

**Ja saahaan nauttia siitä eläkkeellä olemisesta**

Eläkeläisten kokemuksia eläkkeelle jäämisestä

Marika Jolanki  
Pro gradu- tutkielma  
Sosiaalityö  
2020

## **Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta**

Työn nimi: Ja saahaan nauttia siitä eläkkeellä olemisesta. Eläkeläisten kokemuksia eläkkeelle jäämisestä.

Tekijä: Marika Jolanki

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ\_X\_Sivulaudaturtyö\_\_Lisensiaatintyö\_\_

Sivumäärä: 71+ 1 liite

Vuosi: 2020

### **Tiivistelmä:**

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia eläkeläisten kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehysenä on elämänkulku, kolmas ikä sekä roolin muutos ja identiteetti. Kolmatta ikää on tutkittu Suomessa melko paljon, mutta eläköitymisen tutkimus on usein keskittynyt taloudellisiin seikkoihin. Ikääntyneitä koskevaa tutkimusta on runsaasti, mutta aktiivista kolmatta ikää elävät tuntuvat jäävän sivuosaan.

Tutkimuksella pyrin tuottamaan tietoa siitä, miten sosiaaliset suhteet, vapaa-aika ja alkoholinkäyttö muuttuvat eläkkeelle siirtymisen yhteydessä. Tunnistin tutkimuksen edetessä kaksi eläkeläisen identiteetin tyyppiä: passiivisen ja aktiivisen identiteetin. Identiteetti määrittää sen, kuinka oma-aloitteisesti he etsivät osallistumisen mahdollisuuksia. Näiden identiteettien tunnistaminen voi jatkossa olla merkittävä tekijä ikäihmisten yksinäisyyden ehkäisyssä. Tutkimus perustui kahdeksan eläkeläisen narratiivisella menetelmällä tehtyyn haastatteluun. Aineiston analyysi on toteutettu fenomenologista analyysimenetelmää mukaillen.

Tutkimustulokset vahvistivat sen, että eläkkeelle siirtyminen on merkittävä tapahtuma ihmisen elämässä, ja itse eläkkeellä olemisen on muutakin kuin passiivista olemista. Eläkkeelle siirtymisen suunnittelu tekee eläkkeelle siirtymisestä helpompaa. Miesten ja naisten välillä ei ollut havaittavia eroavaisuuksia siinä, kuinka merkitykselliseksi eläkkeellä olemisen koettiin. Sosiaalisen verkoston kapeutuminen oli isoin syy siihen, miksi eläkkeellä olemisen koettiin hankalaksi tai ikäväksi. Positiiviset muutokset sosiaalisissa suhteissa liittyivät siihen, että aikaa läheisille oli enemmän. Alkoholinkäyttö oli tutkimukseen osallistuneilla ollut vähäistä aina, eikä eläköityminen lisännyt alkoholinkäyttöä. Harrastukset säilyivät pääosin samoina kuin ennen eläkkeelle jäämistä, mutta aikaa harrastuksille oli enemmän.

**Avainsanat:** eläkkeelle siirtyminen, identiteetti, elämänkulku, fenomenologia, narratiivisuus, identiteetti, sosiaalityö

## Taulukko- ja kuvioluettelo

Kuvio 1 Esimerkki merkitysyksiköihin jaetusta vastauksesta

Kuvio 2 Esimerkki tutkijan kielelle käännettyistä merkitysyksiköistä

Kuvio 3 Esimerkki yleiselle kielelle tiivistetyistä merkitysyksiköistä

Kuvio 4 Esimerkki sisältöalueisiin sijoitetuista merkitysyksiköistä

Kuvio 5 Eläkeläisen identiteetti

Taulukko 1 Haastateltavien taustatiedot

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 ELÄKÖITYMISEN TARKASTELU .....	8
2.1 Kolmas ikä elämäkulussa .....	8
2.2 Eläköitymisen prosessit ja vaiheet.....	13
2.3 Identiteetti ja työstä luopuminen .....	18
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	22
3.1 Tutkimustehtävä .....	22
3.2 Narratiivinen haastattelu ja aineiston keruu .....	23
3.3 Tutkimuseettinen pohdinta .....	27
3.4 Fenomenologinen analyysi.....	29
4 KOKEMUS ELÄKKEELLE SIIRTYMISESTÄ.....	40
4.1 Eläkkeelle jääminen eläkeläisten kertomana .....	40
4.2 Sosiaaliset suhteet ja vapaa-aika.....	48
4.3 Eläkeläisen identiteetti.....	57
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	64
LÄHTEET .....	68
Liitteet.....	72

## 1 JOHDANTO

Eläketurvakeskuksen tilaston (2019) mukaan Suomessa asui vuoden 2018 lopussa 1 312 000 vanhuuseläkettä saavaa henkilöä. Vuosina 2017–2018 suurin osa on siirtynyt työeläkkeelle 63- vuotiaana. Seuraavaksi eniten eläkkeelle siirrytään 64–65-vuotiaana. Vanhuuseläkkeitä saavista yli puolet oli 65–74-vuotiaita. Kun vuosina 1945-1950 syntyneet suuret ikäluokat ovat alkaneet saavuttaa eläkeiän, on vanhusväestön osuus väestöstä kasvanut. Eläkkeelle jäädään yhä paremmassa fyysisessä kunnossa, ja eläkkeellä vietetty aktiivinen aika on myös aikaisempia ikäluokkia pidempi. (Eläketurvakeskus 2019.) Tämä tarkoittaa sitä, että tulevaisuudessa eläkeläisten osuus Suomen väestöstä tulee nousemaan.

Pro gradu- tutkielmani tarkoituksena on selvittää vanhuuseläkkeelle jääneiden kokemuksia eläkkeelle siirtymisestä. Tutkimukseni aineiston olen kerännyt narratiivista menetelmää hyödyntäen, ja aineistoni analyysin olen toteuttanut fenomenologisella otteella. Esittelen tutkimustehtäväni sekä aineiston analyysimenetelmän tarkemmin tutkimuksen toteutusta käsittelevässä luvussa 3. Halusin tutkimukseni avulla antaa äänen eläkeläisille itselleen, koska minusta on viime aikoina tuntunut, että eläkeläisistä puhutaan yhtenäisenä massana, eikä huomioida heidän välillään olevia yksilöllisiä eroja. Julkisessa keskustelussa etenkin nuorimpiin, hyväkuntoisiin eläkeläisiin on kohdistettu kritiikkiä siitä syystä, että heidän olisi pitänyt jatkaa vielä työelämässä. Samaan aikaan keskustellaan siitä, että eläkeläisten pitäisi tehdä tilaa nuorille työntekijöille.

Eläkkeelle siirtymiseen liittyy läheisesti kolmannen iän käsite, johon liittyvää tutkimusta ovat tehneet muun muassa Daniel Levinson (1979; 1986) sekä Peter Laslett (1996). Sekä Levinson että Laslett lähestyvät kolmatta ikää elämänkulullisesta ja kehityspsykologisesta näkökulmasta. Kolmannen iän käsite on ollut olemassa pitkään, mutta vasta viime aikoina on alettu ymmärtää kolmannen iän merkityksellisyys osana elämänkulkua. Suomessa muun muassa Ilka Haarni (2010), Sirpa Kärnä (2009) sekä Antti Karisto ja Riikka Konttinen (2004) ovat tutkineet kolmasikäisiä. Haarnin (mt.) tutkimuksen keskiössä ovat kaupungissa asuvien kolmasikäisten elämä erityisesti osallisuuden ja vapaaehtoistoiminnan näkökulmasta. Kärnä (mt.) tutki hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä ja Kariston ja Konttisen (mt.) tutkimuksessa painottuivat ikääntyneiden erilaiset elämäntyyli, josta jo tutkimuksen nimikin *Kotiruokaa, Kotikatua ja kaukomatkailua* kertoo.

Hilkka Dufva (2012) tarkastelee tutkimuksessaan eläkkeellesiirtymisilmiötä monitasoisesti eläkkeelle siirtymistä kuvaavien prosessimallien kautta. Prosessimallit kuvaavat eläköitymistä yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Dufvan (mt.) mukaan eläkkeelle siirtymistä koskevaa tutkimusta on paljon, mutta tutkimuksesta puuttuu yksilöllisen kokemuksen taso. Vähiten eläköitymistä on tutkittu kokemuksellisenä prosessina. Itse näen eläköitymisen siltaan myöhäisaikuisuuden ja kolmannen iän välillä.

Eläkkeelle siirtymistä koskevan tutkimuksen vähyys ihmetyttää, koska eläköitymistä seuraava kolmas ikä nähdään merkittävänä elämänvaiheena. Eläkeläisiä koskeva tutkimus tuntuu keskittyvän vanhimpiin eläkeläisiin, jolloin puhutaan jo ikääntyneistä tai vanhuksista. Kolmatta ikää seuraava neljäs ikä nähdään sekä fyysisen että psyykkisen toimintakyvyn heikkenemisen vaiheena sekä hoivan tarpeen lisääntymisen ajanjaksona. Tämän vuoksi ikääntyneitä tai vanhuksia koskeva tutkimus ei kuvaa aktiivista kolmatta ikää eläviä ja heidän kokemuksiaan. Minna Ylikännö (2011) on tutkinut ajankäyttöä ja sen muutoksia eri elämäntilanteissa. Eläkkeelle siirtyminen voi monelle olla odotettu muutos, mutta muutoksen kokonaisvaltaisuus saattaa yllättää. Ajankäytöllisesti eläkkeelle siirtyminen on helpompaa heille, jotka ovat olleet esimerkiksi osa-aikatyössä, eikä näin ollen työ ole ollut niin suuri elämän osa-alue. Eläkkeelle jäädään yhä useammin terveinä ja työkykyisinä, eikä eläkkeelle siirtyminen tarkoita muiden avun varaan joutumista. Eläkkeelle siirtymisen jälkeisestä ajasta on tullut aktiivista ja toiminnantäyteistä aikaa. (Mt., 2011, 42, 64.)

Eläkkeelle on mahdollista siirtyä jo nuorena esimerkiksi vamman tai sairauden vuoksi. Tässä tutkimuksessa olen tietoisesti rajannut eläköitymisen koskemaan ainoastaan kokonaan vanhuuseläkkeelle siirtyneitä henkilöitä. Kun siis työssäni viittaan eläkeläisiin, tarkoitan ainoastaan vanhuuseläkkeelle siirtyneitä. Tutkimustani varten haastattelemanani henkilöt ovat aikanaan siirtyneen suoraan vanhuuseläkkeelle joko heti vanhuuseläkeiän saavutettuaan tai joitain vuosia myöhemmin. Rajasin muulla tavoin eläkkeelle siirtyneet tutkimukseni ulkopuolelle sen vuoksi, että olen kiinnostunut erityisesti vanhuuseläkkeelle siirtymisestä ja ikääntymisestä elämänkulullisesta näkökulmasta sekä siitä, millainen kokemus eläkkeelle siirtyminen on ollut. Tällaisella rajauksella sain ensiksikin kerättyä vahvemman aineiston etenkin ikääntymisen näkökulmasta. Toiseksi, yhtäkkisen sairauden tai vammautumisen kautta tapahtunut eläköityminen on yllättävä ja odottamaton tapahtuma, eikä siihen ole voinut varautua samalla tavalla kuin vanhuuseläkkeelle siirtymään.

Tutkimukseni alkaa teoreettisen viitekehyksen esittelyllä. Keskeisimmiksi teoreettisiksi lähtökohdiksi olen valinnut kolmannen iän käsitteen, eläköitymistä jäsentävät prosessikuvaukset sekä identiteetin muutoksen eläkkeelle jäädessä ja työstä luopuessa. Luvussa kaksi käsittelem kolmatta ikää ja sen sijoittumista osaksi ihmisen elämäntulkua. Tämän jälkeen esittelen valitsemiani eläköitymisen prosessikuvauksia ja lopuksi pohdin identiteetin muuttumista ja sen muuttumista eläköitymisen ja työstä luopumisen näkökulmasta. Luku kolme käsittelee tutkimukseni toteutusta. Kerron tutkimustehtäväni ja tutkimukseni toteutuksen taustaa. Esittelen tutkimusmetodini sekä kerron esimerkin avulla, miten olen toteuttanut aineistoni keräämisen ja sen analyysin. Luvussa neljä esittelen tutkimukseni tulokset ja luvussa viisi tulosten pohjalta tekemäni johtopäätökset.

Suomi juo 2008 (Mäkelä ym. 2008) ja Näin Suomi juo (Mäkelä ym. 2018) ovat teoksia, joissa on pyritty luomaan kokonaiskuva suomalaisten alkoholinkäyttötottumuksista. Vielä vuonna 2008 suomalaisessa juomatapatutkimuksessa ei ollut mukana vanhimpia, yli 69-vuotiaita, lainkaan. Vuoden 2018 juomatapatutkimuksessa vanhimmatkin ikäluokat olivat mukana. Huomattiin, että alkoholinkäyttö on lisääntynyt vanhempien ikäluokkien keskuudessa. Tämä oli yksi syy sille, miksi alkuperäisenä tutkimussuunnitelmanani oli selvittää alkoholinkäyttötottumusten muutoksia eläkkeelle siirryttäessä. Haastattelut tehtyäni huomasin, että aineistoa alkoholinkäyttöön ei tullut riittävästi. Sen vuoksi tein päätöksen jättää teoreettisesta viitekehyksestä alkoholinkäyttöä koskevan osuuden pois, sillä en halunnut sille liikaa painoarvoa tutkimuksessani. En silti halunnut jättää alkoholinkäyttöön liittyvää aineiston osaa kokonaan käyttämättä, koska pienestä aineistosta huolimatta esiin nousi mielenkiintoisia teemoja. Käsittelemkin tulosluvussa lyhyesti ikääntyneiden alkoholinkäyttöä siten kuin se aineistoni pohjalta on mahdollista. Teoriaosuudesta jää puuttumaan myös sukupuolen näkökulma eläköitymiseen, mutta aineistoa analysoidessani huomasin joitain yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia sukupuolten välillä, jotka koin tärkeäksi tuoda esille tutkimuksen tuloksissa.

## 2 ELÄKÖITYMISEN TARKASTELU

### 2.1 Kolmas ikä elämänkulussa

#### Elämänkaari

Modernisaation vuoksi tietoisuus iästä ja ajasta on lisääntynyt, nuoruus on pidentynyt ja ikääntyminen siirtynyt myöhäisemmäksi. Ikä on osa sosiaalista todellisuutta, ja kronologinen ikä jäsentää elämänkulkua. Ikätietoisuuden historia ulottuu vuosille 1870-1970, jolloin elettiin vahvaa kronologisen ikätietoisuuden ja ikäerottelujen kautta. Elämänkulkua alkoivat määrittää erilaiset instituutiot, kuten oppivelvollisuus, täysi-ikäisyys ja vanhuuseläkeikä. Vaikka kronologinen ikä onkin kaikille sama, kokemus omasta iästä voi poiketa saman ikäisten keskuudessa paljonkin. Iän kokemukseen liittyy vahvasti sekä fyysinen että psyykinen terveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Mitä paremmin ihminen voi, sitä nuoremaksi hän itsensä tuntee. Vastaavasti huono hyvinvointi saa tuntemaan itsensä kronologista ikää vanhemmaksi. (Julkunen 2008, 15–17.)

*Ensimmäinen ja toinen ikä* ovat vahvasti sidoksissa sekä biologiseen että kalenteri-ikään. Ensimmäinen ikä alkaa syntymästä ja päättyy, kun iän myötä ihmisen on alettava ottaa vastuuta itsestään. Täysi-ikäistymisen myötä paitsi vapaus, myös vastuu ja velvollisuudet lisääntyvät. Ensimmäiseen ikään kuuluvatkin siirtymät kotoa kouluun, kouluttautuminen, itsensä kehittäminen ja lopulta itsenäistyminen. Toisen iän on esitetty alkavan 25 vuoden iässä, jolloin ihmisen ajatellaan olevan kypsä aikuinen. Ikävaiheeseen liittyvät ajatukset perheen perustamisesta ja yhteiskunnallisesta vastuunotosta. (Laslett 1996, 182–185, 188.)

Tony Dunderfeltin (1991, 13) mukaan *elämänkaariajattelussa* lähdetään liikkeelle siitä oletuksesta, että ihmisen kehitys jatkuu koko elämän ajan. Myös aikuisuuden ja vanhuuden elämänvaiheissa ihminen voi uudistua ja löytää uusia kykyjä ja voimia. Jokaisen ihmisen elämä on ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokonaisuus, mutta elämänkaarista voidaan löytää kaikille yhteisiä kehityksellisiä teemoja. (Mt.) Elämänkaaresta puhuttaessa sivutaan usein *elämänkulkua*. Elämänkulku ajatellaan janana, jonka alku ja loppu ovat kaikille yhteisiä, mutta kaikki muu tällä välillä on yksilöllistä ja voi polun lailla mutkitella tai tehdä pistoja eri suuntiin. Elämänkulun kuvaukseen kuuluukin usein erilaisten polkujen, kuten



koulutusuran, työuran ja perheuran kuvaaminen. Elämäkulullisesti ajateltuna koulutus- ja työura ovat merkittäviä polkuja ihmisen elämäkulussa. (Koskinen 2004, 39.)

Elämänkaaritutkimuksessa ihmisen elämä jaetaan tyypillisesti ikävaiheisiin. Carl Gustav Jung jakoi ihmisen elämän neljään vaiheeseen: lapsuuteen, nuoruuteen ja aikuisuuteen, kypsytyteen ja keski-ikään sekä vanhuuteen. Jungin määritelmässä vanhuuden vaihe alkoi 65-vuotiaana. Erik H. Eriksonin psykososiaalisen kehitysteorian mukaan ihminen kohtaa elämänsä aikana kehityshaasteita ja -tehtäviä, jotka ratkaisemalla on mahdollista siirtyä kehitysvaiheesta toiseen. Eriksonin teoriassa keski-ikä sijoittuu 35–65 ikävuoden välille, ja vanhuuden aika alkaa noin 65-vuoden iässä. (Dunderfelt 1991, 26, 216.) Simo Koskisen (2004, 30) mukaan teollisen yhteiskunnan aikaan oli tavallista, että vanhuuden katsottiin alkavan yleisessä vanhuuseläkeiässä, eli 65-vuotiaana. Työn jättäminen ja vanhuus liittyivät siis kiinteästi toisiinsa. 1950-luvulta lähtien Suomessa alettiin korostaa, että tyypilliset vanhuuden muutokset alkavat näkyä vasta 75 vuoden iässä. Vanhenemista määritetään usein kronologisen iän, mutta myös sosiaalisten roolien muutosten, kuten eläköitymisen, avulla. Lisäksi vanhuutta määritellään *pystyvyyden* kautta, eli mitä yksilö pystyy fyysisesti tekemään. Ikäperusteiset rajanvedot ovat jossain määrin keinotekoisia, ja nykyään ajatellaankin, että ihmisen kokemus on merkittävin määrittävä tekijä. (Koskinen 2004, 30.)

Daniel Levinsonin (1979) *elämänkaariteoriassa* elämänkaari kuvaa näkemystä, jonka mukaan ihminen käy yksilöllisellä tavalla läpi kaikille yhteiset kehitysvaiheet. Elämänkaari koostuu ikäkausista ja ikäkausien välille asettuvista siirtymävaiheista. Levinsonin (mt.) mukaan elämäkulussa on samat neljä vaihetta kuin Jungin määrittelyssä, mutta vaiheet on nimetty hieman eri tavalla. Myöhäisaikuisuus alkaa noin 60-vuoden iässä. Jokaiseen ikävaiheeseen kuuluu *tasainen vaihe* (structure building period) ja *siirtymävaihe* (structure changing period). Tasaisen vaiheen kesto on viidestä seitsemään vuotta ja siirtymävaiheen noin viisi vuotta. Siirtymävaiheessa ihminen arvioi elämänvaihettaan ja pyrkii valmistautumaan asioihin, jotka muodostavat seuraavan *elämänrakenteen* perustan. Elämänrakenne kuvaa suhteita, joita ihmisillä on eri asioihin ja henkilöihin elämänsä aikana. Jokaisessa elämänvaiheessa ihmisellä on yleensä asioita, joihin hän keskittyy enemmän. Aikuisuudessa tällaisia asioita ovat esimerkiksi työ, perhe ja harrastukset. Elämänrakenne muuttuu säännöllisesti elämän eri vaiheissa. Luonnollisesti ihmisten elämänkuluissa on eroavaisuuksia, eivätkä kaikki koe asioita samaan tahtiin tai saman ikäisenä. Jaottelussa on otettu huomioon keskimääräinen aika, jolloin asiat ihmiselämässä yleensä tapahtuvat. Tehtyä jaottelua voidaan pitää useimpien ihmisten elämänkulkuun sopivana esimerkkinä. (Levinson 1979, 19–20.)

### Kolmas ikä

*Kolmas ikä* on työelämän ja vanhuuden väliin jäävä elämänvaihe, joka on erityisellä tavalla ihmisen yksilöllinen kokemus. Kolmannen iän teorian on kehittänyt englantilainen historioitsija ja politiikan tutkija Peter Laslett. Laslettin (1996) jäsentelyssä kolmas ikä sijoittuu työelämän ja vanhuuden, eli neljännen iän, väliin. Laslett (mt.) puhuu kolmannen iän yhteydessä limbosta, jolla hän tarkoittaa tässä yhteydessä aikaa tai tilaa, johon ihminen jää tavaltaan unohduksiin jäädessään pois työelämästä, mutta jolla on vielä 10–20-vuotta aktiivista elämää jäljellä ennen passiivisempaa vanhuuden aikaa. Kolmatta ikää ei ole ensimmäisen ja toisen iän tavoin sidottu kalenteri-ikään, sosiaaliseen tai edes biologiseen ikään. Monet kuitenkin ajattelevat kolmannen iän olevan mahdollista vasta eläköitymisen jälkeen. Eläköityminen toimii siirtymänä toisesta iästä kolmanteen ikään. Siirtymä on helpompi, jos ihminen on pystynyt jo toisessa iässä suunnittelemaan, mitä aikoo tehdä kolmanteen ikään siirtyessään. Kolmannen iän saavuttaminen merkitsee vapautta ja mahdollisuutta toteuttaa vapaasti henkilökohtaisia suunnitelmiaan ja haaveitaan. (Mt., 177–181, 192.)

Dunderfelt (1991, 172–178) määrittää kolmatta ikää vastaavan *kypsyyden ikävaiheen* alkavaksi 60–65-vuotiaasta eteenpäin. Kypsyyden ikävaiheessa ihmisen kehitystehtävät muuttuvat. Aikaisemmissa ikävaiheissa tehtävät liittyivät omaan kehityksen ja yhteiskunnan väliin suhteeseen. Kehityksen yhtenä tavoitteena oli olla tuottoisa yhteiskunnalle. Kypsyyden ikävaiheessa siirrytään sisäisempiin arvoihin ja luodaan uudelleen suhteita niin itseen kuin ympärillä oleviin läheisiin. Suhteet rahaan, omistamiseen ja aikaan muuttuvat. Lähes kaikissa muissa ikäjaksoissa ihmisellä on sekä menneisyys että tulevaisuus. Kypsyyden ikävaiheessa menneisyys vaikuttaa kasautuvan ja tulevaisuus voi näyttäytyä epämääräisenä tai olemattomana. Luonnolliset ikääntymisen mukanaan tuomat fyysiset muutokset saattavat viedä ison osan keskittymisvoimasta ja ajasta. Fyysisen kunnon heikkenemisen on ajateltu olevan yksi merkki siirtymästä kohti neljättä ikää. (Mt., 172–178.)

Laslettin (1996) kolmannen iän määritelmään liittyy lisäksi väestöllisiä kriteerejä, kuten tietyn eliniänodotteen vaatimus ja edellytys taloudellisten voimavarojen saavuttamisesta niin yksittäisten kansalaisten kuin kansallisen varallisuuden näkökulmasta. Sosiaaliset edellytykset tarkoittavat vapaa-aikaa, itsenäistä elämää sekä mahdollisuutta kouluttautumiseen. Simo Koskisen ja Sinikka Riihiahon (2007, 47–51) mukaan Suomi täyttää kolmannelle iälle asetetut kriteerit varsin hyvin. Suomalaisessa tutkimuksessa kolmannen iän käsitettä on käytetty väljemmin, ja se on usein liitetty eläkkeelle siirtymiseen. Eläkkeelle siirtymä on toiminut

jakajana toisen ja kolmannen iän erottamiseksi. Sen sijaan kolmannen ja neljännen iän välinen raja on häilyvä, vaikka jonkinlaisia määritelmiä on yritetty laatia. (Koskinen & Riihiaho 2007, 47–51.)

### Neljäs ikä

Levinsonin (1979, 34) mukaan noin 60-vuoden iässä tapahtuva siirtymä myöhäisaikuisuuteen pitäisi tunnistaa merkittävänä elämänvaiheena, koska ihminen kokee tuolloin monia merkittäviä biologisia, psykologisia ja sosiaalisia muutoksia. Vanhuus ei ala yllättäen tietyn ikävuoden jälkeen, vaan kokemus vanhuudesta on yksilöllinen ja on usein riippuvainen fyysisestä terveydestä ja jaksamisesta. Ikääntymistä kuvaavilla termeillä on negatiivinen kaiku: *elderly* (vanhus), *elämän kulta-aika* (golden age), *seniorikansalainen* (senior citizen) heijastavat kukin ikääntyvän passiivisuutta, kaipuuta nuoruuteen ja ahdistusta ikääntymisestä. Kehityksellisesti siirtymävaiheen tavoitteena on saavuttaa tasapaino nuoruuden kaipuun ja ikääntymisen välillä. Tärkein tavoite on löytää uusi tapa yhteiskuntaan osallisuuden ja itsensä välillä. (Mt., 34.) Toisin kuin kolmas ikä, neljättä ikää ei odoteta, vaan sitä pikemminkin pelätään ja se halutaan välttää. Neljännessä iässä koetut menetykset lisääntyvät. Kulttuurissa vallitsee oletuksia siitä, miltä minkäkin ikäisen tulisi näyttää ja mitä pitäisi tehdä. Yleisiä oletuksia ovat esimerkiksi hiusten harmaantuminen, rypyt sekä kävely kepin tai rollaattorin kanssa. (Grenier 2012, 82.)

Ihmisen henkilökohtainen ikääntyminen ja fyysinen kunto vaikuttavat kokemukseen siitä, milloin kolmannesta iästä siirrytään neljään ikään. Siirtymä on kuitenkin aina henkilökohtainen kokemus, eikä voida tehdä yleistä määritelmää siitä, minkä ikäisenä siirtymä tapahtuu. Elämänvaiheet kulkevat todellisuudessa limittäin, vaikka jonkinlaisia keinotekoisia ikärajoja voidaankin määritellä. (Laslett 1996, 195.) Amanda Grenier (2012) toteaa neljännen iän alkamisen määrittelyn haastavaksi, koska yhtä yhteistä ikää on mahdoton asettaa. On kuitenkin esitetty, että neljäs ikä alkaisi 85 vuoden iässä. Ikää merkityksellisempi määrittävä tekijä on ihmisen oma kokemus itsestään. Kolmanteen ikään kuulunut aktiivisuus hiipuu neljännessä iässä, jolloin fyysinen ja psyykinen kunto heikkenee. Kolmannelle iälle on tyyppillistä ikääntymisen kieltäminen ja välttäminen. Fyysisen ja psyykkisen kunnan heikkeneemisen myötä riippuvuus toisista ihmisistä lisääntyy. (Grenier 2012, 171.) Ympäristö asettaa vanheneville ihmisille tietynlaisia odotuksia, jotka eivät välttämättä vastaa lainkaan

vanhenevan omaa käsitystä itsestään. Vanheneva saatetaan nähdä vetäytyvänä ja hiljaisena, vaikka todellisuudessa tämä saattaisi olla täynnä voimaa ja elämäniloa. (Dunderfelt 1991, 181.)

### Kolmatta ikää koskeva kritiikki

Kolmannen iän käsitettä on kritisoitu siitä, että se luo liian tiukan rajan kolmannen ja neljännen iän välille. Jyrkästä rajasta seuraa, että neljänneestä iästä tulee raihnaisuuden ja toisista riippuvaisuuden aikaa. (Hakonen 2008, 154–155.) Lasletin kolmannen iän teoriaa on kritisoitu sen epärealistisuudesta sekä siitä, että se ei poista ihmisiä limbosta. Moni ei pysty suunnittelemaan tulevaisuuttaan teorian edellyttämällä tavalla. He eivät välttämättä edes hyväksy siirtymää aktiivisesta työelämästä kohti kolmatta ikää. Kritiikistä huolimatta on osoitettu, että jokainen meistä suunnittelee elämäänsä jollakin tavalla, ja että tulevaisuuttaan suunnittelevat todennäköisemmin saavuttavat tavoitteensa. Kolmannessa iässä pitäisi vihdoinkin olla mahdollisuus levätä pitkän työuran jälkeen. Eläköitymiseen pitäisi suhtautua palkintona ja pitkänä lepoetkenä työelämässä tehtyjen ponnistusten jälkeen. Kolmas ikä on henkilökohtainen valinta ja päätös, ja vaikkei työvuosien jälkeen tarvitsisikaan pitkää lepoa, voidaan kolmannen iän silti ajatella olevan ”elämän kruunu”. (Laslett 1996, 189, 195–197.) Lasletin teoriassa on huomioitava myös se, että se on kehitetty aikana, jolloin yhteiskunta oli täysin erilainen. Ihmisten elämäkulku oli suoraviivaisempi: opintojen jälkeen menttiin töihin ja oltiin samassa työpaikassa koko työura. Nykyään korkeakaan kouluttautuminen ei ole takuu työpaikalle, saati että työpaikka säilyisi samana koko työuran.

Raija Julkusen (2008, 18) mukaan nykyään vanhenemista halutaan siirtää elämäkulussa yhä kauemmaksi. Siirtyminen on tapahtunut paitsi yleisen elämäntason paranemisen myötä, myös käytettyjä käsitteitä muuttamalla. Aikaisemmin oli yleisesti hyväksyttyä puhua vanhoista ihmisistä ja vanhenemisestä, mutta näiden sijasta alettiin puhua ikääntyneistä ja ikäännyttämisestä. Kun nämäkään termit eivät tuntuneet hyväksyttäviltä, siirryttiin senioriteetin, seniorikansalaisen ja kolmannen iän käsitteisiin. Ilka Haarni (2008, 21) on todennut kolmannen iän käsitteen istuvan sanana huonosti arkikieleen. Haarni tunnistaa ja tunnustaa kolmannen iän olemassaolon ja sen merkityksellisyyden, mutta toivoo, että käsite olisi paremmin suomen kieleen sopiva.

## 2.2 Eläköitymisen prosessit ja vaiheet

Teollistuneissa maissa 1900-luvulla alkanut elintason paraneminen ja eliniänodotteen nousu johtivat siihen, että työntöön lopettamiselle määriteltiin kaikille yhteinen ikä. Kaikille yhteinen eläkeikä määriteltiin, koska oli vaivalloista arvioida jokaisen työntekijän kuntoa erikseen. Aluksi eläkeikä säädettiin niin korkeaksi, että juuri kukaan ei saavuttanut sitä. Elintason noustessa eläkkeelle jäätin varhaisemmin, vaikka olisi eletty pitempään ja terveempinä. Sitten Suomessa eläkeikä on useaan otteeseen määritelty uudelleen. Eläkkeelle on mahdollista jäädä virallista eläkeikää aikaisemmin tai jatkaa työssä vielä suunnitellun iän yli. (Julkunen 2008, 56.) Kenneth Shultzin (2003, 215–217, 228) mukaan ikääntyneitä pitäisi kannustaa työskentelemään vielä eläkkeellä ollessaankin ensiksikin siksi, että sillä on positiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja toiseksi, koska on paradoksaalista, että ihmiset elävät nykyään hyväkuntoisina pidempään, mutta jäävät suhteessa varhaisemmin eläkkeelle.

Maximiliane Szinovacz (2003) käsittelee eläköitymistä institutionaalisesta näkökulmasta. Hänen mukaansa eläkkeelle siirtymä on nopea muutos työssäkäyvästä ilman työtä olevaksi. Eläkkeelle siirtymä tapahtuu luonnollisesti silloin, kun yksilö on saavuttanut tietyn iän, taloudellisen turvallisuuden ja eläkekelpoisuuden. Ennen lopullisen eläkepäätöksen syntymistä yksilö läpikäy monia tunteita ja ajatuksia vallitseviin olosuhteisiin sekä taloudelliseen tilanteeseen liittyen. Taloudelliset tekijät, eläköitymisestä syntyvät kustannukset tai hyödyt voivat jokainen olla joko este tai mahdollisuus eläkepäätöksen tekemiselle. (Mt., 27–29.)

Eläköitymistä on tarkasteltu myös prosessina, johon liittyy erilaisia vaiheita tai tasoja. Erään mallin mukaan eläköitymisen prosessista on löydettävissä kolme tasoa tai vaihetta (stages). Ensimmäinen taso on *kuherrusvaihe*, joka alkaa välittömästi eläköitymisen jälkeen ja kestää noin kuusi kuukautta. Kuherrusvaiheen aikana eläköityminen tuntuu erityisen hyvältä, ja tehdään erilaisia suunnitelmia siitä, mitä kaikkea sellaista voisi tehdä, johon ei aikaisemmin töissä ollessa ollut aikaa. Tyypillisesti kuherruskuukauden aikana aloitetaan uusia projekteja ja odotetaan innokkaasti tulevaisuutta. Usein kuherrusvaiheeseen liittyy myös jonkin fyysisen harrastuksen aloittaminen. (Hayslip ym. 2011, 180.) Szinovaczin (2003, 38) mukaan varsinainen sopeutuminen eläkkeellä oloon voi alkaa vasta kuherrusvaiheen tai alkuhuuman jälkeen.

Toista tasoa kutsutaan *pettymyksen* (disenchantment) vaiheeksi. Pettymyksen vaihe alkaa noin 13–18 kuukautta eläköitymisen jälkeen. Tässä vaiheessa fyysiset aktiviteetit alkavat

jäädä vähemmälle ja syntyy emotionaalisia pettymyksen kokemuksia. Odotukset eläköitymisestä ovat osoittautuneet epärealistisiksi tai eläköitymisen tuomat muutokset on aliarvioitu. Työn tuoma rakenne ja rytmi päivään on hävinnyt, edelleen työelämässä olevia ystäviä ei tavata niin usein, on tunne tylsyydestä ja hukassa olemisesta, ja ajatukset palaavat usein menneeseen aikaan. Tämä on eläköitymisen vaiheista koettu vaikeimmaksi. Viimeinen, *vakaisuuden ja uudelleen orientoitumisen vaihe*, alkaa noin 19 kuukauden jälkeen eläköitymisestä. Tässä vaiheessa eläköitynyt on alkanut löytää uudenlaisen päivärytmin, rutiinit ovat ennustettavia ja tyydyttäviä, uusi ystäväpiiri on muodostunut ja tulevaisuuteen liittyvät valinnat ja päätökset tehdään itsevarmasti. (Hayslip ym. 2011, 180.)

### Irtaantuminen, aktiivisuus ja jatkuvuus

Eläkkeelle valmistautumisen yhteydessä on puhuttu *irtaantumis-, aktiivisuus-, ja jatkuvuusteorioista*. *Irtaantumisteoriassa* on kyse yksilön ja häntä ympäröivän sosiaalisen ympäristön irtaantumisesta toisistaan. Jos irtaantuminen on vapaaehtoista ja tasapainoista, seurauksena on tyytyväisyys ja onnistunut vanheneminen. *Aktiivisuusteorian* mukaan onnistunut vanheneminen edellyttää aktiivisuuden ylläpitämistä ja työstä luopumisen kompensoimista jollakin aktiivisella tavalla. *Jatkuvuusteorian* mukaan yksilön on tärkeää säilyttää elämäntyyliinsä mahdollisimman samankaltaisena muutoksista huolimatta. Eläkkeelle siirtyminen saattaa muodostua ongelmaksi, jos työ ja työelämässä toimiminen ovat olleet erityisen tärkeitä. Eläkkeelle valmistautuminen on näiden teorioiden yhdistelmä, aktiivisella irtautumisella jatkuvuuteen. Tämä tarkoittaa irtautumista harrastusten avulla ja samalla jatkuvuuden ylläpitämistä. (Jyrkämä 2001, 292–293; Ojala 2010, 193–194.)

Kyvyssä jatkuvuuden tuottamiseen ja ylläpitämiseen on havaittu eroavaisuuksia miesten ja naisten välillä. Miehellä työn ajatellaan olevan elämän keskiö, minkä vuoksi eläkkeelle siirtyminen saattaa tuottaa miehen elämään aukon. Naiselle koti ja kodissa tehtävät työt ovat luontainen osa arkea jo ennen eläkkeelle siirtymistä. Eläkkeelle siirtyessä tämän osan ajatellaan korostuvan, minkä vuoksi naisen elämässä samankaltaista tyhjää ei tule ja sopeutumien eläkkeelle siirtymiseen on helpompaa. Naisen ajatellaan käyneen kriisit läpi jo aikaisemmin vaihdevuosien alkaessa ja lasten muuttaessa pois kotoa. (Ojala 2010, 195.) Tällaisessa ajattelutavassa korostuu sukupuoliin liitettävät stereotyyppit ja aikakausi, jolloin kodissa tehtävät työt oli selkeämmin jaoteltu miesten ja naisten töiksi. Nykypäivänä tällaista erotte-  
lua ei ole edes mielekäästä tehdä. Sekä miehet että naiset osallistuvat tasaveroisesti kodin

askareisiin, eikä sukupuolittunutta jakoa miesten ja naisten töihin voida tehdä. Naiset käyvät ansiotyössä siinä missä miehetkin (Julkunen 2013, 63).

### Suunnitelmallinen työstä luopuminen

Terry A. Beehrin (1986) mallissa eläkkeelle siirtymä on prosessi, joka alkaa suunnittelusta ja eläkeajatuksen syntymisestä. Eläkeajatuksista prosessi etenee eläkeaikomuksen kautta varsinaiseen päätöksen tekemiseen ja työelämästä poisjääntiin. Mallin keskeisiä tekijöitä ovat yksilön ja organisaation sekä yksilöstä ja ympäristöstä johtuvat tekijät, jotka johtavat eläkkeelle siirtymiseen. Avainkäsitteitä ovat ikääntyneen työntekijän *henkilökohtaiset ominaisuudet* sekä *toimintaympäristön* vaatimukset. Henkilökohtaisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi terveys, taitojen ajanmukaisuus, taloudellinen tilanne ja A-tyyppin käyttäytyminen. A-tyyppin käyttäytyminen tarkoittaa aggressiivista, suorituskeskeistä ja kärsimätöntä käyttäytymistä. Tämän tyyppin ihmiset jäävät epätodennäköisemmin eläkkeelle, koska he jäisivät kaipaamaan työelämässä olevaa nopeampaa ja kilpailuhenkempää elämäntyyliä. Toimintaympäristön vaatimuksilla tarkoitetaan sekä työhön liittyviä että työn ulkopuolisia vaatimuksia. (Beehr 1986, 46.)

Ikääntynyt työntekijä haluaa todennäköisemmin eläkkeelle siinä vaiheessa, kun hän huomaa oman työkykynsä heikentyneen ja osaamisensa vanhentuneen. Kun oma osaaminen vanhentuu, työn tekeminen ei ole enää yhtä palkitsevaa, kun työtä ei pysty tekemään yhtä hyvin kuin haluaisi. (Beehr 1986, 46–47.) Työkelpoisuuteen kronologista ikää enemmän vaikuttava tekijä on kuitenkin ikääntyvän työntekijän oma, yksilöllinen kokemuksensa omasta työkyvystään sekä se, miten hän itsestään huolehtii ja pyrkii säilyttämään työkykynsä. Myös työyhteisössä vallitseva ilmapiiri vaikuttaa siihen, millä tavalla ikääntyvä työkykynsä kokee. Jos työyhteisössä arvostetaan hiljaista tietoa ja kokemusta, eikä korosteta verkkaisempaa työtahtia ja mahdollisesti heikompaa tietoteknistä osaamista, voi ikääntynyt työntekijä kokea olevansa tärkeä työyhteisön jäsen. (Julkunen 2008, 59–60.)

Eläköitymisen suunnittelulla on merkittävä positiivinen merkitys sekä eläkeläisille että tuleville eläkeläisille. On huomattu, että he, jotka ovat valmistautuneet eläköitymiseen ja tuntevat olevansa valmiita siirtymään, myös siirtyvät eläkkeelle varhemmin kuin ne, jotka eivät ole valmistautumista tehneet. Eläkkeelle siirtyvät todennäköisemmin ne, joilla on positiivisia odotuksia eläkkeellä olemisesta. Eläköitymistä tutkittaessa on havaittu, että varhaiset

kokemukset eläkkeellä olosta voivat olla huomattavasti erilaisia verrattuna kokemuksiin esimerkiksi vuoden eläkkeellä olon jälkeen. (Taylor & Doverspike 2003, 57–59.)

Terry Beehrin (1986, 45) mukaan eläköitymisen tutkimuksessa on tärkeää erottaa vapaaehtoinen eläköityminen niin sanotusta pakotetusta eläköitymisestä. Pakotettu eläköityminen tarkoittaa tässä yhteydessä eläköitymistä esimerkiksi sairastumisen vuoksi, jolloin yksilö ei itse pysty juurikaan vaikuttamaan eläkepäättöksen syntymiseen. (Mt., 45) Tyytyväisyys eläkkeellä oloon on riippuvainen eläkkeelle siirtymään johtaneista tapahtumista. Mahdollisuudella valmistautua ja sopeutua eläkeläisen rooliin on positiivinen vaikutus eläkkeellä oloon ja koettuun tyytyväisyyteen. Eniten tyytyväisyyskokemuksiin vaikuttavat terveyteen, taloudelliseen tilanteeseen ja perheolosuhteisiin liittyvät tekijät. Mikäli eläköityminen tapahtuu yhtäkkisesti esimerkiksi terveydentilan romahtamisen vuoksi, sillä on negatiivinen vaikutus eläkkeellä oloon ja koettuun tyytyväisyyteen. (Szinovacz 2003, 33–34.)

Eläköitymisen suunnittelun oletetaan helpottavan siirtymää yksinkertaisesti siitä syystä, että suunnitelmat tuovat ennustettavuutta ja kontrollia eläkeläisen elämään. Virallisilla kursseilla tehdyt suunnitelmat voivat sisältää talouden suunnittelua, mutta myös muuta ohjausta ja neuvontaa. Suunnittelun uskotaan vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen. (Beehr 1986, 41.) Eläköitymisen suunnittelun tarjoaminen työntekijöille on tärkeää myöhemmän kiinnittymisen helpottamiseksi. Koulutusohjelmissa tulisi huomioida niin taloudelliset kuin sosiaalisetkin ulottuvuudet sekä vapaa-ajan aktiviteetit. (Taylor & Doverspike 2003, 61.) Työelämästä luopuminen on suuri muutos. Alin mahdollinen eläkeikä ei välttämättä ole se ikä, jolloin eläkkeelle tosiasiassa siirrytään. Jotkut jatkavat työssä vielä eläkeiän saavuttamisen jälkeen, toiset joutuvat jäämään eläkkeelle jo vuosia aikaisemmin. Moni toivoo olevansa eläkkeelle siirtyessään mahdollisimman terveenä. Terveiden lisäksi muita eläkkeelle siirtymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muiden asioiden merkityksellisyyden korostuminen, ikä, työhön liittyvät kuormitus- ja järjestelytekijät sekä taloudelliset seikat. (Ilmarinen 2001, 185–186.)

Juhani Ilmarisen (2001, 189) mukaan työelämällä on huomattava merkitys kolmannen iän hyvinvoinnille. Jos työkyky on ollut erinomainen tai hyvä ennen eläkkeelle siirtymistä, vastaavasti eläkeykyky on hyvä ainakin ensimmäisinä eläkevuosina. Luonnollisesti hyvä eläkeykyky vaikuttaa muun muassa kokemukseen kolmannen iän mielekkyydestä sekä yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Työelämästä poistumisesta on tullut aikaisempaa epämääräisempää ja ennalta suunnittelemattomampaa. Irtisanotuksi tuleminen tuotannollisista ja



taloudellisista syistä voi päättää työuran, vaikka työkykyä olisi riittävästi jäljellä. Nykyaikana lähellä eläkeikää olevien uudelleen työllistyminen on erittäin vaikeaa. (Ilmarinen 2001, 191.)

### Ikäjohtaminen

*Ikäjohtamisella* tarkoitetaan eri ikäisten ja erilaisten työntekijöiden johtamista, osaamisen hyödyntämistä ja ikäsyöjinnän ehkäisemistä. Ikäjohtamisen tavoitteena on hyödyntää eri ikäisten työntekijöiden voimavaroja parhaalla mahdollisella tavalla. Tähän kuuluu esimerkiksi enneaikaisen eläköitymisen ehkäiseminen ennaltaehkäisemällä työkykyongelmia tai sairauspoissaoloja. Eläkeajatusten lisääntymistä ja eläkkeelle siirtymistä olivat nopeuttaneet muun muassa huono ilmapiiri ja yhteistyön ongelmat työyhteisössä sekä kielteinen suhtautuminen ikääntyviin työntekijöihin. Vastaavasti myönteinen suhtautuminen, hiljaisen tiedon arvostus ja ikämyönteinen toimintakulttuuri tukivat työssä pidempään jatkamista. (Dufva 2012, 42, 51–53.)

Eläköitymisellä on vaikutuksia paitsi yksilön, myös organisaation tasolla. Etenkin useiden henkilöiden yhtäaikainen eläköityminen mahdollistaa isojen muutosten tekemisen organisaatiossa. samalla eläköityminen voi tehdä organisaatioista epävakaita. Mikäli eläkkeelle jäävä on ollut samassa organisaatiossa pitkään, hänelle on kertynyt runsaasti tietoa organisaatiossa toimimisesta, minkä eläköityvä vie mukanaan. Eläköitymisen myötä organisaatioon tulee uusia työntekijöitä, joilla ymmärrettävästi menee aikaa työtehtävien opetteluun, mutta toisaalta heillä on todennäköisesti alan tuorein koulutus ja sitä myöten osaaminen. (Beehr 1986, 42, 44.)

Ikääntyvien työntekijöiden suhde itseen ja työhön on kahtalainen. Yhtäältä voi tuntea itsensä hitaaksi ja kömpelöksi, työ on aiempaa väsyttävämpää ja kieli- ja tietotekniset taidot ovat puutteellisia nuoriin työntekijöihin verrattuna. Toisaalta taas kokemus, hiljainen tietoa, kokonaisuuksien hallinta ja korkea moraalit olivat ikääntyvien työntekijöiden kokema vahvuus. (Julkunen 2008, 19.) Ilmarisen (2001, 185–188) mukaan ikäjohtamisen merkitys on korostunut, minkä vuoksi esimiesten ymmärrystä ikääntymisen vaikutuksista työssä suoriutumiseen pitäisi lisätä. Ikäjohtaminen voi parhaassa tapauksessa parantaa ikääntyneiden työkykyä ja hyvinvointia, jos työpaikalla voidaan suunnitella työtehtävät yksilöllisesti ikääntyvän työntekijän lähtökohdista käsin. Ikääntyneellä työntekijällä on runsaasti kokemusta ja vuosien saatossa kertynyttä hiljaista tietoa, minkä hyvä johtaja pyrkii tunnistamaan.

### 2.3 Identiteetti ja työstä luopuminen

Mikko Saastamoisen (2006b, 170–172) mukaan *minuuden* ja *identiteetin* käsitteitä käytetään usein sekaisin. Identiteetin käsitteeseen liittyy läheisesti minuuden käsite. Kun minuus muuttuu määrittelyn ja arvottamisen kohteeksi, puhutaan identiteetistä. Minuudella tarkoitetaan yksilön refleksiivistä tietoisuutta itsestä, kun taas identiteetti on yksilön itsensä ja toisten tekemä määrittely siitä, kuka minä olen tai keitä me olemme. Identiteetti tarkoittaa tapoja, joilla ihminen ymmärtää ja määrittelee itsensä suhteessa itseensä, sosiaaliseen ympäristöönsä sekä kulttuuriinsa. Identiteetti ei tule annettuna, vaan sen löytymiseksi täytyy tehdä tietoista pohdintaa ja *identiteettityötä*. Identiteettityö liittyy valintojen tekemiseen esimerkiksi opiskelussa, työnteossa ja kuluttamisessa. Sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa identiteetin käsite jaotellaan yleensä persoonalliseen ja sosiaaliseen identiteettiin.

Anthony Giddensin (1991, 52–53) mukaan *minäidentiteetti* (self-identity) edellyttää ihmiseltä kykyä itsereflektioon. Minäidentiteetti ei siis tule annettuna, vaan sitä täytyy kehittää rutiininomaisesti ja pitkäjänteisesti sekä suhteuttaa se omaan elämänsä historiaansa sopivaksi. Stuart Hallin (1999, 23) mukaan identiteetti muuttuu ja sitä on luonnollista muuttaa tilanteeseen sopivaksi. Identiteetti ei ole koskaan täysin yhtenäinen, lopullinen, varma tai johdonmukainen. Samalla yksilöllä voi myös olla useita, keskenään ristiriidassa olevia identiteettejä.

Sosiologi Erving Goffmanin (1963, 74–75) määritelmän mukaan persoonallinen identiteetti muodostuu yksilön elämänsä historian aikana, jolloin tapahtuneet muutokset tai merkitykselliset asiat kiinnittyvät osaksi yksilön identiteettiä. Persoonallinen identiteetti on ainutlaatuisen, mutta se voi muuttua suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan ja sosiaalisiin rakenteisiin, mutta jolla on kuitenkin jäsentynyt, rutinoitunut ja standardisoitu asema sosiaalisessa yhteisössä. Kuuselan (2006, 51–53) mukaan persoonallinen identiteetti alkaa muodostua sosiaalista identiteettiä varhaisemmin ja on sosiaalista identiteettiä laajempi käsite. Sosiaalista identiteettiä voidaan pitää persoonallisen identiteetin jatkumona. Sosiaalinen identiteetti voi syntyä vain yhteiskunnassa, sillä se liittyy yksilöiden välisiin suhteisiin. Sosiaalinen identiteetti kuvastaa sitä, millainen ihminen on persoonana yhteiskunnassa. (Kuusela 2006, 51–53.)

Sosiaalinen identiteetti merkitsee myös samaistumista erilaisiin sosiaalisiin yhteisöihin tai ryhmiin, sekä johdonmukaisuutta erilaisissa sosiaalisissa rooleissa toimittaessa. (Hurrelmann 1988, 114–115.) Saastamoisen (2006a, 141) mukaan sosiaalinen identiteetti on

perinteisesti määritelty kytkemällä se sosioekonomiseen luokkaan, sukupuoleen, etnisyyteen, kansallisuuteen tai ammattiin. Sosiaalisen identiteetin määrittely näiden ominaisuuksien suhteen on ongelmatonta niin kauan, kun ominaisuuksien määrittely onnistuu. (Saastamoinen 2006a 141–142.) Esimerkiksi ammatin ja työn muutokset ovat vaikuttaneet myös identiteetin määrittelyyn. Vielä joitain vuosia sitten nuorena valittu ammatti oli se, jossa pysyttiin koko työura. Nykypäivänä on tavallista opiskella useita ammatteja ja vaihtaa työtä kiinnostuksen mukaan. Ammattiin ja työhön perustuva identiteetti saattaa olla elämän aikana useasti muuttuva, minkä vuoksi ihminen joutuu määrittelemään itsensä uudelleen. Nykyään työttömyys tai pätkätyöllisyys eivät ole lainkaan tavattomia ilmiöitä. On hyvin tavallista olla lyhyessä työsuhteessa ja vaihtaa työpaikkaa jopa alle vuoden välein. Epävarmuus työllistymisestä koulutuksen jälkeen saattaa aiheuttaa epävarmuutta myös oman identiteetin rakentamisessa.

Sosiaaliset suhteet ovat osaltaan minuuden ylläpitämistä. Sosiaalinen verkosto on vuorovaikutuksellinen ihmissuhteiden kokonaisuus, jota on pidetty myönteisenä ja voimaannuttavana. Verkoston ominaisuuksiin kuuluu yhteys identiteettiin ja minäkuvaan. Verkosto voi myös synnyttää tunteen kuulumisesta johonkin yhteisöön. Sosiaaliset verkostot voivat olla muuttuvia, mutta osa voi pysyä samana koko elämänsä ajan. Esimerkiksi työyhteisöissä voi syntyä pitkäkestoisia sosiaalisia verkostoja, jotka saattavat hajota eläkkeelle siirryttäessä. Ikäohjelmissa tulisikin huomioida työyhteisöissä syntyneiden sosiaalisten verkostojen jatkuvuus. (Hakonen 2008, 136–137.)

Työn merkityksestä puhuttaessa työ jaetaan tyypillisesti työn *itseisarvoon* ja *välinearvoon*. Itseisarvolla tarkoitetaan työn antamaa sisäistä tyydytystä. Työ tarjoaa mahdollisuuden ilmaista ja kehittää itseään, sekä oppia uutta tai auttaa muita. Välinearvo tarkoittaa sitä, että työllä itsellään ei ole arvoa, vaan työn avulla on mahdollisuus saavuttaa itselle merkityksellisiä asioita. (Rintamäki 2016, 32.) Työelämän aloittaminen tuo elämään uudenlaisen rytmin ja sosiaalisen verkoston. Työyhteisöstä tulee merkittävä osa sosiaalisia suhteita, vaikka työyhteisö ei voikaan korvata muita arkielämän suhteita. (Ilmarinen 2001, 175.)

Katri Rintamäen (2015, 37) mukaan työyhteisö on keskeinen lähtökohta työelämän identiteetin rakentumiseksi. Työidentiteetin rakentaminen ja ylläpitäminen on tietoista. Työidentiteettiin kuuluu ammattialaan samaistuminen sekä työn kokeminen mielekkääksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Konkreettisesti työidentiteettiä rakennetaan pukeutumalla sopivaan vaatetukseen, vaikka se ei olisi omien mieltymysten mukainen. Työhön samaistuminen

jatkuu vielä eläkkeelle siirtymisen jälkeenkin. Ammatti-identiteetti seuraa mukana ja eläkkeelläkin liitytään ammattiyhteisöön ainakin emotionaalisesti. (Rintamäki 2016, 185, 187.)

Suomessa on kautta historian ollut vahva työorientaatio ja omillaan pärjäämisen idea, jonka mukaan yksilö on itse vastuussa menestymisestään. Menestymiseen ja ahkeruuteen liittyy kunnian käsite, jolla tarkoitetaan työarvoja ja erityisesti suoriutumisarvoa. Kunnianhimo tai oman kunnian tavoittelu ovat toissijaisia uhrautumisen ja velvollisuuden täyttämisen rinnalla. Työ ja ahkeruus ovat vahvasti suomalaisuuteen liitettyjä arvoja. Työttömältäkin odotetaan aktiivisuutta. Työttömänkin pitää olla aktiivinen toimija ja hakea työtä, hankkia suosituksia, verkostoitua ja kouluttautua sekä olla valmiina ottamaan vastaan mitä tahansa tarjottua työtä. (Rintamäki 2016, 39–41.)

Annika Immonen (2014) on ollut mukana kehittämässä Eläkkeelle– muistoista voimaa elämän siirtymävaiheeseen- toimintamallia, jonka tarkoituksena on olla tukena eläkkeelle siirtymisen vaiheessa. Toimintamallissa järjestetään kaksi ryhmämuotoista tapaamiskertaa, joiden aikana valmistaudutaan muutokseen erilaisten muistotyöskentelytapojen kautta. Tarkoituksena on hyödyntää elettyä elämää ja sopeutua sen avulla uuteen elämänvaiheeseen. Elämässä tapahtuvat muutokset käynnistävät muutosprosessin, joka voi uhata yksilön fyysisistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Immonen 2014, 260–261.) Eläkkeelle siirtyminen käynnistää muutosprosessin, jonka aikana yksilön täytyy sopeutua uuteen rooliin ja alkaa rakentaa uudenlaista identiteettiä. Hanna Ojalan (2010, 193) mukaan erilaiset eläkkeelle siirtymiseen valmentavat kurssit ovat yleistyneet. Puhe valmistautumisesta liittyy työn jättämisen ja vanhaksi määrittymisen kytkeytyemisestä toisiinsa. Eevi Jaakkola (2015, 112) on todennut, että työelämästä luopuminen tavallaan vapauttaa ihmiset vanhuuteen.

Ebaughin (1988) roolin muutosmalli kuvaa eläköitymistä elämän suurena muutosprosessina, jossa siirrytään vaiheittain identiteetistä ja roolista toiseen. Tarve roolin muutokseen perustuu ongelmalliseksi koettuun tilanteeseen tai elämänkulkua muuttavaan tapahtumaan. Irrottautuminen vanhasta roolista on sekä prosessi että identiteettikriisi. Roolista irrottautuminen tarkoittaa irrottautumista niistä oikeuksista ja velvollisuuksista, joita rooliin kuulumiseen liittyy. Ebaugh erottaa neljä vaihetta uuteen identiteettiin siirtymisprosessissa: *1) pettymys omaan identiteettiin, 2) vaihtoehtoisten roolien etsintä, 3) käännekohta, joka käynnistää lopullisen päätöksenteon ja 4) uuden identiteetin luominen.* Organisaation muutokset tai työssä loppuun palaminen ovat käynnistäneet epäilyt omasta roolista ja identiteetistä. Joillakin roolistaan luopuneilla oli taustalla jokin merkityksellinen tapahtuma, joka on

käynnistänyt prosessin. Kun yksilö oli tietoisesti alkanut pohtia rooliaan ja tyytymättömyytään siihen, oli hän alkanut etsiä uusia roolimalleja. (Dufva 2012, 35–36.)

Ikääntymisen myötä ihminen menettää hänelle tuttuja rooleja. Eläköityminen tarkoittaa työroolin menettämistä, minkä vuoksi on tärkeää, että eläkkeelle jäävä löytää itselleen uuden roolin korvaamaan menetetyn työroolin. Menetetyn roolin korvaamisessa auttaa, jos pystyy täyttämään työltä vapautuvan ajan jollakin itselleen mielekkäällä tekemisellä. *Aivokartan* tekeminen voi auttaa eläkkeelle siirtyvää havainnoimaan sitä, millaisen aukon työstä luopuminen jättää arkeen. Aivokartassa on neljä aluetta: työ, vapaa-aika, ihmiset ja tavarat. Jokainen alue täyttää yksilöllisen tilan aivokartasta. Ihminen voi aivokartan laatimisen avulla jäsentää itselleen tärkeitä asioita ja pohtia, mitä alueita voisi laajentaa ja onko jokin alue muihin nähden liian pieni. (Jaakkola 2015, 108–110.)

## 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 3.1 Tutkimustehtävä

Alkuperäinen tutkimusajatukseni oli etsiä haastateltavikseni vanhuuseläkkeelle jääneitä henkilöitä, joiden alkoholinkäyttö on lisääntynyt eläkkeelle jäämisen myötä. Olisin halunnut selvittää, mitkä tekijät ovat johtaneet alkoholinkäytön lisääntymiseen, ja onko alkoholinkäytön lisääntymisellä ollut vaikutusta eläkeläisen sosiaaliseen verkostoon. Kirjoitin haastattelupyynnön, jossa esittelin aiheeni. Sain yhteydenottoja, mutta haastatteluja tehdessäni huomasin, että en saanut tarinoista vastausta alkuperäiseen tutkimustehtävääni. Tämän vuoksi jouduin muuttamaan tutkimusasetelmaani. Alkuperäinen tutkimusintressini selittää sitä, minkä vuoksi näinkin pienessä aineistossa alkoholinkäyttö esiintyi jossain muodossa lähes jokaisessa tarinassa. Ilman haastattelupyynnössä esitettyä kysymystä alkoholinkäyttö ei todennäköisesti olisi tullut puheeksi lainkaan. Koska haastateltavat kertoivat jonkin verran alkoholinkäytöstään, päätin ottaa sen yhdeksi analysoitavaksi kokonaisuudeksi lopulliseen tutkimukseeni.

Muokkasin tutkimustehtävääni tutkimuksen edetessä siten, että ne sopivat paremmin keräämäni aineistoon. Olen asettanut itselleni yhden päätutkimustehtävän, jota muut tutkimustehtävät täydentävät.

1. Millainen kokemus eläkkeelle siirtyminen on ollut?
  - a. Millä tavoin eläköityvän sosiaalinen verkosto, vapaa-aika ja identiteetti muuttuvat eläkkeelle jäädessä?

Ajattelen kokemuksen rakentuvan yksilön sosiaalisen verkoston sekä identiteetin ympärille. Nämä tekijät kietoutuvat toisiinsa ja ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Eläkeläisen identiteetti pääsee muodostumaan vasta eläkkeelle jäämisen jälkeen, vaikka se identiteetin tavoin on elämänsä muovaama. Haastatteluissa ei suoraan esiintynyt identiteettiin liittyvää pohdintaa, minkä vuoksi olen muodostanut eläkeläisen identiteetin toimintalähtöisesti.

### 3.2 Narratiivinen haastattelu ja aineiston keruu

Narratiivisten menetelmien käytöstä on tullut yhä yleisempää laadullisissa tutkimuksissa. Narratiivista lähestymistapaa voidaan käyttää erityisesti silloin, kun ihminen nähdään aktiivisena, merkityksiä antavana toimijana ja kun elämänsä nähdään prosessinomaisena, ja aikaan ja paikkaan sidottuna. Narratiivisuuden hahmottaminen on haastavaa, koska metodikirjallisuus on osittain ristiriitaista. Narratiivisia lähestymistapoja yhdistää tarinan käsite, mutta se voidaan eri yhteyksissä ymmärtää eri tavoilla. (Laitinen & Uusitalo 2008, 109–110.)

Narratiivisuuteen liitettyyn käsitteistöön kuuluvat esimerkiksi tarinan ja kertomuksen käsitteet. Kertomuksesta on käytetty kahdenlaista suomennosta: *narrative* (kertomus) *story* (tarina). Suomalaisessa tutkimuksessa käytetty tarinallinen tutkimus viittaa käytännössä samaan kuin kerronnallinen tai kertomuksellinen. Tarinalla voidaan viitata kaunokirjallisiin tuotteisiin, suullisiin tarinoihin, ajattelumuotoihin ja elävän elämän episodeihin. Kertomus on tarinan esittämistä merkein, esimerkiksi kielellisesti tai elokuvan, näytelmän tai yksittäisen kuvan avulla. Kertomisen ja tarinoinnin ajatellaan olevan ihmiselle luontainen tapa jäsentää ja välittää kokemuksia. Kertomuksia ovat esimerkiksi minäkertomukset, elämänerkottomukset, persoonalliset myytit ja persoonalliset narratiivit. (Laitinen & Uusitalo 2008 111–112, Hyvärinen & Löyttyniemi 2009, 189–190.) Valitsin narratiivisen haastattelun aineistonkeruutavakseni, koska olen aina ollut kiinnostunut puhutuista tarinoista ja kertomuksista. Halusin kerätä aineiston mahdollisimman vapaalla tavalla, ja antaa näin haastateltavalle itselleen mahdollisuuden päättää, millaiseksi hän tarinan rakentaa.

Tähän tutkimukseen haastattelin tutkimustani varten yhdeksää eläkkeelle jäänyttä henkilöä. Haastateltavat ovat iältään 64–77-vuotiaita ja eläkkeelle siirtymisestä oli kulunut kolmesta kuukaudesta 15:sta vuotta. Taulukkoon 1 olen koonnut haastateltavilta kokoamani taustatiedot, eli eläkkeelle jäämisvuoden, iän eläkkeelle siirtyessä, eläkkeellä olemisen ajan sekä eläkkeelle siirtymisen tavan. Taulukkoon olen merkinnyt haastateltavien sukupuolen sekä kirjain-numero-yhdistelmän, joilla heihin viitataan tulosluvussa. Kahdeksasta haastateltavastani kaksi oli jäänyt eläkkeelle yllättäen, ehtimättä suunnitella eläkkeelle jäämistään. Toiselle heistä eläkkeelle jääminen tapahtui sairastumisen ja siitä johtuvan työkyvyttömyyden vuoksi. Toinen oli ollut työelämässä kolme vuotta alimman eläkeikänsä ylittämisen jälkeen, mutta koki eläköitymisen tapahtuneen silti yllättäen. Yksi haastateltavista oli vapaaehtoisesti jatkanut työelämässä pidempään, ja jäi eläkkeelle suunnitellusti 68-vuotiaana. Loput kuusi

haastateltavaa jäi eläkkeelle suunnitellusti alimman mahdollisen eläkeiän saavutettuaan. 59-vuotiaana eläkkeelle jääneen eläkeikä selittyi vuonna 2003 voimassa olleella eläkelainsäädännöllä, jonka mukaan vuorotyöläisen alin eläkeikä oli 59 vuotta.

Taulukko 1 Haastateltavien taustatiedot

<b>N (sukupuoli)</b>	<b>Eläkkeelle (vuosi)</b>	<b>Eläkkeelle (ikä)</b>	<b>Eläkkeellä oloaika</b>	<b>Eläkkeelle siirtymisen tapa</b>
H3 (N)	2003	59v	16v	Suunniteltu
H4 (M)	2010	68v	9v	Suunniteltu
H7 (M)	2012	63v	7v	Suunniteltu
H8 (M)	2013	66v	6v	Yhtäkkäinen
H5 (N)	2015	63v	4v	Suunniteltu
H2 (N)	2016	63v	3v	Yhtäkkäinen
H6 (N)	2017	63v	2v	Suunniteltu
H1 (N)	2018	63v	3kk	Suunniteltu

Haastattelu on vuorovaikutuksellisesti hyvin samankaltainen kuin mikä tahansa kahden tai useamman ihmisen välinen keskustelu. Keskustelussa tehdään kysymyksiä, vastataan kysymyksiin, tehdään oletuksia ja osoitetaan kiinnostusta toisen puhetta kohtaan. Arkikeskustelussa on joukko kirjoittamattomia sääntöjä, joita täytyy noudattaa keskustelun sujumiseksi. Arkikeskustelusta poiketen tutkimushaastattelulla on erityinen tarkoitus ja siihen osallistuvilla erityiset roolit. Haastattelutilanteeseen on tultu tutkijan aloitteesta ja tilanne on tutkijan rakentama. Haastattelun tarkoituksena on, että haastateltava jakaa itsellään olen tiedon tutkijan kanssa tutkijan toivomalla tavalla. Tutkija yleensä ohjaa haastattelun kulkua, tekee kysymyksiä ja aloitteita sekä pitää keskustelua yllä. (Ruusuvuori & Tiittula 2009, 22–23.)

Tein haastattelut pääosin haastateltavien kotona ja nauhoitin haastattelut. Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina narratiivista menetelmää hyödyntäen. Haastattelussa pyysin haastateltavaa kertomaan hänen eläkkeelle jäämisensä tarinan. En rajannut kertomuksen alku- tai päättymiskohtaa mitenkään, vaan annoin haastateltavan itse päättää, mistä kohtaa hän tarinansa aloittaa. Tarinan aikana kirjoitin muistiinpanoja asioista, joihin kaipaasin täsmennystä. Pyrin kysymään tarkennukset vasta tarinan loputtua. Osa haastatteluista muistutti



puolistrukturoitua teemahaastattelua siitä syystä, että tarinankerronta ei ollut haastateltavalle ehkä niin luontevaa.

Usein ajatellaan, että kertomuksellista haastattelua tekevä haluaa kuulla muutuskertomuksen. Henkilökohtainen kertomus voidaan rajata koskemaan vain tiettyä elämäntapahtumaa tai aikajännettä, jolloin kertoja kuvaa tarinan ja siihen liittyvän henkilökohtaisen kokemuksen. Kertomuksellista haastattelua tehtäessä tutkija voi päättää millaisia tarinoita hän pyrkii keräämään. Avoin pyyntö kertoa tarina antaa haastateltavalle vapaat kädet, mikä voi johtaa siihen, että aineistoa ei kerry riittävästi tai se menee ohi aiheen. Narratiivisen haastattelun etuna on, että haastateltava saa kertoa omia näkemyksiään ja ajatuksiaan asioista ja painottaa merkityksellisiksi kokemiaan asioita. Haasteena on saada tutkimukseen henkilöitä, jotka ovat kykeneviä muodostamaan tarinoita. Haastattelutilanteessa haastateltava saattaa olettaa, että tutkijalla on valmiiksi laadittuja kysymyksiä, joihin hän vastaa. (Hyvärinen & Löytty-niemi 2009, 191–195; ks. Saastamoinen 1999, 179–180.)

Narratiivisen tutkimuksen haasteena on pidetty kertomuksen ja todellisuuden välistä suhdetta. Miten voidaan varmistua siitä, että kertomus tai tarina on tosi? Mikko Saastamoinen (1999, 181–182) toteaa, että sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta epätietoisuus tarinan ja todellisuuden suhteesta ei ole ongelma, koska todellisuus ja todellisuudesta muodostettu kielellinen esitys eivät ole käsitteellisesti erotettavissa. Ihmiselle on luontaista kertoa tarinaa omasta näkökulmastaan, mikä tekee tarinan tietynlaiseksi. Narratiivisen tutkimuksen etuna voidaan pitää sitä, mitä erilaisempia tarinoita ihmiset pystyvät samasta aiheesta tuottamaan. Merja Laitisen ja Tuula Uusitalon (2008, 123–124) mukaan suullisten narratiivien keräämisen ongelmana on rajanveto narratiivisen haastattelun ja perinteisen laadullisen teemahaastattelun välillä. Narratiivisen haastattelun tavoitteena on koota aineistoksi kertomuksia. Puhtaimmillaan narratiivisessa haastattelussa tutkija voi pyytää haastateltavaa kertomaan tietyn ajan tietystä aiheesta. Kertomuksen ajan tutkija kirjoittaa muistiinpanoja ja esittää kertomuksen loputtua täsmentäviä kysymyksiä. Tässä tavassa tutkijan tulee luottaa siihen, että haastateltava kykenee vapaaseen kerrontaan annetun ajan puitteissa. (Laitinen & Uusitalo 2008, 123–124.)

Moni haastateltava viittasi tarinassaan paikallislehden mielipidepalstalla julkaistuun haastattelupyyntöni (Liite 1), jossa olin esittänyt kysymyksiä ja teemoja, joihin toivoin saavani vastauksen. Loin haastattelupyynnölläni kertomukselle tietynlaisia raameja tai pisteitä, joiden kautta haastateltavat kertoivat tarinaansa. Koen, että näiden pisteiden asettaminen oli

monen kohdalla hyvä asia, koska se helpotti tarinan kertomista. Pelkkä pyyntö kertoa eläköitymisen tarina olisi sellaisenaan ollut liian laaja ja epämääräinen. Haastattelupyyntö myös yhtenäisti tarinoita jonkin verran ja nosti myös esille esimerkiksi alkoholinkäytön, joka ei olisi tullut muutoin haastateltavien tarinoissa esille.

Haastattelun paikka on yksi merkittävistä haastattelutilanteeseen vaikuttavista tekijöistä. Haastattelutilanteen olisi hyvä olla mahdollisimman rento ja tutkijana tulisi välttää oman asemansa korostamista millään tavalla. (Mäkinen 2006, 111.) Haastattelupyynnön myötä sain yhteydenottoja sekä sähköpostitse että puhelimitse. Sain jo lyhyen puhelun aikana jonkinlaisen käsityksen siitä, onko henkilö soveltuva haastateltavaksi. Joidenkin kohdalla toteisin, että henkilö ei sovellu asettamiini tutkimuksellisiin raameihin. Parin henkilön kohdalla emme ikäväkseni saaneet aikataulusyistä haastattelua järjestymään. Kysyin jokaiselta haastateltavalta, onko haastattelu mahdollista tehdä heidän kotonaan, mutta olin myös varautunut järjestämään jonkin muun haastattelupaikan. Toteutin haastattelut yhtä lukuun ottamatta haastateltavien kotona, mikä oli mielestäni hyvä ratkaisu. Haastattelupaikka oli haastateltaville tuttu, minkä vuoksi uskon kerronnan olleen helpompaa. Minun oli myös helpompi asemoida itseni vieraaksi ja etäännyttää itseäni tutkimusaiheestani.

Haastattelujen tekemisen jälkeen litteroin haastattelut. Pysin litteroimaan haastattelut melko pian haastattelun jälkeen. Litteroitua materiaalia kertyi noin sata sivua fontilla 12 ja rivivälillä 1,5. Litteroin haastattelut sanatarkasti, mutta en merkinnyt tekstiin ilmeitä, eleitä tai puheessa olevia taukoja, elleivät ne olleet merkityksellisiä tekstin ymmärtämisen kannalta. Esimerkiksi joissain kohdissa oli tarpeen merkitä, että haastateltava naurahti sanoessaan jonkun asian, jonka myöhemmin voisi tulkita tosissaan sanotuksi. Litteroinnin jälkeen luin haastattelut läpi samalla korjaten kirjoitusvirheitä sekä anonymisoiden aineistoa. Poistin jokaisesta haastattelusta työpaikan, paikkakunnan ja muut tunnistamista helpottavat tekijät. Merkitsin aineistoon kohdat, joista olin poistanut jonkun sanan tai lauseen tai kohdat, joita ei tule näkyviin lopulliseen työhön. Nämä kohdat oli kuitenkin ymmärryksen vuoksi järkevää jättää tekstiin analyysin ajaksi. Tämän jälkeen luin haastattelut vielä kerran läpi tehden ainoastaan kieliasuun liittyviä merkintöjä.

### 3.3 Tutkimuseettinen pohdinta

Ennen Pro gradu- tutkielman kirjoittamista tutustuin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeistukseen hyvästä tieteellisestä käytännöstä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta) Sitoudun tutkielmassani noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Pyrin siihen, että haastatteluista ja itse tutkimukseen osallistumisesta jää haastateltaville positiivinen kokemus. Haastateltavien kertomat tarinat ja kokemukset ovat arvokkaita, ja arvostan erittäin paljon sitä, että he halusivat osallistua tutkimukseeni ja jakaa tarinansa täysin tuntemattoman ihmisen kanssa.

*Tutkimuseettiikka* voidaan määritellä tutkijoiden ammattietiikaksi, johon kuuluvat eettiset periaatteet, normit, arvot ja hyveet, joita tutkijan tulisi tutkimuksen teossa noudattaa. Tutkimuksen eettisyys kulkee mukana aina tutkimusaiheen pohdinnasta tutkimuksen raportointiin ja mahdollisiin jatkotutkimusaiheisiin saakka. Tutkimuksen eettisyyteen kuuluvat tutkimusaineiston hankinta, käsittely ja arkistointi. Näihin sisältyy sekä tiedon luotettavuus että tarkistettavuus. (Kuula 2011, 22–24.)

Kaikissa tutkimuksissa on ensiksikin pyydettävä suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja mahdollisesta haastattelun nauhoittamisesta tai kuvaamisesta. Toiseksi on kerrottava, miten saatua aineistoa käytetään ja käsitellään sekä miten sitä säilytetään ja ketkä kaikki lukevat aineistoa. Etenkin pidempikestoisissa tutkimuksissa on perusteltua pyytää suostumus kirjallisena. (Mäkinen 2006, 92–94.) Ennen haastattelua kävin jokaisen haastateltavan kanssa läpi tutkimukseni tekoon liittyvät asiat, kuten suostumus haastatteluun, oikeus keskeyttää haastattelu, aineiston käsittely ja anonymisuus. Halusin pyytää suostumuksen haastatteluun kirjallisena huolimatta siitä, että tutkimukseni ei ole pitkäkestoinen. Koin, että kirjallisena esitettyä haastateltavan on helpompi omaksua asia, koska haastattelutilanne oli jokaiselle haastateltavallekin uusi. Näin menetellen varmistuin myös siitä, että muistan suostumuksen pyytämisen lisäksi kertoa jokaiselle haastateltavalle haastatteluun, aineiston käsittelyyn ja anonymiteettiin liittyvät asiat.

Vilma Hännisen (2010, 174) mukaan narratiivitutkimuksessa informoidun suostumuksen vaatimus tuottaa ongelmia, koska henkilö saattaa informoinnista huolimatta päätyä kertomaan asioita, joita ei alun perin olisi halunnut kertoa. Omassa tutkimuksessani viittaen haastateltaviin kirjain-numero-yhdistelmällä, ja olen poistanut teksteistä kaikki tunnistamisen mahdollistavat yksityiskohdat. Tarjosin haastateltaville mahdollisuutta tutustua litteroituun ja anonymisoituun haastatteluun, jotta he voisivat tarkistaa, onko siellä joitain asioita, jotka

he haluavat poistaa. Tähän mahdollisuuteen tarttui kolme haastateltavaa. Lähetin litteroidun haastattelun merkintöineen kolmelle haastateltavalla marraskuun loppupuolella. Litteroidun haastattelun nähdessään yksi haastateltava kertoi litteroidun tekstin nähdessään huomaneensa, kuinka paljon oli minulle haastattelussa avautunut ja pyysi, etten käyttäisi haastattelua tutkimuksessani. Lopullinen aineistoni koostuu siis kahdeksasta haastattelusta.

Tutkijan tekemät tulkinnat toisen henkilökohtaisesta tarinasta voivat tuntua loukkaavilta, jolloin tutkimuksen ei-vahingoittavuus ei täysin toteudu. Raportointivaiheessa henkilön tarina voi olla hyvin tunnistettava, vaikka nimet olisi poistettu ja tunnistamisen mahdollistavat yksityiskohdat muutettu. (Hänninen 2010, 174; Kuula 2011, 102–103, 117, 200.) Luottamuksellisuus ja anonymiteetti ovat keskeisiä tutkimuksen teon periaatteita. Tutkimukseen osallistuvalla on taattava hänen halutessaan oikeus pysyä anonymyminä valmiissa tutkimuksessa. Tutkittavan anonymyys lisää tutkijan vapautta, koska tutkijan ei tarvitse huolehtia siitä, että aiheuttaisi tutkimuksellaan haittaa tutkimukseen osallistuville. Anonymyys myös voi helpottaa puhumista ja vastausten voi olettaa olevan rehellisiä. Tutkijan on huolehdittava, että myöskään organisaatioita, kaupunkia tai muita, tutkimukseen osallistumattomia, henkilöitä ei voi valmiista tutkimuksesta tunnistaa. Luottamuksellisuuden käsite liittyy voimakkaasti tutkimusaineiston käsittelyyn. Tutkijan tulee selvittää haastateltaville, miten luottamuksellisuus käytännössä toteutuu: Miten aineisto säilytetään tutkimuksen ajan, miten aineisto hävitetään, kuka aineistoa pääsee lukemaan tutkijan lisäksi? Tutkijan tulee varmistua siitä, että haastateltava aidosti ymmärtää, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa. (Mäkinen 2006, 114–116.)

Tutkimuksen *reliabiliteetti* eli *luotettavuus* tarkoittaa sitä, missä määrin valittu tutkimustapa mittaa tutkittavaa asiaa ja ovatko saadut tulokset luotettavia ja toistettavissa. Tutkimuksen *validiteetilla* eli *pätevyydellä* tarkoitetaan sitä, onko valittu tutkimusmenetelmä sopiva tutkimuksen aiheeseen ja tavoitteeseen nähden. (Mäkinen 2006, 87.) Narratiivisuudessa on pidetty merkittävä sitä, minkä tarinan ihminen valitsee kerrottavaksi. Tutkimustilanteessa tutkija ohjaa kysymyksellään kertomuksen aihepiiriä, mutta ei voi täysin vaikuttaa siihen, millä tavalla tai minkä tarinan haastateltava kertoo. Tutkija ei voi tietää, jättääkö haastateltava jonkin osan tarinasta kokonaan kertomatta. (Laitinen & Uusitalo 2008, 115.) Päädyin narratiiviseen menetelmään siitä syystä, että olen aina ollut kiinnostunut tarinoista ja kertomuksista. Halusin antaa eläköityneille mahdollisuuden kertoa oman tarinansa, koska heille ei sitä usein suoda. Haastatteluissa annoin tietyt raamit, mutta annoin vapauden valita kertomisen paikan ja tavan sekä tarinan pituuden. Koen onnistuneeni hyvin siihen nähden, että en ole

aikaisemmin tehnyt tutkimushaastattelua, eikä kukaan haastateltavistani ollut aikaisemmin antanut tutkimushaastattelua.

### 3.4 Fenomenologinen analyysi

Tutkijana olen kiinnostunut siitä, miten yksittäiset henkilöt kuvaavat kokemustaan eläkkeelle siirtymisestä ja eläkkeellä olemisesta. Pohdin aineistoa kerätessäni, käytäntö aineistoni analyysiin fenomenologista vai narratiivista menetelmää. Narratiivisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan yksilön subjektiivista kokemusta. Narratiivista aineistoa lähestytään siitä olettamuksesta, että tarinat ovat kertojalle tosia. Fenomenologisessa tutkimuksessa luotetaan siihen, että henkilön kuvailema tapahtuman aiheuttama kokemus on totta. Fenomenologiassa ei oteta kantaa siihen, onko tapahtuma totta. Kokemus on tärkein. Fenomenologisessa tutkimuksessa tavoitteena on nostaa yksilöiden tuottama tieto kokemuksesta yleiselle tasolle. Narratiivinen ja fenomenologinen tutkimus eroavat toisistaan siinä, että fenomenologi etsii kokemuksen ydintä, narratiivinen tutkija pyrkii kuvaamaan kokemuksen ulottuvuuksia ja ymmärtämään, miten kokemus on mukana tarinassa. Narratiivista tutkimusta tekevä voi ottaa lähtökohdaksi fenomenologisen lähestymistavan ja pyrkiä kuvaamaan jotain ilmiötä sinänsä. Silloin on kyse narratiivien analyysistä. (Erkkilä 2009, 199–202; ks. Perttula 1995.)

Olen analysoinut aineistoni Amedeo Giorgin 1980-luvun loppupuolella kehittämää ja Juha Perttulan (1995) kuvaamaa fenomenologisen psykologian analyysimenetelmää mukaillen. Perttulan (mt. 119) fenomenologinen analyysimenetelmä koostuu kahdesta päävaiheesta, jotka on jaettu edelleen seitsemään osavaiheeseen. Fenomenologista analyysimenetelmää on sallittua muokata paremmin omaan tutkimukseen soveltuvaksi. Olen pyrkinyt noudattamaan Perttulan kuvaamaa analyysimenetelmää, mutta joissain kohdissa olen perustellusti poikennut siitä. Tässä luvussa kerron esimerkkien avulla analyysiprosessistani ja siitä, millä tavalla olen soveltanut fenomenologista analyysimenetelmää.

#### **Ensimmäinen päävaihe**

Fenomenologisen analyysin ensimmäisessä vaiheessa tutkija tutustuu tutkimusaineistoon avoimesti ja huolellisesti. Pyrkimyksenä on muodostaa aineistosta kokonais käsitys ja tunnistaa omat luonnolliset asenteet tai ennakkokäsitykset tutkittavasta aiheesta. Tätä vaihetta

kutsutaan myös sulkeistamisen tai fenomenologisen reduktion vaiheeksi. Sulkeistaminen tapahtuu jo ennen varsinaisen analyysin aloittamista. (Perttula 1995, 44–45, 69; Giorgi 1996a, 10; Metsämuuronen 2006, 175.) Tein sulkeistamista jo suunnitellessani haastatteluita. Pyrin siihen, että en haastatteluasetelmallani tahtomattani tuottaisi tietynlaisia tarinoita, vaan tarinat muotoutuisivat mahdollisimman vapaasti eivätkä mukailisi omia ennakkokäsityksiäni. Koska haastattelujen litteroinnin ja analyysin välillä oli kulunut noin puoli vuotta aikaa, päätin tehdä sulkeistamisen uudelleen. Kirjoitin itselleni vapaamuotoisesti ajatuksiani eläkkeelle siirtymisestä, mieleeni tulevista asioista sekä stereotyyppioita. Kirjoitettuani nämä asiat ylös, aloin lukea aineistoani läpi. Fenomenologinen analyysi edellyttää tutkijalta jatkuvaa tehtyjen valintojen reflektointia (Perttula 1995, 84). Olen oman analyysiprosessini ajan tehnyt jatkuvaa reflektointia suhteessa tekemiini valintoihin, sekä merkitysyksiköihin että sisältöalueisiin jakamisen kanssa.

## 1.2 Osavaihe

Toisessa osavaiheessa muodostetaan aineistoa kuvaavat sisältöalueet. Sisältöalueiden muodostamisen tarkoituksena on jäsentää aineistoa ja näin tehdä siitä helpommin käsiteltävä. Tässä vaiheessa on hyvä pitää sisältöalueet mahdollisimman laajoina, jotta tulkintaa ei vielä tässä vaiheessa tulisi liikaa. (Perttula 1995, 121.) Ensimmäisellä lukukerralla pyrin jakamaan aineistoa pienempiin, helpommin hallittaviin kokonaisuuksiin. Aluksi kokeilin jakaa aineiston ajallisesti (1) valmistautumiseen, (2) varsinaiseen siirtymään, (3) eläkkeellä oloon ja (4) tulevaisuuteen. Huomasin pian, että etenkin valmistautumisen ja todellisen siirtymän vaiheet oli mahdotonta erottaa toisistaan. Tulevaisuus vaikutti ensilukemalta olevan aineistossa isommassa osassa, lopulta se jäi hyvin pieneen osaan, eikä esiintynyt kaikissa haastatteluissa lainkaan. Toisen osavaiheen jälkeen olin jakanut aineistoni kahteen sisältöalueeseen:

1. Aika ennen eläköitymistä
2. Eläkkeellä olemisen aika

Vaikka jako oli näin karkea, koin sen helpottavan aineiston käsittelyä. Käytännössä toteutin jaon siten, että loin sisältöalueille erilliset Word-tiedostot. Tämän jaon jälkeen kiinnitin huomiota siihen, että joissain tarinoissa painottui selkeästi valmistautuminen eläkkeelle siirtymiseen ja aika ennen eläköitymistä, ja toisissa eläkkeellä olo.



<i>ja millon mitäki ruokaa tehny siinä ja tuota...”</i>	enemmän leiponu. Karjalanpiirakoita ja sämpylöitä ja leipää ja semmosta ja millon mitäki ruokaa tehny siinä ja tuota...”	
---	--	--

Kuvio 1 Esimerkki merkitysyksiköihin jaetusta vastauksesta

#### 1.4 Osavaihe

Neljännessä osavaiheessa tavoitteena on kääntää merkitysüksiköt tutkijan kielelle mielikuvatasolla tapahtuvan muuntelun avulla. Tavoitteena on siirtyä yksilön kokemuksesta yleisemmälle tasolle säilyttäen vielä yhteys yksilön kokemukseen. (Perttula 1995, 125–126.) Kuviossa 2 on esimerkki tutkijan kielelle käännettyistä merkitysüksiköistä. Kuviossa merkitysüksiköiden väliin on jätetty yksi tyhjä rivi.

<b>Merkitysüksikkö</b>	<b>Tutkijan kielelle käännetty muunnos</b>
”Mut kyllä mä oon niinku itelleni antanu mielestäni aikaa. Sitä ommaa aikaa	<i>Hän on antanut itselleen omaa aikaa.</i>
sit mä oon aina tykänny lukea mut nyt mä oon kerenny lukea kirjoja, todella ahkera lainaaja kirjastosta	<i>Lukeminen on ollut hänelle mieluista jo ennen eläkkeelle jääntiä, mutta nyt eläkkeellä ollessaan hän on ehtinyt lukea enemmän.</i>
ja sitte ko on toi leivinuuni, niin aina mä oon sillä tehny ruokaa mutta nyt oon sit enemmän leiponu. Karjalanpiirakoita ja sämpylöitä ja leipää ja semmosta ja millon mitäki ruokaa tehny siinä ja tuota...”	<i>Hän on myös leiponut ja tehnyt ruokaa enemmän leivinuunissa.</i>

Kuvio 2 Esimerkki tutkijan kielelle käännettyistä merkitysüksiköistä



### 1.5 Osavaihe

Viidennessä vaiheessa jokainen alkuperäinen merkitysyksikkö sekä tutkijan kielelle käännetty muunnos siirretään aikaisemmin jäsenettyjen sisältöalueiden alle. Tavoitteena on, että sama merkitysyksikkö on vain yhdessä sisältöalueessa. Aina se ei kuitenkaan ole mahdollista, minkä vuoksi on sallittua liittää sama merkitysyksikkö useampaan sisältöalueeseen. (Perttula 1995, 127, 135.) Tässä vaiheessa huomasin, että aikaisemmin määrittelemäni sisältöalueet ajallisen ulottuvuuden perusteella eivät olleet enää toimivat. Päätin muodostaa uudet, paremmin aineistoani kuvaavat sisältöalueet.

1. Vapaa-aika
  - a. Harrastukset: liikunta, käsityöt, vapaaehtoistyö, alkoholinkäyttö
2. Sosiaaliset suhteet
  - a. Sosiaalinen verkosto: Perhe, lapset, lapsenlapset, ystävät, tuttavat
3. Työstä irrottautuminen
  - a. Suunniteltu vs. yhtäkkinen
  - b. Terveystila ja iän vaikutus: Fyysinen ja psyykinen kuormittavuus, oman ammattitaidon jälkeen jääminen
  - c. Yhteiskunnallinen käsitys: nuoremmille tilaa, taloudellinen vaikutus, eläkkeen määrä

Sisältöalueita miettiessäni pohdin aineistolähtöisesti sitä, millaisia asioita kuhunkin sisältöalueeseen kuuluu ja mitä teemoja aineistossa esiintyy. Nämä teemat on merkitty sisältöalueiden alle. Tämän jälkeen siirsin merkitysyksiköt käännoksineen uusiin sisältöalueittain nimettyihin Word-tiedostoihin.

### 1.6 Osavaihe

Kuudennessa vaiheessa muodostetaan sisältöalueittainen yksilökohtainen merkitysverkosto. Käytännössä tämä tehdään muodostamalla tutkijan kielelle käännettyistä merkitysyksiköistä yhtenäinen kertomus. (Perttula 1995, 135–137.) Tein tämän vaiheen samaan tiedostoon edellisen vaiheen kanssa siten, että muodostin jokaisesta haastattelusta yksilökohtaisen merkitysverkoston jättämällä mahdollisimman vähän informaatiota pois. Ajattelin, että tässä vaiheessa minun ei kannata tiivistää aineistoa liiaksi, jotta mitään olennaista ei jäisi analyysin ulkopuolelle. Tämän vaiheen jälkeen minulla oli muodostettuna jokaisesta haastattelusta kolme yksilökohtaista merkitysverkostoa. Esimerkissä on työstä irrottautumisen sisältöalueesta muodostamani yksilökohtainen merkitysverkosto.

## **Esimerkki yksilökohtaisesta merkitysverkostosta**

*Hän oli keskustellut eläkkeelle jäämisestä toisen työntekijän kanssa, joka oli myös jäämässä eläkkeelle. He olivat miettineet, että he jäävät tyhjän päälle, koska aikaisemmin aika on mennyt työmatkoihin ja työhön, ja nyt heidän pitäisi täyttää se 24 tuntia. Hänelle matkustaminen, matkustamisen myötä kielten opiskelu ja vapaaehtoistyö olivat osia, jotka voisivat päivää täyttää.*

*Hän oli miettinyt eläkkeelle jäämistä parisen vuotta. Aluksi hän oli suunnitellut tekevänsä osa-aikatyötä, mutta oli todennut sen matkustamisen vuoksi mahdottomaksi. Lisäksi hän koki, että joutuisi osa-aikaisena tekemään täysiaikaisen työt. Hänen palkkansa olisi myös ollut pienempi, joten hän laski, että on järkevämpää jäädä töistä kokonaan pois.*

*Hänen pomonsa oli ehdottanut, että hän olisi vielä hetken aikaa töissä, mutta hän toteaa naurahtaen, että muut työkaverit olivat varmaankin tyytyväisiä. Hän ei koe eläkkeelle jäämisen olleen vaikeaa, koska hänellä ei ollut tunnesidettä työhön, vaikka oli sitä pitkään tehnytkin.*

*Hän koki eläkkeelle jäämisen helpoksi, koska oli tehnyt suunnitelman ja ottanut valmiiksi selvää paikallisen järjestön tarjoamista peruskursseista, joille voisi eläkkeelle jäädessään osallistua.*

### 1.7 Osavaihe

Seitsemännessä vaiheessa aikaisemmin muodostetut sisältöalueet tulisi asettaa toistensa yhteyteen, jotta tutkittavasta ilmiöstä saadaan muodostettua selkeä ja systemaattinen kuvaus. Tämä vaihe ei kuitenkaan ole tarpeellinen, mikäli tutkittava aihe on riittävän spesifi, että kokonaisuuden hahmottaminen onnistuu ilman sisältöalueisiin jakamista. (Perttula 1995, 138.) Kuudennessa vaiheessa muodostamani yksilökohtaisia merkitysverkostoja tarkastelllessani päädyin toistaiseksi pitämään verkostot nykyisillä paikoillaan. Sisältöalueisiin jäsentämisen sijaan kävin uudelleen läpi muodostamani yksilökohtaiset merkitysverkostot ja yhdenmukaistin niiden kieliasua ja tarkistin, että en ole jättänyt mitään olennaista pois tai sisällyttänyt niihin jotain epäolennaista. Siirsin kuitenkin yksilökohtaiset merkitysverkostot sisältöalueittain jaettuna omiin tiedostoihinsa.

## **Toinen päävaihe**

### 2.1 Osavaihe

Fenomenologisen analyysin toisessa päävaiheessa siirrytään yksilötasolta yleiselle tasolle. Toisin sanoen merkitysten yksilöllinen merkitys häivytetään, ja tutkijan kiinnostus siirtyy kuviteltuun yleiseen kokemukseen. Tämä tapahtuu siten, että ensimmäisessä päävaiheessa

muodostettu yksilökohtainen merkitysverkosto jaetaan uudelleen merkitysyksiköihin, jonka jälkeen yksikkö tiivistetään yleiselle kielelle, jossa yksilöllinen kokemus ei ole näkyvissä. (Perttula 1995, 154–155.) Kuviossa 3 on esimerkki yleiselle kielelle tiivistetyistä merkitysyksiköistä. Esimerkki kuuluu vapaa-ajan sisältöalueeseen.

Tutkijan kielelle käännetyt yksiköt	Yleiselle kielelle tiivistetty vastaus
<p><i>Hän on antanut itselleen omaa aikaa.</i></p> <p><i>Lukeminen on ollut hänelle mieluista jo ennen eläkkeelle jääntiä, mutta nyt eläkkeellä ollessaan hän on ehtinyt lukea enemmän.</i></p> <p><i>Hän on myös leiponut ja tehnyt ruokaa enemmän leivinuunissa.</i></p>	<p>Itselle omaa aikaa. Lukeminen ollut aina mieluista, eläkkeellä aikaa lukemiselle ollut enemmän. Leipominen ja ruuan tekeminen leivinuunissa.</p>

Kuvio 3 Esimerkki tutkijan kielelle tiivistetyistä merkitysyksiköistä

## 2.2 Osavaihe

Toisen päävaiheen toisessa osavaiheessa muodostetaan uudet, aineiston kokonaisuutta jäsentävät sisältöalueet (Perttula 1995, 156). Olen muokannut muodostamiani sisältöalueita analyysin edetessä, enkä ole sitonut sitä vain tiettyyn osavaiheeseen. Tässä vaiheessa tarkastelin aikaisemmin muodostamiani sisältöalueita ja päätin tehdä vielä yhden muutoksen. Yhdistin ensimmäisen (vapaa-aika) ja toisen (sosiaaliset suhteet) sisältöalueen yhdeksi. Lopulliset kaksi sisältöaluetta ovat:

1. Työstä luopuminen
  - a. Suunniteltu vs. yhtäkkinen
  - b. Terveystila ja iän vaikutus: Fyysinen ja psyykkinen kuormittavuus, oman ammattitaidon jälkeen jääminen
  - c. Yhteiskunnallinen käsitys: nuoremmille tilaa, taloudellinen vaikutus, eläkkeen määrä
2. Vapaa-aika ja sosiaalinen verkosto
  - a. Harrastukset: liikunta, käsityöt, vapaaehtoistyö, alkoholinkäyttö
  - b. Sosiaalinen verkosto: Perhe, lapset, lapsenlapset, ystävät, tuttavat

Pohdin pitkään kahden näin erilaisen sisältöalueen yhdistämistä, mutta huomasin sosiaalisten suhteiden ja vapaa-ajan liittyvän niin kiinteästi toisiinsa, ettei niiden erottaminen olisi ollut mielekästä. Aluksi ne tuntuivat olevan niin erilaiset keskenään, että en halunnut liittää niitä yhteen. Kuitenkin, eläkkeellä ollessa sosiaaliset suhteet painottuvat tiukasti vapaa-aikaan ja ovat jopa arkea rytmittävä tekijä siinä missä harrastuksetkin. Toiseen sisältöalueeseen kuuluu myös alkoholinkäyttö, koska en halunnut muodostaa sille omaa sisältöaluetta, eikä alkoholinkäyttö tässä tutkimuksessa vaikuta liittyvän suoraan eläköitymiseen tai työstä luopumiseen. Tavoitteenani on analysoida identiteettiin liittyviä asioita näiden kahden sisältöalueen kautta. Identiteetille ei ole omaa sisältöaluetta, koska näen identiteettiin liittyvät kysymykset kietoutuneena jo olemassa oleviin sisältöalueisiin. Identiteetikysymysten erottaminen olisi tuntunut keinotekoiselta.

Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena on löytää yksilöiden välisistä merkityksistä kaikille yhteisiä merkityksiä, jotta tutkimuksen tulokset olisivat yleistettävissä. Tarkoituksena on häivyttää yksilön kokemus ja nostaa esiin tutkittaville yhteinen kokemus. (Perttula 1995, 65–67.) Kääntäessäni osaa aineistostani yksilölliseltä tasolta yleiselle tasolle huomasin, että tiivistyksessä aineistosta katoaa todella paljon niitä merkityksiä, jotka mielestäni kuvaavat parhaiten aineistoani ja eläköitymisen kokemusta. Aineistoni oli tässä vaiheessa jo melko tiiviissä muodossa, joten päädyin harkiten jättämään aineistooni joitain yksilöllisiä merkityksiä kuitenkin kääntäen mahdollisimman paljon yleiselle tasolle. Jätin aineistooni myös ne kohdat, jotka eivät olleet kaikille yhteisiä, jos koin ne ilmiön kannalta merkityksellisiksi vähintäänkin jatkotutkimusaiheiden osalta. Halusin säilyttää enemmän yksilökohtaisuutta kuin fenomenologisessa tutkimuksessa yleisesti on tapana.

### 2.3 Osavaihe

Toisen päävaiheen kolmannessa osavaiheessa yleiselle kielelle muunnetut merkitysyksiköt sijoitetaan uusiin sisältöalueisiin. Aikaisemmissa vaiheissa tutkittavien kokemukset pidettiin toisistaan erillään, mutta tässä vaiheessa jokainen sisältöalue muodostuu tutkittavien erillisistä kokemuksista. (Perttula 1995, 156.) Pidin vielä jokaisesta haastattelusta muodostamani yleiselle kielelle muunnetut merkitysyksiköt toisistaan erillään, mutta liitin ne samaan tiedostoon peräkkäin, jotta pystyin tarkastelemaan niitä yhdessä kokonaisuutena. Päätin myös käydä läpi tekemäni muunnokset ja yhdenmukaistaa niitä. Lisäksi tarkistin, että jokainen merkitysyksikkö on sille kuuluvalla paikallaan. Kuviossa 4 on esimerkki sisältöalueisiin sijoitetusta merkitysyksiköstä, sekä merkitysyksikön tiivistämisestä yleiselle kielelle.

Sisältöalue	Tutkijan kielelle käännetty merkitysyksikkö	Yleiselle kielelle tiivistetty merkitysyksikkö
<b>Vapaa-aika ja sosiaalinen verkosto</b>	<p><i>Hän lenkkeilee vapaa-aikanaan koiran kanssa ja tykkäisi myös hiihtää, mutta ei itsekään tiedä, miksi ei ole eläkkeellä ollessaan ehtinyt hiihtää. (naurahtaa). Hänen miehensäkin on nauranut, että on totta, että eläkeläisillä on niin kova kiire, ettei ehdi lepäämään.</i></p> <p><i>Hän kertoo, että ystävän luona vierailu on helppo järjestää, kun molemmat ovat eläkkeellä. Hänestä on mukava käydä kauempana asuvien tuttujen luona, mutta on aina myös mukava palata kotiin.</i></p>	<p>Lenkkeily koiran kanssa. Hiihtäminen olisi mukavaa, mutta ei ole vielä ehtinyt.</p> <p>Eläkkeellä on enemmän aikaa vierailla kauempana asuvien ystävien luona.</p>
<b>Työstä luopuminen</b>	<p><i>Hän kertoo odottaneensa ja toivoneensa eläkkeelle pääsyä, ei sen takia, ettei olisi pitänyt työstään, vaan sairastumisen vuoksi. Sairastumisen jälkeen hän alkoi ajatella, että ei voi tietää paljonko on ihmiselämää jäljellä. Hän haluaa nauttia elämästä niin kauan kuin</i></p>	<p>Sairastumisen jälkeen eläkkeelle jäämistä alkoi toivoa ja odottaa. Elämästä nauttaminen on tärkeämpää kuin eläkkeen määrä.</p>

	<i>elää, vaikka eläke olisikin pienempi.</i>	
--	--	--

Kuvio 4 Esimerkki sisältöalueisiin sijoitetuista merkitysyksiköistä

## 2.4 Osavaihe

Neljännessä vaiheessa jokainen sisältöalue jaetaan sisältöaluetta jäsentäviin spesifeihin sisältöalueisiin. Jäsentämisen tarkoituksena on pilkkoa sisältöalueet pienempiin osiin, jotta aiheistosta olisi mahdollista löytää eriytyneempiä merkityksiä. (Perttula 1995, 164.) Muodostamani spesifit sisältöalueet:

1. Vapaa-aika ja sosiaalinen verkosto
  - a. Harrastukset
  - b. Perhe, lapsenlapset, ystävät, tuttavat
  - c. Alkoholinkäyttö
2. Työstä luopuminen
  - a. Suunnitelmallisuus, päätöksenteko, syyt
  - b. Varsinainen eläkkeelle jääminen

## 2.5 ja 2.6 Osavaihe

Analyysin viidennessä osavaiheessa tulisi tiivistetyt merkitysyksiköt sijoittaa spesifeihin sisältöalueisiin. Prosessin tuloksena on spesifi yleinen merkitysverkosto. Kuudennessa osavaiheessa spesifit yleiset merkitysverkostot suhteutetaan keskenään ja muodostetaan kunkin sisältöalueen yleinen rakenne. (Perttula 1995, 168, 171.) Toteutin tämän otsikoimalla Word-tiedostoon jokaisen spesifin sisältöalueen ja siirtämällä tiivistetyt merkitysyksiköt otsikoiden alle. Esimerkissä on tämän vaiheen lopputuloksena syntynyt työstä luopumisen sisältöaluetta kuvaava yleinen rakenne.

### **Esimerkki työstä luopumisen sisältöalueen yleisestä rakenteesta**

**Suunnitelmallisuus:** Osa oli suunnitellut eläkkeelle jäämisensä hyvissä ajoin ja tehnyt aktiivista eläkkeelle jäämistyötä jopa vuosien ajan. He ovat puhuneet eläkkeelle jäämisestään työpaikalla työkavereille ja myös suunnitelleet, miten eläkkeelle jäädessä lisääntyvä vapaa-aika kannattaisi käyttää. Osa ei ollut tehnyt sen kummempia suunnitelmia, mutta koki eläkkeelle jäämisen kuitenkin positiivisena asiana. Osalle eläkkeelle jääminen tapahtui hieman yllättäen joko terveydellisten syiden tai muiden

syiden vuoksi. Yllätyksellisyys teki suunnittelemisesta mahdotonta. Sairastumisen vuoksi eläkkeelle jäämisen alkuaika on kulunut itsensä kuntouttamiseen. Osalla siirtymä tapahtui pikkuhiljaa vuorotteluvapaan kautta. Tällaisella järjestelyllä työssä olisi voinut jatkaa pidempäänkin.

**Päätös:** Moni mainitsi eläkkeelle siirtymisen lopullisen päätöksen tulleen lopulta Kevalta. Joku odotti päätöstä, osa koki päätöksen tulon ikään kuin mahdollisuutena: Keva päätti, että voin nyt jäädä eläkkeelle.

**Syy:** Naisille merkittävä syy eläkkeelle jäämiseen oli monella lapsenlapset ja ajatus siitä, että haluaa viettää enemmän aikaa lastenlasten kanssa ja olla ”mummona”. Miehet eivät samalla tavoin maininneet isovanhemmuutta eläkkeelle jäämisen yhteydessä. Muita syitä eläkkeelle jäämiseen oli sairastuminen tai ajatus siitä, että on ollut jo riittävän pitkään työelämässä. Työ saattoi olla fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavaa, eikä antoisaa samalla tavalla kuin ehkä joskus.

**Sopeutuminen:** Jokainen haastateltava kertoi sopeutuneensa eläkkeellä olemiseen hyvin. Työhön palaamista ei suunnitella. Eläkkeellä olemiseen olivat tyytyväisiä kaikki haastateltavat, vaikka osalla liittyi tyytymättömyyttä esimerkiksi sosiaalisen verkoston kapeutumiseen.

## 2.7 Osavaihe

Analyysin lopuksi sisältöalueista muodostetut yleiset merkitysverkostot kootaan yhteen, jotta saadaan yhteinen yleinen merkitysverkosto. Yleisessä merkitysverkostossa tulee säilyttää eri sisältöalueiden painoarvo. Tämä vaihe vaatii tutkijalta huolellista reflektointia. Ei riitä, että aikaisemmin muodostetut yksilökohtaiset merkitysverkostot vain liitetään peräkkäin, vaan niistä on tavoitteena muodostaa yhtenäinen, loogisesti etenevä kokonaisuus. Yleinen merkitysverkosto on samalla tutkimuksen tiivistetyin tulos. (Perttula 1995, 173.) Joissakin fenomenologisissa tutkimuksissa muodostetut yleiset merkitysverkostot esitetään sellaisenaan tutkimuksen tuloksina. Tässä tutkimuksessa en julkaise yleisiä merkitysverkostoja, vaan käytän niitä analyysin ja tulosten kirjoittamisen välineenä. Seuraavassa luvussa esittelen tutkimukseni tulokset.

## 4 KOKEMUS ELÄKKEELLE SIIRTYMISESTÄ

### 4.1 Eläkkeelle jääminen eläkeläisten kertomana

Beehrin (1986, 45) mukaan eläköitymisestä puhuttaessa on tärkeää erottaa toisistaan vapaaehtoinen ja pakotettu eläkkeelle siirtyminen. Pakotetusta eläkkeelle siirtymisestä on kyse silloin, kun eläköityminen tapahtuu esimerkiksi sairastumisen vuoksi. Eläköitymisen prosessi etenee suunnittelun ja eläkeaikomusten kautta päätöksen tekemiseen ja lopulta työelämästä pois jäämiseen. (Mt., 47) Tutkimukseeni osallistuneista yhdellä oli kyse pakotetusta eläkkeelle siirtymisestä. Kaikki haastateltavani olivat tyytyväisiä eläkkeellä olemiseen riippumatta siitä, olivatko he suunnitelleet eläkkeelle jäämistään vai eivät. Jokaisen tarinasta on erotettavissa eläköitymisen prosessi, vaikka se ei jokaisella ollutkaan yhtä selkeä.

Eläkkeelle jääminen voi olla hartaasti odotettu tapahtuma, jonka ajankohta on päätetty vuosia aikaisemmin. On todettu, että eläköitymistään suunnittelevat jäävät eläkkeelle varhemin kuin he, jotka eivät ole suunnitelmia tehneet. (Taylor & Doverspike 2003, 57.) Lisäksi on huomattu, että eläkkeelle siirtymiseen valmistautuneet ovat eläkkeellä oloon tyytyväisempiä ja sopeutuvat eläkkeellä oloon helpommin (Szinovacz 2003, 33). Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastateltavani olivat työelämässä vähintään alimpaan eläkeikään saakka. Pitkempään työssä jatkaneet eivät olleet asettaneet itselleen tiukkaa eläkeikää, vaan olivat päättäneet jatkaa työelämässä terveydentilan niin salliessa.

*Sitte vuosi 2005 läheni ja mulla olis ollu se virallinen eläkkeelle lähtö marraskuun ensimmäinen päivä 2005, niin joskus sitte minä rupesin ehkä, sanotaan, vähän aikaisemmin miettimään siinä vähän niin, kuuskymppisenä, että onkos minun pakko sillon jäähä, ko työ maistui ja hyvin jaksoin eikä ollu mittään suurempia vaikeuksia nii... Minähän sitte tein laskelman, että olisinko minä 65:een.(H4)*

H4 oli työelämässä haastateltavistani pisimpään, 68-vuotiaaksi asti. Hän oli erittäin tyytyväinen päätökseensä jatkaa töissä. Eniten hänen päätökseensä jatkaa työelämässä vaikutti se, että hän koki työnsä sopivan mielenkiintoiseksi, haasteelliseksi ja monipuoliseksi. Naiset korostivat tarinoissa pitäneensä työstään, mutta haluavansa viettää enemmän aikaa lastenlasten kanssa.

*Kyllä että minä niinkö itelleni tein selväksi, että mulle on paljon tärkeämpi ko minä oon aikani noitten lastenlasten kans ja sillalaila. Että se varmaan niinkö ne niitten aikasemmin eläkkeelle jäävien ihmisten kokemusten pohjalta tuli mulle semmonen,*



*että minä alan niinkö omassa päässäni työstämään ja miettimään sitä, että mikä on se minulle tärkeätä ja semmonen että... (H3)*

H3 piti toisten naisten tavoin tärkeänä lastenlasten kanssa viettämäänsä aikaa. Isovanhemmuus, mummona tai mummina oleminen korostuivat. Haastattelemani naiset edustivat perinteisen mummon mallia: mummo auttaa lastenlasten hoidossa lyhyelläkin varoitusajalla ja on muutoinkin läsnä lastenlasten elämässä. Kariston (2008, 315, 318) mukaan vanhenemista itsessään ei yleisesti ottaen pidetä positiivisena asiana, mutta vanhenemiseen liittyvä isovanhemmuus on monelle vanhenemisen kohokohta. Lastenlasten kasvua ja kehitystä on hienoa seurata, ja heitä on lupa ikävöidä avoimesti. (Mt.) Haastateltavani eivät todenneet ikävöivänsä lastenlapsiaan, mutta tarinoissa kuului onnellisuus ja tyytyväisyys siitä, että lastenlapsia saa tavata usein ja olla mukana heidän elämässään.

*Ja sitte mulla on kymmenen lastenlasta, joista kaheksan on täällä. Nuorin on seitsemänvuotias niin... Aina sieltä tulee sitten, että voitko tulla, voitko tulla. No miehän voin tulla. (H5)*

Peter Laslettin (1996, 177) mukaan eläköityminen toimii siirtymänä elämänvaiheesta toiseen. Eläkkeelle siirtymisvaihetta varten on järjestetty erilaisia vapaaehtoisia valmennuksia (ks. Immonen 2014), joiden tavoitteena on suunnitella edessä olevaa siirtymää ja valmistautua sitä varten. Aineistossani tulkitseen siirtymävaiheeksi ajan eläkkeelle siirtymispäätöksen tekemisestä lopulliseen eläkkeelle jäämiseen. Siirtymävaiheen määrittelyssä haastavaa on se, että joillekin oli jo hyvin varhaisessa vaiheessa selvää, että eläkkeelle jääminen tapahtuu heti kun se on mahdollista. Aktiivista eläkkeelle siirtymistyötä oli tehty pisimmillään kolme vuotta. Konkreettiseen siirtymätyöhön liittyi keskustelu työkavereiden tai läheisten kanssa, työhuoneen siivoaminen, sähköpostin tyhjentäminen ja erilaiset läksiäistilaisuudet.

*Eli eli, se eläkkeelle siirtymä, niin se heinäkuu sitte, sitte ku sillo 19.päivä niin sittehän minä oli vappaa ja loppukesä oli ja sehän oli ihan hyvää aikaa ja - -Olin jo eläkkeellä muutaman päivän ko sain sitte sähköpostin tyhjennettyä ja siirrettyä jos jottain oli jollekki siirtämistä, että tavallaan se siirtymä oli mulla tämmönen koko kevät. (H4)*

*Sehän alko oikeestaan hyvissä ajoin ennenko minä jäin eläkkeelle, ko alko semmosia pitkäaikaisia työkavereita joittenka kans oli yhteistä, semmosta työhistoriaa vuosikymmeniä kestäny. Sillai, että oli niinko kurssikaveri, muutamia vuosia ennen jääny, ja sitten monta semmosta pitkäikäistä työkaveria jääny, niin minähän aloin sitte ihan niinko suurin piirtein kolme vuotta etukätteen jo puhumaan siitä eläkkeelle jäämisestä. (H3)*

Suurimmalle osalle haastateltavista eläkkeelle jääminen on kokemuksena ollut helppo. Eläköitymisen ei ole koettu olevan mikään erityinen kriisi, vaan eläkkeelle jäämistä on odotettu ja sitä on ehditty suunnitella. H5 kertoi, kuinka hän oli valmentanut työkaveriaan eläkkeelle

jäämiseen. Hänelle itselleen eläkkeelle jääminen oli helppoa ja ollut jo pidempään tiedossa, mutta työkaverille tieto tuli yllättäen.

*Ja mulla ei ollu kyllä mitään vaikeuksia siinä, että silloin 2016 ko minä elokuussa me-  
nin kesälomalta töihin, niin mulloli ihan selvää se, että minä en ens kesänä palaa tänne  
kesälomalta. Ja ainoa tekijä mikä siinä oli silloin ko mä sitten parhaalle työkaverilleni  
sanoin, että kuule, että mie oon tehny päätöksen, että mie toukokuun alusta ens vuonna  
jään eläkkeelle niin... Se tuntu pahalta ko hän alko itkemään että älä jää. Että kenelle  
mie voin sitte tulla kertomaan tarinoita ja kenen kans voi keskustella näitä asioita  
mitkä täällä ollaan keskusteltu. Ja... Mie sitte aina vähän väliä kävin hänen luonaan  
puhumassa, että valmistin häntäkin siihen, että minä todella jään eläkkeelle. (H5)*

Antti Kariston ja Riikka Konttisen (2004, 55–56) tutkimukseen vastanneista selvä enemistö oli kokenut eläköitymisen mieluisaksi kokemukseksi. Naiset kokivat eläkkeelle jäämisen mieluisampana kuin miehet. Karisto ja Konttinen (mt.) olettavat, että yhden vastaajaryhmän myönteinen kokemus selittyy sillä, että he olivat olleet eläkkeellä vasta vähän aikaa ja että kyseessä saattaa olla eläköitymisen alkuvaiheeseen liittyvä kuherrusvaihe.

H1 oli haastateltavistani ainoa, joka haastatteluhetkellä eli eläkkeellä olon kuherrusvaihetta, johon kuuluu erityisen positiivinen suhtautuminen eläkkeellä oloon. Eläkkeelle jäänyt saattaa tehdä paljon suunnitelmia tulevaisuuteen ja aloittaa uusia harrastuksia. (Hayslip ym. 2011, 180.) Kuherrusvaihe ei hänen tarinassaan kuulunut lainkaan, päinvastoin, hän suhtautui eläkkeellä olemiseensa realistisesti, eivätkä hänen tulevaisuudensuunnitelmiansakaan vaikuttaneet lainkaan yliampuville. Hän ei ollut aloittanut uusia projekteja tai fyysisistä harrastusta, vaan jatkoi samoja harrastuksia kuin ennen eläkkeelle jäämistään.

*Mut en oo muuta uutta harrastusta ottanut ainakaan vielä ja se on, että mä tykkään  
uida hirveästi, mutta en mä tiedä, mä en oo tänä talvena kerenny käymään uimahal-  
lissa. (H1)*

Myöhemmin H1 totesi kyseessä olevan vain alkuinnostuksen, vaikka itselleni hänen kertomuksensa ja odotuksensa eläköitymisestä näyttäytyivät erittäin realistisina. H7 ei haastatteluhetkellä ollut enää eläköitymisen kuherrusvaiheessa, mutta hänen kuvauksensa eläkkeelle jäämiseen liittyneistä odotuksista kuvastaa hyvin sitä, miltä eläkkeelle jääminen voi kuherrusvaiheessa tuntua:

*Sattu ja, ja sitä sitte oli semmosia kuvitelmia, mieki ajattelin, että mie kaks kelkaaki  
hommasin, että vaimon kans ajellaan kelekoilla pitkin Lapin tuntureita ja... Mie oon  
kuorossa, olin kolmisen vuotta, mie kuorostaki erosin ettei minun vapauksia mikään  
rajota ja... (naurahtaa) Mie oon vapaaherra sitte ja... (H7)*

Monen haastateltavan tarinoissa esiintyi H7:n tapaan ajatus eläkkeelle jäämisestä vapauden alkamisena. Eläkeläisille vapaus tarkoittaa mahdollisuutta tehdä asioita omaan tahtiin, mutta myös vapautta päättää, milloin itselle merkityksellisiä asioita tekee. Työelämä ei enää aseta raameja omaan arkeen.

*Että ne on, ne antaa sitä, semmosta, tavallaan ko vertailukohta siihen ko on ollu työ-elämässä ja siinä puristuksessa, niin nyt ko on vapaa ku lintu niin... Oikeesti ja vielä hyvässä kunnossa, niin ainaki tämä aika elämää niin mä koen tän melkeen niinko ihanimmaksi ajaksi. (H6)*

Yksikään haastateltavistani ei ollut haastatteluhetkellä eläköitymisen toisessa, eli pettymyksen vaiheessa. Suurin osa haastateltavistani oli eläköitymisen viimeisessä, eli vakaisuuden ja uudelleen orientoitumisen, vaiheessa (Hayslip ym. 2011, 180). Etenkin pisimpään, 15 vuotta, eläkkeellä ollut H3 suhtautui eläkkeellä olemiseen arkisesti, sillä arkea se oli hänelle ollut jo pitkään. Edelleen hän arvostaa eläkkeellä viettämänsä aikaa ja etenkin sitä, että eläkkeellä on mahdollista viettää enemmän aikaa lastenlasten kanssa.

*- - ja sitte vielä sen jälkeen on syntynyt lissää lastenlapsia niin se on ollu oikeastaan semmonen ihana ajatus, että sitte on aikaa olla niinkö, pikkuihmisten kans. (H3)*

Tulevaisuuteen liittyvää pohdintaa ei juurikaan haastatteluissa esiintynyt. Jos tulevaisuutta pohdittiin, se liittyi omaan terveydentilaan ja toiveeseen siitä, että pysyisi hyvässä kunnossa, jotta saisi nauttia eläkkeellä olemisesta mahdollisimman pitkään. Varsinaisia tulevaisuuteen liittyviä suunnitelmia ei tarinoissa esiintynyt. (Hayslip ym. 2011, 180.)

*Koska se on niin lähellä eikä oo niinku sitä pitkää aikaa mutta en mä usko et mulla tulee mitään... Putoamisia tai tyhjyyden tunnetta siitä huolimatta, että niinku tää jatkuu. Että ko tää on ollu tavoteltava tilanne. (H1)*

*Kyllä mie uskon kuule, että ihan samallai mennee nämä tulevatki vuet... Se että terveyestä meistä ei kukaan tiedä ja huomista meillei oo kellekään luvattu, mutta silti mullon vahva... Vahva tuota niin ajatus se, että elämä kantaa. (H5)*

Nuorimman ja vanhimman eläkeläisen välillä merkittävin ero oli se, että nuorin odotti tulevaisuuttaan pohdiskellen ja mietti miten sitten käy, kun eläköitymisen alkuinnostuksesta on päästy yli. Vanhin odotti myös tulevaisuutta, mutta pohdintaan liittyi toive siitä, että saisi olla mahdollisimman terveenä ja hyväkuntoisena.

### Irtaantuminen, aktiivisuus ja jatkuvuus

Irtaantumisteoriassa ikääntyvä ja hänen sosiaalinen ympäristönsä irtaantuvat toisistaan. Eläkkeelle jäädessä ikääntynyt irtaantuu hänen työympäristöstään ja sen mukana työn tuomasta sosiaalisesta ympäristöstä. Jos irtaantuminen tapahtuu tasapainoisesti, teorian mukaan seurauksena on tyytyväisyys ja onnistunut vanheneminen. (Jyrkämä 2001, 292–293; Ojala 2010, 193–194.) Eläkkeelle siirtymisen yhteydessä onnistunut irtaantuminen tarkoittaa irtaantumista sekä työyhteisöstä, että sen tuomista sosiaalisista kontakteista. Yksikään haastateltavani ei maininnut työstä itsestään irtaantumista vaikeana, mutta työyhteisöstä irtautuminen olikin jo haastavampaa. Isoimman pettymyksen koki H8, jonka sosiaaliset suhteet olivat olleet voimakkaasti työhön sidonnaisia. Hänellä oli ollut iso työyhteisö ja paljon työkavereita, joihin yhteyden pitäminen päättyi lähes täysin hänen jäädessään eläkkeelle.

*Että tuota siinä nyt on, voi sanoa yhen käen sormeen mahtuu reilusti ne työkaverit, joitten kans on pietty yhteyttä, että ja... Siitäki puolet, niin joitten kans on paremmin pietty yhteyttä. Kyllä se niin on, että ko eläkkeelle jää niin se sosiaalinen verkosto täytyy niinkö lua kokonaan uusiksi. Eli ne työkaverit on ollu työkavereita, ja sitte jos ei muita ympyröitä ole, niin silloin sitä on yksin. (H8)*

Aktiivisuusteorian mukaan työstä luopumisen aiheuttama tyhjiö kompensoidaan jollakin aktiivisella tavalla, kuten harrastuksella. Jatkuvuusteorian mukaan ihmisen on tärkeää säilyttää itselleen tyypillinen elämäntyyli elämänvaiheesta toiseen. Eläkkeelle siirryttäessä jatkuvuuden säilyttäminen voi osoittautua ongelmaksi, jos ihminen on määrittänyt omaa pystyvyytään ja merkityksellisyyttään liiaksi työn kautta. (Jyrkämä 2001, 293; Ojala 2010, 194.) Jokainen haastateltavani oli löytänyt itselleen lopulta mieluista tekemistä, kuten H7 kertoo:

*Se oli niinko hyppy tuntemattomaan se eläkkeelle jäänti. Että ei siitä ollu, ei sitä ollu joutanu miettimään töissä. Mutta tämä [eläkeyhdistys] sitte jäseni sen homman sillälailla että, että se oli varmaan hyväki ettei yhtäkkiä sillai pysähys, se ei oo terveellistä semmonen äkkipysähys. Niin tässä on ollu tuota, useampiaki viikoittain tällöisiä juttuja missä pitää olla mukana. Sitä on niinko edelleenki vielä menossa mukana. (H7)*

Ojalan (2010) mainitsemaa eroa jatkuvuuden tuottamisesta miesten ja naisten välillä en havainnut ainakaan siinä suhteessa, että se olisi jollakin tapaa sukupuolesta riippuvaista. Jokainen mies oli löytänyt itselleen uusia harrastuksia tai jatkanut vanhoja. Miehet eivät määritelleet itseään naisia enempää työn kautta tai arvottaneet itseään sen mukaan. Vastaavasti naiset eivät kertoneet esimerkiksi käyttävänsä työltä vapautunutta aikaa kotitöihin, vaan miesten tavoin kertoivat harrastuksistaan. Ilka Haarni (2010, 44) toteaa etenkin miesten pitävän eläköitymistä kriisinä, koska miehet ovat naisia työorientoituneempia.

Haastattelemani miehistä kaksi (H7 ja H8) kuvasi eläköitymisen olleen kriisi tai shokki. Tunne johtui ensiksikin siitä, että eläkkeellä oleminen koettiin tuntemattomana asiana, johon ei ollut ehditty valmistautua. Toiseksi, sosiaaliset suhteet muuttuivat merkittävästi, minkä etenkin H8 koki vaikeana.

*Ja tuota puhelin soi jatkuvasti, ja sitten ko se, työnantajalle luovutin puhelimen pois, niin sen jälkeenpä se ei juuri soinukaan, että se oli shokki.- -Mutta kyllä se tuo eläkkeelle jääminen se on ko, se on melkein voi sanoa, että se on kuolemasta seuraava. Että tuota se tulee niin äkkiä ja minkä, minkä enemmän on työkavereita ja sillä tavalla niin sen vaikeampi se on. (H8)*

### Eläkkeelle jäämisen merkityksellisyys

Eläkkeelle jäädessä on yleistä, että kerätään työsuhteen aikana pitämättä jääneet lomatyösuhteen loppuun, jäädään ensin vuosilomalle, josta siirrytään suoraan eläkkeelle. Eläkkeelle jäämisen merkityksellisyydestä kertoo ensiksikin se, että viimeiselle vuosilomalle jääminen ja eläkkeen alkaminen erotettiin tarinoissa selkeästi toisistaan. Vuosilomalle jäämistä ja virallista eläkkeen alkamista pidettiin erillisinä tapahtumina.

*Mie jäin helmikuussa, helmikuun alussa, olikohan se helmikuun 8. päivä jäin tuota niin niin viettämään lomat ja sitte toukokuun alusta mie jäin eläkkeelle. - - Mutta se oli aika jännä tunne silloin helmikuussa ko jäi eläkkeelle, eikö vuosilomalle, että tiiäkö, mulla oli koko ajan semmonen tunne, että mä oon siis lomalla. Ja sitte ko tuli toukokuun toinen päivä, niin sitten mulla tuli ihan semmonen, että hetkinen, haloo, miehän oonki eläkkeellä, eihän minun tarvikaan ennää lähtee. Se oli kyllä ihana aamu ko heräsi siihen! (nauraa)(H5)*

Eläkkeelle jäämisen merkityksellisyydestä kertoo myös se, että vaikka eläkkeelle jäämisestä oli kulunut jo 15 vuotta, eläkkeellejäätijuhlien kuvaus oli todella yksityiskohtainen. Erityisesti jäi mieleen kuvaus siitä, miltä juhlien jälkeen tuntui.

*Menin sinne alakerran takkahuoneeseen ja sytytin takkaan tulen ja lämmitin saunan. Ja sitte minä luin niitä korttia, mitä niitä korttia tuli paljon. Kaikilta niiltä ihmisiltä, siellä kävi montakymmentä siellä kahvitilaisuudessa ja mulla oli siis semmonen, siis oikeastaan vaikea kuvata, että mulla oli semmonen vapaudentunne ko minä olin ootanu niin hartaasti sitä eläkkeelle jääntiä, että melkein niinkö leijuin toisaalta, mutta sitte ko minä luin niitä korttia ja niitä tervehyksiä, niitä muistoja vuosien varrelta niin tuli semmonen kauhean haieka mieli sillalailta. (H3)*

*Paljon niinku, niin se oli ihan semmonen juhlava tilanne ja sitte ko minä laskin kaikki nimet myöhemmin mitä mulla oli muistamisia, ja jotta adresseja ja mitähän niitä nyt oli ni- niitä oli peräti noin 300, että se oli aika... Aikamoinen, aikamoinen. (H4)*

Ikääntyvän työntekijän työssäjatkamista voidaan tukea ikäjohtamisen keinoin, mistä onkin tullut vuosien aikana entistäkin tärkeämpää. Ikäjohtamisella voidaan vaikuttaa ikääntyneen työntekijän työssä jaksamiseen ja mahdollistaa pidempään työelämässä oleminen. Joillain työpaikoilla työtä voisi keventää työnkuvaa ja työtehtäviä muuttamalla. Aina tämä ei työn luonteesta johtuen ole mahdollista. Esimerkiksi kolmivuorotyötä tekevät eivät enää työuran loppuvaiheessa tee yövuoroja yhtä paljon, jos lainkaan. Työnantajalla on suuri vaikutus siihen, millainen kokemus eläkkeelle jääminen eläköityvälle työntekijälle on. (Dufva 2012, 51.) Aineistossani jokaisella oli takanaan pitkä työura saman työnantajan palveluksessa Tunnesuhdetta työhön ei välttämättä ollut muodostunut, mutta siitä huolimatta oli tärkeää tuntee, että työnantaja arvostaa työntekijän tekemää työtä.

*Mulloli hirveen helppoa se. Että sillä tavalla määhän niinkö työnantaja tuki minua siinä eläkkeellejäämisprosessissa, että ko mie jäin 2017 niin helmikuun alkupäivinä lomaa pitämään, ja meillä oli semmonen suuri uudistus siinä koko ajan menossa ja koulutusta oli ollu, niin työnantaja sano, että koska on niin lyhyt aika siinä vuoden alussa, niin mun ei tarvi enää osallistua niihin koulutuksiin. Ja mulle järjestettiin muuta tekemistä- (H5)*

*Siinä oli kaks kertaa tämmönen kolmikantaneuvottelu työnantajan ja työterveyshuollon kanssa, että, että oisit niinkö esittäneet kevyempää työtä. Olen tehny niinkö yli 30 vuotta samassa työpaikassa. - Haluttiinko minua enään sinne takasin, koska mie en todellakaan ois pystyny tekeen sitä omaa hommaa enään, vain haluttiinko vaan niinkö päästä erilleen. - - että siinäki niinkö sitte, että alettiin hirveesti järjesteleen jo siellä niitä systeemejä ko... Systeemejä ko mä lähin sieltä, olin lähössä pois. (H2)*

Heillä oli vastakkaiset kokemukset työnantajan tarjoamasta tuesta. H5 koki eläköitymisen erittäin helpoksi. Työnantaja otti huomioon eläkkeelle jäämisen työssä siten, että ei tarvinnut osallistua uudistuksiin liittyviin koulutuksiin, mutta korvaavaa tekemistä oli järjestetty siten, ettei tarvinnut joutilaanakaan istua. H2:lle eläkkeelle jääminen tapahtui hieman yhtäkkisesti sairastumisen vuoksi, eikä hän ehtinyt valmistautua eläkkeelle jäämiseensä millään tavalla. Hän ei myöskään kokenut saavansa esimieheltä tukea, eikä hänen pyyntöönsä saada jatkaa eri tehtävissä kyetty vastaamaan. Tämän vuoksi eläkkeelle jääminen ei ollut hänelle yhtä helppoa, vaikka hän onkin sittemmin sopeutunut eläkkeellä olemiseen.

### Eläkkeellä oloon suhtautuminen

Szinovacin (2003, 33) tulkinnasta poiketen, eläkkeellä vietetyn ajan kokemisen mielekkyyteen ei vaikuttanut se, oliko eläkkeelle siirtyminen tapahtunut suunnitellusti vai yhtäkkisesti. Yksikään haastateltava ei ollut tyytymätön päätökseensä jäädä eläkkeelle. Negatiivisia

tunteita aiheutti eniten sosiaalisissa suhteissa tapahtuneet muutokset. Eläkkeellä vietetty aika koettiin yleisesti ottaen hyväksi. Lähes jokainen haastateltava jäi eläkkeelle hyvässä fyysisessä kunnossa, joten heillä on ollut mahdollisuus viettää aktiivista elämää ja keskittyä niihin asioihin, jotka itse kokee tärkeäksi.

*- - että kyllä mie koen, että tää aika mitä mä nyt vietän niin, tää on sillaa rikkaampaa mitä silloin ko oli töissä. Että paljo enemmän jää aikaa siihen mitä tuota niin niin, mitä toivoi, että silloin olis pystyy tekemään, mutta jokainen joka työelämässä on, niin tietää sen ettei tänä päivänä, tai tänä päivänä työn jälkeen niin paljoo harrasteta ko sitä tullee rätipoikkiväsyneenä töistä. (H5)*

Huomattavaa oli myös, että vaikka eläköityminen oli tapahtunut ihan tavallisesti alimman eläkeiän saavutettua, koettiin tarpeelliseksi selittää sitä jopa hieman puolustelemaan sävyyn. Haarni (2010, 43) toteaa, että he, jotka olivat joutuneet jäämään pakotetusti eläkkeelle, kokivat eläkkeellä olemisen epämiellyttäväksi. Eläkkeellä oloa leimasivat arvottomuuden ja voimattomuuden tunteet. H2 koki eläkkeellä olemisen mieluisaksi, mutta hän ajatteli, että työelämässä jatkaminen eläkeikään saakka olisi ollut kunniallista.

*Että työtehtäviä muokattais ettei ois ihan rättiväsynyt työpäivän jälkeen varsinki ko ikää alkaa tulemaan. Et kyllä se ois ollu kunniaakasta, että olis saanu olla sinne 64-vuotiaaksi niinko ite laskeskelin. (H2)*

Moni haastateltavistani koki tarpeelliseksi kertoa syyn sille, miksi ei enää jatkanut työelämässä, vaikka terveydentilan vuoksi eläkkeelle jääminen oli täysin ymmärrettävää. H1 jäi eläkkeelle alimman eläkeiän saavutettuaan, mutta puhui eläkkeen odottamisesta hieman puolustelemaan sävyyn.

*Sillai jännä ko ite ootin sitä eläkkeelle pääsyä ja toivoin sitä, en sen takia et mä en ois tykänny työstäni, mä tykkäsin siitä hirveästi, mut niinku, ku mä sairastuin, niin silloin tuli semmonen järki päähän, et ko ei tiä tästä ihmiselämästä... Et niin kauan ko elää, niin haluaa nauttia siitä ja sitten ko heti ko pääsee eläkkeelle niin mä haluan heti päästä, vaikka se on pienempi se eläke. Mutta kuitenkin ko aikaa ei voi korvata. (H1)*

Voidaan olettaa, että H2 kaltaisia on työelämässä tälläkin hetkellä useita. Viimeiset vuodet työelämässä jäävät mieleen etenkin silloin, jos haluaisi vielä olla työelämässä, mutta ei siihen terveydentilan vuoksi pysty. Ajatus kunniallisesta eläkkeelle siirtymisestä ei varmasti-kaan ole poikkeuksellinen, vaan monelle vielä työelämässä olevalle tavoiteltava asia.

## 4.2 Sosiaaliset suhteet ja vapaa-aika

Ikääntyvillä ihmisillä ystävyysuhteet ovat usein kestäneet pitkään, minkä vuoksi ne koetaan erityisen merkityksellisiksi. Ystävyysuhteet ovat sekä miehille että naisille tärkeitä, vaikka miehet eivät kuvaa ystävyysuhteitaan yhtä laveasti. Naisilla ystäväpiiri on yleisesti ottaen laajempi, mutta ystävien määrällä ei ole merkitystä siinä, kuinka tärkeiksi tai läheisiksi ystävät koetaan. (Virtanen 2013, 227–228, 243.) Haastateltavien kuvatessa sosiaalista verkostoaan, sieltä erottuivat perhe, ystävät sekä muut tuttavat ja entiset työkaverit. Perheeseen lasken kuuluvaksi puolison sekä aikuiset lapset ja lapsenlapset. Ystäviä ovat kaikkein läheisimmät henkilöt, tuttavat esimerkiksi harrastuksen kautta tutuksi tulleita, joiden kanssa ei välttämättä harrastusten ulkopuolella vietetä aikaa. Entiset työkaverit ovat työpaikalle jääneitä työkavereita, joiden kanssa on vielä edes jonkin verran tekemisissä. Kuten minun aineistossani, myös Haarnin (2010, 116) tutkimuksessa eläkeläiset määrittävät perheensä suhteellisen laajaksi. Vaikka aikuiset lapset ja lapsenlapset mainittiinkin erikseen, heidät luettiin kuuluvaksi perheeseen.

Yhtä lukuun ottamatta kaikki haastateltavat asuivat puolisonsa kanssa. Kaikilla haastateltavilla oli jo aikuisiksi kasvaneita lapsia ja osalla myös lapsenlapsia. Muutoksia sosiaalisessa verkostossa eläkkeelle jäämisen myötä oli tapahtunut jonkin verran. Keskeisimmät koetut muutokset liittyivät vapaan ajan lisääntymiseen, minkä myötä oli mahdollista viettää enemmän aikaa lasten ja lastenlasten kanssa. Naisten kertomuksissa painottui lasten ja lastenlasten merkitys, kun taas miehet kertoivat sosiaalisista suhteistaan ja verkostostaan huomattavasti suppeammin. Kyseessä voi olla täysin sattuma, tai sitten naisille on luontaisempaa kertoa ystävyysuhteistaan. Antti Karisto (2008, 318) toteaa tutkimuksessaan naisten kertovan lastenlasten ikävöimisestä miehiä useammin, ja että voidaan pitää naisille tyypillisempänä ilmaista tunnesuhdettaan lapsiin ja lapsenlapsiin.

*Ko se on se tunne, tuli siitä, että joku päivä minkä mä saan elää, se on ihanaa, et mä haluan omaa aikaa ja perheen, niinku perheen, omaisten kanssa. Omaisten kanssa, miehen kanssa, lasten kanssa sillon ko ne tulee käymään tänne meille tai mä käyn niiden luona niin ihan mahtavaa. Ja mitä tahansa tuttavien sillon ko vielä on olemassa niin voi olla ja tehdä kaikkea mitä haluaa ja pitää yhteyttä ihmisiin. (H1)*

*Mutta sitte just niinko lastenlapset on semmosia tärkeitä ollu, että mulla on mahottoman hienoja hetkiä ollu niinko heidän kans sillalailta, ja siis mullahan on kauhean mukava mies (naurahtaa). (H3)*



Karisto ja Konttinen (2004, 101) toteavat, naisille perhe-elämä on keskeinen arkea kannatettava elementti, minkä vuoksi naiset saattavat kokea perhe-elämän jollakin tapaa rajoittavana. Miesten elämää perhe ei rajoita samalla tavalla. Lasten aikuistuessa naiset kokevat vapautumisen tunteen, kun taas miehillä vapautuminen ajoittuu työelämästä irrottautumiseen. Kariston ja Konttisen (mt.) tutkimukseen osallistuneet kuuluivat omia haastateltaviani iäkkäämpään ikäryhmään, mikä voi selittää perhe-elämää koskevat näkemykset. Aineistosani naiset tuottivat enemmän puhetta perheestä ja lapsenlapsista, mutta uskon, että jos miehiltä olisi kysytty suoraan näitä asioita, myös he olisivat kertoneet enemmän. Sekä miehille että naisille eläkkeelle jääminen tarkoitti vapauden alkamista. Vapaus itsessään tarkoitti tässä yhteydessä vapautumista työstä sekä vapautta tehdä itselle merkityksellisiä asioita silloin kun itselle parhaiten sopii.

*Ja nyt voin niinku tehdä ihan mitä haluaa. Siis sen takia ko ei ole semmosta aikataulua ko työelämän aikana. (H1)*

*Että ne on, ne antaa sitä, semmosta, tavallaan ko vertailukohta siihen ko on ollu työelämässä ja siinä puristuksessa, niin nyt ko on vapaa ku lintu niin... Oikeesti ja vielä hyvässä kunnossa, niin ainaki tämä aika elämää niin mä koen tän melkeen niinko ihanimmaksi ajaksi. (H6)*

### Ystävyysuhteiden kuvaus

Aineistoni naiset kuvasivat sosiaalisia suhteitaan laajoiksi ja monipuolisiksi siinä missä miehet tuntuivat mainitsevan ystävyysuhteistaan ohimennen. Naisten välisten ystävyysuhteiden ajatellaan olevan syvempiä kuin miesten välisten ystävyysuhteiden, mikä on johtanut siihen, että miestenvälisiä ystävyysuhteita kuvataan tekemisen ympärille muodostuneiksi. Miesten ystävyysuhteisiin saatetaan viitata esimerkiksi äijäporukkana. (Virtanen 2013, 228.) H7 kuvasi omia ystävyysuhteitaan juuri tällaisella tavalla.

*MJ: No koetko, että onko sinun sosiaalisissa suhteissa tapahtunu jotaki muutosta, jos vertaa siihen ko oot vielä ollu työelämässä?*

*No kyllä on että... Se vaihtunu täysin sillaa että se on nyt täältä eläkepuolelta ja sitte on vielä semmonen joka jo työaikaanaki alko niin... Monesti ennen töihin menoa niin tuossa yhdellä huoltoasemalla kahvilla kävin, istuttiin siellä on ne pyöreät pöydät istuin joka aamu. Nyt mie sinne pyrin että kerran viikossa kävis ainaki siellä vähän kuuntelemassa raatia ja... Se on semmonen sosiaalinen porukka, kymmenkunta äijää siinä ja... Sitte on tämä yhistyshomma. (H7)*

Siinä missä miesten ystävyysuhteet tuntuivat olevan pääasiassa harrastusten ympärillä, naisille oli vuosien varrella muodostunut erilaisia ystäväporukoita, joiden kanssa tavattiin

säännöllisesti. Tapaamisten välillä saattoi olla väliä kuukausi tai jopa vuosi. Naiset pitivät miehiä enemmän yhteyttä vanhoihin työkavereihin ja kertoivat miehistä poiketen ”soittele- vansa muuten vain” toisilleen ja kyselevän kuulumisia.

*- ja yks semmonen tärkeä voimavara mikä on ollu, siis tietenki lapset ja lastenlapset, mutta sitte mullon oikeestaan niinko kolme- -ryhmää joittenka kans me tavataan- - Kyllähän tuota, monta semmosta työaikana niinkö solmittua ystävyysuhdetta on jat- kunu- -En minä mitenkään sillälaila kauhean isoa muutosta oo kyllä kokenu, minä oon ite, oon niin aktiivinen ottamaan yhteyttä jos ei jostaki kuulu, että tuota pittääpä soittaa että mitä sille kuuluu ja sillai. - - mutta tuota minusta semmonen ydinystävä- joukko on pysyny melko lailla samana. (H3)*

Miehillä ei ollut naisten tavoin ryhmistä koostuvia ystäväverkostoja. Siinä missä naiset pu- huivat ystävästä laveasti, miehet mainitsivat ystävänsä ohimennen kertoessaan esimerkiksi yhteisistä harrastuksista. (Virtanen 2013, 228.)

*Sitte tuota se ensimmäinen kevät [eläkkeellä], niin se meni, oltiin tuota jo työssäolo- aikana yhen kaverin kanssa, sillä on mökki, ja pietty siellä talvellaki verkkoja jään alla. No niin se kaveri sitte, että sullahan on aikaa nyt, ja no niin se mies ko se oli viikonki siellä [mökillä] ja tuota sitte hän kävi aina vissiin joka toinen viikko siellä ja mie joka toinen. (H7)*

Vaikka osa haastateltavista kertoikin pitävänsä yhteyttä vanhoihin työkavereihin, korostui aineistossa näkemys siitä, että työkaverit ovat vain työkavereita, eikä heihin pidetä yhteyttä vapaa-ajalla. Suurin muutos sosiaalisissa suhteissa eläkkeelle jäämisen jälkeen olikin se, että jopa kymmenien vuosien ajalta tuttu ja läheiseksikin tullut työyhteisö jäi eläkkeelle siirty- essä työpaikalle, ja joillakin yhteydenpito katkesi kokonaan.

*Kyllä se niin on, että ko eläkkeelle jää niin se sosiaalinen verkosto täytyy niinkö lua kokonaan uusiksi. Eli ne työkaverit on ollu työkavereita ja sitte jos ei muita ympäröitä ole niin silloin sitä on yksin. (H8)*

Eläkkeelle jääminen sellaisenaan oli jokaiselle haastateltavalle positiivinen tai vähintäänkin neutraali tapahtuma. Osa haastateltavista piti kuitenkin merkittävänä sitä, että eläkkeelle jää- miseen valmistautuu etukäteen. Negatiiviset kokemukset eläkkeelle jäämisestä liittyivät elä- köitymisen mukanaan tuomiin muutoksiin, kuten sosiaalisen verkoston kapenemiseen.

*No siinä on tullu, uusia on tullu ja tuota entisiä menny paljo enemmän mitä on tullu ja mitä on uusia tullu mutta tuota... Mutta onhan sitä itekki vanhentunu ja... No tuossa on kyllähän tuolla [paikka poistettu] mie olen käyny puutyökurssilla. – Mutta kyllä se on niinko, siitä on puhuttukki, että se on, semmonen terapiaistunto se meille on, että siinä haukutaan yhteiskunta ja parannetaan maailma (naurahtaa). (H8)*

Toisaalta eläköityminen nähtiin positiivisena mahdollisuutena pitää enemmän yhteyttä kauempana asuviin ystäviin.

*Ja nyt ei tarte yhtään säveltää, et aina ko hälle sopii niin mulleki sopii, ko ollaan eläkkeellä. (H1)*

### Harrastaminen ja ajankäyttö

Haarni (2010, 50, 52) toteaa, että työelämässä ollessa arjessa on selkeämpi jako työhön ja vapaa-aikaan. Kun työ poistuu, jää jäljelle pelkkä vapaa-aika, minkä vuoksi eläkeläisten kohdalla ei pitäisi puhua vapaa-ajasta lainkaan. Haastattelemani eläkeläiset puhuivat harrastamisesta ja toisaalta vapaudesta tehdä asioita omaan tahtiin. Puhun tässä tutkielmassa vapaa-ajasta, koska sitähan se nimensä mukaisesti on. Arki on täynnä vapaa-aikaa, eikä sen tarvitse olla sidoksissa siihen, että työn rytmittämää arkea ei enää ole. Myös eläkeläisillä on aikaan ja paikkaan sidottuja velvollisuuksia, vaikkakaan ei yhtä paljon kuin työssäkäyvillä.

Eläkeläiset käyttävät työssäkäyviin verrattuna kaksinkertaisen ajan vapaaehtoistyöhön. Eläkeikäisten suomalaisten suosituimpia harrastuksia ovat vierailu ystävien ja sukulaisten luona, mökkeily ja retkeily sekä matkustaminen. Lisäksi miehillä kalastus ja metsästys sekä pienimuotoiset työ- ja talkootehtävät ovat suosittuja. Naisilla esimerkiksi teatterissa, elokuvissa ja konserteissa käynti ovat yleistyneet. (Laitalainen ym. 2008, 14.) Mielikuvissa eläkkeelle jääminen tarkoittaa harrastusten lisääntymistä, mutta todellisuudessa se ei ole taloudellisesti mahdollista läheskään jokaiselle eläkeläiselle. Taloudellinen tilanne onkin yksi harrastusmahdollisuuksia rajaava tekijä. (Tuominen 2008, 66.) Aineistossani ystävien tai sukulaisten luona vierailusta ei puhuttu harrastuksena, vaan tärkeänä osana vapaa-ajan viettoa. Taloudellista tilannetta ei kertaakaan mainittu syynä sille, että ei voisi harrastaa. Harrastukset haastateltavien välillä olivat melko samankaltaisia. Liikunnalliset harrastukset korostuivat etenkin nuorimpien eläkeläisten keskuudessa. Liikunta, kuten kuntosalilla käynti tai lenkkeily, olivat myös tapa kuntouttaa itseä sekä ylläpitää hyvää terveydentilaa.

*Niinkö tähän urheilupuoleen yritän panostaa sen takia, että pysys hyvässä kunnossa. Elikkä ne on ne elementit kyllä mistä mä nautin suunnattomasti tänäpäivänä. (H6)*

Monelle myös matkustaminen ja matkustamiseen liittyen kielten opiskelu ja mökkeily ovat tärkeitä harrastuksia tai tapoja viettää vapaa-aikaa. Varhainen eläkkeelle siirtyminen onkin voinut olla seurausta siitä, että omaa vapaa-aikaa aletaan arvostaa enemmän (Ylikännö 2012,

44). Osa-aikaista eläkettä pohtinut H6 päätyi lopulta jäämään kokonaan eläkkeelle, koska koki, että osa-aikainenkin työ estäisi hänen matkustamisensa.

*Että mulla muodostu se sitten niin, että että me ollaan nykyään [ulkomailla] kaks kuukautta- ja sen myötä mulla on kieltenopiskelu- - Niin ja sitte se vapaaehtostyo sinä muuna aikana. Elikkä se vapaaehtostyo ja se matkustaminen ja kielten opiskelu. Oikeastiaan ne on ja sitte, sit tietenki mullon lapsia ja lapsenlapsia. - -Niin silleen niinku lyhykäisyydessään, et minusta on äärimmäisen tärkeä asia, että ennen eläköitymistä miettii mitä minä haluan. Oikeesti, et ei jää tyhjän päälle. (H6)*

Eläkeläisiin kohdistuu paine siitä, että heidän on oltava aktiivisia yhteiskunnan kansalaisia senkin jälkeen, kun he ovat jääneet työelämästä pois. Tähän sisältyy ajatus siitä, että eläkkeellä ei saisi olla vanha ja väsynyt. Huomiotta jäävät yksilökohtaiset eroavaisuudet sekä terveydentilassa että taloudellisessa tilanteessa. Nämä ovat kuitenkin merkittävä tekijä siinä, millä tavalla osallistuminen on mahdollista. (Tuominen 2008, 68–69.) On olemassa runsaasti sellaisia osallistumisen mahdollisuuksia, joihin oma taloudellinen tilanne ei vaikuta. Esimerkiksi eläkeläisjärjestöissä tai yhdistyksissä toimiminen ja toiminnassa mukana oleminen ei vaadi juurikaan taloudellista panostusta. Eläkeläiset ovatkin aktiivisia yhdistys- ja järjestötoimijoita. Yhdistykset järjestävät runsaasti erilaista toimintaa, josta jokainen voi valita itselleen mieluisamman. Osa vasta eläkkeelle jääneistä saattaa kokea eläkeläisyhdistyksen toiminnan itselleen vääräksi, sillä se voi mielikuvissa vaikuttaa vielä itseä vanhempien ihmisten paikalta. Eläkkeelle jäädessä ei välttämättä koe olevansa riittävän vanha eläkeläisten toimintaan. (Haarni 2010, 64–65.) Kaksi haastateltavaa mainitsi olevansa mukana eläkeyhdistyksen toiminnassa. Toinen haastateltavista oli toiminut aktiivisesti mukana eläkeyhdistyksen toiminnassa eläkkeelle jäämisestään saakka. Hän oli työpaikallaan ollut työntekijöistä vanhin ja tunsu itsensä ”vanhaksi ukoksi”, mutta eläkeyhdistyksen toimintaan liittyessään tunsu nuorentuvansa kymmeniä vuosia.

*Siellä oli oikein ilosen näkösiä ikäihmisiä. Satakunta ihmistä koolla ja... Minusta tuntuu, että mie oon taas poikanen. Olin taas porukan nuorin. (nauraa) Ja tuota... Olen vieläki ja... Ja tuota... siinä nuortu heti kerralla kymmeniä vuosia. (H7)*

Eläkeyhdistykseen liittyminen tarkoitti hänelle myös uuden sosiaalisen verkoston muodostumista sekä aktiivisen elämänrytmin säilymistä.

*Mutta kyllä siinä, on siinä semmonen, että jos tätä ei olis ollu tätä eläkeyhistystä, niin kyllä siinä ois niinko semmosesta sosiaalisesta porukasta puonnu pois. Mutta mie tavallaan putosin toiseen porukkaan, joka lähti viemään että... Siinä se oli hyvä, se oli hyvä tuuri. (H7)*

Minna Ylikännön (2012, 42) mukaan eläkkeelle jäämisen tuomiin ajankäytön muutoksiin on sitä vaikeampi sopeutua, mitä enemmän työ on vienyt vapaa-aikaa. Eläkkeellä on enemmän niin sanottua ylimääräistä vapaa-aikaa, joka pitäisi täyttää jollakin tavalla. Moni eläkeläinen käykin tekemässä sijaistuksia tai satunnaisia keikkatöitä. Haastateltavillani ei ilmennyt ongelmia ajankäytön suhteen. Moni oli suunnitellut ajankäyttönsä hyvin, eikä kokenut mitään tarvetta tehdä edes keikkatöitä vanhassa työpaikassaan. Eräs haastateltava kertoi, että eläkkeelle jäännin kynnyksellä esimies oli todennut, että monet eläkkeelle jääneet palaavat takaisin töihin jo pari kuukautta eläkkeelle jäämisensä jälkeen. H1:lle oli kuitenkin selvää, että hän ei aio palata takaisin.

*MJ: Oleksie nyt käyny paikkailemassa sitten?*

*En ole. Mä oon ollu vahvana, et mä en oo ollu paikkailemassa, mä oon sanonu et ei mulle tartte soittaa ko mä en kuitenkaan lähde. (H1)*

Haastateltavat olivat kohdanneet stereotyyppistä ajattelua eläkkeellä olemiseen liittyen. Heiltä oli esimerkiksi kysytty, että miten ajan saa kulumaan eläkkeellä, ja vitsailtu eläkeläisillä aina olevasta kiireestä. Leena Vuorinen (2009, 121–122) toteaa ikääntyjän kiireen olevan positiivisesti väritynyttä toisin kuin työikäisen kiireen, jolloin kiire on stressaavaa ja ahdistavaakin. Aineistossani kiireestä ei juurikaan puhuttu muutoin kuin puhuttaessa täydestä kalenterista, mutta silloinkaan kiire ei välittynyt negatiivisesti, vaan ikään kuin merkkinä siitä, että kyllä tekemistä riittää, vaikka eläkkeellä ollaankin. Karisto (2008, 334) huomasi tutkimuksessaan, että aktiivisuusteorian kansantajuistuminen näkyi eläkeläisten tuottamissa tarinoissa. Moni haastateltavani viittasikin tarinassaan siihen, kuinka heidän läheisensä ovat kysyneet, miten aika on eläkkeellä ollessa kulunut.

*Tietenki sitä niinkö monetki kysyy, että miten aika kulluu eläkkeellä niin... Minä oon nauranu joskus, että no kuvitelkaa nyt, että ko kaheksan tuntia mennee vuorokauesta pois, siis sillai niinkö tuntuu että... Se vain niinkö pikkuhiljaa katoaa ja sitte tietenki ihminen hiastuu ko ikkää tulee- - (H3)*

Haarni (2010, 41) toteaa tutkimuksessaan eläkeläisillä olleen tekemisen halu, jolla hän tarkoittaa eläkeläisillä olevaa työn kaltaista tekemistä. Työ saattoi olla esimerkiksi vapaaehtoistyötä tai sukulaisten auttamista remonteissa. Järjestön toiminnassa mukana oleminen saattoi myös mennä työstä. Eräs haastateltavistani oli niin aktiivisesti mukana yhdistyksen toiminnassa, että koki luottamustehtävän loppumisen jälkeen jäävänsä uudelleen eläkkeelle.

*MJ: Miten sie aattelet sitte ko jäät siitä paikasta [yhdistys poistettu] pois niin mites sitte käy?*

*Mie oon vähän nyt miettiny sitä että, sitä on sitte, että pääseekö sitte eläkkeelle? (nau-  
raa)(H7)*

Haarnin (mt., 56–57) tutkimuksen tavoin minun aineistossani ei esiintynyt hyödyllisten tai työtä korvaavien harrastusten etsiminen. Aineistossani painottui ajatus siitä, että halutaan tehdä sitä mitä on aina halunnut tehdä, mutta ei ole työn vuoksi jaksanut. Liikunnalliset harrastukset ja osallistuminen olivat tapoja sekä kuntouttaa itseä että ylläpitää fyysistä terveyttä (Haarni 2010, 118, 122–123). Vaikka vapaaehtoistyön voisi mieltää tällaiseksi työksi, haastateltavat eivät sellaista tuottaneet. Vapaaehtoistyö oli heille itselleen tärkeää, jotta voi olla avuksi ja saa siitä samalla itselleen jotain. Vapaaehtoistyö ei ollut työn kaltainen velvollisuus, vaan ennen kaikkea tärkeä harrastus.

*Itelä mulla oli siinä mielessä, että olen aika paljon mukana, jonku verran politiikassa, urheilussa paljon ja... - - vapaaehtoshommissa voipi, voi siellä talkoissa ja tuolla pyöriä ja, ja sitte erilaisia harrastuksia. Kyllä se niinkö tuohon menin eläkeläisten mukaan ja olen tuota käyny siellä jonku verran ja tuota, ite olen keksiny harrastuksia, että olen soitellu ja maalaillu ja kaikkea semmosta- -(H8)*

Eläkeläiset puhuvat kiireestään naureskellen, mutta heidän äänessään kuuluu myös tietty tyytyväisyys siitä, että tekemistä riittää eikä aika tule pitkäksi. Tekemiset ovat melko tavanomaisia, mutta selkeästi tärkeitä arjen rytmittäjiä. (vrt. Haarni 2010, 129–130; Karisto 2008, 253.) Haastateltavillani ei ollut selkeää viikkorytmiä, mutta tavallisen arkipäivän rytmi haluttiin säilyttää sellaisena, että aamulla noustaan ajoissa ja illalla mennään tavalliseen aikaan nukkumaan, vaikka mitään pakottavaa syytä aikaisin heräämiselle ei olisikaan.

### Alkoholinkäyttö

Eläkeläisten alkoholinkäytöstä puhuttaessa on erotettava toisistaan nuorimmat, eli vasta eläkkeelle jääneet eläkeläiset sekä iäkkäämmät, yli 80-vuotiaat eläkeläiset. Aikaisemmin on todettu, että mitä iäkkäämpi on, on myös sitä raittiimpi. Tämän vuoksi vielä vuoden 2008 juomatapatutkimuksessa rajattiin pois yli 69-vuotiaat. Eläkeikäisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt 1980-luvulta lähtien, minkä uskotaan johtuvan siitä, että eläkeläiset ovat aikaisempaa terveempiä, liikkuvaisempia ja pitkäikäisempiä. (Tigerstedt ym. 2018, 178–180; Vilkkonen ym. 2010, 146.)

Ilka Haarni ja Lotta Hautamäki (2008) toteavat ikääntyvien olevan alkoholinkäyttötavoiltaan yhtä heterogeeninen ryhmä kuin mikä tahansa muukin ihmisryhmä. Siksi ei voida puhua yleisesti ikääntyvien juomatavoista. Ikääntyvien joukossa on niin absolutisteja,

kohtuuskäyttäjiä kuin suurkuluttajiaakin. Verrattaessa toisiinsa ikääntyvien ja nuorten juomatapoja, ovat ikääntyvien juomatavat useammin elämänsä muovaamia. (Mt., 3–4.) Aineistoni pohjalta en voi tehdä johtopäätöksiä alkoholinkäyttötavoista elämänsä varrelta. Osa haastateltavistani totesi olleensa ”vois sanoa absolutisti” koko elämänsä ajan tai käyttäneensä alkoholia hyvin harvoin ja vähäisiä määriä kerrallaan. Heidän alkoholinkäyttötavassaan ei ollut tapahtunut muutoksia eläkkeelle jäämisen jälkeen. Sekä nuorimmissa että vanhimmissa eläkeläisissä oli erittäin vähän alkoholia käyttäviä.

*Tämmönen, sitte alkon oli käyttö mulla on aika vähän sitä, että että, se ei oo eläkkeellä lissääntyny sen kummemmin, vaimo [nimi poistettu] joskus sannoo että pittää lasillinen olutta ottaa, niin joskus tekkee sen mieliksi (naurahtaa). Ja taas sillalailta että, eikä oo mielitekoja sillä suunnalla tullu että ois mittään. (H4)*

Eläkeikäisten juomistilanteet liittyvät tyypillisesti ruokailutilanteisiin ja saunomiseen, kun taas työikäisillä juomiskerrat liittyvät juhlimiseen ja seurusteluun. (Tigerstedt ym. 2018, 182; Haarni & Hautamäki 2008, 86–87). Myös haastattelemillani eläkeläisillä alkoholi liittyi erityisiin tilanteisiin tai yksittäisiin hetkiin, mutta ei kuitenkaan ollut pakollinen osa niitä.

*No oikeastaan pysyny samana. Satunnaisesti, että joskus ruuan kanssa voi ottaa viinilasini tai joskus hiihon jälkeen voi ottaa kuuman totin, että ei ollenkaan ole sitä, että sitä pitäis nyt juoda sitten, että ei. (H2)*

*- -mutta jos oon yksin, niin saunan jälkeen haluan juoda olutta tai ranskalaista omenasiideriä. Mä en tykkää sitä normaalista siideristä, mutta normandialaisesta, ko se ei oo niin makeeta, niin sitä voin ottaa saunan jälkeen, tai ruuan kanssa viiniä tai jos mennään miehen tai koko perheen kanssa - - ravintolaan syömään, niin haluan ottaa viiniä ruuan kanssa. Mut ei se oo lisääntyny mut ei se oo vähentynykkään. Mut ei se oo kovin suurta ollu se kulutus. (H1)*

Alkoholinkäytön lisääntyminen näyttää liittyvän siihen, että työelämän velvollisuuksien puuttuessa arki ja pyhä eivät erotu samalla tavalla, jolloin juominen on mahdollista päivästä riippumatta. Naisten ja miesten välillä ollut ero on pysynyt samankaltaisena huolimatta siitä, että eläkeikäisten naisten alkoholinkäyttö on lisääntynyt. Naisten ja miesten välillä oleva keskeinen ero on kertakulutuksessa: miehillä annoskoot ovat isompia ja he juovat naisia useammin humaltumiseen asti. (Tigerstedt ym. 2018, 187.) Aineistoni pohjalta en pysty tekemään yleistettävissä olevia johtopäätöksiä naisten ja miesten alkoholinkulutuksen suhteen. Aineistossani näkyi se, että työn puuttuessa alkoholinkäyttö oli ikään kuin sallitumpaa, kun ei tarvinnut miettiä täytyykö seuraavana aamuna olla lähdössä töihin. Eläkkeellä olon itsessään tai sen, että eläkkeellä olisi jotenkin huono olla, ei nähty olevan syy alkoholinkäytön lisääntymiseen.

*MJ: Koetko että se onko se eläköityminen ollu se mikä on vaikuttanu siihen et se on lisääntyny?*

*Ei, ei sillai syynä, mutta tietenki se, että ko ei tartte huolehtia siitä aamusta, voi nukkua, että työhän sillaa rajottaa sitä. Että nyt ei oo sillalailla väliä ja... Ja ko on aikaa niin vaimoki samallailailla käyttää että... Ei se eläköityminen oo sillalailla vaan se vaan että on aikaa ja mahdollisuutta enempi ja... (H7)*

Myöskään H8 ei kokenut eläkkeelle jäämisen itsessään olevan syy alkoholinkäytön lisääntymiseen, vaan eläkkeelle jäämisen myötä lisääntynyt vapaa-aika ja työvelvoitteiden poistuminen. Hän sai itse katkaistua liialliseksi kasvaneen alkoholinkäytön, ja oli haastatteluhetkellä ollut noin vuoden verran täysin raittiina.

*No siinä oli, siinä oli ko jäin eläkkeelle niin siinä tuli ko kotona teki puita niin siinä tuli semmonen tissuttelulinja ja tuota ja se pikkuhiljaa se lisäänty ja lisäänty- -*

*MJ: Kauanko sitä kesti?*

*Kolmisen vuotta, ei mulla oo koskaan viina ei ole estäny sillalailla, että mie... Että olis joutunu jäämään jostaki pois. Koska mie olen sen rajan, olen sen rajan pystyny pitämään, mutta minua alko itteäki ottamaan päähän se. Ei, ja sitte mie päätin... Päätin tuota no siitä tuli viime uutena vuotena vuosi, mie päätin heittää, mie heitin kerralla pois enkä oo sen jälkeen ottanu noppaakaan. Ja mie heitin sen pois. (H8)*

Poikkeus aineistossani oli H6, jolle alkoholinkäyttö oli ollut ennen eläkkeelle jäämistä jopa pakonomaista. Hänen täytyi saada juoda joka perjantai viinipullo, jotta hän pystyisi rentoutumaan ja palautumaan työn aiheuttamasta stressistä. Eläkkeelle jäämisen jälkeen hänen alkoholinkäyttönsä oli vähentynyt kohtuukäytön tasolle, ja vaikka alkoholi on osana rentoutumista ja erityisiä hetkiä, se ei ole pakollista.

*Ja niinku siitä alkoholista kysyttiin, niin niin tuota, must tuntu et sillon työaikana, niin kyllä kyllä. Mullon se perjantaipullo, oikeesti, että mä viinipullon ostin perjantaina ja se oli ihan sitä stressiä. Semmosta, että oli niinku pakko päässä siitä pois, mut nyt ko eläkkeellä on, niin toki mä nytki nautin lasillisen viiniä ja, ja näin mutta että se ei oo semmosta pakonomasta. Että on niinku pakko perjantaina. Et se voi olla, että menee viikkoja että... ei monta viikkoa mee kyllä koskaan etten jois, mutta mutta niinku... Että se on semmosta iloa ja semmosta tavallaan niinku juhlintaa... Mut sillon se oli pakonomasta et se viinipullo meni viikossa ihan kirkkaasti et tuntu että vasta sitte pääsee niinku siitä... ahistuksesta. Siitä työahistuksesta eroon. (H6)*

Sekä H6, H7 että H8 joiivat ainoastaan kotona. Kenellekään heistä alkoholinkäyttö ei ollut osa sosiaalisia tilanteita, vaan tapahtui korkeintaan puolison läsnä ollessa kotona, työn lomassa tai muutoin kotona ollessa. (vrt. Haarni & Hautamäki 2008, 96–97.) Aineistoni eläkeläisten alkoholinkäyttö oli yleisesti ottaen vähäistä. En pysty aineistoni perustella sanomaan, että miesten alkoholinkäyttö olisi runsaampaa kuin naisten, tai että eläkkeellä vietetty aika olisi yhteydessä alkoholinkäyttöön. Aineistossani oli henkilöitä, joilla alkoholinkäyttö



lisääntyi eläkkeelle siirtymisen jälkeen, mutta myös henkilöitä, joilla alkoholinkäyttö väheni tai pysyi yhtä vähäisenä kuin ennen eläkkeelle siirtymistä.

### 4.3 Eläkeläisen identiteetti

Identiteetti muodostuu koko ihmisen aiemman elämäkokemuksen kautta. Hyvä vanheneminen edellyttää nykyhetken, oman elämänhistorian ja ympäröivän kulttuurin yhdistämistä. (Karisto 2008, 322.) Sosiaalinen identiteetti rakentuu samaistuessa muihin ihmisiin tai ihmisryhmiin. Identiteettikysymyksiä on lähestytty jakamalla identiteetti yksilölliseen ja kollektiiviseen identiteettiin. Molemmat identiteetit ovat pohjimmiltaan myös sosiaalisia identiteettejä. Tulkinnan siitä, vastaako yksilöidentiteetti kollektiivista identiteettiä, tekee tulkitsija itse. Sosiaalinen identiteetti viittaa yhteisöön, kun taas yksilöllinen viittaa yksilön minäkuvaan. (Kainulainen 2003, 44–46.)

Identiteettiä arvioitaessa on tärkeää erottaa toisistaan toiminnallinen ja symbolinen yhteisyys. Toiminnallinen yhteisöön viittaa ihmisten toimintaan ja symbolinen on tietoisuutta ryhmäidentiteetistä, mikä vahvistaa yhteenkuuluvuutta. (Kainulainen 2003, 50.) Eläkeläisten keskuudessa ei vallitse varsinaista ryhmäidentiteettiä johtuen siitä, että eläkeläiset ovat ryhmänä erittäin homogeeninen. Jo eläkeläisten laaja ikähaitari tekee ryhmäidentiteetin muodostumisesta vaikeaa. Pelkkä samassa elämäntilanteessa oleminen ei vielä muodosta ryhmäidentiteettiä. Aineistoni eläkeläisten keskuudessa tällaisia eläköitymisen ympärille keskittyviä ryhmiä ei ollut muodostunut. Ryhmät perustuivat elämän aikana luotuihin ystävyyssuhteisiin, ja sattui vain olemaan niin, että kaikki ryhmään kuuluvat olivat jo eläkkeellä.

*Onhan näitä neljä porukkaa - - vanha on semmosia, että me ollaan kaikki jääty jo eläkkeelle. Että mulla on niinkö tämmösiä ystäväporukoita, sitte että me vuorotellen tavataan ja joskus käyään teatterissa- - (H3)*

Identiteetti rakentuu jatkuvasti, eikä pysy samanlaisena läpi elämän. Hallin (1999) mukaan identiteetti rakentuu ilman, että yksilö itse tiedostaa sitä. Identiteetin rakentumiseen vaikuttaa yksilön oma elämänhistoria sekä hänen käsityksensä itsestään. Kansallinen identiteetti rakentuu myös kansallisessa kulttuurissa. Tällä tarkoitetaan sitä, että kulttuurit tuottavat merkityksiä kertomalla tarinoita, joihin voimme samaistua. (Hall 1999, 39, 47.) Vaikka eläkeläisten muodostamat yhteisöt tai ryhmät eivät olekaan kansallisia, katson eläkeläisidentiteetin muodostuvan kansallisella tasolla. Vielä parikymmentä vuotta sitten oli tavallista, että 50-vuotislahjaksi annettiin keinutuoli tai kävelykeppi. Nykyään eläkeläiset nähdään

aktiivisina toimijoina (Mononen 2015, 120). Suomalainen yhteiskunta myös tuotti tällaista diskurssia, koska itsekin olen näihin käsityksiin elämäni aikana törmännyt, vaikka en aktiivisesti eläkeläisiä koskevaa keskustelua olekaan seurannut.

Käsitys siitä, että eläkeläiset olisivat työssäkäyviä huonompia, elää edelleen ainakin osittain eläkeläisten keskuudessa. Haastatteluissani yksi totesi eläköityvän työntekijän olevan kuluerä, johon ei kannata tuhlaa aikaa. Toinen totesi, että aina puhutaan, kuinka hänen ikäluokkansa kuluttaa liikaa, mutta samalla unohdetaan se, että hänen nuoruudessaan kuluttaminen ei ollut mahdollista, koska oltiin köyhiä.

*- ei työpaikalta ei ole soiteltu eikä eikä... Mitään esimerkiksi eläkeläisten niinko jos-saki työpaikoissahan on, että on... Niinku vaikka kerran vuodessa eläkeläiset tapaa tai jotaki tämmöstä niin ei sielä oo semmosia perinteitä... Millään tavalla. Että ne on... Se on semmonen niinkun... Kuluerä. Tavallaan ne työntekijät ja esimiehet myöskin. Että se on kovaksi menny tää maailma ihan oikeesti tuolla työ... työmarkkinoilla. Että se on ihan hullua homma (naurahtaa.) (H6)*

*Että saa olla onnellinen, että on ollu niin terve kuitenkin nämä eläkepäivät. Ja saanu nauttia, vaikka nythän sitä niin kauheasti moititaan, että ko me kulutetaan kaikki, mutta minä mietinki just että, että jos ossaisin kirjottaa hyvin, niin minä kirjottasin, että ko meillä ei ollu sillon mittään semmosia koulutusmahollisuuksia ko oltiin nuoria, jos oltiin köyhiä niin ei ollu opintotukia eikä semmosta, mutta tuota se oli sitä aikaa sillon- - (H3)*

Identiteettiä on haastavaa rakentaa ilmapiirissä, jossa oma elämäntilanne nähdään toista huonompana tai arvottomampana. Haastatteleman eläkeläiset eivät kuitenkaan kokeneet eläkeläisenä olemista negatiivisena asiana omalle identiteetilleen. Puheessaan he viittasivat ”olevansa eläkkeellä”, mutta eivät sanoneet olevansa eläkeläisiä. Saastamoisen (2006, 172) mukaan sosiaalinen identiteetti tarkoittaa samaistumista erilaisiin sosiaalisiin yhteisöihin tai ryhmiin sekä johdonmukaisuutta erilaisissa sosiaalisissa rooleissa toimittaessa. Haastattelemini naisten sosiaalinen rooli oli vahvasti sidoksissa isovanhemmuuteen.

*- - niin muistaa niitä ihania onnentuntemuksia ko, ja sitä jännitystä ko oottaa, että ko pikkusia on syntyny, vauvoja, ja tietää miltä se äitinä tuntuu ko oma lapsi oottaa ja jännässä oottaa ja sitte ko se sieltä soitetaan, että nyt on synytty, niin ko eläkkeellä on niin minä- - soitti sillon yöllä niin minusta tuntuu että minun pittää justiin hypätä autoon ja lähteä sinne [paikkakunta poistettu] ajamaan. (H3)*

Raija Julkunen (2013) toteaa naisten kuvanneen eläkkeelle siirtymistä jopa häpeälliseksi kokemukseksi, jossa menettää sosiaalisen identiteettinsä. Miesten ajatellaan yhä rakentavan identiteettinsä ansiotyön ja ammattinsa kautta siinä missä naisilla identiteetti rakentuu näiden lisäksi hoivaajan roolin kautta. Naisen siirtyessä eläkkeelle katkos ei ole yhtä täydellinen, koska arkirutiinit kotona ovat jo olemassa. Eläkkeelle siirtyessä työroolin mukana

poistuvat myös työntekijän ja työssäkäyvän roolit. (Mt., 63–64, 70.) Aineistossani ei ilmenyt lainkaan viittaamista tällaisiin perinteiseksi miellettyihin miesten ja naisten rooleihin. Omasta arjesta kerrottiin harrastusten ja muun toiminnan kautta. Julkusen (mt.) mainitsemaa eroa miesten ja naisten välillä en havainnut.

Leena Vuorinen (2009) huomasi tutkimuksessaan, että eläkeläisen kiire on erilaista kuin työssäkäyvän kiire. Eläkeläisen kiire on myönteistä ja kertoo, että ei olla jääty passiivisena kotiin vain olemaan, vaan ollaan aktiivisesti mukana erilaisissa toiminnoissa. Eläkeläisen kiire eroaa työssäkäyvän kiireestä siinä, että työssäkäyvän kiire muodostuu suurilta osin siitä, että työ vie arjen vapaa-ajasta ison osan. Eläkeläisen kiire on kiirettä, jossa tehdään paljon asioita vapaa-ajalla ja ollaan lähes koko ajan menossa paikasta toiseen. Eläkeläisen kiire on positiivisesti väritynyttä, ja tuntuu melkein siltä, että ollakseen hyvä eläkeläinen, täytyy olla kiireinen. (Mt., 121–122.) Aineistossani osallistuminen nähtiin tapana ylläpitää omaa terveyttä ja ”pysyä menossa mukana.”

*Niin tässä on ollu tuota... Useampiaki viikottain tämmösiä juttuja missä pitää olla mukana. Sitä on niinko edelleenki vielä menossa mukana... Että se on ollu semmonen kiva ja... Ja tuota... Siellä on kuitenkin ikäihmisiä että ei... Semmonen... Tunne tuli siellä että jos näin hyväkuntoisena ilosena säilyy ko nämä on... Niin tässähän on vielä lupaava tulevaisuus eessä. eessä että... (H7)*

Kuten usein on tyypillistä, vanhat ihmiset ovat aina vanhempia kuin itse. Kuten H7 kertoo, hänelle oli tärkeää eläkkeelle jäämisen jälkeen pitää kiinni jonkinlaisesta rytmistä ja toiminnasta. Häntä vanhempien mukana oleminen toi hänelle itselleen positiivisuutta ja toivoa tulevaisuuden suhteen: hän toivoi itsekkin säilyvänsä yhtä hyväkuntoisena ja iloisena kuin vanhimmat toimintaan osallistujat, jotta saisi itsekkin nauttia eläkepäivistään.

### Passiivinen ja aktiivinen eläkeläisidentiteetti

Eläkeläisten osallistumista ja aktiivisuutta on kuvattu tekemisen halun käsitteellä sekä tyyppitelemällä eläkeläisten osallistumisen tapaa. Tekemisen halulla tarkoitetaan työiän jälkeistä tarvetta tehdä työn kaltaisia tai työhön verrattavissa olevia asioita, joista ei kuitenkaan makseta palkkaa. Osallistumisen tapoja ovat aktiivinen, sopeutuva ja ei-aktiivinen. Aktiiviset jatkavat samaa elämäntapaa kuin työiässä, sopeutuvat muokkaavat elämäntapaansa, mutta eivät painota aktiivisuutta. Ei-aktiivisten tavoitteena on rauhallinen elämäntapa, jossa aktiivisuudelle ei ole merkitystä. (Haarni 2008, 38, 41.) Aineistoani analysoidessani huomasin, että aineistostani on erotettavissa kahdenlaista eläkeläisen identiteettiä: *passiivinen* ja

*aktiivinen* identiteetti. Aluksi ajattelin niiden kuvaavan Haarnin (mt.) esille tuomia osallistumisen tapoja, mutta minusta tuntui, että aineistossani on kyse syvemmästä kuin osallistumisen tavoista.

Passiiviselle ja aktiiviselle identiteetille on yhteistä halu harrastaa ja tarve olla osana ryhmiä tai yhteisöjä. Siinä missä aktiivisen identiteetin omaava hakeutuu itse erilaisiin harrastuksiin ja tekee tulevaisuuteen suuntautuvia suunnitelmia, passiivisen identiteetin omaava toivoo, että joku muu tekisi tämän työn hänen puolestaan. Passiivisen identiteetin omaavakin haluaa harrastaa ja haluaa rakentaa itselleen sosiaalista verkostoa, mutta ei samalla tavalla kykene luomaan niitä.

Passiivisen identiteetin omaava asettaa itsensä ulkopuolisen rooliin, eli yhteisöjen ja ryhmien ulkopuolelle ikään kuin sivustakatsojaksi. Passiiviseen identiteettiin kuuluvakin alkaa lopulta keksiä itselleen mielekästä tekemistä, mutta se ei ole yhtä suunnitelmallista kuin aktiiviseen identiteettiin kuuluvalla. Aktiivisen identiteetin omaava näkee itsensä osana näitä ryhmiä ja yhteisöjä ja toimii aktiivisesti päästäkseen osaksi niitä. Kuvioon 5 olen tiivistänyt eläkeläisen identiteettiin kuuluvat keskeiset teemat.

#### ELÄKELÄISEN IDENTITEETTI

<u>PASSIIVINEN</u>	<u>YHTEISTÄ</u>	<u>AKTIIVINEN</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oma-aloitteisuuden puute</li> <li>▪ Suunnittelemattomuus</li> <li>▪ Itsensä asemointi ulkopuolisen rooliin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Halu ja tarve osallistua</li> <li>▪ Kyky ja mahdollisuus osallistua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oma-aloitteisuus</li> <li>▪ Suunnitelmallisuus</li> <li>▪ Näkee itsensä ryhmän/ryhmien mukana</li> </ul>

Kuvio 5 Eläkeläisen identiteetti

Eläköitymistään suunnitelleet tai siihen erityisen positiivisesti suhtautuneet kuuluivat aktiivisen identiteetin ryhmään. Poikkeuksena H4, joka ei ollut suunnitellut mitään eläkkeelle jäätyään tekisi, mutta oli kuitenkin aktiivisesti mukana erilaisissa toiminnoissa. Suunnitelmallisuutta merkityksellisempää vaikuttaisikin olevan eläköityvän sosiaalisen verkoston laatu

sekä oma luonne ja persoonallisuus. Esimerkiksi H4:llä ei ollut minkäänlaista suunnitelmaa, mutta hän ei myöskään kokenut eläköitymistä erityisenä kriisinä.

*Mikkään kummonen se ollu, mikkään kriisi, ja pois se oli semmonen tietonen että nyt se tapahtuu ja ehkä mulla on semmonen periaate, että eletään siinä vaiheessa missä kullonkin ollaan eikä ruveta liikaa menneitä haikaileen. (H4)*

Aineistossani oli yksi erittäin selkeästi passiiviseen identiteettiin kuuluva haastateltava. Aineistoni on suppea, mutta on mielenkiintoista, että näinkin suppeaan aineistoon on sattunut yksi tällainen henkilö. Fyysinen terveydentila ei ole selittävä tekijä siinä, kuinka identiteetti rakentuu aktiiviseen tai passiiviseen suuntaan, sillä niilläkin haastateltavilla, jotka kuuluvat aktiiviseen identiteettiin, oli ollut tai oli edelleen terveydellisiä haasteita. Työuran pituus tai eläkkeelle jäämisen tapa eivät myöskään selitä passiivisen identiteetin syntyä. Jokaisella haastateltavallani oli takanaan pitkä, yhtäjaksoinen työura ja vaikka eläkkeelle jääminen olisi aluksi tuntunut vaikealta, se ei kuitenkaan johtanut passiivisen identiteetin omaksumiseen. Esimerkiksi H2 jäi sairastumisen vuoksi töistä pois hieman ennen aikaisesti, mutta hän alkoi kuntouttamaan itseään.

*MJ: No miten sitte se, tavallaan sen jälkeen ko jäit eläkkeelle, niin minkälaiseksi se sinun arki on sen jälkeen muotoutunu?*

*Pikkuhiljaa, siitä on nyt kesällä tuli 3 vuotta ku mä oon jääny sieltä pois, niin tuota oon sillaa vähitellen, niinkö aloin itteä kuntouttamaan. Ja olen aina ollu liikunnallinen, mutta se liikunta jäi tietenki, ko se työ otti aika paljon siinä, että et sitä oli aika sippi sen töitten jälkeen et sitte vaan keräs voimia, että jaksoi sitte tuota jaksaa mennä vapailta taas uuestaan töihin. (H2)*

Immonen (2014, 260) toteaa, että tarve valmennukseen eläkkeelle siirtymisen yhteydessä on tunnistettu ja valmennusta on saatavilla, mutta sitä ei vielä järjestetä systemaattisesti. Yksi haastateltavistani kertoi, että hänen työpaikallaan oli järjestetty pari infotilaisuutta eläkkeelle jäämiseen liittyen. Hän ei kuitenkaan kokenut tarpeelliseksi osallistua niihin. H8 vaati muita haastateltavia enemmän yhteiskunnan ja työyhteisön tukea eläköitymiseen. Hän koki tärkeäksi sen, että olisi saanut valmennusta ja tukea, jotta eläkkeelle jääminen ei olisi ollut niin yhtäkkistä ja vierasta.

*Mutta tuota yhen työkaverin kanssa, jonka kanssa on pietty paljon yhteyttä on puhuttu jälkeinpäin siitä että niin vähintään kaks vuotta ennenko jää eläkkeelle niin pitäis alkaa tämmönen sopeutumis-sopeutumisvalmennus eläkettä varten jossa... Ihmiset jotka on eläkkeelle, eläkkeellä, niin voisivat kertoa mitä... Mitä se oikeasti on ko jää pois työelämästä ja kaikki... Tuttavuuet katoaa siitä ympäriltä. niin tuota meillä on kyllä kaikenmaailman kissanristiäisiä ja on vaikka minkälaista kurssia tarpeellista ja tarpeetonta. Ja tuota... Mutta tämmönen millä niinkö valmistettas niinkö minun mielestä*

*isoon elämänmuutokseen niin... Siihen ei satsata kyllä millään tavalla. Ei työterveys-huollossa ei... Ei missään muuallakaan että se on, se on niinko täysin. (H8)*

Suomen punainen risti (SPR) järjesti vuosina 2014–2017 käynnissä olleen Täyttä elämää eläkkeellä- hankkeen aikana eläkevalmennuksia ympäri Suomen. Valmennuksen tavoitteena oli vahvistaa kykyä sopeutua eläköitymisen aiheuttamaan muutostilanteeseen ja vahvistaa eläkeläisen kykyä osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnassa. Valmennuksessa keskityttiin eläkkeelle siirtymiseen liittyvien muutosten käsittelyyn sekä itselle tärkeisiin asioihin. Valmennuksesta saa työkaluja erityisesti mielen hyvinvoinnin edistämiseen sekä sosiaalisen verkoston ja merkityksellisen elämänsisällön löytymiseen. (SPR 2018.)

Kuten identiteetti yleensäkin, myös eläkeläisen identiteetti on muuttuva (Szinovazc 2003). Ja on täysin mahdollista, että identiteetti alkaa muuttua esimerkiksi aktiivisesta kohti passiivista ja päinvastoin. Vaikka H8 koki aluksi tarvetta ohjaukseen ja neuvontaan, hän alkoi lopulta keksiä itse itselleen tekemistä. Tekeminen oli kotoa käsin tapahtuvaa ja itsenäistä, mutta tekemistä yhtä kaikki. Hänen identiteettinsä alkoi siis pikkuhiljaa muuttua passiivisesta identiteetistä kohti aktiivista identiteettiä.

*Siinä on se täytyy yrittää päivä täyttää lumitöillä ja nyt siinä menee siinä maalauksessa, että ko useampia töitä on keskissä niin siinä voi tehdä sitä, jos yhtä tekkee niin siinä pitää oottaa ne välissä kuivuu ja taasen jatkaa ja... Se on tämmöstä... Tämmöstä tämmöstä... Että ite pitää keksiä ja tuota... ajankulua- - (H8)*

Todennäköisesti isoin osa eläkeläisistä sijoittuu identiteetiltään johonkin aktiivisen ja passiivisen identiteetin väliin. Aktiivisen identiteetin ylläpitämisen edellytyksenä on hyvän terveydentilan säilyttäminen. H6 piti tärkeänä fyysisen terveydentilan ylläpitämistä, jotta hän voisi säilyttää nykyisen elämäntapansa mahdollisimman pitkään.

*Elämästä et kun sais vaan pysytettyä semmosen terv-.. fyysisen terveyden, niin sittehän niinku jaksaa tehdä näitä... Näitä vapaaehtostöitä, ja jaksaa matkustaa et sitten ku menee oma terveys niin sitten se maailma on toinen. Mut ei sitä ei tarvi vielä miettiä. Joskus se tulee tieteenki se on ihan selvä mutta se on niinku tulevaisuudessa niin semmosia asioita ei... Ei kannate miettiä. Vielä. (H6)*

Eläköitymisestä ja ikääntymisestä on tullut yhteiskunnallisten, sosiaalisten ja kulttuuristen muutosten vuoksi yhä yksilöllisempi ja haastavampi vaihe identiteetin muotoutumisen näkökulmasta. Eläkeläisidentiteetin rakentaminen on haastavaa, koska elämäntapoja ja vaihtoehtoja on tarjolla niin runsaasti. (Haarni 2010, 42.) Persoonallinen identiteetti heijastaa elämänhistoriaa, joka on sekä yksilöllinen että yhteiskunnallinen. Yhteiskunnalliset identiteetit voivat johtaa stereotypioihin, vaikka kokemus onkin väistämättä erilainen ja riippuvainen

yksilöllisestä elämänhistoriasta. Henkilökohtaiset vahvuudet ja heikkoudet rakentavat identiteettiä ja vaikuttavat tapaan toimia muuttuvissa tilanteissa. (Peace ym. 2006, 2–3.) Eläkeläisajan identiteetti rakentuu ja muuttuu lyhyemmällä aikavälillä kuin muu identiteetti, jos ajatellaan eläkeläisen identiteetin alkavan muodostua vasta eläkkeelle jäämisen yhteydessä.

Eläkeläisen on eläkkeelle jäädessään pohdittava, asettuuko hän yhteiskunnan antamaan eläkeläisen rooliin, vai pyrkiikö hän aktiivisesti rakentamaan omaa rooliaan ja identiteettiään suhteessa muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Identiteetin muotoutuminen on riippuvaista henkilön omista kyvyistä ja mahdollisuuksista. Jos näkemys omasta itsestä on riittävän vahva, ja tietää mitä haluaa, on eläkkeellä ollessa helpompi muodostaa arkensa haluamallaan tavalla ja sopeutua eläkeläisyyteen.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää eläkeläisten kokemuksia eläkkeelle jäämisestä ja eläkkeellä olemisesta. Kokemusta aloin selvittää sosiaalisten suhteiden ja vapaa-ajankäytön kautta. Teoreettisena viitekehyksenäni olivat elämänkulku, elämänkaari, kolmas ikä (Laslett 1996; Levinson ym. 1986), eläköitymisen prosessikuvaukset (esim. Beehr 1986) sekä työstä luopuminen ja identiteetti. Alkuperäinen tutkimusajatukseni oli selvittää alkoholinkäytössä tapahtuneita muutoksia eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Koska alkoholinkäytöstä oli maininta haastattelupyynnössäni, aineistoakin kertyi jonkin verran. Ei kuitenkaan riittävästi, että olisin sisällyttänyt alkoholinkäytön teoreettiseen viitekehysteeseeni.

Keräsin aineistoni narratiivisen haastattelun menetelmällä, jolloin aineistoni koostui kerrotuista tarinoista. Koska tutkin kokemusta, analyysimenetelmäksi valikoitui luonnollisesti fenomenologinen analyysi (Perttula 1995). Tein jokaisen haastattelun saman kaavan mukaisesti aloittaen kysymyksellä ja antaen haastateltavan kertoa vapaasti eläkkeelle jäämisensä tarinan. Pyrin siihen, että esitän kysymyksen vasta tarinan loputtua, mikä osoittautui melko haastavaksi. Jos tekisin haastattelut uudelleen, laatisin strukturoidumman haastattelurungon kuitenkin siten, että kysymykset olisivat avoimia. Tällä tavalla saisin kerättyä muodoltaan yhtenäisemmän aineiston ja varmistuisin siitä, että haastatteluissa tulee käsiteltyä tutkimukseni kannalta olennaisimmat asiat. Mielestäni narratiivinen haastattelu ja fenomenologia metodologisina valintoina sopivat tutkimusasetelmaani hyvin. Tavoitteenani oli antaa ääni eläkeläisille, jotka niin usein jäävät erilaisten toimenpiteiden ja kärkkäidenkin mielipiteiden kohteeksi. Onnistuin tavoitteessani hyvin.

Aineistostani puuttuivat henkilöt, jotka ovat jääneet eläkkeelle johtoasemasta. Se olisi saattanut tuoda tutkimukseeni uuden näkökulman, mitä olisi jatkossa kiinnostavaa selvittää. (ks. esim. Mäkinen 2009.) Tutkimusasetelma voisi muuttua myös, mikäli haastateltavat asuisivat maaseudulla tai vähintäänkin kauempana kaupungista. (Ks. esim. Vuorinen 2009; Kärnä 2009.) Aineistossani oli sukupuolijakaumaltaan naispainotteinen, minkä vuoksi tein vertailua miesten ja naisten välillä harkiten ja varovaisesti. Aineistoni oli vinoutunut sen suhteen, kauanko eläkkeellä oli ehditty olla. Ikäjakaumaltaan tasaisemmalla tai ääripäitä painottavalla aineistolla olisi voinut tehdä enemmän vertailua siitä, miten he ovat kokeneet erilaiset eläkkeellä olon vaiheet (Hayslip ym. 2011, 180.) Tutkimuseettisistä syistä jouduin jättämään aineistoni analyysistä pois yhden haastattelun haastateltavan pyynnöstä. Se oli harmi, sillä



tämä haastattelu olisi tuonut lisävahvistusta sille, että eläköitymisen suunnittelu ja siihen valmistautuminen tekevät varsinaisesta siirtymästä helpompaa, vaikka sillä ei ollutkaan suurta merkitystä, oliko kyseessä vapaaehtoinen vai pakotettu (Beehr 1986) eläköityminen. Kukaan haastateltavistani ei ollut tyytymätön päätökseensä jäädä eläkkeelle tai kokenut elämänsä tyhjäksi eläkkeelle jäämisen jälkeen. Haastattelemani henkilöt olivat jokainen hyvin valveutuneita ja tietoisia siitä, että arjen suunnittelu ja kaikenlainen itselle mieluinen tekeminen on tärkeää. Omasta terveydestä pidettiin huolta harrastamalla liikuntaa eri muodoissaan.

Kolmas ikä on tunnustettu merkittäväksi elämänvaiheeksi useissa tutkimuksissa (esim. Laslett 1996; Kärnä 2009; Haarni 2008; Koskinen ym. 2007), ja sellaisena se näyttäytyi myös minun tutkimuksessani. Haastattelemani henkilöt olivat eläneet kolmatta ikäänsä muutamasta kuukaudesta 15 vuotta. Jokaisella oli takanaan pitkä työura, ja he olivat ansaitusti eläkkeellä. Jokaisesta tarinasta oli erotettavissa eläkkeelle siirtymisen vaiheet. Naisten tarinoissa eläkkeelle jäämisen syinä korostuivat halu viettää aikaa lasten ja lastenlasten kanssa, olla mummo ja isovanhempi. Eläkeläiset kokivat osallistumisen ja aktiivisuuden tärkeänä osana elämäänsä ja eläkkeellä vietetyn ajan erittäin merkitykselliseksi, koska eläke mahdollistaa asioita, joihin ei työssä ollessa ollut mahdollisuutta. Yhä useampi saavuttaa nykyään kolmannen iän, ja on hyvin tavallista, että eläkkeelle jäämisen jälkeen ihminen elää vielä parikymmentäkin vuotta aktiivista elämää ennen siirtymistä neljänteen ikään ja vanhuuden aikaan.

Sosiaalisissa suhteissa oli eniten eroavaisuuksia haastateltavien välillä. Osa eroavaisuuksia selittyy sillä, että joillekin on luonteenomaista kertoa sosiaalisista suhteistaan avoimesti ja laveasti, kun taas toisille riittää toteamus siitä, että ystäviä ja tuttavita on. Pääsääntöisesti naiset olivat miehiä tyytyväisempiä sosiaaliseen verkostoonsa ja ylläpitivät sosiaalisia suhteitaan miehiä enemmän. Eroavaisuudet voivat selittyä myös sillä, että naisille on luontaisempaa puhua perhe- ja ystävyys-suhteistaan, kun taas miesten ystävyys-suhteet muodostuvat usein erilaisten toimintojen ja harrastusten ympärille (Virtanen 2013, 227–228). Moni haastateltava erotti työkaverit ja vapaa-ajan kaverit tiukasti toisistaan. Työkavereista puhuttiin lämpimästi ja todettiin, että itse työtä ei ole jäänyt kaipaamaan, mutta työkavereita kyllä. Jotkut pitivät yhteyttä työkavereihinsa eläkkeelle jäämisen jälkeen, mutta moni kertoi työkavereiden jääneen työpaikalle.

Pohdin työelämässä luotujen ystävyyssuhteiden katkeamista eläkkeelle siirtymiseen. Tuntuu oudolta, että on saattanut olla samassa työpaikassa 30 vuotta ja luoda merkityksellisen suhteen työkaveriin, mutta eläkkeelle jäämisen jälkeen yhteydenpito katkeaa täysin. Jatkossa olisi kiinnostavaa selvittää, minkä vuoksi ystävyyssuhde katkeaa. Onko kyseessä suomalainen ilmiö, vai kenties kansainvälisestikin tunnettu? Ystävyyden ylläpitäminen eläkkeelle jäämisen jälkeen voisi helpottaa monen eläkkeelle siirtymistä ja ehkäistä yksinäisyyden kokemusta. Lisäksi olisi kiinnostavaa tutkia, onko sukupolvien välillä eroavaisuuksia tässä suhteessa. Nykyään moni eläkeläinenkin pitää Facebookin kautta yhteyttä ystäviinsä ja sukulaisiinsa, joten miksi ei myös entisiin työkavereihinsa?

Aineiston analyysin edetessä huomasin, että eläkeläiset jakautuvat identiteettinsä suhteen kahteen ryhmään: passiiviseen ja aktiiviseen identiteettiin. Näihin identiteetteihin jakautuminen tapahtuu sillä perusteella, kuinka aktiivista osallisuus on sekä toiminnoissa että sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Molemmissa ryhmissä on kyky ja halu osallistua ja olla mukana, mutta passiivinen ryhmä odottaa, että ”joku muu” järjestää toimintaa, kun taas aktiivinen ryhmä pyrkii itse etsimään ja kehittämään tekemistä. Identiteetit ovat liukuvia, ja on täysin mahdollista siirtyä passiivisesta identiteetistä kohti aktiivista ja päinvastoin. Tarkoitukseni ei ole pakottaa eläkeläisiä ennalta määriteltyjen identiteettien alle, vaan tuottaa tietoa tällaisten eläkeläisryhmien olemassaolosta. Jatkossa olisi kiinnostavaa tutkia, poikkeako tällaisten ryhmien tyytyväisyys eläkkeellä oloon toisistaan. Paikallaan olisi myös pohdittava, miten identiteettiin samaistuminen vaikuttaa esimerkiksi yksinäisyyden kokemusten syntymiseen vanhuusiällä ja voitaisiinko identiteetin tunnistamisen avulla ehkäistä vanhus-ten kokemaa yksinäisyyttä. Identiteettiin määrittelemistä tärkeämpää on se, että eläkeläinen itse on tyytyväinen sekä sosiaaliseen verkostoonsa että aktiviteetteihin.

Pohdin myös sitä, missä määrin voidaan puhua äkillisestä eläkkeelle jäämisestä. Osa haastateltavista totesi eläköitymisen tapahtuneen yhtäkkiä, vaikka he olivat olleet työelämässä pari-kolme vuotta alimman eläkeiän yli. Voiko tähän vedoten todeta, että ei ole suunnitellut eläköitymistään? Entä minkä verran esimerkiksi kaupungin tai työnantajan tulisi tarjota valmista toimintaa, ja kuinka paljon voidaan vastuuttaa eläkeläisiä itseään. Kuinka iso rooli voidaan antaa eläkeläisjärjestöille ja heidän toiminnalleen. Riittävätkö kaikille avoimet kansalaisopiston kurssit, vai pitäisikö olla vielä enemmän ohjattua toimintaa, jotta passiiviset eläkeläiset saadaan mukaan. Pitäisikö Suomessa alkaa järjestää systemaattisemmin SPR:n (2018) valmennusta, joihin saisi osallistua vapaaehtoisesti?

Tutkielmani tukee käsitystä siitä, että eläkkeelle jääminen on merkittävä elämänvaihe, johon pitäisi kiinnittää huomiota huomattavasti nykyistä enemmän. Tukea tulisi olla saatavilla järjestelmällisesti ja matalalla kynnyksellä. Tämän päivän eläkeläiset ovat aktiivisia ja haluavat olla monessa mukana. Eläkkeelle jäävä joutuukin tekemään paljon työtä sekä eläkkeelle jäämisen että oman identiteettinsä rakentamisen kanssa. Roolin muutos työssäkäyvästä eläkeläiseksi on iso, vaikka siihen olisikin ehtinyt valmistautua. On ikävää, että eläkeläiset näkevät jossain määrin itsensä kulueränä ja kokevat tarpeelliseksi puolustella sitä, että ovat jääneet eläkkeelle heti, kun se iän puolesta on mahdollista. Tuon kaiken jälkeen eläkkeelle jäävä saa alkaa etsiä vastausta kysymykseen siitä, millainen eläkeläinen juuri hän haluaa olla.

## LÄHTEET

- Alasuutari, Pertti 2011: Laadullinen tutkimus 2.0. Vastapaino. Riika.
- Beehr, Terry A. 1986: The Process of Retirement: A Review and Recommendations for Future Investigation. *Personnel Psychology* 39 (1), 31–55.
- Dufva, Hilikka 2012: Eläkkeelle siirtymisen kynnyksellä. Eläkkeellesiirtymisilmiön monitasoinen tarkastelu. Kopijyvä Oy. Kuopio. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0657-1/urn\\_isbn\\_978-952-61-0657-1.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0657-1/urn_isbn_978-952-61-0657-1.pdf).
- Dunderfelt, Tony 1991: Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo. WSOY.
- Eläketurvakeskus 2019: Tilasto Suomen eläkkeensaajista. <https://www.etk.fi/wp-content/uploads/Tilasto-suomen-elakkeensaajista-2018.pdf>
- Erkkilä, Raija 2009: Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.): Kokemuksen tutkimus: Merkitys–Tulkinta–Ymmärtäminen. Juvenes Print. Tampere. 195–226.
- Giddens, Anthony 1991: Modernity and Self-Identity. *Self and Society in the Late Modern Age*. Polity Press. Cambridge.
- Goffman, Erving 1963: Stigma. Notes on the Management of Spoiled Identity. Penguin Books Ltd. Cox & Wyman Ltd. London.
- Grenier, Amanda 2012: Transitions and the Lifecourse. Challenging the constructions of 'growing old'. The Polity Press. Great Britain.
- Haarni, Ilka & Hautamäki, Lotta 2008: Ikääntyvät juomatavat: Elämäkokemus ja muuttuva suhde alkoholiin. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki.
- Hakonen, Sinikka 2008: Kolmas ikä voimaantumisen aikana. Teoksessa Suomi, Asta & Hakonen, Sinikka (toim.): Kuluerästä voimavaraksi– Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Ps-Kustannus. Jyväskylä, 153–159.
- Hall, Stuart 1999: Identiteetti. Suom. ja toim. Lehtonen, Mikko & Herkman, Juha. Vastapaino. Tampere.
- Hayslip, Bert Jr. & Patrick, Julie Hicks & Panek, Paul E. 2011: Adult development and aging. Fifth Edition. Krieger Publishing Company. Florida.
- Hurrelmann, Klaus 1988: Social Structure and personality development. The individual as a productive processor of reality. Cambridge university press. Cambridge:
- Hyvärinen, Matti & Löyttyniemi, Varpu 2009: Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Ruusuvoori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.): Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino. Tampere, 189–222.
- Hyvärinen, Matti 2010: Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa Ruusuvoori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) Haastattelun analyysi. Vastapaino. Tampere. 90–118.
- Hyvärinen, Matti & Hydén, Lars-Christer & Saarenheimo, Marja, & Tamboukou, Maria 2010: Beyond narrative coherence: An Introduction Teoksessa Hyvärinen, Matti & Hydén, Lars-Christer & Saarenheimo, Marja & Tamboukou, Maria (toim.): Beyond narrative coherence. John Benjamins Publishing Company. Philadelphia. 1–16.
- Hänninen, Vilma 2010: Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-Kustannus. Juva. 160–178.
- Ilmarinen, Juhani 2001: Työikäiset ja elämäntietä. Teoksessa Heikkinen, Eino & Tuomi, Jouni (toim.): Suomalainen elämäntietä. Tammi. Vantaa, 173–193.
- Immonen, Annika 2014: Eläkkeelle- Muistoista voimaa elämän siirtymävaiheeseen- toimintamallin kuvaus. *Gerontologia* 28 (4), 259–265.

- Jaakkola, Eevi 2015: Yhteisöllisyys maaseudulla asuvien ikääntyneiden arjessa. *Acta electronica Universitatis Lapponiensis* 175. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Julkunen, Raija 2013: Suuria roskia vai tyytyväisiä miehiä? Eläkkeelle jääminen miehen elämän murroskohtana. Teoksessa Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.): *Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere University Press. E-kirja. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103169/978-951-44-9135-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> .58–88. Viitattu 3.2.2020
- Jyrkämä, Jyrki 2001: Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.): *Lapsuudesta vanhuuteen—län sosiologiaa*. Vastapaino. Tampere, 267–323.
- Kainulainen, Jari 2003: Kaiken keskellä, vai kaikesta sivussa? Sukupolvien elämänlaatu ja identiteetti syrjäisessä maaseutukunnassa 2000-luvun alussa. Kuopion yliopiston julkaisuja E. *Yhteiskuntatieteet* 104. Kuopion yliopisto. Kuopio.
- Karisto, Antti 2004: Kolmas ikä—uusi näkökulma väestön vanhenemiseen. Teoksessa *Ikääntyminen voimavarana*. Tulevaisuusselosteen liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Valtioneuvoston kanslia. Helsinki.
- Karisto, Antti ja Kontinen, Riikka 2004: Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua. Tutkimus ikääntyvien elämäntyyleistä. Yliopistopaino. Helsinki.
- Koskinen, Simo 2004: Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Kautto, Mikko (toim.): *Ikääntyminen voimavarana—Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5*. 33/2004. Valtioneuvoston kanslia. Helsinki. 24–90.
- Koskinen, Simo & Riihiahho, Sinikka 2007: Eläköityminen elämänvaiheena. Teoksessa Koskinen, Simo & Hakanpää, Liisa & Maranen, Pirkko & Piekkari, Jouni (toim.): *Kolmasikälaisten elämää pohjoisissa kaupungeissa*. KaupunkiElvi-hankkeen tutkimustuloksia. Lapin yliopistopaino. Rovaniemi, 45–62.
- Kuula, Arja 2011: Tutkimusetiikka. Aineistojen hallinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Tampere.
- Kuusela, Pekka 2006: Realismi ja sosiaalisen identiteetin episteeminen status. Teoksessa Rautio, Pertti & Saastamoinen, Mikko (toim.): *Minuus ja identiteetti*. Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma. Tampereen Yliopistopaino Oy—Juvenes Print. Tampere, 36–56.
- Kärnä, Sirpa 2009: Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä: ikääntyvien henkilöiden elämäntulon seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa <http://www.oppi.uef.fi/uku/vaitokset/vaitokset/2009/isbn978-951-27-1225-0.pdf>.
- Laitalainen, Elina & Helakorpi, Satu & Uutela, Antti 2008: Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2007 ja niiden muutokset 1993–2007. *Health Behaviour and Health among Finnish Elderly*, Spring 2007, with trends 1993–2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B 14/2008. Yliopistopaino. Helsinki.
- Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula 2008: Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäntilanteiden tutkimisessä. Teoksessa Kaasila, Raimo & Rajala, Raimo & Nurmi,

- Kari E. (toim.): *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Lapin yliopistokustannus. Juvenes Print. Tampere. 106–150.
- Laslett, Peter 1996: *A Fresh Map of Life*. Second Edition. MacMillan press Ltd. Ipswich Book Co Ltd. Great Britain.
- Levinson, Daniel J., Darrow, Charlotte N., Klein, Edward B., Levinson, Maria H. & McKee, Braxton 1979: *The Seasons of a Man's Life*. Ballantine Books, New York.
- Levinson, Daniel J. 1986: A Conception of Adult Development. *American Psychologist*, 41 (1), 3–13.
- Metsämuuronen, Jari 2006: Johdatus fenomenologiaan. Teoksessa Metsämuuronen, Jari (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. International methelp Ky. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä. 152–197.
- Mononen, Kaarina 2015: Vanhus vai seniorikansalainen? Sanojen herättämiä mielikuvia kartoittamassa. *Gerontologia* 29 (2), 120–121.
- Mäkinen, Elina 2009: Kirurgin eläkkeelle jääminen ja työstä irtautumisen haasteet. *Yhteiskuntapolitiikka* 74 (6), 621–631.
- Mäkinen, Olli 2006: *Tutkimusetiikan ABC*. Gummerus kirjapaino. Helsinki.
- Ojala, Hanna 2010: *Opiskelemissa tavallaan. Vanhat naiset ikäihmisten yliopistossa*. Acta Electronica Universitatis Tampereensis 1025. Juvenes Print. Tampere.
- Peace, Sheila & Holland, Caroline & Kellaher, Leonie 2006: *Environment and identity in later life*. Open university press, Maidenhead, Berkshire. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=295433>. Viitattu 10.2.2020.
- Perttula, Juha 1995: Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Suomen fenomenologinen instituutti. Tampereen yliopistollinen jäljennepalvelu. Tampere.
- Rintamäki, Katri Maria 2016: Työ arjessa. Työn kokemus suomalaisten arkielämässä 2000-luvulla. Turun yliopiston julkaisuja, *Annales universitatis Turkuensis*. Sarja C osa 427. Turku.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2009: Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula Liisa (toim.): *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Vastapaino. Jyväskylä. 22–56.
- Saastamoinen, Mikko 1999: Narratiivinen sosiaalipsykologia—teoriaa ja menetelmiä. Teoksessa Eskola, Jari (toim.): *Hengelistä Harreén, narratiivista Nudistiin*. Kuopion yliopiston selvityksiä E. yhteiskuntatieteet 10. Kuopion yliopiston painatuskeskus. Kuopio, 165–192.
- Saastamoinen, Mikko 2006a: Yksilö, riskitietoisuus ja psykokulttuuri. Kulttuurin etnopsykologia. Teoksessa Rautio, Pertti & Saastamoinen, Mikko (toim.): *Minuus ja identiteetti. Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma*. Tampereen Yliopistopaino Oy–Juvenes Print. Tampere, 136–167.
- Saastamoinen, Mikko 2006b: Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina. Teoksessa Rautio, Pertti & Saastamoinen, Mikko (toim.): *Minuus ja identiteetti. Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma*. Tampereen Yliopistopaino Oy–Juvenes Print. Tampere, 170–180.
- Shultz, Kenneth S. 2003: *Bridge Employment: Work After Retirement*. Teoksessa Adams, Gary A. & Beehr, Terry A. (toim.): *Retirement– Reasons, Processes and Results*. Springer Publishing Company. New York. 214–241. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=423306>. Viitattu 19.11.2019.
- Szinovacz, Maximiliane E. 2003: *Contexts and Pathways: Retirement as Institution, Process, and Experience*. Teoksessa Adams, Gary A. & Beehr, Terry A. (toim.) 2003:

- Retirement– Reasons, Processes and Results. Springer Publishing Company. New York. 6–52. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=423306>. Viitattu 19.11.2019.
- SPR Suomen punainen risti 2018: Täyttä elämää eläkkeellä- valmennusmateriaali. [https://rednet.punainenristi.fi/system/files/group/Valmennusmateriaali\\_.pdf](https://rednet.punainenristi.fi/system/files/group/Valmennusmateriaali_.pdf). Viitattu 24.1.2020.
- Taylor, Mary Anne & Doverspike, Dennis 2003: Retirement Planning and Preparation. Teoksessa Adams, Gary A. & Beehr, Terry A.(toim.): Retirement– Reasons, Processes and Results. Springer Publishing Company. New York. 53–82. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=423306>. Viitattu 19.11.2019.
- Tigerstedt, Christoffer & Mäkelä, Pia & Vilkkö, Anni & Pentala-Nikulainen, Oona 2018: Miten eläkeikäiset juovat? Teoksessa Mäkelä, Pia & Härkönen, Janne & Lintonen, Tomi & Tigerstedt, Christoffer & Warpenius, Katariina (toim.): Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino Oy. Helsinki, 178–192.
- Tuominen, Eila 2008: Näkökulmia eläkeläisten hyvinvointiin–toimeentulosta kulutukseen ja ajankäyttöön. Eläketurvakeskuksen raportteja 2008:4. Multiprint Oy. Helsinki. Tutkimuseettinen neuvottelukunta [www.tenk.fi](http://www.tenk.fi). Viitattu 2.12.2019.
- Varjonen, Johanna 2013: Aikuistuminen, työura ja eläkkeelle siirtyminen. Tilastokeskuksen hyvinvointikatsaus. 4/2013. [http://tilastokeskus.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka\\_2013\\_04.html](http://tilastokeskus.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2013_04.html). Viitattu 4.2.2020.
- Vilkkö, Anni & Sulander, Tommi & Laitalainen, Elina & Finne-Soveri, Harriet 2010: Miten iäkkäät suomalaiset juovat? Teoksessa Mäkelä, Pia & Mustonen, Heli & Tigerstedt, Christoffer (toim.): Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino. Helsinki, 142–153.
- Virtanen, Ira A. 2013: Ikä ja elämäntilanne miesten ystävyys-suhteissa. Teoksessa Ojala, Hanna & Pietilä, Ilkka (toim.): Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere University Press. Tampere. 227–251.
- Vuorinen, Leena 2009: Ikääntyminen maalaiskylässä. Sosiaalipolitiikan väitöskirja. Helsingin yliopisto. M&P Paino. Lahti.
- Ylikännö, Minna 2012: Sopivasti työtä ja vapaa-aikaa? Tutkimuksia ajankäytöstä eri elämäntilanteissa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 117. Kelan tutkimusosasto. Juvenes Print- Tampereen yliopistopaino. Tampere.

## Liitteet

### Liite 1: Haastattelupyyntö

Olen Marika Jolanki ja opiskelen Lapin yliopistossa sosiaalityötä. Teen parhaillaan Pro gradu- tutkielmaa eläköitymisestä ja alkoholinkäytön vaikutuksesta eläköitymiseen. Minua kiinnostaa erityisesti se, miten työpaikalla ja lähipiirissäsi suhtauduttiin sinuun jäädessäsi eläkkeelle ja saiko tukea siirtymävaiheeseen.

Tutkimustani varten haluaisin haastatella vanhuuseläkkeelle jääneitä henkilöitä ja kuulla juuri sinun tarinasi eläköitymisestä. Toivon, että voisit haastattelussa kertoa ainakin seuraavista asioista: Milloin jäit eläkkeelle ja millainen oli siirtymäsi työelämästä eläkkeelle? Olitko toivonut työpaikalta tai läheisiltä tukea eläköitymiseen? Miten alkoholinkäyttösi on muuttunut eläköitymisen jälkeen? Haastattelun kesto on n. 1-2 tuntia ja haastattelu nauhoitetaan. Saatu aineisto käsitellään luottamuksellisesti, eikä valmiista työstä pysty tunnistamaan yksittäisiä henkilöitä.

Mikäli olisit valmis osallistumaan tutkimukseen tai haluat lisätietoja, ota rohkeasti yhteyttä minuun. Vastaan mielelläni kysymyksiisi. Yhteydenotto ei sido sinua mihinkään. Voit ottaa minuun yhteyttä joko sähköpostilla [majolank@ulapland.fi](mailto:majolank@ulapland.fi) tai puhelimitse numeroon xxx xxx xxxx/puhelut/tekstiviestit.

Terveisin

Marika Jolanki