

**Sari Nikkinen**

**"KUN ON RIPPIKOULUTYTTÖN LUONTO,  
NIIN EI VIELÄ PERIKSI ANTAISI"  
OPISKELEVAN IKÄÄNTYVÄN IHMISEN  
KOKEMUKSIA VANHENEMISESTÄ**

**Pro gradu -tutkielma  
Kevätlukukausi 1997  
Kasvatustieteen laitos  
Jyväskylän yliopisto**

---

Tutkielman tekijä  
Nikkinen Sari Hannele

---

Tutkielman nimi  
"Kun on rippikoulutytön luonto, niin ei vielä periksi antaisi." Opiskelevan ikääntyvän ihmisen kokemuksia vanhenemisestä.

---

Tutkielman laji (pro gradu/laudatur)	Aika	Sivumäärä
Pro gradu	Kevätlukukausi 1997	90 sivua

---

Asiasanat (hakusanat)  
vanhuus, vanheneminen, ikä, ikääntyneet, minäkokemus, elämänhallinta, elämäntyytyväisyys

---

Säilytyspaikka  
Kasvatustieteen laitos, Jyväskylän yliopiston kirjasto

---

#### Tiivistelmä - Abstract

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ikääntyvät ihmiset itse kokevat vanhenemisensä. Tutkimuksen kohteena oli viisitoista naista ja neljä miestä, iältään 45-74-vuotiaita opiskelevia ihmisiä. Tutkimusmenetelminä käytettiin omaelämäkertamenetelmää ja haastattelua. Tutkimuksessa mukana olleet henkilöt kirjoittivat kertomuksen elämästään, kokemuksistaan ja tunnoistaan. Kertomuksista saatua tietoa täydennettiin haastattelun avulla. Haastattelu tehtiin neljälle henkilölle.

Aineisto analysoitiin tematisoinnin ja tyyppittelyn avulla. Kertomuksista etsittiin vanhenemisen kokemiseen liittyviä teemoja, joita olivat iän kokeminen, vanhenemisen alkaminen, ihmisen muuttuminen vanhenemisen myötä ja tyytyväisyys elämään. Lisäksi kuvattiin elämänhallinnan tunnetta ja perustavia elämäkokemuksia. Kirjoittajista luotiin myös tyyppejä sen mukaan, miten he tuntuivat sopeutuneen vanhenemiseensa.

Ikäkokemus osoittautui suhteelliseksi. Ikä koettiin eri elämäntilanteissa ja eri asioiden suhteen erilaiseksi. Kronologinen ikä oli riittämätön ikäkokemuksen kuvaaja. Ikääntyvät henkilöt kokivat usein itsensä kronologista ikäänsä nuoremmiksi. He eivät myöskään yleensä kokeneet itseään vanhoiksi. He eivät tunteneet juurikaan muuttuneensa vanhetessaan, elämää jatkettiin entisenlaisena, eikä vanhenemistä normaalisti ajateltu. Vanhuuden kokemus liitettiin yleisimmin sairauteen ja kyvyttömyyteen huolehtia itsestä. Elämänhallinta koettiin tärkeäksi asiaksi vanhetessa ja kirjoittajat osoittivat vahvaa elämänhallintaa. Opiskelu auttoi kohtaamaan vanhenemisen ja säilyttämään vireyden. Vanhenemiseen liitettiin monia positiivisia asioita, kuten vapaus, rauhoittuminen ja nauttiminen pienistä asioista. Kirjoittajat kokivat tämän elämänvaiheensa varsin tyydyttäväksi.

Kertomusten perusteella luotiin kolme vanhenemiseen sopeutumisen tyyppiä. Vanhenemiseen sopeutunut oli yleisin tyyppi ja sille ominaista oli nauttiminen elämästä ja myönteisten asioiden liittäminen vanhenemiseen. Vanhuutta kartteleva tunsu itsensä ikäänsä nuoremmaksi ja koki vanhenemiseen sopeutumisen luovuttamiseksi. Katkeruus vanhenemistä kohtaan johtui sairaudesta ja siihen liittyvistä muutoksista elämässä.

Työni ohjaajana on toiminut:  
Hannu Olkinuora

---

Katsaus tarkastettu:  
Jyväskylässä \_\_\_\_/\_\_\_\_ 19\_\_\_\_

Tarkastajan allekirjoitus

# SISÄLTÖ

<b>1 VANHUUS JA VANHENEMINEN.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Kohti myönteisempää vanhuskäsitystä.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Vanheneminen yhteiskunnassa.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3 Ihmisen iän määritelmiä.....</b>	<b>8</b>
<b>1.4 Vanhenemisen määritelmiä.....</b>	<b>9</b>
<b>1.4.1 Biologinen vanheneminen.....</b>	<b>10</b>
<b>1.4.2 Psykologinen vanheneminen.....</b>	<b>10</b>
<b>1.4.3 Sosiaalinen vanheneminen.....</b>	<b>11</b>
<b>1.4.3.1 Yhteisön vanheneminen.....</b>	<b>12</b>
<b>1.4.3.2 Yksilön vanheneminen.....</b>	<b>13</b>
<b>1.5 Vanhenemisen teorioita ja teoreettisia käsitteitä.....</b>	<b>15</b>
<b>2 IHMISEN OLEMASSAOLO JA KOKEMUS.....</b>	<b>18</b>
<b>2.1 Eksistentialismi olemassaolon ilmentäjänä.....</b>	<b>18</b>
<b>2.2 Tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus.....</b>	<b>19</b>
<b>2.3 Kokemus olemassaolosta ja elämisestä.....</b>	<b>21</b>
<b>2.4 Kokemus itsestä.....</b>	<b>22</b>
<b>3 VANHENEMISEN KOKEMINEN.....</b>	<b>24</b>
<b>3.1 Vanhuus toisten määrittelemänä.....</b>	<b>24</b>
<b>3.2 Vanhuus "edellä rientävänä".....</b>	<b>25</b>
<b>3.3 Hyvä vanhuus.....</b>	<b>29</b>
<b>3.4 Vanhenemiseen liittyvät muutokset ja niihin sopeutuminen.....</b>	<b>30</b>
<b>3.5 Eletyn elämän arviointi.....</b>	<b>31</b>
<b>3.5.1 Muistelu.....</b>	<b>32</b>
<b>3.5.2 Elämänhallinta.....</b>	<b>33</b>

<b>4 IKÄÄNTYNEIDEN OPISKELU JA KOULUTUS.....</b>	<b>35</b>
4.1 Aikuisopiskeluun osallistuminen.....	35
4.2 Ikääntyneiden opiskelun ja koulutuksen yleiset tavoitteet.....	38
4.3 Opiskelun merkitys elämässä.....	38
4.4 Opiskelun tarpeet ja päämäärät.....	42
4.5 Ikääntyvä oppijana.....	44
4.5.1 Opiskelun tulkintamalleja.....	45
4.5.2 Kokemus, dialogi ja ylittäminen oppimisessa .....	46
<b>5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....</b>	<b>48</b>
5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat.....	48
5.2 Aineistonkeruumenetelmät.....	49
5.3 Tutkimusaineiston kokoaminen.....	50
5.4 Kirjoitusohje.....	51
5.5 Tutkimukseen osallistujat.....	51
5.6 Tutkimusaineiston kuvailua.....	52
5.7 Aineiston analysointi.....	53
5.8 Tutkimuksen luotettavuus.....	54
<b>6 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....</b>	<b>58</b>
6.1 Elämä kertomuksissa.....	58
6.1.1 Kertojien sukupolvi.....	58
6.1.2 Käännekohta elämässä.....	60
6.1.3 Kokemus elämänhallinnasta.....	62
6.2 Kokemuksia vanhenemisestä.....	65
6.2.1 Iän kokeminen.....	65
6.2.2 Vanhenemisen alkaminen.....	68
6.2.3 Muuttuminen vanhenemisen myötä.....	69
6.2.4 Elämään tyytyväisyys.....	69
6.3 Sopeutuminen vanhenemiseen.....	71
6.3.1 Vanhenemiseen sopeutunut.....	71
6.3.2 Vanhuutta kartteleva.....	72
6.3.3 Vanhenemisestä katkera.....	73
<b>7 POHDINTA.....</b>	<b>75</b>
7.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelua.....	75
7.2 Tutkimuksen toteuttamisen arviointia.....	81
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>83</b>
<b>LIITE.....</b>	<b>90</b>



## JOHDANTO

Vanheneminen on ihmisen syntymästä alkava koko elämän ajan etenevä ilmiö. Kyseessä on prosessi, jossa ihmisestä tulee päivä päivältä vanhempi, nuori vanhenee ja vanha muuttuu vielä vanhemmaksi. Vanhaksi tuleminen taas on elämän myöhäisempiin vuosiin ajoittuva tapahtuma. Siksipä vanheneminen ja vanhaksi tuleminen on syytä erottaa toisistaan. (Tikka 1991, 96) Me kaikki vanhenemme, mutta on eri asia miten me vanhenemme. Vanhaksi tuleminen on yksilöllinen asia ja riippuu siitä miten ikääntyvä ihminen oman vanhenemisensa kokee. Tätä yksilöllistä kokemusta olen tässä työssäni lähtenyt etsimään.

Vanhenemisestä on kehitelty useita määritelmiä ja teorioita. Vanhuutta on kuvattu biologisten, psykologisten ja sosiaalisten muutosten kautta. Sosiaalista vanhuutta on määritelty vuorovaikutus- ja rooliteorioiden, elämänmuutos-teorioiden ja tasapainoajattelun avulla. Kuvaan lyhyesti näiden teorioiden oletuksia vanhenemiseen liittyvien muutosten selittäjistä. Tutustuttuani vanhenemisen kokemukseen ja erityisesti hyvään vanhuuteen liittyviin tutkimustuloksiin, olen halunnut painottaa erityisesti vuorovaikutus- ja rooliteorioihin kuuluvan jatkuvuusteorian mallia siitä, minkä perusteella tunne onnistuneesta vanhenemisestä syntyy.

Vanhuus voidaan kuvata korkeaksi iäksi, elämän viimeiseksi vaiheeksi, johon usein liittyy terveyden ja toimintakyvyn menettämistä. Vanhuskäsitys on ollut varsin negatiivinen, vanhuuteen on liitetty käsitteitä sairaus, toimettomuus ja syrjäytyminen. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin erilainen vanhuus. Kuten Simone de Beauvoir (1992, 187) kirjoittaa, "vanhuus on jotakin, joka sattuu vanhenevalle ihmiselle; tätä vaihtelevien kokemusten summaa on mahdoton sulkea johonkin käsitteeseen." Myös vanhenemisessä on kehittymisen vaihteluita, kuten lapsuudessa ja nuoruudessa. Ihmisen elämässä jokainen päivä tuo uusia kokemuksia ja elämyksiä. Kehitymme yksilöiksi näiden kokemustemme

myötä. Siksi ei myöskään voi olla "tasapäistä" vanhusten joukkoa, samalla tavalla tuntevaa ja ajattelevaa. Vanhuus on myös suhteellista; joku on toisen mielestä vanha, toisen nuori, jonkin asian tekemiseen vanha, toiseen nuori.

Tarvitaankin siis tietoa siitä, miten vanhenevat ihmiset itse kokevat vanhuuden ajan. Yhä useampi elää pitkän elämän ja siksi on tarpeen lisätä "elämää vuosiin", ei pelkästään "vuosia elämään". (Karjalainen 1983, 40-43.) Ihmisen omat kokemukset eivät kuitenkaan yksin määritä vanhenemisen kokemista. Siihen vaikuttavat myös yleiset vanhuutta ja vanhenemistä koskevat asenteet, jotka yhteiskunnassamme vallitsevat. Kuormattuna elämän varrella kertyneillä kokemuksilla ja kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa ikääntyvä ihminen kokee tätä päivää ja muodostaa kuvan itsestään ja elämästään.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kuvata yksilöiden subjektiivisia kokemuksia vanhenemisestä ja itsestään vanhenevana ihmisenä. Haluaisin löytää ensi käden tietoa vanhenemisestä, vanhenemisen kokemuksen ikääntyvien kertomuksista arkipäivän elämässä, jokapäiväisessä toiminnassa, tietoa, jota vain ikääntyvä itse voi antaa. Etsin ikääntyvän ihmisen sisäistä kokemusta siitä, miten hän elää vanhuuttaan. Tavoitteena on tutkia, miten ikääntyvä ihminen kokee oman ikänsä ja miten hän tuntee vanhenevansa. Selvitän näiden ikääntyvien ihmisten elämäntyytyväisyyden, elämäntyytyväisyyden, elämäntyytyväisyyden ja yleisen hyvinvoinnin kokemuksia ja sitä mitkä asiat näihin kokemuksiin vaikuttavat. Tutkimukseen osallistujat ovat erityisiä ihmisiä, aktiivisia opiskelevia ikääntyviä, joiden vanhenemiskokemuksenkin voidaan olettaa olevan erityinen.

Koska tutkimuksen kohteena ovat ihmiset opiskelevat edelleen eläkeikässä, on mielenkiintoista selvittää mikä merkitys opiskelulla heidän elämässään on. Ikääntyvien ihmisten kiinnostus kohdistuu monenlaiseen oppimistoimintaan ja tarpeet oppimisen taustalla ovat moninaiset. Koulutuksessa voidaan hyödyntää opiskelijoiden pitkän elämän kokemusta ja suunnitella koulutus tukemaan elämäntyytyväisyyttä ja parantamaan elämänlaatua.

Tutkimusmenetelmänä käytän omaelämäkertamenetelmää, koska kertoessaan vanhenemisestä on tutkimukseen osallistuvien katsottava elämässään taaksepäin. Mennyt elämä ja kokemukset elämässä vaikuttavat siihen, miten ihminen kokee itsensä ja elämänsä nyt. Omaelämäkerta on ihmisen itsensä kertoma kuvaus omasta erityisestä elämästään ja kokemuksistaan, puhuen tai kirjoittaen tuotettu. Elämäkerta taas on toisen ihmisen kokoama kuvaus jonkun muun elämästä. Käytän tekstissäni myös termiä elämäntarina synonyymina omaelämäkerralle. Tutkimukseeni osallistuneet yhdeksäntoista henkilöä ovat kertoneet minulle elämästään kirjallisesti vastauksena kirjoituspyyntöni (liite 1). He ovat piirtäneet itsestään kuvan - minäkuvan, kuten Christoffer Tigerstedt (1990, 99-113) omaelämäkerta minän ilmaisumuotona kuvailee. Kertomustensa kautta henkilöt tulkitsevat itseään, omaa elämänsä ja kokemuksiaan (Josselson & Lieblich 1995, ix-xiii). Tutkimuksen toisessa vaiheessa olen vielä haastatellut neljää näistä henkilöistä tarkentaakseni ja täydentääkseni omaelämäkertoista saamaani kuvaa.

# **1 VANHUUS JA VANHENEMINEN**

## **1.1 Kohti myönteisempää vanhuskäsitystä**

**Viime vuosisadan lopulta tähän päivään asti vanhuutta ja vanhuksia on pidetty sosiaalisena ongelmana. Vanhuus ja sairaus on yhdistetty toisiinsa ja ikääntyvää ihmistä on pidetty käyttökelttomana yhteiskunnassa. Ikääntyvien lukumäärän kasvaessa heistä tulee huoltorasitus ja jatkuvasti kasvava taloudellinen rasite tuotannossa oleville.**

**Vanhuutta on pidetty myös poikkeavuutena nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassa. Keski-ikäisten käyttäytyminen koetaan normaaliksi ja jos vanhuksen käytös ei ole tämän kanssa sopuoinnussa, tuomitaan se poikkeavaksi.**

**Vanhuutta on kuvattu osakulttuuriksi, omaksi kulttuuriksi osana yhteiskunnan kokonaiskulttuuria. Yhteiskunta voi pakottaa ikääntyneet omaksi ryhmäkseen seurustelemaan vain keskenään. Ikääntyvän ihmisen otsaan lyödään usein kielteinen leima. Häntä pidetään tarpeettomana, sukupuolettomana ja älyltään puutteellisena, hiukan "höpsähtäneenä". Rotusorron sekä sukupuoleen kohdistuvan sorron tapaan puhutaan ikäsorrosta eli ageismista. Ikäsorto yhteiskunnassa ilmenee esimerkiksi ikääntyvien syrjittynä asemana työmarkkinoilla ja heidän vaikuttamismahdollisuuksiensa kaventamisena.**

**Varsin negatiivista kuvaa vanhenevasta ihmisestä voidaan muuttaa myönteisemmäksi tiedon avulla. Tarvitaan tietoa vanhenemisilmiöstä. Tarvitaan myös vanhuutta eettisesti tarkastelevaa ajattelua ja asenteiden muuttamista. Myönteisen vanhuskäsitteen pohjana on ajatus siitä, että ihmisen kykyjä voidaan kehittää koko elämän ajan. Inhimillinen kasvu jatkuu vanhuuteen asti.**

**Vanhenevan ihmisen ainutkertaisuus tunnustetaan ja kunnioitetaan hänen itsemääräämisoikeuttaan ja riippumattomuuttaan. Myönteinen vanhuskäsitys pitää sisällään seuraavat seikat:**

- "1. Vanhat ihmiset tarvitsevat samoja asioita kuin muutkin. Heillä on oikeus esim. työhön ja koulutukseen sekä mahdollisimman suureen valinnanvaraisuuteen työttötilanteessa. Yhteiskunnan tulee lopettaa kaikenlainen ikään liittyvä erottelu ja syrjintä.
2. Vanheneminen on nähtävä normaalina elämänkaaren vaiheena, joka luonnollisesti seuraa aikaisempia vaiheita ja on niiden seurausta.
3. Vanhusväestö ei ole yhdenmukainen ryhmä, vaan yhteiskunnassa vallitseva rakenne heijastuu vanhuksiin, kuten muuhunkin väestöön. Yksilöllinen vaihtelu lisääntyy iän mukana, mikä on otettava huomioon.
4. Vanhukset tulee nähdä yhteiskunnassa voimavarana eikä sosiaalisena ongelmana. Ikääntyminen ja keski-iän pidentyminen on suuri inhimillinen voitto." (Koskinen 1983b, 9-19.)

## 1.2 Vanheneminen yhteiskunnassa

Vanhuuden ja vanhenemisen tutkimisessa ei yhteiskuntaa voi sivuuttaa. Vanhuus on yhteiskunnallinen ja osittain myös yhteiskunnan tuottama ilmiö. Ikääntyminen tapahtuu yhteiskunnassa ja ikääntyvä ihminen on muiden lailla jäsenenä erilaisissa yhteisöissä ja ryhmissä. Yhteiskunta luo ympäristön vanhenemiselle ja vanhana olemiselle. Yhteiskunta ja yhteiskunnalliset tekijät myös vaikuttavat siihen, minkälaista ikääntyminen ja vanhana oleminen on. (Jyrkämä 1990, 81-105.)

Jokainen tunnettu yhteiskunta nimeää ikääntyneiden sosiaalisen kategorian. Iäkkäiksi määritellyillä on nuoremmista poikkeavat oikeudet ja velvollisuudet sekä etuudet ja rasitteet. Olennaista kuitenkin on, että vanhuus määritellään eri yhteiskunnissa ja eri aikoina eri tavalla. Yhteiskunta määrittelee kuka on vanha, vanhuus on olemista tietyissä yhteiskunnallisissa asemassa. Määrittelyn kriteerinä pidetään esimerkiksi sitä, osallistuuko ihminen yhteiskunnalliseen tuotantoon. Tuotannon ulkopuolelle siirtyminen ei välttämättä merkitse ihmisen kyvyttömyyttä tehdä työtä. Kysymys on pikemminkin ikävuosiin perustuvasta rajan käytöstä - rajan, joka useimmissa kehittyneissä teollisuusmaissa asetetaan 65:n ikävuoden kohdalle. Eläkkeelle siirtymisestä on näin tullut samalla vanhuusikään siirtymisen kriteeri. Alkukantaisissa

yhteiskunnissa vanhuuden alkaminen on saatettu määritellä isovanhemmaksi tulemisen, naisten vaihdevuosien alkamisen tai leskeksi jäämisen perusteella. (Jyrkämä & Randell 1987, 12-15.)

### 1.3 Ihmisen iän määritelmiä

Milloin ihminen sitten on vanha? Mitä ihmisen ikä yleensäkin kertoo ihmisestä? Ihmisen ikä voidaan määritellä monin eri tavoin, eikä ikä sanan eri merkityksissä ole itsestäänselvyys. Vanheneminen on hyvin monitasoinen muutosprosessi. Florinuksen sanoin "Ikä yksi ihmisellä, monta aikaa iässä". (Uutela, Palosuo & Haukkala 1994, 7-26.)

Ihmisen ikää on totuttu mittaamaan vuosissa eli ilmaistaan ihmisen *kronologinen ikä*. Ikä on vuosina etenevä yksisuuntainen jatkumo syntymästä kuolemaan, jonka kasvu voidaan laskea tarkasti. Iästä on tullut ihmisen elämäkarta, joka toimii myös näkyvänä tai näkymättömänä käyttäytymisen suuntaajana. Marja Tikan (1994, 81-101) mukaan ihmiset kohtaavat merkittävät yhteiskunnalliset tapahtumat samanikäisinä samassa elämänkulun vaiheessa, mutta yksilöllisen elämäkokemuksensa värittämänä. Ikärakenne muodostaa yhteiskuntaluokan kaltaisen hierarkian. Kronologinen ikä vaikuttaa henkilön sosiaaliseen valtaan ja hänen yhteiskunnalliseen asemaansa ja rooleihinsa.

Yksilöiden vanheneminen tapahtuu kuitenkin eri tavoin ja eri nopeudella. Pelkän kronologisen iän ilmoittaminen ei kerro riittävästi ihmisestä. *Biologinen ikä* ilmaisee todellisten toimintojen tason verrattuna nuoriin ikäluokkiin. Se on rytmisyyttä ja toistuvuutta, luonnon kiertokulkua.

Yksilön kaikinpuolista kykyä selviytyä elämässään ja ympäristössään kuvataan taas *toiminnallisella iällä*. Käsite on laaja ja sisältää myös yksilön ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen.

*Psykologinen ikä* vertaa ihmisen psykologisia kykyjä, esimerkiksi miten hän oppii tai miten muistaa, siihen mitä hänen ikäiseltään odotetaan.

Kypsymistapahtumasta muodostuu *sosiaalinen ikä*. Siihen kuuluu ihmisen oikeuksien, velvoitteiden ja roolien lukumäärä verrattuna siihen, mikä on tyypillistä hänen ikäiselleen. (Hervonen & Ruth 1983, 12-31.) Tikka (1994, 81-101) kuvaa sosiaalista ikää kuvajaiseksi sosiaalisessa peilissä, jolle histo-

riallinen aika, kulttuuri, sukupuoli ja yhteiskuntaluokka antavat värit. Sosiaali- seen ikään vaikuttaa se, miten vanhuuteen kunakin aikana suhtaudutaan. Samalla henkilöllä voi myös olla monta sosiaalista ikää.

Tikka on lisännyt erilaisten ikämäärittelyjen listaan myös persoonalli- sen ja subjektiivisen iän. *Persoonallinen ikä* liittyy siihen, mitä elämässä halutaan saavuttaa tai tehdä. Se on hetki elämänkulussa, jonka ihminen itse katsoo saavuttaneensa suhteessa tavoitteisiinsa sekä muihin ihmisiin. Persoonal- linen ikä syvenee elämänkulkuun liittyvien kokemusten, kuten vakavan sairau- den tai läheisen ihmisen kuoleman myötä. Persoonallinen ikä on henkilökoh- taisen elämäkerran pohdiskelua, siihen liittyy omaelämäkerrallinen ajantunne eikä se aina noudata yleistä elämänkulun kaavaa. Persoonalliseen ikään kuluu itsemäärittelyä ja rohkeutta muuttaa totuttua järjestystä.

*Subjektiivinen ikä* on kokemukseltaan vielä persoonallista ikääkin henkilökohtaisempi. Se liittyy ajatteluun iättömyydestä ja osoittaa ajan suhteel- lisuuden. Toisaalta tämä iättömyys voi olla ikäkokemusta olennaisesti määritte- levä asia, osa minuutta. Se valaisee elämänkulun ja ihmisen oman etenemisen siinä.

#### 1.4 Vanhenemisen määritelmiä

Jos ikä on käsitteenä ja erilaisina kokemuksina vaikea määritellä, niin sitä on myös ihmisen vanheneminen. Vanhenemiselle ja vanhuudelle on vaikea löytää yleisesti käytettyä määritelmää, koska ilmiö on niin monimuotoinen ja -tasoi- nen. Vanhenemistä on määritelty kolmella ulottuvuudella: biologinen, psy- kologinen ja sosiaalinen. Ne vaikuttavat tiiviisti toisiinsa ihmisen ikääntyessä ja raja niiden välillä on häilyvä. (Jyrkämä 1990, 81-105.)

Vuorovaikutuksessa olevat biologiset, psyykkiset ja sosiaaliset prosessit etenevät samansuuntaisesti ihmisen ikääntyessä. Vanheneminen on fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten toimintaresurssien kaventumista. (Koskinen 1983b, 9-19.) Hervosen ja Ruthin mukaan (1983, 12-31) biologinen ja psykologinen vanheneminen määräytyvät osittain sosiaalisten tekijöiden perusteella. Jyrkä- mä ja Randell (1987, 12) toteavat lisäksi, että "biologinen ja psykologinen van- heneminen on myös sosiaalisen vanhenemisen eräs, muttei riittävä edellytys".

### 1.4.1 Biologinen vanheneminen

Ihmisen elimistön biologisen vanhenemisen määräävät perintötekijät ja elinympäristö. Soluissa, kudoksissa ja elimissä tapahtuu muutoksia. Muutokset ovat sisäsyntyisiä ja ne etenevät vääjäämättä vaihtelevalla nopeudella johtaen toimintakyvyn heikkenemiseen. Vanhenemisen muutokset alkavat vähitellen ja niitä ilmenee kasvukauden päätyttyä kahdenkymmenen ikävuoden jälkeen. Vanheneminen ei ole sairautta, vaan luonnollinen osa ihmisen elämänsä kulkua. On myös luonnollista, että iäkkäillä on enemmän terveysongelmia kuin nuorilla. Teoriassa normaalia biologista vanhenemistä pidetään puhtaana sisäsyntyisenä prosessina, josta ympäristön haitalliset vaikutukset on eliminoitu. Ihminen on kuitenkin jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja tässä vuorovaikutuksessa vanheneminenkin aina tapahtuu. Sisäsyntyistä vanhenemistä ei siis yksin ole. (Jylhä 1990a, 162-198.)

### 1.4.2 Psykologinen vanheneminen

Iän ja psykologisten suoritusten välisen yhteyden tutkiminen on hankalaa, koska se vaihtelee yksilöstä ja tutkimusaineistosta toiseen. Siksi "normaalin" psyykkisen vanhenemisen käsite on kyseenalainen. Poikkileikkaustutkimuksissa tutkimustuloksia selittävät iän lisäksi myös suorituskykyä haittaavat sairaudet ja elimelliset vauriot sekä lääkkeiden käyttö, sukupolvien erilaiset kasvuolosuhteet ja koulutus sekä erilaiset arvostukset, tavoitteet ja asennoituminen esimerkiksi juuri kyseiseen koetilanteeseen.

Poikkileikkaustutkimukset kuvaavat kuitenkin ikämuutosten laatua. Testitulokset ovat osoittaneet, että ikääntyminen vaikuttaa eniten aisti- ja liikesuoritusten nopeuteen. Myös kognitiiviset suoritukset hidastuvat, tosin aisti- ja liikesuorituksia myöhemmin ja vähemmän. Näköhavaintojen kognitiivinen käsittely alkaa hidastua varhain, jo ennen neljäkymmentä ikävuotta. Eroa nuorempiin havaitaan myös tehtävissä, joissa yhdistetään kognitiiviset toiminnot ja liikesuoritus. Kielellinen käsityskyky ja kielen hallinta sitä vastoin säilyy ja jopa kehittyy aikuisiän aikana. Muisti ja oppimiskyky huononevat vähitellen myöhemmässä aikuisiässä. Tämä tutkimustulos on kuitenkin vaihdellut sen mukaan, minkälaisella menetelmällä tutkimus on tehty.

Seurantatutkimukset taas ovat osoittaneet, että henkisten kykyjen taso laskee vain vähän tai ei ollenkaan. Suotuisissa olosuhteissa esimerkiksi kielen hallinta ja kielellinen ajattelu kehittyvät myös vanhuusiässä edelleen. Seurantatutkimuksia on kuitenkin tehty vähän ja tulosten luotettavuuteen vaikuttaa muun muassa kohderyhmän valikoituneisuus. (Hänninen 1991, 9-14.)

### 1.4.3 Sosiaalinen vanheneminen

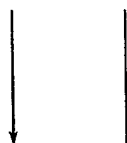
Sosiaalinen vanheneminen on epämääräisin ja ongelmallisin ulottuvuus. Se viittaa yksilön ja ympäristön ja laajemmin koko yhteiskunnan välisiin suhteisiin. Sosiaalista vanhenemista on tarkasteltu kahdella tasolla, makrotasoisena ja mikrotasoisena ilmiönä. Makrotasolla voidaan tutkia esimerkiksi yhteiskunnallisten muutosten vaikutusta ikääntyneiden asemaan ja mikrotasolla yksityisen ihmisen käyttäytymistä ja rooleja.

Vaikka sosiaalista vanhenemista on ollut vaikea määritellä, on sitä kuitenkin pidetty ikääntymisen keskeisenä tulkintakehikkona. Vanheneminen on suurelta osin sosiaalinen tapahtuma. Esimerkiksi ulkonäön muuttuminen, fyysisen toimintakyvyn muuttuminen ja muistin heikkeneminen vaikuttavat ihmisen saamaan arvostukseen, ihmisen suhteeseen ympäristöön ja minäkäsityksen muuttumiseen eli ne ovat osa ikääntymisen sosiaalista ilmenemistä ja sosiaalista hahmoa. (Jyrkämä 1990, 81-105.)

Koskinen määrittelee sosiaalisen ikääntymisen siten, että vanheneminen ilmenee koko yhteiskuntaa koskevinä muutoksina sekä muutoksina, jotka koskevat ihmisen asemaa sosiaalisena olentona, yhteisön jäsenenä. Sosiaaliseen ikääntymiseen liittyen voidaan puhua yksilön, ryhmän tai koko yhteiskunnan vanhenemisestä. Näiden tasojen välillä on kiinteä yhteys.

#### A. VANHENEMINEN YHTEISKUNNAN TASOLLA

1. Väestöllinen vanheneminen
2. Vaikutukset yhteiskunnan poliittisiin, sosiaalisiin ja taloudellisiin rakenteisiin, instituutioihin ja toimintoihin.



#### B. VANHENEMINEN YKSILO- JA RYHMÄTASOLLA

- käyttäytymisen muutokset
- roolimutokset
- statusmuutokset
- asennemuutokset

KUVIO 1. Sosiaalisen vanhenemisen käsite. (Koskinen 1983a, 79-103.)



### 1.4.3.1 Yhteisön vanheneminen

Yhteiskunnan vanheneminen ilmenee väestörakenteen muuttumisena. Väestön vanheneminen ei ole yhtä väistämätön tapahtuma kuin yksilöllinen vanheneminen. Jos syntyvyys, kuolleisuus ja muuttoliike kehittyisivät eri suuntaan kuin nykyisin, voisi yhteiskunnan väestörakenne nuorentuakin. Pitkällä aikavälillä kaikissa kehittyneissä maissa väestö on jatkuvasti vanhentunut. (Koskinen 1983a, 79-103.)

Väestörakenteen vanhetessa iästä on tullut entistä tärkeämpi rakennetekijä yhteiskunnassa. Ikääntyneet ovat suuri äänestäjäryhmä ja yhdistämällä voimavaransa eläkeläiset voisivat vaikuttaa ratkaisevasti maan politiikkaan. Myös eläkeläisten omat organisaatiot, eläkeläisjärjestöt, voivat painostustoiminnallaan vaikuttaa esimerkiksi eläkeläisten etuja koskevaan lainsäädäntöön. Eläkeikäisten vireyden ja yleisen terveydentilan kohotessa sekä vapaa-ajan lisääntyessä vaaditaan myös koulutusjärjestelmän muuttamista niin, että ikääntyneet voivat entistä enemmän käyttää sen palveluja. Vanheneminen vaikuttaa siis koko yhteiskuntaelämään.

Ryhmätasolla vanhenemistä tarkastellaan silloin, kun kuvataan esimerkiksi joidenkin vähemmistöryhmien, tietyllä alueella elävien tai johonkin väestöryhmään kuuluvien vanhusten elämää.

Suomessa erityisesti toisen maailmansodan jälkeen nopeasti edennyt tieteellis-tekninen kehitys on aiheuttanut yhteiskunnallisen muutoksen. Vanhenemisestä on tullut myös yhteiskunnallinen, sosiaalinen kysymys vanhusväestön määrän lisääntyessä, tuotantorakenteen muuttuessa, perheen aseman muuttuessa ja eläkeläisen roolin syntyessä.

Varsinkin *eläkejärjestelmän syntyminen* teki ikääntymisestä sosiaalisen kysymyksen. Omaiset, köyhäinhuolto ja työnantaja olivat aikaisemmin tarjonneet vanhenevalle ihmiselle jonkinlaisen vanhuudenturvan. Elinkeinorakenteen muuttuessa oli kuitenkin ryhdyttävä suunnittelemaan vakuutusperiaatteeseen perustuvaa eläketurvaa. Vuonna 1937 säädettiin ensimmäinen kansaneläkelaki, jota uudistettiin 1950-luvulla, 1960-luvulla ja 1970-luvun alussa toteutettiin työntekijöiden, virkamiesten ja yrittäjien ansioeläkejärjestelmä.

Teollistumisen ja kaupungistumisen myötä ovat myös *perheen rakenne ja tehtävät muuttuneet*. Aikaisemmin perhe korvasi nykyiset eläke- ja palvelujärjestelmät. Suurperhe oli tuotantoyksikkö, joka samalla takasi sosiaalisen turvallisuuden. Nykyinen kahden sukupolven perhe, jossa molemmat vanhemmat käyvät työssä kodin ulkopuolella, ei aina kykene riittävästi huolehtimaan vanhuksistaan. Yhteiskuntaa tarvitaan pitämään huolta ikääntyneiden sosiaali- ja terveystalouksista.

*Eläkeläisen roolin syntyminen* on kolmas sosiaaliseen vanhenemiseen vaikuttanut seikka. 65-ikävuotta on pidetty yleisenä eläkeikäisyyden rajana ja

tämän iän ylittäneiden osuus työvoimasta on jatkuvasti vähentynyt. Kuitenkin vielä 1960-luvulla joka kolmas yli 65-vuotias oli ansiotyössä, joten eläkeläisyys on melko uusi ilmiö. 1980-luvulla työelämässä oli enää vain alle kolme prosenttia. (Koskinen 1983a, 79-103.)

#### 1.4.3.2 Yksilön vanheneminen

Tavallisesti sosiaalisella vanhenemisella tarkoitetaan kuitenkin ikääntymisen myötä yksityisen ihmisen kohdalla tapahtuvia muutoksia suhteessa ympäristöön. Keskeisessä asemassa on ihmisen ja hänen ympäristönsä vuorovaikutus. Miten toisaalta biologiset ja psykologiset muutokset ja toisaalta taas koko ympäröivä yhteiskunta vaikuttavat ikääntyvän käyttäytymiseen, rooleihin, asenteisiin ja yhteiskunnalliseen asemaan? (Koskinen 1983a, 79-103.)

Eläkkeelle siirtyminen on sosiaalinen prosessi ja yksi tärkeimmistä murroskohdista. Se merkitsee muutosta yhteiskunnallisessa asemassa sekä vallan vähenemistä. Mutta se tuo mukanaan myös uusia sosiaalisia oikeuksia, kuten ansion ilman palkkatyötä. Työssä ihminen on toteuttanut itseään ja saanut elämäänsä mielekästä sisältöä. Hän on toiminut ammattiroolissa ja ehkä muissakin yhteiskunnallisissa rooleissa. Työ on yleensä tarjonnut mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Se on myös antanut oman rytminsä elämälle. (Hervonen & Ruth 1983, 12-31.)

*Vuorovaikutuksen* käsitteestä on tullut tärkeä yksilön sosiaalisen vanhenemisen tutkimisessa. Vanhan, kuten nuoremmankin ihmisen minäkäsitys muotoutuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Minäkäsityksen muotoutumiseen vaikuttaa myös se, minkälaisina ikääntyvät ihmiset kokevat ne asenteet, arvot ja normit, jotka yhteiskunta vanhuuteen kohdistaa. Myönteinen minäkäsitys on onnistuneen vanhenemisen tärkeä edellytys. Erilaiset muutokset vuorovaikutuksessa saattavat horjuttaa ikääntyvän minäkäsitystä ja vaikeuttaa näin vanhenemiseen sopeutumista. (Koskinen 1983a, 79-103.)

Myös *rooli* on tärkeä käsite sosiaalista vanhenemista tutkittaessa. Sosiaalinen rooli liittyy yksilön yhteiskunnalliseen asemaan ja yhteiskunnan normeihin. Rooli on käyttäytymisen muoto, jota odotetaan tietyn yhteiskunnallisen aseman omaavalta henkilöltä. Normit säätelevät näitä käyttäytymisodotuksia. Odotukset ovat usein erilaisia miehille ja naisille sekä eri ikäisille ihmisille. Jokin rooli voi alkaa ja loppua tietyissä iässä tai kun yksilön yhteiskunnallinen asema muuttuu. (Kimmel 1990, 70-71.)

Pertti Pohjolaisen (1990, 17-59) mukaan sosiaalisessa vanhenemisessä on kyse siitä, miten ihminen pystyy täyttämään paikkansa yhteiskunnassa ja miten hän sopeutuu roolimutoksiin elämänkaaren aikana. Eläkeläisen rooli

kuvataan epämääräiseksi ja selkiytymättömäksi. Eläkeläiselle asetetut odotukset eivät enää ole niin selkeitä kuten nuorella tai keski-ikäisellä. Aikaisemmissa ikävaiheissa on ollut tietynlaisia käyttäytymistä ja toimintaa koskevia odotuksia ja sääntöjä. Lisäksi uuden roolin omaksumiseen on saatettu kouluttaa. Eläkeläisen roolista ei ole selviä käsityksiä. Odotukset ovat epämääräisiä ja kuitenkin eläkeläisen hiukankin poikkeavaa käyttäytymistä paheksutaan herkästi. Ristiriita oman minän ja muiden ajatusten välillä voi johtaa haluttomuuteen selviytyä uudessa roolissa ja aikaisempien roolien jatkamista väkisin. (Koskinen 1983a, 79-103.) Ikääntyvät eivät kuitenkaan ole pelkästään tahdottomia ja passiivisia yhteiskunnan vaikutusten vastaanottajia, vaan toimijoita ja vaikuttajia. He voivat toimia vastoin käyttäytymisodotuksia, joita ikääntyneisiin on kohdistettu ja saada käsityksiä vanhana olemisesta muuttumaan. (Jyrkämä 1990, 81-105.)

Eläkeikäisen rooliin kuuluu yleensä vapaus käyttää aikansa miten tahtoo ja entisten velvollisuuksien ja vaatimusten jääminen pois. Harrastukset ja sosiaalisten suhteiden hoitaminen saavat usein etusijan elämässä. Tehdään ehkä asioita, joita on aina haluttu tehdä, mutta joille ei ennen ole ollut aikaa. Uusi tilanne koetaan usein myönteisenä. Jotkut taas tuntevat toimettomuutta ja mielekkään tekemisen puutetta. Etenkin jos minäkuva on rakentunut yksipuolisesti ammatin varaan, eläkkeelle siirtyminen saatetaan kokea menetyksenä. Korvaavia toimintamuotoja ei ole. Uuteen rooliin siirtymistä on pyritty helpottamaan valmennusohjelmilla ja eläkeläisneuvonnalla, jossa eläkkeelle siirtyviä tai jo eläkkeellä olevia opastetaan esimerkiksi taloudellisissa kysymyksissä ja terveydenhoidossa. (Hervonen & Ruth 1983, 12-31; Ruth & Ruoppila 1983, 154-196.)

Akateemikko Oiva Ketonen (1990, 179-190) on kirjoittanut ikääntyneen ihmisen roolista: "Vanhan ihmisen rooli on yhteiskunnassamme enemmän sosiaalinen kuin vanhenemisestä itsestään johtuva elämänrooli. Yhteisö on tottunut siihen, että vanha ihminen on elämässään jo tehnyt valintansa eikä käyttäydy nuoren tavoin. Yhteisö odottaa, että vanha ihminen ei ole erityisen aktiivinen. Hän ei harrasta liian paljon urheilua. Hän voi vähän kävellä. Hän ei harrasta rakkausasioita, sillä katsotaan, etteivät ne oikein kuulu hänen rooliinsa. Oletetaan, että vanha ihminen elää kohtalaisen arvokkaasti. Sellaiset tempaukset, jotka sopivat nuorelle eivät sovi hänelle. Vanhuudessa ihmisen edellytetään jollakin tavalla edustavan tämän yhteiskunnan selkärankaa tai pysyvyyttä. Ihminen siirretään eläkkeelle toimettomuuteen ja, mikäli mahdollista, viihtymiseen."

Kolmanneksi sosiaalista vanhenemistä tutkittaessa kiinnitetään huomiota siihen, *miten ikääntyvä itse kokee vanhenemisensa tai miten muut havaitsevat hänen siihen suhtautuvan*. Vanheneminen on menestyksellistä silloin kun ihminen tulee ikänsä kanssa hyvin toimeen ja nauttii elämästään. (Koskinen 1983a, 79-103.)

## 1.5 Vanhenemisen teorioita ja teoreettisia käsitteitä

Sosiaaliseen vanhenemiseen liittyvät teoriat voidaan jakaa vuorovaikutus- ja rooliteorioihin, elämänmuutosteorioihin ja tasapainoteorioihin.

*Vuorovaikutus- ja rooliteoriat* kuvaavat ikääntymisen myötä tapahtuvia muutoksia vuorovaikutuksessa ja sosiaalisissa rooleissa sekä muutosten vaikutusta vanhenemiseen. (Koskinen 1983a, 79-103.)

Irtautumisteorian mukaan ikääntyvä ihminen luopuu vähitellen sosiaalisista rooleista, vuorovaikutussuhteista ja harrastuksista. (Lanér & Sihvola 1990, 24-29.) Vanhenemiseen kuuluu yksilön ja yhteiskunnan väistämätön toisistaan eroaminen ja irtautuminen, vuorovaikutuksen väheneminen. Irtautuminen on tavallaan valmistautumista kuolemaan. Ihminen on teorian mukaan itse halukas irrottautumaan, luopumaan monista rooleistaan ja sidoksistaan. Yhteiskunta antaa luvan irrottautumiseen vapauttamalla ikääntyvän ihmisen monista velvoitteista. Yhteisön sosiaaliset normit ja paineetkaan eivät enää sido häntä kuten ennen. Irtautumisesta tulee kerran alkuun päästyään jatkuva itseään vahvistava prosessi. Oleellista teoriassa on, että irtautuminen on iäkkään ihmisen onnellisuuden ja tyytyväisyyden välttämätön edellytys, tasapainotilan tuoja, joka johtaa onnistuneeseen vanhenemiseen. Irtautuminen tekee vanhuudesta nautittavan ajan. Irtautuminen on universaali prosessi. Se on yhteistä kaikille kulttuureille ja kaikille ihmisille, vaikka se saa erilaisia muotoja ja sen ajoittuminen voi vaihdella yksilön fysiologiasta, persoonallisuudesta ja elämäntilanteesta riippuen. (Jylhä 1990b, 106-134.)

Vanhetessa on luonnollista, että toimintakyky heikkenee ja elimistö rappeutuu. Terveys voi sisältää myös luonnollisen vanhenemisen. Terveystilan heiketessä alentuu usein myös vanhusten omalle terveydelle asettama vaatimustaso; he ovat tyytyväisiä omaan alentuneeseen terveydentilaansa. Tämä auttaa sopeutumaan tilanteeseen. Sopeutumista terveyden heikkenemiseen voidaan myös kutsua luopumiseksi tai irtautumiseksi. (Lanér & Sihvola 1990, 24-29.)

Teorian kritiikki on kohdistunut muun muassa siihen, että irtautuminen olisi tyytyväisyyden välttämätön edellytys. Monet ikääntyneet ihmiset osallistuvat aktiivisesti erilaisiin harrastuksiin ja heillä on laajat ystäväpiirit. Teorian kannattajat puolustautuvat väittämällä, että nämä aktiiviset ihmiset ovat epäonnistuneet irtautumisessa, eivätkä ole pysyneet aikataulussaan. Irtautumisprosessin sisäsyntyisyyttä on myös kritisoitu. Irtautumisen alullepanija ei ole ikä, vaan vanhuuteen usein liittyvät elämänmuutokset, kuten leskeksi jääminen tai terveyden heikkeneminen.

Teoriaan kohdistunut kritiikki sai teorian kehittäjät tarkentamaan ja muotoilemaan uudelleen käsityksiään. Varhaisempina vuosina muotoutuneen

persoonallisuuden merkitystä ryhdyttiin korostamaan. Jos vaikeisiin tilanteisiin oli opittu reagoimaan vetäytymällä, samaa menetelmää jatkettiin vanhanakin. Myös "irtautumattomuus" on aiemmin opittu toimintamalli. Eroa käyttäytymisessä ilmenevän ja psykologisen irtautumisen välillä on korostettu. Irtautumisen astetta ei välttämättä voi päätellä ulkoisen toiminnallisuuden määrästä. (Jylhä 1990b, 106-134.)

Aktiivisuus- tai aktiviteettiteorian mukaan ikääntyneiden tyytyväisyys näyttää lisääntyneen suorassa suhteessa ihmissuhteiden määrän ja yleisen toimeliaisuuden kanssa. Vanhuksen minäkuvasta muotoutuu sitä kielteisempi, mitä suuremmat ovat roolimenetykset. Sen sijaan ihminen on sitä tyytyväisempi elämässään, mitä aktiivisempi hän on sosiaalisessa osallistumisessa. (Lanér & Sihvola 1990, 24-29.)

Aktiivisuusteorian yhtenä perustana on ajatus, että ihminen muodostaa käsityksen itsestään sen perusteella, mitä toiset hänestä ajattelevat ja kuinka he häntä kohtaan käyttäytyvät. Itsetunnon vahvistamiseksi ja selkeän kuvan säilyttämiseksi itsestään on oltava aktiivisesti tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Teorian mukaan ikääntyminen on onnistunutta silloin, kun yksilön asenteet ja toimintatavat pysyvät samanlaisina kuin keski-iässä. Teoria jättää kuitenkin kokonaan huomiotta ihmisen aikaisemman elämäntyylin ja persoonalliset ominaisuudet. Ihmisten välisen kanssakäymisen määrä ei välttämättä ole tyytyväisyyden määrittäjä. Tutkijat joutuivat toteamaan teoriansa liian yksinkertaiseksi. (Jylhä 1990b, 106-134.)

Keskittien näille teorioille muodostaa jatkuvuusteoria. Sen mukaan onnistuneeseen vanhenemiseen voi johtaa useampi tie, jonka suuntaviivat löytyvät usein jo ihmisen aiemman elämän varrelta. Ihmisen elämä jatkuu ikääntymisestä huolimatta suurin piirtein entisen kaltaisena. Ihmisen toiminnalleen itse antama merkitys on tärkeämpi kuin ulkoisesti mitattu aktiivisuus. Ikääntymistä ei saa pakottaa tietyn teorian muottiin, vaan siihen tulee suhtautua ainutkertaisena yksilöllisenä tapahtumana. Ihminen luo itse vanhuutensa ja valitsee mielekkääksi kokemansa roolit. Ympäristön tulisi vain tehdä tämä mahdolliseksi. (Lanér & Sihvola 1990, 24-29.)

Ihmisen elämässä tapahtuvien muutosten, kuten eläkkeelle siirtyminen tai puolison kuolema, vaikutusta tarkastellaan *elämänmuutosteorioiden* avulla. Tutkimuksissa halutaan selvittää, mitä haittoja nämä muutokset voivat ikääntyvälle ihmiselle aiheuttaa. Muutosten on oletettu aiheuttavan sosiaalisen luhistumisen - prosessin, joka johtaa lisääntyvään epävarmuuteen, riippuvuuteen, kyvyttömyyteen sosiaalisissa tilanteissa ja kielteiseen minäkäsitykseen. Myös stressin kokemukset ovat mahdollisia. Lisäksi muutoksia voidaan pitää myös kriisin aiheuttajina, jolloin ulkopuolinen apu on tarpeen.

Elämänmuutoksiin liittyy myös *tasapainoajattelu*. Oletetaan, että ihminen pyrkii ihannetilaan, tasapainoon. Tasapainon häiriintyessä se palautetaan aktiivisesti tai passiivisesti. Esimerkiksi menetettyjen toimintojen tilalle

luodaan korvaavia tai niiden merkitystä vähätellään ja tyydytään jäljelle jääneeseen. (Koskinen 1983a, 79-103.) Irtautumisteorian yhteydessä esitetty ajatus ikääntyvän suhtautumisesta huononevaan terveyteen sopii myös tähän esimerkiksi.

Jyrkämän (1994, 64-80) mielestä vanhuutta ei tulisi runnella kapeaksi erilliseksi tutkimusalueeksi, jonka ilmiöitä tulkitaan ainoastaan omilla ja erityisillä teorioilla. Edellä kuvattuja teorioita ei tulisi pitää keskenään kilpailuvina, vaan ihmisten vaihtoehtoisina toiminta- tai elämänhallintastrategioina.

## **2 IHMISEN OLEMASSAOLO JA KOKEMUS**

### **2.1 Eksistentialismi olemassaolon ilmentäjänä**

Filosofisista suuntauksista eksistentialismi tutkii inhimillisen olemassaolon erityispiirteitä. Se korostaa ihmisen olemassaolon erikoislaatua ja sen tutkimuskohteena on yksilön olemassaolon filosofinen perusta. (Saarinen 1994, 250-251.)

Eksistentialistisessa ajattelussa ihmisen olemassaolon yksi perusajatus on, että ihminen on maailmassa - ei yksin, vaan yhdessä toisten kanssa. Ihmistä on tarkasteltava maailmassa olevana, tilanteissa. Erityisen mielenkiinnon kohteena on yksityinen minuus, yksityinen tietoisuus. Huomio kohdistuu yksityiseen, subjektiiviseen, sisältä päin koettuun ihmisyyteen. Ihminen määrittelee oman minuutensa ja identiteettinsä itse ja tämä määrittely tapahtuu aina uudelleen. (Saarinen 1986, 111-144.)

Eksistentialismin taustana pidetään fenomenologiaa. Fenomenologiassa pyritään näkemään ilmiön pintatason lävitse olennaiseen ja tutkimus kohdistuu siihen, mitä tietoisuudelle ilmenee. Fenomenologinen filosofia on kiinnostunut rakenteellisista edellytyksistä, joita kokemuksen olemassaolo edellyttää. Sen tutkimuksen kohteena ovat ne käsitteelliset rakenteet, joiden avulla tietoisuus jäsentää kokemusta. Näiden rakenteiden avulla kokemus muodostuu yhtenäiseksi ja mielekkääksi kokonaisuudeksi. Fenomenologiassa painotetaan tietoisuuden aktiivista ja määräävää panosta. (Perttula 1995, 6-9; Saarinen 1986, 111-144.)

Hannu Huotelinin (1992, 19) mukaan elämäkerrallinen lähestymistapa ongelmiin on fenomenologinen siksi, että se tekee mahdolliseksi yksilön subjektiivisten kokemusten tutkimisen. Fenomenologia lähtee liikkeelle ihmisen tajunnan yleisestä rakenteesta, yleisestä tavasta, jolla maailma rakentuu

ihmisen tajunnassa. Ihmisen kokemusten perustana on kaikille yhteinen tajunnallinen tapa olla suhteessa maailmaan. Fenomenologia painottaa kuitenkin yksilökohtaista tutkimusta. Keskiarvoihmistä on turha etsiä, koska sellaista ei ole olemassa. (Perttula 1995, 27-36.)

Elämismaailman käsite on lähellä fenomenologista tutkimusta. Tutkittaessa ihmisen elämismaailmaa mielenkiinnon kohteena on ihmisen yksilöllisesti jäsentynyt ja rakentunut tajunnallinen kokonaisuus, jonka rajoissa ihminen toimii ja ajattelee. Elämismaailmamme sisältää kaikki elämämme kannalta merkitykselliset asiat, kuten kielen, muut ihmiset ja kulttuurin - yleensäkin sellaisen ympärillämme, jota emme aseta kyseenalaiseksi, itsestään selvät asiat. (Huotelin 1992, 19-20.)

## 2.2 Tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus

Ihmisen olemassaolon perusmuodot Lauri Rauhalan (1989, 27-31) mukaan ovat tajunnallisuus eli psyykkishenkinen olemassaolo, kehollisuus eli olemassaolo orgaanisena tapahtumisena sekä situationaalisuus eli olemassaolo suhteina todellisuuteen. Näissä olemisen perusmuodoissa ihminen todellistuu, on olemassa. Rauhala kutsuu tätä ihmiskäsitystään holistiseksi. Tämä merkitsee sitä, että kukin perusmuoto edellyttää toisensa ollakseen itse olemassa eikä mikään niistä ole kokonaisuuden kannalta toista ensisijaisempi. Tässä ihmiskäsityksessä oletetaan myös, että ihmistä ei voida käsittää ilman maailmaa, jossa hän elää ja kaikkea olemassa olevaa, johon ihminen voi olla suhteessa.

Tajunta voidaan käsittää inhimillisen kokemisen kokonaisuudeksi. Mielen avulla ymmärrämme asiat ja ilmiöt joksikin - mieli toimii merkityksen antajana. Mieli koetaan tajunnan tilassa eli elämyksessä. Mieli ja elämys kuuluvat yhteen. Elämyksiä ovat esimerkiksi havainto ja tunne. Merkityssuhde syntyy, kun mieli asettuu tajunnassa suhteeseen jonkin asian tai ilmiön kanssa niin, että ymmärrämme tuon asian mielen avulla joksikin. Merkityssuhteet muodostavat verkostoja, joista syntyy muun muassa käsitys itsestämme ja maailmankuvastamme. Kokiessamme erilaisia asioita nämä kokemukset ovat meissä olemassa merkityssuhteiden organisoitumina. Vanha kokemustausta on ymmärtämisyhteys, johon uudet mielen ilmentymät suhteutuvat. (Rauhala 1986, 24-38, 1989, 26-39.)

Horisontilla tarkoitetaan koetun maailman historiallisuutta. Sen mukaan ymmärtäminen on aina yhteyksissä ymmärtämistä. Ihminen ymmärtää tajunnassaan olevia horisontteja vastaavalla tavalla. Horisontit muuntuvat



jatkuvasti sisällöllisesti tuttujen muodostuvien mielen mukaan. Ne ovat merkitysten verkostoitumia. (Perttula 1995, 20-21.)

Kehollisuus on orgaanisten prosessien kokonaisuus, jossa elämä toteutuu aineellisuudessa. Se saa sisältönsä tapahtumien rakenteesta kehollisuudessa. Rauhala puhuu aineellisorgaanisesta koskettavasta lähivaikutuksesta, eli mitään ei tapahdu symbolisen tai käsitteellisen kaukovaikutteisesti. Sydän pumppaa verta konkreettisesti, samoin ruoansulatus, maksa ja munuaiset tekevät konkreettista työtä. Elintoiminat jatkavat, tasapainottavat ja kontrolloivat toistensa toimintaa. Ihmisen orgaaninen elämä on mielekästä, elintoiminat tarkoituksenmukaisia.

Jotta ihmisen olemassaolo käsitettäisiin, on siis otettava huomioon häntä ympäröivä maailma. Sitä osaa maailmasta, johon yksilö on suhteessa kutsutaan situaatioksi eli elämäntilanteeksi. Jokaisen ihmisen situaatio, joka käsittää esimerkiksi kulttuurin, maantieteellisen ympäristön ja ihmissuhteet, on aina ainutkertainen. Ihminen on kietoutunut maailmaan situaationsa kautta. Osa ihmisen situaation rakennetekijöistä määräytyy ihmiselle, niitä ei ole voinut valita. Ihminen ei voi esimerkiksi valita vanhempiaan, rotuaan tai paikkaa johon syntyy. Situationaalisuutta voidaan myös vaihdella niiden rakennetekijöiden mukaan, jotka ovat ihmisen valittavissa, kuten asuinpaikka, ammatti tai aviopuoliso. Ihminen yksilöllistää olemassaoloaan yhä enemmän tekemillään valinnoilla ikääntyessään.

Situaatiot voidaan jakaa myös konkreettisiin rakennetekijöihin, kuten ravinto, saasteet ja luonto sekä ideaalisiin rakennetekijöihin, kuten arvot, uskonto tai ihmissuhteet. Situaation rakennetekijät vaikuttavat siihen, mitä ihminen tajunnassaan ja kehonsa prosesseissa on. Kun ihminen kietoutuu rakennetekijöihin, hänestä tulee samalla niiden luonteen edellyttämän kaltainen. Situaations rakennetekijät määrittävät sen, mitä ihminen tajunnassaan kokee ja miten orgaaninen tapahtuminen hänen kehossaan toimii. (Rauhala 1986, 24-38, 1989, 26-39.)

Vaikka eri ihmisten situaatioiden rakennetekijät olisivat samankaltaisia, eivät niitä vastaavat kokemukset kuitenkaan ole samanlaisia. Tämä on seurausta siitä, että ihmisten ymmärtämysyhteydet ovat erilaisia. Elämysten tuloksena syntyvät mielet sijoittuvat ihmisen tajunnassa olevien merkitysten verkostumiin ja ihmisten kokemukselliset merkityssuhteet ovat erilaisia. (Perttula 1995, 29-32.)

### 2.3 Kokemus olemassaolosta ja elämisestä

Tajunta on kokemisen kokonaisuus ja kokemus on olemassa vain erilaisina ja selkeydeltään vaihtelevina merkityksinä. Henkinen olemassaolo on tajunnallisen kokemisen korkeampi muoto ja se on aktiivisesti mukana kaikissa tajunnan tapahtumissa, joissa kokemista arvioidaan, suunnataan ja kehitetään. Kokemisen omakohtaisuuden tunne tulee henkiselle ominaisesta itsetiedostuksesta, jossa koettu on minussa itsessäni. (Rauhala 1992, 93-94.)

Olemassaolokokemus on ihmisen peruskokemus. Olemassaolokokemuksessa ihminen on suhteessa itsensä ja olemisensa kanssa. Siinä välittyy subjektiivinen, kokemuksellinen elämisen tuntu. Olemassaolon kokemuksellisuuden lähteenä on ihmisessä itsessään ja ympäristössään olevat vaikutteet. Kokiessa tapahtumien virrasta nousee tietoisuuteen asioita. Kokeminen tulee itselle merkitykselliseksi esimerkiksi puheen, tunteen ja käyttäytymisen kautta. Kokemuksiin liitetään sisäinen mieli ja subjektiivinen tulkinta, oma ymmärrys. Kokemisessa ihmisen sisäinen elämä ja ulkoinen todellisuus, sekä tietoinen ja tiedostamaton yhtyvät kokonaisuudeksi. Olemassaolokokemuksessa ihmisen minä saa aidon ilmaisen. (Nores 1993, 23.)

Olemassaolokokemuksessa keskeistä on kokemus elämisestä: "elämisestä ihmisenä, kokevana ja tuntevana, ainutkertaisena; elämisestä erilaisissa tapahtumissa, asioissa, välttämättömyyksissä ja mahdollisuuksissa, ihmissuhteissa ja ympäristöissä: elämisestä ihmisenä siinä fyysisessä, emotionaaliossa ja sosiaalisessa olemassaolossaan, mikä kuuluu omaan persoonaan ja minuuteen". (Nores 1993, 35.)

Olemassaolokokemus sisältää erilaisia merkitykseltään vaihtelevia kokemuksia. Siihen liittyy tietoisuus ihmisenä olemisesta, itsensä tiedostamista ja elämistä maailmassa. Yksilöllisen kokemisen kautta syntyy kokemuksia. Elämä saa koetun ja eletyn tunnun - kokemuksessa syntyy kokemuksellisuutta. Kokemuksia syntyy koko ajan ja jatkuvasti. Yksittäisiä kokemuksia ei kuitenkaan välttämättä tiedosteta kokemishetkellä. Ne kietoutuvat toisiinsa kokemusmaailmassa. Ne ovat voineet syntyä eri aikoina ja eri alkulähteistä.

Kokemusten myötä syntyy aina uutta, joka tulee esiin ajattelussa, käyttäytymisessä ja asenteissa. Myös itsestä nousee kokemuksellisuutta synnyttäviä tekijöitä, jotka liittyvät omaan ruumiiseen ja persoonallisuuteen. Sisäisiä kokemuksia syntyy aistien välityksellä ruumiin fyysisistä toiminnoista sekä ajattelun ja tunne-elämän kautta. Kokemukset ovat yhteydessä minään ja minä muuttuu vähitellen kokemuksista. Myös kokeminen muuttuu minän muuttuessa. Minuuteen liittyy kuitenkin samuuden kokemus läpi elämän.

Olemassaolon ulottuvuus hahmottuu kokemuksellisuudesta käsin. Subjektiivisen olemassaolokokemuksen muodostavat tämän hetkisen elämänto-

dellisuuden lisäksi menneisyyden koetusta ja eletystä muodostuneet muistokokemukset sekä tulevaisuutta koskevat kokemukset eli odotuskokemukset, jotka sisältävät mielikuvia ja tunteita. (Nores 1992, 91-153.) Simone de Beauvoirin (1992, 252) mukaan olemassaolo onkin juuri itsensä sijoittamista aikaan. Eläessämme nykyhetkeä kurottelemme kohti tulevaisuutta painolastina kaikki se minkä olemme menneisyydessä kokeneet. Iän karttuessa suhde aikaan muuttuu. Menneisyydestä tulee painavampi samalla kun tulevaisuus lyhenee.

Ihmisen mukana kasvaa todellisuus, kuva koetusta ja koettavissa olevasta maailmasta. Todellisuus on eri ihmisille erilainen ja ihminen kokee maailmansa todellisena omalla tavallaan. Todellisuus on muuttumatonta tai muuttuu hyvin hitaasti. Tietoisuus ihmisessä merkitsee vuorovaikutusta ja vuorovaikutus on oleellinen osa elollista kokemusta. Tietoisuus on myös yksilöllisyyden perusta. (Ketonen 1980, 144-146.)

## 2.4 Kokemus itsestä

Sirkka Hirsjärvi (1982, 115) määrittelee minäkäsityksen "henkilön käsitykseksi itsestään sellaisena, joksi hän itse kokee itsensä, joksi toiset henkilöt hänet kokevat ja jollainen hän toivoisi olevansa (havaittu todellinen minä, sosiaalinen minä, ihanneminä) sekä psyykkisenä että fyysisenä olentona."

Käsitys omasta itsestä on koko elämän kestävän prosessin tulos. Tässä jatkuvassa prosessissa itseen liittyvä informaatio luodaan, käsitellään ja muunnetaan varastoitavaksi siihen tietovarastoomme, jota nimitämme minäkäsitykseksi. (Filipp & Klauer 1986, 167-205.) Käsitys omasta itsestä luo perustan ja suuntaa ihmisen toimintaa. Minuus eli minäkokemus on kokonaisuus, joka käsittää itseä ja itselle tärkeitä ihmissuhteita koskevia ajatuksia, mielikuvia, tunteita ja toiveita, arvioita itsestä. Nämä voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia. Käsitys omasta itsestä on minän elämyksellinen vastine. Se sisältää omasta ruumiista muodostetun kuvan sekä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sisäistetyn kuvan itsestä.

Arviot omasta itsestä muodostavat henkilön itsetunnon. Itsetunto voi olla erillään joistakin henkilön ominaisuuksista ja sen sijaan olla riippuvainen ympäristön asettamista luonteenpiirteiden normeista. (Vuorinen 1995, 139-140, 301; Cooper & Goethals 1981, 431-452.)

Minäkuva muodostuu vuorovaikutuksessa yksilön ja sosiaalisen ympäristön välillä. Sosiaalinen interaktio on välttämätön minän syntymiselle. Sosiaalisesti määräytyneen osan lisäksi minäkuvassa on myös yksilön oma

osuus. Näitä kahta ei voi erottaa toisistaan, koska omasta osuudesta riippuu kuinka ympäristön palaute vaikuttaa yksilöön ja miten hän sen kokee.

Huotelin (1992, 23-25) erottaa persoonallisen minän identiteetistä sen mukaan, mihin yhteiskunta käsityksessä sijoittuu. Minässä yhteiskunta jää syrjemmälle. Minäkuva on ihmisen näkemystä itsestään. Identiteetissä taas yhteiskunta on välittömästi läsnä. Se on minäkäsityksen rakenne ja sisältö suhteessa yhteiskuntaan ja se korostaa minän jatkuvuutta ja johdonmukaisuutta. Se sisältää ihmisen kokemuksen itsestään sosiaalisten suhteiden verkostossa ja sosiaalisessa rakenteessa. Identiteetti rakentuu yksilöllisestä elämänhistoriasta ja yhteiskunnan tarjoamista mahdollisuuksista.

Vanhenevan ihmisen minäkuvaan aiheuttavat muutoksia erityisesti eläkkeelle jäämisestä johtuva työelämään liittyvien roolien muuttuminen sekä ulkonäköön ja terveyteen liittyvät muutokset. Lisäksi vaikuttaa käsitys omasta merkityksestä ja yleinen asennoituminen vanhuuteen. (Stjernberg 1987, 11-22.) Vanhenemiseen ja vanhuksiin yhteiskunnassa yleisesti kohdistuvat negatiiviset stereotyyppit aiheuttavat helposti vanhenevan ihmisen kokemuksen itsestään hyödyttömänä ja vähempiarvoisena.

Vanhenevan ihmisen kyseenalaistettu minäkuva voi aiheuttaa minuuden säilyttämisen tarpeen - elämyksellisen eheyden pyrkimyksen. Vuorinen (1995, 135-136) luonnehtii psyyken samana pysymisen pyrkimystä olemiseksi identtinen itsensä kanssa. Vallitsevan minäkokemuksen ollessa uhattuna yksilö kokee menettävänsä jotakin tärkeää. Minuutta pyritään palauttamaan turvautumalla mielikuviiin, jotka ovat mahdollisimman lähellä aikaisempaa kokemusta omasta itsestä.

Thomas Ziehe (1991, 26-37) kuvaa kulttuuriseen vapautumiseen liittyvää laajenemista odotuksissamme ja unelmissamme. Vapautuminen perinteistä tekee Ziehen mukaan mahdolliseksi erilaisten identiteettien kokeilemisen ja muuttamisen, samoin uuden tavan tulkita omaa itseä. Hän kyseenalaistaa ajatuksen koko elämän ajaksi määrätystä identiteetistä, jostakin jonka avulla noudatetaan koko loppuelämä omalle elämäkerralle johdettua tietä. Jatkuvuus voi olla murrosten jatkuvuutta, identiteettiprojektin alituista sisällöllistä uudelleenmuotoilua. Vapautuminen laajentaa yksilön liikkumatilaa. Hän voi odottaa ja toivoa itseltään enemmän, samoin verratessaan itseään muihin. Tämä lisää samalla ristiriitojen havaitsemisen mahdollisuuksia. Ihmisen on pakko sietää myös pettymyksiä ja puutteentunteita.

Ziehen mukaan itsen kokemus ei välttämättä rajoitu vain oman ruumiin rajoihin, vaan voi ulottua myös laajempaan affektiiviseen tilaan. Kokemus itsestä eroaa silloin siitä kuvasta, jonka ympäristö on meistä luonut. Ihminen voi kokea myös muut ihmiset osaksi omaa itseään. (Ziehe 1991, 26-37, 117-118.)

### **3 VANHENEMISEN KOKEMINEN**

**Vanhan ihmisen olemassaolokokemukselle erityistä on se, että ihminen on elänyt pitkän aikaa ja kokemuksia on syntynyt elämän aikana paljon. Kokeusten laatu, intensiteetti, merkitykset ja vaikutukset vaikuttavat siihen minkälaiseksi kokee itsensä nyt vanhana ja minkälaisena pitää elämäänsä. (Nores 1992, 91-153.) Itsensä vanhaksi kokemiseen liittyy voimakkaasti se, mihin itseään vertaa ja minkälaiseen tilanteeseen iän kokeminen liittyy.**

#### **3.1 Vanhuus toisten määrittelemänä**

**Ikääntyminen on ikään liittyvä henkilökohtainen kokemus, jonka jokainen sukupolvi kokee eri tavalla muuttuvien olosuhteiden ja kehittyvän kulttuurin vuoksi (Uutela & Ruth 1994, 3-4).**

**Vanhenemiskokemukseen vaikuttaa vanhenevan ihmisen kokema arvostus. Vanhaksi tai vanhukseksi leimautuminen saatetaan kokea kielteiseksi asiaksi nuoruutta korostavassa ja arvostamassa yhteiskunnassamme. (Jyrkämä 1990, 81-105.) Elina Karjalainen (1990, 77-87) kirjoittaa: "Julkinen kuva vanhuudesta on masentava. Minua raivostuttavat uutiset, joissa kerrotaan 62-vuotiaan vanhuksen eksyneen metsään. Olen itse 62-vuotias. Kun kirjoitan kirjan tai pidän esitelmän, ei minua koskaan lehdessä kutsuta 62-vuotiaaksi vanhukseksi. Uutisten vanhukset harhailevat muistinsa menettäneinä metsässä. He ovat sääliittäviä olentoja, hylkytavaraa."**

Marja Tikan (1994, 81-101) mukaan vanhuutta ja ikääntymistä määritelläänkin usein muiden ihmisten näkökulmasta. Vanhuudeksi kerrottu onkin "Toinen", ei henkilökohtainen kokemus vaan ulkoapäin nähty, esimerkiksi eri alojen asiantuntijoiden määritelmä. Ihmiset ovat kuitenkin yksilöitä ja kokevat ainutlaatuisesti myös ikääntymisensä. Ikääntyminen saa sosiaaliset merkityksensä tietyssä kulttuuriyhteydessään ja oma vanheneminen saattaa tulla miellettyksi "Toisen" ikääntymiseksi. Näin oma ikääntyminen saa sisältönsä sosiaalisen yhteisön määritelmästä.

Ikääntyminen on myös tilannesidonnaista, jokainen on jonkin asian suhteen nuori tai vanha. Jälleen tulee keskeiseksi ihmisen oma kokemus itsestään, elämänhistoriastaan ja kulttuuristaan. Kokemus nousee esiin sosiaalisessa tilanteessa ja eri ikäisen roolit voivat vaihdella samassa tilanteessakin.

### 3.2 Vanhuus "edellä rientävänä"

Mike Featherstone ja Mike Hepworth (1989, 143-157) kuvaavat ikääntymisen kokemiseen liittyen "vanhenemisen naamio"-käsitettä. Ikääntyminen määritellään naamioksi, joka piilottaa henkilön todellisen identiteetin, nuorekkaan minän. Ikääntyvä tuntee pysyvänsä samana kuin ennenkin, vaikka ikääntyminen naamioi hänet. Ikääntyneen olemuksen alla on sama henkilö samoine ajatuksiin kuin ennen nuorempanakin. Kyseessä lienee subjektiivisen iän kokemiseen liittyvä iättömyyden tuntu, ristiriita ulkoisen minän ja sisäisen kokemuksen välillä. Muutokset ulkomuodossa koetaan erillisiksi minuudesta, jota pidetään pysyvämpänä. Naamio koetaan poikkeavaksi, tavallaan sairaudeksi sisäisen minän pysyessä normaalina. Toivoa paremmasta luo usko, että ikääntyminen on joskus parannettavissa oleva sairaus.

Marja Tikka (1991, 94) on pohtinut, miksi ihmiset väittävät, ettei vanhuuden kokemusta ole, vanhuus on jotakin aina "edellä rientävää". Huolimatta kulttuurisesta oletuksesta, että on jokin yhteinen vanhenemisen kokemus ihmiset kuitenkin ovat erilasia ja kokevat elämänvaiheet ja vanhenemisen kukin omalla tavallaan. Vanhuuden tietoista tai tiedostamatonta kieltämistä voi saada aikaan myös kulttuurimme kuva vanhenemisestä laskevana käyränä - kulttuuria voidaan nimittää vanhuuden kieltäväksi kulttuuriksi. Lisäksi omat vanhenemiskokemukset ovat usein ristiriidassa kronologiseen ikään sidottuihin määreisiin vanhenemisestä.

Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että ikääntyvät ihmiset kokevat usein vanhuuden olevan vasta edessäpäin ja he tuntevat itsensä ikäistään

nuoremmiksi. Pohjoismaisessa tutkimuksessa "Elämäntapa, vanheneminen ja hyvinvointi" selvitettiin eletyn elämän heijastumista vanhuuteen. Haastateltavilta kysyttiin muun muassa oliko vanhuus heidän mielestään jo alkanut ja mitä vanhuus heille merkitsi. 73-79 -vuotiaat eivät mielestään olleet vielä vanhoja. Hyvä vanheneminen koski ikääntyneitä, jotka eivät tunteneet itseään vanhoiksi. Vaikka itsensä kokemista ikäistään nuoremmaksi voidaan psykologisesti pitää puolustautumiskeinona todellisuutta vastaan, on sillä kuitenkin hyvinvointia edistävä vaikutus, se tuo tyytyväisyyttä elämään ja se voi olla yksi hyvän psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisen edellytys. (Öberg & Ruth 1994, 45-63.)

Antti Uutela, Hannele Palosuo ja Ari Haukkala (1994, 7-26) saivat samantapaisia vastauksia iän kokemisesta tutkimuksessaan, joka koski 18-64 -vuotiaiden helsinkiläisten terveyttä ja elämäntapoja. He selvittivät mihin seitsemästä ikäkaudesta - nuoruus, nuori aikuinen, varhainen keski-ikä, keski-ikä, myöhäinen keski-ikä, varhainen vanhuus, vanhuus - vastaajat sijoittivat itsensä. Mitä vanhempiin ikäluokkiin tultiin sitä harvinaisemmaksi käsitys kalenteri-ikä mukaiseen kategoriaan kuulumisesta tuli. Kaikissa ikäryhmissä kalenteri-ikästään poikkeavan kategorian valinneet valitsivat useammin alemman ikäryhmän.

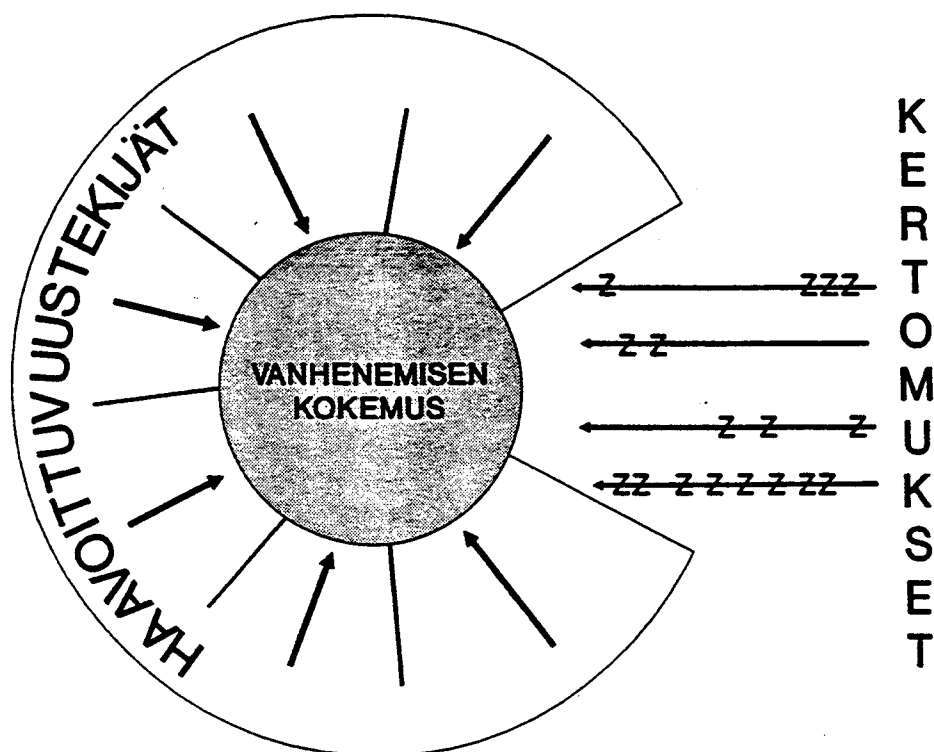
Tutkijat selvittivät myös vanhenemiseen vaikuttavia tekijöitä. Vanhuuden arvioitiin alkavan miehillä keskimäärin 66-vuotiaana, naisilla 64-vuotiaana. Vanhuuden alkaminen sijoitetaan usein ikävaiheeseen, jolloin siirrytään eläkkeelle tai tapahtuu suuria muutoksia suhteessa perheeseen ja työhön. Työkyvyn heikkeneminen oli sekä naisten että miesten mielestä tärkein vanhenemiseen vaikuttava tekijä. Seuraavaksi tärkein naisten vanhenemisessä oli terveyden heikkeneminen ja miehillä sukupuolisten kykyjen ja halujen heikentyminen. Muita merkittäviä syitä olivat eläkkeelle siirtyminen, ulkonäön muuttuminen, vaihdevuodet ja viidenkymppin villitys, lastenlasten syntyminen, lasten lähtö kotoa sekä tietyn iän saavuttaminen. Tuloksista ilmeni, että kronologista ikää ei pidetty niinkään tärkeänä vanhenemisen ilmentäjänä kuin biologiseen, sosiaaliseen ja psykologiseen ikään liittyviä tekijöitä.

Vanhenemisen kokemiseen liittyi myös Riitta-Liisa Heikkisen (1991, 291-297) tutkimus, jossa kertovan tutkimusotteen avulla koottiin kymmenen 80-vuotiaan ikääntymiseen liittyviä ajatuksia. Kertomuksissa mennyttä ja nykyisyyttä suhteutettiin toisiinsa. Kertojat kuvailivat elämänsä keskeisiä asioita ja hahmottivat elämänsä kuvaansa nykyisen elämäntilanteensa kautta. He arvioivat vanhenemistaan ja samalla koko elämäänsä.

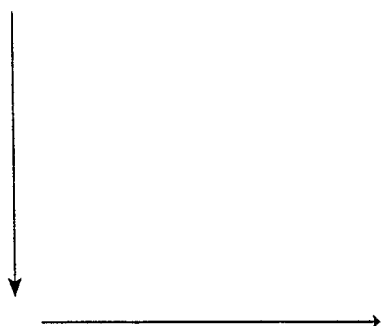
Tämänkin tutkimuksen kertomukset osoittivat, että ikääntyneet eivät kokeneet elävänsä vanhuutta, vaan elämäänsä. He eivät havainneet vanhuutta tai eivät ainakaan kiinnittäneet siihen erityistä huomiota, jos arkipäivän askareet sujuivat ongelmitta eikä muitakaan suuria murheita ollut.

Ikääntyneet mielsivät sanan "vanheneminen" negatiivisena. Tutkija löysi vanhenemisen kokemiselle reunaehtoja, negatiivisia asioita, kuten heiken-

tyvä terveys, heikentyvät aistit, heikkouden tunne, muistin huononeminen sekä erilaiset menetykset, erityisesti puolison menetys. Nämä niin sanotut "haavoittuvuustekijät" aiheuttivat vanhenemisen tunteen.



KERTOMUKSISTA EROTTUVAT  
HAAVOITTUVUUSTEKIJÄT



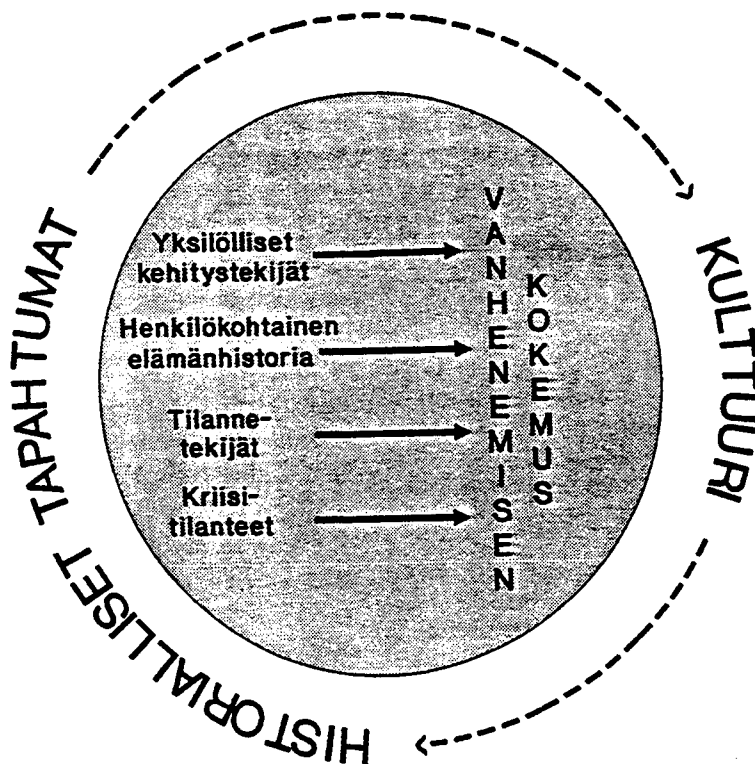
- Heikkenevä terveydentila (taudit)
- Aistien heikkeneminen
- Yleinen heikkous, "hauraus"
- Kivut
- Vaihdevuodet
- Huonontunut muisti
- Menetykset (erityisesti puolison menetys)

KUVIO 2. Vanhenemisen kokemisen reunaehdot ja kertomusten tuottamat vanhentavat haavoittuvuustekijät (Heikkinen 1991, 291-297).



Antti Eskola (1984, 224-226) nimittää näitä haavoittuvuustekijöitä elämänkriiseiksi. Välttämätön toiminnan muutos, uusien tavoitteiden asettaminen ja entisistä luopuminen ja elämän suunnan tarkistaminen tapahtuu tiettyjen elämänkriisitilanteiden seurauksena. Näitä tilanteita ovat eläkkeelle jääminen, puolison kuolema tai elinajan rajallisuuden kokeminen.

Vanhenemiseen vaikuttaa oma yksilöllinen elämäkokemus. Heikkisen tutkimuksessa ilmeni myös ikääntyvien yhteinen tapa mieltää maailmaa. Kollektiivinen subjektiivisuus muodostuu ihmisille, jotka ovat eläneet saman historiallisen ajan ja jakaneet saman kulttuurin. Tämä kollektiivinen asioiden mieltäminen liittyy kokemukseen aikaisemmasta, joka suuntaa tulevaa. Jaetut kokemukset näkyivät muun muassa elämän turvatuksi kokemisessa. (Heikkinen 1991, 291-297.)



Kuvio 3. Kokemuksellisen vanhenemisen malli (Heikkinen 1991, 291-297).

Kertomuksista nousi esiin myös se, kuinka ihmisen suhde itseensä ja ympäröivään maailmaan muuttuu. Iäkkäämpänä on helpompaa sopeutua ja ymmärtää, suhteuttaa asioita toisiinsa. Elämän arvostus on selkeää ja korkeaa.

Tutkija kuvailee kertojia, jotka tuntevat saavuttaneensa tasapainon elämässään, sanoilla "hyväksyntä, kokemus, joustavuus ja hyvä huumorintaju". Hyvän vanhenemisen kokemiseen liittyi totutun arkielämän ja ihmissuhteiden jatkuvuus sekä tuttu ympäristö ja hyvä terveys. (Heikkinen 1991, 291-297.)

### 3.3 Hyvä vanhuus

Hyvää ja onnistunutta vanhuutta voidaan tutkia tarkastelemalla yksilön käyttäytymistä ja toimintaa tai hänen sisäistä maailmaansa ja kokemuksiaan. Kokemuksellisuuden tutkimista voidaan erityisesti suosia siksi, että vain ihminen itse on hyvinvointinsa asiantuntija. (Salokangas, Stengård & Joukamaa 1989, 3-13.)

Subjektiiiviseen hyvinvointiin ja hyvään vanhuuteen liittyvät termit elämänlaatu, elämäntyytyväisyys, sopeutuminen, selviytyminen sairauksista ja menetyksistä sekä mielenterveys. Vanhuus on hyvä, jos vanheneva ihminen itse kokee sen sellaiseksi. (Öberg & Ruth 1994, 45-63.) Ennen kaikkea hyvän vanhenemisen kokemiseen liittyy tunne elämän hallinnasta - ihminen on oman elämänsä subjekti (Jyrkämä 1990, 81-105).

Elämänlaatu on hyvin henkilökohtainen asia ja se voidaan määritellä usealla eri tavalla, koska eri ihmiset arvostavat elämässään erilaisia asioita. Elämänlaatu koostuu riittävästä materiaalisesta hyvinvoinnista sekä tietoisuuden hyvinvoinnista eli kohtuullisesta tyytyväisyydestä ja itsekunnioituksen tunteesta. Elämänlaatu käsittää siis sekä elämän olosuhteet että kokemuksen elämästä. (George & Bearon 1980, 1-2.) Roos (1980, 17-22) korostaa erityisesti yksilön omaa käsitystä subjektiivisesta hyvinvoinnistaan, elämän subjektiivista kokemista, elämän sisältöä. Elämänlaatu on intensiivisyyttä, vaihtelevuutta, onnea ja kärsimystä, hallintaa ja hallitsemattomuutta.

Elämäntyytyväisyyteen liittyviksi piirteiksi Tony Dunderfelt (1992, 175) luettelee muun muassa "mielekkään sosiaalisen roolin omassa yhteisössä, optimistisen elämänasenteen ja myönteisen minäkuvan sekä suhteellisen hyvän fyysisen terveyden". Tyydyttävät fyysiset ja sosiaaliset olosuhteet ovat perusta yksilön aktiiviselle ja luovalle toiminnalle. Ihmisen aktiivisuutta ja kehityskelpoisuutta pitää yllä kiinnostus elämää kohtaan ja tunne siitä, ettei vielä ole antanut kaikkeaan.

Myös Salokangas, Stengård ja Joukamaa (1989, 3-13) ovat luonnehtineet ikääntyneen ihmisen elämäntyytyväisyyteen vaikuttavia tekijöitä. Kronologisella iällä ei ole yhteyttä tyytyväisyyteen, vanhuuden kokemisella sen sijaan

on. Ihminen on yleensä sitä tyytyväisempi elämäänsä mitä nuoremmaksi hän itsensä tuntee. Vanhuuden tyytyväisyyteen vaikuttavat muun muassa omakohmainen ymmärretyksi tuleminen tunne, hyvä terveys ja toimintakyky, tyydyttävät elämänolosuhteet ja sosioekonominen asema sekä sosiaalisissa suhteissa erityisesti vuorovaikutuksen laatu ja eritoten läheisen uskotun henkilön olemassaolo. Myös ihmisen varhaisempi kehitys ja persoonallisuus vaikuttavat elämäntyytyväisyyteen vanhuudessa.

Elämäntyytyväisyyden käsitteeseen liittyy onnellisuus, sopeutuminen ja mieliala. Nämä taas liittyvät laajempiin käsitteisiin subjektiivinen hyvinvointi eli yksilön näkemys yleisesti elämän laadusta ja onnistunut vanheneminen. Elämäntyytyväisyyttä pidetään nykyhetkestä menneisyyteen suuntautuvana ja kognitiivisia aspekteja painottavana. Onnellisuus taas liittyy nykyhetkeen ja painottaa kokemusten tunnepuolta. Mieliala suuntaa tulevaan ja painottaa sekä kognitiivisia että tunneulottuvuuksia. Kaikissa näissä käsitteissä siis korostetaan subjektiivisuutta. Yksilö itse on ainoa kokemuksellisen vanhenemisensa asiantuntija. (Pohjolainen 1994, 74-88.)

Mieleltään terveenä pidetään ihmistä, kun hän kykenee itse hallitsemaan elämäntilanteensa ja omat ongelmansa, kykenee ajattelemaan itsenäisesti, tulemaan toimeen toisten ihmisten sekä itsensä kanssa ja hyväksymään itsensä. Hän kykenee myös nauttimaan elämästään ilman, että muut siitä kärsivät. Erityisen tärkeitä mielenterveyden kannalta ovat ne kyvyt ja puolustuskeinot, joiden avulla pystymme säilyttämään otteen elämästä. (Auvinen 1982, 13-50.)

### 3.4 Vanhenemiseen liittyvät muutokset ja niihin sopeutuminen

Elämänkaaren ennakoitavuuden tunne on yksi mielenterveyden osatekijä. Elämän tapahtumien ennakoiminen ja hyväksyminen, muutokset joita osataan odottaa ennalta aiheuttavat vähemmän psykososiaalista stressiä. Muutoksiin ennalta valmistautuminen ja sopeutuminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat ihmisen psyykkiset, sosiaaliset, terveydelliset ja aineelliset voimavarat sekä hänen elämänsähistoriansa.

Iän karttuessa muutoksia tapahtuu ihmisen sosiaalisessa asemassa, perhe- ja ihmissuhteissa, fyysisessä olemuksessa, terveydessä ja ajan kokemisessa. (Malassu, Ruth & Saarenheimo, 1989, 207-222.) Carol D. Ryff (1986, 33-74) on pohtinut, tapahtuuko persoonallisuudessa muutoksia ihmisen ikääntyessä ja luetellut vanhuuteen liitettyjä piirteitä kuten harkitsevuus, filosofisuus,

hyväksyvyys, mukautuvuus, hedonistisuus ja taipumus mietiskelyyn. Hänen läpikäymänsä tutkimukset eivät antaneet yhdenmukaisia tuloksia persoonallisuuden muuttumisesta tai pysyvyydestä. Muutosta tukevat tulokset saavutettiin vain joissakin tutkimuksissa osalla ikäryhmistä ja vain naisilla.

Ryff on selvittänyt myös arvojen mahdollista muuttumista ikääntyessä ihmisen oman kokemuksen mukaan. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että tutkimukseen osallistuneet ikääntyneet naiset arvostivat vähemmän instrumentaalisia arvoja kuten kunnianhimoa, pätevyyttä ja rohkeutta, mutta olivat pitäneet niitä tärkeämpinä ollessaan keski-ikäisiä. Nyt sen sijaan arvostettiin tunnetta siitä, että työ on saatettu loppuun, vapautta ja onnellisuutta.

Vanhuuteen ja siihen liittyviin muutoksiin sopeutumiseen vaikuttaa moni tekijä. Hyvään sopeutumiseen liittyy hyvä fyysinen terveys, taloudellinen turvallisuuden tunne, emotionaalinen turvallisuus, sosiaaliset suhteet, harrastukset ja tunne omasta merkityksellisyydestä. Lisäksi sopeutumiseen liittyy elämän tavoitteellisuus, tarkoituksellisuuden kokemus ja jatkuvuuden tunne. Sopeutuminen ei edellytä täydellistä tyytyväisyyttä elämään, vaan tyytymättömyyden elämän jollakin osa-alueella voi korvata tyytyväisyys toisaalla. (Ruth & Ruoppila 1983, 154-196.)

Sopeutumista vanhenemismuutoksiin selvittävät jo edellä kuvatut kolme teoriaa - aktiivisuusteoria, irtautumisteoria ja jatkuvuusteoria. Aktiivisuusteoriassa sopeutumista vanhenemiseen edistää erilaisten toimintojen ja sosiaalisten suhteiden säilyttäminen ja lisääminenkin. Irtautumisteorian mukaan sopeutumisen edellytyksenä taas on vapaaehtoinen vähitellen tapahtuva luopuminen sosiaalisista rooleista ja vuorovaikutussuhteista. Irtautumisteorian korostaessa muutoksen tärkeyttä jatkuvuusteoria päinvastoin kehottaa säilyttämään elämäntyylin mahdollisimman samanlaisena kuin aikaisemminkin vanhenemiseen sopeutumiseksi. (Pohjolainen 1990, 17-59.)

### 3.5 Eletyn elämän arviointi

Erilaisten vanhenemismuutosten joukkoon liitetään myös kasvava tietoisuus elämän rajallisuudesta. Tähän liittyy usein tarve arvioida elettyä elämää ja ymmärtää se kokonaisuutena, jolla on tarkoitus ja mieli eli pyrkimys persoonallisuuden integraatioon - eheään ja tasapainoiseen persoonallisuuteen. Elämän aineksista rakennetaan yksi tai useampia mielekkäitä kokonaisuuksia ja kokemuksille ja tapahtumille annetaan merkitys. Aiemmat ja nykyiset

kokemukset saatetaan mielekkääseen yhteyteen. Tähän prosessiin kuuluu myös sen tiedostaminen, mitä elämä ei ole ollut ja mitä se voisi tulevaisuudessa olla. (Malassu, Ruth & Saarenheimo 1989, 207-222.) Arviointiprosessissa yhdistellään elämänaikaisia kokemuksia laajemmiksi kokonaisuuksiksi, joiden avulla ihminen määrittää oman itsensä, ympäröivän todellisuuden ja suhteensa tähän todellisuuteen (Saarenheimo 1989, 265-274).

Eriksonin (1980, 104-105, 1982, 254-256) mukaan vanhuuden tärkein kehitystehtävä on egon integraatio, minän eheys. Hän määrittelee tätä eheyttä minän varmuudeksi siitä, että se kykenee ja haluaa saavuttaa järjestyksen ja tarkoituksen elämässä. Vanhuutta hän pitää eletyn elämän arvioinnin aikana. Ihmisen on hyväksyttävä se tosiasia, että hänen oma elämänsä on hänen omalla vastuullaan ja hänen oman toimintansa tulosta. Tämä merkitsee myös elämän ja siihen liittyvien ihmisten hyväksymistä sellaisena, joka täytyi olla ja jolle ei ollut vaihtoehtoa. Tämän kehitystehtävän epäonnistuminen voi aiheuttaa epätoivoa. Aika koetaan liian lyhyeksi, eikä uutta elämää enää kannata aloittaa. Minän eheyden puuttumiseen liittyy myös kuolemanpelko. Erikson pitää viisautta vanhuuden psyykkisenä voimavarana. Viisauden avulla ihminen kykenee säilyttämään kokemusmaailmansa ehjänä lähestyvän kuoleman edellä sekä fyysisten ja psyykkisten toimintojen heiketessä.

### 3.5.1 Muistelu

Oman elämän tarkastelu muistelemalla on tärkeä integraation väline. Muistelu liittyy elämään tyytyväisyyteen, rasiuksista selviämiseen, kognitiivisten toimintojen lisäämiseen ja elämäntarkastelun helpottamiseen. (Merriam 1978, 49-66.) Muistelun avulla ihminen on yhteydessä vanhoihin minänsä osiin. Muistelemalla voidaan osista rakentaa kokonaisuuksia ja ratkaista selvittämättä jääneitä asioita. Prosessissa aikaisemmat merkitykselliset kokemukset ja ratkaisemattomat ristiriidat tuodaan tarkasteltaviksi. Niitä tarkastellaan tämän hetken näkökulmasta, niitä valikoidaan ja niille annetaan uusia merkityksiä. Kokemukset ja muistot ovat tulkintaa eletystä ja menneisyys ja nykyhetki ovat vuorovaikutuksessa keskenään menneisyyden muotoutuessa koko ajan uudelleen. Muistellesaan ihminen tarkastelee elämänsä varrella muuttunutta minuuttiaan ja tutkii, miten erilaiset elämäkokemukset ovat siihen vaikuttaneet. (Malassu, Ruth & Saarenheimo 1989, 207-222.)

Käsitys muistelusta on muuttunut merkittävästi. Aikaisemman negatiivisen käsityksen mukaan se oli merkki henkisestä rappeutumisesta, nykykäsityksen mukaan taas onnistuneen vanhenemisen normaali tai jopa olennainen osa. Menneestä puhumisella tai sen ajattelemisella voi olla useita tarkoituksia

ja se voi merkitä ihmiselle eri tilanteissa eri asioita. Hyöty, jota ihminen muistellulla saavuttaa, riippuu hänen menneisyydestään sekä tämänhetkisistä tarpeistaan. Tarkoituksena voi olla itsetunnon säilyttäminen vanhenemismuutosten edessä, menetysten aiheuttamasta masennuksesta ja surusta selviäminen tai vakuuttaminen itselleen, että jatkuvuus menneen ja nykyisen välillä säilyy. (Coleman 1986, 6-15.)

### 3.5.2 Elämänhallinta

Elämässä yksi tärkeistä asioista on kokemus elämänhallinnasta. On tärkeää luottaa henkilökohtaiseen hallintaan omassa elämässä. Ihmisen perustava tarve on saavuttaa määräysvalta omaan ympäristöönsä. Pyrkimys hallita omaa elämäänsä vaikuttaa henkilön jokapäiväiseen elämään. Kokemus hallinnasta on tärkeä, koska se on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin liittyviin tekijöihin, kuten terveyteen, tyytyväisyyteen elämässä ja tehokkaisiin selviytymismekanismeihin. Lisäksi kokemus elämänhallinnasta on läheisesti kytkeytynyt yksilön minäkemukseen ja itsekunnioitukseen. (Huhtaniemi 1995, 40-47.)

Stefan Söderqvist (1988, 19-27) määrittelee elämänhallinnan siten, että ihmisellä on riittävästi resursseja hallussaan. Näitä tärkeiksi koettuja resursseja ovat muun muassa sosiaaliset ja taloudelliset resurssit sekä luottamus itseän. Ihmisellä on mahdollisuus järjestää elämänsä tyydyttävästi omien tarpeidensa tai kunnianhimonensa mukaisesti näiden resurssien avulla. Ihminen, jolla on vahva elämänhallinta, tuntee olonsa turvalliseksi ja tyytyväiseksi ja hän voi luottaa siihen, että hän kykenee ratkaisemaan elämässään vastaan tulevat ongelmat. Hän voi luottaa myös siihen, että hänellä on sisäistä ja ulkoista "vastustuskykyä" odottamattomia uhkia vastaan. (Suominen 1993, 31-33.) Hän voi sopeutua tai muuttaa olosuhteita elämässään edistääkseen hyvinvointiaan. Lapsuudessa ja nuoruudessa rakennetaan perusta yksilön kokemukselle elämänhallinnastaan. (Söderqvist 1988, 19-27.)

Elämänsä voi kokea sellaiseksi, jossa tapahtumat vain tapahtuvat, ilman että ihminen voisi suuremmin asioihin vaikuttaa. Tai elämän voi kokea myös olevan otteessa, ihmisellä on vaikutusvaltaa asioihinsa, eikä elämässä juuri tapahdu mitään odottamatonta. Kokemus elämänhallinnasta on hyvin henkilökohtainen ja sillä on tärkeä merkitys koko elämän kannalta.

Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta voidaan erottaa toisistaan. Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, että ihminen on kyennyt ohjaamaan elämäänsä suhteellisen hyvin niin, että siihen eivät ole kovinkaan paljon vaikuttaneet ihmisestä itsestään riippumattomat tekijät. Yksinkertainen ulkoinen elämänhallinta on sitä, että elämäkulkuun suuresti vaikuttavia, odottamattomia asioita ei ole tapahtunut. Monimutkaisempi ulkoinen elämän-

hallinta tapahtuu, kun ihmisen itse elämälleen asettamat tavoitteet ovat lähes kaikki toteutuneet. Turvattu aineellinen ja henkinen asema ja sen tavoittelu merkitsee ulkoisen elämänhallinnan olemassaoloa.

Elämän sisäiseen hallintaan liittyy sopeutuminen, asioiden hyvien puolien näkeminen ja dramaattistenkin tapahtumien sisällyttäminen elämään. Ihminen hallitsee elämäänsä huolimatta siitä, mitä hänelle tapahtuu, eikä alistu tai antaudu vaikeuksia kohdatessaan. Hallinta on opittava lapsuudesta lähtien.

Elämän sisäinen hallinta voi myös olla epäaitoa, nykyaikaiseen elämään liittyvää julkisivun esittämistä. On tärkeää näyttää onnelliselta ulospäin, elämänhallinnan imagon on oltava eheä. (Roos 1988, 206-209.)

Jan-Erik Ruthin (1994, 205-214) mukaan vanhempien ihmisten elämänhallintaa on tutkittu suhteellisen vähän ja tutkimuksia on kritisoitu metodologisen johdonmukaisuuden puutteesta. Samoin puuttuu ymmärtämystä ikääntyneiden erityisistä elämänhallintamekanismeista.

Jos ikääntyvä ihminen on sairas tai liikuntavamma rajoittaa hänen elämäänsä, sopeutumisstrategioista tulee todennäköisesti vähemmän aktiivisia ja passiivisista sopeutumisstrategioista tulee ajankohtaisia. Myös itsenäisenä olemisen ja oman elämän kontrollin säilymisen merkitys saatetaan määritellä uudelleen. Ajankohtaiseksi tulee muutoksen ja tietyn riippuvuuden hyväksyminen.

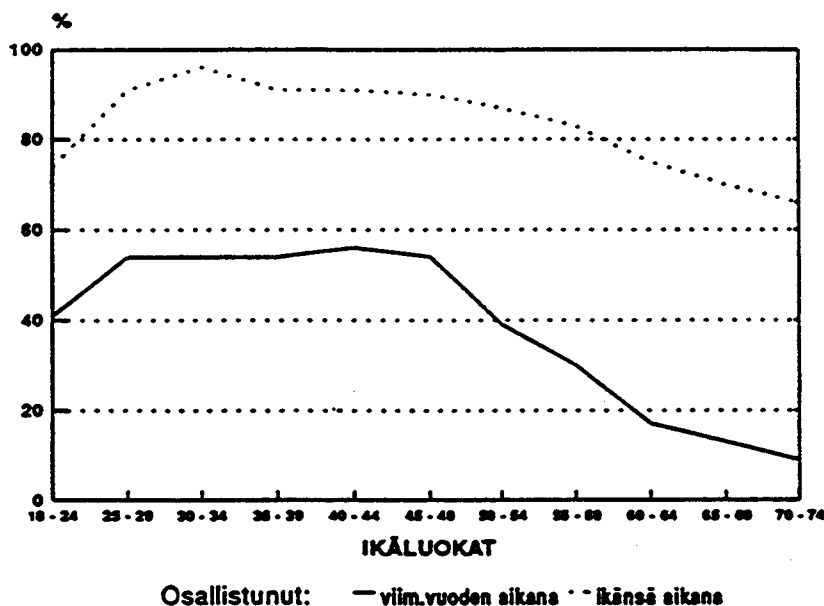
## **4 IKÄÄNTYNEIDEN OPISKELU JA KOULUTUS**

**Opiskelu ja koulutus liitetään ajatuksissa tavallisesti nuoruuteen. Ikääntyneiden koulutukseen on kuitenkin viime vuosina alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota. Ihmiset elävät nykyisin huomattavasti kauemmin kuin ennen. Eläkkeelle jäätyään heillä voi olla neljännes tai jopa kolmannes elinajasta edessään. Lisäksi he ovat entistä terveempiä ja aktiivisempia, ja usein myös paremmin koulutettuja kuin aikaisemmat sukupolvet. (Tikkanen 1990, 29-34.)**

### **4.1 Aikuisopiskeluun osallistuminen**

**Aikuiskoulutukseen osallistuneet ovat olleet pääasiassa nuoria aikuisia. Seuraavassa kuviossa esitetään suomalaisten aikuiskoulutukseen osallistuminen ikäluokittain elinaikana ja viimeisen vuoden aikana keväällä 1990.**





Kuvio 4. Aikuiskoulutukseen osallistuminen iän mukaan. (Rinne, Kivinen & Ahola 1992, 79.)

Vuosittaisen osallistumisen kärjessä ovat 25-49 -vuotiaat. Heistä yli puolet on osallistunut aikuiskoulutukseen viimeisimmän vuoden aikana. Osallistumisaktiivisuus laskee jyrkästi vanhemmiten ja 50:n ikävuoden jälkeen se on alle 40%. Yli 60-vuotiaista vain noin joka kymmenes opiskelee. Nuoremmat ovat opiskelleet paljon myös elinaikanaan. Erot yli 50-vuotiaisiin ovat kuitenkin pienemmät kuin osallistumisessa viimeisen vuoden aikana. Tämä johtuu pääosin vanhempien ikäluokkien pitemmästä koulutusajasta. (Rinne, Kivinen & Ahola 1992, 79-80.)

Oppimista voi tapahtua sekä virallisessa koulutusjärjestelmässä että epävirallisemmin. Ikääntyneet eivät kuitenkaan aina itsekkään miellä opiskelumuotoja ovat kansalais- ja työväenopistojen erilaiset opintopiirit, järjestöjen kurssit, kirjastojen käyttö sekä itseopiskelu tiedotusvälineiden välityksellä. Epämuodolliseksi kasvatukseksi voidaan katsoa kaikki epäviralliset prosessit, joiden kautta omaksutaan mielipiteitä, arvoja, tietoja ja taitoja omien kokemusten tai ympäristön vaikutuksesta. Nämä muodot voivat nousta luontevasti ikääntyneiden omasta elämästä. (Ruth & Pitkänen 1994, 151-163.)

Ikääntyneiden osallistuminen oppimistoimintoihin on usein rinnastettu osallistumiseen muodollisen koulutuslaitoksen järjestämille perinteisille kurs-

seille ja erilaisiin ohjelmiin. Tämän kapean näkökulman puitteissa ikääntyneiden osallistuminen on ollut hyvin vähäistä. Barbara Stolze Cloughin (1992, 447-459) tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ikääntyneiden oppimistoimintoja laajemmasta näkökulmasta. Hän on koonnut tutkimukseen osallistuneiden yli 55-vuotiaiden kokemukset, joissa haastateltavat ovat kertoneet oppimista tapahtuneen.

Tutkimuksessa ikääntyneet, jotka osallistuivat enemmän koulutukseen, olivat nuorempia, naisia, korkeammin koulutettuja, omasta mielestään terveempiä ja kuuluivat useammin johonkin yhteisöön tai yhdistykseen kuin vähemmän koulutukseen osallistuneet. Kuitenkin osallistumisen ja iän sekä koulutuksen välinen suhde oli paljon pienempi kuin ennakoita odotettiin.

Tutkimus osoittaa ikääntyneiden ihmisten mielenkiinnon moninaisuuden liittyen oppimistoimintoihin. Tärkeimpiä opiskelumuotoja olivat kirjojen ja lehtien lukeminen, TV:n opinto-ohjelmien seuraaminen sekä matkustaminen. Sekä muodollisen että ei-muodollisen koulutuksen tarjoaminen ikääntyneille on siis tärkeää. Tutkimus osoittaa myös yhdistysten sekä joukkotiedotusvälineiden merkityksen oppimistoimintojen tarjoajina. Joukkotiedotusvälineet tarjoavat paljon muutakin kuin ajanvietettä ikääntyneille ihmisille.

Tutkijan mukaan huomiota on kiinnitettävä myös ikääntyneiden opiskelijoiden itseohjautuvuuden tukemiseen. Itseohjautuvuus ei ilmaannu itsestään mukaan oppimistoimintaan eläkkeelle siirtymisen myötä tai maagisen 65:n ikävuoden täytyessä. Sitä ei myöskään opita eristäytyneenä muista ihmisistä tai riippumattomana tukipalveluista. Tutkija ehdottaa, että tietyt ikääntyneiden oppimiskeskukset voisivat tarjota tukea eläkeikäisten opiskeluun. Ne eivät järjestäisi pelkästään koulutustilaisuuksia vaan tarjoaisivat myös mahdollisuuden sosiaalisten verkostojen luomiseen ikääntyneiden opiskelijoiden ja ikääntyneiden opiskelun ohjaajien välille.

Eri ikäisten opiskeluryhmät helpottavat sukupolvien välistä kanssakäymistä ja edistävät ikääntymisprosessin todellista ymmärtämistä. Saman ikäisten ryhmät taas tarjoavat turvallisen, vertaisryhmän tukeen perustuvan oppimisilmapiirin.

On tärkeää kehittää erilaisia menetelmiä, tekniikoita ja resursseja kohtaamaan tämän päivän ikääntyneiden opiskelijoiden mielenkiinnon kohteet, tarpeet ja toiveet. Huomiota on kiinnitettävä muodollisen, epämuodollisen ja itseohjautuvuutta tukevan koulutuksen laatuun. On myös huomattava, että oppija itse, ei koulutuksen tarjoaja, kouluttaja tai menetelmä, on tärkein tekijä oman oppimisensa onnistumisessa.

## 4.2 Ikääntyneiden opiskelun ja koulutuksen yleiset tavoitteet

Ikääntyneiden koulutuksen perustana ovat yleiset koulutuspoliittiset arvot ja päämäärät: yhtäläiset mahdollisuudet, toiminnan demokraattiset menetelmät ja parantunut hyvinvointi ja elämän laatu sekä kansainvälisen ymmärtämisen ja rauhan edistäminen. Koulutuksen päämääränä on ikääntyvä ihminen, jolla on oma elämänsä hallinnassaan. Tavoitteena on, että hänen hyvinvointinsa ja elämisen laatunsa paranee. (Tikkanen 1990, 29-34.) Koulutuksella pyritään siihen, että ihminen itse ottaa vastuun itsestään ja vastaa omasta kohtalostaan. Ihminen tavoittelee muutosta elämäntapahtumien armoilla olevasta objektista itse omaa historiaansa luovaksi subjektiksi. (Mazhindu 1990, 34-47.)

Ikääntyvien opiskeluun liittyvät tavoitteet ovat osittain yhdenmukaisia nuorempien ikäryhmien kanssa, eikä tavoitteiden täsmällinen eriyttäminen iän perusteella aina ole tarpeenkaan. Erilaisten tietojen ja taitojen hankkiminen, fyysisen ja psyykkisen terveyden ylläpitäminen ja edistäminen sekä mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa ja saavuttaa arvostetumpi asema yhteiskunnassa voisivat olla kaikille yhteisiä tavoitteita.

Opiskelua voidaan pitää kaiken ikäisten ihmisten keskeisenä päämääränä, tapana oppia elämää ja pohdiskella elämän merkitystä. Oppiminen voi auttaa ihmistä saavuttamaan muita elämän päämääriä. Se voi olla tärkeä osa elämänkokonaisuutta - oppiminen ja elämä ovat yhteen kytkeytyviä. Oppimisen avulla voidaan ratkaista muun muassa vanhenemiseen liittyviä jännitteitä ja luoda merkityksiä elämänkokemuksista. Oppiminen auttaa ymmärtämään omaa elämäntulkua ja se voi auttaa selviytymään elämäntapahtumista ja vaikeistakin asioista sekä kohtaamaan elämän kypsästi. (Ruth & Pitkänen 1994, 151-163.)

## 4.3 Opiskelun merkitys elämässä

Ihminen elää tietyssä historiallisessa aikakaudessa ja tietyssä sosiokulttuurisessa ympäristössä. Aika ja ympäristö vaikuttavat ihmiseen, kuten ihminenkin vaikuttaa aikaansa ja ympäristöönsä. Ihminen ikääntyy ympäristössään ja hänen on kaikin tavoin sopeuduttava ympäristönsä vaatimuksiin. (Hayslip & Panek 1989, 33-34.) Tarkasteltaessa opiskelun merkitystä ikääntyvän ihmisen elämässä on kiinnitettävä huomiota hänen omaan elämänsä historiaansa sekä

laajemmin tiettyyn sosiohistorialliseen kontekstiin. Oppiminen saa oman erilaisen merkityksensä eri sukupolvien elämässä. (Kauppila 1996, 45-108.)

Mezirow (1991, 4-63) sisällyttää oppimiseen viisi vuorovaikutuksessa olevaa taustatekijää: merkitysperspektiivin, kommunikaatioprosessin, toiminnan suunnan, minäkuvan ja ulkoisen tilanteen. Oppimisessa konstruoidaan tai omaksutaan uusi tai tarkistettu tulkinta kokemuksen merkityksellisyydestä. Oppiminen merkitsee aiemmin luomamme ajattelua ja toimintaa ohjaavan merkityksen käyttämistä siihen mitä tällä hetkellä koemme. Mezirow nimittää transformatiiviseksi oppimiseksi tilannetta, jossa vanha tai uusi kokemus tulkitaan uudelleen uusien odotuksien, antaen uuden merkityksen ja perspektiivin vanhalle kokemukselle. Transformatiivinen oppiminen johtaa uuteen tai muuntuneeseen merkitysskeemaan tai merkitysperspektiiviin. Merkitysperspektiivi on oletusten struktuuri, jossa yksilön menneet kokemukset sulauttavat ja muuntavat uusia kokemuksia. Määrittelemällä odotuksiamme merkitysperspektiivit samalla valikoivasti määrittelevät mitä ja miten me opimme. Ne muodostuvat joukosta merkitysskeemoja, joissa tiedot, uskomukset, arvottaminen ja tunteet yhdistyvät tulkinnaksi.

Koulutuksen merkityksen takana ovat yhteiskuntamme suuret muutokset, joista lähinnä sota-aika, rakennemuutos ja hyvinvointiyhteiskunta ovat muovanneet tapaamme merkityksellistää. Kauppila (1996, 45-108) kuvaa yhteistä sukupolviasemaamme merkitysperspektiiviksi. Erityisesti oppiminen ja elämä sulautuu yhteen sukupolvella, joka on käynyt koulua sodan aikana ja jolle koulutus on usein jäänyt pelkäksi haaveeksi ja ihanteeksi. Vähäiset mahdollisuudet ovat synnyttäneet ihanteellisen merkityksen. Tämän merkityksen syntymiseen on toisaalta vaikuttanut myös sääty-yhteiskunnan sen ajan ihmisiin juurruttama oppiarvojen kunnioittaminen.

Antikainen (1996, 251-296) määrittelee merkittäviksi oppimiskokemuksiksi "sellaiset oppimiskokemukset, jotka elämäkertomuksen perusteella näyttävät ohjanneen haastateltavan elämänkulkua ja/tai muuttaneen tai vahvistaneen hänen identiteettiään". Merkittävät oppimiskokemukset ovat elämäntapahtumia, joihin yleensä liittyy muutos elämässä ja tulevaisuuden uudelleen muotoutuminen. Merkittävät oppimiskokemukset saattavat merkitä niin sanottua valtautumista, johon voi sisältyä muun muassa muutos yksilön itsemäärittelyssä sekä muutos ympäristössä, joka tapahtuu osallistumisen kautta. Valtautuminen vahvistaa kokijansa toimijuutta. Se voi merkittävien oppimiskokemusten tuloksena näkyä oppijan maailmankuvan avartumisena, hänen osallistumisensa vahvistumisena sekä sosiaalisten identiteettien ja roolien alan laajenemisena.

Merkittävät oppimiskokemukset voivat erota kestoltaan. Lyhyitä, ajallisesti selvästi erottuvia ovat esimerkiksi oivallukset ja kasautuvia sekä pitkäkestoisia itseluottamuksen lisääntyminen. Kokemukset voivat erota myös laatunsa ja jatkuvuutensa suhteen. Oppimiskokemus ei välttämättä aina ole

myönteinen, mutta voi myöhemmin muuttua kokijansa voimavaraksi ja resursiksi. Esimerkiksi sopeutuminen omaan sairauteen voi olla tällainen kokemus. Merkittävät oppimiskokemukset voivat erota toisistaan oppimisen intressin, oppimisen ympäristön ja tilanteen sekä oppimisen sisällön suhteen. Merkittäviä oppimiskokemuksia voidaan nimittää oppimiselämäkerran käännekohtiksi, jotka jäsentävät yksilön elämäkertomusta.

Moody (1994) kritisoi ajatusta, että ikääntyneet ihmiset opiskelisivat pelkästään opiskelun takia, että opiskelu olisi itseisarvo sinällään. Tämän ajatuksen mukaan itse opiskelu tuottaa tyydytystä ja se voidaan kokea elämän henkisen kasvun täyttymykseksi. Opiskelulle ei silloin tarvitse etsiä tarkoitusta eikä päämäärää.

Moodyn mielestä tämän ajattelutavan takana on markkinoiden ideologia. Ajattelu vapauttaa koulutuksen järjestäjät vastuustaan pohtia, mikä opiskelutoiminta on arvokasta ja kannattavaa. Jokaisen yksilön on tehtävä päätös itse, ikään kuin kuluttajan koulutuksen supermarketissa. Tämä voi johtaa siihen, että mikä tahansa kelpaa. Yksilöllisen valinnan mahdollisuus ja opiskelu opiskelun vuoksi kuulostaa yksilöllisyyden ylevältä kunnioittamiselta. Todellisuudessa se rikastuttaa koulutuksen alan yrittäjiä, ja sen tuloksena voidaan välttää merkityksen ja mielekkyyden pohdinta. Vaarana on jopa se, ettei ymmärretä mistä myöhemmän iän opiskelussa on kyse.

Moody etsii ikääntyvien opiskelulle merkitystä Jurgen Habermasin teoriasta. Habermas erottaa kolme tiedonintressin aspektia: instrumentaalinen, hermeneuttinen ja emansipatorinen. Instrumentaalinen intressi ilmentää luonnon hallitsemista, läheistä suhdetta moderniin tieteeseen ja kasvavaa johtoasemaa kaikkeen älylliseen elämään. Hermeneuttinen tiedonintressi voi sisältää pyrkimyksen ymmärtää tai ilmaista itseään esimerkiksi taiteen kautta. Emansipatorinen tiedonintressi on voimakkaaksi tekevä ja vapauttava. Se viittaa tietoon ja taitoon - kykyyn toimia itsemme hyväksi. Voidaan puhua oppimaan oppimisen kyvystä, omien oppimisen tarpeiden tunnistamisesta ja itsetiedostuksen lisääntymisestä. Tämän ajattelun avulla Moody uskoo ikääntyvien opiskelun merkityksen löytyvän.

Merkitys tulee asettaa toiminnan keskipisteeksi ja tavoitteena on transsendenssi, meneminen tuolle puolen sen, mitä aikaisemmin elämässä on tehty. Toiminnan painopiste voi olla menneessä, tässä hetkessä tai tulevassa. Menneeseen suuntautunut myöhemmän iän opiskelu voi liittyä muisteluun tai omaelämäkerralliseen tietoisuuteen. Mennyt uudelleen muotoiltuna avaa uudenlaisen mahdollisuuden ymmärtää menneen merkitys. Se voi olla väline itse-transsendenssiin. Elämän myöhäisemmät vuodet tarjoavat mahdollisuuden integraatioon ja yhteenvedon tekemiseen elämästä sekä aikaisemmin lykättyyn merkitysten pohtimiseen. Koulutuksen avulla voidaan helpottaa tätä pohdintaa ja asioiden oivaltamista. (Peterson 1985, 1-29.) Tulevaisuuteen suuntauduttaessa Moody viittaa Eriksonin termiin generatiivisuus. Elämän tavoitteena on

huolenpito muista, erityisesti nuoremmista ihmisistä. Tavoitteena on ylittää oman elämän rajat ja jättää elämänvoima perinnöksi nuoremmille. Tästä voidaan löytää opiskelulle mieli ja merkitys. Nykyhetkeen liittyen ylittäminen, tietoisuus ja oleminen pikemminkin kuin tekeminen on keskeistä. Moody painottaa, että kaikki tämä - muistelu, generatiivisuus, harkinta - on jotakin muuta, kuin opiskelua opiskelun itsensä vuoksi ja oppimisen monet muodot ovat transsendenssin välineitä.

Merkityksen kysymystä ei tulisi kieltää, koska se voi palvella itsensä toteuttamista. Jokaisessa ihmisessä on periytyneenä menneiden sukupolvien tieto. Ihminen elää vanhaksi, koska elämällä on oma merkityksensä. Vanhuus on oma elämänvaiheensa, vielä osin tuntematon, mysteeri. Se sisältää omat tehtävänsä ja velvoitteensa, kuten muutkin elämänvaiheet. Se on muutakin kuin vapaa-ajanviettoa ja viihtymistä. Siksi opiskelukin tässä elämänvaiheessa tarjoaa ikääntyvälle muutakin kuin huvia ja viihdykettä. Myöhemmän iän opiskelua ei saisi arkipäiväistä, siitä ei saa tehdä koulutuksen supermarketeita jaettavaa kulutustavaraa. (Moody 1994.)

Marja Tikka (1990, 99-111) on myös määritellyt ja kehitellyt edelleen Moodyn tulkintaa myöhemmän iän opiskelusta. Tikan mukaan aihetta kohtaan kasvanut mielenkiinto johtuu yhteiskunnan nopeasta muuttumisesta sekä tiedon ja koulutuksen lisääntyvästä tarpeesta. Myös elinikäisen oppimisen idea ja ikääntyneiden määrän lisääntyminen, terveydentilan paraneminen ja elinajan pidentyminen lisäävät mielenkiintoa.

Moodyn ajattelu antaa myöhemmän iän opiskelulle käsitteenä syvyyttä ja filosofista mieltä. Moody ei luetteloisi opiskelun tavoitteita ulkokohtaisesti, vaan arvioi oppimisen merkitystä elämänhistoriaan liittyen henkilökohtaisemmin ja sisällöllisemmin. Hän näkee elämän myöhempien vuosien olevan sulkeuma, elämänsä täyttymys, jolloin on mahdollisuus päätyä siihen, mistä aloitimme. Siksi vanhempien ihmisten koulutuksen tulisi perustua elämäkokemukselle. (Moody 1985, 31-47.) Tikan mielestä myöhemmän iän opiskelukäsite voidaan määritellä ja ymmärtää juuri henkilökohtaisena kysymyksenä persoonallisen ja subjektiivisen iän kautta. Opiskelu on itsemääräyttelyä, omaa kokemusta erilaisten asioiden uudelleentematisoitumisesta tai omista oivalluksista.

Toisaalta Moodyn ajattelusta Tikan mukaan puuttuu opiskelu pienten asioiden pohdintana - asioiden, joiden perusta ei löydy elämänhistoriasta, vaan yhteiskunnallisesta muutoksesta. Nämä asiat ovat jatkuvasti läsnä ihmisten arkipäivässä: lehdissä, radiossa ja televisiossa. Tikka syyttää Moodya myös liiallisesta elämänhistorian determinismistä ja menneisyyteen tuijottamisesta. Moody ei ota nykyistä kulttuurista tilannetta huomioon. (Tikka 1991, 128-129, 135-136.)

#### 4.4 Opiskelun tarpeet ja päämäärät

Ikääntyville ihmisille suunniteltujen koulutusohjelmien taustalla tulisi olla ajatus, että aikuisilla ihmisillä on tiettyjä tarpeita, joita he voivat parhaiten kohdata ja tyydyttää lisäämällä tietojaan ja taitojaan (Peterson 1985, 1-29). Gilbert J. Leclerc (1985, 137-144) on luetellut ikääntyneiden ihmisten mainitsemia koulutukseen liittyviä tarpeita ja ne liittyvät suurelta osin elämässä oleviin ongelmiin ja niistä selviytymiseen. Koulutuksen avulla pyritään muun muassa ikääntymään fyysisesti, älyllisesti ja moraalisesti hyvin, elämään harmoniassa itsensä kanssa, selviytymään muuttuvassa yhteiskunnassa ja kehittämään positiivista ajattelua. Koulutus koetaan yhdeksi keinoksi muiden joukossa selviytyä tästä elämän periodista.

Simpanen ja Blomqvist (1992, 85) ovat tutkineet syitä, jotka herättävät kiinnostusta tai aiheuttavat tarvetta ryhtyä opiskelemaan. Tutkimuksen vanhimman eli 45-73 -vuotiaiden ryhmän tärkeimmäksi syyksi haastateltavat mainitsivat itsensä kehittämisen. Seuraavaksi tärkeimpiä syitä olivat ammatitaidon kehittäminen, vaihtelunhalu, halu saada parempaa palkkaa ja halu löytää uusia ystäviä.

Jatkuva itsensä kehittäminen ja henkinen kasvu ovat monen aikuisen opiskelun päämäärinä. Opiskelu ja itsensä kehittäminen eivät kuitenkaan aina onnistu kaikilta yhtä hyvin. Syyt voivat olla moninaiset. Koululla on suuri merkitys henkilön käsitykseen itsestään ja oppimiskyvystään. Hyvin koulussa menestyneet ja koulua mielellään käyneet opiskelevat aikuisenakin usein mielellään. Koulukokemuksista on saattanut jäädä mieleen tiukkoihin oppimääriin perustuva, mekaaninen, ylhäältä kontrolloitu opiskelu, jossa opittu tieto on jäänyt ulkokohtaiseksi ja irralliseksi. Tietojen soveltaminen ja käyttö voi olla vaikeaa. Ainut keino vahvistaa itsetuntoa on osallistua oppimistilanteisiin ja hankkia niistä myönteisiä kokemuksia. Kun ihminen näin oppii uskomaan omiin kykyihinsä, kehittyy motivaatio oppimiseen ja sillä on vaikutuksensa oppimistilanteisiin. Opetustilanteista tulisi luoda tehokkaan tiedonvälityksen lisäksi muutenkin myönteiseksi koettava tilanne.

Oppimisen esteenä voi olla pelko oman vajavaisuuden esiin tulemisesta, opiskelutilanteissa käytetyn kielen monimutkaisuus ja käsitteiden vaikeus sekä aikuisten luku- ja kirjoitushäiriöt, jotka on muissa tilanteissa pystytty pitämään salassa. (Wilen 1991, 9-19.)

Simpanen ja Blomqvist löysivät tutkimuksessaan syitä, jotka estivät osallistumista omalla vapaa-ajalla ja omalla kustannuksella tapahtuvaan koulutukseen. Tutkimuksen vanhimmassa ikäryhmässä suurimmaksi estäväksi tekijäksi haastateltavat mainitsivat iän tai terveydelliset syyt. Seuraavaksi yleis-

simmät estävät tekijät olivat kiinnostuksen puute, väsymys, vähäinen pohjakoulutus, muut kuin opintoharrastukset, koulutuksen pitäminen hyödyttömänä ja koulutusmahdollisuuksien sijainti. Muita vähemmän mainittuja syitä olivat koulutusmahdollisuuksien puute, hankalat työajat, taloudelliset syyt, tiedon puute opiskelumahdollisuuksista, koti- ja perhesyyt, koulutuksen ja opetuksen heikko laatu, lastenhoito-ongelmat ja epäonnistumisen pelko. (Simpanen & Blomqvist 1992, 75.)

Ihmisen elämä kokonaisuudessaan voidaan kuvata sarjaksi perättäisiä ajallisia jaksoja, jossa jokainen siirtyminen vaiheesta toiseen asettaa uudet vaatimukset yksilölliselle kompetenssille ja minäkuvalle. Jokainen siirtymä vaatii minäkuvan uudistamista ja uudelleenmäärittelyä, jotta saavutettaisiin tasapaino aikaisempien ja ennakoitujen kokemusten ja tapahtumien välillä. Ikääntyvien ihmisten elämässä näitä siirtymävaiheita ovat esimerkiksi työstä eläkkeelle siirtyminen ja valmistautuminen kuolemaan. (Hurrelmann 1988, 100-103.)

Oppiminen voi merkittävästi auttaa ihmistä sopeutumaan elämässä tapahtuviin muutoksiin ja antaa merkityksen koko elämälle. Kauppila (1996, 45-108) selittää merkittävien oppimiskokemusten liittyvän usein sellaisiin siirtymiin, joissa edellytetään uutta ajattelu- ja toimintatapaa. Puolison kuolema voi olla elämänkulkuun liittyvä tilanne, joka muuttaa elämää niin paljon, että ihminen kokee pakottavaa tarvetta hakeutua koulutukseen.

Suzanne R. Adair ja Richard Mowesian (1993, 317-330) ovat tutkineet oppimista strategiana, jonka avulla ihminen selviää eläkkeelle siirtymisestä. Oppimisen käsite sisältää tässä sekä muodollisen että epämuodollisen oppimisen - yhteiskunnan järjestämän koulutuksen, itseohjautuvan omaehtoisen oppimisen ja kokemuksista oppimisen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli ymmärtää oppimisen rooli tutkimalla niitä merkityksiä, syitä ja perusteita, joita eläkkeelle siirtyneet ihmiset kuvailevat. Tutkimukseen osallistujat olivat yli 55-vuotiaita eläkkeellä olevia henkilöitä. Tulokset osoittivat, että eläkkeelle siirtyminen oli dynaamisen muutoksen periodi, hämmentävä ja epätavallinen kokemus. Kuudelle haastateltavalle seitsemästä kokemus oli positiivinen, "mahdollisuus, kokonaan uusi elämäntapa, kuin saisi uuden työpaikan, kuin olisi jälleen viisi vuotias". Eläkeläisen rooli koettiin kuitenkin epäselväksi, ei tiedetty mitä eläkeläiseltä odotetaan.

Oppimisen tarpeet ja päämäärät olivat instrumentaalisesti tai ekspressiivisesti suuntautuneita. Instrumentaalinen oppiminen on kuvailtu "ajan ja energian sijoittamiseksi odotettavissa olevaan tulevaisuuden hyötyyn". Se on voi olla terveyden, toimeentulon tai sosiaalisen arvostuksen lähde. Ekspressiivisessä oppimisessa "koulutuksen päämäärä on oppimistoiminnassa itsessään tai niin läheisesti liittyneenä siihen, että oppimistoiminta tulee päämääräksi". Tarpeet ja päämäärät liittyvät identiteettiin, kykenevyyteen, merkitykselliseen toimintaan ja liittymiseen. Se ratkaisee tärkeän kysymyksen: "Voinko olla



arvokas ihminen ilman palkkatyötä?" Tässä tutkimuksessa instrumentaalinen oppiminen liittyi vastaajien perustarpeeseen pysyä hengissä ja säilyttää toimintakyky. Oppiminen lievitti lisäksi pelkoja ja auttoi pitkittämään kykenevyyttä ja riippumattomuutta sekä ylläpiti hyvinvointia. Ekspressiivinen oppiminen tarjosi välittömän tyydytyksen niihin tarpeisiin, jotka liittyivät identiteettiin, liittymiseen, kykenevyyteen ja osallistumiseen merkitykselliseen toimintaan.

#### 4.5 Ikääntyvä oppijana

Aikuisena oppimiselle on löydettävä mieli, joka aluksi aiheuttaa innostumisen ja opiskelun jatkuessa auttaa jaksamaan. Onnistuneen oppimisen taustalla on usein elämys, joka liittyy ihmisen kokonaispersoonallisuuteen ja tunteisiin. Kun opittuun asiaan liittyy voimakas elämys, se on helpompi muistaa. Myös kokemus ja oppiminen liittyvät usein yhteen. Kokemus ei kuitenkaan aina aiheuta oppimista, ihminen ei aina opi kokemuksistaan. Kokemusta täytyy ensin arvioida ja pohtia ennen kuin sen perusteella voi oppia. (Wilén 1991, 9-19.) Ihminen toimii suuren osan päivittäisestä elämästään sen kummemmin asioita miettimättä, rutiinin pohjalta entisten tapojensa mukaan. Tuttua ympäristöä ja asioita pidetään itsestään selvinä, eikä oppimista tapahdu. Maailma muuttuu kuitenkin niin nopeasti, että ikääntyvä ihminen tuskin kokee sitä samaksi paikaksi, johon on syntynyt. Totutut tavat toimia eivät ehkä sovellukaan tässä muuttuneessa maailmassa. Kokemuksen ja totutun elämän välillä on hämmäntävä katkos. Oppiminen alkaa kuitenkin kokemuksesta ja erityisesti tästä katkoksesta ihmisen elämäkerrallisen kokemuksen ja tämän hetkisen kokemuksen välillä. Katkos on merkityksellinen siksi, että elämäkerran ja tämän hetken kokemuksen yhteyden puuttuessa ihmisen on pohdittava kokemustaan ennen kuin toimii ja tämän seurauksena myös opittava asiasta jotakin. Moni kokemus on potentiaalinen oppimiskokemus ja kaikki vanhemman ihmisen elämäkokemukset voivat olla hyödyllisiä nopeasti muuttuvassa modernissa maailmassa. Oppimisessa muunnetaan nämä kokemukset esimerkiksi tiedoiksi, taidoiksi, asenteiksi tai arvoiksi. (Jarvis 1987, 80-81, 1989, 161-170.)

Kokemusmaailman merkitystä pohtii myös Marja Tikka (1991, 137-141), joka on tarkastellut Ziehen epätavanomaisen oppimisen käsitettä. Ideana on omaelämäkerrallisen kehityksen vahvistaminen ja oman aikatietoisuuden esille pääsy. Tässä prosessissa "kosketus" aiheuttaa itseymmärrystä. Jollakin ulkoatulevalla on yllättäen kosketuspintaa oman identiteetin kanssa. Ihmiset kiinnostuvat asioista, jotka ovat heille jollakin tavalla läheisiä, esimerkiksi

heidän elämäntilanteeseensa liittyviä. Ulkokohtaiset asiat, jotka eivät niinkään kosketa ihmisen kokemusmaailmaa, eivät välttämättä saa vastakaikua.

Käsitteen pohjalta voidaan kyseenalaistaa ajatus, että oppiminen olisi iästä kiinni tai se olisi sidoksissa instituutioon tai tilaan. Ei myöskään tarvitse hankkia asiantuntijaa tai tietopankkia, jotta oppimista tapahtuisi. Epätavomainen oppiminen laajentaa oppimiskäsityksen osaksi tavallista arkipäivää. Ziehe ei usko, että oppimiseen tarvitaan rakennettuja rituaaleja. Perinteisiin oppimisrituaaleihin, kuten luokkahuone, opettaja ja tapa siirtää tietoa, saattaa jopa liittyä tilannesidonnaisuutta, joka ehkäisee oppimista. Oppimisrituaaleista tulee helposti itsetarkoituksellisia ja merkityksen korvikkeita.

#### 4.5.1 Opiskelun tulkintamalleja

Ikääntyvien opiskelua voidaan tarkastella neljän tulkintamallin avulla. Vanhuuden kieltäminen, sosiaalivaltion ideologia, osallistuminen ja itseymmärtäminen osoittavat arvojen, normien, asenteiden, uskomusten ja tiedonintressien moninaisuuden ja painottuvat vaihtelevasti tilanteen ja tulkinnan mukaan.

*Vanhuuden kieltäminen* liittyy kulttuurimme yksipuoliseen ajattelutapaan. Kuten vanhuutta, myös ikääntyneiden oppisisältöjä, määritellään toisen, nuoremman näkökulmasta. Ihanteena on moderni elämäntapa: taloudellinen kasvu, kilpailu, mahdollisimman suuri tehokkuus ja tuottavuus. Tämän ihanteen kanssa vastakkaiseksi asetetaan "vanhuuden universaali kokemus", jota luonnehtii vakava asennoituminen, elämän rajallisuuden näkeminen, viisaus ja tieto omien voimien rajallisuudesta. Nuoruuskulttia pidetään tärkeänä ja vanhuutta epäarvostettuna ja ei-haluttuna. Vanhuutta määritellään yksipuolisesti biologisen iän avulla sekä irrallisena ilmiönä erotettuna yhteiskunnasta ja kulttuurista. Ikääntyneet siirretään mielellään näkymättömiin, erilleen muusta yhteiskunnasta laitoksiin. Heidän tietoaan ja elämäkokemustaan ei pidetä tärkeänä. Tähän ajatteluun rinnastuu opiskelun instrumentaalinen luonne. Koulutus on lähinnä investointi pääomalle, ei ihmisen kokonaisvaltaista kehittymistä ja henkistä kasvua.

*Sosiaalivaltion ideologia* ikääntyvien opiskelun ja koulutuksen yhteydessä viittaa teollisen toiminnan seurauksena syntyneeseen tilanteeseen. Yhteiskunnan on tuotettava palveluja pääoman uusintamiseen ja työvoiman turvaamiseen, mutta vähitellen myös muille ihmisryhmille, esimerkiksi ikääntyville. Palvelujen luonne ja palvelun tarjoajan asiantuntemus ja pätevyys saattaa tehdä palvelun tarvisijasta riippuvaisen ja passiivisen. Passiivisuutta yritetään ehkäistä järjestämällä virikkeellistä toimintaa, "huvitusta" ja "touhukkaana" pysymistä, täyttämään vapaa-aikaa. Muut kuin ikääntyvät itse määrittelevät

vanhuuteen sopivia opiskelu- ja virkistystoimintoja, jotka ovat viihdyttäviä ja uskonnollisia, terveellisiä ja kevyitä. Ei niinkään älyllisiä ja yhteiskunnallisia toimintoja. Olennaista tässä ajattelussa on se, miten vanhuus nähdään suhteessa koko elämään ja yhteiskuntaan ja minkälainen on kuva vanhenevasta ihmisestä.

*Osallistuminen* liittyy ihmisen itsemääräämisoikeuteen hänen omaa elämäänsä koskevilla päätöksillä. Pyrkimyksenä on ikääntyvän ihmisen mahdollisuus elää mahdollisimman kauan normaalisti ja itsenäisesti. Mielekästä ei ole puuhailu puuhailun vuoksi, vaan toiminnan hyödyllisyys ja itsensä tarpeelliseksi tunteminen. Tietyn iän myötä mielekkään toiminnan päättymistä ei hyväksytä. Hyväksyttävää ei myöskään ole se, että ulkopuoliset henkilöt määrittävät ikääntyvien arkipäivää. Opiskelun tavoitteena on, että he itse tulevat tietoiseksi vanhuuden stereotyyppioista ja pystyvät murtamaan ne sekä vaatimaan itselleen muiden ikäryhmien kanssa tasa-arvoisia oikeuksia.

*Itseymmärrys* liittyy henkiseen kasvuun ja viisaaseen vanhenemiseen. Ikääntyvä irtautuu liiallisesta tekemisestä ja valitsee olennaisen. Näin voidaan pohtia omaa identiteettiä ja järjestää sitä uudelleen. Itseymmärtäminen antaa parhaan lähtökohdan opiskelun merkityksen ymmärtämiselle. (Tikka 1990, 99-111.)

#### 4.5.2 Kokemus, dialogi ja ylittäminen oppimisessa

Ikääntyneen opiskeluun liittyvät käsitteet kokemus, dialogi ja ylittäminen; kokemus opiskelun ja oppimisen lähtökohtana, dialogi tapana toimia ja oivaltaa sekä ylittäminen päämääränä. Vaihe johtaa toiseen, kunnes ympyrä täydentyy.

*Kokemus* viittaa ihmisen arkipäivään ja tapaan hahmottaa maailmaa. Kokemus voi olla tie viisauteen, mutta se voi myös estää uuden oppimista. Vanhemmat ihmiset tuovat opiskelutilanteeseen elämänmittaisen henkilökohtaisen kokemuksensa, joka voi olla heidän paras resurssinsa, mutta myös suurin kompastuskivensä. Kokemusta pidetään totena, eikä asiaa haluta kyseenalaistaa tai etsiä uutta näkökulmaa. Ikääntyneiden opiskelussa voidaan pohtia elämänkokemuksen myötä syntyneitä kysymyksiä, käsityksiä ja mielipiteitä ja ymmärtää niiden merkitys omassa elämässä. Omaa elämää koskettavat asiat ovat mielenkiintoisia, ei niinkään ulkokohtainen tieto. Kokemuksemme on arvoituksellinen, epätäydellinen ja hajanainen, meiltä puuttuu kokonaisuus, oman itsemme eheys. Menneisyys ei ole loppuunsaatettu niin kauan kuin sen merkitys yhä pakenee meitä. Ja erityisesti niin kauan kuin tunnemme mahdolliseksi keksiä menneestä universaalin merkityksen elementtejä. Tämä tekee kokemuksesta ja menneen muistelusta merkityksellisen ja yhdistää sen jatkuvaan oppimiseen läpi koko elämän.

*Dialogi* merkitsee tässä yhteydessä henkilön itsensä kanssa käymää sekä laajemmassa yhteydessä tapahtuvaa vuoropuhelua. Ikääntyneiden opiskelussa se voi olla vuoropuhelua menneisyyden ja nykyisyyden välillä sekä vuoropuhelua toisten ihmisten kanssa. Elämäkokemuksen synnyttämää mielipidettä tai käsitystä voidaan tarkastella dialogina nykyisyydelle ja etsiä laajempia yhteyksiä tietona. Oppimisen tarkoituksena on muuttaa uskomukset tiedoksi paljastamalla niiden alkuperän ja osoittamalla niiden laajemman yhteyden. Generatiiviset teemat voidaan ottaa keskeisiksi asioiksi opiskeluprosessissa. Näin ikääntyvä ihminen ei ole vain tiedon passiivinen vastaanottaja vaan aktiivinen osallistuja omassa oppimisessa ja yhteiskunnassa laajemminkin.

Dialogi menneisyyden ja nykyisyyden välillä avaa uusia oivalluksia omaan elämään sekä kulttuuriin ja tätä kutsutaan *ylittämiseksi*. Samalla suuntaudutaan myös tulevaisuuteen. Ylittämisen merkitys on kyvyssä hyväksyä entiset roolit ja tapahtumat sekä niiden päättyminen ja samalla huomata niiden merkitys nykyiselle ja tulevalle. Se on samalla oman rajallisuuden hyväksymistä ja perinnön jättämistä tuleville sukupolville. Se edellyttää sitä, ettei vanheneva ihminen käänny sisäänpäin itseensä, vaan ylittää oman kokemuksensa sitoutumalla tulevaisuuteen. Ylittämiseen johtava kehitysprosessi perustuu kuitenkin menneen hyväksyntään. Se ei ole pakotie tai keino välttää elämäkokemukseen liittyviä ratkaisemattomia konflikteja. (Moody 1985, 31-47, Tikka 1990, 99-111.)

## **5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

### **5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat**

**Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ikääntymisen kokemista ja erityisesti opiskelevien ikääntyneiden ihmisten näkemyksiä ja tunteuksia omasta vanhenemisestaan. Yleinen tieto ikääntymisestä ei paljasta henkilökohtaisia vanhenemiskokemuksia. Siksi painotinkin työssäni yksilöllistä ja ainutkertaista kokemusta, oman vanhenemisen määrittelyä ja ymmärtämistä juuri tässä elämänvaiheessa ja historiallisessa tilanteessa.**

**Tutkimuksella oli yksi pääongelma:**

- 1. Miten opiskelevat ikääntyvät henkilöt kokevat vanhenemisensa?**

**Tavoitteena oli vastata tähän kysymykseen seuraavien alaongelmien avulla:**

- a. Miten he kokevat muuttuvansa ikääntyessään?**
- b. Mitkä kokemukset he liittävät tunteeseen vanhenemisestä?**
- c. Miten he määrittelevät ikänsä?**
- d. Miten he sopeutuvat vanhenemiseensa?**

## 5.2 Aineistonkeruumenetelmät

Aineistonkeruumenetelmä oli kaksivaiheinen. Pääasiallisena keruumenetelmänä käytin aiheeseen liittyvää ohjatun esseen kirjoittamista, omaelämäkerrallista menetelmää. Menetelmän käyttöä voidaan puolustaa sen monilla eduilla, kuten yksilöllisten kokemusten ja tuntojen syvällisemmällä tavoittamisella ja ymmärtämisellä. Pyrkimyksenä on, että omaelämäkerta kuvaa kertojan elämää mahdollisimman avoimesti ja rehellisesti. J. P. Roosin (1994, 215-220) mukaan me emme kuitenkaan "vain näe" ympärillä olevaa maailmaa tai elämää, vaan koemme sen kaiken sille ajalle ominaisen katsantokannan kautta. Kyseessä ei niinkään ole objektiivinen totuus siitä, mitä ihmisen elämässä todella on tapahtunut. Menetelmän avulla voidaan tarkastella, miten tutkittava tällä hetkellä hahmottaa mennyttä elämäänsä, niitä kokemuksia, jotka heijastuvat tämän hetken tuntoihin. Se on henkilön oma subjektiivinen käsitys elämästään ja itsestään, niin sanottu subjektiivinen totuus, jossa tulee esiin yksilöllisten merkitysten autenttisuus. Omaelämäkerran suuri etu on juuri sen tarjoama mahdollisuus tarkastella yksilöllistä kokemuksellisuutta. Se on kuvaus elämäntapahtumista, joista osa on tärkeitä tapahtumia, elämän käännekohtia ja osa tavallisia tapahtumia, arkipäivän kuvausta, jonka yksilö muokkaa kulloiseenkin tilanteeseensa sopivaksi. (Saarenheimo 1988, 261-272.)

Vilkkonen (1995, 157-172) luonnehtii omaelämäkertaa liikkeessä olevaksi itsen jäsenyydeksi. Kertomus elämästä on paitsi kuvausta menneestä, myös osa kertojan nykyhetkeä ja sen elämää. Kertoja kirjoittaa nykyhetkeä ja tulevaa varten samalla, kun tallentaa mennyttä. Kertoja kirjoittaa muille, lukijoille, mutta samalla hän muistelee ja arvioi elämäntapahtumia itseään varten. Kirjoittaja haluaa kietoa lukijan mukaan kertomuksen tapahtumiin ja saada lukija ymmärtämään kertojan oma yksilöllinen ajattelutapa ja ne hetket ja asiat elämässä, joilla on erityinen merkitys kertojalle. Kertomus sisältää elämää selostavan ja arvioivan puolen sekä tunteisiin vetoavan kerrontafunktion. Omaelämäkerta on kirjoittajan teko, johon lukija vastaa lukijateolla.

Omaelämäkerran muistelu- ja kertomisprosessissa emotionaalisuus on yksi tärkeimmistä tekijöistä. Kertoja muistelee elettyä elämäänsä ja arvioi samalla, miltä tapahtumat silloin tuntuivat ja minkälainen osa niillä on elämäkokonaisuudessa. Muistettu tapahtuma ja siihen liittyvät ja sen herättämät tunteet osoittavat ainutkertaisuutemme.

Omaelämäkertametodia pidetään erityisen hedelmällisenä juuri ikääntyvien tutkimisessa, koska heillä on taipumus muistella mennyttä elämää ja hahmottaa sitä tämänhetkisiin tarpeisiinsa sopivalla tavalla. (Saarenheimo 1988, 261-272.) Ikääntyviä ihmisiä sanotaan hyviksi tarinankertajiksi, koska heillä on ollut monta vuotta aikaa harjoitella taitoaan - he ovat joutuneet ehkä

useinkin kertomaan itsestään ja elämästään esimerkiksi terveydenhoito- tai sosiaalipalveluja hakiessaan tai lastenlasten kysellessä menneistä ajoista. He ovat myös usein avoimia suhteessa elämään. (Wallace 1992, 120-125.)

Omaelämäkertamenetelmällä saatu aineisto on yleensä rikas ja sitä voidaan vielä laajentaa ja täydentää kysymällä mainitsematta jätetyistä teemoista. Aukkoja kertomuksessa voidaan paikata ja keskeisiin tapahtumiin saada uusia näkökulmia haastattelun avulla. Tarkoituksena tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan ollut kattaa tutkittavan elämän koko ajallista ulottuvuutta, vaan keskittyä elämän tiettyihin vaiheisiin ja puoliin. Kirjoitetut tarinat tarjosivat lähteitä haastattelulle. Niistä löytyi teemoja, joita en muuten olisi huomannut kysyä, kuten arvojen ja elämänarvostuksen muuttuminen vanhetessa. Teemat haastatteluja varten löytyivät kuitenkin kaikista elämäkerroista, ei siis vain haastatteluun valittujen. Aiheet olivat sellaisia, joihin viitattiin kertomuksissa, mutta selkeää käsitystä niistä en kuitenkaan saanut. Tarkoituksena oli siis lähinnä varmistaa kirjoittajan tarkoituksia ja täydentää kertomuksen luomaa kuvaa kirjoittajasta. Tutkimuksessa pyritään yhteisymmärrykseen, kirjoittajan tarkoituksen pohtiminen luo kysymyksiä haastattelua varten.

### 5.3 Tutkimusaineiston kokoaminen

Tutkimusaineiston kokoaminen tapahtui kevään ja kesän 1996 aikana. Tutkimukseen osallistuvia henkilöitä löysin Lappeenrannan työväenopiston venäjän kielen ja englannin kielen opintopiireistä sekä kirjoittajien piiristä. Venäjän opiskelijoille kävin itse jakamassa kirjoitusohjeen (liite 1) oppitunnin alussa ja yksi opiskelijoista pyysi useampia ohjeita mukaansa jaettavaksi myös englannin opiskelijoille sekä tuttavilleen Imatralla. Hän arveli myös heidän olevan kiinnostuneita osallistumaan tämän tyyppiseen tutkimukseen. Kirjoittajien piirille lähetin kirjoitusohjeet piirin opettajan välityksellä. Lisäksi löysin kirjoittajia tuttuja eläkeikäisten ihmisten avulla. He suostuivat osallistumaan tutkimukseen ja tunsivat taas jonkun muun, jonka arvelivat innostuvan kirjoittamaan tarinaansa.

Jaoin itse ja annoin eteen päin jaettavaksi kolmekymmentä kirjoitusohjetta ja sain yhdeksäntoista kertomusta elämästä ja vanhenemisesta. En karhunnut kirjoituksia niiltä, jotka ottivat kirjoitusohjeen, mutta eivät palauttaneet vastausta. Mielestäni tämän tyyppinen tutkimusmenetelmä edellyttää niin suurta vapaaehtoisuutta, ettei patisteleminen ole aihetta. Kahta henkilöä

kylläkin kannustin jatkamaan kirjoittamista heidän epäillessään, etteivät he osaa kertoa "oikeista asioista".

Vastauksia alkoi saapua noin viikon ensimmäisten ohjeiden jakamisen jälkeen ja kaikki yhtä lukuun ottamatta palautettiin noin kuukauden aikana. Yksi palautettiin vasta noin kolmen kuukauden kuluttua.

Kertomuksiin tutustumisen jälkeen valitsin kirjoittajien joukosta vielä neljä henkilöä, joita haastattelin. Yhden haastattelun tein puhelimitse, kolme tapaamalla henkilöt. Valinta haastatteluun tapahtui siten, että etsin kirjoituksesta ne kertomukset, joita pidin erityisen rikkaina ja avoimina. Näiden kirjoitusten piirtämää kuvaa oli mielenkiintoista rikastaa edelleen ja kirjoitukset antoivat hyvän pohjan esittää täydentäviä ja tarkentavia kysymyksiä. Kysymykset muodostuivat henkilön kirjoittaman kertomuksen pohjalta ja ne olivat näin kaikille hieman erilaiset.

#### 5.4 Kirjoitusohje

Kirjoitusohjeessa (liite 1) kehotin kirjoittajaa kertomaan omia kokemuksiaan vanhenemisesta ja iästä otsikolla "Omia kokemuksiani ikääntymisestä". Liitin mukaan muutamia asiaan johdattelevia kysymyksiä helpottamaan kirjoittamista. Kysymysten tarkoituksena ei kuitenkaan ollut johdatella liian tarkasti tarinaa tai rajoittaa kirjoittamista. Toivoin saavani mahdollisimman monipuolisen ja vapaan kirjoituksen, kuvauksen elämän eri puolista. En maininnut ohjeessa sanaa omaelämäkerta, vaan pyysin mahdollisimman monipuolista kuvausta elämäntapahtumista. En myöskään asettanut takarajaa kirjoitusten palauttamiselle.

#### 5.5 Tutkimukseen osallistujat

Vanhuuden alkamisen arviointi yleisellä tasolla on vaikeaa, jopa mahdotonta. Kokemus vanhuudesta on hyvin yksilöllinen ja yleisen rajan asettaminen esimerkiksi 65:n ikävuoden kohdalle tai eläkkeelle siirtymisen vaiheeseen on keinotekoisia. Olen kuitenkin joutunut tekemään jonkinlaisen rajauksen



tutkimukseen osallistuvien ihmisten iän suhteen. Aikomuksenani oli ensin ottaa vain eläkkeellä olevia henkilöitä mukaan tutkimukseen, koska heidän opiskelunsa oli vapaaehtoista, eikä siihen sisälly työhön liittyviä pyrkimyksiä. Kirjoittajien piirin ohjaaja oli kuitenkin antanut kirjoituspyynnön myös 45-vuotiaalle työelämässä mukana olevalle naiselle ja hän kirjoitti hyvin perinpohjaisen ja syvällisen kertomuksen vanhenemisen tunnoistaan. En jättänyt tätä kirjoitusta kokonaan pois tutkimuksestani, koska kirjoittaja oli itse liittännyt itsensä ikääntyvien joukkoon ja halunnut kertoa kokemuksiaan vanhenemisestä. Teksti oli lisäksi hyvin rikas ja tarkoin pohdittu, joten liitin tuloksiin myös hänen ajatuksiaan.

Tutkimuksessa mukana olleet henkilöt olivat hyvin valikoituneita. Jo se, että he ovat ryhtyneet vaivannäköä vaativaan kirjoitustyöhön tekee ryhmästä hyvin erityisen. Kirjoittajat olivat todennäköisesti tavallista aktiivisempia ja asioita pohtivia ihmisiä. He olivat myös rohkeita ryhtyessään kertomaan itsestään hyvinkin henkilökohtaisia asioita. Valitsin tutkittavien joukoksi opiskelevat ihmiset siksi, että minua kiinnosti aktiivisten ja vireiden ikääntyvien kokemus vanhenemisestä. Tavoitteena ei ollut tehdä vertailuja opiskelemattomien joukkoon ja näkökulmaksi on siis valittu tämä rajatun ryhmän kokemus.

Kirjoittajista naisia oli viisitoista ja miehiä neljä. Varsinaiseen eläkkeikäisten ikäryhmään kuuluvista nuorin oli 62-vuotias ja vanhin 74. Kymmenen heistä eli yhdessä aviopuolisonsa kanssa, loput olivat leskiä, eronneita tai naimattomia ja elivät yksin. Kaikki tutkimukseen osallistuneet ihmiset opiskelivat. Neljätöistä heistä osallistui johonkin järjestettyyn opiskelutilaisuuteen ikäihmisten yliopistossa, työväenopistossa tai kansalaisopistossa. Loput viisi opiskeli itsenäisesti esimerkiksi radion ja television opetusohjelmien avulla tai kirjaston palveluja hyväksikäyttäen. Heihin voi soveltaa epämuodollisen kasvatuksen määritelmää. He seurasivat aktiivisesti maailman tapahtumia, pohtivat asioita, matkustelivat ja keräsivät uusia kokemuksia. Heillä oli edelleen halu oppia uutta, ymmärtää ja nähdä sekä kokea asioita. Oppiminen oli heille itsemäärättelyä ja asioiden pohtimista.

## 5.6 Tutkimusaineiston kuvailua

Kirjoitetut tekstit olivat pituudeltaan hyvin vaihtelevia, yhdestä seitsemään arkkia, suurin osa koneella kirjoitettuna. Kirjoitettua testiä kertyi yhteensä 69 sivua. Kaikki kirjoittajat kertoivat elämänsä vaiheista ainakin lyhyesti. Osa kuvasi mennyttä hyvinkin tarkasti lapsuudesta lähtien nykypäivään saakka.

Toiset taas aloittivat myöhemmistä elämänvaiheistaan. Kaikki kuvailivat myös tuntojaan ja kokemuksiaan vanhenemisesta. Osa pitäytyi melko tarkasti ohjeessa esittämissäni kysymyksissä vastaten vain niihin. Moni liitti mukaan muitakin ajatuksia kuvaten kokemuksiaan syvästi ja monipuolisesti. Mukaan oli liitetty myös yksi runo, jossa kirjoittaja kuvasi tuntojaan sairaan aviomiehen hoitamisesta.

Naisten ja miesten kirjoittamat tekstit erosivat toisistaan selvästi. Aineistoni seuraili selkeästi Ulla Pielan (1992, 7-12) kuvausta nais- ja miesmaelämäkerroille tyypillisistä piirteistä. Hän on kuvannut naismaelämäkertoja episodimaisiksi, katkelmallisiksi, lähiympäristön ihmisiä huomioiviksi sekä omia elämäkokemuksiaan tulkitseviksi. Miesten kertomuksille sensijaan on tavallisesti tyypillistä tapahtumien kronologisuus, kuvauksen täsmällisyys ja omiin elämänvaiheisiin keskittyminen. Aineistossani naisten kirjoituksille oli tunnusomaista kertomuksen yksityiskohtaisuus, runsas adjektiivien käyttö ja tunnekokemusten kuvailu. Kertomukset keskittyivät perhe-elämän, harrastusten ja ihmissuhteiden kuvaamiseen. Myös työelämässä mukana olleet naiset kuvasivat yleensä työkokemuksiaan vähemmän kuin muita elämän osa-alueita. Miesten kirjoitukset keskittyivät työelämään ja sen muisteluun. Miehet kirjoittivat lyhyemmin eivätkä juuri kuvailleet yksityiskohtia menneisyyden tapahtumista. Myös omia tunteita kuvattiin vähemmän. Sensijaan molemmat sukupuolet kertoivat fyysisistä vanhenemiskokemuksistaan ja sairauksistaan yhtä runsaasti.

Naisten teksteille oli lisäksi ominaista viittaukset kirjoitusprosessiin ja tuntemuksiin kirjoituspyynnöstäni ja kirjoittamisesta. Joku aloitti kertomuksen kuvailemalla kirjoittamisen vaikeutta ja kertomalla, kuinka mones yritys tämä teksti jo oli. Toinen taas mainitsi alussa, kuinka mukavaa oli, kun sai kertoa itsestään ja joku oli kiinnostunut juuri hänen tuntemuksistaan. Moni pyyteli kirjoituksen lopussa anteeksi tekstin puutteita ja ajatusten hajanaisuutta. Miehet eivät tätä juurikaan harrastaneet. Nämä kirjoittamisen tyylien eroavaisuudet esiintyivät tässä aineistossa. Koska mieskirjoittajia oli vain neljä, ei vertailua laajemmassa mittakaavassa voi tehdä.

## 5.7 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa käytin tematisointia ja tyyppittelyä. Lisäksi käsittelin elämäntilannetta ja perustavia elämäntilanteita, kahta Roosin (1988, 205-210) kuvailemaa keskeistä elämäntilanteiden pohjalta muodostuvaa subjektiviteettitasoa

ulottuvuutta. Ne ovat elämäkertoja koskevia tulkintoja, jotka auttavat tyyppien löytämisessä.

Tematisoinnissa aineisto hajoitetaan erilaisiin teemoihin ja pohditaan niiden esiintymistä. Etsin aineistostani ikääntyvien ihmisten kokemia vanhenemiseen liittyviä seikkoja, erilaisia vanhenemisteemoja. Tematisoinnin avulla tulosten esittäminen havainnollisesti voi kuitenkin olla vaikeaa. Tematisoinnissa tarvitaan jäntevä teoreettinen rakenne työn koossa pitämiseksi.

Tyypittely analysoinnin välineenä voi hahmottaa kokonaisuutta paremmin. Kirjoittajista luodaan tyyppejä, jotka voisivat sisältää kaikkia sellaisia piirteitä, joita erillisissä yksilöissä ei esiinny. Tyypissä on kaikkia sellaisia ominaisuuksia, joita voidaan kuvitella kuuluvan yhteen. Aineistostani muodostin tyyppejä sen perusteella, miten kirjoittajat tuntuivat sopeutuneen vanhenemiseen.

Roos (1988, 201-202) esittää kaksi vaihtoehtoa tyypittelyyn. Aineistosta voidaan valita autenttisia tapauksia edustamaan tyyppejä. Toinen vaihtoehto on muodostaa keinotekoisesti tyyppi useampien autenttisten tapausten pohjalta yhdistelemällä niitä piirteitä, joita tietyn tyyppin voidaan kuvitella omaavan. Tässä tapauksessa päädyin käyttämään edellistä vaihtoehtoa. Tyypittelin henkilön niiden ajatusten mukaan, joita hän kertomuksessaan paljasti. Näiden ajatusten ja kokemusten mukaan kuvittelin hänen kantavan tiettyjä ominaisuuksia, jotka ovat tälle tyyppille ominaisia. Henkilön sijoittaminen tiettyyn tyyppiin oli siis kertomuksesta saamani mielikuvan ja sitä kautta ainakin osittain mielikuvituksen tuotetta. Enhän tuntenut henkilökohtaisesti suurinta osaa kirjoittajista enkä näin kyennyt varmasti sanomaan edustiko hän luomaani tyyppiä.

## 5.8 Tutkimuksen luotettavuus

Elämäkerta-aineistoa voidaan käsitellä idiografisen lähestymistavan avulla. Silloin ajatellaan, että on pätevää tutkia vaikkapa vain yhden ihmisen elämää, jossa tutkittava esiintyy omassa kontekstissaan. Intensiivisessä tutkimusotteessa voidaan tutkimuksen kohteeksi ottaa pieni joukko ihmisiä, josta voidaan saada tarkkaa ja syvällistä tietoa. Tällöin tavoitteena on, että tutkimuksessa saatuja tuloksia voidaan jossakin määrin siirtää ryhmään, jonka edustajia tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat sekä myös toiseen samankaltaiseen kontekstiin. (Huotelin 1996, 13-42.) Pyrkäkseni tulosten siirrettävyyteen olen kuvannut tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden elämäntilannetta tänä päivänä sekä

heidän sukupolveaan ja niin sanottua koulutuskohorttia. Näiden kuvausten kautta piirtyy kuva ihmisten menneisyyttä yhdistävistä elämäkokemuksista, jotka vaikuttavat osaltaan siihen, miten he tänä päivänä elämäänsä kokevat ja asioita arvottavat. Koko yhteiskuntaa muuttaneet tapahtumat ja kehityslinjat muodostuvat usein myös yksilöiden elämän avainkokemuksiksi. Lähes kaikkiin ihmisiin vaikuttaneet tapahtumat ohjaavat pitkälti heidän tapaansa ajatella, kokea ja toimia. Voidaan siis olettaa, että nämä ikääntyvät ihmiset edustavat sukupolveaan, toisia samaan ikäryhmään kuuluvia ihmisiä, jotka kokevat vanhenemisensa samansuuntaisella tavalla - yksilöllisesti, mutta samalta kokemuspohjalta rakentuneena.

Kirjoitettujen kertomusten lukumäärä, yhdeksäntoista kappaletta, oli mielestäni riittävä. Kirjoitusten sisältämä informaation määrä oli runsas ja monipuolinen. Kun oli kysymys varsin subjektiivisesta aineistosta, henkilökoh- taiseista kokemuksesta, ei aineistossa juurikaan tapahtunut kylläntymistä. Aina löytyi uusia piirteitä vanhenemiskokemuksen osalta, puhumattakaan elämänvaiheista. Aineisto tässä laajuudessaan kuitenkin vastasi esittämiini kysymyksiin varsin hyvin. Lisäksi laajempi aineisto olisi voinut olla jo hanka- lasti hallittavissa juuri kirjoitusten sisällön monipuolisuuden takia.

Kirjoitetut kertomukset olivat suhteellisen lyhyitä, eivätkä täyttäneet omaelämäkerran kriteereitä ainakaan pituutensa puolesta. Roos (1987, 41-42) määrittelee omaelämäkerran minimipituudeksi 15-20 sivua, jolloin kertomusta voidaan pitää sisällöllisesti relevanttina. Aineistossani ei siis yksikään kirjoitus täyttänyt tätä ehtoa. Roos kuitenkin lisää, että lyhyemmätkin kirjoitukset mahdollisesti käyvät, jos halutaan käsitellä jotakin erityiskysymystä, analysoida tiettyjä erillisteemoja omaelämäkerroissa. Mielestäni kirjoittajani olivat lyhyimmissäkin teksteissään tavoittaneet ja onnistuneet välittämään minulle, lukijalle sisimpiä tunteitaan ja aitoja syvällisiä kokemuksia aiheesta. Kirjoitus- ten laatu ja sisältö korvasi pituuden puutteet. Lisäksi kuvaa kirjoittajista ja heidän tarkoituksistaan pystyttiin täydentämään haastattelun avulla. Haastat- telun mahdollisuus vähensi kirjoituksen väärin tulkitsemisen riskiä ja auttoi kirjoittajan mieleisen todellisen kuvan välittymistä. Kertomusten ja haastatte- lun samansuuntaiset tulokset vahvistivat välittyneen kuvan todenperäisyyttä.

Omaelämäkerrallisista teksteistä ei ole tavoitteena löytää tarkkaa kuvausta ihmisen elämästä ja pohtia kertooko ihminen totuuden ja onko hän rehellinen. Kertomukset ovat keskustelua itsen ja oman maailman kanssa. Kertomukset eivät ole faktojen luetteloita. Niissä luodaan merkityksiä, joiden avulla pyritään saamaan selvää elämän kokemusten ja havaintojen kaottisesta massasta. (Josselson 1995, 27-44.) Anni Vilkon (1990, 81-98) mukaan omaelämäkertaa voidaan tarkastella eletyn ja koetun kuvauksena. Kyseessä ei ole tapahtuneen suora heijastus, vaan sillä on omat tuotantoehtonsa. Elämän- tarina ei ole tapahtunut todella reaali maailmassa, vaan se on tapahtunut kerto- jalle itselleen. Omaelämäkerta on yksilö-, tilanne- sekä kulttuurisidonnainen.

Elämää kuvataan kulttuurille ominaisella tavalla ja kuvaus elämästä on samalla kuvaus yhteiskunnasta. Vaikka kertomus ei ole suora heijastus elämästä, se voi kuitenkin olla heijastus "mahdollisista elämisistä". Omaelämäkerta voi muistuttaa elämää, mutta se ei ole identtinen elämän kanssa. Kertomus on yksi versio elämästä, mutta kertojalle se on tosi. Subjektiiviset elementit, kuten valikoiva muisti, käsitykset, mielikuvitus ja tietoinen tai tiedostamaton teeskentely ovat aina osana kertomusta. (Ruth 1994, 205-214.) Kertoja päättää itse minkälaisen tarinan kertoo ja tarina syntyy aina tiettyjen tuotantoehtojen vallitessa. Kertomisen motiivit, tilanne, jossa tarina kerrotaan sekä kertomuksen persoonallinen jäsenitys ovat asioita, jotka tekevät elämäntarinoista erilaisia. (Huotelin 1996, 13-42.)

Kerrontaan ja kertomuksen sisältöön voivat vaikuttaa monet tekijät. Muisti on yksi oleellisesti vaikuttava tekijä. Tietoisuus on yhteydessä muistiin ja muistamisen kyky rajallinen. Kokemuksia ja tapauksia ei aina muisteta yksityiskohtaisesti ja tarkasti ja muistin aukkoja on paikattava valmiiksi muotoutuneilla tietorakenteilla. Muisti valikoi menneisyydestä tapahtumia, joita pidetään kertomisen arvoisina. Tärkeitä ja onnellisia tapahtumia on helpompi muistaa, kun taas ikävien tapahtumien annetaan vajota unohduksiin. Muistaminen on helpompaa, jos tapahtuneeseen liittyy tunnekokemus tai se on ollut tavallisuudesta poikkeava. (Huotelin 1992, 60-63.)

Omaelämäkerrallinen muisti on se muistin aspekti, joka varustaa minän identiteetillä, erityisesti kun minä on suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön. Omaelämäkerrallisen muistin käytössä asenteilla ja mielialalla on keskeinen merkitys. Jos tämänhetkiset asenteet ja mielialat ovat yhteensopimattomia tiettyjen muistikuvien kanssa, näitä muistikuvia voi olla vaikea tai jopa mahdoton palauttaa mieleen. Muistikuvia ei ole unohdettu, niiden käyttö vain on mahdotonta niin kauan kuin nykyiset mielialat ja asenteet häiritsevät muistamista. Omaelämäkerralliseen muistiin vaikuttaa myös aika. Muisti kietoutuu usein merkittävien elämäntapahtumien, kuten lasten syntymän tai uuden työpaikan yhteyteen. Muistin järjestäytymiseen vaikuttavat lisäksi henkilöt, paikka ja toiminta, jotka tapahtuneeseen liittyvät. (Bruhn 1990, 95-114.)

Menetelmän etuna voidaan pitää sitä, että omaelämäkerrat ovat hyvin autonomisia ja vapaasti tuotettuja. Haastattelija ei vaikuta kertomukseen johdatteluvilla kysymyksillään. Tutkimushenkilöt voivat aloittaa kertomuksensa mistä elämänvaiheesta haluavat, kertoa sen mitä heidän mielestään asiaan liittyy, mikä on oleellista ja jättää pois sen mikä tuntuu epäoleelliselta tai mistä eivät halua kertoa. (Roos 1988, 145-146.) Toisaalta kirjallinen tuotoskin on vuorovaikutusta, vaikkakin välillistä, tutkijan ja tutkittavan välillä. Kertoja kirjoittaa jollekin ja tietyllä tarkoituksella, mielessään oletuksia tutkijan toiveista ja odotuksista. Nämä oletukset vaikuttavat valikoivasti kertomuksen sisältöön ja kertoja kuvailee vain niitä asioita, mitä kuvittelee lukijan haluavan tietää. (Saarenheimo 1988, 261-272.)

Elämäntarinoiden sisältöön vaikutti varmasti myös se, että kertomus täytyi tuottaa kirjallisessa muodossa. Kirjoittaminen voi olla vaikeaa, jos ei ole tottunut siihen. Moni asia, joka suullisessa haastattelussa olisi tullut ilmi, on voinut jäädä kirjoituksessa kuvailematta. Voi myös olla, ettei joillekin kokemuksille löytynyt sanoja. Tuntemuksiaan ei pysty kuvailemaan juuri sellaisina kuin ne kokee. Valitsin kuitenkin kirjallisen omaelämäkerran edellä mainitun johdattelun välttämiseksi. Lisäksi katsoin sen sopivaksi, koska kirjoittaja saa muokata tekstinsä juuri sellaiseksi kuin haluaa. Hän voi kirjoittaa tekstin uudelleen, jos ei ole tyytyväinen siihen ja muokata sitä kaikessa rauhassa. Tähän ei suullisesti kerrotussa elämäntarinassa ole mahdollisuutta. Tavoitteena on, että tekstin valmistuessa kertomus on juuri kertojansa näköinen, tarkkaan harkittu ja punnittu.

Liitin tulosten esitykseen runsaasti tekstiesimerkkejä, jotta lukija kykenee seuraamaan päättelyn etenemistä ja näkemään, miten olen tulkintoihin päätenyt. Lisäksi halusin välittää lukijalle kuvan aineiston rikkaudesta ja tehdä esimerkkien kautta lukemisesta mielenkiintoisemman.

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Elämä kertomuksissa

#### 6.1.1 Kertojien sukupolvi

Elämäntarinoissa kuvaillaan kertojan oman elämän lisäksi kertojan suhdetta siihen sosiaaliseen maailmaan, jonka hän jakaa muiden ihmisten kanssa ja joka on kaikille yhteinen. Kertomuksissa ilmenee, kuinka yhteiskunnassa vallitseva kulttuuri ohjailee kertojien elämää. (Chase 1995, 1-26.) Sukupolvi muodostuu samalla aikakaudella syntyneistä ihmisistä ja sen kesto riippuu kulttuurisen ja yhteiskunnallisen muutoksen nopeudesta. Samanikäisten ihmisten elämäkokemus ja kulttuuritausta ovat samansuuntaisia. Samat tapahtumat ovat koskettaneet heitä ja tämä vaikuttaa heidän tapaansa toimia, kokea ja ajatella. Sukupolven käsite auttaa ymmärtämään, miksi samanikäiset ihmiset usein merkityksellistävät asioita samansuuntaisesti tavalla, joka kuitenkin poikkeaa eri-ikäisistä aikalaisista. (Kauppila 1996, 45-108.)

Tämä elämästään kertojien joukko 45-vuotiasta lukuunottamatta voitiin sijoittaa Roosin (1987, 51-59) sukupolviijaottelussa lähinnä toiseen sukupolveen kuuluvaksi. He olivat syntyneet 1920-luvun puolivälin ja 1930-luvun lopun välisenä aikana ja olivat sodanjälkeisen jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvea. Kertomuksissa kuvattiin paljon juuri niitä asioita, joita Rooskin luettelee tämän ikäpolven kokemuksiin yleensä kuuluvan. Roosin tarkoittaa sukupolvella ryhmää ihmisiä, joita yhdistää tiettyihin elämänvaiheisiin liittyvät kokemukset. Tällä sukupolvella näitä elämän varhaisia kokemuksia olivat sota,

johon liittyi evakkotaipaleet, hätä ja puute sekä sodan jälkeinen elämän uudelleen rakentaminen.

45-vuotias nainen edusti kolmatta, suuren murroksen sukupolvea. Tämä sukupolvi on elänyt maaltamuuton aikaa ja käynyt koulua aikaisempia sukupolvia enemmän. Koulutuksen merkitys on myös muuttunut verrattuna aikaisempaan sukupolveen. Tämän ikäryhmän ihmiset eivät ole kokeneet sellaista hätää ja puutetta tai äkillisiä muutoksia elämässään kuin vanhemmat ihmiset.

Koulutusjärjestelmä, kuten koko yhteiskunta, on viimeisten vuosikymmenten aikana muuttunut huomattavasti. Eri-ikäisillä ihmisillä on ollut toisistaan suuresti poikkeavat mahdollisuudet koulunkäyntiin ja tämän perusteella heidät voidaankin jakaa koulutuskohortteihin sukupolvi- jaottelun tapaan. Kauppila (1996, 45-108) nimittää ennen vuotta 1935 syntyneitä niukan koulutuksen kohortiksi, jolle koulutus oli ihanne ja elämä kamppailua. Tämän perusteella hän nimeää tämän ikäryhmän sodan ja niukan koulutuksen sukupolveksi. Tämän ikäryhmän tyypillinen suhtautuminen koulutukseen on ihannoiva. Ajattelutavan pohjalla ovat nuoruuden ja varhaisaikuisuuden kokemukset, jolloin aineellisen niukkuuden tai sodan takia koulua ei voitu käydä tai oppivelvollisuuden jälkeinen opiskelun jatkaminen oli mahdotonta. Tämä ei kuitenkaan merkinnyt menestymisen mahdollisuuksien vähyyttä, vaan oppi elämää varten saatiin muualta kuin koulusta. Koulutuksen vähäisyyttä ei vanhempi sukupolvi useinkaan koe omana heikkoutenaan. Kokoamissani kertomuksissa kuvattiin lapsuuden ja nuoruuden aikaista koulunkäyntiä melko vähän. Kirjoittajista yksi oli ylioppilas ja suorittanut korkeakoulututkinnon, loppujen koulutausta jakautui melkein tasan kansa- ja jatkokoulun sekä kansa- ja keskikoulun suorittaneisiin. Toisin kuin Kauppilan aineistossa, ei tässä koulutuksesta yleensä puhuttu ihannoivaan sävyyn, tai oltu katkeria oman koulutuksen vähäisyyden takia. Vain kaksi kirjoittajaa kertoi surreensa sitä, että nuorempana ei ollut mahdollista jatkaa koulunkäyntiä.

"Räikkölän koulussa suoritin kansakoulun oppimäärän vuosina 1932-1938. Naapurin Rauhan kanssa kävimme pyrkimässä Imatran Yhteiskouluun keväällä 1938 ja pääsimme. Kun koulu syksyllä alkoi en minä päässytäkään opintielle syystä, että isäni oli sairastunut reumaan ja oli Kirvun parantolassa hoidossa, eikä rahaa ollut millä maksaa lukukausimaksua ja junamatkaa Enso-Imatra-Enso, eikä lunastaa koulukirjoja. Se oli kova pala nieltäväksi, varsinkin kun naapurin Rauha meni. Menestykseni olikin sitten toinen juttu, kun kansakoulussa olin se tyttö, joka ehti joka paikkaan ja arestissa olin alvariinsa." Eila 71 v

Yleinen mielipide oli pikemminkin sen suuntainen, että menestyminen elämässä yleensä ei riipu koulutuksesta, vaan ennemminkin muusta elämänkokemuksesta ja elämässä saadusta opista, tavasta toimia ja hoitaa asiansa. Sen sijaan nykyajan nuorten koulutus nähdään erittäin tärkeänä asiana ja omien lasten kouluttautumismahdollisuutta on haluttu tukea.



45-vuotiaan kirjoittajan kertomuksessa koulukuvauksissa on toisenlainen sävy. Hänen ikäryhmäänsä Kauppila nimittää koulutuskasvun ja hyvinvoinnin kohortiksi, jolle koulutus on väline ja työ elämänsisältö. Kokemuksellisesti tämä sukupolvi on rakennemuutoksen ja kasvavien koulutusmahdollisuuksien polvea. Koulutuksen merkitystä leimaa työn ja koulutuksen suhde. He ovat koulutuksen avulla ensisijaisesti päässeet työmarkkinoille ja pystyneet liikkumaan osatyömarkkinoiden välillä. Vaikka kilpailu on ollut yhä kovempaa, on tämä ikäryhmä edeltäjiään paremmassa asemassa käydessään koulua ja sijoituessaan työelämään taloudellisen kasvun vuosikymmeninä. Hyvinvointiyhteiskunnan laajentumisen myötä työpaikkoja siirtyi maataloudesta julkiselle sektorille ja monella tämän sukupolven ihmisellä on yhteisenä kokemuksena maan sisäinen muuttoliike. (Kauppila 1996, 45-108.) Niin myös 45-vuotiaalla Tertulla. Jo kouluaika merkitsi muuttoa kotoa pieneltä maaseudun paikkakunnalta suurempaan kuntakeskukseen ja edelleen etelään kaupunkiin. Terttu piti koulunkäyntiä itsestäänselvyytenä, toisin kuin edeltävän sukupolven edustajat ja hänen valinnanmahdollisuutensa olivat huomattavasti suuremmat. Hän kävi koulua "siinä sivussa", kun samalla elämässä oli "kaikkea muuta kivaa". Koulu ei ollut enää tämän sukupolven ihmisille usein saavuttamaton ihanne, eikä koulunkäyntiä lopetettu kesken ainakaan rahan puutteen takia. Terttu lopetti lukion ensimmäisen vuoden jälkeen, koska ei viitsinyt lukea ja kirjoittaa nyt: "Jospa jonakin päivänä kirjoittaisin ylioppilaaksi, kun se lukio jäi silloin nuorena vähän uhmassa ja tyhmyydessä kesken."

### 6.1.2 Käännekohta elämässä

Useilla kertojilla juuri sota aiheutti muutoksen elämässä, sodasta tuli Roosin (1988, 209-210) kuvaama perustava elämäkokemus - eräänlainen avainkokemus, joka muutti elämän. Myös Gary Kenyon (1994, 196-204) määrittelee tätä avainkokemusta. Jokin ratkaiseva muutos elämässä, kuten avioero tai uranvaihto, voi osittaa elämän selvästi omiin jaksoihinsa. Elämän suunta voi täysin muuttua. Elämän episodien väliltä voi puuttua keskinäinen koherenssi. Käänteentekevä tapahtuman jälkeen on tarpeen koettaa saavuttaa jatkuvuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemus. (Ben-Ari 1995, 153-172.) Sota muutti selkeästi ihmisten elämää. Kotiseutu oli pakko jättää ja lähteä evakkoon. Läheisistä ihmisistä jouduttiin eroon, joistakin lopullisesti. Koulunkäynti keskeytyi. Elämä muuttui täydellisesti, usein myös pysyvästi. Ihmisetkin muuttuivat. 71-vuotias Elma kuvaili elämänsä käännekohtaa:

"Sitten aamu, joka muutti kaiken. Alkoi evakkotaival. Me evakot menetimme kotiseutumme, kotimme ja tavaramme, meidänkin perhe kahdesti. Talvisodan alkaessa

Viipurista lähetetyt vaatteet ja muu irtaimisto levisi taivaan tuuliin Kouvolan pommituksessa. Jatkosodan rytinöissäkin vain osa tavaroista saatiin pois Viipurista...Sota-aikanakin kotirintamalla elettiin niin normaalia elämää kuin mahdollista. Mutta se oli tietysti hyvin erilaista rauhan aikaan verrattuna...Sodassa kaatui monta tuttavaa, myös hyvin rakas ihminen. Vaikka me suomalaiset vihasimme hyökkääjää, niin silloin koin todellisen vihan. Surun lisäksi viha oli niin voimakas, että se tuntui ruumiillisena kipuna. Kirjoitin näin paljon sota-ajasta, koska se minunkin kohdallani oli monien tunteiden ja nopean aikuistumisen aikaa. Sodan päätyttyä ja kun oli tullut selväksi, ettei paluuta kotiseudulle ollut, minut valtasi jonkinlainen tyhjiys. Vuosia tunsin itseni mihinkään kuulumattomaksi ja irralliseksi. En kyennyt suunnittelemaan tulevaisuutta."

Avainkokemuksia, elämän käännekohtia voi olla yksi tai useampia ja ne sijoittuivat eri elämänvaiheisiin. Joillakin niitä oli useita ja heidän elämänsä oli ollut hyvin vaihtelevaa. Luonteenomaista tässä aineistossa oli, että naiset kuvailivat hyvin monisanaisesti ja yksityiskohtaisesti elämänsä käännekohtia, kuten edellä oleva esimerkkikin osoittaa. Miehet taas tyytyivät esittämään merkittäviä ja rankkojakin kokemuksiaan vähäeleisemmin, vain tapahtumia mainiten ja tunteisiinsa lyhyesti viitaten.

"Elämäni suuria muutoksia on ollut: kaksi evakkomatkaa, 1939 ja 1944, avioliitto, lasten syntymät ja kuolema. Omista tunteistani kerron, eri tapahtumien yhteydessä seuraavaa: Evakkomatkat ja kotiseudun menetys oli niin ikäviä tapahtumia, että ne muistot nähtävästi seuraavat minua hautaan saakka. Pienen poikamme kuolema ei myöskään lähde mielestä koskaan." Teuvo 66 v

Kertomuksissa avainkokemuksiksi sodan lisäksi nousivat toiselle paikkakunnalle opiskelemaan lähteminen, paikkakunnan muutto työn tähden, poikavauvan syntyminen monen tyttölapsen jälkeen, avioero, uskoon tuleminen, eläkkeelle jääminen, asunnon vaihtaminen pienempään ja aviopuolison kuolema - kaikki sellaisia asioita, joiden jälkeen elämä muuttui enemmän tai vähemmän toisenlaiseksi. Avainkokemus voi siis olla sisällöltään positiivinen tai negatiivinen. Myös samanlainen tapahtuma voi eri ihmiselle olla myönteinen kokemus ja toiselle taas varsin negatiivisesti sävyttynyt. Työssään viihtynyt 66-vuotias Kaarina kertoi eläkkeelle jäämisestään näin:

"Olen ollut yli neljäkymmentä vuotta yhtäjaksoisesti työssä. En ole ollut päivääkään lakossa enkä työttömänä. Koko ajan olen ollut yleisön palveluksessa. Minulla oli ihana työpaikka, oli hyvät johtajat, mukavia työtovereita ja ihania asiakkaita...Tuntui kuin siitä on pitkä aika, ennekuin minä jään eläkkeelle, mutta niin se vaan yhtäkkiä oli eläkkeelle lähtö edessä. En edeltäpäin surrut ollenkaan eläkkeelle lähtöä ja kun se päivä tuli, en tippaakaan kaivannut enää töihin."

65-vuotias Pertti piti työstään, mutta joutui jäämään eläkkeelle nuorempana ja vastoin tahtoaan. Hänelle kokemus oli tapahtumahetkellä ollut varsin katkera, myöhemmin hän kylläkin koki sen kuitenkin parhaana ratkaisuna.

"Päätyöstäni jäin varhain - 53-vuotiaana - eläkkeelle, koska en tullut toimeen uusien ja mielestäni häikäilemättömien johtajien kanssa. Sain eläkkeen pitkän palvelusaikani takia. Työnantaja yritti saada minut työkyvyttömyyseläkkeelle, mutta lääkärit eivät todenneet varsinaista työkyvyttömyyden aiheutta. Jos olisin jäänyt saman työnantajan palvelukseen olisivat työtehtäväni muuttuneet. Koko asia oli valmisteltu salassa, joskin siitä oli vuotanut tietoja salaliiton jäsenien kautta. Tyrmistyin asiasta kuullessani. Jos asiasta olisi hiukankin keskusteltu, tulos olisi saattanut olla toinen...mutta ehkä tämä ei ollut yksinomaan negatiivista."

**Joskus tapahtumahetkellä negatiivisena, surua tuottavana asiana koettu elämän käännekohta nähtiin myöhemmin uuden paremman elämän alkuna ja kasvattavana kokemuksena. Suru koettiin, vähitellen siitä toivuttiin ja elämää pystyttiin tarkastelemaan uudelta kannalta. 45-vuotias Terttu kertoi tuntemuksiaan avioerosta:**

"Kaksikymmentä vuotta tehtiin kovasti työtä, koettiin varallisuutta ja sen kummempia miettimättä mentiin vuodesta toiseen, kunnes toteutui se tavallinen tarina. Tuli nuori nainen miehen elämään ja minun elämäni lähes kolme vuotta kriisin aikaa, joka päättyi avioerohakemukseen. Kriisit ja murrosvaiheet ovat ihmisen elämälle tärkeitä, jotta kasvua ja uudistumista tapahtuisi. Näin jälkempäin voin sanoa, että eroa edeltäneet vuodet olivat tarpeellisia, vaikka ne silloin tuntuivat liian raskailta kokemuksilta. Ne ajat pysähdyttivät minut ihmisenä katsomaan itseäni ja elämäni. En ollut tyytyväinen näkemääni. Avioerosta tuli minulle keino vapautua monista pakonomaisista velvollisuuksista ja siitä elämän kaavamaisuudesta, johon olin ajautunut...Sain oman asunnon ja muutakin varallisuutta. Itsenäistyin taloudellisesti ja henkisesti."

### 6.1.3 Kokemus elämänhallinnasta

Sota oli varmasti myös elämänhallinnan koetinkivi tämän sukupolven elämässä, tapahtuma johon ihmiset eivät juurikaan pystyneet itse vaikuttamaan. Kertomukset kuitenkin heijastelivat elämän sisäistä hallintaa, jolle tunnunomaista oli sopeutuminen, dramaattisistakin tapahtumista selviytyminen alistumatta ja elämän otteessa pysyminen.

"Talvisodan alettua marraskuussa 1939 saimme olla kotikonnuilla helmikuun 1940 alkuun, kun tuli evakkoon lähtö. Evakkoreissun teimme Ikaalisten kuntaan. Talvisodan loputtua 13 p:nä maaliskuuta 1940 klo 11,00 olimme valmiit lähtemään kotikonnuille, mutta alueluovutuksen mukana meni myös meidän koti Neuvostoliitolle. Evakkomatkalta palasimme Imatralle. Isä oli saanut työtä Enso-Gutzeit Oy:n omistamalta Harakan sahalla. Saimme vuokrattua pienen 2 huoneisen mökin, johon meidän 5 henkinen perhe asettui asumaan. Kyllähän sitä siinä ensin itkut itkettiin mutta pian alkoi elämä luistaa, toivossa, että kyllä me vielä tästä nousemme." Eila 71 v

"Sodat vv 1939 - 1945 lopettivat koulunkäynnin minulta kuten monelta muultakin. Palatessamme sodasta marraskuussa 1944 tunsimme itsemme kovasti vanhentuneiksi. Viipurilaisena jouduin kahdesti lähtemään ns. evakkoon alueluovutusten takia. Nuorena siirtyminen uusiin oloihin ei kuitenkaan tuottanut sanottavia vaikeuksia." Väinö 73 v

**Elämänhallintaa opittiin jo lapsuudesta lähtien ja varhaisilla kokemuksilla oli varmasti myös merkitystä sille, miten kokemukset myöhemmissä elämänvaiheissa ihmiseen vaikuttivat. 70-vuotias Sirkka pohti selviytymistään aviopuolison menettämisen aiheuttamasta surusta ja elämän jatkamista eteen päin.**

"Lapsuuden kokemuksista alkaa ihmisen kypsyminen. Kun lapsena on kokenut menetyksiä ja luopumisia ja niistä on selvinnyt ehjin nahoin, on ehkä helpompi suhtautua vanhentumiseen ja sen tuomiin luopumisiin. Myös sodan aikaiset kokemukset, vaikka niitä ei silloin nuorena niin kovin vakavina asioina ymmärtänyt, ovat varmaankin alitajuisesti kypsyttäneet elämään ja ikääntymiseen...Ikäkausista riippumatta olen koko elämäni kokenut myönteisenä. En edes lapsuudenaikaisia kokemuksiani ja menetyksiä muistele katkerana. Ystäväni sanovatkin, että olen osannut suhtautua huumorilla asioihin. Kun elämältä ei odota pelkkää ruusuilla tanssimista, vaan pitää jalat vahvasti maassa, välttyy monilta kielteisiltä asioilta. Tuntuu kuin elämä olisi ollut kaiken aikaa noususuhdannetta."

**Kertomuksissa kuvattiin myös monia muita "selviytymistarinoita" elämän varrelta. Monenlaiset surut, kuten sairaudet ja läheisten ihmisten kuolema olivat koskettaneet kertomusten henkilöiden elämää ja väliaikaisesti lamaanuttaneetkin sen. Tästä ei kuitenkaan ollut seurannut paikalleen pysähtymistä ja luovuttamista. Elämä oli tavallaan kokonaan selviytymistä ja sopeutumista, mutta kuitenkin otteen säilymistä, tarinoista henki periksiantamattomuus ja sitkeys. Kertomuksissa oli elämänhallinnan tuntu. Kohtalo oli hyväksytty, mutta vaikeiden asioiden yli oli aina ponnisteltu. Kertojat pohtivat näitä asioita kirjoituksissaan katsoessaan elämäänsä taaksepäin vaikeisiin aikoihin.**

"Raskain vaihe elämässä on ollut mieheni kuolema syöpään ja etenkin se sairasteluai-ka. Nähdä toisen kärsivän ja riutuvan melkein silmissä. Se oli tuskaa ja kamppailua hänelle, mutta myös meille läheisille. Tuntui kuin aika olisi pysähtynyt hänen lähdettyään. Kuitenkin oli terästädyttävä hoitamaan moninaiset käytännön asiat. Onneksi, sanon, sillä työ ja touhuaminen auttaa selviytymään vaikeistakin kriisitilanteista nopeammin. Mieheni elämänohje meille omaisille, jonka hän viimeisinä päivinä antoi, oli: tosiasiat ovat tosiasioita, ja jos ja kun emme voi niihin vaikuttaa, ei ole muuta mahdollisuutta, kuin sopeutua." Sirkka 70 v

"57-vuotiaana miehelläni tapahtui vasemman puoleinen halvaantumisen ja hänestä tuli lähes täysin toisen avusta riippuvainen. Hoidossani oli tuolloin viisi lasta, joista kaksi vaippaikäistä. Tein heidän kanssaan 13-16 tuntia vuorokaudessa, joka kolmas viikonvaihe oli hoidossa yksi yksinhuoltajaisän lapsi ja miehen kanssa tein 24 tuntia vuorokaudessa, joten minulla ei ollut juuri lainkaan omaa aikaa, tein työtä vuorotta.

Väsyin sekä vanhenin, mutta minulla ei ollut vaihtoehtoja elämälleni...Hoidin puolisoani kotona ja yksin, lähes yksitoista vuotta, ilman lomia, Pekkas-vapaita, lomakorvauksia, lomaltapaluurahoja. Pesin, puin, ulkoilutin, käytin vessassa kuin pienen lapsen...Työ sairaan kanssa vuodesta toiseen vaatii paljon, mutta olen pitkään kokeemukseeni nojautuen sitä mieltä, että se myöskin antoi erittäin paljon. Siinä tilanteessa oppi pian laittamaan elämänarvot uuteen tärkeysjärjestykseen, oppi iloitsemaan pienistäkin asioista, oppi karsimaan monet turhat kiireet ja tarpeettomilta tuntuvat asiat. Ennen kaikkea opettelini etsimään kaikista asioista myönteiset puolet. Mielestäni se aika opetti niin paljon, että on vaikeaa laatia selkeätä luetteloa niistä asioista. Luojani on suonut minulle "kuminauhahermot", huumorintajua ja myöskin myönteisen ajattelutavan." Hilikka 69 v

**Vaikeista ajoista oli selvitty eri tavoin ja elämään oli saatu iloa pienistäkin asioista. Halvaantuneen miehensä hoitamisesta väsynyt ja lapsenlapsen syntymistä vaikeasti sairaana sureva nainen sai tilaisuuden harrastaa nahkaompelua, joka antoi voimaa suruista selviämiseen:**

"Aina iltaisin, kun sain hoideltua puolisoni nukkumaan, siirryin ompelukoneeni ääreen muutamaksi tunniksi...Niitä tehdessäni sai ajatukset edes vähäksi aikaa irti sekä mieheni että lapsenlapseni sairauksista kun oikein uppoutui siihen aina meneillään olevaan ompelukseen. Oletan, että se auttoi niin paljon ettei tarvinnut missään vaiheessa lähteä etsimään pulmiinsa ammattiauttajien luota apua." Hilikka 69 v

**Monesta tarinasta heijastui "kuminauhahermoisuus", uskomaton kyky ponnistella suurten ja pienempienkin murheiden läpi. Monessa tarinassa onkin kuvattu nykyhetkeä onnellisena aikana, jonka eteen on aikaisemmin ponnisteltu. Tämän hetken onni ja elämään tyytyväisyys on saavutettu kuin korvauksena vaikeammista vuosista.**

Joskus varhaisempi elämä koettiin kuitenkin kuin ajalehtimiseksi ajassa eteenpäin. Toiset ihmiset, ensin vanhemmat ja myöhemmin aviopuoliso, ohjasivat henkilön elämää. Hänellä ei ollut määräysvaltaa oman elämänsä suhteen. Elämänhallinnan puuttumisella oli vaikutuksensa henkilön koko elämään. Oli tyypillistä, että omaelämäkerrassa erikseen todettiin ajankohta, jolloin ihminen havahtui ottamaan elämänsä omaan hallintaansa (Roos 1988, 208).

"En voi sanoa, että olisin ollut alistettu, mutta olin vuosien myötä suostunut tiettyyn elämäntapaan ja nöyryyteen, joka aika-ajoin tuntui painostavalta. Muistan jo vuosia sitten miettineeni sitä, muuttuuko elämä miksikään vanhetessani. Onko aina otettava huomioon mitä mies sanoo, mitä pojat vaativat, mitä anoppi haluaa, mitä tilan työt edellyttävät, miten suvussa on tapana toimia jne., jne. Ehkä siitäkin syystä avioerosta muodostui todellinen taitekohta elämäni ja voin tyytyväisenä todeta, että pitkällisen harkinnan ja kipuilun jälkeen tein todella onnistuneen ratkaisun. Sinkkuna elämäni on antoisaa. Minulle on tullut aivan uusia ajatuksia elämästä ja siitä mitä MINÄ voin vielä tehdä ja toteuttaa." Terttu 45 v

Elämänhallintaa ilmensi myös tavoitteiden asettaminen elämässä ja niihin pyrkiminen. Henkinen kasvu oli monen eläkeikäisen opiskelijan tavoite ja tavoitteeseen pyrkiminen ja sen saavuttaminen oli itsetunnon vaalimisen kannalta merkittävä asia. Opiskelu tuki kokemusta elämänhallinnasta ja opiskelun merkitys oli huomattava eläkeikäisen elämässä. Opiskelemalla hankittiin elämässä tärkeitä taitoja, kuten kielitaito ja veroilmoituksen täyttämisen tietokoneella.

"Olen tuota henkistäkin puolta yrittänyt ravistella ja jotenkin siinä onnistunutkin omasta mielestäni. Olen kaksi lukuvuotta käynyt Työväenopistolla englantia lukemassa. Ja voin ilokseni todeta, etten ole sen huonompi kuin toisetkaan, vaikka ikää on näinkin paljon. Se jollain tavoin kohottaa itsetuntoa ja on yksi ilon aihe. Kaikista pienistä asioista voi iloita, joihin ei nuorempana kiinnittänyt mitään huomiota." Sylvi 72 v

## 6.2 Kokemuksia vanhenemisestä

### 6.2.1 Iän kokeminen

Toteamusta "olet juuri niin nuori, kuin tunnet olevasi" on toistettu lukemattomia kertoja muun muassa eri tutkimusten yhteydessä (esim. Baum & Boxley 1983, 532-537). Iän kokemuksen ja todellisen iän välillä oli eroja myös tässä tutkimuksessa. Kertomuksissa tuli melko yleisenä kokemuksena ilmi ero kronologisen ja koetun iän välillä. Iästä ei ole selkeää elämystä ja siksi voidaan pitää itseä vanhana varhain tai kokea olevansa nuori loppuun asti (Beauvoir 1992, 198). Vanhenemisen koetaan liittyvän asenteisiin ja suhtautumiseen elämään yleensä. Kirjoittajista suurempi osa koki itsensä vuosia kalenterikäikäänä nuoremmaksi. Itseä oli vaikea sijoittaa oman ikäryhmän kategoriaan.

"Koenko itseni ikäisekseni? En todellakaan, mieluumminkin vuosia nuoremmaksi. On vaikea uskoa todellista ikääni." Elvi 70 v

"Koen itseni paljon ikääni nuoremmaksi, joskus häpsähdän nuoruuttani sisäisesti. Ehkä en koskaan ihan vanhaksi tulekaan." Anja 66 v

"Vaikka minä, kuten varmaan monet ikäihmiset, tunnen mieleltäni olevani lähes "poikamainen", on "käyttäytymisessä" tapahtunut muutoksia...Johtuen varmaan osaltaan välittömästi viipurilaisesta syntymäseudusta ja siellä vallinneesta vilkkaasta

ihmisten välisestä kanssakäymisestä, tunnen itseni mieleltäni nuoremmaksi mitä ikäni on." Väinö 73 v

**Ne henkilöt, jotka kertoivat tuntevansa itsensä ikäisekseen, eivät kuitenkaan kokeneet itseään vielä vanhaksi. Ikävuodet 65-75 vuotta eivät kirjoittajien mielestä vielä olleet vanhuutta. Vain yksi kirjoittaja kertoi:**

"Olen ollut yleensä sitä mieltä, että ikä on sitä, miltä itsestä tuntuu, pitää paikkansa nytkin - paitsi, tunteet ovat ristiriitaisia tällä hetkellä. Pahat sairaudet ovat astuneet kuvaan ja tunnen itseni ikivanhaksi kaikkine rajoituksineni." Else 62 v

**Koko elämänsä liikuntaa aktiivisesti harrastanut nainen koki sairauden rajoittavan liikkumistaan ja tästä seurauksena oli vanhuuden kokemus. Moni kirjoittajista liittikin vanhuuden tunteeseen sairauden. Tällä hetkellä terveet ihmiset kokivat itsensä vielä nuoriksi, mutta epäilivät vanhuuden kokemuksen tulevan mahdollisen sairauden myötä. Erityinen merkitys tuntui olevan myös sillä, että itsestä pystytään huolehtimaan. Vanhuuden ilmentäjäksi ja myös erityiseksi pelon aiheeksi mainittiin se, että joudutaan toisten hoivattavaksi ja kontrolli omiin asioihin ja omaan ruumiiseen menetetään.**

**Fyysisellä, kuten myös psyykkisellä terveydellä oli hyvin tärkeä merkitys iän kokemiseen. Kun tunsikin itsensä terveeksi, koki samalla olevansa todellista ikäänsä vuosia nuorempi. Toisaalta asennoituminen sairauteen elämään tällä hetkellä kuuluvaksi asiaksi voi auttaa sairauden kestämistä ja osin huomiotta jättämistä. Normaalin elämän jatkaminen voi olla mahdollista sairaudesta huolimatta. Biologinen ikä voi poiketa paljon kronologisesta iästä.**

"Koen itseni nuoremmaksi, jopa 40-vuotiaaksi, sillä fysiikkani ei ole muuttunut 25 vuodessa yhtään, sairauteni ovat jopa parantuneet ja jalka nousee kävellessä, kuin nuorena ollessa." Teuvo 66 v

**Toisaalta muutamassa kirjoituksessa kerrottiin mielen olevan vielä ikävuosia nuorempi, vaikka fyysinen kunto olikin heikentynyt ja sairauksiakin oli koettu. Nuorekas mieli oli kuitenkin auttanut selviämään sairauksista.**

**Kokemus voi myös olla päinvastainen. Sairastuessaan nuori ihminen koki itsensä vuosiaan paljon vanhemmaksi. Varsinaisella kronologisella iällä oli hyvin vähän yhteyttä iän kokemiseen.**

"Minä en koskaan ollut niin vanha kuin 28-vuotiaana. Nyt ymmärrän, että kärsin burn-out ilmiöstä, mutta eihän silloin sellaista tilaa tunnettu. Ajattelin vain, että taidan tulla pötköksi." Elma 71 v

**Kirjoittajat olivat kaikki aktiivisia, opiskelevia ihmisiä, joille vanhuuden kokemus on varmasti vieraampi kuin tähän ikäpolveen kuuluvien kokemus keskimäärin. Kirjoittajat pohtivat melko paljon teksteissään iän merkitystä.**

**Ikäkokemus voi eri elämäntilanteissa olla erilainen. Muutokset elämässä, kuten lasten lähteminen kotoa pois, olivat tuoneet hetkeksi mieleen tunteen vanhenemisesta, mutta muutokseen sopeutuminen oli karkottanut tämän kokemuksen. Itseä saatettiin verrata omiin vanhempiin saman ikäisenä tai miettiä ikäkäsityksen suhteellisuutta ja sen muuttumista ajan kuluessa.**

**"Vanhaan aikaan 60-vuotiaita pidettiin jo vanhuksina. 60-vuotispäivät olivat jo vanhuuden juhlia. Nykyisin monet tuon ikäiset jaksavat vielä harrastaa monia asioita kuten erilaisia kerhoja, matkailua jne. Näin myös itsekkin alitajuisesti pidän itseäni nuorempana kuin vanhempiäni samassa iässä. Kuitenkin isäni kävi vielä tässä iässä työssä, mikä panee ajattelemaan tuon ajatuksen oikeutusta." Pertti 65 v**

**Myös muiden, lähinnä nuorempien ihmisten suhtautumista omaan ikään pohdittiin kirjoituksissa. Toisten huomautukset iän kertymisestä täytettäessä täysiä kymmenlukuja toi ohimenevästi mieleen vanhenemisen tunteen. Vain yksi henkilö kertoi kokeneensa ikään perustuvaa syrjintää, ageismia. Täytettyään 50 vuotta tämä nainen oli kokenut erityisesti miespuolisten työtovereidensa kohtelevan häntä "aivottomana, jalattomana ja sopimattomana nuorempien seuraan". Hänet jätettiin kutsumatta yhteisiin tapahtumiin ja häntä pidettiin vanhana ihmisenä. Muut kirjoittajat eivät ainakaan maininneet kokeneensa ageismia.**

**Kokemukseen iästä voi vaikuttaa myös tunne vapaudesta ja itsenäisyydestä. Omista asioistaan päättäminen ja itsenäistyminen liitetään yleensä kypsymiseen ja nuoren ihmisen aikuistumiseen. Mutta kokemus voi olla myös päinvastainen. Maalta kaupunkiin muuttanut, avioliittonsa päättänyt 45-vuotias Terttu kuvaili kokemuksiaan:**

**"Joka tapauksessa on niin, että vaikka ikävuosia tulee lisää, katson tulevaisuuteen laaja-alaisemmin ja vapaammin kuin nuorena. Minusta tuntuu, ettei ole oikeastaan sellaisia asioita, joita en voisi tehdä tai kokeilla. Tunnen, että vasta nyt yli 40 vuotiaana, äidin ote letistäni on irronnut, avioliiton velvoitteet loppuneet ja erilaiset pakot ja perinteet ovat muuttuneet vapaaehtoisuuden pohjalta tehtäviksi. Ja ihmisten puheet ja kyläläisten mielipiteet - yks hailee...Omalta kohdaltani asia on niin, että olin kymmenen vuotta sitten vanhempi kuin tänään!"**

**Myös psykologinen ikä voi erota kronologisesta iästä useitakin vuosia. Oppimiskyvyn ja muistin säilyminen ennallaan vaikutti ikäkokemukseen. 66-vuotias Teuvo, joka opiskelee ATK:ta työväenopistossa koki itsensä noin 40-vuotiaaksi, koska**

**"Muistini ja oppimiskykyäni toimii kuten 40-vuotiailla opiskelukavereilla, jopa niin, että he pyytävät joskus minulta jopa konsulttiapua."**



**Vaikka psykologiset kyvyt heikkenisivätkin, voi tilalle saada jotakin muuta:**

**"Tiede kertoo, että jo 16-vuotiaasta alkaen aivosolujamme kuolee miljoonia vuodessa. Siis hoksottimet heikkenevät, mutta jäähän tilaisuus viisastua, oppia ymmärrystä ja kerätä kokemuksia." Elma 71 v**

## **6.2.2 Vanhenemisen alkaminen**

Oman vanhenemisen alkamista kirjoittajat eivät juurikaan olleet havainneet ja yleistä vanhuuden alkamisen ajankohtaa oli vaikea arvioida. Vain kolme mainitsi ikämäärittelyn, milloin koki iän alkavan tuntua. Yksi kertoi vanhenemisen alkavan hitaasti viidenkymmenen vuoden tienoilla, yksi koki kuudenkymmenen olevan vanhenemisen alku ja yhdellä oli ollut vanhenemisen tunnetta seitsemänkymmenen vuoden jälkeen. Muuttuminen oli heidän mielestään kuitenkin hyvin hidasta, eivätkä he kokeneet olevansa vanhoja. Moni kertoi, ettei ollut vanhenemista juurikaan ajatellut, ajankohtaista se ei ainakaan vielä ollut. Ikääntymiseen ei juurikaan kiinnitetty huomiota, muutokset olivat niin vähäisiä ja huomaamattomia. Tyypillistä oli, että kirjoittaja tunsu itsensä samaksi ihmiseksi, kuin vuosikymmeniäkin sitten, kokemuksiltaan vain rikkaammaksi. Kaksi kirjoittajaa kertoi elämänsä olevan niin kiireistä, etteivät he ehdi vanheta.

Vanhenemisen kuviteltiin alkavan sitten, kun terveys pettää, kun ei pystytä huolehtimaan itsestä tai liikkumiskyky heikkenee. Kuitenkin moni kuvaili lukuisia terveydellisiä ongelmiaan ja vakavampiakin sairauksiaan, eikä kuitenkaan tuntenut vanhenemisen alkaneen vielä omalla kohdallaan. Kirjoituksissa välittyi ajatus siitä, että on pysytty omana itsenään ja vanheneminen, sitten kun se joskus alkaa, muuttaa itsen joksikin toiseksi. Vanheneminen koettiin luovuttamiseksi, periksiantamiseksi jollekin vielä nyt tuntemattomalle. Paluu entiseen koetaan silloin mahdottomaksi, eikä tulevaisuus houkuttele.

**"Ehkä silloin [koen vanhenemisen alkavan], jos terveys pettää. Jos liikkuminen rajoittuu. Olen sanonutkin, että jos tulee aika, ettei voi hiihtää, pyöräillä, uida, soutaa, niin silloin varmasti alkaa kohdallani vanhuus. Luojan kiitos se ei ole vielä alkanut." Leila 66 v**

### 6.2.3 Muuttuminen vanhenemisen myötä

Edellä mainittujen vanhenemiseen liittyvien fyysisten ja terveyden tilaa koskevien muutosten lisäksi kertomuksissa kuvattiin joitakin persoonallisuudessa havaittuja muutoksia. Useat kertojat mainitsivat olevansa tyytyväisiä siihen, että olivat rauhoittuneet ja muuttuneet harkitsevimmiksi iän myötä. Pienet asiat eivät ärsyttäneet, eikä enää hermostunut niin helposti kuin nuorempana. He olivat oppineet elämään tätä päivää, eivätkä ikävöineet menneitä ja olivat tästä onnellisia. Moni koki myös oppineensa katsomaan asioita uudesta kulmasta ja tulleen avarakatseisemmaksi.

"Myönteistä vanhenemisessä on mielestäni ollut, että asioihin suhtautuminen, ajatukset, tuntemukset ovat tasaantuneet ja jotenkin selkiytyneet. Mikään ei ole täysin kielteistä tai vastenmielistä. Tuskin minusta olisi minkään asian radikaaliksi puolustajaksi tai teilaajaksi. Elän niin hyvin kuin taidan ja annan muidenkin elää." Ritva 63 v.

"Kokemusten ja iän karttuessa ihminen muuttuu koko ajan. Kohdallani se ehkä merkitsee sitä, että osaan ajatella myös syvällisemmin. Nyt ymmärrän hyvin sen miten pieni pisara ihminen on täällä maailmankaikkeuden meressä. Myös sen, että elämä on lahja - tosin toisilla vähemmän toivotunlainen - josta täytyy olla kiitollinen. Ja senkin, että turha tärkeily on naurettavaa." Sirkka 70 v.

Myös ennakkoluulottomuuden lisääntyminen oli yksi mainittu tyytyväisyyden aihe. Kolme kuvasi myönteiseksi asiaksi sen, että oli oppinut harkitsemaan ostoksia tehdessään ja lopettanut turhan tavaran haalimisen. Yksi kertoi olevansa tyytyväinen siitä, että vanhetessaan ja viisastuessaan oli ymmärtänyt jättää tupakoinnin ja alkoholin käytön pois.

Yksi kirjoittaja kertoi ryhtyneensä ikääntyessään potemaan "maailman tuskaa". Häntä huolestutti työttömyys, nuorten tupakointi, sodat ja nälänhätä kehitysmaissa. Hän kertoi kuitenkin olevansa onnellinen siitä, että ei ole muuttunut tunteettomaksi.

### 6.2.4 Elämään tyytyväisyys

Yhteistä kaikille kirjoittajille oli tyytyväisyys elämäänsä tällä hetkellä. Useampi kertoi elävänsä elämänsä parasta aikaa. Elämä koettiin onnelliseksi ja arkipäivästä löytyi monia tyytyväisyyden aiheita. Yleisin tyytyväisyyden aihe oli vapaus - vapaus viettää aikansa miten tahtoo ja määrätä omasta elämästä. Työ tai pienet lapset eivät enää rajoittaneet elämää. Harrastaa voi nyt päivälläkin,

levätä silloin kun sitä kokee tarvitsevansa ja yleensäkin nauttia vapaa-ajasta. Monet olivat aloittaneet useita uusia harrastuksia jäätyään eläkkeelle. Tyytyväisyyden aiheeksi mainittiin myös hyvä terveys, lapset ja lastenlapset, luonto, kauniit muistot elämässä, suhteen paraneminen aviopuolisoon, ystävyys-suhteet ja mahdollisuus nauttia pienistä asioista, kuten kauniista auringonlaskusta.

"Minulla on useasti ilo rinnassa, näen elämässä ja luonnossa paljon kaunista ihan pientä joka tekee onnellisen mielen. En ole muuttunut iän karttuessa, elämä on vain avartunut laajemmaksi." Anja 66 v.

Elämä tässä hetkessä koettiin siis varsin myönteiseksi, eikä yhtä lukuunottamatta nuoruutta ainakaan kerrottu kaivattavan. Vain yksi mies kertoi haluavansa olla jälleen nuori silloin kun katselee nuorta kaunista naista. Moni kertoi, ettei löydä vanhenemisestä mitään negatiivista. Muutama mainitsi heikkenevän terveyden ja siihen liittyvien ongelmien, kuten väsymyksen tai unettomuuden olevan vanhuuden haittapuolia.

"Vanhuus tulee hiljaa hiipien, se ei kolistele ovenpieliä tullessaan, vaan hyväilee hellästi, kuin lounatuuli, se silittää päätä hopeoidulla käsineellä ja painaa kauniit rypyt kasvoihin. Vanhuus on kuin palkinto hyvin suoritetusta työstä, se ei soimaa, eikä se kiroile tai moiti, vaan kiittää kaikesta menneestä, lyhentää askeleen sopivan mittaiseksi ja antaa syvän rauhan sisimpään. Vanhuudessa en näe mitään kielteistä." Teuvo 66 v

Useampi kertoi, ettei pelännyt lähestyvää vanhuutta. Kuolemaa ei mainittu kuin yhdessä kirjoituksessa. Kirjoittaja myönsi pohtivansa kuolemaa useammin kuin nuorena. Nuorempana hän pelkäsi kuolemaa, mutta nykyisin suhtautui siihen elämään kuuluvana välttämättömänä osana. Itsemurhan ajatuksen hän koki vieraana.

Unelmista ja tulevaisuuden suunnitelmista kerrottiin kirjoituksissa myös. Ikävuosien ei koettu olevan esteenä kokeilla ja aloittaa aina jotakin uutta. Uusia harrastuksia oli suunniteltu, samoin uusien asioiden opiskelua, kuten ylioppilaaksi kirjoittamista ja kieliopintoja. Ulkomaanmatkat kuuluivat myös useamman haaveisiin. Paikoilleen ei haluttu juuttua, se koettaisiin luopumiseksi ja vanhuudelle periksi antamiseksi.

"On suuri kiusaus aika ajoin jäädä vain paikoilleen - en viitsi - en jaksa -ajatuksiin, mutta lähipiirissä on esimerkkejä tällaisista ihmisistä, joiden kanssa ei voi edes keskustella, koska ovat olleet vain paikoillaan, saamatta ajatuksia muualta, eikä heillä ole enää omia jakaa. Vielä yrittää taistella tätä vastaan, ettei sammaloidu ennen aikaan." Else 62 v

"En tiedä vielä, milloin vanheneminen alkaa, mutta luulen sen alkavan silloin, kun unelmia ei enää ole." Teuvo 66 v

### 6.3 Sopeutuminen vanhenemiseen

Omaelämäkertoista voidaan myös löytää erilaisia tyyppejä sen mukaan, miten elämästään kertovat henkilöt tuntuivat sopeutuneen vanhenemiseensa ja sen tuomiin muutoksiin elämässään. Kertomusten perusteella muodostui kolme tyyppiä: vanhenemiseen sopeutunut, vanhuutta kartteleva ja vanhenemisestä katkera.

TAULUKKO 1. Vanhenemiseen sopeutumisen tyypit

TYYPPI	SOPEUTUMINEN VANHENEMISEEN	IÄN KOKEMINEN
Vanhenemiseen sopeutunut	Nauttii elämästä tässä hetkessä ja liittää vanhenemiseen myönteisiä asioita	Kokee itsensä ikäisekseen, mutta ei vanhaksi
Vanhuutta kartteleva	Kokee vanhenemisen luovuttamiseksi ja haluaa säilyttää nuorekkaan olemuksensa ja elämäntyyliä	Kokee itsensä ikäänsä nuoremaksi
Vanhenemisestä katkera	Kokee katkeruutta siitä, että vanhuus tuo tullessaan sairauksia ja pakottaa muuttamaan elämäntyyliä	Kokee itsensä ikäisekseen, mutta ei vanhaksi

#### 6.3.1 Vanhenemiseen sopeutunut

66-vuotias Leila oli jäänyt työstään eläkkeelle jo yksitoista vuotta sitten, 55-vuotiaana. Työnantaja käytti työpaikan saneerauksen yhteydessä hyväkseen lakia, joka salli 55-vuotiaiden ja sitä vanhempien työntekijöiden siirtyä työttömyyseläkkeelle. Leila oli täysin terve ja työkykyinen, mutta jäi mielellään eläkkeelle. Työstään hän ei tarinassaan kerro.

Leila oli viihtynyt hyvin eläkkeellä ja hän kirjoittikin: "Olen ollut eläkkeellä pian 12 vuotta. Voin sanoa, että tämä aika on ollut fantastista." Hänellä oli paljon harrastuksia ja hän nautti vapaa-ajasta ja siitä, että hänellä oli nyt mahdollisuus harrastaa. Hän keilaili, kävi jumpassa, tanssi itämaisia tansseja ja teki pitkiä pyöräretkiä. Lisäksi hän osallistui Imatran Ikäihmisten yliopiston luennoille ja

oli myös ollut mukana yliopiston teatteriryhmässä tekemässä näytelmää. Hän etsi myös uusia harrastuksia elämäänsä. Uusin innostuksen kohde oli kiinalainen aamuvoimistelu.

Leila on miehen kuoltua ja lasten lähdettyä kotoa jäänyt yksin ja monet harrastukset ja opiskelu tarjoavat hänelle tärkeän mahdollisuuden tavata ystäviä. Leila oli aina nauttinut elämänsä eri aikakausista ja tuntenut aina elävänsä elämänsä parasta aikaa. Ja tunsikin myös tälläkin hetkellä: "Nuorena oli elämä ihanaa, keski-ikässä kiireistä, kun oli perhe, lapset pieniä ja työ. Nyt vanhuudessa olen yksin (vaan en yksinäinen) ja aika menee liiankin nopeaan, mutta silti tuntuu, kuin se parasta olisi (elämä meinaan) juuri nyt. On aikaa lapsille ja lapsenlapsille. Mielenkiinnolla seuraan heidän elämää. Ja elän itse rikasta elämän aikaa."

Leila tunsikin itsensä ikäisekseen, mutta ei vielä kokenut olevansa vanha. Hänen mielestään ikä oli karttunut pikkuhiljaa ja hän oli tullut monia kokemuksia rikkaammaksi. Hän oli onnellinen siitä, että oli terve ja jaksoi osallistua moniin harrastuksiinsa. Vanhuus hänen mielestään alkaakin silloin, kun ihminen menettää terveytensä ja liikuntakyky rajoittuu.

Omaan vanhenemiseen liittyi Leilan mukaan paljon myönteisiä asioita, mitään kielteistä hän ei osannut mainita. "Vanha ihminen saa ja voi olla vapaa ja myönteinen, ei turhan tarkka, niin kuin nuorena, eikä asiat ja tekemiset vaivaa samalla tavalla. Vanhana voi valita paremmin, kuinka aikansa käyttää. Voi kokoontua ystävien kanssa joko kotiin tai luontoon nuotion ääreen, tai kesällä mökille saunomaan ja uimaan, tehdä hiihtoretkeä kevätauringossa. Vanhana on iloa hyvistä ystäväistä, joita tapaa säännöllisesti. Olen onnellinen, että minulla on ystävät säilyneet nuoruudesta asti. Se on kullannarvoinen asia viimeistään silloin, kun ihminen jää yksin."

### 6.3.2 Vanhuutta kartteleva

Eila oli 71-vuotias ja ollut eläkkeellä kymmenen vuotta. Hän oli toiminut kirjjanpitäjänä, kassanhoitajana ja toimistonhoitajana. Työ oli ollut hänen elämässään hyvin tärkeällä sijalla ja hän kertoi elämäntarinassaan työhistorias- taan ja ammattiin opiskelustaan paljon.

Eilalla oli ollut myös paljon harrastuksia työssä ollessaan sekä nyt eläkeläisenä. Urheiluharrastuksiin kuului voimistelu, hiihto ja koripallo. Jumppaa, uintia, hiihtoa ja lenkkeilyä hän harrasti edelleen. Lisäksi hänellä oli monia luottamustoimia. Hän oli toiminut jäsenenä kaupunginvaltuustossa, erään koulun johtokunnassa ja verolautakunnassa ja oli tälläkin hetkellä vuositilintarkastajana yhdeksässä yhdistyksessä ja järjestössä. Luottamustoiminnan hän koki pitävän yllä vireyttään ja helpottavan asioiden kulun seuraamista omassa kotikaupungissaan. Lisäksi hän oli ollut mukana yhtenä kirjoittajana juuri valmistuneessa kirjassa. Eila kokee tärkeäksi sen, että pystyy itse johdattelemaan elämänkulkuaan ja päättämään itseään koskevista

asioista. Hän haluaa pysyä mukana yhteiskunnan kehityksessä ja hankkia aina uutta tietoa kiinnostavista asioista.

Eilalla oli kolme lasta ja kymmenen lastenlasta. Hän hoiti itse halvaantunutta miestään, joka kykeni liikkumaan vain nelipistekepin ja pyörätuolin avulla. Hän koki, ettei ehdi tekemään päivän aikana kaikkea sitä, mitä aamulla oli suunnitellut tekevänsä. Hän kirjoittikin kiireisestä elämästään: "Kun olen emäntä, isäntä, piika ja renki samassa persoonassa, niin arvata voit, että vapaa-aikaa ei jää kovin paljon. Siksi kai minulla ei ole ollut aikaa pysähtyä ajattelemaan edes sitä, että olen tullut vanhaksi...Koen itseni ikäistäni nuoremmaksi." Työni otsikossa käyttämäni lause olikin juuri Eilan kertomuksesta: "Kun on rippikoulutyön luonto, niin ei vielä periksi antaisi." Eila koki vanhenemisen periksiantamiseksi, luovuttamiseksi. Hän oli hyvin tyytyväinen nykyiseen aktiiviseen elämäänsä. Hän kertoi aina olleensa luonteeltaan vilkas, spontaani ja elämäniloinen, eikä halunnut rauhoittua vanhetessaan, vaikka kokikin herättävänsä ihmetystä muissa ihmisissä. Hän myönsi ehkä rehkivänsä liikaa, mutta monet harrastukset ja toimet pitivät hänet kiinni elämässä, jossa vanhenemiselle ei periksi annettu.

### 6.3.3 Vanhenemisestä katkera

67-vuotias Anja oli äiti, isoäiti ja isoisoäiti. Anjan äitikin eli vielä ja Anja koki lähisukulaisensa hyvin läheiseksi ja oli paljon heihin yhteydessä.

Anja oli ollut suurimman osan elämästään kotiäitinä. Lisäksi hän oli tehnyt lyhyitä aikoja toimistotyötä. Nuorimman tyttären sairauden takia Anja oli ollut kokonaan poissa työelämästä kahdeksan vuotta. Tämän jälkeen sijaisuuksiakin oli ollut vaikea löytää ja hän olikin jäänyt työttömyyseläkkeelle 56-vuotiaana.

Anjan 73-vuotias mies oli sairastunut reumaan ja Anja koki tämän asian tuoneen vanhenemisen tähän hetkeen. Miehen sairaus aiheutti pelkoa, tulevaisuus mietitytti ja nämä pelot veivät yöunenkin. Anja oli myös masentunut omasta lonkka- ja selkäkivustaan ja pelkäsi menettävänsä liikuntakykynsä. Toisten hoidettavaksi joutuminen oli yksi suurimmista peloista, joita sairauksiin liittyi. Etenkin kun Anjalla oli ikäviä kokemuksia siitä, kuinka sairaalahoidossa menettää yksilöllisyytensä sekä määräysvallan omiin asioihinsa. "Sairaanhoitopuolella on mielestäni asenteissa paljon parantamisen varaa. Siellä tuntee olevansa toisten armoilla, joten sairaudet ilmeisesti ovat yksi pelottavimmista alueista vanhetessa. Kerran olin erään sairaan luona käymässä ja hoitaja kaatoi tuolla osastolla kaikille pannusta kahvia, jossa oli kerma. Kun ihmettelin, ettei hän ennen laittanut kermaa kahviinsa, sanoi hän, ettei sitä voi vaatia erikoispalvelua. Muistan kuinka pahalle se tuntui, ettei laitoshoidossa saa tai voi olla yksilöllinen...Oma ikäryhmäni ja vanhemmat ovat oppineet alistumaan ja tyytymään toisten päätöksiin."

Vanhenemiseen ja sairauteen liittyi myös joitakin elämänmuutoksia, joihin Anja ei olisi halunnut sopeutua ja jotka tuntuivat pahalta. Miehen reuman edetessä he olivat joutuneet harkitsemaan muuttamista hissittömän kerrostalon kolmannelta kerrokselta sekä autosta luopumista.

Anjalla oli paljon harrastuksia, kuten musiikki, käsityöt ja sukututkimus. Hän opiskeli ruotsia ja eestin kieltä ja luki historiaa sukututkimuksen tueksi. Hän oli osallistunut aikaisemmin myös yhdistystoimintaan, mutta oli osittain joutunut luopumaan siitä. "Yritän olla vastaamatta niihin vetoomuksiin ja odotuksiin, joita minulle osoitetaan, koska en jaksa ja ehdi niin paljon kuin esim. kymmenen vuotta sitten. Huomaan, että tuota asiaa eivät toiset voi ymmärtää ja tuntuu että itsekin on vaikea luopua tehtävistä, joissa on ollut mukana koko sydämestään ja tämä prosessi kestää minussa kai niin kauan kuin omin jaloin liikkeelle pääsen."

Anja oli huomannut muuttuneensa iän myötä ja hän kertoi olevansa pettynyt itseensä, koska muisti oli alkanut huonontua, aloitekyky oli alentunut ja voimat vähenneet. Kuitenkaan hän ei tuntenut itseään vanhaksi ja ajatteli vanhuutta vain "hetkittäin asioiden eteentullessa".

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelua

Esittäessäni edellä aineistostani poimimiani asioita, olen samalla turmellut sitä ihmiselämän kokonaisuutta, jota ikääntyvät kirjoittajani minulle ovat kuvanneet. Tämän päivän tunnot kietoutuvat pitkän elämän kokemuksiin ja tarinoiden pilkkominen katkoo varmasti osan tästä menneen ja nykyisyyden ja myös tulevaisuuden punaisesta langasta. Elämäntarinansa kertojat avasivat minulle kokemustensa äärettömän rikkauden ja toivon, että olen kyennyt välittämään palasia tästä rikkaudesta, vaikka en ole voinut liittääkään ihmisen koko kertomusta tutkimukseeni lukijalle välitettäväksi.

Kertomukset olivat yllättävän avoimia, joskus hyvinkin luottamuksellisia tunnustuksia. Joskus kirjoituksissa heijastui tunne, että kirjoittaja halusi selvittää jonkun mieltään painaneen asian itselleen. Hän ikään kuin keskusteli itsensä kanssa paperilla ja samalla pyysi hyväksyntää omille ajatuksilleen. Kertomuksia lukiessa tuli jopa välillä tunne, että tirkistelee toisen ihmisen yksityiselämää. Tai on kirjeenvaihdossa läheisen ihmisen kanssa, joka kertoo salaisuuksiaan ystävälleen. Ehkä vieraille ihmiselle olikin helpompi kertoa joitakin tuntojaan, etenkin näin kasvottomana.

Pyrin löytämään aineistosta teemoja sekä tyyppejä, jotka selvittävät miten ikääntyvät ihmiset kokevat vanhenemisen omassa elämässään. Teemat liittyivät iän kokemiseen, vanhenemisen alkamiseen, ihmisen muuttumiseen iän myötä ja elämään tyytyväisyyteen ikääntyessä. Erittelin lisäksi aineistosta



kolme tyyppiä sen mukaan miten vanhenemiseen sopeuduttiin. Esiin tulleiden vanhenemiskokemusten taustaksi ja yhteisen samansuuntaisen kokemuksen selittäjäksi kuvasin lisäksi elämäntarinansa kertoneiden sukupolvea yhdistäviä tekijöitä, elämässä koettuja avainkokemuksia ja elämänhallinnan tunteita.

Tässä tutkimuksessa saadut tulokset olivat pitkälle yhtenevät Riitta-Liisa Heikkisen Ikivihreät-projektiin liittyvän vanhenemisen kokemista kartoittavan tutkimuksen kanssa. Heikkisen tutkimat 80-vuotiaat esittivät paitsi kokemuksia omasta elämästään, myös käsityksiään siitä kuinka omat vanhemmat ja isovanhemmat aikanaan vanhenemisen kokivat ja vanhuuttaan elivät sekä miten toisaalta tämän päivän nuoret sen joskus tulevat kokemaan. (Heikkinen 1995.) Ikääntyvät pohtivat myös omassa tutkimuksessani vanhenemisen kokemista laajemmassa perspektiivissä. Omien kokemustensa kertomisen lisäksi he muistelivat vanhempiensa ikääntymistä ja arvioivat sitä, miten he sen omana aikanaan kokivat. He vertasivat itseään myös nuoriin ja miettivät heidän tulevien kokemustensa eroja verrattuna omiin kokemuksiinsa. Kertojat arvioivat elämänsä helpommaksi ja turvatummaksi nyt verrattuna edeltäviin sukupolviin ja olivat tästä kovin kiitollisia. Toisaalta he eivät arvioineet nuorison elämää nyt ja tulevaisuudessa näiden ikääntyessä omaansa helpommaksi kuten olisi voinut olettaa ja kuten Heikkisen tutkimuksessa kävi ilmi. Minun iäkkäät kertojani olivat pikemminkin huolissaan nuorten tulevaisuudesta työ- ja opiskelupaikkojen puuttuessa ja maailman muuttuessa muutenkin uhkavammaksi. Toisaalta he olettivat nykypäivän nuorten osaavan pitää paremmin puoliaan kuin he aikanaan osasivat. Heikkinen nimittää tätä sukupolven jaettua kokemusta kollektiiviseksi subjektiivisuudeksi. Omien yksilöllisten kokemusten lisäksi saman ikäisillä ihmisillä on yhteisiä kokemuksia heidän elettyään samassa kulttuurissa ja samassa historiallisessa ajassa. Tämä yhteinen tausta johtaa osin yhteiseen tapaan mieltää ja merkityksellistää asioita.

Ikäkokemuksen suhteellisuus tuli selvästi esiin kertomuksissa. Ikäkokemus vaihteli eri elämäntilanteissa ja ikä koettiin erilaiseksi eri asioiden suhteen. Kertomukset osittivat kronologisen iän riittämättömyyden kuvattaessa ihmisten kaikinpuolista kykyä toimia ja selviytyä elämässä tai kokemusta omasta iästä.

Kertojat kokivat usein itsensä ikäistään nuoremmiksi tai eivät ainakaan tunteneet olevansa vielä vanhoja. Toisin kuin Heikkisen tutkimuksessa kertojani eivät kokeneet aina sanaa vanheneminen negatiivisena. Silloin kun vanhuuteen liitettiin miellyttäviä asioita kuten vapaus, rauhoittuminen, harrastukset ja ystävyys-suhteet se miellettiin positiiviseksi ja elämässä koettiin eletävän hyvää aikaa. Silloin kun vanhuuteen liittyi sairautta, kipuja, heikkoutta ja menetyksiä se koettiin pelottavana ja negatiivisena asiana. Heikkinen nimittää näitä elämässä eteen tulevia kokemuksia haavoittuvuustekijöiksi tai vanhenemisen reunaehdoiksi ja juuri nämä tekijät aiheuttavat vanhenemisen tunteen ja kokemuksen negatiivisena.

Kertomuksissa usein esiin tullut haavoittuvuustekijä oli puolison kuolema. Tämä tapahtuma oli käännekohta elämässä ja siitä seurannut tyhjyyden ja hyödyttömyyden tunne liittyi vanhenemiskokemuksen negatiiviseen puoleen. Omien ja ikätoverien sairauksien mainittiin myös tuovan ainakin ohimennen vanhenemisen ajatuksen ajankohtaiseksi.

Määritellesään vanhuutta kertojat kuvasivat eniten biologiseen vanhenemiseen liittyviä seikkoja, kuten näön ja kuulon heikkenemistä, liikkumisen vaikeutumista ja ulkonäön muuttumista. Nämä muutokset havaittiin selkeämmin kuin psykologiseen tai sosiaaliseen vanhenemiseen liittyvät piirteet. Biologiset muutokset lienevät kaikkein ilmeisempiä ja helpoimmin havaittavissa olevia ja siksi ne kokemuksina asetettiin etusijalle. Psykologisia vanhenemismuutoksia kertojat eivät juurikaan olleet huomanneet omalla kohdallaan tapahtuneen. Sosiaaliseen vanhenemiseen liittyvistä seikoista nämä ikääntyvät yleensä nauttivat. Kaikki tähän joukkoon kuuluvat elivät erityisen aktiivista elämää ja palkkatyöstä pois siirtyminen ei heille ollut merkinnyt elämän mielekkyyden vähenemistä, toimettomuutta tai oman merkityksellisyyden menettämisen kokemusta. Eläkkeelle siirtyminen ei myöskään ollut vanhuuden alkamisen merkkipaalu näiden kirjoittajien kokemuksen mukaan. Se oli sensijaan antanut vapauden valita oma elämänrytmensä ja toteuttaa monta sellaista asiaa, mihin ennen ei ollut mahdollisuutta. Heidän vuorovaikutuksensa omassa ympäristössään oli vilkasta eikä sopeutuminen eläkeläisen rooliin ollut tuottanut vaikeuksia. He eivät juurikaan pohtineet muiden odotuksia eläkeläisen roolia kohtaan tai tunteneet velvollisuutta toimia jonkun perinteisen mallin mukaan, vaan olivat luoneet oman roolinsa juuri sellaiseksi, että se miellytti itseä. Kokemukset ageismista ainakin näiden kirjoitusten mukaan olivat harvinaisia.

Yleensä kirjoittajat eivät ajatelleet olevansa vanhoja nyt tai elävänsä vanhuutta. Elämää jatkettiin sellaisena kuin se aikaisemminkin oli ollut, eikä itsessä koettu tapahtuneen mainittavampia muutoksia, ei ainakaan äkillisiä. Tapahtuneet muutokset olivat olleet vähäisiä ja ne oli voitu jättää yleensä huomiotta. Elämää arvostettiin, se koettiin eheäksi ja siitä nautittiin juuri tässä hetkessä. Elämänilo oli juuri jatkuvuudessa, totutuissa toiminnoissa ja arkipäivässä. Nämä tulokset vahvistavat jatkuvuusteorian määrittelemät onnistuneen vanhenemisen edellytykset. Elämän jatkuminen entisen kaltaisena, ainutkertaisena ja omien valintojen mukaisena myös vanhuudessa tuo tyydytystä.

Vanhuus sen negatiivisessa merkityksessä sairauteen ja heikkenemiseen liitettynä koettiin yleisesti "edellä rientävänä" tässäkin tutkimuksessa. Kirjoittajat eivät kokeneet olevansa vanhoja, vanhuus oli vielä edessäpäin. Kunnon hoitamisen ja periksiantamattomuuden merkitystä korostettiin vanhuuden tunnetta estävinä asioina. Suurimmalla osalla tutkimukseen osallistujista olikin monia liikunnallisia harrastuksia.

Useampi kirjoittajista jopa epäili, ettei koskaan vanhaksi tulisikaan. Näin vanhuuden voitiin katsoa edustavan heille myös jotakin sisäiseen minään, kokemukseen itsestä ei vanhuksena vaan sellaisena ihmisenä kuin ennenkin on ollut, liittyvää ja sitä muuttavaa asiaa. Oman itsen säilyttäminen entisenlaisena säilyttää myös minäkuvan eheänä. Vanhuuteen liitetään ehkä elämänilon väheneminen, aloitteisuuden ja toimeliaisuuden loppuminen, mielenkiinnon menettäminen uusiin asioihin - yleensä nuorekkaan mielen kadottaminen. Tullessaan vanhoiksi kirjoittajat pelkäsivät muuttuvansa joksikin toiseksi, vie-raaksi itselleen ja läheisilleen.

Kertoessaan muutoksista, joita ikääntyvät itsessään ovat iän karttuessa huomanneet, moni korosti juuri muuttumattomuutta ja pysyvyyttä. He olivat samoja ihmisiä kuin ennenkin ja elivät samaa elämää. Persoonallisuuden muutokset koettiin varsin yksimielisesti suunnaltaan positiivisiksi. Itseä määriteltiin rauhallisemmaksi, sopeutuvammaksi, harkitsevammaksi, avarakatseisemmaksi ja ennakkoluulottomammaksi kuin ennen. Moni kertoi osaavansa iloita sellaisista asioista, joiden olemassaoloa ei nuorempana ollut edes huomannut. Vanhenemiseen liittyi siis sekä muutos että pysyvyys, kuten Ryffkin oli tutkimuksessaan todennut. Hienoinen ja yleensä positiivinen muutos suhtautumisessa itseen ja ympäristöön, pysyvyys minuudessa kokonaisuutena, samuuden kokemus.

Elämänhallintaan liittyviä asioita pohdittiin kertomuksissa paljon ja hallinta koettiin erityisen tärkeäksi omassa elämässä. Kertomuksissa tuli esiin vahva elämänhallinnan kokemus ja luottamus itseen sekä suurimmalla osalla sopeutuminen nykyiseen elämäntilanteeseen. Kirjoittajat kykenivät ohjaamaan elämäänsä itsenäisesti ja päättämään omista asioistaan. He tunsivat elämänsä turvatuksi. Ikääntyvät ihmiset olivat kokeneet paljon pitkän elämänsä aikana ja joutuneet sopeutumaan moneen vaikeaan asiaan, kuten sotaan ja läheisten kuolemaan. He osoittivat elämäntarinoissaan vahvaa elämän sisäistä hallintaa, kun he olivat kuitenkin kyenneet jatkamaan elämäänsä sopeutuen ja alistumatta. Moni kuvasi tärkeäksi elämässään sen, että käsittää mikä on arvokasta. Menetysten jälkeen oppii erityisesti arvostamaan elämää ja iloitsemaan siitä. He pyrkivät myös saavuttamaan nyt elämässään asettamia tavoitteita, muun muassa virkeyden ja toimintakyvyn säilyttäminen liikunnan ja opiskelun avulla. Tämä osoittaa elämän ulkoista hallintaa. Sairaus on riski elämänhallinnan kannalta, sairastuminen saattaa merkitä elämänhallinnan menettämistä. Kovin vakavia sairauksia ei kuitenkaan oltu koettu ja itsestä oli pystytty huolehtimaan. Erityisesti itsenäisyys, riippumattomuus ja määräysvallan säilyttäminen omiin asioihin koettiin tärkeänä vanhuuden puuttumisen merkinä. Sana vanhuus ja vanheneminen negatiivisena asiana liittyikin ikääntyvien mielessä sairautteen, vanhenemistuntemuksia ilmaantuu sairastuttaessa ja vanhuuden alku sijoittuu vakavamman tai kroonisen sairauden alkamiseen. Kun kirjoittaja tunsu itsensä terveeksi, ei hän kokenut olevansa vanha. Omiin sairauksiin oli

yleensä sopeuduttu, niitä pidettiin elämään kuuluvana, ne eivät kuitenkaan hallinneet elämää ja niiden vaikutusta normaaliin elämään vähäteltiin. Tätäkin voidaan pitää osoituksena voimakkaasta sisäisestä elämönhallinnasta, onnistuneesta vanhenemisestä sekä vanhenemiseen sopeutumisesta.

Opiskelua ja maailman tapahtumien aktiivista seuraamista moni piti erityisen tärkeänä virkeyden säilyttäjänä. Opiskelun koettiin kohottavan itsetuntoa, tuovan onnistumisen kokemuksia, harjoittavan muistia ja lisäävän kontakteja muihin ihmisiin. Sen avulla avarrettiin ajattelua ja etsittiin uusia elämyksiä ja kokemuksia elämään. Opiskelun avulla hankittiin myös erilaisia hyödyllisiä taitoja. Näiden ikääntyvien ihmisten opiskelussa oli siis saavutettu koulutukselle asetettuja yleisiä päämääriä, kuten parantunut hyvinvointi ja elämisen laatu, elämönhallinta, erilaisten tietojen ja taitojen hankkiminen sekä mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihin. Antikaisen termi valtautuminen kuvasi mielestäni hyvin niitä hyötyjä, joita opiskelun kautta kerrottiin saavutetun. Valtautumistahan on esimerkiksi oppimisen avulla tapahtunut toimijuuden vahvistuminen. Yhdistäisin valtautumis -termin myös merkitykseltään läheiseksi elämönhallinnan käsitteen kanssa. Valtautumiseen liittyvä muutos elämässä, itsemäärityksen muuttuminen ja osallistumisen vahvistuminen ovat myös elämönhallintaa, vaikutusvaltaa omaan elämään.

Ikääntyvien ihmisten erilaisista elämäntilanteista nousee erilaisia oppimisen haasteita. Ikääntyessään ihminen joutuu uusiin elämäntilanteisiin. Ihminen muuttuu ja yhteiskunta hänen ympärillään muuttuu ja tästä seuraa uusia haasteita sekä elämälle että myös oppimiselle. Moni kirjoittaja kertoi opiskelun aloittamisen ajoittuneen tiettyyn siirtymävaiheeseen elämässä, kuten eläkkeelle jäämiseen tai puolison kuolemaan. Yksi selittäjä tälle on luonnollisesti harrastuksiin käytettävän ajan lisääntyminen. Mutta läheisen ihmisen kuolema voi myös olla sellainen elämää muuttava tapahtuma, että se pakottaa etsimään uutta ajattelutapaa esimerkiksi opiskelun avulla. Opiskelu täyttää tyhjän paikan elämässä ja pitää hetken ajatuksen pois menetyksestä. Koulutus, jonka alku liittyi tämän tyyppiseen tilanteeseen, koettiinkin usein tukevan itsenäisyyttä, pitävän elämässä kiinni ja kohottavan itseluottamusta. Sen merkitys oli hyvin suuri koko elämän kannalta. Sen merkitys tuntui myös muuttuvan ajan myötä korvaavasta ja surusta selviytymistä tukevasta toiminnasta opiskelun sisältöä painottavaksi.

Missään vaiheessa tai tilanteessa opiskelu ei kuitenkaan tuntunut olleen itsetarkoitus. Opiskelu oli päämäärään pyrkivää, tavoitteellista ja jonkinlaista hyötyä tavoittelevaa. Ei siis opiskelua pelkästään opiskelun takia. Kukaan kirjoittajista ei myöskään kertonut opiskelevansa siksi, että opiskelu olisi erityinen ihanne tai korvausta siitä, ettei siihen nuorena ollut mahdollisuutta.

Opiskelulle eläkeiässä ei juuri keksitty esteitä. Ainoaksi esteeksi omalle opiskelulle mainittiin useammassa kirjoituksessa Imatran Ikäihmisten yliopiston korkea lukukausimaksu, joka oli karsinut monta osallistujaa kursseilta.

Aineistosta nousi esiin kolme erilaista tyyliä sopeutua vanhenemiseen ja sen mukanaan tuomiin muutoksiin elämässä. Sopeutuminen vanhenemiseen, sen kokeminen merkityksellisenä ajanjaksona elämässä, oli näissä kertomuksissa yleisin tyyppi. Elämä koettiin mielenkiintoiseksi ja rikkaaksi ja kaikelle uudelle oltiin avoimia. Kirjoittajat arvostivat terveyttään ja mahdollisuutta elää aktiivista elämää. He hyväksyivät itsensä, eivätkä kokeneet itseään vanhaksi.

Myös vanhenemisen karttamista löytyi kirjoituksista, vaikka tämä piirre ei esiintynytäkään niin selkeänä kuin edellinen. Vanhenemiseen ajatuksena ja omalle kohdalle tapahtuvana asiana ei oikein haluttu sopeutua ja sitä välteltiin äärimmäisyyteen asti. Elämä koettiin hyvin kiireiseksi ja sisältörikkaaksi. Tahtia ei haluttu hellittää eikä itselle asetettua vaatimustasoa alentaa, koska se koettaisiin ehkä luovuttamiseksi. Taustalla tuntuisi häilyvän kauhukuva elämästä keinutuolissa ja siihen ei missään tapauksessa haluttu samastua.

Katkeruuden suhtautuminen omaan vanhenemiseen oli kaikkein harvinaisin kertomuksissa. Katkeruus kohdistuikin lähinnä omaan tai läheisen ihmisen sairastumiseen. Sairaus toi mukanaan vanhenemisen kokemuksen negatiivisen puolen ja tyytymättömyyden elämään ainakin väliaikaisesti. Sairaus ja siihen liittyvä väsymys pakotti luopumaan joistakin itselle tärkeistä asioista ja tämä aiheutti pahaa mieltä ja katkeruuttakin.

Nämä erot sopeutumisessa liittyivät selkeästi terveyteen, sen säilymiseen tai menettämiseen. Terveiden ihmisten oli helppo suhtautua elämäänsä myös vanhuudessa myönteisesti. Kun omalle tai perheen kohdalle osuu sairauksia, joutuu sopeutumiskyky kovemmalle koetukselle.

Mennyt, tämä hetki ja tulevaisuus esiintyi kirjoituksissa. Menneen elämän arvioinneissa heijastui mielestäni Eriksonin vanhuudelle asettaman kehitystehtävän menestyksellinen täyttäminen. Tavoitteenahan on saavuttaa minän eheys ja siihen kertojani olivat kyenneet. He hyväksyivät elämänsä ja ratkaisut, joita olivat tehneet. Kukaan ei ainakaan kertonut katuneensa sitä, miten elämänsä suuret suunnat oli ohjannut. Virheistä oppiminen oli koettu myönteisenä ja parempiin ratkaisuihin ohjaavana. Ikääntyneet ihmiset tuntuivat elävän vahvasti tätä päivää. Elämästä nautittiin nyt, eikä etukäteen surtu tulevaa. Vanheneminen ei yleensä pelottanut näitä suhteellisen terveitä ihmisiä. He suunnittelivat myös tulevaisuutta ja unelmoivat. Tulevaisuuteen kohdistettiin edelleen monia toiveita ja odotuksia. Kuolemaa pohti kirjoituksissa vain yksi henkilö. Voi olla, että kuolema aiheena oli liian pelottava pohdittavaksi tai arka ajatuksena vieraan ihmisen kanssa jaettavaksi. Tai sitten sitä ei vain koettu tällä hetkellä pohdinnan piiriin kuuluvaksi, eikä sitä pidetty tarpeellisena tässä yhteydessä miettiä.

## 7.2 Tutkimuksen toteuttamisen arviointia

Elämäntarinat ovat subjektiivisia elämäkertoja, joissa henkilöt kertovat itsestään eli minä- ja identiteettikuvastaan. Tutkimuksen kohteena on siis yksilön "ajateltu" eli subjektiivisesti mielletty kuva itsestä. (Huotelin 1992, 21.) Omaelämäkerta sopi mielestäni tämän tutkimuksen luonteeseen hyvin. Kertomukset tarjosivat laajan aineiston tutkimusta varten. Kertomukset olivat tarkasti pohdittuja kuvauksia menneestä ja nykyisestä elämästä ja määrätynlaisen kuvan välittämiseen itsestä oli paneuduttu huolella. Jos olisin toteuttanut omaelämäkertojen kokoamisen tapaamalla osallistujat ja nauhoittamalla heidän kertomuksensa, olisin samassa yhteydessä voinut kysyä mainitsematta jätetyistä asioista ja kertomuksista olisi näin ehkä tullut vieläkin rikkaampia, mutta mahdollisesti myös johdatellumpia.

Kertomusten lukemisen jälkeen tehty haastattelu toi tarpeellisen lisätiedon ja oli hyvä, että aukkoja kertomuksissa pystyi näin vielä täyttämään. Haastattelu syvensi kirjoituksesta välittyneitä kokemuksellisuutta. Haastattelu tarjosi mahdollisuuden ohjata kertomusta haluttuun suuntaan, varmistaa yhteisymmärrys ja etsiä lisää niitä kokemuksia, jotka tämän päivän vanhenemisen tunteen takana olivat.

Tarkoituksena ei kuitenkaan ollut kertojan koko elämän kartoittaminen vaihe vaiheelta, vaan niiden asioiden täydentäminen, jotka kirjoittaja oli itse valinnut elämäkertomuksensa sisällöiksi. Kertomukseen valitut tapahtumat olivat merkityksellisiä tämän päivän kokemuksen kannalta ja olivat kirjoittajan mielestä niitä asioita, jotka olivat tehneet hänestä sen ihmisen, mikä hän tänä päivänä oli. Haastattelussa näitä asioita voitiin tarkastella uudella tavalla eri näkökulmista ja varmistaa, että olin saanut oikean käsityksen siitä, mitä kirjoittaja halusi välittää.

Haastattelu elävöitti kuvan ihmisestä, johon olin jo tutustunut hänen kirjoituksensa välityksellä. Haastattelun antama kuva oli varsin yhdenmukainen elämäkertomuksen luoman kuvan kanssa, haastattelussa ihminen kertomuksen takana heräsi eloon. Kuva täydentyi ja kirkastui, ihmisestä tuli tutumpi. Haastattelussa ilmeni myös asioita, joita haastateltava oli halunnut kertoa, mutta ei oikein ollut osannut niitä paperilla ilmaista tai oli tullut ajatelleeksi asian kertomista vasta sitten, kun kertomus oli jo valmis ja postitettu. Oman elämäkerran miettiminen ja sen kertominen toiselle oli ehkä käynnistänyt joissakin kertojissa prosessin, jossa asioita oli ryhdytty pohtimaan tarkemmin. Muistot olivat nousseet mieleen ja merkityksiä oli alettu pohtia perusteellisemmin. Kirjoittaminen oli saattanut herättää mielen sopukoissa uinuneita ajatuksia ja ajan kuluessa ne olivat selkeytyneet. Tässä hetkessä haastattelu oli hedelmällinen, kun uudet ajatukset ja tulkinnat sekä heränneet muistot oli

haluttu kertoa haastattelijalle omaelämäkerran täydentäjäksi. Kirjoitetun omaelämäkerran pidemmällä ajalla työstäminen ja ajatusten antaminen kehittyä vähitellen prosessin käynnistyttyä mielessä olisi myös saattanut vaikuttaa kertomusten sisältöön ja tehdä ne vielä moninaisemmiksi.

Tarinansa kertojia löytyi mielestäni hämmästyttävän helposti. Ihmettelin kuinka innostuneita osallistujat olivat kertomaan elämästään vaikeitakin asioita ja näkemään paljon vaivaa kirjoittamisen eteen. Edellyttäähän tämän tyyppinen tutkimus paljon ajankäyttöä ja paneutumista asiaan osallistujiltaan. Ehkä juuri tämä valikoitunut joukko oli helppo "kohde". Olivathan he tottuneita kirjoittajia ja asioita pohtivia ihmisiä. Joku muu joukko, kuin opiskelevat ikäihmiset, olisi varmasti ollut vaikeampi saada mukaan tämän tyyppiseen tutkimukseen.

Huomasin kertomusten palaututtua, että olisin voinut kehottaa kirjoituspyynnössäni selvemmin ihmisiä kertomaan elämäntarinansa. Toki suurin osa oli sen tehnytkin, mutta muutamassa kirjoituksessa mennyt elämä oli kuvattu melko lyhyesti. Toisaalta tämä pyyntö olisi voinut karsia joitakin kirjoituksia pois, koska laaja ja kattava elämäkerta olisi koettu edellytykseksi kirjoittamiselle. Tässä kirjoituspyynnön muodossa se saattoi syntyä hiukan itsestäänkin ilman paineita.

Toinen jälkikäteen tehty huomio koskien kirjoituspyyntöä oli se, että olin jättänyt toivotun palautusajan mainitsematta. Onneksi kuitenkin vain yhden kirjoituksen palauttaminen venyi yli kuukauden mittaiseksi.

Oma ikäni ja kirjoittajiani paljon lyhyempi ja vähäisempi elämäkokemukseni vaikutti varmasti siihen, miten luin näitä kertomuksia, löysin teemoja ja ymmärsin tarkoituksia. Tätä vaikutusta on kuitenkin vaikea eliminoida ja toivon, että olen pystynyt välittämään näitä ikääntyvien ihmisten kokemuksia liikaa tulkitsematta ja vääristämättä alkuperäistä merkitystä.

Tämä tutkimus ei tehnyt mahdolliseksi verrata kokemuksellisia eroja miesten ja naisten välillä tai opiskelevien ja ei-opiskelevien ikääntyvien ihmisten välillä. Näistä teemoista voisi löytyä aiheita jatkotutkimuksia varten. Erityisen mielenkiintoista olisi laajentaa tätä tutkimusta käsittämään myös vanhempia henkilöitä. Tässä tutkimuksessa mukana olleethan olivat suhteellisen nuoria eläkeläisiä. Jatkotutkimuksen ikähaarukkaa voisi avartaa noin 80-90-vuotiaisiin. Lisäksi ikäkokemukseen ja ikääntymiseen liittyvien ongelmien, elämänhallinnan ja ikääntyvien elämäntilanteiden pohjalta voidaan tutkia ikääntyneiden oppimistarpeita ja -haasteita laajemmin. Tämän tutkimustyön perusteella voitaisiin saada arvokasta tietoa todellisista haasteista koulutuksen järjestämiselle ja sen avulla kehittää ikääntyvien koulutusta. Näin tutkimuksen antama tieto voidaan hyödyntää käytännössä.

## LÄHTEET

- Adair, S. R. & Mowesian, R. 1993. The meanings and motivations of learning during the retirement. *Educational Gerontology* 19 (4), 317-330.
- Auvinen, R. 1982. Vanheneminen ja yhteiskunta. Teoksessa R. Auvinen, E. Hirsjärvi, M. Kumpulainen, A. Stenbäck & M-L. Vauhkonen (toim.) Vanhenemisen voimavarat. Hämeenlinna: Karisto, 13-50.
- Antikainen, A. 1996. Merkittävät oppimiskokemukset ja valtautuminen. Teoksessa A. Antikainen & H. Huotelin (toim.) Oppiminen ja elämänhistoria. Helsinki: BJT Kirjastopalvelu, 251-296.
- Baum, S. K. & Boxley, R. L. 1983. Age identification in the elderly. *The Gerontologist* 23 (5), 532-537.
- Beauvoir, S. de. 1992. Vanhuus. Suomentaja Mirja Bolgar. Jyväskylä: Gummerus.
- Ben-Ari, A. T. 1995. It's the telling that makes the difference. In R. Josselson & A. Lieblich (eds.) *Interpreting experience. The narrative study of lives*, Vol. 3. Thousand Oaks: Sage Publications, 153-172.
- Bruhn, A. R. 1990. Cognitive-perceptual theory and the projective use of autobiographical memory. *Journal of personality assessment* 55 (1 & 2), 95-114.
- Chase, S. E. 1995. Taking narrative seriously: Consequences for method and theory in interview studies. In R. Josselson & A. Lieblich (eds.) *Interpreting experience. The narrative study of lives*, Vol. 3. Thousand Oaks: Sage Publications, 1-26.
- Coleman, P. G. 1986. Ageing and reminiscence processes. Social and clinical implications. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- Cooper, J. & Goethals, G. R. 1981. The self-concept and old age. In J. G. March, S. B. Kiesler, J. N. Morgan & V. K. Oppenheimer (eds.) *Ageing, social change*. New York: Academic Press, 431-452.
- Dunderfelt, T. 1992. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 2. painos. Porvoo: WSOY.
- Erikson, E. H. 1980. *Identity and the life cycle*. New York: W. W. Norton.



- Erikson, E. H. 1982. *Lapsuus ja yhteiskunta*. Suomentaja Esko Huttunen. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Eskola, A. 1984. *Vuorovaikutus, muutos, merkitys*. Sosiaalipsykologian perusteiden kriittinen tarkastelu. 2. painos. Helsinki: Tammi.
- Featherstone, M. & Hepworth, M. 1989. Ageing and old age: Reflections on the postmodern life course. Teoksessa B. Bytheway, T. Keil, P. Allat & A. Bryman (toim.) *Becoming and being old. Sociological approaches to later life*. London: Sage Publications, 143-157.
- Filipp, S-H. & Klauer, T. 1986. Conceptions of self over the life span: Reflections on the dialectics of change. In M. M. Baltes & P. B. Baltes (eds.) *The psychology of control and aging*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 167-205.
- George, L. K. & Bearon L. B. 1980. *Quality of life in older persons. Meaning and measurement*. New York: Human Sciences Press.
- Hayslip, B. Jr. & Panek P. E. 1989. *Adult development and aging*. New York: Harper & Row.
- Heikkinen, R-L. 1991. Kokemuksellinen vanheneminen. *Gerontologia* 5 (4), 291-297.
- Heikkinen, R-L. 1995, maaliskuu. Muuttumaton muutoksessa. Iäkkäiden kertomaa itsestä ja ajasta. Esitelmä esitetty Ikääntyvien yliopistossa Jyväskylässä.
- Hervonen, A. & Ruth, J-E. 1983. Vanhuuden ulottuvuudet. Teoksessa J-E. Ruth & E. Heikkinen (toim.) *Vanhuus Suomessa*. Espoo: Weilin + Göös, 12-31.
- Hirsjärvi, S. (toim.) 1982. *Kasvatustieteen käsitteistö*. Keuruu: Otava.
- Huhtaniemi, P. 1995. The sense of life control and thoughts of early retirement. *Turun yliopiston julkaisuja*. Sarja B 210.
- Huotelin, H. 1992. Elämäkertatutkimuksen metodologiset ratkaisut. Esimerkkitaupauksena "Koulutuksen merkitystä etsimässä" -projektin menetelmälliset valinnat. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 46.
- Huotelin, H. 1996. Menetelmällisiä lähtökohtia elämäkertatutkimukseen. Teoksessa A. Antikainen & H. Huotelin (toim.) *Oppiminen ja elämänhistoria*. Helsinki: BJT Kirjastopalvelu, 13-42.
- Hurrelmann, K. 1988. *Social structure and personality development. The individual as a productive processor of reality*. New York: Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Hänninen, H. 1991. Ikääntyvän oppiminen ja henkiset kyvyt. Työterveyslaitos. *Katsauksia* 117.
- Jarvis, P. 1987. *Adult learning and the social content*. New York: Croom Helm.
- Jarvis, P. 1989. Being, learning and aging. *Educational Gerontology*, 15 (2), 161-170.

- Josselson, R. 1995. Imagining the real: Empathy, narrative, and the dialogic self. In R. Josselson & A. Lieblich (eds.) *Interpreting experience. The narrative study of lives*, Vol. 3. Thousand Oaks: Sage Publications, 27-44.
- Josselson, R. & Lieblich, A. 1995. Introduction. In R. Josselson & A. Lieblich (eds.) *Interpreting experience. The narrative study of lives*, Vol. 3. Thousand Oaks: Sage Publications, ix-xiii.
- Jylhä, M. 1990a. Terveys ja sairaus. Teoksessa P. Pohjolainen & M. Jylhä (toim.) *Vanheneminen ja elämäntulkku. Sosiaaligerontologian perusteita*. Mänttä: Weilin + Göös, 162-198.
- Jylhä, M. 1990b. Vanheneminen, toiminta ja vuorovaikutus. Teoksessa P. Pohjolainen & M. Jylhä (toim.) *Vanheneminen ja elämäntulkku. Sosiaaligerontologian perusteita*. Mänttä: Weilin + Göös, 106-134.
- Jyrkämä, J. 1990. Vanhuus, vanheneminen ja yhteiskunta - näkökulmia sosiaaliseen vanhenemiseen. Teoksessa P. Pohjolainen & M. Jylhä (toim.) *Vanheneminen ja elämäntulkku. Sosiaaligerontologian perusteita*. Mänttä: Weilin + Göös, 81-105.
- Jyrkämä, J. 1994. Vanhuus liikkeessä: näkymiä vanhenemiseen ja sen tutkimiseen. Teoksessa A. Uutela & J-E. Ruth (toim.) *Muuttuva vanhuus*. Tampere: Tammer-Paino, 64-80.
- Jyrkämä, J. & Randell, S. 1987. Vanheneminen ja yhteiskunta. Vanhuuden ja vanhenemisen tarkastelua suomalaisen sosiaaligerontologisen tutkimuksen pohjalta. Tampereen yliopiston sosiologian ja sosiaalipsykologian laitoksen työraportteja. Sarja B 23.
- Karjalainen, E. 1990. Vanheneminen on suuri seikkailu. Teoksessa A. Lanér & T. Sihvola (toim.) *Täyttä elämää. Eläkeikä - mahdollisuuksien aika*. Juva: WSOY, 77-87.
- Karjalainen, P. 1983. Vanhenemisestä ja vanhusten tyytyväisyydestä. *Sosiaalinen aikakauskirja* 77 (4), 40-43.
- Kauppila, J. 1996. Koulutus elämäntulkun rakentajana. Teoksessa A. Antikainen & H. Huotelin (toim.) *Oppiminen ja elämäntulkku*. Helsinki: BJT Kirjastopalvelu, 45-108.
- Kenyon, G. 1994. Oman tarinan kertomisen merkityksestä. *Gerontologia* 8 (4), 196-204.
- Ketonen, O. 1980. Rajalla. Ihmisen kohtalon pohdintaa. Keuruu: Otava.
- Ketonen, O. 1990. Oman elämänsä huipulla. Teoksessa A. Lanér & T. Sihvola (toim.) *Täyttä elämää. Eläkeikä - mahdollisuuksien aika*. Juva: WSOY, 179-190.
- Kimmel, D. C. 1990. *Adulthood and aging. An interdisciplinary, developmental view*. 3rd ed. New York: John Wileys & Sons.

- Koskinen, S. 1983a. Sosiaalinen vanheneminen. Teoksessa S. Koskinen, I. Ruikka, J-E. Ruth, P. Karjalainen & A. Pilkama (toim.) Vanhuus ja vanhuksen tukeminen. Jyväskylä: Gummerus, 79-103.
- Koskinen, S. 1983b. Vanhuskäsitys yhteiskunnassamme. Teoksessa S. Koskinen, I. Ruikka, J-E. Ruth, P. Karjalainen & A. Pilkama (toim.) Vanhuus ja vanhuksen tukeminen. Jyväskylä: Gummerus, 9-19.
- Lanér, A. & Sihvola, T. 1990. Täyttä elämää. Eläkeikä - mahdollisuuksien aika. Juva: WSOY.
- Leclerc, G. J. 1985. Understanding the educational needs of older adults: A new approach. *Educational Gerontology* 11 (2), 137-144.
- Malassu, P-L., Ruth, J-E. & Saarenheimo, M. 1989. Vanhuus kehitysvaiheena. Teoksessa P. Niemelä & J-E. Ruth (toim.) Ihmisen elämänkaari. Helsinki: Otava, 207-222.
- Mazhindu, G. N. 1990. Ethics and education for older adults. *Journal of Educational Gerontology* 5 (1) , 34-47.
- Merriam, S. B. 1978. Reminiscence and life review: the potential for educational intervention. In R. H. Sherron & D. B. Lumsden (eds.) *Introduction to educational gerontology*. 2nd ed. New York: Hemisphere Publishing Corporation, 49-66.
- Mezirow, J. 1991. *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Moody, H. R. 1985. Education and the life cycle: A philosophy of aging. In R. H. Sherron & D. B. Lumsden (eds.) *Introduction to educational gerontology*. 2nd ed. New York: Hemisphere Publishing Corporation, 31-47.
- Moody, H. R. 1994, August. Meaning & late life learning. Paper presented at International association of universities of the third age, Jyväskylä.
- Nores, T. 1992. Olemassaolokokemus. Empiirinen tutkimus vanhan ihmisen olemassaolokokemuksesta pitkäaikaishoidossa laitoksessa. Teoksessa I. Lepola, M. Nikkonen & T. Nores (toim.) *Hoitotieteen laadullisia tutkimuksia. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 58*, 91-153.
- Nores, T. 1993. Olemassaolokokemus. Naisvanhuspotilaan olemassaolokokemuksesta koskeva käsitteellinen ja empiirinen analyysi. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Peterson, D. A. 1985. Toward a definition of educational gerontology. In R. H. Sherron & D. B. Lumsden (eds.) *Introduction to educational gerontology*. 2nd ed. New York: Hemisphere Publishing Corporation, 1-29.

- Piela, U. 1992. Saatteeksi. Teoksessa U. Piela (toim.) *Satasärmäinen nainen. Elämäkertoja*. Tampere: Kalevalaisten naisten liitto, 7-12.
- Pohjola, P. 1990. Mitä on sosiaaligerontologia? Teoksessa P. Pohjola & M. Jylhä (toim.) *Vanheneminen ja elämänkulku. Sosiaaligerontologian perusteita*. Mänttä: Weilin + Göös, 17-59.
- Pohjola, P. 1994. Kokeminen elämäntyylin osa-alueena. Teoksessa P. Öberg, P. Pohjola & I. Ruoppila (toim.) *Experiencing ageing*. Helsinki: Yliopistopaino, 74-88.
- Rauhala, L. 1986. Ihmiskäsitys ihmistyössä. 3. painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Rauhala, L. 1989. Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Sairaanhoidtajien koulutussäätiö. Helsinki: Karisto.
- Rauhala, L. 1992. Henkinen ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rinne, R., Kivinen, O. & Ahola, S. 1992. Aikuisten kouluttautuminen Suomessa. Osallistuminen, kasautuminen, preferenssit. Turun yliopisto. *Koulutussosiologian tutkimusyksikön tutkimusraportteja 10*.
- Roos, J. P. 1980. Elämisen laatu ja elämäntapa 1970-luvulla. *Sosiaalinen aikakauskirja 74 (6)*, 17-22.
- Roos, J. P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Hämeenlinna: Karisto.
- Roos, J. P. 1988. Elämäntavasta elämäkertaan. *Elämäntapaa etsimässä 2*. Jyväskylä: Gummerus.
- Roos, J. P. 1994. Paluu todelliseen elämään - omaelämäkerta ja referentiaalisuus "post"-maailmassa. *Gerontologia 8 (4)*, 215-220.
- Ruth, J-E. 1994. Det åldrande berättarjaget: försök till en narrativ gerontologi. *Gerontologia 8 (4)*, 205-214.
- Ruth, J-E. & Pitkänen, M. 1994. Uudet eläkeikäiset ja aikuisopiskelu. Teoksessa A. Uutela & J-E. Ruth (toim.) *Muuttuva vanhuus*. Tampere: Gaudeamus, 151-163.
- Ruth, J-E. & Ruoppila, I. 1983. Psykkiset vanhenemismuutokset ja vanhuuden kokeminen. Teoksessa J-E. Ruth & E. Heikkinen (toim.) *Vanhuus Suomessa*. Espoo: Weilin + Göös, 154-196.
- Ryff, C. D. 1986. The subjective construction of self and society: An agenda for life-span research. In V. W. Marshall (eds.) *Later life. The social psychology of aging*. Beverly Hills: Sage Publications, 33-74.
- Saarenheimo, M. 1988. Elämäkertametodi kokemuksellisuuden tutkimisessa. *Gerontologia 2 (4)*, 261-272.
- Saarenheimo, M. 1989. Persoonallisuuden integraatio vanhuudessa. *Gerontologia 3 (4)*, 265-274.
- Saarinen, E. 1986. Fenomenologia ja eksistentialismi. Teoksessa I. Niiniluoto & E. Saarinen (toim.) *Vuosisatamme filosofia*. Juva: WSOY, 111-144
- Saarinen, E. 1994. *Filosofia*. 3. painos. Porvoo: WSOY.

- Salokangas R., Stengård, E. & Joukamaa M. 1989. Elämään tyytyväisyys vanhuusiässä. *Gerontologia* 3 (1), 3-13.
- Simpanen, M. & Blomqvist, I. 1992. Aikuiskoulutustutkimus 1990. Aikuiskoulutukseen osallistuminen. Tilastokeskus, tutkimuksia 192.
- Stjernberg, I. 1987. Eri ikäisten naisten minäkuva ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos. Tutkimuksia 113.
- Stolze Clough, B. 1992. Broadening perspectives on learning activities in later life. *Educational Gerontology* 18 (5), 447-459.
- Suominen, S. 1993. Perceived health and life control. A theoretical review and empirical study about the connections between health and life control determined according to the strength of the sense of coherence. National research and development centre for welfare and health. Research reports 26.
- Söderqvist, S. & Bäckman, G. 1988. Life control and perceived health. Åbo akademi. Socialpolitiska institutionen. A 262.
- Tigerstedt, C. 1990. Omaelämäkertojen erillisteemojen analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 99-113.
- Tikka, M. 1990. Myöhemmän iän opiskelun tulkintamalleja. *Gerontologia* 4 (2), 99-111.
- Tikka, M. 1991. Pohdintoja kolmannelta iästä. Jyväskylän yliopiston yhteiskuntapolitiikan laitoksen työpapereita 67.
- Tikka, M. 1994. Kalenteri-ikästä omaelämäkerralliseen ikään. Teoksessa A. Uutela & J-E. Ruth (toim.) Muuttuva vanhuus. Tampere: TammerPaino, 81-101.
- Tikkanen, T. 1990. Education in later life. *Adult Education in Finland* 27 (2), 29-34.
- Uutela, A., Palosuo, H. & Haukkala, A. 1994. Vanhenemiseen liittyvät mielikuvat. Teoksessa A. Uutela & J-E. Ruth (toim.) Muuttuva vanhuus. Tampere: TammerPaino, 7-26.
- Uutela, A. & Ruth, J-E. 1994. Esipuhe. Teoksessa A. Uutela & J-E. Ruth (toim.) Muuttuva vanhuus. Tampere: Tammer-Paino, 3-4.
- Wallace, J. B. 1992. Reconsidering the life review: the social construction of talk about the past. *The Gerontologist* 32 (1), 120-125.
- Wilen, E. 1991. Oppiminen. Teoksessa P. Pietiläinen, A. Valke & E. Wilen (toim.) Opi elämästä - aikuisenakin. Helsinki: Opintotoiminnan keskusliitto, 9-19.
- Vilko, A. 1990. Omaelämäkertojen analysoiminen kertomuksina. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus, 81-98.

- Vilkko, A. 1995. Lukijaelämää. Kirjassa E. Haavio-Mannila, T. Hoikkala, E. Peltonen & A. Vilkko (toim.) Kerro vain totuus. Elämäkertatutkimuksen omaelämäkerrallisuus. Helsinki: Gaudeamus, 157-172.
- Vuorinen, R. 1995. Persoonallisuus & minuus. 4. painos. Juva: WSOY.
- Ziehe T. 1991. Uusi nuoriso. Epätavanomaisen oppimisen puolustus. Suomentajat Raija Sironen ja Jussi Tuormaa. Jyväskylä: Gummerus.
- Öberg, P. & Ruth, J-E. 1994. Hyvä vanhuus - kaikesta huolimatta. Teoksessa A. Uutela & J-E. Ruth (toim.) Muuttuva vanhuus. Tampere: Tammer-Paino, 45-63.

**LIITE 1****HYVÄ VASTAANOTTAJA**

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa kasvatustiedettä ja valmistelen pro gradu -tutkielmaani ikääntymisestä. Tässä työssäni tarvitsen Sinun apuasi. Toivoisin Sinun kertovan minulle vanhenemiseen ja ikään liittyviä käsityksiäsi, tunteitasi ja elämyksiäsi - miten itse koet ikääntymisen. Kirjoita minulle kertomus, jonka aiheena on "Omia kokemuksiani ikääntymisestä". Kerro mahdollisimman monipuolisesti elämästäsi, pienistä asioista, myös suurista muutoksista. Kuvaile tunteitasi, kokemuksiasi, toiveitasi -tapahtumia ja tilanteita. Kerro opiskelustasi, harrastuksistasi, suunnitelmistasi. Kuvaile elämäsi iloja ja suruja.

Kirjoituksessasi voisit käsitellä muun muassa seuraavia teemoja:

**Koetko muuttuneesi iän karttuessa? Miten?**

**Koetko itsesi ikäiseksesi, nuoremmaksi tai vanhemmaksi?**

**Milloin koet vanhenemisen alkavan?**

**Mitä myönteistä ja kielteistä koet ikääntymiseen liittyvän?**

**Kertomuksesi muoto on vapaa ja pituus rajoittamaton. Kirjoittamaasi tekstiä käsitellen luottamuksellisesti. Liittäisitkö kuitenkin mukaan yhteystietosi, jotta tavoitan Sinut mahdollisten kysymysten ilmaantuessa.**

**Kiitän lämpimästi vaivannäöstäsi! Jos Sinulla on kysyttävää, minuun saat yhteyden:**

**Sari Nikkinen  
Raastuvankatu 16 B 7  
53100 Lappeenranta  
05-4515037  
tai  
Taitoniekantie 9 E 611  
40740 Jyväskylä  
014-607763**