

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaali- ja hyvinvointipalvelut
Sosiaalipalvelut
2013

Sari Strömberg

”TIETENKIN ETTEI TUU AIKA PITKÄKSI... EI TULE VAPAA- AJAN ONGELMAA!”

Aktiivisen vapaa-ajanvieron merkitys
kolmasikälaisten hyvinvointiin Koskella TI ja
Liedossa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sari Strömberg

”TIETENKIN ETTEI TUU AIKA PITKÄKSI... EI TULE VAPAA-AJAN ONGELMAA!” AKTIIVISEN VAPAA-AJANVIETON MERKITYS KOLMASIKÄLÄISTEN HYVINVOINTIIN KOSKELLA TL JA LIEDOSSA

Terveiden ja toimintakykyisten ikäihmisten määrä maassamme on kasvamassa koko ajan ja nämä kolmasikäiset ovat enenevässä määrin itse ylläpitämässä omaa hyvinvointiaan. Tämän päivän ikäihmiset ovat aktiivisia, terveitä ja toimintakykyisiä, heillä on halu vaikuttaa yhteiskunnassamme. Ikäihmiset osaavat vaatia ja he ovat itse valmiita panostamaan omaan hyvinvointiinsa. Vapaa-ajan toiminta on asia, jonka merkitystä hyvinvointiin on tutkittu vähän. Se kiinnostaa minua ja siksi lähdin mukaan sosiaalialan koulutusohjelman yliopettajan Kari Salosen tutkimusryhmään, jonka tutkimuksen kohteena on vapaa-ajan aktiviteettien merkitys kolmasikäisten hyvinvoinnin ylläpitäjänä Varsinais-Suomessa.

Kyseessä on kvalitatiivinen tutkimus, johon keräsin aineiston haastatteleamalla koskelaisia ja lietolaisia 65–85 vuotta täyttäneitä kolmasikäisiä, jotka eivät ole säännöllisesti sosiaali- ja terveyspalvelujen piirissä ja jotka viettävät toimintakykynsä puolesta varsin aktiivista vanhuutta. Tässä tutkimuksessa mielenkiinto kohdentuu kirkolliseen toimintaan sekä järjestötoimintaan. Nauhoitin tekemäni haastattelut ja myöhemmin litteroin haastattelut jolloin, analyysi ja teemoittelu oli helpompaa.

Eläkkeellä ollessa omaa aikaa on runsaasti ja sen saa käyttää miten itse haluaa. Kotona istuesssa aika tulee pitkäksi ja olo alkaa tuntua yksinäiseltä, joten nämä ihmiset kaipaavat päiviinsä sisältöä ja arkeensa vaihtelua. Tekemäni tutkimuksen mukaan kolmasikäiset kokevat virkistävänä vapaa-ajan aktiviteeteista ja hyvinvointia edistävästä asioista nousivat esille muiden ihmisten tapaaminen, vaihtelu, kokemusten jakaminen, elämyksien järjestäminen muille, oma saaminen sekä tunne siitä että on voinut olla avuksi. Tärkeää on, että harrastukset lähtevät omasta kiinnostuksesta ja jaksamisesta, tosin ikäihmiset uskaltavat ja osaavat kyllä kieltäytyäkin.

Sosionomin rooli on mielestäni rohkaista kolmasikäisiä ylläpitämään sosiaalisia suhteita ja viettämään aktiivista elämää, jotta toimintakyky pysyisi yllä. Tällöin ikäihmiset pystyvät asumaan omilla kodeissaan ja selviytymään päivittäisistä askareistaan itsenäisesti mahdollisimman pitkään. Sosionomin on myös hyvä kyetä poimimaan asiakkaistaan ne, jotka syystä tai toisesta ovat vaarassa syrjäytyä aktiivisesta elämästä. Tällaisia vanhuksia pitää neuvoa ja tukea saamaan elämästä mielekäs, sosiaalisesti rikas, elämyksiä antava ja elämisen arvoinen.

ASIASANAT:

Kolmas ikä, aktiivinen ikääntyminen, vapaa-aika, hyvinvointi

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services| Social Service Work

11.11.2013| 45+12

Instructor Heidi Ristseppä

Sari Strömberg

“SO THAT YOU WON'T BE BORED... THAT YOU WONT HAVE ISSUES HOW TO SPEND YOUR LEISURE” THE INFLUENCE OF ACTIVE LEISURE TIME TO THE WELL-BEING OF THE THIRD-AGED CITIZENS IN THE COMMUNES OF KOSKI TL AND LIETO

The number of healthy and active senior citizens in our country is growing all the time. This group of third-aged citizens is taking more and more care themselves of their well-being. The senior citizens of this era are active, healthy and operational, they have an urge to influence in the community. They are capable of demanding and are ready to invest in their own well-being. The importance of the leisure time activity of the well-being in general has been studied quite little and is a subject which interests me. That is why I joined Kari Salonen's study group. The subject of the study was the influence of active leisure time as maintainer of well-being in general of third-aged citizens in Varsinais-Suomi.

This is a qualitative study to which I collected data by interviewing third-aged citizens aged between 65-85 years living in Koski Tl or Lieto. These citizens do not belong regularly to the scope of social and health care services and who are still living very actively considering their functional capacities. In this study my interest focused on the activities of the church and various organizations. I recorded the interviews and transliterated them in order to analyze them.

Once retired one has a lot of spare time which can be used according one's own preferences. If one is only sitting home alone doing nothing the time does not fly and it can get very lonely. These people need more content in their days and some change in everyday life. According to my study the third-aged citizens feel freshen up by diverse activities such as meeting other people, sharing experiences, organizing events for others and the feeling of being helpful for other. It is important that the hobbies are based on ones interests and coping, senior citizens can and dare say no if they aren't interested.

The role of social services is to encourage the third-aged citizens to maintain their social relations and lead an active life, which helps to maintain functional skills. This is how older people can still live in their own homes and do their chores at home by themselves as long as possible. The social services should know how to recognize those of their clients, which are in danger of remaining alone and outside of the active lifestyle. Senior citizens like this should get advice and help how to make their life meaningful, socially active and rich, full of experiences and worth living.

KEYWORDS:

Third age, active aging, leisure time, well-being

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VIREÄ KOLMAS IKÄ	8
2.1 Moderni ja itsenäinen kolmas ikä	8
2.2 Ikääntyminen tuo muutoksia	9
2.3 Aktiivinen ikääntyminen	11
2.4 Eläkkeelle jääminen on elämänmuutos	13
3 VAPAA-AJAN JA SOSIAALISTEN SUHTEIDEN MERKITYS HYVINVOINNILLE	15
3.1 Kokemuksellinen ja yksilöllinen hyvinvointi	15
3.2 Sosiaaliset suhteet lisäävät hyvinvointia	17
3.3 Ikääntyneiden terveys ja hyvinvointi	20
3.4 Kolmasikäisten vapaa-aika	21
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	23
4.1 Tutkimuksen tarve ja tausta	23
4.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuksen tavoite	24
4.2 Tutkimusmenetelmä	25
4.3 Aineiston hankinta	27
4.4 Aineiston analyysi	29
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	31
5.1 Hyvinvointikokemuksia tuottavat tekijät	31
5.2 Vapaa-ajan vieton vaikutus hyvinvointiin ja toimintakykyyn	32
5.3 Sosiaalinen ulottuvuus ja paikan merkitys	35
5.4 Tulevaisuusnäkökymät	36
5.5 Koti toimintaympäristönä	37
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	39
6.1 Yhteenveto	39
6.2 Sosionomi (AMK) ikäihmisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä	41
6.3 Tutkimuksen luotettavuus	42

LIITTEET

Liite 1. Haastattelulomake

1 JOHDANTO

Näinä vuosina eläkeläiset jäävät pois työelämästä varsin hyväkuntoisina ja he myös elävät toimintakykyisinä pitkään. Elinikä pitenee aikaisempiin vuosiin verrattuna ja ikäihmisten määrä väestössä kasvaa. Näillä kolmasikäisillä on tarve ja oikeus tuntea itsensä yhä työuran tehtyään tarpeellisiksi ja heillä on myös voimavaroja annettavaksi esimerkiksi vapaaehtoistyöhön. He myös itse saavat vapaa-ajan toiminnoistaan hyvinvointikokemuksia ja nämä kokemukset vaikuttavat myönteisesti heidän toimintakykyynsä.

Kun ihminen jää eläkkeelle, hän menettää sosiaalisia suhteita sekä vaikutusmahdollisuuksia. Kuitenkin hänen roolinsa osallisuudessa ja osallistumisessa on hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Ikääntyneiden osallistuminen on aktiivista vaikuttamista niihin yhteiskunnallisiin asioihin, jotka he itse kokevat tärkeiksi. Kolmasikäisille tulee antaa mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä, jotta he kokevat sen mielekkääksi ja tarkoituksenmukaiseksi.

Opinnäytetyöni alussa on teoriaosuus, jossa olen avannut käsitettä kolmas ikä. Kerron mitä tarkoitetaan aktiivisella ikääntymisellä ja siitä, millaisia muutoksia ikääntyminen ja työelämästä eläkkeelle jääminen tuovat ihmisen elämään. Tietoperustan kolmannessa luvussa kerron hyvinvoinnin eri osa-alueista, sosiaalisten suhteiden tarpeellisuudesta sekä terveyden ja vapaa-ajan merkityksestä kolmaiskäläisten hyvinvointiin.

Neljännessä luvussa kerron tutkimuksen taustasta ja tarpeesta. Keskeisenä tutkimustehtävänä tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on selvittää mitkä eri tekijät kolmasikäisten vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat hyvinvointikokemuksia. Lisäksi haluan tietää miten nämä kokemukset vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä. Tutkimusaiheen näkökulma on sosiaalitieteellinen. Haastateltavat eivät ole säännöllisesti sosiaali- ja terveystieteiden piirissä.

Tässä luvussa kerron myös tutkimusmenetelmästäni, aineiston hankinnasta sekä analyysistä. Tavoitteena on saada uutta tietoa ikääntyneiden vapaa-ajan aktiviteettien merkityksestä hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitäjänä sekä lisätä vapaa-ajantoiminnan ja eri aktiviteettien tunnettavuutta osana ikäihmisten hyvinvointia. Tällaisen tiedon tarve on tärkeää ja tervetullutta tulevien vuosien aikana, jolloin suuret ikäluokat siirtyvät työelämästä aktiiviseen vanhuuteen.

Haastattelin seitsemää kolmasikäistä, jotka toimivat aktiivisesti mukana joko seurakunnan tai järjestöjen toiminnassa. Luvussa viisi, eli tutkimuksen tuloksissa, nostan esille niitä asioita vapaa-ajan aktiviteeteissa, jotka heidän omasta mielestään tuottavat hyvinvointikokemuksia. Lisäksi kerron miten ne vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä. Lukuun kuusi olen vielä koonnut tuloksista yhteenvedon. Pohdin myös sitä, mikä on sosionomin (AMK) rooli ikäihmisten hyvinvoinnin ylläpitäjänä sekä tutkimukseni luotettavuutta.

2 VIREÄ KOLMAS IKÄ

2.1 Moderni ja itsenäinen kolmas ikä

Kolmas ikä on varsin tuore ja uusi käsite ja useimmiten opinnäytetyötäni koskeva kysymys käsitteleekin kolmannen iän käsitettä ja sen sisältöä. Rajaniemen (2007, 20) määritelmän mukaan kolmas ikä on aktiivista, itsenäistä ja toimintakykyistä vanhuutta. Se alkaa, kun henkilö siirtyy työelämästä eläkkeelle ja päättyy silloin, kun toimintakyky heikkenee ja henkilö alkaa tarvita apua ja tukea ulkopuolisilta. Tarkkoja ikärajoja siitä, koska kolmas ikä alkaa ja koska se päättyy, ei voida asettaa, mutta keskimäärin kolmanneksi iäksi katsotaan ikävuodet 65–80.

Kolmas ikä myös kuvaa ikäihmisten vapaa-ajan viettoon suuntautuvaa arkea, jossa korostuvat omaehtoisuus ja toimintakykyisyys. Vanhustenhuollon näkökulmasta kolmas ikä on myös ennaltaehkäisyn aluetta. Kolmannen iän arjen valinnat vaikuttavat olennaisesti siihen, millaisia palvelutarpeita näillä ihmisillä tulee olemaan neljännessä iässä, kun he eivät enää pärjää itsenäisesti. Keskeiseksi ajatukseksi ennaltaehkäisevässä työssä on noussut aktiivisen ikääntymisen tukeminen, jotta ikäihmisten terveys ja toimintakyky saataisiin säilymään hyvänä mahdollisimman pitkään. (Rajaniemi 2007, 22.)

Kolmannessa iässä siis irrottaudutaan ansiotyöstä ja siirrytään eläkkeelle. Suurin osa vanhuuseläkeläisistä on aktiivisia ja terveitä kolmatta ikävaihetta eläviä ihmisiä. He huolehtivat niin itsestään kuin muista ja osallistuvat yhteiskunnassa varsin monenlaiseen toimintaan. Kolmannen iän yhteydessä puhutaan myös tuottavasta vanhuudesta. Se tarkoittaa sitä, että iäkkäät ihmiset paitsi kuluttavat ja ostavat, myös tuottavat palveluja. Näitä ovat muun muassa lastenhoito, omaishoito ja vapaaehtoistyö niin yksityisellä, julkisella kuin kolmannella sektorilla unohtamatta kotitalouksia. (Liimatainen 2007, 36.)

Hanifin (2005, 171) mukaan kolmas ikä paikantuu jälkimodernien länsimaiden eläkeikään. Se on henkilökohtaisten saavutusten ja itsensä toteuttamisen aikaa, jolloin on mahdollista toteuttaa persoonallisia elämäntavoitteita. Kolmannella iällä tarkoitetaan modernia, vireää ja aktiivista vanhuutta, neljäs ikä puolestaan viittaa riippuvaisuuden ja heikentymisen värittämään elämänvaiheeseen. Weiss:n (2011, 29) mukaan kolmas ikä on aikaa jolloin riittävät resurssit, riittävä terveys ja muutamat velvollisuudet tarjoavat mahdollisuuden itsensä toteuttamiselle, vapaudelle ja määrätietoiselle sitoutumiselle.

Kolmannella iällä siis tarkoitetaan työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin jäävää ajanjaksoa tai elämänvaihetta. Se nähdään myös vapauksien elämänvaiheena, koska sitä luonnehtivat vapaus palkkatyöstä ja myös lastenkasvatusvastuusta, jonka tilalle on usein tullut huolettomampi isovanhemmuus. Siihen kuuluu usein myös säännöllisen eläkkeen ansiosta vapaus toimeentulon riittämättömyydestä. Kolmanteen ikään voidaan liittää itsensä toteuttaminen, se on mahdollisuuksien, riippumattomuuden ja toimeliaisuuden aikaa. (Haarni, 2010, 9.)

2.2 Ikääntyminen tuo muutoksia

Vanhetessa vauhti hidastuu fyysisesti ja myös kaikenlainen oppiminen käy hitaammin, olipa kyse sitten voimistelun liikesarjasta tai uuden kielen opiskelemisestä. Uuden oppiminen ei kuitenkaan ole mahdotonta, vaikka tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky heikkenevät iän myötä. Oppimiseen tarvitaan loogisuutta ja opettajalta halutaan muistivihjeitä, joita elämyksellisyys auttaa. Ikäihminen kaipaa oppimistilanteisiin vuorovaikutusta ja tarvitsee tietysti myös myönteistä palautetta ja kannustusta. (Taipale 2011, 66–67, 215.)

Toimintakyky liittyy kiinteästi yhteen terveyden kanssa. Vanhenemismuutokset, elinolot ja elämäntapa yhdessä perinnöllisten muutosten kanssa muodostavat moniulotteisen ja elämänkulussa vaihtelevan taustan toimintakyvyn ja terveyden muokkaantumiselle. Kun ikäihmisen toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia, pitää miettiä johtuvatko ne vanhenemisilmiön seurauksista vai ovatko ne sairastumisen seurauksia. (Eloranta & Punkanen 2008, 9.)

Liikunta vaikuttaa monella tavalla iäkkäiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Se hidastaa fyysisen kunnan heikkenemistä ja parantaa suorituskykyä. Näin liikunta auttaa ikäihmistä selviytymään paremmin päivittäisistä toiminnoista. Hyvä lihaskunto auttaa tasapainon säilymisessä, joka on tärkeä muun muassa kaatumisten ehkäisyssä. Lisäksi liikunta ylläpitää mielialaa, ehkäisee masennustiloja ja parantaa unta. (Kivelä & Vaapio 2011, 87.)

Pitkäikäisyys todennäköisesti määräytyy geneettisesti. Kuitenkin mahdollisuus saavuttaa hyvä terveys elinaikana näyttää laaja-alaisesti määräytyvän ympäristöllisillä tekijöillä ja elämäntavoilla. Terve vanheneminen ymmärretään kykyinä toimia ikääntyvää kehoa säästäten. Ikäihminen voi tarkoituksenmukaisesti nähdä vaivaa terveytensä edistämiseksi ja välttääkseen sairauksia ja toimintakyvyn heikkenemistä. Säännöllinen fyysinen liikunta on tehokas työkalu vähentämään ja estämään toiminnallisia muutoksia ikääntymiseen liittyen sekä kehittämään hyvää terveyttä. (Lobo 2011, 13.)

Ikääntymiseen liittyviä muutoksia tapahtuu lähes kaikissa aisteissa. Silmän mykiön mukautumiskyky heikkenee ja se aiheuttaa likinäköä sillä seurauksella, että ihminen tarvitsee lukuksit. Lisäksi hämärässä näkemiseen tarvittava aika lisääntyy sekä värien ja kontrastien erottuminen vaikeutuu. Ikäihmisen kuulo heikkenee, korkeiden äänien kuuleminen vaikeutuu, äänen tulosuunnan hahmottamisessa voi olla vaikeuksia ja taustamelu vaikeuttaa puheen kuulemista. Hajuaisti heikkenee ja syljenerityksen väheneminen vaikuttaa suolaisen ja happaman maun tunnistamiseen. (Eloranta & Punkanen 2008, 11.)

Eläkeikäisten terveydentilasta ja terveystyötyymisestä tiedetään Suomessa kohtuullisen paljon. Tasaisin väliajoin Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tekee kyselyn 65–85-vuotiaille, jonka tarkoituksena on kartoittaa eläkeikäisten vointia. Siinä kysellään muun muassa terveydentilasta, toimintakyvystä, ruokailutottumuksista, tupakoinnista, alkoholin käytöstä, apuvälineiden tarpeesta, turvattuuden tunteesta ja liikunnasta. Vuonna 2009 kyselyyn vastasi 73 prosenttia ikääntyneistä. Kyselyn mukaan nuorimmat ikäryhmät arvioivat terveytensä paremmaksi kuin vanhemmat ja paremmin koulutustaustan omaavat kokivat itsensä terveemmiksi. (Taipale 2011, 113–114.)

Tämän tutkimuksen mukaan yhdeksän kymmenestä vanhasta naisesta kertoi kärsineensä jostain oireesta tai vaivasta kyselyä edeltävän kuukauden aikana ja puolet käytti verenpainelääkkeitä ja runsas kolmannes kolesterolilääkkeitä. Lisäksi käytössä oli myös sydän-, särky- ja unilääkkeitä. Tässä tutkimuksessa vain kaksi prosenttia naisista oli tyytymättömiä elämäänsä ja lähes puolet koki terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi. Myönteinen kokemus omasta hyvinvoinnista oli siis vahvempi kuin taudit.

2.3 Aktiivinen ikääntyminen

Usein terveyden edistäminen mielletään varsin kapea-alaisesti vain sairauksien ennaltaehkäisyä, ja tällöin erityisesti ikääntyneiden ihmisten terveyden edistäminen hämärtyy. Uusilla eläkeiän saavuttavilla sukupolvilla on aikaisempia sukupolvia parempi koulutus. Heillä on myös erilaiset elintavat sekä erilaiset odotukset aktiivisesta ikääntymisestä sekä niistä palveluista, jotka edistävät terveyttä. (Liimatainen 2007, 36.)

Onnistuva vanheneminen sisältää kolme pääkomponenttia: vähäinen sairauksien ja niihin liittyvän toimintavajavuuden todennäköisyys, hyvä kognitiivinen ja fyysinen kapasiteetti ja aktiivinen elämäntote. Onnistuvaan vanhenemiseen vaikuttaa monta eri tekijää. Osa noista tekijöistä on modifioitavissa, kuten elinolot ja elintavat, osa taas pysyväisluonteisia. Näitä ovat esimerkiksi geenit ja sukupuoli. (Heikkinen 2008, 404–405.) Onnistuneeseen vanhenemiseen liitetään usein myös sisäinen varmuus ja rauha, sekä kyky olla sinut itsensä kanssa. Ikääntyneellä on kyky ja oikeus tulkita asioita siten kuin hänestä itsestä sopivammalta tuntuu. (Uusitalo 2007, 90.)

Aktiivisen elämäntoteen säilyttäminen sisältyy onnistuvaan vanhenemiseen. Aktiivinen vanheneminen on tutkimusten mukaan tärkeä käsite, kun pyritään ylläpitämään ja parantamaan itsenäistä selviytymistä. Tähän käsitteeseen sisältyy muun muassa fyysisen aktiivisuuden ylläpito, ajan tasalla pysyminen, uusien asioiden omaksuminen, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja harrastukset.

Aktiivista vanhenemista tukemalla voidaan ehkäistä elämän tarkoituksettomuuden tunnetta, masentuneisuutta ja yksinäisyyttä. (Heikkinen 2008, 407.)

Aivojen aktivoiminen on niille hyväksi. Kannattaa opetella läheisten puhelinnumeroita ulkoa ja laskea päässä. Erinomaista aivojumppaa ovat ristisanatehtävät, sudokut, korttipelit ja pasianssit. Ikäihmiset lukevat paljon ja seuraavat lehdistä maailman menoa. He voivat myös opetella tietokoneen käyttöä tai osallistua kielikurssille aktivoidakseen aivojaan. (Taipale 2011, 169.)

Onnistunutta vanhenemista pidetään useimmiten nimenomaan aktiivisena, mutta siihen kuuluu monia eri asioita. Tällaisia ovat talouden suunnittelu, sosiaalisten suhteiden ja terveyden ylläpitäminen, itsensä kehittäminen sekä harrastukset. Ikääntyminen ajatellaan myönteisenä prosessina ja elämänvaiheena, joka sisältää voimavaroja. Onnistuneen ja aktiivisen vanhenemisen sijasta olisi ehkä kuitenkin mielekkäämpää puhua elämänlaadusta ja elämänsisällöstä, hyvästä vanhenemisestä, sillä kolmannen iän pyrkimykset ja tavoitteet vaihtelevat yksilöllisesti. (Haarni 2010, 32.)

Vaikka aktiivinen elämä on useimmiten hyvää elämää ja aktivointi on hyvinvoinnille eduksi, voi harrastamisen pakosta ja useista sosiaalisista osallistumisista tulla myös rasite ikäihmiselle. Vanhojen ihmisten elämän pitäisi poiketa vain vähän työikäisten ihmisten elämästä. Vanhusten elämää voidaan aikatauluttaa ja ohjelmoida ihan liiankin kanssa. Tekemisen lisäksi tarvitaan myös joutenoloa, hällinän ohella pitää olla mahdollisuus myös hiljaisuuteen. (Karisto 1997, 21–22.)

Ikäihmiset ovat hyvin eri tavoin aktiivisia. Haarni (2010, 38) kertoo miten eläkeikäisten toiminnan määrän ja tavan mukaan voidaan tyypitellä osallistumista. Yksi tapa oli Lucie Vidovicovin, jossa jaetaan ikääntyvät kolmeen ryhmään; aktiiviset, sopeutuvat ja ei-aktiiviset. Aktiiviset jatkavat sitä aktiivista elämäntapaa, joka on syntynyt työiässä. Sopeutuvat taas muokkaavat eläkkeelle jäämisensä jälkeen omaa elämäntapaansa, painottamatta aktiivisuutta sen kummemmin. Ei-aktiiviset puolestaan asettavat tavoitteekseen rauhallisen elämäntavan, jossa aktiivisuudella ei ole merkitystä.

Sosiaalisesta ja aktiivisesta elämästä on hyötyä. Patricia Boyle on vuonna 2010 tehnyt Chicagossa tutkimuksen, jonka mukaan Alzheimerin tauti iskee harvemmin niihin ihmisiin, jotka ovat sosiaalisesti aktiivisia ja ulospäin suuntautuvia. Tutkimuksen tärkein löydös oli se, että vanhukset, jotka olivat elämänsä tyytyväisiä, toiveikkaita ja päämäärähakuisia, säästyivät muistiongelmilta muita todennäköisemmin. Oireita aktiiviset ikäihmiset saivat jopa kaksi kertaa vähemmän. (Taipale 2011, 167.)

Aktiivisen ikääntymisen lisäksi puhutaan myös vahvasta ja rohkeasta vanheneemisesta. Vahva vanheneminen on eräänlainen sateenvarjokäsite ikääntymisen vahvuuksia, voimavaroja ja myönteisiä puolia sivuaville käsitteille. Siihen liittyy mielentilan positiivinen tilanne, niin että ikääntyneellä ei ole merkkejä masenuksesta. Rohkeasti ikääntyviä taas ovat sellaiset, jotka ottavat riskejä. Vanhenemiseen tulee valmistautua ajoissa niin fyysisesti, henkisesti kuin psyykkisesti. Rohkeasti vanheneva kohtaa haasteita kaikissa elämäntilanteissa, kehittyy kokoajan ja korostaa sitä, että onnistunut vanheneminen edellyttää rohkeasti vanhenemista. (Koskinen 2007, 42–43.)

2.4 Eläkkeelle jääminen on elämänmuutos

Eläkkeelle jääminen on kriittinen käännekohta ihmisen elämässä. Eläkkeelle siirtymisessä erilaiset henkilökohtaiset valinnat, mutta myös yhteiskunnalliset tekijät voivat edistää tai rajoittaa hyvinvointia ja terveyttä. Mikäli ihmisellä on ollut aktiivinen ja voimavaroja ylläpitävä elämäntyyli, todennäköisesti myös ensimmäiset eläkevuodet ovat aktiivisia. (Pikkarainen 2007, 101.)

Eläkkeelle jäädään monissa erilaisissa olosuhteissa. Joku jää työttömyyden jälkeen, joku sairauden tai vamman vuoksi. Joku jää sitten kun ikäraja täyttyy, joku silloin kun pääsee ja ajatus eläkkeelle jäämisestä tuntuu houkuttelevalta, joku kokee joutuvansa eläkkeelle. Eläkkeelle jääminen on aina yksilöllinen elämäntilanne ja eläkkeelle jäämisen olosuhteilla on merkitystä. Ihminen on tyytyväisempi, mikäli eläkkeelle jäämistä on suunniteltu ja jos se on vapaaehtoista. (Haarni 2010, 41.)

Pikkaraisen (2007, 101) mukaan naiset ja miehet siirtyvät eläkkeelle eri tavoin. Naisten vapaa-ajan käyttö jatkuu eläkkeelle jäämisen jälkeen vanhan elämäntyylin ja ajankäytön jatkumona, kun taas miesten vapaa-ajan aktiviteetit lisääntyvät. Naiset eivät useinkaan aloita Pikkaraisen mukaan uusia harrastuksia tai lisää jo olemassa olevien harrastusten ajankäyttöä, vaan he siirtävät aktiivisuutensa kodinhoitoon.

Marja Krons (2003) on kirjoittanut senioreille oman oppaan ja hän muistuttaa, että eläkkeelle jääminen romuttaa usein ihmissuhteet. Ystävät jatkavat töissä elämäänsä. Krons muistuttaa, että koskaan ei ole liian myöhäistä hankkia uusia ystäviä, joita voi tavata muun muassa puistojen penkeillä, kirkossa, tansseissa, uimassa, kirjastossa tai vaikkapa kahvilassa. Hän kirjoittaa myös, että koskaan ei ole liian myöhäistä hankkia uutta harrastusta piristämään omaa elämäänsä, ja että harrastava ihminen ei ehdi masentua niin helposti kuin tyhjän panttina oleskeleva.

3 VAPAA-AJAN JA SOSIAALISTEN SUHTEIDEN MERKITYS HYVINVOINNILLE

3.1 Kokemuksellinen ja yksilöllinen hyvinvointi

Erik Allardtin (1976) mukaan ihmisen hyvinvointi koostuu elintasosta, yhteisyyssuhteista ja itsensä toteuttamisesta. Elintason tulee olla riittävä, jotta ihminen voisi hyvin. Jokainen ihminen tarvitsee ruokaa, asunnon, terveyttä ja kohtuulliset tulot elääkseen. Jokaisella on sitten yksilölliset toiveet siitä, millainen on esimerkiksi asumisen vähimmäistaso. ihmisellä on myös tarve kuulua johonkin ryhmään ja tuntea yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. Olennaista niin sukulaisuussuhteissa, ystävyysuhteissa kuin yhteisön jäsenenä on tunneside, jota ne tarjoavat. Sen lisäksi, että ihmisellä on tarve kuulua ryhmään, on hänellä myös tarve erottautua siitä eli olla oma itsensä. (Ihalainen & Kettunen 2011, 10–11.)

Ikäihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus, jota ei pidä katsoa pala palalta, vaan kokonaisuena ihmisenä. Ihminen on kokonaisuus, jossa niin mieli, ruumis kuin sosiaaliset suhteet vaikuttavat toisiinsa koko ajan. Hyvä mieli vaikuttaa positiivisesti oman terveyden kokemiseen, hyvä seura ilahduttaa mieltä. Aivoja vetreyttävät kävely tai muu sopiva ruumiillinen rasitus. (Taipale 2011, 49.)

Onnellisuus ja optimistisuus liitetään subjektiiviseen hyvinvointiin. Ne syntyvät ilosta, tyydytetyistä tarpeista, mahdollisuudesta rakastaa ja olla rakastettu. Ihmisen tyytyväisyys riippuu paitsi saavutuksista, myös vaatimuksista ja odotuksista. Vanhenemisessä hyvinvoinnin pilareina pidetään omaa aikaa, vapautta, toimivia sosiaalisia suhteita sekä ymmärryksen kasvua. Ikäihmisten tyytyväisyys voi selittyä sillä, että he pystyvät rauhallisesti hyväksymään ne rajoitukset, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa, kuten terveydentilan aiheuttamat esteet. (Gothóni 2007, 15.)

lääkkäiden aktiivisen sosiaalisen osallistumisen on todettu olevan yhteydessä elinajan ennusteeseen vähentäen sairastuvuutta ja kuolleisuutta. Kivelän ja Vaapion (2011, 101–102) mukaan sosiaaliset suhteet ja toiminnot nousevat sitä tärkeämmiksi, mitä vanhemmaksi ihminen tulee. Muun muassa keskustelu, vierailut, musiikki, muistelu, lukeminen ja vapaaehtoistyö ovat useilla osa hyvää elämänlaatua. Luopuminen sosiaalisesta verkosta ei kuulu vanhenemiseen vaan myös ikäihmiset haluavat olla muiden ihmisten kanssa tekemisissä.

Elämänlaadun käsite on nykyaikana liitetty hyvinvoinnin käsitteeseen, varsinkin silloin kun hyvinvointia mitataan enemmän muuksi, kuin pelkästään materiaaliseksi hyvinvoinniksi. Aivan kuten hyvinvointi, myös elämänlaatu koostuu hyvin yksilöllisistä ja yhteisöllisistä osista. Näitä osia ovat aineellinen tai materiaallinen hyvinvointi, työ ja koulutus, terveys, sosiaaliset verkostot sekä yhteiskunnallinen taso. Hyvinvointi on hyvällä tasolla, kun sen osat ovat keskenään tasapainossa ja riittävät. (Ihalainen & Kettunen 2011, 11.)

Vappu Taipale (2011, 49–50) on tehnyt leikkimielisen kyselyn Roihuvuoren eläkeläisille syksyllä 2010. Hän oli kysellyt eläkeläisiltä vanhuuden hyviä ja huonoja puolia sekä heidän harrastuksistaan ja vireyden ylläpitämisestä. Monet olivat todenneet, että on hienoa, kun saa olla oma itsensä miettimättä mitä muut ajattelevat. Heillä oli vapaus suunnitella ajankäyttönsä juuri niin kuin he itse halusivat ja heillä oli myös aikaa harrastuksille, ystäville, tapaamisille ja kerhoille. Huonoina puolina he mainitsivat kivut ja kolotukset, muistiongelmien sekä ystävien harvenemisen ympäriltään.

Elämänlaatua voidaan tarkastella niin objektiivisesti kuin subjektiivisesti. Objektiiivinen elämänlaadun mittaaminen perustuu ulkoisiin havaintoihin, subjektiivinen elämänlaatu taas tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta elämästään. Elämänlaatunsa hyväksi kokeminen on tietysti aina tavoitteena ja siihen pääsemiseksi pitää ottaa huomioon, että tyytyväisyys on monen asian summa. Siihen vaikuttavat yksilöllisyys, ihmisen elämänselämänsä historia sekä tilannetekijät. (Voutilainen ym. 2002.)

Onnistunut vanheneminen ei ole ainoastaan ikääntyvän henkilön etu, vaan sillä on vaikutusta myös sosiaali- ja terveystalvveluiden käyttöön sekä kustannuksiin. Merkittäviä ratkaisuja ikääntymisen kannalta tehdään asumis-, liikenne-, kulttuuri- ja sivistystalvveluiden saralla, kuten myös yhdyskuntasuunnittelussa mukaan lukien erilaiset järjestöt ja yksityiset talvvelut. Kun ikääntyvien toimintakykyä ylläpitävä toiminta yhdistetään varhaiseen puuttumiseen, ennaltaehkäistään ongelmien kasaantumista ja kärjistämistä. Samalla hoidon ja talvvelujen tarvetta siirretään tulevaisuuteen. (Eloranta & Puncanen, 2008, 7.)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keskeisiä sisältöjä ovat Elorannan ja Puncanen (2008, 7) mukaan muun muassa kaikenlaisen aktiivisen osallistumisen tukeminen ja mahdollistaminen. Siihen kuuluvat myös terveelliset elintavat, itsenäinen suoriutuminen, turvallisuuden tukeminen sekä haasteellisten tilanteiden kohtaaminen. Ennaltaehkäisevä toimintakykyä ylläpitävä toiminta yhdessä varhaisen puuttumisen kanssa ehkäisee ennalta ongelmien kasaantumista ja siirtää talvvelujen tarvetta eteenpäin.

Ikäihmisten hyvinvointi edellyttää sekä yksilöllistä että julkista eettistä toimintaa ja on koko yhteisön asia. Eettiseen toimintaan kuuluu Gothónin (2007, 15) mukaan aina vastuullisuus, oikeudenmukaisuus, ihmisarvon kunnioittaminen sekä avoimuus. Etiikan sisältöjen perustat julkisessa toiminnassa ovat yhdenvertaisuusperiaate, objektiviteettiperiaate, suhteellisuusperiaate, tarkoitussidonnaisuuden periaate, kansalaisten tarpeet ja yleinen etu.

3.2 Sosiaaliset suhteet lisäävät hyvinvointia

Yksinäisyys liitetään vanhuuteen usein kielteisenä ja ongelmallisena asiana. Yksinäisyys ei kuitenkaan ole sama asia kuin yksin asuminen ja yksin oleminen, se voi olla myös tietoinen valinta. Kyseessä ei ole kokemuksellinen yksinäisyys silloin kun se on tietoinen valinta ja oma tahto. Silloin kun yksinäisyyteen ei liity laiminlyöntiä, yksinäinen ikäihminen saattaa elää hyvin rikasta ja hyvää elämää omien harrastustensa parissa. (Näslindh-Ylispangar 2012, 20.)

Hyvän vanhenemisen näkökulmasta eivät osallistuminen ja aktiivisuus ole ainoita asioita, jotka ylläpitävät elämänlaatua. Kolmannessa iässä merkityksellistä ja aktiivista elämää voi harrastaa myös kotoa käsin. Sukulaisia ja ystäviä voi tavata omassa kodissaan, siellä voi harrastaa myös vaikkapa kodinhoitoa, television katselua ja lukemista. Osallisuuteen ei siis tarvita välttämättä kodin ulkopuolista aktiivisuutta. (Haarni 2010, 39.)

Ystävyysuhteet ovat tärkeitä myös iäkkäämmillä ihmisillä, sillä niillä on todettu olevan myönteinen vaikutus terveyteen, hyvinvointiin ja vähentyneeseen kuoleman riskiin. Ystävyysuhteet koetaan emotionaalisesti tyydyttäväksi, sillä ne ovat vapaaehtoisia mahdollistaen vastavuoroisuuden, itsenäisyyden ja kumppanuuden. Ystävät auttavat torjumaan stressiä, joka liittyy ikääntymisen mukanaan tuomiin menetyksiin. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71.) Ikäihmisen elämässä tärkeää on ihmissuhteiden laatu, ei niinkään määrä (Salonen 2007, 75).

Sosiaaliset suhteet ja toiminnot nousevat sitä tärkeämmiksi, mitä vanhemmaksi ihminen tulee. Sosiaalisesta elämästä luopuminen ei kuulu vanhenemiseen, vaan keskustelut, vierailut, vapaaehtoistyö ja mielenkiintoiset harrastukset kuuluvat ikäihmisen hyvään elämänlaatuun. On osoitettu, että kaikenikäisten kanssa seurustelevien vanhusten mieliala, muisti ja fyysinen toimintakyky säilyy paremmin kuin niiden, jotka elävät pelkästään senioriyhteisössä. Ihmissuhteiden tärkeys tulee esille myös masennuksen hoidossa. Tutkimukset osoittavat ryhmäterapien vaikutuksen, muistelemisen sekä niin vaikeuksien kuin myönteisten kokemusten pohtimisen vaikuttavan paranemiseen erittäin paljon. (Kivelä & Vaapio, 2011, 102.)

Kun ihminen tuntee itsensä rauhalliseksi ja varmaksi ja on tietoinen itsestään ja voimavaroistaan, hän kykenee muiden ihmisten kanssa vuorovaikutukseen ja tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä. Elämän hallittavuudella tarkoitetaan sitä, miten ihminen itse kokee kykenevänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun, miten on tullut saaneeksi arvostusta ja tunnustusta. Vaikka ihminen ikääntyykin, hän kokee silti olevansa samanlainen kuin nuorempana, sillä vanheneminen ei muuta ihmisen persoonallisuutta. (Eloranta & Punkanen 2008, 13.)

Ikääntynyt ihminen voi vaikuttaa ympäristöönsä ja ottaa vaikutteita ympäristöstään vuorovaikutussuhteidensa kautta. Sosiaalinen verkosto käsittää ikäihmisen ihmissuhteet ja niiden rakenteen, ihmisten välillä on jonkinlainen sosiaalinen side sekä kanssakäymistä toistensa kanssa. Yhteinen toiminta vertaisten kanssa, kiinnostuksen kohteiden ja arvojen jakaminen tyydyttävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ikääntyvän ihmisen muilta saama arvostus on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 70–71.)

Eloranta ja Punkanen (2008, 17) tuovat esiin sosiaalisen vanhenemisen sisältävät muutokset, jotka koskevat ikääntyvän ja hänen ympäristönsä välisiä suhteita ja odotuksia. Sosiaalinen vanheneminen näkyy rooliodotuksina, joita ympäristö esittää. Erilaiset sosiaaliset roolit liittyvät eri ikävuosiin läpi koko ihmiselämän; ihmiset menettävät rooleja ja saavat uusia. Tapahtumia, jotka asettavat ikääntyneen ihmisen uusiin rooleihin, ovat esimerkiksi eläkkeelle jääminen ja puolison kuolema.

Suuri osa kolmasikäisistä on mukana vapaaehtoistoiminnassa, jossa he saavat toteuttaa itseään. Vapaaehtoistyö perustuu vapaaseen tahtoon, ja sen päämääränä on auttaa muita sekä ilmaista oma hyvä tahto. Halu auttaa muita ihmisiä ilmaiseksi ja siitä saatu hyöty on hyväksi yhteiskunnalle, ja se on hyväksi myös ikäihmiselle itselleen. Vapaaehtoistyöhön liittyy varmastikin yhtenä syynä toimiminen toisten ihmisten kanssa. Kanssakäyminen vapaaehtoistyön kautta on kolmasikäiselle ulospääsy yksinäisyydestä. (Velberg 2007, 72–73.)

Haarni (2010, 51–52) huomauttaa, että aktiivisten kolmasikäisten näkökulmasta osallistuminen on ennen kaikkea arjen rytmittämistä ja hakeutumista mielekkäaseen toimintaan. Palkkatyön sijaan elämään on eläkkeelle jäämisen myötä tullut erilaista tekemistä, kuten harrastuksia, luottamustehtäviä ja vapaaehtoistyötä. Haarnin kokemuksen mukaan mielekkään tekemisen tarve on tärkeää eläkeläisille. Arkeen kaivataan rytmiä, päivään erilaista ohjelmaa ja sisältöä elämälle. Mielekäs elämänjärjestys saa ihmiset lähtemään liikkeelle, sillä se ei rakennu pelkästään kotona olemalla.

Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu myös hengellisyys. Kun puhutaan hengellisyydestä, puhutaan ihmisen omasta kiinnostuksesta elämän perimmäisiin arvoihin, oman olemassaolon merkitykseen ja elämän tarkoitukseen. Hengellisyys on osa henkisyttä, ja tarkoittaa ihmisen kiinnostusta korkeampaan voimaan. Uskonnollisuus on hengellisyyden ulkoinen rituaali, jota ihmiset toteuttavat erilaisten rituaalien avulla. Niille, jotka ovat tottuneet turvautumaan Jumalaan elämänsä aikana, se on luonnollista myös iän karttuessa. Joillekin taas heikkeneminen ja kuoleman läheisyys saavat aikaan sen, että he alkavat miettiä elämänsä ja elämänkatsomustaan (Eloranta & Punkanen, 2008, 145.)

3.3 Ikääntyneiden terveys ja hyvinvointi

Hyvä terveys edistää toimintakykyä, kohentaa mielialaa ja saa aikaan tunteen elämönhallinnan lisääntymisestä, huono terveys taas vaikuttaa kielteisesti. Itseluottamus luo uskoa oman toiminnan tuloksellisuuteen ja ihmisen ajatukset toimintakyvystään ovat positiivisia. Itsearvostus liittyy oman minän arvostamiseen ainutkertaisena yksilönä, eikä suinkaan suorituksiin. Kun ihmisen elämä on hallinnassa ja mielekästä, myös toimintakyky ja hallinta ovat tasapainossa (Eloranta & Punkanen 2008, 14.)

Haarnin (2010, 118–120) kokemuksen mukaan kolmasikäiset tietävät itsekkin, että kaikenlaisella osallistumisella on myönteinen vaikutus hyvinvointiin. He ovat tietoisia siitä, että eläkeiässä on syytä oma-aloitteisesti pitää huolta niin kehon kuin mielenkin terveydestä mahdollisimman laajasti ja perusteellisesti. Osallistuminen tuo eläkeikäisille mielihyvää ja iloa, sekä tuottaa aistittavaa ja koettua hyvinvointia. Osallistumisen edellytyksenä on sellainen toimintakyky joka sallii liikkumisen, kuuntelemisen, näkemisen, seuraamisen ja ymmärtämisen.

Elämän mielekkääksi kokeminen ja sosiaalinen ympäristö vaikuttavat ihmisen aivoihin. Ne vanhukset, jotka ovat elämäänsä tyytyväisiä, toiveikkaita ja päämäärähakuisia sekä ulospäin suuntautuvia ja sosiaalisesti aktiivisia, säästävät tutkimuksien mukaan muistiongelmilta. Ne vanhukset, joka pitävät elämäänsä mielekkäänä, myös elävät pidempään. (Taipale 2011, 167.)

3.4 Kolmasikäläisten vapaa-aika

Eläkkeellä olevien vapaa-ajasta puhuminen voi tuntua oudolta, sillä vapaa-aika koetaan usein vapaana aikana työstä. Vapaa-aika kuitenkin voidaan määritellä usealla eri tavalla. Vapaa-aika määritellään ajankäyttötutkimuksessa ajaksi, joka jää jäljelle vuorokaudesta kun on vähennetty nukkumiseen, ruokailuun, ansio- ja kotityöhön sekä päätoimiseen opiskeluun käytetty aika. Vapaa-aika ei kulttuurisesti ole kuitenkaan pelkkää ajankäyttöä, vaan ne elämän alueet, joilla on mahdollisuus henkilökohtaisiin valintoihin, iloon ja huviin. (Hanifi 2005, 171.)

Vapaa-aika voidaan yksinkertaisimmillaan kuvata siksi ajaksi vuorokaudesta, jota ei käytetä palkkatyöhön, kotityöhön tai elämisen perustoimintoihin. Vapaa-aikana toteutuvat erilaiset vapaa-ajan toiminnot eli harrastukset. Tässä yhteydessä puhutaan aktiivisista tai passiivisista harrastuksista, yksin tai ryhmässä harrastamisesta sekä kotiin liittyvistä tai kodin ulkopuolisista harrastuksista. Vapaa-ajan subjektiiviset, sisäiset ja eksistentiaaliset merkitykset korostuvat psykologisessa lähestymistavassa. Näitä ovat mielihyvä, koettu vapaus, nautinto, itseilmaisuus ja sosiaalisista paineista irtaantuminen. Näitä pidetään vapaa-ajan ensisijaisina merkityksinä; oleellisempaa on se mitä tehdään, kuin se kenen kanssa. (Pikkarainen 2007, 88.)

Erityisenä asiana vapaa-ajan käytön tutkimuksessa Liikkanen ym. (2005, 10) nostavat esille vapauden ja vapaaehtoisuuden, tunteen siitä että saa tehdä mitä haluaa. Vapaa-aika on henkilökohtaisesti koettu asia, jossa vapaaehtoisuus on tärkeää, oli se sitten sosiaalisuutta ja sitoutumista tai rauhaa ja yksinoloa. Vapaa-aika ei siis ole pelkkä yksi arjen sektoreista, vaan koettu laadullinen elementti, joka voi liittyä elämässä mihin hetkeen tahansa.

Hyvinvoinnin ja vapaa-ajan toimintojen yhteydet ovat hyvin monimutkaisia. Vapaa-aika edistää mielenterveyttä ja suojaa stressiltä kahdella eri mekanismilla. Ensinnäkin vapaa-aikaan liittyvä sosiaalinen toiminta laajentaa sosiaalista verkostoa ja toiseksi vapaaehtoisesti valitut vapaa-ajan toiminnot ja niihin sitoutuminen lisäävät kontrollin ja hallinnan tunnetta, jotka puolestaan vahvistavat itse-tuntoa ja selviytymisen tunnetta. (Pikkarainen 2007, 89.)

Vapaa-ajan käyttöön voivat vaikuttaa ikäihmisen oma elämäntilanne tai elämänvaihe. Vapaa-ajan viettoa voivat rajoittaa tai jopa estää esimerkiksi rahan puute, koettu terveydentila, sairaus tai vamma. Myös olosuhdetekijät vaikuttavat, esimerkiksi asuinpaikka. Suuressa kaupungissa on tarjolla enemmän erilaisia harrastusmahdollisuuksia kuin pienessä maalaiskylässä. Valintoihin vaikuttaa myös lapsuuden kasvuympäristö, onko asunut maalla vai kaupungissa sekä millaisista asioista perheessä ollaan oltu kiinnostuneita. (Liikkanen 2005, 21–25.)

Me työssäkäyvät emme välttämättä laita merkille näitä aktiivisia kolmasikäisiä, sillä heidän aikataulunsa eroavat työikäisten ja nuorten aikatauluista. He käyttävät mahdollisesti aamuisin ja päivisin niitä tiloja, joita työssäkäyvät ja opiskelijat kansoittavat iltaisin, ja itse vetäytyivät viettämään iltaa omiin koteihinsa. Eläkeläisten elämässä vallitsee rauha ja kiireetön aikataulu. He tapaavat paljon muita ihmisiä ja he ehtivät moneen mukaan toisin kuin nuoret ja työikäiset. (Haarni 2010, 91–95.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuksen tarve ja tausta

Olin yhtenä jäsenenä sosiaalialan koulutusohjelman yliopettajan Kari Salosen tutkimusryhmässä, jonka tutkimuksen kohteena oli vapaa-ajan aktiviteettien merkitys kolmasikälaisten hyvinvoinnin ylläpitäjänä Varsinais-Suomessa. Tässä tutkimuksessa kolmasikäläiset olivat 65–85 vuotta täyttäneitä, jotka eivät olleet säännöllisesti sosiaali- ja terveyspalvelujen piirissä ja jotka viettivät toimintakykynsä puolesta varsin aktiivista vanhuutta. (Salonen 2012, 3.)

Suomessa väestö ikääntyy nopeasti ja kotona asuminen lisääntyy joka puolestaan siirtää erilaisten vanhuspalvelujen käyttöä eteenpäin. Ikäihmiset ovat myös sosiaalisesti ja kulttuurisesti muuttumassa; he ovat taloudellisesti itsenäisiä, heidän koulutustasonsa nousee ja heillä on taloudellista ja poliittista vaikutusvaltaa aikaisempaa enemmän. Myös ikäihmisten kulutustottumukset ovat muuttuneet heidän terveytensä ja kykynsä huolehtia itsestään lisääntyvät. (Salonen 2012, 2.)

Terveiden ja toimintakykyisten ikäihmisten määrä siis kasvaa keskuudessamme koko ajan. Edellä kuvatut asiat merkitsevät sitä, että kolmasikäläiset ovat entistä enemmän itse ylläpitämässä omaa hyvinvointiaan ja valmiita panostamaan siihen. Olen kiinnittänyt lähipiirissäni huomiota siihen, miten hyväntuulisia ja toimintakykyisiä ikäihmisiä voi olla ja miettinyt syy-seuraus suhteita iän, aktiivisuuden ja toimintakyvyn suhteen.

Tämän tutkimuksen myötä minulla oli mahdollisuus perehtyä asiaan paremmin. Lähdin tutkimukseen mukaan, koska vanhukset ja vanhustyö sekä heidän hyvinvointinsa kiinnostavat minua. Olen aiemmin työskennellyt lähihoitajana vanhustyössä ja toivon että myös tulevaisuudessa voin sosionomina tehdä työtä ikäihmisten hyväksi.

Vapaa-ajan aktiviteeteilla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa yhdistys-, järjestö-, kerho-, harrastus- ja kulttuuritoimintaa, liikuntaa, poliittista ja kirkollista toimintaa sekä toimintaa kodissa ja sen lähiympäristössä. Itse keskityin haastattelemaan kirkollisessa sekä järjestötoiminnassa vapaaehtoisena mukana olevia kolmasikäläisiä. Kirkollisen toiminnan valitsin siksi, että se on itselleni tärkeä ja järjestötoiminnan siksi, että minua kiinnosti ikäihmisten halu vaikuttaa.

Opinnäytetyöni kohteena oleva vapaa-ajantoiminta on hyvä esimerkki siitä, miten kolmasikäläiset ovat itse ylläpitämässä ja luomassa omaa hyvinvointiaan. Vapaa-ajan toiminnan tuottamista ja merkityksellisyyttä on Suomessa tutkittu vähän erityisesti hyvinvoinnin näkökulmista. Tämän tyyppiselle tiedolle on Salosen (2012, 2) mielestä olemassa selvä tutkimuksellinen aukko.

4.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuksen tavoite

Tässä tutkimuksessa kohteena olivat 65–85-vuotiaat kolmasikäläiset ja keskityttiin heidän vapaa-ajan toimintaansa. Tavoitteena oli lisätä sellaista uutta tietoa aktiviteettien näkökulmasta, joka pitää yllä heidän hyvinvointiaan ja johon voidaan ennakoivasti kiinnittää huomioita. (Salonen 2012, 3.)

Keskeisinä tutkimustehtävinä oli selvittää:

- 1 Mitkä eri tekijät kolmasikäläisten vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat hyvinvointikokemuksia?
- 2 Miten nämä kokemukset vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä?

Koko tutkimuksen tarkoitus oli lisätä osaltaan vapaa-ajantoiminnan ja erilaisten aktiviteettien järjestäjätahojen yhteiskunnallista tunnettavuutta osana ikäihmisten hyvinvointia. Tulokset tuottivat myös uutta tietoa ikääntyneiden vapaa-ajan aktiviteettien merkityksestä hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Tällaisen tiedon tarve on tärkeää ja tervetullutta seuraavien vuosien aikana, jolloin suuret ikäluokat siirtyvät työelämästä aktiiviseen vanhuuteen.

Opinnäytetyöni kuuluu osana isompaan kokonaisuuteen, jonka tuloksia Kari Salosen on tarkoitus käyttää Turun ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman, hoitotyön koulutusohjelman, Taideakatemian ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opetuksessa ikääntymisen ja ammatillisen työn ennakkoinnin näkökulmista. Ne tuottavat ikääntymisestä uutta tietoa vapaa-ajan aktiviteettien merkityksestä hyvinvoinnin ylläpitäjänä.

Lisätiedon tarve on melkoinen seuraavien vuosien aikana, jolloin suuret ikäluokat siirtyvät työelämästä aktiiviseen vanhuuteen. Vapaa-ajan toimintaa on tutkittu Suomessa vähän erityisesti hyvinvoinnin tuottamisen ja merkityksellisyyden näkökulmista. Tutkimuksen tarkoitus on lisätä osaltaan vapaa-ajantoiminnan ja erilaisten aktiviteettien järjestäjätahojen yhteiskunnallista tunnettavuutta osana ikäihmisten hyvinvointia. (Salonen 2012, 4.)

4.2 Tutkimusmenetelmä

Aineistoa voidaan kerätä tutkittavilta monella eri tavalla, esimerkiksi kirjekyselyllä, haastatellen, videoiden, havainnoimalla tai internet-kyselyllä (Kuula 2006, 99). Haastattelu on eräänlaista keskustelua jossa on tavoitteet, ja jolla pyritään saamaan niin päteviä ja luotettavia tietoja kuin mahdollista. Haastattelua ohjaa haastattelija, jolloin se eroaa tavallisesta keskustelusta, jossa osapuolet ovat tasa-arvoisessa asemassa toisiinsa nähden. Tutkimushaastattelut on jaettu useimmiten kolmeen ryhmään ja ne ovat strukturoitu- eli lomakehaastattelu, puolistrukturoitu- eli teemahaastattelu ja avoin haastattelu. (Hirsjärvi 1997, 204–205.)

Oman aineistoni keräsin käyttämällä puolistrukturoitua- eli teemahaastattelua. Sitä käytetään paljon yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa, koska se vastaa monia kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtia. Teemahaastattelussa on tyypillistä, että kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat, vaikka teema-alueet eli aihepiirit ovat tiedossa. (Hirsjärvi ym. 1997, 204–205.) Itselläni oli valmiina haastattelulomake (liite 1), jonka muu tutkimusryhmä oli suunnitellut ennen kuin itse lähdin ryhmän toimintaan mukaan.

Myös Koskinen ja Vastamäki (2007, 27–28) kirjoittavat, että teemahaastattelussa on etukäteen määritelty teema-alueet ja haastattelija pitää huolen siitä, että ne kaikki tulee käytyä läpi haastattelun aikana. Teemahaastattelusta puuttuu strukturoidulle haastattelulle tavanomainen kysymysten järjestys ja tarkka muoto. Haastattelijalla on eräänlainen tukilista asioista jotka haastattelun aikana käsitellään, mutta ei valmiita kysymyksiä.

Puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu antaa haastateltavalle enemmän vapauksia. Kysymykset määrää haastattelija, mutta haastateltava voi vastata niihin omin sanoin. Syvähaastattelussa puolestaan pyritään minimoimaan haastattelijan vaikutus haastattelutilanteeseen. Haastateltava vastaa täysin omin sanoin, ja haastattelu on enemmänkin haastateltavan kuuntelemista ja hänen ajatuksenjuoksunsa ymmärtämistä ja tukemista. (Koskinen ym. 2005, 104.)

Haastatteluja tehdessä tulee muistaa tutkimusetiikka. Kivelän ja Vaapion (2011, 26) mukaan ikääntyneiltä tutkittavilta tulee pyytää kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta, jotta tutkittava varmasti ymmärtää informaation. Hirsjärven ym. (1997, 28) mukaan suostumus tarkoittaa sitä, että haastateltava on pätevä tekemään rationaalisia ratkaisuja. Haastateltavien kognitio oli kuitenkin niin hyvä, että katsoin heidän ymmärtävän haastattelun tarkoituksen ilman allekirjoitettua suostumusta. Osallistumisen pitää myös perustua vapaaehtoisuuteen, ketään ei saa siihen pakottaa.

Haastattelun käyttämisessä tutkimusaineiston keräämistapana on sekä hyviä että huonoja puolia. Hyvä puoli on ainakin se, että vastaajiksi suunnitellut henkilöt saadaan tutkimukseen mukaan, kun heiltä henkilökohtaisesti kysytään etukäteen suostumusta haastateltavaksi. Lisäksi haastateltavat on mahdollista tavoittaa myöhemmin mahdollisia lisäkysymyksiä tai tarkennuksia varten. Toisaalta haastattelu vie aikaa ja se edellyttää huolellista valmistautumista. (Hirsjärvi ym. 1997, 202).

Itselläni käytössä oleva haastattelulomake sisälsi tutkimusteemoja, joita olivat taustatiedot, lähtökohta toiminnalle, toiminnan sisältö, sosiaalinen ulottuvuus,

tila toiminnalle, hyvinvointikokemukset, tärkeimmät syyt harrastamiselle, tulevaisuuden näkymät sekä koti toimintaympäristönä. Taustatiedoissa aloitettiin kysymällä haastateltavan ikää, sukupuolta, siviilisäätystä, asumismuotoa, entistä ammattia, koulutusta, harrastusajan pituutta ja säännöllisyyttä.

Toiminnan lähtökohdassa kysyttiin miksi haastateltava harrastaa juuri kyseistä harrastustoimintaa ja hänen harrastushistoriaansa. Toiminnan sisältö – kohdassa kyseltiin syvemmin syitä ja perusteluita miksi harrastaa sekä mikä on toiminnasta saatava hyöty. Lopuksi pyydettiin kertomaan kolme tärkeintä syytä siihen, miksi harrastaa.

Sosiaalisessa ulottuvuudessa haluttiin tietää miten tärkeänä haastateltava piti muita osallistujia osana toimintaa, miten hän kokee muut ihmiset mukanaolossa sekä kolmea tärkeintä syytä sosiaaliselle osallistumiselle. Kysyttiin myös fyysisen tilan merkitystä harrastustoiminnalle.

Hyvinvointikokemuksia saatiin selville kysymällä kuinka tyytyväiseksi ja terveeksi haastateltavat tunsivat itsensä haastatteluhetkellä. He saivat kertoa tärkeimpiä hyvinvointikokemuksiaan toiminnasta sekä mitkä asiat vahvistavat ja ylläpitävät heidän hyvinvointiaan. Heiltä kysyttiin myös asioita liittyen tulevaisuusnäkyymiin ja muutoksiin, sekä mikä olisi se syy, joka saisi heidät lopettamaan tai keskeyttämään harrastuksensa. Lopuksi vielä keskustelimme siitä, mitä kaikkea heidän jokapäiväisiin tekemisiinsä kuuluu kotona ja sen lähiympäristössä.

4.3 Aineiston hankinta

Tässä tutkimuksessa tavoitteena oli haastatella Varsinais-Suomen alueella 65–85-vuotiaita, jotka eivät olleet säännöllisesti sosiaali- ja terveystalvelujen piirissä. Osa haastateltavista löytyi Kosken TI seurakunnan kautta, kun kysyin seurakunnan diakoniatyöntekijältä vapaaehtoistoiminnasta sekä siinä aktiivisesti toimivista henkilöistä. Hän lupasi toimittaa minulle listan sopivaksi katsomistaan henkilöistä, joihin sitten otin itse yhteyttä puhelimitse. Loput haastateltavista löytyivät harjoittelupaikkani Liedon kunnan vanhusten palveluohjauksen kautta.

Kysyin häneltä aktiivisista järjestöissä toimivista eläkeläisistä, ja hän osasi kertoa muutamien ihmisten yhteystiedot.

Tein haastattelut elo- ja syyskuun aikana. Ensin otin puhelimitse yhteyttä haastateltaviin. Kerroin heille, että kyse on opinnäytetyöstäni, jossa tutkin vapaa-ajan vieton merkitystä kolmasikäisten hyvinvointiin ja kysyin kiinnostusta suostua haastateltavaksi. Kaksi henkilöä kieltäytyi haastattelusta ollen sitä mieltä, että heillä ei ole mitään annettavaa. Nopeimmat haastatteluajat sain sovittua seuraavaksi päiväksi ja pisimmilläänkin löysin yhteisen ajan haastateltavan kanssa viikon kuluttua yhteydenotostani.

Haastattelin seitsemää ikäihmistä, joista nuorin oli 66-vuotias ja vanhin 81-vuotias. Haastattelemistani ihmisistä viisi asui Koskella ja kaksi Liedossa, yksi haastateltavista oli mies. Kaikki Koskella tehdyt haastattelut tein haastateltavien kodeissa, Liedossa haastateltavat tulivat harjoittelupaikkaani Palvelukeskus Ruskaan. Kolmasikäisistä haastateltavistani kolme oli naimisissa ja asui puolisonsa kanssa, kolme oli yksin asuvia leskiä ja yksi haastateltava oli yksin asuva ja naimaton. Eläkkeelle he olivat jääneet keskimäärin 60 vuoden iässä.

Haastateltavat olivat koulutukseltaan ja entisiltä ammanteiltaan hyvin erilaisia ihmisiä. Yksi haastateltava oli opiskellut yliopistossa ja tehnyt työuransa kunnan palveluksessa korkeassa virassa, yksi taas oli tehnyt työuran teollisuuden parissa. Useimmat mainitsivat kansankoulun koulutusta kysyttäessä, kolme haastateltavaa oli toiminut myyjänä, yksi maatalon emäntänä ja yksi taloudenhoitajana.

Olin jo puhelimitse yhteyttä ottaessani kertonut mistä on kyse, haastattelun alussa vielä kertosin, kerroin lyhyesti kyselylomakkeesta ja pyysin lupaa nauhoittaa keskustelumme. Kerroin haastateltavalle, että hänen henkilöllisyytensä ei tule ilmi missään tilanteessa, eikä hänen nimeään tulla julkaisemaan missään. Haastattelut kestivät puolesta tunnista reiluun tuntiin. Tein haastattelujen aikana muistiinpanoja tulostamiini haastattelulomakkeisiin, mutta samalla myös nauhoitin tekemäni haastattelut haastateltavien luvalla.

Valitettavasti yksi nauhoitus epäonnistui, eikä tallentunut. Olen ottanut haastatteluvan vastaukset huomioon tutkimustuloksissani, mutta suorat lainaukset häneltä puuttuvat tulososioni tekstistä.

Haastattelin niin kirkollisessa kuin järjestötoiminnassa vapaaehtoistyötä tekeviä kolmasikäläisiä. Haastattelemani henkilöt olivat monessa mukana, viisi oli vahvasti mukana seurakunnan toiminnassa, yksi oli henkeen ja vereen nuorisoseuralainen ja yksi toimi tärkeässä vapaaehtoistyössä sotaveteraanien hyväksi. Heidän muita harrastuksiaan olivat muun muassa voimistelupiirit, käsityökerho, palokuntanaiset, runokerho, näytelmäkerho, senioritanssi ja itämainen tanssi. Peräti kolme kertoi harrastavansa avantouintia ja muutamat heistä olivat mukana järjestötoiminnassa kuten kansallisissa senioreissa, veteraaniyhdistyksessä sekä nuoriseuran johtokunnassa.

4.4 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sitä voidaan pitää paitsi yksittäisenä metodina, myös teoreettisena kehyksenä ja se voidaan liittää erilaisiin analyysikonaisuuksiin. Sisällönanalyysissä käydään läpi koottu aineisto ja sieltä erotellaan ja merkitään ne asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseen. Puhutaan aineiston litteroinnista tai koodaamisesta. Tämän jälkeen aineisto teemoitellaan, eli se ryhmitellään jonka jälkeen aletaan etsiä varsinaisia teemoja. Tarkoituksena on etsiä aineistosta näkemyksiä, jotka kuvaavat jotakin tiettyä teemaa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–93).

Lähdin työstämään litteroitua aineistoa kirjoittamalla ylös haastattelulomakkeen tutkimusteemat ja kopioimalla lainauksia näiden alle. Tarkoituksena oli tiivistää, järjestää ja jäsentää aineistoa jättämättä mitään olennaista pois, informaatioarvo kasvattaen (Eskola 2001, 146). Hirsjärvi ym. (1997, 219) on sitä mieltä, että analyysiä on ryhdyttävä tekemään heti aineiston keräämisen jälkeen, jolloin se vielä on tuoreessa muistissa ja inspiroi tutkijaa. Tämä toteutui omassa tutkimuksessani, sillä pääsin analysoimaan tuloksia heti litteroinnin päätyttyä. Litte-

roidessani en huomionut äänenpainoja tai taukoja, koska en katsonut sen olevan olennaista tässä tutkimuksessa. Litteroinnissa käytin Arial-fonttia koossa 12 ja riviväliä 1,5. Litteroitua tekstiä kuudesta haastattelusta kertyi 74 sivua.

Teemoittelussa tarkoituksena on poimia tärkeimmät kohdat aineistosta. Omasa tutkimuksessani painotin aineiston mielenkiintoisimpien kohtien esiin nostamista, vaikka aineistoa voi myös kuvata tasapuolisesti. Aineistosta on siis jotenkin valittava mielenkiintoisimmat kohdat ja liikkeelle kannattaa lähteä aineiston parhaimmista kohdista sen sijaan, että käsittelee sen haastattelujärjestyksessä. (Eskola 2001, 147.)

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Hyvinvointikokemuksia tuottavat tekijät

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli, että mitkä eri tekijät kolmasikäisten vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat hyvinvointikokemuksia. On selvää, että eri ihmiset kokevat asioita eri tavalla, mutta vastauksista nousi selkeästi esille myös samoja asioita. Yksi tällainen oli hyvän tuottaminen muille. Monissa vastauksissa haluttiin tuoda ilmi se, että samalla kun antaa, saa myös itselleen.

No sen takia se niinkun antaa se semmonen...jos siitä joku toinen nauttii kun se tulee sinne kahville ja se hyvän olon tunne ja semmonen niinku yhteenkuuluvaisuuden tunne ni semmonen on ainakin mulle... kyl se enempi antaa ku ottaa (H4)

Mä saan hyvän mielen jos mä voin antaa ihmisille jotain. Se on hyvin paljon sitä henkistä puolta... tukea ihmistä, niin miks mä en sitä sitten tekis? (H7)

Toisaalta myös se, että saa itselle hyvän mielen koettiin erittäin tärkeäksi hyvinvointikokemukseksi. Vastaajat kokivat virkistäväänsä vapaa-ajan toiminnoissa ja saavansa vaihtelua arkeen. Haastateltavat myös kertoivat että aika ei tule pitkäksi ja että positiivisesta palautteesta saa mielen hyväksi ja voimia tulevaan.

Semmost mielihyvää mää saan siit, kun tykkään kauheesti lapsista (H2)

Iloisen mielen saa. On taas päivä pelastettu kun ei tarte yksin olla. Kyl se piristää (H3)

Saa itselle semmosen hyvänolon tunteen (H4)

Haastateltavista viisi oli yksinasuvia henkilöitä, joten heille harrastaminen antoi myös sosiaalisia kontakteja sekä mahdollisuuden tavata ystäviä. Eräs haastateltavista kertoi, että puhelimellakin on mukavaa olla yhteydessä ystäviin ja kysellä kuulumisia, mutta se ei kuitenkaan ole sama kuin vastakkain puhuminen. Vastaajat kokivat saaneensa henkistä apua ja kertoivat, että toimintaan oli mukava mennä, koska siellä oli niin hyvä henki.

No kyl se et jos yksnäs jäis niin ei siitä mitään tulis, kyl niinku ne ystävät ...se niinku virkistää ja sit siitä saa semmosii virikkei aina ku keskustele toisten kans... (H1)

Ainakin kaveripiiri, jonka kanssa just käy liikkumassa ja tuol uimassa ja jokapaikas ni se on yks... (H5)

Myös keskustelu, ajatusten vaihto ja vertaistuki koettiin tärkeäksi, mukavaan porukkaan oli mukava mennä. Ystävien kesken jaettiin niin ilot kuin surut, ratkottiin ongelmia ja tarvittaessa annettiin apua. Kun haastateltavat tapasivat muita ihmisiä, he saivat uusia ideoita ja näkökulmia asioihin ja saivat myös solmittua uusia ystävyysuhteita.

... välil on vaikeampaa jollain, yhdessä pohditaan ja sitten jollain kun on ni ilonen asia ni taas keskustellaan (H1)

Se antaa myöskin itelle ajatusmaailmassa, käydään monenlaisia keskusteluja ja tuota sanosin näin jotta se antaa lisää elämänviisautta, näkemyksiä. (H7)

Viisi haastateltavistani toimi vapaaehtoistyössä seurakunnan toiminnassa, osa lapsityössä ja osa vanhusten parissa. Heille hyvinvointia tuotti se tunne siitä, että on tehnyt oman osansa seurakuntatyön hyväksi. Heistä oli myös miellyttävää toimia ja jakaa ajatuksia sellaisten ihmisten kanssa, jotka jakavat samanlaisen elämänkatsomuksen.

Mun mielest se antaa hyvän mielen ja ja sit jos pystyy jottain tekemään tähdellistä Jumalan valtakunnan työtä (H1)

No se hyvän olon tunne, ja sitten se että tuntuu niinku seurakuntalaisena niin tekee oman osuutensa sitten, seurakuntatyön. Ja sitten justiin se kaikkien kavereitten näkeminen (H4)

5.2 Vapaa-ajan vieton vaikutus hyvinvointiin ja toimintakykyyn

Toinen tutkimuskysymykseni oli, että miten nämä kokemukset vaikuttavat haastateltavien hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Haastateltavani olivat tyytyväisiä elämäänsä tällä hetkellä. Asteikolla neljästä kymmeneen yksi haastateltava vastasi seitsemän, kaksi vastasi kahdeksan ja puoli, kolme vastasi yhdeksän ja yksi vastaaja kymmenen.

Sanotaan nyt suurin piirtein on asiat kaikki kohdallaan. Hyvä niin ettei nyt oo niin hirveesti mitään vaikeuksiin ni kyl sekin aina tekee semmosen hyvän olon tunteen. (H5)

Niin kauan kun mä pystyn tätä tekemään niin mä koen olevani terve. (H7)

Kun kysyin kuinka terveeksi tunnette itsenne tällä samalla asteikolla, kaksi vastasi kahdeksan, kaksi haastateltavaa vastasi kahdeksan ja puoli, kaksi vastasi yhdeksän ja yksi haastateltava koki terveytensä täyden kympin arvoiseksi. Yleisesti ottaen he kokivat terveydentilansa hyväksi. Haastattelun yhteydessä kävi ilmi, että moni pitää lääkkeiden määrää yhtenä terveyden mittarina, eli mitä vähemmän lääkkeitä, sen terveempi ihminen.

Ei mul oo mitään, verenpaine lääke mul on sitten ja sekin on nyt tullu sit... (H1)

Kymppii ei viitti pistää Mut ihan terveeks tunnen itseni. Sitä moni kadehtuu kyl mun terveyttäni. (H2)

No ei mulla oo mittään, ei mul oo lääket eikä mittään (H3)

Kysyin haastateltaviltani kolmea tärkeintä syytä siihen, miksi he harrastavat. Vastauksissa nousivat esille muiden ihmisten tapaaminen, vaihtelu, kokemusten jakaminen, elämyksien järjestäminen muille, oma saaminen sekä tunne siitä että on voinut olla avuksi. Eräs haastateltava kertoi, että saadessaan uusia kävijöitä toimintaan mukaan, tuntuu itsestä siltä että on tehnyt jonkun muunkin elämän tyydyttäväksi.

No ettei tuu sitä vapaa-ajan ongelmaa ja antaessaan saa. Ja sit sitä vaihteluu myös tulee, joo sitä vaihteluu tulee, se on yks tärkeä (H2)

Tapaan toisia, harrastuksen tähden, mielenterveyden tähden. (H3)

Hyvinvoinnin takia, on yks hyvä syy. Toinen on se kaveripiiri... mikäs se kolmas olis... siitä tulee hyvä olo! (H5)

Kaikki pitivät tärkeänä sitä, että harrastaminen ja vapaaehtoistyö ovat omasta itsestä lähteviä, eikä sitä saa kokea liian raskaaksi. Niin kauan kun he itse kokivat nauttivansa vapaaehtoistyöstä ja saavansa siitä hyvinvointikokemuksia, he aikoivat jatkaa toiminnassa mukana.

Se ei oo mitään semmosta pakkopullaa. Et se on ihan niinku semmonen hyvän olon tuottaminen sitten. (H4)

Joku raja siinä vapaaehtoistyössäkin on. Siit ei saa tulla pakkopullaa, vaan pitää nauttia myöskin. (H7)

Vastausten hajonta oli suurta, kun kysyin hyvinvointia vahvistavista ja ylläpitävistä asioista ja kokemuksista. Osa vastaajista ajatteli henkistä hyvinvointia ja osa fyysistä. Vastauksissa tuotiin esille niin liikunta ja terveellinen ruoka kuin onnistumisen tunne ja positiivinen palaute.

Rukousvastaukset. (H1)

Kyl mar ainakin toi uinti ja iltanukkuminen. (H2)

Mä en oikeen koskaan saanu huonoo arvosteluu. Se on ainakin yks syy ja pointti siinä, itsetunto on todella korkeella. Ja sitten tietysti onhan se aina semmoinen et todellakin ni ne kaverit on todella hyviä, ketä on sielt saanut. (H5)

Haastateltavistani kolme oli aloittanut harrastuksensa jäätyään työttömäksi tai eläkkeelle. He olivat hakeutuneet vapaaehtoistyöhön, sillä he olivat kaivanneet arkeensa työn tilalle muuta sisältöä. Päiviin piti saada vaihtelua ja sosiaalisia kontakteja kotona olemisen sijaan.

No silloin kun mä jäin työttömäks ni silloin mä ajattelin et mitä tilalle (H2)

Ettei aika oo niin pitkä, et tulee vaihteluu kototöitten lisäksi. Täytyy vähän ihmisten ilmoille mennä (H3)

Neljä puolestaan oli ollut mukana vapaa-ajan aktiviteetissaan jo ollessaan työelämässä ja harrastus oli sitten jatkunut eläkkeelle jäämisen jälkeen aina näihin päiviin asti. Pisin harrastusaika oli neljäkymmentä vuotta ja kolme muutakin haastateltavaa oli nauttinut harrastuksestaan yli kaksikymmentä vuotta. Nämä ihmiset pitivät harrastuksia tärkeänä jo työelämässä ollessa.

Vaik oli aika väsyny kato ku töistä meni. se oli torstai-iltana se kuoroharjoitus, mut sit kyl siel aina niinku virkisty ni paljon... vaikka vähän väsyneenä menneeki. (H1)

Joskus ku tutuille sanoo et voisiks sä lähtee tämmöseen hommaan ja niin edelleen ni ne vastaa no katotaan sitten täs joskus tulevaisuudessa. Tai sitten kun mä jään eläkkeelle. Mut siinä käy sitten niin että jos ei oo missään mukana sillon työaikana niin ei pystykkään eläkeläisenä sitten... kynnys voi kasvaa. (H7)

Yksinäisyys ja mahdollinen avuntarve tulevaisuudessa askarruttivat haastateltaviani. He toivat esiin sen, että toimiessaan itse avun antajana vapaaehtoisuudessa tällä hetkellä, he toivoivat saavansa apua itse sitten kun sitä mahdollisesti tarvitsevat. He myös toivoivat, että ne sosiaaliset suhteet ja ystävät pysyisivät ympärillä vielä silloinkin kun harrastustoiminta syystä tai toisesta on loppunut.

mun mielest olis niinku siin mieles kauheet et jos ajattelee et tarttis jäädä yksinäis... sitä monta kertaa ajattelee et mikä se sit on se oma kohtalo joskus... (H1)

jos sä et oo ite koskaan ollut missään mukana varmaan on vaikeempaa saada sitä apua (H7)

5.3 Sosiaalinen ulottuvuus ja paikan merkitys

Haastattelujen yhteydessä tuli esille paljon mielenkiintoista tietoa liittyen harrastamiseen ja hyvinvointiin. Nämä asiat eivät olleet suorassa yhteydessä omiin tutkimuskysymyksiini, mutta ne liittyvät vahvasti opinnäytetyöni kokonaisuuteen.

Kun kysyin sosiaalisesta ulottuvuudesta, kaikki vastaajat pitivät muita osallistujia erittäin tärkeänä. Yhdessä oli mukava pohtia asioita ja keskustella, ei tarvinnut kantaa vastuuta yksin. Yhdessä myös ideat rikastuivat ja paisuivat uusiin mittoihin. Uudet olivat kaikkeen toimintaan tervetulleita. Muut ihmiset koettiin tarpeellisena, yksin hommasta ei tulisi mitään.

Se on ihan kiva et meittii on paljon, ettei tartte yksin olla (H3)

No kauheen semmosena turvallisena, siellä saa ihan niinku tosiaankin jos vuoro pitää vaihtaa niin ei yhtään sitä tarvii empiä, sitä saa kysyä että voiko toinen vaihtaa ... semmonen yhteisöllisyys (H4)

Siis mitä useampi mukana niin sitä parempi lopputulos. Kun on tarpeeksi monta niin kukaan ei tule liikaa rasitettua. (H7)

Haastatteluista kävi ilmi, että parhaiten viihdyttiin sellaisessa joukossa, jolla oli yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tärkeäksi koettiin yhteinen tavoite tai muuten hyvä yhteishenki. Kun ihmisillä on samanlainen arvomaailma ja elämänkatsomus, yhteistä puhuttavaa ja pohdittavaa riittää. Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäsi se asia, että vapaaehtoistyössä toimivat ihmiset olivat toimineet jo todella pitkään yhdessä.

Siel on hirveen hyvä henki ja sitte taas se on vähän niinku semmonen yhteisen asian niinku seurakunnan puolesta. (H4)

Sinne oli ihan kiva mennä, porukka oli mukavaa. Oma henki, se semmonen. (H5)

Kysymys paikasta ja tilasta, jossa toiminta tapahtuu, sai aikaan erilaisia vastauksia. Haastateltavani olivat fyysisesti varsin hyväkuntoisia, yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta he kaikki kulkivat joko kävellen tai polkupyörällä harrastuspaikkaansa, yksi käytti autoa pitkän matkan vuoksi. Yhdellä vastaajista paikka oli emotionaalisesti hyvin tärkeä, yksi vastasi että paikalla ei ole mitään merkitystä. Helppokulkuisuus ja esteettömyys nousivat mieleen vain kahdelle vastaajista.

Se on niin tien vieres, siin kadun vieressä ja sit tota nin siin ei oo portaita sin on helppo tulla ja sit se on niinku niin keskellä et sinne pääsee niinku tosta keskustasta. Se on niin kuin helpossa paikassa (H4)

No tiettyyn rajaan tietysti puitteet on osa... helppokulkaisuus, esteettömyys... (H7)

5.4 Tulevaisuusnäkymät

Haastateltavillani ei juuri ollut muutostoiveita harrastustensa suhteen. He olivat sitä mieltä, että yhteistyökumppanien kanssa oli hyvä toimia. Vastajat myös toivat esille, että yhteishenki porukassa jossa he toimivat, oli hyvä ja toimiva. Yksi vastaaja toivoi seurakunnalta enemmän toimintaa myös iltaisin, jotta työikäisetkin pääsisivät mukaan. Samoin hän toivoi seurakunnan työntekijöiden jollakin tapaa jalkautuvan nuorten keskuuteen, eikä aina oletettavan, että nuoret tulevat seurakunnan tiloissa järjestämiin tilaisuuksiin. Hänellä oli tällaisesta toiminnasta hyvä esimerkki naapurikunnasta, jossa kanttori kävi laulattamassa nuoria nuorisotiloissa.

Eräs vastaaja toivoi, että tulevaisuudessa vapaaehtoistyö noteerattaisiin oikeasti merkittävänä tekijänä, muistaen että sillä ei kuitenkaan saa korvata julkishallinnolle kuuluvia tehtäviä. Hänen mielipiteensä oli, että julkishallinnon ja kolmannen sektorin olisi syytä kehittää yhteistyötä vapaaehtoistyön saralla. Kaikkia asioita ei voi hänen mielestään hoitaa poliittisilla päätöksillä, lailla, asetuksilla ja kapulakielellä, vaan ihmisten keskinäisellä kanssakäymisellä ja opettelemalla näkemään toistensa toiminta-alueet. Vastuukysymykset ovat tärkeitä, ettei vapaaehtoistyöstä tule suorittajilleen oikea työ.

Viisi haastateltavaa ilmoitti jatkavansa toimintaa aivan samalla tavalla voimien ja terveyden mukaan kuin tähänkin asti. Yksi kertoi lopettavansa vastuuhenkilönä, mutta jatkavansa kyllä muuten käymistä harrastuspaikassaan. Yksi vastaajista oli lopettanut oman harrastuksensa, koska se vaati enemmän kuin haastateltava jaksoi antaa. Kaikki jotka yhä jatkoivat, olivat sitä mieltä, että vain vakava sairastuminen saisi heidät lopettamaan.

Sitoutuneisuus oli yksi tärkeä asia joka haastatteluissa tuotiin esiin. Eräskin haastateltava kertoi, että kun hän johonkin oli lähtenyt mukaan, hän oli sitten täysillä toiminnassa mukana. Kun oli lähtenyt mukaan ja luvannut hoitaa oman osuutensa, se lupaus täytyi pitää. Haastateltavat olivat tyytyväisiä muiden mukana olevien joustavuuteen. Hyvässä porukassa, jossa toimijoita oli useampia, onnistui tehtävien tai vuoron vaihto esteen sattuessa.

Vapaaehtoistyöhön panostetaan paljon. Eräs haastateltava kertoi toimivansa yhtenä vapaaehtoisena vetäjänä kahvilatoiminnassa niin sanottuna emäntänä. Emäntien tehtävänä oli vuorokerroin leipoa ja he kustansivat itse ainekset kullakin kerralla tarjoilemiinsa suolaiseen ja makeaan tarjottavaan. Hän kertoi joidenkin kokevan sen menoeränä, mutta itse hän koki toiminnan antavan hänelle enemmän kuin ottavan. Emäntänä olo on hänestä ollut hauskaa.

5.5 Koti toimintaympäristönä

Haastateltavani olivat kaikki hyväkuntoisia ja pirteitä ikäihmisiä. Kuusi heistä asui omakotitalossa ja yksi rivitalossa. Omakotitaloasujat asuivat suurimmaksi osaksi taloissa, joissa olivat eläneet ja kasvattaneet lapsensa, eli heillä oli kotiinsa vahva tunneside. Haastateltavat kertoivat itse käyvänsä kaupassa, siivoavansa ja tekevänsä ruokaa. Ne, jotka asuivat puolison kanssa, tekivät näitä asioita yhdessä puolisonsa kanssa. Vain rivitalossa asuva kertoi, ettei tee pihatöitä itse. Kesällä nurmikoneleikkuusta ja talvella lumenajosta vastaa taloyhtiön palkkaama työntekijä. Muut tekivät kaikennäköiset pihatyöt isoillakin pihalla joko yksin tai puolison kanssa.

Haastateltavat selvästi nauttivat omakotitalossa ja sen pihassa tehtävistä puuhista. Eräs haastateltavista totesikin, ettei saisi aikaansa kerrostalossa kulumaan, kun siellä ei ole multaa. Kukaan ei tuntunut murehtivan etukäteen sitä, että kunto mahdollisesti joskus menee niin huonoksi, etteivät puutarha-askareet enää suju. Enemmän haastateltaviani huolestutti tulevaisuudessa yksinäisyys, pelko siitä että kukaan ei tule katsomaan, kun oma liikuntakyky on mennyt.

Mielestäni on varsin luonnollista, että he tekevät paljon itse ja haluavat pärjätä omillaan. Haastattelemani ihmiset kuuluvat siihen sukupolveen, joka on tehnyt kaiken itse, omilla käsillään. Kodin töissä tuli hyvin esiin ruokaan liittyvä omavaraisuus. Monella oli puutarhassaan omenapuita ja marjapensaita, joiden tuotto käytettiin hyväksi. Samoin löytyi kasvimaata ja kasvihuonetta, joiden hoitamiseen käytettiin aikaa ja joiden antimia säilöttiin.

Yksi mielestäni mielenkiintoinen asia yhdisti kuutta haastateltavaani. Heillä kaikilla on nimittäin joku sukulainen, tuttava tai naapuri, jota he käyvät tervehtimässä lähes päivittäin ja auttoivat kauppaa-, posti-, apteekki-, siivous- ja kuljetusasioissa. Yksi haastateltava oli jo vuosikaudet käynyt siivoamassa itseään huomattavasti vanhemman naapurinsa luona. Kun naapuri myi talonsa ja muutti pienempään rivitalo-osakkeeseen, nämä siivoukset jatkuivat yhä edelleen.

Kahdella haastateltavista oli lisäksi omaisia palvelukeskuksessa, jossa he kävivät useita kertoja viikossa heitä katsomassa. Sen lisäksi, että he kävivät tervehtimässä omaisiaan, he myös auttoivat muun muassa syöttämisessä ja viemällä heitä ulos. He auttoivat henkilökuntaa myös muiden asukkaiden kohdalla aina kun aikaa oli.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Yhteenveto

Haastatteleman kolmasikäiset elävät varsin aktiivista ja vauhdikasta elämää omasta halustaan ja he ravitsevat harrastuksillaan sekä kehoaan että mieltään. Yleisin kulkuväline on polkupyörä ja suosittuja liikunnallisia harrastuksia ovat kaikenlaisen hyötyliikunnan (puutarhanhoito, siivous) lisäksi erityisesti erilaiset jumpat sekä uiminen. Mieltä rikastutetaan olemalla mukana erilaisten yhdistysten ja kerhojen toiminnassa. Siellä tavataan muita, jaetaan kokemuksia ja jutellaan elämän iloista ja suruista samalla kun tehdään käsitöitä tai leivotaan.

Omilta haastateltaviltani kysyin, ovatko he omasta mielestään hyvässä kunnossa siksi, että harrastavat ja ovat aktiivisia, vai harrastavatko he siksi että kuntosuolesta siihen kykenevät. Viisi haastateltavaa oli ehdottomasti sitä mieltä, että aktiivinen elämä, niin liikunnallinen kuin sosiaalinen, pitää heidät kunnossa, niin että he jaksavat harrastaa. Kaksi taas oli sitä mieltä että molemmat vaikuttavat. He ovat pirteitä koska harrastavat, ja harrastavat koska heillä on siihen voimavaroja.

Haastatteluista nousee selkeästi esille se, että kolmasikäisten voimavaroja kohottaa tietoisuus siitä, että voi olla toisille avuksi. Tämä voi tapahtua vapaaehtoistyönä jonkin järjestön kautta tai niin sanottuna naapuriapuna. Tunne siitä, että yhä edelleen on hyödyllinen ja pystyy olemaan avuksi, vaikka aktiivinen työura onkin jo takanapäin, kohottaa itsetuntoa ja tällä tavoin vaikuttaa ihmiseen voimavaroihin vahvistaen. Ikääntyneiden ihmisten hyvinvoinnin kannalta on siis tärkeää, että he saavat arvostusta ja heillä on myös tarve saada ja antaa huolenpitoa (Tiikkainen & Lyyra 2007, 71).

Myös onnistumisen tunne ja myönteinen palaute ovat asioita, joista saa iloa ja voimia. Myönteinen palaute ei välttämättä ole suullisesti suoraan annettua, vaan se voi olla myös sanatonta. Esimerkiksi kun on järjestetty joku tapahtuma, jonne tulee paljon ihmisiä ja he lähtevät kiireettömästi hymyillen ja keskustellen pois,

se koetaan positiiviseksi palautteeksi. Ja tyytyväiset tapahtumassa kävijät tietysti saavat järjestävässä osapuolella aikaan onnistumisen tunteen, että tapahtuma oli järjestetty hyvin.

Into ja kiinnostus harrastamiseen ja vapaaehtoistyöhön tuntuu juontavan juurensa lapsuuden kodista. Useimmilla haastateltavilla lapsuudessa alkanut harrastus on jatkunut aina näihin päiviin, muuttaen matkalla hieman muotoaan. Harrastusajat olivat useita kymmeniä vuosia. Pitkäkestoinen sitoutuminen samaan toimintaan kehittää harrastajaa, hän löytää omaa potentiaaliaan ja uusia kokemuksia (Pikkarainen 2007, 89).

Varsinkin naiset käyttävät vapaa-aikaansa hyvin samalla tavalla eläkkeelle jäätyään, uusia harrastuksia ei heti ilmaannu (Taipale, 2011, 191). Monet sanoivat mallin vapaaehtoistyöhön tulleen kotoa omilta vanhemmilta ja siitä olivat myös haastateltavien omat lapset saaneet esimerkkiä omalle toiminnalleen. Myös seurakunnassa toimiminen oli haastateltaville tuttua jo lapsuudesta, mukana oli oltu pienestä asti omien vanhempien matkassa.

Varsinkin jos vapaa-ajan harrastukseen liittyy toisten ihmisten auttamista, tukemista tai mielihyvän antamista, toimintaan osallistuminen koetaan sitouttavaksi. Kun itse on lähdeyt jotakin toimintaa vetämään tai auttamaan vetäjää toiminnan järjestämisessä, koetaan että ilman omaa panosta toiminta ei mahdollisesti jatku ja ihmiset jäävät kokemastaan ilosta paitsi. Kolmasikäläiset eivät kuitenkaan ota tätä taakaksi itselleen, sillä he kokevat, että heillä on antaa aikaa ja samalla he tuntevat itsensä hyödyllisiksi.

Kolmasikäläiset haastateltavani tuntuivat olevan tyytyväisiä vapauteensa. He saivat tehdä mitä haluavat, silloin kuin haluavat. Oma aika oli täysin heidän omassa käytössä, työ ja perhe ei enää vaikuttanut siihen. He kaikki olivat myös oppineet sanomaan ei silloin, kun heistä tuntui, että joku asia ei kiinnostanut tai he kokivat, että siihen ei juuri nyt ole aikaa.

6.2 Sosionomi (AMK) ikäihmisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä

Elämänlaatu kuvaa ihmisen kokemaa terveydellistä, psyykkistä, sosiaalista ja elinympäristöön liittyvää tyytyväisyyttä suhteessa hänen tarpeisiinsa. Myös toimintakyky muodostuu henkilön fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ominaisuuksien suhteesta häneen kohdistuviin odotuksiin. Sosionomin (AMK) ammatitaitoon kuuluu huomioida asiakkaansa kokonaisvaltaisesti eli fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Jotta ihminen voisi olla tasapainoinen ja tyytyväinen, pitää näiden kaikkien osa-alueiden olla kunnossa. Keskeistä sosionomin (AMK) työssä on sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen (Mäkinen ym. 2009, 100).

On tärkeää, että työskennellessään vanhusten parissa sosionomi (AMK) tiedostaa miten tärkeää asiakkaan hyvinvoinnin kannalta on elämän kokeminen mielekkääksi ja itsensä kokeminen tarpeelliseksi. Mikäli tyytyväisyyden ja onnellisuuden tunne katoavat, tyytymättömyys lisääntyy ja on vaarana, että asiakas masentuu. Masentuneen ihmisen käytös usein muuttuu, hän sulkeutuu, välttelee sosiaalisia kontakteja ja on jaksamaton. Tällöin on vaarana, että fyysinen kunto menee alaspäin ja näin aiemmin omatoiminen ikäihminen tarvitseekin apua ja palveluja selvitäkseen jokapäiväisistä toiminnoistaan. (Ihalainen & Kettunen 2011, 136–137.)

On siis tärkeää antaa ikäihmisille mahdollisuus harrastamiseen sekä ystävyys-suhteiden ylläpitämiseen. Sosionomina asiakasta voi rohkaista mukaan vapaa-ajan toimintoihin sekä pitämään yllä perhesuhteita. Pitää muistaa, että ihminen voi olla aktiivinen myös kotonaan, eikä yksin asuminen tarkoita samaa kuin yksinäisyys (Taipale 2011, 189). Kaikki harrastukset, kuten lukeminen ja käsityöt, eivät vaadi kotoa poistumista. Joku voi olla täysin onnellinen ja tyytyväinen kotona ristikoita tehdessään ja vaihtaen puhelimitse kuulumisia ystävien ja sukulaisten kanssa.

Olisi hienoa jos työaikana solmitut ihmissuhteet ja aloitetut harrastukset jatkuisivat vielä eläkkeelle jäämisen jälkeen. Toisten tapaaminen ja jonkinlainen fyysinen tekeminen pitävät ihmisen virkeänä ja toimintakykyisenä. Sosionomin

(AMK) on tärkeä muistaa, että nämä asiat edesauttavat ikäihmisen pärjäämistä kotona ja näin mahdollisen palvelu- tai laitosasumisen tarve siirtyy tulevaisuudessa eteenpäin.

Sosionomin on myös syytä olla tietoinen niistä riskitekijöistä, jotka saattavat aiheuttaa ikääntyneiden syrjäytymistä, jolloin asia pitää ottaa puheeksi. Puolison kuolema saattaa lamaanuttaa yksin jääneen ja toiminta- tai liikuntakyvyn heikentyminen voivat saada ikäihmisen jäämään kotiin. Liikkumattomuus kuitenkin heikentää ennestään toimintakykyä, joten olemassa olevien voimavarojen kartoitus ja käyttöönottoon rohkaiseminen ovat tällöin aiheellisia. Myös muistisairaudet, mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä toimeentulovaikeudet saattavat vaikuttaa ikäihmisen osallistuvuuteen ja aktiivisuuteen. (Ihalainen & Kettunen 2011, 140–141).

6.3 Tutkimuksen luotettavuus

Yksittäisessä tutkimuksessa on arvioitava tutkimuksen luotettavuutta, koska tutkimustoiminnassa luonnollisesti pyritään välttämään virheitä. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin siinä painottuu sisäinen johdonmukaisuus. Tutkimuksen kohteen ja tarkoituksen, tutkijan omat sitoumukset, aineiston keruu, tutkimuksen haastateltavat, tutkijan ja haastateltavien suhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi ovat niitä asioita, joiden pitää olla loistavassa suhteessa toisiinsa. Tutkijan tehtävänä on antaa lukijoilleen tarpeeksi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty. Tällöin lukijat voivat arvioida tutkimuksen tuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–142.)

Omassa tutkimuksessani pystyn peilaamaan hyvin saamiani tuloksia tietoperustassa oleviin asioihin. Haastateltavat nostivat esiin niitä samoja asioita hyvinvointiinsa liittyen, mitä nostivat esimerkiksi Ilka Haarnin tutkimuksen kohteena olevat kolmasikäiset. Lähdekirjallisuudesta nousi esiin samoja teemoja useaan kertaan, esimerkiksi se, että aktiivinen sosiaalinen osallistuminen vähentää sairastuvuutta ja kuolleisuutta.

Haastattelut on tehty samaa teemahaastattelulomaketta käyttäen, jolloin olen esittänyt samat kysymykset kaikille haastateltaville. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta, vaikka haastateltavat ovatkin vastanneet kukin omin sanoin omiin kokemuksiinsa perustuen. Lomakkeen kysymykset puolestaan on useamman ihmisen mietinnän tulos, jolloin siihen on tullut enemmän näkökulmia, kuin jos kaikki kysymykset olisi tehnyt yksi ja ainoa ihminen.

Haastattelut tein yksilöhaastatteluina, jolloin pystyin keskittymään juuri sillä hetkellä haastattelemaani henkilöä. Kaikki haastattelut olivat rauhallisia ja kiireettömiä tilanteita, joissa sekä minä että haastateltava olimme varanneet aikaa juuri toisiamme varten. Tein muistiinpanoja haastattelun aikana, mutta nauhoittaminen oli kuitenkin hyvä asia. En olisi kyennyt pelkästään muistinpanojen avulla saamaan muistiin kaikkia tärkeitä asioita. Nauhoituksia oli helppo kuunnella jälkeenpäin uudestaan ja palauttaa muistiin haastattelussa esiin tulleita asioita.

Joidenkin haastateltavien kanssa keskustelu rönsyili helposti muihin asioihin, toisten kanssa oli taas helpompi pysyä aiheessa. Moni oli ollut harrastuksessaan mukana jo ennen eläkkeelle jäämistään. He puhuivat helposti vapaa-ajan toiminnon antamasta hyvästä olostajasta jo siltä ajalta, vaikka tutkimukseni koski vapaa-ajan vieton vaikutuksia liittyen kolmasikääläisen hyvinvointiin.

Haastattelut olen litteroinut sanasta sanaan. Litterointia tehdessäni pidin huolta siitä, että sain olla rauhassa, mahdollisimman vähällä taustamelulla. Muutamat haastateltavat puhuivat hyvin hiljaisella äänellä. Vaikka nauhurin paikka olikin mielestäni haastattelutilanteessa optimaalinen, nauhoitetta piti kuunnella paikoin todella tarkasti saadakseen selville yksittäisiä sanoja.

Opinnäytetyöni tulokset antavat mielenkiintoista tietoa aktiivisten kolmasikääläisten vapaa-ajan vieton vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Harrastaminen kolmannessa iässä edistää ja ylläpitää hyvinvointia ja toimintakykyä. Haastattelemani ikäihmiset olivat yksimielisiä siitä, että vapaa-ajan aktiviteetit vaikuttivat positiivisesti heidän elämänlaatuunsa.

LÄHTEET

- Allardt, E. 1976 Hyvinvoinnin ulottuvuudet. Porvoo: WSOY
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Helsinki: Tammi
- Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Raine V (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Eskola J. & Vastamäki J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Gothóni, R. 2007. Vanhana ja arvostettuna – dialoginen essee vanhuudesta. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.). Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö, 11–17.
- Haarni, I. 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeikäiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Hanifi, R. 2005. Ikääntyneiden osallistava vapaa-aika. Teoksessa Liikkanen, M.; Hanifi, R. & Hannula, U. (toim.). Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Tilastokeskus. Helsinki: Edita, 169–187.
- Heikkinen, E. 2008. Onnistuvan vanhenemisen edistäminen. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.). Gerontologia. 2.painos. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy, 401–539.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 3. painos. Helsinki: Tammi.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini: sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY
- Karisto, A. (toim.) 1997. Vanhuus kaupungissa. Helsinki: WSOY
- Kivelä, S-L & Vaapio, S. 2011. Vanhana tänään. Eesti: Suomen Senioriliike ry.
- Koskinen, S. 2007. Ikäihmisen asema Suomessa ja ikääntymisen käsityksiä. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.). Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö, 18–49.
- Krons, M. 2003. Seniorin opas: vinkkejä/palvelua/terveyttä. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Liikkanen, M. 2005. Vapaa-aika muutoksessa – merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Teoksessa Liikkanen, M.; Hanifi, R. & Hannula, U. (toim.) Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Tilastokeskus. Helsinki: Edita, 5-30.
- Liimatainen, L. 2007. Terveiden edistäminen. Teoksessa Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikainen, P. (toim.). Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 29–38.
- Lobo, A. 2011. Physical activity and health in the elderly. Bentham Science Publishers.
- Mäkinen, P.; Raatikainen, E.; Rahikka, A & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY.
- Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki: Edita.

Pikkarainen, A. 2007. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 87–114.

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

Salonen, K. 2007. Haastava sosiaalinen vanhustyössä - avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 26. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161475.pdf>

Salonen, K. 2012. Kolmasikäiset oman hyvinvointinsa ylläpitäjinä. Vapaa-ajan aktiviteettien merkitys hyvinvoinnin ylläpitäjänä kolmasikäisten keskuudessa Varsinais-Suomessa. Tutkimussuunnitelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Taipale, V. 2011. Vanha ja vireä. Virkistyskirja vanhoille naisille. Helsinki: WSOY.

Tiikkainen P. & Lyyra T-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T-M.; Pikkarainen, A. & Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita, 69–86.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uusitalo, I. 2007. Erään vanhainkotiasukkaan elämäkertomus. Elämäntapahtumat, merkittävät elämäntapahtumat ja niille annetut merkitykset. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.). Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö, 86–106.

Velberg, R. Viron senioriopettajien toimeentuleminen ja tyytyväisyys elämään. Vapaaehtoistyöllä ulos yksinäisyydestä. Teoksessa Tulva, T.; Uusitalo, I. & Harra, K. (toim.). Vanhuuden monet kasvot. Helsinki: Okka-säätiö, 68-85.

Voutilainen, P.; Vaarama, M.; Backman, K.; Paasivaara L.; Eloniemi-Sulkava, U. & Finne-Soveri, H. (toim.). 2004. Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu. Opas laatuun. Stakes sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.

Weiss, R. & Bass, S. 2011. Challenges of the third age: Meaning and purpose in later life. Oxford University Press, USA.

Haastattelulomake

Kolmas ikäläiset oman hyvinvointinsa ylläpitäjinä - Vapaa-ajan aktiviteettien merkitys hyvinvoinnin ylläpitäjänä kolmas ikäläisten keskuudessa Varsinais-Suomessa

Tutkimustehtävä: Keskeisenä tutkimustehtävänä on seuraava: *mitkä tekijät eri vapaa-ajan aktiviteeteissa tuottavat ikäihmisille hyvinvointikokemuksia sekä vaikutusta heidän hyvinvointiinsa ja toimintakykyynsä.*

HAASTATTELULOMAKE (sisältää tutkimusteemat ja yksilöidyt haastattelukysymykset)

Aika: _____ / _____ 2013 klo: _____ /

Haastattelija:

1. Taustatiedot

Paikka (kunta, alue, haastattelupaikka):

Ikä: _____ vuotta

Sukupuoli: M / N

Siviilisäätö: naimisissa / naimaton / leski / eronnut

Asuuko yksin / puolison / oman lapsensa / muun henkilön kanssa

Etäisyys kodista (km): _____ km

Koti on: kerrostalo / rivitalo / omakotitalo / palvelutalo

Entinen ammatti: _____

Koulutus: _____

Ryhmä: _____

Sisältö / harrastusmuoto: _____

Harrastusaika: _____ vuotta

Mitä muuta harrastatte:

Miten usein harrastaa (säännöllisyys / kerrat):

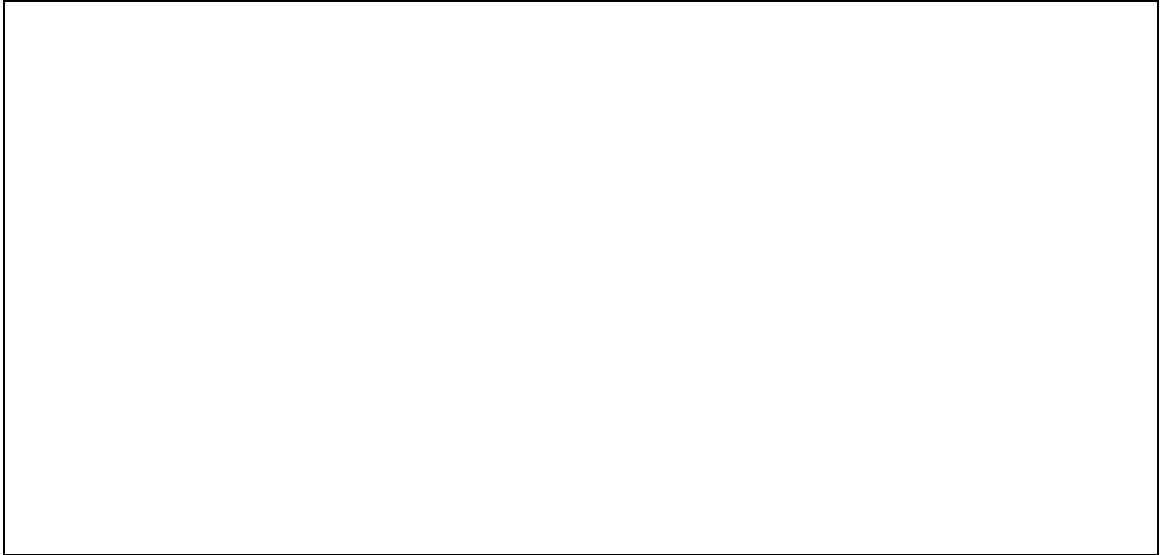
Miten tai millä tulee paikalle / tilaan (liikkumismuoto):

Muuta huomiotavaa:

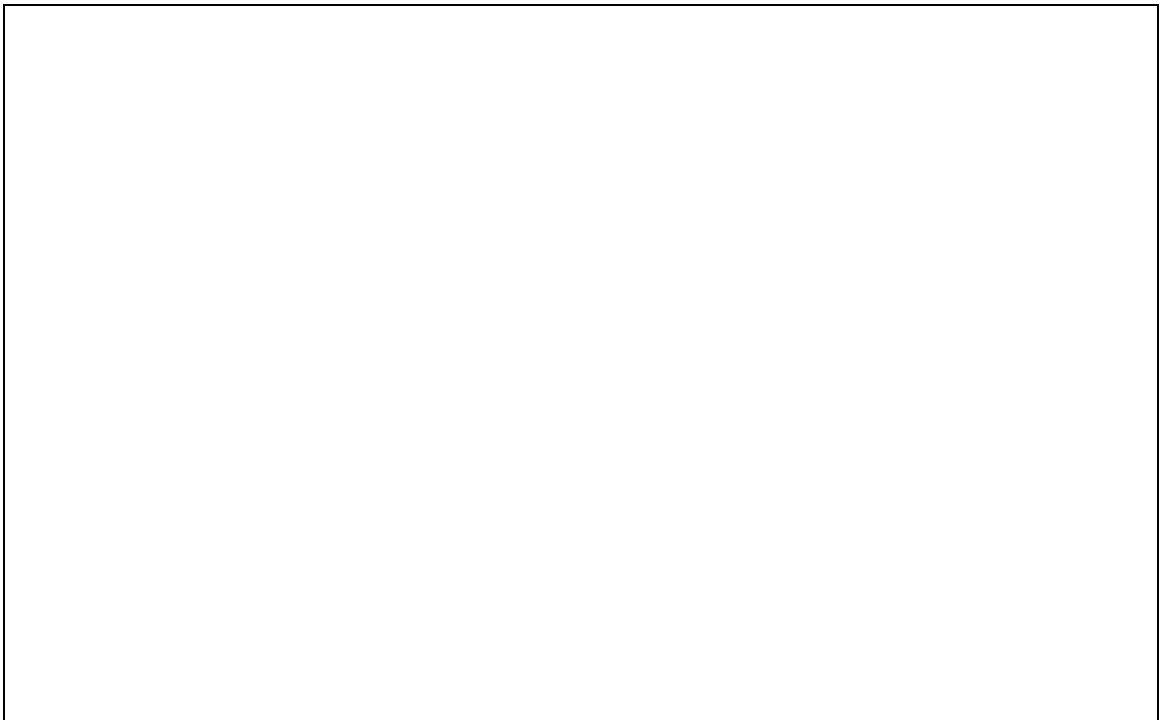
--

2. Lähtökohta toiminnalle / harrastamiselle ("sisäänajovaihe" / yleinen)

Miksi harrastat / harrastatte toimintamuotoa (yleinen kysymys)?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to provide an answer to the question above.

Oma harrastushistoria ko. toiminnasta / aktiviteetista (lyhyt kuvaus).

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to provide a brief description of their hobby history related to the activity.

3. Toiminnan / aktiviteetin sisältö

Miksi tekee / teette / harrastatte tätä toimintaa (syyt, perustelut)?

Mitä saa / saatte sisällöstä / toiminnasta (anti, saaminen, hyöty)?

Kolme (tai tärkeimmät syyt) sisältöön liittyen eli miksi harrastan / harrastatte?

1
2
3

4. Sosiaalinen ulottuvuus (osallistujat, ystävät, ihmiset)

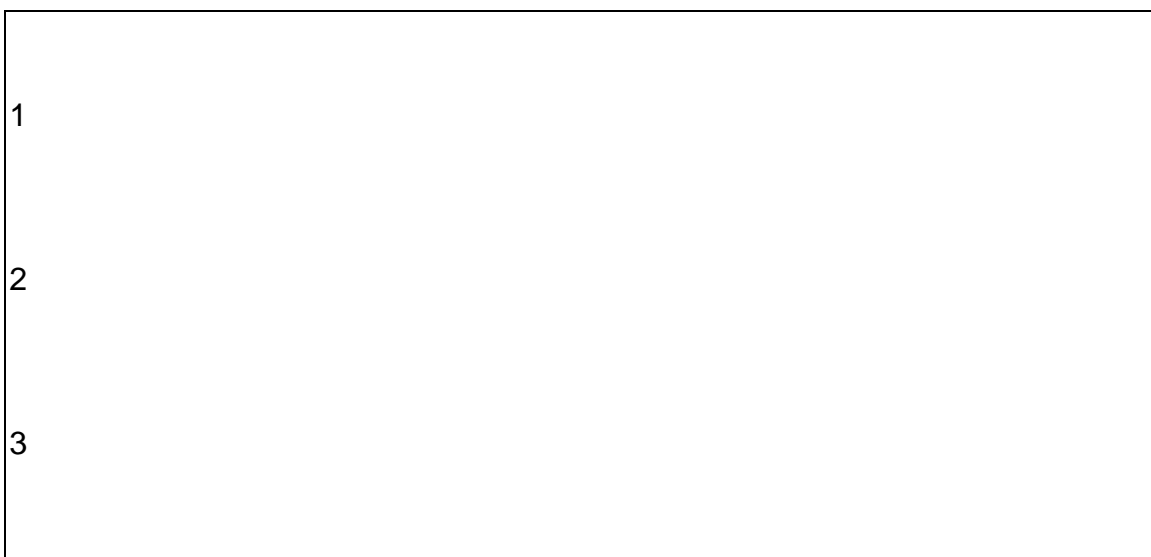
Miten tärkeänä pidät / pidätte muita osallistujia ko. toiminnassa?

--

Miten kokee / koette muut osallistujat / ihmiset (osana toimintaa, mukanaoloa)?



Kolme tärkeinä (tai tärkeimmät) syytä liittyen muihin ihmisiin ja osallistujiin (sosiaalinen osallistuminen).



1

2

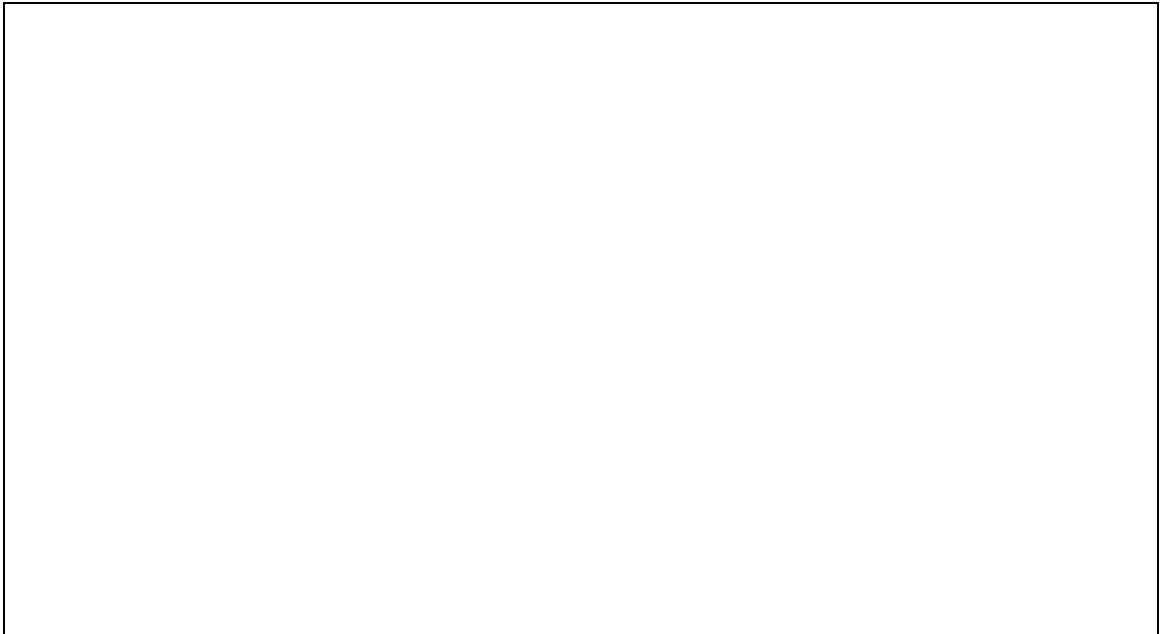
3

5. Tila / paikka toiminnalle (fyysinen tila, koko, paikka, sijainti, toimivuus, tuttuus)

Tilan / paikan merkitys ja tärkeys toiminnalle / harrastukselle.



Lyhyt, tarkennettu perustelu paikasta vielä lopuksi.



6. Hyvinvointikokemus (tärkeä; edelliset ikään kuin ohjaavat tätä kohti)

Kuinka tyytyväinen olette elämään tällä hetkellä (kouluarvosana): 4 5 6 7 8 9
10

Kuinka terveeksi tunnette itsenne (kouluarvosana): 4 5 6 7 8 9 10

Mainitse / mainitkaa tärkeimmät hyvinvointikokemuksesi / kokemuksenne
ko. toiminnasta.

Mitkä asiat tai kokemukset vahvistavat hyvinvointia / hyvinvointianne?

Mitkä asiat tai kokemukset ylläpitävät hyvinvointia / hyvinvointianne?

7. Tärkeimmät syyt harrastamiseen (kiteytys)

Mitkä ovat kolme tärkeintä syytä, miksi harrastat / harrastatte / teette tätä?

1

2

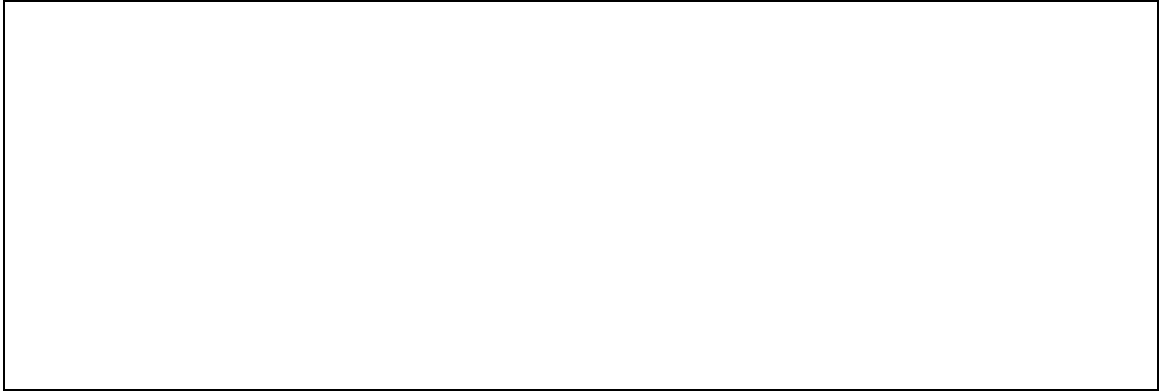
3

8. Tulevaisuusnäkymät ja muutokset

Miten kehittäisit tai parantaisit toiminta- /harrastusmuotoa?

Miten aiot / aiotte jatkaa toimintaa / harrastusta tästä eteenpäin (tulevaisuus)?

Jos keskeytät / keskeytätte / lopetatte, niin mistä syystä?



9. Koti toimintaympäristönä

- päivittäiset tärkeät asiat, joita tekee / teette kodissanne ja sen lähiympäristössä (yleinen)?
- pihasta ja asunnosta huolenpito
- arkipäivän askareet (tarkennukset, aikataulut, päivärytmi, tavat, tottumukset)
- kodissa jokin erityinen harrastus?
- läheiset, tuttavat, naapurit
- matkustelu
- lemmikit
- muuta lisättävää