



# TRAILS

**LAPSESTA AIKUISEKSI:  
Elämänkaaren aikana  
muotoutuvat  
yksilölliset kehityspolut  
elämänsiirtymiin  
60-vuotiaana**

**Koottuja tutkimustuloksia**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



**GEREC**  
GERONTOLOGIAN TUTKIMUSKESKUS



## Sisältö

TRAILS-TUTKIMUS .....	3
TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN JA OSALLISTUJAT .....	3
KOULUTUS JA TYÖ .....	4
PERHE JA SOSIAALISET SUHTEET .....	5
VAPAA-AIKA .....	6
FYYSINEN AKTIIVISUUS .....	7
TERVEYS JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN .....	10
MIELEN HYVINVOINTI .....	11
KATSE KOHTI TULEVAISUUTTA .....	13
LOPUKSI .....	15

## Trails-tutkimus

**TRAILS-TUTKIMUS** on Lapsesta aikuiseksi -pitkittäis-tutkimuksen uusin vaihe, jota rahoittaa Suomen Akatemia vuosina 2019-2023 (rahoitusnumero 323541). TRAILS-hankkeessa tarkastelemme mielen hyvinvointia ennakoivia tekijöitä noin 60 vuoden iässä alkavan myöhäisen aikuisiän vaiheessa. Tutkimme ikävaiheeseen liittyvien elämäntapahtumien ja siirtymien, kuten eläköitymisen tai sen ennakkoinnin, isovanhemmuuden, terveyshuolien, vapaa-ajan aktiviteettien, ikäkokemusten ja digitaitojen yhteyksiä hyvinvointiin. Analysoimme myös persoonallisuuden ja varhaisemman kehityksen roolia näissä yhteyksissä.

Tässä raportissa esittelemme TRAILS-tutkimuksen kuvailevia tuloksia eri elämänalueilta. Tämän palautteen tekemiseen ovat osallistuneet tutkimusjohtaja **Katja Kokko**, tutkijatohtorit **Milla Saajanaho** ja **Tiia Kekäläinen** sekä väitöskirjatutkijat **Emmi Reinilä** ja **Johanna Ahola**. Jo aiemmin olemme toimittaneet TRAILS-tutkimukseen osallistuneille yksilökohtaisempaa tietoa terveyteen, fyysiseen aktiivisuuteen ja persoonallisuuteen liittyen – niille, joilta näitä tietoja oli saatavilla.

Tällainen tutkimus ei olisi mahdollinen ilman suurta joukkoa ihmisiä: TRAILS-tutkimuksen tutkimusryhmää, yhteistyökumppaneita ja aineistonkerääjiä. Aivan erityiset kiitokset osoitamme Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen aloittaneelle professori **Lea Pulkkiselle** sekä tutkimukseen osallistuneille, jotka ovat antaneet aikaansa tutkimukselle ja pysyneet siinä mukana nyt jo yli viisi vuosikymmentä.

Lisätietoa sekä ajankohtaisia tutkimusuutisia Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksesta ja TRAILS-hankkeesta löytyy verkkosivuilta:

[www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/laku](http://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/laku)

## Tutkimuksen toteuttaminen

### ja osallistujat

**TRAILS-TUTKIMUKSEEN** liittyvä aineistonkeruu alkoi helmikuussa 2020 ja päättyi kesällä 2021. Kutsu tutkimukseen lähetettiin 301:lle aiemmin Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneelle henkilölle. Tutkimuskutsun saaneista 206 vastasi kutsuun täyttämällä ja palauttamalla elämäntilannekyselyn. Kolmetoista ilmoitti, etteivät he osallistu tutkimukseen. Tutkimukseen tällä kertaa osallistuneista naisia oli 107 (52 %) ja miehiä 99 (48 %).

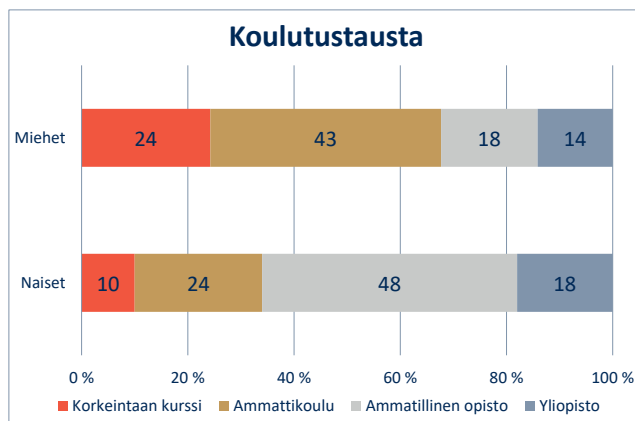
Tutkimusjoukko on pienentynyt, sillä alun perin Lapsesta aikuiseksi -tutkimukseen osallistuneesta 369 henkilöstä 28 oli menehtynyt ja 37 oli kieltäytynyt osallistumasta tutkimukseen ennen TRAILS-hankkeen aineistonkeruuta. Lisäksi kolmen henkilön yhteystietoja ei ollut saatavissa tätä tutkimusvaihetta valmisteltaessa. Tutkimukseen osallistuneet edustavat kuitenkin edelleen varsin hyvin vuonna 1959 syntyneiden suomalaisten ikäkohorttia.

Elämäntilannekyselyn lisäksi tutkimuksen tämänkertaiseen toteutukseen sisältyi psykologinen haastattelu kyselylomakkeineen, persoonallisuuskyselyitä, terveys-tarkastus ja verinäyte sekä liikemittari. 206:sta elämäntilannekyselyn täyttäneestä henkilöstä 185 osallistui myös psykologiseen haastatteluun, 176 täytti persoonallisuuskyselyt, 171 osallistui terveystarkastukseen ja 146 liikemittaritutkimukseen. Keväällä 2020 alkaneen koronavirustilanteen vuoksi valtaosa psykologisista haastatteluista toteutettiin etähaastatteluina videoneuvotteluyhteyden avulla. Terveystarkastukset ja osa haastatteluista toteutettiin Jyväskylän yliopiston liikunta- ja terveyslaboratorion tiloissa. Seuraavissa kappaleissa esitellään kootusti keskeisiä tutkimustuloksia kaikista aineistonkeruun osista.

# Koulutus ja työ

## Koulutus

Naisten yleisin ammatillinen koulutus oli ammatillinen opisto, kun taas miehet olivat tyypillisimmin suorittaneet ammattikoulun (**kuvio 1**). Noin viidennes miehistä oli suorittanut ammatillisen opiston ja neljännes naisista ammattikoulun. Noin joka neljäs mies ja joka kymmenes nainen oli osallistunut korkeintaan ammatilliselle kursille. Yliopistotutkinnon suorittaneita oli alle viidennes vastanneista naisista ja miehistä.



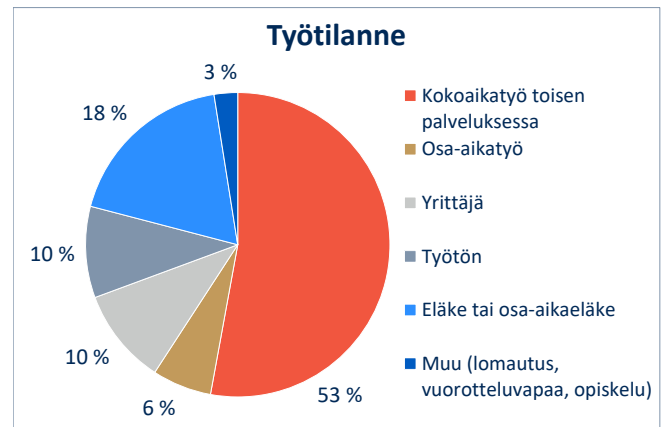
**Kuvio 1.** Koulutustausta 61-vuotiaana.

Suurin osa vastaajista (78 %) oli osallistunut koulutukseen viimeisen 10 vuoden aikana. Koulutukseen osallistuneet naiset ja miehet olivat tyypillisimmin osallistuneet työpaikkakoulutukseen (76 %). Naiset osallistuivat miehiä useammin kansalais- tai työväenopiston koulutukseen (naiset 23 %, miehet 8 %).

**AmmatINVALINTAAN JA  
TYÖTILANTEeseen oltiin  
tyytyväisiä**

## Työ

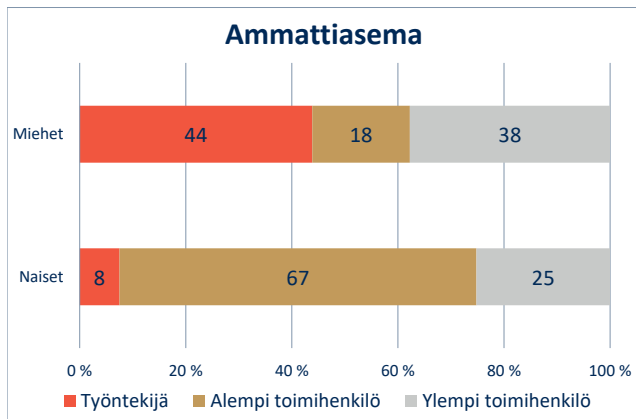
Noin puolet vastaajista oli tutkimushetkellä koko-aikatyössä toisen palveluksessa (**kuvio 2**). Vajaa viidennes oli eläkkeellä tai osa-aikaeläkkeellä. Harvinaisempia työtilanteita olivat yrittäjyys ja työttömyys. Suurin osa vastaajista (84 %) oli melko tai erittäin tyytyväisiä nykyiseen työhönsä/työtilanteeseensa.



**Kuvio 2.** Työtilanne 61-vuotiaana.

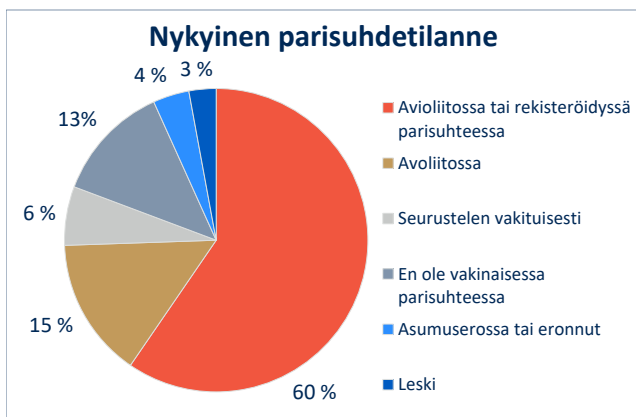
Neljännes vastanneista (24 %) oli kohdannut työttömyyttä viimeisen kymmenen vuoden aikana. Työttömyyden kesto vaihteli yhdestä kuukaudesta kymmeneen vuoteen. Työttömyyttä kohdanneista 62 %:lla työttömyys oli kestänyt yli vuoden. Työttömyyden kokonaiskesto oli keskimäärin lähes kolme vuotta. Tutkimukseen osallistuneilta kysyttiin myös, minkä ikäisenä he haluaisivat jäädä eläkkeelle. Toivottu eläkeikä vaihteli 50 ja 70 ikävuoden välillä, ja keskimäärin se oli 63 vuotta.

Vastaajat luokiteltiin ammatinimikkeen mukaan kolmeen ammattiasemaan: työntekijät, alemmat toimihenkilöt ja ylempät toimihenkilöt. Yrittäjät luokiteltiin yrittäjäalansa mukaan kolmeen edellä mainittuun ammattiasemaluokkaan. Miehillä tyypillisin ammattiasema oli työntekijä, kun taas naiset olivat yleisimmin alempia toimihenkilöitä ja harvinaisimmin työntekijöitä (**kuvio 3**). Yhdeksän kymmenestä (90 %) oli melko tai erittäin tyytyväinen ammatinvalintaansa. Suurin osa (72 %) oli melko tai erittäin tyytyväinen toimeentuloonsa.



**Kuvio 3.** Ammattiasema 61-vuotiaana.

Työhyvinvointia tarkasteltiin työn imun eli myönteisten työhyvinvoinnin kokemusten, työstä palautumisen, työstä riippuvuuden ja työuupumuksen näkökulmista. Työn imua, työstä riippuvuutta ja työuupumusta kysyttiin useammalla väittämällä, joista laskettiin keskiarvot. Työssäkäyvät kokivat työn imua keskimäärin muutaman kerran viikossa (keskiarvo 5,0; asteikko 1 = en/ei koskaan – 6 = päivittäin). Riippuvuutta työstä koettiin ajoittain (keskiarvo 1,9; asteikko 1 = ei koskaan/hyvin harvoin – 4 = aina/lähes aina), kun taas työuupumuksen kokeminen oli melko harvinaista (keskiarvo 2,5; asteikko 1 = ei koskaan – 6 = aina/jatkuvasti). Kaksi kolmasosaa vastaajista (70 %) koki palautuvansa työstä hyvin tai melko hyvin.



**Kuvio 4.** Parisuhdetilanne 61-vuotiaana.

## Perhe ja sosiaaliset suhteet

**YLEISIN PARISUHDETILOITUS** 61-vuotiailla oli avioliitto tai rekisteröity parisuhde (**kuvio 4**). Noin joka viides vastaajista oli avioliitossa tai seurusteli vakituisesti. Vastaajista 13 % raportoiti, että ei ollut tutkimushetkellä vakinaisessa parisuhteessa. Tutkimukseen osallistuneilta kysyttiin lisäksi, olivatko he joskus eronneet avioliitosta tai rekisteröidystä parisuhteesta tai jääneet leskeksi. Noin kolmasosa osallistujista (37 %) oli kokenut avioeron elämänsä aikana. Ikävuoteen 61 mennessä leskeksi jääneitä oli 5 % vastanneista, joista suurin osa oli naisia. Lähes kaikki (92 %) olivat melko tai erittäin tyytyväisiä nykyiseen parisuhteeseensa tai sen puuttumiseen.

Noin kaksi kolmasosaa tutkimukseen osallistuneista asui kahden henkilön taloudessa (naiset 65 %, miehet 69 %). Yksin asuminen oli naisilla yleisempää (29 %) kuin miehillä (19 %). Kolmen henkilön taloudet olivat miehillä ja naisilla yhtä harvinaisia (naiset 6 %, miehet 5 %). Sen sijaan yli kolmen henkilön talouksissa eläviä oli vain miesten keskuudessa (7 %).

Tutkimukseen osallistuneista 87 %:lla oli biologisia lapsia. Vastaajilla oli tyypillisimmin kaksi biologista lasta (44 %). Noin puolet vastanneista oli isovanhempiä oman tai puolison lapsen lapsille (54 %). Hieman alle puolella (48 %) oli biologisia lapsenlapsia, joita tavallisimmin oli kaksi. Puolison kautta tulleita lapsenlapsia oli noin joka kymmenennellä (13 %), ja tyypillisimmin puolison kautta tulleiden lastenlapsia oli yksi tai kolme.

Lähes kaikki ikävuoteen 61 mennessä isovanhemmiksi tulleista kokivat isovanhemmuuden tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi (97 %). Sen sijaan vastaajista, jotka eivät olleet tutkimushetkellä isovanhempiä, yli puolet koki tulevaisuudessa isovanhemmaksi tuleminen olevan heille tärkeää tai erittäin tärkeää (61 %).

Tutkimukseen osallistuneilla oli keskimäärin 4–5 ystävää. Suurin osa (89 %) oli melko tai erittäin tyytyväisiä ystävyys-suhteidensa nykyiseen tilaan.

*Isovanhemman rooli koettiin itselle tärkeäksi*

# Vapaa-aika

## Vapaa-ajan vietto

Haastattelussa kysyttiin erilaisia vapaa-ajanviettotapoja. Suurin osa vastaajista käytti aikaansa päivittäin television katseluun, digilaitteiden viihdekäyttöön ja lehtien lukemiseen. Keskimäärin vähintään viikoittain tehtäviä vapaa-ajan viettotapoja olivat luonnossa liikkuminen ja muu ulkoilu, radion ja musiikin kuunteleminen sekä naisilla kirjojen lukeminen. Vastaajat raportoivat monenlaisia vapaa-ajan viettotapoja, kuten leipomista ja ruoanlaittoa, puutarhanhoitoa, nikkarointia, mökkeilyä, kielten opiskelua, vapaaehtoistyötä, moottoripyöräilyä ja äänikirjojen kuuntelemista.

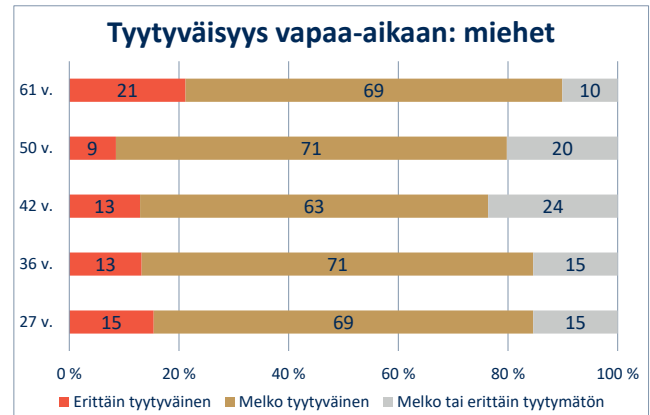
Noin neljäsosa vastaajista (24 %) lauloi kuorossa tai yhtyeessä tai soitti jotakin instrumenttia nykyisin ja noin viidesosa (18 %) teki jotakin luovaa toimintaa. Yleisimmät luovan toiminnan muodot olivat kirjoittaminen, kuvataiteet ja valokuvaus.

Noin puolella vastaajista oli joko oma lemmikki (36 %) tai jonkun toisen lemmikki säännöllisesti hoidettavana (13 %). Lemmikin omistaminen näkyi myös liikuntamuodoissa, sillä noin 6 % vastaajista ilmoitti käyttävänsä liikuntamuodoista eniten aikaa koiran tai kissan kanssa ulkoiluun.

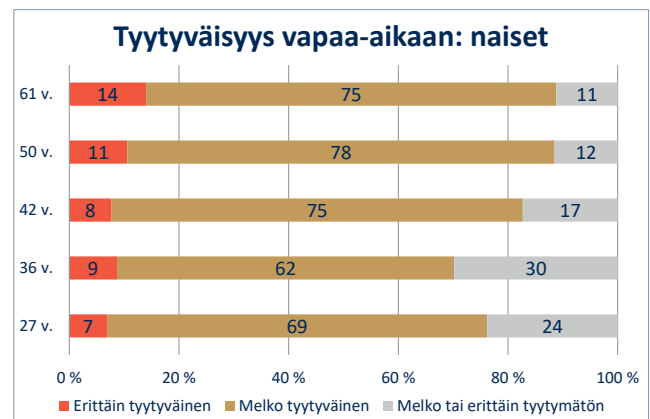
Vastaajat olivat vähintäänkin melko tyytyväisiä vapaa-aikansa sisältöön

## Tyytyväisyys vapaa-ajan sisältöön

Tyytyväisyys vapaa-ajan sisältöön aikuisiässä on kuvattu **kuvioissa 5 ja 6**. Vastaava kuvio keskiarvoista on julkaistu 50-vuotiaaksi asti Keski-ikä elämänvaiheena -teoksessa<sup>1</sup>. Kaikissa ikävaiheissa suurin osa vastaajista on kertonut olevansa melko tyytyväisiä vapaa-aikansa sisältöön. Miesten tyytyväisyys vapaa-aikansa sisältöön oli noussut kuluneen kymmenen vuoden aikana. Sekä naisista että miehistä noin 90 % kertoi olevansa melko tai erittäin tyytyväisiä vapaa-aikansa sisältöön.



Kuvio 5. Miesten tyytyväisyys vapaa-aikaan eri ikävaiheissa.



Kuvio 6. Naisten tyytyväisyys vapaa-aikaan eri ikävaiheissa.

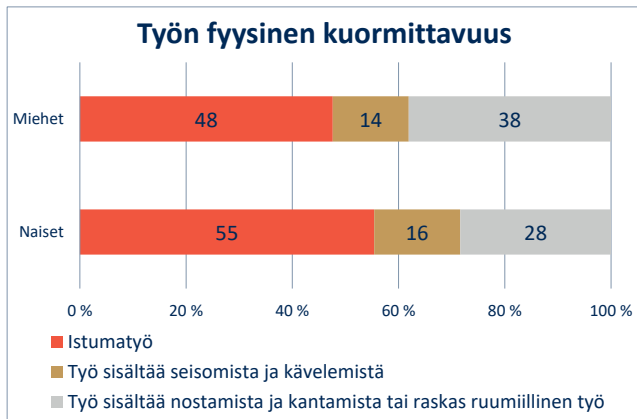
## Tietotekniikka

Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneista käyttivät tietokonetta (94 %) ja älypuhelinia (95 %), ja tablettia ilmoitti käyttävänsä reilu puolet vastaajista (59 %). Tietoteknisiä laitteita käytettiin vapaa-ajalla keskimäärin 11 tuntia viikossa. Yleisimmät internetin ja älylaitteiden käyttökohteet olivat pankkiasointi, sähköposti, tiedon etsintä ja viestipalvelut (esim. WhatsApp). Vähintään kahdeksan kymmenestä vastaajasta käytti näitä palveluita säännöllisesti ja lähes kaikki ainakin silloin tällöin. Naiset käyttivät miehiä useammin internetiä ja älylaitteita pankkiasointiin, terveyspalveluihin ja yhteisöpalveluihin (esim. Facebook).

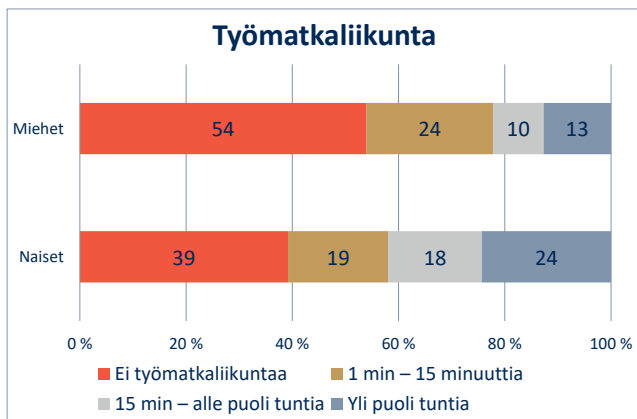
<sup>1</sup> L. Pulkkinen & K. Kokko. Keski-ikä elämänvaiheena. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja. s. 52.

## Fyysinen aktiivisuus

**FYSISTÄ AKTIIVISUUTTA** voi kertyä sekä työssä, työmatkalla että vapaa-ajalla. Työn fyysinen kuormittavuus on kuvattu työssä olevien osalta **kuviossa 7** ja päivittäinen työmatkaliikuntaan käytetty aika **kuviossa 8** työssä olevien osalta. Noin puolet työssä olevista vastaajista oli istumatyössä. Naisten keskuudessa istumatyö oli hieman yleisempää kuin miehillä, ja miehet olivat sitä vastoin naisia useammin raskaammissa fyysisissä töissä. Naiset raportoivat liikkuvansa työmatkalla enemmän kuin miehet: naisista 42 % ja miehistä 23 % käytti työmatkaliikuntaan vähintään 15 minuuttia päivässä.

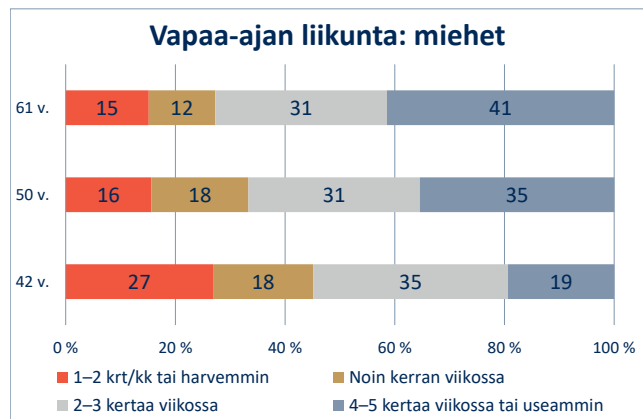


**Kuvio 7.** Työn fyysinen kuormittavuus 61-vuotiaana.

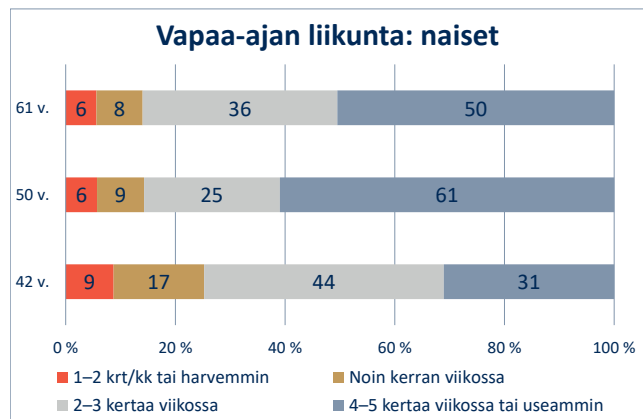


**Kuvio 8.** Päivittäinen työmatkaliikunta 61-vuotiaana.

Muutokset vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa keski-ikäen aikana on kuvattu **kuviossa 9 ja 10**. Naiset ovat jokaisessa ikävaiheessa raportoineet harrastavansa liikuntaa useammin kuin miehet. Molemmilla sukupuolilla vapaa-ajan liikunta lisääntyi ikävuosien 42 ja 50 välillä, mutta viimeisen kymmenen vuoden aikana ei tapahtunut merkittävää muutosta. 61-vuotiaana naisista 85 % ja miehistä 73 % raportoi liikkuvansa vähintään 2-3 kertaa viikossa (sisältäen hyötyliikunnan). Hengästymistä ja hikoilua aiheuttavan liikunnan määrässä naisten ja miesten välillä ei ollut havaittavissa merkittäviä eroja: naisista 58 % ja miehistä 52 % ilmoitti 61-vuotiaana liikkuvansa vähintään 2-3 kertaa viikossa hikoillen ja hengästyen vähintään puoli tuntia kerrallaan.



**Kuvio 9.** Miesten vapaa-ajan liikunta eri ikävaiheissa.



**Kuvio 10.** Naisten vapaa-ajan liikunta eri ikävaiheissa.

*Miehet olivat naisia useammin fyysisessä työssä, kun taas naiset kertoivat liikkuvansa enemmän vapaa-ajalla ja työmatkalla*

Liikemittarilla mitattiin koko päivän aikaista liikkumista sisältäen sekä työajan että vapaa-ajan. Liikemittarin perusteella naisille kertyi keskimäärin 54 minuuttia ja miehille keskimäärin 57 minuuttia reipasta tai rasittavaa fyysistä aktiivisuutta päivässä. Reippaaksi tai rasittavaksi fyysiseksi aktiivisuudeksi luokitellaan kävely noin 4 km/h vauhdilla ja kaikki sitä vauhdikkaampi liikkuminen. Eroja liikemittarin ja itseraportoidun fyysisen aktiivisuuden (kuviot 9 ja 10) välillä voi selittää se, että miehet olivat useammin fyysisessä työssä ja liikemittari otti huomioon myös työnaikaisen aktiivisuuden. Sekä naisten että miesten reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden määrä oli hieman enemmän kuin samanikäisillä suomalaisella väestöllä keskimäärin, sillä UKK-instituutin väestötutkimuksessa<sup>2</sup> 50–69-vuotiaille miehille kertyi noin 45 minuuttia ja naisille noin 40 minuuttia reipasta tai rasittavaa fyysistä aktiivisuutta päivässä.

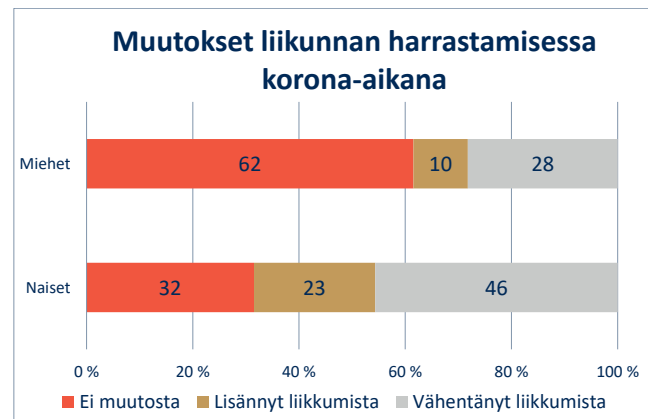
## Liikuntalajit

Naisista yli puolet (55 %) kertoi käyttävänsä liikuntamuodoista eniten aikaansa kävelyyn, sauvakävelyyn tai lenkkeilyyn. Muita yleisimpiä liikuntamuotoja olivat hyötyliikunta (11 %), jumppa tai ryhmäliikunta (7 %), pyöräily (6 %) ja lemmikin kanssa liikkuminen (6 %). Miehistä vajaa puolet (46 %) käytti eniten aikaansa kävelyyn, sauvakävelyyn, lenkkeilyyn tai juoksuun. Miesten muut yleisimmät liikuntamuodot olivat hyötyliikunta (17 %) ja kuntosalit- tai voimaharjoittelu (13 %).

Sekä naisista että miehistä vajaa puolet ilmoitti harrastavansa säännöllisesti lihaskuntoharjoittelua. Vajaa puolet naisista ja miehistä noin kolmannes ilmoitti harrastavansa säännöllisesti tasapainoa kehittävää liikuntaa.

## Korona-aika

Maaliskuun 2020 jälkeen haastatteluun osallistuneilta kysyttiin mahdollisia muutoksia liikkumisessa ja liikunnan harrastamisessa korona-aikana. Miehistä yli puolet ilmoitti, ettei ollut muuttanut liikkumistaan (kuvio 11). Noin joka kymmenes mies kertoi lisänneensä ja noin kolmasosa vähentäneensä liikkumista. Naiset raportoivat miehiä enemmän sekä liikunnan lisäämistä että vähentämistä: vajaa puolet naisista ilmoitti vähentäneensä liikkumista ja yksi viidesosa lisänneensä liikkumista. Tarkempia tuloksia asiasta poikkeusolojen aikana (16.3.–16.6.2020) haastatteluun osallistuneiden osalta löytyy aiemmin julkaistusta raportista, joka on vapaasti saatavilla.<sup>3</sup>



**Kuvio 11.** Muutokset liikunnan harrastamisessa korona-aikana.

*Lenkkeily kävellen, juosten tai sauvakävellessä oli suosituin liikuntalaji*

<sup>2</sup> Husu, P., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A., Vasankari, T., & Sievänen, H. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30.

<sup>3</sup> Kokko, K., Sipilä, S., Saajanaho, M., & Kekäläinen, T. (2020). 60-vuotiaiden liikunta koronapandemian aikana. Teoksessa M. Kantomaa (Toim.), Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. (s. 35–36). <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>





## Terveys ja

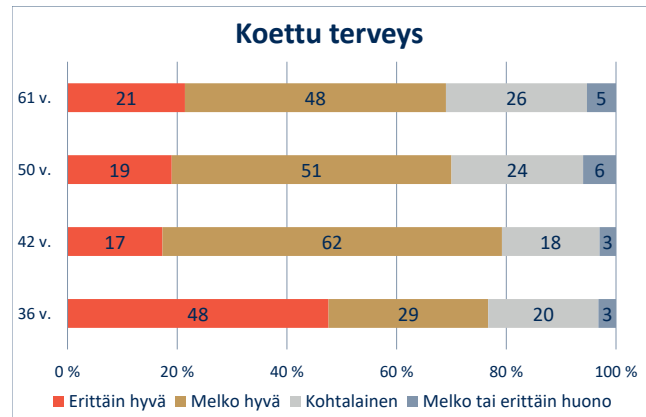
## terveyskäyttäytyminen

**TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEET** kokivat terveytensä pääosin melko tai erittäin hyväksi (naisista 72 %, miehistä 66 %) (**kuvio 12**). Kohtalaiseksi terveytensä koki naisista 22 % ja miehistä 29 %, ja melko tai erittäin huonoksi naisista 6 % ja miehistä 5 %. Parhaimmillaan kokemus omasta terveydestä on ollut 36-vuotiaana, mutta ero tulee lähinnä siitä, että 36-vuotiaana selvästi useampi koki terveytensä erittäin hyväksi kuin myöhemmissä ikävaiheissa. Huonoksi terveytensä kokevien määrä on pysynyt hyvin vähäisenä läpi vuosikymmenten.

Vaikka arviot omasta terveydentilasta olivat pääosin hyviä, 61-vuotiaana terveystarkastukseen osallistuneista henkilöistä noin neljänneksellä oli vähintään lievästi rajoittunut liikkumiskyky. Syyksi liikkumiskyvyn ongelmiin kerrottiin tyypillisesti olevan merkittävä ylipaino. Terveystarkastukseen osallistuneiden painoindeksi oli keskimäärin 28,5 (ylipainon rajana pidetään yleisesti painoindeksiä 25). Naisista 70 %:lla ja miehistä 85 %:lla painoindeksi oli 25 tai enemmän ja naisista 36 %:lla ja miehistä 44 %:lla se oli 30 tai enemmän (merkittävä ylipaino).

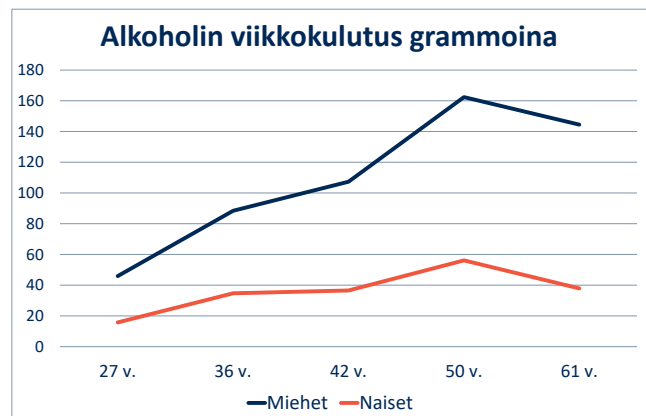
Ylipainon lisäksi riskejä terveydentilalle voivat olla huono uni, tupakointi tai liiallinen alkoholin käyttö. 22 % terveystarkastukseen osallistuneista kertoi nukkuvansa huonosti ja 23 % koki päivisin väsymystä. Liikemittaritutkimukseen osallistuneet raportoivat nukkuvansa keskimäärin kahdeksan tuntia yössä.

Puolet tällä kertaa tutkimukseen osallistuneista ei ole koskaan tupakoinut ja 34 % oli lopettanut tupakoinnin jossain vaiheessa elämäänsä. Päivittäin tupakoivien osuus oli laskenut kymmenen vuoden aikana 16 %:sta 12 %:iin ja myös satunnaisesti tupakoivien osuus oli laskenut 8 %:sta 5 %:iin. Alkoholin käyttö oli tutkimukseen osallistuneilla pääosin kohtuullista. Kuitenkin lähes puolet tutkimukseen osallistuneista oli juonut itsensä humalaan vähintään kerran viimeksi kuluneen vuoden aikana ja 5 % oli tehnyt näin vähintään kerran kuukaudessa.



**Kuvio 12.** Koettu terveys eri ikävaiheissa.

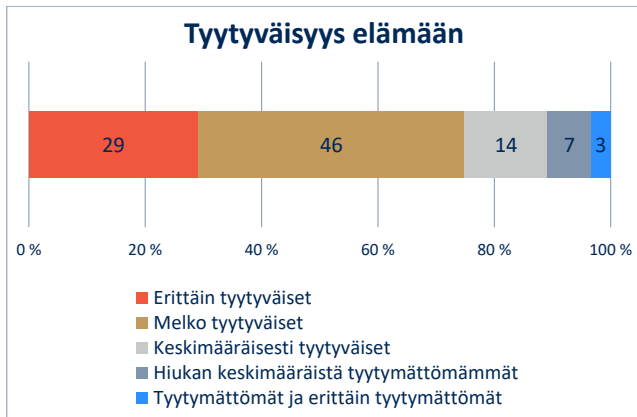
Alkoholin kulutus viikossa laskettiin juomakertojen tiheydestä ja käytetyistä annosmääristä. Yksi alkoholiannos vastaa keskiolutpulloa (33 cl), lasia viiniä (12 cl) tai snapsia (4 cl väkeviä). Tutkimukseen osallistuneista naisista 3 % ja miehistä 11 % ylitti alkoholinkäytön riskirajat, jotka ovat naisilla 7 annosta (190 g puhdasta alkoholia) ja miehillä 14 annosta (280 g) viikossa. Vastaavat osuudet 50-vuotiaana tutkimukseen osallistuneista olivat 4 % ja 10 %. Keskimäärin alkoholin kulutus kasvoi 36-vuotiaasta 50-vuotiaaksi, mutta 50-vuotiaasta 60-vuotiaaksi alkoholin kulutus keskimäärin väheni niiden joukossa, jotka tutkimukseen osallistuivat (**kuvio 13**).



**Kuvio 13.** Alkoholin viikkokulutus eri ikävaiheissa.

## Mielen hyvinvointi

**MIELEN HYVINVOINTI** on moniulotteinen ilmiö, johon kuuluvat esimerkiksi arviot siitä, onko onnellinen ja tyytyväinen elämäänsä sekä itsensä toteuttamisesta ja elämän tarkoituksellisuudesta. Näiden lisäksi sitä kuvaa pahoinvoinnin, kuten masentuneisuuden, puuttuminen. Tutkimukseen osallistuneet arvioivat keskimäärin olevansa varsin onnellisia tai tyytyväisiä tutkimushetkellä 61-vuotiaana (keskiarvo 2,0; asteikko -3 = hyvin onneton tai tyytymätön - 3 = erittäin onnellinen tai tyytyväinen). Tutkimukseen osallistuneet arvioivat olleensa hiukan vähemmän onnellisia edellisen 10 vuoden aikana (1,7) kuin mitä he ovat nykyään ja mitä he olettivat olevansa seuraavan 10 vuoden aikana (2,0).



**Kuvio 14.** Tyytyväisyys elämään 61-vuotiaana.

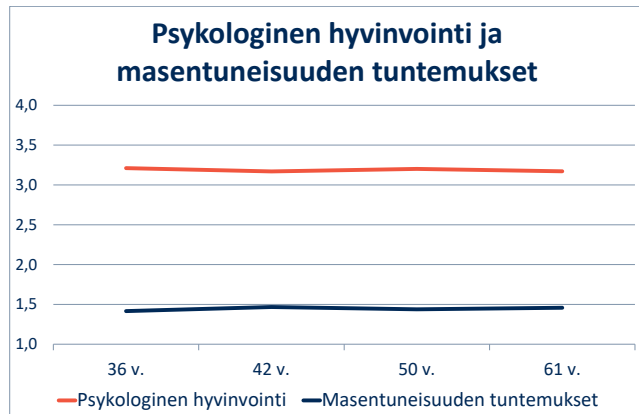
*Mielen hyvinvointi oli korkealla tasolla*

Tutkimukseen osallistuneet vaikuttivat keskimäärin varsin tyytyväisiltä elämäänsä silloinkin, kun he arvioivat tyytyväisyyttään viidellä erilaisella väittämällä (esim. "Elämäni on enimmäkseen lähellä sitä mitä pidän onnellisena"; asteikko 1 = vahvasti eri mieltä - 7 = vahvasti samaa mieltä). Viidestä väittämästä muodostettiin summapistemäärä, joka vaihteli välillä 5-35; isompi pistemäärä kuvasi suurempaa tyytyväisyyttä. Tutkittavien keskiarvo oli noin 27.

Summapistemäärien perusteella luokittelimme vastaajat edelleen eri tyytyväisyysluokkiin. Kuten **kuvioista 14** näkyy, kolme neljäsosaa tutkittavista oli vähintään melko tyytyväisiä elämäänsä, kun taas noin 3 % tutkittavista oli tyytymättömiä elämäänsä. Loput tutkittavat olivat joko keskimääräisesti tyytymättömiä tai tyytyväisiä.

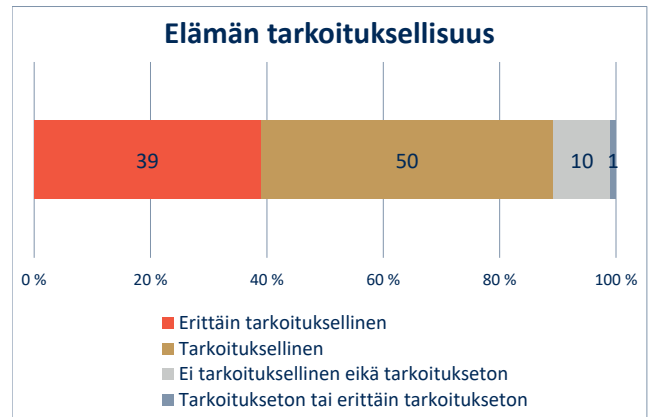
Psykologinen hyvinvointi kuvastaa ihmisen kokemuksia itsensä toteuttamisesta ja elämän tarkoituksellisuudesta. Sitä arvioitiin 18 väittämällä (esim. ”Elämäni on ollut jatkuvaa oppimista, muutosta ja kasvua”; asteikko 1 = täysin eri mieltä - 4 = täysin samaa mieltä), joista laskettiin keskiarvopistemäärä, joka vaihteli välillä 1–4 ja jonka isompi pistemäärä kuvasi suurempaa hyvinvointia. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kokivat varsin korkeaa psykologista hyvinvointia (keskiarvo 3,2). Masentuneisuuden tuntemuksia arvioitiin puolestaan 16 väittämällä (esim. ”Oletko ollut surullinen, masentunut tai ärtyisä päiväkausien ajan tai pitempään käsittämättä miksi?”; asteikko 1–4), joista laskettiin keskiarvopistemäärä samoin kuin edellä kuvattiin. Masentuneisuutta koettiin keskimäärin vähän (keskiarvo 1,4; asteikko 1 = ei koskaan - 4 = hyvin usein).

Kuten **kuviosta 15** on nähtävissä, psykologisessa hyvinvoinnissa ja masentuneisuuden tuntemuksissa ei tapahtunut muutoksia aikuisiän aikana, eli 36-vuotiaasta 61-vuotiaaksi asti. Kuvio osoittaa myös, että masentuneisuuden tuntemukset olivat ikävaiheesta toiseen keskimäärin varsin vähäisiä ja psykologinen hyvinvointi korkea.



**Kuvio 15.** Psykologinen hyvinvointi ja masentuneisuuden tuntemukset eri ikävaiheissa.

Kuten **kuvio 16** osoittaa, lähes 90 % tutkimukseen osallistuneista arvioi elämänsä olevan nykyisin erittäin tarkoituksellista tai tarkoituksellista; sen sijaan 1 % ei löytänyt elämästään tarkoitusta. Vastaajat kertoivat, että tarkoituksellisuuden kokemus syntyi esimerkiksi läheisistä ihmissuhteista ja yleensäkin tunteesta, että on tarpeellinen.



**Kuvio 16.** Elämän tarkoituksellisuus 61-vuotiaana.



*Tulevaisuuteen  
suhtauduttiin erittäinkin  
optimistisesti*

## Katse kohti tulevaisuutta

**NYT TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEIDEN**, keskimäärin 61-vuotiaiden henkilöiden, toiveikä vaihteli puoli-vuotiaasta 64-vuotiaaseen – kuitenkin hieman yli puolet toivoi olevansa juuri sen ikäisiä kuin he nyt olivatkin. Jos jotain muuta ikää toivottiin itselle, se oli tyypillisesti jotain 40–50 vuoden välillä. Sen sijaan noin kaksi kolmasosaa koki olevansa nuorempi kuin on, tyypillisimmin vastanneet kokivat olevansa noin 50-vuotiaita.

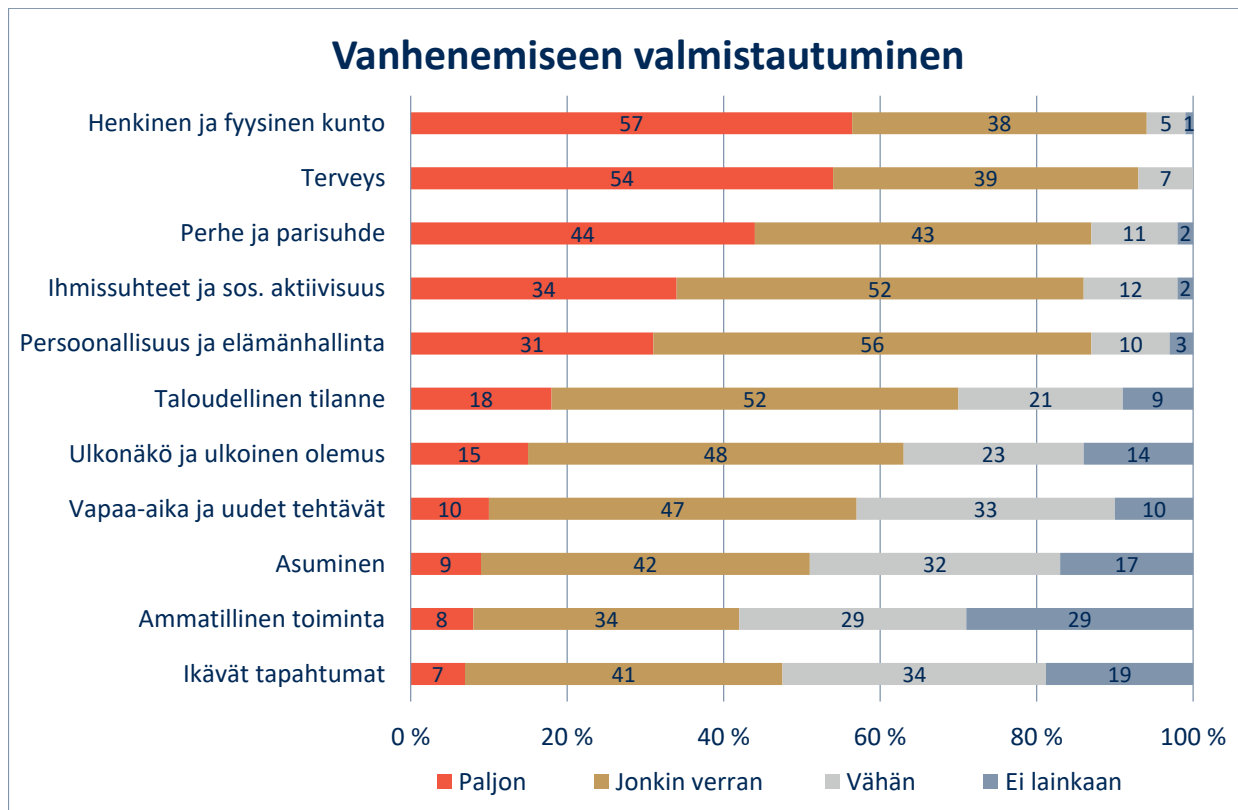
Tutkimukseen osallistuneet suhtautuivat tulevaisuuteensa pääosin erittäin myönteisesti: 91 % kertoi suhtautuvansa tulevaisuuteen yleisesti ottaen melko tai erittäin optimistisesti, 80 % koki omien tulevaisuuden suunnitelmiensa olevan melko tai erittäin selkeitä ja 96 % katsoi oman tulevaisuutensa riippuvan hyvin paljon itsestä. Hieman yli puolet tutkimukseen osallistuneista koki tulevaisuudessaan olevan paljon mahdollisuuksia ja elämässään vielä paljon

aikaa tehdä suunnitelmia. Noin 20 % kuitenkin koki, että tulevaisuuden mahdollisuudet ovat rajallisia ja noin 10 % että aika on loppumassa. Yleisimmät pelot tulevaisuuden suhteen liittyivät läheisten ihmisten sairauksiin (48 % kertoi pelkäävänsä niitä paljon) sekä luonnon saastumiseen ja ilmaston muutokseen (45 % pelkäsi paljon). Osa pelkäsi paljon myös oman terveyden heikkenemistä (33 %) ja taloudellisia vaikeuksia (22 %).

Vanhuuteen valmistautumisella tarkoitetaan iän myötä vastaan tulevien haasteiden, muutosten ja mahdollisuuksien ennakointia, joka voi olla aktiivista toimintaa eri asioiden eteen tai niiden ajattelua ja niistä keskustelua toisten kanssa. Vanhuuteen valmistautumisessa tutkimukseen osallistuneilla korostui terveydestä (92 % valmistautui vähintään jonkin verran) ja fyysisestä ja henkisestä kunnosta (94 %) huolehtiminen (kuvio 17). Myös perheeseen ja parisuhteeseen (86 %) sekä muihin ihmissuhteisiin (84 %) liittyvää valmistautumista raportoitiin paljon. Naiset näyttivät valmistautuvan hieman

enemmän vanhenemisen mahdollisesti mukana tuomiin muutoksiin kuin miehet, mutta erot olivat hyvin pieniä, lähinnä henkisestä kasvusta ja ulkoisesta olemuksesta huolehtiminen korostui naisilla hieman miehiä enemmän. Asumiseen, ammatilliseen toimintaan ja ikäviin tapahtumiin (kuten oma sairastuminen) liittyvää valmistautumista tehtiin keskimäärin vähiten. Vaikka ammatilliseen toimintaan liittyvää valmistautumista ei kovin paljon raportoitu, hieman yli puolet vastanneista ilmoitti jatkaneensa tai olevansa kiinnostunut jatkamaan työtä tai työnkaltaista toimintaa eläkkeelle siirtymisen jälkeen, esimerkiksi osa-aikatyön tai vapaaehtoistoiminnan parissa.

*Kaksi kolmasosaa koki olevansa nuorempi kuin on*



**Kuvio 17.** Vanhenemiseen valmistautuminen elämän eri osa-alueilla 61-vuotiaana.

## Lopuksi

**TRAILS-TUTKIMUKSEEN** osallistuneiden keskimäärin 61-vuotiaiden ihmisten elämä näyttäytyi monipuolisena. Suurin osa osallistuneista oli parisuhteessa ja työelämässä mukana, monet olivat jo isovanhempia. Työelämässä olevien toive-eläkeikä siinsi parin vuoden päässä. Tutkimukseen osallistuneet olivat pääosin hyvin tyytyväisiä elämäänsä. Tämä näkyi kaikilla tutkituilla elämän osa-alueilla eli niin perheessä kuin ystävyysuhteissa ja sekä työssä että vapaa-ajalla. Mielen hyvinvointi oli useimmilla tutkimukseen osallistuneista korkealla tasolla ja masentuneisuuden tuntemuksia raportoitiin vain vähän. Terveysriskejä monilla tutkimukseen osallistuneilla oli

jonkin verran, mutta omasta terveydestä kuitenkin myös pidettiin huolta esimerkiksi liikkumalla. Nämä alustavat havainnot tutkimuksen tuloksista kertovat siitä, että noin 60-ikävuoden elämänvaihe on varsin tyydyttävää ja hyvinvoivaa aikaa. Tulevaisuuskin näyttäytyi tutkimukseen osallistuneille valtaosin hyvin myönteisenä.

Tässä raportissa esitimme TRAILS-tutkimuksen alustavia tuloksia. Jatkamme ja syvennämme aineiston analyyseja tieteellisissä artikkeleissa ja opinnäytetöissä tavoitteenamme lisätä ymmärrystä myöhäisaikuisuuden elämänvaiheesta.





SUOMEN AKATEMIA