

Auli Leskinen

VAPAA-AJASTA VOIMIA
KESKI-IKÄISTEN JA LOPPU-URALLA OLEVIENTYÖPÄIVÄÄN

Liiketalouden koulutusohjelma
Organisaatiot ja henkilöstöjohtaminen
2012

VAPAA-AJASTA VOIMIA KESKI-ikäISTEN JA LOPPU-URALLA OLEVIENTYÖPÄIVÄÄN

Leskinen, Auli
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Liiketalouden koulutusohjelma
Toukokuu 2012
Ohjaaja: Heinonen, Eila
Sivumäärä: 57
Liitteitä: 1

Asiasanat: työ, vapaa-aika, harrastukset, kiire, voimavarat

Tiivistelmä

Opinnäytetyöni aiheena oli miten vapaa-ajan toiminnoista voidaan saada voimia keski-ikäisten ja loppu-uralla olevien työpäiviin. Käsittelin työn tekemistä ja työaikaa yleisellä tasolla ja tämän ikäisenä. Tutkin, millaisia seikkoja keski-ikäiset ja sitä vanhemmat kokivat työssään. Tarkastelin keski-ikää myös vanhenemisen näkökulmasta, sillä kohderyhmässäni iän mukanaan tuomat terveydentilaan liittyvät muutokset vaikuttavat osaltaan työntekoon.

Keskityin myös siihen, miten vapaa-ajantoimintojen avulla saadaan lisää voimia työssäjaksamiseen. Työssäjaksaminen on henkilöstöjohtamisen alalla nyt keskeisiä kysymyksiä. Erityisen tärkeäksi osa-alueeksi nousi kirjallisuuden ja haastattelujen pohjalta omasta terveydestä ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen, mikä puolestaan auttaa kestämaan henkistä painetta. Omasta luonteesta, taipumuksista, perhetilanteesta ja vapaa-ajan määrästä riippuu paljon, miten vapaa-aikamme vietämme.

Otin tarkasteluun myös kiireen, sillä se on läsnä useimpien työssäkäyvien arjessa, työssä tai vapaalla ja joskus molemmilla alueilla. Kiireeseen kannattaa kiinnittää huomiota ja yrittää vähentää sitä, sillä kiireestä seuraa stressi, joka aikaa myöden voi aiheuttaa sydän- ja verisuonitauteja.

Tutkimukseni empiiriseksi osuudeksi haastattelin kasvokkain viittä henkilöä, jotka ovat täyttäneet viisikymmentä vuotta ja ovat edelleen työelämässä. Haastattelujen perusteella saadut vastaukset vahvistivat sitä käsitystä, että elämän eri osa-alueiden pitäisi olla tasapainossa keskenään. Vapaa-aika oli kaikille tärkeää ja työlle haettiin vastapainoa esimerkiksi luonnossa liikkumisesta, lenkkeilystä, lukemisesta, oleilusta ja ajanvietosta läheisten kanssa. Jatkotutkimuksen aihe voisi olla esimerkiksi mitä luonto tai kaunokirjallisuus antaa työlle.

ENERGY FROM LEISURE TO WORKDAY TO THE MIDDLE AGED AND OLDER PEOPLE

Leskinen, Auli

Satakunta University of Applied Sciences

Degree programme in Business and Administration

May 2012

Supervisor: Heinonen, Eila

Number of pages: 57

Appendices: 1

Keywords: work, leisure, hobbies, hurry, energy

Abstract

The purpose of this thesis was to investigate leisure as a motivator to the workday. I focused on people in their middle age and in the rest of working years. First I investigated what kind of things middle aged and older persons faced in their work. I also took a closer look to middle age as a time of ageing, because ageing often means changes in peoples' health. Changes in one's health to worse condition have an affect to the workhealth.

I also concentrated on how leisure gives us power in work. Well-being at work plays now a central role in personnel administration. Literature and interviews pointed out very clearly the importance of taking care of one's health. Both physical and mental health can be taken care by excercise. It depends on our character, talent, family situation and how much we have free time, how we spend our leisure.

I couldn't leave hurry away. Many employees nowadays feel hurry in their work or in leisure and even in the both areas. It's important to recognize hurry and try to slow down. Stress may cause heart and vascular diseases.

As on empirian I interviewed five middle aged persons who are still in the work life. In the basis of interviews the idea of every part of life has to be in balance strengthened. Leisure was important to everybody and counterbalanced work. Important leisure activities were walking in the nature, running, reading, resting and spending time with close relatives. What nature or literature gives to work could be subjects to make a further investigation.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TYÖ- TÄRKEÄ OSA ELÄMÄÄ	7
2.1	Työ, homma ja duuni	7
2.1.1	Työajan tarkastelua	8
2.1.2	Työ identiteetin rakentajana ja ylläpitäjänä	9
2.1.3	Pohdintojen ikä työelämässä	11
2.2	Työkyky keski-ikästä loppu-uralle	12
2.2.1	Työtyytyväisyys lisääntyy, taidot karttuvat	14
2.2.2	Viisikymppinen hallitsee hommat, työnsaanti huononee.....	15
2.3	Ikäystävällisyys työyhteisöissä	16
2.3.1	Eläkkeelle, työuraa pidentämään vai sekä-että?.....	17
3	VAPAA-AJASTA VOIMIA TYÖPÄIVÄÄN.....	20
3.1	Mitä on vapaa-aika?.....	20
3.1.1	Harrastukset ja harrastaminen työelämän näkökulmasta	21
3.2	Vapaa-ajan merkitys on lisääntynyt.....	23
3.2.1	Mihin haluttaisiin lisää aikaa.....	25
3.3	Elämässä pitäisi olla muutakin	26
3.4	“Kiirettä on pitänyt”	27
3.5	Kysymyksiä kiireen ja omien rajojen tunnistamiseen	29
3.5.1	Ota työhön etäisyyttä.....	30
3.5.2	Tee asioita, joista pidät.....	30
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA KÄSITTEELLINEN VIITEKEHYS	31
4.1	Tutkimusongelma	31
4.2	Käsitteellinen viitekehys.....	32
5	HAASTATTELUT.....	33
5.1	Haastattelun menetelmä ja haastattelun kulku	33
5.2	Reliabiliteetti ja validiteetti.....	34
5.2.1	Maija: opiskelusta itsevarmuutta työhön.....	37
5.2.2	Tuula: laulaen lenkille ja töihin.....	40
5.2.3	Mariella: ”Voisin tehdä tilapäistöitä eläkkeelläkin.”	43
5.2.4	Arto ottaa lunkisti raskaan työn vastapainoksi.....	45
5.2.5	Luovaa kiinteistökauppaa Mikon tapaan.....	48
6	HAASTATTELUIJEN SATOA	51
6.1	Haastattelujen yhteenveto	51
	LÄHTEET.....	57

LIITE 1 KYSELY

1 JOHDANTO

Työpäivä kuluttaa helposti kaikki mehut työntekijöistä. Moni sanoo, ettei jaksakaan työpäivän jälkeen harrastaa enää mitään. Joillakin taas, jotka väsähtäneinäkin raahautuvat mielenkiintoisen harrastuksen pariin, työpäivän aiheuttama väsymys on tipotiessään piristävän harrastustuokion jälkeen.

Kaikki varmaan tietävät, että liikunta ja ulkoilu on oivallinen keino virkistää sekä kehoa, että mieltä. Sisällä vietetyn työpäivän jälkeen on hyvä tuulettaa keuhkoja ja ajatuksia ulkoilmassa. Monet muutkin vapaa-ajan toiminnot toisaalta irrottavat ajatukset työstä ja toisaalta taas antavat uutta puhtia ja kenties uusia ideoitakin työhön. Vapaa-aikana saadut myönteiset kokemukset kohottavat itsetuntoa ja saavat meidät käyttäytymään itsevarmemmin myös työssä. Työ- ja harrastuspaikan fyysisen etäisyyden ei tarvitse olla pitkä, mutta täydellinen keskittyminen harrastukseen tai muuhun vapaa-ajan toimintaan tuo suuren psyykkisen etäisyyden työpäivän tapahtumiin. Näitä asioita lähdin tutkimaan opinnäytetyössäni, sillä aihe tuntui itselleni läheiseltä. Työn ohella erilaiset harrastukset, vapaaehtois- ja talkootyöt, sekä viimeisin haasteeni tradenomiopinnot ovat tulleet itselleni vuosien kuluessa tutuiksi ja olen todennut niiden tuovan uutta sisältöä työpäivään ja koko elämään.

Opinnäytetyössäni keskityn vapaa-aikaan ja työhön. Tarkasteluni keskipisteenä on vapaa-ajan toimintojen antamat voimavarat työpäivään. Työhyvinvointi ja työurien pidentäminen ovat olleet jo muutaman vuoden ajan puheenaiheena. Emme voi paljoakaan vaikuttaa siihen, mitä lainsäätäjät päättävät esimerkiksi eläkeiän alkamisen ajankohdasta. Aina emme myöskään pysty vaikuttamaan työmme sisältöön. Onneksi vapaa-ajallamme voimme vaalia hyvinvointiamme yleensä ja siten myös työhyvinvointia. Hyvä fyysinen kunto auttaa meitä jaksamaan raskaassa ruumiillisessa työssä. Lenkkeily ulkoilmassa antaa hyvät yönöt ja kestämmekin paremmin työpäivän henkiset paineet. Taiteellisesti lahjakkaat henkilöt voivat osallistua vapaa-ajallaan esimerkiksi kansalaisopiston kursseille ja saada sieltä intoa työpäivään niin, että rutiinihommatkin tulevat hoidetuiksi kuin huomaamatta.

Tein aiheeseen liittyvän kyselylomakkeen ja haastattelin 5 henkilöä, jotka ovat iältään yli 50- vuotiaita, ovat työelämässä ja huolehtivat hyvinvoinnistaan vapaa-ajalla. Tällä opinnäytetyöllä ei ole erityistä tilaajaa, mutta tavoitteeni on, että niin haastateltavat kuin lukijat löytävät uusia näkökulmia työhön, työssäjaksamiseen ja nimenomaan siihen, että itse voi tehdä jaksamisensa eteen paljon.

2 TYÖ- TÄRKEÄ OSA ELÄMÄÄ

2.1 Työ, homma ja duuni

Tarja Cronberg kirjoittaa kirjassaan: ”Kaikki tietävät mitä työllä tarkoitetaan, vaikka sitä on vaikea määritellä (Cronberg 2010, 15).” Työ on niin itsestään selvä asia, ettei ”työ”- sanan sisältöä sinänsä tule useinkaan pohdittua. Yleensä työ ajatellaan palkkatyöksi, siis sellaiseksi työksi, mistä kuuluu saada vastikkeeksi rahaa (Cronberg 2010, 15).

Kotityöt ovat myös tärkeitä ja välttämättömiä töitä, vaikkei niistä palkkaa maksetakaan. Monet ihmiset uhraavat osan vapaa-ajastaan vapaaehtoistyölle tunteja laskematta. Mikä kuvaus sitten selittäisi palkkatyötä parhaiten erotukseksi vapaa-ajasta? Voisikohan tähän kohtaan sovittaa sanaa ”pakko?”

Cronberg tarkastelee aihetta kronologisesti aloittaen antiikin ajasta. Antiikissa etuoikeutetut eivät tehneet työtä, vaan joutilaisuuden katsottiin olevan vapaan miehen hyve. Hän viittaa myös työn alkuperäiseen merkitykseen, joka on sisältänyt ajatuksen kuorman tai taakan alla hoippumisesta. Myöhemmin sana on tarkoittanut räsytystä, uupumusta ja otsa hiessä raatamista. (Cronberg 2010, 13, 14.)

On väitetty Martti Lutherin sanoneen 1500-luvulla, että työ edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä estää synnin tekoa. Työ ei ollut enää vain taloudellinen välttämättömyys, vaan siitä oli tullut oikeus ja jopa moraalinen velvollisuus. Henkilö, joka ei tehnyt työtä, voitiin määrätä tekemään hänelle osoitettua työtä. Näin odotettiin työhalujen heräävän.

Tänä päivänä pakkotyöhön ei enää määrätä, mutta jos työtön henkilö ei vastaanota työtä, hän voi menettää toimeentulonsa määrätyn ajaksi. (Cronberg 2010, 13, 14.)

Juhani Ilmarinen kertoo, että ikääntyvä työvoima on tärkeässä asemassa, koska tuottavuutemme ja kilpailukykyämme on pitkälti sen varassa. Vuosina 2005 – 2025 tämän ikäinen työvoima on määrällisesti suurin inhimillinen voimavaramme työelämässä. Siksi on tärkeää kysyä, miten talouselämän tarpeet saadaan toteutettua seniorivoimien panostuksella. Ilmarinen itse liputtaa monipuolisen osaamisen ja elinikäisen oppimisen puolesta (Sallila (toim.) 2000, 18, 19).

2.1.1 Työajan tarkastelua

Adamin mukaan työaika voidaan tarkastella moniulotteisena asiana, jolla on pituus, tempo ja ajoitus. Työssäkävien ja heidän perheidensä arkielämän luurangon muodostavat työajan kesto, ajoittuminen, sitovuus ja tempo. Työaika on sellaista aikaa, joka on luovutettu ja rahaan vaihdettu, täten velvoittavaa ja priorisoitua ja jonka edessä muu elämä joutuu väistymään. Työajan vaikutukset kertautuvat ja kantautuvat kotiin saakka (Julkunen ym. 2004, 28.).

Työaika ei kuitenkaan ole pelkästään ansiotyö, vaan termin kokonaistyöaika sisälle voidaan ajatella sekä ansio-, että kotityö. Tätä asiaa on tarkasteltu esimerkiksi Hannu Piekkolan tekemässä tutkimuksessa, joka pohjautuu tilastokeskuksen ajankäyttöaineistoon vuosilta 1999-2000. ”*Työssä jaksaminen kiireiden ja vapaa-ajan puristuksissa*”- tutkimus ikääntyvien ajankäytöstä”- nimisessä tutkimuksessa tarkasteltiin mm yli 45-vuotiaiden suomalaisten sekä todellista, että toivottua työaika, mutta myös niihin vaikuttavia tekijöitä. (Piekkola 2003, 52.)

Tämä kokonaistyöaika ei eroa merkittävästi miesten ja naisten välillä, mutta kokonaistyöajan sisältö eroaa kuitenkin sukupuolten välillä. Perinteinen työnjako ”naisten ja miesten töihin” on edelleen vallalla kotitöissä. Naiset tekevät palkatonta kotityötä noin kymmenen tuntia enemmän kuin miehet viikkotasolla tarkasteltuna. (Piekkola 2003, 52.)

Kun tarkastellaan erikseen ikääntyneitä, niin huomataan, että ansiotyön määrä on suurimmillaan, keskimäärin 46 tuntia viikossa, niillä 45-54-vuotiailla miehillä, jotka ovat työelämässä. 55 vuotta on eräänlainen virstanpylväs työelämässä, sillä sen jälkeen tämän ikäisten työssäkäynti vähenee jyrkästi. (Piekkola 2003, 53.)

Vuoden 2003 tietojen valossa ikäryhmästä 55-64 on työmarkkinoilla enää runsas kolmasosa. Kokonaistyöaika pienenee myös 51 tuntiin. Työssä jaksamisen ongelmat liittyvät miesten kohdalla ehkä keskeisimmin pitkiin työpäiviin. Naisille on tärkeää palkkatyön ja kotityön yhteen sovittaminen, josta seuraa yleistä kiireisyyden kokemista. Tuplataakaan saavat kantaakseen ne työssä käyvät naiset, jotka eivät pysty sopeuttamaan kokonaistyöaikaansa. Keskimäärin näin ei kuitenkaan tapahdu, sillä kotityön 10 tuntia suuremman määrän korvaa vastaava ansiotyön vähenemisen määrä. (Piekkola 2003, 53.)

Vuonna 2010 tämän ikäryhmän työssäoloprosentti on kääntynyt nousuun. Suomi kuuluu niiden 12 EU-maan joukkoon, jotka ovat saavuttaneet Tukholman sopimuksessa asetetun tavoitteen vuodelle 2010. Tavoiteena oli ikääntyneiden (55-64-vuotiaiden) työllisyysasteeksi yli 50 prosenttia. (Lundell ym. 2011, 21.)

Paasivaara toteaa, että työtä ja vapaa-aikaa ei voi täysin erottaa toisistaan. Silloinkin, kun töitä ei konkreettisesti ota kotiin ja vapaa-aikaan mukaan, hyvinvoinnin osat alueet ovat niin lähellä toisiaan, että työ joka tapauksessa tulee kotiin. Sama ilmiö tapahtuu toisinkin päin, eli vapaa-ajan kokemukset vaikuttavat jokaisen työpäivään. (Paasivaara 2009, 16,17.)

2.1.2 Työ identiteetin rakentajana ja ylläpitäjänä

Mitä sinä teet työksesi? Tämä on yleinen kysymys silloin, kun tutustumme uuteen ihmiseen ja yritämme hahmottaa mielessämme kuvaa hänestä. Meillä on varmaankin jokaisella lapsena toiveammatti, johon ensin saatamme suunnatakin. Myöhemmin tämä suunta voi osoittautua epärealistiseksi tai huomaamme jonkin muun alan kiinnostavan enemmän. Joskus vain ajaudumme elämässämme erilaisiin työtehtäviin. Moni hankkii itselleen monipuolisen koulutuksen ja on näin valmistautunut ottamaan

vastaan erilaisia töitä. Mikään polku ammattiin ei ole oikea tai väärä, jokaisella on oma elämänpolkunsä, jonka varrelle osuu myös yksi tai useampi työpaikka.

Aarnikoivun mukaan vietämme valveillaoloajastamme keskimäärin puolet työssä. Tätä seikkaa vasten työn merkitys elämän laatuun on erittäin tärkeä. Ihmisten minäkuva muodostuu pitkälti työn kautta. Perinteisen länsimaisen ajattelun mukaan ihmisen yhteiskunnallinen mitta on hänen tekemänsä työ. (Aarnikoivu 2010, 11.)

Paasivaara puolestaan toteaa, että ihminen etsii ja kyselee elämänsä tarkoitusta ja merkitystä. Hän mietiskelee oman elämänsä merkitysulottuvuuksia suhteuttaen niitä koko maailmaan ja koko elämistodellisuuteen. Työ on hänen mukaansa eräs keskeinen elämää jäsentävä tekijä. (Paasivaara 2009, 8.)

Paasivaara pohtii edelleen, että jokainen tarvitsee onnistumisen kokemuksia ja työ on eräs tärkeä elämämme osa-alue, josta näitä kokemuksia on mahdollista saada. Työstä tulee elämääme merkityksellisyyttä, sillä Paasivaaran mukaan meillä on paljon tiedostamattomia voimavaroja. Hän jatkaa edelleen, että työn kautta ihminen ehkä keksii, Sartren sanoin, itse itsensä. Ihminen saa suurta tyydytystä elämäänsä, kun hän löytää oman olemuksensa, mikä hän on tällä hetkellä ja miksi hän voi vielä kehittyä. (Paasivaara 2009, 9.)

Mari Lyyra kirjoittaa kirjassa ”Työssä, levossa”, että esimerkiksi hänen lapsuudenkodissaan tehtävä maanviljelijän työ ei ole pelkästään ammatti, vaan elämäntapa. Maatilalla työ onkin luonnollinen osa elämää. Tämä työ jatkuu usein sukupolvelta toiselle, jatkuvuus antaa työlle merkityksellisyyttä. Hän toteaa, että kotitilalla työ tehdään kaikkien hyväksi ja yhteen hiileen puhaltamisen tuntu on vahva. (Lyyra 2008, 21-22.)

Lyyra jatkaa kertoen omasta työstään erityistä tukea tarvitsevien yläkouluikäisten oppilaiden opettajana. Työssä häntä kiehtoo sen haasteellisuus ja vaihtelevuus. Opettajan työ on tärkeä osa hänen elämäänsä, sillä työn kautta hän kokee olevansa tarpeellinen. (Lyyra 2008, 23-25.)

Keski-ikäiset mieltävät työn puskurina ikääntymistä vastaan. He ajattelevat niin, että niin kauan kun pysyttelee työelämässä, pysyy kiinni elämässä ja ajassa. Työ on ikään kuin merkki siitä, ettei ole vanha. Vaikka ikä tuntuisikin, työssä sitä ei tule ajatelleeksi. (Julkunen 2003, 203.)

2.1.3 Pohdintojen ikä työelämässä

Wikipediasta löytyy ajatus, että keski-ikäisenä ihminen ei ole nuori, eikä vanha. Collins Dictionaryn mukaan keski-ikä ajoittuu suurin piirtein elinvuosille 36–59 ja Oxford English Dictionary antaa samankaltaisen määritelmän, mutta vuosille 45–60. Erik H. Erikson puolestaan ajoittaa iän elinvuosille 40–65. (Wikipedia.)

Keski-ikäisenä moni alkaa miettiä elämän peruskysymyksiä. Omien vanhempien ikääntyminen ja toisaalta lasten kasvu saa monet pohtimaan elämänsä mielekkyyttä. Jotkut toteuttavat pitkäaikaisen ”olen aina halunnut” -unelmansa. Se voi olla sapattivuosi, jonka aikana toteutetaan pitkäaikainen haave. Joku pistää eläkeläisenä pystyyn oman pienen putiikin, kun on kerran aina halunnut tehdä sen. Omien rajojen etsintä saa jotkut hakeutumaan takaisin koulun penkille ja kenties opiskelemaan vielä uuden ammatin. Keski-iässä voidaan aloittaa uudelleen harrastus, joka on jäänyt pois kuvioista työn ja perhe-elämän saadessa etusijan.

Seuraavaksi muutama lainaus Työterveyslaitoksen Työ Terveys Turvallisuus-lehden verkkojulkaisun artikkelista ”Mikä on parasta viidenkymppin kiepeillä.”

*"Kohtuullinen itsensä ymmärtäminen ja sopusointu itsensä kanssa ovat kasvaneet pikkuhiljaa. Elämäni on nyt puolivälissä, tai ehkä ylikin, ja ymmärrän elämän rajallisuuden aiempaa paremmin. Siksi pyrin eroon sitten kun -ajattelusta ja yritän löytää sen, mistä pidän. Mietin entistä tarkemmin, mitä vastedes haluan. Lisäksi olen opetellut sanomaan ei. Hyvää ovat myös perhe, terveys ja fiksit kaverit."*Mies, 45, muotoiluyrittäjä

*"Parasta tässä iässä on, että voi keskittyä elämänlaatuun ja parisuhteeseen sekä tehdä työstä enemmän itsensä näköistä. Työssä on saavuttanut sen, minkä tarvitsee. Ikä ja kokemus auttavat narisemaan rakentavasti."*Mies, 51, lääkäri

*"Tässä iässä jo hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Ei ole paineita olla parempi esimerkiksi älyllisesti tai ulkonäöllisesti. Hyvää tässä iässä on myös se, että alkaa olla entistä enemmän aikaa vaikkapa harrastaa tai olla puolison kanssa, kun lapset ovat teini-iässä. Oli hieno vaihe, kun lapset olivat pikkutaaperoita, mutta niin on tämäkin vaihe: teini-ikäisten kanssa voi esimerkiksi nauttia hyvistä keskustelutuokioista perheen kesken. Työssä olen oppinut rajaamaan, mitä otan tehtäväkseni, ja hyväksymään sen, että kaikkea en voi ajan puutteen vuoksi hoitaa täydellisesti. Suorituspaineeet ovat vähentyneet."*Nainen, 48, suunnittelija.(Anttila 2011 (koonnut))

2.2 Työkyky keski-ikästä loppu-uralle

Vanhenemisprosessi ja siihen liittyvä terveyden heikkeneminen vaikuttavat toimintakykyyn. Ensimmäisiä seikkoja, joihin kiinnitetään huomiota jo niinkin varhain kuin 40-45 vuotiaina on toipumisajan piteneminen sekä ruumiillisesti rasittavien, että henkisesti kuormittavien tilanteiden jälkeen. 45- vuotias jaksaa hyvinkin juosta maratonin, mutta palautuminen tästä fyysisesti raskaasta tapahtumasta kestää kauemmin kuin nuorena. Myös valvomisen ja siihen liittyvien muiden räsitusten on todettu väsyttävän kauemmin ja vievän toimintatehoa pitemmäksi aikaa kuin nuorempana. (Heikkinen 1994, 37.)

Jos tarkastellaan seuraavaksi ikävuosia 45-65, niin toimintakyky heikkenee edelleen. Tämä selittyy osittain sairauksilla ja vammoilla, mutta myös työn liiallisella kuormituksella ja myös elämäntavan muuttumisella passiivisemmaksi on omat merkityksensä. Työkykyä ajatellen merkittävimmät toiminnan rajoitukset liittyvät viestimiskykyyn ja liikkumiseen. Näkö on heikentynyt noin 20 prosentilla 50-60 vuotiaista. Kuulossa on vajavuuksia vähän alle 20 prosentilla miehistä ja noin 10 prosentilla naisista. Noin 40 vuoden iästä alkaen liikkumisvaikeudet alkavat lisääntyä ja noin 30 prosentilla 60-70 vuotiaista on liikkumisessa ainakin jossain määrin vaikeuksia. (Heikkinen 1994, 38.)

Heikkinen toteaa vielä, että iän myötä työ- ja toimintakyky heikkenevät. Työikäisen väestön keskuudessa heikkenemisen syinä ovat usein sairaudet tai vammat. Hän toteaa kuitenkin, että vasta 75 vuoden iästä lähtien vanhenemisprosessi ja siihen liittyvät sairaudet alkavat tuottaa vanhuutta ja rajoittaa toimintaa. (Juuti 2008, 223.)

Juuti kritisoi elämänkaarimallia, jossa ihmisen elämä kuvataan ylösalaisin käännettynä U- kirjaimena. Elämä siis alkaa täynnä mahdollisuuksia ja on täydellisimmillään keskivaiheessa. Tässä vaiheessa kaari kääntyy laskuun ja näin kaarianalogiasta tulee monen elämään itse itseään toteuttava ennuste. Monet jäsentävät elämänsä kaaren mukaan ja omaksuvat ikääntymisestä kielteisiä mielikuvia. (Juuti 2008, 223.)

Mutta ei niin pahaa, ettei jotain hyvääkin, sillä Juutin mukaan tutkijat ovat havainneet sosiaalisten taitojen kehittyvän vasta varsin myöhäisellä iällä huippuunsa. Iän myötä käyttäytyminen kyetään sovittamaan paremmin muiden mukaan. Siispä haitat, jotka liittyvät ikääntymiseen, eivät vähennä sosiaalisia taitoja. Pitkä ikä tuo mukanaan sellaisia arkeen liittyviä taitoja, joita voidaan kutsua viisaudeksi. Viisaus määritellään tällöin kyvyksi nähdä ja löytää olennaiset asiat ongelmassa. (Juuti 2008, 224.)

Keski-ikäisen ihmisen vapaa-ajan käytöllä on merkitystä työn rasituksista palautumisen ja terveyden kannalta. Erityisesti liikunnan harrastamisen havaittiin olevan yhteydessä tyytyväisyyteen vapaa-ajan sisältöjä kohtaan. Terveyskäyttäytymiseen sisältyy myös myös päihteiden käyttö, johon liittyvät tottumukset, kuten esimerkiksi humalahakuinen juominen, osoittautuivat aikuisiässä varsin pysyviksi. Miehistä 38 %:lla ja Naisista 22 %:lla todettiin viitteitä siitä, että alkoholin käytöstä oli henkilölle aiheutunut ongelmia. (Pulkkinen ja Kokko (toim.) 2010, 352.)

Riskitekijöitä oli 50-vuotiaana enemmän kuin aikaisemmin, vaikka sairastelevuus ei vielä ollut kovin ajankohtaista. Metabolisen oireyhtymän esiintyminen oli yli kaksinkertaistunut sekä miehillä että naisilla 42 vuoden ikään verrattuna; metaboliseen oireyhtymään eli sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöihin kuuluvat

keskivartalolihavuus, huonontunut sokeriaineenvaihdunta, kohonnut verenpaine ja epäedulliset veren rasva-arvot.(Pulkkinen ja Kokko (toim.) 2010, 352.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut omat suosituksensa aikuisen ravitsemuksesta. Terveellinen ruokavalio muodostuu, kun energian ja ravintoaineiden saanti ja kulutus ovat tasapainossa. Kuidun lisääminen, puhdistettujen sokereiden ja suolan määrän vähentäminen kuuluvat myös tavoitteisiin. Lisäksi kovan rasvan määrää pitäisi vähentää ja korvata osittain pehmeillä rasvoilla. Alkoholin kulutus pitäisi pysyä kohtuudessa (Omaa voimalehti 1/2012).

Kati Juva puolestaan muistuttaa, että aivoja pitää käyttää ja kertoo, että hyvin koulutetut monipuolisesti aivojaan käyttävät sairastuvat muistisairauksiin keskimääräistä harvemmin. Osaksi tämä liittyy heidän keskimääräistä parempiin elintapoihinsa esimerkiksi ravinnon kannalta. Monipuolinen ravinto on myös aivojen kannalta tärkeää. Kasviöljy, kalat ja kasvikset tekevät aivoille kuten koko keholle hyvää. Alkoholia pitäisi välttää, sillä runsas alkoholin käyttö liuottaa aivoja. Kovat rasvat kuuluvat myös vältettävien ruoka-aineiden listalle. (Capiten 2012, 21.)

Aivot pitävät myös jumpasta, sillä sekä fyysinen liikunta että aivojumppa ovat hyväksi. Aivojumppaa ovat esimerkiksi ristisanatehtävät, kielten opiskelu, kirjojen lukeminen yms. Jos päivätyö on aivoja älyllisesti rasittavaa, kannattaa vapaa-aikana antaa aivojen lekotella luovasti. (Capiten 2012, 22.)

2.2.1 Työtyytyväisyys lisääntyy, taidot karttuvat

Ikä voi antaa erilaisia vahvuuksia työhön, kuten esimerkiksi tietynlaista hiljaista tietoa. ”Koneiden käyntiääneenkin tuli sellaista kokemusta, että äänestä kuuli, jos kone toimi hyvin tai huonosti”, kertoi eräs keski-ikäinen.(Julkunen 2003, 179.)

Ikä, kokemus ja kokemuksen kartuttama hiljainen tieto sisältävät sellaisen kokemusvaraston, mistä löytyy ratkaisu kiperäänkin tilanteeseen. Ikä näyttää olevan etu erityisesti lääkärin työssä sairaalassa. Potilainahan on paljon vanhoja ihmisiä, jotka luottavat paremmin kokeneempaan lääkäriin. (Julkunen 2003, 181.)

Eräs lääkäri pohti, että työpaikalle pitäisi kirjoittaa jonkinlainen testamentti, kun tietämys eräitten määrättyjen asioiden hoitamisesta on vain hänen varassaan (Julkunen 2003, 179).

Jokisen ja Luoma-Keturin mukaan aikuisiällä suoritetuista tutkinnoista on havaittu olevan selvää hyötyä työuran laatuun ja pituuteen. Opiskelu aikuisiällä auttaa myös pärjäämään ja liikkumaan työmarkkinoilla. Erityisesti yli 45-vuotiaat tunsivat hyötyneensä eniten koulutuksesta. Fyysisesti raskaassa työssä oleva voi esimerkiksi kouluttautumisensa seurauksena saada kevyempää työtä ja näin hän pystyy jatkamaan pidempään työelämässä. (Lundell ym. 2011, 208.)

Raija Julkunen kirjoittaa, että ikääntymisen myötä otetaan oman käden tai mielen oikeus rajoittaa mukanaoloa ja yritetään suojella omaa reviiriä. Eila Karjalainen on huomannut keski-ikäisillä pankkitoimihenkilöillä eräänlaisen itsemääräämisen. He ottivat oikeutta määritellä työelämäänsä käyttämiensä voimavarojen määrän ja laadun. (Julkunen 2003, 177, 178.)

2.2.2 Viisikymppinen hallitsee hommat, työnsaanti huononee

”Sitoutuneisuus, ahkeruus ja uskollisuus työnantajaa kohtaan”, luettelee Marjatta Jabe konkareiden ominaisuuksia. Heiltä onnistuvat myös asiat, joissa tarvitaan kokemusta, harkintakykyä, viisautta ja strategista ajattelukykyä. Kokemuksen seurauksena heille on tullut tunne tehtävän hallitsemisesta (Jabe 2010, 156, 157). Keski-ikäisten korkea työmoraali tuli esiin Malkamäen tutkimuksessa (Julkunen 2003, 182).

Työnsaannin on selvästi havaittu huononevan noin 52 vuoden iässä, arvioivat sekä työntekijät että työpaikalla päättävässä asemassa olevat Terveystalon teettämässä tutkimuksessa. Työ Terveys Turvallisuus- lehden artikkelin mukaan on ristiriitaista, että puhutaan pitkistä työurista, mutta joillain aloilla neli–viisikymppistä pidetään jo vanhana. (Hurme 2011.)

Jyväskylän yliopiston ”Ikävihreät”- projektin tutkijoiden mukaan ikä ei heikennä ihmisen tiedollisia ja taidollisia toimintoja vaikka psyykkistä ikääntymistä ja lisääntyntä joustamattomuutta käytetään syinä siirtää työntekijä varhaiseläkkeelle. Henkinen väsähtäminen ja haluttomuus työuran jatkamiseen selittyvät usein huonolla johtamisella. Ikääntyvälle työntekijälle ei anneta uusia haasteita ja näin menetellen heikennetään ikääntyneiden työntekijöiden työolosuhteita. Usein menetetään myös tilaisuudet, joissa heidän luovat kykynsä voitaisiin hyödyntää. Työpaikan johto ei aina ymmärrä työntekijän tarvetta elinikäiseen oppimiseen ja opiskeluun. Usein varsinkin iäkkäämpi henkilökunta ohitetaan valittaessa koulutettavia. Nimenomaan ikääntyneen henkilöstön keskuudesta löytyy todellista asiantuntemusta, sillä asiantuntijaksi kehittyminen vaatii aikaa. (Emden ja Lampikoski 2001, 63-64.)

2.3 Ikäystävällisyys työyhteisöissä

Ikä on monimuotoisempi käsite, kuin yleensä tulee ajatelleeksi. Ensimmäiseksi mieleen tulevan kronologisen eli kalenteri-ian ohella ihmisellä on lisäksi mm. biologinen eli elimistön toimintakykyyn liittyvä ikä ja subjektiivinen eli muuttumaton, ydinminään viittaava ikä. Persoonallinen ikä puolestaan määräytyy suhteessa niihin asioihin, missä vaiheessa yksilö katsoo olevansa tavoitteisiinsa nähden. Sosiaalisesta iästä puhutaan silloin, kun tarkoitetaan eri ikävaiheisiin liitettyjä rooleja ja asemia yhteisössä. Esimerkiksi Vaahtio on määritellyt työmarkkinaikää tarkoittaen työnantajien arviointia työnhakijan sopivuudesta tarjolla oleviin työtehtäviin. (Lundell ym. 2011, 28-34 .)

Työterveyslaitoksen verkkojulkaisun mukaan ikäystävällisyydellä tarkoitetaan sellaisia käytäntöjä työyhteisössä, joilla lisätään eri-ikäisten työntekijöiden voimavarojen ja kykyjen hyödyntämistä. Tällaisen työyhteisön keskeisenä haasteena on se, miten saadaan eri-ikäiset työskentelemään tuloksellisesti ja motivoituneesti yhdessä. Myös ns. hiljaisen tiedon siirtyminen uusille tulokkaille on tärkeää. Seuraavat työyhteisölliset tekijät ovat olennaisia ikäystävällisen työyhteisön rakennuspuita:

- lähimmän esimiehen oikeudenmukaisuus
- tasapuolinen kohtelu työpaikalla

- työpaikan johdon kiinnostuneisuus työntekijöiden terveydestä
- uusia ideoita kannustava ilmapiiri.

Yksilön kannalta työpaikka koetaan ikäystävällisenä silloin, kun voi itse vaikuttaa työyhteisönsä asioihin. On tärkeää kokea, että iän myötä kertyvästä osaamisesta on hyötyä työssä. Ikäystävällisyyden kokemukseen kuuluu myös se, että voi hyödyntää osaamistaan työtovereitaan opastamalla, ohjaamalla ja perehdyttämällä. Ikäystävällisyys on eräs keino lisätä työntekijöiden sitoutumista, työssä jatkamista ja jaksamista. Ikäystävällisessä työyhteisössä ihmiset haluavat jatkaa ammatissaan pidempään kuin he, jotka kokevat työyhteisönsä vähemmän ikäystävälliseksi. (www.ttl.fi.)

2.3.1 Eläkkeelle, työuraa pidentämään vai sekä-että?

Työterveyslaitoksen keräämään aineistoon perustuen on havaittu, että huono työkyky keski-ikässä merkitsee usein myös toimintakyvyn vajausta vanhuudessa. Tutkimuksessa kerättiin tietoa 28 vuoden aikana yli viideltä tuhannelta työssäkäyvältä ihmiseltä. Tarkastelun kohteina olivat ihmisten oma kokemus työkyvystään ja heidän myöhemmästä selviämisestäään eläkkeellä ja vanhuudessa. (Kajanto 2011, 20.)

Tutkimustulokset asettavat siis myös työssä jaksamisen uuteen valoon. Työhyvinvoinnin hyöty ulottuu työelämästä eläkeikään siten, että hyvinvoiva työntekijä on todennäköisesti myös eläkeläisenä itsenäinen ja aktiivinen. On huomattu, että esimerkiksi tyky- toimintaan lähtevät mukaan sellaiset ihmiset, jotka ovat muutenkin aktiivisia. Tämä on toki hyvä asia, mutta pitäisi myös tavoittaa ne ihmiset, joilla on heikentynyt työ- ja toimintakyky ja joille voisi olla apua kuntoutuksesta. (Kajanto 2011, 22.)

Terveystieteiden maisteri Jouni Lahti toteaa tuoreessa väitöstutkimuksessaan mm, että rasittavaa liikuntaa, kuten juoksua harrastavat keski-ikäiset ovat fyysisesti paremmassa kunnossa ja heillä on vähemmän sairauslomia ja työkyvyttömyyttä kuin vähemmän ja kevyemmin liikkuvilla ikätovereillaan.

Väitöstutkimuksessaan Lahti selvitti vapaa-ajan liikunnan määrän ja rasittavuuden vaikutusta myöhempään fyysiseen toimintakykyyn, sairaspöissoloihin ja työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen. Tutkimuksen kohteena olivat keski-ikäiset Helsingin kaupungin työntekijät ja heidän liikunta-aktiivisuuttaan ja terveyttään seurattiin vuosien 2000 ja 2007 välillä.

Lahden mukaan kohtuullisesti rasittavan liikunnan terveyshyödyt tunnetaan jo ennestään ja tämänkin tutkimuksen tulokset korostavat erityisesti rasittavan liikunnan merkitystä terveydelle ja toimintakyvyn säilymiselle. Kansanterveyttä ajatellen rasittavampaa kuntoliikuntaa tulisikin korostaa entistä enemmän.

Tutkimuksessa tuli ilmi, että liikunnan harrastamisen hyödyt näkyivät tuki- ja liikuntaelinten sairauksista. Hyöty tuli ilmi myös sellaisten työkyvyttömyyseläkkeiden määrässä, jotka johtuvat mielenterveysongelmista.

Tutkimus tuo esiin, että Suomessa työkyvyttömyyseläkkeistä kaksi kolmasosaa aiheutuu tuki- ja liikuntaelinten sairauksista tai mielenterveysongelmista. Terveyskäyttäytyminen ja aktiivinen liikunnan harrastaminen on tärkeää ikääntyvien työntekijöiden terveyden ja työkyvyn ylläpitämisessä. Jouni Lahden väitöstutkimus on tarkastettu Helsingin yliopistossa 4.11.2011 (YLE Uutisten verkkosivut, viitattu 15.4.2012).

Työterveyslaitoksen tutkimuksen valossa selkeimmin työkykyyn vaikuttavat elintavat, terveys, työmotivaatio, työolot ja ikä. Työilmapiirillä on suuri vaikutus työssäjaksamiseen, mutta henkilökohtaisesta toimintakyvystään jokainen on itse vastuussa. Esimiehillä on tottakai oma vastuunsa työntekijöiden jaksamisesta, mutta pomo ei voi liikkua, syödä tai juoda työntekijän puolesta. (Kajanto 2011.)

Päättäjät toivovat, että työtä jatkettaisiin myös eläkkeellä. Tutkimuksen mukaan ihmiset eivät enää välttämättä haluakaan siirtyä pois työelämästä kokonaan. Tästä tutkimusjoukosta jopa 30-40 prosenttia olisi halukkaita jatkamaan ansiotyössä. Koko Suomea ajatellen kyse on siis kymmenistä tai jopa sadoista tuhansista ihmisistä. Von Bonsdorffin sisarukset toivovatkin nyt joustoja työelämäään, sillä tämän joukon kohdalla työpäivä ei välttämättä tarkoita kahdeksaa tuntia. (Kajanto 2011.)

Eläkkeelle siirtyvien joukossa on paljon ihmisiä, joilla on paljon osaamista, vaikutusvaltaa ja myös varallisuutta. Nyt olisi hyvä kehittää esimerkiksi erilaisia, yksilöllisiä ratkaisuja osapäivätyön tekemiseen. Von Bonsdorffin sisarukset toteavat, että ihmisten pitäisi olla armollisempia itselleen. Kaikkien työpanosta pitäisi myös arvostaa, sillä työtä on hyvin erilaista ja se myös tarkoittaa erilaisia asioita eri ihmisille. Jokainen pelaa niillä korteilla, kun on annettu ja tämän ajatuksen soisi myös siirtyvän työelämään. (Kajanto 2011.)

Miten eläkkeelle siirtyvät tai siellä jo olevat saadaan innostumaan työelämästä uudelleen? Tuulikki Petäjaniemi kirjoittaa esimerkiksi eläkkeellä olevista sairaanhoitajista, joiden työpanoksella olisi kovastikin tarvetta. Jotkut heistä, jotka ovat ottaneet lyhytaikaisia keikkatöitä vastaan, kokivat työnsä erittäin antoisaksi siitä syystä, että he saivat opastaa nuorempia sairaanhoitajia. Toisaalta huomattiin, että koska keikkatyöntekijöitä ei kouluteta, heidän tietonsa vanhenevat ja into opastaa nuorempiaan sammuu. (Heinonen 2010, 58.)

Eri ikäisten ihmisten työpanoksen yhdistämisestä tulee työyhteisön voimavara, kun ikäjohtaminen on hallussa. Lundell ym, kirjoittaa aiheesta esimerkiksi, että työt voisi järjestää niin, että nuoret ja vanhemmat työntekijät toimivat yhdessä tiimeinä tai työpareina. Nuoret hyväkuntoiset suorittavat raskaimmat työvaiheet ja ikääntyneet vastaavat fyysisesti kevyemmistä tehtävistä, joissa he saavat hyödyntää kokemuksen tuomaa osaamistaan. (Lundell ym. 2011, 329.)

Terveysties!-lehdessä (3/2011) on vielä pieni kolmen kohdan lista keinoiksi työurien jatkamiseen, sillä työntekijä voi uupua, vaikka hän kuinka paljon yrittäisi vapaa-ajallaan kerätä voimia työhönsä, ellei työnantaja ja koko yhteiskunta ole mukana tässä savotassa.

- Pitäisi löytää oikea näkökulma, eikä ajatella, että ”täysillä loppuun asti.” Asiantuntijoiden ja yhteistyötahojen avulla voidaan ennakoida työkyvyn laskua jo ajoissa ja sopeuttaa työpäivän pituus tähän tosiseikkaan.

- Työ pitäisi sovittaa kuntoon. Jotkut ihmiset tekevät työtä, johon heillä ei ole resursseja eikä osaamista. Iän myötä tämä tilanne on kestävätkin. Aikainen puuttuminen tällaisiin tilanteisiin säästää lukuisia työvuosia.
- Työntekijöiden hyvinvoinnin pitäisi olla kunnossa. Työnantajan taholta tämä tarkoittaa asiallisia työolosuhteita. Työnantajalla on myös oikeus olettaa, että työntekijä pitää huolta itsestään. Työntekijän kannattaa muistaa, että hän ei tee sitä pelkästään työnantajan hyödyksi, vaan ensisijaisesti omaksi parhaakseen.

Osa-aikaeläke on ollut suosittu ratkaisu työpanoksen vähentämiseksi. Julkusen mukaan osa-aikaeläkkeellä oleva mies suorastaan ylisti ratkaisuaan. Mies kertoo, että osa-aikaeläke on helpottanut oloa. Hän tuntee olonsa vapautuneemmaksi ja elämä on parantunut kaikin puolin. Monet muutkin olivat harkinneet osa-aikaeläkkeelle siirtymistä ja pohtineet sen tulotasoa. Osa-aikaeläkkeelle siirtyminen nähtiin vapauttavana mahdollisuutena, johon voi tarttua, jos tilanne alkaa näyttää töissä huonolta. (Julkunen 2003, 218, 219.)

Emdenin ja Lampikosken mukaan Japanissa seniorijohtajat kouluttavat alaisiaan. Tämä trendi on tulossa myös läntiseen maailmaan. Iäkkäillä työntekijöillä on ”kertynyt organisaatiomuisti”, mikä on seurausta kokemuksesta omassa organisaatiossa ja myös asiakaskunnassa. (Emden ja Lampikoski 2001, 66.)

3 VAPAA-AJASTA VOIMIA TYÖPÄIVÄÄN

3.1 Mitä on vapaa-aika?

Suomen kielessä on vain yksi vapaa-aikaa tarkoittava sana, joka pohjautuu palkkatyöyhteiskuntaan ja omalta osaltaan pitää yllä näkemystä siitä, että vapaa-aika järjestää arkea ajallisesti. Vertailun vuoksi voidaan todeta, että englannin kielessä on vähintäänkin kolme sävyllään erilaista ilmaisua: *free time*, *leisure*, *spare time*. *Free time* on lähinnä suomen kielen ei-sidottua eli vapaa-aikaa. *Leisure* sisältää

laadullisia, virkistykseen tai harrastukseen liittyviä merkityksiä. *Spare time* sisältää ajatuksen tyhjästä ikäänkuin ylijäämäajasta muistuttaen näin suomen kielen joutoaikaa. (Liikkanen 2009, 10.)

Se, että vapaa-aika nähdään työn vastakohtana ja toisaalta sitä täydentävänä, on yksi vapaa-ajan määrittelyn lähtökohta. Vapaa-aika määritellään yhä useammin myös yksityisestä elämänpiiristä katsoen. Silloin korostetaan perheen ja läheisten ihmissuhteiden merkitystä tai yksilöllisyyttä. Vapaa-ajasta on tullut laadullinen elementti, joka voi liittyä mihin tahansa hetkeen elämässä, näin ollen se ei enää vain rytmitä arkea ajallisesti. (Liikkanen 2009, 8.)

Jari Metsämuuronen taas yhtyy kirjassaan Harold Entwistlen näkemykseen vapaa-ajasta. Entwistlelle työ on osa elämää, samoin kuin harrastukset, perhe-elämä, sosiaalinen palvelu ja poliittinen tai muu aktiviteetti. Entwistlen mukaan ”elämä on vapaa-aikaa.”(Metsämuuronen 1995, 18.)

Tämän ajatustavan mukaan ihmisellä on koko elämä aikaa suuntautua lähestulkoon kuinka haluaa. On mahdollisuus tehdä työtä vaikka yötäpäivää. Jos henkilö taas haluaa panostaa perhe-elämään tai harrastuksiin, siihenkin on mahdollisuus. Tällainen ajattelutapa sisältää mahdollisuuden käyttää vuorokautensa haluamallaan tavalla. (Metsämuuronen 1995, 18.)

Eila Heinonen on väitöskirjassaan todennut, että sama vapaa-ajan aktiviteetti kuten esimerkiksi toinen työ voi yhdelle olla rentouttavaa toimintaa kun taas toiselle se on vakavasti otettava sivuammatti. Tältä pohjalta voidaan sanoa, että vapaa-aika on omaan kokemukseen pohjautuva asenne tai mielentila. (Heinonen 2004, 20 .)

3.1.1 Harrastukset ja harrastaminen työelämän näkökulmasta

”Harrastus”-sana lienee syntynyt sanasta ”harras”, eli halu tehdä jotakin hartaasti. Hakulisen mukaan sana ”harras” on vanha germaaninen lainasana ja sen alkuperäinen merkitys on ollut ”kova”. Harrastusta ilmentävät esimerkiksi sanat vapaus, vapaa-aika, aktiivisuus ja mielenkiinto. (Metsämuuronen 1995, 16-17.)

Arkipuheessa harrastaminen liitetään usein vapaa-aikaan siinä merkityksessä, että se sisältää jotain muuta kuin työntekoa. Työnteko ja harrastukset voivat toki yhdistyä niin, että työntekijä harrastaa työnsä tekemistä. Tällaisesta tilanteesta hyötyvät sekä työnantaja että työntekijä. Työnantaja saa työntekijältään innostuneen työpanoksen ja työntekijä kokee saavansa palkkaa harrastuksestaan. Näin voi olla esimerkiksi ATK-alan asiantuntijan tehtävissä. Joidenkin kuvataiteilijoiden ja käsityöihmisten elämässä harrastus on muuttunut työksi. (Metsämuuronen 1995, 19.)

Viimeistään yli 50-vuotiaana jokaisen pitäisi mahdollisuuksiensa mukaan kiinnittää huomiota fyysiseen kuntoonsa. Ilmarisen mukaan ikääntyvien kunnan kohottamisen tavoitteena on hänen mukaansa säilyttää ns. reservikapasiteetti, joka tarkoittaa toimintakyvyn ja työn vaatimusten välillä olevaa riittävää käyttämätöntä varavoimaa. Tätä reservikapasiteettia tarvitaan ehkäisemään fyysistä ylikuormittumista ja parantamaan rasituksista elpymistä. Kunnan kohottamisesta seuraa työssä jaksaminen, terveyden säilyminen ja hyvinvointi. (Lundell ym. 2011, 116)

Jabe muistuttaa, että terveys on yksi suurimmista voimavaroista kansantaloudellisesti, yritystaloudellisesti ja inhimillisesti katsottuna. Hänen mielestään on tärkeää, että ihminen ottaa vastuun terveydestään. Hyvään terveyteen vaikuttavat esimerkiksi: ravinto, liikunta, työtavat, ihmissuhteet, työn laatu ja työolosuhteet. (Jabe 2010, 183, 184.) Jaben listalla olevista asioista voimme itse vaikuttaa ainakin siihen, mitä syömme, kuinka paljon liikumme ja vaalimme ko ihmissuhteita työssä ja vapaalla.

Keski-iässä vaaniva keskivartalolihavuus on usein seurausta liian suuresta energian saannista suhteessa fyysiseen aktiivisuuteen. On huomattu, että jo 5-10 prosentin pysyvä painonpudotus vaikuutta suotuisasti terveyteen. (Lundell ym. 2011, 102, 103) Vapaa-ajan harrastusten valinnoillaan voi esimerkiksi käydä edellä mainitun keskivartalolihavuuden kimppuun. Aktiivinen liikunta auttaa vähentämään painoa ja työstressiä. Rasittavan liikunnan on todettu myös ehkäisevän ja vähentävän masennuksen oireita. (Peltonen/UP 2012.)

3.2 Vapaa-ajan merkitys on lisääntynyt

Tilastokeskuksen mukaan vapaa-aika on suomalaisille entistä tärkeämpää. Erityisesti kodin ja perheen merkitys on kasvanut vapaa-ajan vietossa, mutta myös harrastuksia pidetään aiempaa tärkeämpinä. Suomalaisen vapaa-ajan muutoksia tarkastellaan Tilastokeskuksen julkaisemassa artikkelikokoelmassa nimeltään *Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002*.

Musiikkia kuuntelee yli 90 prosenttia suomalaisista vähintään kerran viikossa, kaksi kolmasosaa päivittäin. Musiikin kuuntelu äänitteiltä on vähentynyt viimeisen 10 vuoden aikana, vaikka äänitteitä omistetaan nykyään enemmän kuin koskaan. Radio on säilyttänyt paikkansa tärkeimpänä musiikin lähteenä. (www.stat.fi.)

Vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastaa useampi suomalainen kuin 10 vuotta sitten, vaikka päivittäin liikkuvien osuus onkin hieman pienentynyt. Ikäryhmistä suhteellisesti eniten on kasvanut 25-44-vuotiaiden vähintään kerran viikossa liikkuvien osuus. Kolme neljästä 65 vuotta täyttäneestä harrastaa liikuntaa vähintään kerran viikossa, mutta päivittäin liikkuvia on vähemmän aikaisempaan verrattuna. (www.stat.fi.)

Päivi Timonen on tutkinut monille suomalaisille tärkeitä arkisia vapaa-ajannautintoja keskittyen luonnossa kävelemiseen, puutarhanhoitoon ja mökkeilyyn. Hän pohjaa tutkimuksensa vuoden 2002 vapaa-aikatutkimukseen. Kävely ulkona antaa henkilökohtaisen tuntuman säähän ja vuodenaikojen muutokseen. Haave omasta puutarhasta, kasvien kasvun tarkkailusta ja luonnon rytmien seuraamisesta voivat olla yksi selitys suomalaisten halulle muuttaa pientaloihin kauemmas kaupunkien keskustoista. Monen suomalaisen kesään kuuluu kiinteästi mökkeily. Keväällä mökille lähdetään tarkastamaan mökin kuntoa ja valmistelemaan mökki kesäkuuntoon. Joillakin mökkeily kuuluu kesäviikonloppujen ja –loman ohjelmaan. Loman ja mökkeilykauden jälkeen kesämökille palataan vielä laittamaan se talvikuntoon. (Timonen 2009, 203.)

Päivi Timosen tutkimusten mukaan mm. puutarhanhoito on vastapainoa pitkille yli 40-tuntisille työviikoille. Tällaisia työviikkoja tekevien todennäköisyys olla

puutarhanharrastajia oli lähes kolminkertainen verrattuna niihin, jotka eivät olleet töissä. Tutkimuksessa tuli ilmi, että asuinpaikka, auton käyttö ja pitkä työpäivä liittyivät puutarhaharrastukseen. Pihan koolla oli suuri merkitys. Ruukkupuutarhat kerrostalon parvekkeella eivät riitä aktiivisen harrastajan unelmille, vaan puutarhaunelmat toteutuvat omakoti- ja paritalojen väljillä pihoiilla. (Timonen 2009, 215.)

Hannu Kytö ja Leena Aaltola kyselivät vuonna 2006 vuosina 2001-2004 maaseudulle muuttaneiden talouksien jäseniltä, millaisia muutoksia maallemuutto oli tuonut heidän elämäänsä. Maaseudulle, kaupunkien läheisyyteen ovat muuttaneet tutkimuksen mukaan hyvätuloiset palkansaajat. Heiltä kysyttiin, miten vapaa-aika oli muuttunut muuton seurauksena. Harrastuksista ylivoimaisesti eniten oli lisääntynyt puutarhanhoito, joka oli lisääntynyt 61 prosentilla vastaajista. (Timonen 2009, 217.)

Vuoden 2002 vapaa-ajantutkimuksessa tuli Riitta Hanifin mukaan ilmi, että harrastajat sanoivat harrastuksen olevan sekä rentoutumiskeino, että vastapaino ansiotyölle, sen mainittiin myös olevan työhön energiaa antava elämän rikastuttaja. Vastaajat olivat sitä mieltä, että harrastuksilla on konkreettinen merkitys oman minän kehittäjänä ja taitojen kartuttajana. (Hanifi 2009, 246)

Esimerkiksi musiikin harrastamisesta todetaan, että laulaminen ja laulut voivat olla tärkeä elämönhallinnan strategia. Artikkelissaan Riitta Hanifi mainitsee erään Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kansanrunousarkiston järjestämän Elämysten jäljillä-kirjoituskilpailuun osallistuneen elämäkertakirjoittajan kommentin musiikista eräänlaisena vapauden saarekkeena ja elämönhallinnan välineenä:

”Joskus tuntui siltä, että elämä oli vain kuorossa laulamista, niin paljon laulaminen vaikutti elämääni. Työni ammattijärjestössä oli tuolloin hyvin sressaavaa ja sain unohtaa arjen laulaessa. Vaikka harjoituksiin mennessä oli väsynyt, nuottien väliin ja tulkintojen sekaan jotenkin liukui. Harjoituksen jälkeen olo oli virkeä kuin uudestisyntyneellä”.(Nainen, 45 v.) (Hanifi 2009, 247.)

Itse harrastan laulamista pienessä lauluryhmässä. Laulamme hengellisiä lauluja ja koenkin laulaessamme yleisön edessä, että jos joku saa lohtua näiden laulujen

sanoista ja sävelistä, harrastukseni on jo lähellä vapaaehtoistyötä. Emme ole tilaisuuksissa esiintymässä emmekä esittelemässä omia taitojamme.

Harjoittelemme kuitenkin, joskus useammin, joskus harvemmin. Kerran ryhmämme ”johtaja”-säestäjä huikkasi minulle pois lähtiessämme, että kiitos sinullekin, kun jaksat töiden jälkeen tulla harjoituksiin. Olin jo pohtinut näitä opinnäytetyöni aiheita ja vastasin hänelle: ”Tämä on voimavara!”

3.2.1 Mihin haluttaisiin lisää aikaa

Julkunen, Nätti ja Anttila kysyivät vuonna 2001 tutkimusprojektissaan, jonka lähtökohtana oli tietotyö ja sen työajat, mihin sitä aikaa sitten haluttaisiin käyttää? Tutkimusaineistossa lähestyttiin koulutettua keskiluokkaa ja kysely tehtiin kahdella tavalla. Toinen aineisto kohdennettiin 25 – 64 - vuotiaille korkeakoulututkinnon suorittaneille. Heistä poimittiin 3000 hengen otos, joista vastasi 1839 henkilöä. (Julkunen ym. 2004, 42-43, 49.)

Toista aineistoa edustivat it-ammattilaiset, joiden mielipiteitä tutkittiin paikallisilla case-tutkimuksilla. Nämä tutkimukset tehtiin neljässä eri yrityksessä ja kymmenessä eri toimipaikassa. Tutkimus toteutettiin vierailemalla yrityksissä, havainnoimalla, haastatteleamalla ja jakamalla kyselylomake. Lomakkeet täytettiin saman tien. Näistä yrityksissä tehdyistä kyselyistä saatiin 248 vastausta. (Julkunen ym. 2004, 43, 56, 60.)

Saatujen tutkimustulosten perusteella lisää aikaa haluttiin esimerkiksi liikuntaan, harrastuksiin ja matkustamiseen, jotka olivat listan kärjessä. Seuraavaksi tulivat perhe-elämä, sosiaalinen elämä, lapset ja lastenlapset. Työhön lisääaikaa ei haluaisi juuri kukaan ja tämä vaihtoehto olikin listan viimeisenä. Kotityöt olivat toiseksi viimeisellä sijalla. (Julkunen ym. 2004, 209.)

3.3 Elämässä pitäisi olla muutakin

Julkunen ym. (2004, 245.) tulivat tutkimuksissaan esimerkiksi sellaisiin loppupäätelmiin, että elämässä täytyy olla muutakin kuin työ ja että elämässä työ ja muu elämä pitää olla tasapainossa. Työ koetaan kilpailun, vertailun, ja epäonnistumisten areenana. Henkilön psyykeä suojelee se, että työpaikan lisäksi on olemassa muitakin kiinnityspaikkoja, kuten parisuhde, lapset, koti, harrastukset, siis jotain sellaista, joka suojelee minää. Näin työssä koettuihin pettymyksiin saadaan tärkeää etäisyyttä.

Paasivaara havahduttaa, että on sellaisia työntekijöitä, jotka eivät esimerkiksi kiireellisyytensä vuoksi pidä tärkeänä itsestään huolehtimista. Heillä ei ole aikaa harrastuksiin. Elämään pitäisi saada mahtumaan muutakin kuin työ – omasta terveydestään ja voimavaroistaan on pidettävä huolta. (Paasivaara 2009, 81.)

Erityiset onnen tai onnistumisen huippukokemukset nostavat arjen yläpuolelle ja antavat voimaa pitkäksikin aikaa. Tällaisia onnistumisen kokemuksia voi saada sekä työstä, että vapaa-ajalta. Kun töissään on onnistunut jonain päivänä erityisen hyvin, onnistumisen tunne jatkuu vielä vapaa-ajallakin ja saa hymyn nousemaan huulille. Tuntemattomat vastaantulijatkin voivat saada aurinkoisen hymyn osakseen, vaikka taivaalta sataisi räntää niskaan.

Vapaa-ajan huippukokemukset puolestaan voivat tuoda uutta intoa jo tutuksi rutiiniksi muuttuneeseen työhön. Esimerkiksi aktiivisesti ”Tiffany”- lasitöitä harrastava viisikymppinen nainen totesi oppineensa harrastuksessaan yhdistelemään värejä ja muotoja ja näin saaneensa itsevarmuutta työhönsä, jossa vaaditaan hyvää värisilmää ja tyyliä. Keskittymistä vaativien lasitöiden valmistaminen saa joskus täysin unohtamaan ajan ja paikan. Näin saavutetaan myös työlle tarpeellista vastapainoa.

Kulovesi herättelee kaikkia keski-ikäisiä sanoen, että on erittäin surullista, kun tapaa työpaikoilla niin paljon tämänikäisiä ihmisiä, jotka odottavat ainoastaan eläkkeelle pääsyään! Hän haastaa keski-ikäiset ottamaan riskejä ja aloittamaan jotain uutta, että

voisivat tuntea elävänsä täysillä. Sellaista ikää ei olekaan, jonka jälkeen ei saisi nauttia huippuhetkistä. (Kulovesi 2004, 60 .)

Jäin itse pitkäksi aikaa miettimään sellaista asiaa, jonka luin Sanna Wikströmin kirjoittamasta artikkelista. Hän kirjoittaa seuraavaa:” Ihminen kokee nykyhetkeksi, todelliseksi elämäksi, noin kahdeksan sekunnin mittaisen jakson.”(Wikström 2012)

Mietin, onko näin ja löysin Junglecareer- verkkolehden sivulta väittämän, jonka mukaan useimmat työhönottajat silmäilevät CV:tä vain 8 sekuntia ja päättävät sitten työhakemuksen kohtalosta (www.junglecareer.fi).

Olipa tällaisen nykyhetken pituus sitten mikä hyvänsä, kuinka monta tällaista hetkeä menetetäänkään, kun ei huomata, että elämä on nyt? Elämää ei ole ainoastaan illalla, töiden loputtua tai viikonloppuisin ja lomilla. Eletään siellä töissä myös!

Hämäläisen mielestä ihmisen pitäisi hakea virikkeitä myös vapaa-ajasta. Olipa se sitten luontoharrastus, kielikurssi tai tanssiharrastus, josta liikunnan lisäksi saa uusia ystäviä. Pääasiana hän pitää sitä, että työelämän vastapainoksi luodaan sosiaalinen verkosto, jota tarvitaan tukemaan elämän eri vaiheissa. (Hämäläinen 2001, 157)

Tällaisen sosiaalisen verkoston tärkeyden koin omakohtaisesti kun sairastuin itse äkillisesti ja vakavasti opiskeluaikanani. Oli tavattoman tärkeää saada viestejä kännykkään työkavereilta, ystäviltä, sukulaisilta ja harrastuskavereilta. Sairaalassa ja kotona toipumisaikana lyhkäisinkin tekstiviesti: ”Kuinka nyt voit?” piristi kummasti mieltä.

3.4 “Kiirettä on pitänyt”

Euroopan unionin sisällä tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että suomalaiset ovat unionin kiireisintä kansaa. Tämän tutkimuksen mielestäni hätkähdyttävä tulos oli se, että kolmasosa meistä valitti, ettei meillä ole tarpeeksi aikaa työntekoon (Kulovesi 2004, 6). Mihin itsekukin sitten haluaakin aikansa käyttää, on hyvä saada kuitenkin tasapaino työn ja vapaa-ajan välille.

Kiireen kokeminen ja aikapula ovat yli 44-vuotiailla yhteydessä työpäivän pituuteen (Piekkola 2003, 5). Naimisissa olevat naiset ovat yksineläjiä kiireisempiä, vaikka heidän kokonaistyöaikansa on lyhyempi. Tätä kiirettä selitetään miespuolison kiireellisyydellä, sillä jos miespuolisolla on kiireitä, on niitä myös 85 prosentin todennäköisyydellä naisella. Aikapula näyttäisi olevan yhteydessä kotiasioihin ja vapaa-aikaan, vähemmän riippuvainen kokonaistyöajasta. Tutkimuksen mukaan voidaan arvella, että kiireellisyys yli 44-vuotiailla pahentaa pitkän päälle terveydentilaa. Etenkin miehillä esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit saattavat olla yhteydessä pitkiin työpäiviin. Nämä sairaudet eivät kuitenkaan muodosta estettä työssäkäynnille (Piekkola 2003, 5).

Pekka Hämäläinen varoittaa kroonisen kiireen vievän meitä pois itsestämme, tunteistamme ja toisten ihmisten kohtaamisesta (Hämäläinen 2001, 96). Hänen mielestään meillä kaikilla saattaa olla vaarana elää liian hektistä elämää, sillä omaa elämäänsä katsoo liian läheltä, eikä välttämättä havaitse omaa levontarvettaan. Hämäläinen toteaa kirjassaan sen, minkä me kaikki tiedämme, että kun meidän pitää olla niin aktiivisia. Aktiivisuutta vaaditaan työssä, parisuhteessa, perheessä, lasten kanssa, omia harrastuksiakaan unohtamatta. (Hämäläinen 2001, 96 – 97.)

Hämäläinen valottaa nykyajan harrastusbuumia listaten aluksi suosittuja pelejä, kuten tenniksen, golfin, squashin ja salibandyn. Muita liikunnallisia aktiviteetteja harrastetaan myös paljon, kuten hölkkäämistä, sauvakävelyä, rullaluistelua, hiihtoa, kaukalopalloa. Jotkut osallistuvat myös mm. elämyskursseille, henkiinjäämisseikkailuihin ja parisuhdekursseille. Eräät etsivät haastetta elämälleen vuorikiipeilystä, laskuvarjohyppäamisestä tai riippuliitämisestä. Hämäläinen herättelee lukijaa pohtimaan, miksi kehitämme itsellemme tällaisen kiireen? Olisiko se keino paeta sisäistä tyhjyyttämme, jonka huuto on saatava loppumaan alituisella menolla? Onko meistä uhkaavaa kuunnella hetki itseään ja läheisiään? Olemmeko siis olemassa vain silloin kun jotain tapahtuu ja sitä kautta arvokkaita? Tästä tulemme ihmisarvoon. Ihmisarvomme ei perustu tekemiseen, aikaansaannoksiin, eikä suorituksiin vaan omaan itseemme. Se, että olemme olemassa riittää. Ihminen on arvokas persoonana, Jumalan kuvaksi luotuna. (Hämäläinen 2001, 97 – 98.)

Pekka Hämäläinen muistuttaa, että kiireen katkaiseminen voi olla erittäin parantavaa, ja kutsuu meitä opettelemaan olemista. Kiireisen menon katkaiseminen on paitsi irtiotto työstä, myös mahdollisuus jollekin uudelle. Hämäläinen ottaa esimerkin urheilun saralta. Harjoituksen ja levon on oltava tasapainossa, sillä mm. moni nuori urheilija on treenannut mielettömästi ja joutunut ihmettelemään, miksi kehitys ei kulje eteenpäin? Lihasten on saatava palautua rasituksesta ja maitohappojen on päästävä pois elimistöstä. Sopivasti rasitusta ja lepoa yhdistettynä oikeanlaiseen ruokavalioon antaa hyvän lopputuloksen. Näin toimien kehitys ei pysähdy. (Hämäläinen 2001, 97 - 99.)

Pitkään jatkunut stressi väsyttää elimistön. Jos verenpaine, sydämensyke ja stressihormonitasot ovat koholla, ne lisäävät unihäiriöiden, masennuksen, sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen vaaraa. Myös kyky puolustautua taudinaiheuttajia vastaan häiriytyy. (Peura 2010.)

Heikko palautuminen työpäivän jälkeen heikentää myöskin keskittymiskykyä ja työmuistia. Tämä johtaa siihen, että työ vaatii entistä enemmän ponnistelua ja stressi kasvaa. Tutkimusten mukaan (esim. Sonnentag, S. ym. 2009) lomat elvyttävät oloa vain muutamaksi päiväksi, joten iltojen ja viikonloppujen palautuminen on tärkeää. Jos väsymys on jo muuttunut uupumiseksi, toipuminen saattaa kestää kuukausia (Peura 2010.)

3.5 Kysymyksiä kiireen ja omien rajojen tunnistamiseen

Kulovesi puhuttelee lukijaa (Kulovesi 2004, 10). Hän tekee lukijalleen kysymyksiä ajankäytöstä. Onko sinulla sellainen tunne, ettet itse hallitse ajankäyttöäsi?

Ehditkö elää elämääsi niinkuin tahdot vai täytäkö enimmäkseen muiden odotuksia?

Ehditkö pitää huolta omista tarpeistasi ja hyvinvoinnistasi?

Jättävätkö tekemättömät työt sinut rauhaan?

Saatko ajatusten virran halutessasi rauhoittumaan?

Ehditkö pysähtyä tehtävien välillä?

Ehditkö tehdä työsi kunnolla?

Ehditkö nauttia saavutuksistasi?

Ehditkö kokea iloa arjen pienistä asioista?

Ehditkö nauttia siitä, mitä teet?

Onko sinulla stressin tai uupumuksen oireita?

Itse olen huomannut, että kun on oikein kiire, niin hengityskin on todella pinnallista, aivan kuin ei ehtisi edes hengittää!

3.5.1 Ota työhön etäisyyttä

Saksalaisten psykologien Sabine Sonnentagin ja Charlotte Fritzin mukaan henkistä palautumista voi edistää esimerkiksi seuraavilla neljällä tavalla.

- Irrota mielesi töistä ja unohda työasiat vapaalla.
 - Rentoudu. Se vähentää elimistön virittymistasoa ja lisää myönteisiä tunteita.
 - Hanki kokemuksia siitä, että olet pystyvä ja taitava.
 - Kontrolloi vapaa-aikaasi eli päätä itse, milloin ja mitä teet.
- (Peura 2010, 66)

3.5.2 Tee asioita, joista pidät

Kotiliesi-lehti kysyi vuonna 2010 lukijoiltaan työhyvinvointiin liittyvistä asioista. Eräs näkökulma oli vapaa-ajan työpäivää ja pitemmällä tarkastelujaksolla koko elämää tasapainottava vaikutus. Lukijoiden TOP-10- listalla olivat seuraavat asiat:

- Sytytä kynttilä tai takkatuli
- Reippaile ulkona
- Nauti yhteisistä hetkistä (lapset, lastenlapset, oma kulta, ystävät)
- Rauhoitu (nuku pitkään, nautiskele kiireettömyydestä, hiljaisuudesta)
- Liikunta antaa paljon energiaa
- Taide tekee mielelle hyvää
- Kokkaa ja leivo
- Neule, sanaristikko tai sudoku käteen
- Laita kotia uusiksi

➤ Hemmottele itseäsi (kuuma kylpy, saunominen, mökkeily)

(Susi 2010. Lista mukailtu Kotilieden 17/2010 listasta ”Vapaa-ajasta voimaa!”)

Myös Marjatta Jabe kirjoittaa itsestään huolehtimisesta ja muistuttaa, että pitäisi opetella myös ottamaan vastaan, eikä aina olla se antava osapuoli. Jokainen tarvitsee suvantovaiheita, eli terveenäkin voi levätä! Jos työ on kiireistä, kannattaa hakea harrastuksista vastapainoa. Musiikki, liikunta, urheilu, syvään hengittäminen, luonnossa kävely, mietiskely, luova käsillä tekeminen, taide-elämykset ja hemmotteluhoidot ovat Jaben mukaan keskittymistä kehittäviä asioita, jotka auttavat saavuttamaan tilan, jossa stressi katoaa (Jabe 2010, 44).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA KÄSITTEELLINEN VIITEKEHYS

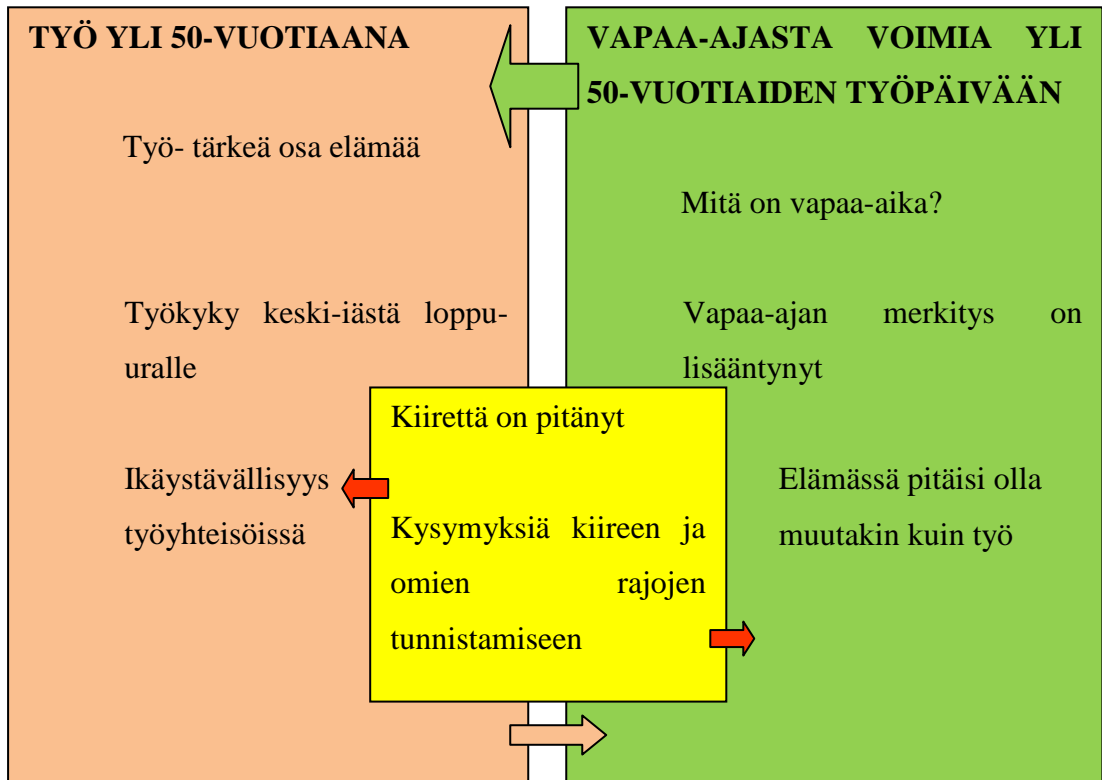
4.1 Tutkimusongelma

Tutkimusongelmani on miten vapaa-ajan toiminnoista voidaan saada voimia työelämään työuran loppuvuosiin.

Alaongelma 1: Millaisia seikkoja viisikymppiset ja sitä vanhemmat kokevat työssään.

Alaongelma 2: Miten vapaa-ajan toimintojen avulla saadaan lisää voimia työssäjaksamiseen.

4.2 Käsitteellinen viitekehys



Kuvio 1. Käsitteellinen viitekehys.

Käsitteellisessä viitekehyksessä on kuvattu pääasiat, joita käsittelen opinnäytetyössäni. Työ – laatikko on ensin, sillä sieltä saadaan toimeentulo. Arki rakentuu keski-ikässäkin vielä ansiotyön varaan ajallisesti ja rahallisesti. Vapaa-ajasta ammennetaan voimavaroja työhön ja elämään. Molempien osa-alueiden pitäisi olla tasapainossa, sillä vapaa-aikakin voi alkaa tuntumaan tylsältä, jos sitä on liikaa. Kiireen tunnistaminen on myös tärkeää, sillä se syö ihmisen voimavaroja aivan huomaamatta. Viitekehysten olen laatinut itse.

5 HAASTATTELUT

5.1 Haastattelun menetelmä ja haastattelun kulku

Haastattelin opinnäytetyöhöni viittä keski-ikäistä vielä työelämässä olevaa henkilöä. Haastattelujen tarkoitus oli testata teorian paikkansapitävyyttä käytäntöön. Kysymykset pohjautuivat teoriaosaan, jonka aiheet olin etsinyt lähdekirjallisuudesta. Viimeinen kysymys (täydennä lause: On kiva mennä töihin kun...) juolahti mieleeni huomattessani itse, kuinka kiva oli mennä töihin kun olin juuri hankkinut kahdet uudet silmälasit. Eräs haastateltavistani ehdotti itse, kuultuaan opinnäytetyöni aiheen, että haastattelisin häntä. Se helpotti osaltaan rajaamaan kohderyhmäkseni keski-ikäiset ja erityisesti yli viisikymppiset. Kahta seuraavaa pyysin haastateltavaksi tavatessamme muuten vain. Kerroin haastateltaville, että nimi voidaan heidän halutessaan muuttaa ja muitakin yksityiskohtia, jotka sinänsä eivät vaikuttaisi vastauksiin. Neljättä haastateltavaani lähestyin niin, että pyysin tuttavaani kysymään puolisoltaan hänen halukkuudestaan vastata kysymyksiini. Viidenteen henkilöön otin yhteyttä sähköpostin kautta.

Haastattelut suoritin maaliskuussa 2012. Haastattelut kestivät kukin noin puoli tuntia. Ensimmäinen haastateltava saapui kotiini ja haastattelu sujui hyvin, vaikkakin taisimme molemmat vähän jännittää. Minulle itselleni kokemus oli uusi ja olin myös hankkinut uutta tekniikkaa äänitykseen: sanelimen. Olin etukäteen harjoitellut sanelimen käyttöä, joten tallennus sujui hyvin ja lopuksi kiehautimme kahvit. Seuraavan henkilön haastattelu tapahtui hänen kotinsa rauhallisessa ilmapiirissä. Näiden haastateltavien kohdalla purin haastattelun ensin niin, että kirjoitin kaiken lähes sanasta sanaan. Sitten lähetin tämän raakaversioon heille sähköpostilla ja pyysin lisäilemään tai ottamaan pois asioita jos tarpeen. Seuraavaksi kirjoitin molemmista pienen tarinan.

Kolmannen henkilön haastattelu tapahtui hänen kodissaan kevätauringon paistaessa ulkona. Tämä henkilö ei halunnut lukea mitään alustavaa versiota, vaan hän antoi minulle vapaat kädet kirjoittaa tarina suoraan valmiiksi. Näin tein ja lähetin tämän version hänelle sähköpostilla arvioitavaksi.

Neljännän haastateltavan haastattelu tapahtui myös tämän kotona, jonka pullantuoksuiseen ilmapiiriin saavuin illalla töiden jälkeen. Haastattelu sujui reippaasti ja lupasin lähettää hänelle valmiin tarinan arvioitavaksi. Siirryin lopullisesti käyttämään tätä menetelmää, enkä enää lähetellyt väliaikaisia versioita. Tämä myös säästi kaikkien aikaa.

Viidennen henkilön haastattelu tapahtui hänen viihtyisällä työpaikallaan leppoisissa tunnelmissa.

5.2 Reliabiliteetti ja validiteetti

Hirsjärven ja Hurmeen mukaan käsitteet reliaabelius ja validius perustuvat sellaiseen käsitykseen, että tutkijalla on mahdollisuus päästä käsiksi objektiiviseen todellisuuteen ja totuuteen. Reliaabelius määritellään ainakin kolmella eri tavalla. Ensimmäinen reliaabeliuden määritelmä on sellainen, että kun samaa henkilöä tutkitaan, niin kahdella tutkimuskerralla saadaan sama tulos. Reliaabelius voidaan myös määritellä niin, että jos kaksi arvioitsijaa on päätyttyyn samaan tulokseen, tulos on reliaabeli. Kolmanneksi reliaabelius ymmärretään niin, että kahdella tutkimusmenetelmällä, jotka on toteutettu rinnakkain, saadaan sama tulos. Koska on kyse ihmisten käyttäytymisestä, joka muuttuu ajan ja paikan mukaan, reliaabeliuden määritelmiin kannattaa suhtautua tietyin varauksin. (Hirsjärvi ja Hurme 2000, 186.)

Tutkimuksen validiutta selitetään myös monella tavalla. Ennustevalidius viittaa siihen, että yhden tutkimuskerran perusteella voidaan ennustaa myöhempien tutkimuksien tulos. Tutkimusasetelmavalidius jaetaan tilastolliseen validiuteen, rakennevalidiuteen sekä sisäiseen ja ulkoiseen validiuteen. Kyse on rakennevalidiudesta silloin, kun mietitään, tutkitaanko oikeasti sitä, mitä on aiottu. Kun käytettävät käsitteet analysoidaan mahdollisimman tarkkaan, haastatteliija ja haastateltava ymmärtävät asiat mahdollisimman samalla tavalla. Sisäinen validius kuvaa Cookin ja Campbellin mukaan kahden muuttujan välistä yhteyttä niin, että X on aiheuttanut Y:n. Tämä validiuden määritelmä kuitenkin muuttuu, jos jokin kolmas

tekijä vaikuttaa tulokseen. Ulkoinen validius määritellään tutkimustulosten yleistettävyydeksi. Tästä yleistettävyyden vaatimuksesta voidaan kuitenkin luopua ja myöntää, että tutkimustuloksiin vaikuttavat sekä historialliset että kulttuuriset tekijät. Jokaisen yksilön erilaisuus kannattaa myös myöntää. (Hirsjärvi ja Hurme 2000, 186 – 188.)

Tein kyselyn, johon sisältyi 22 kysymystä. Kysymykset muotoilin teoriaosuuden aiheista. 11 ensimmäistä kysymystä liittyi työhön. Loput kysymykset käsitelivät vapaa-aikaa. Yhdessä kysymyksessä käsiteltiin ravinnon vaikutusta työssäjaksamiseen. Kahdessa kysymyksessä pohdittiin kiirettä ja stressiä. Viimeinen kysymys ei pohjautunut teoriaan, vaan omaan kokemukseeni. Jo kysymyksiä tehdessäni ajattelin, että kaikki kysymykset eivät voi mitenkään sopia kaikille. Esimerkiksi harvapa meistä ajattelee liikuntaharrastuksen muuttamista työksi, ainakaan enää keski-ikäisenä. Toisaalta en hennonnut poistaakaan kysymystä, sillä monilla kädentaitajilla harrastuksesta on vielä myöhemmälläkin iällä tullut ammatti. Jossain vaiheessa mietitytti myös se seikka, että kaikki eivät ehkä ole tulleet ajatelleeksikaan tällaisia työssäjaksamisasioita vapaa-ajan näkökulmasta, vaikka harrastavatkin kaikenlaista. Ehkä tosiaankin saisin erilaisia näkökulmia samoilta henkilöiltä, jos kysyisin uudelleen samat kysymykset.

No, kaikki kysymykset kävimme urhoollisesti läpi ja joissakin kohdissa huomasin onnistuneeni nivomaan ne toimivaksi kokonaisuudeksi. Esimerkiksi kysymykset 5, 6 ja 7 sopivat hyvin yhteen, kun fyysisestä työkyvystä ja sen huolehtimisesta siirryttiin henkisen puolelle. Tämä seikka helpotti myös vastaajia. Minulle itselleni kysymykset olivat niin selviä, että kun jotkut haastateltavistani pyysivät vähän selvennystä joihinkin kysymyksiin, mietin sitä, että pitäisikö jokaisessa kysymyksessä olla pieni johdatus aiheeseen?

Tarkistin vielä, että kaikista kysymyksistäni löytyy työssäni myös teoriaa ja että ne liittyvät aiheeseen, sillä aiheen rajaaminen on haaste sinänsä. Kokemattomana haastattelijana pohdin myös sitä seikkaa, että kuinka paljon haastattelun aikana juttu saa rönsyillä ja kuinka paljon minä haastattelijana voin rohkaista siihen? Tartunko aiheisiin niin, että haastattelu muuttuukin keskusteluksi vai pyrinkö pitäytymään kysymyksissäni? Huomasin tekeväni molempia, mutta koska olin kaikille kertonut

haastattelun kestävän noin puoli tuntia, minun piti toisaalta viedä tilannetta koko ajan eteenpäin. Tämä pieni ”kiirehtiminen” heikensi mielestäni reliabiliteettia.

Koska olin antanut henkilökohtaisesti tai lähettänyt sähköpostilla kaikille kysymykset etukäteen, jokainen tiesi suurinpiirtein mitä kyselen. Tuo ”suurinpiirtein” tarkoittaa tässä, että toiset olivat kirjoittaneet ylös, mitä ainakin tahtovat sanoa ja toiset olivat ”lukaisseet” kysymykset läpi. Jos on kirjoittanut etukäteen paperille, mitä aikoo sanoa, lisää siltä osin reliabiliteettia, että kaikki asiat tulevat sanotuiksi. Reliabiliteettia toisaalta vähentää se, että tilanne ei ole enää spontaani, sillä vastaus tulee tällä tavoin lähes suoraan paperista luettuna. Etukäteen haastatteluun ei tarvinnutkaan valmistautua, sillä kysymykset käsittelevät jokaiselle tuttuja asioita, omaa elämää.

Tutkimuksen tulokset ovat reliabeleita siltä osin, että sain kaiken tallennettua sanelimeen ja sanelujen purku onnistui myös hyvin. Pysin purkamaan sanelut samana tai seuraavana päivänä, joten muistissani oli vielä haastattelutilanne selkeästi. Jokainen haastateltava sai tarkistaa asiat vielä kertaalleen ja tämä vahvisti tulosten reliabiliutta. Reliabiliteettia heikentää mielestäni se seikka, että kaikki haastateltavat eivät varmaankaan olleet pohtineet ennen, miten vapaa-ajantoiminnoista saadaan voimia työssäjaksamiseen. Jos nyt kysyisin kysymykset uudelleen heiltä, saisin varmaankin enemmän havaintoja vapaa-ajan voimia antavasta vaikutuksesta.

Validiteettiin liittyviä asioita mietin useinkin opinnäytteeni tekemisen aikana. Mielessäni oli, että saanko paperille sen idean, sisäisen tuntemuksen ja konkreettisen kokemuksen jonka perusteella valitsin opinnäytetyöni aiheen. Validiteettia parantaa mielestäni se, että aiheesta löytyi paljon lähdekirjallisuutta, johon saatoin nojautua kirjoittaessani teoriaa ja tehdessäni kysymyksiä. Huonontavana seikkana tajusin haastattelukysymysten kohdalla sen, että koska olin itse huomannut esimerkiksi tradenomiopintojen parantavan työmarkkinakelpoisuuttani, pidin itsestään selvänä, että haastateltavanikin ovat pohtineet tällaisia kysymyksiä. Esimerkiksi juuri kysymys 15. (Oletko valinnut vapaa-ajanaktiviteettisi niin, että se auttaa pärjäämään/selviytymään/parantamaan valmiuksiasi työelämässä? Mitä esim.?) on aika hankala kysymys noin vain pohdittavaksi.

5.2.1 Maija: opiskelusta itsevarmuutta työhön

Vähän yli viisikymppinen Maija on kokopäivätyössä rahoitusallalla. Työaikaansa hän on toisaalta tyytyväinen, mutta myös lyhyempi työaika kiinnostaisi, esimerkiksi 6 tuntia päivässä tai neljä päivää viikossa. Maijan mielestä työssäkäynti on tärkeää, sillä sitä kautta saa taloudellista riippumattomuutta.

Iän mukana on ymmärtänyt, ettei työ kuitenkaan ole pääasia, vaan elämässä pitää olla muitakin asioita, että elämä kokonaisuudessaan olisi tasapainossa. Se toisi mukanaan tyytyväisyyden tunteen. Hän pitää tämänhetkistä työtään tärkeänä, mutta sisältöä ja selkeyttä hän kaipaisi siihen enemmän. Hän pohtii olevansa toisaalta sellaisessa murrosvaiheessa, että tyytyväkö nykyiseen työhönsä vai haaveileeko vielä jostain muusta, sillä työelämää on jäljellä vielä reilu kymmenen vuotta. Iän mukana suhtautuminen työhön on muuttunut ”totisemmasta” nimenomaan siihen suuntaan, että työ on osa kokonaisuutta, eikä pelkästään elämän sisältö. Työhön on tullut lisää näkemystä ja varsinkin sairauden jälkeen Maija on koittanut laittaa asiat tärkeysjärjestykseen ja nauttia elämästä. Se ei ole aina hänen mukaansa helppoa, mutta hän toivoo pystyvänsä suhtautumaan asioihin rennommin ja ”pilke silmäkulmassa.”

Fyysistä työkykyään Maija kuvailee suht hyväksi, mutta parempikin se voisi olla. Työnteon ja työn ohella opiskelun seurauksena on tullut uupumusta. Fyysistä työkykyä pitäisi hänen mukaansa pystyä parantamaan aika paljon enemmän. Hän lenkkeilee ja kuntoilee, mutta ajan puutteen vuoksi omasta mielestään aivan liian vähän. Kun hän saa suoritettua opintonsa loppuun, hän aikoo tosissaan panostaa kunnostaan huolehtimiseen. Liikunta vaikuttaa hänen mielestään siihen, että nukkuu paremmin ja siten on työssäkin virkeämpi. Pikkuasiat eivät myöskään stressaa hyvin nukutun yön jälkeen niin paljon.

Työtänsä Maija kuvailee henkisesti kuormittavaksi, sillä työlle asetetaan tavoitteita ja niiden toteutumista seurataan, se aiheuttaa stressiä. Hän myöntää myös itse

aiheuttavansa itselleen paineita ahnehtimalla liikaa töitä ja koettamalla saada enemmän aikaiseksi kuin tarvitsisikaan. Opiskelu on hänen mukaansa antanut toisenlaista näkemystä työhön ja näin omalta osaltaan auttanut selviytymään työssä. Hän mainitsee vielä opiskelun olleen hyvin palkitsevaa. Työn vastapainoksi Maija yrittää ehtiä ulkoilemaan, viettämään aikaa perheen kanssa ja hoitamaan puutarhaa. Nämä asiat tuovat työpäivän tapahtumiin etäisyyttä.

Muutama Maijan työkavereista on hiljakkoin jäänyt eläkkeelle noin kuusikymppisenä ja se aiheuttaa Maijassa toisaalta kateutta, mutta omaan eläkkeellejäämiseen tuntuu olevan vielä pitkä aika. Vähän ennen eläkeikää hän toivoo voivansa jäädä osa-aikaeläkkeelle tai että olisi joku muu pehmeä lasku, sillä kerralla eläkkeelle jääminen on jossain mielessä aika raju ratkaisu.

Maija ei välttämättä enää haluaisi vaihtaa alaa, sillä se vaatisi uutta opiskelua ja turhan paljon aikaa menisi siihen. Ikänsä hän näkee jossain mielessä rajoitteeksi työpaikan vaihdolle, vaikka se vielä hiukan kiinnostaisikin. Aika näyttää, mikä hänestä tulee isona. Kun tulee puhe nuorempien suosimisesta työhönottotilanteissa Maija toteaa, ettei hänellä ole omakohtaista kokemusta asiasta. Omana mielipiteenään hän toteaa, että yleensä työpaikoilla olisi hyvä, jos siellä työskentelisi eri ikäisiä, sillä nuorilla on uutta oppia ja vanhemmilla elämäkokemusta, molempia tarvitaan.

Omasta iästään hän sanoo olevan hyötyä työssä elämäkokemuksen ja ammattitaidon vuoksi. Ikä tuo tullessaan toisaalta muutosvastarintaa ja ennakkoluuloja uusia asioita kohtaan. Oppiminen on hitaampaa, muistikaan ei enää ole niin hyvä kuin aikaisemmin. Fyysinen ja psyykinen väsyminen ja stressi tuovat mukanaan helposti myös kyynisyyttä.

Vapaa-ajan Maija määrittelee omaksi ajakseen, johon ei kuulu ansiotyö, eivätkä pakolliset kotityöt. Vapaa-aika on Maijalle todella tärkeää, että voisi pitää itsestään huolta. Tuota vapaa-aikaa hänellä on aika vähän ja siitä suurin osa menee tällä hetkellä opiskeluun. Sen, mitä jää jäljelle, Maija koettaa viettää perheen ja läheisten kanssa. Hän yrittää ehtiä myös ulkoilemaan ja muutaman kerran vuodessa konserttiin. Lomilla hän matkustelee mielellään.

Maijan vapaa-ajantoiminnat ovat osaltaan liittyneet työhön, sillä esimerkiksi opiskelun hän aloitti siksi, koska hänellä oli tarve kehittyä työssä. Työnantajan puolesta on ollut työkyvyn ylläpitämiseen liittyvää toimintaa. Lisäksi hän harrastaa kuntoilua, musiikin kuuntelua ja kulttuuria muutenkin, sekä kesällä puutarhanhoitoa, koska se on ”tosi kivaa.” Vapaa-ajantoimintaansa hän lisäsi opiskelun, koska sen mukanaan tuomat opit auttavat selviytymään paremmin työelämässä. Maija mainitsee vielä opiskelleensa paljon monennäköistä vuosien varrella. Uusien asioiden oppimisesta on tullut lisää tietoa, ammattivarmuutta ja itsevarmuutta työhön.

Puheen kääntyessä ruokaan ei Maijan mielestä ole ollenkaan yhdentekevää mitä syö, sillä ravinnolla on huomattava merkitys työssäjaksamiseen. Hän aloittaa aamun syömällä monipuolisesti: puuroa, kahvia ja voileipää. Maija syö muutenkin terveellisesti nauttien maitoa, kalaa, kanaa, lihaa, perunoita, riisiä eli tavallista kotiruokaa. Tässä iässä paino nousee helposti, joten terveellinen ruoka ja terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä.

Vapaa-ajalla Maijalle on tärkeää sekä oma, että muiden hyvinvointi, mutta näiden yhdistämisen hän kokee hankalaksi. Muiden hyvinvointi menee edelle ja varsinkin kotityöt pakkaavat kasautumaan hänelle. Vapaa-ajantoiminnat eivät aiheuta hänelle kuitenkaan stressiä, paitsi opiskelu on stressaavaa ajoittain. Toisaalta opiskelu on erittäin antoisaa ja kun tietää, että opiskelu työn ohella on vain väliaikaista, niin se helpottaa oloa. Ansiotöiden osalta Maija kokee kiirettä, sillä hän ahnehtii helposti liikaa töitä ja niiden vähentäminen on hankalaa.

Maijalla on hyviä kokemuksia sekä työstä, että vapaa-ajalta. Töistä hän mainitsee huippukokemuksiksi sellaiset, kun on onnistunut löytämään asiakkaalle hyvän ratkaisun ja asiakas on tyytyväinen ja itsekin on tyytyväinen. Onnellisuuden kokemuksia tulee lapsenlapsista, kun he ovat terveitä ja kaikki on hyvin.

”On kiva mennä töihin kun kotona ja perheessä kaikki asiat on kunnossa. Ja sitte on kiva mennä töihin kun siellä on mukavia työkavereita”, Maija sanoo lopuksi.

5.2.2 Tuula: laulaen lenkille ja töihin

Kirjapainoalalla työskentelevä Tuula kutsutaan töihin tarvittaessa. 58- vuoden ikäisenä hän on ”eläkeputkessa”, mutta väliajat työtön työnhakija. Hän menee mielellään töihin, mutta on kiitollinen ettei tarvitse enää joka aamu lähteä. Töissä hän tekee 7-8 tunnin työpäiviä, sekä aamu-, että iltavuoroja. Tuula on tyytyväinen nykyiseen työtilanteeseensa, sillä kotihommat luonnistuvat näin paremmin ja elämästä pystyy nauttimaan enemmän, kun ei tarvitse joka päivä lähteä. Työkavereita on kiva nähdä välillä ja hän nauttii saadessaan käyttää vankkaa ammattitaitoaan.

Tuula on juuri saanut lisäkoulutusta työpaikallaan ja taas mennessään töihin hän osaa yhden uuden homman. Hänen mielestään on hienoa, että hän saa oppia töissä uusia taitoja. Tuula haluaa tehdä työnsä hyvin ja jo vähän vanhempana työntekijänä hän pitää rimaa korkealla ja haluaa näyttää, että ”vanhassa on vara parempi.”

Tuula on fyysisesti hyvässä kunnossa ja entiseen tietokoneella istumiseen verrattuna nykyisissä tehtävissä voi välillä joutua pakkaamaankin ja tekemään lavoja kirjoista ja muista painotuotteista. Silloin ovat hyvät käsivoimat tarpeen ja myös silloin, kun hän leikkaa paperia. Paperin leikkuussa on lisäksi osattava leikkaamistekniikka. Hän tuntee pärjäävänsä työssään fyysisesti hyvin, nyt ja tulevaisuudessa.

Fyysisestä suorituskyvystään hän huolehtii lenkkeilemällä tosi paljon ja ainakin kerran vuodessa hän yrittää juosta yhden maratonin. Talvella hän hiihtää ja yleensäkin liikkuu paljon. Joskus kesällä, jos lenkille lähtö ei huvita, Tuula menee ulos puutarhaan ”tönkimään”. Puutarhatöistä hän tykkää ja niistä saa sisäistä voimaa. Tottakai kaikella tällä liikkumisella ja puutarhatöillä on vaikutusta stressinsietokykyyn ja työhyvinvointiin. Joskus Tuula räökkää vähän liikaakin itseään, sillä kun juoksu kulkee hyvin, niin sitä ei malta millään lopettaa. Hän on huomannut, että olo on hiukan hermostunut tällaisen rääkin seurauksena. Kun tunnistaa rajansa ja liikkuu niiden mukaan, saa lenkkeilystä paljon henkistä voimaa.

Työtään Tuula ei koe henkisesti kuormittavaksi, vaikka siinä saakin olla niin tarkka, että millikin on iso asia. Eläkkeelle jääminen ei vielä houkuttele ja jos hänet palkattaisiin ihan vakituisesti taas, niin se olisi kiva asia rahallisesti ja toisi rytmin elämään. Ollessaan kuukauden ajan työttömänä ja laahustaessaan aamuisin postilaatikolle hän mietti, että tällaista tämä elämä nyt on. Siihenkin tottui, mutta mieluummin hän valitsee ansiotyön.

Tuula tykkää olla nykyisessä työpaikassaan, koska siellä on mukavaa, olo on töitä tehdessä vapautunut ja luottamus on molemminpuolista. Hän ei ehkä viitsisi enää vaihtaa mihinkään uuteen alaan, sillä hän on aikoinaan opiskellut oppisopimuksella graafisen alan peruskurssin. Myöhemmin hän on käynyt kursseja ja viisikymppisenä valmistunut painopinnan valmistajaksi. Työpaikkaa hän voisi vaihtaa siinä tapauksessa, että nykyisestä työpaikasta loppuisivat työt.

Työhönottotilanteissa hän ei ole kokenut ikäsyrjintää ja muutenkin iän puolesta hän tuntee pärjäävänsä hyvin. Hänet on juuri koulutettu paperinleikkuuseen, eikä siinä ollut mitään vaikeuksia. Iästä ei ole hänen mukaansa mitään haittaa, päinvastoin, sillä ei ole enää niin mustavalkoinen kuin nuorempana ja työssä saatu koulutus auttaa jaksamaan.

Vapaa-aika on sitä, että saa suunnitella aikataulun ihan niin kuin itse haluaa ja se on tosi tärkeää. Hänellä on nyt riittävästi vapaa-aikaa ja sitten kun on pitemmät vapaat lapsenlapset voivat tulla kylään. Tuula käy miehensä kanssa yhdessä lenkillä melkein joka päivä ja sitten hän huilailee välillä ja katsoo telkkaria. Siivouskin onnistuu paremmin kun on pitempi vapaa. Harrastuksista juokseminen alkoi jo lapsena kun hän huomasi juostessaan paljain varpain että hän tykkäsi siitä. Juokseharrastus lähti varmaankin sellaisesta näyttämisen halusta ensi alkuun liikkeelle. Toisena tärkeänä vapaa-ajantoimintana Tuulalla on laulaminen. Senkin hän muistelee alkaneen siitä kun huomasi että osaa laulaa ja halusi joissain asioissa olla hyvä.

Työssäjaksamiseen auttaa kuntoilu, ulkoilu ja vuodenaikojen vaihteluiden seuraaminen. Siinä samalla mielikin tulee hoidetuksi. Aamupalalla on myös tärkeä merkitys työssäjaksamiseen. Jos syö aamulla puuron, niin ei ole lainkaan sellainen

närkästynyt. Joskus aamupala jää pelkän kahvin ja pullan varaan niin sitten on hänen mukaansa vähän heikoilla. Puuro jossa on marjat päällä antaa potkua ihan siihen ruokatuntiin asti ja silloin on parempi mieli.

Vapaa-ajallaan Tuulalle on tärkeää vaalia toisten hyvinvointia, sillä itselle tulee siitä hyvä olo. Hän kertoo esimerkiksi sen, kun hän kuului juoksuporukkaan niin hän kyseli paljon muilta porukan jäseniltä heidän jaksamisestaan. Tuulalle tulee hyvä olo jos hän pystyy auttamaan toista. Hän saa siitä itsekkin voimaa.

Harrastuksiinkin voi helposti mennä liikaa aikaa. Ollessaan pari vuotta sitten oikein hyvässä kunnossa juoksukilpailuihin meinasi mennä enemmän aikaa kuin olisi pitänyt. Enää ei kuitenkaan ole sellaista, vaan kun pyydetään mukaan juoksemaan kisoihin niin se on kivaa kanssakäymistä. Kisoissa on mukava käydä.

Töissä olevan kiireen hän yrittää rauhoittaa jäsenitelemällä asioita. Hän tekee osan kerrallaan eikä yritä hosua kaikkea yhtä aikaa, sillä hän yrittää tehdä työnsä mahdollisimman huolellisesti, koska hän ei halua tehdä toista kertaa sitä samaa työtä. Vapaalla kiirettä on vain satunnaisesti ja se on pelkästään positiivista. Jos tulee jostain juoksupahtumasta ja on seuraavana päivänä kutsunut vieraita, niin mies auttaa siivoamaan.

Tuula kertoo työssä saamastaan huippukokemuksesta, kun hän sai suoritettua painopinnan valmistajan ammattitutkinnon yli viisikymppisenä. Nuorena hän ei ollut lukenut yhtään englantia, koska siihen aikaan kouluissa ei sitä luettu. Tutkinnossa oli kysymyksiä englanniksi, niinpä Tuula opetteli tutkintoon valmistautuessaan ulkoa, mitä ne tarkoittavat ja läpäisi. *”Ni mä olin nii ylpee siitä ko mä ponnistelin tän asian.”* Vapaa-aikaan liittyviä huippukokemuksia on: *”Ko mä olin juassut Tukholmas maratonin aikaan 3: 28: 30, joka kilometri alle viiden minuutin vauhtia. Se oli huippu! Se oli yks hienoimpi juttui. Tiätysti kaikkein suurin asia on se uskoontulo, se on huippu. Se muutti elämän!”*

Huomenna on kiva mennä töihin kun on juuri juostu Karhuviesti. Heidän työjoukkueessaan olivat kaikki muut nuoria poikia ja Tuulan mielestä on hienoa, kun

he pyysivät hänet mukaan joukkueeseen. Huomenna juodaan sitten töissä piparkakkukahvit.

5.2.3 Mariella: ”Voisin tehdä tilapäistöitä eläkkeelläkin.”

Kuusikymppinen tekstiilimyyjä Mariella työskentelee tilapäisesti kesäloma-aikaan, joulunaikaan, kiireaikaan ja sairauslomatapauksissa. Lisäksi hän hoitaa miehensä yrityksen konttorityöt ja muut juoksevat asiat. Huonomuistisen anopin hoito työllistää häntä myös, vaikkei hän siitä palkkaa saakaan, sillä omaishoitaja hän ei ole. Hän kokee itsensä vanhuksen huoltajaksi ja huolenpitäjäksi, sillä hän käy anopin luona joka päivä. Mariella hoitaa anopin kauppia-asiat ja huolehtii, että hänellä on ruokaa jääkaapissa. Lisäksi Mariella on anopin apu lääkärisäkäynneillä, hammaslääkäreissuilla ja parturissa. Esimerkiksi parturissa käymiseen hurauttaa helposti kolmekin tuntia aikaa.

Työaikaansa tekstiilimyynä Mariella on toisaalta tyytyväinen, sillä iän mukanaan tuomat fyysiset vaivat pysyvät kurissa, kun hän työskentelee vain tilapäisesti. Toisaalta taas tulevan eläkkeen pienuus hiipii silloin tällöin mieleen ja Mariella miettiikin, että hän voisi tällä systeemillä jatkaa työntekoa eläkkeelläkin.

Työelämässä olo on Mariellalle tärkeää kahdestakin syystä. Työ on paitsi tulonlähde, se tuo Mariellan elämään säännöllisyyttä. Illalla hän tarkistaa tulevan päivän työaikansa. Aamulla kierretään hetkeksi papiljotit päähän, että on ”jonkin näköinen.” Kotioloissa hän usein pukeutuu verkkareihin, mutta töihin mennessään hän pukeutuu muodikkaasti, asia, jota hän myös luonnehtii merkitykselliseksi. Tämänhetkistä työtään hän pitää helppona ja siistinä, ihan mielekkäänä. Asiakkailta saatu vilpitön kiitos hyvästä palvelusta kohottaa kummasti mielialaa. Mariella on koko työuransa ollut myyntityössä ja erityisen hyvää nykyisessä työpaikassa on se, että rahat ovat ajallaan tilillä. Mariella hemmottelee mielellään läheisiään pikku lahjoilla ja näihin työstä saatava palkka antaa hänelle mahdollisuuden.

Mariella miettii, että työelämässä hän on saavuttanut jo kaiken ja nyt voi ottaa vähän rennommin. Enää ei tarvitse pingottaa eikä kilpailla työkaverien kanssa vaan voi rauhassa kesksittyä kulloiseenkin tilanteeseen.

Muutama vuosi sitten tehdyn lääkärintarkastuksen perusteella Mariellan työkyky oli erinomainen. Perussairaudet hoituvat lääkkeillä ja omasta mielestäänkin Mariella on aika hyväkuntoinen. Ainakin lähitulevaisuudessa alkavaan eläkeikäänsä asti Mariella uskoo pysyvänsä työkykyisenä. Fyysistä työkykyään hän pitää yllä lenkkeilemällä ja pyöräilemällä, harrastamalla talvisin voimistelua ja hiihtoa ja ajoittain tulee käytyä kuntosalillakin. Mariellan mielestä liikunnasta on hyötyä nimenomaan työssäjaksamiseen ja erityisesti metsän hiljaisuudessa on jotain erityisen rauhoittavaa. Mariellan nykyisessä työssä ei ole mitään henkisesti kuormittavaa, ellei ota asioita sillä tavalla. Esimerkiksi silloin kun työkavereilla on huonompia päiviä niin silloin pitäisi jaksaa kuunnella heidän murheitaan.

Alan vaihtoa Mariella ei enää pidä mahdollisena, sillä hän pitää tutusta ja turvallisesta työstään. Ikä on tehnyt tehtävänsä, eikä häntä enää erityisemmin kiinnosta uuden oppiminen työelämässä. Poikkeuksena hän mainitsee pilke silmäkulmassaan, että jos joku nyt ”oikeen miljoonasopimuksen tarjois” niin kai sitten voisi vielä alaakin vaihtaa mutta ei muuten. Hän pyörittelee vielä hetken asiaa ja sanoo: *”Raha tiätyst vois olla semmonen motivaattori et vois vaik...mitäs sit tekis?”*

Hän kokee ikänsä hyödyksi työssään, sillä kun samantyyppistä työtä on tehnyt aina, niin ”vuodet opettavat.” Haittapuoleksi hän mainitsee työskentelyn tietokoneen kanssa, mutta ongelmatilanteista selviää, kun ei tarvitse olla koskaan yksin työpaikalla, aina on apua saatavilla. Nuoremmille työntekijöille voi jakaa vuosien varrella kertynyttä tietoa, sillä vaikka uuden oppiminen on hankalampaa kuin ennen, vanhat opit eivät katoa muistilokeroista minnekään. Hän ei muista koskaan kokeneensa työhönottotilanteissa ikäsyryntää.

Vapaa-aika on Mariellan mielestä sellaista aikaa, että voi harrastaa kaikenlaista. Se on omaa aikaa ja se on aika tärkeää. Esimerkkeinä hän mainitsee puutarhanhoidon ja ruoanlaiton. Vapaa-aikaa ei ole hänen mielestään koskaan riittävästi. Esimerkiksi

”ko selaa kansalaisopiston esitettä ni huomaa et tonneki olis kiva mennä ja tonne: pajutöitä ym ym.” Yhtenä vuonna voi ottaa pitsinnypläyksen ja toisena tekee lasitöitä. Hänellä on kotona aina nypläystyyny valmiina. Mariellaa kiinnostavat kaikenlaiset kädentaitoihin liittyvät harrastukset ja lasityöt hän valitsi sillä tavalla että ihastui niihin kansalaisopiston kevätinäyttelyssä. Pitsinnypläys tuli elämään, kun ystävä pyysi kaveriksi kansalaisopiston kurssille. *”Harrastuksii tarttuu mukaan.”* Vaikka Mariella harrastaa monipuolisesti kädentaitoja, ammatikseen hän ei aio niitä ruveta tekemään.

Liikuntaa Mariella harrastaa nimenomaan siksi, että fyysinen rasitus raikkaassa ulkoilmassa auttaa jaksamaan työssä. Monipuolinen aamiainen on hänelle varsinkin työhön lähtiessään ensiarvoisen tärkeä. Kaurapuuro tai lesepuuro, hilloa tai marjoja, kahvikuppi ja joku hedelmä joka aamu. Jos Mariella jostain syystä joutusi lähtemään aamulla ilman aamiaista, niin hän olisi pahalla päällä ja pää olisi kipeä ja heikottaisi.

Vaikka Mariellalle vapaa-aika merkitseekin nimenomaan omaa aikaa, hänestä on tärkeää harrastaa myös miehen kanssa lenkkeilyä, pyöräilyä ja hiihtoa. Anopista huolehtiminen kuuluu myös hänen vapaa-ajan toimintaansa, eikä hän koe sitä rasitteeksi, koska hän työskentelee tilapäisesti. Vapaa-ajan huippukokemuksiksi hän mainitsee viikon vaellukset Lappiin, lumoavan luonnon ja kauniit maisemat. Myös ne kokemukset Lapin matkoilta ovat jääneet mieleen, kun vaeltaa painava rinkka selässä tai vetää ahkiota talvella 30 asteen pakkasessa. Sen jälkeen on mahtava olo: *”Mä selvisin siitä!”*

”On kiva mennä töihin, kun sillä palkallaan voi sitten hemmotella jotain läheistä henkilöä. Kotonaolokin on paljon kivempaa, kun on välillä töissä”, pohdiskelee Mariella.

5.2.4 Arto ottaa lunkisti raskaan työn vastapainoksi

53-vuotias Arto on kokopäivätyössä teollisuuden kunnossapidossa. Työaikaansa hän pitää itselleen sopivana, päivätyö, 8 tuntia päivässä, viisi päivää viikossa ja vapaat viikonloput. Ylipäänsä työ merkitsee hänelle toimeentuloa, kuten se on ennenkin merkinnyt. Työ tuo osaltaan myös elämälle tarkoituksen, jolloin elämä tuntuu

mielekkäältä. Työt ovat toki muuttuneet sitten nuoruusvuosien, mutta työn merkitys on pysynyt samana. Artolle työ on työtä, eikä hänen suhtautumisensa siihen ole muuttunut iän myötä.

Arto tuntee olevansa kohtuullisen hyvässä kunnossa, mutta hän toteaa, että kun ikää tulee lisää, aina kovemmalle joutuu fyysisesti. Se on kuitenkin normaalia iän mukanaan tuomaa muutosta, sillä fyysisesti hän suoriutuu työssään hyvin. Tämänhetkisen fyysisen kunnan perusteella tulevaisuus näyttää hyvältä. Arto pitää kunnostaan huolta lenkkeilemällä ja kun kunto on parempi, hän jaksaa ruumiillisesti raskaassa työssään paremmin, kuin jos ei liikkuisi ollenkaan vapaa-ajalla.

Arton työ ei ole hänen mielestään henkisesti raskasta, sillä vaikka joskus on kiireellisempiä aikoja ja työasioita tulee silloin mietittyä kotonakin, hän yrittää irtautua niistä ottamalla vapaan vapaana ”heittämällä vapaavaihteen päälle” ja yrittää olla miettimättä työasioita. Työasioista irtautumiseen auttaa esimerkiksi lukeminen ja rentoutuminen, rauhallinen oleilu. Hänellä ei ole mitään tarvetta vapaa-ajallaan suorittaa jotakin. Hänen mielestään se seikka, että pystyy vain oleilemaan on eräs hänen henkireikänsä.

Eläkeasioitakin tulee jo mietittyä, vaikka vielä hän haluaakin olla työelämässä. Kun virallinen eläkeikä aikanaan koittaa, hän jää mielellään eläkkeelle. Arto voisi vielä tehdä jotain muutakin työtä ja hän pitää tätä ajatusta periaatteessa mahdollisena. Kevyempi työ olisi hänelle mieleen, sillä hän haluaisi vaalia terveyttään myös sillä tavalla. Hän pitää ikäänsä tietynlaisena rajoitteena uuden työn löytymiselle ja miettii, että ikä alkaa haittaamaan sellaisessa tapauksessa, kun on enemmän hakijoita. Itse hän ei ole paljon hakenut töitä, sillä nykyinen työpaikka on hänen työhistoriansa kolmas paikka, eikä hänellä ole kokemusta ikäsyrrjinnästä.

Iän puolesta hän pärjää ihan hyvin työssään, vaikka hän huomaa nuorempien pärjäävän paremmin, niin kyllä siellä ”perässä tullaan.” Iästä on sekä haittaa, että hyötyä. Haittapuolena on ruumiillisessa työssä väsyminen ja se että palautuminen vie enemmän aikaa. Hän muistelee, että nuorempana jaksoi tehdä parikin vuoroa peräkkäin, 16 tuntia. Nyt viiden, kuuden tunnin jälkeen on jo väsymystä. Iästä on se hyöty, että kokeneempänä asennoituu työhönsä eri tavoin ja ”*voi olla vähä enemmän*

järkee mieltii ennenko ruppee tekemään. Tarttuu rohkeammin töihin kuin nuorempana.”

Artolle vapaa-aika on tärkeää, lepoa ja rentoutumista, palautumista. Vapaa-aika ei hänen mielestään riitä mihinkään, sillä viikonvaihte on aika lyhyt. Vapaalla hän lenkkeilee, lukee, tekee kaikenlaista mitä kotona tehdään, välillä reissataan ja kyläillään. Arto on aina lukenut ja tämä harrastus jatkuu yhä. Lukeminen on hänelle mieluisa irtautumiskeino työ- ja monista muistakin asioista. Arto ei ole erityisemmin valinnut näitä vapaa-ajalla tekemiään asioita, vaan hän tekee sitä mitä milloinkin eteen tulee tai haluaa tehdä. Vapaa-ajallaan hänen ei tarvitse saavuttaa mitään, eikä hän harrasta mitään aktiivisesti.

Liikkuminen ja liikunta auttaa työelämässä ja hyväkuntoisena muutenkin pärjää paremmin. Aamupala on hänen mielestään tärkeä, päivän tärkeimpiä aterioita. Siihen sisältyy jogurttia, muroja ja voileipää, niillä pärjää ja päivän mittaan on tärkeää pitää kiinni ateriarytmistä, sillä fyysisessä työssä veto loppuu, jos ei syö.

Vapaa-ajallaan Arton mielestä on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, sillä kun voi itse hyvin, se vaikuttaa muidenkin hyvinvointiin. *”Jos huolehtii vain toisten hyvinvoinnista niin kyl sitä pian loppu tulee”*, hän pohtii. Liian itsekäs ei saa olla, mutta omasta hyvinvoinnistaan pitää itse huolehtia. Arto osaa rauhoittua vapaa-ajallaan, eivätkä harrastukset näin ollen stressaa.

Arto ei yleensä ole kiireinen, mutta satunnaisesti kyllä. Vapaa-ajallaan hän ei ole kiireinen, mutta töissä kun on kiireaika, niin *”kyl siin sit täytyy istahtaa hetkeks ja hengähtää, sillä eivät ne kiireet siihen lopu, vaikka kuinka itse kiirehtisi.”* Kun töissä on oikein onnistunut niin siitä tulee hyvä fiilis, yleensäkin onnistumisen kokemukset myös vapaa-ajalla nostattavat mielialaa. Hän toteaaakin, että töissä kaikki toiminta vaikuttaa kaikkeen niin on tärkeää, että siinä onnistuu ja voi tehdä sitä hyvällä fiiliksellä.

”On kiva mennä töihin kun odottaa pian alkavaa lomaa ja matkoille lähtöä läheisten kanssa”, päättää Arto hymyn karehtiessa suupielissä.

5.2.5 Luovaa kiinteistökauppaa Mikon tapaan

Mikko, 56- vuotias yrittäjä, tekee 10-12 tuntisia päiviä. Työtä tehdään koko ajan kun puhelin soi. Asiakkaita varten liikkeen ovesa on aukioloajat, mutta työaika sinänsä ei ole sidottu mihinkään kellonaikoihin. Rajat pitääkin itse asettaa. Usein iltaisin hän menee näyttämään myytäviä kiinteistöjä asiakkaille ja mielellään hän menee vaikka aamulla viiden aikaan. Mikko on tyytyväinen työaikaansa, sillä hän pystyy itse pääsääntöisesti hallitsemaan sen.

Työ merkitsee hänelle toimeentuloa. Hän kertoo olevansa kiitollinen että on työtä ja sellaista työtä mistä tykkää. Hänen mielestään työtä tehdään korvausta vastaan. Suhtautuminen työhön on iän mukana muuttunut, sillä enää ei hosu niin paljon eikä hermoile turhan päiten. *”On niinko tylsistyny jo sen verran et ei viit enää joka ketkutukseen lähtee mukaan.”* Hänen ammatissaan on tärkeää ensin tehdä työtä sen eteen, että tunnistaa ihmistyypin, jonka kanssa on tekemisissä. Kaupanteossa edetään asiakkaan mukaan ja tätä tilanteen tunnistamisen herkkyyttä on tullut hänen nähdäkseen kokemuksen kautta lisää.

Fyysinen työkyky on hänen mukaansa ihan hyvä, vaikka paikkoja vähän särkkeekin. Hän toivoo saavansa olla terve jatkossakin. Kunnostaan hän pitää huolta tekemällä vapaa-ajallaan metsätöitä ja yleensäkin fyysistä työtä. Hän on havainnut fyysisen kuormituksen olevan hyvää vastapainoa palveluammatin henkiseen rasitukseen. Joskus joutuu lähelle ihmisten henkilökohtaisia asioita. Kokemus auttaa irtautumaan työasioista.

Mikko ei haluaisi vielä eläkkeelle, koska hänellä on työ ja harrastus ihan sama asia. Hän voi tarvittaessa joustaa työajoissaan. Homma pyörii silti. Ehkä juuri siksi hän onkin yksityisyrittäjä. Jos on hiljaista, hän pistää lapun luukulle ja lähtee vaikka mökille. Nykyaikana puhelimella saa kiinni, ettei tarvitse istua työpaikalla.

Mikko miettii pyynnöstäni ikäkysymystä työhönottajan näkökulmasta ja toteaa, että ikä ei ole mikään kynnykskysymys, vaan asenne ratkaisee. Jos nuoremmalla on asenne ok, niin se nuori sitten ennen kuin vanhempi siksi kun hänellä on tulevaisuus

edessään. Mikko myöntää, että vanhemmilla on kokemusta, mutta he voivat olla ”urautuneita omaan systeemiinsä.”

Omassa työssään hän huomaa, että iästä on hyötyä, sillä hän tuntee pärjäävänsä kokemuksen tuoman ammattivarmuuden kautta. Alan vaihtokaan ei tosissaan ole käynyt mielessä.

Vapaa-aika on tärkeää vastapainoa työlle. Vastapainoa täytyy olla, koska muuten homma ei pysy balanssissa. Pääkoppa alkaa hänen mukaansa kärsimään siitä. Vapaa-aika merkitsee Mikolle irtiottoa työympäristöstä. Vapaa-aika alkaa kun hän pistää puhelimen pois päältä.

Hänellä on riittävästi vapaa-aikaa koska hän voi ottaa sitä melkeinpä silloin kun tarvitsee. Vapaalla Mikko tekee myös metsätöitä, rakentaa, siirtelee kiviä paikasta toiseen. Vaimo kuulemma sanoo joskus ettei aina tarvitse tehdä jotain. Mikko tunnistaa olevansa niitä suuren ikäpolven lapsia kun aina tarvitsi olla ainakin tekevinään. Istuessaan tarvitsi jotain tehdä. Nykyiset tekemiset voi kuitenkin hyvillä mielin keskeyttää, sillä tekeminen ei ole hänelle mikään pakkomielle. Harrastuksista ei tule myöskään stressiä, vaikka nytkin painaa päälle ajatus, että puut pitäisi saada pilkottua.

Mikko on kokeillut monia erilaisia vaihtoehtoja vapaa-ajantoiminnoiksi, myös urheilun saralla ja hän tekee sitä mikä milloinkin huvittaa. Esimerkiksi hiihto ja laskettelu ovat mieluisia liikuntamuotoja. Hän ei ole valinnut mitään tietoisesti niin, että se auttaisi selviytymään työssä, mutta tottakai fyysinen rasitus vapaa-ajalla antaa voimia työpäivään.

Jos ei syö niin tulee nälkä ja sitten tulee kiukkuseksi, kommentoi Mikko ja jatkaa ettei hän mitään syö aamulla vaan hän juo kahvia. Varsinkin talvella herätessään aikaisin viiden jakeen menee pannu kahvia ja lehti kolmeen kertaan luettuna. Tottakai joskus tulee syötyä voileipää, mutta monta kertaa se jää. Muuten Mikko sanoo syövänsä kaksi ateriaa päivässä. Ruoka on hänen mukaansa tärkeää ja sen pitää olla vaihtelevaa ja monipuolista.

Mikko ei ole tosissaan harkinnut harrastusten muuttamista työksi, mutta Lapissa on joskus tullut ”häivähdyksenomaisesti” mieleen, että eräoppaan työ voisi olla hienoa. Leikillään hän myös toteaa, että kalastamassa on joskus tullut mieleen, että jos olisi kalastuksen valvoja niin saisi katsoa toisten katiskat.

Mikolla on selvä kanta, kun kyselen onko hänelle vapaa-ajalla tärkeää oma vai muiden hyvinvointi. Jos on yksin vaikka matkoilla niin silloin tarvitsee ottaa itsensä vain huomioon. Kerran hän oli kahdeksan ulkomaalaisen miehen kanssa Lapissa kymmenen päivää, eikä osannut sanaakaan kyseistä kieltä. Silloin on pakko ottaa kaikki huomioon ja toimia tilanteen mukaan. Elinehto on tietenkin että täytyy ottaa muutkin huomioon.

Mikko myöntää olevansa aika usein kiireinen, mutta se homma täytyy vaan katkaista jotenkin.

Mikko miettii, että työstä tulee esimerkiksi silloin oikein huippukokemus, kun siinä on paljon haastetta, mutta lopputulos tyydyttää kuitenkin kaikkia osapuolia. Vapaa-ajan huippukokemuksista mieleen on jäänyt esimerkiksi se, kun hän lähti yksin Intian valtamerelle kalaan kahden ummikon intialaisen miehen kanssa. Välillä häntä mietitytti, mihin hän on itsensä pistänyt. Ehkä välillä vähän pelottikin, mutta kuitenkin loppujen lopuksi se oli positiivinen kokemus.

Tänään hän kertoo olevansa iloinen siitä, kun hän on saanut monta kesämökkiä myyntiin pikkujärvien rannalta. On kaunis ilma ja hän lähtee niitä näyttämään tai menee itse katsomaan niitä. Sinne paikan päälle on kiva mennä varsinkin kun on kevät. Hänen työnsä on niin lähellä vapaa-aikaa. Mikko muistaa vielä mukavan tapauksen esitellessään eräänä kauniina kevätsunnuntaina mökkiä. Hän pyysi myyjiltä luvan saunan lämmitykseen ja lämmitti sen. Sitten hän haki muikkuja ja rupesi savustamaan niitä mökin pihalla. Kun ihmisiä tuli, niin hän kertoi, että sauna on lämmin että pääsette sitten kunnolla tutustumaan rantaan. Kaksi asiakasta meni saunaan ja sitten hän sanoi että savupöntöstä voi ottaa muikkuja.

” Et asuntoesittelyis on tärkeä se tunnelman luominen ja siitä saa itekki mielihyvää ko asunnos on valkea takas, saunaa lämmitetty ja pulla tuoksuu! Nää on henkimaailman juttui.”

6 HAASTATTELUJEN SATOA

6.1 Haastattelujen yhteenveto

Haastateltavani olivat iältään 50-60 vuotiaita. Heistä kaksi naista teki töitä tilapäisesti, silloin kun töissä tarvitaan. Toinen huolehti lisäksi miehensä yrityksen ”juoksevista asioista ” ja työtähän sekin on, kun huolehtii huonomuistisesta anopistaan, vaikei siitä saakaan rahallista korvausta. Yksi naisista oli kokoaikaisesti työssä. Miehet tekivät pitkää päivää ja yrittäjän työpäivät olivat säännöllisesti 10 - 12 tuntisia.

Naiset olivat toisaalta työaikaansa tyytyväisiä, mutta kokoaikatyössä oleva Maija voisi tehdä lyhyempääkin työpäivää. Tilapäistöissä oleva Mariella miettii jaksavansa tehdä tällä tyylillä paremmin töitä kuin kokopäiväisenä ja Tuula voisi vielä tehdä vaikka kokoaikaisesti töitä. Miehistä Arto piti työaikaansa itselleen sopivana ja Mikko sanoi voivansa säädellä työaikaansa tarpeen mukaan.

Kaikille haastateltaville työ merkitsi ensisijaisesti toimeentuloa. Esiin tulivat selkeästi myös näkemykset työn elämälle antamasta tarkoituksesta ja työn ja vapaa-ajan vuorottelun tärkeydestä. Läheisten hemmottelukin on tärkeää ja se tuli esiin Mariellan haastattelusta.

Ikä ja elämäkokemus ovat tuoneet jokaiselle itsevarmuutta, rentoutta ja tahti on sen verran hidastunut, että voi miettiä, ennen kuin alkaa tekemään jotain työtä. Työt halutaan edelleen hoitaa esimerkillisen hyvin ja erityisesti Tuula iloitsee, kun töissä opetetaan tekemään uusia asioita. Maija puolestaan kaipaa ”pilkettä silmäkulmaan.”

Jokainen haastateltavistani on edelleen hyvässä fyysisessä kunnossa. Heistä Tuulalla lenkkeily kuuluu niin kiinteästi elämään, että hän pystyy joka vuosi juoksemaan maratonin. Mariellalla on joitakin perussairauksia, mutta ne hoituvat lääkityksellä. Hänkin lenkkeilee, ulkoilee ja harrastaa jumppaa. Maija haluaisi liikkua enemmän,

sillä kokopäivätyön ohella opiskelu on rapauttanut fyysistä kuntoa. Opiskelujen päätyttyä hän aikookin panostaa kunnostaan huolehtimiseen. Arto lenkkeilee myös ja Mikko tekee metsätöitä, rakentaa ja siirtelee kiviä. Erityisesti liikunta mainittiin voimavarana työpäivän ruumiillisiin ja henkisiin haasteisiin.

Mariella pohti eläkeasiaa niin, että hän voisi tehdä silloinkin tilapäistöitä. Maija haluaisi aikanaan pehmeän laskun eläkkeelle, sillä kertarysäyksellä se on aika kova juttu. Tuula ei vielä halua eläkkeelle. Arto jää sitten aikanaan, kun eläkeikä koittaa mielellään viettämään eläkepäiviä ja Mikolla yhdistyy työ- ja vapaa-aika niin luontevasti, etteivät eläkeasiat ole ajankohtaisia.

Neljä haastateltavistani ei haluaisi enää tosissaan vaihtaa alaa, koska se vaatisi niin paljon uutta opiskelua ja oma ala on jo hyväksi havaittu. Ajatuksella on kuitenkin kiva leikkiä: ”Miljoonasopimus”, ”eräopas” ja ”kalastuksenvalvoja”, tulivat heidän mieleensä. Arto haluaisi vaihtaa fyysisesti raskaan työnsä kevyempään vaihtoehtoon ja ajatus on hänen mielestään ihan realistinen.

Haastateltavani kokivat ikänsä sekä hyväksi, että huonoksi puoleksi. Omasta iästä koettiin olevan hyötyä työssä elämäkokemuksen ja vankan ammattitaidon tuoman ammattivarmuuden vuoksi. Koska samantyyppistä työtä on tehnyt aina, niin ”vuodet opettavat.” Nuoremmille työntekijöille voi jakaa vuosien varrella kertynyttä tietoa, sillä vaikka uuden oppiminen on hankalampaa kuin ennen, vanhat opit eivät katoa muistilokeroista minnekään. Iästä on se hyöty, että kokeneempana asennoituu työhönsä eri tavoin, ei ole enää niin mustavalkoinen ja ”voi olla vähä enemmän järkee miettii ennenko ruppee tekemään.”

Ikä tuo tullessaan toisaalta muutosvastarintaa ja ennakkoluuloja uusia asioita kohtaan. Oppiminen on hitaampaa, muisti ei enää ole niin hyvä kuin aikaisemmin. Fyysinen ja psyykinen väsyminen ja stressi tuovat mukanaan helposti myös kyynisyyttä.

Joku mainitsee haittapuoleksi työskentelyn tietokoneen kanssa, mutta ongelmatilanteista selviää, kun ei tarvitse olla koskaan yksin työpaikalla, aina on apua saatavilla. Haittapuolena on ruumiillisessa työssä väsyminen ja se että

palautuminen vie enemmän aikaa. Muistetaan, että nuorempana jaksoi tehdä parikin vuoroa peräkkäin, 16 tuntia. Nyt viiden, kuuden tunnin jälkeen on jo väsymystä, mutta kyllä siellä ”perässä tullaan.”Kellään haastateltavistani ei ollut omakohtaisia kokemuksia siitä, että ikä olisi ollut este työnsaannille.

Vapaa-aika oli kaikille haastateltaville erittäin tärkeää ja useimmiten he määrittelivät sen omaksi ajakseen jolloin saa suunnitella aikataulunsa itse ja voi harrastaa. Se merkitsee myös lepoa, rentoutumista, palautumista ja se on vastapainoa työlle. Vapaa-ajalla opiskellaan, harrastetaan kansalaisopiston kursseilla, lenkkeillään, hiihdetään, lasketellaan, kuunnellaan musiikkia ja lauletaan itse. Välillä siivotaan, laitetaan ruokaa ja hoidetaan puutarhaa. Lisäksi vietetään aikaa läheisten kanssa, mennään konserttiin ja matkustellaan. Vapaalla tehdään metsätöitä, rakennetaan, siirrellään kiviä ja myös luetaan, tehdään mitä huvittaa ja joskus myös oleillaan.

Maijalla ja Artolla on vapaa-aikaa liian vähän, mutta muut olivat sitä mieltä, että vapaa-aikaa on riittävästi. Mikko voi itse säädellä työ- ja vapaa-aikaansa

Harrastuksia ”tarttuu mukaan”, kuten esimerkiksi Mariellalle lasityöt ja pitsinnypläys. Tuula laulaa ja juoksee, koska jo lapsena huomasi olevansa lahjakas näillä alueilla. Maija valitsi opiskelun kehittyäkseen työssään. Kaikki olivat huomanneet sen, että liikunta ja hyvä kunto auttaa jaksamaan ja pärjäämään työelämässä. Ulkoillessa tulee seurattua vuodenaikojen vaihtelua, se hoitaa mieltä ja vaikuttaa näin työssäjaksamiseen.

Aamupalla koettiin olevan suora yhteys työvihtyvyyteen. Se on päivän tärkein ateria ja useimmilla se sisälsi puuroa tai muroja, hilloa tai marjoja, voileipää ja kahvia. Vain yksi haastateltava sanoi aloittavansa päivänsä useimmiten pelkällä kahvin juonnilla. Muutenkin päivän mittaan kiinnitettiin huomiota sekä ateriarytmiin, että ruoan terveellisyyteen, vaihtelevuuteen ja monipuolisuuteen.

Vapaa-ajalla vaalitaan sekä omaa, että muiden hyvinvointia. Tuula voi itse hyvin sen kautta, että hän pitää huolta muista. Maija yrittää huolehtia itsestään ja muista, mutta huomaa, että muiden hyvinvointi menee edelle. Mariella huolehtii omasta ja miehensä hyvinvoinnista, kun he lenkkeilevät yhdessä. Hän muistaa myös käydä

joka päivä katsomassa anoppiaan. Arto katsoo asiaa siitä näkökulmasta, että pitää huolehtia itsestään, että jaksaa sitten huolehtia muista. Mikko ottaa pari konkreettista esimerkkiä sanoen, että jos on yksin vaikka matkoilla, niin silloin ei tarvitse huolehtia muista. Porukassa taas on elinehto, että kaikkien hyvinvoinnista huolehditaan.

Joillakin tulee joskus vapaa-aikanaankin stressi. Opiskelu stressaa ajoittain, vaikka pääsääntöisesti se onkin erittäin antoisaa. Juoksukilpailuihinkin saa helposti uppoamaan liikaa aikaa, josta voi joskus seurata stressiä. Vapaa-ajalla koettiin pääsääntöisesti kiirettä vain ajoittain.

Maijalla on tapana ahnehtia liikaa työtä ansiotyössä ja siitä seuraa kiire. Tuulan ja Arton työpaikoilla on myös satunnaisesti kiire. Tuula kesyttää kiireen töissä jäsentelemällä asiat ja tekemällä yhden asian kerrallaan. Arto istahtaa hetkeksi alas ja hengähtää. Mikkokin myöntää olevansa usein kiireinen, mutta hän saa sen helposti katkaistua.

Hyviä kokemuksia oli kaikilla sekä työstä, että vapaa-ajalta. Työssä koettiin huippuhetkiä kun asiakkaalle oli löytynyt hyvä ratkaisu, asiakkaalta on saatu kiitosta tai kun on suoritettu työhön liittyvä tutkinto. Jokin tehtävä on ollut haasteellinen ja kun siitä on selvitty kaikkia osapuolia tyydyttävällä tavalla, niin se on mieleenpainuvaa. Vapaa-ajan onnenhetket liittyivät läheisiin, omiin unohtumattomiin kokemuksiin ja saavutuksiin, selviämistarinoihin ja yleensäkin hyvään ”fiilikseen.”

Ajankohtaista mukavaa, joka tuo ”nostetta” työpäivään koettiin esimerkiksi siitä, kun kotona ovat asiat kunnossa, työporukan kanssa on äskettäin juostu ”Karhuviesti” ja kun pian pääsee lomamatkalle. Palkallaan voi sitten hemmotella läheistä henkilöä, ja kun ”on kevät ja lähtee katsastamaan myyntiin tulleita kesämökkejä pikkujärvien rannoilla.”

Tutkimusongelmani oli miten vapaa-ajan toiminnoista voidaan saada voimia työelämään työuran loppuvuosiin. Asiat, jotka olen lähdekirjallisuuden perusteella kirjoittanut teoriaosuuteen, löysivät mielestäni aika paljon vastaavuutta haastatteluista saatujen vastausten perusteella. Keski-ikäisenä on jo ehditty pohtia

elämän rajallisuutta ja näin työn lisäksi myös vapaa-aikaan liittyvät asiat koetaan tärkeiksi.

Alaongelma 1 oli: Millaisia seikkoja viisikymppiset ja sitä vanhemmat kokevat työssään. Tässä iässä halutaan vielä olla työelämässä, mutta ei välttämättä enää kokoaikaisesti, sillä vaikka haastateltavani olivat melko hyväkuntoisia, työstä palautumiseen menee enemmän aikaa kuin nuorempana. Tietokoneen käyttö aiheuttaa myös joillekin päänvaivaa. Eläkkeelle ei vielä halunnut jäädä kukaan ja lähimpänä eläkeikäkin oleva pohdiskeli voivansa tehdä tilapäistöitä vielä monta vuotta. Kaikille ikä oli tuonut itsevarmuutta ja rentoutta.

Alaongelma 2 oli: Miten vapaa-ajan toimintojen avulla saadaan lisää voimia työssäjaksamiseen. Vapaa-ajan harrastuksista erityisesti opiskelun ja liikunnan katsottiin antavan jaksamista työhön. Läheisten kanssa vietetty aika oli myös mieluisaa vastapainoa työlle. Huippukokemuksista tuli virtaa pitkäksi aikaa elämään ja työpäivään.

Opinnäytetyölle asettamani tavoitteet täyttyivät hyvin. Oma kokemukseni oli ennen opinnäytetyöni aloittamista, että vapaa-ajan harrastuksista ja kokemuksista voi saada merkittäviä voimavaroja työhön. Oma havaintoni oli, että onnistumisen kokemukset vapaa-ajalla esimerkiksi lasitöiden, lauluharrastuksen tai opiskelun kautta toivat voimia työpäivään. Lähdekirjallisuuden perusteella tämä tuntemus sai tutkittua tietoa tuekseen.

Opinnäyteprojektini aikana piti usein ottaa itseään niskasta kiinni ja jatkaa projektia, vaikka olisi tehnyt mieli mennä ulos, katsoa telkkaria tai harrastaa jotain muuta. Tämän projektin myötä opin lisää siitä, että keski-ikäisenäkin oppii uusia asioita. Mahdottoman suurilta näyttävät asiakokonaisuudet saa haltuun, kun vaan aloittaa jostakin. On hyvä myös, kun on ”deadlineja”, sillä muuten projektit eivät ehkä koskaan tule valmiiksi. Opinnäyteprojektini antoi minulle myös mahdollisuuden tutustua paremmin haastateltaviini, joita tahdonkin tässä kiittää. Heidän ansiostaan työstäni tuli käytännönläheinen. Lisäksi opin hiukan haastattelun menetelmästä, sekä kysymysten laadinnasta. Tekniikan puolella tuli tutuksi sanelimen käyttö.

Toiveeni on, että haastateltavat ja lukijat löytävät tämän opinnäytetyön perusteella voimavaroja työssäjaksamiseen. Omiin asioihinsa sokeutuu helposti ja silloin onkin hyvä, että joku muu tuo esille näitä tavallisia arjen sankaritarinoita. Voimme saada yllättävän pienistäkin asioista voimia ja siksi näitä hyviä hetkiä kannattaa opetella tunnistamaan. Teoriassa tuli esiin, että loman vaikutus työstä irtautumisen keinona ei kestä kauaakaan. Työlle kannattaa siis hakea vastapainoa joka päivä.

LÄHTEET

- Aarnikoivu, H. 2010. Työelämä - menesty ja voi hyvin, Juva, WS Bookwell Oy
- Anttila, M. (koonnut) [www.ttl.fi/partner/ttt/2011/7/Työ Terveys Turvallisuus-verkkojulkaisu ”Mika on parasta viidenkymppin kieppeillä”/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/partner/ttt/2011/7/Työ_Terveys_Turvallisuus-verkkojulkaisu_”Mika_on_parasta_viidenkymppin_kieppeillä”/sivut/default.aspx), (viitattu 24.11.11)
- Capiten, I. 2012. Terveet aivot terveessä ruumiissa, Terveystieteiden tutkimuskeskus -lehti 1/2012
- Cronberg, T. 2010. Uuden työn politiikka. Helsinki, Siltala
- Emden, J ja Lampikoski, K. 2001. Elä luovasti ikääntyvän valttikortit, Juva, WSOY
- Hanifi, R. 2009. Musiikin aktiiviset harrastajat. teoksessa Suomalainen vapaa-aika toim. M. Liikkanen Helsinki, Gaudeamus 225-249
- Heikkinen, E. 1994. Terveiden muutokset vanhetessa. Teoksessa Kuusinen, J., Heikkinen, E., Huuhtanen, P., Ilmarinen, J., Kirjonen, J., Ruoppila, I., Vaherva, T., Mustapää, O., Rautoja, S. (toim.) Ikääntyminen ja työ, 1994. Helsinki. WSOY, Työterveyslaitos 27-42
- Heinonen, E. 2004. Väitöskirja Aktiivinen harrastus työn siirtymän ja kompensaation ilmentymänä-case matkailuoppaat, Turun kauppakorkeakoulun julkaisuja, sarja A-6:2004 A-6:2004
- Heinonen, E. 2010 Viimeinen kymppi rikki – näkemyksiä työelämän loppuvuosista, tutkielma, Satakunnan ammattikorkeakoulu
- Hirsjärvi, S ja Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö, Helsinki, Helsinki University Press
- Hurme, T. 2011. artikkeli ”Näin keski-ikä kohtelee työmyyrää” tyopiste.ttl.fi/Uutiset/Sivut/Nain_keski-ika_kohtelee_tyomyyraa.aspx (viitattu 24.11.2011)
- Hämäläinen, P. 2001. Jaksamisesta innostumiseen työssä ja elämässä, Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Jabe, M. 2010. Voitko hyvin työssäsi? opas alaiselle ja esimiehelle, Vantaa, Yrityskirjat Oy
- Julkunen, R, Nätti, J, Anttila, T 2004. Aikanyrjähdys, Tampere, Vastapaino
- Julkunen, R. 2003. Jyväskylä. Kuusikymmentä ja työssä, Kopijyvä Kustannus Oy
- Juuti, P. 2008. Ikäjohtaminen, viisaus ja kokemustaidon siirtäminen. Teoksessa Toom, A., Onnismaa, J., Kajanto, A. (toim.) Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista, taitavuutta, Gummeruksen Kirjapaino Oy 221- 234

- Kajanto, M. 2011. artikkeli ”Jaksaako?” asiantuntijoina Von Bondsdorff, M ja M. Jyväskylän yliopiston gerontologian tutkimuskeskus, Terveystietä-lehti 3/2011 20-22
- Kulovesi, A 2004. Kiireenkesyttäjän käsikirja, Gambridge, Englanti, teos on saanut tukea Suomen Tietokirjailijat ry:ltä
- Lahti, J 2011. Leisure-time physical activity, health related functioning and retirement- a prospective cohort study among middle-aged employees YLE Uutiset (viitattu 15.4.2012) URL [http://urn.fi/URN: ISBN: 978-952-10-6592-7](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-6592-7)
- Liikkanen, M 2009. (toim.) Suomalainen vapaa-aika, Helsinki, Gaudeamus, 7-18
- Lundell, S., Tuominen, E., Hussi, T., Klemola, S., Lehto, E., Mäkinen, E., Oldenbourg, R., Saarelma-Thiel, T., Ilmarinen, J. 2011. Ikävoimaa työhön, Helsinki. Työterveyslaitos
- Lyyra, M. 2008. Tuntisuunnitelmia ja rehunpolkemista. Teoksessa K. Hyry ja M. Leppänen (toim.) Työssä, levossa. Oulu, Suomen Rauhanyhdistysten Keskusyhdistys ry
- Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen, Helsinki, Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos
- Omaa voimaa-lehti 1/2012, artikkeli ”Superruokaa?” 18
- Paasivaara, L. 2009. Työnsä kokoinen ihminen, Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Peltonen, M./UP 2012. artikkeli. ”Liikunta vähentää stressiä työssä” Ahjo 7/2012 17
- Peura, V. 2010. artikkeli. ”Ole virkeä huomennakin” Kauneus ja terveys 15/2010 64-72
- Piekkola, H. 2003. Työssä jaksaminen kiireiden ja vapaa-ajan puristuksissa-tutkimus ikääntyvien ajankäytöstä www.mol.fi/jaksamisohjelma/tutkimukset/teksti.htm.(viitattu 1.5. 2012)
- Pulkinen, L. ja Kokko, K. Keski-ikä elämänvaiheena, Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto verkkopublication <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3894-9>(viitattu 21.11.2011)
- Sallila, P. 2000 (toim.) Oppiminen ja ikääntyminen, Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja, Helsinki, BTJ Kirjastopalvelu Oy
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Vapaa-aikatutkimus [verkkopublication].2002. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 19.10.2011].Saantitapa: http://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa_2002_2005-01-26_tie_001.html.
- Susi, P. 2010. Kotiliesi-lehti 17/2010, artikkeli ”Tarmo työhön”, 68-70

Timonen, P 2009. Arkiset haaveet – luontoharrastukset nautinnon lähteenä teoksessa Suomalainen vapaa-aika toim. Liikkanen, M. Helsinki, Gaudeamus, 203-224

Wikipedia (viitattu 5.9.2011)

Wikström, S. 2012. Kotiliesi-lehti 9/2012, artikkeli ”Menestys ja menetys”, 90

www.junglcareer.fi, artikkeli ”Läpäiseekö CV:si 8 sekunnin testin?”(viitattu 26.4.12)

www.stat.fi Artikkeli ”Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981-2002.” Tilastokeskus.(viitattu 26.4.2012)

www.ttl.fi. 2010. artikkeli ”Ikäystävällisyys työyhteisöissä”

www.ttl.fi/muuttuva_tyolama/tasa-

arvo_js_monimuotoinen_tyolama/tkaystavallisyys_tyoyhteisoissa (viitattu 1.5.2012)

KYSYMYSLOMAKE

Nainen _____

Mies _____

Ikä _____

1. Oletko koko- vai osa-aikatyössä tai yrittäjä(millä alalla) ja kuinka pitkää työpäivää teet?
2. Oletko työaikaasi tyytyväinen? Miksi/ miksi et?
3. Mitä työ ylipäättään sinulle merkitsee, entä mitä tämänhetkinen työsi sinulle merkitsee?
4. Kun ikää on tullut lisää, onko se muuttanut suhtautumistasi työhön?
5. Mitä mieltä olet nykyisestä fyysisestä työkyvystäsi, entä miltä tulevaisuus näyttää työkyvyn kannalta?
6. Miten huolehdit fyysisestä suorituskvyytstäsi? Huomaatko näillä asioilla olevan merkitystä työhyvinvointiisi tai stressinsietokykyysi?
7. Onko työsi henkisesti kuormittavaa, miten? Miten otat siihen etäisyyttä?
8. Joko tähyilet eläkkeelle, vai haluaisitko jatkaa työelämässä vielä monta vuotta?
9. Haluaisitko vielä vaihtaa alaa tai työpaikkaa ja mitä haluaisit tehdä? Onko alan tai työpaikan vaihto mielestäsi mahdollista? Miksi/Miksi ei?

10. Eläkeiän korotuksista puhutaan, mutta työhönottotilanteissa suositaan nuorempia. Onko sinulla kokemusta tällaisesta tapauksesta?
11. Koetko itse pärjääväsi hyvin nykyisessä työssäsi iän puolesta ja onko iästä hyötyä vai haittaa? Miten huomaat sen?
12. Mitä vapaa-aika on sinun mielestäsi ja onko vapaa-aika sinulle tärkeää?
13. Miten vietät vapaa-aikaasi ja onko sinulla riittävästi vapaa-aikaa?
14. Miten valitset/valitsit vapaa-ajantoimintasi/harrastuksesi?
15. Oletko valinnut vapaa-ajanaktiviteettisi niin, että se auttaa pärjäämään/selviytymään/parantamaan valmiuksiasi työelämässä? Mitä esim.?
16. Aamu alkaa valmistautumisella työpäivään. Siihen kuuluu myös aamupala. Millaisen aamupalan syöt ja oletko huomannut sillä ja yleensä ravinnolla olevan merkitystä työ- ja yleiseen hyvinvointiisi?
17. Joku löytää harrastusten kautta uuden ammatin. Onko sinulla kokemusta tällaisesta? Oletko harkinnut harrastuksen muuttamista työksi?
18. Onko sinulle tärkeää vapaa-ajalla oma vai muiden hyvinvointi? Onnistutko yhdistämään nämä? Miten?
19. Onko sinulla koskaan sellainen olo, että harrastuksiin/vapaa-ajantoihin menee jo liikaa aikaa ja niistä tulee stressi?

20. Oletko kiireinen satunnaisesti vai jatkuvasti ja miten kesytät kiireen työssä ja vapaalla?
21. Kummasta sinulla on enemmän positiivisia tai jopa huippukokemuksia, työstä vai vapaa-ajantoiminnasta? Millaisia esimerkiksi?
22. Täydennä lause: On kiva mennä töihin kun (jokin ajankohtainen vapaa-aikaan/läheisiin liittyvä ilonaihe).