

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipalvelutyö
2013

Saara-Kaisa Kasurinen

”MÄ PYSTYN VIELÄ OLEMAAN ILOKS”

- Kirkollisen toiminnan, yhdistystoiminnan ja kodin lähiympäristön tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisille turkulaisille



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Saara-Kaisa Kasurinen

”MÄ PYSTYN VIELÄ OLEMAAN ILOKS” - KIRKOLLISEN TOIMINNAN, YHDISTYSTOIMINNAN JA KODIN LÄHIYMPÄRISTÖN TUOTTAMAT HYVINVOINTIKOKEMUKSET KOLMASIKÄLÄISILLE TURKULAISILLE

Tässä tutkimuksessa tutkitaan vapaa-ajan aktiviteettien merkitystä aktiivisten kolmasikäisten, eli noin 65–85-vuotiaiden, turkulaisten hyvinvointiin. Tutkimuksessa perehdytään vapaa-ajan aktiviteeteista erityisesti kirkolliseen toimintaan, yhdistystoimintaan sekä kodissa ja kodin lähiympäristössä tapahtuviin vapaa-ajan toimintoihin.

Vapaa-ajan aktiviteetteja tarkastellaan hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn näkökulmasta. Tutkimuksessa käytetään perustana aktiivista ikääntymistä. Aktiivisesta ikääntymisestä voi olla apua ajankohtaiseen väestörakenteen muutokseen. Väestön ikääntyessä ikäihmisiä pitäisi katsoa hyötynäkökulmasta eikä taakkana. Ikäihmisilläkin on voimavaroja ja resursseja, joita yhteiskunnassa voidaan hyödyntää. Kolmasikäiset ovat näitä aktiivisia ikäihmisiä, joilla edelleen on halua kehittää itseään sekä ympäristöään.

Tutkimuksen teemahaastattelut toteutettiin kirkollisessa toiminnassa sekä yhdistystoiminnassa mukana oleville kolmasikäisille. Kaikilta haastateltavilta kysyttiin myös kodissa ja kodin lähiympäristössä tapahtuvista vapaa-ajan aktiviteeteista. Haastattelujen tavoitteena oli saada selville, mitkä tekijät kirkollisessa toiminnassa, yhdistystoiminnassa sekä kodin lähiympäristön toimintoissa tuottavat hyvinvointikokemuksia sekä miten aktiviteetit vaikuttavat ikäihmisten toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Tuloksista käy ilmi, että vapaa-ajan aktiviteetit ovat tärkeitä ikäihmisten hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn ylläpidossa ja vahvistamisessa. Haastattelujen perusteella aktiviteettien tarjoama sosiaalinen verkosto on tärkein hyvinvoinnin lähde. Sosiaaliseen verkostoon liittyvät monet haastatteluissa esille nousseet seikat, kuten uudet ja vanhat ystävät, sukulaiset, yhteisöllisyys ja vertaistuki. Muun muassa nämä ylläpitävät ja vahvistavat hyvinvointia tuottamalla mielenvirkeyttä, positiivisuutta ja kiitollisuutta. Haastattelut osoittavat, että hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpidossa sekä vahvistamisessa tärkeää on myös pystyvyyden sekä onnistumisen tunteet, joita toimintoissa voi saada kokea.

Tulosten perusteella voidaan sanoa, että aktiviteeteilla on selkeitä vaikutuksia hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Suurin osa positiivisista vaikutuksista ilmenee aktiviteeteista saatavan sosiaalisen pääoman seurauksena.

ASIASANAT:

Kolmas ikä, hyvinvointi, ikääntyminen, toimintakyky, vapaa-aika

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme in Social Services | Social Service Work

2013 | 45 + 2

Kari Salonen

Saara-Kaisa Kasurinen

“I’M STILL ABLE TO BRING JOY” - EXPERIENCES OF WELL-BEING PRODUCED BY CHURCH, ASSOCIATION AND HOME RELATED ACTIVITIES FOR THE THIRD AGE RESIDENTS OF TURKU

This study examines the significance of leisure activities in well-being among the third aged citizens of Turku. Persons in the third age group are active seniors aged 65 to 85. The study focuses particularly on church and association activities, as well as activities at home and in its vicinity.

Leisure activities are studied from the perspective of well-being and of one’s ability to function. The study uses active aging as its basis. Active aging can be helpful in the transformation of population structure. As the population ages, elderly should be seen as an asset rather than a burden. Even the elderly have strength and resources, which can be utilized in our society. Persons in the third age group are these seniors, who still have the will to improve themselves and their surroundings.

Theme interviews were conducted on seniors in the third age group who are involved in different church and organization activities. All interviewees were also asked about the activities at home and in its vicinity. The goal of these interviews was to find out, what factors in leisure activities produce well-being experiences and affect one’s well-being and ability to operate positively.

The results indicate that leisure activities are important in the maintenance and strengthening of one’s well-being and ability to function. According to the interviews, social network provided by the activities is the most important source of well-being. The social network consists of variety of factors brought up in the interviews such as new and old friends, relatives, sense of community and peer support. Amongst other things, these factors maintain and strengthen well-being by producing mental vigor, positivity and gratitude. The interviews state, that the feelings of capability and success which can be experienced during leisure activities are also important.

Based on the results it can be said, that activities clearly influence one’s well-being and ability to function. The majority of the positive effects come with the social capital acquired from activities.

KEYWORDS:

Third age, well-being, aging, ability to function, leisure

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 IKÄÄNTYMINEN YHTEISKUNNALLISENA KYSYMYKSENÄ	7
2.1 Väestön ikääntyminen	7
2.2 Ikääntyminen voimavarana	8
2.3 Ikäihmisen toimintakyky ja hyvinvointi	9
3 KOLMAS IKÄ ELÄMÄNVAIHEENA	11
3.1 Kolmannen iän määritelmä ja edellytykset	11
3.2 Elämä kolmannessa iässä	12
4 VAPAA-AIKA ELÄKEIÄSSÄ	14
4.1 Ikäihmisten vapaa-aika	14
4.2 Kirkollinen toiminta eläkeiässä	15
4.3 Yhdistystoiminta eläkeiässä	16
4.4 Kodin ja lähiympäristön merkitys eläkeiässä	17
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	19
5.1 Tutkimuksen tausta ja tarve	19
5.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät	19
5.3 Tutkimusmenetelmä	20
5.4 Aineiston hankinta	22
5.5 Aineiston analyysi	23
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	25
6.1 Aktiviteetteihin osallistumisen lähtökohdat	25
6.2 Osallistumisen tuomat hyödyt	27
6.3 Muiden osallistujien merkitys oman osallistumisen kannalta	28
6.4 Tilan merkitys oman osallistumisen kannalta	30
6.5 Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset	30
6.6 Kodin ja kodin lähiympäristön aktiviteettien vaikutus hyvinvointiin	32
6.7 Tulevaisuus vapaa-ajan aktiviteettien parissa	34
7 TULOSTEN YHTEENVETO	36
7.1 Ikäihmiset aktiivisina harrastajina	36

7.2 Hyvinvointia ja onnellisuutta vapaa-ajan aktiviteeteista	37
7.3 Sosiaaliset verkostot sosiaalisen pääoman lähteenä	39
8 POHDINTA	40
8.1 Tutkimuksen luotettavuus	40
8.2 Sosionomi (AMK) aktiivisten ikäihmisten parissa	41
LÄHTEET	43

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko.

1 JOHDANTO

Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset ikäihmisille ovat tärkeitä tutkimuskohteita erityisesti nyt, kun ikäihmisten osuus väestössä kasvaa koko ajan. Ikäihmisten määrän lisääntyessä ja hoidon tarpeen kasvaessa on tärkeää alkaa kiinnittää huomiota siihen hetkeen, kun ihminen siirtyy työelämästä eläkkeelle. Tässä elämän vaiheessa ihminen ei saa kokea olevansa arvoton. Eläkeläiselläkin on edelleen annettavaa yhteiskunnalle. On syytä tutkia, miten eläkkeellä olevat voivat saada hyvinvointikokemuksia vapaa-ajan aktiviteeteista ja sitä kautta sisältöä elämälleen.

Vanhuspalveluiden painopiste on siirtymässä yhä enemmän kohti avopalveluita, joten pyrkimys on, että vanhukset pystyvät asumaan kotona mahdollisimman pitkään. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset ovat kotona asumisessa tärkeässä roolissa, sillä hyvinvointikokemukset lisäävät henkistä ja fyysistä toimintakykyä. Näin ollen vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset pidentävät ikäihmisen elämää kotona ja parantavat elämänlaatua.

Tarkastelen tässä tutkimuksessa, millaisia hyvinvointikokemuksia aktiiviset eläkeläiset, kolmasikäiset, saavat vapaa-ajan aktiviteeteista, erityisesti kirkollisesta toiminnasta, yhdistystoiminnasta sekä kodin lähiympäristön toiminnoista. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville, mitkä tekijät näissä vapaa-ajan toiminnoissa tuottavat hyvinvointikokemuksia noin 65–85-vuotiaille turkulaisille. Lisäksi tutkin, miten aktiviteetit vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa sekä toimintakykynsä.

Luvut kaksi, kolme ja neljä käsittelevät tietoperustaani. Tietoperusta sisältää tietoa väestön ikääntymisestä, voimavaralähtöisestä näkemyksestä ikäihmisiin, kolmannesta iästä sekä ikäihmisten hyvinvoinnista. Lisäksi käsitelen ikäihmisten vapaa-aikaa yleisesti sekä tutkimukseeni sisältyvien aktiviteettien kautta. Viides luku kuvaa tutkimuksen toteuttamista. Kuudes ja seitsemäs luku käsittelevät tutkimuksen tuloksia ja tulosten yhteenvetoa. Kahdeksas luku koostuu luotettavuuden arvioinnista sekä tulevaisuuden näkymistä.

2 IKÄÄNTYMINEN YHTEISKUNNALLISENA KYSYMYKSENÄ

2.1 Väestön ikääntyminen

Suuriksi ikäluokiksi kutsutaan sitä väestön ryhmää, joka on syntynyt sodan jälkeisenä aikana, väljästi ajatellen vuosina 1945–1955 (Karisto 2005, 18–22). Suurin syntyvyys oli kuitenkin vuosina 1945–1949. Näinä vuosina syntyneet jäävät kaikki eläkkeelle 2010-luvulla, joten suurin ikärakenteen muutos tapahtuu vuoteen 2020 mennessä. Suomi muuttuu Euroopan maista nopeinten edullisen huoltosuhteen maasta maaksi, jossa vanhushuoltosuhte on korkein. (Pynnönen 2011, 4.)

Suomessa väestön ikääntyminen on siis ehdoton tosiasia. Vuonna 2020 Suomen väestöstä 22,6 % ennustetaan olevan yli 65-vuotiaita. Vuonna 2030 65 vuotta täyttäneitä on väestöstä jo 25,6 % ja vuonna 2040 heitä on 26,2 % väestöstä. (SOTKANet 2013.)

Väestön ikääntyminen muokkaa yhteiskunnan kuvaa sekä lisää hyvinvointiin liittyviä haasteita (Rajaniemi 2009, 9). Sariola (2008) kirjoittaa Lupa vanheta -kirjassaan niistä ongelmista, mitä väestön ikääntyminen tuo tullessaan: Miten saadaan nousevat eläkemenot katettua? Mistä saadaan tarpeeksi työvoimaa eläkkeelle siirtyvien tilalle? Kuka huolehtii vanhuksista? Nämä kysymykset tulevat olemaan suurennuslasin alla, joten niihin on syytä etsiä ratkaisua jo ennen kuin ne ovat ajankohtaisia.

Jaroslava Hasmanova Marhankova (2011, 8) huomauttaa Leisure in old age -tekstissään, että koska ikääntyneet ovat kohta suurin osa väestöstä, heitä myös näkee enemmän. Hänen mukaansa ikääntyneiden elämää on ennen määritellyt tietynlainen roolittomuus; epäaktiivisuus elämässä sekä riippuvaisuus. Ikääntyneiden määrän lisääntyessä hän kokee tärkeäksi, että ikääntyneitäkin osattaisiin katsoa hyötynäkökulmasta. Ikääntyviä ei pitäisi ajatella taakkana vaan etu-

na. Aktiivisten ikäihmisten avulla selvittää väestön ikääntymisestä (EU 2012,16).

2.2 Ikääntyminen voimavarana

Vanheneminen on seurausta biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden sekä yksilön terveyden yhteisvaikutuksista. Silti yhteiskunnassa vallitsevilla normeilla on suurin vaikutus siihen, mikä nähdään vanhuutena sekä mitä vanha ihminen kykenee tai on oikeutettu tekemään. (Nurmi ym. 2010, 206.) Toisaalta Öbergin (2005, 30) mukaan yksilö voi myös omilla elämänvalinnoillaan vaikuttaa vanhuuden kokemuksellisuuteen ja ilmenemiseen.

Ikääntymistä on pidetty uhkana, mutta nykyään yhä useammat ikääntyneet haluavat myötävaikuttaa positiivisesti yhteiskunnallisissa asioissa (EU 2012, 16). Vanhuutta ei enää yhdistetä automaattisesti sairauteen ja heikkouteen kuten aikaisemmin. Päinvastoin, gerontologian määritelmässä hyvä vanhuus pitää sisällään sairauksien ja niistä seuraavien toiminnanvajavuuksien pienen todennäköisyyden, hyvän henkisen ja fyysisen toimintakyvyn sekä aktiivisen elämäntöteen (Sariola 2008, 24–26).

Gerontologiassa kuvataan vanhenemistä usealla eri mallilla. Tavanomainen vanheneminen (usual ageing) kuvaa sitä vanhenemisprosessia, miten keskimäärin ihminen muuttuu vanhetessaan sekä millä tavalla sairaudet kuuluvat ikääntymiseen. Onnistuva vanheneminen (successful ageing) puolestaan käsittelee aktiivisen elämäntöteen, sairauksien sekä toiminnanvajavuuksien välttämisen sekä fyysisen ja kognitiivisen toimintakyvyn. Kolmas gerontologian vanhenemismalli on aktiivinen vanheneminen (active ageing). Nykyään on yhä enemmän käytössä terve vanheneminen (healthy ageing) – käsite, jonka tarkoituksena on antaa kaikille ikäihmisille mahdollisuus aktiivisuuteen sekä hyvään elämänlaatuun yhteiskunnassa ilman erityisiä määrittelyjä sairauksista ja niiden välttämistä. (Lyyra ym. 2007, 25.)

YK määritteli jo vuonna 1991 ikäihmisiä koskevat periaatteet. Näihin kuuluivat tärkeänä osana ikäihmisten itsenäisyys, osallistuminen, hoito ja huolenpito, it-

sensä toteuttaminen sekä arvokkuus. Myös Suomen tasolla ikäihmisiin ja heidän tarjoamiin mahdollisuuksiin on alettu panostaa. Muun muassa vuonna 2004 valtioneuvosto antoi tulevaisuusselonteon, jossa vaadittiin, että tulevaisuudessa on tuettava ja hyödynnettävä ikäihmisten yksilöllisiä voimavaroja ja aktiivista osallistumista paremmin. Ikääntymistä pitäisi katsoa voimavarana, hyötynäkökulmasta. (Helander 2006, 33–34.)

Euroopan unionin aktiivista ikääntymistä esittelevässä lehtisessä mainitaan, että ikään perustuvaa syrjintää pyritään mahdollisimman paljon estämään. On tärkeää, että kaikilla on mahdollisuus osallistua politiikkaan, kulttuurielämään sekä sosiaaliseen elämään ja että kaikki saavat tasa-arvoista kohtelua iästä riippumatta. (EU 2012, 1.)

2.3 Ikäihmisen toimintakyky ja hyvinvointi

Suomessa odotetun eliniän pitenemisen voidaan katsoa olevan merkki väestön hyvinvoinnin lisääntymisestä. Eliniän pitenemisen myötä pitäisi pystyä myös takaamaan hyvä elämän laatu loppuun saakka. Jo varhaisessa vaiheessa ennen eläkeikää hankittu sosiaalinen pääoma vaikuttaa myöhemminkin ikäihmisen hyvinvointiin sekä toimintakykyyn. (Sariola 2008, 10.)

Ikäihmisen terveys nähdään yksilön resurssien, yksilön tavoitteiden sekä fyysisen ympäristön vuorovaikutuksena. Ikäihmiset kokevat terveytensä arjen sujumisena, vapautena, vaivattomuutena, sosiaalisena yhteisyytenä sekä mielen terveytenä. Näiden terveyteen liittyvien asioiden perusteella voidaan arvioida sekä ikäihmisen toimintakykyä että hyvinvointia. Ikäihmisten toimintakykyä tutkittaessa, määritellään se yleensä arjen toiminnoissa selviytymisen kautta. (Blomqvist & Hovila 2005, 14; Lyyra ym. 2007, 17–21.) Toimintakyvyn eri ulottuvuudet ovat näkyvissä ikäihmisen jokapäiväisessä elämässä (Salonen 2007, 36).

Toimintakyky sekä hyvinvointi jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Ihmisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin fyysiseen osa-alueeseen kuuluvat fyysiset ominaisuudet, joista ikäihmisellä korostuvat muutokset hengi-

tys- ja verenkiertoelimistössä sekä tuki- ja liikuntaelimistössä. Lihasvoima ja kävelynopeus ovat hyviä fyysisen osa-alueen kuvaajia. Psykkiseen osa-alueeseen kuuluvat muun muassa yksilön yksinäisyyden kokemukset, depressio, psyykinen hyvinvointi sekä kognitiiviset toiminnot kuten havaintotoiminnot ja muistaminen. Sosiaalista osa-aluetta kuvaa puolestaan yksilön ja ympäristön välinen vuorovaikutus. Sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia voidaan määrittellä muun muassa vapaa-ajanviettotapojen, harrastusten sekä vuorovaikutustaitojen avulla, joskin sosiaalisen toimintakyvyn arviointi on vaikeaa. (Lyyra ym. 2007, 21; Rajaniemi ym. 2007, 37.) Kun fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat ovat omalle tasolle riittävällä tasolla, ihminen kokee hyvinvointia (Ponsi & Karvinen 2007, 67).

Erik Allardtin (1976) hyvinvointitutkimuksessa jaoteltiin hyvinvointi kolmeen eri osa-alueeseen: elintasaan (having), ihmissuhteisiin (loving) ja itsensä toteuttamismahdollisuuksiin (being). Elintaso liittyy elämän materiaaliseen puoleen. Ihmissuhteet liittyvät rakastamiseen sekä sosiaalisiin verkostoihin. Itsensä toteuttamismahdollisuudet puolestaan mahdollistuvat, kun ihminen tuntee olevansa tarpeellinen ja saa arvostusta. (ks. Vikström 2004, 52–54.)

3 KOLMAS IKÄ ELÄMÄNVAIHEENA

3.1 Kolmannen iän määritelmä ja edellytykset

Ikäihmiset pystyvät osallistumaan yhteiskunnalliseen toimintaan yhä paremmin ja yhä pidempään. Terveiden hyvä tila, sairastavuuden väheneminen, sosiaaliset verkostot, taloudellisen tilanteen kohentuminen sekä vapaa-ajan lisääntyminen ovat mahdollistaneet aktiivisen ikääntymisen. (Helander 2006, 40–44.) Myös odotettavissa olevan eliniän pidentyminen on osaltaan lisännyt toimintakykyisiä vuosia (Nurmi ym. 2010, 208).

Ikäihmisten elämää ei enää määrittele toimintakyvyttömyys ja rajoitteet, vaan pikemminkin useat mahdollisuudet ja uusi alku (Karisto 2007, 103). Yhteiskuntaan on kasvamassa yhä isompi joukko aktiivisia ikäihmisiä, jotka arvostavat kodin ja perheen lisäksi oman hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden sekä kodin ulkopuolisen toiminnan merkitystä elämässään (Pynnönen 2011, 11–14). Koska eläkkeelle jäädään parempikuntoisempina kuin ennen, myös käsitystä siitä, missä menee nuoruuden ja vanhuuden välinen raja, on syytä muuttaa (EU 2012, 1).

Myöskään Sariolan (2008, 10) mukaan vanhuus ei ala enää eläkkeelle jäämisestä, vaan eläkkeelle jäädessä alkaa aivan uusi elämänvaihe, kolmas ikä. Kolmas ikä sijoittuu Sariolan mukaan työuran päättymisen ajoista, noin kuudenkymmenenviiden vuoden iästä, jatkuen aina varsinaisen vanhuuden alkamiseen noin kahdeksankymmenen ikävuoden tienoille asti.

Kolmasikäläiset ovat siis sellaisia henkilöitä, joiden työelämä on jo takana, mutta jotka edelleen ovat toimintakykyisiä ja aktiivisia. Kolmas ikä – käsite pitää sisällään myös ajatuksen siitä, että kolmannessa iässä olevat ikääntyneet omaavat yhä voimavaroja ja voivat edelleen olla hyödyksi yhteiskunnalle. (Pynnönen 2011, 11.)

Ikääntyneiden, eläkeiän alkupäässä olevien ihmisten, mahdollisuus viettää elämää kolmasikälaisinä on riippuvainen monesta eri tekijästä. Ensinäkin kol-

masikääläisten ryhmän muodostumiseen vaikuttaa suurelta osin odotettavan eliniän pidentyminen monella terveellä ja hyväkuntoisella vuodella (Rajaniemi 2007b, 21). Koska sekä toimintakyky että varallisuus ovat ikäihmisten parissa muuttuneet koko ajan parempaan suuntaan, kolmannen iän edellytykset täyttyvät yhä useammin. Eläkkeelle jäädään tällä hetkellä aiemmin kuin ennen ja näin ollen toimintakykyisimpinä. (Pynnönen 2011, 11–12.) Aktiivista ikääntymistä edesauttaa myös esteettömyys ja kodin toimintojen helpottaminen, jotta ikään-tyneellä olisi helppoa ja turvallista asua kotona mahdollisimman pitkään (EU 2012, 1).

3.2 Elämä kolmannessa iässä

Peter Laslettin (1989) luoman kolmannen iän teorian mukaan kolmasikääläiselle oma henkilökohtainen hyvinvointi on elämää ohjaava periaate. Hyvinvointia tavoitellessaan saa viimeinkin tehdä asioita, joita aina on halunnut tehdä. (ks. Karisto 2005, 52; Rajaniemi 2007a, 21.) Myös Ilka Haarni (2010, 9) toteaa, että kolmannessa iässä ihmisellä on paljon vapauksia; vapaus työstä, vapaus lastenkasvatuksesta sekä yleensä vapaus toimeentuloon liittyvistä huolista. Laslettin (1989) käsityksen mukaan kolmas ikä muodostaa kruunun elämälle (Öberg, 2005, 26).

Kolmasikääläiset ovat sellaisia ihmisiä, jotka ovat eläkeikäisinäkin edelleen aktiivisia ja kykenevät kehittämään itseään ja elämäntyyliään. Kolmas ikä – käsite kattaa nämä itsenäistä elämää elävät henkilöt, joilla edelleen eläkeiässäkin on elämällä sisältöä ja paljon erilaisia mahdollisuuksia. (Marhankova 2011, 8–9.) Myös Rajaniemi ym. (2007, 22) kirjoittavat, että kolmasikääläisten arki ei ole koti-keskeistä, vaan arkea määrittelee toimintakykyisyys ja omat valinnat. Aktiivisuuden ei tarvitse kadota iän karttuessa (Sariola 2008, 49).

Kolmas ikä käsittää aktiivisen, vireän ja modernin vanhuuden, kun taas ihmisen kokonaisuuden heikentyminen on jo neljättä ikää, ”perinteistä” vanhuutta (Hanifi 2005a, 171). Kun kolmannessa iässä eletään vielä suhteellisen tervettä ja itse-

näistä elämää, niin neljännessä iässä ihminen tarvitsee jo ulkopuolista apua selvitäkseen (Helander 2006, 20).

Aktiivinen ikäihminen on täysivertainen yhteiskunnan jäsen (EU 2012, 16). Jo perustuslaki määrittellään samat poliittiset oikeudet ikäihmisille kuin muillekin täysi-ikäisille Suomen kansalaisille (Helander 2006, 35).

Aktiivinen ikääntyminen pitää Euroopan unionin Contribution to Active Ageing and Solidarity between Generations – esitteen mukaan sisällään kolme pääkoh-
taa. Ensimmäiseksi pyritään mahdollistamaan työelämässä mahdollisimman pitkään pysyminen. Toiseksi yritetään luoda ympäristöjä, joissa saadaan hyötykäyttöön ikääntyneiden tuoma panos. Kolmanneksi aktiivinen ikääntyminen pitää sisällään terveenä pysymisen sekä itsenäisen elämän mahdollistamisen ikääntyville. Yhteiskunnan täytyy panostaa siihen, että ikäihmisillä on mahdollisuus pysyä aktiivisina työntekijöinä, kuluttajina, hoitajina, vapaaehtoistyöntekijöinä ja ennen kaikkea kansalaisina. (EU 2012, 3.)

Jyrki Jyrkämä (2005, 355) on huolestunut siitä, että aktiivisuudesta voi tulla jopa ”ikäntymisnormi tai pikemminkin moraalinen velvollisuus”. Kolmas ikä on tavoiteltavissa oleva ideaalinen tilanne, mutta kolmannen iän käsitteestä voi tulla tulevaisuudessa ikävä velvoite eläkeläisille. Voidaan alkaa olettaa, että kaikkien pitäisi olla aktiivisia vielä eläkeiässäkkin. Tällöin kolmas ikä valitettavasti menettää sitä vahvasti määrittäneet periaatteet; yksilölliset valinnat sekä omalle hyvinvoinnille omistautumisen.

Kolmannen iän tutkiminen on tärkeää, sillä sen tavoitteena on osoittaa, että ikäihmiset ovat muutakin kuin työelämän kannalta hyödyttömiä ihmisiä. Lisäksi on tarpeellista nähdä, että ikääntyminen tuo tullessaan ainakin yhtä paljon mahdollisuuksia kuin ongelmia. Niin sanottua normaalia käsitystä vanhenemisesta on syytä kyseenalaistaa ja muokata. (Öberg 2005, 31.)

4 VAPAA-AIKA ELÄKEIÄSSÄ

4.1 Ikäihmisten vapaa-aika

Vapaa-aikaa ei ikäihmisten kohdalla määritellä työstä vapaaksi ajaksi, sillä työelämästä on jo poistuttu kolmanteen ikään tultaessa. Vapaa-aika käsitetään ajaksi, joka jää jäljelle ansiotyön, kotitöiden, nukkumisen ja perustarpeiden tyydyttämisen jälkeen. Kolmasikäisillä on yli 8 tuntia vapaa-aikaa päivässä eli noin 2,5 tuntia enemmän kuin työssäkäyvillä ihmisillä. (Pynnönen 2011, 14.) Vaikka ikäihminen on lopullisella vapaalla työstään, ei hänen silti tarvitse vain oleskella joutilaana (EU 2011, 1).

Vapaa-aika ei ole ainoastaan sisällötöntä ajankäyttöä. Vapaa-aika pitää sisällään ne elämän osa-alueet, jotka mahdollistavat yksilölliset valinnat ja elämän ilon. Vapaa-ajan tarkoituksena on tuoda iloa elämään. Yksilöllisyys tulee hyvin esiin vapaa-ajan ulottuvuuksista, kun toisen mielekäs harrastus voi toiselle olla tylsää työtä. (Hanifi 2005a, 171; Liikkanen 2009, 7.) Vapaa-ajan aktiviteetit voivat olla siis lähes mitä tahansa, eri asioita eri ihmisillä.

Yhä useampi ikääntynyt on aktiivinen vielä eläkkeelläkin. Yli 60-vuotiaat suomalaiset käyttävät enemmän aikaa kuin aikaisemmin kodin arkirutiineihin, viihteeseen sekä sosiaaliin suhteisiin. Lisäksi yhteiskunnallinen osallistuminen on lisääntynyt. Nykyään on paljon järjestettyä toimintaa ikäihmisille, kuten esimerkiksi järjestöjen ja yhteisöjen järjestämät erilaiset kerhot, kurssit ja opinnot. (Pynnönen 2011, 14.)

Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan 30 % yli 65-vuotiaista osallistuu vähintään kerran viikossa kodin ulkopuoliseen harrastustoimintaan. Naiset ovat aktiivisimpia harrastajia 65 vuotta täyttäneiden keskuudessa, mutta 75 vuotta täyttäneet naiset ja miehet osallistuvat yhtä aktiivisesti harrastustoimintaan joka neljännen harrastaessa kodin ulkopuolella vähintään kerran viikossa. Tutkimuksen mukaan, erityisesti 65 vuotta täyttäneiden naisten keskuudessa, harrastukset ovat aiempaa tärkeämpiä. (Hanifi 2005a, 172–173.)

Sosiaalisiin, kulttuurisiin ja uskonnollisiin aktiviteetteihin osallistumisen on pitkäaikaistutkimuksissa todettu olevan yhteydessä pienempään kuolleisuuden riskiin. Lisäksi tutkimusten mukaan lääkärikäyntejä, kaatumisia ja yksinäisyyttä on havaittavissa vähemmän aktiivisesti harrastavilla ikäihmisillä. Harrastaminen tuo myös paremman mielialan. (Pynnönen 2011, 13.) Peckin (1968) mukaan harrastustoiminnasta saatavilla rooleilla täytetään eläkkeelle siirtymisen yhteydessä menetettyjen työelämän roolien jättämät aukot (ks. Nurmi ym. 2010, 235).

Vuonna 2002 tehdyssä tutkimuksessa ikäihmisten kohdalla tärkeiksi vapaa-ajan aktiviteeteiksi nousivat yhdistystoiminnan ja hengellisen toiminnan lisäksi vapaaehtoistyö, kulttuuritilaisuudet, tapahtumat, ravintolat ja tanssit, matkustaminen ja opiskelu, liikunta sekä mökkeily ja luonnossa liikkuminen. Mitään suurta innostumista televisiosta tai tietokoneesta ei tuossa tutkimuksessa noussut esiin ikäihmisten osalta. Tutkimuksessa kysyttiin kyllä videonauhurin katselemisesta, mutta sen esiintyminen ikäihmisten keskuudessa oli vähäistä, joskin tietysti lisääntynyt vuodesta 1991. (Kohvakka 2005, 51.) Tietokone, Internet ja sosiaalinen media ovat varmasti nostamassa kannatustaan vapaa-ajan aktiviteettien joukossa. Mirja Liikkanen (2005, 7) kirjoittaa Vapaa-aika muutoksessa – artikkelissaan, että vapaa-ajan määritelläänkin olevan liikkuvaa ja koko ajan muotoutuvaa. Lisäksi vapaa-ajan aktiviteetit heijastavat yhteiskunnan muutoksia sekä jopa ennakoivat tulevaisuutta.

Harrastustoiminta on nostanut suosiotaan ikäihmisten keskuudessa, sillä yhä useamman ikäihmisen asuessa yksin, sosiaalisia suhteita tarjoava toiminta on tervetullutta (Helander 2006, 40). Hyvä terveys ja toimintakyky voidaan nähdä edellytyksenä aktiviteetteihin osallistumiselle, vaikka todellisuudessa osallistuminen voi toimia keinona saavuttaa kyseiset ominaisuudet (Nurmi ym. 2010, 251).

4.2 Kirkollinen toiminta eläkeiässä

Markku T. Hyypä (2013, 76–77) kirjoittaa Kulttuuri pidentää ikää – kirjassaan, että monet uskovat uskonnollisen toiminnan lisäävän hyvinvointia sekä terveyt-

tä, vaikka tieteellisissä tutkimuksissa sitä ei olekaan pystytty todistamaan. Hyyppä on Pohjanmaa -tutkimuksessaan osoittanut, että kirkossa käyminen ja aktiivisuus seurakunnassa liittyvät hyvään terveyteen. Toisaalta seurakunta-aktiivisuus lisää hyvinvointia ja terveyttä, mutta toisaalta voidaan myös nähdä hyväkuntoisten ylipäättänsä osallistuvan aktiivisemmin kirkolliseen toimintaan.

Ikäihmiset osallistuvat muita ikäryhmiä enemmän kirkolliseen toimintaan (Zacheus 2008, 54). Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan 77 % yli 65-vuotiasta kokee uskonnon vähintään melko tärkeäksi. Lähes 40 % kokee uskonnon erittäin tärkeäksi elämän osa-alueeksi. Noin 60 % yli 65-vuotiaista on osallistunut jumalanpalveluksiin tai muihin hengellisiin tilaisuuksiin viimeisen vuoden aikana. (Hanifi 2005a, 173.)

Seurakunnan toimintaan osallistuminen kuuluu suomalaiseen kulttuuriin. Kirkollinen toiminta lisää sosiaalista pääomaa, vaikka kirkon merkitys onkin vähentynyt maallistumisen myötä. (Hyyppä 2013, 76.) Hengellisiin tilaisuuksiin osallistumisen aktiivisuus on vähentynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana. Naiset ovat hieman aktiivisempia kuin miehet uskontoon liittyvien aktiviteettien harrastamisessa. Kerran viikossa tai enemmän hengellisiin tilaisuuksiin osallistuvia on noin 8 % yli 65-vuotiaista. Tämäkin luku on vähentynyt tasaisesti viimeisen 20 vuoden aikana. Evankelis-luterilaisen kirkon toimintaan, eli esimerkiksi erilaisiin piireihin ja kerhoihin osallistuttiin aktiivisimmin. Suosituin aktiviteetti tutkimuksessa oli diakoniatoiminta. (Hanifi 2005a, 173.)

4.3 Yhdistystoiminta eläkeiässä

Yhdistykset muodostuvat samalla tavalla ajattelevista ihmisistä (Rajaniemi 2007a, 10). Helanderin (2006, 43) mukaan verkostoituminen onkin sosiaalisen pääoman tärkein piirre ja se näkyy erityisesti juuri yhdistysjäsenyytenä. Yhdistystoiminta tarjoaa ihmisille keinon toteuttaa itseään. Yhdistystoiminnan lisääntymiselle on tarvetta, kun julkisen sektorin tarjoamat hyvinvointipalvelut vähenevät. (Hanifi 2005b, 213.)

Suomalaiset osallistuvat eniten liikunta- ja urheiluyhdistysten toimintaan (Zacheus 2008, 58). Ikäihmiset puolestaan osallistuvat eniten eläkeläisyhdistyksiin, uskonnollisiin yhdistyksiin, sosiaali- ja terveystyöjärjestöihin, maanpuolustusyhdistyksiin sekä kotiseutu- ja asuinyhdistyksiin (Hanifi 2005a, 173).

Ikäihmisten keskuudessa yhdistystoiminta on suosittua; ikäihmisistä vain noin neljännes ei osallistu yhdistystoimintaan. Ikäihmisten yhdistykset ovatkin lisääntyneet huomattavasti harrastustoiminnan lisääntyessä ikäihmisten piirissä. (Heller 2006, 41–44.) Mielenkiintoista on, että 65 vuotta täyttäneiden ryhmässä naiset osallistuvat aktiivisemmin yhdistystoimintaan, kun taas 75 vuotta täyttäneiden keskuudessa miehet ovat aktiivisempia (Hanifi 2005a, 173).

4.4 Kodin ja lähiympäristön merkitys eläkeiässä

Tilastokeskuksen vuoden 2002 vapaa-aika tutkimuksen mukaan ikäihmisille koti ja perhe on tärkein elämän osa-alue, vaikka ikääntynyt asuisikin yksin. Myös ystävyys-suhteiden merkitys on lisääntynyt. (Hanifi 2005a, 172.) On tutkittu, että yli 65-vuotiaat tapaavat sukulaisiaan useammin kuin nuoremmat (Zacheus 2008, 57). Mirja Liikkasen (2009, 9) mukaan perheen ja oman henkilökohtaisen elämänpiirin merkitys on lisääntynyt huomattavasti 1990-luvun alusta alkaen.

Ikäihmisillä kodin merkitys on korostunut, sillä kotona ja lähiympäristössä vietetään yhä suurempi osa ajasta. Kotiympäristössä tehtävät askareet onnistuvat vielä helposti, sillä ikäihminen voi helpottaa tekemistä esimerkiksi jakamalla tehtäviä eri päiville tai muokkaamalla tekotapaa itselle sopivaksi. (Lyyra ym. 2007, 57.) Kotiaskareiden tekeminen lisää vireyttä, vaikka sitä ei aina tiedostaisikaan. Näin ollen kotona asuminen ja siellä kotitöiden tekeminen kuuluu suurena osan aktiiviseen ikääntymiseen. (Sariola 2008, 49.) Myös Salonen (2007, 36) kirjoittaa kodin olevan merkityksellinen paikka, sillä ikäihmisellä siihen liittyy positiivisia asioita, kuten rakkaus, perhe, lapset, henkilökohtaiset esineet ja arvot.

Kodissa ja kodin lähiympäristössä tapahtuvista toiminnoista kodinhoito sekä isovanhempana toimiminen ovat selviä ja yleisiä aktiviteetteja. Toisaalta myös

erilaiset askareet, kuten käsityöt sekä puutarhanhoito ovat monelle ikäihmiselle tärkeitä. (Haarni 2010, 31.)

Mökkeily kuuluu vahvasti suomalaiseen kulttuuriin (Hanifi 2005a, 182). Lisäksi television katselu on yhä suosittu vapaa-ajan aktiviteetti: Tilastokeskuksen vuonna 2007 tekemän tutkimuksen mukaan 75 % väestöstä katsoo televisiota päivittäin. (Zacheus 2008, 57).

Liikunta on yksi kodin lähiympäristöön kuuluvista aktiviteeteista. Kuntosaliharjoittelu olisi ikääntyville tärkeää toimintakyvyn kannalta, sillä se parantaa muun muassa tasapainoa ja nivelliikkuvuutta. Kävely puolestaan pitää yllä sekä vahvistaa peruskestävyyttä. Itse kävelyn lisäksi kävelyn lomassa hyvinvointia lisää myös ympärillä vaihtuva luonto ja sen tuomat positiiviset vaikutukset. (Hautala 2012, 90.) Ulkona liikkumisella on positiivisia vaikutuksia fyysiseen sekä psykososiaaliseen toimintakykyyn (Ponsi & Karvinen 2007, 66).

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen tausta ja tarve

Olen mukana Turun Ammattikorkeakoulun sosiaali-alan koulutusohjelman yliopettajan Kari Salosen johtamassa tutkimusryhmässä, johon kuuluu lisäksi kymmenkunta muutakin opiskelijaa. Tutkimme yhdessä vapaa-ajan aktiviteettien merkitystä hyvinvoinnin ylläpitäjänä aktiivisten ikäihmisten, kolmasikäisten (65–85-vuotiaiden) keskuudessa Varsinais-Suomessa. Tutkimukselle on tarvetta, sillä kyseisestä aiheesta ei juuri löydy tutkimustietoa, varsinkaan Suomen tasolta (Salonen 2012).

Lähdin mukaan tähän tutkimusryhmään, koska ikäihmiset ja heidän hyvinvointi kiinnostavat minua. Kiinnostuin ikäihmisistä jo opiskelujeni toisena vuotena, jolloin olin harjoittelussa palvelutalossa. Tutkimuksen aihe, vapaa-ajan aktiviteettien merkitys hyvinvointiin, on kiinnostava ja tärkeä. Uskon, että pystyn omalta osaltani tuottamaan uutta tietoa asiasta.

Jaoimme tutkimusryhmässämme keskenämme vapaa-ajan aktiviteetit sekä alueet, joita tutkimme. Minä tutkin Turun kaupungin alueella yhdistystoiminnassa sekä kirkollisessa toiminnassa mukana olevien kolmasikäisten hyvinvointikokemuksia. Aiheeni on siis hyvin rajattu. Tutkimuksessani kokoan yhteen myös kotona ja kodin lähiympäristössä tapahtuvia aktiviteetteja, sekä niiden tuottamia hyvinvointikokemuksia.

5.2 Tutkimuksen tavoite ja tutkimustehtävät

Tutkimuksen tavoitteena on saada aktiviteettien näkökulmasta uutta tietoa turkulaisten aktiivisten kolmasikäisten hyvinvoinnin ylläpidosta. Tarkoituksena on keskittyä tutkimuksessa sellaisiin ikäänntyneisiin, jotka eivät ole vielä säännöllisesti sosiaali- ja terveyspalvelujen piirissä.

Tutkimustehtävänä on tutkia:

1. Mitkä tekijät kirkollisessa toiminnassa ja yhdistystoiminnassa sekä kodin lähiympäristössä tapahtuvissa toiminnoissa tuottavat ikäihmisille hyvinvointikokemuksia.
2. Miten aktiviteetit vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä.

Tutkimusteemoiksi on valittu kahdeksan teemaa: taustatiedot, lähtökohta toiminnalle, toiminnan sisältö, sosiaalinen ulottuvuus, fyysinen paikka, hyvinvointikokemus, syyt harrastamiselle ja muut asiat (Liite 1).

5.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä käytin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on kuvata ja ymmärtää tiettyä ilmiötä tai toimintaa (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85). Tässä tutkimuksessa kuvataan vapaa-ajan aktiviteettien tuottamia hyvinvointikokemuksia kolmasikäisille. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on saada kokonaisvaltaista tutkimustietoa tutkittavasta asiasta. Kvalitatiivinen tutkimus etsii uusia tuloksia, eikä pyri todistamaan vanhoja väittämiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 161.)

Käytin tutkimusmenetelmänä haastattelua. Kvalitatiivinen haastattelu on tarkoituksenmukainen tutkimusmenetelmä silloin, kun tutkimuksen aihetta on tutkittu vain vähän (Hirsjärvi ym. 2009, 205). Vapaa-ajan aktiviteettien merkityksestä ikäihmisten hyvinvointiin ei ole Suomen tasolla tutkittua tietoa (Salonen 2012).

Tutkimushaastattelun keskustelua ohjaa tutkijan tiedonhalu ja tutkimukselle määritellyt tavoitteet (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 23). Haastattelu sopii hyvin menetelmäksi tutkimuksiin, joissa halutaan saada selville tutkittavan henkilön ajatuksia ja kokemuksia sekä tuntemuksia. Haastattelussa ihminen nähdään subjektina ja hänen henkilökohtaiset kokemuksensa ovat tärkeitä. (Hirsjärvi ym. 2009, 185.) Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli saada haastateltavien yksilölliset ajatukset ja kokemukset kuuluviin, joten haastattelu oli sopiva menetelmä.

Haastattelussa haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys sekä selventää kysymystä tarvittaessa (Tuomi & Sarajärvi 2011, 73), minkä koin olevan eduksi varsinkin ikäihmisiä haastateltaessa. Haastattelijalla on myös tarpeen vaatiessa mahdollisuus syventää vastauksia, esimerkiksi kysymällä lisäkysymyksiä tai pyytämällä perusteluja vastauksille (Hirsjärvi ym. 2009, 205).

Valitsin haastattelumuodoksi teemahaastattelun. Teemahaastattelussa haastateltavien henkilökohtaiset tulkinnat sekä heidän oma äänensä tulee kuuluviin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48), ja koska tässä tutkimuksessa tutkittiin nimenomaan haastateltavien omia hyvinvointikokemuksia, teemahaastattelu oli hyvä valinta.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, joka etenee tutkimukseen valittujen teemojen mukaisesti. Tutkimusryhmässä päätimme yhdessä haastatteluun sopivat teemat, joiden mukaisesti haastattelut suoritettiin (Liite 1). Teemahaastattelussa kysymysten muodolla ja esittämisjärjestyksellä ei ole suurta merkitystä (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Haastattelun voidaan nähdä onnistuneen, kun se tuottaa mahdollisimman paljon materiaalia tutkittavasta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2011, 73). Lähetin haastattelurungon halukkailla etukäteen, jotta haastattelun kysymyksiin oli mahdollista miettiä vastauksia jo valmiiksi. Näin ollen sain haastatteluista laajan, tarkoituksenmukaisen aineiston.

Haastattelulla on tutkimusmenetelmänä hyvien puolien lisäksi olemassa myös tutkimuksen kannalta huonompia puolia. Haastattelu on aikaa vievää. Niin haastatteluun valmistautuminen (haastateltavien etsiminen, haastatteluajan sopiminen, kysymysten valmistelu, haastattelu) kuin myös haastattelun purkaminen vie aikaa. Lisäksi haastateltava voi haastattelussa antaa sellaisia vastauksia, jotka hän kokee ”oikeaksi”, mikä näin ollen vähentää haastattelun luotettavuutta. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35.) Myös haastattelutilanne, haastateltava tai haastattelijakin voi aiheuttaa haastattelun tulosten vääristymisen. Haastateltava voi esimerkiksi puhua haastattelussa eri tavalla kuin normaalisti puhuisi. (Hirsjärvi ym. 2009, 206–207.)

Opinnäytetyöni kohderyhmänä ovat ikäihmiset. Vaikka haastattelin kolmasikäisiä, eli aktiivisia 65–85-vuotiaita ihmisiä, minun oli syytä kuitenkin varautua haastattelemaan mennessäni tiettyihin ikäihmisiin liittyviin piirteisiin. Esimerkiksi huonontunut kuulo voi vaikeuttaa haastattelun suorittamista. Mahdollisesti myös puhelimesta asiointi voi ikäihmiselle olla haastavaa. Joku ikäihminen voi lisäksi kokea haastattelun nauhoittamisen epämiellyttäväksi. (Lumme-Sandt 2005, 127.) Haastateltavani suhtautuivat neutraalisti nauhoittamiseen, eikä muitakaan suuria ongelmia ilmennyt.

Haastatteluun pyytäminen voi ikäihmiselle olla mieltä ylentävä kokemus. Haastateltava kokee itsensä arvokkaaksi ja tärkeäksi. Lisäksi haastattelu tuo vaihtelua ikäihmisen normaaliin arkielämään. (Lumme-Sandt 2005, 129.)

5.4 Aineiston hankinta

Hankin materiaalini haastattelemalla yhdistystoimissa sekä kirkollisessa toiminnassa mukana olevia ikäihmisiä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää, että haastattelun kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 164).

Haastattelin neljää kirkollisessa toiminnassa mukana olevaa sekä neljää yhdistystoiminnassa mukana olevaa ihmistä. Kaksi haastateltavistani oli miehiä ja kuusi naisia. Koska laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole kuitenkaan tilastollisesti yleistää (Tuomi & Sarajärvi 2011, 74) haastateltavien määrän ei tarvitse olla kovin suuri. Kirkollisessa toiminnassa mukana olevat kävivät seurakunnan eläkeläisille tarkoitetuissa kerhokahviloissa ja lisäksi Jumalanpalveluksissa. Yhdistysihmiset puolestaan olivat jäseninä eläkeläisyhdistyksissä. Iältään haastateltavat olivat 66-86-vuotiaita.

Nauhoitin haastattelut haastateltavan suostumuksella. Haastattelutilanteisiin on mahdollista palata takaisin nauhoitusten avulla. Nauhoitukset toimivat siis muistamisen apuna. Myös haastattelusta saadut tulokset voidaan yhä uudelleen tarkistaa nauhoituksia kuuntelemalla. Toisaalta uudelleen kuuntelemalla

voi myös huomata haastattelusta uusia piirteitä ja sävyjä, joita ei itse tilanteessa huomannut. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 14.)

5.5 Aineiston analyysi

Haastattelujen jälkeen litteroin nauhoitetut haastattelut. Litterointi on haastattelunauhoitusten muuttamista kirjoitetuksi tekstiksi (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 16). Mielestäni opinnäytetyöni aihe ei ole sellainen, että olisi ollut merkityksellistä litteroida myös haastattelussa ilmenevät äänenpainot, tauot tai intonaatiot.

Kirjoitin opinnäytetyöni aikana paljon. Ensimmäiseksi kirjoitin opinnäytetyösuunnitelman sekä erilaisia annettuja tehtäviä aiheestani. Hirsjärven ym. (2009, 32) mukaan tällaisessa ideointi- ja suunnitteluvaiheessa hankitaan ja jäsenellään tietoa samalla rajaten ja asiaa pohtien. Kirjallisen toteuttamisen vaiheessa kaikki saatu materiaali kirjoitetaan yhtenäiseksi tekstiksi. Tämän jälkeen on tärkeää saada palautetta ulkopuoliselta lukijalta, jonka jälkeen yhtenäinen tekstiversio otetaan tarkasteluvaiheeseen. Tarkasteluvaiheessa teksti muokataan johdonmukaiseksi, kiinteäksi sekä kieliopillisesti oikeaksi.

Tehtyäni ja litteroituani haastattelut kokosin niistä yhtenäisen tiedoston, jonka sisältöä aloin analysoida. Litteroitua haastattelutekstiä tuli yhteensä 62 sivua Arial – fontilla käyttäen fonttikokoa 12 ja riviväliä 1,5.

Sisällönanalyysin avulla tutkimuksen aineistosta tehdään havaintoja ja lopulta eritellään tutkimuksen tulokset. Sisällönanalyysissä valmis aineisto ensin pelkistetään, jonka jälkeen aineisto luokitellaan. Luokittelun jälkeen aineistoa aletaan tulkita. Pelkistämävaiheessa aineistolle esitetään tutkimustehtävän mukaiset kysymykset, joiden perusteella aineiston antamat vastaukset kirjoitetaan pelkistetysti. Luokittelussa aineistossa esiintyvät samaa tarkoittavat asiat ryhmitellään omiksi luokiksi. Yksittäisille luokille annetaan luokan sisältöä kuvaava nimi. (Janhonen & Nikkonen 2003, 22–29.)

Koska tuotin aineistoa teemahaastattelulla, hyödynsin teemoja myös sisällönanalyysin luokitteluvaiheessa. Janhosen ja Nikkosen (2003, 30) mukaan teo-

rialähtöisessä sisällönanalyysissä analyysia voi ohjata teemat. Yhteneväisistä näkökulmista voi muodostaa sitten tyyppiesimerkin, joka on eräänlainen yleistys (Tuomi & Sarajarvi 2011, 93).

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Aktiviteetteihin osallistumisen lähtökohdat

Ystävät. Haastatellut nostivat yhdeksi tärkeimmäksi lähtökohdaksi vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistumiseen ystävyysuhteet. Mukavat ihmiset, uudet ystävät sekä porukan muodostuminen tiiviiksi, tuttavalliseksi ryhmäksi oli tärkeää sekä kirkolliseen toimintaan että yhdistystoimintaan osallistuville. Eräs haastatelluista koki, että on positiivista huomata, että ystäväyysuhteita voi muodostaa vielä vanhanakin.

H3: Sitte siel on kivoi ihmisiä ja onhan ne nyt tässä vuosien mittaan tutuks tullu.

Yhteisöllisyys. Lähes kaikki haastatellut olivat sitä mieltä, että aktiviteettiin osallistumisen tuoma yhteisöllisyyden tunne on yksi tärkeä perustelu sille, miksi osallistuu toimintaan. Haastatellut olivat sitä mieltä, että yhteenkuuluvuuden tunne, se että kuuluu joukkoon, on harrastusaktiviteeteissa vahva. Yhteisöllisyyden tunne oli yhtä tärkeä perustelu toimintaan osallistumiselle sekä kirkollisessa toiminnassa että yhdistystoiminnassa. Kaksi haastateltavaa mainitsi myös, että harrastukseen osallistumista helpottaa se, että kaikki ovat suurinpiirtein samaa ikäluokkaa, eläkeläisiä. Eräs haastatelluista koki myös tarvitsevansa määrätyn joukon ympärilleen, sillä siihen on koko elämänsä ajan tottunut.

H7: No mä ainakin aattelen näin että sitä on ihminen koulus ollu, sillä on ollu koulukaverit kaikki ympärillä, sit on tullu opiskeluvaihe, työvaihe, aina on ollu joku joukko ympärillä. Mä ainakin kaipasin semmosta, et semmosta yhteisöllisyyttä.

H4: Ku näkee ihmisiä, samanikäisiä. Ja että kuuluu joukkoon, me ollaan samaa sisarusparvea.

Vastavuoroisuus. Monet haastatelluista kokivat, että harrastustoiminnassa vastavuoroisuus on aina läsnä. Vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistuvat saavat paljon toisiltaan samalla antaen muille toimintaan osallistuessaan. Eräs haastatelluista sanoi toiminnassa jaettavan jäsenien kesken paljon kaikenlaista niksi-tietoa puolin ja toisin, sillä sitä on kertynyt kaikille kokemuksen myötä. Lisäksi

yksi haastatelluista koki tehtäväkseen auttaa ja ohjata vanhempia eläkeläisiä esimerkiksi tietoteknisissä asioissa, sillä hän itse oli joukon nuorimpia.

H5: Ja sit ku itte saa tietää niistä niin sitte on hyvä niinku antaa niit eteenpäin ja ohjata niit jotka on hiukan vanhempia. Ku mä olen täst nuoremast päästä.

H4: Ja aina, antaessaan saa aina.

Pitkä kokemus. Kaikilla kirkolliseen toimintaan eläkeiässä osallistuvilla on pitkä historia kirkollisesta toiminnasta jo ennen eläkeikää. Kaikki neljä haastateltavaa olivat toimineet seurakunnan tehtävissä jonkinlaisissa vapaaehtoistöissä. Lisäksi suurin osa kirkolliseen toimintaan osallistuvista koki, että hengellisyys on ollut läsnä jo lapsuudesta asti, joten kirkolliseen toimintaan osallistuminen eläkeiässä on luonnollinen jatkumo.

H1: No lapsena mä olin vanhempien mukana oltiin aina... Joo niin tuota, sillä lailla, siellä oppi laulamaan ja kuuntelemaan sanaa... Että on kasvanu, tottunu siihen.

H3: Ja alun perin mä oon lähteny noihin toimintoihin sillai, että mä oon ollu, hössöttäny siellä, touhunnu. Sit ku musta tuli eläkeläinen yhtäkkiä kuuskymppisenä nii mä rupesin olemaan niinku kerholainen.

Myös yhdistystoiminnassa mukana olevista haastatelluista kaikki olivat olleet jo pitkän aikaa erilaisissa yhdistyksissä mukana. He kokivat yhdistystoimintaan osallistumisen tulevan siitä, että on aina ollut aktiivinen ja halunnut tehdä ja kuulua johonkin.

H6: ...ehkä mulla on synnynnäinen joku semmonen vika, et mä tykkään tommostest, mä tykkään ihmisist ... ja pitää semmost yhteist hauskaa ja järjestää sitä.

Tiedonhalu. Kaikki yhdistystoiminnassa mukana olevat haastatellut olivat sitä mieltä, että yhdistystoiminnassa saatava tiedonmäärä on yksi tärkeä syy osallistumisen. Lisäksi se, että yhdistyksen kautta voi levittää tietoa muille, oli haastatelluille tärkeää.

H8: ...mä olen aina ollu kauhean tiedonhalunen, haluaa tietoa, ja sitten toinen on se, että mä haluan levittää sitä tietoa.

Jumalan sana. Kirkollisessa toiminnassa olevat haastatellut sanoivat kaikki enemmän tai vähemmän osallistuvansa toimintaan kuullakseen Jumalan sanaa.

Jumalan sanan kuuleminen oli kaikille se pohjimmainen lähtökohta osallistua toimintaan, mutta muut hyvät piirteet toiminnassa tulivat haastatteluissa silti enemmän esille.

H2: ...siit tulee siunaus.

Kolme haastateltavaa mainitsi myös virsien olevan tärkeässä roolissa toimintaan osallistumisen kannalta. Virsien koettiin olevan vahvistavia ja lisäksi se, että monet virret ovat lapsuudesta asti tuttuja, lisäsi virsien tärkeyttä.

H2: No minä ainaki sillä ku saa laulaa virsiä. Ku minä oon tottunu virsiin jo ihan lapsesta saakka.

H4: ...ja varsinki vanhana nyt niin virret aivan ihmeellisellä tavalla puhuttelee, aivan uudella tavalla.

6.2 Osallistumisen tuomat hyödyt

Hyvä mieli. Kaikki haastatellut kokivat parhaaksi anniksi sekä kirkollisessa toiminnassa että yhdistystoiminnassa osallistumisen tuoman hyvän mielen. Hyvä mieli syntyy muun muassa siitä, että näkee hyviä ystäviä sekä huomaa, että muut osallistujat välittävät. Eräs haastatelluista oli sitä mieltä, että toiminnan osallistujien välillä vallitsee arvostus puolin ja toisin. Lisäksi haastatellut ovat saaneet toiminnan kautta ystäviä, joita tapaavat myös toiminnan ulkopuolella. Myös joukkoon kuulumisen tunne lisää toiminnasta saatavaa hyvää mieltä.

H3: Ja on se kiva ku sinne menee pitkäst aikaa niin ”mis sä oot ollu ku ei sua oo ollenkaan näkyny?”.

H6: Se on just sitä että kuuluu joukkoon. Et siit saa hyvän mielen.

H5: Ja sieltä aina saa itse kultakin.

Kirkolliseen toimintaan osallistuvat kokivat saavansa hyvän mielen lisäksi rauhallisen mielen sekä Herran johdatusta.

H1: Joo ja kyllä sitä ruppee kaipaamaan jos on poies. Tullee levottomaks. Nii kyl se tekee vaikutuksen, et on rauhallisempi.

Kiitollisuus. Kolme haastateltua koki tuntevänsa kiitollisuutta siitä, että on itse niin hyvässä kunnossa. Toimintaan osallistuessaan he näkevät paljon muita eläkeläisiä, joilla on paljon enemmän sairauksia tai muita vaikeuksia.

H4: Jotenkin semmonen kiitollinen mieli tulee, että näin vanhana mä saan kuitenkin nähdä sen, että on mua nuorempia jotka on huonommassa kunnossa. Että semmosen valtavan kiitollisuuden mä saan niinku.

Tieto. Yhdistystoiminnassa olevat haastatellut kokivat yhdeksi tärkeimmäksi toiminnan hyödyksi yhdistystoiminnan kautta saatavan tiedon. He kokivat, että nykyajan maailmassa, jossa tietoa on liikaa, yhdistyksen kautta saa helposti nimenomaan sen tiedon, mitä oikeasti tarvitsee.

Pystyvyyden tunne. Monet haastatelluista olivat sitä mieltä, että harrastustoiminnassa on tärkeää, kun pääsee vielä itse osallistumaan toiminnan järjestämiseen tai suunnitteluun.

H2: Et mä olen aika paljon saanu tehdä.

H4:...ku mä keitän siellä aina sen kahvin. Niin mä tunnen et mulla on tärkeä tehtävä, mä pystyn vielä olemaan iloks, ku mä keitän sen... et mä viel kelpaan keittämään kahvia. Tuntee että niinku kuuluu vielä johonki ja on tärkeeki vähän.

Edulliset matkat. Yhdistystoiminnassa mukana olevat arvostivat korkealle toiminnan hyödyistä myös edulliset matkat, joita yhdistys järjestää.

H7: Ja matkat on ihan, et ne on yleensä ihan kivoja ollu.

6.3 Muiden osallistujien merkitys oman osallistumisen kannalta

Kaikki haastatellut olivat sitä mieltä, että muut osallistujat sekä kirkollisessa toiminnassa että yhdistystoiminnassa ovat tärkeitä. Muilla osallistujilla on monenlaisia rooleja ja merkityksiä toiminnan kannalta.

Joukkovoima. Lähes jokainen haastateltu koki, että jokainen osallistuja on tärkeä. Varsinkin yhdistystoiminnassa osallistujien tärkeys korostuu, sillä haastateltavien mukaan toimintaa ei olisi, jos ei olisi osallistujia. Myös yhdessä tekeminen nousi tärkeäksi asiaksi kysyttäessä muiden osallistujien merkityksestä.

H1: Jokainen on tärkeä ihmisenä.

H8: Et jos ei olis sitä, niit jäsenii, niin mitä varten, ei meillä ois mitään toimintaa. Et nehän ne on tärkeit.

H6: Mä kokisin sen et tehdään yhdessä. Et se on kiva, että kaikki tekee jotaki.

Jokainen on erilainen. Monessa haastattelussa tuli ilmi, että osallistujien erilaisuutta ja erilaisia lahjoja arvostetaan. Lisäksi kahdessa haastattelussa mainittiin, että on mukava, kun saa olla omanlaisensa ja kaikkia arvostetaan omana itsenään.

H4: Varsinkin siellä se yks mies ku on niin hyvä laulamaan, mä vaan että voi ku se tulis taas ku se on niin hyvä laulamaan.

H5: Sit tää että saa olla niinku oma ittensä.

Elämäkokemusten jakaminen. Kaksi nuorinta haastatelluista olivat sitä mieltä, että vanhempien eläkeläisten kanssa seurustelusta saa itselleen paljon mielenkiintoista tietoa ja kuulee elämäkokemuksista. Lisäksi varsinkin yhdistystoimintaan osallistujien vastauksista kävi ilmi, että he jakavat mielellään paljon tietoa ja kokemusta keskenään.

H3: No on esimerkiksi se, et ne on suunnilleen kaikki mua vanhempii nii sit niinku se elämäkokemusten ja tammösten jako, nii se on kans semmonen tärkee, must on kiva kuunnella semmosten ihmisten kokemuksia, jotka on paljon enemmän kokenu mitä mää.

Hyvä yhteishenki. Kaikki haastatellut kokivat harrastustoiminnan kannalta hyvän yhteishengen sekä hyvän ilmapiirin tärkeäksi. Puolet haastatelluista ajatteli hyvän yhteishengen näkyvän siinä, että kaikista huolehditaan tasapuolisesti. Lisäksi vastauksista kävi ilmi se, että toiminnan ulkopuolellakin kohdattaessa jutellaan toisten kanssa mielellään ja vaihdetaan kuulumisia.

H1: Aina siihen jos joku sanoo virren numeron nii se hyväksytään heti. Minun mielestä on siellä hyvä yhteishenki.

H5: Mä sanonki aina ku mä katkasan puheensorinan, tai ei se oo sorina vaan se on aika ääntä, niin tota niin sanon että voitteko lopettaa ton sosiaalisen kanssakäymisen.

Vaikka kaikki haastatellut kokivat toiminnan sosiaalisen ulottuvuuden tärkeäksi, eivät muut osallistujat siltikään vaikuta haastateltujen osallistumisinnostukseen.

Osallistujat eivät ole syy sille, miksi haastateltavat osallistuvat kirkolliseen toimintaan tai yhdistystoimintaan. Päinvastoin, eräästä haastattelusta kävi ilmi se, että eläkeläistoimintaan osallistuessaan pitää osata myös luopua, sillä iän myötä monet joutuvat jättämään toiminnan kesken. Lisäksi uusista toimintaan osallistujista iloitaan, ja varsinkin yhdistystoimintaan niitä kaivataan.

H4: Tärkeitähän ne kaikki on juu mut. Yhtä tärkeätä on se tuleminen sinne. Ja mä aina iloitsen jos joku uus tulee sinne.

H7: Yks ikävä puoli on ku ollaan eläkkeellä ja ikää on paljon, se että täytyy oppii luopumaan.

6.4 Tilan merkitys oman osallistumisen kannalta

Kaikista haastatteluista kävi ilmi se, että toiminnan tilan suhteen kaikkein merkittäväntä toimintaan osallistumisen kannalta on sijainti. Paras tilanne on, kun toimintapaikka sijaitsee kävelymatkan päässä. Mikäli toimintapaikkaan on pidempi matka, hyvät bussiyhteydet koettiin tärkeäksi.

H8: ...semmosen hyvän matkan pääs, et mielellään tietysti keskikaupungil, mut se on tänä päivänä mahdoton, ku ei keskikaupungil oo tämmösii kokoontumistiloja. Mut et kuitenki ne bussiyhteydet on aika tärkeitä.

H6: No tietysti on hyvä et se on omal alueel siin, ettei tartte lähtee mihinkään jollain kulkuneuvoil. Sen mä lasken plussaksi kyl.

6.5 Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset

Mielenvirkeys. Kaikki haastatellut mainitsivat harrastustoiminnan tuottaman jollain tavalla jonkinlaista mielenvirkeyttä. Uudet, toiminnan parissa saatavat, kokemukset lisäävät elämäniloa ja virkeyttä.

H5: Jos sitä (toimintaa) ei olis, niin elämä ois tavallisen tylsää. Se hyvinvointikokemus, se vaikuttaa koko ihmiseen.

Positiivisuus. Kaikki haastatellut kokivat tärkeäksi hyvinvointikokemukseksi toimintaan osallistumisen tuottaman hyvän mielen. Eräs haastateltu sanoi joukossa vallitsevan positiivisuuden antavan voimaa kaikille. Yksi haastatelluista sanoi muiden osallistujien saavan hänelle aikaan hyvän mielen aina kun hän on

tekemissä heidän kanssaan. Yhdistystoiminnassa mukana olevat mainitsivat positiivisuuden lisääntyvän myös eri retkillä ja matkoilla. Näillä matkoilla usein sattuu erilaisia kimmelluksia, joita sitten vielä pitkään muistellaan hyvillä mielin tapaamisissa.

H3: Kyl se aina semmonen elähdyttävä tilanne on.

H8: Ja voi että niissä sitten tapahtuu kimmelluksia aina ja sitten niitä muistellaan. Ja ne niinku tuottaa sitä mielihyvää vielä aikojen päästä...

Onnistumisen tunne. Puolet haastatelluista oli sitä mieltä, että tärkeä hyvinvointikokemus syntyy siitä, että huomaa edelleen pystyvänsä ja onnistuvansa. Lisäksi onnistumisen tunnetta lisää yhdistystoiminnassa olevien haastateltujen mukaan se, että muut osallistujat viihtyvät ja nauttivat olostaan.

H4: Just se, että mä pärjään, mä vielä jaksan mennä..

H5: Ah, taas onnistusin, ihanaa.

H6: Että vanhatkin vielä pystyy saamaan jottain tämmöstä.

Hengellinen hyvinvointi. Kirkolliseen toimintaan osallistuvat haastatellut kokevat luonnollisesti saavansa toiminnasta hengellistä hyvinvointia sekä sielun taspainoa.

H2: Hengellinen hyvinvointi on paljon parempi ku sillo ku mä tuolla maailman teitä kalusin.

Liikkuminen. Lähes kaikki haastatellut mainitsivat liikkumisen olevan tärkeää hyvinvoinnin ylläpidossa. Toimintapaikalle tuleminen kävellen tai pyörällä, koettiin hyväksi keinoksi ylläpitää kuntoa ja samalla hyvinvointia.

H8: No liikkuminen (ylläpitää), mikä tulee jo pelkästään siitä, että lähdetään tämmösiin tilaisuuksiin.

Vertaistuki. Puolet haastatelluista koki vertaistuen vahvistavan hyvinvointia. Vaikka toiminnassa mukana olevat ovat kaikki erilaisia yksilöllisine sairauksineen ja ilonaiheineen, niin silti eläkeläisillä on asioita, jotka ovat kaikille ajankohtaisia. Tällöin vertaisilta saatu apu ja tuki on tärkeää ja hyvinvointia vahvis-

tavaa. Vertaisten kanssa keskustelemisen koettiin haastatteluissa olevan suurin hyvinvointia vahvistava väline.

H8: Me saadaan tavallaan puhtii siitä vertaistuesta. Vaikka se eläkkeellä oleminen ei oo mikään sairaus niin tää on kuitenkin, me ollaan vertaistemme kanssa.

H5: Se (vahvistaa), että me ollaan se yhteisö.

Vertaistuen lisäksi muut osallistujat vahvistavat neljän haastatellun hyvinvointia myös sillä, että haastatellut huomaavat, että itsellä ei ole asiat kaikkein huonoiten. Haastatellut huomaavat toimintaan osallistuessaan paljon asioita, mistä voi olla kiitollinen.

Toiminnan jatkuvuus. Yhdistystoiminnassa mukana olevat haastatellut olivat sitä mieltä, että toiminnan jatkuvuus pitää hyvinvointia yllä. Se, että tietää toiminnan jatkuvan seuraavalla viikollakin, lisää turvallisuuden tunnetta.

H6: Et sä tiedät et se on ens viikollaki, et ei se loppunu tähän. Mejän toiminta ei niinku lopu.

Vaihtelu. Toimintaan osallistuminen tuo lähes kaikkien haastateltujen mukaan vaihtelua normaaliin arkielämään. Vaihtelu virkistää, ja pitää mielen pirteänä toiminnan jälkeenkin.

6.6 Kodin ja kodin lähiympäristön aktiviteettien vaikutus hyvinvointiin

Mökkeily. Kysyttäessä haastatelluilta kodissa ja kodin lähiympäristössä tapahtuvista vapaa-ajan aktiviteeteista ja niiden merkityksestä hyvinvointiin, monet kertoivat kesämökin tai kesämökin tapaisen paikan olevan tärkeä. Kaikilla haastatelluilla ei ollut mökkiä, mutta samantapaisen ”mökkimäisen” kokemuksen kolme haastateltua kuvasi saavansa esimerkiksi omakotitalonsa terassilta ja piha-alueelta sekä kerrostalon viihtyisältä sisäpiha-alueelta. Lisäksi yksi haastateltu mainitsi omistavansa siirtolapuutarhamökin, minkä rinnastan myös kesämökkiin.

H4: Et kesämökki on mulle tärkeä kesällä.

H6: Mulla on siinä kotiympäristös niin, meillä on iso piha siin taloyhtiös... Ja aina on joku pihal, aina voi mennä. Mä koen et en mä tartte mitään kesäpaikkaa ku mä menen ulos ovest niin siellä se on.

H8: Et se terassi on tavallaan niinku mejän kesämökki.

Mökkielämää kuvattiin muun muassa rentouttavaksi ja vapauttavaksi.

H4: Se on tavallaan niinku semmost voimien keräämist sit taas syksyyn ku alkaa taas kaikki touhut.

H7: Et se vaan on semmonen hyvän mielen tyyssija.

Lukeminen. Yksi haastatelluista määritteli kaikkein tärkeimmäksi vapaa-ajan aktiviteetiksi lukemisen. Lukemisen avulla hän pääsee hetkeksi pois tosielämästä fiktiiviseen maailmaan.

H3: Oikeen hyvä kirja, niin se vie mukanaan et unohtaa kaiken tämän.

Luonto. Monet haastatelluista kokivat luonnon tuottavat hyvinvointia itselleen. Luonnossa tapahtuva marjastaminen sekä sienestäminen olivat kahdelle haastatellulle tärkeitä vapaa-ajan aktiviteetteja. Lisäksi puolet haastatelluista mainitsi nauttivansa luonnon muuttumisesta vuodenaikojen mukaan. Myös kotona tapahtuva kasvienhoito oli tärkeää kolmelle haastatelluista. Kasvienhoitoa kuvattiin rauhoittavaksi, virkistäväksi ja toimintaa tuovaksi.

H1: Kateltiin sinivuokkoja, että nyt ne on tullu jo esil.

H3: Ainahan niis on jotain tekemistä, vaihtaa purkista toiseen ja.

H7: Ja sitten tietysti tää vuodenaikavaihtelu virkistää.

Sukulaiset ja ystävät. Läheiset ihmiset olivat tärkeitä lähes kaikille haastatelluille. Kaikki, joilla oli lapsia sekä lapsenlapsia, puhuivat niistä, ja sanoivat jälkeläisten olevan tärkeitä hyvinvoinnin ylläpidossa sekä vahvistamisessa.

H4: Ku ne (lapset ja lapsenlapset) käymään siellä niin sitten nähdään. Se rikastuttaa kans.

Televisio. Kolme haastateltua mainitsi television katsomisen hyvinvointia tuottavaksi vapaa-ajan aktiviteetiksi. Yksi katseli mielellään ajankohtaisohjelmia

ja dokumentteja, kun taas kaksi muuta sanoivat tärkeimmäksi television anniksi Suomifilmit sekä Sydämen asialla -sarja.

H2: Joo Suomifilmit. Ne on semmosia hyviä. Ja sitten tämä Sydämen asialla. Siinä on hyvää ja pahaa, rikosta ja hyväntekoa, sitä mielellään kattoo.

Tietokone. Yksi haastatelluista koki tietokoneen tärkeäksi hyvinvointinsa kannalta. Hän sanoi käyttävänsä tietokonetta uutisten lukemiseen, sähköpostin lähettämiseen sekä ajankuluttamiseen esimerkiksi pelaamalla.

Liikunta. Pyöräily, kävely tai salilla käynti oli tärkeää puolelle haastatelluista. He kokivat pienenkin liikunnan ylläpitävän toimintakykyä ja hyvinvointia. Toisaalta kukaan haastatelluista ei varta vasten lähtenyt pyörälenkille tai kävelylle, vaan liikuntaa harrastettiin enemmänkin siirtymisvälineenä paikasta A paikkaan B.

H7: Mä poljen sinne pyörällä, et siin tulee sitä liikuntaa. Et se on semmonen hyvä asia.

6.7 Tulevaisuus vapaa-ajan aktiviteettien parissa

Kaikki haastatellut aikoivat jatkaa toiminnan parissa niin pitkään kuin vain mahdollista. Yhdistystoiminnassa mukana olevat halusivat olla yhdistyksen toiminnassa pitkään mukana, mutta vain rivijäsenenä. Todennäköisimmäksi lopettamisen syyksi lähes kaikki mainitsivat terveydelliset syyt eli sen, että enää ei yksinkertaisesti pysty lähtemään liikkeelle.

H1: Se alkaa olla jo siinä iässä, että tarvii ajatella niinku päivä kerrallaan vaan eteenpäin. Jos on kunnossa, niin sitten mennään.

Yhdistystoiminnassa mukana olevat olivat huolissaan toiminnan jatkuvuudesta, sillä yhdistyksessä keski-ikä nousee, eikä uusia nuorempia jäseniä saada tarpeeksi.

H7: Muuta ku että toivossa on hyvä elää. Et tulis niit nuorempii. Sillon toiminta virkistys vähän, sais uutta verta.

Toisaalta myös kirkollisessa toiminnassa mukana olevat olivat hieman epävarmoja tulevaisuudesta, sillä he kokivat seurakunnan jo niin paljon vähentäneen ikäihmisille suunnattuja palveluita.

H4: Niin siis noissa eläkeläiskerhojen jutuissa on menty taaksepäin hirveesti, et se on must surullinen juttu, että seurakunta, tulee kertakaikkiaan semmonen olo et vanhoist ihmisistä ei sillä tavalla välitetä enää.

7 TULOSTEN YHTEENVETO

7.1 Ikäihmiset aktiivisina harrastajina

Väestön ikääntymisen myötä on huomioitava kaikki ne mahdollisuudet ja resurssit, joilla voi olla positiivisia vaikutuksia ikäihmisten hyvinvointiin, toimintakykyyn ja arkielämän sujuvuuteen. Erilaisiin aktiviteetteihin osallistuminen on ennaltaehkäisevää ja toimintakykyä parantavaa toimintaa. (Rajaniemi 2007a, 7.) Haarnin (2010, 122–138) tekemien haastattelujen mukaan muun muassa fyysinen ja psyykinen hyvinvointi ja terveys, sosiaalinen vuorovaikutus, kohtalotoveruus ja yhdessä tekeminen ovat aktiviteetteihin osallistumisen parhaita puolia. Tekeminen, yhdessä olo ja kokeminen tuottavat terveyttä sekä mielihyvää (Harju 2010, 72). Myös tähän tutkimukseen haastatellut kokivat saavansa samanlaisia hyötyjä vapaa-ajan aktiviteeteista.

Kolmas elämä – kirjassaan Ilka Haarni (2010, 118) kertoo ikäihmisten osallistuvan aktiviteetteihin oman hyvinvoinnin kokemuksen vuoksi. Lisäksi yleiseen osallistumisaktiivisuuteen vaikuttavat niin oma halu ja kiinnostus asiaan kuin myös aika ja terveys. Toisaalta myös kulkuyhteyksillä toimintapaikalle sekä toiminnan muilla osallistujilla on merkitystä. (Rajaniemi 2009, 26.) Haastattelut nostivat esille samantyyllisiä asioita. Muut osallistujat tuovat toimintaan joukkovoimaa sekä hyvää yhteishenkeä. Toimipaikan sijainnillakin oli merkitystä; jos ei ihan kävelymatkan päässä sijaitse niin ainakin bussiyhteyksien pitäisi olla kunnossa.

Ikäinstituutin ikäihmisille tekemän haastattelututkimuksen tulosten mukaan hyvä elämä pitää sisällään mielenrauhaa, tarpeellisuuden tunteen, tyytyväisyyden terveyteen sekä toimintakykyyn, yhteydenpidon lapsiin, lastenlapsiin sekä ystäviin, asumisen sekä arjen rutiinit (Sarvimäki 2007, 52). Näitä samoja teemoja tuli esille myös tässä tutkimuksessa hyvinvoinnin lähteinä. Yhdistystoiminnassa mukana olevat kokivat saavansa mielenrauhaa toiminnasta saatavan tiedon avulla. Myös kirkolliseen toimintaan osallistuvat saivat mielenrauhaa, erityisesti Jumalan sanan kuulemisen kautta.

7.2 Hyvinvointia ja onnellisuutta vapaa-ajan aktiviteeteista

Vapaa-ajan aktiviteetit lisäävät varsinkin psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Psyykkiseen toimintakykyyn kuuluu muun muassa yksinäisyyden kokeminen (Lyyra ym. 2008, 21), joten harrastusaktiviteetit sosiaalisine suhteineen ja yhteisöllisyyksineen parantavat psyykkistä toimintakykyä. Yksinäiset ihmiset tuntevat myös itsensä sairaammaksi kuin ihmisten ympäröivät ihmiset (Blomqvist & Hovila 2005, 18).

Haastatteluista esiin nousseet sosiaaliset piirteet kuten kyky solmia uusia ihmissuhteita, yhteisöllisyys sekä kyky toimia ja olla vuorovaikutuksessa kuvaavat puolestaan sosiaalisen toimintakyvyn muodostumista. Sosiaalisesta verkostosta on hyötyä terveyden edistämisen kannalta. Hyvä sosiaalinen verkosto auttaa sopeutumaan ikääntymisen tuomiin muutoksiin. (Lyyra ym. 2008, 73.) Sosiaalisella aktiivisuudella sekä harrastustoiminnassa lisääntyvällä myönteisyydellä on tutkitusti positiivisia vaikutuksia muistin ylläpidossa (Nurmi ym. 2010, 219).

Haastattelujen perusteella haastattelemani kolmasikäiset ovat onnellisia. Erja Hautala (2012, 22) kirjoittaa Seniorioppaassaan, että onnellisuustutkijat (Elias, Bond, Ravillous) ovat määritelleet onnellisen ihmisen luottavan ympärillään oleviin ihmisiin sekä tekevän mielellään yhteistyötä. Onnellisuutta ja sitä kautta hyvinvointia lisää myös se, että ihminen kokee olevansa hyödyksi, ja että joku tarvitsee häntä. Tämä kävi ilmi myös useassa haastattelussa, kun oman itsensä kokeminen tärkeäksi ja hyödylliseksi katsottiin olevan yksi perustelu vapaa-ajan aktiviteettiin osallistumiselle.

Monet kirkolliseen toimintaan osallistuvista haastatelluista olivat sitä mieltä, että toiminnan tarjoama hengellinen hyvinvointi sekä Jumalan sana ovat merkityksellisiä hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi yhteisöllisyyden ja joukkoon kuulumisen tunne ylläpitävät ja vahvistavat kirkolliseen toimintaan osallistuvien hyvinvointia. Amerikkalaisessa ja kiinalaisessa tutkimuksissa onkin osoitettu luotettavasti, että kirkolliseen toimintaan osallistuminen antaa osallistujalle yhteisöllisyyden tunteen lisäksi aineetonta pääomaa, joka vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin sekä terveyteen (Hyyppä 2013, 78).

Yhdistystoiminnan on todettu lisäävän terveyttä ja pidentävän elinikää. Lisäksi yhdistystoimintaan osallistumisella on positiivinen vaikutus mielialaan. (Hyyppä 2013, 88.) Myös haastatellut kokivat yhdistystoiminnan piristävän sekä tuovan positiivisuutta ja mielenvirkeyttä. Ikäinstituutin tekemän järjestökyselyn mukaan (ks. Rajaniemi 2007a, 28) ikäihmiset osallistuvat yhdistystoimintaan halusta olla toisten ihmisten seurassa, halusta parantaa ja ylläpitää toimintakykyä, halusta saada vertaistukea sekä halusta lisätä hyvinvointia. Nämä piirteet yhdistystoiminnassa nousivat myös haastatteluissa vahvasti esiin aktiviteetin tuomana hyötynä.

Tyytyväisyys omaan terveyteen vahvistui muutamalla haastatellulla, kun he näkivät huonompikuntoisia osallistujia. Tyytyväisyyttä lisäsi myös pystyvyyden tunne, se, että on edelleen kykeneväinen ja onnistuu. Hyvän elämään kuuluvaa tarpeellisuuden tunnetta puolestaan lisäsi haastatteluissa se, että haastatellut kokivat muiden arvostusta ja tunsivat olevansa tärkeitä.

Yhteisöllisyys voimauttaa. Kaikki ihmiset tarvitsevat jonkun yhteisön, johon kuulua. Yhteisössä pitää kuitenkin pystyä olemaan oma itsensä kenenkään sitä rajoittamatta. (Harju 2010, 77.) Tämä kävi ilmi myös tuloksista, joiden mukaan yhteisöön kuulumisen, ihmisten erilaisuus sekä keskinäinen arvostus ovat hyväksi hyvinvoinnille.

Puutarhanhoito sekä luonto olivat tärkeitä elementtejä hyvinvoinnin kannalta monelle haastatellulle niin toiminnan, kauneuden kuin vuodenaikojen vaihtumisenkin vuoksi. Lyyran ym. (2008, 58) mukaan ihmisellä on tarve kokea ympäristön pysyvyyttä, mutta toisaalta myös sen uudistumista. Lisäksi luonto alentaa jännittyneisyyttä sekä verenpainetta ja sydämen sykettä helpottaen samalla keskittymistä sekä alentaen stressitiloja. Amerikkalainen tutkimus on osoittanut, että puutarhanhoito ja muunlainen ”hyötypuuhastelu” (productive activity) myös pidentävät elinikää tuottamalla jopa enemmän iloa sekä terveysvaikutuksia kuin terveysliikunta (Hyyppä 2013, 92).

7.3 Sosiaaliset verkostot sosiaalisen pääoman lähteenä

Sosiaalinen pääoma käsittää sosiaalisista verkostoista saatavissa olevat, tavoiteltavat resurssit (Salminen 2012, 16). Sosiaalisen pääoman tuotokset näyttäytyvät keskinäisen luottamuksen ja kommunikoinnin tuottamana mielihyvinä. Lisäksi lisääntynyt sosiaalinen pääoma helpottaa yhteistoimintaa, tarjoaa sosiaalista tukea sekä mahdollistaa tiedon kulun. (Jyrkämä 2003, 11.)

Sosiaaliset verkostot tuovat sosiaalista pääomaa, jolla puolestaan on positiivisia terveysvaikutuksia (Hyyppä 2013, 89). Vaikka ikäihmisillä onkin tärkeää olla hyvät puitteet kotona pärjätäkseen, ei se aina ole hyvä asia. On todettu, että mitä paremmat olosuhteet kotona, sitä vähemmän poistutaan kotoa, mikä taas puolestaan vähentää sosiaalista pääomaa (Toivonen 2006, 75).

Sosiaalista pääomaa on tarjolla niin yhdistystoiminnasta kuin kirkollisesta toiminnasta, mutta myös kodin lähiympäristössä tapahtuvasta toiminnasta. Se onkin suurin yhdistävä tekijä tutkimuksessa saaduista tuloksista. Muun muassa haastatteluista nousseet yhteisöllisyys, ystävyys, joukkovoima, erilaisuus sekä sukulaissuhteet ovat suuria sosiaalisen pääoman lähteitä. Lisäksi tiedon saanti ja ihmiset, joihin voi luottaa ja joilta saa apua, kasvattavat Salmisen (2012, 37) mukaan sosiaalista pääomaa.

Vastavuoroisuus lisää sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma puolestaan toimii voimavarana, joka mahdollistaa yhteiskunnan toimintaan osallistumisen. (Helander 2006, 43.) Haastatteluissa kävi ilmi, että ystävät ja tuttavat olivat merkittäviä kolmasikäisille niin harrastusaktiviteetin parissa kuin myös kotiympäristössä. Vertaistuki, keskinäinen tasavertaisuus sekä avunanto ja huolenpito mainittiin tärkeimpinä piirteinä sosiaalisesta kanssakäymisestä. Voidaan siis nähdä, että ikäihminen suurella todennäköisyydellä saa vapaa-ajan aktiviteeteista sosiaalista tukea.

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Luotettava tutkimus on alusta asti, eli tutkimustehtävien muodostamisesta alkaen, tehty pätevällä, validilla tavalla (Salonen 2011, 14). Tutkimuksen luotettavuus määräytyy tutkijan, aineiston laadun, aineiston analyysin sekä tulosten esittämisen perusteella. Luotettavuuden kannalta tärkeää on erityisesti se, että tutkija voi osoittaa tulosten ja aineiston välillä yhteyden. Mikäli tuloksista löytyy yhtäläisyyksiä aiempiin tutkimuksiin, tutkimuksen luotettavuus paranee. (Janhonen & Nikkonen 2003, 36–37.) Mielestäni onnistuin tuottamaan luotettavaa tietoa alusta alkaen sekä osoittamaan tulosten ja aineiston välillä selkeän yhteyden. Lisäksi yhteenvedossa pystyin nostamaan esille muissa tutkimuksissa tulleita samankaltaisia tuloksia.

Valikoin tutkimukseeni haastateltaviksi nimenomaan aktiivisia vapaa-ajan toimintoihin osallistujia. Sain kirkollisessa toiminnassa olevat haastateltavat seurakunnan diakoniatyöntekijän kautta. Yhdistystoiminnassa mukana olevat henkilöihin puolestaan sain yhteyden harjoittelupaikassani Lehmusvalkaman hyvinvointikeskuksessa. Sain mielestäni hyvän ja kattavan aineiston haastatteluista. Haastattelun etu onkin, että haastateltaviksi voidaan valita ne, joilla on tietoa ja kokemusta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2011, 76).

Tein kolme yksilöhaastattelua, yhden parihaastattelun sekä yhden ryhmähaastattelun kolmen haastateltavan kanssa. Koen saaneeni yksilöhaastatteluista parhaiten aineistoa. Parihaastattelussa toinen osapuoli joutui hieman olemaan alakynnessä, kun toinen haastateltava oli sanavalmiimpi, vaikka pyrinkin tasoitamaan tilannetta. Ryhmähaastattelu sujui hyvin, mutta siinäkin yksi haastateltava helposti vastasi kysymyksiin vain olevansa samaa mieltä kuin edelliset. Toisaalta ryhmässä syntyi myös keskustelua ja toisten vastauksia täydennettiin.

Lumme-Sandtin (2005, 130) mukaan iäkäs haastateltava ei välttämättä näe opiskelija-haastattelijaa tutkijana, vaan ainoastaan nuorena opiskelijana, joka

tarvitsee apua. Haastateltava voi ajatella, että mikä tahansa keskustelu auttaa opiskelijaa eteenpäin, eikä haastattelun varsinaisella teemalla ole merkitystä. Haastateltavat olivatkin mielissään siitä, että saivat äänensä kuuluviin. Osa haastateltavista oli haastattelun alussa hieman varovaisia ja sisäänpäin kääntyneitä. Sitä ei kestänyt kuitenkaan pitkään, ja lopulta minulla oli jopa hankaluuksia pitää haastateltavan ajatukset aiheessa, kun puhetta olisi riittänyt monesta muustakin asiasta.

Tutkimuksen tekeminen oli mielenkiintoista ja opettavaista. Alusta asti suhtauduin tutkimukseen tekoon vakavasti, mutten kuitenkaan lietsonut itseäni paniikkiin, vaikka kaikki olikin uutta. Aloitin haastattelut hyvissä ajoin keväällä, mikä osoittautui toimivaksi ratkaisuksi, sillä kesällä en olisi saanut haastatteluja tehtyä.

Teemojen mukaan rakennettu haastattelurunko toimi haastatteluissa hyvin. Osittain hyvinvointikokemusten määrittäminen oli haastateltaville hankalaa, mutta hyvinvointiin liittyviä vastauksia tuli ilmi myös vastauksista muihin kysymyksiin. Erityisesti hyvinvointikokemusten erottaminen ylläpitäviin ja vahvistaviin kokemuksiin oli hankalaa; se taisi onnistua vain muutamalla.

Tutkimuksen tavoite täyttyi ja tulokset vastasivat tutkimustehtäviin. Tulokset olivat luotettavia ja tarkoituksenmukaisia. Opin paljon tutkimustyöstä, ja omasta mielestäni onnistuin hyvin sekä tutkimuksen tekemisessä että tutkimuksen raportoinnissa.

8.2 Sosionomi (AMK) aktiivisten ikäihmisten parissa

Ikäihmisille pitäisi luoda mahdollisimman hyvät puitteet aktiivisen ikääntymisen toteutumiseksi. Kolmannessa iässä oleva aktiivinen ikäihminen pystyy vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa, tulevaisuutensa sekä myös yhteiskuntaan. Kolmasikäisillä on vielä sekä saavutettavaa että annettavaa.

Suurten ikäluokkien jäädessä eläkkeelle on syytä toivoa, että monet heistä pysyvät elämään kolmasikäisinä. Aktiiviset ikäihmiset helpottavat yhteiskunnan

paineita selvittää väestön rakennemuutoksesta. Lisäksi vielä kolmasikäläisenäkin on mahdollisuus vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa ennaltaehkäisevästi.

Sosionomin (AMK) rooli aktiivisten ikäihmisten parissa on merkityksellinen, sillä sosionomilla (AMK) on mahdollisuus vaikuttaa toimintakykyisten ikäihmisten elämään. Koska sosionomi (AMK) ei ole hoitaja, sosionomin (AMK) paikka vanhustyössä sijoittuu juuri kolmannessa iässä olevien kanssa työskentelyyn. Kolmasikäläisten kanssa työskennellessään sosionomi (AMK) voi aktiviteetteja ja ohjausta antamalla myötävaikuttaa ikäihmisen terveeseen vanhenemiseen mahdollistaen samalla hyvän elämänlaadun mahdollisimman pitkään.

Näillä nuorilla eläkeläisillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä sekä ylläpitävästi että ennaltaehkäisevästi osallistumalla vapaa-ajan aktiviteetteihin. Kotona asuminen mahdollisimman pitkään on tavoitteena vanhustenhuollon painottuessa yhä enemmän avopalveluihin, joten siihen on syytä valmistautua tekemällä kaikkensa hyvinvoinnin ja toimintakyvyn säilyttämiseksi. Ammattitaitoinen sosionomi (AMK) pystyy avopalveluiden puolella lisäämään hyvinvointia tarjoamalla aktiviteetteja esimerkiksi päivätoiminnassa tai ohjaamalla palveluohjauksessa ikäihmistä oikeiden, tarkoituksenmukaisten palveluiden ja toimintojen pariin. Sosionomin (AMK) osaamisen avulla voitaisiin saada yksinäiset vanhukset muiden ihmisten pariin hankkimaan kokemuksia vielä kolmannessa iässäkin. Toisaalta toimintaan osallistumisen pitää tapahtua ikäihmisen omasta tahdosta eikä ulkopuolelta tulevan veloitteen vuoksi, jotta kolmatta ikää määrittelevät vapauden kriteerit täyttyvät.

LÄHTEET

- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Blomqvist, L. & Huovila, E. 2005. Yhdessä elämyksiä arkeen. Helsinki: Gummerus.
- EU 2012. The EU Contribution to Active Ageing and Solidarity between Generations (09/08/2012).
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hanifi, R. 2005a. Ikääntyneiden osallistuva vapaa-aika. Teoksessa Liikkanen, M.; Hanifi, R. & Hannula, U. (toim.) 2005. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy, 169–188.
- Hanifi, R. 2005b. Yhdistykset ja liikkeet vuosituhannen vaihteessa. Teoksessa Liikkanen, M.; Hanifi, R. & Hannula, U. (toim.) 2005. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy, 211–220.
- Harju, A. 2010. Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Vantaa: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.
- Hautala, E. 2012. Senioriopas. Hyvinvointi, terveys ja palvelut ikääntyville. Helsinki: Aplodi Konsultti- ja ohjelmopalvelut.
- Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirjärvi, S.; Remes, S. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hyyppä, M.T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Jyrkämä, J. 2003. Sosiaalinen pääoma, ikääntyminen ja ikääntyvä yhteiskunta. Teoksessa Sarvimäki, A. & Syrén, I. 2003. Ikääntyminen ja sosiaalinen pääoma. Helsinki: Ikäinstituutti, 7–18.
- Jyrkämä, J. 2005. Syntynyt 1947, kuollut...? Suuret ikäluokat ja elämäntulevaisuus. Teoksessa Karisto, A. (toim.) 2005. Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino, 347–363.
- Karisto, A. (toim.) 2005. Suuret ikäluokat. Tampere: Vastapaino.
- Karisto, A. 2007. Finnish Baby Boomers and the Emergence of the Third Age. *International Journal of Ageing and Later Life*. 2(2)/2007, 91–108.
- Kohvakka, R. 2005. Elokuvien katsomisen muutokset 1980- ja 1990-luvuilla. Teoksessa Liikkanen, M.; Hanifi, R. & Hannula, Ulla (toim.) 2005. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy, 49–64.
- Laslett, P. 1989. A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age. London: Weidenhelt and Nicolson.

Liikkanen, M. 2005. Vapaa-aika muutoksessa –merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa Liikkanen, M.; Hanifi, R. & Hannula, Ulla (toim.) 2005. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002. Tilastokeskus. Helsinki: Edita Prima Oy, 5-30.

Liikkanen, M.; Hanifi, R. & Hannula, U. (toim.) 2005. Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liikkanen, M. (toim.) 2009. Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Lumme-Sandt, K. 2005. Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusuvoori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Lyyra, T.-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Marhankova, J. H. 2011. Leisure in old age: disciplinary practices surrounding the discourse of active ageing. *International Journal of Ageing and Later Life* vol. 6(1), 5-32.

Nurmi, J.-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Peck, R. 1968. Psychological development in the second half of life. Teoksessa Neugarten, B. L. (toim.) *Middle age and aging: A reader in social psychology*. Chicago: Chicago University Press, 88-92.

Pohjolainen, P. & Syrén, I. 2006. Ikääntyvien elämäntyylit. Seminaariesityksiä 13.–14.10.2005. Helsinki: Ikäinstituutti

Ponsi, V. & Karvinen, E. 2007. Teoksessa Rajaniemi, J.; Heimonen, S.; Sarvimäki, A. & Tiihonen, A. (toim.) 2007. Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti, 63–74.

Pynnönen, K. 2011. Aktiivinen ikääntyminen. Mitä suomalaiset tutkimukset ovat siitä sanoneet. Cupore. Viitattu 25.1.2013 <http://www.cupore.fi/documents/AktiivinenIkääntyminen4.pdf>.

Rajaniemi, J. 2007a. Ikääntyneet järjestö- ja vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Ikäinstituutti.

Rajaniemi, J. 2007b. Sosiaaligerontologisia katseita ikäihmisten arkeen. Teoksessa Rajaniemi, J.; Heimonen, S.; Sarvimäki, A. & Tiihonen, A. (toim.) 2007. Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti, 11–29.

Rajaniemi, J. 2009. Mielekkäästi vapaaehtoistoiminnassa. Helsinki: Ikäinstituutti.

Rajaniemi, J.; Heimonen, S.; Sarvimäki, A. & Tiihonen, A. (toim.) 2007. Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Salminen, V.-M. 2012. Verkostot, paikallisuus ja eriarvoisuus. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä – avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.

Salonen, K. 2011. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät – lyhyt oppimäärä. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.

Salonen, K. 2012. Tutkimussuunnitelma vuodelle 2013–2014: Kolmasikäiset oman hyvinvointinsa ylläpitäjinä. Vapaa-ajan aktiviteettien merkitys hyvinvoinnin ylläpitäjänä kolmasikäisten keskuudessa Varsinais-Suomessa.

Sariola, Y. 2008. Lupa vanheta. Jyväskylä: Gummerus.

Sarvimäki, A. & Syrén, I. 2003. Ikääntyminen ja sosiaalinen pääoma. Helsinki: Ikäinstituutti.

Sarvimäki, A. Ikäihmisten elämänlaatu hyvänä arkena. Teoksessa Rajaniemi, J.; Heimonen, S.; Sarvimäki, A. & Tiihonen, A. (toim.) 2007. Ikääntyneiden arki. Näkökulmia ikäihmisten arjen kysymyksiin. Helsinki: Ikäinstituutti, 50–62.

SOTKANet 2013. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Toivonen, T. 2006. Happy Time: Three Papers on International and National Trends in Leisure Time. Turku: Turku School of Economics.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vikström, J. 2004. Vapaus ja vakaumus. Helsinki: Kirjapaja.

Zacheus, T. 2008. Suomalaiset ja vapaa-aika. Raportti ISSP 2007 Suomen aineistosta. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.

Öberg, P. 2005. Nya äldrebilder, nya livsstilar på 2000-talet. Teoksessa Pohjolainen, P. & Syrén, I. 2006. Ikääntyvien elämäntyylit. Seminaariesityksiä 13.–14.10.2005. Helsinki: Ikäinstituutti, 25–34.

Haastattelurunko

- Taustatiedot
 - haastattelupaikka
 - haastateltavan ikä, sukupuoli, siviilisääty
 - harrastusmuoto sekä säännöllisyys
 - harrastuspaikan etäisyys kodista sekä millä tulee paikalle
- Lähtökohta toiminnalle
 - miksi harrastaa kyseistä toimintaa
 - kuinka kauan on sitä harrastanut
- Toiminnan sisältö
 - mistä syistä harrastaa kyseistä toimintaa
 - mitä toiminta antaa, mitä hyötyä harrastamisesta on
 - kolme tärkeintä syytä harrastamiselle
- Sosiaalinen ulottuvuus
 - miten kokee muut osallistujat
 - miten tärkeänä pitää muita osallistujia harrastuksen näkökulmasta
 - kolme tärkeintä syytä toimintaan osallistumiseen sosiaalisesta näkökulmasta.
- Fyysinen paikka
 - tilan merkitys harrastukselle
- Hyvinvointikokemukset
 - kouluarvosana, sille kuinka tyytyväinen on elämäänsä
 - kouluarvosana, sille kuinka terveeksi tuntee itsensä tällä hetkellä
 - tärkeimmät hyvinvointikokemukset
 - mitkä asiat vahvistavat hyvinvointia
 - mitkä asiat ylläpitävät hyvinvointia

- Syyt harrastamiselle
 - kolme tärkeintä syytä kyseisen toiminnan harrastamiseen
- Muut asiat
 - toiminnan parannusehdotukset
 - miten aikoo jatkaa toiminnan parissa
 - mistä syystä hän toiminnan lopettaa, jos lopettaa
- Kodissa ja kodin lähiympäristössä tapahtuvat aktiviteetit
 - mitä ne ovat
 - minkälaisia hyvinvointikokemuksia ne tuottavat