



LEENA KARIMÄKI

# **lääkäiden sisarusten kertomuksia elämän kulusta ja sen tarkoitukselli- suudesta**

VANHUSTYÖN KOULUTUSOHJELMA  
2020

Karimäki, Leena	Opinnäytetyö, AMK	31.toukokuu, 2020
	34	Suomi
Iäkkäiden sisarusten kertomuksia elämän kulusta ja sen tarkoituksellisuudesta		
Vanhustyö, Geronomi		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata viiden iäkkään sisaruksen eletyn elämän tarkoituksellisuutta elämän eri vaiheissa. Kielteisten asioiden ylipääsemiseksi jokaisella on omat erityiset voimaa antavat keinonsa selviytyäkseen elämän karikoista.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineiston keruu tapahtui ryhmähaastatteluina neljänä eri päivänä. Aineisto analysoitiin käyttäen Induktiivista sisälönanalyysia.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan tärkeimpinä asioina nousivat hyvän kodin ja vanhempien merkitys sekä leikin varjolla tapahtuva työnteko. Tärkeänä asiana nousi myös yhteisöllisyys, kuten naapureiden auttaminen ja yhdessä tekeminen. Sisarusten läheiset välit oli ollut myös tärkeä ja merkityksellinen asia heidän elämässään. Elämän karikoista selviytymiseen nousivat tärkeimpinä asioina hyvät sisarussuhteet, hyvä parisuhde, lapsenlapset, uskonnollisuus sekä itselle hyvää mieltä tuovat asiat, joita olivat esimerkiksi matkustelu, piirtäminen, runoilu, kronikoiden kirjoittaminen, urheilu ja liikunta sekä oman kodin merkitys ja siellä tapahtuvat erilaiset kotityöt.</p>		
Elämän tarkoituksellisuus, voimavaralähtöisyys, kodin ja vanhempien merkitys, muis- telun voimavara, mielen voimavara		

Karimäki, Leena	Bachelor`s Thesis, University of Applied Sciences	May 31, 2020
	34	Finnish
Elderly siblings` accounts of life and its purposefulness		
Elderly Care, Elderly Care Professional		
<p>The purpose of the thesis was to describe the purposefulness of life of five elderly siblings at different stages of life. In order to overcome negative things, everyone has their own special means to overcome the pitfalls of life.</p> <p>The study was conducted as a qualitative research. The data was collected through group interviews on four different days. The data were analysed using inductive content analysis.</p> <p>According to the results, the most important factors contributing to the purposefulness of life included a good home and good parents, as well as working through play. Communality, such as helping neighbours and working together, was also deemed important by the participants. A close relationship between the siblings had also been an important and meaningful thing in their lives. Good sibling relations, good relationships, grandchildren, religion, and thing that bring joy, such as travel, drawing, poetry, writing chronicles, sports and exercise, and the importance of one`s own home and various household chores, were considered the most important things in coping with the pitfalls of life.</p>		
Purposefulness of life, resource-oriented approach, importance of home and parents, reminiscence resources, mind resources		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1 Elämän tarkoituksellisuus .....	10
2.2 Pitkäikäisyys .....	11
2.3 Voimavarylähtöisyys.....	12
2.3.1 Psyykinen voimavara .....	13
2.3.2 Muistelun voimavara.....	14
2.3.3 Mielen voimavara.....	14
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT .....	15
3.1 Tarkoitus .....	15
3.2 Tutkimustehtävät.....	15
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	16
4.1 Menetelmät.....	16
4.2 Aineisto, aineiston keruumenetelmät .....	17
4.3 Haastattelun teemat: .....	17
4.4 Haastateltavat .....	18
5 AINEISTON ANALYSOINTI .....	18
5.1 Aineiston pelkistäminen.....	20
5.2 Aineiston ryhmittely .....	21
5.3 Aineiston abstrahointi .....	23
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	24
6.1 Kognitiiviset taidot.....	24
6.2 Sosiaaliset taidot .....	25
6.3 Psykologiset taidot .....	26
7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	29
7.1 Eettisyys .....	29
7.2 Luotettavuus .....	30
8 POHDINTA .....	31
LÄHTEET	
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Elämän tarkoituksellisuuden tunne viittaa kokemukseen siitä, missä määrin ja miksi elämä koetaan mielekkääksi ja elämisen arvoiseksi. Elämän tarkoituksellisuuden etsiminen on keskeinen, elämää ylläpitävä motiivi. Elämän tarkoituksellisuuden pohtiminen kuuluu keskeisellä tavalla ihmiselämään, vaikkakin se saattaa koskettaa eri tavalla elämän eri vaiheissa. Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi on useissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä elämän tyytyväisyyteen, hyvään itsetuntoon, hallinnan tunteeseen ja ulospäin suuntautuneisuuteen, negatiivisten tunteiden vähäisyyteen ja hyvään itse arvioituun terveyteen ja toimintakykyyn. Arkielämässä elämän tarkoituksellisuuden tunteen kehittämiseksi ovat osoittautuneet hyödyllisiksi muun muassa muikeus, mielekäs harrastus ja toiminta, sitoutuminen, positiivinen elämänsäntee, hengellinen ja filosofinen pohdiskelu sekä luovuus ja joustavuus. (Read 2013, 245-251.)

Omassa työssäni ikäihmisten elämyksellä elämällä on suuri merkitys hoidollisesta näkökulmasta katsottuna. Kun tiedetään ikäihmisen eletyn elämän taustaa ja historiaa, osataan sieltä ottaa hyödylliseen käyttöön niitä voimavaroja, jotka ovat olleet tärkeitä aikaisemmin. Eletään aikaa, jolloin suuret ikäluokat vanhenevat ja pitää löytää keinoja, miten tuetaan kotona pärjäämistä mahdollisimman pitkään. Kun ikäihmisille tarjotaan mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiin kotona, se lisää myös elämän laadun pysymistä hyvänä ja samalla tuetaan kotona selviytymistä pidempään. Kaikki, jotka ovat tekemisissä iäkkäiden ihmisten kanssa laitoksessa tai työskentelevät iäkkään ihmisen luona hänen kotonaan, hyötyvät siitä, kun tiedetään iäkkään ihmisen kiinnostuksen kohteet.

Laadullisen tutkimuksen tarkoitus oli kuvata viiden iäkkään ihmisten elämän tärkeimpiä hetkiä ja niiden merkitystä. Elämänkulun aikana tapahtuu iloisia ja surullisia asioita, joista pitää selviytyä. Tutkimukseni tarkoitus oli löytää koko elämää kannattelevia ja voimaa tuovia voimavaroja. Tutkimusta ohjasi tutkimuskysymykset tekijöistä, jotka ovat olleet kantavina voimina elämänkulun aikana sekä mitkä asiat ovat antaneet

tarkoitusta elämälle. Tutkimusta varten haastattelin viittä iäkästä sisarusta ryhmähaastatteluna. Aineiston analysoin induktiivista sisällönanalyysimenetelmää käyttäen.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Turvallinen koti ja rakastavat vanhemmat luovat perustan hyvälle elämälle. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus ei voi olla vain tietojen jakamista ja uusien taitojen opettelemista. Hyvä lapsuus antaa suotuisan pohjan kehityksen tukemiseen. Tärkein sosiaalinen ympäristö, joka toimii lapsen kokemusten välittäjänä varhaislapsuudessa, on perhe. (Nurmi ym. 2014, 72.)

”Perhe on yksi vanhimmista yhteiskunnan instituutioista ja perheiden tärkeimpinä tehtävinä pidetään lasten hankkimista ja kasvatusta, hoivaa, huolenpitoa, arjen jatkuvuuden turvaamista ja perheenjäsenten psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimista.” Perheellä ja hyvinvoinnilla on läheinen suhde. Perhettä ja kotia pidetään paikkana, jossa ihmiset voivat kokea olevansa oma itsensä, olevansa turvassa ja tuntea olevansa arvostettuja. Perhesuhteet ovat sosiaalisista suhteista tärkeimpiä ja usein myös pitkäkestoisimpia

Sisarussuhteet ovat monelle ihmiselle kaikkein pitkäikäisimmät ihmissuhteet, ja vanhempien ja lasten väliset suhteet säilyvät usein läheisinä lasten aikuistuttua. Kokemukset ja muistot välittyvät perhesukupolvelta toiselle, ja samalla luodaan sellaisia yksilöllisiä sidoksia ja jatkuvuuksia, jotka ovat olennainen osa myös yksilöllisten identiteettien rakentumisessa. Perhettä ja perhesuhteita voidaan pitää yhtenä keskeisenä hyvän elämän lähteenä. (Jokinen 2013, 72-74.) Lapsuudessa ja nuoruudessa keskeisessä asemassa on itsetunto, ja elämän ensimmäisen puoliskon myönteisen kehityksen tuloksena muodostuu positiivinen itsearvostus. Elämän toisella puoliskolla itsetuntoa tärkeämmäksi nousee elämän tarkoituksellisuuden kokemus ja myönteisenä kehitystuloksena syntyy positiivien elämän arvostus. Elämän toisella puoliskolla saavutettu elämän tarkoituksellisuuden kokeminen säilyy suhteellisen muuttumattomana loppuelämän. Kuitenkin joitakin muutoksia tapahtuu, kun uskomus- ja arvomaailma muuttuvat. (Read ym. 2008, 130-131.)

Elämänkaarinäkökulmasta ihmisen kehitykseen vaikuttavat kaksi eri tekijää, kuten keskilapsuus, nuoruus ja vanhuus (Eriksonin teoria) sekä keskilapsuus, nuoruus ja aikuisuus (Havighurstin teoria). Sosiaaliteoriassa korostuu perheen, ikätovereiden, opettajien ja työyhteisöjen merkitys yksilön kehityksessä. Toisaalta yksilön vaikutus

ympäristöön, jolloin teemme päätöksiä, vaikuttavat taas myöhempään kehitykseen. Valitsemme erilaisia ympäristöjä, kuten ystäviä, aviopuolisoita, koulutuksia ja ammattajeja, jotka luovat pohjan elämälle. Samoin meidän ominaisuutemme, kuten persoonallisuuspiirteemme, temperamenttimme, käytöstapamme ja kykymme vaikuttaa siihen, miten muut ihmiset meihin suhtautuvat. (Nurmi ym.2014, 18.)

Vanhuuden Mieli-hankkeessa päämääränä on ollut ikäihmisten mielen hyvinvoinnin edistäminen ja lähtökohtana on ollut heidän oman äänensä kuuleminen. Hanke toteutettiin 2011-2014 aikana. Hankkeessa on tuotettu tietoa ja välineitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Elämänmuutosten kohdatessa psyykkinen kimmoisuus, tarkoituksellisuuden tunne ja yksilölliset selviytymiskeinot ovat tärkeitä mielen voimavaroja. (Heimonen ym. 2015, 6.) Vanhuuden Mieli-hankkeessa ikäihmiset osallistuvat mielen hyvinvoinnin määrittelyyn usealla eri tavalla. Yksi näistä oli vuonna 2013 esitetty kirjoituspyyntö mielen hyvinvoinnista. Ikäihmisiä haastettiin keskustelemaan mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä eri tavoin. Haastattelut, jatkuva tiedonkeruu ja kirjoituspyyntö mielen hyvinvoinnista ovat olleet väyliä ikäihmisten äänen tavoittamisessa. (Heimonen ym. 2015, 24-28.) Vanhuuden Mieli- hanke on tuottanut Mielen Voimaa- oppaan ikääntyville ihmisille. Hankkeen avulla on luotu Mielen hyvinvoinnin silta- keskusteluryhmämallin ikääntyville ihmisille. Mielen hyvinvoinnin silta- keskusteluryhmä on tavoitteellinen 10 tapaamisen ryhmäprosessi, jossa syvennyttään elämän tarkoituksellisuuden teemoihin ja omien mielen voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen. (Fried ym. 2015, 98.) Keskusteluryhmän kannatteleva teoreettinen kehys on tarkoituksellisuus, jossa huomio kohdistettiin mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja mielen hyvinvoinnin taitojen vahvistamiseen. Hankkeen ansiosta on syntynyt myös Mahdollisuuksien Matka- koulutusta ammattihenkilöstölle logoterapeuttisen ajattelun juurruttamiseksi muistisairaiden ihmisten hoidon tueksi miten kohdata haavoittuva ikäihminen. (Heimonen ym. 2014, 6.)

Gerontologian tutkimuskeskus ja terveystieteiden yksikkö, Tampereen yliopistolla oli tutkinut vuodesta 1995 lähtien yli 90-vuotiaiden tamperelaisten terveyttä, elämäntilannetta ja käsityksiä vanhuudesta. (Helminen 2012, 162.) Tutkimuksia johti gerontologian professori Jylhä. Eliniän pitenemistä 90- tai 100-vuotiaiksi, ovat kasvava ikäryhmä. Tutkimusta oli toteutettu postikyselyillä ja haastatteluilla, ja vastauksilla oli kartoitettu elämäntilannetta, terveyttä ja toimintakykyä, avun tarvetta ja avun lähteitä



sekä elämäntarinoita ja tutkittavien omia käsityksiä hyvästä vanhuudesta. Verikokeiden avulla oli tutkittu biologista vanhenemista. ”Vanhuus ei tee ihmisistä samanlaisia eikä ikä kerro ihmisestä kaikkea”.

Tervaskannot 90+ -tutkimus on maailmanlaajuisesti ainutlaatuinen pituutensa ja korkean osallistumisaktiivisuuden vuoksi. Joka kerta noin 80 % kohderyhmästä on vastannut kysymyksiin. Ennen postikyselyitä he olivat yhteydessä laitoksiin, tehostetun palveluasumisen yksiköihin sekä kotihoitoon, jossa henkilökuntaa pyydettiin olemaan tarvittaessa apuna kyselyyn vastaamisessa. Lomake sisälsi kysymyksiä tutkittavien taustatiedoista, terveydentilasta, avun tarpeesta ja auttajista, sekä sosiaalisista suhteista ja käsityksistä vanhuudesta. Kyselyssä selvitettiin myös koulutustaustaa, lääkärin toteamien sairauksien esiintymistä, johon kuului yksitoista sairautta, toimintakyvystä erotettiin liikuntakyky ja arjen toimet. Sosiaalisia suhteita kartoitettiin kysymällä, milloin he olivat viimeksi tavanneet lapsiaan ja puhuneet puhelimesta perheenjäsenen, tuttavien tai sukulaisen kanssa. (Helminen ym. 2012, 162- 164.)

Terveydentilasta lähes puolet vastanneista piti terveyttään keskivertoina, neljäsnes erittäin hyvänä tai melko hyvänä ja 6 % huonona. Terveys arvioitiin sitä huonommaksi, mitä vanhemmasta ikäryhmästä oli kyse, mutta yli 95-vuotiaista miehistä ja naisista yli kuusi kymmenestä piti terveyttään keskivertona tai sitä parempana.

Toimintakyky arvioitiin viiden eri arjen toiminnon perusteella. Vuoteeseen ja vuoteesta siirtyminen sujui parhaiten. Pukeutuminen ja riisuutuminen sekä sisällä liikkuminen sujuivat ilman vaikeuksia joka toiselta. Neljänsadan metrin kävely ja portaissa kulkeminen olivat vaikeampia, eikä kolmannes tutkituista suoriutunut niistä lainkaan. Varpaankynsien leikkaaminen oli toiminnoista kaikkein vaikein. Neljä kymmenestä piti omaa toimintakykyään keskivertona, viidennes koki sen melko hyväksi ja neljäsnes melko huonoksi. Miehet arvioivat toimintakykynsä paremmaksi kuin naiset. Itse arvioitu toimintakyky heikkeni vanhimpiin ikäryhmiin siirryttäessä.

Avuntarvekysymykseen vastanneista kotona asuvista tutkittavista 44% ei tarvinnut apua kotiaskareisiin. Runsas neljäsnes sai joka päivä ja viidenneskin toisinaan apua arjen askareisiin. Kolme prosenttia tutkittavista kertoi, ettei saanut apua, vaikka olisi tarvinnut. Lähes neljä kymmenestä sai eniten apua lapsilta. Yleensä sukulaiset ja tuttavat olivat tärkein avun lähde joka toisella.

Sosiaalisista suhteista kysyttäessä lähes puolet oli tavannut lapsiaan tutkimuspäivänä tai sitä edeltävänä päivänä ja sekä neljäs kahden edellisen viikon aikana. Myös puhelinyhteydet läheisten kanssa olivat yleisiä.

Kolmannes oli sitä mieltä, että ” on hyvä elää 100-vuotiaaksi” ja mitä vanhempi ikäryhmä sitä positiivisempia olivat vastaukset. (Helminen ym. 2012, 165-169.)

Tutkimuksen tärkeimpänä tuloksena pidettiin iän vaikutusta terveyteen ja toimintakykyyn. Vanhimman ikäryhmän tutkittavat tarvitsivat eniten apua. Erilaiset sairaudet vaikeuttavat toimintakykyä, samoin heikko näkö ja kuulo. Ulkoilu talvella on haastavampaa ja apuvälineillä on suurempi merkitys, kuin kesällä. Tulokset kertoivat myös, että terveysongelmilta kokonaan välttyneitä pitkäikäisiä on kovin vähän. Tutkimuksesta käy myös ilmi, että osa kaikkein vanhimmista tarvitsee sekä apuvälineitä että toisen ihmisen apua voidakseen selviytyä arjesta ja elää ihmisarvoista elämää. (Helminen ym. 2012, 162-170.)

Pöysti on tehnyt opinnäytetyön, Muistojen helmet, jossa hän kuvaa ikäihmisen elämän tärkeimpiä muistoja ja niiden merkitystä. Opinnäytetyön lähtökohtana oli selvittää näihin muistoihin mahdollisesti liittyvää myöhempää elämää kannattelevaa, voimaa antavaa sisältöä. Hän haastatteli kahta yli 80-vuotiasta henkilöä teemahaastattelu menetelmällä. Hän myös toteaa, että ikäihmisistä puhuttaessa muistojen tietoinen käyttäminen voimavarana on vähän tutkittu aihe. Jäsentävässä muistelussa pyritään kokonaisvaltaiseen elämän hahmottamiseen elämän hyvine ja huonoine puolineen, jossa myös kuuntelijalla on tärkeä rooli. Tämä on tärkeää vanhustenhoidossa ottaa huomioon, miten suhtaudumme iäkkäiden muistoihin ja niiden kerrontaan. Muisteleminen näyttäytykin voimavarana, jonka kautta elämälle voi löytyä uusia merkityksiä ja menneille tapahtumille uusia tulkintoja. (Pöysti 2014,6-9.)

## 2.1 Elämän tarkoituksellisuus

Elämän tarkoituksellisuuden muutosta tarkasteltiin iäkkäiltä henkilöilta Ikivihreät-tutkimuksessa Jyväskylässä, vuosina 1904-1923 syntyneiltä ihmisiltä. Ensimmäinen haastattelu toteutettiin 1988 ja haastattelu toistettiin kahdeksan ja 16 vuoden kuluttua. Elämän tarkoituksellisuuden muutokset iäkkäillä ihmisillä 16 vuoden aikana tutkittiin

pitkittäistutkimuksena. Tässä tutkimuksessa kartoitettiin haastattelukysymyksin vuonna 1914-23 syntyneiden naisten ja miesten kokemaa elämän tarkoituksellisuutta sekä sen ja siihen liittyvien asioiden kuten elämänhalun, kuoleman merkityksen, elämän voimanlähteen sekä elämään tarkoitusta tuovan toiminta-alueen muutoksia kuu-dentoista vuoden aikana. (Read & Suutama 2008, 130.) Tutkimuksessa havaittiin, että kahdeksan ja 16 vuoden seurannan aikana elämän tarkoituksellisuuden tunne ja elämänhalu heikkenivät hieman, mutta muutokset olivat melko vähäisiä. Useimmat tutkimuksen henkilöistä kokevat tärkeimmäksi tekijäksi iästä riippumatta läheiset ihmiset. Hengelliset asiat koetaan myös merkittäviksi elämän tarkoituksellisuuden lähteiksi. Elämän nautinnot, kuten iloisuus, tyytyväisyys, arkielämän sujuminen sekä terveys ovat tärkeitä iäkkäille ihmisille. (Read 2013, 248-249.)

”Elämän tarkoituksellisuus yksilötasolla viitataan tarkoituksellisuuden kokemiseen elämässä” (Fried 2015, 46). Elämän kokeminen tarkoitukselliseksi, merkitykselliseksi ja mielekkääksi on ihmisen perusasioita. ”Elämän tarkoituksellisuuden tunne on kokemus siitä, missä määrin ja miksi elämä koetaan mielekkääksi ja elämisen arvoiseksi” (Nurmi ym. 2014,280). Nurmi ym. (2014,280) myös jatkaa, että ” yksilö ilmaisee elämänsä tarkoituksellisuutta suuntautumalla hänelle merkityksellisiin ja tärkeisiin tavoitteisiin. Elämän tarkoitukselliseksi kokemisen syitä olivat läheiset ihmiset, elämän arvostus sekä elämän eteenpäin meno. Muita syitä olivat terveys, toimintakyky, uskonto, harrastukset sekä työ- ja psyykkinen hyvinvointi.

”Elämän muutokset voivat olla odotettuja tai satunnaisia, mutta ne ovat aina suhteessa elämänvaiheeseen.” Elämänmuutoksia ovat muun muassa sairaudet ja puolison kuolema (Nurmi ym. 2014, 284).

## 2.2 Pitkäikäisyys

Nykyään eletään pitempään ja terveempinä, kuin ennen. Terveiden elinvuosien määrä on nopeasti kasvanut ja toisaalta sairaiden vuosien määrä vähentynyt. Syitä siihen ovat julkisen terveydenhuollon kehittyminen, ravinnon laadun paraneminen sekä lääketieteen ja teknologian edistyminen. (Niemeläinen 2013, 3.)

Pitkäikäisyyden kasaantuminen samaan perheeseen on ollut kiinnostuksen kohteena ja sitä on jonkin verran tutkittu. On todettu, että geeniperimällä on merkitystä, toisilla on

pitkäikäisyydelle edulliset geenit, mutta samassa sisarusparvessa ei välttämättä kaikilla. Siinäkin on eroja. Yksilöllisillä ympäristö tekijöillä, kuten aikuisiän ravitsemus, onnettomuudet ja sairaudet ovat merkityksellisimpiä. Myös sattumalla on merkityksensä. Kuinka henkilö reagoi stressiä aiheuttaviin elämäntapahtumiin, riippuu geneettisestä alttiudesta depressiivisyyteen. Perimällä on merkittävä osuus fyysiseen kuntoon, lihasvoiman, lihassolutyypin, kehon koostumuksen, hapenottokyvyn, ponnistusvoima- ja motorisen oppimisen vaihtelun selittäjänä. (Rantanen 2013, 410-412.)

Eloon jäämiseen liittyviä tekijöitä ovat olleet myös asuminen omassa kodissa, ei tiettyjä sairauksia, kuten sydänsairauksia, syöpää, diabetesta tai infektioita, ei monta sairautta yhtä aikaa, alle neljä lääkettä päivittäisessä käytössä, hyvä muisti ja hyvä liikuntakyky. (Goebeler 2009, 11.)

### 2.3 Voimavaralähtöisyys

“Voimavaralla tarkoitetaan myös mielen hyvinvointia, joita ovat onnellisuus, tarmokkuus ja optimistinen mielen laatu. Mielen taitoja voidaan kutsua myös mielen voimavaraksi, joita ovat selviytymiskeinot, mielen joustavuus ja toivo. Vanhuuden Mieli-hankkeessa on mielen hyvinvointi jaettu kolmeen tekijään: tunteet, taidot ja tahdonvoima”. (Fried 2015,43.)

Kirjassa **Ikä voimavarana** pitää sisällään tarinoita ikääntymisestä. Kirjassa kerrotaan, miten ihminen voi kannustaa kehittämään itseään koko elämänsä ajan, myös yhteiskunnan päättäjiä kannustetaan ajattelemaan kauaskatsoisesti. Ikäihmiset ovat voimavara, jos heihin panostetaan, annetaan mahdollisuuksia ja heitä arvostetaan, kuten elämäkokemuksen, osaamisen ja pitkäjänteisen asiantuntemuksen arvostus.

Eri-ikäisyys on voimavara työelämässä. Myös eläkkeellä ollessa voi rikastuttaa elämäänsä hyödyntämällä yhteiskuntaa monin eri tavoin. (Jabe 2015,13.)

Lisääntyneen vapaa-ajan myötä moni ikäihminen alkaa toteuttaa nuoruuden haaveita tai unelmia, kuten moottoripyörä harrastus, tangon tanssiminen, kanoottiretket erämaahan, sairaiden ja köyhien auttaminen, lastenlasten hoitaminen, politiikkaan mukaan meno, muutto talveksi lämpimään maahan tai jokin muu aktiviteetti. (Jabe 2015, 28.) Kun pysyy mieleltään nuorena, oppii koko ajan uutta. Eläkkeellä ollessa voi

jopa opiskella toisen ammatin, joka lisää toimintakykyä ja aktiviteettiä elämään ja uudesta ammatista saa palkkaa. Siis uteliaisuus pitää mielen viereänä. Eräs ruotsalainen 102 -vuotias oli innokas blokkaja. Hän aloitti satavuotiaana atk-kurssin, joten oppia voi kaiken ikää. (Jabe 2015, 31,39.) Pitää kuitenkin muistaa, että mitä enemmän tulee ikää, sitä paremmin pitää huolehtia kunnostaan ja hyvinvoinnistaan sekä pitää yllä positiivista uskoa omiin voimavaroihin.

Kuten jo aikaisemmin on todettu, että perhe ja suku muodostavat verkon, joka on tiivis ja tärkeä yhteisö, joka antaa tyydytystä ja voimaa, mutta myös huolia ja murheita mukanaan tuova asia. Perhe ja suku koetaan veloitteeksi, jossa pitää huolehtia siihen kuuluvista jäsenistä. Hyvään vanhenemiseen vaikuttavat niin perhe kuin isovanhemuuskin. Molemmat liittyvät sosiaalisiin siteisiin, verkkoihin ja verkostoihin, ja toisaalta sukupolvien välisiin suhteisiin ja prosesseihin. Perhe ja siihen liittyvä koti saavat yleensä positiivisen merkityksen, riippumatta siitä millaisia ne tosiasiaissa ovat. (Heikkinen ym. 2002, 108.)

### 2.3.1 Psyykkinen voimavara

Vanhuuden voimavaroista yksi tärkeä tekijä on psyykkinen toimintakyky. Ikäihmisen tieto omista kognitiivisista toiminnoista vaikuttaa siihen, miten hän käsittelee tietoa ja tämä vaikuttaa siihen, miten hän selviytyy erilaisista tiedonkäsittelyä vaativista tilanteista. Mitä kykenevämmäksi yksilö kokee itsensä erilaisten elämänmuutosten käsittelijänä, sitä enemmän hänellä on myös voimavaroja käsitellä omia ja muiden ihmisten elämänmuutoksia, erityisesti menetysten aiheuttamia kriisejä. (Heikkinen ym. 2002, 119-121.) Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa toimintaa, jossa ihminen on yhteydessä erilaisiin toimintaympäristöihinsä. Psyykkisessä toimintakyvyssä tiedolliset toiminnot ja persoonallisuus ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa. Psyykkinen toimintakyky on suhteellinen käsite. Se on suhteessa yksilön muuhun elämään, elinoloihin, terveydentilaan ja elämäntapaan sekä elämänhistoriaan ja elinympäristöön yksilön eri ikävaiheissa. (Nurmi ym. 2018, 238.)

### 2.3.2 Muistelun voimavara

Inhimillinen elämä ja kulttuuri perustuvat kykyyn muistaa. Muistamalla ja muistelemalla ihminen lujittaa omaa identiteettiään. Aikaisemmin vanhusten taipumusta muisteluun pidettiin taantumisena, vanhuuden höperyytenä ja siksi kielteisenä toimintana, jota piti mieluummin ehkäistä. Suhtautuminen vanhusten muisteluun alkoi muuttua 1960-luvulla. Muistelun korostettiin kuuluvan olennaisena osana ikääntymiseen ja jonka katsottiin jopa edistävän vanhusten psyykkistä hyvinvointia. Toki muistelu herättää myös negatiivisia kokemuksia riippuen millaista elämä on ollut kullakin ikäihmisellä ja mitä epämieluisia kokemuksia on joutunut käymään läpi eletyn elämänsä aikana. (Heikkinen ym. 2002, 174.) Muistelun avulla nuoremman sukupolven tutustuttaminen menneen elämäntavan piirteisiin on lisääntynyt ja muuttunut aiempaa merkityksellisemmäksi. Eletty elämä ei näyttäydy enää vain tavanomaiseina arjen iloina, suruina tai vastoinkäymisinä, vaan erityisinä asioina ja tapahtumina. Muistelussa tapahtuu entiseen elämäntapaan liittyvien tietojen ja taitojen siirtäminen sukupolvelta toiselle ja miten sitä voidaan käyttää hyödyksi nykyisyydessä. Ratkaisevaa on millaista menneisyyttä ja millaisia elämänkulkua koskevia asioita pidetään muistelemisen ja kertomisen kannalta tärkeinä. (2002,176.)

### 2.3.3 Mielen voimavara

Kun puhutaan vanhuuden voimavaroista, kyse on mielen tasapainosta. Mielen voimavarat liittyvät siihen, miten asiat otetaan tai jaksetaan ottaa. Mielen voimavarat vaikuttavat ratkaisevasti elämän erilaisista haasteista selviytymiseen. Mielen voimavarat koostuvat tunteista ja niiden hallinnasta, tiedosta, tahdosta, osaamisesta ja ymmärtämisestä. Kasvatuksen merkityksestä ollaan keskusteltu kautta aikojen ja rakastavat vanhemmat koetaan aina eri tavoin kuin välinpitämättömät vanhemmat. Vanhemmat kulkevat edelleen heidän mukanaan ja vanhempien lisäksi mukana kulkee koko lapsuuden perhe, sisarukset, isovanhemmat ja usein myös tärkeät etäisemmätkin sukulaiset. (Heikkinen ym. 2002, 207-212.)

Mielellämme on tietty perusta ja mielen voimavarat alkavat rakentua varhain. Miten haavoittuvaisia, miten hauraita, miten aggressiivisia, miten iloisia me olemme, miten helposti me väsymme ja annamme periksi tai miten peräänantamattomasti me toimimme, kaikki tämä on yhteydessä varhaisiin kokemuksiimme ja varmasti myös

geneettiseen perustamme, joista muodostuu ns. luontemme, mielemme. Mielen voimavaroja voi kuitenkin rakentaa koko elämänsä ajan ja kaikki kartuttavat mielemme voimavaroja tietyn, riittävin edellytyksin. (Heikkinen ym. 2002, 226.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSMENETELMÄT

#### 3.1 Tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata viiden iäkkään sisaruksen eletyn elämän tarkoituksellisuutta elämän eri vaiheissa. Elettyyn elämään sisältyi niin hyviä kuin huonojakin puolia. Kielteisten asioiden ylipääsemiseksi jokaisella on omat erityiset voimaa antavat keinonsa selviytyäkseen elämän karikoista.

#### 3.2 Tutkimustehtävät

- 1) Mitkä tekijät ovat olleet kantavina voimavaroina elämänsä aikana?
- 2) Mitkä asiat ovat antaneet tarkoitusta elämälle?

Kysymys elämän tarkoituksellisuudesta kuuluu elämänfilosofian suuriin kysymyksiin. Onko elämällä ylipäätään tarkoitus? Mikä on juuri minun elämäni tarkoitus? Kysymykset saattavat herätä viimeistään elämän lähestyessä loppuaan, kun ihminen alkaa miettiä elettyä elämäänsä. Itävaltalaisen neurologi ja psykiatri Viktor E. Frankl (1905-1997) mukaan elämän tarkoitus on ihmiselämän keskeisimpiä voimia. Amerikkalais-israelilainen sosiologi Aaron Antonovsky (1923-1994) mukaan koherenssi eli eheyden tunne on ihmisen keskeisin terveyttä edistävä ja ylläpitävä voima. "Eheyden tunne taas koostuu elämän tarkoituksellisuuden, ymmärrettävyyden ja hallittavuuden tunteesta" (Sarvimäki 2015).

Elämäkokemus on mielen hyvinvoinnin perusta. Iäkkään ihmisen elämässä elämäkokemuksen arvostaminen tarkoittaa hänen elämäkokonaisuutensa näkemistä

merkityksellisenä ja tarkoituksellisenä. Oman elämäkokemuksen arvostamisessa on kyse siitä, että oppii näkemään vastoinkäymistenkin merkityksen. Omalla asennoitumisella voi vaikuttaa siihen, millaisena oma elämä näyttäytyy tässä hetkessä. Elämäkokemukseen perustuvat vahvistavat tarinat voivat toimia oppina ja esimerkkinä muille. Jokaisella ihmisellä on vahvistava tarina kerrottavanaan. (Heimonen & Fried 2015.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Menetelmät

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli tutkimuksen ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja niiden pohjalta tulkinnan antaminen lukijoille. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään sanallista tulkintaa. (Kananen, J. 2014,18.) Kvalitatiivinen tutkimus on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineiston kokoamista todellisista tilanteista, jossa tutkimus perustuu omaan havainnointiin ja keskusteluun haastateltavien kanssa. Analyysimuoto on induktiivinen, joka perustuu aineiston monitahoiseen ja yksityiskohtaiseen tarkasteluun. Aineiston hankinnassa käytetään teemakeskustelua sekä mahdollisesti erilaisia dokumentteja, kuten valokuvia. Kohderyhmän valitaan tarkoituksenmukaisesti, ennalta suunnitellusti opinnäytetyön tarkoitusta ajatellen. Kvalitatiivisen tutkimuksen positiivinen puoli on sen joustavuus, koska suunnitelmiin voi tulla muutoksia olosuhteiden mukaan, koska kohteena ovat ikäihmiset. (Hirsjärvi ym. 2015, 164.)



## 4.2 Aineisto, aineiston keruumenetelmät

Aineiston keruu tapahtui haastattelemalla, jossa haastateltavat olivat ryhmässä. Ryhmähaastattelu perustui siihen, että haastateltavat pystyivät keskenään vaihtamaan mielipiteitään ja muistelemaan esimerkiksi lapsuusajan leikkejä. Haastattelu määritellään tutkijan ja vastaajan väliseksi keskusteluksi. Aineiston keruun apuna käytin ääninauhoitusta, sekä tein muistiinpanoja keskustelun yhteydessä. En käyttänyt valmiita kysymyksiä, vaan pysyttelin teemahaastattelun muodossa. (Anttila 2005, 195-196.) Teemahaastattelua kutsutaan puolistrukturoiduksi haastatteluksi, joka kohdennetaan tiettyyn ihmisryhmään. Haastateltavat ovat kokeneet ja eläneet tietyn tilanteen, ja haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita voidaan tutkia tällä menetelmällä. (Hirsjärvi ym. 2016, 47-48.) Teemahaastattelussa aihepiirit, teema-alueet ovat etukäteen määrättyjä. Teemahaastattelun aiheet johdetaan teoriasta ja tutkimuskysymyksistä, joihin haetaan vastauksia (Aaltola ym. 2015, 35). Haastattelijalla on tukilista käsiteltävistä asioista, ei valmiita kysymyksiä (Aaltola ym. 2015,27-29).

## 4.3 Haastattelun teemat:

- Lapsuusajan muistot
- Lapsuuskodin merkitys
- Koulu aika
- Nuoruus
- Aikuisuus
- Tämän hetken merkitys
- Mitkä asiat antavat teille nyt voimavaroja?
- Tulevaisuus
- Mitä tavoitteita tulevaisuudelle?
- Mitkä asiat parantaisivat elämää nykyään?

#### 4.4 Haastateltavat

Haastateltavia oli viisi ja he ovat sisaruksia keskenään, tutkittavat ovat iältään 81-99 vuotta. He asuvat kaikki samalla paikkakunnalla ja jokainen heistä asuu kotona, joko yksin tai puolison kanssa. Haastattelut tapahtuivat sisaruksista vanhimman kotona, ryhmässä haastateltavien jaksamisen sekä toivomukset huomioon ottaen. Tunnelma oli aina välitön. Jokainen tuli keskustelutilaisuuteen mielellään, koska muistelu oli ollut heille aina mieluista puuhaa. Kaikilla on aina ollut hyvä huumorintaju ja heillä on ollut tapana leikkillisesti kiusata toisiaan tilaisuuden tullen. He ovat kovia nauramaan ja puhetta tulee paljon. Pieniä erimielisyyksiäkin tuli, koska muistikuvat olivat joistakin asioista erilaisia. Huomioitavaa on se, että vanhimman ja nuorimman sisaruksen välinen ikäero oli 19 vuotta. Haastattelutuokioon kaikki olivat tyytyväisiä. Sisaruksista vanhin sanoi, ettei kaikkea muista, mutta ei kokenut sen olevan silti liian raskasta hänelle.

## 5 AINEISTON ANALYSOINTI

Analyysimuoto oli induktiivinen ja aineiston keräsin teemahaastatteluista äänitteiden ja kirjaamisen avulla, jonka jälkeen litteroin ne yleiseen tekstimuotoon. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä 29 sivua. Aineiston pelkistämisestä eli alkuperäisilmaisuja haastattelusta litteroituna tekstinä tuli 11 sivua, sekä 9 sivua tuli, kun hain alkuperäisilmaisuille pelkistettyjä ilmaisuja. Tekstiä tuli siis yhteensä 49 sivua. Tekstimateriaalia tarkastelin asettamieni tutkimusongelmien ja tutkimuskysymysten näkökulmasta (Kananen 2014, 99-100). Muistelemalla he tuovat elämäänsä sisältöä, joka pitää heidät eheinä, tietoisina siitä mitä he ovat, mistä he tulevat sekä mistä heidän elämänsä koostuu. Tekstiä luin useaan kertaan litteroinnin yhteydessä. Aineiston purkaminen tapahtui teema-alueittain tietokoneella tietojen kirjaamista varten, mutta tekstianalyysiohjelmaa minulla ei ollut käytössä.

Teemahaastattelulla kerätty aineisto soveltuu hyvin analysoitavaksi diskurssianalyytisin keinoin, koska tälle aineistolle ominaista on, että haastateltavat ovat tuottaneet paljon puhetta, jossa tutkijan tarkastelu suunnataan haastattelupuheeseen. Aineistosta etsitään eroja ja yhtäläisyyksiä ja kiinnitetään huomiota myös poikkeustapauksiin ja olennaisia asioita etsitään aineistosta. (Hirsjärvi ym. 2016, 155.)

Lähdin analysoimaan tekstiä käyttäen koko aineistoa (induktiivinen) hyväkseni. Analysoin vain sitä, mitä tekstissä oli selvästi ilmaistu, sekä kokonaisia lauseita ja ajatuskokonaisuuksia, koska niihin sisältyi kokonaisuudessaan eletyn elämän merkitys. Riskinä olisi ollut, että piilossa olevaa tekstiä olisin voinut helposti tulkita itselleni mieleisellä tavalla. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset ohjasivat minua, mitä tekstin sisällöstä analysoin, joten jätin epäoleellisen asian analysoimatta. Litteroin kuitenkin kaiken tekstin paperille. Analyysiyksikkönä käytin sanayhdistelmää ja/tai kokonaisia lauseita, jos se vastasi tutkimuskysymykseeni. Lähdin pelkistämään tekstiä kahdella eri tavalla, joista valitsin itselleni mieleiseni tavan. Aluksi kokeilin pelkistämistä teema-alueittain, mutta taulukon tekeminen vei aikaa ja tilaa. Päädyin tekemään alkuperäisilmaisuihin pelkistetyin ”listan”. Aineistosta lähtevä analyysiprosessi kuvataan aineiston pelkistämisenä, ryhmittelynä ja abstrahointina. **Pelkistämällä** tarkoitetaan aineiston **koodaamista** ilmaisuihin, jotka liittyvät tutkimustehtävään. (Kyngäs&Vanhanen, 1999.) Koodauksessa käytin jokaisen haastateltavan etunimen ensimmäistä kirjainta ja perään lisäsin numeron, mikä ilmaisi ikä järjestystä vanhimmasta nuorempaan, kuten H1, L2, A3, P4 ja V5. Pelkistämisen pohjana oli tekstin **alkuperäisilmaisut**, jotka pelkistin yksinkertaiseen ja lyhyeen muotoon. Alla esimerkkejä tekstistä otetuista alkuperäisilmaisuihin:

*“...aina töihinkin laitettiin sitten aika pienestä esim. ruohoja keväällä revittiin lehmille...”*

*“...mepä keksittiin sitten semmonen leikki, että toiset oli lehmiä ja yksi oli karjakko...pojat repi ruohoja taskunsa täyteen ja tytöt essuntaskuun, sitten se lypsettiin...se meni leikin varjolla...”*

*“...räsynukkeja tehtiin...ei mitään ostonukkeja ollu...”*

*“...kyllä se semmonen koto oli, ettei siä ikänä tarvinnu pelläätä, että juovuspäiten rähjätään taikka isä ja äiti tappelee...”*

Useita kertoja haastattelun aikana sisarukset totesivat lapsuusajan olleen hyvää aikaa, joita pidin erityisen tärkeinä huomautuksina, koska ne loivat mielestäni sen oleellisen perustan tutkimuskysymyksilleni, joihin hain vastausta.

*“...se oli hyvää aikaa...”*

*“...se oli hienoo aikaa...”*

*“...lapsuus oli hienoo aikaa...ja hyvä koto oli...”*

*“...maailman parasta aikaa...ja hyvä koto oli meillä...”*

Elämän karikoista raskaimpina pidettiin kuolemaan liittyvät asiat.

*“...kovin asia oli puolison lähtö ja ensinnäkin se sairastuminen, kun sairastui tähän Alzheimeriin...”*

*“...kuitenkin siitä on selvinnyt ja se on luonnollinen asia, kaikki me täältä aikanamme lähdemme...”*

*“...olen ainoa joka on eronnut, mutta se ei ollut mikään karikko, koska löysin hienon ihmisen tilalle...”*

*“...sisarusten kuolemat ovat olleet kovia paikkoja...”*

## 5.1 Aineiston pelkistäminen

Pelkistetyn ilmaisun kirjasin mahdollisimman tarkkaan samoilla termeillä kuin alkuperäisilmaisukin oli aineistossa (Kygäs & Vanhanen 1999, 6). Pelkistetyn ilmaukset vastasivat lyhyesti tutkimuskysymyksiin ja niiden avulla aloitin kategorioiden muodostamisen. Alla on esimerkki miten alkuperäisilmaisu oli pelkistetyssä muodossa:

***Alkuperäisilmaisu***

=>

***pelkistetty ilmaisu***

*“...aina töihinkin laitettiin aika pienestä,*

*esim. ruohoja keväällä revittiin lehmille...”*

*=> töihin laitettiin aika pienestä*

*“...mepä keksittiin sitten semmonen leikki,*

*että toiset oli lehmiiä ja yksi oli karjakko...”*

*=> keksittiin leikit itse*

*“...tuotiin tienvierestä nättejä kiviä,*

*ne oli lehmiä...”*

*“... se oli hyvää aikaa...”*

*=> hyvää aikaa*

*“... lapsuus oli hienoo aikaa...ja hyvä koto oli...” => hienoo aikaa / hyvä koto*

*“...kovin asia oli puolison lähtö...sairastuminen => puolison menetys*

*Alzheimeriin...”*

*“...sisarusten kuolemat ovat olleet kovia*

*=> sisarusten kuolema*

*paikkoja...”*

*“...se on luonnollinen asia, kaikki me täältä*

*=> kuolema on luonnollinen asia*

*aikanamme lähdemme...”*

*Kuvio 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä (Kyngäs & Vanhanen 1999, 6).*

## 5.2 Aineiston ryhmittely

Analyysin seuraava vaihe oli ryhmittely, jossa oli kysymys pelkistettyjen ilmaisujen erilaisuuksien ja yhtäläisyyksien etsimisestä. Yhdistin samaa tarkoittavat ilmaisut samaan kategoriaan ja annoin (ala)kategorialle sen sisältöä mahdollisimman hyvin kuvaavan nimen (kuvio 2). Kategorioita muodostettaessa käytin omaa tulkintaani siitä, mitkä asiat voin yhdistää saman kategorian alle ja mitä en voinut yhdistää. Tämän jälkeen jatkoin analyysia yhdistämällä saman sisältöiset (ala)kategoriat toisiinsa (kuvio 3) muodostaen niistä yläkategorioita. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 6.)

### ***Aineiston ryhmittely***

#### ***Pelkistetty ilmaisu***

#### ***Alakategoria***

- *keksittiin leikit itse*
  - *tuotiin tienvierestä nättejä kiviä (lehmiksi)*
  - *räsynukkeja tehtiin*
  - *ensimmäinen pälvipaikka, tehtiin leikki (tölli)*
  - *kaikki piti keksiä itse*
  - *paperista tehtiin paperinuket, hevoset, kaikki*
  - *ehtooyöstä painittiin*
  - *välillä tapeltiin*
- keksittiin leikit*

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>hyvää aikaa</i></li> <li>• <i>hienoo aikaa</i></li> <li>• <i>lapsuus oli hienoo aikaa</i></li> <li>• <i>maailman parasta aikaa</i></li> <li>• <i>pirtti oli aina lämmin</i></li> </ul>  | <i>lapsuus oli hienoa</i>    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>äiti toi lätyjä</i></li> <li>• <i>isä teki tarapaappoja ja sahaäijjiä</i></li> <li>• <i>kaiken työn isä opetti</i></li> <li>• <i>kipeitä kun oltiin, isä kans hoiti</i></li> <li>• <i>isä piti lupaukset</i></li> <li>• <i>isä saattoi koulumatkalla tulva aikaan</i></li> <li>• <i>isä kantoi seläsänsä</i></li> <li>• <i>isä jutteli opettajien kanssa, jos oli ongelmia</i></li> <li>• <i>ei ikänä tarvinnu pelätä</i></li> <li>• <i>ei juovuspäiten räjähty</i></li> <li>• <i>isä ja äiti ei tapellu</i></li> <li>• <i>ei me selkäämme saatu</i></li> </ul> | <i>huolehtivat vanhemmat</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>puolison menetys</i></li> <li>• <i>sisarusten kuolema</i></li> </ul>  | <i>kuoleman läsnäolo</i>     |

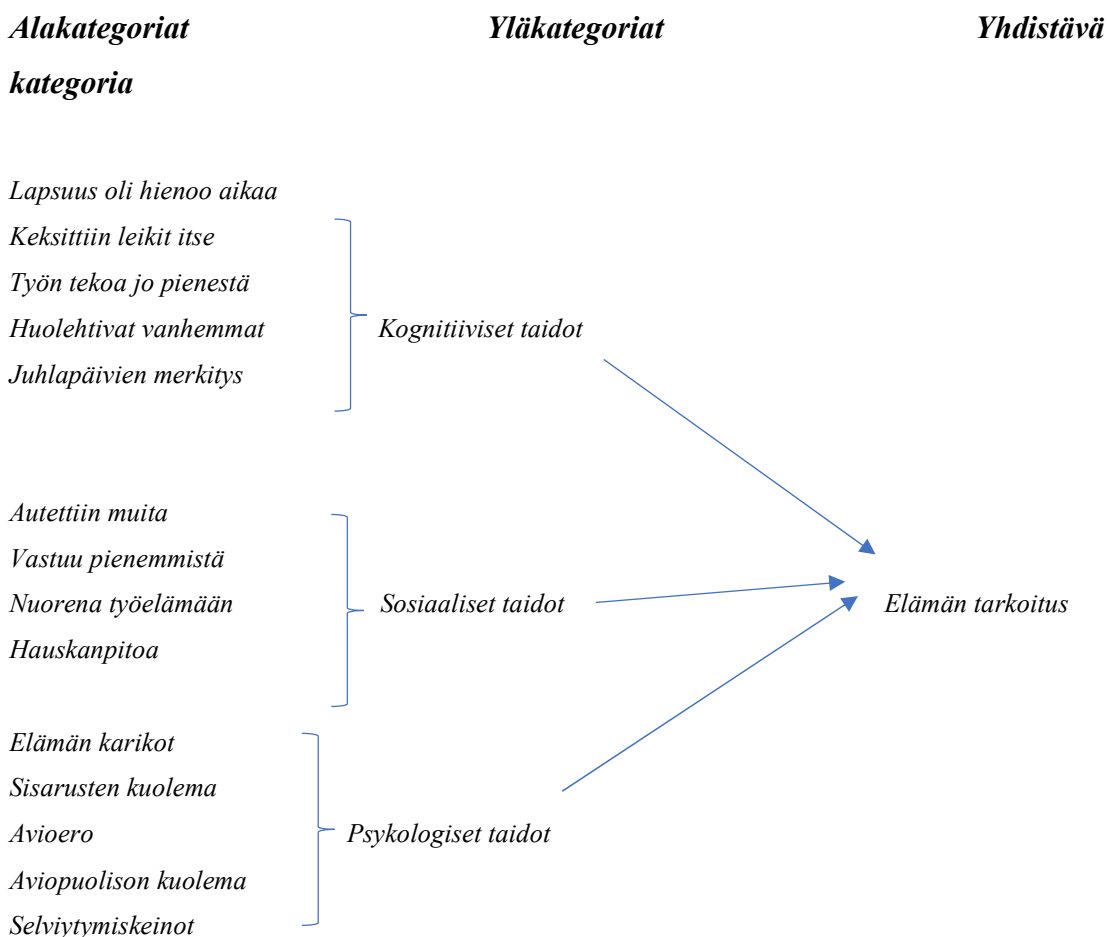
*Kuvio 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä (Kyngäs & Vanhanen 1999, 6).*

Aineiston ryhmittely oli haasteellista, koska alkuperäisilmaisut olisivat voineet sopia kahteen eri ryhmään, riippuen miltä kantilta asiaa pohti. Esimerkiksi ilmaisu ”...se oli hyvää aikaa...” tai ”...hyvä koto oli...” saattoi merkitä sekä hyviä vanhempia että hyvää kotia tai molempia yhdessä ja samalla kaikkea siihen liittyvää. Vaikeaa oli myös päättää mihin ryhmään kuuluu ilmaisu, jossa oli samanaikaisesti sekä hyvä että huono muisto, kuten ”...yhtenä päivänä tehtiin vihtoja talven varalle, sitten kun oli oikein kylmä sateinen päivä, niin sitten mentiin naveton vintille ja tehtiin siellä vihtoja ja paleltiin...”. Hyvä muisto oli vihtojen tekeminen, mutta huono muisto oli paleleminen naveton vintillä. Sanotaan, että aika kultaa muistot, niin todennäköisesti sitä pidettiin kuitenkin hyvänä muistona.

### 5.3 Aineiston abstrahointi

Analyysia jatkoin yhdistämällä saman sisältöiset kategoriat toisiinsa muodostaen niistä yläkategorioita. Yläkategorialle annoin nimen, joka kuvasi mahdollisimman hyvin sen sisältöä, toisin sanoen niitä alakategorioita, joista se oli muodostettu. Abstrahointia voi jatkaa niin kauan kuin se on sisällön kannalta mielekästä ja mahdollista. Itse en halunnut sitä tehdä, koska analysointi olisi tullut vaikeaksi ymmärtää ja tulkita. Nimeäminen oli vaikeaa, vaikka nimeämisessä käytetään jo aikaisemmin tuttuja käsitteitä tai sanaparsia, esimerkiksi sosiaaliset taidot. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 7.)

#### ***AINEISTON ABSTRAHOINTI***



Kuvio 3. Esimerkki kategorioiden abstrahoinnista (Kyngäs & Vanhanen 1999, 7).

## 6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 6.1 Kognitiiviset taidot

Ensimmäisessä vaiheessa (0-2 vuotta) lapsi hankkii tietoa havainnoimalla ja käsittelemällä ympäristönsä esineitä ja liikkumalla aktiivisesti. Leikeissään lapsi harjoittelee uusia taitoja toistamalla eri toimintoja. Lapsen tarvitsema tieto voidaan jakaa eri sisältöalueisiin, kuten fyysikaaliseen, biologiseen ja psykologiseen tietoon. Tieto karttuu, kun lapsi on vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristönsä kanssa ja havainnoi aktiivisesti sen tapahtumia. Tiedonkäsittelyn liittyvien taitojen ohella lapsen yksilöllisillä ominaisuuksilla sekä ympäristöllä on suuri merkitys sille, miten lapsi jäsentää maailmaansa. Päivittäin toistuvat leikki- ja ongelmanratkaisutilanteet kehittävät lapsen taitoja ja antavat mahdollisuuden oppia uutta. Vastavuoroisissa toiminnoissa heijastuvat sekä lapsen yksilölliset kyvyt, tiedot ja kokemukset että ympäristö ja aika, joissa vuorovaikutus tapahtuu. (Nurmi ym. 2018, 24-25.) Leikkiessään lapsi tutustuu ympäristöönsä, oppii uusia asioita ja jakaa kokemuksiaan toisten kanssa. Lapselle on tärkeää leikin tuottama toiminnan ja keksimisen ilo, ei niinkään sen lopputulos. (Nurmi ym. 2018,65.)

*”...räsynukkeja tehtiin...ei mitään ostonukkeja ollu...”*,

*”...me tuotiin tienvierestä nättejä kiviä ja ne oli lehmii...”*,

*”...kaikki piti keksiä itse...”*.

Aikaan, jolloin haastateltavani olivat lapsia, leikit ja lelut piti keksiä itse ja se kehitti mielikuvitusta eri tavalla kuin nykyään. Elettiin aikaa, kun kaikesta oli pulaa ja piti käyttää mielikuvitusta keksiessään leikkejä ja leluja. Yhteisöllisyys ja yhdessä olo lujitti sisarussuhteita ja otettiin eri tavalla toinen ihminen huomioon, myös naapurit. Kuunnellessani heidän tarinoitaan sen ajan leikeistä ja miten niitä keksittiin itse, samalla kun tehtiin työtä, voisi moni ottaa mallia myös tänä päivänä, kuten esimerkkinä:

*”...Aina töihinkin laitettiin sitten aika pienestä johonkin pikkuhommiin, kuten ruohoja keväällä revittiin lehmille, että ne sai uutta ruohoo, niin mepä keksittiin sitten semmonen leikki, että pojat oli, tai kaikki jotka oli*



*leikissä mukana. Toiset oli lehmii ja yksi oli karjakko ja pojat repi ruohoja taskunsa täyteen ja tytöt essuntaskuun, sitten sieltä se lypsettiin niin se ei tuntunut työltä, vaan se meni leikin varjolla, saatiin koppa täyteen ruohoja... ”,*

*”...Hetä, kun tuli ensimmäinen pälvipaikka, sulapaikka...niin siihen tehtiin leikki...jota sanottiin tölliksi...”*

## 6.2 Sosiaaliset taidot

Kiintymyssuhteen muodostuminen vastakkaiseen sukupuoleen tai samaa sukupuolta olevaan kumppaniin sekä omiin jälkeläisiin on aikuisikään kuuluva merkittävä kehitystehtävä ja kokemus. Kiintymyksellä tarkoitetaan pyrkimystä muodostaa ja säilyttää läheisiä ihmissuhteita. Kiintymyssuhteessa on neljä päätyyppiä: turvallinen, takertuva, itseriittoinen ja pelokas. Turvallinen kiintymystyyli ilmenee hyvänä itsearvostuksena ja psyykkisenä hyvinvointina, joka mahdollistaa ulospäin suuntautuneeseen persoonallisuuteen ja hyvään psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Kiintymyssuhde, joka on emotionaalisesti syvä ja laaja-alainen, koetaan rakkaudeksi. Se voi suuntautua lapsen, omaan vanhempaan, toiseen ihmiseen ja joskus myös yleisemmin muihin ihmisiin. (Nurmi ym. 2018, 210.)

*”...kyllä se semmonen koto oli, ettei siä ikänä tarvinnu kyllä pelläätä, että juovuspäiten räjäätään taikka isä ja äiti tappelee...”*,

*”...Isä oli vähän jörrikkä, hiljainen ja kaikki työ mitä tehtiin, niin isä opetti...että se piti tehdä hyvin...”*

Kyky kiintymyssuhteeseen luo perustan ystävyssuhteille. Ihmisten sosiaalisissa verkostoissa on kolme piiriä; sisäpiiriin kuuluvat ovat niin läheisiä, että olisi vaikeaa kuvitella elämää ilman heitä, keskipiirin jäsenet eivät ole yhtä läheisiä, mutta ovat silti hyvin tärkeitä ja ulkopiiriläiset eivät ole kovin läheisiä, mutta ovat tärkeitä. Lähipiirissä on pääasiassa omaisia, keskipiirissä ystäviä ja omaisia ja ulkopiirissä ystäviä. (Nurmi ym. 2018, 211.)

*”...Klihtapäivä oli juhlapäivä naisille, kun siellä oli koko kylän ämmät ja siellä muijat pisti järjestykseen kuka oli nainut kenet ja kuka oli saanut mukuloita ja kuka oli mitäkin tehnyt. Sitä oli mukuloitten kiva kuunnella...”*,

*”...kaiken lisäksi sai hyviä pannukakkuja ja rusinasoppaa. Ja se vietiin saunaan ja siellä ämmät söi ja me mukulat, kun kuunneltiin siellä...”*.

Vaikka vanhenevien ihmisten vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa vähenee, tunneperäinen yhteydenpito lähiomaisiin lisääntyy. Läheiset ystävyys-suhteet pyritään säilyttämään. Sellaisia läheisiä ystävyys-suhteita, jotka perustuvat yhteisiin kokemuksiin, ylläpidetään tietoisesti ja ne asetetaan aikuisiässä etusijalle. Iän myötä varsinkin sis-kosten väliset sisarus-suhteet tulevat pitkäaikaisen ja kestävän luonteensa takia merkittävämmiksi. (Nurmi ym.2018, 210-212.)

### 6.3 Psykologiset taidot

Psykologinen toimintakyky ilmentää selviytymis- ja sopeutumistapoja. Hyvinvointi voidaan jakaa subjektiiviseen eli emotionaaliseen hyvinvointiin ja psykologiseen hyvinvointiin. Subjektiivinen hyvinvointi sisältää kokemuksia onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä sekä tunnetiloista, jotka voivat olla enemmän positiivisia tai negatiivisia. Psykologinen hyvinvointi puolestaan tarkoittaa ihmisen halua kehittää itseään ja tulla enemmän omaksi itsekseen. Psykologisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat 1) itsensä hyväksyminen, 2) myönteiset suhteet muihin ihmisiin, 3) itsenäisyys ja toiminnan ohjautuminen itsestä käsin, 4) ympäristön hallinta, joka tarkoittaa kykyä selviytyä ympäristössä ja valita omiin tarpeisiin sopiva ympäristö, 5) elämän tarkoituksellisuus ja 6) henkilökohtainen kasvu eli tunne omien taipumusten ja mahdollisuuksien toteuttamisesta. Hyvinvoinnin lisäksi psyykkistä toimintakykyä kuvataan itsearvostuksella sekä elämänhallinnan tunteeseen, joka on yhteydessä lapsuuden myönteisiin kasvatuskokemuksiin. (Nurmi ym. 2018, 203-204.)

*”...äidille vähän joskus sanottiin, vaikka ei vastaan sanottu, mutta ei menty heti, kun äiti jotain pyysi...isä vähän kattos ja sano, että mihin se*

*äiti sua käski, niin silloin mentiin, eikä me mitään selkäämme saatu ikänä...”*

”Kokemus siitä, että voi itse vaikuttaa elämäänsä on terveyttä ja hyvinvointia edistävä voimavara. Itsearvostuksessa heijastuu muiden hyväksyntä” (Nurmi ym. 2018, 205.)

*”...pikkusena plikkana, kun ei vielä oikeen pois kottoo lähdetty, käytiin ihmisillä leikkopellolla ja puintihommissa, niistä saatiin vähän rahaa...”*

Itsearvostuksella on yhteyttä siihen, miten ihminen kokee itsensä suhteessa muihin ihmisiin ja millaisia tavoitteita hän asettaa itselleen. Kuten Heikkinen ym. (2002) kirjoittaa, että mitä kykenevämmäksi yksilö kokee itsensä erilaisten elämänmuutosten käsittelijänä, sitä enemmän hänellä on myös voimavaroja käsitellä omia ja muiden ihmisten elämänmuutoksia, erityisesti menetysten aiheuttamia kriisejä. Läheisten ihmisten myönteinen suhtautuminen lapsuudessa luo pohjan itsearvostuksen kehitykselle, mikä ilmeisesti selittää sitä, että yksilöiden väliset itsearvostuksen erot säilyvät samankaltaisina ajankohdasta toiseen. (Nurmi ym. 2018, 205.)

Tärkeimmäksi voimavaraksi **elämän karikoista** selviytymiseen osoittautui uskonto, etenkin naisilla ja seuraaviksi tärkeimmiksi voimavaroiksi koettiin läheiset ihmissuhteet ja kolmantena terveys ja toimintakyky sekä psyykinen hyvinvointi. Näiden jälkeen tulivat harrastukset ja työ, kiinnostus elämään, taloudellinen ja aineellinen hyvinvointi sekä erilaiset virikkeet. (Nurmi ym. 2018, 282.)

*”...kovin asia oli puolison lähtö...sairastuminen Alzheimeriin...”*

*”...kuitenkin siitä on selvinnyt ja se on luonnollinen asia, kaikki me täältä aikanamme lähdemme...”*

*”...sisarusten kuolemat ovat olleet kovia paikkoja...”*

*”...on aina ollut yhteys tuonne ylöspäin...sieltä olen saanut avun, että oikein huomaa...”*

*”...voimavaroina on ollut sellainen puoliso, jonka kanssa on pärjätty...”*

*”...olen ainoa, joka on eronnut...löysin hienon ihmisen tilalle...”*

Tyytyväisyys elämään, siihen mitä oli ollut ja mitä oli saavuttanut ja mitä oli tällä hetkellä, on harvinaista tänä päivänä.

*”...siihen aikaan sai satunnaisia töitä, eikä työttömyyttä ollut, palkkaa ei saatu paljon, jos tanssilipun hinnan sai, niin siihen oltiin tyytyväisiä tai polkupyörän sai ostettua...”*

*”...jos saa olla näin hyvässä kunnossa, niin hyvältä näyttää...”*,

*”...jos väsyttää, menee maate, jos haluaa, lähtee pyöräilemään, niin sitten lähtee...”*,

*”...tulevaisuus näyttää hyvältä, kun vain pyörä kestää...talvella se on taitolaji...”*

”Pitkä elämän kokemus, sitä kun vähän pöyhii, sieltä löytyy vaikka minkälaisia aarteita. Kirkkaimmat timantit pulpahtavat pintaan lapsuudesta.” (Heimonen & Fried 2015, 25.)

*”...Ilmassa oli joulun taikaa, kun katsoi lapsuuden kodin akkunasta ulos...”*

Biologiset taidot voisi olla yksi tekijä pitkän elämän mukanaan tuoman kokemuksen tärkeänä voimavarana.

*”...jos jaksaa käydä tilaisuuksissa, piirtää joulukortteja, kutoo villasukkia ja neuloa itsellensä vaatteita, kirjoittaa kronikkaa, niin kyllä ihan hyvältä näyttää...”*

Ikääntymiseen ja vanhenemiseen voidaan tänä päivänä liittää myös uudet haasteet, mahdollisuudet vaikuttaa yhteisölliseen elämään omassa toimintaympäristössään sekä henkiseen kasvuun.

*”...saa olla sijaismummuna pojalle,  
joka on menettänyt oman mummunsa...”*

Ikääntyminen omassa ikäluokassaan mahdollistaa oman hyvinvoinnin vahvistamista sekä itsensä kehittämistä itselle tärkeillä ominaisuuksilla, vahvuuksilla ja taidoilla.

*”...mää oon nyt kirjoittanut semmosta juttua yhteen lehteen, kun on pyydetty, missä mää kerron kouluajoista...”*

Myös koettiin, että vanhenemista ei tarvitse enää pelätä, koska on jo vanha. ”Pitkän elämän mukanaan tuoma kokemus on tärkeä voimavara.” (Heimonen & Fried 2015, 24-25.)

## 7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

### 7.1 Eettisyys

Jokaisella henkilöllä, joka antaa itseään koskevia tietoja tutkimusta varten, on oikeus saada paikkansapitävä ja riittävä informaatio tutkimuksen luonteesta, sen tavoitteista, vastaavasta tutkijasta tai laitoksesta sekä tutkimustulosten käyttötarkoituksesta. Haastateltavalla on oltava oikeus päättää itse osallistuuko hän tutkimukseen vai ei. Hanellä on myös oltava oikeus milloin tahansa keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen. On noudatettava yleistä ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta, jonka mukaan on väärin aiheuttaa vahinkoa tai loukata tutkittavien henkilökohtaista koskemattomuutta. On harkittava, mitä hyötyä ja haittaa tutkimuksesta on tutkittaville tai tutkimuksessa muulla tavalla mukana oleville. On harkittava, kuinka yksityisyyden ja luottamuksellisuuden kunnioittaminen tai kunnioittamattomuus vaikuttaa tutkittaviin ja muihin tutkimukseen liittyviin tahoihin. On huolehdittava, ettei tutkimuksella ja tiedonkeruulla johdeta tietoisesti ketään harhaan. Tutkimustarkoituksiin koottuja tietoja ei saa luovuttaa kaupallisiin tai muihin ei-tieteellisiin tarkoituksiin eikä niitä saa käyttää muuhun kuin tieteelliseen tutkimukseen. (Anttila 2000, 420-422.)

Termi *suostumus (consent)* tarkoittaa sitä, että suostumuksen tulee olla vapaaehtoista, vapaata pakotuksesta. (Hirsjärvi ym. 2015, 25.) Laadin kaavakkeen suostumuksesta tutkimushaastatteluun viitenä kappaleena, Liite 1.

Ennen opinnäytetyöni aloittamista kävin jokaisen haastateltavan luona kysymässä henkilökohtaisesti, ovatko he halukkaita osallistumaan tähän tutkimukseen, kerroin myös mitä koulutusta olen suorittamassa ja tehtävän kuuluvan osana koulutukseen. Esitin heille samalla teemat, joista keskustelu muodostuu. Olin myös laatinut suostumusta koskevan kaavakkeen, jonka jokainen allekirjoitti. Sovittiin myös, että jokaisella on mahdollisuus keskeyttää tai jättää vastaamatta, jos kokee aiheet/teemat vaikeiksi tai liian henkilökohtaiseksi. En myöskään käyttänyt heidän nimiään missään vaiheessa tai kertonut heidän asuinpaikkakuntaansa. Käytin etunimien alkukirjainta litteroidessani heidän puheenvuorojaan paperille. Tutkimukseni eettisyyttä tukee myös oma työskentelyni vanhusten parissa jo useiden vuosien ajan.

## 7.2 Luotettavuus

Kaiken tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi jollakin tavoin pystyä arvoimaan, joka parhaiten toteutuu, jos pystyy selostamaan tarkkaan tutkimuksen toteutumista, tutkimuksen kaikkia vaiheita. Aineiston tuottamisen olosuhteet ja paikat olisi kerrottava selvästi ja totuudenmukaisesti. Samoin haastatteluihin käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat haastattelussa ja tutkijan oma itsearviointi tilanteessa. (Hirsjärvi ym. 2015, 232.)

Tärkeänä luotettavuutta lisäävänä tekijänä oli se, että nauhoitin haastattelu tilanteet ja siksi pystyi tarkistamaan useaan kertaan litteroidessani sitä. Jokainen nauhoitus kesti noin 00:45 minuuttia ja haastattelu kertoja oli neljä. Häiriötekijöinä oli se, että haastateltavat puhuivat välillä päällekkäin ja jouduin siitä huomauttamaan sekä väitteilyä tuli siitä, kun asiat muistettiin eri tavalla. Haastateltavien ikä jautui niin, että vanhimman ja nuorimman välillä oli 19 vuotta, joka antoi syyn sille, miksi asiat muistettiin eri tavalla. Esimerkiksi koulunkäynti kehittyi tuona aikana paljon. Lapsuus ja nuoruus jakautui ajanjaksoon ennen sotaa ja sodan jälkeiseen aikaan. Sisaruksista

vanhin joutui ottamaan vastuuta pienemmistä sisaruksista ja kodin hoidosta, koska kaikenkaikkiaan heitä oli yhdeksän sisarusta. Työn mielekkyyttä ja luotettavuutta lisäsi oma mielenkiintoni eletyn elämän tarinoihin myös työssäni vanhusten parissa.

## 8 POHDINTA

Tärkeimmäksi asiaksi haastattelujen aikana ja litteroidessani nauhoituksia oli lapsuus, hyvä koti ja vanhemmat, kuten Nurmi ym. (2014, 72) sanoo, että turvallinen koti ja rakastavat vanhemmat luovat perustan hyvälle elämälle ja että tärkein sosiaalinen ympäristö, joka toimii lapsen kokemuksen välittäjänä varhaislapsuudessa, on perhe. Nämä asiat nousivatkin usein esiin haastattelujen aikana, vaikka teemoissa käsiteltiinkin jotain muuta aihetta. Siksi pidän näitä kolmea asiaa suurimpina kantavina voimina heidän elämänsä aikana. Sisarusten voimakas ja vahva side heidän välillään juontaa jo lapsuudesta, kun jokaisesta pidettiin huolta yhdessä, myös Jokinen (2013, 72-74) puhuu, että sisarussuhteet ovat monelle ihmiselle kaikkein pitkäikäisimmät ihmissuhteet, ja vanhempien ja lasten väliset suhteet säilyvätkin usein läheisinä lasten aikuisuttua. Aikana, jolloin he olivat lapsia, leikit keksittiin itse ja tietysti myös yhdessä leikittiin, siinä samalla vahvistui sisarusten välinen vahva side. Työtä tehtiin kaikkien parhaaksi jo lapsesta lähtien, myös naapureiden hyväksi, joka vahvisti yhteisöllistä elämää jo silloin. Työntekoa ei pidetty pahana asiana, vaan se antoi hyvän lähtökohdan myöhempään elämänsä aikana ja siksi antoi tarkoituksen elämään. Työntekoa opittiin arvostamaan, joten hyvät eväät tulivat jo lapsuudesta. Tarvittiin myös hyvää tuuria, että sai hyvän kodin eikä vanhempiaan kukaan voi valita. Pitää muistaa myös se, että kaikki eivät saa turvallista kokemusta lapsuus ajoistaan. Kaikilla ei ole hyviä vanhempia tai vanhempia lainkaan, vaan heidän osansa on olla muiden hoidettavana.

Heillä on ollut tapana kokoontua ja käydä toisillaan kylässä aina, kun jollakin heillä oli merkkipäivä, silloin he aina muistelivat lapsuuttaan ja ihmisiä keitä olivat kohdanneet elämänsä aikana tai olleet tekemisissä heidän kanssaan. Muistelu auttaa

ylläpitämään kognitiivisia taitoja sekä osaltaan myös auttaa ylläpitämään sosiaalisia taitoja. Muistelu tuo hyvää mieltä ja pitää henkisesti vireänä, vaikka asioita ei aina muistettu samalla tavalla, niistä kinasteltiin ja niille myös naurettiin. Jokainen oli yksilönä arvostettu. Sisaruksista vanhinta kohdeltiin kunnioittavasti ja puhutellessa teiteltiin. Sisaruksista vanhinta myös käytiin auttamassa, vaikka hänen omat lapsensa ja lapsenlapset sekä naapuri kävivät säännöllisesti katsomassa. L2 kertoi käyvänsä vielä joskus siivoamassa, leipomassa ja ruokaakin laittamassa, varsinkin klimppivelliä, jota lapsena tottuivat syömään.

*”...teen vielä joskus klimppivelliä ja muistelen silloin lapsuutta...”,  
 ”...uusial perunoita maasta otettiin,  
 ne piti saada heti uutena kattilaan, kuten lapsenakin...”*

Jokaisella heillä on jokin tärkeä ominaisuus, kyky tai harrastus, joka tuo mielekkyyttä elämään ja pitää toimintakykyä yllä saadessaan toteuttaa itseään. Sellaisia oli matkustelu, kutominen, piirtäminen, kronikan kirjoittaminen, värssyjen/runojen kirjoittaminen, urheilu/ulkoilu, lastenlapset, lukeminen sekä erilaiset kotityöt.

Juhlapäivistä joulua pidettiin erityisen arvokkaana muistona, usein he sanoivat, että joulu ei enää ole sellainen, kuin lapsena. Siihen liittyi taikaa ja ihmetystä, varsinkin, kun joku aina puuttui, kun joulupukki tuli käymään, oli joko navetassa tai tallissa antamassa ruokaa eläimille tai toimittamassa jotakin asiaa naapurissa. Sille muistolle naurettiin usein.

Toisena tuli, kuten jo edellä mainitsin, työnteko ja muiden auttaminen, kuten naapureita käytiin auttamassa jo nuorena. Kun koulusta päästiin, tehtiin läksyt ja sitten kotityöt ja/tai naapureita menttiin auttaminen. Yhteisöllisyys oli voimakasta ja apua tarjottiin sitä tarvitseville. Palkaksi sai joko rahaa tai ruokaa ja siihen tyydyttiin. Tyytyväisyys tuli myös usein esiin haastattelujen yhteydessä. Nuoruus oli samanlaista, kuin nykyään, tansseissa käytiin ja urheilua harrastettiin eri mittakaavassa vain. Sota-aikana tanssit olivat kiellettyjä, mutta salaa pidettiin ”nurkkatansseja”. Erityisesti muisteltiin klihtapäivää, joka liittyi pellavan tekoon. Silloin oli mukana koko kylänväki, kaiken ikäiset, miehet loukutti pellavan ja muijat klihtasi ja laittoi kylän asiat järjestykseen



*”...sitä oli mukuloitten kiva kuunnella...”*

Elämän suurimpina karikkoina koettiin aviopuolison sairastuminen ja/tai menehtyminen sekä omien sisarusten kuolema. Tukea he saivat puolisoiltaan, omilta perheiltään sekä toisiltaan. Sisarusten omien vanhempien kuollessa heillä oli omat perheet ja saivat silloin lohtua siitä. Kuolemaa pidettiin kuitenkin luonnollisena asiana ja siihen osattiin suhtautua kunnioittavasti.

*”...kuitenkin siitä on selvinnyt ja se on luonnollinen asia, kaikki me täältä aikanamme lähdemme...”*,

*”...voimavaroina on ollut sellainen puoliso, jonka kanssa on pärjätty...”*,

*”...lapset ovat pitäneet musta huolen...”*

H1 ja L2 kokivat uskon Jumalaan tärkeänä ja se antoi vaikeina hetkinä turvaa ja lohtua, kuten myös Read (2013) kirjoittaa, että hengelliset asiat koetaan merkittäviksi elämän tarkoituksellisuuden lähteiksi, sekä läheiset ihmissuhteet. Kirkonmenot kirkossa ja radiosta kuunneltuina pyhäpäivinä oli tullut tärkeämmäksi vanhenemisen myötä. Hengellinen kokoontuminen ja virsien laulaminen myös kotona oli joillekin heistä tärkeää ja voimaannuttavaa. Kysyessäni miltä tuntuu elää nyt?

Puhe siirtyi heti jouluihin ja taas muisteltiin lapsuusajan joulua.

*”...isä kävi jouluaatto iltana antamassa lehmille heiniä ja hevoselle ylimääräisen silppu annoksen tai kaura-annoksen...eläimilläkin oli joulu...”*

*Suostumus tutkimushaastatteluun*

*Suostun osallistumaan geronomi opiskelija Leena Karimäen opinnäytetyötä koskevaan haastatteluun. Opinnäytetyön aiheena on iäkkäiden ihmisten kokemuksia elämänkulusta ja sen merkityksellisyydestä. Opinnäytetyö valmistuu vuoden 2020 aikana.*

*Minulle on selvitetty tutkimuksen tarkoitus. Olen tietoinen siitä, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja voin halutessani keskeyttää haastattelun milloin tahansa ja kieltää haastatteluaineiston käytön tutkimuksessa. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni ei tule esiin tutkimuksessa, eikä muissakaan tutkimustyön vaiheissa. Suostun siihen, että haastattelu nauhoitetaan. Haastatteluaineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja se hävitetään opinnäytetyön valmistuessa.*

*Aika ja paikka:*

*Suostumuksen antaja:*

*Geronomi-opiskelija*

*Leena Karimäki, Satakunnan ammattikorkeakoulu*

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. 4. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: Bookwell Oy.

Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Anttila, P. 2000. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta, 3. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Goebeler, S. 2009. Health and Illness at the Age of 90. University of Tampere, School of Public Health Doctoral Programs in Public Health (DPPH) Finland. Tampereen Yliopistopaino Oy: Juvenes Print.

Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. 3., uudistettu painos, 2013. Gerontologia. Saarijärvi: Offiset Oy.

Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Heimonen, S. & Fried, S. (toim.) 2015. Vanhuuden mieli. 2.painos. Ikäinstituutti: Trinket Oy. 10-11, 139.

Helminen, S., Sarkeala, T., Enroth, L., Hervonen, A. & Jylhä, M. 2012. Vanhoista vanhimpien terveys ja elämäntilanne- tuloksia vuoden 2010 Tervaskannot 90+ - tutkimuksesta. Gerontologia 26(3). 162-171.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2016. Tutkimushaastattelu. Turenki: Hansaprint Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.

Jabe, M. 2015. Ikä voimavarana. Karkkilan Painopalvelu Oy.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Suomen Yliopistopaino Oy: Juvenes Print.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol.11, no 1. 4-5

Niemeläinen, T. 2013. Ennustaako kulttuurin ja taiteen harrastaminen pitkäikäisyyttä. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden laitos.

Nurmi, J-E. & Ahonen, T., Lyytinen, H. & Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2018. Ihmisen psykologinen kehitys. 7. painos. Viro: AS Pajo

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H. & Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: Bookwell Oy.

Pöysti, R. 2014. Muistojen helmet. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Saarijärven Offiset Oy. 245-251.

Read, S & Suutama, T. 2008. Elämän tarkoituksellisuuden muutokset iäkkäillä ihmisillä 16 vuoden pitkästä tutkimuksesta. Gerontologia 22(3). 130-139.

Sainio, P., Koskinen, S & Sihvonen, A-P., Martelin, T.& Aromaa, A. 2013. Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanaen (toim.) Gerontologia. Saarijärvi: Saarijärven Offiset Oy.