

ELÄMÄNTYYLIT JA ELÄMÄNTYYLIKULUT AIKUISUUDESSA

Susanna Tommola

Pro Gradu –tutkielma

Psykologian laitos

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Jyväskylän Yliopisto

Kevät 2013

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

TOMMOLA, SUSANNA: Elämäntyyli ja elämäntyylikulut aikuisuudessa

Pro gradu -tutkielma, 63 s., 1 liite

Ohjaajat: Johanna Rantanen, Psykologia

Terhi-Anna Wilska, Sosiologia

Maaliskuu 2013

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa aikuisuuden elämäntyyliä ja niiden jatkuvuutta aikuisuuden eri vaiheissa. Lisäksi oltiin kiinnostuneita elämäntyyli-ristiriitojen kokemisesta aikuisuudessa. Tutkimus on osa Lea Pulkkisen vuonna 1968 aloittamaa Lapsesta aikuiseksi – pitkäikäistutkimusta, josta tähän tutkimukseen hyödynnettiin aineistoja kolmesta tiedonkeruuvaiheesta tutkittavien ollessa 36-, 42- ja 50-vuotiaita ($n = 50$, 26 naista ja 24 miestä).

Tutkimuksessa tarkasteltiin tutkittavien tuottamia vastauksia kysymyksiin, joiden tarkoitus oli tavoittaa kyseisen henkilön tavallinen arkipäivä, minkälainen on se elämäntyyli jonka mukaan hän haluaa elää ja minkälaisia asioita sisällyttää elämäänsä. Vastausten pohjalta muodostettiin kvalitatiivisen sisällönanalyysin avulla seitsemän elämäntyyli-luokkaa; 1) työkeskeiset, 2) työkeskeisen perheelliset tai 50/50-painottuneet, 3) perhekeskeiset, 4) työtä perheen ehdoilla tekevät, 5) työ ja vapaa-aikakeskeiset, 6) eri elämänalueiden yhdistelijät ja 7) sairauden/työttömyyden vuoksi elämäntyyli-muutoksen kokeneet. Elämäntyyli-ristiriitojen kohdalla vastauksista poimittiin sellaisia asioita, joiden painopistettä tutkittavat halusivat elämässään muuttaa tai joiden he kokivat elämästään puuttuvan.

Ikävaiheittainen elämäntyylien tarkastelu osoitti, että tutkittavat eivät pääasiassa pysy samassa elämäntyyli-luokassa. Eri ikävaiheiden elämäntyyleistä tutkittaville muodostui elämäntyyli-kulkuja, jotka olivat monimuotoisia ja niistä noin puolet oli täysin uniikkeja. 36- ja 42-vuotiaina yleisimmät olivat perhettä, työtä ja mahdollisuuksien mukaan myös vapaa-aikaa yhdistelevät elämäntyyli-t. 50-vuotiaina tutkittavat jakautuivat tasaisemmin eri elämäntyyli-luokkiin. Tällöin yleisin elämäntyyli oli työtä ja vapaa-aikaa yhdistelevä ja lisäksi iän myötä koetaan enemmän elämäntyyli-muutoksia terveydentilan muutosten vuoksi. Miesten ja naisten välillä ei ollut merkittäviä eroja elämäntyyleissä. Elämäntyyliin liittyviä ristiriitoja koki kaikissa elämänvaiheissa noin puolet tutkittavista, eikä ikä vaikuttanut ristiriitojen kokemisen määrään. Yleisimmin muutostoiveet liittyivät vapaa-aikaan, omaan henkilökohtaiseen aikaan, elämän rauhallisuuteen, matkusteluun ja taloudelliseen tasapainoisuuteen.

Tutkimuksen tuloksista tein johtopäätöksen, että aikuisuuden keskeisimmät elämänalueet – perhe, työ ja vapaa-aika – painottuvat elämäntyyleissä eri tavoin eri aikuisuuden vaiheissa. Jokainen järjestää elämäntyyli-nsä yhden tai useamman elämänalueen ympärille omista lähtökohdistaan ja intresseistään käsin. Toisaalta ympäristö vaikuttaa tähän prosessiin sekä asettamalla vaatimuksia että tarjoamalla mahdollisuuksia.

Avainsanat: elämäntyyli, keskeiset elämänalueet, elämäntyylien pysyvyys, elämäntyyli-ristiriidat

Sisältö

1.	JOHDANTO	1
1.1	Elämäntyylin käsitteen määrittelyä	2
1.1.1	Elämäntapa elämäntyylin lähikäsitteenä	2
1.1.2	Sosiologinen elämäntyyli	4
1.1.3	Elämäntyyli psykologiassa.....	10
1.2	Aikuisuuden kehitysdynamiikkaa	12
1.2.1	Vaiheteeoreettisia näkökulmia.....	12
1.2.2	Läpi elämän jatkuva kehitys	16
1.3	Arki ja eri elämänalueiden yhteensovittaminen	18
1.3.1	Arki ja sen käytännöt	18
1.3.2	Elämänalueiden yhteensovittamisen haasteet	21
1.4	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	23
2	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
2.1	Tutkittavat	25
2.2	Menetelmänä teoriaohjaava sisällönanalyysi	25
2.3	Sisällönanalyysin eteneminen	26
3	TULOKSET	28
3.1	Elämäntyyliyryhmät	28
3.2	Elämäntyyli ikävaiheittain	39
3.3	Elämäntyylien pysyvyys	41
3.4	Elämäntyylikulkuja.....	42
3.5	Elämäntyyli ristiriitojen kokeminen	43
3.6	Elämäntyyli ristiriidat elämäntyyliittäin	44
4	POHDINTA	46
4.1	Aikuisuudessa elämäntyyli rakentuu tavallisesti työn ja perheen ympärille	46
4.2	Aikuisuus on tasapainottelua eri elämänalueiden välillä.....	49
4.3	Miten aikuiset jakavat resurssinsa tärkeiden asioiden kesken?	52

4.4	Tutkimuksen arviointia.....	54
4.5	Tulosten merkitys ja tutkimuksen anti.....	56
5	LÄHTEET.....	58

1. JOHDANTO

Elämäntyyli on arkikielessä paljon ja monenlaisissa yhteyksissä käytetty käsite. Elämäntyyli ilmentää yksilön tai ryhmän arvostuksia, arjen toimintaa, kulutusta tai varhaisimpia muistoja riippuen mistä näkökulmasta elämäntyyliä halutaan tarkastella. Elämäntyyleistä puhuttaessa korostuneena usein ovat yksilöllisyys sekä vapaus valita ja tehdä itse. Elämäntyyli on näin määriteltynä yhä enenevässä määrin syrjäyttämässä kollektiiviset normit, tavat ja perinteet. Vaikka elämäntyyli korostaakin yksilön valintaa, on tietyn ryhmän yksilöiden elämäntyyliessä silti samoja piirteitä (Karisto, 2004).

Aikuisuuden keskeisimmät sisällöt ja tavoitteet liittyvät työuraan, perhe-elämään, tyydyttävän vapaa-ajan luomiseen, sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitoon sekä oman kehon fysiologisiin muutoksiin sopeutumiseen (Havighurst, 1972; Levinson, Darrow, Klein, Levinson & McKee, 1978; Pulkkinen & Kokko, 1996; Nurmi ym., 2006). Elämän kuluessa elämänsisältöjen painotukset vaihtuvat. Lapset, perhe ja kasvatus kamppailevat yksilön resursseista yhdessä työn ja vapaa-ajan kanssa. Ihmisten elämänkulkuihin vaikuttavat kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät, mutta niissä on nähtävissä myös vahvasti yksilöllistä rytmitystä ja sisältöjä (Perho & Korhonen, 2006). Elämäntilanteiden muuttuessa yksilö voi joutua kuitenkin pohtimaan elämäntyyliään uudelleen (Pulkkinen, 1992). Tällaisen pohdinnan ja kyseenalaistamisen seurauksena elämänsisällöt ja niiden keskinäisen painotus saattaa vaihtua, mutta toisinaan kyse saattaa olla pelkästään uuden näkökulman löytämisestä, ei niinkään kyseenalaistamisesta (Perho & Korhonen, 2006).

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa aikuisiän elämäntyyliä ja tarkastella niitä aikuisuuden eri vaiheissa 36-, 42- ja 50-vuotiaina. Tavoitteena on määrittää aineiston henkilöille elämäntyyli heidän arjen keskeisimpien sisältöjensä ja oman elämäntyylinäkemyksensä perusteella kaikissa kolmessa ikävaiheessa. Näin tarkasteltuna muodostuu elämäntyylikulkuja, joiden avulla pyritään päättämään miten pysyviä elämäntyyliä ovat yli ikävaiheiden. Tärkeässä roolissa ovat myös haastateltujen henkilöiden kokemat ristiriidat elämässään, joita tässä tutkimuksessa kutsutaan elämäntyyli-ristiriidoiksi. Tutkimus pyrkii tuomaan Lapsesta aikuiseksi –tutkimusprojektiin sekä laadullisin että määrällisen menetelmin tuotettua uutta tietoa.

1.1 Elämäntyylin käsitteen määrittelyä

1.1.1 Elämäntapa elämäntyylin lähikäsitteenä

Sekä elämäntyyliä että muita ”elämäkäsitteitä” käytetään hyvin erilaisissa merkityksissä ja usein niitä pidetään toisilleen synonyymeina (Pohjolainen & Syren, 2006). Tällöin voidaan puhua elämäntyylin lisäksi elämäntavasta, habituksesta, kollektiivisista mielentiloista, elämänmuodosta, elintavasta, elintasosta, elämänlaadusta tai sosiaalisesta identiteetistä (Julkunen, 1977; Allardt, 1986; Pohjolainen, 1990). Näistä elämäntyylin lähikäsitteistä tarkemmin käsitellen elämäntapaa, jonka avulla elämäntyylin käsitettä on usein määritelty etenkin sosiologiassa.

Sekä elämäntavan että elämäntyylin käsitteet olivat vilkkaan sosiologisen keskustelun aiheena 1960- ja 1970-luvuilla (Pohjolainen & Syren, 2006). Elämäntapaa pidettiin hyvin laaja-alaisena käsitteenä ja sen alle pyrittiin saamaan kaikki ihmisten toiminnot kaikissa elämäntilanteissa (Julkunen, 1977). Tällöin kiinnostus ulottui ihmisen asemasta tuotantoprosessissa aina perhe-elämään, poliittiseen osallistumiseen ja lomamatkailuun saakka. Elämäntapatutkimuksen loppaamisen 1970-luvun jälkeen epäillään johtuneen elämäntapa-käsitteen laajuudesta ja sitä kautta sen hallitsemattomuudesta. Suomalaisen elämäntapatutkimuksen keskeisimpiin teemoihin ovat kuuluneet esimerkiksi maaltamuutto, kaupungistuminen ja koulunkäynnin pidentyminen (Toivonen & Räsänen, 2004). Yksilön elämäntapaa määrittävänä tekijänä voi olla ammatti, sukupuoli, paikkallisuus, etnisyys ja ikä (Chaney, 1996). Elämäntapa muodostuu rutinoituneista ja arkielämää jäsentävistä toiminnoista, jotka tekevät elämänvalinnoista tietyn logiikan mukaan tapahtuvia (Toivonen & Räsänen, 2004). Näistä elämäntapaan liittyvistä totumuksista voidaan puhua myös rituaaleina ja jaettuina normeina, joten ne ovat toimintaa, joka on tavallisesti tiedostamatonta ja pysyvää (Allardt, 1986; Chaney, 1996). Elämäntapa on ihmisen elämää jäsentävä toimintalinja, jonka mahdollistavat sen hetkiset yhteiskunnalliset ja kulttuuriset olosuhteet. Se on nykyisten elämäntapamuotojen ja -asenteiden, tunteiden ja käyttäytymisaikeiden muodostama organisoitunut kokonaisuus, joka jäsentyy ja muotoutuu aikaisemman elämänhistorian ja elinolojen kautta (Roos, 1988; Toivonen & Räsänen, 2004). Elämäntapa voidaan nähdä sekä yhteiskunnallisen tason että yksilötason käsitteenä. Tarkastelun yleisyydestä ja näkökulmasta riippuen voidaan olla kiinnostuneita yksilön, perheen, sosiaalisen ryhmän, luokan vai yhteiskunnan elämäntavasta. Elämäntapa voidaan nähdä yhteiskunnan rakenteisiin perustuvana makrotason käsitteenä (Karisto, 2004; Pohjolainen, 1990; Julkunen, 1977) mutta toisaalta myös subjektin merkitystä korostavana mikrotason käsitteenä (Roos, 1988).

Allardt (1986) mukaan elämäntavan voi laajimmillaan määritellä bourdieulaisittain *habituksen*, eli aikaisemman elämänhistorian ja elinolojen kautta. Samaan tapaan elämäntapaa määrittelee myös Roos (1988) lisäten, että habitus on elämäntavan näkymätön perusta ja se selittää elämäntapaa. Habitus jäsentää nykyisten elämäntapamuotojen ja –asenteiden, taipumusten muodostamaa kokonaisuutta, jonka perusteella yksilöt arvottavat ja jäsentävät elämää. Habitus on yksilön yläpuolella, yhteiskuntaryhmille ominaista eli rakenteellista ja se saa ihmiset tekemään tietynlaisia valintoja elämässä. Nämä valinnat ilmenevät yksilöiden elämäntyyleinä.

Elämäntyylin ja elämäntavan käsitteiden erottaminen toisistaan on perusteltua, sillä niillä on tapana viitata hyvin erilaisiin asioihin. Käsitteenä elämäntyylin voidaan nähdä irtautuneen elämäntapa-käsitteestä ja osa elämäntyylitutkijoista erottaa hyvinkin selvästi ne toisistaan. Jea-Pekka Roos (1988) ensimmäisten suomalaisten elämäntapa/elämäntyyliteoreetikkojen joukossa määritteli elämäntyylin elämäntavan synonyymiksi, mutta elämäntapaa ohuemmaksi käsitteeksi. Roosin mukaan elämäntyylin liittyy lähinnä arkisiin toimintoihin ilmentyen kulutuksessamme ja pukeutumisemme kautta. Karisto (2005) näkee elämäntyylin viittaavan paitsi kulutustapoihin, niin lisäksi myös elintapoihin, makumieltymyksiin ja harrastuksiin. Elämäntavan käsitteellä sen sijaan Kariston mukaan on juurensa puolestaan sosiaalisesti ja kulttuurisesti rakentuneissa tavoissa ja totumuksissa. Tähtinen (2002) korostaa elämäntyylin ja elämäntavan käsitteiden entistä selkeämpää erottelemista perustellen sitä kollegoidensa tapaan kulutuksen lisääntymisellä, sosiaalisten rakenteiden murenemisella ja yksilöllisten valintojen korostuneisuudella. Andrej Sicinski (1982) on samoilla linjoilla nähdessään käsitteiden erot siten, että elämäntyylin viittaa mahdollisuuteen valita omia käyttäytymismuotoja ja ”tyylitellä”. Elämäntavan hän näkee olevan jotain stabiilimpaa, käyttäytymistä ennalta määrittävää ja sosiaalisiin rakenteisiin sidottua. Käsitteitä erottaa myös elämäntapatutkijoiden huomion suuntautuminen kohti ryhmiä yhdistäviä tekijöitä, kun taas elämäntyylitutkijat ovat kiinnostuneita käyttäytymisen ja motivaatioiden eroista (Haranne & Sicinski, 1987; Sicinski, 1982). Elämäntapa siis yhdistää meitä muihin samoissa oloissa eläviin ihmisiin, kun taas elämäntyylin avulla pyrimme erottautumaan muista (Toivonen & Räsänen, 2004). Elämäntyylillä koskevat tutkimukset pyrkivät tavallisesti tietylle subjektille ominaisten toimintojen tarkasteluun, kun taas elämäntapa-käsitettä käytettäessä kuvataan mahdollisimman tyhjentävästi ihmisen kokonaiskäyttäytymistä. Sicinski toteaa, että elämäntapaa ja elämäntyylillä tutkittaessa kyse on kuitenkin lähinnä näkökulmaeroista, mikä onkin hedelmällistä sillä nämä näkökulmat ovat tosiaan täydentäviä. Kuten myöhemmin tässä luvussa tulemme havaitsemaan, elämäntapaan perinteisesti liitetyt piirteet, kuten sosiaaliset rakenteet, ikä, ammattiasema ja paikallisuus eivät ole kokonaan katoamassa (Chaney, 1996). Vaikka ihmiset nykyisin rakentavat identiteettiään elämäntyylin avulla, niin nämä yhteiskunnalliset rakenteet ovat

edelleen taustalla vaikuttamassa sekä yksilöiden tekemiin valintoihin että heidän arkensa rakentumiseen.

1.1.2 Sosiologinen elämäntyyli

Elämäntyylistä on kirjoitettu hyvin poikkitieteellisesti: sosiologian, gerontologian, psykologian, terveystieteiden, taloustieteiden ja markkinoinnin aloilla (Pohjolainen, 1983; Pulkkinen, 1992). Elämäntyyliä käytetään käsitteenä paljon ja monissa eri yhteyksissä sujuvasti ilman, että meidän tarvitsisi erityisemmin määritellä mitä se tarkoittaa. Sosiologian klassikot puhuvat lähinnä elämäntavasta, mutta myös elämäntyyllillä on lähikäsitteenä juurensa tuossa samassa kirjallisuudessa.

Elämäntyyli statusryhmän ilmentäjinä

Max Weber (1978) määritteli elämäntyylin eräänlaiseksi strategiaksi, jonka mukaan yksilö pyrkii hyödyntämään yhteiskunnallisen aseman, koulutuksen, traditioiden ja markkinoiden hänelle tarjoamia tilaisuuksia ja resursseja. Weberin mukaan elämäntyylin liittyy olennaisena osana sosiaaliseen statukseen, status-asemaan ja se juontaa näin juurensa myös luokkayhteiskuntaan. Statusryhmä on joukkio henkilöitä joita yhdistää sama syntyperä, professio tai elämäntyyli. He nauttivat tämän perusteella joko negatiivisesta tai positiivisesta arvostuksesta, joka on sosiaalisesti arvioitua ja jaettua. Statusryhmä vaatii jäseniltään tietynlaisen elämäntyylin noudattamista näkyen kuluttamisessa ja hyödykkeiden ostamisessa. Yksilön toteuttama elämäntyyli viestittää muille ihmisille hänen sosiaalista asemaansa, arvostusta ja menestystä. Näin tietynlaisten hyödykkeiden ja palveluiden käyttö erottaa statusryhmät toisistaan (Abel, Cockerham & Niemann, 2000). Jokin luokka voi muodostaa statusryhmän, mutta periaatteessa luokka ja statusryhmä voivat olla toisistaan riippumattomia. Varallisuus ei siis ole samanlainen itseisarvo johonkin statusryhmään kuulumiselle kuin tiettyyn luokka-asemaan kuulumiselle, vaikkakin niillä useimmiten on yhteys (Weber, 1978).

Yksilötasolle mentäessä jokaisen ihmisen elämäntyyliä määrittävät Weberin (1978) mukaan kaksi tekijää; yksilön tekemät valinnat ja mahdollisuudet tehdä valintoja. Ihmisillä on erilaisia tavoitteita, tarpeita ja haluja, joita he pyrkivät toteuttamaan tekemällä erilaisia valintoja. Valinnat puolestaan ovat riippuvaisia valintojen mahdollisuuksista, jotka edelleen ovat riippuvaisia yksilön sosiaalisesta asemasta, weberiläisittäin statusryhmästä. Näin ollen yksilö pyrkii päämääriinsä vertailemalla niitä realistisiin valinnanmahdollisuuksiin ja toteuttaen edelleen valinnoillaan tietynlaista elämäntyyliä. Weberin teoretisoinnin anti on, että ne joilla on jokin päämäärä ja keinot sen saavuttamiseksi, pystyvät toteuttamaan valinnoillaan haluamaansa elämäntyyliään vapaammin kuin ne, joilla ei valinnanmahdollisuuksia yhtäläisesti ole. Heidän

elämäntyyliään määrittävät enemmän ulkoapäin tulevat tekijät ja yhteiskunnan reunaehdot (Abel, Cockerham & Niemann, 2000).

Habitus yksilöllisten valintojen ohjaajana

Pierre Bourdieu (1984) käyttää käsitettä *habitus* ja tuo sen lähelle elämäntavan käsitemäärittelyä. Habitus on eräänlainen yhteiskunnassa vallitseva järjestelmä, joka muodostuu toiminta-, ajatus- ja tunnepositioista (Allardt, 1986). Habitus on yksilön henkilökohtainen tulkintakehys, joka on pääosin ihmisen tiedostamattomissa. Habituksen kehittyminen alkaa jo varhaisimmassa sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa lapsen ja vanhempien välillä (Bourdieu, 1984). Siihen vaikuttavat yksilön elämäntavan aikana tapahtuneet sosiaaliset kokemukset, asemat ja kohtaamiset. Se ohjaa yksilön käytäntöjä elämän eri alueilla ja vaikuttaa myös valintojen tekemiseen. Päätöksenteossa habitus sulkee pois tietoisuudesta epäsovivia ja mahdottomia vaihtoehtoja, mikä jälkeen toimija tulkitsee jäljelle jääneet vaihtoehdot luontevammiksi ja tavoittelemisen arvoisiksi (Kivelä, 2012).

Bourdieun teoretisoinnissa habitus liitetään myös ihmisten toimintaan eri sosiaalisilla kentillä, jolloin ihmiset pyrkivät vahvistamaan omia ominaisuuksiaan eli pääomaa (Bourdieu, 1984). Tällöin Bourdieu tulee lähelle edellä kuvattua Weberin näkemystä elämäntyylin ja statusryhmien välisestä yhteydestä. Samanlaisen habituksen omaavat yksilöt muodostavat yhteiskuntaluokan. He ovat sisäistäneet habitukseensa valtakamppailun eri sosiaalisten kenttien pääomista. Taloudellisten, kulttuuristen ja sosiaalisten pääomien hallinnassa ilmenevät erot näkyvät yksilöiden välisinä elämäntyyllisinä eroina (Kivelä, 2012). Kentillä käydään jatkuvasti luokitustaistelua, jossa yläluokkien mieltymykset pyrkivät määrittämään sen, mikä on tyylikästä ja hyvän maun mukaista (Abel, Cockerham & Niemann, 2000). Alempien luokkien mieltymykset eivät nauti samanlaista arvostusta ja ne pyrkivätkin tavoittelemaan ylempien luokkien elämäntyyliä samalla, kun valta-asemassa oleva luokka yrittää entistä enemmän erottautua muista ja legitimoida oman asemansa. Habitus saa ihmiset tekemään tietynlaisia valintoja elämässä, mikä ilmenee yksilöiden elämäntyyleinä. Tässä kohdin Weberin ja Bourdieuin välillä on havaittavissa painotusero siinä, miten keskeisenä he näkevät sosiaalisten rakenteiden vaikutuksen yksilön elämäntyylin muotoutumiselle. Weberin näkemyksessä painottuu yksilön toimijuus ja mahdollisuus valita vaikkakin vain tiettyjen mahdollisuuksien rajoissa. Bourdieu sen sijaan näkee elämäntyylin enemmän ulkoapäin määrittävänä, sillä habitus sosiaalisesti rakentuneena saa aikaan ihmisissä taipumuksia tehdä tietynlaisia elämäntyyliä valintoja. Elämäntyyli siis heijastavat sosiaalisia rakenteita ja samaan aikaan yksilöt valinnoillaan myös uudelleentuottavat niitä.

Yksilön valinta – vapauden ja vastuun ristituli

Postmodernistisen näkemyksen mukaan ihmiset valitsevat elämäntyyliinsä tietoisesti. Tällöin tarkastelun kohteena on usein yksilön toimijuuden ja yhteiskunnan rakenteiden välinen suhde; miten paljon ihmiset ohjaavat omilla yksilöllisillä valinnoillaan toimintaansa ja missä määrin sitä ohjaavat yhteiskunnalliset rakenteet Giddens (1991). Elämäntyyli yhdistetään Giddensin mukaan yksilön identiteettiin, jolloin yksilöt ilmaisevat omaa identiteettiään tekemällä erilaisia valintoja elämäntyyliinsä suhteen. Identiteetti on kokemus oman olemassaolon samuudesta ja jatkuvuudesta ajasta ja paikasta toiseen. Se rakentuu yksilöllisesti läpi elämän ja on kulttuurisille muutoksille altis, moniulotteinen prosessi. Kokemus oman identiteetin eheydestä ja jatkuvuudesta mahdollistuu yksilön luoman narratiivin, oman elämäntarinan puitteissa. Omaa elämäntarinaa tarkastellaan refleksiivisesti, mikä tarkoittaa sitä, että yksilö on kykenevä tarkastelemaan itsensä lisäksi omaa mennyttä, tämänhetkistä ja odotettavissa olevaa elämäänsä. Post-modernissa yhteiskunnassa sosiaalisten rakenteiden merkitys identiteetin rakentamisessa on vähäisempi kuin aiemmin, mikä antaa yksilöille entistä enemmän valtaa vaikuttaa valinnoilla oman identiteetin ja elämäntyylin muotoutumiseen. Esimerkiksi yksilön asema tuotantoprosessissa ei ole enää yksilön identiteettiä määrittävä tekijä, vaan sen sijaan yksilöllä nykyisin yhä paremmat mahdollisuudet valita työnsä itse ja vaikuttaa sen sisältöön (Chaney, 1996).

Bauman (2002) puolestaan näkee asian niin, että perinteisten, esimerkiksi luokkasidoksiin perustuvien identiteettien katoamisen myötä yksilöt ovat pakotettuja jatkuvasti tekemään erilaisia elämäntyyliävalintoja ja rakentamaan omaa identiteettiään. Mitä post-modernimmaksi yhteiskunta muuttuu, sitä voimakkaammin elämäntyyli määrittelee identiteettiä (Giddens, 1991). Baumanin mukaan tämä on johtanut yksilöt lohduttomaan epävarmuuden tilaan. Normit ja perinteet eivät enää tarjoa entiseen tapaan suojaa rutiinien, rituaalien ja sosiaalisen järjestyksen kautta. Yksilöt joutuvat tekemään päätöksiä, joista ovat vastuussa aivan yksin. Valintojen seurauksia on vaikea ennakoida, mikä johtaa siihen että jokainen valinta sisältää aina riskin epäonnistua. Giddens (1991) on todennut, että tällaisen epävarmuuden lisääntyminen valinnan mahdollisuuksien lisääntyessä johtaa ontologisen turvallisuuden tunteen heikkenemiseen. Ontologinen turvallisuuden tunne on Giddensin mukaan luottamus oman identiteetin jatkuvuuteen, yhteiskunnan toimintojen pysyvyyteen ja muihin ihmisiin.

Modernissa yhteiskunnassa yhteiskunnan rakenteet ja traditiot eivät siis enää rajoita – tai suojaa yksilöä kuten ennen. Bauman (2002) visioi, että normien ja rakenteiden puuttuessa ihmiset ajautuvat anomian tilaan johtaen ihmisen yksinkertaisen kyvyttömyyden tilaan. Chaney (1996) näkee tilanteen siten, että elämäntyyli ovat nimenomaan kehittyneet modernin yhteiskunnan vaatimuksesta suojaamaan ihmiset tältä anomialta. Ne ovat toimintamalleja, joiden kautta voidaan

ymmärtää ja ennustaa mitä ihmisen tekevät ja miksi. Niiden avulla voidaan päätellä, mikä tietyn toiminnan merkitys on sekä yksilölle että muille ihmisille. Elämäntyyli on uudenlaisen sosiaalisen ryhmittäytymisen ja järjestäytymisen muoto ja niiden avulla pyritään nimenomaan modernissa yhteiskunnassa kuvailemaan omia ja muiden toimintoja. Chaney korostaa, että vasta silloin on mielekäästä puhua elämäntyylistä, kun sitä on jakamassa kohtalaisen kokoinen joukko ihmisiä. Muussa tapauksessa elämäntyyli on vain epämääräinen joukko erilaisia ominaispiirteitä ja omalaatuisia toiminnan muotoja. Yksilöiden elämäntyyli ei välttämättä liity aina johonkin ihmisryhmään, vaan yksilöiden ja ryhmien elämäntyyliin saattaa olla osittain päällekkäisiä variaatioita.

Elämäntyyli

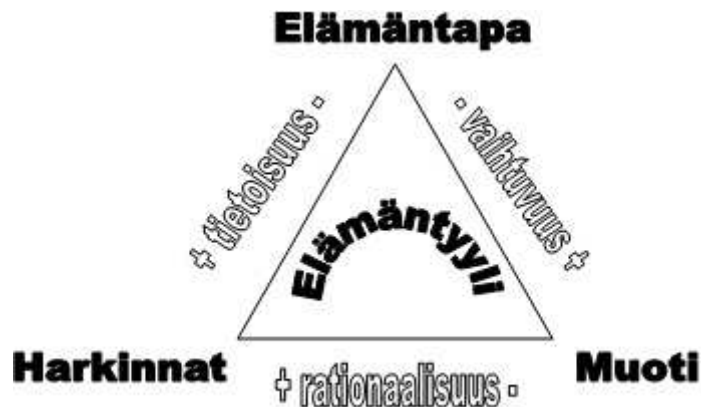
Modernissa yhteiskunnassa yksilön kokema aika ja paikka eivät enää ole sidoksissa mihinkään tiettyyn yksittäiseen tilaan ja ympäristöön (Giddens, 1991). Aika ja ympäristö jakautuvat nykyisin selkeämmin toisistaan erottuviksi sektoreiksi siten, että jokainen sektori käsittää tietyn aikaan ja paikkaan liittyvän ”siivun” yksilön toiminnasta. Giddens kutsuu näitä siivuja *elämäntyyli* sektoreiksi. Jokaiseen elämäntyyli sektoriin liittyy aina valtava määrä valintojen mahdollisuuksia ja yksilön elämäntyyli muodostuu näiden sektoreissa tehtyjen valintojen seurauksena. Jokapäiväisessä elämässä yksilöt liikkuvat näiden eri sektoreiden välillä kuten työstä perheen pariin tai vapaa-ajan harrastuksiin. Kukin elämäntyyli sektori asettaa yksilölle omat vaatimuksensa, joiden perusteella yksilön on tehtävä valintoja. Sektoreiden väliset vaatimukset saattavat kuitenkin olla erilaisia, jopa vastakkaisia mikä hankaloittaa valintojen tekemistä. Esimerkkinä tällaisesta ristiriidasta voi pitää työelämän ja perhe-elämän vaatimusten vastakkaisuutta, jolloin yksilön voi olla hankala sovittaa yhteen elämässään nämä kaksi elämäntyyliä.

Suomalaisia elämäntyyli määritelmiä

Myös Suomessa on pyritty määrittelemään elämäntyyliä. Yksi määritelmä on Pertti Pohjolan (1983), joka on esittänyt kuvauksen yksilön elämäntyylistä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Taustatekijät, joihin kuuluvat perintötekijät, aikaisempi elämäntyyli ja ympäristötekijät kuten sosioekonominen asema, vaikuttavat keskeisesti elämäntyylin muotoutumiseen. Taustatekijöiden lisäksi elämäntyyliin vaikuttavat jatkuvasti yksilössä elämäntyylin aikana tapahtuvat prosessit, kuten biologinen vanheneminen, terveydentilan muutokset ja psyykkiset mekanismit. Yksilön elämäntyyli itsessään jakautuu kahtia objektiiviseen ja subjektiiviseen komponenttiin. Objektiivinen komponentti sisältää sellaiset jokapäiväiset tavat ja toiminnot, jotka periaatteessa ovat muiden yksilöiden havaittavissa. Tällaisia ovat esimerkiksi ravinto- ja liikuntatottumukset, sosiaalinen

osallistuminen, nukkuminen, tupakointi ja alkoholinkäyttö. Elämäntyylin subjektiivinen komponentti puolestaan muodostuu niistä kokemuksista ja tuntemuksista, joita yksilöllä on omasta elämästään. Subjektiivinen komponentti käsittää näin ollen yksilön tyytyväisyyden omaan elämäänsä.

Karisto (2004) näkee elämäntyylin mielenkiintoisella tavalla asettamalla sen alun perin Allardtin (1986) esittämään kolmiokuvioon. Kolmion kärjissä ovat elämäntapa, muoti ja harkinta.



Kuvio 1. Elämäntyylin käsite. Kuvio on mukaeltu Kariston (2004) esittämästä kolmiokuviosta.

Nämä kolme tekijää ovat keskenään vuorovaikutuksessa kolmen eri ulottuvuuden kautta, jotka ovat rationaalisuus - irrationaalisuus, tietoisuus - tiedostamattomuus ja vaihtuvuus – pysyvyys (kuvio 1.). Elämäntyyli asettuu Kariston mukaan tässä kuviossa kolmion keskelle ja saaden vaikutteita kaikista kolmion osista. Tämä tarkoittaa sitä, että elämäntyyli on lähellä elämäntapaa mutta siinä on muodille ominaisia piirteitä kuten vaihtuvuutta ja ailahtelevuutta. Se ei ole aivan yhtä tiedostamatonta ja sosiaalisiin rakenteisiin perustuvaa, kuin elämäntapa vaan sille ominaista on yksilöllisyys sekä yksilön toiminnan ja valintojen tietoisuus. Elämäntyyliin liittyvät valinnat ovat yksilön tietoisuudessa tapahtuvan luonteensa vuoksi myös osittain rationaalisia ja harkittuja, mutta toisaalta ne ovat yhtä lähellä muodille ominaista irrationaalisuutta ja ailahtelevuutta. Toisaalta, kuten edellä jo on mainittu, yksilöiden elämäntyylit aina jossain määrin muistuttavat toisiaan ja sen vuoksi ne ovat muodin ja makujen tapaan jaettuina ja myös sosiaalisiin rakenteisiin kiinnittyviä (Allardt, 1986; Karisto, 2004). Kariston näkemys elämäntyylistä on samalla tapaa maltillinen, kuin Chaneyn (1991) määritelmä elämäntyylin asettumisesta yhteisen ja yksityisen välimaastoon. Chaney toteaa, että kollektiiviset, yhteisessä kulttuurissa jaetut tavat muuntautuvat elämäntyyliä kohti yksilöllisempää ja henkilökohtaisempaa osallistumisen tapaa.

Kulutussosiologinen näkökulma elämäntyyliin

Sosiologiassa elämäntyyliä tarkastellaan usein myös kulutustottumusten näkökulmasta. Kulutussosiologian näkökulmasta yksilö ilmaisee omaa identiteettiään tietynlaisena elämäntyylinä, mikä heijastuu yksilön kulutustottumuksiin (Wilska, 2002). Kulutustavat toimivat näin ollen yksilön identiteetin materialistisena ilmentymänä, kuten tietynlaisten palveluiden tai tuotteiden ostamisena. Kun identiteettiä halutaan tarkastellaan kulutuksen avulla, on identiteetin kehityksen sosiaalinen ulottuvuus keskeisessä asemassa. Jokainen yksilön tekemä valinta on sosiaalisten tekijöiden, kuten ryhmäpaineiden tai roolimallien vaikutuksen tulosta. Toisaalta kuluttaminen on myös sosiaalisen järjestyksen ylläpidon tapa (Scott, 2009). Erityisesti sukupuoli, ikä ja sosioekonominen asema luovat erilaisia kulutustapoja (Scott, 2009; Wilska, 2002). Tällä tavoin esimerkiksi yksilön taloudelliset resurssit vaikuttavat siihen, minkälaisia valintoja hänen on mahdollista tehdä. Jo aiemmin tässä luvussa saman asian totesi Weber (1978), joka näki statusryhmän suovan eri yksilöille erilaiset mahdollisuudet tehdä valintoja elämäntyyliinsä suhteen. Tutkimuksessaan suomalaisten kuluttajien elämäntyyleistä Wilska (2002) kuitenkin on todennut, että pelkästään palveluiden ja tuotteiden ostamisen perusteella ei voida saada riittävän luotettavaa tietoa yksilöiden elämäntyyleistä tai identiteeteistä. Syynä on ensinnäkin se, että elämäntyyli ei ole puhtaasti nähtävissä tietynlaisena tapana kuluttaa. Sen sijaan elämäntyyli on monisäikeinen kokonaisuus erilaisista kulutustavoista. Toiseksi elämäntyylin rakentumiseen vaikuttavat sekä tiedostetut että tiedostamattomat arvot ja asenteet. Lisäksi on huomattava, että joillekin ihmisille kuluttaminen ei ole lainkaan tärkeää. Nämä ihmiset saattavat kuluttamisen sijaan rakentaa identiteettiään jonkin muun asian varaan.

Elämäntyylien luokittelua

Sosiologisesta näkökulmasta elämäntyylejä on Suomessa luokiteltu lähinnä kuluttajanäkökulmasta, jolloin mielenkiinnon kohteena on ollut elämäntyyli osana kulutuskäyttäytymistä (Tillgrén & Kupiainen, 2002; Wilska, 2002). Tässä johdannossa en lähde kuitenkaan lähde esittelemään erilaisia elämäntyylejä kulutustottumusten mukaan, koska ne eivät riitä kuvaamaan elämäntyyliä siinä kokonaisviitekehityksessä, jossa sitä tässä tutkimuksessa tarkastellaan. Lähimmäksi tämän tutkimuksen näkökulmaa osuu Hans Zetterbergin (ks. Sicinski, 1987) elämäntyyli luokittelu, jonka hän teki ruotsalaisesta aikuisväestöstä koostuvasta aineistostaan 1970-luvulla. Hän käytti luokittelunsa pohjana tutkimiensa henkilöiden keskeisimpiä tavoitteita ja muodosti niistä yhdeksän erilaista luokkaa. Luokat hän nimesi seuraavasti; työhmiset, koti-ihmiset, seurapiiri-ihmiset, kulutusintoilijat, kulinaristit, osallistujat, luonnonystävät, uskovaiset ja kuntoilijat. Yleisimmät elämäntyyli olivat Zetterbergin mukaan työhmiset, koti-ihmiset ja seurapiiri-ihmiset. Hänen totesi,

että ihmiset voivat yhtäaikaisesti kuitenkin kuulua useampaan elämäntyyliin ja erilaiset elämäntyyliyhdistelmät ovat mahdollisia. Ongelmaksi muodostui kuitenkin, ettei Zetterberg pystynyt määrittämään elämäntyyliä kolmannekselle tutkittavistaan. Zetterbergin luokittelua tarkasteltaessa on huomioitava se, että tuo luokittelu on sidoksissa siihen historiallinen aikaan ja kulttuuriin jolloin se on tehty. Näin ollen sitä ei voi suoraan käyttää pohjana elämäntyyliin luokkien muodostamiseksi suomalaisesta aineistosta, mutta se antaa kuitenkin viitteitä ihmisten keskeisimmistä elämäntavoitteista ja sisällöistä.

1.1.3 Elämäntyyli psykologiassa

Myös psykologian piirissä elämäntyylin käsite määriteltiin jo 1920-luvulla ja Alfred Adlerin (ks. Ewen, 1988) varhaisiin vuorovaikutussuhdekokemuksiin liittyvä elämäntyyli-teoria on ollut lähtökohtana esimerkiksi Pulkkisen elämäntyyli-määrittelmälle Lapsesta aikuiseksi – tutkimusprojektissa.

Adler esitteli 1920-luvun lopulla teoriansa, jossa yksilöllisen elämäntyylin kehittyminen alkaa jo varhaisessa perhevuorovaikutuksessa (Pulkinen, 1992). Lapsuuden vuorovaikutussuhteista muodostuneiden kokemusten ja niiden tulkitsemisen taustalla on Adlerin (ks. Ewen, 1988) mukaan ”luova minä”, joka antaa yksilön kokemuksille mielekkyyttä ja auttaa sopivan elämäntyylin löytämisessä. ”Luovan minän” tekemien tulkintojen ja niistä johdettujen valintojen pohjalta syntyy kullekin yksilöllinen elämäntyyli. Elämäntyyli näkyy elämän eri areenoilla kuten työssä, kotona, sosiaalisissa suhteissa, harrastuksissa ja päivittäisissä rutiineissa. Adlerin teoriassa kaikilla ihmisillä on lähtökohtaisesti alemmuudentunteita ja sitä myöten jatkuva pyrkimys paremmuuteen, menestykseen ja vallan tunteeseen. Elämäntyyli vaikuttaa siihen, minkälaisia tavoitteita yksilöllä näiden pyrkimysten suhteen on ja minkälaisin keinoin hän niitä tavoittelee. Yksilö siis itse aktiivisesti oman vapaan tahtonsa mukaan luo omaa todellisuuttaan ilman, että sitä ennalta determinoivat psyykkiset ja biologiset tekijät. Näin ollen ihmisen elämää ja valintoja ohjaavat tarpeiden ja viettien sijasta yksilön omaksumat arvot ja luovan minän tekemät tulkinnat sekä elämäntavoitteet.

Adlerin (ks. Ewen, 1988) mukaan yksilön elämäntyylistä voidaan tehdä päätelmiä kolmea asiaa tarkastelemalla. Ensinnäkin persoonallisuuden piirteet määrittelevät, kuinka yksilö suhtautuu paremmuuden tavoitteluun ja miten se vuorovaikutussuhteissa ilmenee. Toiseksi sanattomasta kommunikoinnista kuten ilmeistä, eleistä ja kehon asennoista voidaan tehdä päätelmiä henkilön tavoitteista ja miten hän niihin pyrkii. Kolmas ja kenties merkittävin keino tulkita henkilön elämäntyyliä on tarkastella hänen varhaisimpia muistojaan vuorovaikutuksesta. Adler esittää, että esimerkiksi aikuisuuden vahingollinen elämäntyyli ei johdu varsinaisesti varhaislapsuuden

mahdollisista ikävistä tapahtumista, vaan lapsuudessa valituista vääristä tavoitteista ja niiden tavoittelusta edelleen aikuisiässä. Adlerin teoriassa kuitenkin olennaista on että yksilö voi halutessaan tietoisesti muuttaa päämääriään ja tehdä uudenlaisia valintoja. Vaikka elämäntyöli siis lähtökohtaisesti onkin pysyvä ja se alkaa muotoutumaan jo varhain, niin sitä voi halutessaan ohjata sitä valinnoilla toiseen suuntaan sen sijaan. Alemmuuden tunteista huolimatta ihmisen ei tarvitse jäädä tuntojensa alle ja elämäntyöliinsä ohjaamaksi, vaan hän voi näitä yrittää menestyä jollain muulla elämäalueella ja tehdä erilaisia valintoja.

Pulkkinen (1992) on Lapsesta aikuiseksi -tutkimusprojektissa määritellyt elämäntavan luonteenomaiseksi toimintojen kokonaisuudeksi jollekin ihmisryhmälle, joka elää jossain tietyissä yhteiskunnallisissa olosuhteissa. Elämäntavalla on kytköksensä myös materiaaliin ja ei-materiaaliin elämänehtoihin. Elämäntyöli on myös osittain riippuvainen näistä kytköksistä, mutta se on elämäntavan eräänlainen subjektiivinen alajärjestelmä, melko pysyvä ja tiedostamaton. Jos muuttuvat olosuhteet kuitenkin vaativat yksilöä muuttamaan toimintaansa, tulee hän elämäntyölistään tietoisemmaksi. Pulkkisen käsitys elämäntyölistä on saanut vahvoja vaikutteita Adlerin edellä esitellystä elämäntyöliteoriasta, mutta laajentaa sitä dynaamisempaan suuntaan toteamalla uusien kokemusten muokkaavan jatkuvasti elämäntyöliä. Lisäksi hän esittää, että vaikka jokaisen elämäntyöli on yksilöllinen, niin ihmisten elämäntyöleista on löydettävissä joitain yhteisiä piirteitä. Pulkkisen mukaan elämäntyöli laaja käsite, kokonaisuus, mikä muodostuu yksilön persoonallisten piirteiden ja elämänasenteiden lisäksi jokapäiväisistä toiminnoista (Pulkkinen & Kokko, 1996). Tutkimuksissaan elämäntyölin ja aggressiivisuuden yhteyksistä Pulkkinen (1992) esitti kolmekohtaisen mallin, jolla voidaan kuvailla tietyn yksilön elämäntyöliä ja havaita eroja elämäntyöleissä yksilöiden välillä.

1. Persoonallisuuden piirteet: yksilöiden välisiä eroja elämäntyöleissä saavat aikaan temperamenttierot, mentaaliset kyvyt ja persoonallisuuden piirteet. Elämäntyöliin vaikuttavat näin myös geneettiset tekijät.
2. Jokapäiväiset toiminnot: yksilön elämäntyöliä heijastelee suoriutuminen arjen tehtävissä, jotka liittyvät esimerkiksi työhön, vapaa-aikaan ja terveyteen. Kuitenkin yksilön toimintaa ja siten myös elämäntyöliä muokkaavat elämän varrella erilaisten sosialisatioprosessien, koulutuksen ja mallioppimisen kautta omaksutut toimintatavat.
3. Elämänasenteet: kattaa yksilön elämänkatsomuksen ja ohjaa käyttäytymistä eri tilanteissa. Näihin sisältyvät minäkäsitys, kognitiiviset strategiat, sisäiset mallit ja käsitys elämäntehtävistä.

1.2 Aikuisuuden kehitysdynamiikkaa

Aikuisuudessa tapahtuvaa kehitystä kuvaavat teoriat jaotellaan perinteisemmiksi vaiheteorioihin ja uudempiin, dynaamisempiin tarkastelutapoihin. Klassiset kehitysteoriat kattavat koko ihmisen elämän ja kuvaavat ihmisen kehityksen vaiheittain eteneväksi. Uudemmat, kehityksen jatkuvuutta läpi elämän painottavat näkökulmat puolestaan korostavat kehityksen dynaamisuutta ja moniulotteisuutta.

1.2.1 Vaiheteoreettisia näkökulmia

Psykososiaalinen kehitysteoria

Eriksonin (1963) psykososiaalisessa kehitysteoriassa aikuisikä jaetaan kahdeksaan ikäkauteen. Kunkin ikäkauden kehityskriisi syntyy yksilön biologisten muutosten ja sosiaalisen ympäristön muuttuvien vaatimusten vuorovaikutuksesta. Onnistuessaan kehityskriisit luovat yksilössä uusia valmiuksia, kykyjä ja hyveitä. Edellisen kehityskriisin ratkaisu vaikuttaa aina seuraavaan, ja epäonnistunut kehityskriisi heikentää yksilön edellytyksiä selvitä elämässä ja vaikeuttaa seuraavien kehityskriisien ratkaisua. Tämä tarkoittaa, että sekä onnistuneet että epäonnistuneet kehityskriisit voivat kasautua. Aikuisuuteen ajoittuvat Eriksonin teorian varhaisaikuisuuden ja keski-ikäisen kehityskriisit. Ensimmäisen aikuisuuden kehityskriisin onnistunut ratkaisu tuottaa kokemuksen läheisyydestä, jolloin yksilö on kykenevä jakamaan itsensä toisen ihmisen kanssa ja rakastamaan tätä. Keski-ikäisen kehityskriisi liittyy generatiivisuuteen, mikä on oman elämäkokemuksen ja huolenpidon jakamista nuoremmille sekä sitoutumista yhteisön jatkuvuuden ja hyvinvoinnin tukemiseen.

Identiteetin kehittyminen on osa edellä mainittua Eriksonin (1963) psykososiaalisesta kehitysteoriaa ja se mielletään keskeiseksi nuoruusikään liittyväksi kehitystehtäväksi. Identiteetti on itse tiedostettu kokemus ja myös muiden tekemä havainto henkilön samuudesta ja jatkuvuudesta ajasta ja tilanteesta toiseen (Erikson, 1963; Fadjukoff, 2007). Vaikka identiteetin kehitys on Eriksonin teoriassa nuoruuden keskeinen kysymys, niin identiteetti vahvistuu ja hioutuu edelleen aikuisuudessa (Fadjukoff, 2007; Marcia, 1966). Eriksonin kuvaa identiteetin muodostumisesta on laajentanut Marcia (1966; 1980), jonka identiteettiteoriassa ihmisen identiteetti kehittyy nuoruudesta lähtien kahden mekanismin - roolien kokeilun ja rooleihin sitoutumisen - avulla. Yksilön identiteetti on aluksi sitoutumaton ja selkiytymätön. Kriisin, eli etsintävaiheen käynnistymistä kutsutaan moratorio-vaiheeksi. Tällöin yksilö kokeilee erilaisia aikuisuuden rooleja kuitenkin niihin vielä sitoutumatta. Hän tutustuu omiin kykyihinsä ja vertailee niitä niihin toiveisiin ja vaatimuksiin, joita vanhemmat ja yhteiskunta hänelle asettavat. Yksilö voi päätyä

johonkin identiteettiin ilman moratorio-vaihettakin. Tämä tarkoittaa, että hän omaksuu itselleen identiteetin ilman aktiivista prosessointia ja toimii sellaisten arvojen ja käsitysten mukaan, jotka hän on omaksunut esimerkiksi vanhemmiltaan, koulusta tai jostain muusta lähteestä. Saavutettuun identiteettiin voidaan päätyä ainoastaan etsintävaiheen kautta. Tällöin yksilö päätyy perusteellisen pohdinnan tuloksena sitoutumaan keskeisiin elämänvalintoihin ja käsityksiin ollen kyvykäs tekemään ratkaisuja oman harkintakykynsä mukaan.

Fadjukoff (2007) tutki Lapsesta aikuiseksi – pitkittäistutkimuksessa kerätyn aineiston pohjalta väitöskirjassaan ihmisten identiteettikehitystä viidellä eri elämän osa-alueella; ammattiura, parisuhde, elämäntyyli, poliittinen ideologia ja uskonnolliset näkemykset. Näistä osa-alueista muut paitsi parisuhde-identiteetti ja elämäntyyli-identiteetti kuuluivat Marcian alkuperäiseen haastatteluun. Parisuhteen ja elämäntyylin nostivat esiin Grotevant ja Adams (1984), jotka kehittivät kokonaisidentiteetin mittaamiseksi Objective Measure of Ego Identity Status (OM-EIS) -mittarin. He huomasivat, että alkuperäinen OM-EIS (politiikka, uskonto, ammattiura) mittasi ainoastaan ideologisen identiteetin sitoutuneisuutta. Näin ollen ihmissuhteet lisäämällä he saivat laajennettua mittarin käsittämään myös tärkeäksi kokemansa yksilönsisäisen identiteetin. Elämäntyyli-identiteetin he puolestaan lisäsivät mittariin, koska näkivät sen olevan olennainen osa identiteetin ideologista puolta.

Fadjukoff (2007) käytti tutkimuksessaan tiedonkeruuvaiheita, jolloin tutkittavat olivat 27, 36 ja 42 vuoden ikäisiä. Hänen tarkastelunsa osoitti, että identiteetti kehittyy Marcian alkuperäisen teorian mukaisesti kohti saavutettua identiteettiä kaikilla muilla, paitsi poliittisen identiteetin alueella joka on usein vielä 42-vuotiaillakin selkiytymätön. Aktiivisimmin identiteetin prosessointia tapahtuu sellaisilla elämänalueilla, jotka liittyvät konkreettisiin, jokapäiväisiin toimintoihin työn ja perheen parissa. Fadjukoff havaitsi, että työuraan, parisuhteeseen ja elämäntyyliin liittyvät identiteetit kehittyvät varhaisaikuisuudesta keskiaikuisuuteen nopeimmin kohti saavutettua identiteettiä. Elämäntyyli-identiteetti oli ammattiura-identiteetin jälkeen toiseksi yleisin moratorio-vaiheessa oleva identiteetti 27-vuotiailla. 36-vuotiaana nähtiin, että ammattiura-, parisuhde- ja elämäntyyli-identiteettien alueilla suurin osa oli sitoutunut tiettyihin ratkaisuihin ja valintoihin. Nämä henkilöt olivat joko ajautuneen identiteetin vaiheessa tai saavuttaneet identiteetin etsintävaiheen jälkeen. Fadjukoffin tulos elämäntyyli-identiteetin kehityksestä tukee Newmanin ja Newmanin (1987) havaintoa, jonka mukaan ihmisen elämäntyyli vakiintuu jo varhaisessa aikuisiässä avioliiton, perheen perustamisen ja työelämän yhteisvaikutuksesta. Fadjukoff jatkaa, että 42 vuoden iässä saavutettu identiteetti oli yleisin identiteettistatus ammattiura-identiteetissä ja parisuhde-identiteetissä sekä naisilla että miehillä. Naisilla saavutettu identiteetti oli yleisin identiteettistatus myös uskontoon ja elämäntyyliin liittyvissä identiteeteissä. Sukupuolten välisiä

eroja tarkasteltaessa havaittiin yleisesti, että miehillä sekä ratkaisuihin sitoutuminen että saavutettuun identiteettiin päätyminen tapahtuu hitaammin kuin naisilla (Fadjukoff, 2007).

Havighurst ja aikuisuuden kehitystehtävät

Kehitystehtävät liittyvät Havighurstin sosialisaatioteoriaan, jonka mukaan yksilön fyysinen kypsyminen, omat arvot ja pyrkimykset ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön asettamien normien ja odotusten kanssa (Havighurst, 1982; Kuusinen, 2006). Tästä tasapainoilusta yksilön ja ympäristön välillä syntyvät kehitystehtävät, joiden onnistunut ratkaisu mahdollistaa yksilön kehittymisen ja siirtymisen kohti uusia elämänvaiheita ja kehitystehtäviä. Aikuisiän myönteistä kehitystä tukee tyydyttävän työuran luominen, nuoremman sukupolven kasvattaminen ja ohjaaminen sekä omien vanhempien ikääntymiseen ja omiin keski-ikäisiin fysiologisiin muutoksiin sopeutuminen (Havighurst, 1982; Nurmi ym., 2006).

Pulkkinen ja Kokko (1996) havaitsivat, että vakiintuneessa aikuisiässä keskeisimmät elämänsisällöt vastaavat näitä aikuisiän keskeisimpiä kehitystehtäviä hyvin. Lapsesta aikuiseksi - tutkimuksessa 36-vuotiailla elämän keskeisimmät asiat liittyvät perheeseen ja sen jälkeen työhön ja urakehitystä koskeviin asioihin. Tutkimusprojektin seuraavissa tiedonkeruuvaiheissa osallistujien ollessa 42- ja 50-vuotiaita todettiin niin ikään perheeseen, työhön ja niiden lisäksi terveyteen ja vapaa-aikaan liittyvien teemojen olevan tärkeitä (Pulkkinen, 2010). Toisaalta samaiset asiat herättävät myös pelkoa ja murhetta aikuisuudessa (Pulkkinen & Kokko, 1996). Keski-ikä on aikaa, jolloin sekä työ että yhteiskunta kohdistaa yksilöön suurimmat velvollisuudet ja vaatimukset. Toisaalta viisikymppisenä elämän laadun koetaan olevan parhaimmillaan ja tyytyväisyys eri elämäntilanteisiin on korkealla (Kokko, 2010; Nurmi ym., 2006). Iän myötä lisääntyy myös kiinnostus yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja yhteisiin asioihin vaikuttamiseen. Tätä aikaa kutsutaankin vallan ja vaikuttamisen ajaksi (Nurmi ym., 2006).

Aikuisuuden elämänrakenne, vakaiden ja siirtymävaiheiden vuorottelu

Vaiheittain etenevään kehitykseen pohjautuu myös Levinsonin ym. (1978) teoria elämänrakenteesta ja elämän aikana tapahtuvasta vakaiden ja muutosvaiheiden vuorottelusta. Tämä vakaiden vaiheiden ja siirtymien vuorottelu noudattaa tiettyä ikäsidonnaista kaavaa. Elämänrakenne on eräänlainen tärkeiden asioiden verkosto ja koostuu sellaisista rooleista, tehtävistä ja suhteista, joihin yksilö haluaa suunnata aikaansa ja energiaansa. Kyse on avainvalinnoista, joita yksilö on tehnyt ja joista elämä saa vakautensa ja ennustettavuutensa (Perho & Korhonen, 2006). Yhtäaikaaisesti näitä tärkeitä asioita voi olla 2-3 ja niiden ympärille muodostuu elämän perusrakenne, joka säilyy vakaana ja muuttumattomana n. 6-8 vuoden ajan. Elämänrakenne voi olla enemmän tai vähemmän tyydyttävä, aina se ei vastaa odotuksia ja sitä voi olla vaikeaa muuttaa. Tällöin vaaditaan sopeutumista.

Toisaalta voi syntyä kokemus siitä, että on tehnyt kompromissivalintoja. Siirtymävaiheessa elämänrakennetta muokataan, tärkeiden asioiden joukko laajenee tai muuttuu. Tällöin tulee aika pohtia sellaisia kysymyksiä, kuten millaista elämäni on nyt ja mihin aikani haluan käyttää, puuttuuko elämästäni jotain? (Nurmi ym., 2006). Elämässä tehdään uusia keskeisiä valintoja ja muutetaan jo tehtyjä. Joku saattaa erota puolisosista ja toinen alkaa harkita perheen perustamista.

Siirtymät ovat vakaita vaiheita lyhyempiä, kestoltaan noin 4-5 vuotta. Aikuisuuden ensimmäinen siirtymä ajoittuu ikävuosiin 28–33 ja se on tehtyjen elämänratkaisujen arvioinnin aikaa. Tätä seuraa vakaa vaihe vuosina 33–40, jolloin yksilö toteuttaa unelmiaan ja tavoitteitaan. Tällöin yksilö saattaa voimakkaasti paneutua työuransa vakiinnuttamiseen ja uralla etenemiseen tai panostaa perheeseensä. Seuraava siirtymä on 40–45 ikävuosien kohdille ajoittuva ”keski-ikä kriisi” (Perho & Korhonen, 2006). Tämä siirtymä aloittaa keskiaikuisuuden ja sen aikana arvioidaan elettyä elämää ja sitä miten aiemmin asetetut elämäntavoitteet ovat toteutuneet. Jotkut kyseenalaistavat eletyn elämänsä, työnsä tai perhe-elämänsä ja ovat halukkaita muuttamaan elämänsä suuntaa tavoitteitaan vastaavaksi. Toisille tämä on luovuuden, rikkauden ja viisauden aikaa. Toisaalta se voi johtaa myös rappeutumiseen, jos aikaisemmat kehitystehtävät ovat epäonnistuneet tai ikääntymiseen sopeutuminen ja elämän rajallisuuden hyväksyminen on vaikeaa (Levinson, 1978). 46–50-ikävuoden välille ajoittuu seuraava vakaa vaihe, jolloin yksilö pyrkii tasapainoon edellisessä siirtymävaiheessa esiin tulleiden ristiriitojen kanssa. Tämän jälkeen on vuorossa vielä 50. ikävuoden jälkeiseen aikaan ajoittuva siirtymä, jolloin elämänrakennetta jälleen tarkastellaan kriittisesti. Ikävuosien 40–45 kaltaista ”kriisiä” ei tässä vaiheessa enää tapahdu.

Hannu Perho (Perho & Korhonen, 2006) tutki Levinsonin teorian toimivuutta suomalaisella aineistolla ja totesi, että tavallisimmin sekä naisten että miesten siirtymät ajoittuvat 35. ikävuoden jälkeiseen aikaan ja useimmat tutkimuksessa haastatellut olivat kokeneet ainakin yhden siirtymän keski-ikään mennessä. Siirtymät eivät Perhon mukaan suomalaisilla vaikuta yhtä radikaalisti elämänrakenteeseen, kuin Levinson olettaa. Ne eivät myöskään ole kestoltaan yhtä pitkiä, vaan ovat voimakkaita vain noin 1-2 vuoden ajan. Perho havaitsi myös, että ikä ja perhevaihe vaikuttavat enemmän naisten kuin miesten siirtymäsisältöihin. Kummankin sukupuolen kohdalla työ ja puolisosuhde olivat keskeisimmät siirtymäsisällöt mutta usein oli kyse myös elämäntilanteiden muutoksista. Miehillä siirtymät tavallisimmin liittyivät työhön, kun naisilla puolestaan ilmeni enemmän persoonallisuuteen liittyviä muutoksia. Keski-ikä kynnyksellä todettiin, että naisten huolenpitopaineiden väheneminen oli keskeisenä syynä naisten yksilöllistymis- ja itsenäistymispyrkimyksissä. Miesten kohdalla puolestaan muutos näkyi seestymisenä ja vastuullisuuden lisääntymisenä.

1.2.2 Läpi elämän jatkuva kehitys

Elämänkaaren ja elämänkulun näkökulmissa ihmisen kehitys nähdään läpi elämän jatkuvana prosessina, mikä keskeisesti erottaa nämä näkökulmat vaiheteorioista (Nurmi, 2006; Räikkönen, 2012). Elämänkulun teoria (Elder, 1998; Elder, Kirkpatrick Johnson & Corsnoe, 2003) on usein sosiologiassa käytetty tapa kuvata aikuisuuden elämänkulkua. Elämänkulun teorioissa ihmisen elämä nähdään usein sosiaalisesti rakentuneina. Yksilön elämänkulusta voidaan erottaa sosiaalisia liikeratoja, kuten työuraan tai perheeseen liittyviä ratoja, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Näiden liikeratojen muodostumiseen vaikuttavat historiallisen ajan lisäksi myös erilaiset sosiaaliset instituutiot ja normit. Ne luovat yhtäältä mahdollisuuksia elämänkulun rakennuspalikoiksi, mutta voivat toisaalta myös rajoittaa mahdollisuuksia tehdä valintoja. Kun yhteiskunnalliset ja historialliset tekijät tekevät eroja eri historiallisina aikoina syntyneiden elämänkulkuihin, puhutaan kohorttieroista. Tällöin esimerkiksi jokin yhteiskunnan kriisi, kuten taloudellinen lama saattaa vaikeuttaa juuri työelämään siirtyvän ikäluokan siirtymistä työmarkkinoille. Yhteiskunnassa vallitsee tietynlaisia odotuksia ja käsityksiä siitä, milloin ja minkälaisessa järjestyksessä elämäntapahtumien ja siirtymisten tulisi elämässä ajoittua. Tämä tarkoittaa, että tietyn elämäntapahtuman tai siirtymän vaikutus on riippuvainen sen ajoittumisesta henkilön elämässä. Elämäntapahtumat vievät yksilön kehitystä eteenpäin, kun ne ajoittuvat sopivaan ikävaiheeseen. Toisaalta elämäntapahtuma voi ajoittua myös vähemmän sopivaan ikävaiheeseen ja olla jopa riskitekijä kehitykselle.

Elämänkulun teorioissa ihminen nähdään itse aktiivisena toimijana muovaamassa elämänkulkuaan. Yksilö tekee elämänkulkunsa suhteen valintoja ja päätöksiä siitä, minkälaisia siirtymiä hän haluaa kokea, milloin ja missä järjestyksessä (Räikkönen, 2012). Tätä valinnan vapautta kuitenkin rajoittaa sosiaalinen ympäristö ja historiallinen aika. Esimerkiksi asuinpaikkakunta saattaa rajoittaa mahdollisuuksia löytää koulutusta vastaavaa työtä. Tällöin yksilö voisi puntaroida eri vaihtoehtoja ja ratkaista tilanteen muuttamalla työn perässä toiselle paikkakunnalle. Tällaisen valinnan toteuttamisen saattaa estää seuraava elämänkulun teorioiden painottama seikka; muiden ihmisten elämän vaikutus yksilön elämänkulkuun. Ihmiset elävät toisistaan riippuvaisina, eli sosiaaliset suhteet ja erityisesti perheenjäsenten väliset suhteet vaikuttavat toisiinsa. Näin ollen muutto toiselle paikkakunnalle ei välttämättä ole mahdollista perhesyistä johtuen.

Elämänkaaren näkökulma on psykologinen näkökulma kehitykseen ja elämänkulun teorioiden tapaan se korostaa kehityksen jatkuvan läpi kaikkien ikävaiheiden. Jokaiseen ikävaiheeseen liittyy mukautumisen ja kehittymisen tarpeita, jolloin jokainen ikävaihe on tärkeä ja

sisältää uusia kehitysvaatimuksia (Baltes, 1998; Nurmi, 2006). Yksilöiden välille muodostuu kehityseroja, koska kehitys on joustavaa, yksilöllistä ja se voi kulkea eri suuntiin (Sugarman, 2005). Kehitys psyykkisellä, fyysisellä ja persoonallisuuden alueilla voi olla positiivista kehitystä tai sitten menetysten aiheuttamaa heikkenemistä. Kehityksellä on usein tapana kasautua, oli kehityksen suunta kumpi tahansa. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että onnistuneet kehitystapahtumat tukevat seuraavia. Elämänsä aikana ihminen joutuu tasapainoilemaan eteenpäin vievän kehityksen ja menetysten välillä. Elämänkaaren näkökulma painottaakin elämänkulun teorioita enemmän yksilön toimijuuden merkitystä henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisen, niiden uudelleen arvioinnin ja uudelleen suuntaamisen näkökulmasta (Baltes, 1998). Tätä kutsutaan myös valikoivaksi keinojen optimoinniksi ja menetysten kompensoinniksi. Esimerkiksi ikääntyessä menetykset ovat isommassa roolissa ja selviytyminen arjessa vaatii jatkuvasti uusien kompensoitokeinojen käyttöä kuten tukeutumista aikuisten lasten apuun.

Elämänkaarinäkökulman mukaan yksilön kehitykseen vaikuttaa yhtäläisesti sekä yksilön biologiset muutokset että sosiaalinen ympäristö. Elämänkaaren näkökulmassa ihmisen kehitys on kolmen eri systeemin vuorovaikutuksen tulosta (Baltes, 1998). Nämä järjestelmät ovat ikään liittyvät tekijät, historiallinen aika ja epänormatiiviset elämäntapahtumat. Ikä tuo mukanaan biologiset muutokset ja siihen liittyy myös ympäristön asettamia odotuksia ja normeja. Samaan tapaan kuin elämänkulun teorioissa, historiallinen aika suuntaa ihmisen kehitystä ja asettaa sille omat mahdollisuutensa ja rajoituksensa. Epänormatiiviset elämäntapahtumat puolestaan ovat odottamattomia muutoksia, jotka vaikuttavat suuresti ihmisen elämää. Tapahtuman kesto, yksilön oma arvio tilanteesta ja käytettävissä olevat resurssit vaikuttavat siihen, millainen vaikutus tapahtumalla yksilön kehitykselle on.

Lapsesta aikuiseksi – tutkimusprojektissa on tutkittu viime vuosina aikuisuuden siirtymiä aikuisuuden elämän eri osa-alueilla elämänkaaren ja elämänkulun näkökulmia yhdistelemällä. Lisäksi kiinnostuksen kohteena on ollut siirtymien ajoittumisen yhteys yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Räikkönen, Rantanen ja Kokko (2011) käyttivät aikuisuuden keskeisimpien osasiirtymien määrittelyn apuna tunnetuimpien vaiheteoreetikkojen Eriksonin, Havighurstin ja Levinsonin teorioita aikuisuuden keskeisimmistä tapahtumista ja tehtävistä (Erikson, 1963; Havighurst; 1982; Levinson ym., 1978). Nämä osasiirtymät eli aikuisuuden edellytykset ovat muutto pois lapsuudenkodista, koulutuksen päättäminen, kokopäivätyön aloittaminen, parisuhteen muodostaminen ja vanhemmaksi tuleminen. Varhaisaikuisuuden siirtymä, kotoa poismuuttaminen jätettiin pois tutkimuksesta, koska sen ajoittumisen ei todettu erottelevan suomalaisia tutkijoiden haluamalla tavalla. Tutkimuksessa havaittiin, että aikuisuuden siirtyminen kokeminen 42-vuotiaaksi mennessä parantaa psykologista hyvinvointia. Lisäksi aikuisuuden

siirtymät ajallaan kokeneet ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin ne, joiden kohdalla siirtymät ovat pitkittyneet myöhempään aikuisikään. Samansuuntaisiin johtopäätökseen tulivat myös Fadjukoff, Kokko ja Pulkkinen (2007) tutkiessaan aikuisuuden rooleihin siirtymisen ajoittumisen yhteyttä identiteetin kehitykseen. Heidän tuloksensa osoittivat, että aikuisuuden rooleihin siirtymisen pitkittäminen saattaa vaikeuttaa eheän identiteetin saavuttamista. Toisaalta samaisessa tutkimuksessa havaittiin myös toisen ääripään, liian aikaisten siirtymien vaikeuttavan eheän identiteetin kehittymistä. Myös muissa tutkimuksissa on havaittu, että esimerkiksi vanhemmaksi tuleminen hyvin varhaisessa vaiheessa on erityisesti naisilla riskitekijä, jonka seurauksena vaikeudet urakehityksessä, sosiaalisissa suhteissa, taloudellisessa tilanteessa ja päihteiden käytön hallinnassa saattavat kumuloitua (Rönkä, Kinnunen & Pulkkinen, 2000; Kokko, Mesiäinen & Pulkkinen, 2009).

1.3 Arki ja eri elämänalueiden yhteensovittaminen

Arki luo elämäämme toistuvan rytmin ja rutiinit. Arjen käsite tuli ajankohtaiseksi, kun modernin yhteiskunnan synnyn myötä 1800-luvulla tuli tarve tehdä ero julkisen ja yksityisen välille (Jokinen, 2005; Salmi, 2005). Teollisen yhteiskunnan synty loi tarpeen erottaa toisistaan eri elämänalueet. Arkeen liittyviä peruserotteluita voidaan tehdä tuotannon ja uusintamisen, työn ja asumisen, työelämän ja perhe-elämän, työelämän ja muun ajan välillä (Salmi, 2004).

1.3.1 Arki ja sen käytännöt

Arkielämän käsitteelle ominaista on, että se on käsitteellistetty hyvin monella eri tapaa ja ihmiset hahmottavat sen hyvin erilaisin tavoin (Salmi, 2004). Näin ollen arkielämän käsitettä leimaa sama piirre kuin elämäntyylin käsitettä; kaikki tuntevat sen, mutta on vaikea sanoa kuvailuilla mitä se tarkoittaa. Osa arjen tapahtumista on itse tehtyjen valintojen seurasta ja niissä on paljon henkilökohtaisia ja yksityisiä elementtejä. Juuri tästä syystä arkielämän määrittely onkin vaikeaa, koska se mikä on yhdelle tavallista ja arkista, voi olla epätavallista jollekin toiselle (Scott, 2009). Arkielämän tutkijoiden toimesta arkielämästä on pyritty tekemään käsite, joka ylittäisi sirpaloituneen ja institutionalisoituneen elämän (Salmi, 2004).

Scottin (2009) mukaan arjen toimintaa kuvaavissa teorioissa on tavallisesti esillä kolme keskeistä teemaa, joita teorioissa painotetaan eri tavoin. Arkea voidaan tarkastella ensinnäkin jokapäiväisten arkisten rutiinien avulla. Arkielämämme rakentuu siitä, että teemme samoja asioita, samoina aikoina ja päivästä toiseen. Toiseksi, arkea voidaan lähestyä sosiaalisen kontrollin näkökulmasta. Yhteiskunnalliset rakenteet ja normit muovaavat arkielämää. Toisaalta arki luo

elämäämme kokemuksen jatkuvuudesta ja pysyvyydestä ylläpitämällä ja uusintamalla sosiaalista järjestystä. Kolmas tapa tarkastella arkea on haastaa vallitsevat käsitykset. Sosiaalisia normeja rikkomalla voidaan tehdä ne näkyviksi ja kyseenalaistettaviksi. Toisaalta sosiaalisten sääntöjen rikkominen ja ”poikkeavuuden” osoittaminen on tapa luoda ryhmään koheesiota ja kirkastaa sen arvostuksia. Arkielämää kuvaavissa teorioissa näitä edellä mainittua kolmea teemaa voidaan tarkastella kahdella osittain päällekkäisellä tasolla. Mikrotasolla ihmisten arkea ohjaavat rutiinit ja tottumukset, kun makrotasolla puolestaan arki määrittyy pitkälti sosiaalisten normien ja rakenteiden kautta.

Rita Felskin (1999) mukaan arkielämää voidaan tarkastella kolmen ulottuvuuden avulla. Arjen ajallisuuden ulottuvuus viittaa toistoon eli rutiineihin, koska arjen toiminnot toistuvat samoin kerta toisensa jälkeen. Tällaisia jokapäiväisiä toimintoja ovat esimerkiksi nukkuminen, syöminen ja työssäkäynti, jotka toistuvat tietyssä rytmissä sulautuen yhä laajempiin sykleihin, kuten viikon- ja vuodenvuoroon. Felskin mukaan asioita toistamalla pystymme organisoimaan ympäristöämme ja estämään sitä ajautumaan hallitsemattomaan kaaokseen. Asioiden toistumisen myötä muodostamme myös käsityksen itsestämme ja identiteetistämme. Arjen yksi tehtävä on tehdä vieraasta tuttua ja kotoisaa. Rutinoituneissa arjen toiminnoissa on yhteys aiemmin Giddensin mainitsemaan ontologiseen turvallisuuden tunteeseen (Jokinen, 2005). Arjen toimintojen toistuvuus, tuttuus ja niiden haltuun ottaminen osaltaan luovat perusluottamusta elämään ja oman olemassaolon jatkuvuuteen. Arki myös tekee sen, sekä yhteiskunnallisiin että henkilökohtaisiin suuriin muutoksiin on helpompi sopeutua ja jatkaa elämää niiden jälkeen (Jokinen, 2005). Se tekee ulkoisista vaatimuksista helpommin elettäviä, omaan rytmiin paremmin sopivia. Tämä vaatimusten muuttaminen itselle sopiviksi tavoiksi ei kuitenkaan tapahdu helposti. Voi käydä myös niin, että tapojen muutosta vaaditaan liian nopealla aikataululla tapahtuvaksi, mikä johtaa ”epärytmiin”. Jokisen mukaan tällainen esimerkki epärytmisyydestä voi olla uupuminen työn vaatimusten alla tai rutiiniksi tullut kiireinen työ.

Felskin toinen arkea kuvaileva ulottuvuus viittaa kodintuntuun ja kotona toistuviin rutiineihin (Felski, 1999). Kumpaakaan näistä ei ole automaattisesti olemassa, vaan ne vaativat aktiivista työstämistä ja muokkaamista (Jokinen, 2005). Koti on arkea rytmittävä keskipiste, josta lähdetään ja jonne taas uudelleen palataan. Se toimii myös muistojen säilömispaikkana, sillä kotona tavallisesti on useita esineitä ja objekteja, jotka ovat olleen muokkaamassa yksilön elämänhistoriaa (Felski, 1999). Se, mitä olemme kotiimme hankkineet ja millaiseksi olemme sen tehneet, kertoo myös identiteetistämme (Scott, 1999). Ilmaissimme kodin ja sen rakentamiseen liittyvien valintojen kautta itseämme, mikä tekee kodista yhden tavan ilmaista elämäntyyliämme. Tässä kohdin tulemme lähelle kulutussosiologista ajattelua, mikä muistuttaa siitä, että tietyt rakenteelliset tekijät, kuten

tulotaso, ikä ja ammatillinen asema saattavat rajoittaa mahdollisuuksiamme ilmaista identiteettiämme kodin kautta. Koti on myös ”turvasatama” ja rentoutumisen paikka, jossa voi olla oma itsensä (Scott, 2009). Lisäksi se on ihmisen yksityistä aluetta, jossa saamme olla yksin tai halutessamme voimme jakaa sen läheisten, luotettavien ihmisten kanssa. Arki ei kuitenkaan rajoitu vain yksien tiettyjen rajojen sisälle, vaan sitä tapahtuu myös kodin lisäksi myös muissa tiloissa kuten työpaikalla ja ruokakaupassa.

Arjen modaalisuus on Felskin (1999) mukaan kolmas arkea kuvaileva ulottuvuus. Modaalisuus tarkoittaa tapaisuutta, mikä tuo arjen toimintoihin automatisoitumista ja tahattomuutta. Tällöin pidämme ympärillämme olevia asioita itsestäänselvyyksinä, eikä ole jatkuvasti tarpeen kyseenalaistaa ympärillämme olevien asioiden todenperäisyyttä. Tällaiset rutiinit säästävät ihmisiä ja vapauttavat jatkuvalta arviointien ja valintojen tekemiseltä. Sekä arjen modaalisuuden ulottuvuus että ensimmäisenä esitetty arjen ajallisuuden ulottuvuus sisältävät samoja elementtejä, kuin elämäntapa. Elämäntapa jäsentää elämää ja arkea, mikä tuo siihen tiedostamattoman ja sosiaalisesti jaetun puolen. Arjen tapahtumat etenevät tietyn logiikan mukaan, mikä tekee arjesta ennustettavampaa ja elämän valintatilanteiden mukanaan tuomasta epävarmuudesta siedettävämpää. Arjen rutiinien ja tottumusten käänttöpuoli on niiden tavallisuus, yksitoikkoisuus ja uuvuttavuus (Jokinen, 2005). Tämä edellyttää huomion kiinnittämistä arjen rutiineihin, mikä edustaa arjen tietoista puolta. Juuri tapaisuudesta nousee mahdollisuus muutokseen ja toistojen kautta voidaan luoda uusi, kenties entistä mieluisampi ja sopivampi tapaisuus.

Rutiinien tarjoama ”off-kytkin” tarjoaa hengähdystauon ja lepoa, mutta ne eivät kuitenkaan ole arjessa itsestäänselvyys. Arjen pyörittämisestä puhuttaessa usein mielletään arjen pyörivän ikään kuin itseksensä, omalla painollaan. Näin asia ei kuitenkaan tavallisesti ole, sillä arjen toimintoja on aktiivisesti toistettava. Felski toteaa, että tämä toiston ylläpitäminen on monesti yhdistetty erityisesti naisten arkeen kuuluvaksi. Syiksi tälle hän arvelee ensinnäkin naisen aktiivisen roolin sosiaalisessa uusintamisessa ja toiseksi naisen elämän biorytmiin kuuluvat syklit. Kolmanneksi toisto linkittyy naisten arkeen kulutuksen kautta. Tämä tarkoittaa, että naiset toistuvasti kuluttavat sellaisia tuotteita, jotka uusintavat ja luovat kuvaa naisesta feminiinisenä kotitalouden ”hengettärenä”. Myös Jokinen (2005) pohtii arjen sukupuolittuneisuutta todeten, että arki ylläpitää sukupuolijakoa ja heteronormatiivisuutta. Tietyt arkiset toimet edelleen sitkeästi ovat naisten aluetta, miesten rooli arjen toiminnoissa on sen sijaan epäselvempi. Miesten alueiksi on perinteisesti mielletty politiikka, talous ja työ. Tällöin voidaan pohtia, kuka arkea pyörittää ja kuka saa levätä. Entä voiko tuon pyörän alle jäädä? Kysymyksestä tulee mielenkiintoinen, kun tarkastellaan keskeisimpiä elämänalueita ja yksilön resurssien jakamista näiden elämänalueiden välillä.

1.3.2 Elämänalueiden yhteensovittamisen haasteet

Ihmisen elämässä keskeisimmät elämänsisällöt ja haasteet liittyvät työhön, perheeseen, vapaa-aikaan ja terveyteen (esim. Erikson, 1963; Havighurst; 1982; Levinson ym., 1978; Pulkkinen, 2010). Haasteena yksilöllä on niiden yhteensovittaminen ja kullekin ikävaiheelle ominaisten kehitystehtävien ratkaisu. Aikuisuudessa on kuitenkin myös aika ajoin pohdittava, ovatko elämänalueiden painopisteet kohdillaan vai onko kenties koko elämänrakenne laitettava remonttiin. Vuorokaudessa on rajallinen määrä tunteja, joten ajan ja resurssien käytön suhteen ihmisten on tehtävä valintoja. Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksissa (Pääkkönen, 2010) ajankäyttö jaetaan neljään luokkaan. Ensimmäinen niistä on ”välttämätön aika” joka kuuluu ihmisen henkilökohtaisiin tarpeisiin. Toinen luokka on ansiotyöhön ja opiskeluun kuuluva ”sovittu aika”, kolmas kotitöihin liittyvä ”sidottu aika” ja neljäs ”vapaa-aika”. Tilastokeskuksen vuoden 2009 Ajankäyttötutkimuksen mukaan vuosina 2009–2010 suomalaisten ansiotyöhön käyttämä aika väheni kahteen aikaisempaan vuosikymmeneen verrattuna. Vapaa-ajan määrä on siis lisääntynyt ja miehillä sitä on enemmän kuin naisilla. Osaltaan työhön käytetyn ajan lyhenemiseen ja vapaa-ajan lisääntymiseen on vaikuttanut taloudellinen taantuma. Koska ansiotyö vie suuren osan käytettävissä olevasta ajasta, sen ympärille kiteytyy monenlaisia ajankäyttöön liittyviä kysymyksiä (Ylikännö, 2011). Työnteko kodin ulkopuolella kaventaa perheen yhteistä aikaa ja itsensä kehittämiseen jäävää aikaa. Toisaalta myös erilaiset yhteiskunnalliset instituutiot kuten koulut, kaupat ja palvelut omine aikarakenteineen vaikuttavat aikakäsitykseen ja siihen, miten käytämme aikaamme (Salmi & Lammi-Taskula, 2004).

Suomessa on 1990-luvulta lähtien yhä ahkerammin tutkittu perheen ja työn yhteensovittamiseen liittyvää tematiikkaa (Rantanen & Kinnunen, 2005). Tyypillistä suomalaisille vanhemmille on, että molemmat heistä käyvät kokopäivätyössä ja lähes kolmannes miehistä ja neljäsosa naisista tekee vähintään kahdesti kuukaudessa ylitoita (Salmi & Lammi-Taskula, 2004). Rantanen ja Kinnunen (2005) ovat Lapsesta aikuiseksi –tutkimusprojektin yhteydessä tutkineet työ- ja perheroolien yhteensovittamista roolien kuormittavuuden ja vahvistavuuden näkökulmasta. Työ- ja perheroolien kuormittavuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa monissa eri rooleissa toimiminen kuluttaa yksilön voimavaroja. Tällöin eri elämänalueiden roolien vaatimukset, odotukset ja normit saattavat olla ristiriidassa toistensa kanssa ja aiheuttavat konflikteja. Työ- ja perheroolit ovat sen sijaan toisiaan vahvistavia, jos eri elämänalueet tukevat toisiaan ja jollain elämänalueella menestyminen edesauttaa yksilön hyvinvointia ja mahdollisuuksia muilla elämänalueilla. Jos molemmat roolit vaativat yksilöltä paljon voimavaroja mutta ne ovat samalla myös palkitsevia, on kyse ”aktiivisesta tasapainosta”. ”Passiivinen tasapaino” vallitsee roolien välillä silloin kun

koetaan, että työ ja perhe-elämä eivät erityisesti vahvista mutta eivät myöskään kuormita toisiaan ja aikaa jää myös itselle. ”Suotuisassa rooliepätasapainossa” kyse on sellaisesta ihanteellisesta tilanteesta, jossa roolien vahvistavuus on voimakasta ja kuormittavuus vähäistä. Kuluttavimmassa tilanteessa ovat ”vahingollisen epätasapainon” omaavat, joita eri roolit pääasiassa vain kuormittavat. 42-vuotiaita tutkimusprojektiin osallistuneita tutkiessaan Rantanen ja Kinnunen totesivat, että keski-iäkuudessa noin puolella tutkittavista työ- ja perheroolit ovat suotuisassa rooliepätasapainossa. Neljäsosalla roolit olivat passiivisessa tasapainossa, 17 %:lla aktiivisessa tasapainossa ja 9 % kohdalla kyse oli vahingollisesta rooliepätasapainosta. Lisäksi oman ajan riittävyttä kartoitettaessa havaittiin, että sekä tilanteen muuttumista että omaa aikaa kipeimmin kaipasivat vahingollisessa työn ja perheen epätasapainossa olevat. Myös aktiivisessa roolitasapainossa olevat kaipasivat kovasti muutosta tilanteeseen. Näyttäisi kuitenkin siltä, että enemmistö 42-vuotiaista pystyy yhdistämään perhe- ja työroolit ainakin melko hyvin.

Työ ja perhe – tutkimuksen mukaan noin 40 % työssäkäyvistä miehistä ja naisista kokee jatkuvasti, ettei heillä ole tarpeeksi aikaa antaa lapsilleen, puolisolleen tai omille vanhemmilleen (Salmi & Lammi-Taskula, 2004). Työstä johtuvasta kiireestä kertoo myös Lapsesta aikuiseksi –tutkimuksessa saatu tulos, jonka mukaan työstä koituvia aikapaineita koki 36-vuotiaana 29 % ja 42- ja 50-vuotiaana 31 % tutkimukseen osallistuneista henkilöistä (Rantanen & Räikkönen, 2010). Näyttää siltä, että työstä perheeseen suuntautuvan ristiriidan määrä ei ikääntyessä vähene, vaikka myöhäisessä keski-ikässä olevat eivät enää välttämättä olekaan samalla tavalla työn ja perheen roolien ristipaineessa kuin pienlapsiperheet. Ilmiötä selittänee se, että työ-perheristiriita muuttaa muotoaan elämäntilanteiden muuttuessa (Rantanen & Räikkönen, 2010; Rantanen, Kinnunen, Pulkkinen & Kokko, 2012). Moni työssäkäyvä joutuukin sovittamaan kuvioon myös ikääntyvistä vanhemmistaan huolehtimisen, mikä laajentaa joidenkin kohdalla työn ja perheen yhteensovittamisen problematiikan kolmen sukupolven välille (Rantanen ym., 2012).

Suomessa on jo kauan toteutettu perheen ja työn yhteensovittamiseen tähtävää perhepolitiikkaa, minkä johdosta perheillä on oikeus päivähoitoon ja vanhempainvapaisiin. Tämä ei kuitenkaan yksinään riitä, vaan katse on kohdistettava myös toiseen puoleen eli työn organisoimisen tapoihin, kuten työaikaratkaisuihin ja työn jakamiseen. Nämä vaikuttavat yhtä lailla työn, perhe-elämän ja muiden toiminta-alueiden yhdistämiseen. Perhemyönteisellä työpaikan organisaatiokulttuurilla onkin myönteisiä vaikutuksia työntekijöiden hyvinvointiin, mikä näkyy työn ja perheen välisten ristiriitojen vähenemisenä, myönteisinä työasenteina, työtyytyväisyytenä ja työpaikkaan sitoutumisena (Mauno & Kinnunen, 2005). Ongelmaksi työn ja perheen yhteensovittamiseen tähtävissä toimenpiteissä on kuitenkin muodostunut se, että ne koskettavat ennen kaikkia naisia (Kinnunen, 1996; Salmi & Lammi-Taskula, 2004). Tämä on johtanut siihen,

että naiset käyttävät pääasiassa hyväkseen vanhempain- ja hoitovapaat. Pitkä ajallinen poissaolo työelämästä kuitenkin saattaa heikentää naisten asemaa työmarkkinoilla ja lisäksi osa-aikaiset ja määräaikaiset työsuhteet tekevät monien naisten työuran pirstaleiseksi. Naiset myös kantavat edelleen päävastuun kodinhoitoon liittyvistä tehtävistä, vaikka parin viimeisen vuosikymmenen aikana miehet ovatkin alkaneet osallistua kodin- ja perheen hoitoon yhä enemmän (Pääkkönen, 2010). Toisaalta kun ansiotyöhön ja kotitöihin käytetty aika lasketaan yhteen, niin miesten ja naisten kokonaistyöajat vastaavat pitkälti toisiaan.

1.4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa tarkoitukseni on tutkia aikuisten elämäntyylejä eri ikävaiheissa. Lisäksi tarkastellaan tutkittavien elämäntyyleihin liittyviä ristiriidan kokemuksia ja niiden sisältöä. Tutkimuskysymyksiäni ovat seuraavat:

Tutkimuskysymys 1: Minkälaisia elämäntyylejä tutkimukseen osallistuneilla on? Onko elämäntyyleissä yhteneväisyyksiä siten, että niistä voidaan sisällönanalyysin avulla eri ikävaiheissa muodostaa laadullisesti toisistaan eroavia luokkia?

Tutkimuskysymys 2: Ovatko muodostetut elämäntyyli luokat samoja eri ikävaiheissa?

Tutkimuskysymys 3: Pysyvätkö tutkittavat samassa elämäntyyli luokassa eri ikävaiheissa vai tapahtuuko siirtymiä toisiin sisältöluokkiin?

Tutkimuskysymys 4: Kokevatko tutkittavat elämäntyyliensä suhteen ristiriitaa ja jos kokevat, mitä nämä ristiriidat ovat? Onko tutkittavien elämäntyyliillä vaikutusta elämäntyyli ristiriitojen kokemiseen?

Aineistoni tarkastelussa pyrin aineistolähtöisyyteen ilman lukkoon lyötyjä etukäteisolettamuksia. Samalla tiedostan, että perehtyessäni elämäntyyliä koskevaan tutkimukseen ja kirjallisuuteen olen muodostanut tietynlaisia ennako-olettamuksia siitä, mitä elämäntyyli on ja miten sitä on mahdollista tarkastella. Eskola ja Suoranta (1998) korostavat, että tällaiset etukäteisolettamukset eivät saa muodostaa asetelmia, jotka rajaisivat tutkimuksellisia toimenpiteitä. Sen sijaan pyrkimys on oppia uutta ja lähestyä aineistoa avoimin mielin. Elämäntyyliä muokkaavat jatkuvasti uudet kokemukset ja ajoittain on pysähdyttävä tarkastelemaan, minkälaisista asioista elämä rakentuu. Tällöin yksilö tulee tietoisemmaksi sen hetkisestä elämän suunnastaan ja tämän kyseenalaistamisprosessin myötä tarjoutuu mahdollisuus muuttaa elämän sisältöä. Elämäntyyliihin vaikuttavat kuitenkin persoonallisuuden piirteet ja varhaiset muistot, jolloin niissä on myös

jonkinasteista pysyvyyttä. Elämäntyyleistä voidaan tehdä päätelmiä arjen toimintojen perusteella, mikä on tässä tutkimuksessa yksi hyvin keskeinen tiedon lähde. Elämäntyylit ovat sosiaalisesti jaettuja, joten oletettavasti ihmisten elämäntyyleistä on löydettävissä samankaltaisuuksia. Toisaalta elämäntyyliden rakentuminen alkaa jo elämän varhaisessa vaiheessa, mikä vaikuttaa tavoitteiden asetteluun ja niihin tapoihin, joilla jokainen tavoitteitaan kohti kulkee. Tämä osaltaan tuo yksilöllisyyttä elämäntyyleihin sen lisäksi, että elämäntyyleihin liittyy aina tietty määrä valinnanvapautta. Yhteiskunnan rakenteet kuitenkin asettavat kunkin elämäntyylille rajoitteita eikä kaikilla aina ole yhtäläisiä valinnanmahdollisuuksia toteuttaa haluamaansa elämäntyyleitä. Keskeisimmät elämänalueet – työ, perhe, vapaa-aika ja terveys – ovat painottuneet eri tavalla ihmisten elämässä eri ikävaiheissa. Ihmisillä on kuitenkin käytettävissä olevia resursseja rajoitetusti, mikä saattaa aiheuttaa ristiriitoja eri elämänalueiden välille.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Pro Gradu-tutkielmani aineisto on peräisin Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksesta, joka sai alkunsa vuonna 1968. Harvinaislaatuisen pitkittäistutkimuksen alullepanija oli Lea Pulkkinen, joka kokosi väitöskirjaansa varten aineistoa silloisen Jyväskylän kaupungin kansakoulun toisen luokan oppilaista. Otos muodostui 12 luokasta, jotka poimittiin satunnaisesti kaupungin kansakoulujen joukosta. 12 luokan oppilaista kaikki oppilaat osallistuivat aineistonkeruun ensimmäiseen vaiheeseen. Tällöin tutkimuksen alkaessa poikittaistutkimuksena tutkittavia oli 369 ja heistä suurin osa oli syntynyt vuonna 1959. Tyttöjä tutkittavista oli 173, poikia 196. Uudelleen heistä kerättiin tietoa 14-vuotiaina ja aineistonkeruuta jatkettiin edelleen heidän ollessaan 27-, 36-, 42- ja 50-vuotiaita. Kaikista 369 tutkittavasta 222 (60,2%) on ollut mukana kaikissa kuudessa päätiedonkeruuvaiheissa (Metsäpelto ym., 2010; Pulkkinen, 2010). Otoksen edustavuutta on eri vaiheissa verrattu Tilastokeskukselta saatuihin tietoihin koko 1959 syntyneestä ikäluokasta. Vertailuissa on todettu, että eräiden taustamuuttujien, kuten aviosäädyn, lasten lukumäärän ja työllistymisen perusteella tarkasteltuna otos edustaa hyvin 1959 syntynyttä ikäluokkaa (Metsäpelto ym., 2010).

2.1 Tutkittavat

Tutkimuksen aihe rajattiin koskemaan aikuisuuden elämäntyylejä, elämäntyilien jatkuvuutta läpi aikuisuuden vaiheiden ja elämäntyyli-ristiriitoja. Aineiston rajaus tapahtui tiedonkeruuvaiheisiin tutkittavien ollessa 36-, 42- ja 50-vuotiaita, koska halusin tarkastella nimenomaan tutkittavien vakiintunutta aikuisikää ja keski-ikää. Oletettavasti aikuisuuden tässä vaiheessa varhaisaikuisuuden siirtymät, kehitystehtävät ja kriisit ovat jo pääsääntöisesti jääneet taakse. Ne ovat korvautuneet aikuisiän myöhempiin vaiheisiin liittyvillä sisällöillä (Erikson, 1963; Havighurst, 1982; Levinson ym., 1978). Lisäksi halusin että tutkittaville esitetyt kysymykset ovat samoja kaikissa ikävaiheissa ensinnä siksi, että tutkittavat ymmärtäisivät kysymykset mahdollisimman samalla tavalla. Toiseksi samojen kysymysten esittäminen kaikissa ikävaiheissa tekee vastaukset vertailukelpoiksi keskenään. Omaan tutkimukseeni aineistosta valittiin satunnaisotannalla 50 tutkimukseen osallistunutta. Otokseen kuului 24 miestä ja 26 naista. Nämä satunnaisotoksen 50 haastateltavaa ovat olleet mukana tiedonkeruuvaiheissa 36-, 42- ja 50-vuotiaina. Haastatteluaineisto rajattiin koskemaan tutkittavien elämäntyyliä ja elämäntyyli-identiteettiä koskevia avoimia kysymyksiä. Kaikki otoksen henkilöt ovat jokaisessa ikävaiheessa vastanneet seuraaviin avoimiin kysymyksiin; (kysymysten sanamuodot ovat eri ikävaiheiden haastatteluissa hieman vaihdelleet, mutta kysymysten sisältö on ollut sama)

”Kerro lyhyesti, millaisia asioita päivittäiseen elämääsi sisältyy?”

”Millainen on se elämäntyyli, joka mukaan haluat elää ja toimia? Mitä asioita haluat sisällyttää elämään ja miten järjestää elämän?”

”Miten olet päätenyt tähän käsitykseen, joka sinulla on? Oletko pohtinut näkemystäsi?”

Elämäntyyliä kartoittavien kysymysten lisäksi tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita haasteltujen henkilöiden mahdollisista elämäntyyli-ristiriidoista. Tällaisiksi ristiriidoiksi luettiin sellaiset asiat, joita haastateltavat toivat esiin heidän elämästään puuttuvina asioina tai joiden suhteen he haluaisivat muuttaa elämänsä painopistettä. Ristiriitojen tulkinta aineistosta on tapahtunut hyvin herkällä korvalla, ilmaisut ovat olleet hyvin eri sävyisiä aina hartaista toivomuksista elämän pieneen hienosäätöön.

2.2 Menetelmänä teoriaohjaava sisällönanalyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi voidaan toteuttaa joko aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti (Tuomi & Sarajarvi, 2002). Yleisesti sisällönanalyysin.

pyrkimyksenä on saada sanallinen, selkeä ja tiivis kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistämällä aineistosta saatua informaatiota analyysin edetessä ja tekemällä yleistyksiä. Tavoitteena on, ettei aineiston sisältämää informaatiota katoa prosessin aikana. Tässä tutkielmassa aineisto analysoidaan teoriaohjaavaa sisällönanalyysia käyttäen. Tällöin analyysi lähtee etenemään aineiston ehdoilla kuten aineistolähtöinenkin sisällönanalyysi, mutta analyysin edetessä avuksi ja ohjeeksi voidaan tuoda ilmiöstä jo ennalta tiedettyjä käsitteitä ja tietoja. Tarkoitus ei ole testata teorioita, vaikka analyysissa tehdäänkin joitain teoreettisia kytkeitä. Pikemminkin aikaisempi tieto auttaa tutkijaa uusille ajatusurille.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee kolmen vaiheen kautta. Pelkistämävaiheessa litteroidusta aineistosta etsitään sellaiset lauseet, jotka ovat tutkimuskysymyksen kannalta relevantteja. Tällöin ylimääräinen tietoaines karsiutuu pois ja alkuperäisilmaisut kerätään listoiksi. Ryhmittelyvaiheessa listojen ilmaisuista etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaan ryhmään laitetaan saman käsitteen sisältävät ilmaisut ja ryhmille annetaan niitä kuvaavat nimet. Näitä ilmaisuista muodostuneita ryhmiä kutsutaan alaluokiksi. Kolmatta sisällönanalyysin vaihetta kutsutaan abstrahoinniksi eli käsitteellistämiseksi. Teoriaohjaava sisällönanalyysi eroaa aineistolähtöisestä nimenomaan tässä vaiheessa, sillä abstrahoinnissa yläluokkia muodostettaessa empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Tällöin analyysin loppuvaiheessa jäsentämisen tueksi tehdään teoreettisia kytkeitä.

2.3 Sisällönanalyysin eteneminen

Tässä tutkimuksessa analyysin pohjana käytettiin litteroituja haastatteluja. 36-vuotiaiden kohdalla tutkija litteroi haastattelut nauhoilta, koska valmiita litterointeja ei ollut käytettävissä kuten 42- ja 50-vuotiaiden kohdalla. 36-vuotiailla kahden jälkimmäisen elämäntyyliä kartoittavan kysymyksen kohdalla käytettiin haastattelijoiden tekemiä kirjallisia merkintöjä, joista ilmeni vastausten keskeisimmät sisällöt. Jotkut haastattelijat ovat muuttaneet kysymykset keskustelunomaiseen muotoon, minkä vuoksi otan huomioon haastattelijoiden esittämät mahdolliset lisäkysymykset liittyen elämäntyyliin/elämäntyyli-identiteettiin ja haastateltavan kysymyksiin antamat vastaukset.

Aineiston analyysi alkoi pelkistämällä, jolloin litteroitu aineisto luettiin läpi etsien sieltä kuvauksia elämän keskeisimmistä sisällöistä, tutkittavien arjesta, minkälaisia asioita arkeen sisältyy, ja miten he itse näkevät oman elämäntyyliinsä. Aikaisempiin tutkimuksiin ja teorioihin perehtyneenä tutkijana minulla oli joitain teoreettiseen viitekehykseen perustuvia ennakkoolettamuksia. Varsinaisia analyysin kulkuun vaikuttavia tiukkoja käsitteellisiä sidoksia en

kuitenkaan käyttänyt. Näin aineistolle annettiin mahdollisuus synnyttää jotain uutta ja mahdollisesti yllättävääkin tietoa.

Alkuperäisilmaisut eriteltiin muusta tekstistä listamuotoon ja ilmaisuista ryhdyttiin etsimään niitä yhdistäviä ja erottavia aiheita. Pelkistetyt ilmaisut jotka olivat saman sisältöisiä, yhdistettiin alaluokiksi ja jokainen alaluokka sai sitä kuvaavan nimen. Tässä kohdin havaitsin, että analyysi oli johdattanut minut lähelle sitä, mitä jo ennalta tiedetään aikuisuuden kehityksestä, siirtymistä ja keskeisimmistä haasteista. Esiin nousivat erityisesti perhe-elämään, työhön ja vapaa-aikaan liittyviä sisältöjä, joten jatkoin analyysia nämä keskeiset elämänalueet ja niiden yhteensovittamisen haasteet mielessä pitäen. Minulle heräsi myös epäily siitä, että tutkittavat saattoivat tuottaa ilmaisuja useampaan eri alaluokkaan. Tästä johtuen yläluokkien muodostaminen eli abstrahointi tapahtui sen perusteella, millaisia alaluokkien yhdistelmiä tutkittavilla esiintyi. Näitä yhdistelmiä kutsun tässä tutkimuksessa painotuksiksi. Yläluokkia tarkasteltaessa havaitsin, että tutkittavilla oli elämässään erilaisia elämänalueiden painotuksia. Useat heistä painottivat eri tavoin etenkin työtä, perhettä ja vapaa-aikaa. Tutkittavia ei tarvinnut erityisesti ”pakottaa” mihinkään ennalta määrättyihin yläluokkiin, sillä yläluokat saivat vapaasti muodostua eri elämänalueiden painotuksista riippuen. Painotuksista riippuen henkilöt jaettiin yhteensä seitsemään yläluokkaan, joista kukin sai itselleen tätä yläluokkaa kuvaavan nimen. Muodostuneet yläluokat muodostavat tässä tutkimuksessa elämäntyyli-ryhmät.

Tämän opinnäytetyön analyysista on esimerkki liitteenä (liite 1), siitä käy ilmi tutkijan käyttämä päättelyprosessi aina aineiston pelkistämisestä yläluokkien muodostamiseen saakka. Abstrahoinnin jälkeen aineistosta oli muodostunut teoreettinen malli, käsitejärjestelmä. Kun tutkittavat oli jaettu eri elämäntyyli-ryhmiin, oli mahdollista laskea kuhunkin elämäntyyli-ryhmään kuuluvien lukumäärät ja tarkastella tutkittavien jakautumista eri elämäntyyli-ryhmiin eri ikävaiheissa. Elämäntyylien jakautumista miesten ja naisten välillä tarkasteltiin Cohenin Kappa-arvon avulla.

Lisäksi aineiston läpikäymisen yhteydessä kiinnitettiin huomiota sellaisiin ilmaisiin, joista välittyi halu tai tarve muutokseen elämässä. Jokaisen tutkittavan kohdalla pääteltiin, kokeeko hän elämäntyyli-ryhmässään tällaista ristiriitaa vai ei. Jos henkilö koki ristiriitaa, tarkasteltiin näiden ristiriitojen sisältöä kevyttä sisällönanalyysia soveltaen, jolloin samaa asiaa kuvailevat alkuperäisilmaisut koottiin tietyn otsikon alle. Tämän jälkeen samaa asiaa tarkoittavien alkuperäisilmaisut laskettiin yhteen. Ristiriidan kokemista tarkasteltiin sekä eri ikävaiheiden että eri elämäntyyli-ryhmien välillä. Lisäksi ristiriidan sisältöä tarkasteltiin eri ikävaiheittain.

3 TULOKSET

3.1 Elämäntyyli-ryhmät

Sisällönanalyysin perusteella aineistosta löytyi seitsemän elämäntyyli-ryhmää; 1) työkeskeiset, 2) työkeskeiset perheelliset tai 50/50 painottuneet, 3) perhekeskeiset, 4) työtä perheen ehdoilla tekevät, 5) työtä ja vapaa-aikaa yhdistelevät, 6) eri elämäntilanteiden yhdistelijät ja 7) sairauden/työttömyyden tuomat elämänmuutokset.

Työ elämäntyylinä

Otoksesta oli löydettävissä tutkittavien joukko, joiden arki rakentuu työn ja työssä käymisen ympärille. Arki kuvautuu hyvin kiireisenä ja työpäivät venyvät pitkiksi. Työssä käymisen lisäksi heidän arjessaan ei juurikaan muita sisältöjä ole. Työkeskeisyys ei näytä olevan sidoksissa työaikamuotoon, sillä ryhmään kuului päivätyötä tekeviä, vuorotyöläisiä ja myös yrittäjiä joiden työaika määräytyy töiden mukaan.

”No sanotaan että... nyt ihan viimeaikoina on töissä ollu niin kamala kiire että ihan tavallista arkipäivää ei just ei oo kerta kaikkiaan ollut ihan töistä johtuen et se on ollu melkein etenkin arkisin -- nimenomaan niinku työntekoo aamusta iltaan.” - Mies 36v.

Osalla tähän ryhmään kuuluvista käy vastauksista ilmi fyysisen väsymyksen lisäksi suuri henkinen kuormitus, koska työstä irrottautuminen työn ulkopuolisella vähäiselläkin ajalla on hyvin vaikeaa. Tilannetta kuvataan tällöin melko tukalana ja he toivovatkin tilanteen rauhoittuvan pian.

”Valitettavasti se pyörii liikaa ton työn ympärillä nykyään, jos aattelee just tätä hetkeä. Sehän on oikeestaan tällä hetkellä sitä, että kun herää, niin tietysti sitten aamutoimet ja sitten työmatkalle ja pitkä työpäivä. Jos on vielä siellä [toisella paikkakunnalla], niin tarkoittaa sitä, että on kotona luokkaa kello kahdeksan illalla ja aivan poikki tietysti, kun on lähteny matkaan puol seitemältä aamulla. Ei siinä juuri mitään sen jälkeen jaksu tehdä. -- Tietysti se, että ensinnäkin pitäis päästä eroon tästä älyttömästä työtahdistista, että jotain muutakin tehdä. -- se on ihan oleellinen tässä, että mitenkä tän työasian saa hoidettua, et se pitäis saada ensimmäisenä ratkastua. -- Tätä ei missään tapauksessa voi olla lopullinen ratkasu.” - Mies 42v.

Työkeskeisten joukossa oli myös yrittäjiä, jotka antavat itsestään kaiken työlle. Yrittäjäyys kuvautuu resursseja kuluttavana ja joustoa vaativana. Tällaisessa tilanteessa henkilöt ovat jaksamisen ja vapaa-ajan puutteen vuoksi joutuneet mahdollisesti myös luopumaan harrastuksistaan.

”Hetki aikasesta aamusta herääminen.. puoli kuus. Puoliväsyneenä, ja yrittäjä kun olen niin kyllä ne työhommot on heti mielessä kun sitä herää. -- Työpäivä tuppaa olea aika pitkä. Ja ja.. Mitä siihen..työnsaldoon tulee niin hyöty-haitta-suhde on ihan mettässä tällä hetkellä että.. -- Kyllä mä oon pyrkiny ja yrittäny tehdä mut välillä menee viikkoja ettei kerta kaikkiaan (epäselvää) kotia nukkumaan. Et kyl mä liikunnallinen oon aina ollu ja.. aina kun suinkin jossei muuta niin uimassa ja lenkillä käyn. Mut kyl se välillä jää et voi mennä viikkokin ettei kerta kaikkiaan ehi.” - Mies 36v.

Vaikka työkeskeinen elämäntyyli olikin useimpien kohdalla kiireinen ja kuluttava, niin osa työkeskeisistä henkilöistä kuitenkin oli sopeutunut tilanteeseen ja eikä elämäntyyllillä ollut negatiivista sävyä.

”Työ ja kotityöt, tv:n katselua iltasella. Siinäpä se onkin, arkipäivä. -- Kai se on vain tullut siihen vuosien varrella, semmoinen mihin sitä on tyytyväinen. Kai sitä keski-ikäällä miettii miten se olis paras niinku.” - Nainen 42v.

Työkeskeiset perheelliset tai 50/50 painottuneet

Tähän ryhmään kuuluvien henkilöiden arjen keskeisimmät toimintaympäristöt ovat työ ja perhe. Ryhmä jakautui kahden tyyppisiin henkilöihin riippuen siitä, miten työaika ja perheaika keskenään painottuvat heidän arjessaan. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat onnistuivat jakamaan resurssinsa melko tasaisesti työn ja perheen kesken. Päivätyö vie päivästä osan ja lopun päivästä he omistautuvat perheelleen ja kasvatustyölle, mikä heijastuu myös heidän kertomuksiinsa.

”Aamulla tietysti lähen töihin -- tossa puoli kaheksan yhdeksän välillä ja.. -- se mitä meillä tapahtuu ennen sitä nii rouva on lähteny jo töihin ja pannu mulle kellon soimaan ja.. lasten hoitajaa siinä ootellaan aina -- lapset heräilee aina sitten siinä ennenku mä lähen ja siitä sitten pompotellaan sylissä niitä ankarasti -- Sitten töitä, no työn nyt joku tietää mitä työn teko on että niin.. -- työpäivän suhteen mitään sen ihmeellisempiä.. ihmeellisempiä selostuksia ja.. -- työpäivän jälkeen tietysti kotia ja siellähän alkaa semmoset tyypilliset

kuviot mitä lapsiperheessä yleensä alakaa että.. -- No ensimmäisenä on tietysti aika mahtava ja hieno kokemus on tietysti yks että.. että kun tulee kotia niin yleensähan lapset aina juoksee suoraan vastaan ja hyppää lahkeisiin kiinni -- siitä sitten eteenpäinhän se menee sillee että me aletaan vääntää lapsille evästä ja yleensä rouva lähtee aika monta kertaa harrastuksiin jonnekin.. -- mulla on sitten niitä iltahommia siinä niin mä sitten hoitelen lapset ja pistelen ne nukkumaan ja vaipan vaihot ja syötöt ja kaikki muut semmoset mitä siihen nyt kuuluu tommoseen -- se nyt on semmosta niinku normaalisti tommosen neljän lapsen kanssa, vanhin täytti viis vuotta justiin niin mitä siinä nyt yleensä on sitten. Se on semmonen tavallinen päivä. ” -Mies 36v.

Vapaa-aika oli täysin perheelle omistettua ja sisälsi tavallisesti kaupassa käyntiä, kotitöitä, lasten kanssa leikkimistä ja lasten harrastustoimintaan osallistumista. Työlle ja perheelle omistautuvien arki oli täyttä toimintaa ja useimpien kohdalla tällainen elämäntyyli näytti tuovan tyydytystä. Perheelle annettu aika saattoi kuitenkin olla myös velvollisuuksien täyttämistä ja vaatia vanhemmilta henkilökohtaisia uhrauksia. Perhe ja sen hyvinvointi oli kuitenkin kaikista tärkeintä ja sen vuoksi omat halut ja intressit oli laitettava sivuun.

”Normaalit aamutoimet: lapset kouluun ja päiväkotiin. Sitten töihin. Kaupan ja päiväkodin kautta kotia ruokaa laittamaan, syömään ja vaihtelevasti sitten illalla kodinhoitoa tai pelkästään esim. lasten kanssa oleilua, TV:n katselua, joskus lenkillä ja sitten nukkumaan. Se on sitä arkea. -- Minä haluan käydä töissä. Kasvattaa lapset niin, että he pystyvät jossakin vaiheessa elämäänsä elättämään itse itsensä. ” - Nainen 42v.

Toisaalta tähän ryhmään kuului myös niitä, joilta työ vie leijonan osan heidän ajastaan ja energiastaan, mutta he pyrkivät antamaan itsestään jotain myös perheelleen. Työpäivät saattavat pahimmillaan venyä 10–12 -tuntiseksi ja nämä henkilöt muistuttavatkin paljon työkeskeisen elämäntyylin omaavia. Työn aikapaneista huolimatta he pyrkivät kuitenkin joustamaan myös perheidensä tarpeisiin. Ne jotka valittelevat kiirettä, usein myös harmittelevat sitä, ettei heillä ole mahdollisuutta viettää perheensä kanssa niin paljoa aikaa kuin olisivat halunneet.

”Jos on päivävuoro, niin se alkaa siitä, että mä nousen aikasin ja lähen töihin, kun muut nukkuu. -- Se riippuu, hirveen vaihtelevat noi ajovuorot. -- Osa alkaa kuudelta, osa seitsemältä ja työpäivän pituus on yleensä 10-12 tuntia. Kun tulee sieltä töistä, niin se melkein sitä, että kohta mennään nukkumaan, että ei siinä paljoo jää muulle aikaa. Lapsille iltapalaa ja muuta, mut nekin on jo kohta niin isoja, että ne ottaa kohta ite jo. Joskus saunan

lämmitystä. Ihan pieniä askareita siinä kerkiää tehdä. Kun [vaimo] on kotona, niin se on yleensä tehny jo kaikki. -- mä oon ollu aina vaan töissä, et mulla rupee oleen siinä kohden viimeiset hetket osallistua niitten (lasten) elämään. Vienhän mä niitä harrastuksiin ja tämmöstä näin, mutta mä en oo niin kun läsnä ja se on huono asia” - Mies 42v.

Perhe elämäntyylinä

Perheellensä kaiken aikansa ja energiansa antavia henkilöitä otoksesta löytyi pieni joukko. Keskenään tähän ryhmään kuuluvat olivat hyvin heterogeeninen joukko, sillä tähän elämäntyyliin johtaneet syyt näyttivät olevan hyvin erilaisia. Haastatteluhetkellä perhekeskeisen elämäntyylin omaavat saattoivat olla äitiysvapaalla, he olivat jääneet kotivanhemmiksi tai he olivat valinneet intensiivisen perhe-elämän huonon työtilanteen vuoksi. Kotivanhemmuus oli valinta, joka tässä aineistossa oli yleisempi naisten keskuudessa. Nämä vanhemmat ovat ”kokopäivävanhempia” ja heidän päivän kulkua rytmittivät pääasiassa lastenhoito ja kotityöt. Joidenkin kohdalla aikaa jäi myös harrastuksille.

”Se on tota semmonen että tässä nyt on lastenhoitohommat niinku pääasiassa -- puol vuotias tyttö ja kymmenen kuukautta vanha poika. Ja mä hoidan niitä nyt tota tällä hetkellä -- Se on siinä seittemältä vaimo lähtee töihin ja tuota.. mä sitten herään siinä kanssa tekemään aamupuurot lapsille ja.. vaihdan lapset kuiviin ja tota.. puetaan päivävaatteet päälle ja sitten lähdetään joskus yheksän maissa ulos.. -- mä lähen sitten tytön kanssa kans sinne pihalle jos on hyvä keli ja.. sit tullaan päivällä sisälle ja katsellaan tota.. piirrettyjä videolta ja syödään ja leikitään siinä luetaan satuja ja vesisängyssä ja tota sitten onkin jo iltapäivä ja tota tai siinä päivällä tehään tietysti ruokaa..ruuat itelle ja lapsille ja syödään ja taas leikitään ja sitten mennään tota neljältä tai neljältä tai vaimo käy töissä omalla autolla niin sitten neljältä odotetaan kun äiti tulee töistä ja.. sitten alkaa isälle semmosta vapaa sit mä yleensä jonnekin pelaa squashia tai tennistä ja.. ja sitten tota sit se on illalla katsellaan televisiota ja vietellään siinä perheen kanssa iltaa ja sit vaihetaan taas lapset yöasut päälle ja mennään nukkumaan joskus kymmenen-yhentoista aikaan. Semmonen se arkipäivä tällä hetkellä on.” - Mies 36v.

Pääosin perhekeskeiset tutkittavat vaikuttivat tyytyväisiltä tilanteeseensa, mutta ilmi tuli myös toive työelämään palaamisesta.

”Ihan normaalia arkirutiinia. Ei mitään sen ihmeellistä. Perheestä huolen pitoa. Vien keskimmäistä tuonne, hän aloitti esikoulun syksyllä, vien hänet sinne aamulla ja haen pois päivällä. Toivottavasti vähän erilaista hänelle muihin vuosiin verrattuna. -- Joskus toivoisin, että saisin töitä. Kun on tilaisuus niin voisin kuvitella vielä meneväni työelämään takaisin. Liian pitkän rupeaman olen ollut jo kotona. Kun tyttö kasvaa, niin voisin kuvitella, että etsisin töitä.” - Nainen 42v.

Työtä perheen ehdoilla

Pieni joukko otoksen henkilöistä järjesti arkensa siten, että heidän oli mahdollista säädellä työtään perheen tarpeiden ja aikataulujen mukaan. Tavallisesti he ovat hyvin perhekeskeisiä ja asettavat lapsensa ensisijalle. Yksi käytetty työn ja perheen yhteensovittamisen tapa oli joustava työaika. Tämä tarkoitti mahdollisuutta aloittaa työt tietyn liukuman aikana, jolloin perheen aamutoimet oli mahdollista sovittaa koululaisten aikataulujen mukaan.

”Olen ottanut sellaisen tavan, että lähetän ensin kaikki kouluun ja sitten vasta lähden itse. Liukuva työaika on helpottanut sitä. Mulla on työmatka ja työskentelyä. -- Useimmiten kaupan kautta kotiin, tehdään ruokaa ja kysellään läksyistä. Pyykkiä on melkein joka päivä. Usein käydään kävelyllä ja siivoskellaan. -- Työkeskeistä ja perhekeskeistä. Vähä vapaa-aika menee perheen kanssa.” - Nainen 42v.

Työajan jousto perheen tarpeisiin toteutui myös silloin, kun vanhemmilla oli mahdollisuus tehdä etätyötä. Tällöin ainakin toinen vanhemmista pystyi olemaan kotona lasten tullessa koulusta. Kertomusten sävyn perusteella nämä henkilöt olivat tyytyväisiä niihin tapoihin, joilla pystyivät arjen aikaa organisoimaan. Tämän elämäntyylin omaavat vanhemmat saattoivat tuoda esiin myös tilanteen ainutlaatuisuuden ja korostivat sitä, että he haluavat olla saatavilla silloin kun heidän lapsensa ovat vielä pieniä. Vastauksista välittyi myös suuri merkitys, jonka haastatellut antavat emotionaalille läsnäololle lasten arjessa. Arki kuvautuu pääosin kiireisenä ja mahdollisuudet yhdistää tähän elämäntyyliin omaa aikaa, kuten harrastuksia vaihtelee.

”Tavalliseen päivään sisältyy, että aamulla lapset viedään kouluun, lapset menevät yleensä yhdeksään kouluun. Minä vien ne kouluun ja sitten minä menen töihin ja sitten minä teen töitä 9-12 ja sitten minä käyn lounaalla ja sitten välillä minä tulen kotiin, kun lapset pääsevät yhdeltä koulusta, niin minä tulen tekemään etätyötä iltapäivällä tai sitten vaimo

tulee tekemään töitä, että meillä on sellainen systeemi, että me voidaan tehdä etätöitä kumpikin kotona eli lapsille ei ole mitään iltapäiväkerhoa siinä suhteessa, että joka tapauksessa joka aamu minä vien ne kouluun eli tällainen on se jako. Jos minulla on jotain kokouksia, niin sitten vaimo pystyy hoitamaan ne päivät -- No lapset ja perhe on tietysti pääällimmäisenä, että haluaa niitten kanssa touhuta mahdollisimman paljon ja niin minä olen vähentänytkin tuota liikematkailua -- Se on ollut alusta pitäen, että kyllähän minä olen päätenyt siihen, koska eihän ne ole kuin vähän aikaa pieniä ja niitten kanssa on hyvä olla nyt -- Niitä hallinnollisia hommia pystyy tekemään kotona, niin sitten voi vaikka lasten kanssa lähteä iltapäivällä pulkkamäkeen, jos kiinnostaa. Tekee sitten itse illalla ne hommat, mitkä pitää tehdä -- . Tekee niitä hommia silloin, kun parhaaksi katsoo. Se antaa vähän mielekkyyttä siihen juuri, että pystyy itse säätämään, että milloin tekee hommia.” - Mies 42v.

Työtä ja vapaa-aikaa

Tähän elämäntyyliin kuuluvien kertomuksissa työ ja vapaa-aika ovat keskeisimmällä sijalla. Tavallisesti he antoivat kuvauksen työpäivästään ja työn ulkopuolisen ajan he käyttivät työstäpalautumiseen omien harrastusten tai ystävien parissa. Osalla oli myös puoliso, jonka kanssa vietettiin paljon aikaa matkustellen tai harrastellen. Toisaalta ryhmään kuului myös ”itselleen eläviä” elämästä nautiskelevia ja uraan keskittyneitä yksineläjiä.

”Tietysti kun herätään ja sitten, jos on aamuvuoro, niin lähetään töihin. Tehään se työpäivä siellä ja sitten kotia ja kauppaan ja ruuanlaittoon ja. Sitten pyykinpesua ja lenkille ja uimaan tai jotakin. Ja sitten lehtien lueskelua ja television katselua ja nukkumaan. -- (elämäntyyliinsä haluaa sisällyttää) No ihan mitä siihen sisältyy nyt. Ihan se työ ja harrastukset ja matkustelu ja välillä viihteellä, välillä ravinteliin ja tanssimaan. Ihan tämmöstä. Ja ystävät. -- me tehään molemmat kolmivuorotyötä, keskeytymätöntä kolmivuorotyötä, mun kaverin kanssa niin, silleen me ollaan aina puhuttu, että jotta me jaksetaan tehdä sitä työtä niin, meidän täytyy satsata itteemme myös.” - Nainen 42v.

Työ ja vapaa-aika keskeiseen elämäntyyliin kuuluvista oli erotettavissa kaksi ryhmää. Ensimmäisen ryhmän muodostivat sellaiset henkilöt, jotka olivat päätyneet tähän elämäntyyliin henkilökohtaisten valintojen pohjalta. Näiden henkilöiden joukossa oli miesten ja naisten välillä hieman eroja arjen kuvauksissa. Miesten kertomuksissa työnteko painottui enemmän kuin naisilla ja he muistuttivat

jonkin verran työkeskeisen elämäntyylin omaavia. He kuitenkin erosivat työkeskeisistä siinä, että työ ei heidän ainoa keskeinen arjen ympäristönsä vaan heillä oli jonkin verran myös vapaa-aikaa. Naiset puolestaan toivat usein esiin kodin heille tärkeänä paikkana ja harrastusten merkityksen. Lisäksi naisten kertomukset poikkesivat miehiä enemmän työkeskeisen elämäntyylin omaavista.

”Tavallisia asioita, hirveen tavallisia asioita. Työ, kotityöt, jonkin verran harrastuksia. -- Hyvin rutiininomaista päivää, joka ei mua sinänsä häiritse. Tykkään, että kaikki menee...etukäteen...järjestyksessä. -- (haluaa sisällyttää elämäänsä) Haluan, että siinä on mun rakkaat ihmiset mukana, mun ihana, viehättävä kotini ja tietysti harrastuksissa haluaisin painopisteen isommaksi ja työn painopisteen pienemmäksi. Eli elämänrytmiin muutosta sen verran. Enemmän aikaa joko itselle tai muille. Usein se on itselle, koska mulla ei ole lapsia. -- Olen pohtinut sillä lailla, että olen usein miettinyt, että haluaisinko elää loppujen lopuksi yksin mieluummin, mutta sekään... En sillä tavalla, että haluaisin elää koko ajan yksin.” - Nainen 42v.

Työn ja vapaa-ajan osuus elämässä saattoi lisääntyä myös silloin, kun elämänrakenteen keskeisimpien sisällöt tai niiden väliset painotukset muuttuivat. Työ ja vapaa-aika keskeisten elämäntyyli-ryhmästä nousi esiin ryhmä henkilöitä, jotka olivat kypsemmän keski-ikäen saavuttaneita, työssäkäyviä ja joiden vapaa-ajan osuus arjesta oli lisääntynyt lasten ja perheen siirtyessä pienempään osaan tai kokonaan pois heidän arjestaan.

”Jaa, no työhän mulla on ollu, kun 8 tuntia noin suurin piirtein keskimäärin päivässä on töissä -- että työ on ollu mulle keskeinen asia koko ajan elämässä, että se on niin kun mun homma se työn tekeminen. Koskaan ei oo kyllästyttänny työn tekeminen. Vapaa-aikaa mulla on ollu, mitä mä en sotke yleensä vapaa-aikaa ja töitä kuitenkaan keskenään, että olen tosi tarkka vapaa-ajasta -- Vapaa-aikana mulla on, mä urheilen paljon. Mulla on muutama kaveri kenen kanssa mä, tai ystäviä semmosia, kenen kanssa mä paljon vietän aikaa sitten iltaisin tai silleen. Vapaa-aika kuluu vaimonkin kanssa hyvin, että nyt on oltu kaks vuotta naimisissa niin meillä on niin kun, meillä on niin kun tavallaan aikuiset lapset molemmilla, niin meillä on aikaa toisillemme sitten. Mää nyt itse -- asiassa elän just niin kuin mä haluan, että mä en, tätä mä en haluaisi muuttaa mitenkään. Tietenkin jos tulee muutoksia, niin niitä täytyy sit aina muuttaa sen mukaan kun mikä tilanne on.” - Mies 50v.

Oli sitten kyse tämän elämäntyylin tarkoituksellisesta valitsemisesta tai elämäntilanteiden painopisteiden muutoksesta iän myötä, niin tähän elämäntyyliin kuuluvien arjen kuvauksissa tuli hieman muita enemmän esiin omien ikääntyvien vanhempien auttaminen etenkin otoksen 50-vuotiailla. Tavallisesti vanhempia autettiin juoksevien asioiden hoitamisessa, arjen askareissa auttamisena ja seuranpitona.

”Aamulla kun herään ni riippuen siitä missä olen voin joko alottaa sen työnteon kotona tai sitte jos on reissun päällä ni, sitte mulle tarjotaan se aamupala siellä hotellin aami, aamupalajutussa -- työhöhä menee sitte se kaheksan tuntia ja sitte mä yritän kyllä harrastaa liikuntaa -- oon myös alkanu kuuntelee musiikkia ehkä vähän enemmän tämmöstä niinku harrastustoimintaa jos näin sanois -- sitte jos saattuu hyvä ystävä olemaan maisemissa ni sit puotetaan kaikki ja sit mennää tai myös sitten totaa käyn niinku Jyväskylässä kun äiti on siinä dementiatilassa ni käyn siellä myös säännöllisesti et se on ihan, kuuluu mun elämäni yhtenä osana, mut ei oo niinku joka päivästä, että kyllä siihe kuuluu tää työ ja harrastukset ja ja tota nukkuminen -- syöminen ja tämmöne että ihan tämmöst perusasiat. -- jos mä niinku katon tulevaisuuteen ni mä toivosin et siellä olis esteettistä ois kiva tehdä jotain -- ne on ruvennu niinku enemmän niinku kiinnostamaan nyt ehkä jossain vaiheessa on niinku tälläset työasiat ja niitte pohtiminen vieny niinku tavallaan sitä aivokapasiteettia mutta nyt sitte ehkä muut asiat alkaa tulemaan esille ja mä oon nyt ajatellu että noi kaks olis semmosta mitkä johtas mua nyt sit tässä seuraavalla vuosikymmenellä ehkä siihen onnelliseen plus kolme tilaan” – Nainen 50v.

Eri elämäntilanteiden yhdistelijät

Näiden henkilöiden arjen kuvauksissa esiintyy työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen lisäksi myös vapaa-aikaa. Työkeskeisistä perheellisistä heidät erottaa nimenomaan kuvaukset harrastuksista ja vapaa-ajasta.

Arkipäivät on tietysti ne aamutoimet siinä, seitsemän aikaan ylös ja isäntä on siihen mennessä laittanu aamupalat. Mä nousen ja käyn suihkussa ja syön aamupalat. Pienimmäinen on viety tässä Mannilan alueella perhepäivähoitoon. Sitten mä meen töihin ja noi isommat likat menee kouluun omia teitään. Neljältä joko tulen itte kesäaikaan tai sitten talvella mies hakee töistä kotiin. -- Voi sanoo, että siinä menee sitä huushollia semmonen pari tuntia ainakin. -- Sitten mä pyrin joka viikko ainakin pari kertaa käymään lenkillä. Mulla on tossa semmonen naapurin emäntä, jonka kanssa käyn sitten kävelemässä. -- Sitä

iltatöhtöystä ja sit nukkumaan. -- kun siinä on joku semmonen rytmi tai sillä lailla, että se on järjestetty, että sulla nyt on -- että on töitä, niin ne työt rytmittää sen ja sitten jos on perhe, niin se rytmittää sen ja sitten se vapaa-aika, muu, mitä nyt jää perheen ja huushollin jälkeen, niin kyllähän sä pystyt sitä järjestelemään. Mulla ainakin on ihan selkee järjestys.”
 –Nainen 42v.

Tällainen resurssien jakaminen eri elämänaalueiden kesken vaatii ajan organisointia ja puolisoiden välistä sujuvaa arjen toimintojen pyörittämistä. Tämän elämäntyylin omaavien arjen kuvauksissa ei paljoakaan hiljaisia hetkiä ole, vaan arki on kouluikäisten lasten perheissä täyttä toimintaa. Vanhemmat osallistuvat paljon lastensa harrastustoimintaan kuljettamalla heitä harrastuksiin ja sen lisäksi heillä on mahdollisuus harrastaa myös itse. Tavallisimmin hektisen perhe-elämän rinnalle yhdistettiin erilaisia liikunnallisia harrastuksia kuten lenkkeilyä ja jumppaa. Sen lisäksi, että nämä arjen tehopakkaukset pystyvät yhdistämään perheen, työn ja omat menot niin osa heistä, painottuen 50-vuotiaisiin, onnistuu lohkaisemaan ajastaan myös omista vanhemmistaan huolehtimiseen. Tällaisessa tilanteessa jaksaminen saattaa kuitenkin joutua koetukselle.

”Työn tekoo tietenkä että aamulla töihi ja iltapäivällä kotiin ja sitte kodinhoitoa ja lapsia taikka nuorisooha nuo nyt nykyään on niitten kускаamista harrastuksien pariin ja vanhan äidin hoitoa ja koiran lenkitystä ja vähän siinä ittee, yritän pitää itteeni hyvässä kondiksessa elikkä tota liikun aika paljon ja ja sitte ihan tämmöstä perinteistä kotielämää että tätä huushollin hoitamista ja tän seuraavan päivän valmistelua -- hän (äiti) asuu tos kolmen kilometrin päässä keskustassa ja tota niin ni pari kolme kertaa viikossa käyn häntä ulkoiluttamassa ja kaupassa ja kuuntelen päivittäin hänen vointiansa -- kyl se työ on mulle kans tosi tärkeä ja välillä niitte yhteensovittamine kun tätä kotielämääki on ja tää on nyt vähän tämmösessä kriisivaiheessaki osittain ni niin totaa ja äiti myöskin kovasti vanhentunu ja huonontunu niin tää on niinku aika kova balanssi välillä että et tässä onki mulla ollu tänä syksynä oireita siihe et mä oon niinku vähä uupunut.” - Nainen 50v.

Eri elämänaalueita yhdistelevien naisten arkikertomuksissa työpäivien kuvaukset ovat useimmiten hyvin lyhyitä ja suuremmalla osalla heidän arjessaan on perheen kanssa vietetty aika. Työpäivän jälkeiseen aikaan sisältyikin runsaasti erilaisia kotitöitä kuten siivousta, pyykinpesua, ruoan laittoa, kaupassa käyntiä ja läksyjen teon valvomista. Tähän lisättyä lasten harrastamisen mahdollistaminen ja omien harrastusten parissa vietetty aika arkipäivästä tulee hyvin iltapäivä- ja

iltapainotteinen. Miesten kohdalla tällainen monipuolinen elämäntyyli näyttäytyi enemmänkin erilaisten arjen aktiviteettien kombinaatioiden mahdollisuutena ja miesten kertomuksia sävyttivät hieman kevyemmin koti- ja perhe-elämään liityvät toiminnot.

”Nyt kesäaikana, niin se on ollut nyt, että aamulla ylös, poika viedään hoitoon ja ollaan töissä, käydään ruokatunnilla. Vietetään jossakin välillä se puoli tuntia. Haetaan poika koulusta ja äkkiä ruoka ja sitten kentän laidalle seisomaan jalkapalloharjoituksiin tai peliin. Illalla kotia. Sitten sen jälkeen kotia. Viikonloppuna sitten jossain kyläilemässä tai nyt kesäaikaan sitten, niin minä olen yöt kalassa joskus aina. -- (elämäntyylistään) Kyllä minä kokisin sen aika selkeäksi. Sillä tavoin, että esim....no työ on työ. -- mutta se ei kumminkaan se työ ole kaikki kaikessa, että kyllä ne kaikki todella isot asiat, niin kyllä ne on siellä työn ulkopuolella. Tosiaan harrastukset ovat hyvinkin tärkeä osa minun elämää ja samaten pari hyvinkin läheistä ystävää.” - Mies 42v.

Sairauden tai työttömyyden tuomat muutokset elämäntyyliissä

Tässä ryhmässä olevien henkilöiden elämäntyyliä ovat ulkoapäin määrittäneitä, mikä tarkoittaa sitä että henkilöt ovat poissa työelämästä heistä riippumattomista syistä. Heidän arjen kuvaksensa eroavat kuitenkin merkittävästi toisistaan. Työttömät kohdistavat aikaresurssinsa työnhaun lisäksi johonkin muuhun elämäntilanteeseen, kuten perheeseen. Tässä aineistossa työttömien joukossa oli pääasiassa perheellisiä, 36-vuotiaita naisia ja heidän päivänsä sisälsi perheen ja kodin hoitamiseen liittyviä toimintoja, mikä useimpien kohdalla käy lähes päivätyöstä. Työttömyys ei arjen kertomuksissa välttämättä saanut negatiivista sävyä vaikka työn löytymistä tärkeänä tavoitteena pidettiin.

” Mun arkipäiväni ei oo se normaali tavallinen arkipäivä miten mun elämäni yleensä kulkee sen takia että tää työttömyys on mulle niin uusi ja outo asia. Elikä nyt kun mä oon päivät kotona.. niin yleensä mun aamu alkaa sillä että perhe nousee ylös ja.. mies lähtee töihin ja vanhempi tytär kouluun ja. Me jäädään meidän perheen juniorin kanssa kotiin ja.. se päivä kuluu siinä sen pienen kanssa touhutteissa ja arkiaskareita hoitaessa -- voi sanoa että päivä pyörii sen lapsen ehdoilla -- sitten taas kun perhe tulee kotia niin sitten on ruoka valmiina ja äiti on enempi vähempi väsyny jo ja.. sitten joinakin päivinä voi olla semmonen poikkeus saattaa olla et mullon ystävättäreilläni yritys jossa mä sitten aina välillä pyrin häntä auttamaan ja tavallaan otan vähän irtiotta siitä kotiympeyryistä -- Tietenkin sitten tän

vanhemmanikin muksun harrastukset ja läksyt niin sitten vie oman aikansa että pyritään niissä auttamaan ja sitten viemään harrastuksiin -- mul on se herätys ihan niin ku mä lähtisin töihin ja ihan normaali rutiini siinä, arki alkaa päivä alkaa ihan niinku lähtis töihinkin mutta se työpäivä on nyt vaan siinä kotona.” - Nainen 36v.

Sairauden vuoksi elämänmuutoksen kokeneet puolestaan keskittyvät tavallisesti arjen perustoimintojen parissa selviytymiseen ja omasta kunnosta huolehtimiseen. Sekä fyysiset että psyykkiset vaivat olivat vieneet pois työelämästä. Elämän sisällöt ovat tällaisessa raskaassa tilanteessa melko suppeat ja kukin omien voimavarojen puitteissa toteutettavia.

”Aamukahvin juonti ja lehden luku. Ja sitten...riippuu tietenkin mikä päivä on. Meenkö mä niinku joogaan tai meenkö mä sitten kuntosalille tai meenkö mä sitten, mulla on yksilö jumppa tai sitten ystävän kanssa ostoksille. -- Sit on tietenkin kodin järjestyksen pitäminen, talous hommia. -- Hän (puoliso) tekee raskaamman homman, minä teen tämmöstä kevyempää. -- Tää on mitä nyten on. Et mä omien voimavarojen puitteessa teen ne pienet asiat mitä mä jaksan. -- Enempää ei pysty. -- Ei mulla oo mitään vaihtoehtoo ollu, koska kun jos ei omasta kunnosta pidä huolta, ni sittenhä sää oot sängynpohjalla makaamassa. Ei mulla mitään lääkitystä enää oo, että tää on aino. Itsensä hoitamista. -- Se on tän sairauden aikana tullu. Ei ole muuta tietä.” - Nainen 50v.

Sairastuneet eivät tavallisesti pitäneet elämäntilannettaan kovin hyvänä. Terveiden heikkeneminen oli rajoittanut heidän toimintaympäristöjään ja monien vastauksista kävi ilmi mielekkään tekemisen puute. Jotkut olisivat halunneet kuntoutua töihin kun toiset puolestaan olisivat kaivanneet elämäänsä jotain muuta tekemistä, mikä tekisi heistä itsestään ja elämästä yleensä merkityksellisempää.

”Kuntoutusta, sairaslomalla olemista -- Pikkusen jotain harrastusta mitä nyt tässä jaksaa tehdä -- Kyllähän mielellään tuonne menis tuota mutta kun siellä ei kato...kun se on vähän semmosta hommaa kun urakalla tommosia leivotaan noita seiniä, niin siellä ei oikein sydänvikaset pärjää...se on semmonen homma että kun siellä terveetkin puhaltaa jo kuule vähän ajan päästä niin että ”Hoh-hoijaa”. -- Niin...kyllä se aika...aika tempu on, jos sinne takasin pääsee -- Kyllä kai se on terveenä oleminen ja työnteko ja semmonen tasanen elämä...tasanen elämä ilman suurempia ongelmia...tällä hetkellä se kai nyt ois kaikkein ihaninta -- kyllähän kaikki muu yleensä jotenkin järjestyy, mutta tuo terveys voi olla

semmonen homma, että sitä et saa vaikka on rahaa. -- ku se on luonnollista ihmiselle että sen täytyy tehdä jotain -- toimettomuus ei oo ihmiselle hyväksi” - Mies 50v.

3.2 Elämäntyyli ikävaiheittain

Elämäntyyli luokkia ikävaiheittain tarkasteltaessa nähdään, että 36-vuotiaana yleisimmät elämäntyyli luokat ovat työkeskeinen perheelliset ja eri elämäntyyli alueiden yhdistelijät (Taulukko 1). Seuraavaksi suurin luokka on työtä ja vapaa-aikaa yhdistelevät yhdessä työkeskeisen elämäntyyli ryhmän kanssa. Sairauden/työttömyyden tuoma elämäntyyli löytyi tässä ikävaiheessa neljältä ihmiseltä. Harvinaisempia elämäntyyli järejä tässä iässä olivat perhe ja työtä perheen ehdoilla tekevät.

TAULUKKO 1. Elämäntyylien jakauma 36-vuotiailla miehillä ja naisilla

Elämäntyyli	Miehet		Naiset		Kaikki	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Työ	4	16,7	2	8,0	6	12,2
Työkeskeinen perheellinen tai 50/50	9	37,5	8	32,0	17	34,7
Perhe	1	4,2	2	8,0	3	6,1
Työtä perheen ehdoilla	1	4,2	0	0	1	2,0
Työ ja vapaa-aika	2	8,3	4	16,0	6	12,2
Eri elämäntyyli alueiden yhdistelijä	6	25,0	6	24,0	12	24,5
Sairauden/työttömyyden aiheuttama elämäntyyli muutos	1	4,2	3	12,0	4	8,2
Yhteensä	24	100	25	100	49	100

Naisten ja miesten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja 36-vuotiaiden elämäntyylien jakaumissa ($K = 0.01$, $p = .864$). Tilastollisten testien tuloksia voidaan pitää tässä tutkimuksessa kuitenkin vain suuntaa antavana, koska aineisto on pieni suhteessa löytyneiden elämäntyylien määrään. Työkeskeinen elämäntyyli kuitenkin näyttää olevan 36-vuotiailla miehillä hieman yleisempi kuin naisilla ja työtä ja vapaa-aikaa yhdistelevä elämäntyyli puolestaan hieman yleisempi saman ikäisillä naisilla kuin miehillä. Tässä ikävaiheessa myös sairauden tai työttömyyden vuoksi elämäntyyli muutoksen kokeneita naisia oli aineistossa hieman miehiä enemmän. Erot eivät kuitenkaan ole merkitseviä.

42-vuotiaana eniten edustettuna ovat eri elämänalueiden yhdistelijät (Taulukko 2), jonka jälkeen tulevat työkeskeiset perheelliset ja työtä ja vapaa-aikaa yhdistelevät. Seuraavaksi tulevat sairauden tai työttömyyden vuoksi elämäntyyli muutoksen kokeneet, työtä perheen ehdolla tekevät ja työkeskeiset. Harvinaisimpana elämäntyylinä tässä ikävaiheessa on perhekeskeinen elämäntyyli.

TAULUKKO 2. Elämäntyylien jakauma 42-vuotiailla miehillä ja naisilla

Elämäntyyli	Miehet		Naiset		Kaikki	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Työ	3	12,5	0	0	3	6,0
Työkeskeinen perheellinen tai 50/50	4	16,7	6	23,1	10	20,0
Perhe	0	0	1	3,8	1	2,0
Työtä perheen ehdoilla	2	8,3	1	3,8	3	6,0
Työ ja vapaa-aika	4	16,7	5	19,2	9	18,0
Eri elämänalueiden yhdistelijä	9	37,5	11	42,3	20	40,0
Sairauden/työttömyyden aiheuttama elämäntyyli muutos	2	8,3	2	7,7	4	8,0
Yhteensä	24	100	26	100	50	100

Sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja 42-vuotiaiden elämäntyylien jakaumissa ($K = 0.05$, $p = .173$). Jakaumia tarkasteltaessa voidaan kuitenkin havaita, että 42-vuotiaista ei löytynyt yhtäkään työkeskeistä elämäntyyliä omaavaa naista, eikä samanikäisissä miehissä ollut perhekeskeistä elämäntyyliä omaavia. Työkeskeisiä perheellisiä naisia näytti otoksessa olevan hieman miehiä enemmän tässä ikäryhmässä, mutta on huomioitava, että eri ei ollut tässä pienessä otoksessa tilastollisesti merkitsevä.

Taulukosta 3. nähdään, että 50-vuotiaiden joukossa tavallisin elämäntyyli on työtä ja vapaa-aikaa yhdistelevät, joiden jälkeen tulevat eri elämänalueiden yhdistelijät. Tämän jälkeen tulevat sairauden/työttömyyden aiheuttamat elämäntyyli muutokset, työkeskeiset perheelliset ja työkeskeiset. Keskeinen havainto tässä ikäryhmässä on työtä perheen ehdoilla tekevien elämäntyylin puuttuminen kokonaan 50-vuotiaiden joukosta.

TAULUKKO 3. Elämäntyylien jakauma 50-vuotiailla miehillä ja naisilla

Elämäntyyli	Miehet		Naiset		Kaikki	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Työ	2	8,3	0	0	2	4,1
Työkeskeinen perheellinen tai 50/50	3	12,5	2	8,0	5	10,2
Perhe	0	0	1	4,0	1	2,0
Työtä perheen ehdoilla	0	0	0	0	0	0
Työ ja vapaa-aika	10	41,7	11	44,0	21	42,9
Eri elämänalueiden yhdistelijä	6	25,0	6	24,0	12	24,5
Sairauden/työttömyyden aiheuttama elämäntyyli muutos	3	12,5	5	20,0	8	16,3
Yhteensä	24	100	25	100	49	100

Miesten ja naisten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja elämäntyylien jakaumissa 50-vuotiaana ($K = 0.01$, $p = .719$). Taulukosta voidaan kuitenkin havaita, että edellisen ikävaiheen tapaan myöskään 50-vuotiaista ei löydy työkeskeisiä naisia eikä perhekeskeisiä miehiä.

3.3 Elämäntyylien pysyvyys

Elämäntyyli luokkien välillä tapahtuu aikuisiässä paljon siirtymiä ja näyttää siltä, etteivät elämäntyyli ole kovinkaan jatkuvia aikuisiässä. Aineistosta löytyi 7 henkilöä (14 %), joiden elämäntyyli pysyi samana läpi kaikkien kolmen ikävaiheen. Näiden henkilöiden joukossa oli eniten työtä ja vapaa-aikaa yhdisteleviä ja koko aineistossa tämä elämäntyyli oli kaikissa kolmessa ikävaiheessa neljällä henkilöllä (8 %). Työkeskeisten perheellisten, perhekeskeisten, eri elämänalueiden yhdistelijöiden ja sairauden/työttömyyden vuoksi elämäntyyli muutoksen kokeneiden ryhmissä oli jokaisessa yksi henkilö, joka säilytti elämäntyyliänsä läpi aikuisuuden. Työkeskeisten ja työtä perheen ehdoilla tekevien elämäntyyli muuttuivat ainakin yhdessä

ikävaiheessa. Jos tarkastellaan elämäntyylien pysyvyyttä ja vaihtuvuutta kahden peräkkäisen ikävaiheen kesken, niin näyttää siltä että ikävaiheiden 36-42 välillä elämäntyyliensä tapahtuu hieman enemmän muutoksia, kuin ikävaiheiden 42-50 välillä. 36-42 ikävuoden välillä 16 henkilön elämäntyyliensä ei ollut tapahtunut muutosta, kun taas 42-50-ikävuoden välillä 20 tutkittavan elämäntyyliensä pysyivät muuttumattomina.

3.4 Elämäntyylikulkuja

Aikuisuuden elämäntyyliensä ei ollut jatkuvuutta, mutta sen sijaan aineistossa on havaittavissa painopisteiden muutoksia keskeisimpien elämäntyylien välillä. Tällöin ihmiset tasapainoilevat eri ikävaiheissa ja elämäntilanteissa keskeisimpien elämäntyylien eli perheen, työn ja vapaa-ajan välillä. Näitä painopisteiden vaihteluita läpi elämän kutsun elämäntyylikuluiksi. Elämäntyylien vaihtuvuus aikuisiässä on näkyä aineistossa näiden elämäntyylikulujen monimuotoisuutena. Aineistosta pystyttiin erottamaan toisistaan 32 erilaista elämäntyylikulkua, joista 23 oli täysin uniikkia tutkittavien lukumäärän ollessa 50. Noin puolet otoksen tutkittavista omasikin täysin yksilöllisen elämäntyylikulun. Vastaavasti noin puolella tutkittavista oli sama elämäntyylikulku vähintään yhden muun tutkittavan kanssa. Tällaisia jaettuja elämäntyylikulkuja löytyi 9. Kulujen tarkastelu osoittaa, että kaikilla niillä tutkittavilla joilla elämäntyyli oli 36-vuotiaana työ ja vapaa-aikakeskeinen, tämä elämäntyyli säilyi ainakin 42-vuotiaaksi saakka. Kahden tähän tapaan edenneen henkilön kohdalle tuli suuri muutos 50-vuotiaana, kun sairaus tai työttömyys muutti heidän elämäntyyliään. Neljä tutkittavaa sen sijaan säilytti työ ja vapaa-aikakeskeisen elämäntyylin läpi aikuisuuden.

Jaettujen elämäntyylikulujen joukossa oli useampi työn, perheen ja vapaa-ajan kesken tasapainoilusta kertova elämäntyylikulku. Neljä henkilöä koki vapaa-ajan lisääntyvän iän karttuessa siten, että he olivat 36-vuotiaana työkeskeisiä perheellisiä, 42-vuotiaana eri elämäntyylien yhdistelijöitä ja 50-vuotiaana heidän elämäntyyliään määrittävät työ ja vapaa-aika. Kolmesta työkeskeisestä perheellisestä tuli eri elämäntyylien yhdistelijä 42-vuotiaana ja heidän elämäntyyliensä pysyi samana myös 50-vuotiaana. Kolmen henkilön kohdalla siirtyminen työkeskeisestä perheellisestä eri elämäntyylien yhdistelijäksi tapahtui vasta 50-vuotiaana. Niin ikään kolmen tutkittavan elämäntyylikulussa työkeskeisen perheellisen elämäntyyli palautui eri elämäntyyliä yhdistelevän elämäntyylin jälkeen.

Lisäksi aineistosta löytyi muutama keskenään hyvin erilainen elämäntyylikulku, joita oli löydettävissä kahdelta henkilöltä. Kaksi henkilöä oli siirtynyt eri elämäntyylien yhdistelijästä 42-vuotiaana pysyvästi työkeskeiseksi. Tällaisen elämäntyyli muutoksen taustalla voi olla avioerotilanne, mutta voi myös olla ettei perhe jostain muusta syystä enää ollut näiden henkilöiden

elämäntyyliä määrittävä tekijä. Kaksi tutkittavaa teki painopistemuutoksen eri elämäntilanteiden yhdistelijästä työkeskeiseksi perheelliseksi 42-vuotiaana ja siirtyi sitten takaisin eri elämäntilanteiden yhdistelijäksi 50-vuotiaana. Kahden henkilön kohdalla oli toteutunut sellainen sisällöltään hyvin vaihteleva elämäntilanteiden kulku, jossa työkeskeisestä elämäntyylistä siirrytään eri elämäntilanteiden yhdistelijäksi ja viisikymppisenä edelleen työ ja vapaa-aikakeskeiseksi.

3.5 Elämäntyyli-ristiriitojen kokeminen

Tutkittavien vastauksista poimittiin sellaisia asioita, joita he kokevat elämäntilanteestaan puuttuvan tai joiden painopistettä he haluaisivat elämäntilanteessään muuttaa. Taulukossa 4 on esitetty elämäntyyli-ristiriitojen mainintojen jakaumat eri ikävaiheittain. Taulukosta nähdään, että mitä vanhempia tutkittavat ovat olleet niin sitä enemmän ristiriitamainintoja he ovat tuottaneet.

TAULUKKO 4. Elämäntyyli-ristiriitojen sisältöluokkien jakauma ikävaiheittain

Sisältö	36v.	42v.	50v.
Vapaa-aika	5	8	7
Oma aika	6	6	8
Rauhallinen elämä	4	5	4
Matkustelu	2	2	5
Taloudellinen tasapaino	1	3	4
Harrastus	1	2	4
Työn löytäminen	3	2	2
Terveys/kuntoutuminen	1	1	3
Elämänmuutos	1	0	4
Pois työelämästä	2	1	2
Sosiaaliset suhteet	1	1	1
Parisuhde/perhe	1	2	0
Parisuhderistiriita	1	0	1
Yhteensä	29	33	45

Eniten ristiriitaa, toiveita tai muutoshalukkuutta tutkittavilla on vapaa-ajan ja oman ajan suhteen. Vapaa-aika ja oma aika eroavat tässä aineistossa sisällöllisesti toisistaan. Vapaa-ajalla tarkoitetaan työajan ulkopuolista aikaa ja tällöin lisää vapaa-aikaa toivottaessa työn haluttaisiin vievän

vähemmän aikaa ja tuon vapautuvan ajan voisi käyttää jollain muulla tapaa, kuten perheen parissa. Oma aika sen sijaan on sellaista, joka on työn ja perheen parissa käytetyn ajan ulkopuolella ja sitä käytetään omiin harrastuksiin, itsensä kehittämiseen tai itseen panostamiseen. Oma aika on määrittelyltään saman kaltainen, kuin johdanto-osuudessa aiemmin mainittu Ajankäyttötutkimuksissa määritelty ”vapaa-aika” (Pääkkönen, 2010). Ristiriitoja vapaa-aikaan ja omaan aikaan liittyen esiintyy melko tasaisesti kaikissa ikävaiheissa.

Rauhallinen ja tasapainoinen elämä on kolmanneksi yleisin ristiriitojen kokemisen aihe, joka niin ikään on kaikissa ikävaiheissa yhtä koettua. Rauhallisella elämällä viitattiin tavallisimmin arjen kiireettömyyteen, ennustettavuuteen ja turvallisuuden tunteeseen. Seuraavaksi eniten mainintoja saivat matkustelu, taloudellisen tasapainon löytäminen ja harrastuksen aloittaminen. Nämä kolme olivat ristiriita-aiheita, jotka yleistyivät arjen kertomuksissa tutkittavien vanhetessa. Taloudellisen tasapainon saavuttamisessa toivottiin rahanuolien korjaantuvan ja monilla oli rahan käyttökohdekin jo mietittynä, kuten lainojen maksu, perhematkailu ja asunnon osto. Harrastuksen puolestaan toivottiin tuovan vaihtelua ja piristystä arkeen ja osa mainitsi liikuntaharrastussuunnitelmat terveydellisistä syistä. Aikapula vaikutti kuitenkin olevan yksi keskeisin syy harrastuksen aloittamatta jättämiselle.

Työn löytyminen oli tasaisesti toiveissa kaikissa ikävaiheissa. Myös terveyden merkitys näytti tutkittavilla kasvavan iän karttuessa, mikä näkyy huolena omasta terveydestä ja terveenä pysymisestä 50-vuotiailla. Elämänsä uudelleensuuntaamista, täydellistä elämänmuutosta kaipasivat pääasiassa 50-vuotiaat. Elämään kaivattiin tällöin jotain uutta ja ennen kokematon, kokonaisvaltaista elämänremonttia tai jotain selvästi nykytilanteesta poikkeavaa. Työelämästä poistuminen oli yhtä usein mielessä kaiken ikäisillä. Työssäkäynti koettiin tällöin pakkopullana ja välttämättömänä pahana toimeentulon saamiseksi. Myöhäisaikuisuudessa puolestaan suunniteltiin jo eläkkeelle siirtymistä.

Erilaisiin ihmissuhteisiin liittyvät ristiriidat ja toiveet keräsivät kukin melko vähän mainintoja. Sosiaaliset suhteet ovat yhtä toivottuja kaiken ikäisenä. Parisuhteeseen tai perheeseen liittyviä toiveita on tavallisimmin varhaisemmissa ikävaiheissa. Elämästä koettiin tällöin puuttuvan elämänkumppani tai lapset. Harvinaisin ristiriidan aihe oli tässä aineistossa puhdas parisuhderistiriita ja se mainittiin kerran sekä 36-vuotiaana että 50-vuotiaana.

3.6 Elämäntyyli-ristiriidat elämäntyylieläin

Taulukosta 5 nähdään, että elämäntyyli-ristiriitojen kokemisen yleisyys ei otoksen henkilöillä vaihteleva kovinkaan suuresti ikävaiheesta toiseen. Kaikissa ikävaiheissa noin puolet tutkittavista koki elämässään ainakin yhden asian kaipaavan muutosta. Ikävaiheiden välisten erojen vähäisyys on

mielenkiintoinen, sillä Taulukon 4 mukaan ristiriitainintojen määrä kuitenkin lisääntyy iän myötä. Tämä selittyy sillä, että yksittäinen ristiriitaa kokenut ihminen saattoi mainita vastauksessaan useamman häntä pohdituttavan asian. 36-vuotiaana tasan puolet tutkittavista koki elämäntyyliinsä suhteen ristiriitaa. Elämäntyyliyhjmiien sisällä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja ristiriidan kokemisen suhteen ($K = -.04, p = .477$), mutta kaikki sairauden tai työttömyyden vuoksi elämäntyylin muutoksen kokeneet mainitsevat jonkin asian kaipaavan muutosta. 42-vuotiaaksi mennessä ristiriitojen kokeminen hieman vähenee. Elämäntyyliyhjmiien sisällä ei tässä ikävaiheessa ole tilastollisesti merkittäviä eroja ristiriitojen kokemisessa ($K = .02, p = .593$). 42-vuotiaasta 50-vuotiaaksi ristiriitojen kokeminen kuitenkin lisääntyy siten, että niitä kokee lähes kolme viidestä. Ristiriitojen kokemisessa ei myöskään 50-vuotiaana ole tilastollisesti merkitseviä eroja elämäntyyliyhjmiien sisällä ($K = .02, p = .320$).

TAULUKKO 5. Elämäntyyli-ristiriidan kokeminen elämäntyyliyhjmiien eri ikävaiheissa

	Elämäntyyli-ristiriidan kokeminen 36-vuotiaana		Elämäntyyli-ristiriidan kokeminen 42-vuotiaana		Elämäntyyli-ristiriidan kokeminen 50-vuotiaana	
	Kyllä <i>n</i> (%)	Ei <i>n</i> (%)	Kyllä <i>n</i> (%)	Ei <i>n</i> (%)	Kyllä <i>n</i> (%)	Ei <i>n</i> (%)
Elämäntyyli						
Työ	3 (6)	3 (6)	1 (2)	2 (4)	1 (2)	1 (2)
Työkeskeinen perheellinen tai 50/50	7 (14)	10 (20)	5 (10)	5 (10)	4 (8)	1 (2)
Perhe	1 (2)	2 (4)	1 (2)			1 (2)
Työtä perheen ehdoilla		1 (2)	2 (4)	1 (2)		
Työ ja vapaa-aika	4 (8)	2 (4)	3 (6)	6 (12)	10 (20)	11 (22)
Eri elämänalueiden yhdistelijä	6 (12)	6 (12)	8 (16)	12 (24)	7 (14)	5 (10)
Sairauden/työttömyyden aiheuttama elämäntyyli- muutos	4 (8)		2 (4)	2 (4)	6 (12)	2 (4)
Yhteensä	25 (50)	24 (48)	22 (44)	28 (56)	28 (56)	21 (42)

4 POHDINTA

4.1 Aikuisuudessa elämäntyöli rakentuu tavallisesti työn ja perheen ympärille

Tässä tutkimuksessa on tarkasteltu yhden, vuonna 1959 syntyneen ikäluokan elämäntyylejä aikuisiän eri vaiheissa 24 miehen ja 26 naisen haastatteluaineiston perusteella. Tutkimuksen henkilöillä, sekä miehillä että naisilla työ ja perhe olivat 36-, 42- ja 50-vuotiaana keskeisimpiä elämäntyölin osa-alueita ja sen lisäksi 50-vuotiailla vapaa-aika nousee entistä merkittävämpään rooliin.

36- ja 42-vuotiaiden elämäntyyleissä keskeisimmällä sijalla oli perhe-elämän ja työn yhteensovittaminen ja useimmiten arki kuvautui melko kiireisenä. Perheellisillä aikuisilla työn ulkopuolella oleva aika kuluu tiiviisti lasten- ja kodinhoidon parissa. Perheellisten työssäkäyvien arki on rutiineja, kuten ”*tyypillisiä kuvioita*” ja ”*iltatöhötystä*”. Monien tutkittavien vastauksissa ”arjen pyörää” pyöritetään aktiivisesti. Lapsista ja heidän tarpeistaan huolehtiminen asettaa aikuisten arjelle tietynlaiset vaatimukset joiden täyttäminen vie ison siivun työn ulkopuolisesta ajasta. Toisaalta osa vanhemmista pystyy yhdistämään työ ja perhekuviioon vielä sellaista aikaa, jonka he käyttävät omien intressiensä mukaisesti. Tavallisimmin tämä oma aika kuluu liikuntaharrastusten tai ystävien parissa. Voisi sanoa, että nämä vanhemmat pystyvät pitämään käsissään kaikki keskeisimpien elämänalueiden langat. Onnistuakseen tämä edellyttää kykyä organisoida taitavasti sekä omaa, että muiden perheenjäsenten aikaa ja lisäksi se vaatii työtä, joka ei kuluta vanhempien aikaan ja jaksamiseen liittyviä resursseja liikaa. Arjen pyörä voi olla myös raskas pyöritettävä ja kuten eräs tutkittava totesi: ”*Ei jaksakaan jakautua.*”.

Perheen ehdoilla työtä tekevien tutkittavien vastauksista kävi ilmi tyytyväisyys perheen ja työn yhteensovittamiseen. He toivat selvästi esiin hyödyntävänsä erilaisia työaikajärjestelyitä, mutta he olivat tässä aineistossa selvässä vähemmistössä. Tilastokeskuksen vuoden 2008 työolotutkimuksen (Lehto & Sutela, 2008) mukaan vajaan kahden viimeisen vuosikymmenen aikana suomalaisten palkansaajien etätyön teko on jopa seitsenkertaistunut. Miehistä etätyöskentelymahdollisuuksia käyttää hyväkseen 14 % ja naisista 13 %. Sukupuolten väliset erot etätyön tekemisessä ovat tasoittumaan päin, vaikka yleiseurooppalainen suuntaus onkin ollut, että miehet tekevät naisia useammin etätyötä (Jokinen, 2005). Työolotutkimuksessa havaittu yhteys palkansaajien ammattiaseman ja etätyön tekemisen välillä on pienen pohdinnan arvoinen, vaikka ammattiasemia ei tässä tutkimuksessa lähemmin tarkasteltukaan. Tutkimuksen mukaan nimittäin ihmisen ammattiasema keskeisesti vaikuttaa etätyön tekoon (Lehto & Sutela, 2008). Etätyötä tekevät pääasiassa ylemmät toimihenkilöt ja jopa 21 % heistä tekee etätyötä. Vertailun vuoksi

todetaan, että työntekijöistä etätöitä tekee vain 1 %. Työolotutkimuksen valossa voidaan päätellä, että työssäkävien vanhempien ammattiasema laittaa heidät epätasa-arvoiseen asemaan keskenään sen suhteen, millaiset mahdollisuudet heillä on hyödyntää työaikajärjestelyitä. Korkeammin koulutetut ja paremmassa ammattiasemassa olevat vanhemmat pystyvät kenties helpommin olemaan lastensa tavoitettavissa. Kuten eräs tutkittavista vastasi: *”Niitä hallinnollisia hommia pystyy tekemään kotona, niin sitten voi vaikka lasten kanssa lähteä iltapäivällä pulkkamäkeen, jos kiinnostaa.”* Myös Chaneyn (1996) mukaan ammattiasema on yksi keskeinen sosiaalinen rakenne, mikä edelleen vaikuttaa arjen rakentumiseen ja yksilön elämäntyyliin. Työn järjestely perheen ehdoin on yksi tämän haastatteluaineiston tutkittavien tapa toteuttaa haluamaansa elämäntyyliä, mikä kuitenkin on vain harvojen nauttima etuoikeus. Näiden henkilöiden elämäntyyliin poikkeuksetta korostuneena on valintojen tietoisuus ja he toivat esiin usein myös tilanteen ainutlaatuisuuden. He vetoavat mm. lapsuusajan lyhyteen ja omaan haluun olla läsnä silloin kun lapset heitä tarvitsevat. Nämä päätelmät ovat vastaavanlaisia, kuin Maunon ja Kinnusen (2005) havaitsemat työpaikan perhemyönteisen organisaatiokulttuurin vaikutukset.

Perheellisten aikuisten (työkeskeiset perheelliset, perhekeskeiset, työtä perheen ehdoilla tekevät ja eri elämänalueiden yhdistelijät) elämäntyyli näyttävät rinnakkain tarkasteltuna monimuotoisilta ja vanhemmat painottavat arjen toimintoja eri tavoin riippuen sekä käsillä olevista mahdollisuuksista että omista intresseistään. Kuten edellä totesin, näyttää tässä aineistossa työn organisointi perheen tarpeisiin olevan melko harvojen työssäkävien vanhempien etuoikeus. Kuitenkin Työolotutkimuksessa todetaan, että etätöiden tekemisestä olisi kiinnostunut kolmannes niistä palkansaajista, jotka eivät tee etätöitä (Lehto & Sutela, 2008). Työ- ja perheroolit ovat tiiviisti vuorovaikutuksessa keskenään (Rantanen & Kinnunen, 2005). Työhön liittyvät roolit ja työn organisoinnin tavat vaikuttavat osaltaan siihen, miten vanhemmat kokevat voivansa täyttää rooliaan vanhempana. Tyytyväisyys omaan rooliin vanhempana heijastuu myös koko perheen hyvinvointiin ja vahvistaa myös vanhemman työhön liittyviä rooleja. Työntekijän kyky toimia työssään tehokkaasti lienee myös työnantajan kannalta tavoiteltava tilanne. Tämän vuoksi työntekijään kohdistuvat vaatimukset ja työn joustomahdollisuuksien kehittäminen ovat yhä keskeisempiä kysymyksiä, sillä ne koskettavat työntekijän lisäksi koko perheyhteisöä.

Perhekeskeisyys oli aineistossa hyvin harvinainen elämäntyyli ja näistä harvoista henkilöistä useimmat olivat naisia. Perhekeskeinen elämäntyyli oli sekä kotivanhemmuuden valinneilla että niillä, jotka olivat jääneet jollekin perhevapaalle lasten ollessa pieniä. Tämän elämäntyylin heikkoa kannatusta nykyajan vanhemmilla selittää suomalaisten naisten palkkatyön useamman vuosikymmenen taakse ulottuvat juuret. Lisäksi Suomessa toteutuu yksi tasa-arvoisimmista mahdollisuuksista naisten osallistua kokopäiväiseen työhön, kun tarkastellaan

tilannetta kansainvälisellä tasolla (Salmi & Lammi-Taskula, 2004). Naisten ansiotyön yleistyessä alettiin aktiivisesti kehittämään työn ja perheen yhdistämistä helpottavia järjestelmiä, kuten vanhempainvapaita ja päivähoitoa. Myös monet tämän tutkimuksen vanhemmat mainitsevat päivähoidon olevan luonnollinen osa arkea ja vanhempien lasten kohdalla koulutyö luo osaltaan puitteet vanhempien päivätyölle. Kotivanhemmuus ja sen mahdollistavat hoitovapaat ja kotihoidon tuki ovat tälläkin hetkellä kuuma keskusteluiden puheenaihe, kun kotiin jäävät vanhemmat – etenkin äidit haluttaisiin takaisin nopeammin takaisin työelämään edes osa-aikatyöhön. Tällainen suuntaus on nostanut tasa-arvokysymysten lisäksi vastakkainasettelua työhön ja perheeseen kytkeytyvien arvojen välillä.

Kaikkien tutkittavien kohdalla perhe tai sen perustaminen ei kuulunut elämän keskeisimpiin kysymyksiin tai sitten perhe ei heidän arjen rutiineissa syystä tai toisesta näkynyt (työkeskeiset ja työtä ja vapaa-aikaa yhdistävät). Näiden henkilöiden kohdalla elämäntyylillä muodostui työn ja vapaa-ajan ympärille. Työhön käytetty aika nousi näitä elämäntyylejä erottelevaksi tekijäksi. Pelkästään työlle omistautuneet tekivät pitkää päivää ja he näyttivät kokevan usein myös henkistä ja fyysistä kuormitusta. Osa työkeskeisistä tutkittavista oli jo havainnut pitkään jatkuvan kuormituksen vaarat ja toiveissa olikin työtahdin hellittäminen. Elämäntyyliden pysyvyyttä tarkasteltaessa havaittiinkin, että työkeskeinen elämäntyylillä ei ole pysyvää, mikä saattaa johtua juuri elämäntyylin voimakkaasti kuluttavasta luonteesta. Työkeskeisten joukossa oli myös yrittäjiä, joiden tarve joustaa työn ehdoilla kävi ilmi heidän vastauksistaan. Yksilöiden kyky sopeutua vaativaankin arkeen vaihtelee paljon ja elämänrakenteen muuttuessa uuteen elämänalueeseen liittyvät roolit saattavat tukea terveenä pysymistä ja vahvistaa työroolia silloin, kun työ on stressaavaa ja kuluttavaa (Rantanen & Kinnunen, 2005). Esimerkiksi rooli vanhempana voi toimia voimavarana kuormittavassa työssä.

”Itselleen eläminen”, harrastuksista nauttiminen ja työssäkäynti kuuluivat keskeisesti työtä ja vapaa-aikaa yhdistelevien elämäntyylisiin. Tällaisessa elämäntyylissä on ripaus hedonismia, mikä näkyy omien henkilökohtaisen nautinnon ja tyydytyksenkohteiden etsimisellä ja toteuttamisella. Yksilöllisyyteen liittyvien arvojen yleistymisen on mahdollistanut poikkeamisen niistä perinteistä ja normeista, joihin liittyy keskeisesti avioliitto ja perheen perustaminen. Räikkönen ym. (2011) ovat todenneet, että vaikka vanhemmaksi tuleminen on yksi aikuisuuden keskeisimmistä siirtymistä, niin tietoinen lapsettomuuden valinta saattaa sisältää yhtä paljon harkintaa ja pohdiskelua kuin normatiivisetkin valinnat. Täten normatiivisista siirtymistä poikkeaminen ei välttämättä ole este eheän identiteetin saavuttamiselle. Aineistosta löytyi henkilöitä, joiden elämänkulku noudatti tätä tyyliä läpi aikuisuuden ja lisäksi kaksi aikaisemmin aikuisuudessa tätä elämäntyylillä noudattanutta henkilöä koki myöhäisikuisuudessa sairauden tai

työttömyyden aiheuttaman elämäntyyli muutoksen. Tämän tutkimuksen henkilöiden kohdalla näyttää siis siltä, että 36-vuotiaana tämän elämäntyylin omaksuneet henkilöt ovat joko vapaaehtoisesti valinneet lapsettomuuden, tai eivät enää aikuisuuden myöhemmissä vaiheissa syystä tai toisesta ole toteuttaneet perheen perustamisaikomuksiaan. Lapsesta aikuiseksi –tutkimuksessa onkin todettu, että selvästi yleisin (64,4 % tutkimukseen osallistuneista) ajankohta lasten saamiseksi on ikävälillä 28-36 (Pulkkinen ym., 2003), eli hedelmällisin ikä aikuisuudessa siis on ennen 36 vuoden ikää.

Myös otoksen henkilöiden ikääntyessä heistä yhä useamman elämäntyyllissä painopiste alkaa siirtyä perheen ja työn yhdistämisestä työn ja vapaa-ajan pariin. Vaikka tällaista muutosta olikin havaittavissa, niin edelleen monella 50-vuotiaalla perhe-elämä on osa arkea. Se ei kuitenkaan enää painotu yhtä paljon, kuin pikkulapsiaikaa elävillä. Tämä havainto on samassa linjassa Lapsesta aikuiseksi -tutkimusprojektin koko 50-vuotiaiden aineiston tarkasteluun perustuvan raportin kanssa. Raportissa todettiin, että vaikka vanhimmat lapset olivat jo useimmiten muuttaneet pois kotoa, niin vielä 66 %:lla 50-vuotiaista miehistä ja naisista oli edelleen samassa taloudessa yhteisiä lapsia (Pulkkinen, 2010). Vapaa-ajan lisääntymisen voisi päätellä johtuvan siitä, että kotona asuvat lapset ovat jo itsenäistymässä olevia ja vanhempien huolenpito heistä on jo vähentynyt. Tällöin perheen pyörittämiseltä vapautunutta aikaa on mahdollista käyttää oman valinnan mukaisesti. Lasten aikuistuminen ja itsenäistyminen todennäköisesti selittää myös sitä, että työn ja perhe-elämän yhteen nivominen perheen ehdoilla ei näytä enää 50-vuotiaalla olevan keskeinen kysymys. Tätä elämäntyyliä ei 50-vuotiailla esiintynyt mutta toisaalta tämä on aikaa, jolloin vastuu ja huolenpito ikääntyvistä vanhemmista lisääntyy (Salmi & Lammi-Taskula, 2004). Huoli ikääntyvistä vanhemmista, heidän arjen toiminnoissaan avustaminen, kuten myös omaishoitokin tulivat tässä aineistossa ilmi. Tällaisia mainintoja oli työ ja vapaa-aika keskeisen elämäntyylin omaavilla sekä 50-vuotiailla hieman muita enemmän. Mahdollisesti näillä henkilöillä oli aikaresurssien vapautumisen vuoksi paremmat mahdollisuudet avustaa omia vanhempia.

4.2 Aikuisuus on tasapainottelua eri elämänalueiden välillä

Löydetyt elämäntyylikulut kertovat tämän otoksen henkilöiden aikuisiän vaiheista ja niiden tarkastelu osoitti, että elämäntyyli eivät yleensä pysy samoina läpi aikuisuuden. Elämäntyylikulut ovat hyvin monimuotoisia ja otoksen tutkittavien välillä on paljon eroja siinä, miten he elämässään tasapainoilevat eri elämänalueiden välillä. Erityisesti elämäntyylikuluissa on nähtävissä Chaneyn (1996) mainitsema yksilöllinen ja henkilökohtainen tapa muuntaa kulttuurissa jaetut tavat itselle sopiviksi. Puolet tämän tutkittavien elämäntyylikuluista oli täysin yksilöllisiä, mikä kertoo siitä että yksilöllinen ”tyylittely” on mahdollista. On kuitenkin muistettava, että kuten Weber (1978) totesi,

niin kaikilla ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia muovata elämäntyyliään haluamallaan tavalla. Pääasiassa aineiston tutkittavat näyttivät painivan kullekin aikuisuuden ikävaiheelle tyypillisten kehitystehtävien kanssa. Keski-iäkisyudessa lasten kasvatus ja työuran rakentaminen ja vakiinnuttaminen olivat tavallisimpia kohdattuja haasteita. Tyydyttävän vapaa-ajan luominen ei ollut mitenkään itsestäänselvyys, sillä etenkin kaikkien perheellisten ei ollut mahdollista järjestää aikaa harrastuksille tai itsensä kehittämiseksi enää työn ja perheen jälkeen. Tämän samaisen ongelman kanssa kamppailevat myös kaikki resurssinsa työn tekoon laittavat tutkittavat. Vapaa-ajasta irrotetulla omalla ajalla näyttää siis tämän tutkimuksen perusteella olevan suuri merkitys; se on omaa, henkilökohtaista arjesta irrottautumisen aikaa ja toisaalta juuri sitä tavallisimmin kaivataan lisää.

Tässä tutkimuksessa hyödynnetty aineisto oli peräisin tiedonkeruuvaiheista ikävuosien 36–50 väliltä. Näihin vuosiin ajoittuu Levinsonin (1978) elämänrakenneteorian mukaan kaksi siirtymävaihetta, jolloin omaksuttuja rooleja ja tehtyjä elämänvalintoja pohditaan uudelleen. Myös suomalaisaineistolla aikuisuuden siirtymiä tutkineiden Perhon ja Korhosen (2006) mukaan aikuisiän siirtymiä koetaan tavallisesti vasta 35. ikävuoden jälkeen. Tämän tutkimuksen tulokset ovat yhdensuuntaisia Perhon ja Korhosen tulosten kanssa. Tutkittavien elämäntyylien runsas vaihtuvuus ja monimuotoisuus viittaavat siihen, että nämä henkilöt ovat aikuisuudessaan ainakin kerran – jotkut useamminkin – pohtineet elämänsä sisältöjä ja tämän jälkeen ryhtyneet painottamaan elämässään tärkeiksi kokemiaan asioita uudella tavalla. Perhon ja Korhosen tutkimuksen mukainen on myös se havainto, että radikaalit muutokset ovat harvinaisempia ja kyse on pikemminkin edellämäinitusta painotusten uudelleen arvioimisesta.

Elämäntyyliä ei tavallisesti ole mahdollista muodostaa täysin vapaasti oman valinnan mukaan. Elämäntyyliin vaikuttavat myös muiden ihmisten ja sosialisointia kautta omaksutut tavat ja tyylit toimia (Pulkinen, 1992). Modernin yhteiskunnan individualistinen ilmapiiri ja urasuuntautuneisuus houkuttelevat ja lisäksi esimerkiksi vapaaehtoisesta lapsettomuudesta on tullut yhä hyväksytympää. Aineistossa tämä näkyy esimerkiksi siten, että 36-vuotiaat työ ja vapaa-aikakeskeiset naiset ja miehet eivät enää myöhemmissä elämänvaiheissa sitoudu perheen perustamiseen. Kuten jo aiemmin totesin viitaten Räikkösen ym. (2011) tutkimukseen, niin aikuisiksi tuleminen ja aikuisen identiteetin omaksuminen ei edellytä perheen perustamista. Aikuisuudessa on myös muita keskeisiä siirtymiä, kehitystehtäviä joiden varaan omaa identiteettiä ja elämäntyyliä on mahdollista rakentaa.

Elämäntyyliä muovaavat myös terveydentila ja ikääntyminen biologisine vanhenemismuutoksineen (Pohjolainen, 1983). Tällaiset terveydentilaan liittyvät elämänmuutokset olivat tulleet tutuksi osalle otoksen tutkittavista. Sairastuminen ja toimintakyvyn heikkeneminen

joko fyysisten tai psyykkisten syiden vuoksi oli nähtävissä elämänkaariteorian termein epänormatiiviseksi elämäntapahtumaksi (Baltes, 1998). Tällaiset elämän suuntaan ja yksilön kehitykseen vaikuttavat tapahtumat eivät asetu mihinkään yhteiseen muottiin, sillä tässä aineistossa jokainen tällainen tarina oli yksilöllinen. Sopeutuminen muuttuneeseen tilanteeseen ja voimavarat arjen toimintoihin vaihteli paljon. Yhdellä oli käytettävissä enemmän resursseja jopa muille jaettavaksi asti esimerkiksi vapaaehtoistyön muodossa. Toinen puolestaan käpertyi kotiin neljän seinän sisään, kuten eräs tutkittava arjestaan totesi: ”*se on vähän semmosta räpistelyä*”. Toiset pystyivät kompensoimaan menetyksiään paremmin kuin toiset. Tavallisesti terveydelliset muutokset olivat pakottaneet heidät luopumaan jostain tärkeänä pitämästään elämänsisällöstä, kuten mielekkästä työstä.

Ulkopuolelta käsin ihmisen elämäntyylisiin vaikuttavat niinkään myös yhteiskunnalliset rakenteet ja reunaehdot (Abel & Cockerham, 2000; Perho & Korhonen, 2006). Työmarkkinoille osallistuminen on keskeinen yksilöitä yhteiskuntaan kiinnittävä prosessi, joka liittyy sekä yksilöiden että yhteisön elämäntapaan. Ammatin hankkiminen ja työuran luominen on normi ja kyseenalaistamaton välttämättömyys (Suikkanen, Linnakangas, Martti & Karjalainen, 2001). Yksilön valintojen korostuneisuuden myötä koulutuksen ja työpaikan valinnasta on tullut hyvinkin yksilöllinen prosessi. Asema tuotantoprosessissa ei enää modernissa yhteiskunnassa määritä yksilön työtehtäviä, vaan vastuu oman koulutuksen valinnasta ja työuran luomisesta on yksilöllä itsellään. Yhtäaikaisesti kuitenkin vaatimus työmarkkinoille osallistumisesta on säilynyt vahvana normina, itsestäänselvyytenä. Tämä saattaa aiheuttaa Baumanin (2002) ajatuksia mukailien ahdistusta ja epävarmuutta oman ammatinvalinnan suhteen. Koulutusalan valinta ei kaikille ole helppoa ja aina on olemassa suurempi tai pienempi riski sille, että hakeutuu itselleen epäsovivaan ammattiin. Velvollisuus työmarkkinoille osallistumisesta voi olla myös vaikea täyttää, jos esimerkiksi työttömyys lisääntyy yhteiskunnan ajautuessa talouskriisiin. Tällainen yhteiskunnallinen tapahtuma tiettyinä historiallisena aikana jättää jälkensä yksilöiden elämänkulkuun. Lapsesta aikuiseksi -tutkimusprojektiin osallistuneet ovat kohdanneet laman kahteen otteeseen aikuisuutensa aikana; vuonna 1995 heidän ollessa aineiston keruun aikana 36-vuotiaita ja vuonna 2009 heidän ollessa 50-vuotiaita (Metsäpelto ym., 2010). Tässä otoksessa oli henkilöitä, joiden elämäntyylitulkuun 90-luvun laman aiheuttama työttömyys on 36-vuotiaana vaikuttanut. Näiden henkilöiden kohdalla vapautuneet resurssit tavallisesti näyttivät suuntautuvan jonkin muun elämänalueen, tavallisesti perheen tai oman hyvinvoinnin hyväksi. Heidän kohdallaan työtilanne parantui 42-vuotiaaksi mennessä.

Tietyn ikäkohortin henkilöiden elämänkulkua tarkastellessa täytyy ottaa huomioon, että heidän elämäntyyleihinsä ja niiden kulkuihin on vaikuttanut myös se yhteiskunnallinen ja

historiallinen aika, jota he ovat kunkin haastatteluvaiheen aikana eläneet. Näiden, vuonna 1959 syntyneiden elämän aikana yhteiskunnan eri osa-alueilla on tapahtunut paljon muutoksia ja he ovat osa ”lähiösukupolvea”, joka on varttunut kaupungeissa suurten ikäluokkien maalta muuton jälkeen (Roos, 1988). Heille yhteiskunta on tarjonnut myös mahdollisuuksia, joita aikaisemmillä ikäkohorteilla ei ole ollut. Tällainen muutos on tapahtunut esimerkiksi koulutuksen saralla. Tämä ikäluokka on saanut nauttia 1960-luvulla käynnistyneen rakennemuutoksen jälkeen ensimmäisten joukossa yhtenäisistä koulutusmahdollisuuksista ja myös monipuolisemmista aikuiskoulutusmahdollisuuksista, jotka kehittyivät voimakkaasti 80-luvulta lähtien (Karisto, Takala & Haapola, 1999; Suikkanen, Linnakangas, Martti, & Karjalainen, 2001). Otoksen henkilöiden joukossa oli henkilöitä, jotka työnsä ohella opiskelivat iltaisin joko harrastusmuotoisesti tai työhön liittyvänä täydennyskoulutuksena. Opiskelu päivätyön ohella näytti kuitenkin aiheuttavan kiirettä ja aikataulujärjestelyjä perheellisillä henkilöillä.

4.3 Miten aikuiset jakavat resurssinsa tärkeiden asioiden kesken?

Aikuisuus vaatii monien roolien omaksumista ja hallitsemista. Perheen isä voi olla yhtä aikaa esimerkiksi puoliso, vanhempiensa aikuinen lapsi, esimies, jalkapallojoukkueen valmentaja ja ystävä. Vuorokauden tunnit ovat kuitenkin rajoitettuja ja jokaisen on tehtävä valintoja sen suhteen, miten paljon he resurssejaan käyttävät erilaisissa rooleissa toimimiseen. Sen lisäksi, että yksilö itse valitsee rooleja niin myös yhteiskunta kohdistaa yksilöön tiettyjä ikään liittyviä normeja ja odotuksia (Baltes, 1998). Puhutaan sitten rooleista tai giddensiläisittäin elämäntyylisektoreista, niin niihin liittyvät vaatimukset voivat kuitenkin olla ristiriidassa toistensa kanssa (Giddens, 1991; Rantanen & Kinnunen, 2005). Yksilöiden tavat puntaroida perhe- ja työroolien tasapainoa sekä kyvyt sietää tällaista painetta vaihtelevat. Eroja on myös siinä, miten hyvin yksilöt pystyvät kotouttamaan ulkoiset vaatimukset omaan ryhtiinsä sopiviksi, luonteviksi ja arkisiksi (Jokinen, 2005). Tämä rytmien yhteensovittaminen ei ole kuitenkaan kaikille helppoa ja kiireestä voi tulla myös rutiini, joka pitkässä juoksussa saattaa myös uuvuttaa. Uupumista arjen kiireiden alla ei tässä tutkimuksessa tarkasteltu, mutta joidenkin tutkittavien vastauksessa kävi ilmi joko fyysinen väsyminen tai henkinen uupuminen. Jotkut myös kaipaavat tilanteeseen enemmän muutosta kuin toiset. Tässä tutkimuksessa tehdyssä elämäntyyliuokittelussa työkeskeisten perheellisten elämäntyyli tulee lähelle Rantasen ja Kinnusen työ- ja perheroolien tasapainoa kuvaileman mallin ”aktiivisen tasapainon” henkilöitä. Yhteneväisyyksiä löytyy siltä osin, että he omistautuvat työlle ja perheelleen ja identifioituvat vahvasti näihin rooleihin. Lisäksi he kokevat lähes kokonaan jäävänsä vaille omaa aikaa ja joutuvat tekemään myös henkilökohtaisia uhrauksia. Tähän elämäntyyliin saattoi kuulua myös ”vahingollisen epätasapainon” kanssa painivia ihmisiä,

sillä osalla työkeskeisistä perheellisistä työ vie suuren siivun heidän ajastaan ja he usein halusivat viettää enemmän aikaa perheensä parissa. Eri elämänalueiden yhdistäjät asettuisivat Rantasen ja Kinnusen mallissa todennäköisesti ”passiivisen” ja ”suotuisan epätasapainon” ryhmiin. Heidän oli mahdollista järjestää omaa aikaa ja heidän elämäntilanteensa vaikutti muutenkin olevan eheä ja tasapainoinen, vaikkakin myös kiireinen.

Elämäntyyli-ristiriitojen tarkastelu osoitti, että ristiriitaa kokevien henkilöiden määrä pysyy likimain samana 36-, 42- ja 50-vuotiaina. Noin puolet haluaisi elämäänsä jonkinlaista muutosta. Arjen kiireisyys näkyi otoksen tutkittavien vastauksissa vapaa-ajan kaipuuna ja yhtä moni koki tarvitsevansa lisää omaa aikaa. Vapaa-ajan ja oman ajan puutteen lisäksi tyytymättömyyttä voivat aiheuttaa myös taloudellisten resurssien niukkuus, mikä rajoittaa yksilön mahdollisuuksia toteuttaa haluamaansa elämäntyyliä. Otoksen henkilöiden kertomusten perusteella näyttää siltä, että henkilön elämäntyyli ei ole yhteydessä siihen, kokeeko yksilö elämäntyyli-ristiriitaa vai ei. Havainto poikkeaa kuitenkin Rantasen ja Kinnusen (2005) tuloksista, sillä heidän tarkastelunsa perhe- ja työroolien välisen tasapainon yhteydestä muutostoiveiden kokemiseen 42-vuotiailla osoitti, että aktiivisen tasapainon ja vahingollisen epätasapainon omaavat kaipaavat selvästi muita enemmän muutosta sen hetkiseen elämäntilanteeseensa. Tässä tutkimuksessa työ ja perherooleja yhteen sovittavat eivät kuitenkaan kokeneet kaipaavansa muutoksia elämänsisältöihinsä sen enempää kuin muutkaan tutkittavat. Vaikka siis puolet tutkittavista kaikissa ikävaiheissa ilmaisee muutoshaluja elämäntyyliinsä suhteen, niin yhtä tärkeä on myös se havainto, että suunnilleen yhtä moni heistä on ilmeisen tyytyväinen ja on löytänyt elämäänsä tasapainon.

Kuten äsken totesin, näyttää siis siltä, ettei halu muutokseen ei ole ikäsidonnaista. Tiettyjä asioita kaivataan kuitenkin iän myötä enemmän, kuten terveyttä, talouden tasapainottumista ja uusia virikkeitä matkustelun ja harrastusten muodossa. Kenties eläkeikää lähestyttäessä herätään aktiivisemmin pohtimaan omaa taloudellista tilannetta, sillä odotettavissa voi olla muutoksia tulotasoon. Elämäntyyli-ristiriitojen kokemista tarkastelemalla ei kuitenkaan voida tehdä kovin pitkälle vietyjä johtopäätöksiä tutkittavien elämäntyytyväisyydestä. Lapsesta aikuiseksi – pitkittäistutkimuksesta saatujen aiempien tulosten mukaan elämäntyytyväisyys lisääntyy 36-vuotiaasta 42-vuotiaaksi merkittävästi ja tämä taso säilytetään 50-vuotiaaksi (Kokko, 2010). Tätä tietoa vasten tämä tutkimus tarjoaa sen mielenkiintoisen havainnon, että iän karttuessa tutkittavat antoivat yhä enemmän ristiriitamainintoja. Jos ristiriidat eivät vaikuta elämäntyytyväisyyteen, niiden kokemiselle löytynee selitys jostain muusta ilmiöstä. Kenties taustalla voi olla viidenkymppin siirtymä, joka on herättänyt tässä ikävaiheessa olevat aikuiset pohtimaan elämänsä sisältöjä. Mikä elämässäni on hyvin? Mitä haluaisin vielä elämässäni kokea ennen eläkeikää ja kun olen vielä voimissani?

4.4 Tutkimuksen arviointia

Aikuisuuden elämäntyylien tarkastelemiseksi tutkimusaineisto on tarjonnut haastavan mutta mielenkiintoisen materiaalin. Avoimet kysymykset ja haastattelun keskustelunomainen luonne antoivat tutkittaville mahdollisuuden pohtia omaa elämäntyyliään ja elämäänsä yleensä. Arkipäivän kuvaukset antoivat tietoa keskeisimmistä elämänsisällöistä ja niiden painottumisesta.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskeisessä asemassa on tutkija ja siten tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa tarkastellaan tutkijan toimenpiteiden lisäksi koko tutkimusprosessia (Eskola & Suoranta, 1998). Laadullisen tutkimuksen yhtenä luotettavuuden arviointikriteerinä voidaan pitää tutkimuksen uskottavuutta ja arvioitavuutta (Eskola & Suoranta, 1998; Mäkelä, 1990). Tämän tutkimuksen uskottavuutta olen pyrkinyt parantamaan tuomalla esiin mahdollisimman tarkasti aineistoni käsittely- ja tulkintamenetelmät. Samoin kuin minulla, niin myös lukijalla on mahdollisuus tulkita alkuperäisasussaan olevia tutkittavien vastauksia esitettyjen katkelmien perusteella. Katkelmista on poistettu täytesanoja, toistoja ja tutkimuskysymysten kannalta epärelevantti sisältö. Lisäksi analyysimenetelmän päättelyprosessin olen pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman tarkasti luvussa 2.3, jolloin lukijan on mahdollista arvioida tutkittavien vastausten soveltuvuutta määrittelemiini alaluokkiin ja edelleen yläluokkiin. Tarkemmin päättelyprosessia on mahdollista tarkastella liitteenä löytyvän esimerkin avulla, jossa on muutaman tutkittavan avulla esitetty sisällönanalyysin etenemisen vaiheet.

Uskottavuus luotettavuuden kriteerinä viittaa myös siihen, vastaavatko tutkijan käyttämät käsitteet ja tulkinnat tutkittavien käsityksiä samasta aiheesta (Eskola & Suoranta, 1998). Joidenkin elämäntyyliä kartoittavien kysymysten kohdalla käsitteenmäärittely olisi voinut olla hieman selkeämpi, sillä elämäntyylin käsitteen omaksuminen kysymyksissä esitetyllä tavalla aiheutti pienelle osalle tutkittavista päänvaivaa. Tämä heijastui joidenkin tutkittavien vastauksiin epävarmuutena ja turhautumisena. Tämä selittyy osaksi sillä, että elämäntyylin käsitteestä esiintyy runsaasti erilaisia tulkintoja ja arkikielessä sitä käytetään monissa eri merkityksissä (Pohjolainen & Syren, 2006). Nämä erilaiset käsitykset siitä, mikä ja mitä elämäntyyli on toivat variaatiota näihin kysymyksiin, mikä toisaalta on myös rikastuttanut aineistoa.

Nauhoja litteroitaessa ja litteroituja haastatteluja luettaessa huomioni kiinnitti paikoin hyvin runsaskin variaatio sekä tutkittavien vastausten pituudessa että sisällössä. Vastausten pituudet vaihtelivat laajoista kertomuksista hyvin tyypistettyihin lausahduksiin. Joidenkin henkilöiden elämäntyylin hahmottamisesta haastavaa teki etenkin se, että materiaali oli hyvin niukka. Kvalitatiivisen tutkimuksen uskottavuuden arvioinnissa tämä asia on huomioitava, sillä tutkimuksen totuusarvo riippuu myös siitä, mitä tutkittavat elämästään kertovat. Edellä mainitun kysymysten

muotoilun lisäksi vastausten pituuden taustalla ovat mahdollisesti olleet myös erot haastattelijoiden kyvyissä johtaa keskustelua eteenpäin ja esittää osuvia lisäkysymyksiä. Toisaalta on otettava huomioon, että haastattelijat ovat kuitenkin käyneet läpi yhtenäisen haastattelukoulutuksen ja koehaastattelut. Lisäksi haastattelijoiden keskinäisillä simuloituilla haastatteluilla on pyritty haastattelun sujuvuuteen varmistamaan, että haastattelijat olisivat tietoisia siitä mihin kullakin haastattelun kysymyksellä pyritään (Metsäpelto ym., 2010). Haastattelijoiden aktiivisuus ja oma käsitys elämäntyylin käsitteestä nousivat merkittävään rooliin etenkin silloin, kun kaikki tutkittavat eivät tavoittaneet ajatusta omasta elämäntyylistä sillä tavoin, kun se kysymyksissä on määritelty. Näissä tilanteissa osa haastatteliijoista tyytyi tyypistettyihin, epäselvempiin ”murahduksiin”, kun toiset haastattelijat puolestaan pyrkivät kuvailemaan elämäntyylin käsitettä perusteellisemmin ja toisin sanoin. Haastattelut ovat aina seurausta haastattelijan ja haastateltavan yhteistoiminnasta (Hirsjärvi & Hurme, 2000).

Tutkimuksen luotettavuutta mittaa myös toistettavuus, jolloin toisen tutkijan pitäisi pystyä käyttettyjä luokittelu- ja tulkintasääntöjä soveltamalla pääsemään samanlaisiin tuloksiin (Mäkelä, 1990). Toistettavuutta parantaa analyysiyksiköiden luettelointi, mikä auttaa varmistamaan sen, että kaikki ilmiöön liitetyt maininnat on otettu analyysissä ja johtopäätöksissä huomioon. Tässä tutkimuksessa tämä toistettavuuden periaate toteutui siten, että kaikki analyysiyksiköt, tässä tutkimuksessa alkuperäisilmaisut, kerättiin listamuotoon. Tämän jälkeen tarkastelun kattavuuteen pyrittiin toistamalla aineiston läpiluku, minkä aikana uusia analyysiyksiköitä ei kuitenkaan enää syntynyt. Toistettavuutta ja myös tutkimuksen arvioitavuutta edistää myös tulkintaprosessin pilkkominen osiin ja nimenomaistamalla käytetyt tulkinta- ja ratkaisusäännöt. Tämä toteutui jo edellä esiintuodun sisällönanalyysiin liittyneen päättelyprosessin tarkan kuvauksen myötä (liite 1.). Toistettavuuden periaate toteutui tässä tutkimuksessa mielestäni hyvin. Käytetyn analyysimenetelmän johdosta tutkimuksessa on päädytty johdonmukaiseen, ei-sattumanvaraiseen johtopäätökseen ja osaltaan luotettavuutta lisää myös se, että analyysin loppuvaiheessa aineisto tuli lähelle sitä, mitä on aikaisemmissa tutkimuksissa todettu aikuisen elämän keskeisimmistä sisällöistä ja tehtävistä.

Luotettavuutta voidaan pohtia myös tulosten siirrettävyyden kannalta, mikä tarkoittaa tutkimustulosten sovellettavuutta johonkin muuhun, samankaltaiseen tutkimusympäristöön (Eskola & Suoranta, 1998). Siirrettävyyttä pohdittaessa ajaudutaan herkästi miettimään tulosten yleistettävyyttä, mutta yleistettävyys tutkimusaineiston ulkopuolelle ei ole kvalitatiivisen tutkimuksen keskeinen tavoite. Tutkijan lisäksi tulosten sovellettavuutta tämän tutkimuksen ulkopuolelle voivat arvioida myös ulkopuoliset lukijat sen mukaan, miten yksityiskohtaisesti tutkija on kuvannut aineiston keruunsa ja analyysinsä eri vaiheet. Elämäntyylikulkuihin liittyviä tuloksia

pohdittaessa tulee ottaa huomioon, että tutkimusaineisto on muodostunut yhden ikäkohortin henkilöistä. Näiden tutkittavien elämäntyylien kulkuihin ovat vaikuttaneet heidän aikuisikänsä aikana tapahtuneet yhteiskunnalliset ja historialliset muutokset. Tämä tarkoittaa, että tässä tutkimuksessa esiteltyjä elämäntyylikulkuja ei voi suoraan yleistää kokemaan muita ikäkohortteja. Samankaltaisiin tuloksiin voisi kuitenkin mahdollisesti päästä, jos tarkasteltaisiin jotain toista tutkittavien ryhmää samasta ikäluokasta.

Tuloksien tarkastelussa tulee huomioida, että muodostetut elämäntyyli-ryhmät olivat suhteellisen pieniä ja siten yksittäisillä havainnoilla oli tulosten kannalta huomattava painoarvo. Tutkimusaineisto käsitti 50 tutkittavaa. Aineiston riittävyttä voidaan pohtia esimerkiksi kylläntymisen eli saturaation kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että aineiston kerääminen lopetetaan, kun uudet tapaukset eivät enää tuo lisää tietoa (Mäkelä, 1990). Toisaalta Eskola ja Suoranta (1998) kysyvät, onko tarpeen pyrkiä aineiston kattavuuteen, kun kyse ei ole hypoteesien todistamisesta eikä tyhjentävästä todellisuuden kuvaamisesta. Mäkelä toteaa, että ohjenuorana laadullisessa tutkimuksessa kannattaa pitää aineiston hallittavuutta ja huolellista tarkastelua. Tässä tutkimuksessa on pyritty siihen, että aineisto olisi riittävät laaja mutta kuitenkin sikäli huolellisesti analysoitavissa, ettei tulkinnasta tule vaikutelmanvaraista selailua. Aineisto on melko suuri aineisto laadulliseen tarkasteluun mutta pieni määrälliseen tutkimukseen. Määrällisen tutkimuksen menetelmillä aineistosta saatiin kuitenkin enemmän tietoa irti, kuin mitä pelkkä laadullisessa tarkastelussa pysyttely olisi antanut. Tutkimusmenetelmien yhdistäminen antoikin enemmän tietoa tutkimuksen henkilöiden elämäntyylien monimuotoisuudesta ja niistä asioista, joita aikuisuuden eri vaiheissa hetkeksi pysähdytään pohtimaan.

4.5 Tulosten merkitys ja tutkimuksen anti

Tässä tutkimuksessa on muodostettu tapa luokitella aikuisuuden elämäntyyli-ryhmiä. Elämäntyylien tutkimus on tällä hetkellä keskittynyt pääasiassa ihmisten kulutustapojen tutkimukseen, joten tässä tutkimuksessa esitelty elämäntyyli-ryhmittely eroaa niistä monelta osin. Tämän elämäntyyli-ryhmittelyn taustalla olevat tarinat kertovat ihmisten arjesta, heidän omasta elämäntyylinäkemyksestään sekä heidän keskeisimmistä elämänsisällöistään. Tietoa saatiin siitä, minkälaisia elämäntyyllisiä valintoja tutkittavat olivat tehneet ja minkälaisia siirtymiä ja kehitystehtäviä he ovat kohdanneet. Elämäntyylikulut kertovat muun muassa siitä, että aikuisuudessa elämä ei ole kovinkaan stabiilia aikaa vaan eri elämänalueiden painopisteet vaihtuvat iän mukana. Elämäntyylikulkujen monimuotoisuus osoittaa, että yksilöt pystyvät valitsemaan hyvin yksilöllisestikin sen suhteen mitä he missäkin elämänvaiheessa painottavat. Lisäksi elämäntyyli-ryhmittelytarkastelun avulla saatiin tietoa siitä, minkälaiset muutokset elämässä olisivat toivottavia.

Elämäntyylikulkujen muotoutumiseen vaikuttavat ihmisen elämän varrelle sattuvat tapahtumat, jotka joko tukevat ihmisen kehitystä tai saattavat kääntää sen myös laskusuuntaan. Elämäntyylien tarkasteluun voisi jatkossa ottaa mukaan elämänhistorian kalenterin, jolla Lapsesta aikuiseksi – tutkimusprojektissa on kerätty tietoa tutkittavien elämäntapahtumista eri elämänalueilla, kuten asumisesta, työstä, lapsista ja koulutuksesta. Elämäntyyli-erityispiirteiden tarkastelua voisi laajentaa siihen, minkälaiset tekijät ovat tyydytystä tuottavan elämäntyylin takana. Uskon, ettei tähän ole löydettävissä yhtä syytä vaan elämäntyylin sopivuus itselle on esimerkiksi monien yksilön persoonallisuuteen ja sosiaalisiin tekijöihin liittyvien tekijöiden yhteisvaikutuksen tulosta. Aineiston analyysin yhteydessä havaitsin, että haastattelurungossa olevat elämäntyyliin ja elämäntyyli-identiteettiin liittyvät kysymykset eivät tavoittaneet kaikkia niitä Pulkkinen (1992) määrittelemiä elämäntyylin osa-alueita, joiden suhteen yksilöiden elämäntyyli-erityispiirteet eroavat toisistaan. Parhaiten kysymykset tavoittivat jokapäiväisten toimintojen kokonaisuuden, kun tarkasteltiin tutkittavien arkea ja heidän elämänsä eri osa-alueiden painotuksia. Elämäntyyliä kartoittavat kysymykset eivät onnistuneet tavoittamaan yksilöiden persoonallisuutta, vaikka ne ovat keskeisesti yksilön elämäntyylin taustalla. Toisaalta tämän ongelman voisi ratkaista jatkotutkimuksella, jossa tarkasteltaisiin erikseen persoonallisuuden piirteiden tai sosiaalisen käyttäytymisen yhteyttä tässä tutkimuksessa määriteltyihin aikuisuuden elämäntyyliin. Esimerkiksi optimismin ja elämäntyytyväisyyden yhteyden tarkastelu aikuisuuden elämäntyyliin voisi laajentaa tutkimusta mielekkääseen suuntaan. Lisäksi Lapsesta aikuiseksi – pitkittäistutkimuksessa on jo kauan ja monipuolisesti tutkittu lapsuuden käyttäytymistyylien eroja ja niiden vaikutuksia aikuisuuden kehitykselle. Jatkotarkastelussa tarkastelun voisi ulottaa näin aina lapsuuden käyttäytymistyyliin asti.

5 LÄHTEET

- Abel, T., Cockerham, W. & Niemann, S. (2000). A critical approach to lifestyle and health. Teoksessa Watson, J. (toim.), *Researching Health Promotion*, (s. 54-77) . London: Routledge.
- Allardt, E. (1986). Elämäntapa, harkinta ja muoti ihmisten valintojen perustana. Teoksessa Kalle Heikkinen (toim.): *Kymmenen esseetä elämäntavasta*. (s. 3-32). Helsinki: Oy Yleisradio Ab.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. In W. Damon, & R. M. Lerner (toim.), *Handbook of child psychology: Volume 1: Theoretical models of human development* (5th ed.) (s. 1029–1143). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction. A social critique of the judgement of taste*. London: Routledge & Kegan.
- Chaney, D. (1996). *Lifestyles*. London: Routledge.
- Elder, G. H. Jr. (1998). The life course and human development. Teoksessa Damon, W. & Lerner R. M. (toim.), *Handbook of child psychology: Volume 1: Theoretical models of human development* (5. painos) (s. 939-991). Hoboken, NJ: Wiley.
- Elder, G. H. Jr., Kirkpatrick Johnson, M. & Corsnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. Teoksessa Mortimer, J. T. & Shanahan M. J. (toim.), *Handbook of life course* (s. 3-18). New York: Springer.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Ewen, R.V. (1988). *An introduction to theories of personality*. 3.painos. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Fadjukoff, P. (2007). *Identity Formation in Adulthood*. Jyväskylä: Jyväskylä University Press.
- Fadjukoff, P., Kokko, K. & Pulkkinen, L. (2007). Implications of Timing of Entering Adulthood of Identity Achievement. *Journal of Adolescent Research*, 22, 504-530.
- Felski, R. (1999). The invention of everyday life. *New Formations*, 39, 15-31.

- Grotevant, H. & Adams, G. (1984). Development of an Objective Measure to Assess Ego Identity in Adolescence: Validation and Replication. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 13(5), 419-438.
- Haranne, M. & Sicinski, A. (1987). Changes of Life Styles in Finland and Poland. Teoksessa J.P. Roos and Andrzej Sicinski (toim.), *Ways of Life in Finland and Poland: Comparative Studies on Urban Populations*. (s. 12-35). Avebury: Aldershot.
- Havighurst, R. J. (1982). *Developmental tasks and education* (3. painos). New York: Longman.
- Heller, A. (1984). *Everyday life*. New York: Routledge.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, S. (2000). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jokinen, E. (2005). *Aikuisten arki*. Helsinki: Gaudeamus.
- Julkunen, R. Elämäntavan kategoria (1977). *Psykologia 12*: 12-25.
- Karisto, A., Takala, P. & Haapola, I. (1998). *Matkalla nykyaikaan. Elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa*. Juva: WSOY.
- Karisto, A. & Konttinen, R. (2004). *Kotiruokaa, kotikatua ja kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä*. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Karisto, A. (2005). *Valintoja ja mahdollisuuksia – havaintoja ikääntyvien elämäntyyleistä*. [PDF-tiedosto, seminaariesityksiä]. *Ikääntyvien elämäntyylit*. (s. 5-13). [viitattu 19.2.2012]. Saatavilla: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/49>
- Kinnunen, U. (1996). *Työn ja perheen vuorovaikutus*. Teoksessa Pulkkinen, L. (toim.) *Lapsesta aikuiseksi*. (s. 46-58). Jyväskylä: Atena.
- Kivelä, P. (2012). *Oman paikan taju. Keski-ikäiset perheenäidit paikallisilla kentillä*. Jyväskylä: Jyväskylä University Press.
- Kokko, K. (2010). *Psyykinen hyvinvointi*. Teoksessa L. Pulkkinen & K. Kokko (toim.), *Keski-ikä elämänvaiheena* (s. 91–96). Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 352

- Kokko, K., Mesiäinen, P., & Pulkkinen, L. (2009). Timing of parenthood in relation to other life transitions and adult social functioning. *International Journal of Behavioral Development, 33*: 356-365.
- Kuusinen, J. (2006). Nuorten aikuisten kehitystehtävät, onnellisuus ja kehityksen hallinta. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.), *Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan.* (s. 311-322). Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Lammi-Taskula, J., Salmi, M. & Parrukoski, S. (2009). Työ, perhe ja tasa-arvo. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:55. Helsinki: Yliopistopaino.
- Lehto, A-M. & Sutela, H. (2008). Työolojen kolme vuosikymmentä. Työolotutkimuksen tuloksia 1977-2008. Helsinki: Tilastokeskus.
- Levinson, D.J., Darrow, N.C., Klein, E.B., Levinson, M.H. & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life.* New York: Alfred A. Knopf.
- Marcia, J.E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*, 551-558.
- Marcia, J.E. (1980). Identity in Adolescence. Teoksessa Adelson, J. (toim.), *Handbook of Adolescent psychology.* (s.159-187). New York: Wiley.
- Mauno, S. & Kinnunen, U. (2005). Perhemyönteinen organisaatiokulttuuri ja henkilöstön hyvinvointi. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. (toim.) *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet.* (s. 265-286). Keuruu: Otava.
- Metsäpelto, R.-L., Polet, J., Kokko, K., Rantanen, J., Kinnunen, M.-L., Pitkänen, T., Lyyra, A-L. & Pulkkinen, L. (2010). Tutkimuksen toteutus. Teoksessa L. Pulkkinen & K. Kokko (toim.), *Keski-ikä elämänvaiheena.* (s. 5-19). Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 352.
- Mäkelä, K. (1990). Kvalitatiivisen aineiston arviointiperusteet. Teoksessa Klaus Mäkelä (toim.), *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta.* (s. 42-61). Helsinki: Gaudeamus.
- Newman, B. M. & Newman, P. R. (1987). *Developing through life: A pschosocial approach.* 4.painos. Kalifornia: Brooks.

- Nurmi J-E, Ahonen T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen L. & Ruoppila I. (2006). Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Perho, H. & Korhonen, M. (2006). Siirtymien sijoittuminen ja sisältö varhaisaikuisuudessa. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.), Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan. (s. 323-342). Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Pohjolainen, P. (1983). Elämäntapa ja elämäntyyli vanhuudessa. Teoksessa Ruth J-E & Heikkinen E. (toim.), Vanhuus Suomessa (s. 107-129). Espoo: Weilin+Göös.
- Pohjolainen, P. (1990). Elämäntapa ja elämäntyyli. Teoksessa Pohjolainen, P. & Jylhä, M. (toim.), Vanheneminen ja elämäntyyli. Sosiaaligerontologian perusteita (s. 135-161). Espoo: Weilin+Göös.
- Pohjolainen, P. & Syren, I (toim.) (2006). Ikääntyvien elämäntyyli. [PDF-tiedosto, seminaariesityksiä]. Ikääntyvien elämäntyyli. (s. 2-3). [viitattu 19.2.2012]. Saatavilla: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/49>
- Pulkkinen, L. (1990). Adult life-styles and their precursors in the social behaviour of children and adolescents. *European Journal of Personality*, vol. 4, 237-251.
- Pulkkinen, L. (1992). Life-styles n personality development. *European Journal of Personality*, vol. 6, 139-155.
- Pulkkinen, L. (1996) Kasvaminen aikuiseksi. Teoksessa Pulkkinen, L. (toim.) Lapsesta aikuiseksi. (s. 14-28). Jyväskylä: Atena.
- Pulkkinen, L. & Kokko, K. (1996). Keskeiset elämänsisällöt aikuisiässä. Teoksessa L. Pulkkinen (toim.), Lapsesta aikuiseksi (s. 103-120). Jyväskylä: Atena.
- Pulkkinen, L., Fyrstén, S., Kinnunen, U., Kinnunen, M.-L., Pitkänen, T. & Kokko, K. (2003). 40+ erään ikäluokan selviytymistarina. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 349.
- Pulkkinen, L. & Kokko, K. (toim.) (2010). Keski-ikä elämänvaiheena. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 352.
- Pääkkönen, H. (2010). Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Tutkimuksia 254. Helsinki: Tilastokeskus. [viitattu 15.1.2013]. Saatavilla: http://tilastokeskus.fi/tup/julkaisut/tiedostot/isbn_978-952-244-248-2.pdf.

- Rantanen, J. & Kinnunen, U. (2005) Työ, perhe-elämä ja hyvinvointi. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. (toim.) Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. (s. 229-264). Keuruu: Otava.
- Rantanen, J. & Räikkönen, E. (2010) Työn laadulliset piirteet, hyvinvointi työssä ja työn ja perheen yhteen sovittaminen. Teoksessa L. Pulkkinen & K. Kokko (toim.), Keski-ikä elämänvaiheena. (s. 40-48). Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 352.
- Rantanen, J., Kinnunen, U., Pulkkinen L. & Kokko, K (2012). Developmental trajectories of work-family conflict for finnish workers in midlife. *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 17, No: 3, 290-303
- Roos, J.P. (1988). Elämäntavasta elämäkertaan – elämäntapaa etsimässä 2. Tutkijaliitto. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Räikkönen, E. (2012) Is timing everything? A Longitudinal Perspective on Adult Transitions, Their *Antecedents, and Psychological Implications*
- Räikkönen, E., Kokko, K. & Rantanen, J. (2011). Timing of Adult Transitions. Antecedents and Implications for Psychological Functioning. *European Psychologist*, 16, 314-323.
- Rönkä, A. & Kinnunen, U. & Pulkkinen, L. (2000). The accumulation of problems of social functioning as a long-term process: women and men compared. *International Journal of Behavioral Development*, 24, 442-450.
- Salmi, M. (2004). Arkielämä kokoaa yhteen työn ja perheen. Teoksessa Salmi, M. & Lammi-Taskula (toim.) (2004) Puhelin, mummo vai joustava työaika? Työn ja perheen yhdistämisen arkea. (s. 11-28). Saarijärvi: Gummerus.
- Scott, S. (2009). Making sense of everyday life. Cambridge: Polity Press.
- Sicinski, A. (1982). Johdanto teokseen: Elämäntyyli: muutoksia nykypäivän puolassa. Teoksessa Perheentupa, O & Roos, J-P. (toim.), Sosialistisen elämäntavan ongelma. (s.158-167). Helsinki: Kansankulttuuri Oy.
- Sicinski, A. (1987). Typologies of Ways and Styles of Life. Teoksessa J.P. Roos and Andrzej Sicinski (toim.), Ways of Life in Finland and Poland: Comparative Studies on Urban Populations. (s. 36-50). Avebury: Aldershot.

Sugarman, L. (2005). *Life-span Development: Frameworks, accounts and strategies*. London : Taylor & Francis Group.

Suikkanen, A., Linnakangas, R., Martti, S. & Karjalainen, A. (2001). *Siirtymien palkkatyö. Sitran raportteja*. Helsinki: Hakapaino Oy.

Suomen virallinen tilasto (SVT): *Ajankäyttötutkimus 2009 [verkkójulkaisu]*. Ajankäytön Muutokset 2000-Luvulla. Helsinki: Tilastokeskus. [viitattu 16.1.2013]. Saatavilla http://www.stat.fi/til/akay/2009/05/akay_2009_05_2011-12-15_tie_001_fi.html

Tillgrén, S. & Kupiainen, T. (2002). *Letuista samppanjaan – Mansikankuluttaja elämäntyyli tutkimuksen näkökulmassa*. [verkkójulkaisu] MTT:n selvityksiä 10.Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. [viitattu 4.1.2012]. Saatavilla <http://www.mtt.fi/mtts/pdf/mtts10.pdf>.

Toivonen, T. & Räsänen, P. (2004). *Kulutus ja elämäntapa*. Teoksessa Kantola I., Koskinen K. & Räsänen P. (toim.), *Sosiologisia karttalehtiä*. (s. 233-248). Jyväskylä: Gummerus Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tähtinen, J., Rinne, R., Nupponen, H. & Heinonen, O-J. (2002). *Liikuntakulttuurin muutos ja elämäntyylien eriytyminen*. *Liikunta ja tiede* 39(1), 47-55.

Weber, M. (1978). *Economy and Society*. Berkeley: University of California Press.

Wilska, T.-A. (2002). *Me – A Consumer? Consumption, Identities and Lifestyles in Today's Finland*. *Acta Sociologica*, 45(3), 195–210.

Ylikännö, M. (2011). *Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntilanteissa*. Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 117. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

LIITE 1. Esimerkki teoriaohjaavan sisällönanalyysin etenemisestä

ALKUPERÄISILMAUKSET

Henkilö 1	<p>”Aamutoimet siinä, seitsemän aikaan ylös ja isäntä on siihen mennessä laittanu aamupalat”</p> <p>”Pienimmäinen on viety tässä Mannilan alueella perhepäivähoitoon”</p> <p>”Sitten mä meen töihin”</p> <p>” Täällä kaikki tietysti nälkänä oottaa ruokaa. Voi sanoo, että siinä menee sitä huushollia semmonen pari tuntia ainakin”</p> <p>”Sitten mä pyrin joka viikko ainakin pari kertaa käymään lenkillä”</p> <p>”Mulla on tossa semmonen naapurin emäntä, jonka kanssa käyn sitten kävelemässä”</p> <p>”Sitä iltatöhtöystä ja sit nukkumaan”</p> <p>” On, joo [selkeä käsitys elämäntyylistä] kun siinä on joku semmonen rytmi tai sillä lailla. Jos on töitä, niin ne työt rytmittää sen ja sitten jos on perhe, niin se rytmittää sen ja sitten se vapaa-aika, muu, mitä nyt jää perheen ja huushollin jälkeen, niin kyllähän sä pystyt sitä järjestelemään. Mulla ainakin on ihan selkee järjestys. Kyllähän siihen pystyy ite vaikuttaan”</p>
Henkilö 2	<p>”Lapset ja työ ja koti ja vähän harrastuksia.”</p> <p>”Mä pyrin siihen, et se ois jollain lailla harmoonista ja tasapainoista, et semmoset turhat repimiset ois pois ja siinä systeemissä ois jonkinlainen ennustettavuus.”</p> <p>”Mä oon aika työkeskeinen ja perhekeskeinen”</p>
Henkilö 3	<p>”Ihan viimeaikoina on töissä ollu niin kamala kiire että ihan tavallista arkipäivää ei just ei oo kerta kaikkiaan ollut ihan töistä johtuen”</p> <p>”Nimenomaan niinku työntekoo aamusta iltaan”</p> <p>”Siltä että, että työ meinaa viedä aina enempi ja enempi kyllä aikaa”</p> <p>”Ei oo se (liikunta) on jääny ihan ihan tykkäänään”</p> <p>”Yritän kyl ens viikolla sitten taas palata..jollakin lailla noihin hommiin just.. normaaliin”</p>
Henkilö 4	<p>”Työ”</p> <p>”Mää tykkään olla kauheesti kotona, että mä puuhastelen kotona kaikenlaista jonninjoutavaa”</p> <p>” Sitten jonkun verran harrastan urheiluu viikottain, et se kuuluu. Pianonsoitto kuuluu mun harrastuksiin. Mää luen paljon kirjoja”</p> <p>”Pidän aika tarkkaa huolta kodista, kun mulle koti on kauheen tärkeä”</p> <p>”Viikonloppusin mä käyn aina mun äidin luona, se on mun rutiini.”</p> <p>”Mää koen sen, että mun työ tulee vasta sit joskus joittenkin muitten asioitten jälkeen. Että mä koen, että vapaa-aika on hirveen tärkeä -- peruslaiskana ihmisenä tykkään olla kotona paljon”</p> <p>”Mää en niin kauheesti tota tarvii sitä tekemisen tekemistä, niin kun harrastusta ympärilleni, että mun pitäs koko ajan olla jossain. Enemmänkin mua ahdistaa semmonen jos mulla on kalenterissa joka päivä joku asia mihin mun pitää mennä tai mikä mun pitää tehdä. Tykkään tavallaan siitä joutelaisuudesta.”</p>

PELKISTETYT ILMAUKSET

Lapsista huolehtiminen
Työpäivä
Kodinhoito
Lenkkeily
Naapurinrouva ystävänä
Arjen rytmittäminen ja järjesteleminen

Perhe-elämä
Koti
Työssäkäynti
Harrastukset
Tasapainoisuus ja rauhallisuus

Työ vie kaiken ajan
Kiireinen työ
Vapaa-ajan puute

Työssäkäynti
Kotona puuhastelu ja kodinhoito
Koti on tärkeä paikka
Harrastukset tärkeitä
Ikääntyvän äidin kanssa ajan viettäminen
Joutilaisuus

**PELKISTETYT ILMAUKSET
SISÄLTÖRYHMITTÄIN**

Työpäivä (hlö 1)
Työssäkäynti (hlö 2)
Kiireinen työ (hlö 3)
Työ vie kaiken ajan (hlö 3)
Työssäkäynti (hlö 4)

Lapsista huolehtiminen (hlö 1)
Perhe-elämä (hlö 2)

Kodinhoito (hlö 1)
Koti (hlö 2)
Koti on tärkeä paikka (hlö 4)
Kotona puuhastelu ja kodinhoito (hlö 4)

Lenkkeily (hlö 1)
Naapurinrouva ystävänä (hlö 1)
Harrastukset (hlö 2)
Harrastukset tärkeitä (hlö 4)

Arjen rytmittäminen ja järjesteleminen (hlö 1)
Tasapainoisuus ja rauhallisuus (hlö 2)
Vapaa-ajan puute (hlö 3)
Joutilaisuus (hlö 4)

Ikääntyvän äidin kanssa ajan viettäminen (hlö 4)

ALALUOKKA

Työssäkäynti
(hlöt 1, 2, 3 ja 4)

Perhe-elämä
(hlöt 1 ja 2)

Koti ja siitä
huolehtiminen
(hlöt 1, 2 ja 4)

Oma aika
(hlöt 1, 2, ja 4)

Ajankäytön hallinta
(hlöt 1, 2, 3 ja 4)

Ikääntyvästä
vanhemmasta
huolehtiminen
(hlö 4)

YLÄLUOKKA

Ajankäytön suunnittelun
myötä onnistunut
työssäkäynnin, perheen,
kodinhoidon ja oman ajan
yhdistäminen (hlöt 1 ja 2)

Työssäkäyminen arjen
keskeisimpänä sisältönä (hlö
3)

Työssäkäymisen ja vapaa-
ajan yhdistäminen (hlö 4)

ELÄMÄNTYYLIRYHMÄT

ERI
ELÄMÄN-
ALUEIDEN
YHDISTELIJÄT
(hlöt 1 ja 2)

TYÖKESKEISET
(hlö 3)

TYÖTÄJA
VAPAA-AIKAA
YHDISTELEVÄT
(hlö 4)

