

**SOPEUTUMINEN ONNISTUNEEN  
VANHENEMISEN VIITEKEHYKSESSÄ:  
85-VUOTIAIDEN IKÄÄNTYMISKOKEMUKSIA**

Maarit Leppänen  
Pro gradu -tutkielma  
Jyväskylän yliopisto  
Psykologian laitos  
Syksy 2000

# TIIVISTELMÄ

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

LEPPÄNEN, MAARIT: Sopeutuminen onnistuneen vanhenemisen viitekehyksessä:  
85-vuotiaiden ikääntymiskokemuksia

Pro gradu -tutkielma, 63 sivua, 2 liitesivua

Psykologia

Ohjaaja: Timo Suutama

Syksy 2000

---

Tutkimuksessa lähestyttiin ikääntymistä onnistuneen vanhenemisen näkökulmasta, joka tarjoutui mielekkäänä vaihtoehtona paljon käytetyille kurjistumisperspektiiville. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja ymmärtää korkeaan ikään sopeutumista kokemuksellisuuden pohjalta. Sopeutumista tarkasteltiin seuraavien kysymysten kautta: millaisena vanhuus näyttäytyy osana yksilöllistä elämäntilannetta 85-vuotiaitten henkilöiden kokemana, miten he kokevat iän myötä tulleet mahdolliset muutokset ja kuinka onnistunut vanheneminen heidän itsensä mielestä määräytyy. Aineisto kerättiin haastattelemalla yhdeksää 85-vuotiasta jyvaskyläläistä. Heistä naisia oli kuusi ja miehiä kolme. Kaikki haastateltavat asuivat kotonaan. Haastattelut transkriptoitettiin, jonka jälkeen aineiston analyysissä käytettiin fenomenologisen psykologian menetelmää. Menetelmä sisälsi seitsemän osavaihetta. Viimeisessä vaiheessa muodostettiin kunkin tutkittavan sopeutumisen merkitysverkosto, joka sisälsi kokemusten keskeiset sisällöt tutkittavan ilmiön kannalta.

Suurin osa iäkkäiden esille tuomista koetuista muutoksista oli kielteisiä. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ja sosiaalisen verkoston kaventuminen tulivat esille kaikkien tutkittavien kohdalla. Muutoksien käsittelyssä painottuivat kognitiiviset, omaan minään kohdistuvat sopeutumisprosessit, kuten päämäärien uudelleen muokkaaminen ja lievittävät tulkinnat, jolloin muutostilanteesta pystyttiin löytämään myös myönteisiä piirteitä. Osa tutkittavista mielsi vanhuuden hyvin erilaiseksi ajanjaksoksi aikaisempaan elämään verrattuna, kun taas toiset kokivat elämäntyyliinsä säilyneen paljolti samanlaisena läpi vuosien ja huomattavienkin elämänmuutosten kohdalla voitiin kokea jatkuvuutta. Tutkittavat toivat selkeästi esille tyytyväisyyden nykyiseen elämäntilanteeseen ja tulevaisuudelta toivottiin entisenkaltaisen elämän jatkumista.

Onnistunut vanheneminen merkitsi iäkkäille itselleen ennen kaikkea terveyttä ja terveyden myötä itsenäisyyttä. Muita yleisemmin esille tulleita onnistuneen vanhenemisen sisältötekijöitä olivat ihmissuhteet, riittävä toimeentulo sekä tyytyväisyys omaan elämäntilanteeseen.

Avainsanat: ikääntyneet, sopeutuminen, onnistunut vanheneminen, fenomenologisen psykologian analyysimenetelmä

# SISÄLTÖ

<b>JOHDANTO</b> .....	1
Sopeutuminen ja onnistunut vanheneminen .....	1
Fenomenologinen psykologia ja sen peruskäsitteet .....	7
Ontologisista lähtökohdista .....	8
Tutkimustavoitteet .....	9
<b>MENETELMÄ</b> .....	10
Aineiston hankinta, tutkittavat ja haastattelumenetelmä .....	10
Analysiprosessin vaiheet .....	12
<b>TULOKSET</b> .....	21
<b>POHDINTA</b> .....	42
Menneen elämän muistelu ja tulevaisuuden odotukset .....	42
Muutosten kokeminen ja niihin sopeutuminen .....	43
Muutokset fyysisessä toimintakyvyssä .....	44
Sosiaalisen verkoston kaventuminen .....	48
Käsitykset onnistuneesta vanhenemisestä .....	50
Tutkimusprosessin onnistumisen arviointi .....	51
Johtopäätökset .....	56
<b>LÄHTEET</b> .....	58
<b>LIITTEET</b>	

# JOHDANTO

## Sopeutuminen ja onnistunut vanheneminen

Vanhenemiseen sopeutuminen on ollut gerontologiassa keskeinen tutkimuksen ja teorianmuodostuksen kohde. Korkeaan ikään sisältyy monia biologisia ja psykososiaalisia haasteita ja yksilöllisen elämänhistorian johdosta nämä haasteet voidaan kokea eri tavoin; myös haasteisiin sopeutumisessa on eroja (Carlsson, Berg, Wenestam, 1991; Ågren, 1998). Fyysinen ja kognitiivinen heikkeneminen ovat ikääntyneille kasvavia itsenäisyyden uhkia ja läheisten ihmisten menettämisen riski on jatkuvasti suurempi. Korkea ikä viittaa elämäntilanteeseen, jossa täytyy tulla toimeen monien menneiden elämäntapahtumien ja vuosien kanssa (Carlsson ym., 1991). Menneisyyttämme tarkastelemme nykyisyyden kautta ja nykyisyydessä on aina läsnä myös tulevaisuus (Heikkinen, 1994). Ikääntyessä myös suhde tulevaisuuteen muuttuu sen rajautuessa aikaisempaa selvemmin. Suomessa eliniän odote 85-vuotiaille naisille on 5,2 vuotta ja miehille 4,4 vuotta (Heikkinen, 1998).

Vanhenemistä on tarkasteltu paljon kurjistumisperspektiivistä ongelmiin keskittyen (Tornstam, 1992), jolloin vanhuudesta muodostuu vinoutunut kuva ja vanhenemistä kohtaan luodaan kielteisiä asenteita. Uudempien tutkimusten valossa ikääntyvä minä näyttää kuitenkin varsin joustavalta ja omaa huomattavan määrän voimavaroja ikään liittyvien muutosten edessä (Baltes & Baltes, 1990; Brandtstädter & Baltes-Götz, 1990; Brandtstädter, Wentura & Greve, 1993). Elämään tyytyväisyyden, itsetunnon ja masennuksen arviointien ei ole yksiselitteisesti osoitettu muuttuvan dramaattisesti iän myötä (Brandtstädter, 1997). Onnistuneen vanhenemisen (successful aging) tutkimus heijastaa ikääntymisessä nähtävää myönteistä kehityspotentiaalia sekä gerontologiatieteen optimismia (Baltes & Baltes, 1990). Onnistunut vanheneminen toimii myös tämän tutkimuksen kontekstina.

Usein onnistuneen vanhenemisen rinnalla puhutaan hyvästä vanhenemisestä (good aging, aging well) ja käsitteitä käytetään toisiaan vastaavina (Baltes & Baltes, 1990; Freund & Baltes, 1998; Perry, 1995). Aina hyvää vanhenemistä ei kuitenkaan yhdistetä onnistuneen vanhenemisen tutkimusperinteeseen eli ilmaisua voidaan käyttää väljemmin (esim. Antonucci & Akiyama, 1991; Solomon, 1996). Tässä tutkimuksessa käytän onnistunutta van-

henemistä ja hyvää vanhenemistä synonyymeina.

Vaikka onnistuneen vanhenemisen käsitteelliset juuret ovat vuosikymmenten takana, 60-luvulla (Thomas, 1992), on onnistunut vanheneminen ollut viimeaikaisissa tutkimuksissa paljon esillä ja herättänyt keskustelua, sillä käsitteen rajaaminen on osoittautunut hankalaksi tehtäväksi (Fisher, 1995). Käsitteen rajaamisvaikeuksia ei kuitenkaan välttämättä tarvitse pitää yksinomaan ongelmana, sillä tiukkojen rajojen asettaminen voi olla haitaksi käsitteen eliniän kannalta, kun muuntuminen ajan myötä on tehty mahdolliseksi (Dixon & Bäckman, 1995). Wongin (1989) mukaan suhteellisen korkea fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä elämään tyytyväisyys (life satisfaction) sisäisten resurssien ja sopeutumisen ohella tulevat tutkimuksissa usein esille onnistuneen vanhenemisen sisältötekijöinä. Onnistunut vanheneminen voidaankin määritellä suhteellisen korkeaksi fyysisen terveyden, psyykkisen hyvinvoinnin ja sopeutumiskyvyn tasoksi (Wong, 1989, 516). Hyvän vanhuuden avaintekijänä voidaan pitää juuri onnistunutta sopeutumista (Ponzo, 1992; Wong, 1989). Näin ollen onnistuneesti vanhenevat pystyvät säilyttämään suhteellisen korkean psyykkisen hyvinvoinnin ja elämään tyytyväisyyden tason myös silloin, kun terveys heikkenee. Ryffin (1989a) mukaan onnistuneen vanhenemisen tarkastelussa tulisi huomioida kuusi eri hyvinvoinnin dimensiota, joille löytyy pohjaa useista eri teorioista: itsensä hyväksyminen, myönteiset suhteet muiden ihmisten kanssa, itsenäisyys, hallinnan tunne ympäristöstä, elämän tarkoituksellisuus ja henkilökohtainen kasvu. Nämä dimensiot ovat saaneet myös empiiristä vahvistusta iäkkäiden määritellesä itse onnistuneen vanhenemisen (Fisher 1992, 1995).

Vanheneminen on hyvin yksilöllinen ilmiö (Baltes & Baltes, 1990; Rowe & Kahn, 1987). Kiinnittäkseen huomion vanhenemisprosessin yksilöllisyyteen ja jaottelun normaali/patologinen vanheneminen riittämättömyyteen Rowe ja Kahn (1987) jakavat normaalin vanhenemisen tavalliseen ja onnistuneeseen vanhenemiseen. Tavallisiin vanhenijoihin (usual agers) kuuluvat ne, joilla on tyypillisiä ikään liittyviä ei-patologisia muutoksia, kun taas onnistuneesti vanhenevilla on muutoksia vähän tai ei ollenkaan suhteessa nuorempien verrokkiensa keskiarvoon. Eräs tapa onnistuneen vanhenemisen operationalisointiin onkin ollut suoriutumisen vertaaminen tutkimuksissa saatuihin keskiarvoihin (esim. Wong & Watt, 1991). Rowen ja Kahnin edustamaa onnistuneen vanhenemisen lähestymistapaa on myös kritisoitu. Kun onnistunut vanheneminen määritellään tiukoin kriteerein, on määritte-

lyssä se vaara, että paradigma, joka nimenomaan pyrki huomioimaan vanhuuden heterogeenisyyden tuottaakin vain uuden luokittelevan ajattelutavan (resurssiperspektiivi) kurjistumisperspektiivin jatkoksi (Scheidt & Humpherys, 1999).

Onnistuneen vanhenemisen tarkastelussa voidaan karkeasti erottaa toisistaan kaksi pääväylää, jotka lähestyvät onnistuneen vanhenemisen määrittelyä eri tavalla; nojautuen joko objektiivisiin tai subjektiivisiin indikaattoreihin (Schulz ja Heckhausen, 1996). Ensin mainittu lähestymistapa keskittyy tuloksiin tai seurauksiin. Tällöin kuvantajana voidaan käyttää esimerkiksi älyllistä suoriutumista. Kriteerien määrittely perustuu laajoihin toimintakyvyn mitattaviin alueisiin, joita voidaan tarkastella missä elämän vaiheessa tahansa. Lisäksi oletetaan, että yksilö on sitä menestyneempi, mitä korkeampi hänen suoritustasonsa on. Tätä lähestymistapaa edustavat mm. Rowe ja Kahn (1987) määritellessään onnistuneen vanhenemisen.

Margret ja Paul Baltes (1990) puolestaan tekevät objektiivisten kriteerien etsinnässä eron normipainotteisen ja sopeutumispainotteisen lähestymistavan välillä. Ensin mainitussa ihannetila määritellään normatiivisesti (kuten generatiivisuus tai minän eheys) ja jälkimmäisessä huomio kiinnitetään käyttäytymisen joustavuuteen (plasticity) ts. systeemin tehokkuuteen ympäristössään.

Toinen mahdollinen lähestymistapa onnistuneen vanhenemisen määrittelyyn on subjektiivisen kokemuksen esiin tuominen eli yksilöiden oma tuntemus (Schulz & Heckhausen, 1996). Tärkeää eivät ole tulokset ja saavutukset sinänsä, vaan yksilön tyytyväisyys niihin. Onnistumisen ensisijaisena kriteerinä pidetään omaa tyytyväisyyttä. Onnistuminen voidaan määritellä myös subjektiivisesti tärkeiksi koettujen päämäärien realisoitumisen ja toisaalta epämiellyttävien seurausten välttämisen kautta. Schulz ja Heckhausen (1996) kritisoivat tätä lähestymistapaa lähinnä kolmesta syystä. Subjektiivisen kokemuksen painottuessa avautuu mahdollisuus lukemattomille onnistuneen vanhenemisen indikaattoreille, koska kriteerit ovat yksittäisten ihmisten määrittelemiä. Lisäksi on todennäköistä, että ihmisten arvioidessa omaa käyttäytymistään ja saavutuksiaan on tietojotenkin vinoutunutta. Lähestymistavassa unohdetaan myös kulttuurien merkitys, joissa kaikissa on huomattavaa yksimielisyyttä siitä, mistä menestys muodostuu.

Subjektiivisella kokemuksella on mielestäni hyvinkin paikkansa onnistuneen vanhenemisen tutkimuksessa kuin myös hyvän vanhenemisen määrittelyssä. Ikääntyneen väestön

heterogeenisyyden huomiointi voi merkitä myös indikaattorien runsautta; vanhuudessa subjektiivinen hyvinvointi voidaan saavuttaa monia eri teitä, eli hyvinvoinnin syytekijät vaihtelevat yksilöiden kesken (George & Clipp, 1991). Kun tutkitaan subjektiivista kokemusta, ei sen tarvitse tarkoittaa kulttuurin unohtamista, vaan kulttuurinkin vaikutuksen tiedostamista. Olemme tietyn kulttuurin jäseniä emmekä muodosta mielipiteitämme yksin, kulttuurista riippumatta, vaan vuorovaikutussuhteessa. Valtaväestön ajatuksia ei ole myöskään pakko hyväksyä sellaisenaan, tai ollenkaan, vaan itselleen on mahdollista valita tietoisesti vaihtoehtoinen elämän polku. Jos taas ollaan nimenomaan kiinnostuneita tutkittavan henkilön omasta kokemuksesta, ei liene tarkoituksenmukaista asettaa sitä kyseenalaiseksi joidenkin ulkoisten ja objektiivisten kriteerien mukaan, joihin ilmeisesti viitataan puhuttaessa tiedon vinoutumisesta. Onnistuneen vanhenemisen määrittelyssä tarvitaan molempia, sekä subjektiivisia että objektiivisia indikaattoreita, joita tarkastellaan kulttuuriset tekijät huomioon ottaen. Subjektiiviset indikaattorit ovat välttämättömiä, mutta eivät yksinään riittäviä onnistuneen vanhenemisen määrittelyssä (Baltes & Baltes, 1990).

Vanhenemisprosessin ymmärtämiseksi iäkkäiden omia kokemuksia (odotuksia sekä näkemyksiä) elämästään ja arjesta on tärkeä tutkia, ja siksi tämän kaltaiseen tutkimukseen tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota (Bytheway, 1996; Friedan, 1988; Helin, 2000; Passuth & Bengtson, 1988). Ryff (1989a, 1989b) toteaa, että myös tutkittavien omia mielipiteitä (hyvästä vanhenemisesta) on välttämätöntä tutkia, sillä nämä implisiittiset vanhenemisteoriat heijastavat parhaillaan vanhuuttaan elävien ihmisten kokemuksia sekä tuovat lähemmäksi ikääntymisen mukanaan tuomat haasteet ja voimavarat. Ikäihmisten omat käsitykset tarjoavat myös vertailupohjan tarkastella teoreettisten viitekehysten tarkoituksenmukaisuutta sekä keinon välttää teorioiden liiallista yleistämistä.

Varsinaisissa onnistuneen vanhenemisen teorioissa sopeutuminen ja onnistunut vanheneminen (sekä yleensä onnistunut kehitys) rinnastetaan toisiinsa, molempia mallinnetaan samanaikaisesti. Teorioissa kuvataan yleisesti sopeutumisprosessia sekä yksityiskohtaisemmin sen eri mekanismeja (Brandtstädter & Greve, 1994a; Heckhausen & Schulz, 1993; Marsiske, Lang, Baltes & Baltes, 1995; Steverink, Lindenberg & Ormel, 1998). Prosessin toimivuus ja mekanismien keskeinen tasapaino mahdollistaa onnistuneen vanhenemisen. Sopeutuminen ei siis ole passiivista, vaan prosessi johon yksilö itse aktiivisesti vaikuttaa.

Carstensen ja Freund (1994) kuitenkin arvostelevat onnistuneen vanhenemisen

tutkimuskenttää, sillä vaikka huomio siirretään ongelmista onnistumiseen, vahva assosisaatio vanhenemisen ja menetysten välillä näyttää kuitenkin itsepintaisesti säilyvän. On kuitenkin totta, että vanhuudessa kohdattavat muutokset useimmiten ovat kielteisiä ja enemmän tai vähemmän yksilön kontrollin ulottumattomissa, eivätkä onnistuneen vanhenemisen teorialta voi sivuuttaa tätä tosiasiaa. Oleellista onkin tarkastella ikääntyvän minän joustavuutta näiden muutosten käsittelijänä (Brandtstädter & Greve, 1994a, 1994b). Sulauttavan ja mukauttavan elämäntilanteiden käsittelyn mallissa kuvataan vanhenemiseen sopeutumista kahden toiminnallisesti toisiinsa kietoutuneen perusprosessin, assimilaation ja akkommodaation kautta (Brandtstädter, 1997; Brandtstädter & Greve, 1994a, 1994b; Brandtstädter ym., 1993). Assimilaatioprosesseista puhutaan, kun ihminen yrittää aktiivisesti muuttaa epätydyttävää tilannetta niin, että se vastaisi paremmin hänen omia tavoitteitaan ja toivottua minäkuvaansa. Omien päämäärien ja pyrkimysten sovittamista alunperin kielteisesti koettuihin muutoksiin ja elämäntapahtumiin kutsutaan akkommodaatioksi.

Monissa onnistuneen vanhenemisen teorioissa pyritään vanhuus sitomaan elämänkulun kontekstiin (esim. Marsiske ym., 1995; Schulz & Heckhausen, 1996). Tämä tarkoittaa sitä, että vanhuutta ei nähdä irrallisena ajanjaksona, vaan perspektiivi on laajempi: kukaan ei synny vanhaksi. Kehitys ymmärretään jatkuvaksi elämänmittaiseksi sopeutumisprosessiksi, jolloin mikään tietty ikävaihe ei ole erityisasemassa kehityksen säätelyn kannalta. Hyvän vanhenemisen, ja sopeutumisen, SOC-mallissa (selective optimization with compensation) yksilön kohtaamien haasteiden ja mahdollisuuksien käsittelyssä nähdään olennaisena kolme mekanismia: selektiivisyys, optimointi ja kompensatio (Baltes & Baltes, 1990; Marsiske ym., 1995). Selektiivisyydellä tarkoitetaan päämäärien valintaa, kun optimoinnilla puolestaan pyritään lisäämään tai ylläpitämään niitä keinoja, jotka koetaan päämäärän saavuttamisen kannalta tarkoituksenmukaisina. Psykologisia prosesseja ja käyttäytymistä, joiden tarkoituksena on pitää yllä riittävää toiminnan tasoa menetysten edessä kutsutaan kompensatioksi. SOC-mallin mukaisten toimintojen ja onnistuneen vanhenemisen on todettu olevan yhteydessä toisiinsa, jolloin vahvimpia onnistuneen vanhenemisen ennustajia ovat optimointi ja kompensatio (Freund & Baltes, 1998).

Jutta Heckhausen ja Richard Schulz (1993, 1996) ovat esittäneet Baltesien luomasta SOC-mallista johdetun version yhdistämällä siihen teoriansa primaarista ja sekundaarista kontrollista. Primaari kontrolli suuntautuu kohti ulkoista maailmaa. Sen tarkoituksena on



muuttaa ympäristöä paremmin yksilön tarpeita ja haluja vastaavaksi. Sekundaari kontrolli puolestaan suuntautuu kohti sisäisiä prosesseja ja tämän kontrollityypin turvin yksilö pyrkii sopeutumaan paremmin ympäröiviin olosuhteisiin. Näin ollen primaari kontrolli on luonteeltaan suoraa toimintaa ympäristössä, kun taas sekundaarit kontrolliprosessit ovat pääosin kognitiivisia. Primaari kontrolli nähdään universaalina ja ensisijaisena sekundaariin nähden. Kontrollityypit ovat sukulaiskäsitteitä sulauttamiselle ja mukauttamiselle, mutta lähtökohdiltaan kuitenkin erilaiset.

Vanhenemismuutosten käsittelyssä onnistuneen vanhenemisen teorioissa nousevat esille selektiivisyys sekä kompensatioprosessit. Korkean iän myötä ihmisen fyysisissä ja psyykkissosiaalisissa voimavaroissa tapahtuu määrällistä heikkenemistä, joka tekee selektiivisyyden välttämättömäksi (Baltes, 1997). Yksilön on siis sopeutuessaan keskityttävä niihin toiminnan alueisiin (päämääriin), jotka ovat hänelle henkilökohtaisesti etusijalla ja johdonmukaisia ympäristön vaatimusten, motivaatiotekijöiden, taitojen ja biologisen kapasiteetin kanssa (Baltes & Baltes, 1990; Brandtstädter, 1997). Steverinkin ym. (1998) mukaan voidaan olettaa päämäärien prototyypistä korvaamista, jolloin korkean iän myötä stimulaa-tion ja statuksen ylläpitämisen sijaan painottuvat enemmän mukavuus ja rakastetuksi tuleminen. Vanhuusiän kompensaatiossa merkitystään kasvattavat puolestaan yksilön mielensisäiset prosessit eli akkommodaatio (Brandtstädter, 1997; Brandtstädter & Greve, 1994a, 1994b; Brandtstädter ym., 1993) ja/tai sekundaarit kontrolliprosessit (Heckhausen & Schulz, 1993, 1995) aktiivisen ympäristöön vaikuttamisen sijaan. Kun kompensatio määritellään laajasti, voidaan siihen katsoa kuuluvaksi myös akkommodaatio ja sekundaari kontrolli, vaikka prosesseja voidaan tarkastella myös itsenäisinä (Dixon & Bäckman, 1995). Kompensaatioprosessin onnistumiseen vaikuttavat mm. yksilön omaamat taidot sekä motivationaaliset ja sosiaalis-emotionaaliset voimavarat (Heckhausen & Schulz, 1993, 1995). Onnistumista arvioitaessa on kuitenkin huomioitava myös lähtökohdat, yksilön biologiset ja kulttuuriset resurssit (Schulz & Heckhausen, 1996).

## Fenomenologinen psykologia ja sen peruskäsitteet

Fenomenologisen psykologian mukaan maailma on täynnä merkityksiä. Nämä merkitykset voivat arkipäivässä pysyä kuitenkin implisiittisinä ja ei-tematisoituina. Fenomenologinen psykologia pyrkiikin tematisoimaan ja eksplikoimaan eletyt merkitykset (Bullington & Karlsson, 1984). Tutkimuskohteena on kokemus; kokemuksissa maailman oliot merkitsevät ihmisille aina jotakin ja siksi kokemuksia voidaan kutsua yleistävästi merkityksiksi (Rauhala, 2000).

Monet fenomenologit määrittelevät fenomenologian sen metodin perusteella liittäen siihen deskription, reduktion, olemusten tutkimisen ja intentionaalisuuden (Perttula, 1995b, 1993). Seuraavaksi kuvaan lyhyesti nämä peruskäsitteet.

Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään *deskriptiivisyyteen* eli toisen ihmisen kokemus pyritään kuvaamaan mahdollisimman alkuperäisessä muodossa. Täysin puhdas deskriptio tunnustetaan kuitenkin mahdottomaksi (Giorgi, 1988), sillä kaikki ihmiset ovat aina sidoksissa omiin ymmärtämysyhteyksiinsä ja tapoihinsa hahmottaa maailmaa. Fenomenologinen tutkimusote sisältää tutkimuksessa siis myös tulkintaa, mutta se pyritään tutkimuksellisten menettelyjen avulla minimoimaan (Perttula, 1995b).

Tutkittavan ilmaiseman kokemuksen ja tutkijan siitä muodostaman kuvauksen vastavuuteen pyritään *fenomenologisen reduktion* avulla. Fenomenologisessa psykologiassa reduktiolla tarkoitetaan sitä prosessia, jossa tutkija pyrkii tavoittamaan toisen ihmisen kokemuksen tutkijaa kiinnostavasta elämänalueesta (Giorgi, 1988). Reduktio muodostuu tutkijan oman kokemuksen sulkeistamisesta ja tutkimusaineiston mielikuvatasolla tapahtuvasta muuntelusta (Perttula, 1995b, 1993). Sulkeistamisprosessissa tutkijan täytyy ensin reflektoida luonnollista asennettaan, omia kokemuksiaan sekä ennakkokäsityksiään tutkittavasta ilmiöstä ja pyrkiä sen jälkeen siirtämään ne mielessään syrjään tutkimusprosessin ajaksi. Toisin kuin fenomenologisen filosofian reduktiossa sulkeistaminen ei ylety tutkijan ihmiskäsitykseen, mutta tutkijan täytyy tuoda julki ihmiskäsityksensä. Äärimmäisessä systemaattisuudessa sulkeistaminen tarkoittaa sitä, että tutkija kirjoittaa etukäteisolettamustensa pohjalta tutkimusraportin ennen empiirisen tutkimusprosessin aloittamista.

Tutkittavan kokemuksen mielikuvatasolla tapahtuvassa muuntelussa refleктоivan mielikuvituksen ja intuition avulla pyritään löytämään tutkittavan kokemuksen olennaisin

merkityssisältö, ilmiön olemus, toisin sanoen ne merkitykset, jotka tutkittavan ilmiön on sisällettävä ollakseen kyseinen ilmiö (Perttula, 1995b, 1993). Tutkittavan kokemuksen olennaisimmasta merkityssisällöstä Perttula (1995b) käyttää käsitettä *merkitysverkosto*.

Tutkimusprosessissa intentionaalisuus on sekä tutkijan että tutkittavan ominaisuus (Giorgi, 1988). Intentionaalisuudella viitataan tajunnan perusluonteeseen suuntautua aina johonkin (Karlsson, 1990). Intentionaalisuus on rakenneominaisuus, jossa elämyksessä ilmenevä mieli on aina jostain objektista tai tarkoittaa jotain objektia (Rauhala, 1986). Myöhemmin intentionaalisuuden tilalla ollaan käytetty termiä *mielellisyys* (Perttula, 1995b; Rauhala, 1990).

Perttulan (1995b) mukaan fenomenologisen psykologian tulee perustua eksistentiaalisen fenomenologian käsitykselle ihmisen ja todellisuuden välisestä suhteesta, jolloin ontologinen analyysi on välttämätön. Eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitykseksi on yleisesti hyväksytty holistinen ihmiskäsitys (Perttula, 1995b).

## **Ontologisista lähtökohdista**

Ontologinen analyysi, joka koskee ihmisen olemassaoloa, tuottaa tuloksena ihmiskäsityksen, käsityksen ihmisen perusluontoisuudesta. Ihmiskäsityksen ei tarvitse olla mitään lopullista, mutta Rauhalan (1986, 1990) mukaan ihmistutkijan tulisi kuitenkin aina toimintansa lähtökohdassa selvittää itselleen, mikä on hänen tutkimuksessaan sitä suuntaava ihmiskäsitys. Vähintä, mitä tutkijalta voidaan odottaa, on se, että hän edes jälkikäteen pyrkii tiedostamaan kätkeyksi jääneen ihmiskäsityksen vaikutukset tutkimukseen ja sen tuloksiin, sillä ihmiskäsitys heijastuu tutkimuksessa joka tapauksessa.

Rakentaessani haastattelulomaketta ja sitoutuessani haastattelujen jälkeen lopullisesti fenomenologiseen metodiin olin tietoinen ontologisen analyysin tärkeydestä, mutta tutkimuksen alussa filosofinen tehtävä ihmisen perusulottuvuuksien pohdinnasta tuntui vaikealta ja vastaukseni kysymykseen “mitä ihminen on?” olivat varsin epätäydellisiä. Olin toki lukenut perustellusta Rauhalan (1986, 1990, 2000) esittämästä holistisesta ihmiskäsityksestä, jossa ihmisestä voidaan erottaa kolme eri olemuspuolta: kehollisuus (orgaanisen tapahtumisen kokonaisuus), tajunnallisuus (kokemisen kokonaisuus) ja situationaalisuus

(kietoutuneisuus oman elämäntilanteen ilmiöihin ja asiantiloihin), mutta tuossa vaiheessa tuntui kuitenkin epäaidolta sitoutua johonkin valmiiksi mietittyyn, ja katsoin, että ulkokohmainen eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsityksen hyväksyminen ei tee tutkimuksestani yhtään ontologisesti relevantimpaa.

Tutkimuksen alussa ihmiskäsitykseni oli siis keskeneräinen, mutta silti humanistisen psykologian mukainen (kuten holistinen ihmiskäsityskin), ihmisenä olemisessa olen pitänyt tärkeänä yksilöllisyyttä. Meillä jokaisella on myös ainutkertainen ja pääosaltaan ainutlaatuinen elämäntilanne (Rauhala, 1990). Ihmisen yksilöllisyyden tähdentämisellä en kuitenkaan tarkoita sitä, että olisimme saarekkeita ilman keskinäisen ymmärtämisen mahdollisuutta.

## **Tutkimustavoitteet**

Lähestyn vanhenemistä onnistuneen vanhenemisen näkökulmasta, jota pidän mielekkäänä vaihtoehtona kurjistumisperspektiiville, josta käsin vanhenemistä on tutkittu varsin paljon. Käsitteenä onnistunut vanheneminen elää koko ajan ja sen rajat ovat joustavat. Uskonkin, ettei onnistuneen vanhenemisen paradigma ole kapeuttanut katsantokantaani, vaan antanut eväitä lähteä tarkastelemaan kokemuksellisia kysymyksiä. Gerontologisessa tutkimuksessa iäkkäiden omat kokemukset, odotukset ja mielipiteet ovat olleet paljolti syrjässä, mikä on aiheuttanut aukkoja vanhenemisprosessin ymmärtämisessä.

Tällä tutkimuksella on fenomenologinen lähtökohta eli tavoitteena on kuvata korkeaan ikään sopeutumista kokemuksellisuuden puitteissa. Sopeutumista pyrin tarkastelemaan erityisesti seuraavien kysymysten kautta: millaisena vanhuus näyttäytyy osana yksilöllistä elämäntilannetta 85-vuotiaitten henkilöiden kokemana, miten he kokevat iän myötä tulleet mahdolliset muutokset ja kuinka onnistunut vanheneminen heidän itsensä mielestä määräytyy. Tutkimusotteeni on idiografinen, tarkoitus ei ole kuvata tavallisimpia keskiarvokokemuksia, vaan sitä mikä on mahdollista kunkin ikääntyneen vanhenemiskokemuksessa ja merkityksenannoissa.

## **MENETELMÄ**

### **Aineiston hankinta, tutkittavat ja haastattelumenetelmä**

Syksyllä 1999 iäkkäiden toimintakykyä ja terveyttä selvittävässä Ikivihreät-projektissa (Heikkinen, 1997; Heikkinen & Suutama, 1992) käynnistyi seuruuaineiston kerääminen koskien 1914 syntyneitä jyvaskyläläisiä, eli tutkittavat olivat 85-vuotiaita. Itse osallistuin projektiin tekemällä tutkimushaastatteluja. Tehdessäni haastatteluja projektille keräsin samalla haastateltavien joukkoa omaa pro gradu -työtäni varten. Saatuaani kulloinkin projektille tarkoitetun haastattelun päätökseen kysyin haastateltavalta, haluaisiko hän osallistua toiseen haastatteluun, joka koskisi vanhuuteen sopeutumista ja hänen omia kokemuksiaan ikääntyneenä elämisestä. Kerroin, ettei kyseessä ole enää Ikivihreät-projektiin liittyvä tutkimus, eikä mukana olisi myöskään haastattelumonisteiden nivaskaa, vaan tekisin haastatteluihin perustuen oman itsenäisen opinnäytetyöni. Korostin, että olin kiinnostunut heidän omista kokemuksistaan, joten kysymyksiin varmasti osaisi vastata, eikä vääriä vastauksia olisi (näin tein erityisesti silloin, jos haastateltava epäili omaa hyödyllisyytään tutkimustiedon tuottajana). Kaikki pyytämäni kymmenen henkilöä (neljä miestä, kuusi naista) suostuivat haastateltaviksi. Sovimme, että ottaisin heihin myöhemmin yhteyttä puhelimitse sopiaksemme tarkemmin haastattelun ajankohdan.

Haastateltavikseni pyysin kotona asuvia henkilöitä, joiden arvelin jaksavan sekä myös kognitiivisilta kyvyiltään pystyvän suoriutumaan tulevasta haastattelutilanteesta. Halusin toteuttaa omat haastatteluni mahdollisimman pian, jotta minä ja haastatellut olisimme vielä toistemme suhteellisen tuoreessa muistissa, ja keskustelu olisi luontevampaa aloittaa.

Haastattelumenetelmänä käytin avointa teemahaastattelua. Useimmiten kvalitatiiviset haastattelut ovat puolistrukturoituja (Öberg, 1991). Niissä keskitytään haastateltavan elämän tiettyihin teemoihin, joihin haastattelija ohjaa keskustelua, ja teemojen kautta tutkija saa monia näkökulmia haastateltavan kokemusmaailmaan (Öberg, 1991). Haastattelun kysymykset käsittelivät haastateltavan menneisyyttä, tämänhetkistä elämää ja ikääntymisen tuomia muutoksia, käsityksiä itsestä ja hyvästä vanhenemisesta sekä tulevaisuuden odotuksia. Kysymyksillä pyrin tuomaan mukaan elämänkulkuperspektiiviä ja hakemaan jatkumoa

menneestä elämästä nykyhetken (korkea ikä) kautta aina tulevaisuuteen. Haastattelurunkoa testasin yhdellä haastateltavaksi suostuneella. Haastattelun jälkeen kuuntelin sen nauhalta, enkä päätenyt haastattelurunkoa (LIITE 1) juurikaan muuttamaan, joten otin myös tämän koehaastattelun mukaan analyysiin.

Koehaastattelun halusin ottaa mukaan myös siksi, että litteroinnin jälkeen päädyin jättämään analyysistä pois yhden mieshenkilön haastattelun. Haastateltavalla oli selviä muistivaikeuksia, jotka eivät tosin tulleet esille esimerkiksi projektin haastattelun aikana demencian seulontatestin, MMS:n (Folstein, Folstein & McHugh, 1975), yhteydessä. Tarkasteltuani haastattelua tekstimuodossa (litteroituna) haastateltavan kerronnan ajoittaiset epäloogisuudet, menneen ja nykyisyyden sekoittuminen, erottuivat selvästi. Tämänkin haastateltavan sopeutumisen merkitysverkosto olisi varmasti ollut mielenkiintoinen lisä yhdeksän muun rinnalla, ja uskon, että hänen kertomansa on varmasti ollut totuudenmukaista oman kokemuksen kuvaamista, josta juuri halusinkin kuulla. Koska kyseinen mieshenkilö näytti kuitenkin kuvaavan vanhuuttaan selvästi erilaisista lähtökohdista käsin kuin muut haastateltavat ja myös hänen vastaustensa uskottavuutta täytyisi tarkastella erilaisesta näkökulmasta, jätin haastattelun analyysin ulkopuolelle.

Nauhoitin kaikki haastattelut. Haastattelut vaihtelivat kestoltaan 40 minuutista vajaan puoleentoista tuntiin. Keskimääräinen haastattelun kesto oli 65 minuuttia. Jokaisen haastattelun alussa kerroin käyttäväni nauhuria haastattelujen tallentamiseen, eikä kukaan haastateltavistani vastustanut nauhurin käyttöä.

Lopullinen aineistoni sisälsi yhdeksän ihmisen haastattelut (kolme miestä, kuusi naista). Miehistä kaikki olivat naimisissa, mutta yksi heistä asui yksin vaimon asuessa pysyvästi hoitokodissa. Naisista neljä oli leskiä, yksi heistä oli naimisissa ja yksi naimaton. Haastateltavien koulutustaso sekä ammatit vaihtelivat kansa-/keskikoulusta yliopistotutkintoon ja kotiäidistä ylempään toimihenkilöön. Koulutustason suhteen aineistoni ei näytä eroavan juurikaan Iki vihreät-aineiston tutkittavista; koulutusvuosien keskimääräiset pituudet olivat vastaavasti 7,3 ja 6,2 vuotta.

## **Analyysiprosessin vaiheet**

Aineiston analyysissä sovelsin Perttulan (1995b) kehittämää fenomenologisen psykologian analyysimenetelmää. Perttulan analyysimenetelmä on laajennus Giorgin (1988) esittämästä viisivaiheisesta metodista, jonka katsotaan sisältävän systemaattisen fenomenologisen analyysin välttämättömät osatekijät, eli sulkeistamisen, merkityksen sisältäviin yksiköihin jakamisen ja niiden muuntamisen tutkijan kielelle, yksilökohtaisten merkitysverkostojen muodostamisen sekä lopuksi yleisen merkitysverkoston muodostamisen (Bullington & Karlsson, 1984; Wertz, 1988). Sekä Giorgin että Perttulan analyysimenetelmä etenee yksityiseltä tasolta yleiselle, jolloin kaikkien tutkittavien kertomuksen muodossa olevista yksilökohtaisista merkitysverkostoista muodostetaan yleinen merkitysverkosto, jonka tulee sisältää jokaisen tutkittavan yksilökohtaisista merkitysverkostoista tutkittavan ilmiön kannalta keskeiset sisällöt (Giorgi, 1988; Perttula, 1995b). Merkitysverkosto muodostuu siis merkitystihentymistä, tutkittavan kokemusten yhteen kietoutumista. Analyysin yleiselle tasolle ulottamisen mielekkyyttä tutkija ei voi kuitenkaan etukäteen ennakoida, vaan yleisen merkitysverkoston mielekkyys tarkentuu analyysin edetessä (Perttula, 1995b). Fenomenologiassa, niin kuin myös muussa aidosti laadullisessa tutkimuksessa, menetelmä on aina toissijaisessa asemassa tutkittavaan ilmiöön nähden. Kun analyysi halutaan säilyttää loppuun saakka persoonakohtaisella tasolla, on Perttulan esittämä menetelmä seitsenvaiheinen. Itse päädyin tekemään aineiston analyysin näin. Tutkittavien kokemuksista löytyi samankaltaisuuksia, mutta yhden yleisen merkitysverkoston, tutkittavien yhteisten kokemusten likiarvon, konstruoiminen olisi joka tapauksessa ollut mahdotonta ja olisin joutunut tyypittelemään kokemuksia. Näin pienen aineiston kohdalla katsoin mielekkääksi esittää jokaisesta tutkittavasta muodostamani sopeutumisen merkitysverkoston erikseen. Tällä tavoin analyysimenetelmä on myös tiukastikin arvioiden humanistisen ihmiskäsityksen kanssa sopusoinnussa eli ontologisesti relevantti. Kuvaan analyysimenetelmän kulun seuraavaksi.

*Luonnollisesta asenteesta vapautuminen ja aineiston avoin lukeminen*

Litterointivaiheessa, purkaessani haastattelunauhoja tekstimuotoon, tutuistuin aineistoon yksityiskohtaisesti. Litteroinnin suoritin sanatarkasti kuten fenomenologinen psykologian metodi edellyttää. Aineiston muokkaamista suoritin jo tässä vaiheessa, sillä jätin haastatteleista sellaisia osia pois, joiden varmasti tiesin olevan käyttökeltottomia omien tutkimusintressieni kannalta, tällaisia olivat esimerkiksi haastattelun kohdat, joissa tutkittava siirtyi kertomaan jonkin toisen henkilön kokemuksista. Tekstimuotoiseen tutkimusaineistoon merkitsin poisjätetyt kohdat kolmella pisteellä. Aineistossa oli myös joitakin yksittäisiä sanoja, joista en pystynyt saamaan selvää ja nämä merkitsin kysymysmerkein. Litteroidut haastattelut vaihtelivat 1-rivivälillä kirjoitettuna viidestä kahdeksaan sivuun.

Pyrkimys ennakkokäsitysten sulkeistamiseen sisältyy tutkimusaineiston avoimeen lukemiseen. Seuraavassa kuvaan omia kokemuksiani ja pohdintojani tutkimusaiheesta metodin ensimmäisessä vaiheessa.

Koska itselläni ei ole kokemuksia omasta vanhenemisestä, voisi sulkeistamisen ajatella olevan helpompaa, voi aloittaa ikään kuin puhtaalta pöydältä ja haastateltavan ja haastattelijan kokemukset kiertyvät helpommin omikseen. Toisaalta omakohtaisten kokemusten puutteet voivat tarkoittaa vahvempaa nojautumista yleisiin (negatiivisiin) ikästereotypioihin. Mielestäni olen kuitenkin pystynyt eliminoimaan yleisten ikästereotypioiden vaikutusta tutustumalla kirjallisuuteen etukäteen, ohjenuoranani vanhuuteen sopeutuminen ja onnistunut vanheneminen. Etukäiteistutustuminen kirjallisuuteen on myös selkiyttänyt omaa ajattelua ja näin ollen haastateltavan kokemuksen ja merkityssuhteiden esiintuominen onnistuneen paremmin.

Vaikka omakohtaiset kokemukset vanhenemisestä kuuluvat vasta varsin kaukaiseen tulevaisuuteen, on minulla vanhenemisestä ja ikääntyneistä melko paljon välillisiä kokemuksia vapaaehtoistyön sekä kesätöiden kautta. Nämä kontaktit painottuvat kuitenkin selvästi toimintarajoitteisten ihmisten kanssa työskentelyyn ja mielestäni oli hyvä, että sain Ikivihreät-projektin tutkimushaastatteluja tekemällä tutustua käytännössä myös ikääntymisen valoisiin puoliin ennen omia haastattelujani. Kiinnostukseeni vanhenemistä kohtaan vaikuttavat aikaisemmat myönteiset kokemukset ikäihmisten parissa sekä ikääntymisen monikasvoisuus. Lisäksi vanhuus on osa omaa kuin myös kaikkien ihmisten elämäntulkua.

Onnistuneen vanhenemisen kannalta pidän keskeisenä ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin sopeutumista, jolloin yksilö pystyy muuttamaan päämääräänsä ja tavoitteitaan sekä ehkä myös elämäntyyliään. Sopeutuessaan yksilö siis hyväksyy muutokset ja säilyttää muutoksista huolimatta jatkuvuuden tunteen, jolloin vanhuus integroituu osaksi omaa elämäntulkua ilman intensiivistä kaipuuta menneisiin vuosiin. Korkean iän myötä kielteisten muutosten todennäköisyys



kasvaa, mutta mielestäni vanheneminen tarjoaa mahdollisuuden myös myönteisille muutoksille. Onnistuneen vanhenemisen katson määräytyvän yksilöllisesti, joskin uskon kokemuksista löytyvän myös samankaltaisuuksia. Ikääntyneille itselleen onnistunut vanheneminen voi tarkoittaa esimerkiksi terveyttä, riittävää toimeentuloa sekä omaa kotia.

### *Sisältöalueiden muodostaminen*

Tämän vaiheen tarkoituksena on selkeyttää tutkimusaineistoa nimeämällä sisältöalueet, joihin aineisto jakaantuu. Sisältöalueet voidaan muodostaa koko aineiston kattaviksi tai kunkin tutkittavan kohdalla erikseen. Itse koin tässä vaiheessa helpoimmaksi muodostaa sisältöalueet tutkittavakohtaisesti, vaikka sisältöaluiden nimikkeissä sitten esiintyikin huomattavaa päällekkäisyyttä haastateltavien kesken ja aineiston tultua tutummaksi muodostinkin koko aineistolle yhteiset sisältöalueet. Nähdäkseni tämän vaiheen tarkoituksena on jäsentää aineistoa hallittavampaan muotoon, kokonaisuuksiksi, jolloin aineistoa on helpompi käsitellä jatkossa.

### *Merkityksen sisältävien yksiköiden erottaminen*

Menetelmän kolmannessa vaiheessa jaoin tutkimusaineiston ns. merkityksen sisältäviin yksiköihin eli erottelin tekstin kauttaviivoin omiksi kappaleiksi (yksiköiksi) aina kun koin merkityksen vaihtuvan. Yksiköihin jakamisen täytyy tapahtua tutkittava ilmiö mielessä eli jokainen merkityksen sisältämä yksikkö ilmaisee tutkittavan ilmiön kannalta olennaisen ja sellaisenaan ymmärrettävän merkityksen. Jakaminen merkityksen sisältäviin yksiköihin palvelee tutkimusaineiston jäsenystä. Kokemusten jakaminen pienempiin osiin ja ymmärtämysyhteyksien kadottaminen hävittää niiden alkuperäisen merkityksen, joten yksiköihin erottamista ei voi tehdä kontekstia, kuvauksen kokonaisuutta huomioimatta (Anderson, 1989).

### *Merkityksen sisältävien yksiköiden muuntaminen tutkijan kielelle*

Käytännössä merkityksen sisältävien yksiköiden muuntaminen tutkijan kielelle tapahtui siten, että kirjoitin tekemäni muunnoksen isoilla kirjaimilla kunkin merkityksen sisältävän yksikön perään. Tässä vaiheessa mielikuvatasolla tapahtuvan muuntelun avulla pyritään merkityksen sisältävän yksikön ydinmerkityksen löytämiseen. Mielikuvatasolla tapahtuva muuntelu tarkoittaa vastavuoroista reflektiota merkityksen sisältävän yksikön ja tutkijan

tekemän tiivistyksen (muunnoksen) välillä. Erilaisia merkitysyhdistelmiä muunnellen etsitään kunkin merkityksen sisältävän yksikön välttämättä edellyttämät merkitykset. Välttämättömät merkitykset tekevät kokemuksesta juuri kyseisen kokemuksen, eli ilman niitä kokemus muuttuu alkuperäisestä. Osa merkityksen sisältävistä yksiköistä avautui tutkijan kielelle muunnettaviksi yksiselitteisemmin, mutta pääosin mielikuvien avulla tapahtuva muuntelu vaatii huolellisuutta ja vie aikaa, jottei haastateltavan kuvaama merkitys tai sen sävy muutu. Merkityksen sisältäviä yksiköitä ei yritetä muuttaa teoreettiselle kielelle, vaan selkeälle yleiskielelle. Tarkoituksena on tavoittaa merkitykset tutkittavien kokemusten mukaisena ja ilmaista muunnokset siten, että mahdollisimman moni ymmärtää ne samalla tavoin. Tätä metodin vaihetta voidaan pitää sulkeistamisen huippuna, sillä haastateltavien merkitykset kohtaavat tutkijan koetussa maailmassa olevat merkitysyhteydet (Perttula, 1995b).

Tässä metodin vaiheessa jouduin useasti palaamaan edelliseen vaiheeseen ja korjaamaan jakoani merkityksen sisältäviin yksiköihin, jotta yksiköt tosiaan on eroteltu toisistaan tietystä psykologisesta näkökulmasta käsin ja ovat siten tarkoituksenmukaisia muuntamisen kannalta. Toisinaan huomasin pilkkoneeni aineistoa liian pieniin osiin. Vaikka erottamani yksiköt sisälsivät tiukasti rajaten jo yhden oman merkityksen, vaikuttivat ne muunnosvaiheessa irrallisilta, huvittaviltakin ja yhdistelin peräkkäisiä yksiköitä, koska ne kuvasivat samaa kokemusta.

Analysoidessani haastatteluaineistoa yllätyin toisinaan tutkittavien kyvystä pukea kokemaansa sanoiksi. Alla oleva katkelma on esimerkki paitsi muodostamistani merkityksen sisältävistä yksiköistä ja niiden muunnoksista myös näyte mielestäni varsin tyhjentävästä haastateltavan tuottamasta vastauksesta.

H: Minkälaista se teidän eläminen sitte on jos tullaan tähän hetkeen, että miten sujuu päivät ja arki, miten koette, että minkälaista teidän eläminen on nytten?

V: Niinkun minä sanoin, minä asun yksin, mutta en ole yksinäinen. Mutta ikätoverit vähenee, esmes ne jotka tulee ja soittaa ovikelloa ja sanoo saako tulla, ne joko on kuollu tai dementoituu, aika paljo on semmosta puhelinseurustelua, että ei niin paljoo/ **20 HÄN EI KOE ITSEÄÄN YKSINÄISEKSI, VAIKKA ASUUKIN YKSIN. HÄNEN LUONAAN EI KÄY ENÄÄ VIERAITA YHTÄ PALJON KUIN AIEMMIN, KOSKA MONET HÄNEN IKÄISENSÄ YSTÄVÄT OVAT KUOLLEET TAI DEMENTOITUNEET. NYKYISIN HÄN EI**

NIINKÄÄN TAPAILE YSTÄVIÄÄN, VAAN SEURUSTELEE ETUPÄÄSSÄ PUHELIMITSE.

ja minäkin kävin paljo tuolla yliopistossa kuuntelemassa virkaanastujaisesitelmiä, minä en oo mitenkään musiikki-ihminen, että minä en konserteissa paljo käy ja kansallisissa eläkeläisissä, ja semmonen vanha Jyväskyläpiiri tuolla nlkoossa(?) kokoontuu ja akateemisissa naisissa täällä on aika vanha sekin yhdistys, mutta en minä nyt enää./ **21 AIKAISEMMIN ELÄKKEELLÄ OLLESSAAN HÄN KÄVI USEIN KUUNTELEMASSA YLIOPISTON VIRKAANASTUJAISESITELMIÄ SEKÄ OSALLISTUI AKTIIVISESTI JÄRJESTÖTOIMINTAA, MUTTA EI ENÄÄ NYKYISIN.**

mut ossaan minä olla kotonakin, mutta minä teen käsitöitä paljo, tuommosia liinoja minä kudon ja jos minä menen visiittiin, niin minä vien kukkien asemesta tuommosen pikkuliinan. Se vie pois minulta ajatukset./ **22 HÄN KOKEE VIIHTYVÄNSÄ MYÖS KOTONA JA TEKEE PALJON KÄSITÖITÄ. KÄSITÖIDEN TEON HÄN KOKEE OLEVAN RENTOUTTAVAA.**

Kun minä ne ajat, jotka minä ennen istuin, ne minä oon pitkäkse in tuossa sohvalla tai sängyssä, se tuo puristus tuossa jaloissa. Minutku on kahesti selästä leikattu, niin se on semmonen toiminnallinen selkäydin kanavan ahtauma, että se helpottaa, kun on vaaka-asennossa. Se on ollu jo 18 vuotta mulla, ensimmäisestä leikkauksesta lähtien./ **23 NYKYISIN HÄN JOUTUU VIETTÄMÄÄN AIKAANSA ENEMMÄN MAKUUASENNOSSA, JALKAKIPUJEN VUOKSI.**

Että pitkä aika mulla vähä on, kun minä oon, kun mulla on keittiössä mikroaaltouuni ja pesukone ja kylpyhuoneessa pesukone, en minä mitään semmosta tehny ennen kun mulla oli kokopäivätoiminen ihminen niissä/ **24 TÖISSÄ KÄYDESSÄÄN HÄNELLÄ OLI TALOUDENHOITAJA, NYKYISIN TALOUS TYÖT SUJUVAT SEN VERRAN NOPEASTI KODINKONEIDEN TURVIN, ETTÄ HÄN TUNTEE AIKANSÄ KÄYVÄN HIEMAN PITKÄKSI.**

ja mullahan on ollu perhettäkin. Just tämä veljen tytär jäi neljä vuotiaana orvoks, minun veljen oli upseeri ja se ei oikein pärjänny, hän oli aika kauan leskenä, ni se toi sen tänne. Ja täällä se sitte, se avioitu toisen lesken kanssa, mut se oli alottanu koulun ja hän kävi täällä koulun ja Helsingissä opiskeli.../ **25 HÄN ON OLLUT VELJEN TYTTÄRENSÄ HUOLTAJANA, KOSKA LESKEKSI JÄÄNYT VELI EI PÄRJÄNNYT YKSIN PIKKUTYTTÖNSÄ KANSSA.**

Että vieraita ei niin, mutta ei minultakaan tule kutsuttua, mutta joka päivä on joku puhelinkeskustelu. Samahan se on jos päiväkahvin jokkainen juo kotonaan ja puhuu asiat puhelimesta./ **26 HÄNEN LUONAAN EI JUURIKAAN KÄY VIERAITA, MUTTA HÄN KOKEE PUHELINSEURUSTELUN YHTÄ ARVOKKAAKSI. PUHELIMESSA HÄN KESKUSTELEE PÄIVITTÄIN.**

Minä oon sanonu, että tämä on ollu ihanteellinen paikka, kun 200 metriä on joka paikkaan, yliopistolle, kirjastolle, kauppaan ja ei oo seurakuntatalollekaan pitkä matka./ **27 HÄN ON ERITTÄIN TYYTYVÄINEN KOTINSA KESKEISEEN SIJAINTIIN, KOSKA KAIKKI PALVELUT OVAT LÄHETTYVILLÄ.**

Kun lukee lehtiä niin nykyäänkin on ihan runsauden pula nuista menemispaikoista, mutta osaan minä olla tässä kotonakin. Niitä eläkeläisten rientojakin on, mutta ei ne niin tarpeellisia ole./ **28 HÄN KOKEE, ETTÄ MYÖS ELÄKELÄISILLE ON RUNSASTI TARJOLLA VAPAA-AJANVIETTOMAHDOLLI-**

SUUKSIA, MUTTA EI ITSE KOE NIITÄ KOVIN TARPEELLISIKSI, KOSKA VIIHTYY KOTONAKIN.

nyt ois aikaa lukea, vaikka kaikki kirjat, mulla on melkonen kirjasto, sillon kun minä olin nuori, minä joka lauantai kävin aina kaupungissa ja ostin kirjan, mulla on vähä semmosta näköväsymystä, että vähän silmäpohjan rappeumaa, ikääntyvien mukana. Että minä en voi niin kovin kauan lukea, kun täytyy sitte kirja panna pois ja se on semmosta hitaampaa ja hyvin herkästi, kun luen Helsingin Sanomiakin nin otan tuon suurennuslasin./ 29 HÄN OMISTAA HUOMATTAVAN MÄÄRÄN KIRJOJA, MUTTA LUKEMINEN ON HANKALAA, VAIKKA AIKAA SIIHEN NYT OLISIKIN, SILLÄ HÄNEN SILMÄNSÄ RASITTUVAT NOPEASTI. SANOMALEHTEÄ LUKIESSAAN HÄN KÄYTTÄÄ USEIN SUURENNUSLASIA.

Mulla on kuulo, niinku huomaat, ja näkö on heikentyny ja maku- ja hajuaiisti ja iho ohentunu, en minä hikoile yhtään, ihotauti lääkäri näin kirjotti, että ikääntyvien ihmisten ei pitäisi joka päivä mennä suihkuun, kun iho on niin ohut. No, minä oon huomannu sen, kun ei hikoile niin ei tunne itteensä likaseks./ 30 HÄN ON HUOMANNUT, ETTÄ KORKEAN IÄN MYÖTÄ HÄNEN KUULO-, NÄKÖ-, MAKU- JA HAJUAISTINSA OVAT HEIKENTYNEET. LISÄKSI HÄNEN IHONSA ON OHENTUNUT, EIKÄ HÄN ENÄÄ KOE HIKOILEVANSAA.

Minä koetan sopeutua ja ajatella positiivisesti, että kyllä joskus ajattelee, että ei se nyt niin hirveen, että ei elämän tarkoitus liene se, että se on mahdollisimman pitkä. Vaikka noutaja saapuis yön hiljaisina hetkinä, mutta toiselta puolen, on mukava seurata tuota sukulaisperhettäkin ja suoraan sanoen hyvällä eläkkeellä, niin auttaa heitä. Minä oon opiskelijoillekin sanonu, että ei saa tehdä velkaa puhumatta minulle.../ 31 HÄN KOETTA SOPEUTUA IÄN MUKANAAN TUOMIIN MUUTOKSIIN JA AJATELLA MYÖNTEISESTI. TOISINAAN HÄN SILTI KOKEE, ETTÄ MAHDOLLISIMMAN PITKÄ ELÄMÄ EI OLE ELÄMÄN TARKOITUS TUNTIEN ETTÄ HÄN VOISI JO KUOLLA. TOISAALTA HÄN KOKEE TARKOITUKSELLISEKSI SUKULAISPERHEENSÄ ELÄMÄN SEURAAMISEN JA HEIDÄN TALOUDELLISEN AUTTAMISEN.

### *Muunnettujen merkityksen sisältävien yksiköiden sijoittaminen sisältöalueisiin*

Tässä vaiheessa luin uudelleen läpi aineistoani, johon nyt oli lisätty merkityksen sisältävien yksiköiden muunnokset. Merkityksen sisältävien yksiköiden ja niiden muunnosten lukemisen ja reflektoinnin jälkeen päädyin kokoamaan aiemmin muodostamistani alustavista sisältöalueista viisi koko aineistoa jäsentävää sisältöaluetta, koska se näytti aineiston perusteella olevan mahdollista. Sisältöalueet olivat seuraavat: vanhuus osana elämäntulkua, vanhuuden kokeminen, onnistuneeseen vanhenemiseen liitetyt merkitykset, ikääntymisen myötä koetut muutokset ja niihin liitetyt merkitykset sekä tulevaisuuden kokeminen. Yksilön kokemuksessa sisältöalueiden sisältämät merkitykset kietoutuvat toisiinsa, joten myöskään sisältöalueiden rajat eivät olleet ehdottomat. Kaikki merkityksen sisältävät

yksiköt eivät sopineet yksiselitteisesti yhden sisältöalueen alle, ja päädyinkin sijoittamaan jotkut yksiköistä useampaan sisältöalueeseen. Tällä tavoin informaatiota ei katoa ja merkitys on tarkasteltavissa kaikissa ymmärtämysyhteyksissään.

Muutamit merkityksen sisältävät yksiköt, jotka eivät sisältöalueiden alle sopineet katsoin tässä vaiheessa voivani jättää jatkoanalyysistä, koska ne eivät tarjonneet informaatiota liittyen tutkittavien omaan elämäntapaan ja ikääntymiseen (mikä oli mielenkiinnon kohteena). Tällaiset merkityksen sisältävät yksiköt kuvasivat yhteiskunnan makrorakenteiden muutoksia sekä kannanottoja muutoksen laadusta. Nämä yksiköt muodostuivat lähinnä vastauksista haastattelurungon ensimmäiseen kysymykseen.

Ennen merkityksen sisältävien yksiköiden ja niistä tehtyjen muunnosten sijoittamista sisältöalueisiin koodasin yksiköt kirjainlyhentein sisältöalueen perusteella, jotta varsinainen sijoittaminen eli mekaaninen puoli tekstinkäsittelyohjelman leikkaa/liitä-komennoilla kävi sukkelammin. Lisäksi numeroin muunnetut yksiköt, jotta pystyin jälkeen päin suhteellisen vaivatta palaamaan tarpeen vaatiessa alkuperäiseen tekstiin ja näkemään mihin kohtaan sisältöaluetta ilmentävä merkitys sisältyi.

#### *Sisältöalueittain etenevän yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostaminen*

Tässä analyysin vaiheessa merkityksen sisältävistä yksiköistä tehdyt muunnokset asetetaan sisällöllisesti toistensa yhteyteen. Sisältöalueittain etenevä yksilökohtainen merkitysverkosto on eräänlainen kertomus, jossa yksi sisältöalue muodostaa yhden kappaleen. Kertomus jokaisesta tutkittavasta sisälsi siis viisi kappaletta. Koko aineiston yhteiset sisältöalueet lisäsivät mielestäni aineiston mielenkiintoisuutta. Pystyin tällä tavoin vertaamaan haastateltavien antamia merkityksiä ja niistä muodostuvia kokemuksia sisältöalueiden kesken. Yhteiset sisältöalueet nostivat esille toki yhtäläisyyksiä, mutta myös kokemuksen ainutkertaisia piirteitä, joten katsoin yhteisten sisältöalueiden auttavan sopeutumisen yksilökohtaisen merkitysverkoston muodostamista (menetelmän viimeinen vaihe). Alla esitän erään tutkittavan osalta yhden sisältöalueen yksilökohtaisen merkitysverkoston, joka kuvaa vanhuuden liittymistä henkilökohtaiseen elämäntapaan.

#### *Vanhuus osana elämäntapaa*

Muistinsa hän kokee säilyneen hyvänä. Elämänsä hän kokee muuttuneen sodan vuoksi täysin, kun hän joutui lähtemään kotoaan Karjalasta. Hän kokee juuri

Kuten aikaisemmissakin vaiheissa palasin muutamia kertoja alkuperäiseen, analysoimattomaan tutkimusaineistoon varmistaakseni, että tietyt kokemussisällöt varmasti sieltä löytyvät. Alkuperäiseen aineistoon saatoin palata myös tutkiessani aineiston, eli tässä tapauksessa sisältöalueittain etenevien merkitysverkostojen, hankalia osia. Eräs tutkittavista mm. kuvasi monisanaisesti ja hyvin kokemustaan yksinjäamisestä, mutta “vastakkaisten” tunteiden esiintyminen ja kietoutuminen hänen elämäntilanteeseensa oli myös hämmentävää. Pääasiassa muistin kuitenkin aineiston ulkoa työstettyäni sitä useiden vaiheiden kautta, enkä katso etäännyneeni aineistosta, mikä vaara korostuu, jos aineisto ei ole henkilökohtaisesti hankittu (Kvale, 1988; Wertz, 1988). Tutkittavien yksilökohtaiset sopeutumisen merkitysverkostot muodostavat tulososan.

## TULOKSET

Analyysiprosessin päätuloksena ovat seuraavat yhdeksän sopeutumisen merkitysverkostoa, jotka kuvaavat millaiseksi tutkittavat kokivat ikääntyneenä elämänsä ja kuinka he olivat sopeutuneet siihen. Kunkin tutkittavan kohdalla olen maininnut hänen siviilisäätynsä ja koulutustasonsa, tutkittavien nimet on muutettu.

Pääosin tutkittavat olivat tämän hetkiseen elämäänsä tyytyväisiä, ja elämän haluttiin jatkuvan samanlaisena tulevaisuudessakin. Kuitenkin myös kuoleman tuoma helpotus tuli esille, jos toiminnanrajoitteet pahenisivat. Kaikki tutkittavat olivat kokeneet iän tuomia fyysisiä ja sosiaalisia muutoksia. Muutoksien vaikutuksessa koettuun elämäntilanteeseen löytyi sekä yhtäläisyyksiä että yksilöllisiä merkityksenantoja. Osalla elämäntyö oli jatkunut hyvin samanlaisena läpi elämän, kun taas toiset kokivat korkean iän poikkeavan aikaisemmasta elämästä hyvin selvästi. Suurin osa tutkittavista ei kuitenkaan kokenut oman minänsä juurikaan muuttuneen pitkän elämän aikana.

**Taimi** – Lasten syntymät muodostavat hänen elämänsä parhaat hetket. Hän kokee edelleen merkitykselliseksi lastensa ja lastenlasten elämänkulun seuraamisen ja hänelle tärkeimpiä asioita on lasten pärjääminen omassa elämässään sekä se, että he tienaavat toimeentulonsa rehellisellä työllä. Vaikka hänellä ei ollut mahdollisuutta työskennellä kodin ulkopuolella tai hankkia koulutusta, hän katsoo pärjänneensä hyvin läpi pitkän elämän, vaikka pitääkin koulutusta hyvänä keinona vaikuttaa elämän kulkuun. Hän kokee onnistuneensa lasten kasvattamisessa ja uskoo lastenlastenkin oppineen jollain tavoin arvostamaan rehellisyyttä, joka on hänelle itselleen tärkeä arvo. Lastenlapset myös kääntyvät usein hänen puoleensa, jos he haluavat tietoa heitä askarruttavaan asiaan. Itse hän on saanut hyvin tiukan kasvatuksen, mutta lapsuuden kotinsa ehdottomuudesta hän on paljolti luopunut ja ottanut huomioon myös muiden mielipiteet. Lasten puolisoita hän ei ryhdy arvostelemaan, vaikka heidän ajattelutapansa poikkeaisi hänen omastaan. Iän myötä hän kokee tulleen suvaitsevaisemmaksi.

Hänen elämänsä raskaimpia muistoja on vanhimman pojan hukkuminen kouluiässä.

Toisin kuin iäkkään ihmisen, lapsen ja nuoren kuolema tuntuu hänestä väärältä. Hän kuitenkin kokee, että kaikki kuolemaan liittyvät asiat eivät ole ihmismielen ymmärrettävissä ja elämänkaaren määrätty pituus on vain hyväksyttävä. Usko Jumalaan on hänen voimavaroja, ja Jumalan apuun hän luottaa erityisesti surun hetkinä. Usko antaa hänelle luottamuksen siitä, että elämässä kaikki menee niin kuin on tarkoitettu, vaikkei hän kaikkea itse ymmärtämään pystyisikään. Elämän perustaksi hän kokee tyytyväisyyden ja tyytymisen siihen, mitä elämä tuo tullessaan, sillä kaikkea ei voi mieleisekseen muokata. Koska maailmassa on niin paljon hätää, tuntee hän kiitollisuutta voidessaan mennä kylläisenä nukkumaan omaan sänkyyn pelkäämättä mitään. Hän kokee saaneensa olla pitkään terveenä siihen saakka, kunnes sai seitsemän vuotta sitten sydänlääkityksen ja vuosi sitten kihdin. Lääkityksen avulla kihti on pysynyt nyt kurissa, mutta jalkojen toimintakyvyn heikkeneminen on ollut hänelle vanhuudessa merkittävimpiä muutoksia. Nykyisin hän käyttää kävellessään keppiä. Kaikkein eniten hänelle tuottaa vaikeuksia kulkeminen portaissa, joita hän joutuu väistämättä käyttämään myös kotonaan. Eläminen miehen kanssa kahden sujuu hänen mielestään hyvin, ja miehensä hän kokee tarpeellisenä, koska mies voi kotona olessaan käydä hänen puolestaan kellarissa ja vintillä. Koska mahdollisia muutoksia liikuntakyvyssä ei voi tietää, kuten ei myöskään jäljellä olevia elinvuosia, kokee hän parhaaksi elää päivän kerrallaan. Polviensa heikkoutta hän ei sure, vaan on tyytyväinen päästessään kuitenkin liikkumaan, ettei hänen tarvitse olla vuodepotilaana. Paljon hän ei liikkunut silloinkaan, kun olisi vielä jalkojen puolesta pystynyt. Pari vuotta sitten hän osallistui vielä linja-autoretkille, mutta on niistä nyt luopunut, koska näilläkin matkoilla joutui kävelemään. Koska tekoniveliin sopeutuminen vie pitkän ajan, ei hän niitä halua, vaan on päättänyt siirtyä pyörätuoliin, jos käveleminen käy mahdottomaksi.

Hän uskoo korkean iän vaikuttavan kaikilla elämänalueilla. Kaikki, myös ajattelu, hidastuu. Oman ajattelukykynsä hän kokee silti olevan kunnossa. Toisinaan hän unohtelee asioita, mutta niin tekevät nuoremmatkin. Hän uskoo, että muutos huonompaan voi kuitenkin tapahtua nopeastikin, joten ensi vuoden osalta ei voi tietää psyykkistä toimintakykyään. Hän kuitenkin toivoo, mikäli elinpäiviä riittää, että hänen psyykkinen toimintakykynsä säilyisi, vaikka hän joutuisi laitoshoitoonkin.

Hänestä onnistuneen vanhenemisen tärkeimmät tekijät ovat itsenäisyys ja psyykkisen toimintakyvyn säilyminen. Koska ihmiset arvostavat eilaisia asioita, määräytyy onnistunut



vanheneminen kuitenkin yksilöllisesti. Itse hän kokee vanhentuneensa onnistuneesti, sillä hän saa asua edelleen kotona ja huolehtia itsestään. Kotona hän pystyy tekemään erilaisia askareita, kuten leipomaan ja laittamaan ruoan itselleen sekä miehelleen. Siivousapua hän saa kahdesti kuukaudessa.

Koska ikääntyminen tapahtuu vuosi kerrallaan, ei hän koe vanhuutta varsinaisesti muista elämänvaiheista erilaiseksi. Nuoruuteensa verrattuna hän kokee olevansa erilainen lähinnä liikuntakyvyn suhteen. Hän on ollut aina kotonaan, yksin lukemisen ja käsitöiden parissa, viihtyvä ihminen, joten hän ei kaipaa enempää seuraa. Hän muistelee usein edesmenneitä tuttaviaan, joiden kanssa hän piti usein yhteyttä, sekä kotiseudultaan lapsuutensa ihmisiä. Kyläilypaikkoja hänellä ei juuri ole, mutta ei hän nykyisin vierailuista kovin kiinnostunut olekaan. Jokaisen tuttavan menetyksen hän kokee kuitenkin tekevän itsestään aina hiukan yksinäisemmän. Lapsuutensa ystävät hän on menettänyt kaikki, eikä hänellä ole perheen ulkopuolisia läheisiä ihmissuhteita. Hänen viikkonsa ovat paljolti toistensa kaltaiset, ja hän itse kokee toistuvuuden ja tasaisuuden tekevän ikääntyneen ihmisen, samoin kuin lapsen, elämästä turvallisen monien muutostilanteiden saadessa aikaan huonoa. Hän lukee ja tekee käsitöitä, joka on hänelle sekä ajankulu, että harrastus, jossa saa aikaan jotain näkyvää. Iltaisin hän katsoo televisiota. Nuorena hän olisi halunnut matkustella ulkomailla, mutta mahdollisuutta ei ollut, eikä hän nyt enää jaksaa. Sen sijaan hän seuraa vieraita maita esitteleviä matkakertomuksia ja luonto-ohjelmia niin TV:stä, radiosta kuin kirjoistakin, ja oppii uutta sillä tavoin. (*naimisissa, kansa-/keskikoulu*)

**Juho** – Hänen mielestään vanhuus eroaa selvästi muista elämän vaiheista. Hyvän toimintakykynsä suhteen hän uskoo kuuluvansa ikäänsä nähden selvään vähemmistöön. Koska hänen terveydentilansa sekä taloudellinen tilanteensa on ollut hyvä, eikä hän haavoittunut lainkaan sodassa, tuntee hän kiitollisuutta ja on tyytyväinen vanhuuteensa. Hänen mielestään vanhuus onkin juuri kiitollisuuden aikaa ja kiitollisuus muodostuu omaan elämäntähtämykseen tyytyväisyydestä, parhaiden hetkien muistamisesta ja vastaavasti ikävien asioiden unohtamisesta. Vaikka kaikki asiat eivät olisikaan parhaalla mahdollisella tavalla, hän ei katso tyytymättömyyden kannattavan, sillä ikäviin asioihin keskittyminen pilaa hyvän vanhuuden. Onnistuneeseen vanhenemiseen kuuluvat siis myönteinen elämäntähtämys sekä

oman elämän hyväksyminen. Onnistuneen vanhenemisen päätekijöitä ovat perhe- ja ystävyysuhteet, taloudellinen itsenäisyys ja terveys, joka on tärkein komponentti. Näiden tekijöiden puutteellisuus estää hyvän elämän missä ikävaiheessa tahansa. Hän kokee, että onnistuneen vanhenemisen kannalta on tärkeää myös muiden ihmisten osoittama arvostus ikääntynyttä ihmistä ja hänen menneisyyttään kohtaan.

Elämänsä parasta aikaa hän kokee eläneensä alkaessaan pärjätä työelämässä. Tuolloin hän tunsii elämänsä olevan kohdallaan, ja vastuullisen työn myötä hän sai lisää itseluottamusta myös työelämän ulkopuolella. Monet puheenjohtajuudet ovat sittemmin vaihtuneet kunniapuheenjohtajuuksiksi ja useat tahot pyytävät häntä edelleen mukaan toimintaan. Koska hän teki työnsä tunnollisesti parhaansa mukaan, hän kokee pärjänneensä elämässään hyvin, vaikka hänen resurssinsa olivat alunperin hyvin pienet. Työ, kodin ja itsenäisen isänmaan ohella, on aina ollut hänen elämänsä tärkeitä asioita. Hänen elämänsä vastoinkäymisiin kuuluvat monet vaikeat hetket sotarintamalla sekä avioero, jonka hänen vaimonsa halusi. Nykyisen vaimonsa kanssa hän on ollut naimisissa 50 vuotta ja kokee liiton sujuneen hyvin. Vaikeudet ovat hänen mukaansa osa elämää, mutta omien vaikeuksien hän ei koe johtuneen itsestä. Hän kokee eläneensä rikkaan elämän ja hän muistelee paljon. Aikansa hän ei koe käyvän nykyäänkään pitkäksi, sillä hän osallistuu edelleen aktiivisesti järjestötoimintaan ja menoja sekä tekemistä on riittänyt omien voimien mukaisesti. Sen sijaan vaimon lonkkamurtuma on vähentänyt heidän yhteisiä menojaan, ja vaimon alentuneen liikuntakyvyn takia kotityöt ovat hänen kohdallaan lisääntyneet. Vaimon hoitaessa keittiön puolella enemmän taitoa vaativat tehtävät valmistaa hän itse ruoat ja leipookin hieman. Tähän saakka hän on hoitanut myös siivouksen kaikilta osin itse, mutta vaimon tahdosta he ovat nyt päättäneet hankkia siivousapua. Kotitöiden lisääntymistä hän ei koe lainkaan vastenmielisenä, sillä hän on tottunut siivoamaan pienestä pitäen. Vaimoan hän auttaa mielellään ja kokee tekevänsä yhdenlaista lähimmäistyötä, joka on ollut hänen ja vaimon tärkeä yhteinen harrastus. Lisäksi aika kuluu kotitöitä tehdessä hyvin. Koska elämä on ollut työntäyteinen, hän kokee vanhemmiten muuttuneensa työnarkomaaniksi. Joutenolo on hänestä hankalaa ja hän miettii jatkuvasti asioita, mitä voisi hoitaa ja tehdä, ja rentoutuminen onnistuu vasta kodin ulkopuolella kaverien seurassa tai ulkomailla. Kun hänelle jää vapaata aikaa, lukee hän lehtiä tai romaania. Vaikeina hetkinä hän kokee ratkaisevaksi oman asennoitumisensa, jolloin päättäväisyys ja normaaliin päivärytmiin tarttuminen vievät eteenpäin. Omien

huoliensa kanssa hän yrittää tulla toimeen yksin mahdollisimman kauan ennen kuin uskottuu muille. Hän kuitenkin toivoo, että hän uskaltaisi jakaa enemmän tunteitaan muiden ihmisten kanssa ja hänestä olisi hienoa, jos hän tuntisi ihmisen, jolle voisi uskoutua. Häntä kuitenkin pelottaa, että ihminen, jolle hän uskoutuisi, kertoisi hänen henkilökohtaiset asiansa eteenpäin.

Itse hän kokee ikääntymisen kaikilla elämänalueilla ja uskoo itsellään olevan myös dementian oireita, koska muisti on heikompi kuin nuoruudessa ja tavarat voivat mennä täysin väriin paikkoihin. Koetun muistin heikkenemisen myötä hän jätti aikoinaan isännöintitehtävät ja hänestä on hyvä, että hän itse huomaa muistinsa huonontuneen. Fyysisessä toimintakyvyssä hän uskoo ikääntymisen näkyvän kaikilla. Aikaisemmin hän nautti vapaa-ajastaan luonnossa liikkuen, mutta nyt sydänvaivat sekä ennen kaikkea liikuntakyvyn heikkeneminen estävät vaikeammassa maastossa liikkumisen. Koska hän on muuttunut kömpelömmäksi ja kaatuminen käy helpommin, on hänestä tärkeä tunnustaa itselleen, ettei pysty tekemään kaikkea, mitä aikaisemmin. Nykyisin hän on sekä varovaisempi että järkevempi ja välttää turhaa riskien ottamista. Liikuntakyvyn heikkeneminen on häntä hiukan harmittanut, mutta toisaalta hän kokee ehtineensä paljon luonnossa jo liikkuaakin. Elämänsä aikana hän on myös laulanut paljon, mutta nyt ääni on muuttunut käheäksi eikä laulaminen suju samoin kuin ennen, mikä harmittaa häntä. Hänestä on kuitenkin onni, että hän itse huomaa ääneensä muuttuneen huonommaksi, ja hän laulaakin pääasiassa yksinollessaan. Iän tuomiin muutoksiin hän suhtautuu kahtalaisesti: välillä hän kiroaa itsessä tapahtuneita muutoksia, ja välillä muutokset saavat hänet kunnolla nauramaan itselleen. Toisinaan hän tuntee itsensä hölmöksi ja miettii, mitä muut ihmiset mahtavat ajatella ollessaan hänen kanssaan tekemisissä. Välillä hän uskookin aliarvioivansa itseään liikaa. Hän kokee, että ainut myönteinen muutos, mitä vanhuus on tuonut mukanaan, on itsekeskeisyyden vähentyminen. Toisin kuin nuorena hänellä on nyt aikaa ajatella, ja hän kokee oppineensa ymmärtämään iän ja elämäkokemuksen myötä itseään sekä muita. Korkean iän myötä hän kaipaisi omaisiltaan enemmän yhteydenpitoa ja lapsiltaan enemmän huomaavaisuutta, kun he tulevat käymään. Hänellä on hyvät välit lapsiensa kanssa, mutta usein hän kokee, ettei jaksaisi tehdä lasten vierailun eteen niin paljon, mutta sisu ei anna periksi tehdä vähempääkään.

Maailmanmenon hän kokee kehittyneen niin paljon elämänsä aikana, että hän ei aina pysty osallistumaan tai seuraamaan nuorten keskustelua tämänpäivän asioista, kuten

tietokonejärjestelmistä, ja tämä hävettää häntä välillä. Toisaalta hän kokee itselleen käyneen samoin kuin vanhemmilleen aikoinaan: hekään eivät osanneet kaikkia nuorten yleisesti taitamia asioita, eivätkä ymmärtäneet kaikkea nuorten puheista. Vaikka hän olisi kovin mielissään, jos osaisi nykyistä tekniikkaa käyttää, hän kokee, että loppujen lopuksi omaa osaamattomuutta ei kannata alkaa surra, koska elinpäiviäkään ei ole paljon jäljellä. Hänestä olisi hyvä, jos itsestään ja omista kyvyistään osaisi olla ylpeä, vaikka kaikkea ei osaakaan ja nuoremmat voivat sitten jatkaa siitä, mihin on itse jäänyt. Tulevaisuudelta hän toivoo ennen kaikkea niin fyysisen kuin henkisenkin toimintakyvyn säilymistä. Liikuntakykyä hän pitää erittäin tärkeänä, samoin kuin näköä, jonka hän asettaa kuuloaistin edelle. Tulevaisuuden kohdalla hänen suurin pelkonsa on vuosiksi vuodepotilaaksi joutuminen ilman mitään käsitystä muusta maailmasta, kuten useille hänen tuttaviltaan on käynyt. Tällaisen elämän hän kokee turhaksi, kun toivoa paranemisesta ei ole. Dementiasta hän on nähnyt eri puolet ja pitääkin kuolemaa parempana vaihtoehtona kuin dementoituneena elämistä, koska kuolema on joskus edessä kuitenkin. Itse hän on tehnyt hoitotestamentin, jossa käy ilmi, ettei halua elämäänsä jatkettavan keinotekoisesti. (*naimisissa, kansa-/keskikoulu*)

**Maija** – Hän kokee elämänlaatunsa parantuneen, kun hän miehensä kanssa pääsi eläkkeelle. Koska hän nykyisin saa tehdä, mitä itse haluaa eikä elämässä ole huolia, elää hän elämänsä parasta aikaa. Ikinä hän ei olisi uskonut pääsevänsä viettämään tällaisia päiviä. Tyytyväisyyttä tuovat myös omistusasunto, lasten pärjääminen omassa elämässään ja riittävä eläke. Hän pitää merkittävänä sitä, että on saanut säästöjä sen verran, että on voinut antaa lapsilleenkin. Lasten kasvatuksen onnistuminen on ollut hänelle elämässä tärkeintä. Tavoitteena on ollut opettaa heidät pärjäämään omassa elämässään ja tekemään työtä. Lapset ovat hänelle edelleen tärkeitä ja he pitävät säännöllisesti yhteyttä. Jyväskylässä asuvia poikiaan hän tapaa lähes päivittäin, sillä he käyvät ruokatunnilla hänen valmistamallaan lounaalla. Koska hänelle riittävät kontaktit lasten kanssa, ei hän pidä sisaruksiinsa juurikaan yhteyttä.

Hän kokee elämänsä menneen kaiken kaikkiaan tasaisesti ja hän muistaa menneisyytensä mukavana aikana, vaikka eläminen nyt helpompaa onkin, koska huolia ei ole. Mennyttä hän muistelee usein. Tasainen elämänmeno jatkuu ikääntyneenä ja hänen päivänsä ovat toistensa kaltaisia sisältäen käsitöiden tekoa ja television katselua. Käsitöet ovat olleet

hänen harrastuksenaan läpi elämän ja ilman niitä hän tuntee olonsa joutavaksi. Niitä tehden aika ei kulu turhaan ja hän saa aikaiseksi jotain näkyvää. Käsitöiden teosta hän saa voimia ja rentoutuu, ne ovat siis myös hänen voimavaransa. Hän on aina ollut kotona viihtyvä, eikä hän paljon kodin ulkopuolella liikukaan. Vaikka hän pitää yksinolosta, on hänestä mukava saada vieraita ja hän toivookin, että heitä kävisi. Hän ei kuitenkaan koe olevansa milloinkaan pitkästyneet ja hänen aikansa kuluu nopeasti, nopeammin kuin ennen. Hyvä olo, elämään tyytyväisyys ja tärkeänä osana itsenäisyys muodostavat hänestä hyvän vanhenemisen. Onnistuneen vanhenemisen esteen muodostavat riittämätön toimeentulo ja kyvyttömyys huolehtia itsestä.

Hän on tyytyväinen, jos hän pystyy jatkamaan elämäänsä samaan tapaan kuolemaansa saakka. Hän toivookin, että hänen kuntonsa ja liikuntakykynsä säilyisi samanlaisena, jotta hän pärjäisi itsenäisesti ja pystyisi huolehtimaan myös kodistaan. Jos toimintakyky heikenee niin, ettei itsenäinen selvytymisen onnistu, ei laitoshoidon tunnu epämiellyttävältä ja kodista muuttoon on alistuttava. Vuodepotilaaksi joutumista hän ei kuitenkaan halua itsensä eikä lastensa tähden. Tähän saakka hän kokee pärjänneensä hyvin. Hän hoitaa itse kotityöt ja kaikki henkilökohtaiset asiansa, kuten ostoksilla ja pankissa käynnit. Koska hänellä ei ole enää askareiden suhteen aikapaineita, ei iän myötä hitaammaksi käyminen harmita häntä. Aikaisemmin hänen täytyi ennättää hoitaa useita askareita samanaikaisesti; nyt hänelle riittää pelkkä paikallaan olo. Jaksamiseensa hän ei koe iän vaikuttaneen, mutta hän kokee muuttuneensa laiskemmaksi, koska pakolliset työt ovat vähentyneet. Hän kokee korkean iän vaikuttavan kaikilla elämänalueilla, mutta ihmisenä hän ei koe muuttuneensa. Ikääntymisen vaikuttaa heikentävästi asioiden ymmärtämiseen ja muistiin, etenkin nimien muistamiseen. Muistin huononemisen myötä hän ei aina muista hoitaa kaikkia askareita niiden vaatimalla tarkkuudella, mutta sattuneet erehdykset ovat olleet pieniä. Muistin heikkeneminen ei ole haitannut hänen jokapäiväistä elämäänsä, eikä hän ole ikinä hyvämuistinen ollutkaan. Toisaalta hän tietää, että myös nuoremmat voivat olla huonomuistisia.

Hänen ikävimpiä kokemuksiaan ovat olleet tyttärenpojan ja miniän kuolema. Miehen, miniän ja lapsenlapsen kuolema sattuivat lyhyellä aikaa perätysten ja siksi nuo vuodet olivat vaikeita. Miehensä kuoleman hän kuitenkin koki helpotuksena, sillä mies olisi saattanut joutua ennen pitkää vuodepotilaaksi, eikä hän ollut varma olisiko jaksanut hoitaa miestänsä. Hän tuntee helpotusta miehen nopeasta kuolemasta myös miehen itsensä kannalta, sillä

aikaisempi aktiivisuutensa ja kiinnostus harrastuksiin on vähentynyt, vaikka muuten jaksaisikin. Kaupungista muuton jälkeen, josta on aikaa kuusi vuotta, ja vaimon sairastuttua hänen ystäväkontaktinsa ovat jääneet lähes kaikki pois. Ystävät hän kokee tärkeäksi, ja hän kaipaisikin heitä sekä sosiaalista kanssakäymistä. Hänen mielestään perheelliset ihmiset eivät kuitenkaan ole kovin halukkaita kyläilemään yksin asuvan miehen luona, ja tällä hetkellä hän tuntee itsensä jollain tavoin hyljätyksi, vaikka samalla tietääkin, ettei asia oikeasti niin ole. Hänellä ystävien puutetta ovat korvanneet yhteydet lapsiin ja heidän perheisiinsä. Vaimon sairastuminen pyörii hänen mielessään useasti ja ajoittain hän tuntee tilanteestaan myös katkeruutta, sekä sääliä vaimoaan kohtaan. Hän kokee kuitenkin, että tilanne on väistämätön ja kielteinen elämänmuutos on vain yksinkertaisesti hyväksyttävä, vaikeudet kun eivät ole itseaiheutettuja.

Nykyisin hän mieltää elämänsä kuitenkin samalla myös helpoksi ja kokee olevansa suhteellisen tyytyväinen elämäänsä, koska yksin asuessa ei ole minkäänlaisia paineita. Kotitöiden tekeminen on ollut jo viisi vuotta yksin hänen vastuullaan. Kotitöitä tehdessä hänen aikansa kuluu nopeammin ja niistä onkin tullut nautinto. Koska hän on osallistunut kodin askareisiin pienestä pitäen, ei taloustöiden tekeminen ole tuntunut hänestä vaikealta. Kotiaskareet, kaupassa käynnit ja muut asioinnit hän hoitaa itse mielellään niin kauan kuin pystyy ja kokee elämisen käyvän hankalaksi, jos ulkopuoliseen apuun on turvauduttava. Kaupassa käyminen ja muu asioiden hoitaminen voi tarjota myös kohtaamispaikan tavata vanhoja ystäviä ja tuttavuuksia, joiden kanssa vaihdetaan kuulumiset.

Korkean iän hän kokee vaikuttavan kaikilla elämän alueilla, mutta psyykkisiltä osin ikääntyminen ei ole häneen juurikaan vaikuttanut. Hän kokee korkean iän rajoittavan toimimista, sillä hän ei enää pysty tekemään kaikkea, mitä entiseen tapaan haluaisi. Nykyisin päävastuu kesämökin hoidosta on hänen tyttärensä perheellä. Itse hän käy mökillään tarkoituksellisesti aikaisempaa vähemmän, koska hän ei jaksaa hoitaa askareita samoin kuin ennen ja omista haluista riippumaton kyvyttömyys tehdä askareita aiheuttaisi paikan päällä hänelle vain mielihapaa. Kymmenien vuosien sydänvaivojen hän kokee heikentäneen fyysistä suorituskykyään. Vaikka vastottain laitettu sydämentahdistin on helpottanut hänen oloaan huomattavasti, eikä hän enää tunne itseään niin väsyneeksi, ei tahdistin kuitenkaan pysty vastaamaan normaalia sydämentoimintaa kovissa raskausolosuhteissa. Lempiharrastuksissa, kuten verkkokalastuksesta, hän ei pysty suorittamaan enää yksin ja hänen on täytynyt

jättää kalastus vähemmälle. Vävylläkin, jonka kanssa hän on toisinaan verkoille päässyt, on paljon työkiireitä. Talvisin hän käy yhä pilkillä. Aikaisemmin hän oli myös innokas metsästäjä, mutta luopui harrastuksesta, koska riista vähentyi eikä liikkuminen metsässä käynyt samoin kuin ennen. Hänellä metsästykseseen liittyy erilaisia hyviä muistoja ja harrastuksesta luopuminen tuntuu haikealta. Toisinaan hänen tekisi mieli vieläkin lähteä metsälle. Korkean iän myötä myös monet asiat näyttäytyvät uudesta näkökulmasta käsin, ja hän uskoo, että olisi tehnyt jotkin asiat nuorempana toisin, jos olisi tuolloin osannut harkita asioita. Asioiden pohdiskelun ja harkinnan hän on oppinut vanhemmalla iällä ja tämän taidon hän kokee viisaudeksi.

Korkean iän ja terveydentilansa takia hän ei koe pystyvänsä tekemään suunnitelmia kovin kauas tulevaisuuteen. Aiemmasta kaupunkiinmuuttosuunnitelmastaan hän on luopumassa, sillä muutto tuntuu suurelta muutokselta, ja nykyinen asunto ja asuinympäristö tuntuvat parhaalta vaihtoehdolta niin kauan kuin siinä pärjää. Ystävien ohella aineelliset puitteet, joista tärkein on puutteeton ja miellyttävä asunto, kuuluvat hänen mielestään onnistuneen vanhenemisen perustekijöihin. Matkailusta kiinnostuneelle onnistuneeseen vanhenemiseen sisältyy matkailun mahdollisuus, mutta itselleen hän kokee ulkomaanmatkailun nykyisin sangen hankalaksi, koska hän olisi matkalla riippuvainen muista ihmisistä. Hänen mielestään henkiset rasitukset ovat kaikkein raskaimpia, ja turhilta harmeilta sekä suruilta välttyminen sisältyy myös onnistuneeseen vanhenemiseen. Hänen mieltään vaivaa paljon tyttären päihdeongelma ja hän kokee sen masentaneen itseään kuin myös rasittaneen sydämen toimintaa. Fyysisistä vaivoista ja kivuista kärsivien täytyy suhtautua elämään toisin ja heillä onnistunut vanheneminen muodostuu eri tavoin. Tulevaisuutensa kohdalla hän pitää tärkeimpänä terveytensä säilymistä, jota hän toivoo useiden elinvuosien ohella. Omaisten kuolemantapaukset ovat koskettaneet häntä, mutta kuolemaan hän suhtautuu luonnollisena tapahtumana. Eläkevuosiinsa hän on ollut tyytyväinen, sillä eläke tarjoaa hyvän taloudellisen turvan, ja koska hänen sukunsa on pitkäikäistä, pitää hän myös mahdollisena, että hän itsekin eläisi vielä useita vuosia. (*naimisissa, kansa-/keskikoulu*)

**Anna** – Hän on tyytyväinen niin nykyiseen kuin aikaisempaankin elämäänsä, vaikkei kaikki aina omien toiveiden mukaan ole mennytkään. Hän on aina kokenut parhaaksi tulojen

mukaan elämisen ilman suuria haaveita, ja hänestä omiin olosuhteisiin tyytyväisyys on eduksi, sillä jatkuva valittaminen vaikeuttaisi niin muiden kuin omaakin elämää. Onnistuneeseen vanhenemiseen sisältyykin omaan elämäntilanteeseen tyytyväisyys hyvien ja sopuisten ihmissuhteiden ohella. Pyrkimys kontrolloida muiden ihmisten, kuten omien lasten, elämää puolestaan muodostaa onnistuneelle vanhenemiselle esteen. Muiden ihmisten huomiointi on ollut hänelle tärkeää ja hän on koettanut elää siten, ettei myöhemmin tarvitsisi katua. Itse hän ei pysty sanelemaan muiden ihmisten elämää ja uskoo, että sellainen toiminta viilentäisi hänen ja lastensa välit. Lasten pärjääminen omassa elämässään tuo hänelle mielihyvää ja hän on tyytyväinen, että hänen lapsensa käyvät silloin kuin heille sopii.

Hän ei koe ikääntymisen vaikuttaneen vapaa-ajan viettoonsa millään tavoin, eikä hän tähän mennessä ole tuntenut itseään pitkästyneeksi. Yhdistystoimintaan hän osallistuu edelleen. Lisäksi hän osallistuu rukous- ja raamattupiireihin. Parhaiten hän viihtyy kuitenkin kotonaan, jossa hänen aikansa kuluu ristisanatehtävien ja käsitöiden parissa. Käsitöitä hän on harrastanut elämänsä ajan. Työn valmiiksi saaminen ja sen tuloksen näkeminen antaa hänelle ilon aihetta. Hän kokee pärjänneensä tähän saakka hyvin. Hän laittaa itse ruokansa ja haluaakin valmistaa päivittäisen lämpimän aterian niin kauan kuin siihen itse pystyy. Hän kokee, että hänen elämäntyyliinsä, hiljainen kotona oleskelu, on jatkunut samanlaisena läpi elämän. Koska hän on aina pitänyt rauhallisesta elämästä, ei hän kaipaa jatkuvasti seuraa ympärilleen eikä tunne itseään yksinäiseksi, vaikka yksin asuukin. Usko Jumalaan, harrastukset sekä yhteydet sukulaisiin ovat hänelle tärkeitä, ja hän toivoo, että pystyisi olemaan osallisena näihin kaikkiin kuolemaansa saakka joutumatta vuodepotilaaksi.

Hän on muuttanut Suomeen pikkutyttönä, mutta oman äidinkielen kuuleminen herättää hänessä edelleen kotoisan tunteen. Mieheensä kuoleman jälkeen hän on käynyt vuosittain synnyinmaassaan reilun kuukauden mittaisella matkalla tervehtimässä sukulaisen. Matkaan hän varaa runsaasti aikaa, ettei hänen tarvitse pikaisesti kulkea sukulaisien luota toiselle ja näin rasittaa itseään. Matkustamisen mahdollisuutta hän pitää muutenkin tärkeänä ja hän onkin elämänsä aikana päässyt käymään monissa maissa.

Aviomiehen menettäminen ja 52-vuotiaan tyttären kuolema ovat olleet hänen elämänsä surullisimpia hetkiä. Tyttärensä kuolemasta hänelle on jäänyt sikäli hyvä muisto, että tytär sai olla kuolemaansa saakka kotona miehensä hoidossa. Jäätään leskeksi hänellä oli miestänsä ikävä, mutta toisaalta hän myös tiesi, että mies oli jo ikääntynyt ja miehen sydän



oli heikko. Koska yksin jääminen olisi ollut miehelle huomattavasti vaikeampaa, oli hänestä hyvä, että nimenomaan hän itse leskeytyi. Hän kokee saaneensa elää miehensä kanssa kuitenkin kauan yhdessä. Miehen kuolema oli hänelle realiteetti, johon oli sopeuduttava, sillä jatkuvan huolenpidon pyytäminen lapsilta olisi ollut kohtuutonta, ja kapinointi muutosta vastaan olisi tehnyt elämästä paljon vaikeamman. Miehensä kuin myös tyttärensä kuoleman hän kokee olleen Jumalan tahto ja menetettyään omaisiaan hän on saanut apua uskosta. Usko on hänen turvansa ja hän rukoilee paljon.

Hän kokee vanhuuden poikkeavan aikaisemmista elämänvaiheista. Vanhuudessa ei voi odottaa samanlaista terveydentilaa kuin nuorena aikuisiässä, ja korkean iän saavuttamista täysin ilman fyysisiä vaivoja hän pitää harvinaisena. Oma ikääntyminen sen tuomine muutoksineen on vain hyväksyttävä. Tähän saakka hän on saanut olla terveenä ja tuntee tästä kiitollisuutta, vaikka ikä onkin tuonut mukanaan erilaisia kipuja. Vaivojen valittelua ja murehtemista hän pitää täysin hyödyttömänä. Selkävaivojen ja väsymisen takia hän ei pysty kävelemään tai seisomaan yhtäjaksoisesti kauan, mutta hän on tyytyväinen, että selkä kestää istumisen ja pitkällään olemisen. Koska kaikki asiat eivät suju samoin kuin ennen, kokee hän oman elämisen helpottamisen oikeutetuksi. Itse hän menee bussilla pidemmät matkat, joissa on ylämäkeä, ja kävelee myötämäkeä palatessaan. Koska hänen liikkumisensa on nykyisin epävarmempaa, ei hän lähde mielellään illalla ulos pimeään, vaan on kotona. Iän myötä hänen liikkumisensa on myös hidastunut, mutta hän kokee vastaavasti voivansa käyttää aikaakin enemmän. Hidastumisen hän kokee omassa iässään luonnollisena ja hän onkin tyytyväinen, että pääsee vielä hyvin liikkeelle. Koska hidastuminen on tapahtunut vähitellen, on hän kerinnyt siihen tottua, eikä hänellä ole ollut ongelmia hidastumiseen sopeutumisessa.

Hän toivoo, että saisi jatkaa elämäänsä samaan tyyliin, pysyisi terveenä ja pystyisi olemaan kotonaan kuolemaan saakka. Elämänkulkunsa hän kokee kuitenkin olevan Jumalan tahdon alainen. (*leski, lukio/opistotaso*)

**Katri** – Hän kokee olevansa elämäänsä hyvin tyytyväinen, sillä hänellä ei ole mitään suurempia sairauksia ja eläke on riittävä. Menneeseen elämäänsä hän ei ikävöi, vaikka muistot tulevat hänen mieleensä väistämättä ja hän muistelee usein. Menneisyydestään hän

muistelee vain hyviä hetkiä. Hänellä on paljon muistoja ja erityisen paljon niitä on sota-ajasta. Vaikka jatko-sota toi hänelle myös paljon surua, koska hän menetti kaksi veljeään, oli jatkosota-aika hänen elämässään hyvin mukavaa aikaa, sillä hän ei kärsinyt puutetta, hän sai hyviä ystäviä ja poikaystäviäkin oli paljon. Jälkikäteen hän on ajatellut, että hän olisi halunnut hankkia ulkomailla kielitaitoa, mutta sota kesti kauan ja pian sen jälkeen hän meni naimisiin, joten mahdollisuutta ei ollut. Päämääriä hänellä ei ole ollut tapana elämässään asettaa, nuorena se oli mahdotonta sodan vuoksi ja korkeassa iässä hän ei koe voivansa elämänsä juurikaan muuttaa. Mitään suuria omakohtaisia pettymyksiä hän ei koe elämänsä aikana kohdanneensa, ennemminkin häntä ovat koskettaneet sukulaisten ja tuttavien vastoinkäymiset.

Vanhuus on hänen mielestään muista elämänvaiheista tietyllä tavalla erilainen, mutta ei koe sen erottuvan huomattavasti aikaisemmasta elämästä. Psykkisiltä ominaisuuksiltaan tai mielipiteiltään hän ei usko itsensä vuosien mittaan muuttuneen. Koska hän toimi itsenäisenä yrittäjänä kymmenisen vuotta vielä varsinaisen eläkeiän jälkeen, ei hän koe eläneensä vanhuuttaan kovin kauan. Vaikka työiässä hänen elämänsä oli täysin toisenlaista, ei hänellä ollut sopeutumisongelmia eläkkeelle jäädessä. Nykyään hänen päivänsä ovat paljolti toistensa kaltaiset, eikä hän vaihtelua tahdokaan. Elämän tasainen kulku eteenpäin ilman pelkoa suurista muutoksista on ollutkin hänelle aina tärkeintä. Vastoinkäymisiä hän ei silti koe pelkäävänsä, koska tukea on aina mahdollista hakea muilta ihmisiltä. Ystävien merkityksen hän kokee hyvin tärkeäksi, mutta nykyisin hänellä on ystäviä hyvin vähän. Koska hänen parhaimmat ystävänsä ovat kuolleet, hänen luonaan ei käy paljon vieraita, eikä häntä itseäänkään haluta juuri vierailla. Hänen pitkäaikainen ystävänsä, joka oli hänen tärkein tukensa, kuoli 15 vuotta sitten, ja hän suri menetystä hyvin paljon. Nykyisin tytär perheineen muodostaa hänen tärkeimmät ihmissuhteensa. Vaikka hän itse vierailee lähinnä vain veljensä ja sisarensa luona ja he puolestaan käyvät hänen luonaan, ei hänen aikansa käy pitkäksi ja hän on ihmissuhteisiinsa tyytyväinen. Hyvät suhteet läheisiin kohtalaisen terveydentilan ohella muodostavatkin hänen mielestään onnistuneen vanhenemisen. Itse hän kokee vanhenneensa onnistuneesti.

Korkean ikänsä hän kokee näkyvän fyysisessä toimintakyvyssään, sillä työvuosiin verrattuna hänen liikkumisensa on huomattavasti kömpelömpää. Toimintakykyynsä hän on silti tyytyväinen, koska hän pystyy liikkumaan itsenäisesti. Liikuntakyvyn heikkenemistä

häiritsevämmäksi hän kokee huonon näkönsä. Heikko näkö on rajoittanut häntä siten, ettei hänen tee enää mieli mennä tilaisuuksiin, jossa täytyisi nähdä tarkasti, eikä hän enää käy taidenäyttelyissä. Myöskään ulkomaille hänen ei enää tee mieli. Tähän saakka hän on vielä pienempiä matkoja tehnyt. Tosin hän epäilee omaa jaksamistaan matkustamisen suhteen, sillä viime aikoina hän on tuntenut itsensä sen verran väsyneeksi, ettei häntä ole haluttanut juuri liikkuakaan. Koska hän on aina pitänyt lukemisesta, näön heikettyä lukemisesta luopuminen oli kaikkein ikävintä. Hän kuitenkin kokee, että mahdollisuus kirjojen kuuntelemaan äänikasetteina, joita hän saa säännöllisesti postitse, on hyvin korvannut hänen heikenneen näkönsä ja kyvyttömyyden lukea itse. Äänikasetteja hän kuuntelee päivittäin ja pitää kasettien saatavuutta todellisena onnena itselleen. Hänestä olisikin kauheaa, jos hän menettäisi myös kuulonsa, eikä pystyisi enää kuuntelemaan mitään. Hän kuuntelee yhden kirjan lähes parissa päivässä ja käy lisäksi tilaisuuden tullen konserteissa ja teatterissa, jossa hänen täytyy istua eturivissä. Enempää ajanvietettä hän ei elämäänsä tarvitsekaan. Hän ei ole ikinä kaivannut ympärilleen suurta ihmisjoukkoa, eikä hän nykyisinkään välitä käydä eläkeläistilaisuuksissa, vaan kokee oman vanhuutensa riittävän. Siivousapua hän saa säännöllisesti, mutta pienimmät kotiaskareet, ruoanlaiton ja kaupassa käynnit, hän hoitaa itse.

Näön heikentyminen ja leskeytyminen ovat merkittävimmät muutokset, jotka hän on ikääntyneenä kokenut. Miehensä kuolemaa hän ei kuitenkaan itkeskellyt ja surrut kauhean paljon, sillä hänestä kuolema on luonnollinen asia. Omaan sairastumiseensa hän ei ole tavannut suhtautua järkytyksellä, sillä korkean iän myötä elämän ymmärtää rajallisena: jokaisen on aikanaan kuoltava. Leskeyteen hän kokee sopeutuneensa hyvin, mutta pari vuotta meni ennen kuin hän tottui siihen, että hänen tosiaan täytyy olla yksin. Miehensä kuoltuakaan hän ei ole tuntenut itseään koskaan yksinäiseksi, sillä tytär perheineen on aina asunut samalla paikkakunnalla. Enemmän kuin miehensä kuolemaa hän on aina hieman surrut veljiään, jotka kaatuivat nuorena sodassa. Veljiensä kuoleman hän on aina kokenut tietynlaisena vääryytenä. Kokemissaan kielteisissä muutostilanteissa häntä on auttanut jokapäiväisten askareiden hoitaminen. Ajan kuluminen on hänen mielestään paras sopeutumislääke.

Korkean ikänsä vuoksi hän ei itse koe pystyvänsä tulevaisuuteensa juuri vaikuttamaan. Hän on usein myös ajatellut, että nukkuessa omaan sänkyyn kuoleminen olisi hyvä kuole-

ma. Hän on kuitenkin tyytyväinen, jos hänen elämänsä jatkuu tasaisesti entiseen malliin ja hän pysyy terveenä joutumatta kotoaan laitoshoitoon. Viime vuosina hän on myös ajatellut luonteessaan olevan kehittämisen varaa, sillä hän on varsin suorapuheinen. Hän toivookin pystyvänsä ymmärtämään kaikkia ja elämään tuottamatta harmia kenellekään. (*leski, kansa-/keskikoulu*)

**Hugo** – Hänen parhaat hetkensä sijoittuvat työaikaan ja työssä koettuihin onnistumisen elämyksiin. Tuolloin hänelle oli tärkeintä työn vastuullinen hoitaminen ja se vei hänen kaiken aikansa, sillä hänen ajatuksensa olivat vapaa-aikanakin paljolti töissä kiinni. Eläkkeelle jäädessään hän ei ollut työhönsä kyllästynyt, mutta luopui siitä mielellään, koska vastuun kantaminen oli raskasta. Eläkkeellä hän oli toisaalta vapaa, mutta välillä hän tunsii itsensä pitkästyneeksi, sillä vapaa-aikaa tuntui olevan liikaa, ja hän haaveilikin vielä työn teosta unohdettuaan siitä ikävät puolet. Ajan myötä halu tehdä töitä jäi pois ja hän tottui vapaa-ajan määrään sekä siihen, ettei oikeastaan tee mitään. Hän muistelee yhä jonkin verran työvuosiaan. Hänen mielestään elämänmuutoksiin on kuitenkin totuttava ja itse ne hyväksyttävä.

Hänen koko eläkeaikansa on mennyt tasaisesti, eikä hänelle ole tapahtunut juuri mitään. Työvuosiin verrattuna hän kokee elämänsä olevan nyt huomattavasti helpompaa, koska työn tuomaa vastuuta ei enää ole. Tällä hetkellä hänelle on tärkeää elintason säilyminen ja hyvä olo. Hän oleilee paljon kotonaan ja koettaa elää mahdollisimman mukavasti rasittamatta itseään. Kotityöt ovat pääasiassa hänen vaimonsa vastuulla. Nykyisin hänen täytyy saada aikansa kulumaan hyvin vähäisin aktiviteetein ja suunnitelmin, missä hän onnistuu, sillä hänen ei tee enää mieli tehdä eri asioita, eikä hänellä kesämökkiä lukuun ottamatta ole mitään erityisiä askareita huolehdittavanaan. Hän lukee lehtiä ja tapaa kerran kuussa vanhoja metsästyskavereitaan. Hänestä elämäntyylin muutos huomattavasti rauhallisemmaksi ja hiljaisemmaksi on luonnollista.

Hänen pojanpoikansa sekä vaimon sisarentytär käyvät vierailulla melko usein, mutta muuten vieraita ei paljoa käy. Henkilökohtaisista asioistaan hän ei juuri keskustele muiden kanssa, koska ei tunne siihen tarvetta, vaan pitää asiat mieluummin itsellään. Enää hän ei juurikaan solmi uusia ystävyys-suhteita ja kuolemantapauksien vuoksi hänen ystäväpiirinsä

pienenee. Kun kyseessä on luonnollinen poismeno suhtautuu hän ystävien menettämiseen ymmärtäen, koska kaikkien on aikanaan kuoltava.

Itse hän kokee muuttuneensa iän myötä paljon ja korkean iän vaikutus näkyy omalla kohdalla kaikessa. Muutokset eivät ole yksinomaan kielteisiä, mutta myönteisiä hän ei pysty erittelemään ja niitä on vähän. Koska hän väsy nyt helpommin ja fyysinen toiminta on muuttunut varsin rasittavaksi, on myös kiinnostus harrastuksia kohtaan laimentunut. Eläkeaikana hänen harrastamisensa onkin huomattavasti vähentynyt, koska metsästys ja kalastus vaatisivat parempaa fyysistä kuntoa. Viime talvena hän kävi vielä muiden mukana pilkillä, mutta tulevan talven kohdalla hän tuntee epävarmuutta kalastuksen suhteen. Metsälle lähtemistä kohtaan hän ei enää tunne minkäänlaista kiinnostusta ja aikaisemman metsästysinnostuksensa hän kokee lähes sairautena. Rasittumisen vuoksi hän ei enää nauti kaikista samoista asioista niin kuin ennen, mutta aikaisemmin mukaviksi koetuista asioista luopumista hän ei koe haikeaksi, koska ikääntymisen myötä ihminen ei toimintaa niin paljon kaipaakaan. Hänen mielestään luonto on järjestänyt asiat vanhenemisen kohdalla hyvin, koska voimien myötä katoaa myös halukkuus lähteä liikkeelle. Koska ikääntymisen myötä on muuttunut myös mieli, on hän hyväksynyt iän tuomat muutokset ilman suuria ongelmia ja kokee myös vanhuutensa hyvänä aikana elämässään. Hän on tyytyväinen elämäänsä, sillä hän on saanut olla suhteellisen terve ja usko, että vanhuus on koettava hyväksi ajaksi myös siksi, että juuri mitään kielteisiä asioita ei ole tarvinnut kokea. Hänen mielestään ihmisen tulisi elää ikänsä mukaisesti luonnon määräämällä tavalla, sillä vanhenemisessä ei ole mitään kapinoimista, koska se on luonnonlaki.

Hän toivoo, että samanlainen rauhallinen elämä jatkuisi hänen kohdallaan vastaisuudessa, ja ettei mitään ikäviä asioita, kuten sairastumista tapahtuisi. Ajatus pitkäaikaisesta vuodehoidosta tuntuu hänestä kauhealta. Hänen mielestään onnistuneeseen vanhenemiseen kuuluukin tärkeimpänä tekijänä terveys, joka on tärkeä kaikenikäisille, ja terveyden myötä itsenäisyys. Koska vanhuuden muutokset harvoin ovat myönteisiä, myös tasainen elämä ilman suuria muutoksia sisältyy onnistuneeseen vanhenemiseen. (*naimisissa, kansa-/keski-koulu*)

**Kaarina** – Menneestä elämästä hänelle on jääneet hyvät muistot. Hän pitää yllä myönteistä ajattelua, eikä muista kohdalleen sattuneen mitään pettymyksiä. Hän kokee tärkeäksi sen, että on saanut tehdä työtä, josta on pitänyt ja juuri työvuodet ovat olleet hänen elämänsä parasta aikaa. Jäätyään eläkkeelle hän toimi itsenäisenä ammatinharjoittajana vielä 70-vuotiaaksi ja sopeutui näin eläkeaikaan vähitellen. Nyt hän kokee olevansa täysin sopeutunut. Aikaisemmin eläkkeellä ollessaan hän osallistui aktiivisesti järjestötoimintaan ja akateemisiin tilaisuuksiin, mutta nykyisin hän ei enää jaksaa, eikä hän enää koe viihtyvänsä osallistuessaan. Aikaisempaa elämäänsä hän ei juurikaan muistele. Hän ei koe eläneensä elämäänsä niinkään itseään varten, sillä perheenjäsenistä huolehtiminen on ollut hänelle naisena itsestäänselvyys. Hänen vastuullaan on ollut veljen tyttären kasvattaminen sekä myöhemmin äidin hoitaminen, joten hänen roolinsa perheessä on ollut tärkeä. Vanhuutensa hän kokee olevan laiskottelua aikaisempaan elämään verrattuna.

Hänen mielestään eläkeläisillekin on tarjolla runsaasti vapaa-ajanviettomahdollisuuksia, mutta ei itse koe niitä kovin tarpeelliseksi, koska viihtyy kotonakin. Kotinsa keskeiseen sijaintiin hän on erittäin tyytyväinen, koska kaikki palvelut ovat lähetyvillä. Hän tekee paljon käsitöitä, minkä kokee olevan rentouttavaa, ja lukee lehtiä. Alansa ammattilehtiä hän seuraa edelleen mielenkiinnolla. Koska hänellä on nyt aikaa, toisin kuin töissä käydessä, lukisi hän mielellään enemmän, mutta hänen silmänsä rasittuvat helposti. Sanomalehteä lukiessaan hän käyttää usein suurennuslasia. Enää hän ei ole käynyt useaan vuoteen elokuvissa, vaan viettää aikaansa televisiota katsoen ja radiota kuunnellen. Myös kodinhoito kuuluu hänen arkeensa. Toisin kuin töissä käydessään hän on eläkkeellä tehnyt myös taloustöitä sen jälkeen kun hänen taloudenhoitajansa jäi 12 vuotta sitten eläkkeelle. Siivousapua hän saa kahdesti kuukaudessa ja ruuanlaittoapua kerran viikossa. Hän koettaa pysyä aktiivisena mahdollisimman pitkään ja välttää lisäapuun turvautumisen. Avun saatavuuden hän kokee olevan hyvä siihen saakka, kun oma ajattelu toimii kirkkaasti. Toisinaan myös veljen tyttären lapset auttavat häntä askareissa, ja hän antaa heille vastavasti taskurahaa. Koska vähäiset kotityöt eivät koneiden avulla vie paljon aikaa, tuntee hän aikansa käyvän pitkäksi. Lisäksi, häntä harmittaa, että hän ei saa yössä nukutuksi niin paljon kuin haluaisi. Pitkästyminen tunnetta aiheuttavat myös jalkakivut, koska nykyisin hän joutuu viettämään aikaansa enemmän makuulla vaaka-asennon auttaessa kipuihin. Ulkona hän liikkuu rollaattorin kanssa välttääkseen kaatumista, mutta jalkakipujen vuoksi hänen on

täytynyt sopeutua siihen, ettei hän enää käy päivittäin ulkona. Vastaavasti hän on enemmän parvekkeella. Aivan viime vuosina hän on huomannut, että hänen kuulo-, näkö-, maku- ja hajuaistinsa ovat heikentyneet. Lisäksi hänen ihonsa on ohentunut eikä hän enää hikoile. Hän käyttää kuulolaitetta, mutta ei koe olevan siitä apua, jos useampi ihminen on samanlaisesti äänessä. Mitään myönteistä hän ei koe korkean iän tuoneen.

Vaikka hän asuukin yksin ei hän tunne itseään yksinäiseksi, sillä hän tapaa usein veljen tyttärensä perhettä. Muuten hänen luonaan ei käy paljon vieraita, koska monet hänen ikäisensä ystävät ovat kuolleet tai dementoituneet. Nykyisin hän ei niinkään tapaile ystäviään, vaan seurustelee etupäässä puhelimitse, minkä kokee vastaavan vierailuja. Koska hän ei voi olla varma, että hänen vointinsa tulee olemaan hyvä, ei hän juurikaan kutsu vieraita luokseen. Puhelimessa hän puhuu päivittäin ja on tähän sosiaalisen kanssakäymisen muotoon tyytyväinen, sillä moni hänen ikäisensä on jo vuodepotilaana tai kuollut. Turvakellon hän on korvannut joka-aamuisella puhelinsoitolla sukulaisperheelleen ja ilmoittaa näin olevansa kunnossa. Iän tuomiin muutoksiin hän koettaa sopeutua ja ajatella myönteisesti. Toisinaan hän silti ajattelee, että mahdollisimman pitkä elämä ei liene elämän tarkoitus, tuntien, että hän voisi jo kuolla. Hän kokee eläneensä liian kauan, mikä näkyy hänen elämänlaadussaan. Kaikki hänen sukunsa ihmiset elävät liian vanhoiksi ja äkillisten kuolemien puuttuessa eläminen muodostuu pitkäksi kitumiseksi. Kuolemansa hän toivoisi olevan äkillinen ja se olisi hänelle mieleinen, jos hänen elämänsä vaikeutuu tämänhetkisestä. Testamenttiasiansa hän on hoitanut kuntoon. Toisaalta hän kokee tarkoitukselliseksi sukulaisperheensä seuraamisen ja merkitystä vanhuuteen tuo tunne siitä, että häntä välillä tarvitaan, pelkästään jo taloudellisestikin.

Iän mukana tuomia muutoksia hän pitää luonnon järjestykseen kuuluvana ja muutostilanteisiin hän kokee sopeutuneensa itsenäisesti oma ajattelu ja järki voimavaranaan. Hän ei hae tukea uskonnosta, eikä myöskään halua olla tuttavilleen rasituksena henkilökohtaisten asioidensa tähden. Itsensä hän kokee järki-ihmisenä, jolla ajattelu toimii vielä kirkkaasti, mutta hän pitää myös mahdollisena, että joskus menettäisi ajattelukykynsä ja tulisi rasitteeksi muille ihmisille. Tähän hän kokee ratkaisuksi laitoshoidon, ja hän on suunnitellut jo mahdollisen hoitopaikkansa, jos hän tulee tulevaisuudessa laitoshoidon tarvitsemaan. Onnistuneen vanhenemisen hän kokee muodostuvan juuri sopeutumisesta, joka on tärkein tekijä, ja myönteisestä ajattelusta. Hänen mielestään moni ei kuitenkaan sopeudu ja tällöin

omat lapset syyllistetään. (*naimaton, yliopistotutkinto*)

**Bertta** – Hän kokee vanhuutensa olevan hyvää ja huolista vapaata aikaa elämässä, sillä hän on terve, elämäntyönsä jo tehnyt ja taloudellisesti omillaan toimeentuleva. Vanhuudessa mitään erikoisuuksia ei kaipaakaan, riittää kun perustarpeet tulevat täytetyksi. Nykyisin hänellä on enemmän rahaa käytettävissä kuin aiemmin, ja köyhistä oloista lähteneenä hän osaa arvostaa pientä säännöllistä eläketuloaan. Koska hän on kokenut sota-ajan sekä sen tuoman pakolaisuuden, osaa hän elää vain vaatimattomasti, eikä murehdi pikkuharmeista. Tässä suhteessa hän kokee arvojensa olevan hyvin toisenlaiset kuin ihmisillä nykyään. Sodan hän kokee näytelleen elämässään merkittävää osaa ja muuttaneen hänen elämänsä täysin. Sodan vuoksi hän on joutunut muuttamaan kotiaan useita kertoja, eikä hän unohda Karjalasta lähtöä koskaan. Omat juuret tulevat aina olemaan hänelle tärkeitä ja kodin menettämisen muistelu saa hänet surulliseksi; hän olisi mieluummin elänyt elämänsä Karjalassa. Pakolaisuuden hän kokee heikentäneen mahdollisuuksia onnistuneeseen vanhenemiseen ja pakolaisuuden vuoksi hän kokee elämänlaatunsa kärsineen huomattavasti. Lapsuuden hän uskoo vaikuttavan onnistuneeseen vanhenemiseen läpi elämän, sillä perustan muodostavat koti ja kasvatus. Hänen mielestään onnistuneeseen vanhenemiseen liittyy myös matkustamisen mahdollisuus. Häneltä itseltään jäivät vieraat maat näkemättä, mutta hän on elämänsä silti tyytyväinen ja on antanut lapsilleen mahdollisuuden matkustella.

Hän uskoo, ettei korkea ikä ole tuonut mukanaan mitään kielteistä, mutta myöskään mitään pysyvää myönteistä hän ei koe voivansa nimetä. Karjalaisen luonteensa, iloisuuden, vieraanvaraisuuden ja voimakkaiden tunteiden hän kokee säilyneen. Itse hän ei koe vanhuutensa poikkeavan muista elämän vaiheista millään tavoin, koska hän hyvän kuulonsa ansiosta voi kyläillessään keskustella ja seurustella ihmisten kanssa samoin kuin nuoremmatkin. Kuulon hän kokee erittäin tärkeäksi ja on siitä onnellinen. Vaikka hän vierailuilla käykin, hän kokee, ettei hänellä ole enää tarvetta lähteä mihinkään, sillä hän viihtyy kotonaan oikein hyvin, eikä hän ikääntymisen myötä jaksaa seurustella yhtä paljon kuin aiemmin. Hajuaistinsa hän on menettänyt vuosia sitten, mutta kokee voivansa elää hyvin ilman sitäkin. Hän on pitänyt luonnossa liikkumisesta ja sienestänyt sekä marjastanut paljon. Enää hän ei pysty metsässä liikkumaan, mutta hän ajattelee, ettei mikään ikuisesti kestäkään. Toimintakykyä alaspäin vievien muutosten kohdalla hän on tyytyväinen siitä, että toiminta-



kyky on ollut kuitenkin niin hyvä siihen saakka läpi pitkän elämän. Käyttämänsä silmälääkkeen vuoksi hänen liikkumisensa on hidastunut ja kömpelöitynyt. Lääkkeen jaloille aiheuttamaa haittaa hän kompensoi kävelemällä päivittäin. Toimintakykynsä hän kokee olevan hyvä, sillä hän pystyy tarjoamaan ruoat vielä viikonloppuvieraillekin. Ruoan laittaminen vieraille on nykyisin kuitenkin raskaampaa, koska ylimääräistä energiaa ei juuri enää ole, ja nykyisin hän kokee yksin elämisen myös helpotuksena, koska ruokaa ei tarvitse laittaa kuin itselleen. Levollisen olon kokeminen on hänestä tärkeää ja tähän voi jokainen itse vaikuttaa. Hänelle itselleen on suuri merkitys pelkästään sillä, että hän pystyy käymään kaupassa ja laittamaan itse ruokansa. Myös siivoukseen menee aikaa, koska asunto on suuri. Kerran viikossa hän pelaa tyttöystävänsä kanssa korttia ja uskoo leikkimielisen pelaamisen olevan hyödyllistä myös toimintakyvyn kannalta. Elämänsä aikana hän lukenut paljon, mutta enää hän ei lukemaan pysty. Omalla kohdalla hän ei koe lukemisen olevan enää tarpeellistakaan, koska hän on saanut kirjansa jo luettua. Radiosta hän kuuntelee usein mielenkiintoisina pitämiään esitelmiä ja kokee niiden pitävän mielen virkeänä. Lisäksi hän seuraa kotimaista ja kansainvälistä politiikkaa pystyäkseen keskustelemaan eri asioista.

Jokaisen päivänsä hän aloittaa rukoillen ja Luojan kanssa keskustelu on hänen elämänsä perusta sekä voimavara. Hänen mielestään elämän onni on Jumalan tuntemisessa ja niiden elämän olosuhteiden hyväksymisessä, jotka Jumala on antanut. Myös vaikeuksissaan hän tukeutuu Jumalaan ja puhuu niistä muille vasta vaikeudet sivuutettuaan. Tällä tavoin muiden ei tarvitse kantaa hänen huoliaan. Ihmissuhteissa hän kokeekin olleensa paljolti antavana osapuolena. Ystävät ovat hänelle silti merkitseviä ja hän kokee omistavansa hyvät omaiset, jotka pitävät tiiviisti yhteyttä, sekä hienoja ystäviä. Ystävyysuhteiden hoitamista hän pitää tärkeänä ja ystävyuden osoittamisesta hän kokee saavansa mielihyvää. Läheisten menettäminen on ollut hänelle pysäyttävä kokemus sekä samalla nöyrytymisen hetki. Kun iäkkäät ihmiset kuolevat, on hänen mielestään turha kapinoida, koska taakse on jäänyt eletty elämä. Raamatun mukaan hän uskoo jokaisen ihmisen elinpäivien olevan luetut jo syntymähetkellä ja menetystilanteissa rukoileminen on auttanut häntä. Miehensä kuoleman aikoihin hänellä oli raskasta, sillä hän menetti muitakin omaisia ja ystäviä. Läheisten ihmisten menettämisen hän kokee vaikuttaneen elämäänsä eniten. Hänen miehensä kuoli rauhallisesti ollessaan vanhainkodissa, mies oli tuolloin jo huonokuntoinen. Miehensä kuolema hänen oli helpompi hyväksyä, sillä mies oli iäkäs ja toivonut kuolevansa ennen

vaimoaan. Hän kokee, ettei yksin eläminen miehen kuoltua ollut hänelle täysin uusi tilanne, sillä hän oli joutunut elämään useita vuosia yksin jo nuoruudessaan ennen aviomiehensä tapaamista sekä miehen myöhemmin muutettua vanhainkotiin. Hän kokee, että yksin eläminen on ollut hänen roolinsa elämänsä aikana, mutta hänen olosuhteensa ovat olleet silti hyvät, koska yhteydenpito omaisiin on ollut aina tiivistä.

Tulevaisuutensa hän kokee olevan Jumalan käsissä ja sen murehtimisen hän kokee täysin turhaksi, koska tulevaisuutta ei ole vielä olemassakaan. Sotavuosien, elämäkokeuksensa ja nykyisten maailman tapahtumien myötä hän on oppinut, että päämäärien asettaminen on mahdotonta, sillä mikään ei ole koskaan varmaa. Koska aika kuluu niin nopeasti hänestä on tärkeää nauttia asioista nyt. Jumalan hän uskoo huolehtivan tahtonsa mukaisesti hänestä elämän loppuun saakka, koska Luoja on tehnyt niin tähänkin asti. Tulevaisuudelta hän odottaa, ja on rukoillut, ennen kaikkea terveyttä ja sen myötä kykyä vastata itse itsestään. Katkaistuaan kätensä muutamia vuosia sitten hän huomasi sairaan ihmisen avuttomuuden. Muita vaikeuksia hän ei pelkää, niitä saa olla. Elämän hän kokee olevan huomattavasti helpompaa, kun siihen asennoituu huumorilla ja hänestä on tärkeää, että hän voi huumorilla muistaa ikäviäkin asioita. (*leski, kansa-/keskikoulu*)

säilyttämistä ja erityisesti toivottiin laitos- ja vuodehoidolta välttymistä. Sekä Helin (2000) että Elovainio (1995) ovat todenneet, että iäkkäillä ihmisillä tulevaisuuden toiveet rajautuvat lähinnä omaan terveyteen, eikä erityisiä tulevaisuuden tavoitteita ole.

Vaikka aineistossa tuli esille vaikeus ja haluttomuus asettaa korkeassa iässä tavoitteita tulevaisuuteen, oli omaa tulevaisuutta kuitenkin pohdittu (laitoshoidon mahdollisuus, kuolema) ja tehty mahdollisesti sitä koskevia ratkaisuja (päätökset proteeseista, mahdollisesta hoitopaikasta, muutosta). Suhde tulevaisuuteen ei siis näyttäneenkään olevan yksinkertaisesti vain päivä kerrallaan elämistä, vaan tämä kuvaus oli monesti fraasi, joka tuli ensimmäisenä mieleen.

## **Muutosten kokeminen ja niihin sopeutuminen**

Kun tutkittavat tarkastelivat vanhuutta osana elämäntulkuaan, esille tuli hyvin erilaisia kokemuksia. Toisaalta korkea ikä saattoi näyttäytyä aikaisemmista elämänvaiheista täysin poikkeavana, kun taas osa tutkittavista ei voinut sanoa huomaavansa juurikaan eroa. Vaikka useimmat ikääntyneistä kokivatkin, että elämän paras aika on jo heidän muistoissaan, tyytyväisyys nykyiseen elämäntilanteeseen tuli selkeästi esille tässäkin aineistossa, huolimatta muutostilanteista. Lisäksi tutkittavista suurin osa ei kokenut itse juurikaan muuttuneensa vuosien aikana, voidaan toisin sanoen puhua sisäisestä jatkuvuuden tunteesta (mm. temperamentti, affektit, luonteenlaatu) (Atchley, 1989). Atchley (1989) pitää ihmisen elämään liittyvää jatkuvuutta tärkeänä elementtinä sopeuduttaessa muutoksiin, sillä on keskeinen merkitys oman pystyvyyden ja identiteetin säilyttämisessä. Jatkuvuudella ei tarkoiteta samuutta tai muuttumattomuutta. Kun muutos rakentuu menneeseen ja sillä on siihen linkkejä, on muutos osa jatkuvuutta.

Huolimatta kokemistaan kielteisistä muutoksista ja menetyksistä ikäihmiset eivät tunnu olevan erityisen haavoittuvia siinä mielessä, että he eivät menetä kykyään käsitellä näitä muutoksia (Brandtstädter, 1997; Brandtstädter & Greve, 1994a; Ferraro & Farmer, 1995).

Suurin osa ikääntyneiden esille tuomista muutoksista oli kielteisiä. Kaikki tutkittavat olivat menettäneet läheisiään, useat olivat leskeytyneet, toimintakyvyssä oli tapahtunut laskua ja monet mainitsivat myös aistitoimintojensa heikkenen. Koetut kielteiset muutok-

set eivät kuitenkaan näyttäytyneet pelkästään kielteisinä. Muutosta ja uudenlaista elämäntilannetta voidaan tarkastella monelta kannalta ja usein on mahdollista nojautua vaihtoehtoihin tulkintoihin todellisuutta vääristämättä (Brandtstädter & Greve, 1994a; Brandtstädter, Wentura, Rothermund, 1999; Brandtstädter ym., 1993). Yksilön sopeutumisen ja hyvinvoinnin kannalta on edullista, jos hän pystyy löytämään kielteisistäkin elämänmuutoksista myönteisiä piirteitä; jokaiseen saavutukseen liittyy menetys ja päinvastoin (Emerson, 1900).

Päällimmäisenä tutkittavien mielessä olivat juuri kielteiset kokemukset. Se, että kielteisistä kokemuksista tuntui olevan helpompi puhua voi osittain johtua myös itse tutkimuksesta. Yleensä (stereotyyppioissa) vanhuuteen ja vanhenemiseen liitetään heikkeneminen ja kaikenkertyminen alaspäin meno. Iäkkäät itse ovat varmasti myös näistä yleisistä vanhenemiseen liitetystä mielikuvista tietoisia ja olettavat, että tämänlaatuisista kokemuksista haastattelijakin haluaa kuulla. Haastateltavien joukko oli myös varsin tutkittua. Ikivihreät-projektin tiimoilta heistä on kerättyä tietoa useiden vuosien ajalta. Erityisesti he ovat saaneet vastata toimintakykyä ja sen muutoksia koskeviin kysymyksiin.

Toisaalta kielteiset ikääntymismuutokset ovat luonteeltaan hyvin konkreetteja, toisin kuin myönteiset. Hyvän ystävän poismeno, rakkaasta harrastuksesta luopuminen tai näön heikkeneminen näkyvät arjessa monin tavoin. Myönteisiä muutoksia voi olla hankalampi tavoittaa. Tutkittavien kohdalla tuli esille positiivisina muutoksina suvaitsevaisuus, itsekeskeisyyden väheneminen sekä kyvykkyys katsoa asioita eri näkökulmista, harkita. Tutkittavien kokemat myönteiset muutokset olivat luonteeltaan siis abstraktimpia. Eräs haastateltavista sanoikin, että kyllä korkea ikä on varmasti tuonut jotain myönteistäkin, tosin hyvin vähän, eikä loppujen lopuksi pystynyt kuvaamaan, mitä positiiviset muutokset olisivat. Yleiset kielteiset stereotyyppit voivat toki rohkaista kerrontaa myös toiseen suuntaan, itsestä halutaan antaa myönteinen kuva ja erottua näin raihaisten ikääntyneiden joukosta.

### **Muutokset fyysisessä toimintakyvyssä**

Kun koettuihin muutoksiin ei pystytä itse aktiivisesti vaikuttamaan, hallitsevimmit tulevat pyrkimykset uudelleenmuotoilla henkilökohtaisia päämääriä ja arvoja (Brandtstädter, 1997;

Brandtstädter ym., 1993). Kyky muokata omia päämääriä, tavoitteita, tai päämäärien estyessä myös luopua niistä, muodostaa sopeutumisen ja onnistuneen vanhenemisen ytimen (Brandtstädter, 1997; Brandtstädter & Renner, 1990; Freund, Li, Baltes, 1999; Heckhausen & Schulz, 1995, 1999).

Sopeutumisen merkitysverkostoista kävi ilmi, että iäkkäiden muutuskokemuksissa ja merkityksenannossa painottuivat selvästi niin sanotut mukauttavat (Brandtstädter & Greve, 1994a) tai sekundaarit (Heckhausen & Schulz, 1995; Schulz & Heckhausen, 1996) prosessit, eli muutoksiin pyritään sopeutumaan itsearviointiin eikä niinkään suoran toiminnan tasolla (vastaavasti sulauttaminen tai primaari kontrolli), vaikka sekin tuli esille jossain määrin. Fyysisen toimintakyvyn muutoksiin (hidastuminen, liikuntakyvyn heikkeneminen, alhaisempi raskauskyky) sopeutumisessa painottuivat ennen kaikkea lievittävät tulkinnot, tavoitetason ja itsearvioinneissa käytettyjen kriteerien uudelleen määrittely ja estyneistä päämääristä luopuminen. Ympäristöön tai omaan käyttäytymiseen suuntautuva toiminta tuli esille kompensaaationa sekä instrumentaalisina toimintoina, joiden avulla yksilö pyrkii säilyttämään itsestään tärkeäksi kokemiaan ominaisuuksia (Brandtstädter & Greve, 1994a). Nimetessäni aineistosta nousseita sopeutumismekanismeja olen tarkastellut kompensaaatiota kapeampana sopeutumismekanimina (Baltes & Baltes, 1990; Brandtstädter & Greve, 1994a; Marsiske ym., 1995) kuin esimerkiksi Dixon ja Bäckman (1995), joiden mukaan kaikkia edellä mainittuja prosesseja voidaan laajasti määritellen kutsua kompensaaatioksi. *Kompensaaation* turvin pyritään pitämään yllä riittävää toiminnan tasoa menetysten edessä (Baltes & Baltes, 1990; Marsiske ym., 1995). Kompensaaatiokeinoista esille tulivat tekniset apuvälineet, kuten suurennuslasi, rollaattori ja kuulolaite sekä toisen henkilön apu. Toisen henkilön apuun turvattiin, koska tutkittavien omat mahdollisuudet saavuttaa itsenäisesti alkuperäispäämääränsä olivat kaventuneet. Toisen henkilön apuun (puoliso, sukulaiset, ulkopuoliset palvelun tarjoajat) turvautuminen helpotti itsenäistä asumista sekä saattoi mahdollistaa tärkeäksi koetun harrastuksen jonkinasteisen jatkumisen.

Kompensaaation onnistuminen riippuu niistä resursseista, joita henkilöllä on tavoiteltua päämäärää ajatellen (Brandtstädter ym., 1999; Steverink ym., 1998). Erään tutkittavan mahdollisuudet harrastaa verkkokalastusta olivat sidoksissa vävyn työkiireisiin, joten toteutuneet kalastuskerrat jäivät varsin satunnaisiksi. Lukemisharrastusta on puolestaan mahdollista jatkaa näön heikettyä kuuloon ja äänikirjoihin tukeutuen, mutta kompensaa-

tiomahdollisuuksia lukemisharrastusta ajatellen ei ole juurikaan jäljellä, jolloin henkilö on tulevaisuutta ajatellen varsin haavoittuvassa asemassa. Kun tärkeiksi koettuja taitoja ei ole enää mahdollista jatkaa, voi myös tunne identiteetin jatkuvuudesta vaarantua (Atchley, 1989). Huoli toimintakyvyn heikkenemisestä ja mahdollinen tärkeiksi koetuista harrastuksista luopuminen tuli esille tässäkin aineistossa.

Instrumentaalisiin toimintoihin sisältyi ajatus säilyä aktiivisena niin kauan kuin mahdollista, ja esimerkiksi lisääpuun turvautuminen haluttiin välttää mahdollisimman pitkälle. Esille tuotiin usein, että ruuanlaitto ja muu taloudenhoito halutaan hoitaa itse niin kauan kuin mahdollista.

Osalla haastatelluista fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen asetti rajoituksia ulkoiselle jatkuvuudelle (mm. tutut taidot ja niiden harjoittaminen, aktiviteetit, sosiaalinen ympäristö) (Atchley, 1989). Tämä tuli esille etenkin miesten harrastusten kohdalla. Yksilön kannalta harrastuksilla voi olla monenlaisia eri funktioita, kuten rentoutuminen ja arkihuolista irtautuminen, sosiaalinen osallistuminen, miellyttävä ajankulu, muistin ja oppimiskyvyn kehittäminen tai säilyttäminen sekä terveyden ja kunnon säilyttäminen (Pitkänen & Ruth, 1992). Jokaisen haastattelemani miehen kohdalla metsästys ja kalastus olivat olleet merkittävä osa vapaa-ajan viettoa. Näistä rakkaista harrastuksista kaikki olivat myös paljolti joutuneet luopumaan. Myös naiset olivat joutuneet luopumaan joistakin harrastuksistaan, mutta tilanne oli kuitenkin erilainen miehiin verrattuna. Naisten kohdalla useimmin esille tullut harrastus oli käsitöiden tekeminen, mutta fyysisen toimintakyvyn muutokset eivät kuitenkaan estäneet heitä jatkamasta harrastustaan, joten tässä suhteessa naisten tilanne näytti miehiin verrattuna edullisemmalta.

Kun mielenkiinnon kohteet pysyvät ikääntymisen myötä samanlaisina, ei tutuista rooleista ja toiminnoista luopuminen ole aina yksinkertaista, välillä voi käydä aika pitkäksi tai sitten aikaisemmin mielihyvää tuottaneista toiminnoista luopuminen vaikuttaa mielialaan. Eräs tutkittavista miehistä, joka oli joutunut jättämään metsästyksen, toikin esille, kuinka "halut ja mieli ovat vanhassa ajassa ja olisi mieleltään pirteä lähtemään, tekemään ja toimimaan, mutta ikä rajoittaa". Yksilöiden välisessä merkityksenannossa esiintyi myös vastakkaisuuksia; toinen miehistä ei puolestaan pitänyt metsästyksestä, aikaisemmasta tärkeästä vapaa-ajanviettotavasta, luopumista erityisen hankalana, koska koki ikääntymisen myötä myös mielen muuttuneen, jolloin toimintaa ja virikkeitä ei tarvitse niin paljon.

Aikaisemman metsästysinnostuksensa hän koki lähes sairautena. Korkean iän myötä voidaankin odottaa päämäärien uudelleen muokkaamista ja toisaalta niiden korvautumista (Brandtstädter & Renner, 1990; Steverink ym., 1998). Steverinkin ym. (1998) mukaan fyysisen hyvinvoinnin saavuttamisessa mukavuus kasvattaa merkitystään, kun taas stimulaatio koetaan vähemmän tärkeäksi.

Fyysisen toimintakyvyn muutosten kohdalla *estyneistä päämääristä luopuminen* oli yksi yleisimmin esille tulleista sopeutumiskeinoista. Kunkin päämäärän houkuttelevuus riippuu niistä subjektiivisista merkityksistä ja seurauksista, joita päämäärän saavuttamiseen yhdistetään (Brandtstädter & Greve, 1994a; Brandtstädter ym., 1999). Merkityksiä puolestaan pystytään muuttamaan keskittymällä valikoivasti joko myönteisiin tai kielteisiin seurauksiin. Harrastustoiminnan kohdalla kielteiset seuraamukset tarkoittivat usein raskautta. Toimintaa ei koettu enää samalla tavoin mielihyvää tuottavana, koska rasittumisen tunne oli niin suuri. Lisäksi heikenneeseen liikuntakykyyn ja luonnossa liikkumiseen liittyi kasvanut loukkaantumisen riski. Kun päämäärä koetaan henkilökohtaisesti hyvin tärkeiksi, ei siitä ole kuitenkaan aina helppo luopua tai korvata sitä, vaikka mahdollisuudet päämäärän saavuttamiseen olisivatkin hyvin kapeat.

Irrottautuminen estyneistä päämääristä edellyttää toisinaan merkityksen dekonstruktiota, mitätöintiä (esimerkiksi metsästysinnon kokeminen sairautena). Tällöin päämäärän mukanaan tuomat positiiviset seuraukset mahdollisesti siirretään syrjään ja päämäärän saavuttamisen negatiivisia seuraamuksia ja kustannuksia harkitaan uudelleen. Kognitiivisia prosesseja, jotka voivat valikoiden alentaa tai lisätä päämäärien houkuttelevuutta kutsutaan *lievittäviksi tulkintoiksi* (Brandtstädter & Greve, 1994a; Brandtstädter ym., 1999).

Fyysisen toimintakyvyn muutosten edessä lievittävien tulkintojen käyttö tuli yleisesti esille. Koska tilanteen kielteisiä puolia ei voida muuttaa, siirrettiin huomio niistä pois ja keskityttiin positiivisiin seuraamuksiin, kuten siihen, ettei olla vuodepotilaana, pystytään liikkumaan itsenäisesti tai pystytään olemaan pitkällään ja istumaan rasittumatta, vaikka kävely ja seisominen rasittavatkin. Toisin sanoen omaa toimintakykyä voitiin arvioida ja tarkastella keskittymällä siihen, mikä on mahdollista, eikä siihen mikä on mahdotonta. Lievittävien tulkintojen muodostamisessa voivat auttaa yleiset vanhenemista koskevat stereotyyppit, jotka ovat negatiivisten sivumerkitysten värittämiä (Durkin, 1995; Johnson &

Bytheway, 1993). Vertailu vasten stereotypioita vahvistaa minää ja omaa toimintakykyä on helpompi tulkita myönteisesti uudelleen (Brandtstädter ym., 1999). Nykyistä elämäntilannetta tarkasteltaessa tuotiin myönteisinä piirteinä toisaalta esille tyytyväisyys aikaisempaan elämään, sillä toimintakyky oli ollut hyvä läpi pitkän elämänsä.

Fyysisen toimintakyvyn muutokset koettiin usein väistämättömiksi ja osaksi luonnollista ikäänymisprosessia, jolloin *tavoitetasoa ja itsearviointissa käytettyjä kriteerejä muotoiltiin uudelleen*. Kriteerien uudelleen muotoilu tulee esille kirjallisuudessa mm. akkommodaatiomekanismina (Brandtstädter & Greve, 1994a; Brandtstädter ym., 1993) tai menetykseen perustuvana selektioprosessina (Freund & Baltes, 1998; Freund ym., 1999). Tavoitetasoa voitiin muokata hitaampaan suoriutumiseen sopivaksi, jolloin aika toimi resurssina, eikä toimintakyvyn oletettukaan olevan samaa tasoa kuin nuoremmassa aikuisiässä. Nykyisessä elämäntilanteessa tärkeänä esiin nousi itsenäinen arjesta huolehtiminen, mahdollisuus käydä kaupassa ja laittaa ruokaa. Oma pystyvyys koettiin merkityksellisenä ja toisaalta kotityöt toimivat myös ajankuluna. Arjesta huolehtiminen saattoi toimia myös toimintakyvyn mittarina, ”pystyn laittamaan ruoat vielä vieraillekin, se ei huonolta synny”.

### **Sosiaalisen verkoston kaventuminen**

Suurin osa iäkkäistä kohtaa rajoituksia terveydessään (Kunzmann, Little & Smith, 2000), mutta eläminen yli keskimääräisen eliniän odotteen merkitsee usein myös sitä, että osa läheisistä ihmisistä ja ystäväistä on todennäköisesti kuollut (Helin, 2000). Moni haastatellusta toi esille ystäväpiirin huomattavan kaventumisen. Sosiaalisia kontakteja ei ollut enää samoin kuin ennen, sillä saman ikäpolven ihmisistä osa oli kuollut tai he olivat vuodehoivossa. Myös oma fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen vaikutti siten, ettei enää jaksanut seurustella samassa määrin kuin aikaisemmin ja tavoitetasoa saatettiin muuttaa sosiaalisen kanssakäymisenkin kohdalla. Eräs tutkittavista toi esille, miten aikaisempi kasvokkain seurustelu ja kahvittelu oli muuttunut etupäässä puhelinseurusteluksi, jonka hän koki nykyisin ajavan saman asian.



Ystävien, sukulaisten tai puolison menettämisen kohdalla useimmin mainittu sopeutumista helpottava tekijä oli kuolleen läheisen korkea ikä. Pahimmalta eivät tuntuneet ikääntyneenä koetut läheisten kuolemat, vaan useiden vuosien takaiset menetykset, joissa poisnukkunut henkilö oli ollut vielä nuori. Kun takana on eletty elämä, on poismeno helpommin hyväksyttävissä, ja muutostakin lienee helpompi tulkita uudelleen, kun menetys koetaan väistämättömänä.

Lievittävien tulkintojen käyttömahdollisuudet vaihtelevat eri yksilöiden ja tilanteiden välillä. Yksilön tiedot, kokemukset ja temperamentti vaikuttavat mahdollisuuksiin löytää myönteisiä merkityksiä ja mielekkyyttä alunperin kielteisestä tilanteesta (Brandtstädter ym., 1999). Esimerkiksi uskonnollinen vakaumus tai eksistentiaaliset uskomukset voivat toimia resurssina lievittäville tulkinnoille; kun menetys koetaan Jumalan tahdoksi on muutoksesta mahdollisesti helpompi löytää myös myönteisiä piirteitä. Oma usko, Jumalan tahtoon ja rukoilemiseen nojaaminen, tuli voimakkaasti esille muutamien naisten sopeutumiskeinona menetysten edessä, sekä yleensä tärkeänä voimavarana.

Puolison kuoleman on yleisesti arvioitu olevan traumaattisin elämän muutos, jonka yksilö voi kokea (Durkin, 1995; Murrell, Norris & Grote, 1988). Keskimääräisen eliniän eroista johtuen iäkkäänä leskeksi jäävä osapuoli on useimmiten nainen. Tässä aineistossa kaikki puolisonsa menettäneet olivat juuri naisia. Leskeytymisen kohdalla lievittävässä tulkinnoissa esiintyviä myönteisiä sisältöjä olivat pitkä yhteinen liitto edesmenneen puolison kanssa sekä yksin elämisen vaivattomuus. Yksin eläminen koettiin helpotuksena, sillä mahdolliselta sairaan ja huonokuntoisen puolison aiheuttamalta hoitotaakalta vältyttiin ja toisaalta nykyisin ei tarvinnut huolehtia kuin omista tarpeistaan, kuten laittaa ruokaa vain yhdelle. Lievittävässä tulkinnoissa tuotiin esille myös puolison näkökulmaa: miehen nähtiin säästyneen mahdolliselta vuodehoidolta ja kaksi haastatelluista naisista totesi, että yksin eläminen olisi ollut miehelle vaikeampaa. Mies oli myös itse saattanut ilmaista toiveensa kuolla ensin. Sosiaalisten siteiden ohella (nais)sukupuolen on todettu edistävän puolison menetykseen sopeutumista (Antonucci, 1990; Durkin, 1995). Sosiaalisten siteiden merkitys leskeyteen sopeutumisessa tuotiin esille tässäkin aineistossa, ja tällöin viitattiin useimmiten omien lasten läsnäoloon.

Tarkasteltaessa merkityksiä, joita puolisonsa menettäneet naiset leskeytymiseen liittivät on huomioitava, että kaikki naiset olivat eläneet yksin jo useamman vuoden ajan. Heillä oli

ollut aikaa tottua muutokseen ja löytää siitä myös erilaisia myönteisiä piirteitä. Tutkittavista miehistä yksi asui yksinään, sillä hänen vaimonsa oli muuttanut hoitokotiin vuosi sitten. Vaikka tämän miehenkin kokemuksessa tuli esille yksin asumisen helppous, päällimmäisenä olivat kuitenkin alavireisyyden ja yksinäisyyden tuntemukset.

Kielteisten muutosten uudelleen tulkinta tulee kirjallisuudessa keskeisenä sopeutumiskeinona yleisesti esille (Brandtstädter & Greve, 1994a; Freund ym., 1999; Fung, Abeles & Carstensen, 1999). Atchleyn (1989) mukaan uudelleen tulkinta on tärkeä adaptiivinen prosessi, jonka avulla ihmiset luovat menneisyydestään koherentin kuvan ja liittävät menneisyyden nykyhetkeen. Vaikka sosiaalinen verkosto näytti ulkopuolisen silmin muuttuneen huomattavastikin, moni haastatelluista naisista koki muutoksissa kuitenkin ulkoista jatkuvuutta tarkastellessaan elämänsä kulkuaan. Suurta tuttavapiiriä ei ollut ikinä ollutkaan ja osa kuvasi viihtyneensä aina kotonaan. Yksin eläminen ja asuminen saattoi myös olla tuttua aikaisemmista elämänvaiheista. Jatkuvuus on ennen kaikkea subjektiivinen havainto ja kokemus siitä, että muutokset liittyvät ja sopivat henkilökohtaiseen historiaan, sitä arvioi yksilö itse tässä ja nyt omaan menneisyyteen perustuen (Atchley, 1989).

## **Käsitykset onnistuneesta vanhenemisestä**

Tässä tutkimuksessa onnistunut vanheneminen muodostui ikääntyneiden itsensä määrittelemänä ennen kaikkea terveydestä (ja sen myötä itsenäisyydestä), ihmissuhteista, riittävästä toimeentulosta sekä omasta asennoitumisesta, myönteisestä ajattelusta ja tyytyväisyydestä omaan elämäntilanteeseen. Kaikki nämä tekijät ovat tulleet esille myös kirjallisuudessa hyvän vanhenemisen kriteereihin kuuluvina. Onnistuneen vanhenemisen sisältötekijöistä terveys oli yleisimmin mainittu. Fyysinen ja psyykinen terveys esiintyvät kirjallisuudessa usein onnistuneen vanhenemisen kriteerien joukossa (Baltes & Baltes, 1990). Yllättävää onkin, ettei Ryffin (1989a) listaamassa onnistuneeseen vanhenemiseen sisältyvässä hyvinvointidimensioiden joukossa tule terveys esille. Brooks (1996) mukaan terveyden täytyisi olla olennainen osa onnistuneen vanhenemisen määrittämistä, sillä se mahdollistaa sosiaalisen aktiivisuuden, jolla voi olla myönteinen vaikutus psykologiseen sopeutumiseen.

Fisherin (1995, 1992) tutkimuksissa vuorovaikutus muiden kanssa oli tarkoitukselli-

suuden tunteen ohella iäkkäiden itsensä mielestä onnistuneen vanhenemisen tärkein tekijä. Yksilön hyvinvoinnin kannalta sosiaaliset suhteet ovat keskeisessä roolissa (Ryff, 1989a; Siebert & Mutran, 1999). Myös tässä tutkimuksessa monet haastatelluista toivat esille ihmissuhteiden merkityksen onnistuneen vanhenemisen osana. Useilla haastateltavilla oma ystäväpiiri oli kuolemantapausten vuoksi huomattavasti supistunut, ja ihmissuhteissa korostuivatkin lasten ja lasten perheiden tärkeys. Vaikka moni ikääntyneistä mainitsikin ihmissuhteiden tärkeyden, sisältyi ilmaisun taakse kuitenkin huomattavaa vaihtelua siinä, millaiset suhteet tutkittavilla oli läheisiin ihmisiin. Läheisten kanssa pohdittiin mieltä askarruttavia asioita, tai sitten näin ei tehty: yksi haastateltavista olisi halunnut jakaa vaikeita asioita muiden ihmisten kanssa, jos vain pystyisi luottamaan heihin, toinen kaipasi elämäänsä enemmän ystäviä ja joillekin Jumala asettui tärkeimmäksi kuuntelijaksi vaikeuksien edessä.

Myös taloudellisten resurssien on todettu olevan tärkeä edellytys subjektiivisen hyvinvoinnin kokemiselle, joko suoraan tai välillisesti (George, 1990). Haastatelluista kaksi mainitsikin matkailun mahdollisuuden olevan siitä kiinnostuneille osa onnistunutta vanhenemista. Lisäksi matkailun mahdollisuuden merkittävyys elämäntien aikana tuli esille useammankin ikääntyneen kohdalla, ja yhdellä naisista television ja kirjojen matkakertomukset toimivat toteutumatta jääneen toiveen kompensatiokeinona. Muutamissa hyvän vanhenemisen kuvauksissa tuli esille peräänkuulutettu elämäntienperspektiivi (Baltes, 1987; Marsiske ym., 1995; Schulz & Heckhausen, 1996; Steverink, 1998), sillä haastateltavat totesivat sisältötekijöiden olevan tärkeitä kaikissa elämänvaiheissa ja eräs tutkittavista oli vakuuttunut lapsuuden, kodin ja kasvatuksen tärkeydestä onnistuneen vanhenemisen perustana.

## **Tutkimusprosessin onnistumisen arviointi**

Tutkittavan ilmiön perusrakenteen ja tutkimusmenetelmän vastaavuutta on kutsuttu tutkimuksen adekvaattisuudeksi (Rauhala, 1990) ja ontologiseksi relevanttiudeksi (Perttula, 1993). Perttulan (1995a, 1995b) mukaan tutkimuksen ontologinen relevanttius on tutkimuksen luotettavuuden välttämätön kriteeri. Tutkimusprosessin alkuvaiheessa oman

ihmiskäsitykseni hahmottaminen tuntui sängen vaikealta ja pohdintani olivat keskeneräisiä. Humanistiseen ihmiskäsitykseen nojaavan ihmiskäsitykseni pohjalta uskon kuitenkin tutkimusmenetelmällisten valintojeni olleen mielekkäitä alun alkaenkin.

Aineiston analyysivaiheessa ajatukseni askartelivat holistisen ihmiskäsityksen parissa, sillä Rauhalan (1986, 1990) kuvaamat ihmisen eri olemuspuolet tulivat tutkittavien kokemuksesta hyvin esille. Nyt eksistentiaalisen fenomenologian holistinen ihmiskäsitys oli ikään kuin helppo ottaa haltuun ja analyysivaiheen kuluessa ihmiskäsitykseni täydentyi. Tuonkin vielä esille, miten holistisen ihmiskäsityksen olemisen kolme perusmuotoa (Rauhala, 1986, 1990) näyttäytyvät tutkimusaineistossa ikääntyneiden kohdalla.

*Kehollisuudella* tarkoitetaan olemassaoloa orgaanisena tapahtumisena, jossa elämä toteutuu. Oman aineistoni kohdalla kehollisuus muotoutui ikääntymismuutoksista ja toiminnanrajoitteista, mutta myös selviytymisen voimavaroista ja jäljellä olevista kyvyistä.

*Tajunnallisuudella* tarkoitetaan olemassaoloa kokemisen erilaisina laatuina ja asteina. Se sisältää myös intentionaalisuuden eli suuntautumisen aina johonkin. Tajunnallisuus on siinä mielessä toisia olemuspuolia tärkeämpi, että sen avulla tehdään tietoiset valinnat ja tajunnallisena olentona ihminen voi muunnella oman kokemuksellisen tilansa lisäksi situaatiotaan ja kehoaan. Tämän tutkimuksen kannalta oli oleellista se, miten iäkkäät hahmottavat elämänkulkunsa, miten he kokevat iän mukana tulevat mahdolliset muutokset ja millaisia merkityksiä he muutoksiin liittävät.

*Situationalisuudessa* (elämäntilanteisuus) on kyse olemassaolosta suhteutettuna todellisuuteen. Elämäntilanteisuudella tarkoitetaan kaikkea sitä, mihin ihmisen kehollisuus ja tajunnallisuus ovat suhteessa. Vaikka ihmisten elämäntilanteissa on myös yhteisiä tekijöitä (kuten kulttuuri ja yhteiskunnalliset olot), on tilaatio tarkkaan ottaen aina yksilöllinen, sillä ihmiset ainutkertaisuudessaan kohtaavat maailman eri tavoin. Ihmisen kehityksen, vanheneamisen ja elämänvaiheiden kulun johdosta tilaatio muotoutuu koko ajan uudelleen. Kokemus ei synny tyhjiössä, tutkittaessa kokemusta tutkitaan samalla, mistä kokemus on (Perttula, 1995b). Tämän tutkimuksen tutkittavat olivat 85-vuotiaita ja elivät elämänkulkunsa loppupuolta. Juuri korkea ikä oli se tilaation rakennetekijä, johon liittyvät kokemukset olivat kiinnostuksen kohteena.

Tutkimuksen ontologinen relevanttius on välttämätön, muttei vielä riittävä luotettavuuden kriteeri (Perttula, 1995a, 1995b). Seuraavaksi siirrynkin tarkastelemaan tutkimus-

prosessin etenemistä hieman tarkemmin.

Tutkimusaineiston keruu tapahtui haastattelukontekstissa. Itselläni ja haastateltavilla oli ikäeroa n. 60 vuotta. Olisin hyvin voinut olla heidän lapsenlapsensa. Uskon, että myös ikäeromme on ollut vaikuttamassa siihen, miten haastateltavat kokemuksestaan kertovat. Moni varmaan tunnustaa muokkaavansa kerrontaa myös sen mukaan, kenen kanssa kokemuksensa jakaa. Uskon kuitenkin, että ikäeroa tärkeämpi tekijä haastattelutilanteessa on aidon kiinnostuksen osoittaminen haastateltavan kertomaa kohtaan, Friedan (1988) puhuukin iän ylittämistä.

Olin tavannut kaikki haastateltavani aikaisemmin, minkä katson olleen monin tavoin huomattava etu omien haastattelujeni kannalta. Vaikka Ikivihreät-projektin haastattelut olivatkin hyvin pitkälle strukturoituja, uskon niiden kehittäneen haastattelijan taitojani. Ensimmäinen tapaamiskerta helpotti myöhemmin myös keskustelun käynnistymistä, sekä itseäni että haastateltaviani ajatellen, ja loi pohjaa keskinäisen luottamuksen syntymiselle. Lisäksi pystyin omien haastattelujeni ja kysymyksenasettelujen kohdalla hyödyntämään haastattelutilanteessa sitä tieto- ja kokemuspohjaa, joka minulle oli muodostunut ensimmäisellä tapaamiskerralla, vaikka analyysi ja tutkimuksen tulokset perustuvatkin ainoastaan jälkimmäisiin haastatteluihin. Projektille tehdyt haastattelut kestivät keskimäärin kolme tuntia, ja monien kohdalla ennätimme tuona aikana vaihtaa ajatuksia myös varsinaisten haastattelulomakkeiden yli. Osittain haastateltavat kertoivat minulle samoista asioista molemmilla tapaamiskerroilla, jonka uskon lisäävän aineiston luotettavuutta.

Aloittaessani litteroidun aineiston analyysin mieleeni tuli joidenkin haastattelujen kohdalla lisäkysymyksiä, joita olisin voinut haastateltavalle vielä esittää, jos vain olisin haastattelutilanteessa ymmärtänyt näin tehdä. Vaikka oma ymmärtämättömyys jälkeinpäin harmittikin, uskon, että näitä haastattelun jälkeisiä oivalluksia olisi varmasti tullut, vaikka olisin haastatellut tutkittavat toiseen kertaan tai yrittänyt parantaa haastatteluihin valmistautumista. Haastattelutilanne on aina uusi eikä etukäteen voi tietää, millainen on kunkin tutkittavan yksilöllinen tapa kertoa ajatuksistaan ja kokemuksistaan.

Jälkeinpäin tarkesteltuna olisin kuitenkin muuttanut haastattelurunkoani ensimmäisen kysymyksen osalta. Aloituskysymys oli hyvin yleinen ja mahdollisti mielestäni useammanlaisen vastaustyylin ja lähestymistavan. Uskoinkin kysymyksen "miten maailmanmeno ja elämä on vuosien mittaan muuttunut, kun katsotte taaksepäin 85-vuotiaan silmin" olevan tuttu ja

helppo vastata. Näin oletin haastattelun jatkamisen eteenpäin olevan helpompaa, enkä odottanut kysymykseltä varsinaista hyötyä itse analyysivaiheessa. Vaikka aloituskysymys tuntuikin hieman irralliselta, päätin ottaa sen mukaan, koska halusin haastatteluihin joka tapauksessa elämäkulullista otetta. Jälkeenpäin on mahdotonta sanoa, miten haastattelu olisi käynnistynyt, jos tuota kysymystä ei olisi ollut.

Joillakin haastateltavilla aloituskysymys varmasti toimi siten kuin olin tarkoittanutkin, mutta pääasiallisesti vastaukset liikkuivat yhteiskunnallisella tasolla, joka tietenkään ei ollut haastatteluissa taso, jota tavoittelin. Toisilla tämä kysymys kyllä "aukaisi kielenkannat", mutta oman tutkimustavoitteeni kannalta sivuraiteille, eikä kaikkien ollut automaattisen helppoa vastata tähänkään kysymykseen niin kuin olin naiivisti alun perin odottanut. Erään tutkittavan kohdalla, joka hyvin sujuvasanaisesti ja runsaasti kertoi kokemuksistaan muutenkin, kysymys johti sota-ajan vuolaaseen muisteluun, joka oli vaikeasti keskeytettävissä. Aloituksella, joka ei heti mene itse asiaan on siis pahimmassa tapauksessa se riski, että haastateltava saa vääränlaisen kuvan siitä, mistä oikeastaan on kyse, ja häntä on vaikeaa saada kertomaan haastattelijaa varsinaisesti kiinnostavasta aiheesta. Vakuutuin kuitenkin siitä, että sota-ajan evakkokokemukset tosiaan keskeisesti vaikuttivat edellä mainitun tutkittavan elämään ja vaikuttavat hänen elämäntyylinsä edelleenkin.

Aloituskysymyksen tulisikin mielestäni olla "helppo" eikä liian spesifi, sekä johdattaa tutkittava haastattelun teemaan. Jälkeenpäin logiikkani aloituskysymyksen valinnalle tuntuu hieman haastateltavien aliarvioimiselta. Tutkittavat kun erosivat muutenkin sen suhteen, kuinka monisanaisesti ja yksityiskohtaisesti he kokemuksiaan kuvasivat.

Toinen asia, johon haastattelun toteuttamisessa kiinnittäisin aloituksen ohella huomiota on tapa kysyä. Puhuttu kieli on toki epätäydellisempää kuin kirjoitettu, mutta litterointivaiheessa huomasin esittäneeni varsin monesti useamman kysymyksen samalla kertaa. Pääasiallinen tarkoitukseni oli varmasti kysyä asiaa hieman eri tavoin muotoillen, ja helpottaa tutkittavan vastaamista. Käytännössä samalla kertaa esitetyt kysymykset olivat monesti eri sävyisiä ja olisin mainiosti voinut kysyä toisen kysymyksistä myöhemmin, jos tämä olisi ollut vielä tarpeen. Usean kysymyksen samanaikaisen esittämisen voi toisaalta katsoa aiheutuvan myös siitä, että suhteellisen kokematon haastattelijä ikään kuin antaa vaihtoehtoja ja toivoo haastateltavan tarttuvan niistä johonkin. En kuitenkaan usko, että kuvaamillani kysymyksen asetteluilla oli ratkaisevaa merkitystä aineiston laadun kannalta, mutta pidän

asiaa jatkossa huomionarvoisena.

Edellä mainitut haastattelutilanteeseen liittyvät huomiot useiden kysymysten esittämisestä samanaikaisesti sekä analyysivaiheessa oivalletut lisäkysymykset liittyvät valittuun haastattelumenetelmään ja niihin haasteisiin, joita se haastattelijalle asettaa. Menetelmässä, jossa tutkittavalle annetaan suhteellisen vapaasti tilaa kertoa kokemuksistaan, haastattelijan täytyy nähdäkseni olla erityisen tarkkaavainen ja rohkaiseva kuuntelija, sekä olla tarvittaessa valmis nopeasti keksimään kysymyksiä, jolla saadaan oleellista tietoa juuri kyseisen tutkittavan kokemusmaailmasta. Täysin strukturoitu haastattelu tai etukäteen tarkasti suunnitellut haastattelun teemat ja niihin kuuluvat sisällölliset kysymykset varmistavat sen, että tutkija saa varmasti haluamansa informaation ja kaikilta tutkittavilta kysytään samat kysymykset. Ongelmana puolestaan on se, että haastattelulla kerätään tietoa sen mukaan, kuinka tutkija ilmiön hahmottaa ja mitä hän katsoo siihen kuuluvaksi (Öberg, 1991).

Opinnäytetyön aineiston kerääminen haastattelemalla tarjosi varsin rikkaan oppimisympäristön. Kaiken kaikkiaan haastattelut antoivat itselleni myönteisiä kokemuksia ja muistoja, ja toivon, että haastattelutilanne oli positiivinen kokemus myös tutkittaville.

Tutkittaessa toisen ihmisen kokemusta on tutkimus epäluotettava, jos tutkija ei pyri kuvaamaan toisen ihmisen alkuperäistä kokemusta. Avainasemassa tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa ovat metodiset menettelytavat, sulkeistaminen ja mielikuvatasolla tapahtuva muuntelu, eli miten hyvin tutkija kykynee säilyttämään luonnollisen asenteensa reflektoinnin ja sitä seuraavan ennakkokäsityksensä sulkeistamisen (Bullington & Karlsson, 1984), sekä miten kurinalaisesti ja systemaattisesti hän mielikuvatasolla muuntelee merkityksen sisältäviä yksiköitä (Perttula, 1993). Ennen analyysien aloittamista perehdyin onnistunutta vanhenemista käsittelevään kirjallisuuteen; uskon saaneeni riittävän kattavan kuvan vanhuuteen sopeutumisesta, joka auttoi selkiyttämään ajatteluani. Analyysiprosessin aikana heräsi väistämättä mielle yhtymiä tutkittavan kokemuksen ulkopuolelle, mutta sen ansiosta, että olin tutustunut kirjallisuuteen, uskon pystyneeni paremmin tunnistamaan sellaisia merkityksiä, jotka eivät varsinaisesti nousekaan aineistosta. Tutkittavien kokemuksen aitoutta ei ole myöskään mitään syytä epäillä, mutta on kuitenkin hyvä tiedostaa, että sosiaaliset normit ja tutkijan omat ennakkokäsitykset ovat tuotetussa tutkimustiedossa sitä merkittävämmässä asemassa, mitä harvalukuisempi on tapaamiskertojen määrä tutkijan ja tutkittavien välillä (Brink, 1989). Mielestäni kurinalainen menetelmä evästi kuitenkin

pohtimaan omia merkityksenantoja, ja edelleen siirtämään niitä syrjään.

Alasuutarin (1994) mukaan vaatimus siitä, että tutkimustulokset täytyy voida yleistää johonkin perusjoukkoon, on tärkeä vain tietyn tieteenihanteen puitteissa. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena voidaan pitää tutkittavan ilmiön ymmärrettäväksi tekemistä ja yleistettävyyden sijasta olisi osuvampaa puhua suhteuttamisesta (Alasuutari, 1994). Tässä tutkimuksessa olen ihmiskäsitykseni mukaisesti pysytellyt idiografisella tasolla niin pitkälle kuin mahdollista, kunnes olen suhteuttanut tutkimustulokset osaksi laajempaa kokonaisuutta, aikaisempaa tutkimustietoa. Ikääntyneiden tutkittavien merkityskokemusten liittämisen olen pyrkinyt toteuttamaan aineistosta lähtien ja sen ehdoilla.

Tavoitteenani on ollut kuvata tutkimuksen etenemistä siten, että lukijallakin on mahdollisuus hahmottaa tutkimusprosessin kulku. Erityistä huomiota olen kiinnittänyt aineiston analyysin konkreettisen etenemisen kuvaamiseen tutkielman menetelmäosassa. Kaikkien tutkimuksellisten yksityiskohtien välittäminen niin, että toinen ihminen kykyneksi konstruoidaan tutkimuksen kulun täsmälleen samassa muodossa on tietenkin mahdotonta (Perttula, 1995a, 1995b).

## **Johtopäätökset**

Jokaisessa elämänvaiheessa on omat haasteensa. Se, miten kielteisiin elämänmuutoksiin on onnistuttu sopeutumaan aikaisemmissa elämänvaiheissa, voi vaikuttaa myös sopeutumiseen korkeassa iässä (Ferraro & Farmer, 1995). Jokaisella on oma yksilöllinen elämänhistoriansa ja koettuihin elämäntapahtumiin täytyy olla suhteessa jollakin tavoin. Vanhuusiän muutokset ovat usein väistämättömiä. Jokainen tutkimistani 85-vuotiaista oli kokenut elämässään ikään liittyviä muutoksia, kuten saattanut hautaan läheisiään ja havainnut toimintakyvyn heikkenemisen. Useimmin muutokset olivat myös ikään nähden normatiivisia; iäkkään ihmisen kuolemaa pidettiin luonnollisena eikä myöskään toimintakyvyn oletettu pysyvän samalla tasolla.

Koetuista kielteisistä muutoksista huolimatta aineistosta nousi selkeästi esille ikääntyneiden tyytyväisyys omaan elämäänsä, jonka toivottiin säilyvän samanlaisena tulevaisuudessakin. Kielteisiä muutoksia ei koettu yksinomaan negatiivisina, vaan muutosta pystyttiin



monesti tarkastelemaan laajemmasta perspektiivistä ja löytämään kielteistä muutosta neutralisoivia tekijöitä. Ikääntymismuutosten kohdalla painottuivatkin kognitiiviset sopeutumisprosessit. (Tulosta tarkasteltaessa on huomioitava, että haastattelussa ei aktiivisesti etsitty sopeutumisen eri mekanismeja, vaan tutkittavat saivat vapaasti kertoa suhtautumisestaan koettuihin muutoksiin.) Koska ikääntymismuutokset ovat usein peruuttamattomia ja toiminnalliset resurssit kapeutuvat, on ymmärrettävää, että joustava tavoitteiden tarkistaminen kasvattaa merkitystään itsepintaisen päämäärien tavoittelun kustannuksella (Heckhausen & Schulz, 1995; Brandtstädter & Renner, 1990). Vastakkaisiakin tuloksia tosin on. Colemanin (1994) tutkiessa ikääntyneiden selviytymistä terveysongelmistaan yleisimmäksi selvitymiskategoriaksi nousi instrumentaalinen elämänhallinta / aktiivinen selviytyminen.

Ikä sinänsä ei ole riskitekijä subjektiiviselle hyvinvoinnille, mutta fyysisen toimintakyvyn ongelmat ovat, etenkin silloin jos heikkenemistä ei voi selittää ikään kuuluvaksi (Kunzmann ym., 2000). Terveysten tärkeys tuli esille tämänkin tutkimuksen ikääntyneiden kohdalla; juuri terveys mainittiin yleisimmin onnistuneen vanhenemisen sisältötekijänä. Vaikka vanheneminen ilman fyysisen toimintakyvyn heikkenemistä on lähinnä utopistinen ajatus, ei kurjistumisperspektiivi näytä siltikään tekevän oikeutta vanhenemisprosessin yksilöllisyydelle. Pikemminkin toiminnallisten ja sosiaalisten resurssien kaventumisen käsittelyssä esille nousee ikääntyvän minän joustavuus.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. (1994). *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Anderson, J. M. (1989). The Phenomenological perspective. In J. M. Morse (Ed.), *Qualitative nursing research: A contemporary dialogue* (pp. 25-38). London: Sage.
- Antonucci, T. (1990). Social supports and social relationships. In R. H. Binstock & L. K. George (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (third edition, pp. 205-227). London: Academic Press.
- Antonucci, T., & Akiyama, H. (1991). Social relationships and aging well. *Generations*, 15, 39-45.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29, 183-190.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes, P. B. (1991). The many faces of human ageing: Toward a psychological culture of old age. *Psychological Medicine*, 21, 837-854.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Brandtstädter, J. (1997). Elämänhallinta ja hyvinvointi ikäännyttäessä: assimilaation ja akkomodaation merkitys sopeutumisessa. *Gerontologia*, 11, 116-124.
- Brandtstädter, J. & Baltes-Götz, B. (1990). Personal control over development and quality of life perspectives in adulthood. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 197-224). New York: Cambridge University Press.
- Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994a). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14, 52-80.
- Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994b). Explaining the resilience of the aging self. *Deve-*

- lopmental Review, 14, 93-102.
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Brandtstädter, J., Wentura, D., & Greve, W. (1993). Adaptive Resources of the Aging Self: Outlines of an Emergent Perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 16, 323-349.
- Brandtstädter, J., Wentura, D., & Rothermund, K. (1999). Intentional self-development through adulthood and later life: Tenacious pursuit and flexible adjustment of goals. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Eds.), *Action & Self-development: Theory and research through the life span* (pp. 373-400). London: Sage.
- Brink, P. J. (1989). Issues of reliability and validity. In J. M. Morse (Ed.), *Qualitative nursing research: A contemporary dialogue* (pp. 164-186). London: Sage.
- Brooks, J. D. (1996). Living longer and improving health. *American Behavioral Scientist*, 39, 272-288.
- Bullington, J., & Karlsson, G. (1984). Introduction to phenomenological psychological research. *Scandinavian Journal of Psychology*, 25, 51-64.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-75.
- Bytheway, B. (1996). The experience of later life. *Aging and Society*, 16, 613-624.
- Carlsson, M., Berg, S., & Wenestam, C-G. (1991). The oldest old: patterns of Adjustment and Life Experiences. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 5, 203-210.
- Carstensen, L. L., & Freund, A. M. (1994). The resilience of the aging self. *Developmental Review*, 14, 81-92.
- Coleman, P. G. (1994). Vanhuus ja itsearvostus - elämäkerrallinen tarkastelu. *Gerontologia*, 8, 237-242.
- Dixon, R. A., & Bäckman, L. (1995). Concepts of compensation: Integrated, differentiated and Janus-faced. In R. A. Dixon & L. Bäckman (Eds.), *Compensating for psychological deficits and declines: Managing losses and promoting gains* (pp. 3-19). Mahwah: Erlbaum.
- Durkin, K. (1995). *Developmental social psychology. From infancy to old age*. Oxford:

Blackwell.

- Elovainio, P. (1995). Mieli liukuu ja ruumis astuu vanhuuteen: Vanhusten sopeutumisesta ja toiminnasta vanhainkodissa. *Gerontologia*, 9, 203-211.
- Emerson, R. W. (1900). *Compensation*. New York: Caldwell.
- Ferraro, K. F., & Farmer, M. M. (1995). Social compensation in adulthood and later life. In R. A. Dixon & L. Bäckman (Eds.), *Compensating for psychological deficits and declines: Managing losses and promoting gains* (pp. 127-145). Mahwah: Erlbaum.
- Fisher, B. J. (1992). Successful aging and life satisfaction: A pilot study for conceptual clarification. *Journal of Aging Studies*, 6, 191-202.
- Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *The International Journal of Aging & Human Development*, 41, 239-250.
- Folstein, M.F., Folstein, S. E., & McHugh, P.R. (1975). "Mini-Mental State": A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research* 12, 189-198.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology an Aging*, 13, 531-543.
- Freund, A. M., Li, K. Z. H., & Baltes, P. B. (1999). Successful development and aging: The role of selection, optimization, and compensation. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Eds.), *Action & Self-development: Theory and research through the life span* (pp. 401-434). London: Sage.
- Friedan, B. (1988). Us, not them: Breaking through denial of age. In S. Reinharz & G. D. Rowles (Eds.), *Qualitative gerontology*. New York: Springer.
- Fung, H. H., Abeles, R. P., & Carstensen L. L. (1999). Psychological control in later life: Implications for life-span development. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Eds.), *Action & Self-development: Theory and research through the life span* (pp. 345-372). London: Sage.
- George, L. K. (1990). Social structure, social processes, and social-psychological states.
- George, L. K., & Clipp, E. C. (1991). Subjective components of aging well. *Generations*, 15, 57-61. In R. H. Binstock & L. K. George (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences* (third edition, pp. 186-204). London: Academic Press.

- Giorgi, A. (1988). Introduction. In A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research* (pp. 1-7). Pittsburg: Duquesne University.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1993). Optimisation by selection and compensation: Balancing primary and secondary control in life-span development. *International Journal of Behavioral Development*, 16, 287-303.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1999). Selectivity in life-span development: Biological and societal canalizations and individuals' developmental goals. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Eds.), *Action & Self-development: Theory and research through the life span* (pp. 67-104). London: Sage.
- Heikkinen, E. (1997). Background, design and methods of the project. *Scandinavian Journal of Social Medicine. Supplementum* 53, 1-18.
- Heikkinen, E. (1998). Johdatus gerontologiaan. Luentosarja Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitoksella syyslukukautena 1998.
- Heikkinen, R-L. (1994). Vanhenemisen mysteeri: Koettu vanheneminen tutkimuskertomusten valossa. *Gerontologia*, 8, 227-236.
- Heikkinen, R-L. & Suutama, T. (1992). Tiivistelmä. Teoksessa R-L. Heikkinen & T. Suutama (toim.), *Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn ja terveyden arviointi. Iki vihreät-projekti. Osa II. Sosiaali- ja terveysministeriön kehittämissosaston julkaisuja 1991:10*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Helin, S. (2000). Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen kompensatioprosessi. University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health*, 71.
- Johnson, J. & Bytheway, B. (1993). Ageism: concept and definition. In J. Johnson & R. Slater (Eds.), *Ageing and later life* (pp. 200-206). London: Sage.
- Karlsson, G. (1990). Facts and meaning : An examination of their role in psychological research from a phenomenological perspective. *Scandinavian Journal of Psychology*, 31, 248-258.
- Kenyon, G. (1994). Oman tarinan kertomisen merkityksestä. *Gerontologia*, 8, 196-204.
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-

- of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4, 195-210.
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51, 702-714.
- Scheidt, R. J., & Humpherys, D. R. (1999). Successful aging: What's not to like. *Journal of Applied Gerontology*, 18, 277-282.
- Siebert, D. C., & Mutran, E. J. (1999). Friendship and social support: The importance of role identity to aging adults. *Social work*, 44, 522-534.
- Solomon, J. C. (1996). Humor and aging well: A laughing matter or matter of laughing. *American Behavioral Scientist*, 39, 249-272.
- Steverink, N., Lindenberg, S., & Ormel, J. (1998). Towards understanding successful ageing: patterned change in resources and goals. *Ageing and Society*, 18, 441-467.
- Thomas, J. L. (1992). *Adulthood and Aging*. Boston: Allyn & Bacon.
- Tornstam, L. (1992). The quo vadis of gerontology: On the scientific paradigm of gerontology, 32, 318-326
- Wertz, F. (1988). Method and findings in a phenomenological psychological study of a complex life-event: being criminally victimized. In A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research* (pp. 155-215). Pittsburg: Duquesne University.
- Wong, P. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology*, 30, 516-525.
- Wong, P., & Watt, L. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging?. *Psychology and Aging*, 6, 272-279.
- Ågren, M. (1998). Life at 85 and 92: A qualitative longitudinal study of how the oldest old experience and adjust to the increasing uncertainty of existence. *International Journal of Aging and Human Development*, 47, 105-117.
- Öberg, P. (1991). Suullinen haastattelu ikääntyneiden elämäkertatutkimuksessa. *Gerontologia*, 5, 298-309.

## LIITE 1. Haastattelurunko

Muista tarkemmat lisäkysymykset tarvittaessa  
(Intressit ovat siis muuttuneet; millaiset ne olivat aikaisemmin, millaiset ovat nyt)  
(Esille oma kokemus, omalla kohdallanne..)

1. Miten maailmanmeno ja elämä on vuosien mittaan muuttunut, kun katsotte taaksepäin 85-vuotiaan silmin  
  
(ammatti)
2. Miten olette kokenut aikaisemman elämän; millaista eläminen on nyt, oma kokemus; (miltä se nyt tuntuu, millaiset muistot jääneet)
3. Mitkä tekijät/ asiat ovat olleet teille tärkeitä elämässä; ovatko edelleen
4. Mitkä tapahtumat / hetket / asiat ovat antaneet teille elämänne aikana onnistumisen elämyksiä; mikä on ollut elämänne parasta aikaa  
(Miksi?)  
(Millaista aikaa se oli?)  
Onko ollut epäonnistumisia
5. Vaikuttavatko eletty elämä ja muistot tähän päivään (vanhuuteen)  
Miten?
6. Voisitteko kuvailla itseänne sekä sitä miten olette vuosien varrella muuttunut  
(Ovatko vuodet muuttaneet teitä?)  
(Onko käsitys omasta itsestä muuttunut, omat päämäärät muuttuneet? - mitä ne nykyisin ovat?)  
(Miksi muutos?)
7. Huomaako ikääntymisen/ iän vaikutuksen joillakin elämän alueilla; miten  
Mihin vaikuttaa?
8. Mitkä ovat teidän kohdallanne olleet tärkeimpiä / merkittävimpiä muutoksia vanhuudessa: vaatineet erityistä työskentelyä
9. Miten muutokseen sopeutuminen/ tottuminen on edennyt teidän kohdallanne
10. Mitkä tekijät edesauttavat sopeutumista, antavat voimavaroja  
(auttavat jaksamaan)
11. Voisitteko kuvailla päivittäistä elämänne (hyvä / huono arkipäivä)
12. Millaiseksi haluatte / odotatte tulevaisuutenne muodostuvan

- 13. Onko korkea ikä (vanhuus) muista elämänvaiheista (laadultaan) erilainen (vaatii sopeutumista)  
(Miten erilainen?)**
- 14. Mitä teidän mielestänne on onnistunut vanheneminen; mitä siihen sisältyy; mikä estää**
- 15. Oletteko itse mielestänne vanhentunut onnistuneesti**