



## ARTIKKELIT

## ➤ Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä

Jari Pirhonen, Katariina Tuominen, Outi Jolanki, Marja Jylhä

*Yhteiskuntatieteiden tiedekunta ja Gerontologian tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto*

Tutkimus kartoitti sitä, miten eläkeikäiset ihmiset kuvaavat vanhenemistä ja miten he tuovat puheessaan esille vanhenemisen erilaisia vaiheita ja liikettä vaiheiden välillä. Keskeisenä tavoitteena oli selvittää miten vanhat ihmiset itse näkevät vanhuuteen liitettyjen erilaisten vaiheiden yhteydet hyvinvointiin. Ryhmäkeskusteluaineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Eläkkeelle siirtyminen havahdutti monet pohtimaan omaa hyvinvointia ja tulevaisuutta. Ryhmäkeskusteluissa esille tuotuja eläkkeelle jäämisen jälkeisiä vaiheita olivat vanhuuteen valmistautuminen, muutokseen sopeutuminen, totutuista tekemisistä luopuminen sekä luopumisen hyväksyminen. Erilaiset vaiheet nähtiin vanhenemiseen kuuluvina, mutta eivät välttämättä kronologisena jatkumona. Tärkeä havainto on se, että luopumisen hyväksyminen toi tilaa uusille asioille ja mielenkiinnon kohteille. Luopumisen hyväksyminen myös mahdollisti hyvinvoinnin ylläpitämistä muistojen kautta. Tutkimuksen tulokset vahvistavat käsitystä sopeutumisen merkityksestä hyvinvoinnille vanhuudessa. Sopeutuminen ei kuitenkaan ollut vain passiivista mukautumista, vaan aktiivista psyykkistä ja praktista työtä muuttuviin tilanteisiin vastaamiseksi. Tutkimustuloksia voidaan käyttää esimerkiksi ikääntyneiden palveluja kehitettäessä.

### Johdanto

Eliniän pidentyessä vanhuus on alettu ymmärtää ikävaiheena, jossa yhden ihmisen elämänkulkuun saattaa mahtua hyvin erilaisia ajanjaksoja (Degnen 2007; Heikkinen 2004). Kronologinen ikä on menettänyt merkitystään elämänkulun ja identiteetin määrittäjänä, ja vanhenemista määrittää pikemminkin toimintakyvyn heikkeneminen. Viime vuosina yleistynyt tapa jäsentää vanhuutta on tehdä se

Peter Laslettin jo 1980-luvulla lanseeraamien kolmannen ja neljännen iän käsittein (Baltes & Smith 2003; Gilleard & Higgs 2010; Higgs & Gilleard 2014; Laslett 1989). Laslett viittasi kolmannella iällä eläkkeelle jäämistä seuraavan hyvän toimintakyvyn ja terveyden vaiheeseen (Laslett 1989). Nykyisin kolmanteen ikään liitetään yhä enemmän mielikuvia aktiivisuudesta, nuorekkuudesta ja kuluttajuudesta (Baltes & Smith 2003). Laslettin (1989) käsittein ilmaistuna toimintakyvyn heiketessä ihminen

siirtyy neljänteen ikään, jota määrittävät raihnaisuus, avun tarpeen kasvu ja kuoleman läheisyys (Laslett 1989). Siten esimerkiksi kotoa muualle ympärivuorokautiseen hoitoon siirtymistä voidaan pitää merkinä neljänteen ikään siirtymisestä.

Laslett (1989) korosti aikanaan mallin olevan teoreettinen yleistys, mutta kolmas ja neljäs ikä ovat alkaneet vakiintua niin arkikielessä kuin tutkimuksessa tosiasiallisiksi kronologisen vanhenemisprosessin kuvaajiksi. Kuten myöhemmät teoreetikot (esim. Higgs & Gilleard 2014) ovat huomauttaneet, siirtymä kolmanesta neljänteen ikään on itse asiassa sosiaalisesti ja kulttuurisesti tuotettu, vaikka se liittyykin heikkenevään toimintakykyyn. Neljänteen ikään siirtymistä määrittää sosiokulttuurisesti tuotettu käsitys hyvästä elämästä, johon länsimaissa kuuluu oleellisesti yksilön kyky suoriutua itsenäisesti (Gilleard & Higgs 2010; 2013), minkä puolestaan nähdään edellyttävän hyvää toimintakykyä. Vanha ihminen siirtyy siten neljänteen ikään, kun hänen ei katsota enää pystyvän vastaamaan sosiokulttuuriseen vaatimukseen itsenäisestä elämisestä (Gilleard & Higgs 2010). Yksilön toimintakykyyn perustuvat vanhuuden eri vaiheet voidaan siten ymmärtää sosiaalisesti tuotetuiksi. Tässä tutkimuksessa lähdemme kuitenkin siitä, että vaikka yksilöiden ymmärrys vanhuudesta rakentuu kulttuuristen kategorioiden pohjalta, ne eivät määrää sitä vaan antavat aineksia siihen, miten yksilöt arjessaan tulkitsevat omaa vanhenemistään ja hyvinvointiaan.

Vanhenemisen ja yksilön kokeman hyvinvoinnin suhdetta on tutkittu toimintakyvyn heikkenemisen kannalta menneinä vuosikymmeninä paljonkin. Esimerkiksi Gothonin (2007) määritelmän mukaan vanhenevan ihmisen hyvinvoinnissa on paljon kyse siitä, osaako elämästä nauttia ja ottaa irti kaiken sen minkä pystyy, vaikka vanhuus tuokin mukanaan rajoitteita. Gothonin ajattelussa hyvinvointi vanhuudessa liittyy ainakin osittain siihen, miten vanhenemisen aiheuttamiin muutoksiin suhtaudutaan. Yksilön sopeutumista vanhuuteen

käsittelee myös Antti Eskolan kirja *Vanhuus. Helpottava, huolestuttava, kiinnostava* (2016), joka valottaa vanhenemisen vaikutusta hyvinvointiin kirjottajan omakohtaisten kokemusten pohjalta. Eskolan teoksen sanoman voi tulkita niin, että eläkkeelle jääminen on helpotus, jota seuraa huoli siitä, millä tavoin ihminen selviää edessä olevan varsinaisen vanhuuden mukanaan tuomista muutoksista. Vanhenemiseen liitettyistä muutoksista (eli esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn laskusta) voi selvittää suhtautumalla niihin opin paikkana. (mt.) Eskolan kirjaan tukeutuen vanhenemisen voi nähdä siten tutkimusmatkana, jossa hyvinvointi riippuu omasta suhtautumisesta vanhenemisen mukanaan tuomiin muutoksiin.

Yksittäisten ihmisten kokemukset kertovat kiinnostavalla tavalla, miten vanhenemisen tulokintaa rakennetaan omakohtaisen kokemuksen pohjalta, ja kuitenkin yksittäiset kokemukset linkittyvät omaan aikaansa ja tiettyyn kulttuuriin. Vanhenemisen tutkimuksessa on jo useamman vuosikymmenen ajan pyritty kehittämään yleispäteviä teorioita ikääntymisen ja hyvinvoinnin suhteesta. Yksilön kykyä säilyttää hyvinvoinnin kokemus vanhenemiseen liittyvistä negatiivisista koetuista muutoksista huolimatta on tarkasteltu klassisissa irtautumis-, aktiivisuus- ja jatkuvuusteorioissa. Cummingin ja kumppaneiden (Cumming 1963; Cumming & Henry 1961; Cumming, Dean, Newell & McCallfey 1960) kehittämän *irtautumisteorian* mukaan vanhuudessa voi parhaiten tukea omaa hyvinvointiaan irtautumalla aiemmista rooleistaan ja velvoitteistaan. Irtautuminen nähdään toisaalta yksilön psykologisena kehitystehtävänä, jolloin irtautumista voitaisiin kuvata elämän täyttymisenä. Toisaalta irtautuminen on funktionaalista sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta – yksilö valmistautuu lopulliseen irtautumiseen eli kuolemaan samalla kun yhteiskunnassa aukeaa tilaa nuoremmille sukupolville. (Jylhä 1990.) Irtautumisteoriassa voidaan nähdä sekä aktiivinen että passiivinen painotus sen mukaan, mikä rooli irtautumisessa vanhenevalla ihmisellä itsellään on. Toisaalta

vanheneva ihminen voidaan nähdä aktiivisena irrortautujana ja sen kautta kuolemaan valmistautujana (Carstensen 1991), toisaalta asetteittainen vetäytyminen sosiaalisista suhteista ja rooleista voidaan nähdä ikääntymisen vääjäämättömänä seurauksena toimintakyvyn las-kiassa (Bowling 2005; Tuominen & Pirhonen 2019). Jossakin määrin irtautuminen on lisäksi aina yhteiskunnan taholta tapahtuvaa *irtauttamista* (Bowling 2005), ajatellen vaikkapa pakollista eläkeikää tai sitä, että kyselyissä vanhimmat ikäluokat jätetään usein kohdejoukon ulkopuolelle. Jylhän (1990) mukaan terävin kritiikki irtautumisteoriaa kohtaan on noussut empiirisistä havainnoista, jotka vahvistavat aktiivisuuden ja elämään tyytyväisyyden korrelaatiota.

Irtautumisteorialle vastakkaisen, jo 1950-luvulta lähtien (ks. Havinghurst & Albrecht 1953) muotoutuneen vanhenemisen *aktiivisuusteorian* mukaan hyvinvointia vanhuudessa voi parhaiten pitää yllä toiminnallisella aktiivisuudella. Sosiaalinen ja muu toimeliaisuus ja menetysten aktiivinen kompensoiminen toimintaa uudelleen suuntaamalla johtavat hyvään vanhuuteen (Bowling 2005; Julkunen 2008). Yksinkertaisena esimerkkinä aktiivisuusteorian mukaisesta vanhenemisestä on se, kun ihminen eläkkeelle jäätyään korvaa työn aiemmin tuoman mielekkään tekemisen uusilla harrastuksilla tai vaikkapa vapaaehtoistyöllä. Aktiivisuusteoriasta on tullut irtautumisteoriaa kannatetumpi, vaikka esitetyn kritiikin mukaan se ei ota huomioon sosioekonomisia seikkoja, terveys- ja toimintakykyeroja tai sosiaalisissa suhteissa koettuja menetyksiä (esim. Bowling 2005). Ihmiset kuitenkin vanhenevat yksilöllisissä tilanteissaan yksilöllisten taloudellisten, terveydellisten, sosiaalisten ja muiden resursiensien puitteissa.

Eräänlaisena kompromissina irtautumis- ja aktiivisuusteorioiden pohjalta luotu *jatkuvuus-teoria* kiinnittää huomion ihmisen elämänsä aikana oppimiin tai temperamentista johtuviin pysyviin toimintamalleihin ja päämääräasetteluihin (Atchley 1971; 1989). Tällöin hyvä

vanheneminen perustuu pyrkimykseen toimia totutuilla tavoilla toimintakyvyn laskusta huolimatta niissä tilanteissa, joissa se on mahdollista. Jatkuvuusteoria ei siis esitä, että hyvä ikääntyminen on elämän jatkumista muuttumattomana vanhenemisestä huolimatta, vaan se perustuu kykyyn soveltaa aiempia toimintamalleja uusiin tilanteisiin. Kuten Eskolan (2016) kirjassa todetaan, ihminen voi lyhentää päivittäisen kävelylenkin viidestä kolmeen ja sitten yhteen kilometriin, mutta pääasia on lenkillä käymisen jatkaminen totutun mukaisesti. Totuttujen asioiden tekeminen edes jossakin muodossa pitää yllä hyvinvoinnin kokemusta (Bowling 2005).

Irtautumis-, aktiivisuus- ja jatkuvuusteoriat ovat herättäneet paljon keskustelua ja niitä on kritisoitu liian yksipuolisiksi vanhenevien ihmisten todelliseen elämään verrattuna (Jyrkämä 2001) sekä liian normatiivisina (Jylhä 1990). Mikään teorioista ei tunnu tavoittavan vanhenemisen monivaiheista kulkua eläkkeelle jäämisestä kuolemaan. Yksi yhteinen piirre kaikille kolmelle ikääntymisteorialle on löydettävissä, ja se on sopeutumisen merkitys vanhenevan ihmisen hyvinvoinnille. Sopeutuminen voidaan nähdä hyvän vanhenemisen avaintekijänä. Sopeutumisen ajatukselle perustuu myös valikoivan optimoinnin ja kompensaa-tion merkitystä korostava ns. SOC (*Selection, Optimization, Compensation*) -teoria (Baltes & Baltes 1991; Freund & Baltes 1998; Pirhonen & Pietilä 2016; Rothermund & Brandstädter 2003). Tämä Paul ja Margaret Baltesin (1991) luoma teoria tavoittaakin vanhenemisen monimuotoisuuden irtautumis-, aktiivisuus- ja jatkuvuusteorioita paremmin. SOC-teorian mukaan ihmiset sopeutuvat vanhuuden mukanaan tuomiin muutoksiin käyttämällä erilaisia valinnan, optimoinnin ja kompensoinnin keinoja. Vanheneva ihminen voi valikoida tekemisiään toimintakykynsä mukaan, optimoida tekemistä vaikkapa jaksottamalla siivouksen eri vaiheet eri päiville tai kompensoida heikkeneviä voimavarojaan esimerkiksi tekemällä aiemmin yksin suoritettuja toimintoja yhdessä puolison

kanssa, kuten Sirpa Anderssonin (2007) kotona asuvia iäkkäitä pariskuntia koskevassa tutkimuksessa todetaan.

Tässä artikkelissa tarkoituksemme on empiirisen ryhmäkeskusteluaineiston avulla tutkia, miten vanhenemista kuvataan omassa puheessa ja miten puheessa tulevat esille erilaiset pitenevän vanhuuden vaiheet ja liikkuminen niiden välillä. Keskiössä on vanhenemiseen liitettyjen vaiheiden yhteys hyvinvointiin. Tutkimuksessa tarkastellaan, miten vanhenemisestä puhutaan yhtäältä jaettuna ja toisaalta yksilöllisenä kokemuksena. Lopuksi pohdimme miten tulokset sopivat yhteen aiemman teoriaperinteen kanssa.

## Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksen aineisto kerättiin seitsemässä ryhmäkeskustelussa, jotka järjestettiin Tampereella ja sen ympäristössä syys-lokakuun 2018 aikana. Ryhmät rakennettiin siten, että niissä oli mahdollisimman heterogeeninen otos eläkkeellä olevista ihmisistä. Ryhmät koottiin ikäihmisten parissa toimivien järjestöjen avulla. Näille esitettiin pyyntöjä koota 5–6 hengen ryhmiä, joissa olisi sekä miehiä että naisia. Keskustelijoiden määrä ryhmää kohti kuitenkin vaihteli lopulta neljästä seitsemään. Mukaanottokriteeriksi annettiin eläkkeellä oleminen ja poissulkukriteeriksi muistisairaudet. Yksi osallistuja oli varhennetulla eläkkeellä ja muut olivat jo vanhuuseläkeikäisiä. Ryhmät kokoontuivat yhden kerran keskustelemaan hyvinvoinnista.

Eläkeikäisten ihmisten elämäntilanteiden heterogeenisuuden huomioimiseksi ryhmiä hankittiin eri alueilta ja erityyppisistä ikäihmisistä koostuen. Ensin tavattiin palvelukeskuksessa käsityöharrastuksessa viikoittain käyvä ryhmä, jossa ihmiset tunsivat toisensa pitkältikin ajalta. Keskustelijat asuivat palvelukeskuksen ulkopuolella. Toisena oli ryhmä Tampereen ulkopuolella maaseutumaisesti asuvia ihmisiä, jota seurasivat ryhmät kahdelta eri asuinalueel-

ta Tampereella. Yhdeksi ryhmäksi otettiin hyvin aktiivisten järjestöissä toimivien eläkeläisten ryhmä ja sen jälkeen palvelukeskuksessa asuvien ryhmä elämäntilanteiden erilaisuuden varmistamiseksi. Koska ensimmäiseen, käsityökerhossa käyvään tyhmään, tuli vain naisia, koottiin lopuksi vielä erillinen ryhmä miehistä sukupuolijakauman tasapainottamiseksi ja miesten äänen esiin saamiseksi. Ryhmiin osallistui yhteensä 40 ihmistä, joista naisia oli 27 ja miehiä 13. Osallistujien ikä vaihteli välillä 55–101 keskiarvon ollessa noin 78,5 vuotta.

Tutkimukselle saatiin myönteinen eettinen lausunto Tampereen yliopiston ihmistieteiden eettisestä toimikunnasta. Ryhmäkeskusteluihin tulijoille toimitettiin mahdollisuuksien mukaan jo etukäteen kirjallinen tutkimusinfo ja tietosuojaseloste ryhmän koolle kutsuneen ihmisen kautta. Aivan jokaisessa tapauksessa etukäteen informoiminen ei yhteystietojen puuttumisen vuoksi onnistunut, mutta näissä tapauksissa paperiset infot jaettiin keskustelun alussa ja ne käytiin yhdessä läpi. Erityisen tarkasti käytiin läpi tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuuteen ja tutkittavien anonymiteettiin liittyvät asiat riippumatta siitä, olivatko keskustelijat saaneet infomateriaalia jo etukäteen vai eivät. Osallistujilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkijoille, minkä jälkeen heitä pyydettiin allekirjoittamaan tutkimukseen suostumislomakkeet. Hyviä tieteellisiä ja tutkimuseettisiä käytäntöjä (Kuula 2006) on noudatettu tutkimuksen kaikissa vaiheissa.

Ryhmäkeskustelujen teemat päätettiin tutkimusryhmän yhteistyönä, mutta ryhmäkeskusteluista vastasi kaksi tutkijaa, joista Jari Pirhonen johti keskustelua Katariina Tuomisen tehdessä koko ajan muistiinpanoja tilanteesta. Muistiinpanoja tehnyt tutkija kirjasi ylös käsiteltäviä aiheita ja teki havaintoja ryhmästä ja keskustelutilanteesta. Jokaisesta ryhmäkeskustelusta kirjoitettiin keskustelun jälkeen lyhyt kuvaus, jossa kuvattiin keskusteluympäristö ja osallistujat, keskustelun kulku, keskustelun tasapuolisuus, mahdolliset ongelmat ja muut erityispiirteet keskustelussa sekä kirjaavan tutki-

jan vaikutelma keskustelijoista ja keskustelun tunnelmasta. Keskusteluissa edettiin etukäteen suunniteltujen teemojen mukaan, mutta keskustelijat saivat hyvin vapaasti puhua ja johdattaa keskustelua haluamaansa suuntaan. Puhetta johtanut tutkija kuitenkin varmisti paperista, että kaikkia haluttuja teemoja käsiteltiin keskustelun aikana. Myös muistiinpanoja tehnyt tutkija teki huomautuksia, jos jokin aihe oli jätetty vähäiselle huomiolle. Keskustelut aloitettiin pohtimalla, mitä hyvinvointi itse kullekin tarkoittaa. Sen jälkeen puhuttiin vanhenemisen vaikutuksesta hyvinvoinnin kokemukseen ja vanhenemiseen varautumisesta. Muita hyvinvointiin liittyviä teemoja olivat asuinympäristö ja palvelut sekä teknologia ja digitalisaatio. Keskusteluun tuotiin myös vanhojen ihmisten yhteiskunnallinen asema. Lopuksi puhuttiin siitä, mikä itse kunkin elämässä oli parasta juuri nykyisessä elämänvaiheessa. Keskustelujen kesto oli 82–106 minuuttia. Keskustelut nauhoitettiin ja litteraatteja niistä kertyi 241 sivua.

Ryhmäkeskustelut ovat ensimmäinen osa laajempaa tutkimusta, jossa tarkoitus on tehdä myös yksilöhaastatteluja ja valtakunnallinen lomakekysely. Näiden ryhmäkeskustelujen tarkoituksena oli selvittää ikäihmisten näkemyksiä hyvinvoinnista ja sen osatekijöistä vanhuudessa. Ryhmäkeskustelut valittiin tutkimuksen avausmenetelmäksi, sillä niistä saadaan tietoa toisaalta siitä, mikä ryhmän jäsenten kokemuksissa on yhteistä ja toisaalta tutkimusaiheeseen liittyvistä näkemyseroista (Alasuutari 1994; Barbour 2007). Ryhmäkeskustelussa osallistujat myös tuottavat uutta ymmärrystä tutkimusaiheesta sitä kautta, että osanottajat joutuvat vertaamaan ja suhteuttamaan yksilöllisiä elämäntapahtumiaan ja kokemuksiaan muiden osanottajien kokemuksiin, neuvottelemaan eroavuuksista ja rakentamaan kollektiivisesti jaettua ymmärrystä käsiteltävistä asioista (Jolanki 2008; Kirsi 2013; Pietilä 2009; Wilkinson 1998). Edellä kuvattu ryhmien kokoonpano harkittiin tarkkaan, jotta ryhmien jäsenillä olisi tarpeeksi yhteistä kokemusta herättämään keskustelua vanhenemisestä ja hy-

vinvoinnista ja toisaalta tarpeeksi erilaisia kokemuksia, jotta ryhmässä muodostuisi riittävästi tulkintojen ja mielipiteiden vaihtelua (ks. Pietilä 2017).

Vaikka tutkimusaineistomme on koottu ryhmähaastatteluuissa, olemme analysoineet sitä tässä tutkimuksessa pääasiassa yksilöjen puheena. Keskusteluissa tapahtuva vuorovaikutus on jäänyt vähäiselle huomiolle, ja siihen keskityimme myöhemmissä analyyseissa. Aineisto analysoitiin ensin induktiivisella, aineistolähtöisellä menetelmällä (Elo & Kyngäs 2008). Aluksi keskustelujen litteraattit luettiin huolellisesti läpi, jotta aineistosta saatiin kokonaiskuva. Sen jälkeen aineistosta poimittiin aineistotteet, joissa keskustelijat vastasivat kysymyksen hyvinvoinnin merkityksistä. Samoin poimittiin kohdat, joissa puhuttiin jostakin muusta omaan tai toisten vanhojen ihmisten hyvinvointiin liittyvästä asiasta, esimerkiksi omista keinoista pitää hyvinvoinnistaan huolta tai näkemyksistä vanhojen ihmisten yhteiskunnallisesta arvostuksesta. Tämän jälkeen aineistosta poimittu materiaali käytiin huolellisesti läpi ja induktiivisen analyysiotteen periaatteen mukaisesti pyrittiin lähestymään aineistoa ilman etukäteisiä luokitteluja. Aluksi aineistotteista muodostui kaksi luokkaa eli sopeutumisen ja luopumisen teemat. Vanhenemiseen sopeutumista edelleen analysoitaessa siitä erosi omaksi luokakseen valmistautumisen teema jonkinlaisena proaktiivisena vanhenemiseen sopeutumisenä. Luopumisen teeman jatkoanalyysissä luopumisen hyväksyminen nousi selvästi omaksi teemakseen. Lisäksi huomattiin, että eläkkeelle jääminen näytti hyvin usein aloittaneen keskustelijoiden vanhenemiseen liittyvät pohdinnat. Lopullisiksi teemoiksi muodostuivat eläkkeelle jääminen, varsinaiseen vanhuuteen valmistautuminen, vanhenemisen mukanaan tuomiin muutoksiin sopeutuminen, totuista tekemisistä luopuminen ja luopumisen hyväksyminen.

Tällainen analyysitapa eroaa teorialähtöisestä tai teoriaohjaavasta analyysitavasta, jossa aineistoa lähtökohtaisesti tarkastellaan jon-

kin tietyn teorian näkökulmasta ja luokitellaan sen mukaisesti (esim. Hsieh & Shannon 2005). Käytännössä on kuitenkin niin, että vaikka tavoitteemme ei ollut aineiston analyysissä ja luokittelussa todentaa tai testata mitään yksittäistä teoriaa, johdannossa kuvattujen sosiaalisen vanhenemisen teorioiden näkemykset ja käsitteet ovat suunnanneet aineiston teemoittelua. Analyysi toteutui dialogina aineiston lukemisen ja teoreettisten ideoiden välillä ja siten lopullinen analyysi toteutti abduktiivista lähestymistapaa. Analyysi keskittyi siihen, miten keskustelijat kuvasivat nimenomaan vanhenemisen ja hyvinvoinnin välistä suhdetta. Seuraavassa kuvaamme löydöksiämme aineisto-otteilla niitä valottaen. Aineistotteet on valittu siten, että ne edustavat tavantomaisia ja toistuvia teemoja aineistossa. Kaikki nimet ovat pseudonyymejä ja tutkija on keskusteluotteissa merkitty kirjaimella T.

## Tulokset

Ryhmäkeskusteluissa vanhuuden hyvinvointia suhteutettiin usein ikäänymisen mukanaan tuomiin muutoksiin ja etenkin oman toimintakyvyn laskuun. Koska keskustelijat olivat hyvin eri-ikäisiä (55–101) ja heidän toimintakykynsä ja elämäntilanteensa olivat erilaisia, saimme hyvinvoinnin ja vanhenemisen suhteesta monenlaisia näkemyksiä. Eläkkeelle jääminen näytti havahduttavan miettimään omaa hyvinvointia. Eläkkeelle jäämisen jälkeen hyvinvoinnin pohdinnan paikat osuivat ihmisten elämäntilanteissa eri aikoihin, koska vanheneminen on yksilöllinen prosessi. Eläkkeelle jäämisen jälkeiset aineiston esiin nostamat vanhenemisen vaiheet eivät keskustelijoiden puheessa olleet välttämättä kronologisesti toisiaan seuraavia tai esiintyneet kaikkien puheessa. Erilaiset vaiheet ja niihin liitetyt yksilölliset toimintatavat näyttäytyivät kuitenkin keinoina sopeutua vanhenemisen mukanaan tuomiin muutoksiin, jotka eivät aina olleet tervetulleita tai myönteisinä

koettuja asioita. Yhteenvedona tuloksista voideta, että ensinnäkin ryhmäkeskustelujen mukaan hyvinvointi vanhetessa liittyy keskeisesti siihen, miten vanhenemiseen suhtautuu, ja toiseksi hyvinvointiin on mahdollista vaikuttaa omilla toimillaan.

Tutkittavien hyvinvointiin ylipäättään kuului keskustelujemme perusteella aiemman tutkimuksen (esim. McAuley ym. 2000; Pinquart & Sörensen 2000; 2001; Ryff 1991) kanssa linjassa olevia asioita kuten terveys (kehon ja mielen), toimintakyky, taloudellinen pärjääminen, ystävät ja mielekäs tekeminen. Hyvinvoinnin osatekijöistä monia näytettiin arvostavan erityisesti oman itsenäisen selviytymisen mahdollistajina. Liikkumiskykyään merkittävästi menettänyt Veikko totesi ruoanlaitostaan, että *eineksistä on helppo laittaa, se mitään ruuanlaitotaitoo tarvi, mutta siinä mielessä että pystyy tekemään yksin*.

Jokaisessa ryhmässä keskustelijat korostivat terveyden merkitystä hyvinvoinnin osatekijänä ja terveys nähtiin usein juuri omatoimisuutta edistävänä toimintakykynä. Tällaisen ajattelun mukaan vanhan ihmisen hyvinvointi ei tarkoita sairauksien poissaoloa, vaan ennemminkin sitä, että sairaudet ovat hallinnassa eivätkä haittaa toimintakykyä. Itsenäisen selviämisen ja toimintakyvyn heikkenemisen suhde onkin keskeisellä sijalla vanhuuden hyvinvoinnissa, jota kuvaamme seuraavassa aloittaen eläkkeelle jäämisen merkityksistä.

## Eläkkeelle jääminen

Ryhmäkeskustelujen osallistajat olivat kokeneet eläkkeelle jäämisen pääosin myönteisenä asiana, niin kuin Elsa, 85, kertoo.

*Niin, täytyy sanoa että kun mä pääsin eläkkeelle niin sitten minulla elämä alko. Ihan todellisesti sanottuna. Sen jälkeen mä oon pystynyt harrastamaan niin monia asioita ja just tää nimenomaan tää liikunta. Kyllähän me ennenkin siis et käveltiin ja kaikkee tomos-*



*ta mutta että tulen oikein voimisteluun ja kuntosalille ja tällaseen mukaan ja muihin-kin harrastuksiin niin, kyllä se on ihan todella ihmeellistä.*

Eläkkeelle jääminen oli Elsalle uuden elämän alku. Työssä käymiseen verrattuna aikaa olikin nyt itselle merkityksellisiin asioihin. Näyttää jopa siltä, että harrastuksista tuli Elsalle uusi työ – aiempi satunnaisempi liikkuminen vaihtui säännölliseen voimisteluun ja kuntosalilla käymiseen ja muun keskustelun perusteella myös kulttuuriharrastuksiin ja raamattupiiriin. Eläkkeelle jääminen johti usein toiminnan uudelleen suuntaamiseen. Aineisto osoitti kuitenkin, että toiminnan uudelleen suuntaamista saattoi edeltää pieni kriisi tai Auvon, 84, sanoin tyhjäänpäiväinen tunne.

*Minä ootin sitä eläkkeellejääntiä ja laskin aamuja niinku armeijassa. [naurua] Ja sitte oli kaks kuukautta niinku yhtä juhlaa ku ei ollu mittään. Voi juku että oli hienoa. Ja yllättäen vaikka mää oon tämmönen rauhallinen tyyppi mielestäni niin, tuli semmonen kummallinen tyhjyyden tunne. Että tässäkö tää nyt oikeen oli. Ja sitte ne puhu siihen aikaan tämä tapah-  
tu -97. Niin että, on mitä flavoinoidia viinissä. Minä rupesin viiniä juomaan sitten pullon päivässä ja se oli pabhaa niinku vanhaa marjamehua ja.. Ei siitä mittään apua ollu ja.. Pikkuhiljaa sitten korjaantu. Ei se mikään kriisi ollu mutta semmonen tyhjäänpäiväinen tunne, kun ei ollu mihinkään lähtöä.*

Auvon tyhjyyden tunne väheni pikkuhiljaa ja katosi lopullisesti hänen kertomansa mukaan uuden kevään koittaessa. Auvo jatkoi rakasta moottoripyöräharrastustaan, tosin joka kesä entistä vähemmän ajaen, ja aloittaen toisaalta uusia harrastuksia. Jossakin vaiheessa mukaan tuli esimerkiksi pappakerhossa käyminen. Myös yliopistossa aiemmin työskennellyt Minna, 81, oli kokenut jonkinlaista merkityksen katoamista eläkkeelle jäädessä sanoessaan

*kyllä mulle ainakin oli pienoinen sokki, siinä mielessä että kun oli ollut niin kuin, sanotaan tiettyssä roolissa toiminut ja ollut tärkeä, mutta sitten yks kaks olet ms. nobody, niin se oli se ainoa oikeestaan, kyllä täysin rinnoin olen nauttinut eläkkeellä olosta.*

Sekä Minnan että Auvon voi kuvata selviytyneen kriisistään ja löytäneen elämäänsä uusia positiivisia koettuja asioita. Keskeinen löydöksemme on, että useimmille eläkkeelle jäämisen jälkeiseen aikaan kuului uusista asioista nauttimisen lisäksi kuitenkin myös tulevaan valmistautuminen. Useimpien keskustelijoiden puheessa tuli esille ero nykyisen ehkä hyvinkin aktiivisen ja toimeliaan eläkeläisen elämän ja odotettavissa olevan tulevaisuuden välillä. Odotettavissa oleva tulevaisuus merkitsi puheessa aikaa jolloin terveys ja toimintakyky heikkenevät eikä nykyisen elämäntyylin ja totuttujen rutiinien jatkaminen ole itsestään selvää. Joillekin keskustelijoille tämä oli jo tapahtunutta todellisuutta ja arkea. Keskustelijoiden puheessa vanhuuteen valmistautuminen eri keinoin oli yksi tapa ylläpitää omaa hyvinvointiaan.

#### Varsinaiseen vanhuuteen valmistautuminen

Tutkimukseen osallistuneet ihmiset kuvasivat odottavansa tulevaisuudessa jonkinlaista nykyistä huonomman toimintakyvyn ajanjaksoa. Tämä tietoisuus viritti heitä valmistautumaan tulevan varalle. Olemme nimittäneet tätä ”varsinaiseen vanhuuteen valmistautumiseksi”. Jotkut ryhmäkeskusteluihin osallistuneet ihmiset olivat valmistautuneet tulevaan hyvin konkreettisesti, mitä kuvaa osuvasti Maija, 76.

*No esimerkiksi mä asun vanhassa omakotitalossa maalla ja, nukumme toisessa kerroksessa ja raput on aika jyrkät, ja varsinkin kun villasukkasillaan tulee sieltä ylhäältä niin siinä helposti, ja nyt sitten alamme rakentaa, siihen täytyy rakentaa uus huone siihen taloon,*

*että me saadaan makuutilat alakertaan. Et semmonen varautuminen vanhuuteen on ja sitten että sieltä pääsee jopa pyörätuolilla helposti sitten piballe.*

Maija ja hänen miehensä olivat yhdessä keskustelleet tulevaan huonomman toimintakyvyn aikaan valmistautumisesta ja päättäneet tehdä kodissaan suuriakin muutostöitä. Ritva, 70, suunnitteli omakotitalosta rivitaloon muuttamista ja Janne, 74, etsi vaimonsa kanssa vanhuuteen paremmin sopivaa asuntoa. Asunnon muokkaaminen tai asuinpaikan vaihtaminen joko tavalliseen tai palveluasumiseen oli siten yksi keino varautua tulevaan (vrt. Jolanki 2016). Osana vanhuuteen valmistautumista monet olivat tehneet kodin muutostöitä, esimerkiksi asennuttaneet nykyisiin asuntoihinsa tukikahvoja. Minna, 81, oli jo muuttanut monen muun tavoin senioritaloon ja perusteli ratkaisuaan sillä, että siellä saattoi ostaa tarvitsemiaan palveluja koska *niin pitkälle kuin voin niin minä haluan seistä omilla jaloillani*. Toisin sanoen senioritaloon muuttaminen tarjosi joillekin keinon jatkaa itsenäistä elämää. Suuri osa osallistujista oli valmistautunut konkreettisesti tulevaan myös huolehtimalla edunvalvonnan kuntoon hyvissä ajoin. Keskustelijat korostivat, että vanhuuteen kannattaa alkaa valmistautua jo työssä ollessa hakemalla itselleen työn ulkopuolisia sosiaalisia yhteisöjä kuten harrastusporukoita. Samoin itseään nuorempien ystävien hankkiminen näyttäytyi joskus keinona ylläpitää sosiaalisia verkostoja, koska keskustelijat ottivat huomion sen, että oman ikäiset ihmiset saattavat olla vanhana yhtä huonokuntoisia kuin itsekkin ja yhteydenpito voi silloin olla vaikeaa. Elsin, 72, mukaan *jos sitä nyt tervehtii kaikki naapurin lapset ja kaikki muut niin kyllä niistä joku ystäväksi jää*.

Keskustelijat olivat varautuneet väistämättömään kuolemaan hyvinkin konkreettisesti tekemällä testamentteja ja varaamalla hautapaikkoja. Elsi, 72, oli pohtinut myös elämän aikana kerääntyneen materian hävittämistä toteamalla, että *kyllä tämmöstä kuolinsiivousta pitäs ru-*

*veta tekeen. Siis että vähän tyhjentää huushollia, joka on tuupaten täynnä. Et se käy aina mielessä.* Jotkut osallistujat kuitenkin torjuivat ajatuksen aktiivisesta kuolemaan valmistautumisesta. Esimerkiksi Kari, 75, sanoi olevansa *semmonen päivä kerrallaan mies, että en oo funtsannu. Mää oon vaan varronnu että kai ne sitten tuhkat heittää vastatuuleen sitte ku se aika tulee.* Myöhemmin keskustelussa Kari kuitenkin paljasti miettineensä kuolemaa kertoessaan käskeneensä jälkipolvia potkaisemaan sähköjohdot irti, jos hän on joskus tulevaisuudessa sidottu elämää ylläpitäviin laitteisiin sairaalassa. Aineisto osoitti, että kuolema askarrutti osallistujia, mutta kuoleman ajatuksen käsittelytavat vaihtelivat ja jotkut torjuivat kokonaan tarpeen valmistautua tulevaan (vrt. Jolanki 2015). Tämän tutkimuksen osallistujissa oli myös niitä, jotka tekivät omien sanojensa mukaan aktiivista psyykkistä ajattelutyötä kuoleman kohtaamisesta kuten Auvo, 84, joka kertoi pyrki-neensä ottamaan tulevaa kuolemaa jo mielessään haltuun.

*Porukan vanhin niin, kyllä se mulla vähän semmosena varjona kulukee mutta.. Ei sitä ny vielä kehtaa kuolla kun ihmiset ellää yleensä, kirkossakin kuulee niin, 96 vuotta, 94 vuotta. Niit on paljo niitä yli yheksänkymppisiä. Niin kyllä mää toisaalta mielellään pitäsin ne ysikymppiset. Mutta mää on pikkusen sitä ajatusta, toi on jännä toi juttu tämä kuolema kun.. On kabenlaista semmosta suhtautumista. On se semmonen, kuoleman peleko joka on, semmosta kun, myöski eläimillä, että ne lähtee karkuun. Ne pelkää semmosta, päälleikäyvää kuolemaa. Mutta vanhuksen sitä semmosta, hiljokseen luoksetulevaa niin mää oon koittanu sitä kesyttää ja minä oon aatellu, että se voi olla loppujen lopuks kaveri eikä vihollinen sitte kun se tulee. Pikkusen totutellu siihen ajatukseen.*

Auvo oli pohtinut kuolemaa ja erottanut siinä kaksi erillistä puolta. Ensinnäkin kuolema on jotakin, mitä luontaisesti pelkäävät niin ihmi-



set kuin eläimetkin. Tästä puolesta hän myöhemmin keskustelussa totesikin, että *mutta se semmoinen, mikä on luotu ihmiseen, jos joku tulee puukon ja kirveen kanssa niin koitan minä karakuun vielä lähteä*. Tällaisesta ”päälleikävästä” kuolemasta Auvo erotti kuitenkin vanhuksen luo pikkuhiljaa tulevan kuoleman, jonka hän näki jopa mahdollisena kaverina. Muissa ryhmissä oli kokemuksiakin siitä, kuinka hyvin vanhaksi elänyt lähisukulainen oli menettänyt elämänhalunsa ja toivoi vain pääsevänsä pois. Kuolemaan konkreettisesti valmistautuminen ja kuoleman ajatuksen käsitteleminen olivat yksi keino valmistautua tulevaan.

### Vanhenemiseen liittyviin muutoksiin sopeutuminen

Vanhenemiseen liittyvät muutokset merkitsivät erityisesti terveyden ja toimintakyvyn odotettua tai koettua heikkenemistä. Monilla keskusteluihin osallistuneilla oli jo omaa kokemusta toimintakyvyn laskusta, mikä viritti ihmiset käyttämään erilaisia sopeutumisstrategioita (vrt. Freund & Baltes 1998; Pirhonen & Pietilä 2016; Rothermund & Brandstädter 2003). Jossakin vaiheessa terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen alkoivat vaikuttaa jokapäiväiseen elämään ja pakottivat arvioimaan uudeleen totuttuja tekemisiään. Tiinan, 93, huomion mukaan *ennen ei ollut mäkiiä ja Helvin, 83, mukaan mökillä on kiva olla, mutta nyt minä tunnen, kun ikä rupee painaan, että siellä työt kattoo silmiin ja sitte tulee vaan paha mieli*. Aineisto osoitti, että osallistujat arvoivat omaa toimintaansa ja pohtivat tulevaisuutta oman terveytensä näkökulmasta ja pohdinnan tuloksena tekemisiään tietoisesti sopeutettiin toimintakyvyn laskuun. Anna, 76, kiteyttää sen, mitä monet keskustelijat sanoivat.

*Minä oon tykänny matkustamisesta myöskin mutta, mä oon ajatellu jo kauan aikaa sitten että, tietyssä vaiheessa niin mä lyhennän niitä matkoja. Mä jouduin ensin jättämään pidemmät matkat pois että veritulppavaaran takia*

*kiellettiin lentäminen ja, sitte me käytiin mun miehen kanssa vaan tässä Keski-Euroopassa, näitä lähellä olevia kaupunkilomia ja semmosta. Sitte minä oon aatellu että no ni, sitten kun en enää yksin uskalla lähteä, ni sitte minä matkustan Suomessa. Teen kesällä pieniä reissuja täällä että, voin mennä vielä vaikka yksinkin ja lyhyitä matkoja, et ihan suunnitelmallisesti lyhentää vähän sitä. Mutta että maisemaa pitää vaihtaa ja liikkumaan pitää päästä.*

Anna pyrki toimimaan samalla tavoin kuin aina ennenkin eli matkustamaan vanhuuden mukanaan tuomista terveysongelmista huolimatta. Ensin on matkustettu ympäri maailman, mutta sittemmin rajoitettu lentäminen Eurooppaan veritulppariskin vuoksi. Miehen kuoltua matkakohteeksi vaihtui kotimaa, mutta *maisemaa pitää vaihtaa ja liikkumaan pitää päästä* niin kuin aina ennenkin. Aiemman elämäntyylin jatkaminen oli tärkeää monille, ja se näyttöytyi mahdollisena, kunhan tekemisen tapaa sopeutti muuttuneeseen tilanteeseen. Jollekulle muulle sopeutuminen merkitsi jotain muuta kuten Liisalla, jolle sopeutuminen vanhuuteen tarkoitti muun muassa perunamaan koon pienentämistä.

*Liisa: Niin voimat vähäni ja sitte pihamaasakin kaikessa katto vähän että, ei nyt enää sillä lailla että kun ei me sitä enää sitte jakseta sitä tehdä ja.. Ja kyllä sitä sillä lailla vauruu ihminen.*

*Aino: Että ei tehny niin suurta perunamaata enää sitte.*

*Liisa: Ei.. [naurua] Ja jos sen verran laitettiin että saadaan sitte kesällä vähän ottaa sitä, ne on niitä perunoita sitten. Uusia perunoita. (Liisa 93 v. ja Aino 89 v.)*

Toimintaansa vanhenemismuutoksiin sopeuttavat eläkeläiset tuntuivat olevan ikään kuin valmistautumisen ja luopumisen välitilassa. Pentti, 65, kuvaa tätä välitilaa retkeilyharrastuksensa kautta.

*Ei vaan mä jäin miettiin ku mä oon aika paljon elämäni aikana retkeilly ja.. Retkeilyvarusteethan on semmosia et ne kestää siis kymmeniä vuosia. Tai kun ostaa hyviä niin ne on.. Nyt on se vaihe että nyt siel rupee osa, jotka mä oon nuorena ostanu niin ne rupee oleen vähän siinä että, kestääkö ne enää vai ei. Etku viel tekis mieli retkeillä. Et sitä vaan miettii että ostanko vielä, että sitte jos nää kestää seuraavat kolmekymmentä vuotta niin mähän oon jo yli yheksänkymmentä sitten että.. Et mikä on, tää on aino kohta missä on oikeesti huomannu ajattelevansa että, mites tähän ikääntymiseen pitäis suhtautua. Oon kyllä edelleen ostanu uusia vehkeitä.*

Pentti on huomannut oman ikääntymisensä retkeilyvarusteiden vanhenemisen kautta. Kymmeniä vuosia kestävien varusteiden hankinta arvelutti 65-vuotiaana, mutta toistaiseksi Pentti oli päätenyt uusimaan rikki menneitä ”vehkeitä”. Kun hän ei oikein tiennyt, miten ikääntymiseen pitäisi suhtautua, hän oli päättänyt jatkaa entiseen malliin. Aineisto osoitti, että silloin kun entiseen malliin jatkaminen ei enää sujunut, alettiin puhua luopumisesta, jota käsittelemme seuraavaksi.

### Luopuminen hyvinvoinnin haasteena

Osallistujat olivat keksineet erilaisia keinoja jatkaa totuttuja tekemisiä, mutta useimmilla oli kokemus myös siitä, kuinka viimein oli ollut pakko luopua jostain itselle tärkeästä asiasta. Näkökykyään merkittävästi menettänyt Helvi, 83, kertoi sinnittelystään mustikkametsässä.

*Täytyy sanoo että luonnossa liikkuminen on mukavaa ja minäkin oon, aika sokee. Minulla on pitkälle edenny silmänpohjan rappeutuma ja minä, siinä mökin lähellä oli semmonen, mökin saunan takana semmonen mettä jossa oli mustikoita. Ja kun minä en muuten nähny ni minä nostin aina, semmosen mättästä että onkohan tossa mustikoita ja sitten [nauhahtelua].*

Helvi kertoi ajankohdasta, jolloin hän ei vielä ollut joutunut kokonaan luopumaan mustikoiden keräämisestä. Kun silmillä ei enää nähty mustikoita, hän koetteli käsillään mustikanvarpuja marjoja löytääkseen. Tässä ollaan jo hyvin lähellä vaihetta, jossa sopeutuminen alkaa vaihtua luopumiseksi. Keskusteluissa nousi esiin ajatus, että totutuista asioista luopuminen vanhenemisen myötä on luonnollista eikä luopumisesta kieltäytyminen johda lopulta mihinkään hyvään. Luopuminen voi tehdä kipeää, mutta siihen on vain totuttava niin kuin Leila, 85, painotti sanoessaan

*Joo ei että aikansa kutakin, se tekee vähän aikaa kipeätä, nyt mä en enää pystykään, että voi että sentään että mitäs mää nyt kun en mää pystykään, mutta siihen jotensakin vaan täytyy tottua.*

Esimerkkinä luopumisesta Leila käytti hiihtämistä, joka oli hänelle aiemmin rakas harrastus, mutta josta oli lopulta luovuttava. Sopeutumisesta luopumiseen siirtymistä kuvasi omalla tavallaan myös toimintakykyään huomattavasti menettänyt Veikko, 68.

*Kyl se sopeutuminen on varmaan, sekin on yksilöllistä... ei se kaikilta heti käy, se vie oman aikansa, ja siinä äkkiä turhautuu tosiaan siten kanssa myöskin. Sairaus kans turhauttaa, sakset tippuu kymmenen kertaa lattialle noin kärjistettynä, ni kyllä siinä sitte loppujen loppuks meinaa se päre palaa. Mutta ei se, vahinkoja tulee ja se pitää elää, mut emmä nurin oomenny ku kolme kertaa.*

Veikon mukaan tavarat tippuvat lattialle, päre palaa ja vahinkoja sattuu, mutta näitä ei auta jäädä murehtimaan vaan se pitää elää. Vaikeuksia voi myös katsoa positiivisten silmälasien läpi. Veikko käänsi kolme kaatumistaan voitoksi toteamalla, että on toistaiseksi kaatunut vain kolme kertaa. Keskusteluihin osallistuneet ihmiset puhuivat usein hyvin realistisesti omasta vanhenemisestaan.

## Luopumisenkin voi kääntää voitoksi

Keskusteluissa nousi esiin myös ajatus, että kun asioista pitää luopua, kannattaa suunnata katseensa siihen, mikä vielä on hyvin, kuten seuraava palvelukeskuksessa asuvien ihmisten keskustelu osoittaa (Hanna 89, Anna 76, Veikko 68).

*Hanna: Joo, ja osaa olla tyytyväinen siitä mitä on eikä haikaile semmosia mitä ei voi enää haikailla.*

*Anna: Se on tärkeä asia minkä sanoit nyt (nyökyttelyä).*

*T: Joo, taitaa olla muutki samaa mieltä?*

*Veikko: Kyllä se näin on.*

Kun menneen perään ei enää haikailla, luopumisen hyväksyminen näyttää antavan mahdollisuuden keskittyä elämässä hyvin oleviin asioihin. Lisäksi luopumisen hyväksyminen näytti mahdollistavan muistojen voimaannuttavan käyttämisen nykyisessä elämänvaiheessa. Eräessä ryhmässä Auvo, 84, vastasi muistojen kautta kysymykseen mitä hyvinvointi on.

*Muistot on yks juttu. Semmonen aika kun minä olin, oli tyttöillä semmoset vekkibameet ja, noin vahvat vyöt leveet sitten vyötäröllä ja.. Popeda-taksit ja, ne vei mun rahani nämä kaikki mitä minä tässä mainittin hyvin tarkkaan. Mut siitä jäi hienoja muistoja. Ja niitä on sitten onneks kun tää ei oo vielä niin laho [osoittaa päätään] niin, niitä muistaa paremmin kun jotakin nykypäivän asioita. Niin se on hieno juttu.*

Vanhan iskelmän mukaan ”ei aika mennyt koskaan enää palaa”, mutta muistoissa se voi olla läsnä. Muistojen varastoa voi käyttää eräänlaisena levähdys- ja virkistäytymispaikkana, jonne saattaa piipahtaa voimaantumaa tarpeen tullen (ks. Tuominen & Pirhonen 2019). Silloin, kun ei enää voi jatkaa aiempia harrastuksia ja on hyväksynyt niistä luopumisen, voi Keijon, 90, tavoin käyttää muistoja jopa terapeuttisesti.

*Mutta harratukset on, niinku hän kerto että musiikki on tärkeitä ja, kyl me on vaimon kans käyty 40 vuotta kirkkokuoroissa, plus sitten toisessa kuorossa muuta kaikkee, niin harratukset, niitä muistelen ja se vie sitä turhautumista pois, jos tulee semmonen masennusaika.*

Keijo oli jättänyt kuorolaulun jo taakseen, mutta nautti edelleen musiikin kuuntelusta. Omia kuoroaikojaan muistelemalla hän kertoi torjuvansa turhautumista ja jopa masennusta. Aineistoon pohjautuen korostamme, että vanhanakaan katse ei suuntaudu vain taaksepäin. Osallistujien puheista muotoutui kuva, että muistot ovat parhaimmillaan erinomainen voimavara, mutta elämä on dynaaminen prosessi, jonka kulkusuunta on eteenpäin. Pentti, 65, kehottaa katsomaan elämässä molempiin suuntiin:

*Sekin on hirveen tärkeitä ainaki nyt täs itte, näin ikääntyneenä huomaa että hirviän tärkeä on myös se että tutustuu uusiin juttuihin ja ettei niinku jollain tavalla vaan, kattoo molempiin suuntiin sekä eteen että taaksepäin tässä elämässä. Sen oon kokenu itte tällä hetkellä oikeen jotenki hirveen konkreettisesti.*

Retkeilyvarusteidensa kunnosta oman ikääntymisensä huomannut Pentti puhuu tässä samansuuntaisesti kuin monet muutkin keskustelijat. Raimo, 77, sanoi tulleen ryhmäkeskusteluun mukaan tehdäkseen jotakin uutta ja painotti, että uteliaisuuden elämää kohtaan pitää säilyä vanhanakin. Keskusteluissa peräänkuulutettiin vanhenevan ihmisen omaa rohkeutta tutustua uusiin ihmisiin ja uusiin asioihin. Vanhoista asioista luopuminen ei suinkaan estä uusien asioiden pariin hakeutumista oman halun ja resurssien mukaan.

Luopumisessa oli nähtävissä myös yhteiskunnan ”irtauttavaa” vaikutusta (Bowling 2005). Vanhojen ihmisten yhteiskunnallisesta asemasta puhuttaessa yleinen toteama oli, että vanhojen ihmisten elinolosuhteet ovat parantuneet aiempaan verrattuna esimerkiksi elä-

kejärjestelmän myötä. Samaan hengenvetoon kuitenkin usein todettiin se, minkä aktiivinen järjestötoimija Aino, 74, sanoo tapaamisensa vanhojen ihmisten yleisenä kokemuksena.

*[Ikäihmisten arvostus] on nollassa. Ikäihmiset itse kokee niin että heistä ei kukaan välitä, he ovat täyttä roskajoukkoa joka voitais vaan pistää tonne nurkan taakse ja tappaa, niinku nyt aikanaan on tehty. Tää on noussu aika vahvasti monessa kun oon kiertäny tuolla eri puolilla pubumassa ja keskustellu sitten ihmisten kanssa jälkeenpäin niin tää nousee aina esille.*

Yllä mainitun kaltaisia kuvauksia suoranaisesti arvostuksen puutteesta oli kaikissa ryhmissä. Kaikissa ryhmissä myös todettiin, että poliitikot ovat vanhusten ystäviä vain vaalien alla. Samoin yhteiskunnan nähtiin tuottavan vanhojen ihmisten toiseutta muun muassa ikäsyryillä vakuutusikäntöillä, Kelan kuntoutustukikriteereillä ja taitetulla eläkeindeksillä. Aineistosta piiryykin kahtalainen kuva vanhoihin ihmisiin suhtautumisessa. Toisaalta lähisuhteissa arvostusta koetaan yksilönä, toisaalta järjestelmätasolla ja politiikassa arvostuksen puutetta koetaan kollektiivina.

## Pohdinta

Osallistujien kertoman perusteella hyvinvoinnin kokemusta pidettiin yllä monin eri keinoin vanhenemiseen liitetystä sosiaalisen aseman, sosiaalisten suhteiden ja terveydentilan muutoksista huolimatta. Tulososion pohjalta on abstrahoitavissa hyvinvoinnin ylläpitämistä vanhuudessa kuvaava malli, jonka alkuna on eläkkeelle jääminen, joka haastaa ihmisen arvioimaan elämänsä uudessa tilanteessa. Eläkkeelle jääminen saattaa johtaa kriisiin, johon liittyy elämän merkityksettömyyden kokemus. Toisaalta eläkkeelle jäämisen koetaan avaavan uusia mahdollisuuksia tehdä itselle mielekkäitä asioita. Eläkkeelle jäämisen jäl-

keen, ja joskus osin jo ennen eläkkeelle jäämistä, alkaa valmistautuminen tulevaan aikaan, jota voi kuvata varsinaiseksi vanhuudeksi. Erilaisia keinoja, joilla valmistaudutaan, ovat esimerkiksi asunnon korjaus tai asunnon vaihto sellaiseen, jonka katsotaan sopivan paremmin vanhuusajan asunnoksi. Sosiaalisten suhteiden riittävydestä pyritään huolehtimaan etukäteen hankkimalla uusia, esimerkiksi harrastuksiin liittyviä sosiaalisia yhteisöjä ja tutustumalla paremmin naapuruston ihmisiin. Joillekin vanhuuteen varautumiseen kuuluu myös kuolemaan valmistautuminen, esimerkiksi konkreettisesti tekemällä testamentti ja hankkimalla hautapaikka tai vain psyykkisellä ajatustyöllä. Varsinainen vanhuus tarkoittaa tässä mallissa heikkenevän toimintakyvyn aikaa ja siihen sopeutuminen tarkoittaa omien tekemisten ja arjen muokkaamista sen mukaisesti. Tekemisiään voi sopeuttaa vain tiettyyn rajaan asti, jolloin saavutaan luopumisen vaiheeseen. Luopumista seuraa vielä luopumisen hyväksyminen luonnollisena osana vanhuutta. Tärkeä havainto on se, että paradoksaalisesti luopumisen hyväksyminen voi puolestaan antaa tilaa muistoille ja uusista asioista kiinnostumiselle.

Hahmottelemamme mallin vaiheet eivät luonnollisestikaan yksilötasolla ole selvärajaisia vaan limittyvät toisiinsa. Valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja sen hyväksymistä ei voidakaan pitää yhtenäisesti ja kronologisesti ihmisen elämänsä etenevänä prosessina, vaikka ne näyttävätkin kuuluvan vanhenemisprosessin eri vaiheisiin. Sopeutumista tarvitaan kronologisesta iästä riippumatta silloin, kun toimintakyky merkittävästi laskee. Luopumiset sijoittuvat suurena määränä elämänsä loppuvaiheeseen. Valmistautumista tulevaan tapahtuu kaiken ikäisenä. Yksilötasolla eri strategioita toteutetaan toisinaan myös samanaikaisesti. Retkeilyvarusteitaan pohtinut Pentti valmistautui ajatuksen tasolla rakkaasta harrastuksestaan luopumiseen, samalla kun päätti jatkaa harrastustaan mahdollisimman pitkälle entiseen tyyliin. Tässä artikkelissa kuvattu malli on empiirisen aineiston pohjalta rakennettu

yleistys, jonka avulla voidaan hahmottaa iäkkäiden ihmisten moninaisia keinoja pitää yllä hyvinvoinnin kokemusta vanhuudessa.

Aiemmassa kirjallisuudessa vanhuuden vaiheet esitetään usein peräkkäisinä, toisiaan seuraavina ajanjaksoina, kuten kolmas ja neljäs ikä (Laslett 1989) tai ”nuoret vanhat” ja ”vanhat vanhat” (Myerhoff 1984). Vaikka tällaisten jaottelujen korostetaan olevan teoreettisia ja niiden rajojen häilyviä, niistä näyttää niin tutkimuskirjallisuudessa kuin arkikielessäkin muodostuvan tosiasiallisina pidettyjä kronologisia jatkumoit. Tämän tutkimuksen tulokset tuovat esille vanhuuden kokemuksen monivaiheisuutta ja sitä, että erilaiset käännekohdat ja toimintakeinot voivat olla päällekkäisiä. Kolmatta ja neljättä ikää voidaan elää yhtä aikaa, mistä esimerkiksi Minnan puhe omilla jaloillaan seisomisesta senioritalossa kertoi. Senioritaloon muuttaminen nähdään kulttuurisesti signaalina neljänteen ikään siirtymisestä, mutta kyseisen henkilön näkökulmasta kyseessä oli oman itsenäisyyden turvaaminen varmistamalla tarvittavien palveluiden saaminen. Näin ollen henkilö voidaankin nähdä myös kolmatta ikää edustavana valinnanvapauttaan hyödyntävänä kuluttajana (vrt. Gillear & Higgs 2013). Kulttuuriset kategoriat (kuten pitenevän vanhuuden osiin jakaminen) ovat keino jäsentää maailmaa ja tehdä asioista ymmärrettäväksi, mutta tutkimuksemme muistuttaa myös kategorisointien vaaroista. Minnan näkeminen ”kolmasikäisenä” hävittää näkyvistä hänen kasvavan avuntarpeensa. Vastaavasti, jos Minna nähdään senioritalossa asuvana ”neljäsikäisenä”, tuotetaan helposti yhteiskunnassa marginaaliin siirtävää toiseutta (ks. Gillear & Higgs 2013).

Keskustelijamme tuottivat vanhuudesta kuvaa, josta on löydettävissä gerontologisten irtautumis-, aktiivisuus- ja jatkuvuusteorioiden (esim. Atchley 1971; Cumming & Henry 1961; Havinghurst & Albrecht 1953; Julkunen 2008; Jylhä 1998; Jyrkämä 2001) piirteitä. Ihmiset uudelleen suuntasivat toimintaansa esimerkiksi eläkkeelle jäämisen jälkeen tai toiminta-

kyvyn heiketessä, niin kuin aktiivisuusteoriasa on ajateltu. Eläkkeellä harrastusten kautta uuden elämän löytänyt Elsa on tästä mainio esimerkki. Jatkuvuusteorian kuvaamalla tavalla keskustelijat kertoivat, kuinka he pitivät kiinni aiemmista tekemisistään tekemisen tapaa muokkaamalla. Kesäistä perunamaata saattoi pienentää kooltaan ja vaihtaa ulkomaan matkat kotimaan matkoihin. Irtautumisteorian aktiivinen muoto, jonka mukaan vanheneva ihminen tietoisesti luopuu aiemmasta ja valmistautuu kuolemaan (ks. Cumming ym. 1960; Carstensen 1991) oli läsnä esimerkiksi Elsin puheessa kuolinsiivouksesta ja puheissa testamentin tekemisestä. Yhteiskunnan ”irtauttava” vaikutus (Bowling 2005) näkyi selvästi usein toistuvissa puheissa vanhoista ihmisistä toisen luokan kansalaisina tai peräti roskajoukkona. Keskusteluista nousee esiin ajatus, että vanhojen ihmisten mielestä nuoremmat sukupolvet eivät vanhojen kohdalla ”näe puita metsältä” eli kuva vanhoista on jotensakin homogeeninen ja siten todellisuudelle vieras. Tutkimuksemme osallistuneet ihmiset eivät todellakaan olleet yhtenäinen joukko, mistä kertoo jo ikähaarukka 55–101 vuotta. Irtautumis-, aktiivisuus- ja jatkuvuusteoriat näyttävät tämän tutkimuksen aineiston valossa jokainen tavoittavan jonkin olennaisen piirteen vanhenemisen ja hyvinvoinnin suhteesta, mutta aiemmin esitetyn kritiikin (esim. Jylhä 1990) mukaisesti ne ovat liian suppeita yksinään kuvaamaan vanhenemisen aiheuttamiin muutoksiin suhtautumista.

Tutkimuksemme perusteella jatkuvuus-, aktiivisuus- ja irtautumisteoriat voitaisiin kenties asettaa teoreettisella tasolla myös jonkinlaiseksi sopeutumisen jatkumoksi jatkuvuusteoriasta alkaen. Tällöin eläkkeelle jäämisen jälkeen olisi *jatkuvuuden vaihe*, jonka aikana aiempia tekemisiä pyritään jatkamaan sellaisenaan työssä käymistä lukuun ottamatta. Ikävuosien lisääntyessä ja toimintakykyyn liittyvien muutosten ilmaantuessa täydellisen jatkuvuuden ylläpitämisestä joudutaan asteittain luopumaan, jolloin *toimintaa aktiivisesti sopeutetaan* ja muokataan sopimaan muuttuneisiin olosuhteisiin.



Terveysten ja toimintakykyyn liittyvien muutosten edessä voi tulla eteen *irtautumisen vaihe*, jolloin aiemmista tekemisistä on luovuttava kokonaan. Jokaisen terveyden ja toimintakyvyn heikkenemiseen liittyvän vaiheen voi katsoa olevan psykologinen haaste vanhenemiseen sopeutumisen suhteen. Tällaisen yhdistelmäteorian mukaan hyvää vanhuutta eläisi se, joka siirtyy vaiheesta toiseen mahdollisimman sujuvasti jäämättä kiinni siihen, mikä on menetetty. Yhdistelmäteoria näyttäisi yksittäisiä teorioita paremmin huomioivan ihmisten yksilöllisen tilanteen ja vanhuuden monivaiheisuuden.

Muutoksiin sopeutumisen tärkeyttä ihmisen hyvinvoinnille korostava SOC-teoria (Baltes & Baltes 1990; Freund & Baltes 1998; Rothermund & Brandstädter 2003) tavoittaa keskustelijoidemme kokemuksia johdannossa mainituista teorioista parhaiten. Alkuperäisen teorian mukaan vanhenevat ihmiset valitsevat toimintakykynsä mukaisia tekemisiä, optimoivat tekemisen tapaa omaan tilanteeseen sopivaksi ja kompensoivat heikkenevää toimintakykyään apuvälineillä, läheisiltä saatavalla avulla tai vaikkapa ostopalveluilla. Ryhmäkeskusteluihin osallistuneet ihmiset tekivät kaikkea tätä esimerkiksi vaihtaessaan ruoanlaiton ei-ineksiin (valikointi), poimimalla mustikoita ”näppituntumalla” (optimointi) tai muuttamalla palvelujen piiriin senioritaloon (kompensointi). Tutkimuksemme kuitenkin osoittaa, että hyvinvointia ei vanhuudessa tueta pelkästään käytännön toimia ja tekemisiä sopeuttamalla. Hyvinvoinnin kokemuksen ylläpitämiseen saatetaan tarvita myös aktiivista tulevaan valmistautumista, ja sopeutumisen rajan tullessa vastaan myös luopumista ja luopumisen hyväksymistä. Joistakin asioista luopuminen saattoi kuitenkin vapauttaa keskittymään iloa antaviin ja uusiinkin asioihin. Erityisen tärkeänä tuloksena pidämmekin sitä, että osallistujat painottivat myös uusien ihmisten kohtaamisen

ja uusien asioiden opetteluun tärkeyttä hyvinvoinnin tukena.

Tutkimuksen keskeinen rajoitus liittyy keskusteluryhmien edustavuuteen. Ryhmiin osallistuneet olivat sosiaalisesti aktiivisia ja useimmat olivat fyysiseltä ja psyykkiseltä toimintakyvyltään suhteellisen hyväkuntoisia ikäihmisiä. Lisäksi kognitiivinen toimintakyvyn alenema oli tutkittavien poissulkukriteeri. Tulevaisuudessa tutkimuksemme pyrkii korjaamaan tätä rajoitusta, sillä tutkimuksen seuraavassa vaiheessa yksilöhaastatteluisia pyritään saamaan mukaan elämäntilanteen ja terveyden suhteen heterogeenisempi osallistujajoukko. Lisäksi yksilöhaastattelujen jälkeen tavoitteena on lomakekyselyn keinoin kerätä tilastollisesti yleistettävää aineistoa.

Yhteenvetona tuloksista voi todeta, että tutkimus vahvistaa käsitystä, jonka mukaan vanhenemisen mukanaan tuomiin muutoksiin suhtautuminen on tärkeä osa hyvinvoinnin kokemuksesta vanhuudessa. Vanheneminen ei kuitenkaan näyttäydy pelkkänä vähittäisenä luopumisprosessina, vaikka luopumisen tematiikka seuraakin varjona vanhenevan ihmisen kannoilla. Onkin uskottavaa, että muutosten kohtaaminen aktiivisen sopeutumisen eikä vain passiivisen mukautumisen keinoin on omiaan ylläpitämään hyvinvointia vanhuudessa. Hieman kärjistäen voi todeta, että vanhana(kin) voi nauttia niistä asioista, jotka elämässä ovat hyvin. Tutkimuksemme vahvistaa myös näkemystä eläkeikäisten ihmisten heterogeenisuudesta sekä hyvinvoinnin ylläpitämisen keinojen moninaisuudesta.

**Yhteydenotto:**

**Jari Pirhonen, FT**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta ja Gerontologian tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto  
jari.pirhonen@tuni.fi





## Kirjallisuus

- Alasuutari, P. (1994). *Laadullinen tutkimus. 2. uudistettu painos*. Tampere: Vastapaino.
- Andersson, S. (2007). *Kahdestaan kotona. Tutkimus vanhoista pariskunnista*. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183–190.
- Atchley, R. C. (1971). Retirement and leisure participation: Continuity or crisis? *The Gerontologist*, 11(1), 13–17.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B. & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology* 49(2), 123–135.
- Barbour, R. (2007). *Doing focus groups*. Los Angeles (Calif.) & London: Sage.
- Bowling, A. (2005). *Ageing well: Quality of life in old age*. Berkshire: Open University Press.
- Carstensen, L. (1991). Selectivity theory: Social activity in life-span context. Teoksessa K. W. Schaie & P. M. Lawton (toim.) *Annual review of gerontology and geriatrics. Volume 11*. (195–217). New York: Springer Publishing.
- Cumming, E. (1963). Further thoughts on the theory of disengagement. *International Social Science Journal*, XV, 377–392.
- Cumming, E., Dean, L., Newell, O. & McCallfrey, I. (1960). Disengagement: a tentative theory of aging. *Sociometry*, 23, 23–25.
- Cumming, E. & Henry, W. (1961). *Growing Old*. New York: Basic Books.
- Degnen, C. (2007). Minding the Gap: The construction of old age and oldness amongst peers. *Journal of Aging Studies* 21(1), 69–80.
- Elo, S. & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115.
- Eskola, A. (2016). *Vanhuus. Helpottava, huolestuttava, kiinnostava*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531–543.
- Gilleard, C. & Higgs, P. (2010). Aging without agency: theorizing the fourth age. *Aging & Mental Health* 14(2), 121–128.
- Gilleard, C. & Higgs, P. (2013). The fourth age and the concept of a ‘social imaginary’. A theoretical excursus. *Journal of Aging Studies*, 27(4), 368–376.
- Gothóni, R. (2000). Vanhana ja arvostettuna – dialoginen esse vanhuudesta. Teoksessa K. Harra, T. Tulva & I. Uusitalo (toim.) *Vanhuuden monet kasvot*. (11–17). Saarijärvi: OKKA – säätiön julkaisuja.
- Havinghurst, R. J. & Albrecht, R. (1953). *Older People*. New York: Longmans.
- Heikkinen, R. (2004). The experience of ageing and advanced old age: A ten-year follow-up. *Ageing and Society* 24(4), 567–582.
- Higgs, P. & Gilleard, C. (2014). Frailty, abjection and the ‘othering’ of the fourth age. *Health Sociology Review* 23(1), 10–19.
- Hsieh, H. F. & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288.
- Jolanki, O. (2008). Discussing responsibility and ways of influencing health. *International Journal of Ageing and Later Life*, 3 (1), 45–76.
- Jolanki, O. (2016). Liian vanha vai liian nuori muutamaan? Iän merkitys asumisen valinnoissa. J. Juhila & T. Kröger. (toim.). *Siirtymät ja valinnat asumispoluilla*. (134–162). Jyväskylä: SoPhi.
- Julkunen, R. (2008). Ikä ideana ja tutkimuskohteena. Teoksessa A. Suomi & S. Hakonen (toim.) *Kuluerästä voimavaraksi*. (15–30). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jylhä, M. (1990). Vanheneminen, toiminta ja vuorovaikutus. Teoksessa P. Pohjolainen & M. Jylhä (toim.) *Vanheneminen ja elämäntulkku. Sosiaaligerontologian perusteita*. (106–134). Helsinki: Weilin + Göös.
- Jyrkämä, J. (2001). Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa*. (267–323). Tampere: Vastapaino.
- Jyrkämä, J. (2008). Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. *Gerontologia*, 22(4), 190–203.
- Kirsi, T. (2013). ”Se on niin heleppo se dementiaopotilas kun on konstit”. Miesryhmän neuvotte-lua omaishoitajuudesta. Teoksessa H. Ojala &

- I. Pietilä (toim.) *Miehistä puhetta. Miehet, ikään-tyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit.* (274–305). Tampere: Tampere University Press.
- Kuula, A. (2006). *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys.* Tampere: Vastapaino.
- Laslett, P. (1989). *A Fresh Map of Life. The Emergence of the Third Age.* London: Weidenfeld and Nicolson.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F. & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31, 608–617.
- Myerhoff, B. (1984). Rites and signs of ripening: The interweaving of ritual, time and growing older. Teoksessa D. Kertzer & J. Keith. (toim.) *Age and anthropological theory.* (305–330). Ithaca: Cornell University Press.
- Pietilä, I. (2017). Ryhmäkeskustelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.). *Tutkimusbaastattelun käsikirja.* (111–130). Tampere: Vastapaino.
- Pietilä, I. (2009). Kontekstuaalinen vaihtelu miesten puheesta terveydestä: yksilöhaastattelujen ja ryhmäkeskustelujen vertaileva analyysi. *Sosiaalitiiteellinen aikakauslehti*, 46(3), 171–183.
- Pinquart, M. & Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B(4), 195–213.
- Pinquart, M. & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224.
- Pirhonen, J. & Pietilä, I. (2016). Perceived resident-facility fit and sense of control in assisted living. *Journal of Aging Studies*, 38, 47–56.
- Rothermund, K. & Brandstädter, J. (2003). Coping with deficits and losses in later life: from compensatory action to accommodation. *Psychology and Aging*, 18(4), 896–905.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6(2), 286–295.
- Tuominen, K. & Pirhonen, J. (2019). “Who would take a 90-year-old?” – Community-dwelling nonagenarians’ perceptions of social relationships. *International Journal of Ageing and Later Life*. Julkaistu sähköisesti 24.01.2019.  
Doi: 10.3384/ijal.1652-8670.18387
- Wilkinson, S. (1998). Focus groups in health research. Exploring the meanings of health and illness. *Journal of Health Psychology*, 3(3), 329–348.