Haastattelutilanteen aluksi kerroin mihin tuloksia on tarkoitus käyttää. Näillä keinoilla pyrin vakuuttamaan haastateltaville toimintani vilpittömyyden ja haastattelujen tarpeellisuuden. Eettiset kysymykset tai ongelmat ovat vaikeasti ratkaistavia, joten niitä joutuu jatkuvasti pohtimaan. Tässä vaiheessa voin vain toivoa, että poliittiset päättäjät myös huomioivat tämän käyttäessään päätösvaltaansa.

Kun tein haastatteluja tavoitteeni oli saada tutkielmani valmiiksi vuoden 2001 loppuun mennessä. Valmistumisen viivästymisestä en ole haastateltaville tiedottanut, vaan tarkoitukseni on keskustella heidän kanssaan siinä vaiheessa, kun tutkielmani on hyväksytty yliopistolla.

Nyt kun haastattelujen tekemisestä on aikaa reilut puolitoista vuotta, ajattelen, että olisin vielä rohkeammin voinut tehdä kysymyksiä ja nopeita ratkaisuja. Ensinnäkin ensimmäisessä haastattelussa, en vielä uskaltanut kysyä suoraan esimerkiksi eläkkeelle jäämisen syytä ja eläketuloja tai suhtautumista avun tarpeessa olevien

auttamiseen. Toiseksi, kun menin perheeseen haastattelemaan vaimoa ja aviomies jäi paikalle, olisin voinut muuttaa toimintatapaani tuossa tilanteessa ja suoraan keskustella molempien kanssa. Kun tilanne oli akuutti, tein valintani keskustella vain vaimon kanssa, koska hänen kanssaan olin etukäteen sopinut haastattelusta.

Todennäköistä on, että valittu tutkimusmenetelmä, vapaamuotoinen teemahaastattelu, suosi määrätynlaista ihmistyyppiä. Kun selostin ihmisille tutkimukseni periaatteita ja lähtökohtia ja esittelin itseni, haastateltaviksi valikoitui ihmisiä, jotka pystyivät ja uskalsivat ilmaista itseään ja ajatuksiaan haastattelussa suhteellisen selkeästi.

Tästä ei todennäköisesti ole kuitenkaan olennaista haittaa, koska tutkimuksen tarkoitushan oli juuri haastatteluin selvittää näiden ihmisten omia näkemyksiä elämästään ja elämönhallinnastaan Kauhajoella keväällä 2001.

Toiseksi teemahaastattelun keskustelunomainen vuorovaikutukseen perustuva luonne tarjosi mahdollisuuden oman yksilöllisen onnellisuusmuurin pystyttämiseen, eli haastateltava saattoi antaa itsestään kuvan onnellisena ja onnistuneena ihmisenä. Tämä esitetty onnellisuus voi kuitenkin olla myös totta, ainakin haastateltavan omasta mielestä. (vrt. Alasuutari 1994, 91.)

Kolmanneksi valittu teemahaastattelu merkitsee nykyihmiselle poikkeuksellista tilannetta; tapaan ajatella vaikuttaa usein se, kenelle puhutaan. Tämä vaikuttaa sitten varmasti myös siihen, että minä haastattelijana ymmärsin joitakin haastateltavien esille nostamia asioita eri tavalla, kuin mitä hän itse tarkoitti, ja olen tehnyt vastauksista oman näköisiäni tulkintoja, joita kaikki lukijat eivät voi hyväksyä.

Neljänneksi siltä osin kun tutkielmani on elämäkerrallinen, on oletettavaa, että tarinat, joita haastateltavat kertoivat ovat arkipäivän todellisuutta kiteytyneempiä. Tämä ilmenee muun muassa sillä tavoin, että kertomukset ovat loogisesti eteneviä kokonaisuuksia, vaikka eletty elämä ei todellisuudessa ole sellainen ollutkaan. Tätä voidaan selittää sillä, että kukin tarina on yhdenlainen yleistys, johon on siirretty tulkiten määrätty elämänkulun piirteet. Kertoessaan itsestään ja kokemuksistaan

ihmiset keskustelevat oman elämänsä, omien mielikuviansa ja omien muistojensa kanssa. Kertoessaan tarinaansa he kertovat sitä tässä ja nyt nykyhetkestä taaksepäin tarkastellen.

Ihmisen elämänkulku rakentuu kertomuksessa subjektiivisesti nykyisyydestä käsin, ja menneisyydelle annetaan siinä uusia merkityksiä ja selityksiä. Ihmisen suhde menneisyyteensä on kiehtova kysymys. Haastateltavat hahmottavat ja muistavat asioita omalla tavallaan. Muisti on valikoivaa: unohdetaan asiat, jotka eivät ole kehityskulun mukaisia ja nostetaan kehityksen kulkua vahvistavat asiat esiin. Muistikuva voi olla väärä, mutta tämänhetkinen siihen liittyvä tunne on aito. Ihminen löytää itsensä miettimässä itseään, kuvaillen ja arvioiden elettyä nykypäivässä. Tulevaisuuskin on mukana aina kertomuksessa, ainakin taustalla. Kertova ihminen tarkastelee itseään ajassa ja elämänsä eri yhteyksissä ja tuo mukanaan tunteet ja kokemukset, jotka eivät ole irrallaan historiallisista tapahtumista ja ympäröivästä kulttuurista. Historia ei ole vain ihmisten mielissä, vaan se on myös paikkakuntakohtaista, kollektiivista muistia. Kertoja pyrkii kertomuksellaan näkemään itsensä ja eletyn elämän eheänä kokonaisuutena suhteessa ympäristöön. (Virkkala 1997, 217 - 218, Heikkinen 2001, 194.) Tästäkin huolimatta uskon kuitenkin, että jokainen haastatteleman henkilö puhui totta omista kokemuksistaan ja arjestaan.

## **6.2 Tuloksista ja niiden sisältämistä viitteistä**

Tutkielmassani mukana olevat ihmiset tunsivat olevansa vapaita suorittamisen pakosta. Vapauden tunnetta toi taakse jäänyt työelämä, tunne siitä, että oli kyennyt hankkimaan omalla työllään toimeentulonsa, säännöllinen eläke, toimintojen valinnan mahdollisuus, läheiset ihmissuhteet sekä tietoisuus yhteiskunnan auttamispalvelujen olemassaolosta. Karisto (1997) selittää artikkelissaan vanhojen ihmisten tyytyväisyyden johtuvan ehkä siitä, että he elämäkokemuksensa ansiosta nuorempia helpommin hyväksyvät erityyppisiä rajoituksia hyvinvointiinsa. Rajoitusten hyväksymisestä taas seuraa se, että he kykenevät vallitsevissa olosuhteissa toimimaan itseä tyydyttävällä tavalla. (mt. 25 – 26.)

Näiden haastattelemieni ihmisten elämän aikana yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset ovat olleet kokonaisuudessaan niin monitahoisia, nopeita ja syvällekäyviä, että tätä aikaa voidaan nimittää murrokseksi, vaikka se tarkoittaakin eri väestöryhmille eri asioita. Ennen kaikkea nopea ja voimakas taloudellinen, teknologinen, tasa-arvoistumis- ja demokratisoitumiskehitys ovat luoneet uudet edellytykset arkielämälle ja myös muuttaneet sitä radikaalisti. Erityisen voimakkaasti ovat muuttuneet arkielämän ulkoiset muodot, mutta monet muutkin arvot. Tässä muutoksessa ovat kohdanneet vanha ja uusi yhteiskunta ja eri yhteiskuntaryhmien tarpeet ovat yhdenmukaistuneet. Erilaisista kulutustavaroista (puhelin, auto) on tullut ihmisille välttämättömyyksiä. Ihmisille on syntynyt erilaisia tarpeita, joita kaupalliselta pohjalta toimiva mainonta on ruokkinut. Niin ei voida kuitenkaan sanoa, että aikaisempi perinne ja elämänmuoto olisi kokonaan kadonnut, koska esimerkiksi maatalousväestön erilaisia perinteisiä tapoja, arvoja ja asenteita on säilynyt. Tutkielmassani mukana olevien ihmisten arjen töistä ja harrastuksista kävi selkeästi ilmi heidän vahva luontosuhteensa, syvä ja luonnollinen yhteys maahan, metsiin, järviin ja eläimiin. Muun muassa marjojen ja sienien kerääminen on intohimo, jota on vuodesta toiseen päästävä tekemään. Luonnon yhteyden voimakkuudesta aistii jotain hengellistä, aineetonta, joka tulee esille ihmisten tyytyväisyytenä. Se on kulttuurisesti välittyntä ja osittain sidottu ihmisten elämän historiaan. Kulkiessaan luonnossa, metsissä ja pelloilla, he voivat elää aktiiviaikojensa muistoissa ja toisaalta saavat voimia luonnon rauhasta ja hiljaisuudesta. Luonto moninaisine mahdollisuuksineen sitoo lempeästi heitä omaan asuinympäristöönsä. Marjojen säilöminen talvella käytettäväksi on perinteistä maalaisyhteisön omavaraistaloutta.

Elämäntavan muutoksen haastateltavat ovat kokeneet omassa elämässään siten, että heidän ei enää eläkeiässä tarvitse osallistua oman toimeentulonsa hankkimiseen, koska he tulevat taloudellisesti toimeen sillä eläketulolla, joka heille kuukausittain maksetaan. Toinen tärkeä muutos aiempaan verrattuna on heidän itsenäisen toimintakykynsä säilyminen eläkeiässä. He ovat aiempia sukupolvia vapaammin voineet suuntautua vapaa-ajan toimintoihin muun muassa matkustamiseen tai taideharrastuksiin. He ovat muovautuneet omiksi yksilöikseen siinä kulttuurisessa ympäristössä missä ovat asuneet, mutta he ovat myös itse olleet ja ovat edelleen

muuttamassa ja kehittämässä tuota kulttuuriympäristöä. Muutos ja murros on kuitenkin aina yksilöllinen valinta – uniikki vastaus yleisen kehityksen, yhteiskunnan, elinympäristön ja yksilökohtaisten resurssien tarjoamiin mahdollisuuksiin (Sappinen 2000, 375.)

Vanheneminen sosiaalisena prosessina on ikääntyville yksilöllinen merkitysten tunnistamis- ja tuottamisprosessi. (vrt., Jyrkämä 1995, 217.) Toimintakäytäntöihin sisältyy sisäänrakennettuina sääntöjä ja normeja ja niiden ylläpitämisessä ja uudelleenmuotoutumisessa on kysymys myös vallasta: kuka ylläpitää ja kuka kykenee muuttamaan käytössä olevia normeja ja sääntöjä, kuka määrittelee niiden merkitykset ja sen mitä niistä noudatetaan? Jokainen yksilö näistäkin ihmisistä on valinnut omalta kannaltaan parhaan vaihtoehdon elämäntavalleen, enemmän tai vähemmän tietoisena siitä, että oma arkielämä on sidoksissa sekä muiden ihmisten että ympäröivän yhteiskunnan toimintaan ja kehitykseen. Elämä on elämistä muiden ihmisten kanssa erilaisissa verkostoissa ja omia askeleita otettaessa täytyy miettiä myös muiden liikettä. Tilannetta täytyy pyrkiä katsomaan sekä omasta että toisten näkökulmasta. (Jyrkämä 1995, 217.)

Tutkielmassani mukana olleet ikääntyvät ovat käyttäytyneet juuri näin, he ovat käyttäneet sitä valtaa mikä heillä on ollut, kun he ovat tehneet valintoja ja päätöksiä oman elämänsä suhteen, mutta taustalla päätöksiin on ollut vaikuttamassa aviopuoliso, omat lapset tai muut läheiset ihmiset. Jokainen on omilla toimintakäytänteillään joko tiedostaen tai tiedostamattaan sekä ylläpitänyt että muuttanut voimassaolevia sääntöjä ja normeja. Jokaisella yksilöllisellä ratkaisulla, siirrolla ja valinnalla on ollut seurauksensa, joita on ollut hyvä pohtia ennen seuraavan siirron tekemistä. Iän lisääntyessä on pitänyt jättää joitakin toimintoja pois, mutta samalla tilalle on valittu jotain muuta. Kysymyshän on siitä, millaiset valinnan mahdollisuudet yksilö on nähnyt itsellään olevan siinä ympäristössä, jossa hän on elänyt tai elää. Tärkeä asia päätettäväksi ikääntyessä on esimerkiksi se, että jatkaako asumista nykyisillä asuinsijoilla, vai muuttaako sellaiseen paikkaan, jonka kokee paremmin vastaavan elämäntilannettaan myös tulevaisuudessa. Tärkeä tekijä haastateltaville elämänhallinnan kokemisessa on kuitenkin tunne siitä, että kykenee itsenäisesti tekemään omaa elämää koskevia päätöksiä.



Vastaamatta jääneistä ja uusista, tutkielman teon kuluessa nousseista, kysymyksistä huolimatta, uskallan tutkielmani loppusaldona todeta, että haastattelemanani ihmiset elävät tyytyväistä elämää, vaikka huolen aiheitakin on, mutta niille ei anneta valtaa elämän arjessa.

Miten sitten voidaan saada aikaan näille ihmisille turvallinen ja itsenäinen elämä loppuun asti. Avun tarpeen lisääntyminen jatkossa on ilmeinen, mutta miten apu saadaan tarjottua niin, ettei siitä seuraa autettavan itsenäisyyden katoaminen ja täydellinen riippuvuus muista ihmisistä. Välinpitämättömyyden ja toisen ihmisen itsenäisyyden tukahduttamisen välissä luoviminen on jatkuvaa. Miten vältetään heitteillejätto ilman liian pitkälle menevää holhoamista? Vapauden nimissä voidaan syyllistyä tosiasialliseen heitteillejättöön. Silloin ollaan tilanteessa, että ihminen niissä olosuhteissa ja niillä tiedoilla, joita hänellä on, saa täydellisen yksin päättää avun hakemisestaan. Mutta kuinka syväälle yksittäisen ihmisen elämään julkinen palvelujärjestelmä voi tunkeutua?

Nykyiselle yhteiskunnalle on tyypillistä, että pyritään saamaan kaikki kontrolliin. Yhtenä osana siihen kuuluu elämän kaikinpuolinen hallinta. Jättääkö tämä mahdollisuutta yksittäisille ihmisille kokea tunteita, satunnaisuutta ja spontaanisuutta omassa elämässään? Toisaalta elämme ajassa, jota leimaa epävarmuus, muutos ja satunnaisuus. Miten tulla toimeen luonteeltaan vääjämättömän epävarman ja satunnaisen, moninaisen todellisuuden ja sen vaatimusten kanssa? Mitä tämä merkitsee tulevaisuudelle? Oppiiko ihminen hakemaan apua silloin, kun sitä todella tarvitsee ja pystytäänkö palvelujärjestelmää kehittämään niin, että se vastaa jokaisen yksilöllisiin palvelun tarpeisiin? Kasvaako yksilön vastuu huomioimaan todella myös toiset ihmiset? Nämä ovat kysymyksiä, joita saamme sekä yksittäisinä ihmisinä että poliittisina päättäjinä pohtia niin kauan kun on elämää.

Yhden vastauksen näihin kysymyksiin voi antaa ehkäisevät kotikäynnit. Ehkäisevillä kotikäynneillä tarkoitetaan sosiaali- ja/tai terveydenhuollon henkilöstön tietyn ikäisen vanhuksen luo tekemää kotikäyntiä. Käynnillä arvioidaan vanhuksen toimintakykyä ja selviytymistä elinympäristössään, asunto-oloja ja palvelujen

nykyistä sekä tulevaa tarvetta. Tavoitteena on ennakoida vanhusten palvelutarvetta ja turvata riittävät palvelut. Vanhus saa myös tietoa kunnan palvelutarjonnasta.

Suomen kuntaliiton Ehkäisevät kotikäynnit vanhuksille –kehittämishanke käynnistyi kesällä 2001 ja suunniteltu päättymisaika on keväällä 2003. Hankkeessa kehitetään, kokeillaan ja arvioidaan toimintamalleja ehkäisevien kotikäyntien käytänteiksi Suomessa. Projektissa ehkäiseviä kotikäyntejä on tarkoitus tehdä kokeilukunnissa, joita on kymmenen, yli 75-vuotiaille. Kotikäynnit ovat vanhuksille vapaaehtoisia. Siitä ei ole vielä varmuutta kuinka usein ehkäisevät kotikäynnit tulisi toistaa saman vanhuksen luona. Pienimuotoisia kokeiluja ehkäisevistä kotikäynneistä on tehty muun muassa Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa. Tulokset ovat niissä olleet rohkaisevia muun muassa vanhusten tarve käyttää sosiaali- ja terveyspalveluja väheni, lääkärissä käynnit vähenivät ja pitkäaikaiseen laitoshoitoon siirtyminen myöhentyi. Kokeilut ovat olleet kuitenkin pienimuotoisia ja menetelmät puutteellisia, joten kovin rohkeasti tuloksia ei voida yleistää. Suomen kehittämishankkeen uskotaan tuovan lisää selkeyttä ehkäisevien kotikäyntien tarkoituksenmukaisuuteen. (Häkkinen 2002, 5.)

Tätä tutkielmaani varten tekemiäni haastattelujen pohjalta uskon ennalta ehkäisevistä kotikäynneistä olevan todella apua ikääntyvälle väestölle. Perustelen kantaani sillä, että haastattelemillani ihmisillä oli havaittavissa ennakkoluuloja tai pelkoja siitä, että sosiaali- ja terveydenhuolto ei kohtele tasapuolisesti avun tarvitsijoita. Oikein suunnatulla ja mahdollisimman henkilökohtaisella tiedottamisella näitä puutteita voidaan ainakin vähentää. Näin madalletaan kynnystä hakea tarvittaessa apua arjessa selviytymiseen. (vertaa Karisto, Antti 2000, 206.)

Jatkotutkimusehdotukseni on tehdä samantyyppinen, nyt haastateltujen ihmisten lasten ja/tai lähiomaisten, haastattelututkimus. Tällä jatkotutkimuksella saataisiin lisävalaistusta siihen, miten he kokevat ikääntyvien omaistensa avun tarpeen ja mitä he odottavat itseltään ja yhteiskunnan palvelujärjestelmiltä omaistensa tukijoina ja auttajina. Tutkijat ovat ennustaneet, että tulevaisuudessa tarvitaan entistä voimakkaampaa omaisten mukana oloa ikääntyvän väestön hoidossa ja

huolenpidossa. Esittämälläni tutkimuksella edistettäisiin omaishoitajien ja ammattityöntekijöiden välisen hyvän yhteistyön saavuttamista auttamistyössä.

## LÄHTEET

Ahponen, Pirkkoliisa & Järvelä Marja 1983. Maalta kaupunkiin, pientilalta tehtaaseen. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.

Alasuutari, Pertti, 1994. Laadullinen tutkimus. 2.uud.p. Tampere: Vastapaino.

Alestalo, Matti 1985. Yhteiskuntaluokat ja sosiaaliset kerrostumat toisen maailmansodan jälkeen. Artikkeliteoksessa Valkonen, Tapani & Alapuro, Risto & Alestalo, Matti & Jallinoja, Riitta & Sandlund, Tom, Suomalaiset. Yhteiskunnan rakenne teollistumisen aikana. Porvoo – Helsinki – Juva: WSOY.

Allardt, Erik, 1996. Vanhusten sosiaaliset käytännöt. Artikkeliteoksessa Aittola, Tapio & Alanen, Leena & Rantamaa, Paula (toim.) Minkä ikäinen olettekaan rouva? SoPhi. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 5. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Antikainen, Ari & Rinne, Risto & Koski, Leena, 2000. Kasvatussosiologia. Helsinki: WSOY.

Antonowsky, Anton, 1987. Unraveling the Mystery of health. How people Manage Stress and stay Well. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Beck, Ulrich, 1995. Poliitiikan uudelleen keksiminen: kohti refleksiivisen modernisaation teoriaa. Artikkeliteoksessa Beck, U. & Giddens, A & Lash, S. Nykyajan jäljillä. Refleksiivinen modernisaatio. Tampere: Vastapaino.

Berger, Peter & Luckmann, Thomas, 2002. Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. 3. painos Suomentaja Vesa Raiskila. Helsinki: Yliopistopaino (Alkuteos julk.1966.)

Elovainio, Päivi, 1996. Vanhuuden monet kasvot. Artikkeliteoksessa Aittola, Tapio & Alanen, Leena & Rantamaa, Paula (toim.) Minkä ikäinen olettekaan rouva? SoPhi. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 5. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Eskelinen, Arto, 1990. Toisineläjiä työyhteiskunnassa. Tapaustutkimus erästä elämäntavasta. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita nro 61.1990. Jyväskylän yliopisto.

Eskola, Antti, 1985. Persoonallisuustyypeistä elämäntapaan. Porvoo – Helsinki - Juva: WSOY.

Heikkinen, Eino & Tuomi, Jouni (toim.) 2001. Suomalainen elämäntavata. Helsinki: Tammi.

Heikkinen, Riitta-Liisa, 2001. Elämä, tunteet ja vanheneminen. Artikkeliteoksessa Eino Heikkinen & Jouni Tuomi (toim.) Suomalainen elämäntavata. Helsinki: Tammi.

Heinonen, Jarmo, 1998. Senioriteetti voimavarana. Artikkeliteoksessa Jarmo Heinonen (toim.) Senioriteetti voimavarana. Helsinki: Gaudeamus.

Heiskala, Risto, 2000. Toiminta, tapa ja rakenne. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena, 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Holmila, Marja, 2001. KYLÄ –kaupungistuvassa yhteiskunnassa. Yhteisöelämän muutos ja jatkuvuus. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Häkkinen, Hannele, 2002. Ehkäisevät kotikäynnit vanhuksille. Kuntakyselyn tulokset sekä kotimaisia ja ulkomaisia käytäntöjä. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Hänninen, Vilma, 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Tamperensis 696. Tampere: Tampereen yliopisto.

Ihamäki, Antti, 2002. Hyvinvointivaltion palvelutuotannon nykytila ja tulevaisuudennäkymät: Taustat, realiteetit ja tarpeiden yhteensovittaminen. Artikkeliteoksessa Juhani Lehto & Kari Natunen (toim.) Vastamme vanhusten hyvinvoinnista. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti nro 144. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Jokinen, Keijo & Malin, Marja-Leena, 2000. Ikä, kansalaistoiminta ja verkostot. Artikkeliteoksessa Marja-Leena Malin (toim.) Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Kuntoutuksen edistämisyhdistys ry.

Julkunen, Raija, 1996. Aika ajan tasalle. Artikkeliteoksessa Tapio Aittola & Leena Alanen & Paula Rantamaa (toim.) Minkä ikäinen oletetaan rouva? SoPhi. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 5. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Juuti, Pauli, 1996. Suomalainen elämänlaatu. Tampere: JTO-palvelut.

Jyrkämä, Jyrki, 1995. ”Rauhaisesti alas illan lepoon”? Tutkimus vanhenemisen sosiaalisuudesta neljässä paikallisyhteisössä. Acta Universitatis Tamperensis ser A, 449. Tampere: Tampereen yliopisto.

Jyrkämä, Jyrki, 1996. Kuka on vanha, kuka vanhus?. Artikkeliteoksessa Tapio Aittola & Leena Alanen & Paula Rantamaa (toim.) Minkä ikäinen oletetaan rouva?. SoPhi. Yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisuja 5. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Karisto, Antti, 2002. Vanheneminen koskee meitä kaikkia, mutta me vanhenemme eri tavoin. Artikkeliteoksessa Gustaf Molander & Leena Multanen (toim.) Muutoskaipuusta tulevaisuuden luomiseen. Tavoitteena onnistunut vanhustyö. Helsinki: Työterveyslaitos.

- Karisto, Antti, 2000. Pirstoutuvan elämän politiikka. Artikkeliteoksessa Eija Nurminen (toim.) Sosiaalipolitiikan lukemisto. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Karisto, Antti, 1997. Vanhuus kaupungissa – johdatus teemaan. Artikkeliteoksessa Antti Karisto (toim.) Vanhuus kaupungissa. Porvoo – Helsinki - Juva: WSOY.
- Koivunen, Hannele, 1997. Hiljainen tieto. Helsinki: Otava.
- Kortteinen, Matti, 1998. Työtön. Helsinki: Tammi.
- Laine, Timo 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Artikkeliteoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS - kustannus.
- Lammi, Pirkko, 1998. Vastuullinen senioriteetti. Artikkeliteoksessa Jarmo Heinonen (toim.) Senioriteetti voimavarana. Helsinki: Gaudeamus.
- Laslett, Peter, 1994. The third Age, the fourth Age and the future. Ageing and Society. Vol 14. Number 3.
- Levonen, Terttu, 2001. Ikä karttuu elämä jatkuu. Ikääntyminen muuttuvassa yhteiskunnassa. Saarijärvi: Gummerus.
- Nores, Tuula, 1989. Harrastaminen kannattaa aina. Artikkeliteoksessa Tuula Nores (toim.) Elämää edessä ja takana. Keuruu: Otava.
- Polanyi, Karl, 1966. The Tacit Dimension. Gloucester, MA: Peter Smith, 1983.
- Rissanen, Lea, 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalouden koettu tarve. Oulun yliopisto. D 560. Oulu: University Press.
- Roos, J.P., 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisen suomalaisen elämästä. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Hämeenlinna: Karisto.
- Sappinen, Eero, 2000. Arkielämän murros 1960- ja 1970-luvuilla. Tutkimus suomalaisen työväestön elämäntavoista ja niiden paikallisista raumalaisista piirteistä. Helsinki: Suomen muinaismuistoyhdistys.
- Sen, Amartya, 1992. Inequality Reexamined. Cambridge: Harvard University Press.
- Seppänen-Järvelä, Riitta, 1999. Luottamus prosessiin. Kehittämistyön luonne sosiaali- ja terveysalalla. Tutkimuksia 104. STAKES. Jyväskylä: Gummerus.
- Sonkin, Leif & Petäkoski-Hult, Tuula & Rönkä, Kimmo & Södergård, Hans, 2001. Seniori 2000. Ikääntyvä Suomi uudelle vuosikymmenelle. Sitra. Taloustieto Oy. Helsinki: Yliopistopaino.

Suomen vanhuspoliittisen tavoite- ja strategiatoimikunnan mietintö 1996. Vanhuspolitiikkaa vuoteen 2001. Komiteamietintö 1996:1. 2. painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Suominen, Sakari & Vahtera Jussi & Uutela, Antti, 1996. Elintaso, koherenssin tunne vai ihmissuhteet: mikä ylläpitää tyytyväisyyttä ja terveyttä?. Artikkeliteoksessa Ahlqvist, Kirsti & Ahola, Anja (toim.) Elämän riskit ja valinnat – Hyvinvointia lama-Suomessa. Helsinki: Oy Edita Ab.

Tietäväinen, Sirpa, 2002. Onko vanhushuollon medikalisaatio uhka vanhustyön kehittämislle?. Artikkeliteoksessa Sosiaaliturva –lehdessä n:o 8/2002.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli, 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, Hannu, 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma: johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.

Vaarama, Marja. & Hakkarainen, Anne & Laaksonen, Seppo, 1999. Vanhusbarometri. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Vahtera, Jussi, 1993. Sosiaaliset verkostot ja sosiaalinen tuki. Artikkeliteoksessa Ryhmytyö –lehdessä n:o 4/1993.

Valtioneuvoston... Valtioneuvoston päätös, 1999. Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelma 2000 – 2003. Julkaisuja 1999: 16. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Wilenius, Reijo, 1976. Ihminen filosofisena ongelmana. Artikkeliteoksessa Wilenius, Reijo & Oksala, Pellervo & Mehtonen, Lauri & Juntunen, Matti Filosofian kysymyksiä – Johdatusta filosofiseen ajatteluun. Jyväskylä: Gummerus.

Vilkko, Anni, 1997. Ikääntyminen, muistot ja koti. Artikkeliteoksessa Antti Karisto (toim.) Vanhuus kaupungissa. Porvoo – Helsinki - Juva: WSOY.

Virkkala, 1997. Paikalliskulttuuri ja yhdyskuntien kehityspolut. Artikkeliteoksessa Lauri Hautamäki & Timo Keski-Petäjä & Kristiina Seppälä, Yhteiskuntaorientaatioina. Aluetieteen ja ympäristöpolitiikan laitos. Sarja A, 20. Tampere: Tampereen yliopisto.

Väestörekisterikeskus, 2000. Tilastot. Ikäluokka- ja siviilisäätytilasto. Seinäjoen maistraatti.

## LIITE 1

Ma 19. 2.2001  
Teemahaastattelulomake

Aihealueet

Haastattelupäivä \_\_\_\_\_  
Haastateltavan numero \_\_\_\_\_

Haastattelu alkoi \_\_\_\_\_ ja päättyi \_\_\_\_\_

Sukupuoli N \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_

Perhesuhteet \_\_\_\_\_

- nton, nssa, leski, eronnut, muu

1. Asuinolot \_\_\_\_\_

- oma vai vuokra-asunto, okt,rt,kt, pt, muu

- mukavuudet, kuinka pitkään asunut, suunnitelmat

2. Asuinympäristö \_\_\_\_\_

- palvelut asuinympäristössä esim. kauppa, pankki, linja-autopysäkki, lähin naapuri, liikkumismahdollisuudet

3. Koulutus/Ammatti \_\_\_\_\_

4. Työ/Eläke/, kuinka pitkään ollut työssä ja eläkkeellä?

5. Sosiaaliset suhteet \_\_\_\_\_

- ystävät, naapurit, sukulaiset, yhteydenpito

6. Harrastukset \_\_\_\_\_

- kotona, kodin ulkopuolella, luottamustoimet

7. Taloudellinen tilanne

- eläke ja muut tulot

8. Terveystila

- millainen terveystila, vaikutus elämiseen?

9. Avun antaminen

- kenelle, miksi, milloin, miten

10. Suhtautuminen yhteiskunnan tapahtumiin

- suhtautuminen yleiseen keskusteluun lamasta, vanhusten hoidosta, Kauhajoen kunnan muutoksesta kaupungiksi.

11. Avun saaminen \_\_\_\_\_

- keneltä, miksi, milloin, miten

12. Elämän mielekkyys/Elämän hallinta \_\_\_\_\_

- Elämän keskeisiä tapahtumia, jonkin päivän kuvaus, päätöksenteko omaan elämään kuuluvissa asioissa, muutostoiveet, pelot

13. Tulevaisuuden näkymät (kysytään tarvittaessa)

14. Mahdollisesta jatkohaastattelusta sopiminen

15. Lupaus tiedottaa haastateltavalle tutkimuksesta jollakin tavoin esim. lehtiartikkeli.