



# Kolmas elämä eläkkeellä

Kansalaisyhteiskunta ikääntyneiden hyvinvoinnin tukena

Laura Sarkonsalo

OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2025

Sosionomi YAMK  
Sosiaalialan erityisasiantuntijan ylempi tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (YAMK)  
Sosiaalialan koulutusohjelma

SARKONSALO, LAURA:  
Kolmas elämä eläkkeellä  
Kansalaisyhteiskunta ikääntyneiden hyvinvoinnin tukena

Opinnäytetyö 96 sivua, joista liitteitä 7 sivua  
Toukokuu 2025

---

Ikääntyneiden hyvinvoinnin tukeminen sekä osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen yhteiskunnassa edellyttää myönteistä suhtautumista ikääntymiseen. Kansalaisyhteiskunnalla on vahvat perinteet ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämässä ja terveyden tukemisessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa ikääntyneiden kokemasta hyvinvoinnista sekä hyvinvointia edistävästä ja heikentävästä tekijöistä. Opinnäytetyössä selvitettiin miten Tampereen kansalliset seniorit voivat yhdistyksenä tukea jäsentensä hyvinvointia. Opinnäytetyön teoreettisina lähtökohtina toimivat ikääntyneiden hyvinvointi ja sen eri ulottuvuudet sekä elämäntytytyväisyyden kokemus. Teoreettinen viitekehys sisältää myös näkökulman kansalaisyhteiskunnan merkityksestä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämässä.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella Tampereen kansallisten senioreiden uusilta jäseniltä (n=127). Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS-ohjelman avulla. Avointen kysymysten vastauksien analyysissä käytettiin teemoittelua ja sisällön erittelyä.

Tulosten mukaan ikääntyneet kokivat hyvinvointinsa kokonaisuudessaan hyväksi. Hyvinvointi on kokonaisuus, joka muodostuu toisiinsa vaikuttavista osa-alueista ja elämäntytytyväisyydestä. Merkittävimmät hyvinvointia edistävät tekijät olivat sosiaaliset suhteet ja itselle tärkeät yhteisöt, itsensä toteuttaminen, hyvä asuin- ja toimintaympäristö sekä liikunta, terveelliset elämäntavat ja terveys. Merkittävimmät hyvinvointia heikentävät tekijät olivat toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen sekä sairaudet, yksinäisyyden kokemus, mielekkään tekemisen puute ja huoli toimeentulosta, tulevaisuudesta sekä maailmantilanteesta.

Tampereen kansalliset seniorit voivat tukea jäsentensä hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua, vaikuttaa ja kuulua joukkoon. Yhdistys voi toiminnallaan vahvistaa jäsentensä sosiaalista hyvinvointia ja ehkäistä näin yksinäisyyttä sekä tukea terveellisiä elämäntapoja ja kannustaa ikääntyneitä liikkumaan, edistäen samalla ikääntyneiden terveyttä.

---

Asiasanat: hyvinvointi, ikääntyneet, kansalaisyhteiskunta

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Master's Degree Programme in Social Services

SARKONSALO, LAURA:  
Third Life in Retirement  
Civil society in support of the well-being of the elderly

Bachelor's thesis 96 pages, appendices 7 pages  
May 2025

---

Supporting the well-being of the elderly requires a positive attitude towards aging. Civil society has a strong tradition of promoting the well-being of the elderly and supporting health. The aim of the thesis was to get information about the well-being experienced by the elderly and the factors that promote and weaken their well-being. The thesis examined how the National Seniors of Tampere can support the well-being of their members as an association. The theoretical framework of the thesis is the well-being of the elderly and its different dimensions, as well as the experience of life satisfaction. The theoretical framework also includes a perspective on the role of civil society in promoting the well-being of the elderly.

The thesis was carried out as quantitative study. The data was collected using a digital survey from the new members of the National Seniors of Tampere (n=127). The quantitative data were analyzed using the SPSS software. Answers to the qualitative questions were analyzed using theming and content analysis.

The results showed that the elderly felt positive about their well-being. The most significant factors promoting well-being were social relationships and important communities. The most significant factors impairing well-being were the decline in functional ability and health, as well as the experience of loneliness.

National Seniors of Tampere can support the well-being of their members by providing opportunities to participate, influence and be part of the group. The association can strengthen the social well-being of its members, thus preventing loneliness and supporting healthy lifestyles.

---

Key words: well-being, elderly, civil society

## SISÄLLYS

|   |                                                                  |    |
|---|------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | JOHDANTO .....                                                   | 6  |
| 2 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....                         | 9  |
| 3 | TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS .....                                  | 10 |
|   | 3.1. Kansalaisyhteiskunta hyvinvoinnin edistäjänä .....          | 10 |
|   | 3.2. Tampereen kansalliset seniorit ry.....                      | 12 |
| 4 | IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTI .....                                  | 14 |
|   | 4.1. Hyvinvointitutkimus .....                                   | 14 |
|   | 4.2. Elintaso .....                                              | 16 |
|   | 4.3. Sosiaaliset suhteet .....                                   | 19 |
|   | 4.4. Itsensä toteuttaminen .....                                 | 21 |
|   | 4.5. Elämäntyytyväisyyden kokemus hyvinvoinnin osatekijänä.....  | 22 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....                                   | 25 |
|   | 5.1. Kvantitatiivinen tutkimus.....                              | 25 |
|   | 5.2. Kyselylomake ja aineiston kerääminen .....                  | 25 |
|   | 5.3. Aineiston analyysi .....                                    | 27 |
| 6 | TUTKIMUSTULOKSET .....                                           | 31 |
|   | 6.1. Vastaajien taustatiedot.....                                | 31 |
|   | 6.2. Ikääntyneiden kokema hyvinvointi.....                       | 33 |
|   | 6.2.1 Kokemus elintasosta .....                                  | 33 |
|   | 6.2.2 Kokemus sosiaalisista suhteista .....                      | 38 |
|   | 6.2.3 Kokemus itsensä toteuttamisesta .....                      | 40 |
|   | 6.2.4 Elämäntyytyväisyys .....                                   | 42 |
|   | 6.2.5 Hyvinvointi kokonaisuudessaan.....                         | 45 |
|   | 6.3. Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.....                      | 47 |
|   | 6.3.1 Hyvinvointia edistävät tekijät .....                       | 47 |
|   | 6.3.2 Hyvinvointia heikentävät tekijät.....                      | 51 |
|   | 6.4. Tampereen kansalliset seniorit.....                         | 54 |
|   | 6.4.1 Toimintaan osallistuminen .....                            | 54 |
|   | 6.4.2 Toiminnan vaikutus hyvinvointiin .....                     | 59 |
|   | 6.4.3 Jäsenten avoimet vastaukset toiminnasta .....              | 62 |
| 7 | JOHTOPÄÄTÖKSET .....                                             | 65 |
|   | 7.1. Ikääntyneiden kokema hyvinvointi.....                       | 65 |
|   | 7.2. Ikääntyneiden hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.....        | 69 |
|   | 7.3. Tampereen kansalliset seniorit hyvinvoinnin edistäjänä..... | 74 |
| 8 | POHDINTA .....                                                   | 77 |
|   | 8.1. Opinnäytetyöprosessin tarkastelu .....                      | 77 |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 8.2. Tutkimuksen eettinen tarkastelu..... | 78 |
| 8.3. Tutkimuksen luotettavuus .....       | 80 |
| 8.4. Jatkotutkimusaiheet .....            | 82 |
| LÄHTEET .....                             | 84 |
| LIITTEET .....                            | 90 |
| Liite 1. Saatekirje .....                 | 90 |
| Liite 2. Kyselylomake .....               | 91 |

## 1 JOHDANTO

Suomen väestö ikääntyy. Ikääntyminen johtuu sekä syntyvyyden laskusta, että eliniän kasvusta. Tilastokeskuksen viimeisimmän väestöennusteen mukaan myös tulevana vuosikymmeninä vanhempien ikäluokkien koko tulee olemaan selvästi suurempi kuin nuorten ikäluokkien koko. (Kestilä & Karvonen 2022, 20-21; Tilastokeskus 2024b.) Eliniän pidentymisen myötä saavutetut lisävuodet eletään yhä terveempinä ja ikääntyneet ovat pitkään toimintakykyisiä. Tilastokeskuksen mukaan yli puolet 65-74-vuotiasista ja 75-80-vuotiaistakin lähes puolet kokevat terveydentilansa hyväksi tai erittäin hyväksi. (Pynnönen 2019, 41-42; Tilastokeskus 2024a.)

Kolmannella iällä tai elämällä viitataan elämänvaiheeseen, joka sijoittuu työiän ja varsinaisen vanhuuden väliin. Tämä vaihe on usein aktiivinen ja toiminnantäyteinen ja sitä on kuvattu myös vapauksien elämänvaiheena. Elämänvaiheeseen liittyy monia mahdollisuuksia, mutta myös haasteita. Eläkkeelle siirtyminen on iso elämänmuutos ja se herättää monenlaisia, ristiriitaisiakin tunteita. Työllä ja työyhteisöllä on usein keskeinen merkitys elämässä, jonka vuoksi eläköityminen voi pudottaa ihmisen tyhjän päälle. Ihminen voi tuntea itsensä eläköitymisen jälkeen hyödyttömäksi ja elämän merkityksellisyys katoaa. Lisäksi suuri elämänmuutos on tekijä, joka voi lisätä yksinäisyyttä. (Karisto 2013, 90-91; Dingemans & Henkens 2015; Pynnönen 2019, 41-42.) Suomessa oli vuonna 2024 lähes 1,5 miljoonaa vanhuuseläkettä saavaa ihmistä (Eläketurvakeskus 2024).

Väestön ikääntyminen luo väistämättä haasteita yhteiskuntapolitiikalle sekä elinvoimaisten ja taloudellisesti kestävien palvelujen järjestämiselle. Ikäystävällinen yhteiskunta tukee aktiivista ikääntymistä, unohtamatta kuitenkaan turvaa ja huolenpitoa. Hyvään ikääntymiseen kuuluvat hyvinvointia tukevat ja itselle merkitykselliset asiat. Ikääntyneiden hyvinvoinnin tukeminen ja osallisuuden lisääminen yhteiskunnassa edellyttää myönteistä suhtautumista ikääntymiseen. Ikääntyneiden osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen sekä mielekkään, merkityksellisen ja yhteisöllisyyttä lisäävän toiminnan mahdollistaminen on vahvasti yhteydessä ihmisten hyvinvointiin. (Jyrkämä 2001, 267-269; Helin & von Bonsdorff 2013, 437-439; Dingemans & Henkens 2015.)

Opinnäytetyön aiheen sain toimeksiantona Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) kautta. Tampereen kansallisten senioreiden koululle antaman aihe-ehdotuksen lähtökohdat olivat yhdistyksen kehittämistarpeissa. Tampereen kansalliset seniorit edistää ikääntyvien ja eläkeläisten sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia sekä valvoo heidän oikeuksiaan. Yhdistyksen tarkoituksena on ylläpitää ja kehittää tamperelaisten eläkeläisten fyysistä ja henkistä vireyttä sekä pyrkiä aktivoimaan jäsenistöä erilaisten harrastuskerhojen kautta. Lisäksi yhdistys toimii alueella yhdyssiteenä ja yhteenkuuluvuuden tunteen lujittajana. Opinnäytetyöksi halusin ensisijaisesti valita juuri työelämälähtöisen aiheen. Oman työni kautta yhdistystoiminta ja työ ikääntyneiden parissa on tuttua, joten yhteistyö Tampereen kansallisten senioreiden kanssa tuntui mielekkäältä.

Hyvinvointia ja myös ikääntyneiden hyvinvointia on tutkittu melko paljon, vaikkakin hyvinvoinnin tutkiminen on haasteellista ja monimutkaista. Osaltaan haasteellisuutta lisää hyvinvoinnin moniulotteisuus, toisaalta hyvinvoinnin mittaaminen. Hyvinvoinnin mittaaminen edellyttää selkeää näkemystä siitä, mitä hyvinvointi on. (Hoffren & Rättö 2011, 219; Saari 2011b, 34-36.) Opinnäytetyössä käsittelen ikääntyneiden hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia ja elämäntyytyväisyyttä. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä hyödynnän Allardtin having-loving-being hyvinvointiteoriaa, päivitettyinä Helneen & Hirvilammin doing ulottuvuudella. (Allardt 1976; Helne & Hirvilammi 2021, 49; Hirvilammi & Helne 2014, 2014.) Hyvinvointi ja sen eri ulottuvuudet ovat yhteydessä kokemukseen elämäntyytyväisyydestä. Molemmat tekijät vaikuttavat toisiinsa ja muodostavat yhdessä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksen. (Uusitalo & Laihiala 2022, 30.)

Ihmiset tarvitsevat hyvinvointinsa edistämiseksi yhteiskunnan tuottamien palvelujen lisäksi yhteisöjen sosiaalista tukea ja keskinäistä huolenpitoa. Suomessa kansalaisyhteiskunnalla, erilaisilla järjestöillä ja yhdistyksillä on vahvat perinteet ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisessä ja terveyden tukemisessa. (Möttönen & Niemelä 2005, 6-7; Kivinen & Toivonen 2023, 112-113.) Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys sisältää myös näkökulman kansalaisyhteiskunnan merkityksestä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisessä. Keskeisinä käsitteinä opinnäytetyössä ovat hyvinvointi ja ikääntyneet sekä kansalaisyhteiskunta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ikääntyneiden kokemaa hyvinvointia. Tavoitteena on saada tietoa ikääntyneiden kokemasta hyvinvoinnista sekä hyvinvointia edistävästä ja heikentävästä tekijöistä. Opinnäytetyön tulokset antavat Tampereen Kansallisille senioreille tietoa toiminnan kehittämisen tueksi, miten toiminta vastaa jäsenten tarpeisiin ja mitä asioita tulisi kehittää.



## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyö on työelämälähtöinen, jonka vuoksi sillä on selkeä tarkoitus. Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ikääntyneiden kokemaa hyvinvointia. Tavoitteena on saada tietoa ikääntyneiden kokemasta hyvinvoinnista sekä hyvinvointia edistävästä ja heikentävistä tekijöistä. Tavoitteena on myös selvittää, miten Tampereen kansalliset seniorit voivat yhdistyksenä edistää jäsentensä hyvinvointia ja tukea hyvinvointia edistäviä tekijöitä.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaiseksi ikääntyneet kokevat hyvinvointinsa?
2. Mitkä tekijät edistävät ja heikentävät ikääntyneiden hyvinvointia?
3. Miten Tampereen kansalliset seniorit voivat tukea toiminnallaan jäsenten hyvinvointia?

Opinnäytetyö tuottaa tietoa ikääntyneiden hyvinvoinnista ja tekijöistä, jotka vaikuttavat siihen. Opinnäytetyön tulokset antavat Tampereen kansallisille senioreille tietoa toiminnan kehittämisen tueksi, miten toiminta vastaa jäsenten tarpeisiin ja mitä asioita tulisi kehittää. Tuloksia voi hyödyntää myös laajemmin pohdittaessa kansalaisyhteiskunnan roolia ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisessä.

### 3 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Toimintaympäristön kuvaus luvussa esitellään kansalaisyhteiskunnan ja kolmannen sektorin toimintaympäristöä. Lisäksi esitellään opinnäytetyön toimeksiantajan Tampereen kansallisten senioreiden tarkoitusta ja toimintaa.

#### 3.1. Kansalaisyhteiskunta hyvinvoinnin edistäjänä

Hyvinvointiyhteiskunta koostuu kolmesta tasosta; julkisesta hyvinvointivaltiosta, talouselämästä ja kansalaisyhteiskunnasta. Kansalaisyhteiskunta muodostuu kansalaisten omaehtoisesta toiminnasta, johon liittyy vahvasti yhteisen hyvän rakentaminen ja yhteisöllisyys. Kansalaisyhteiskunnasta puhuttaessa keskitytään pääasiassa järjestäytyneeseen kansalaistoimintaan eli järjestöihin, mutta laajemmin kansalaisyhteiskunta pitää sisällään kuitenkin kaiken ihmisten rakentaman yhteisöllisyyden. (Myllymäki 2003, 16-18; Möttönen & Niemelä 2005, 3-4.) Ihmiset tarvitsevat hyvinvointinsa edistämiseksi yhteiskunnan tuottamien palvelujen lisäksi yhteisöjen sosiaalista tukea ja keskinäistä huolenpitoa. Hyvinvointivaltion tulee luoda edellytyksiä kansalaistoiminnalle, jonka vuoksi julkisten toimijoiden ja järjestöjen keskinäinen vuorovaikutus on tärkeää. Järjestöt eivät ole vain palvelutuotannon täydentäjiä vaan yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin edistäjiä sekä kansalaisyhteiskunnan rakentajia. Myös talouselämä tarvitsee toimiakseen sosiaalista pääomaa, joka nousee ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta, kansalaisyhteiskunnasta. (Möttönen & Niemelä 2005, 6-7.)

Yhteiskunnan toimijat jaetaan usein kolmeen sektoriin: julkiseen, yksityiseen ja kolmanteen eli vapaaehtoissektoriin. Julkisen sektorin muodostavat valtio ja kunnat ja yksityisen sektorin yritykset. Kolmannen sektorin toiminta on epämuodollisempaa, eikä se tavoittele taloudellista voittoa. (Myllymäki 2003, 11-13; Seppo 2013, 5.) Kolmannen sektorin toimintaa luonnehtivat käsitteet yhteisöllisyys, omaehtoisuus ja aktiivisuus, jäsenyys ja toimijuus, vapaaehtoisuus ja valinnaisuus, joustavuus ja riippumattomuus sekä eettisyys ja oikeudenmukaisuus. Kolmannen sektorin ero muihin sektoreihin näkyy myös ammattityön ja maallik-

kouden yhdistämisessä. Palkattujen ammattihenkilöiden ammattitietoa täydennetään jäsenten ja vapaaehtoisten tietotaidolla ja kokemuksella. Lisäksi kolmannen sektorin toimintatapa ja hallinto on mahdollistavaa ja joustavaa, jolloin se pystyy sopeutumaan nopeasti yhteiskunnan muutoksiin ja vastaamaan ihmisten tarpeisiin. Kolmannen sektorin toimijat ovatkin usein kehittämistyönsä kautta edelläkävijöitä ja luovat toimintatapoja, jotka otetaan myöhemmin käyttöön julkisella ja yksityisellä sektorilla. (Siisiäinen 1996, 20-25; Myllymäki 2003, 77-79; Möttönen & Niemelä 2005, 61-64; Seppo 2013, 5.)

Suomessa on lukuisa määrä erilaisia eläkeläisjärjestöjä. Pääsääntöisesti eläkeläisjärjestöt ovat poliittiselta tai ammatilliselta pohjalta syntyneitä valtakunnallisia järjestöjä tai paikallisesti toimivia jostain yrityksestä tai yhteisöstä eläkkeelle jääneiden yhdistyksiä. (Helander 2001, 117.) Eläkeläisjärjestöt toimivat pääsääntöisesti vapaaehtoistoimijoiden voimin, ainoastaan keskusjärjestöillä on palkattua henkilökuntaa. Eläkeläisjärjestöjen toiminnan rahoitus muodostuu Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA), hyvinvointialueiden ja kuntien/kaupunkien myöntämistä avustuksista, jäsenmaksuista sekä omasta tulonhankinnasta. (Helander 2001, 130-132; STEA n.d.; Pirkanmaan hyvinvointialue n.d.)

Eläkeläisjärjestöt tukevat ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä tarjoten toimintaa, tekemistä ja sosiaalista yhdessäoloa. Eläkeläisjärjestöjen tehtävänä on myös ikääntyneiden kansalaistaitojen vahvistaminen sekä eläkeläisten edunvalvonta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Eläkeläisjärjestöjen toiminnan pohjana toimii usein vahva oma arvomaailma, ja sitä kautta ne kokoavat samanhenkiset eläkeläiset yhteen toimivaksi yhteisöksi. Toiminnalle tyypillistä ovat myös perinteet ja jatkuvuus, joka selittää osaltaan eläkeläisjärjestöjen pitkän historian, mutta voi toisaalta estää muutostarpeen huomaamisen ja olla sitä kautta esteenä eläkeläisjärjestöjen kehittämistyölle. Arkinen järjestötyö ei enää kiinnosta tämän päivän eläkeläisiä, vaan he kaipaavat eläkeläisjärjestöiltä monipuolista tekemistä hyvinvointinsa tueksi. (Kivinen & Toivonen 2023, 112-113.)

Järjestötoimintaan osallistuvat aktiiviset ja hyväkuntoiset ikääntyneet, jotka hakevat toiminnasta merkityksellistä tekemistä. Liikunta-, kulttuuri- ja harrastustoiminta sekä vapaaehtoistoiminta ovat yleisimpiä toimintamuotoja. Järjestötoiminta

tarjoaa ikääntyneille yhteisöllisyyttä ja vertaistukea, etenkin yksin asuville tai leskeksi jääneille. Yhteiskunnallisesti aktiiviset ikääntyneet hakevat järjestötoiminnasta vaikuttamisen mahdollisuuksia. (Siisiäinen 1996, 20-25; Peltosalmi ym. 2024.) Järjestöbarometrin (2024) mukaan aktiivisimmin järjestötoimintaan osallistuvat toimintakykyiset eläkeiän kynnyksellä ja eläkkeellä vähän aikaa olleet ihmiset. Naiset osallistuvat miehiä useammin järjestötoimintaan. Korkeasti koulutetut osallistuvat useammin sekä jäsenenä että vapaaehtoisina ja heillä on usein myös luottamustehtäviä järjestöissä. Korkeasti koulutetuilla on enemmän sosiaalista pääomaa ja resursseja, jotka tukevat järjestötoimintaan osallistumista. Korkeasti koulutetuilla on myös enemmän vaikuttamishalukkuutta, jota järjestöissä voi toteuttaa. (Peltosalmi ym. 2024.)

### **3.2. Tampereen kansalliset seniorit ry**

Tampereen kansalliset seniorit ry on vuonna 1971 perustettu puolueisiin kuulumaton eläkeläisyhdistys, jonka jäsenmäärä on vajaa 900. Yhdistys kuuluu Kansalliseen senioriliittoon ja Pirkanmaan kansalliseen senioripiiriin. Kansallinen senioriliitto ry on puolueisiin sitoutumaton valtakunnallinen eläkeläisjärjestö, joka muodostuu 14:sta piirijärjestöstä ja 150:stä paikallisesta senioriyhdistyksestä. Jäseniä on yhteensä 25 000. Pirkanmaan kansallinen senioripiiri ry toimii taas Senioriliiton ja Pirkanmaan piirin paikallisyhdistysten välisenä yhdyssiteenä. Sen jäsenenä on 17 paikallista senioriyhdistystä. Jäseniä on Pirkanmaalla yhteensä 3200. Tampereen kansalliset seniorit toimii erilaisissa yhteistyöelimissä ja -verkostoissa. Yhdistyksellä on edustajat mm. Tampereen kaupungin ja Pirkanmaan hyvinvointialueen vanhusneuvostoissa, eläkeläisvaltuustossa ja järjestöedustamossa. Yhdistystä johtaa syyskokouksen valitsema hallitus ja sen puheenjohtaja. (Tampereen kansalliset seniorit n.d.)

Tampereen kansalliset seniorit edistää ikääntyvien ja eläkeläisten sosiaalista turvallisuutta ja hyvinvointia sekä valvoo heidän oikeuksiaan. Yhdistyksen tarkoituksena on ylläpitää ja kehittää tamperelaisten eläkeläisten fyysistä ja henkistä vireyttä sekä pyrkiä aktivoimaan jäsenistöä erilaisten harrastuskerhojen kautta. Lisäksi yhdistys toimii alueella yhdyssiteenä ja yhteenkuuluvuuden tunteen lujitta-

jana. Yhdistys sitoutuu liiton hyväksymiin arvoihin, jotka ovat elämänmyönteisyys, itsensä ja toisten arvostaminen sekä vastuu itsestä ja muista, suoraselkäisyys ja perinteiden kunnioittaminen. (Tampereen kansalliset seniorit n.d.)

Tampereen kansalliset seniorit järjestää jäsenilleen monipuolista toimintaa, harrastuksia, kulttuuria, senioriliikuntaa, matkoja ja retkiä sekä kerhoja ja muita säännöllisiä tapaamisia. Yhdistys myös ohjaa ja kouluttaa jäseniään. Yhdistyksen toimisto sijaitsee Tampereen keskustassa ja sillä on tärkeä jäsenten yhteisöllisyyttä lisäävä merkitys. Yhdistys osallistuu aktiivisesti alueen vaikuttamistyöhön tehden lausuntoja, aloitteita ja kannanottoja. Yhdistys pyrkii jatkuvasti kehittämään toimintaansa. (Tampereen kansalliset seniorit n.d.)

## 4 IKÄÄNTYNEIDEN HYVINVOINTI

Opinnäytetyön teoreettisina lähtökohtina toimivat ikääntyneiden hyvinvointi ja sen eri ulottuvuudet sekä elämäntyytyväisyyden kokemus. Ikääntyneiden hyvinvointi luvussa esitellään ensin aiempia hyvinvointitutkimuksia ja teorioita, jonka jälkeen hyvinvoinnin osa-alueittain teoriapohjaa ja niihin liittyviä tutkimuksia.

### 4.1. Hyvinvointitutkimus

Hyvinvointitutkimus on monitieteellistä ja sitä tutkitaan psykologian, sosiologian ja taloustieteen kaltaisissa perustieteissä, mutta myös uudemmissa hybriditieteissä (Saari 2011a, 16-17). Tieteenalasta riippumatta kaiken hyvinvointitutkimuksen peruskysymys on, mikä ja mitä on hyvä elämä. Hyvinvoinnin tutkiminen on aina arvosidonnaista toimintaa, jolloin tutkijan oma arvomaailma väistämättä näkyy hyvinvointitutkimuksessa. Hyvinvointitutkimuksessa nimetään ja etsitään usein erilaisia vajeita, kuten poikkeamia elintasossa ja toimintakyvyssä. Arvojen tapaan näitä vajeita luokitellaan ja tulkitaan eri tavoin. Hyvinvointivajeet voivat kytkeytyä toisiinsa ja kasautua tätä kautta yksilökohtaisesti. Toisaalta hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat funktionaalisia substituuotteja, jolloin hyvinvoinnin vaje voi kompensoitua hyvinvoinnin korkealla tasolla jollakin toisella hyvinvoinnin ulottuvuudella. (Saari 2011a, 11-14.)

Ihmisten elintason ja elämänlaadun parantuessa hyvinvointitutkimuksen keskeiseksi käsitteeksi on noussut eriarvoisuus. Yksi karkea jako hyvinvointitutkimuksessa on erotella resurssipohjainen hyvinvointikäsitteys ja subjektiivinen, koettu hyvinvointi. Sekä resurssipohjaisissa, että koetun hyvinvoinnin vertailevissa tutkimuksissa on saatu näyttöä, että eriarvoisuudella voidaan selittää erilaisia hyvinvointivajeita ja sosiaalisia ongelmia. (Saari 2011c, 338-340.) Esimerkiksi Wilkinsonin ja Pickettin (2009) tutkimusten mukaan tuloerojen näkökulmasta mitatun eriarvoisuuden ja useiden terveys- ja sosiaaliongelmien välillä oli voimakas yhteys (Liebig 2012). Eriarvoisuuden ja hyvinvoinnin välinen mahdollinen syyseuraussuhde tulee huomioida yhteiskuntapolitiikan perusteissa, välineissä ja tavoitteissa tulevaisuudessa (Saari 2011c, 341).

WHO (World Health Organization) määritteli perustamiskirjassaan vuonna 1946 terveyden täydellisenä hyvinvoinnin tilana, joka pitää sisällään fyysisen, henkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Määritelmässä terveys ymmärretään niin laajasti, että sitä voidaan pitää myös hyvinvoinnin määritelmänä. (World Health Organization, 2020.) Erik Allardtin (1976) tavoitteena omassa tutkimuksessaan oli hyvinvointi käsitteen laajentaminen ja sitä kautta hyvinvoinnin teoriaperustaisuuden vahvistaminen. Allardtin julkaisema teos Hyvinvoinnin ulottuvuuksia (1976) on ensimmäisiä suomalaisia hyvinvointiin liittyviä tutkimuksia ja hänen hyvinvointiajatteluunsa ja käsitteistöön viitataan tutkimuksissa vielä tänä päivänäkin. (Allardt 1976.)

Allardtin (1976) mukaan hyvinvointitutkimuksen käsitejärjestelmään kuuluu kaksi keskeistä erottelua; hyvinvointi ja onnellisuus. Hyvinvointi määräytyy tarpeentyydytyksestä, kun taas onnellisuus kytkeytyy ihmisen subjektiivisiin arvioihin ja tunteuksiin. Hyvinvointi on näin ollen objektiivisempi käsite kuin onnellisuus. Lisäksi Allardt erotelee käsitteet elintaso ja elämänlaatu. Elintaso määrittyy tarpeiden tyydyttämisellä, jossa keskeisessä roolissa ovat materiaaliset ja persoonalliset resurssit. Elämänlaatu on taas sosiaalisiin suhteisiin ja itsensä toteuttamiseen perustuvaa tarpeentyydytystä. Nämä kaksi käsitteellistä erottelua voidaan yksinkertaistaa nelikenttään, josta ilmenee miten sekä elintasoa, että elämänlaatua voidaan tutkia joko objektiivisesti tai subjektiivisesti. (Allardt 1976, 32-33; Uusitalo & Simpura 2022, 27-29.)

Hyvinvoinnin osatekijät Allardt on jakanut kolmeen pääluokkaan, jotka ovat having, loving ja being. Hyvinvointiarvot määräytyvät tarpeiden tyydytyksen mukaan ja taustalla on jaottelu elintason ja elämänlaadun välillä. (Allardt 1976, 38; Uusitalo & Simpura 2022, 29-30.) Having eli elintason lähtökohtana ovat fysiologiset tarpeet, aineelliset resurssit. Näitä ovat esimerkiksi tulot, asuminen, työllisyys, koulutus sekä fyysinen ja psyykkinen terveys. (Allardt 1976, 39-42; Uusitalo & Simpura 2022, 29.) Loving eli yhteisyyssuhteet viittaavat tarpeisiin olla yhteydessä muihin ihmisiin. Rakkaus, läheisyys ja luottamus ovat asioita, jotka muodostuvat suhteestamme toisiin ihmisiin. Yhteisyyssuhteet pitävät sisällään sosiaaliset suhteet ja verkostot. (Allardt 1976, 42-46; Uusitalo & Simpura 2022, 29-30.)

Being eli itsensä toteuttaminen tarkoittaa, että yksilö on korvaamaton persoona, joka saa arvontoa. Yksilöllä on mahdollisuus harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan sekä yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Being hyvinvointiarvo määrittyy toisaalta ihmisen suhteesta yhteiskuntaan ja toisaalta se pitää sisällään itsensä toteuttamisen ja kehittämisen piirteitä. (Allardt 1976, 46-49; Uusitalo & Simpura 2022, 30.) Allardt pohti jo 1970-luvulla being ja doing (tekeminen) ulottuvuuksien erottamista toisistaan, mutta vasta Helne & Hirvilampi (2021) toteutivat tämän omissa tutkimuksissaan. Doing -ulottuvuuden nostaminen omaksi tarpeeksi lisää näkemystä ihmisestä aktiivisena toimijana ja pitää sisällään esimerkiksi osallisuuden, kykenevyyden ja autonomian. Being ilman aktiivista tekemistä jäsentyy parhaiten ihmisolemista kuvaavana terminä. (Helne & Hirvilampi 2021, 49; Hirvilampi & Helne 2014; Uusitalo & Laihiala 2022, 145.)

Having – loving – being -ulottuvuudet ovat ihmisen omista arvoista riippumattomia hyvinvoinnin osatekijöitä, mutta kuvaavat yhteiskunnan arvoja. Hyvään elämään kuuluu myös onnellisuus, joka on ihmisen subjektiivinen arvio omasta elämästään. Subjektiivisia kokemuksia voidaan kuvata ja mitata elämäntyytyväisyydellä. (Uusitalo & Laihiala 2022, 30.)

## 4.2. Elintaso

Allardtin (1976) mukaa elintaso tarkoittaa aineellista hyvinvointia ja elämänlaatua, tarpeita, joiden tyydytys määrittyy yksilön omistamien tai hallitsemien resursien avulla. Ihmiset tarvitsevat ravintoa ja nestettä sekä terveyttä, mutta myös vaatteita ja asunnon sekä koulutuksen ja tuloja. Elintasoon liittyvät tarpeet ovat luonteeltaan puutostarpeita. Näiden tarpeiden tyydyttämiselle on olemassa yläraja, jonka jälkeen lisäykset eivät enää tuota lisää hyvinvointia. Toisaalta näiden tarpeiden puuttuminen tuottaa aina pahoinvointia. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee riittävän elintason. (Allardt 1976, 39-42; Raijas 2011, 247.) Eurooppalaisten elämänlaatua kartoittanut tutkimus osoittaa, että edelleen subjektiivista hyvinvointiamme määrittävät voimakkaasti materiaaliset tekijät ja tyytyväisyys elämään on selvimmin yhteydessä elintasoon (Eurofound 2018, 13).



Riittäväällä toimeentulolla on vaikutusta ihmisten hyvinvointiin. Toimeentulonsa riittäväksi kokevat ihmiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä ja onnellisempia. He kokevat vähemmän stressiä ja enemmän positiivisia tunteita. (Raijas 2011, 247; Jang, Choi & Kim 2009.) Sosiaalis-taloudellisen aseman (socio-economic status, SES), joka muodostuu koulutustasosta, ammattiasemasta ja tuloista on todettu vaikuttavan ikääntyneiden terveyteen ja hyvinvointiin. Matala SES liittyy mm. fyysisen ja psyykkisen terveyden riskitekijöihin sekä toimintakyvyn ja psykologisten voimavarojen heikkenemiseen. Ikään liittyvän sairastavuuden ja toimintakyvyn sekä tätä kautta hyvinvoinnin suuret erot syntyvät yhdessä sosiaalis-taloudellisten tekijöiden sekä yksilön voimavarojen ja elintapojen perusteella. (George 2005; Jang ym. 2009; Heikkinen 2013, 400-401.) Vaikka suomalaisten tulot ja varallisuus ovat viime vuosina kasvaneet, niin 40 %:lla eläkkeensaajista eläketulo jää pienituloisuuden rajan alle. Köyhyysriski on kohonnut erityisesti yksinasuvilla kansan- ja takuueläkkeen varassa elävillä ikääntyneillä. Kriisit ja erilaiset elämänmuutokset kuten esimerkiksi leskeytyminen ja sairastuminen vakavasti lisäävät tätä riskiä. (Eläketurvakeskus 2024; Raijas 2011, 248.)

Asuin- ja elinympäristön viihtyvyys ja toimivuus ovat yksi hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Nämä tekijät korostuvat etenkin silloin kun kyseessä ovat ikääntyneet ihmiset, koska ikääntyneet viettävät paljon aikaa kotona ja sen välittömässä läheisyydessä. Asuin- ja elinympäristön tulisi tukea ja edistää ikääntyneiden fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä lisätä osallisuutta kodin ulkopuoliseen toimintaan. (Siitonen 2013, 534; Rantakokko 2019, 259-260; Rantakokko, Keskinen & Portegijs 2022, 473-474.) Asuin- ja elinympäristön esteettömyys eli toimivuus, turvallisuus ja saavutettavuus ei tarkoita pelkästään ympäristön ominaisuuksia vaan myös yksilön ominaisuuksia ja kykyjä. Ikääntymisen myötä tapahtuvan toimintakyvyn heikkenemisen vuoksi aikaisemmin esteetön asuin- ja elinympäristö saattaa muuttua esteelliseksi. Ikääntyneen toimintakykyisyyden säilyttäminen vaatiikin yksilön kykyjen ja ympäristön asettamien haasteiden tasapainoa, yksilö-ympäristö-yhteensopivuutta (person-environment fit). (Rantakokko & Rantanen 2013, 543-544; Rantakokko, Keskinen & Portegijs 2022, 471.)

Elinikäisen tai elämänlaajuisen oppimisen lähtökohtana on jatkuvasti muuttuva yhteiskunta sekä yksilön sopeutuminen ja vastuunotto muutoksen hallinnasta.

Elinikäinen oppiminen edistää aktiivista ikääntymistä ja toimii vastavoimana syrjäytymisriskille. (Tikkanen 2013, 511-512.) Sitran (2019) tutkimuksen mukaan elinikäistä oppimista pidetään perusoikeutena ja osaaminen nähdäänkin laajalaisesti hyvinvointia lisäävänä voimavarana ja myös edellytyksenä muuttuvassa maailmassa pärjäämiselle. Etenkin ikääntyneet näkevät oman osaamisen kehittämisen kansalaisvelvollisuutena, mutta ei niinkään kansantaloudellisista syistä vaan ihmisenä kasvun näkökulmasta. (Sitra 2019.) Elinikäinen oppiminen ja osallistuminen on vahvasti sidoksissa pohjakoulutukseen ja työelämässä kouluttamiseen. Ikääntyneistä aktiivisimmin osallistuvat ne, joilla on korkeampi pohjakoulutus ja jo entuudestaan vahvempi osaamispohja. (Tikkanen 2013, 515.) Oppimisen ja osallistumisen mallit luodaan jo pitkälti opiskelu- ja työelämässä. Myönteiset kokemukset lisäävät motivaatiota ja kannustavat uuden oppimiseen myös eläkkeellä. (Tikkanen 2013, 522-523.) Kaiken kaikkiaan suhtautuminen oppimiseen muuttuu iän myötä myönteisemmäksi ja herättää positiivisia tunteita kuten uteliaisuutta ja innostusta (Sitra 2019).

Ikääntymiseen liittyvät fyysiset muutokset jaetaan sairauksien aiheuttamiin ja normaalista ikääntymisestä johtuviin muutoksiin. Sairauksista vapaata ikääntymistä kutsutaan terveeksi ikääntymiseksi, vaikka harvoin korkeaan ikään päästään ilman klinisiä diagnooseja. Onnistunut ikääntyminen pitää sisällään sairauksien ja toiminnanvajauksien ehkäisemisen, hyvän kognitiivisen ja fyysisen toimintakyvyn sekä aktiivisen elämänotteen. (Heikkinen 2013, 393.) Mahdollisuus onnistuneeseen ikääntymiseen riippuu eri tekijöistä. Osa tekijöistä on muokattavissa kuten elintavat ja elinolot, mutta osaan ei pysty itse vaikuttamaan, kuten geenit, sukupuoli ja ikä. (Heikkinen 2013, 396.) Fyysinen aktiivisuus, liikkuminen ja liikunta ovat tärkeässä roolissa ikääntyneiden terveyden edistämisessä ja hyvinvoinnin lisäämisessä. Fyysinen aktiivisuus ja liikkumiskyvyn säilyminen mahdollisimman pitkään tukee ikääntyneiden itsemääräämisoikeutta, kannustaa vuorovaikutukseen ja tarjoaa elämään laatua. (Karvinen 2019, 110-112.)

Psyykkinen terveys on tärkeä osa ikääntyneiden hyvinvointia ja hyvää vanhuutta. Psyykkinen toimintakyky pitää sisällään voimavarat, joiden avulla ihminen kykenee selviytymään arjen haasteista ja kriisitilanteista. (Saarenheimo 2003, 11-12; Valtioneuvosto 2022.) Psyykkinen hyvinvointi on jatkuva prosessi, johon vaikut-

tavat biologiset, psykologiset ja ympäristöön liittyvät tekijät sekä kokemukset elämän varrelta. Ikääntyneiden psyykkinen hyvinvointi ja mielenterveys ovat monisyisiä ja monitasoisia ilmiöitä. (Saarenheimo 2013, 373; Kokko & Heimonen 2022, 300-301.) Ikääntyneiden mielenterveyden perusta on rakentunut pitkän elämän aikana kokemusten kautta käsittäen mm. huolenpidon ja turvattomuuden, onnistumiset ja pettymykset, rakkauden ja rakkaudettomuuden. Ikääntyneiden mielialaongelmien riskitekijöitä ovat mm. fyysiset sairaudet ja aiemmat psyykkiset sairaudet, toimintakyvyn lasku ja kognitiivinen heikentyminen, stressi ja kuormittavat elämäntapahtumat, vähäinen aktiivisuus sekä yksinäisyys ja sosiaalisen tuen puute. (Saarenheimo 2003, 19-21; Saarenheimo 2013, 375-376; Kokko & Heimonen 2022, 303.)

#### **4.3. Sosiaaliset suhteet**

Sosiaalinen toimintakyky poikkeaa muista toimintakyvyn ulottuvuuksista, koska se on laaja ja moniulotteinen käsite, eikä sitä voi tarkastella vain yksilön ominaisuutena. Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään ympäristön ja yksilön välisen vuorovaikutuksen, tarjoten mahdollisuuksia ja rajoitteita toiminnalle. Lisäksi sosiaalinen toimintakyky ilmenee siinä, miten ihminen toimii arjessa ja miten hän osallistuu yhteisöjen ja yhteiskunnan toimintaan. Hyvät sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus ympäristön kanssa lisää yhteisyyden ja osallisuuden kokemuksia sekä näyttäytyy sosiaalisena aktiivisuutena ja osallistumisena. (Tiikkainen 2013, 284-286; Koskinen ym. 2022, 74-75.)

Ikääntymiseen liittyvät fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn muutokset saattavat vaikuttaa ikääntyneiden sosiaaliseen toimintaan monellakin eritavalla. Haasteita vuorovaikutukseen voivat tuoda mm. kuulon ja näön ongelmat, muistin ja kognition heikkeneminen sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen liittyvät muutokset. (Tiikkainen 2013, 286.) Lisäksi ikääntyneiden vuorovaikutussuhteissa, verkostoissa tapahtuu muutoksia ihmissuhteiden menetysten vuoksi, jolloin sosiaaliset verkostot pienenevät tai muuten muuttuvat. Ikääntymisen myötä lisääntyvät myös sosiaalisia verkostoja ja ihmissuhteita kuormittavat erilaiset stressitilanteet, kuten oma tai läheisen sairastuminen sekä omaishoitajana toimi-

minen tai muutto toiseen ympäristöön. Pahimmillaan ikääntymiseen liittyvät muutokset ja tätä kautta sosiaalisen toimintakyvyn heikkeneminen johtaa ikääntyneen sosiaaliseen eristäytymiseen. (Tiikkainen 2013, 287.)

Sosiaalisen hyvinvoinnin osalta ikääntyneiden naisten ja miesten väliltä löytyy hieman eroja. Naiset elävät miehiä pidempään ja asuvatkin useammin yksin kuin miehet. Naiset kokevat myös miehiä useammin yksinäisyyttä. Molemmat sukupuolet tapaavat ystäviä ja sukulaisia myös ikääntyessä, mutta naisilla ystävyys- ja sukulaisuussuhteisiin liittyy auttaminen jonkin verran miehiä enemmän. Naisilla säilyy myös ikääntyessä miehiä useammin hoivariippuvuuksia lapsia ja lapsenlapsia sekä omia vanhempiaan kohtaan. Naisille kasaantuvat vastuut ja läheisistä huolehtiminen vaikuttaa sosiaaliseen aktiivisuuteen miehiä useammin. (Jyrkämä 2013, 99-100.)

Tani ym. (2020) ja Macdonald, Luo & Hülür (2021) tutkimuksissa tarkasteltiin sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisten verkostojen vaikutusta ikääntyneiden hyvinvointiin. Tutkimuksissa todettiin sosiaalisen vuorovaikutuksen myönteinen vaikutus ikääntyneiden hyvinvointiin. Lisäämällä sosiaalista kanssakäymistä ikääntyneiden hyvinvointi parani merkittävästi. (Tani ym. 2020; Macdonald, Luo & Hülür 2021.) Selvin yhteys positiivisiin hyvinvoinnin kokemuksiin oli kasvokkain tapahtuvalla sosiaalisella vuorovaikutuksella (Macdonald, Luo & Hülür 2021). Sosiaalisella vuorovaikutuksella oli myös yhteys ikääntyneiden yksinäisyyden kokemuksiin. Sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen vähensi ikääntyneiden yksinäisyyttä merkittävästi. (Tani ym. 2020.)

Ikääntyneiden yksinäisyys on melko yleistä ja sitä pidetäänkin keskeisenä ikääntyneiden sosiaalisena ongelmana. Yksinäisyys on subjektiivista ja hyvin monimuotoista. Yksinäisyyden kokemukset voivat liittyä yksilö- tai ympäristötekijöihin, persoonallisuuden piirteisiin tai erilaisiin tilannetekijöihin. Yksinäisyys voi olla koko elämän kestäväää tai ohimenevää, tilanteisiin liittyvää yksinäisyyttä. Ikääntyneiden yksinäisyys linkittyy usein erilaisiin muutoskohtiin elämänkulussa, kuten eläkkeelle jäämiseen, toimintakyvyn heikkenemiseen, menetyksiin ihmissuhteissa tai asuinpaikan muuttumiseen. (Saarenheimo 2003, 104-105; Tiikkainen 2013, 288; Tiilikainen, Jansson & Pirhonen 2022, 333-336.) Yksinäisyys syntyy

ihmisen odottaessa sosiaalisilta suhteiltaan enemmän kuin niiltä saa ja onkin tämän vuoksi hyvin henkilökohtainen kokemus. Yksinäisyydellä on erilaisia hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua heikentäviä vaikutuksia. Yksinäisyys voi olla myös tietoinen, omaehtoinen valinta, mutta vaikutus yksilön ja ympäristön väliseen vuorovaikutukseen ja tätä kautta koettuun hyvinvointiin on silti olemassa. (Saarenheimo 2003, 104-105; Saarenheimo 2013, 374-375; Tiikkainen 2013, 288; Tiilikainen, Jansson & Pirhonen 2022, 337-339.)

Yhteisöt muodostuvat sosiaalisista verkostoista ja vuorovaikutussuhteista. Ikääntyneille tärkeitä yhteisöjä ovat perhe ja sukulaiset, koti ja asumisympäristöt, harrastuspiirit, yhdistykset ja uskonnolliset yhteisöt. Yhteisöllisyyttä edistää ryhmään kuulumisen tunne ja kokemus samankaltaisuudesta, sosiaalinen hyväksyntä sekä yhteiset tavoitteet ja kokemukset, avoimuus, luottamus ja sitoutuminen. Suotuisien yhteisöjen kautta ikääntyneet saavat kokea merkityksellisyyden tunteita ja löytävät uusia sosiaalisia asemia. Ikääntyneet kiinnittyvät yhteisöjen kautta myös yhteiskuntaan. (Hyypä 2013, 106-107; Tiikkainen 2013, 288-289.)

#### **4.4. Itsensä toteuttaminen**

läästä riippumatta ihmisillä on tarve pystyä ohjaamaan ja hallitsemaan omaa elämänsä, tekemään itselle tärkeitä asioita ja tavoittelemaan arvokkaaksi kokemiaan päämääriä. Lisäksi ihmisillä on tarve tuntea olevansa korvaamaton osa yhteisöä ja yhteiskuntaa. (Allardt 1976, 46-49.) Osallisuuden käsite pitää sisällään päätäntävällän omista asioistaan sekä mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa yhteisön ja yhteiskunnan toimintaan ja päätöksentekoon. Vahva osallisuuden kokemus rakentaa ja lisää hyvinvointia. (Rantanen 2013, 414; Leemann ym. 2022, 94-95.) Ikääntyneiden toiminnallisen itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden heikentyminen on uhka hyvinvoinnille (Kulmala 2019, 30-31).

Hyvinvointia voi lähestyä myös arjen toiminnan näkökulmasta. Arjella tarkoitetaan elämää, joka muodostuu sekä työstä ja opiskelusta, mutta myös kotielämästä sekä vapaa-ajasta ja harrastuksista. Arjen toiminnoissa tarvitaan resurs-

seja, kuten aikaa ja taloudellisia resursseja. Rajoittuneet resurssit vaikuttavat ihmisten mahdollisuuksiin toteuttaa itseään ja alentaa hyvinvoinnin kokemusta. (Raijas 2011, 243-245.)

Sosiaalinen aktiivisuus nähdään osana hyvää ikääntymistä. Ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyisyyttä voidaankin osoittaa erilaisiin yhteisöihin tai yhteiskunnan tilanteisiin ja harrastuksiin osallistumisen ja muun aktiivisuuden kautta. (Tiikkainen 2013, 289.) Forsman (2019), Nordmyra ym. (2020) ja Owen, Berry & Brown (2022) korostavat tutkimuksissaan aktiivisuuden ja toiminnan lisäävän ikääntyneiden hyvinvointia. Aktiivisuuden toteutumiseen vaikuttivat toimintakyvyn lisäksi motivaatio, asenteet ja positiivinen ajattelu. Yksinäisyyden kokemusten sijaan huomattiin vähentävän aktiivisuutta ja heikentävän hyvinvointia. (Forsman 2019; Nordmyra ym. 2020; Owen, Berry & Brown 2022.) Joulain ym. (2019) ja Jarosz (2022) selvittivät tutkimuksissaan osallistumisen hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Mielekkään tekemisen ja toiminnan sekä ikääntyneiden hyvinvoinnin välillä oli vahva yhteys. Sosiaalisella toiminnalla sekä sosiaalista ja henkistä yhteyttä edistävällä toiminnalla oli eniten myönteisiä vaikutuksia ikääntyneiden hyvinvointiin. (Joulain ym. 2019; Jarosz 2022.)

#### **4.5. Elämäntyytyväisyyden kokemus hyvinvoinnin osatekijänä**

WHO:n (World Health Organization) määritelmässä elämänlaatu koostuu erilaisista, toisiaan tukevista tekijöistä; fyysinen ja psykologinen terveydentila sekä toimintakyky, sosiaaliset suhteet, ympäristö ja arvot. Elämänlaatu on monenkin tekijän osalta hyvin subjektiivinen ja henkilökohtainen asia. Tekijöiden painoarvo on eri ihmisillä, erilaisissa elinympäristöissä ja elämäkaaren eri vaiheissa hyvin erilainen. (World Health Organization, 2020.)

Pirhosen ym. (2019) tutkimuksessa tarkasteltiin vanhenemisen eri vaiheita ja näiden vaiheiden vaikutusta hyvinvointiin. Ikääntyneet toivat esille vaiheita, jotka pitivät sisällään valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. Eri-laiset vaiheet nähtiin vanhenemiseen kuuluvina. Tuloksissa korostui sopeutumisen merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnille. Hyvä sopeutuminen vanhuuden mu-

kanaan tuomiin erilaisiin muutoksiin ja positiivinen elämänasenne edisti ikääntyneiden elämäntyytyväisyyttä ja hyvinvointia. (Klugar ym. 2016; Pirhonen ym. 2019.) Resilienssi on ihmisen kykyä selviytyä ja sopeutua muutoksiin, vastoin käymisiin ja stressiin. Se on ihmisen psyykkistä joustavuutta, joka auttaa ihmistä palautumaan ja jatkamaan eteenpäin. Resilienssi yhdessä elämän merkityksellisuuden kanssa korreloi vahvasti ihmisen hyvinvointiin. (Saarenheimo 2013, 375.)

Hyvä elämä ja elämänlaatu ei ole kiinni iästä. Ikääntyvän ihmisen elämänlaatu pohjautuu siihen, että vanheneminen ymmärretään kuuluvaksi luonnolliseksi osaksi elämäntähtäyksessä. Ikääntyessä elämänlaatu voi helposti kärsiä erilaisten vaikeuksien ja menetysten seurauksena. Ikääntyneille onkin tärkeää saada hyödyntää jäljellä oleva toimintakyky ja voimavarat itselle mielekkäällä tavalla. (George 2005; Kulmala 2019, 18-19.) Vanhuspalvelulainkin mukaan ikääntyneiden tulee saada kokea elämänsä merkitykselliseksi ja arvokkaaksi, ylläpitää sosiaalista toimintakykyä sekä elää mielekästä ja hyvinvointia tukevaa arkea. (Vanhuspalvelulaki 980/2012.) Myös Kansallinen ikäohjelma nostaa esiin hyvinvoinnin tukemisessa iäkkäiden osallisuuden ja itsemääräämisoikeuden vahvistamisen sekä mahdollisuuden yksilöllisiin valintoihin (Valtioneuvosto 2022).

Vanhuspalvelulaki ja Kansallinen ikäohjelma nostaa esiin ikääntyneiden turvallisuuden kokemuksen hyvinvoinnin edistämisessä. Ikääntyneet ovat monella tavalla haavoittuvassa asemassa, ja turvattomuuden tunne lisääntyykin usein iän myötä. Turvattomuutta aiheuttavat esimerkiksi yksin asuminen, asunnon tai elinympäristön puutteet ja kaltoinkohtelun uhka. Ikääntyneen hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys heikkenee, mikäli hän ei koe oloaan turvalliseksi. (Sisäasiainministeriö 2011; Vanhuspalvelulaki 980/2012; Valtioneuvosto 2022.)

Elämän peruskysymysten, eletyn ja tulevan elämän tarkoituksellisuuden ja merkityksellisuuden pohtiminen aktivoituu usein ikääntyessä, varsinkin silloin kun oma terveys ja toimintakyky heikkenee ja elämään tulee menetyksiä. Elämän tarkoituksellisuus on kokemus siitä, kuinka vahvasti ja miksi elämä koetaan mielekkääksi ja elämisen arvoiseksi. Tarkoituksellisuus antaa elämälle suunnan ja tarkoituksen. Elämän tarkoituksellisuuden lähteitä ikääntyneille ovat läheiset ihmissuhteet, hengellisyys, elämän nautinnot sekä terveys ja toimintakyky. Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen on yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. (Read

2013, 248-251; Kulmala 2019, 42-44.) Elämän merkityksellisyys liittyy sisäiseen kokemukseen ja tunteeseen elämän arvokkuudesta. Filosofi ja tutkija Frank Martelan (2020) mukaan onnellisuuden tavoittelu ei johda onnellisuuteen, vaan onnellisuus tulee enemmän sivutuotteena merkityksellisestä elämästä. Voimakas merkityksellisyyden kokemus lisää hyvinvointia ja saa elämän tuntumaan elämisen arvoiselta. (Martela 2020, 29-32.)

Opinnäytetyössä hyvinvoinnin eri ulottuvuudet, elintaso, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen muodostavat kokonaisuuden, jonka pohjalta hyvinvoinnin kokemusta mitataan. Elämäntyytyväisyys, kokemus onnellisuudesta tai elämänlaadusta on hyvinvoinnin mittaamisessa tärkeä osatekijä. Elämäntyytyväisyys on suhteessa jokaiseen hyvinvoinnin ulottuvuuteen, jonka vuoksi se on nostettu opinnäytetyössä omaksi osa-alueeksi.



## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimuksen toteuttaminen luvussa esitellään opinnäytetyön tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen kulku. Luku on jaoteltu kvantitatiiviseen tutkimukseen, aineiston keräämiseen kyselylomakkeella ja aineiston analyysiin.

### 5.1. Kvantitatiivinen tutkimus

Kyseessä on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Määrällisessä tutkimuksessa on tyypillistä syy-seuraussuhteiden etsiminen ja niiden selittäminen. Syy-seuraussuhteita pyritään selittämään aineistossa ilmenevillä säännönmukaisuuksilla eli lainalaisuuksilla. Määrällinen tutkimusprosessi etenee teoriasta käytäntöön eli aineiston keräämiseen, jonka jälkeen palataan takaisin teorian analyysiin, tulosten ja tulkinnan avulla. (Vilkkä 2007, 23-25.)

Määrällisessä tutkimuksessa järjestelmällisen tutkimustyön tuloksena syntyneillä teoreettisilla käsitteillä on keskeinen merkitys. Teoreettiset käsitteet tarjoavat selkeät ja tarkat määritelmät tutkittaville ilmiöille ja auttavat määrittelemään tutkimuksen keskeiset muuttujat sekä niiden väliset suhteet. Ne toimivat pohjana kyselylomakkeen kehittämiselle ja auttavat tutkimustulosten tulkitsemisessa. Teoreettiset käsitteet tarjoavat tutkimukselle viitekehyksen, joka mahdollistaa tutkimustulosten yleistämisen laajempiin konteksteihin. (Vilkkä 2007, 26; Valli 2015, 41-42; Vilkkä 2021, 101-102.) Opinnäytetyössä keskeisinä teoreettisina käsitteinä ovat hyvinvointi ja ikääntyneet. Teoreettinen viitekehys sisältää myös näkökulman kansalaisyhteiskunnan merkityksestä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

### 5.2. Kyselylomake ja aineiston kerääminen

Määrällisessä tutkimuksessa aineiston keräämiseen käytetään usein strukturoitua kyselylomaketta. Kyselylomake on määrämuotoinen kysymysten sarja, jolla kerätään tietoa vastaajien mielipiteistä, asenteista, käyttäytymisestä tai muista

kiinnostuksen kohteista teoriaan ja asetettuihin tutkimuskysymyksiin pohjautuen. (Holopainen & Pulkkinen 2013, 42-43; Valli 2015, 41-42.) Kyselylomakkeen etuina ovat laaja kattavuus, tehokkuus ja monipuolisuus. Kyselylomake mahdollistaa standardoidun tiedonkeruun, mikä tekee tuloksista vertailukelpoisia ja tilastollisesti analysoitavia. Lisäksi kyselylomake tarjoaa vastaajille anonymiteetin, mikä voi lisätä vastausten rehellisyyttä ja luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2015, 195.) Opinnäytetyön aineisto kerättiin itse rakennetulla kyselylomakkeella. Kyselylomake pohjautuu aikaisempiin hyvinvointitutkimuksiin ja hyvinvoinnin teorioihin. Kyselylomakkeen suunnittelussa hyödynnettiin myös saman aihepiirin tutkimuksissa aikaisemmin käytettyjä kyselylomakkeita. Kyselylomakkeen laatiminen on aina prosessi, jonka aikana lomaketta muokataan ja esitestataan. Tärkeää on samalla pitää mielessä tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset. (Holopainen & Pulkkinen 2013, 42-43.) Kyselylomaketta esitestattiin Tampereen Kansallisten senioreiden hallituksessa. Hallituksen jäsenistä viisi vastasi kyselyyn ja antoi omat kehitysehdotuksensa, jonka perusteella kyselylomaketta vielä muokattiin. Kysely toteutettiin Microsoft Forms -ohjelmalla.

Kyselylomake koostuu kolmesta osiosta; vastaajan taustatiedot, hyvinvoinnin eri ulottuvuudet ja Tampereen kansallisten senioreiden toiminta. Kyselylomake sisältää strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Strukturoidut kysymykset rakennettiin käyttäen monivalintaa sekä Likert-asteikkoa. Likertin asteikko on järjestysasteikko, jota käytetään erityisesti asenteiden ja mielipiteiden mittaamisessa. Asteikot ovat tyypillisimmin 5- tai 7-portaisia muodostaen nousevan tai laskevan skaalan. Kyselylomakkeella käytettiin 5-portaista asteikkoa; 1= Täysin eri mieltä, 2= Jokseenkin eri mieltä, 3 = Ei samaa eikä eri mieltä, 4 = Jokseenkin samaa mieltä, 5 = Täysin samaa mieltä. (Hirsjärvi ym. 2015, 200.)

Kyselylomake koostuu yhteensä 18 kysymyksestä. Kysymykset 1-8 käsittelee vastaajan taustatietoja. Taustatiedoiksi valikoitui sukupuoli, ikä, koulutus, viimeisin ammattiryhmä, eläkevuodet, asumistapa, vapaa-ajan toiminta ja toimintakyky. Kysymys 9 koostuu 20:stä hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin ja elämäntyytyväisyyteen liittyvästä väittämästä. Hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat elintaso, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen sekä kokemus elämäntyytyväisyydestä. Kysymykset 10-11 ovat hyvinvointiin liittyviä avoimia kysymyksiä. Tampereen kansal-

listen senioreiden toimintaan liittyviä kysymyksiä on viisi (kysymykset 12-16). Kysymys 17 koostuu neljästä väittämästä liittyen Tampereen kansallisten senioreiden toiminnan vaikutuksesta hyvinvointiin. Kyselylomakkeen lopussa (kysymys 18) on avoinkysymys, johon voi jättää tervetsetututkijalle tai Tampereen kansallisille senioreille. Kyselylomake on esitelty kokonaisuudessaan liitteessä 2.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Tampereen kansallisten senioreiden jäsenet. Kyselylomaketutkimus haluttiin suunnata pelkästään uusille jäsenille, jotta saadaan mahdollisimman ajantasaista ja objektiivista näkemystä yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Lisäksi kysely päätettiin toteuttaa pelkästään sähköisenä ja lähettää jäsenille sähköpostilla. Otannaksi määriteltiin lopulta vuosina 2022-2023 liittyneet jäsenet, joilla on jäsenrekisterissä ilmoitettuna sähköpostiosoite. Näillä kriteereillä marraskuussa 2023 saatekirje (liite 1) ja linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen (liite 2) lähetettiin 275:lle jäsenelle. Yhdistyksen tietosuojavelvoitteen ja jäsenten tietosuojan turvaamiseksi yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja lähetti sähköpostin jäsenille.

### **5.3. Aineiston analyysi**

Määrällisessä tutkimuksessa aineiston kerääminen sekä aineiston käsittely ja analysointi ovat kaikki erillisiä vaiheita (Heikkilä 2014, 120). Opinnäytetyön aineiston keräämisen jälkeen kyselylomakkeen vastaukset tallennettiin Excel-muodossa tietokoneelle. Tallennettu tiedosto käsiteltiin ja analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS Statistics tilasto-ohjelmaa apuna käyttäen. Ennen analysoimista aineisto on tarkistettava huolellisesti käymällä läpi alkuperäisen havaintomatriisin tiedot uudelleen. Havaintomatriisissa rivit edustavat tilastoyksiköitä ja sarakkeet muuttujia. Havaintomatriisin avulla aineistoa voidaan järjestää ja käsitellä systemaattisesti, joka helpottaa analyysin suorittamista ja tulosten tulkintaa. Aineiston huolellinen käsittely vähentää virheiden mahdollisuutta sekä parantaa aineiston laatua ja tutkimuksen tarkkuutta. (Vilkka 2007, 111; Heikkilä 2014, 120-121.)

Taustamuuttuja tarkoittaa selittävää muuttujaa, jonka yhteyttä tutkittavaan asiaan pyritään selvittämään (Hirsjärvi ym. 2015, 86-87). Taustamuuttujina tässä tutkimuksessa käytettiin kaikkia kyselylomakkeessa olleita vastaajien taustatietoja;

sukupuolta, ikää, koulutusta, viimeisintä ammattiryhmää, eläkevuosia, asumistapa, vapaa-ajantoimintaa ja toimintakykyä. Samaa ilmiötä kuvaavista muuttujista voidaan muodostaa summamuuttujia, jolloin yksi arvo kuvaa kaikkia kysymysosion muuttujia (Valli 2015, 121-122). Aineiston analysoimiseksi hyvinvoinnin eri osa-alueista luotiin summamuuttujia.

Aineiston tuloksia voidaan esittää taulukoilla, graafisesti tai keskilukujen kautta. Tutkijan tehtävä on valita tarkoitukseen parhaiten sopiva esitystapa. Taulukkoon mahtuu paljon informaatiota, jonka vuoksi se on paras vaihtoehto, kun pyritään mahdollisimman tarkkaan ja yksityiskohtaiseen tietoon. Graafiset esitykset, kuten pylväs- tai piirakkakuviot, havainnollistavat tietoa lukijalle ja antavat kokonais kuvan ilmiöstä. (Valli 2015, 73-74.) Tunnusluvut kuvaavat aineiston keskeisiä piirteitä tai ominaisuuksia. Tunnusluvut auttavat tiivistämään ja esittämään aineiston keskeiset tiedot selkeästi ja ymmärrettävästi sekä auttavat ymmärtämään aineiston yleistä käyttäytymistä. (Valli 2015, 77.)

Reliabiliteettia voidaan tarkastella myös mittarin sisäisenä ominaisuutena, mikäli mittaus koostuu monesta eri osiosta (Nummenmaa 2021, 510). Opinnäytetyössä kyselyn eri osien johdonmukaisuutta mitattiin Cronbachin alpha -kertoimella. Kertoimen tulisi asettua välille 0-1, mutta yleisesti hyväksytty hyvän raja kertoimelle on yli 0,7. Suuret kertoimen arvot kertovat suuresta reliabiliteetista ja siitä, että kyselyn osiot mittaavat samankaltaisia asioita. (Heikkilä 2014, 178; Nummenmaa 2021, 510-511.) Kyselylomakkeen jokaisesta hyvinvoinnin osa-alueesta ja elämäntyytyväisyyden osiosta laskettiin Cronbachin alpha-arvo (taulukko 1). Kaikkien osa-alueiden alpha -kertoimet olivat 0,753-0,909 välillä, joten voidaan todeta, että mittarin reliabiliteetti on korkea.

TAULUKKO 1. Hyvinvoinnin osa-alueiden Cronbachin alpha -kertoimet

| Osa-alue              | Laajuus     | Cronbachin alpha |
|-----------------------|-------------|------------------|
| Elintaso              | 9 väittämää | 0,881            |
| Sosiaaliset suhteet   | 4 väittämää | 0,825            |
| Itsensä toteuttaminen | 2 väittämää | 0,753            |
| Elämäntyytyväisyys    | 5 väittämää | 0,909            |

Aineistoa analysoitaessa tuloksia tarkasteltiin ensimmäiseksi suorien jakaumien eli frekvenssien avulla. Frekvenssi tarkoittaa esiintymistiheyttä tai lukumäärää, jolla muuttujan arvo esiintyy aineistossa. Tulokset frekvenssijakaumasta voidaan ilmoittaa absoluuttisina lukumäärinä tai prosentteina. (Heikkilä 2014, 144.) Kaikista hyvinvoinnin osa-alueesta ja elämäntyytyväisyydestä otettiin frekvenssit ja tulokset ilmoitettiin prosentteina. Tampereen kansallisten senioreiden toimintaan liittyvästä osiosta otettiin myös frekvenssit ja tulokset ilmoitettiin prosentteina sekä lukumäärinä. Osioden kokonaistuloksiin käytettiin myös keskiarvoja.

Kahden muuttujan välistä tilastollista yhteyttä eli muuttujien välistä riippuvuutta ja sen voimakkuutta mitataan korrelaatiolla. Korrelaatiota mitataan korrelaatiokerrotimeksi ( $r$ ), joka vaihtelee välillä  $-1$  ja  $+1$ . Kertoimen arvo kertoo korrelaation voimakkuuden ja suunnan. Positiivinen korrelaatio tarkoittaa, että muuttujien välillä on suora yhteys eli arvot kasvavat samansuuntaisesti. Negatiivinen korrelaatio tarkoittaa, että muuttujien välillä on käänteinen yhteys eli toisen muuttujan arvon kasvaessa toinen laskee. Korrelaatiokerrotimeksi ollessa nolla muuttujien välillä ei ole lineaarista yhteyttä. (Heikkilä 2014, 90-91; Nummenmaa 2023, 290-291.) Korrelaatiokerrotimeksi arvon tulkitseminen ei ole yksiselitteistä varsinkaan pienempien korrelaatioiden kanssa. Nummenmaa (2023, 290) perustaa yhteyden voimakkuuden lähinnä matemaattiseen arvioon seuraavasti:

|              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| $r = +/- 1$  | Täysi lineaarinen yhteys           |
| $r = +/- .9$ | Voimakas lineaarinen yhteys        |
| $r = +/- .7$ | Melko voimakas lineaarinen yhteys  |
| $r = +/- .5$ | Keskinkertainen lineaarinen yhteys |
| $r = +/- .3$ | Heikko lineaarinen yhteys          |
| $r = +/- 0$  | Ei ole lineaarista yhteyttä        |

Korrelaatiokerrotimeksi korkea arvo ei yksin todista muuttujien välistä syy-seuraussuhdetta, vaan tulosten tulkinnassa tulee huomioida myös tilastollinen merkitsevyys. Merkitsevyystaso,  $p$  (probability) eli Sig. (Significance) mittaa tilastollista luotettavuutta. Arvolla ilmoitetaan, onko riippuvuus sattumanvaraista tai onko virheellisten johtopäätösten riski kohonnut. Muuttujien välistä riippuvuutta voidaan sanoa olevan vain, jos siitä on tarpeeksi vahvaa näyttöä. (Heikkilä 2014, 184;

Nummenmaa 2021, 403.) Korrelaatiokertoimen tilastollinen merkitsevyys mitataan p-arvon avulla. Heikkilä (2014) kuvaa merkitsevyystason (p) raja-arvot seuraavasti:

|                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 0,000 - 0,001 <sup>***</sup> | Tilastollisesti erittäin merkitsevä |
| 0,002 – 0,010 <sup>**</sup>  | Tilastollisesti merkitsevä          |
| 0,011 – 0,050 <sup>*</sup>   | Tilastollisesti melkein merkitsevä  |

Tutkimuksessa käytettiin Pearsonin korrelaatiokerrointa, joka edellyttää väli-matka-asteikolliset muuttujat sekä Spearmanin korrelaatiokerrointa, joka soveltuu järjestysasteikollisille muuttujille. (Heikkilä 2014, 144; Valli 2015, 89.)

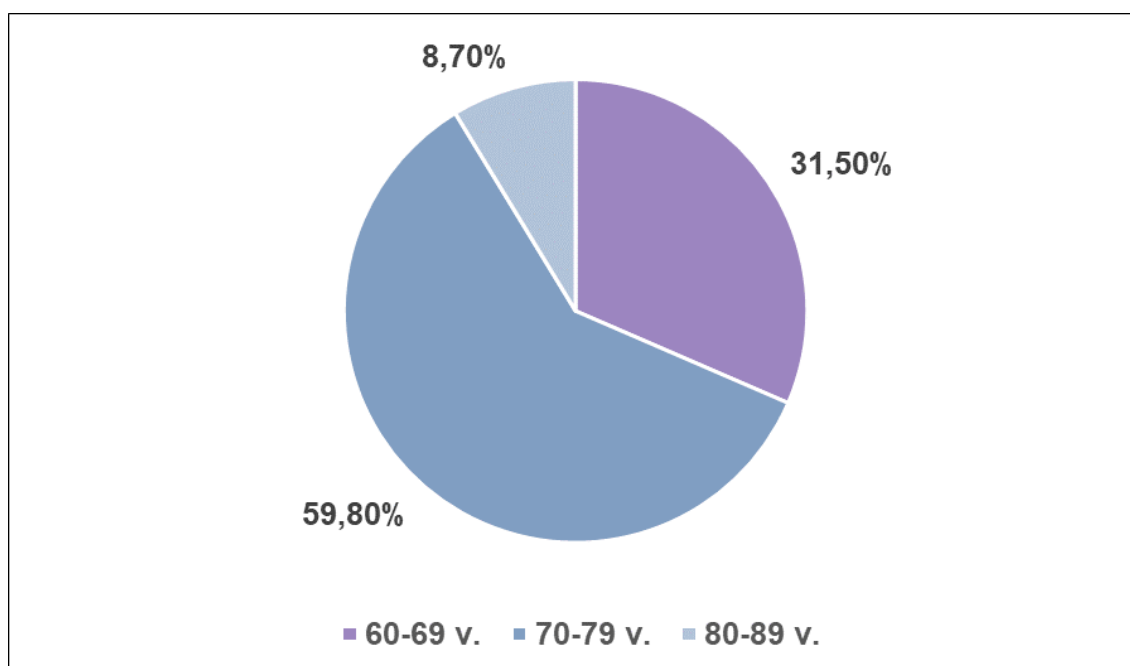
Kyselylomakkeen avoimien vastausten analyysi toteutettiin käyttäen teemoittelua ja sisällön erittelyä. Teemoittelun tarkoituksena on laadullisen aineiston pilkkominen, ryhmittely ja luokittelu erilaisten teemojen ja aiheiden mukaan. Teemoittelu auttaa jäsentämään ja ymmärtämään paremmin avointen vastausten sisältöä sekä mahdollistaa tiettyjen teemojen esiintymisen vertailun aineistossa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105.) Sisällön erittelyssä avointen kysymysten sisältöä kuvataan kvantitatiivisesti, kuten frekvensseillä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 119-120).

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustulokset luvussa esitellään tutkimuksen keskeisimmät tulokset. Ensimmäisessä alaluvussa 6.1. esitellään vastaajien taustatiedot. Varsinaiset tulokset ovat jaoteltu tutkimuskysymysten mukaan kolmeen lukuun. Luvussa 6.2. esitetään tulokset ikääntyneiden kokemasta hyvinvoinnista ja luvussa 6.3. hyvinvointia edistävästä ja heikentävistä tekijöistä. Luvussa 6.4. esitetään tulokset Tampereen kansallisten senioreiden toiminnasta hyvinvoinnin tukemisessa.

### 6.1. Vastaajien taustatiedot

Sähköinen kyselylomake lähetettiin 275:lle Tampereen kansallisten senioreiden jäsenelle. Kyselyyn vastasi 127 henkilöä, vastausprosentin ollen 46,2 %. Vastaajista naisia oli 101 (79,5 %) ja miehiä 25 (19,7 %). Yksi henkilö ei halunnut vastata kysymykseen sukupuolesta. Iältään vastaajat olivat 60–88-vuotiaita ja iän keskiarvo oli 72,7 vuotta (kuvio 1).



KUVIO 1. Vastaajien ikäjakauma vuosina (n=127).

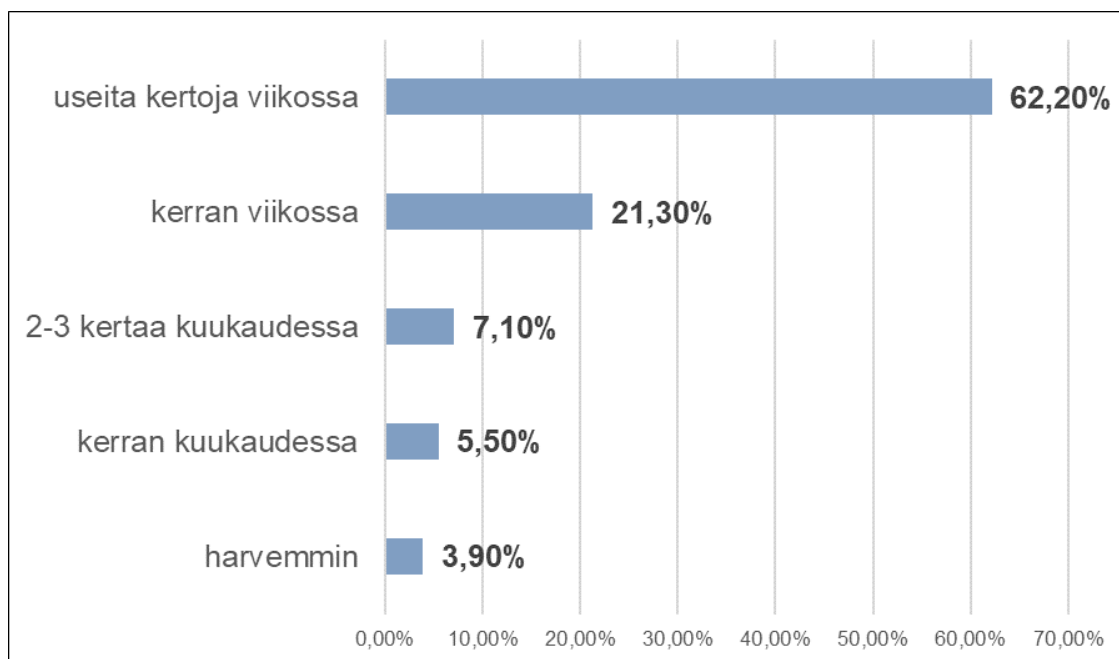
Suurimmalla osalla vastaajista (74 %) oli korkea-asteen koulutus. Keskiasteen koulutus oli 28 %:lla ja perusasteen koulutus 5 %:lla vastaajista. Viimeksi työssä

ollessaan vastaajista yli puolet olivat toimineet työelämässä ylempänä toimihenkilönä tai johtavassa asemassa (taulukko 2). Eläkkeellä vastaajat olivat olleet 0–31 vuotta, keskiarvon ollen 9,1 vuotta.

TAULUKKO 2. Vastaajien ammattiryhmät viimeksi työssä ollessa (n=127).

| Ammatti                                | hlö | %    |
|----------------------------------------|-----|------|
| Johtavassa asemassa                    | 28  | 22,0 |
| Ylempi toimihenkilö                    | 46  | 36,2 |
| Alempi toimihenkilö                    | 23  | 18,1 |
| Työntekijä                             | 15  | 11,8 |
| Muu (yrittäjä, koti-äiti tai koti-isä) | 15  | 11,8 |

Yli puolet vastaajista (59,1 %) asui yksin ja 40,9 %:lla vastaajista kotitaloudessa asui vakituisesti muita henkilöitä. Vapaa-ajantoimintaan kodin ulkopuolella osallistui useita kertoja viikossa 62,2 % ja kerran viikossa 21,3 % vastaajista (kuvio 2). Suurin osa vastaajista koki toimintakykynsä hyväksi ja vain 14,4 %:lla vastaajista oli toimintakykyyn merkittävästi vaikuttava sairaus tai vamma.



KUVIO 2. Vastaajien osallistuminen vapaa-ajan toimintaan kodin ulkopuolella (n=127).



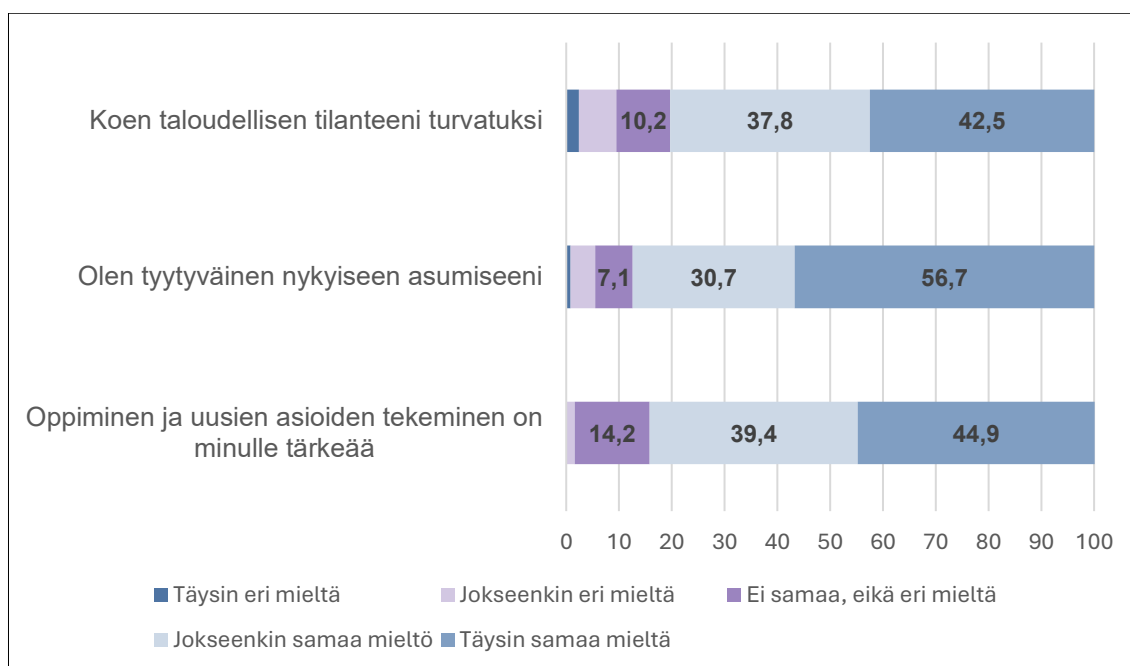
## **6.2. Ikääntyneiden kokema hyvinvointi**

Ikääntyneiden kokemaa hyvinvointia tutkittiin 20:llä hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin liittyvällä väittämällä sekä elämäntyytyväisyyden kokemuksella. Väittämät jaettiin neljään hyvinvoinnin osa-alueeseen: elintaso, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen sekä kokemukseen elämäntyytyväisyydestä. Osa-alueet muodostuvat erilaisista hyvinvoinnin tekijöistä. Tulokset esitellään osa-alueittain.

### **6.2.1 Kokemus elintasosta**

Elintasoa tutkittiin väittämillä, jotka muodostuivat toimeentulosta, asuin- ja toimintaympäristöstä ja oppimisesta sekä fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä. Elin-tasoon liittyviä väittämiä kyselylomakkeella oli yhdeksän. Toimeentulon, asumi-sen ja oppimisen tekijöitä tutkittiin jokaista yhdellä väittämällä. Fyysisen ja psyyk-kisen terveyden tekijöistä oli molemmista kolme väittämää.

Tulosten mukaan suurin osa vastaajista koki, että heidän taloudellinen tilan-teensa on turvattu (80,3 %) ja he ovat tyytyväisiä nykyiseen asumiseen (87,4 %). Lisäksi suurin osa vastaajista (84,3 %) oli sitä mieltä, että oppiminen ja uusien asioiden tekeminen on heille tärkeää (kuvio 3).



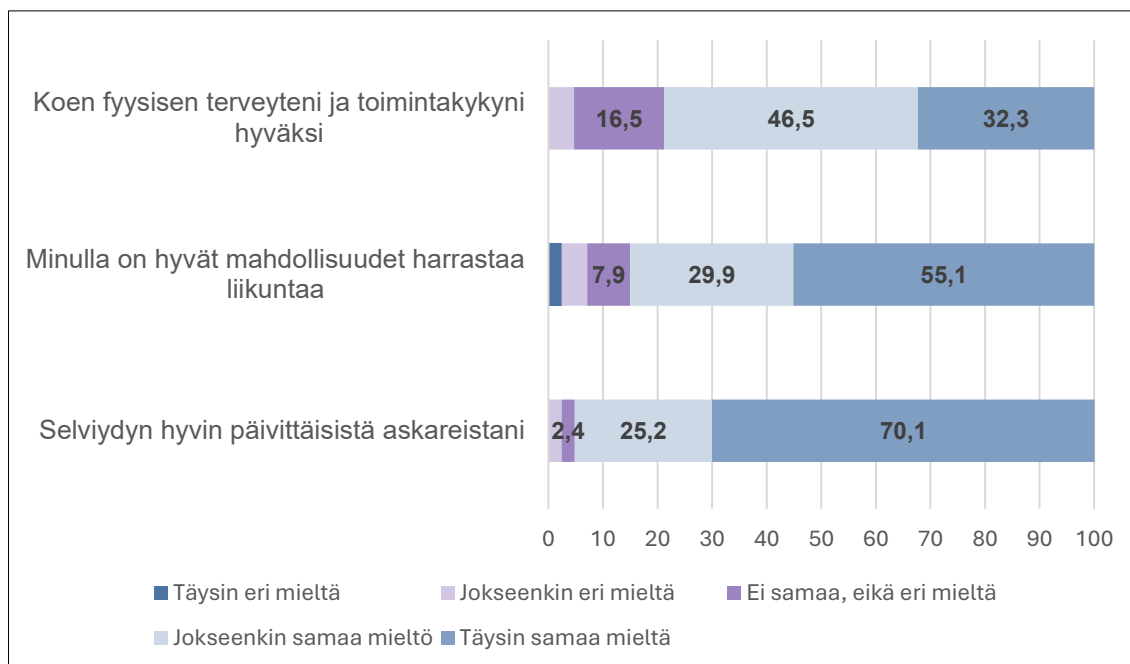
KUVIO 3. Koettu elintaso prosentteina toimeentulon, asuin- ja toimintaympäristön sekä oppisen näkökulmasta (n=127).

Vastaajien aikaisemmalla ammatilla ( $r_s=,390$ ,  $p=,001$ ) oli erittäin merkitsevä sekä koulutuksella ( $r_s=,276$ ,  $p=,002$ ) ja asumismuodolla ( $r_s=,256$ ,  $p=,004$ ) merkitsevä yhteys väittämään ”koen taloudellisen tilanteeni turvatuksi”. Korkeammin koulutetut ja korkeammassa asemassa työelämässä olleet kokivat taloudellisen tilanteensa turvatumiksi. Lisäksi yksinasuvat kokivat enemmän taloudellista turvattomuutta. Sukupuolella ( $r_s=,191$ ,  $p=,032$ ) ja iällä ( $r=,176$ ,  $p=,032$ ) oli melkein merkitsevä yhteys väittämään taloudellisesta tilanteesta. Miehet ja iäkkäämmät vastaajat kokivat taloudellisen tilanteensa jokseenkin turvatumiksi.

Vastaajien koulutuksella ( $r_s=,276$ ,  $p=,002$ ) oli erittäin merkitsevä ja aiemmalla ammatilla ( $r_s=,390$ ,  $p=,001$ ) merkitsevä yhteys väittämään ”oppiminen ja uusien asioiden tekeminen on minulle tärkeää”. Korkeammin koulutetut ja korkeammassa asemassa työelämässä olleet kokivat oppimisen ja uusien asioiden tekemisen tärkeämmäksi.

Vastaajista suurin osa koki oman fyysisen terveyden ja toimintakyvyn hyväksi (78,8 %). Toisaalta 27 vastaajaa (21,2 %) ei osannut arvioida fyysistä terveyttään ja toimintakykyään tai arvioi sen jokseenkin huonoksi. Suurin osa vastaajista koki myös, että heillä on hyvät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa (85%). Vain yhdeksän vastaajaa (7,1 %) koki, että heidän harrastusmahdollisuutensa ovat huonot.

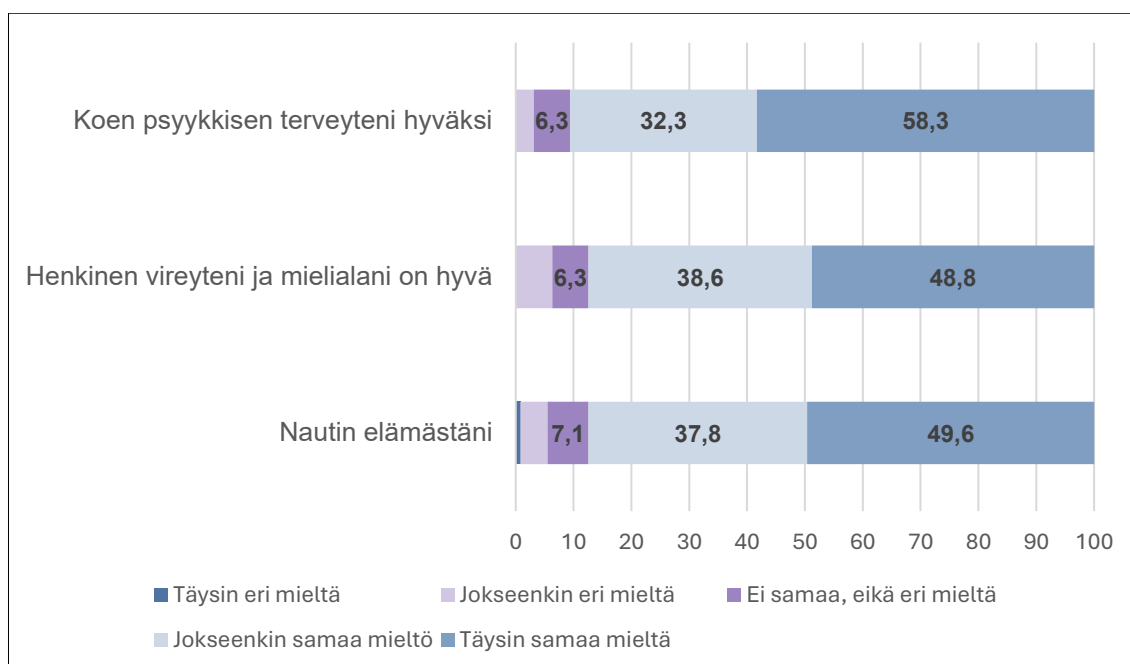
Päivittäisistä askareistaan lähes kaikki vastaajista (95,3 %) koki selviytyvänsä hyvin (kuvio 4).



KUVIO 4. Koettu elintaso prosentteina fyysisen terveyden näkökulmasta (n=127).

Vastaajien toimintakyvyllä ( $r_s=,308$ ,  $p=,001$ ) oli erittäin merkitsevä yhteys fyysiseen terveyteen. Vastaajat, joilla ei ollut toimintakykyyn merkittävästi vaikuttavaa sairautta tai vammaa kokivat fyysisen terveytensä paremmaksi. Merkitsevä yhteys fyysiseen terveyteen oli koulutuksella ( $r_s=,254$ ,  $p=,004$ ), aiemmalla ammatilla ( $r_s=,276$ ,  $p=,002$ ) asumismuodolla ( $r_s=,227$ ,  $p=,010$ ) ja vapaa-ajantoiminnalla ( $r_s=,278$ ,  $p=,002$ ). Fyysisen terveytensä kokivat paremmaksi korkeammin koulutetut ja korkeammassa asemassa työelämässä olleet sekä aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan osallistuvat vastaajat. Lisäksi yksinasuvat kokivat fyysisen terveytensä huonommaksi. Iällä ( $r=,215$ ,  $p=,015$ ) oli melkein merkitsevä yhteys fyysiseen terveyteen siten, että iältään nuoremmat vastaajat kokivat fyysisen terveytensä paremmaksi.

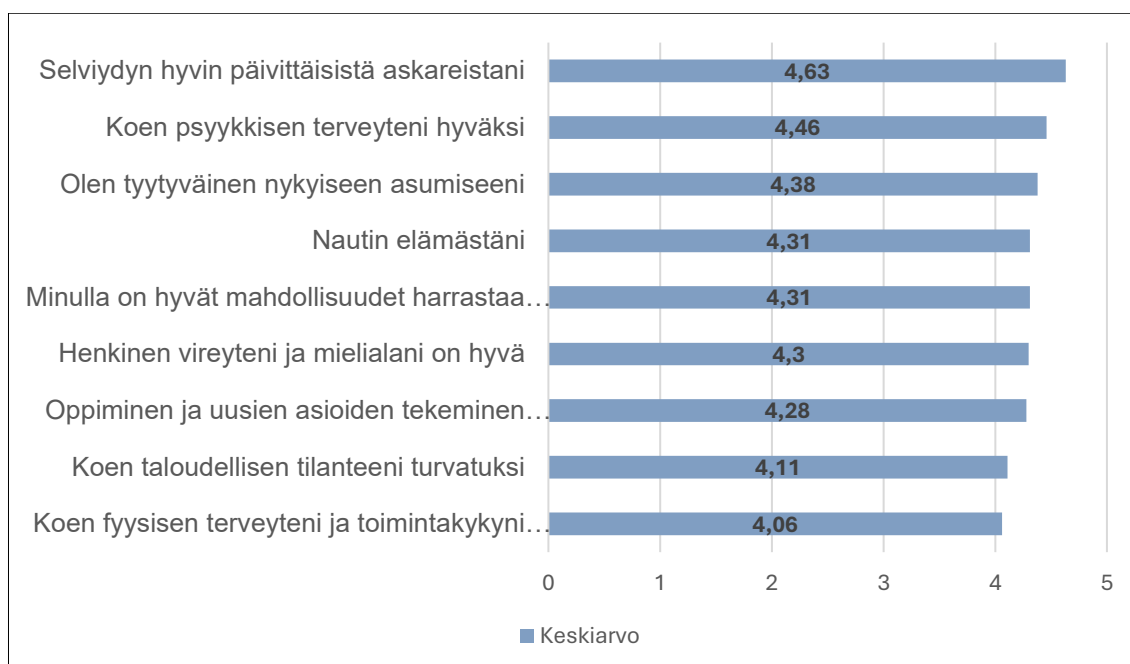
Psyykkisen terveyden suurin osa vastaajista koki hyväksi (90,6 %). Vain 12 vastaajaa (9,4 %) ei osannut arvioida omaa psyykkistä terveyttään tai arvioi sen jokoseenkin huonoksi. Suurin osa vastaajista koki myös, että heidän henkinen vireytensä ja mielialansa on hyvä (87,4 %). Elämästään nautti 87,4 % vastaajista (kuvio 5).



KUVIO 5. Koettu elintaso prosentteina psyykkisen terveyden näkökulmasta (n=127).

Vastaajien asumismuodolla ( $r_s=,324$ ,  $p=,001$ ) oli erittäin merkittävä yhteys psyykkiseen terveyteen. Yksinasuvat kokivat psyykkisen terveytensä huonommaksi. Merkitsevä yhteys psyykkiseen terveyteen oli vapaa-ajantoiminnalla ( $r_s=,254$ ,  $p=,004$ ). Aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaa osallistuvat vastaajat kokivat psyykkisen terveytensä paremmaksi. Koulutuksella ( $r_s=,225$ ,  $p=,011$ ) ja aiemmalla ammatilla ( $r_s=,219$ ,  $p=,013$ ) oli melkein merkitsevä yhteys psyykkiseen terveyteen. Korkeammin koulutetut ja korkeammassa asemassa työelämässä olleet kokivat psyykkisen terveytensä paremmaksi.

Kokonaisuudessaan elintaso -osion väittämien keskiarvo vaihteli välillä 4,06-4,63 (kuvio 6.) Keskiarvojen perusteella fyysinen terveys ja toimintakyky koettiin osi-  
ossa heikoimmaksi, kun taas päivittäisistä askareista vastaajat kokivat selviyt-  
vänsä parhaiten.



KUVIO 6. Elintaso -osion keskiarvot (5-portainen asteikko, jossa 1= Täysin eri mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä).

Kokonaisuudessaan elintasonsa (taulukko 3) kokivat paremmaksi korkeammassa asemassa työelämässä olleet sekä yhdessä toisen henkilön/henkilöiden kanssa asuvat vastaajat. Myös korkeammin koulutetut, aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaa osallistuvat ja toimintakykyisemmät vastaajat kokivat elintasonsa paremmaksi. Sukupuolella, iällä tai eläkevuosien määrällä ei ollut merkitystä kokemukseen elintasosta.

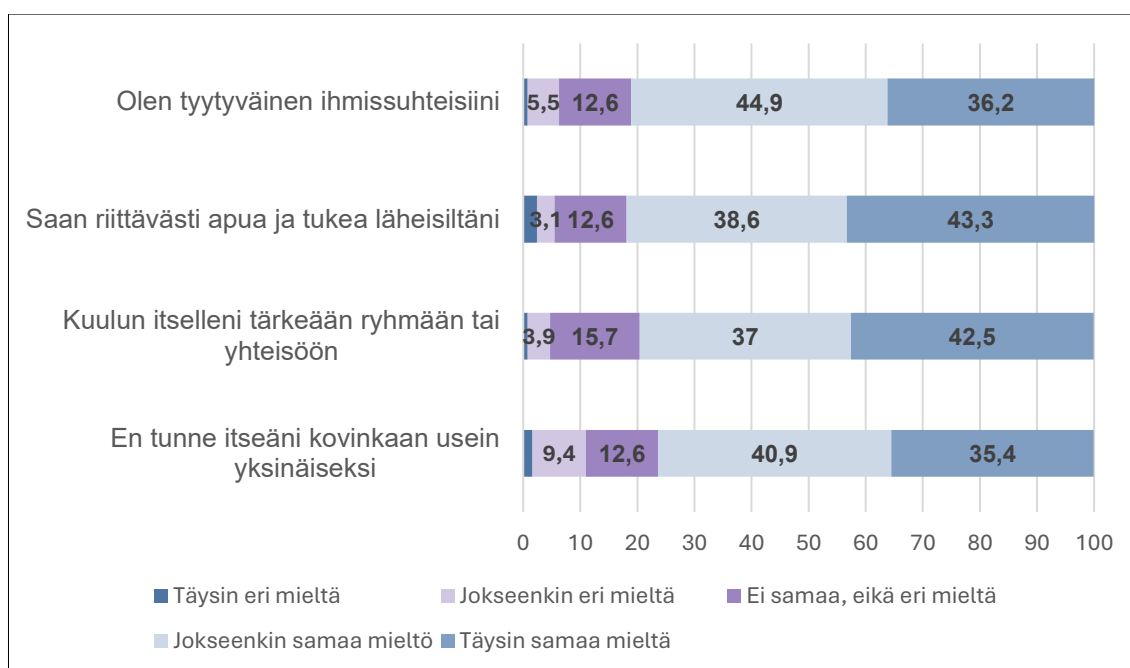
TAULUKKO 3. Kokemukseen elintasosta vaikuttavat muuttujat.

| Elintaso | Taustamuuttuja     | r / rs | p    |
|----------|--------------------|--------|------|
|          | Ammatti            | ,326   | ,001 |
|          | Asumismuoto        | ,351   | ,001 |
|          | Vapaa-ajantoiminta | ,265   | ,003 |
|          | Koulutus           | ,256   | ,004 |
|          | Toimintakyky       | ,198   | ,026 |

## 6.2.2 Kokemus sosiaalisista suhteista

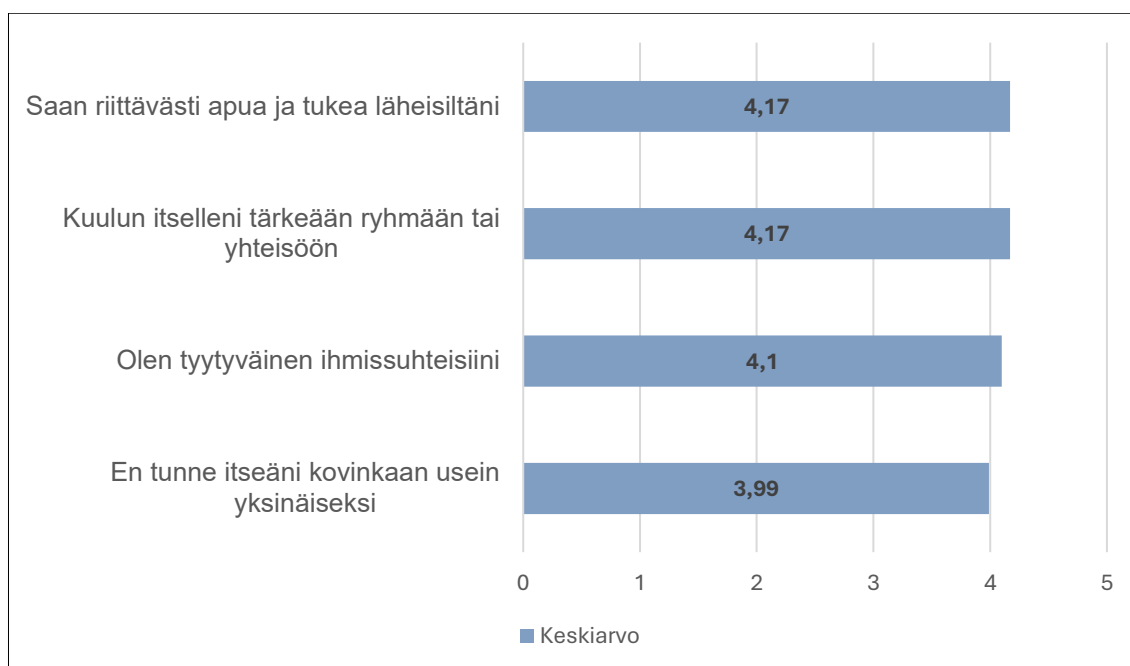
Sosiaalisia suhteita tutkittiin neljällä väittämällä. Sosiaaliset suhteet kokonaisuus muodostui perhe ja läheiset, yhteisöt sekä yksinäisyys tekijöistä. Perhe ja läheiset tekijöitä tutkittiin kahdella väittämällä. Yhteisöt ja yksinäisyys tekijöistä oli molemmista yksi väittämä.

Tulosten mukaan 81,1 % vastaajista oli tyytyväisiä ihmissuhteisiinsa ja suurin osa koki saavansa riittävästi apua ja tukea läheisiltään (81,9 %). Itselleen tärkeään ryhmään tai yhteisöön koki kuuluvansa 79,5 % vastaajista. Vastaajista 11:sta % koki itsensä yksinäiseksi. Suurin osa vastaajista (76,3 %) ei kärsinyt yksinäisyydestä (kuvio 7).



KUVIO 7. Sosiaaliset suhteet -osion vastaukset prosentteina (n=127).

Sosiaaliset suhteet -osion väittämien keskiarvo vaihteli välillä 3,99-4,17 (kuvio 8). Keskiarvojen perusteella väittämä ”en tunne itseäni kovinkaan usein yksinäiseksi” sai heikoimmat pisteet.



KUVIO 8. Sosiaaliset suhteet -osion keskiarvot (5-portainen asteikko, jossa 1= Täysin eri mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä).

Vastaajien asumismuodolla ( $r_s=,385$ ,  $p=,001$ ) oli erittäin merkitsevä yhteys kokemukseen perheestä ja läheisistä. Yksinasuvat kokivat enemmän tyytymättömyyttä ihmissuhteisiinsa ja läheisiltä saamaansa apuun ja tukeen. Aiemmalla ammatilla ( $r_s=,187$ ,  $p=,035$ ) ja vapaa-ajantoiminnalla ( $r_s=,204$ ,  $p=,021$ ) oli melkein merkitsevä yhteys kokemukseen perheestä ja läheisistä. Korkeammassa asemassa työelämässä olleet ja aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan osallistuvat vastaajat olivat tyytyväisempiä ihmissuhteisiinsa ja läheisiltä saamaansa apuun ja tukeen.

Vapaa-ajantoiminnalla ( $r_s=,321$ ,  $p=,001$ ) oli erittäin merkitsevä yhteys kokemukseen yhteisöistä. Aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan osallistuvat vastaajat kokivat enemmän kuuluvansa itselleen tärkeään ryhmään tai yhteisöön. Asumismuodolla ( $r_s=,235$ ,  $p=,008$ ) oli merkitsevä sekä koulutuksella ( $r_s=,210$ ,  $p=,018$ ) ja iällä ( $r=,196$ ,  $p=,027$ ) melkein merkitsevä yhteys kokemukseen yhteisöistä. Yksinasuvat vastaajat kokivat vähemmän kuuluvansa itselleen tärkeään ryhmään tai yhteisöön, kun taas korkeammin koulutetut ja iältään nuoremmat vastaajat kokivat enemmän kuuluvansa itselleen tärkeään ryhmään tai yhteisöön.

Yksinäisyyden kokemukseen oli erittäin merkitsevä yhteys vastaajien asumismuodolla ( $r_s=,524$ ,  $p=,001$ ). Yksinasuvat kokivat itsensä yksinäisemmiksi. Sukupuolella ( $r_s=,242$ ,  $p=,006$ ) oli merkitsevä yhteys ja vapaa-ajantoiminnalla ( $r_s=,180$ ,  $p=,043$ ) melkein merkitsevä yhteys yksinäisyyden kokemukseen. Miehet ja aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan osallistuvat vastaajat kokivat itsensä vähemmän yksinäiseksi.

Kokonaisuudessaan sosiaalisiin suhteisiinsa (taulukko 4) olivat tyytyväisempiä yhdessä toisen henkilön/henkilöiden kanssa asuvat sekä aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan osallistuvat vastaajat. Myös iältään nuoremmat, korkeammin koulutetut ja korkeammassa asemassa työelämässä olleet vastaajat olivat sosiaalisiin suhteisiinsa tyytyväisempiä. Miehet olivat naisia tyytyväisempiä sosiaalisiin suhteisiinsa. Toimintakyvyllä ja eläkevuosien määrällä ei ollut merkitystä kokemukseen sosiaalisista suhteista.

TAULUKKO 4. Kokemukseen sosiaalisista suhteista vaikuttavat muuttujat.

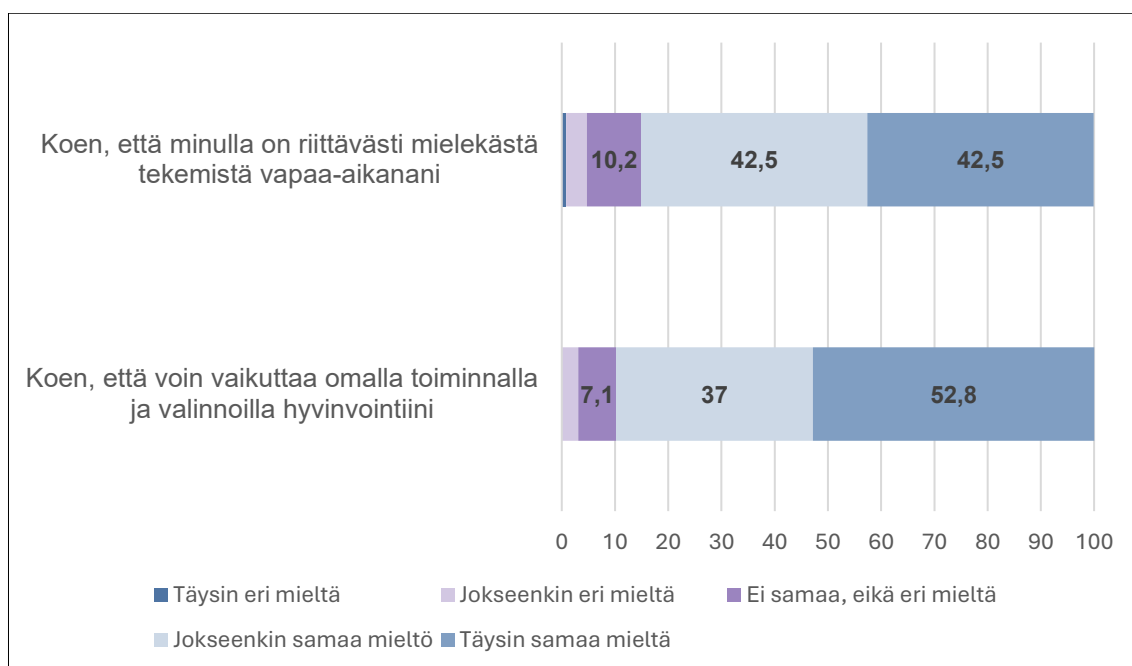
| Sosiaaliset suhteet | Taustamuuttuja     | r / $r_s$ | p    |
|---------------------|--------------------|-----------|------|
|                     | Asumismuoto        | ,440      | ,001 |
|                     | Vapaa-ajantoiminta | ,277      | ,002 |
|                     | Ikä                | ,213      | ,016 |
|                     | Ammatti            | ,201      | ,024 |
|                     | Sukupuoli          | ,183      | ,040 |
|                     | Koulutus           | ,178      | ,050 |

### 6.2.3 Kokemus itsensä toteuttamisesta

Itsensä toteuttamista tutkittiin väittämillä, jotka muodostuivat tekijöistä arki ja vapaa-aika sekä vaikutusmahdollisuudet. Molemmista tekijöistä oli kyselylomakkeessa yhdet väittämät.

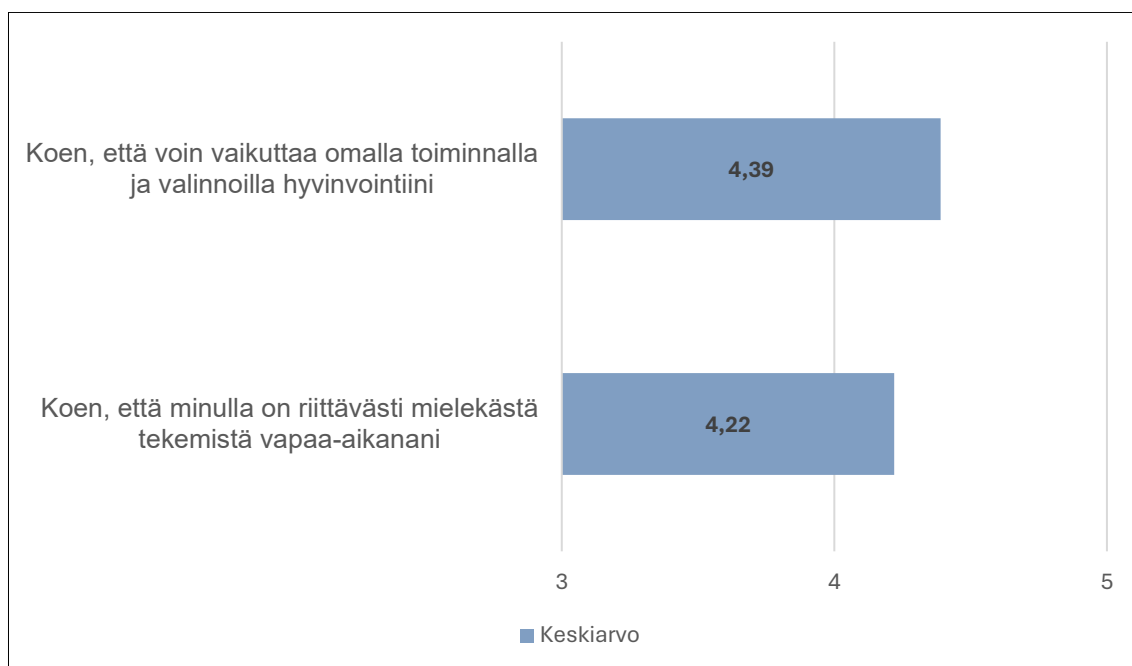
Suurin osa vastaajista koki, että heillä on riittävästi mielekästä tekemistä vapaa-aikana (85 %) ja he voivat vaikuttaa omalla toiminnalla ja valinnoilla hyvinvointiinsa (89,9 %) (kuvio 9).





KUVIO 9. Itsensä toteuttaminen -osion vastaukset prosentteina (n=127).

Itsensä toteuttaminen -osion väittämien keskiarvo vaihteli välillä 4,22-4,39 (kuvio 10). Keskiarvojen perusteella vastaajat kokivat, että heillä on hieman enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omalla toiminnalla ja valinnoilla hyvinvointiin kuin mielekästä tekemistä vapaa-aikana.



KUVIO 10. Itsensä toteuttaminen -osion keskiarvot (5-portainen asteikko, jossa 1= Täysin eri mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä).

Vastaajien asumismuodolla ( $r_s=,382$ ,  $p=,001$ ) oli erittäin merkittävä yhteys kokemukseen omasta arjesta ja vapaa-ajasta. Yhdessä toisen henkilön/henkilöiden kanssa asuvat kokivat useammin, että heillä on riittävästi mielekästä tekemistä vapaa-aikana. Lisäksi aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan osallistuvat vastaajat kokivat useammin, että heillä on riittävästi mielekästä tekemistä vapaa-aikana ( $r_s=,229$ ,  $p=,010$ ). Ammatilla ( $r_s=,194$ ,  $p=,029$ ) oli melkein merkitsevä yhteys kokemukseen mielekkästä vapaa-ajasta. Korkeammassa asemassa työelämässä olleet vastaajat kokivat useammin, että heillä on riittävästi mielekästä tekemistä vapaa-aikana.

Asumismuodolla ( $r_s=,341$ ,  $p=,001$ ) ja vapaa-ajantoiminnalla ( $r_s=,287$ ,  $p=,001$ ) oli erittäin merkittävä yhteys kokemukseen hyvinvoinnin omista vaikutusmahdollisuuksista. Yhdessä toisen henkilön/henkilöiden kanssa asuvat ja aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan osallistuvat vastaajat kokivat enemmän, että he voivat vaikuttaa omalla toiminnalla ja valinnoilla hyvinvointiinsa.

Kokonaisuudessaan itsensä toteuttamiseen (taulukko 5) olivat tyytyväisempiä yhdessä toisen henkilön/henkilöiden kanssa asuvat ja aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan osallistuvat vastaajat. Sukupuolella, iällä, koulutuksella, aiemmalla ammatilla, eläkevuosilla tai toimintakyvyllä ei ollut merkitystä kokemukseen itsensä toteuttamisesta.

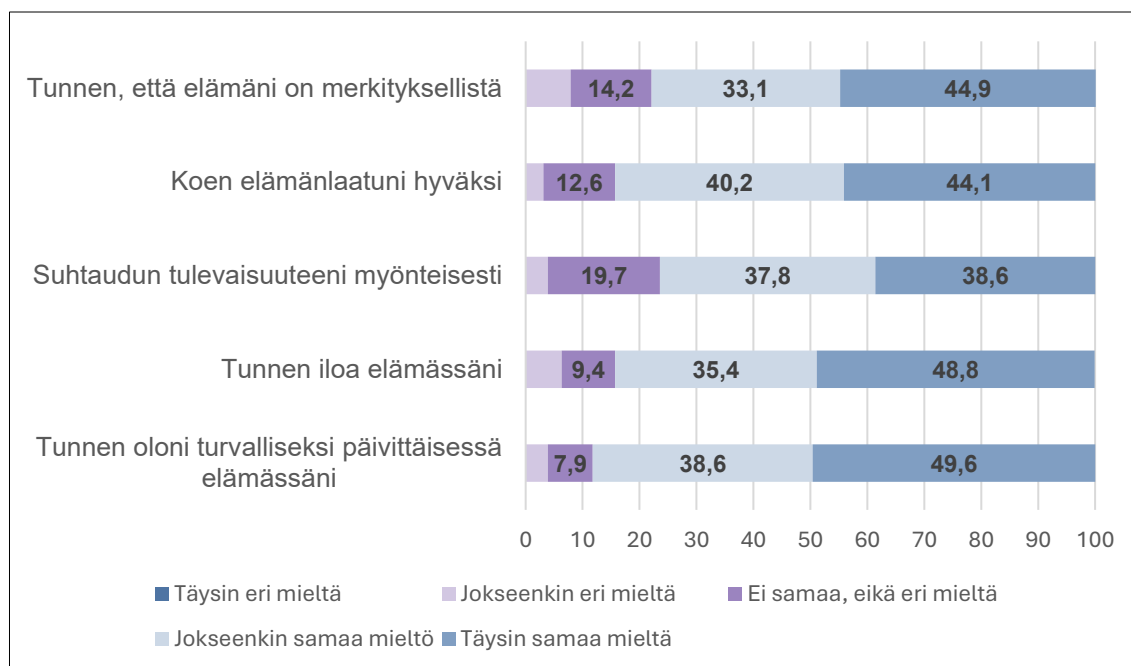
TAULUKKO 5. Kokemukseen itsensä toteuttamisesta vaikuttavat muuttujat.

| Itsensä toteuttaminen | Taustamuuttuja     | r / $r_s$ | p    |
|-----------------------|--------------------|-----------|------|
|                       | Asumismuoto        | ,399      | ,001 |
|                       | Vapaa-ajantoiminta | ,289      | ,001 |

#### 6.2.4 Elämäntyytyväisyys

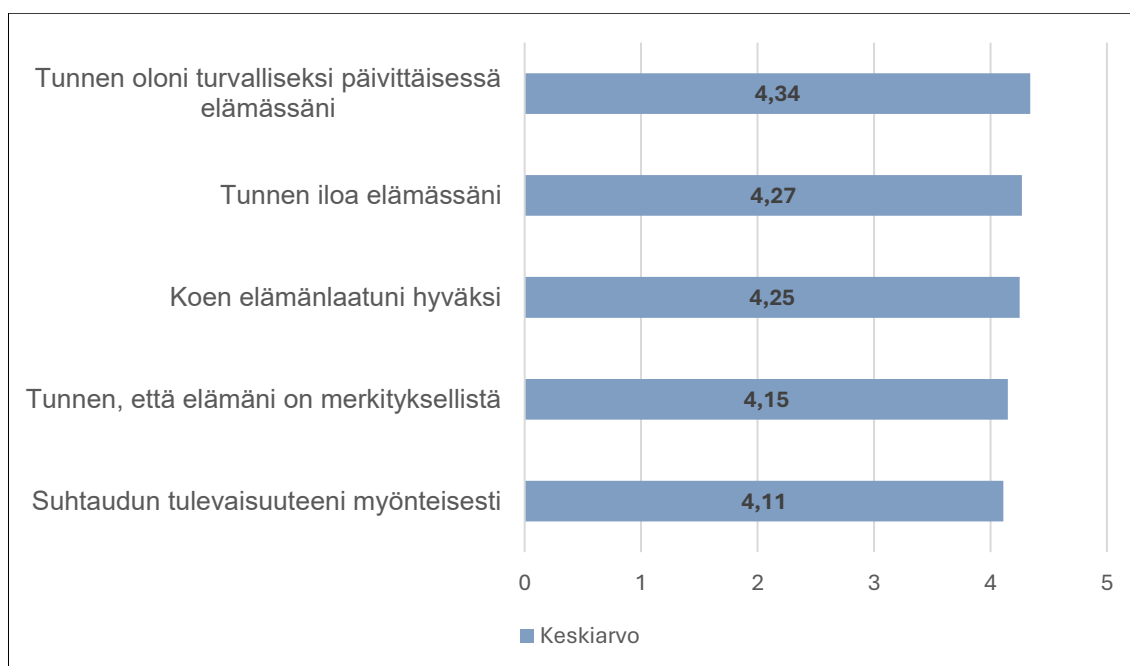
Elämäntyytyväisyyden kokemus muodostui elämän merkityksellisyydestä, elämän orientaatiosta ja turvallisuuden tunteesta. Kyselylomakkeella oli elämän merkityksellisyydestä ja orientaatiosta molemmista tekijöistä kaksi väittämää. Turvallisuuden tunteesta yksi väittämä.

Suurin osa vastaajista koki elämänsä merkitykselliseksi (78 %) ja elämänlaatusa hyväksi (84,3 %). Tulevaisuuteen suhtautui vastaajista 76,4 % myönteisesti. Toisaalta lähes neljännes vastaajista (23,6 %) suhtautui tulevaisuuteen kielteisesti tai neutraalisti. Suurin osa vastaajista (84,2 %) koki iloa elämässään. Turvallisuuden tunnetta päivittäisessä elämässä koki 88,2 % vastaajista (kuvio 11).



KUVIO 11. Elämäntyytyväisyys -osion vastaukset prosentteina (n=127).

Kokonaisuudessaan elämäntyytyväisyys -osion väittämien keskiarvo vaihteli välillä 4,11-4,34 (kuvio 12). Keskiarvojen perusteella tulevaisuuteen myönteisesti suhtautuminen koettiin osiossa heikoimmaksi, kun taas turvallisuuden tunnetta vastaajat kokivat enemmän.



KUVIO 12. Elämäntyytyväisyys -osion keskiarvot (5-portainen asteikko, jossa 1= Täysin eri mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä).

Vastaajien asumismuodolla ( $r_s=,419$ ,  $p=,001$ ) oli erittäin merkitsevä yhteys elämän merkityksellisyyteen. Yhdessä toisen henkilön/henkilöiden kanssa asuvat vastaajat kokivat elämänsä merkityksellisemmäksi ja elämänlaatunsa paremmaksi. Koulutuksella ( $r_s=,271$ ,  $p=,002$ ) oli merkitsevä yhteys elämän merkityksellisyyteen. Korkeammin koulutetut vastaajat kokivat elämänsä merkityksellisemmäksi ja elämänlaatunsa paremmaksi. Melkein merkitsevä yhteys elämän merkityksellisyyteen oli iällä ( $r=,217$ ,  $p=,014$ ), vapaa-ajantoiminnalla ( $r_s=,203$ ,  $p=,022$ ) ja aiemmalla ammatilla ( $r_s=,201$ ,  $p=,024$ ). Iältään nuoremmat, aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan osallistuvat ja korkeammassa asemassa työelämässä olleet vastaajat kokivat elämänsä merkityksellisemmäksi ja elämänlaatunsa paremmaksi.

Koulutuksella ( $r_s=,280$ ,  $p=,001$ ) ja aiemmalla ammatilla ( $r_s=,305$ ,  $p=,001$ ) oli erittäin merkitsevä yhteys vastaajien elämän orientaatioon. Korkeammin koulutetut ja korkeammassa asemassa työelämässä olleet vastaajat suhtautuivat tulevaisuuteen myönteisemmin ja tunsivat enemmän iloa elämässään. Asumismuodolla ( $r_s=,271$ ,  $p=,002$ ) oli merkitsevä yhteys elämän orientaatioon. Yksin asuvat vastaajat suhtautuivat tulevaisuuteen negatiivisemmin ja tunsivat vähemmän iloa elämässään. Melkein merkitsevä yhteys elämän orientaatioon oli vapaa-ajantoi-

minnalla ( $r_s=,178$ ,  $p=,046$ ). Aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoi-  
intaan osallistuvat vastaajat suhtautuivat tulevaisuuteen myönteisemmin ja tuns-  
i enemmän iloa elämässään.

Turvallisuuden tunteeseen vastaajien asumismuodolla ( $r_s=,242$ ,  $p=,006$ ) oli mer-  
kitsevä yhteys. Yksin asuvat tunsivat enemmän turvattomuutta päivittäisessä elä-  
mässään. Melkein merkitsevä yhteys turvallisuuden tunteeseen oli aiemmalla  
ammattilla ( $r_s=,215$ ,  $p=,015$ ), koulutuksella ( $r_s=,212$ ,  $p=,017$ ), vapaa-ajantoi-  
minalla ( $r_s=,210$ ,  $p=,018$ ) ja sukupuolella ( $r_s=,176$ ,  $p=,048$ ). Olonsa turvallisem-  
maksi päivittäisessä elämässään kokivat korkeammin koulutetut, korkeammassa  
asemassa työelämässä olleet ja aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen vapaa-ajan-  
toimintaan osallistuvat vastaajat. Naiset tunsivat enemmän turvattomuutta päivi-  
täisessä elämässään.

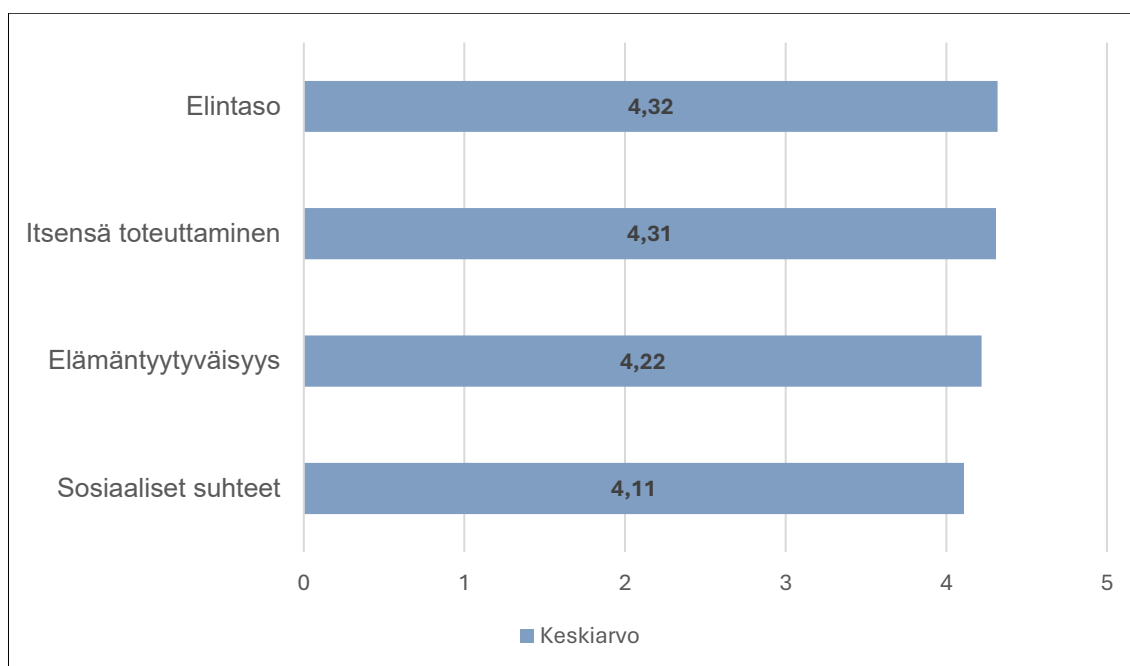
Kokonaisuudessaan elämäntyytyväisyyttä (taulukko 6) kokivat enemmän korke-  
ammin koulutetut ja korkeammassa asemassa työelämässä olleet vastaajat. Yk-  
sin asuvat vastaajat kokivat vähemmän elämäntyytyväisyyttä kuin yhdessä toisen  
henkilön/henkilöiden kanssa asuvat vastaajat. Aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen  
vapaa-ajantoi-  
mintaan osallistuvat vastaajat kokivat enemmän elämäntyytyväi-  
syyttä. Sukupuolella, iällä, eläkevuosilla tai toimintakyvyllä ei ollut merkitystä ko-  
kemukseen elämäntyytyväisyydestä.

TAULUKKO 6. Kokemukseen elämäntyytyväisyydestä vaikuttavat muuttujat.

| Elämän-<br>tyytyväisyys | Taustamuuttuja          | r / $r_s$ | p    |
|-------------------------|-------------------------|-----------|------|
|                         | Asumismuoto             | ,374      | ,001 |
|                         | Koulutus                | ,280      | ,001 |
|                         | Ammatti                 | ,280      | ,001 |
|                         | Vapaa-ajantoi-<br>minta | ,204      | ,021 |

### 6.2.5 Hyvinvointi kokonaisuudessaan

Hyvinvoinnin eri osa-alueiden keskiarvot vaihtelivat välillä 4,11-4,32 (ku-  
vio 13). Keskiarvojen perusteella vastaajat kokivat sosiaaliset suhteensa heikoimmaksi,  
kun taas elintason parhaimmaksi hyvinvoinnin osa-alueeksi.



KUVIO 13. Hyvinvoinnin eri osa-alueiden keskiarvot (5-portainen asteikko, jossa 1= Täysin eri mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä).

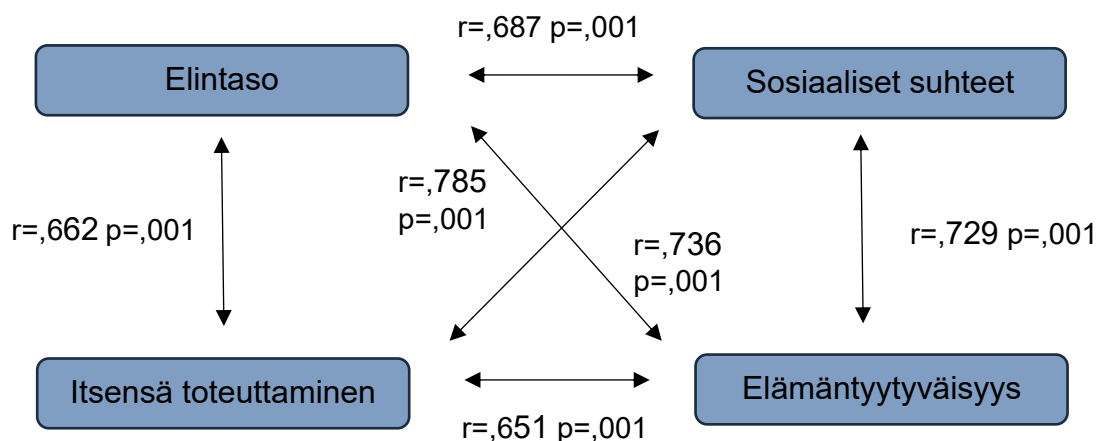
Hyvinvointiin kokonaisuudessaan oli erittäin merkitsevä yhteys asumismuodolla ja ammatilla (taulukko 7). Hyvinvointinsa kokivat paremmaksi yhdessä toisen henkilön/henkilöiden kanssa asuvat ja korkeammassa asemassa työelämässä olleet vastaajat. Merkitsevä yhteys hyvinvointiin oli vapaa-ajantoiminnalla ja koulutuksella sekä melkein merkitsevä yhteys toimintakyvyllä. Aktiivisesti kodin ulkopuoliseen vapaa-ajantoimintaan osallistuvat, korkeammin koulutetut ja toimintakykyisemmät vastaajat kokivat hyvinvointinsa paremmaksi. Sukupuolella, iällä ja eläkevuosilla ei ollut yhteyttä kokemukseen hyvinvoinnista.

TAULUKKO 7. Kokemukseen hyvinvoinnista vaikuttavat muuttajat.

| Hyvinvointi | Taustamuuttuja     | r / rs | p    |
|-------------|--------------------|--------|------|
|             | Asumismuoto        | ,423   | ,001 |
|             | Ammatti            | ,291   | ,001 |
|             | Vapaa-ajantoiminta | ,273   | ,002 |
|             | Koulutus           | ,236   | ,008 |
|             | Toimintakyky       | ,176   | ,048 |

Kysymysosioista muodostettujen summamuuttujien väliltä löytyi erittäin merkitsevä yhteys (kuvio 14). Elintasolla oli erittäin merkitsevä yhteys sosiaalisiin suhteisiin ( $r=,687$ ,  $p=,001$ ) ja itsensä toteuttamiseen ( $r=,662$ ,  $p=,001$ ). Samoin erittäin merkitsevä yhteys oli sosiaalisten suhteiden ja itsensä toteuttamisen välillä ( $r=,736$ ,  $p=,001$ ). Elämäntyytyväisyydellä oli erittäin merkitsevä yhteys elintasoon

( $r=,785$ ,  $p=,001$ ), sosiaalisiin suhteisiin ( $r=,729$ ,  $p=,001$ ) ja itsensä toteuttamiseen ( $r=,651$ ,  $p=,001$ ). Tulosten mukaan voidaankin todeta, että hyvinvointi on kokonaisuus, jossa hyvinvoinnin eri osa-alueet ja kokemus elämäntyytyväisyydestä tukevat toisiaan.



KUVIO 14. Hyvinvoinnin eri osa-alueiden yhteys toisiinsa.

### 6.3. Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Hyvinvointia edistäviä ja heikentäviä tekijöitä tutkittiin kahdella avoimella kysymyksellä. Avoimeen kysymykseen *”mitkä tekijät edistävät hyvinvointiasi”* vastasi 115 vastaajaa. Avoimeen kysymykseen *”mitkä tekijät heikentävät hyvinvointiasi”* vastasi 109 vastaajaa. Vastauksissa esitetyt ilmaisut ryhmiteltiin teemoittain neljän hyvinvoinnin osa-alueen alle: elintaso, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja elämäntyytyväisyys. Osa-alueet muodostuvat erilaisista hyvinvoinnin tekijöistä.

#### 6.3.1 Hyvinvointia edistävät tekijät

Hyvinvointia edistävästä tekijöistä elintasaan liittyviä ilmaisuja esitettiin vastauksissa 102 kertaa (taulukko 8). Yli kolmannes vastaajista koki liikunnan edistävän hyvinvointiaan. Hyvinvointia edistävää liikuntaa oli muun muassa ulkoilua ja lenkkeily, kuntosali, jumpat, uinti ja tanssi sekä muut liikunnalliset harrastukset. Noin

neljännes vastaajista koki, että hyvä fyysinen ja psyykkinen terveys edistää heidän hyvinvointiaan. Myös muut terveelliset elämäntavat; uni ja lepo sekä terveellinen ravinto koettiin hyvinvointia edistävinä tekijöinä.

TAULUKKO 8. Elintagoon liittyvät esitetyt ilmaisut teemoittain ja frekvenssit (n=115).

| Teema                          | f          |
|--------------------------------|------------|
| <b>ELINTAISO</b>               | <b>102</b> |
| Liikunta                       | 41         |
| Fyysinen ja psyykkinen terveys | 28         |
| Asuin- ja toimintaympäristö    | 14         |
| Terveelliset elämäntavat       | 10         |
| Toimeentulo                    | 7          |
| Uuden oppiminen                | 2          |

Asuin- ja toimintaympäristöllä koettiin olevan hyvinvointiin edistävä vaikutus. Asuin- ja toimintaympäristöön liittyviä tekijöitä olivat esimerkiksi oma koti, hyvä ja turvallinen asunto, asunnon sijainti ja ympäristö sekä oma sauna ja mökki. Myös toimeentulo, hyvä taloudellinen tilanne koettiin hyvinvointia edistävänä tekijänä. Lisäksi uuden oppiminen edisti hyvinvointia. Teemojen ulkopuolelle jäi ilmaisut, joita esiintyi vain yhden kerran. Toimivat ja saatavilla olevat terveyspalvelut nosti esiin yksi vastaaja.

*”Hyvä yleiskunto ja kiinnostus elämän eri osa-alueille, liikunta, perhe ja läheiset ihmiset sukulaisissa ja ystävissä, mahdollisuus elää hyvää elämää.”*

*”Turvattu toimeentulo mahdollistaa hyvän elämän. Järkevä taloudenpito. Utelias mieli. Hyvät harrastukset. Tasapainoinen elämä. Ajassa eläminen. Hyvä terveys ja uni.”*

*”Taloudellinen tilanteeni, läheiseni, harrastukseni ja mahdollisuus tehdä pitkälti mitä haluan.”*

Hyvinvointia edistävästä tekijöistä sosiaaliin suhteisiin liittyviä ilmaisuja esitettiin vastauksissa 115 kertaa (taulukko 9). Ystävät sekä perhe ja sukulaiset koettiin



merkittävinä tekijöinä hyvinvoinnin edistämisessä. Myös muut sosiaaliset kontaktit ja yhteisöt koettiin edistävän hyvinvointia. Muiden auttaminen, esimerkiksi vapaaehtoistoiminta koettiin omaa hyvinvointia edistävänä tekijänä.

TAULUKKO 9. Sosiaaliin suhteisiin liittyvät esitetyt ilmaisut teemoittain ja frekvenssit (n=115).

| Teema                      | f          |
|----------------------------|------------|
| <b>SOSIAALISET SUHTEET</b> | <b>115</b> |
| Ystävät                    | 53         |
| Perhe, sukulaiset          | 49         |
| Yhteisöt                   | 9          |
| Muiden auttaminen          | 4          |

*”Lapset ja lapsenlapset lähellä ja muutama tosi hyvä ystävä rinnallani jo useita vuosia.”*

*Säännöllinen liikunta, kuorolauluharrastus, lukeminen, ihmisten kanssa juttelu, perheestä (lapsenlapsista) ja läheisistä huolehtiminen, ajankohtaisien asioiden seuraaminen.*

*”Ihmisten tapaaminen, osallistuminen johonkin, asioiden tekeminen.”*

*”Suhteellisen hyvä fyysinen kunto. Tärkeät sosiaaliset ryhmät.”*

*”Perhe, terveys, harrastukset, vapaaehtoistyö.”*

Hyvinvointia edistävästä tekijöistä itsensä toteuttamiseen liittyviä ilmaisuja esitettiin vastauksissa 67 kertaa (taulukko 10). Yli puolet vastaajista koki mielekkään tekemisen merkittävänä tekijänä oman hyvinvoinnin edistämisessä. Mielekästä tekemistä oli esimerkiksi erilaiset harrastukset, matkustaminen ja kulttuuri sekä käsityöt ja lukeminen. Myös erilaisiin eläkeläisten kerhoihin ja toimintaan osallistuminen koettiin tärkeäksi hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvointia edisti myös se, että on mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään ja siihen mitä tekee.

TAULUKKO 10. Itsensä toteuttamiseen liittyvät esitetyt ilmaisut teemoittain ja frekvenssit (n=115).

| Teema                            | f         |
|----------------------------------|-----------|
| <b>ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN</b>     | <b>67</b> |
| Mielekäs tekeminen, harrastukset | 60        |
| Vaikutusmahdollisuudet           | 7         |

*”Saan itse rytmittää elämäni ja valintojani esim. voin nukkua riittävästi, nauttia monipuolisesta ravinnosta, pitää yhteyttä ystäviin, viettää aikaa mökillä, leipoa itselle ja naapureiden iloksi.”*

*”Eläkkeelle jäämisen myötä tullut lisää aika, joka mahdollistaa myös omasta hyvinvoinnista huolehtimisen.”*

*”Voin osallistua itse valitsemini toimintoihin/tapahtumiin, saan herätä aamulla rauhassa ja suorittaa aamujumpan. Voin syödä hyvin ja mieleisiäni ravintoaineita.”*

Hyvinvointia edistävästä tekijöistä elämäntyytyväisyyden kokemukseen liittyviä ilmaisuja esitettiin vastauksissa 13 kertaa (taulukko 11). Positiivisen elämänasenteen koettiin edistävän hyvinvointia. Myös tasapainoinen ja utelias mieli lisäsi hyvinvointia. Vastaajien hyvinvointia edisti ajassa eläminen ja tulevaisuuteen myönteisesti suhtautuminen. Lisäksi turvallisuuden tunne elämässä edisti hyvinvointia. Teemojen ulkopuolelle jäi ilmaisut, joita esiintyi vain yhden kerran. Kristillisen elämänkatsomuksen hyvinvoinnin edistämisessä nosti esiin yksi vastaaja.

TAULUKKO 11. Elämäntyytyväisyyteen liittyvät esitetyt ilmaisut teemoittain ja frekvenssit (n=115).

| Teema                     | f         |
|---------------------------|-----------|
| <b>ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS</b> | <b>13</b> |
| Elämänasenne              | 7         |
| Elämän orientaatio        | 4         |
| Turvallisuus              | 2         |

*”Kuntosali ja uinti 2 kertaa viikossa, sauvakävely, pitkät lenkit tyttären koiran kanssa arkisin, lukeminen, kutominen, lapset ja lapsenlapset, mökkeily, positiivinen asenne elämään.”*

*”Uteliias mieli. Tasapainoinen elämä. Ajassa eläminen.”*

*”Turvallisuus, taloudellinen asema, oma koti, lähiomaiset, terveys.”*

Hyvinvoinnin osa-alueista sosiaalisilla suhteilla koettiin olevan eniten hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Sosiaalisista suhteista esiin nousi ystävien sekä perheen ja sukulaisten merkitys. Elintasolla, etenkin liikunnalla, fyysisellä ja psyykkisellä terveydellä koettiin myös olevan merkittävä vaikutus hyvinvoinnin edistämisessä. Itsensä toteuttaminen mielekkään tekemisen ja harrastusten kautta nousi myös esiin merkittävänä hyvinvoinnin edistäjänä.

### 6.3.2 Hyvinvointia heikentävät tekijät

Hyvinvointia heikentävistä tekijöistä elintasoon liittyviä ilmaisuja esitettiin vastauksissa 65 kertaa (taulukko 12). Lähes puolet vastaajista koki iän mukana tulleiden vaivojen ja kipujen sekä erilaisten sairauksien heikentäneen omaa hyvinvointia. Myös psyykkisen terveyden ongelmat ja matala mieliala heikensi hyvinvointia. Lisäksi hyvinvointia heikensi huono taloudellinen tilanne ja huoli toimeentulosta.

TAULUKKO 12. Elintasoon liittyvät esitetyt ilmaisut teemoittain ja frekvenssit (n=109).

| Teema                   | f         |
|-------------------------|-----------|
| <b>ELINTASO</b>         | <b>65</b> |
| Ikämuutokset, sairaudet | 49        |
| Toimeentulo             | 12        |
| Mieliala                | 4         |

*”Terveysten heikentyminen, nivelet kaikkialta kuluneet romuksi, kipuja on.”*

*”Huoli terveydestä. En voi harrastaa liikuntaa.”*

*”Rahapula, eläminen tulee kalliiksi.”*

*”Taloudellinen tilanne/pieni eläke ja asumisen/elämisen kallistuminen sekä nousevat terveydenhuollon kustannukset.”*

Hyvinvointia heikentävistä tekijöistä sosiaalisiin suhteisiin liittyviä ilmaisuja esitettiin vastauksissa 30 kertaa (taulukko 13). Lähes neljännes vastaajista koki yksinäisyyden heikentävän omaa hyvinvointia. Yksinäisyyden taustalla oli esimerkiksi puolison menetys, ystävyysuhteiden puuttuminen sekä pitkät välimatkat perheeseen ja sukulaisiin. Myös huoli läheisten terveydestä ja läheisten sairastuminen heikensi omaa hyvinvointia. Esimerkiksi puolison sairastuminen ja omaishoitajana toimiminen koettiin hyvinvointia heikentävänä tekijänä.

TAULUKKO 13. Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät esitetyt ilmaisut teemoittain ja frekvenssit (n=109).

| Teema                      | f         |
|----------------------------|-----------|
| <b>SOSIAALISET SUHTEET</b> | <b>30</b> |
| Yksinäisyys                | 24        |
| Läheisen sairastuminen     | 6         |

*”Ajoittainen yksinäisyys, kumppanin kaipuu. Olen leski, puolisoni kuoli x vuotta sitten.”*

*”Ystävien vanheneminen sekä heidän sairastumisensa ja kuolemansa.”*

*”Puolison muistisairaus. Olen omaishoitaja.”*

Hyvinvointia heikentävistä tekijöistä itsensä toteuttamiseen liittyviä ilmaisuja esitettiin vastauksissa 5 kertaa (taulukko 14). Mielekkään tekemisen puutteen ja

toimettomuuden koettiin heikentävän hyvinvointia. Vastauksissa nousi esiin myös oma passiivisuus ja saamattomuus, joka osaltaan vaikuttaa mielekkään tekemisen löytymiseen.

TAULUKKO 14. Itsensä toteuttamiseen liittyvät esitetyt ilmaisut teemoittain ja frekvenssit (n=109).

| Teema                        | f        |
|------------------------------|----------|
| <b>ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN</b> | <b>5</b> |
| Mielekkään tekemisen puute   | 5        |

*”Aloitekyvyn puute, pitää patistaa itseään toimimaan.”*

*”Liikuntakertojen laiminlyönti ja laiskuus osallistua kulttuuritapahtumiin.”*

Hyvinvointia heikentävistä tekijöistä kokemukseen elämäntyytyväisyydestä liittyviä ilmaisuja esitettiin vastauksissa 25 kertaa (taulukko 15). Huoli tulevaisuudesta, omasta ja läheisten koettiin heikentävän omaa hyvinvointia. Vastauksissa nousi esiin ikääntyminen ja sen mukana tuleva turvattomuuden tunne sekä huoli sosiaali- ja terveyspalveluista sekä ikääntyneiden hoivasta. Esiin nousi myös huoli teknologian kehityksestä ja sen mukana pysymisestä.

TAULUKKO 15. Elämäntyytyväisyyteen liittyvät esitetyt ilmaisut teemoittain ja frekvenssit (n=109).

| Teema                     | f         |
|---------------------------|-----------|
| <b>ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS</b> | <b>25</b> |
| Huoli tulevaisuudesta     | 14        |
| Maailmantilanne           | 11        |

Vastaajien hyvinvointia heikensi huoli Suomen- ja maailmantilanteesta. Esiin nostettiin yhteiskunnalliset haasteet, ilmastokriisi ja sodat. Myös lasten ja lastenlasten tulevaisuus huoletti vastaajia.

*”Huoli vanhusten hoidosta tulevaisuudessa. Henkisesti raskasta seurata kehitystä.”*

*”Ikääntyneiden elämäntilanteet - ei anna toivoa omalle ikääntymiselle, kun ei tiedä saako edes jatkossa mitään tukea ja palveluita.”*

*”Pelko, että ei pysy nykytekniikan mukana.”*

*”Huoli tästä nykyisestä yhteiskunnasta ja maailman tilasta.”*

*”Ikävät uutiset maailmalta ja sitä kautta huoli lapsista ja lapsenlapsista, muistakin kuin omistani.”*

*”Sota ja yleinen riitely ja valitus.”*

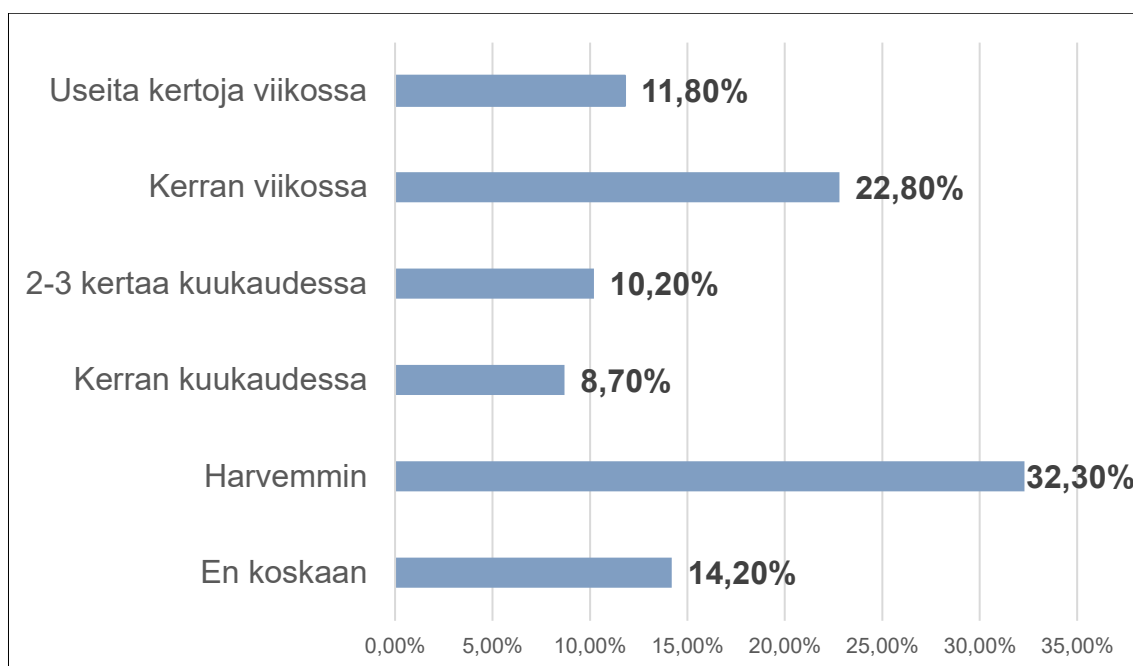
Hyvinvoinnin osa-alueista elintasoon liittyvien tekijöiden koettiin heikentävän eniten hyvinvointia. Elintasosta nousi esiin iän mukana tulleet vaivat ja kivut sekä erilaiset sairaudet hyvinvointia heikentävinä tekijöinä. Yksinäisyyden ja tulevaisuudesta huolehtimisen koettiin myös heikentävän hyvinvointia merkittävästi.

#### **6.4. Tampereen kansalliset seniorit**

Tampereen kansallisten senioreiden toimintaa ja toiminnan vaikutusta jäsenten hyvinvointiin tutkittiin kolmella monivalintakysymyksellä, kahdella avoimella kysymyksellä ja neljällä väittämällä. Monivalinta- ja avoimet kysymykset liittyivät yhdistyksen toimintaan ja siihen osallistumiseen sekä toiminnan kehittämiseen. Väittämällä tutkittiin yhdistyksen toiminnan vaikutusta hyvinvointiin.

##### **6.4.1 Toimintaan osallistuminen**

Noin kolmannes vastaajista (34,6%) osallistui Tampereen kansallisten senioreiden toimintaan viikoittain. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa toimintaan osallistui lähes saman verran (32,3%) vastaajista (kuvio 15).



KUVIO 15. Kuinka usein jäsenet osallistuvat yhdistyksen toimintaan (n=127).

Vastaajien muulla vapaa-ajantoiminnalla ( $r_s=,314$ ,  $p=,001$ ) oli erittäin merkitsevä yhteys osallistumiseen yhdistyksen toimintaan. Aktiivisemmin kodin ulkopuoliseen toimintaan osallistuvat vastaajat osallistuivat myös useammin yhdistyksen toimintaan. Toimintakyvyllä ( $r_s=,198$ ,  $p=,025$ ) oli melkein merkitsevä yhteys yhdistyksen toimintaan osallistumisessa. Vastaajat, joilla ei ollut toimintakykyä merkittävästi vaikuttavaa sairautta tai vammaa osallistuivat useammin yhdistyksen toimintaan. Vastaajien sukupuolella, iällä, koulutuksella, aiemmalla ammatilla, eläkevuosilla tai asumismuodolla ei ollut merkitystä osallistumiseen yhdistyksen toimintaan.

Vastaajista 18 (14,2 %) vastasi ettei ole osallistunut yhdistyksen toimintaan. Avomella jatkokysymyksessä kysyttiin ”*mikä saisi sinut osallistumaan toimintaan*”, johon vastasi 12 vastaajaa. Merkittävin syy miksi toimintaan ei osallistuta oli se, että yhdistykseen oli vasta liittynyt eikä toimintaan ollut vielä ehditty tutustumaan ja osallistumaan.

*”Olen juuri liittynyt ja olen vasta tutustumassa toimintaan.”*

*”Olen vasta liittynyt pari kk sitten, enkä ole vielä oikein sisäistänyt mahdollisuuksia tai mikä kiinnostaisi.”*

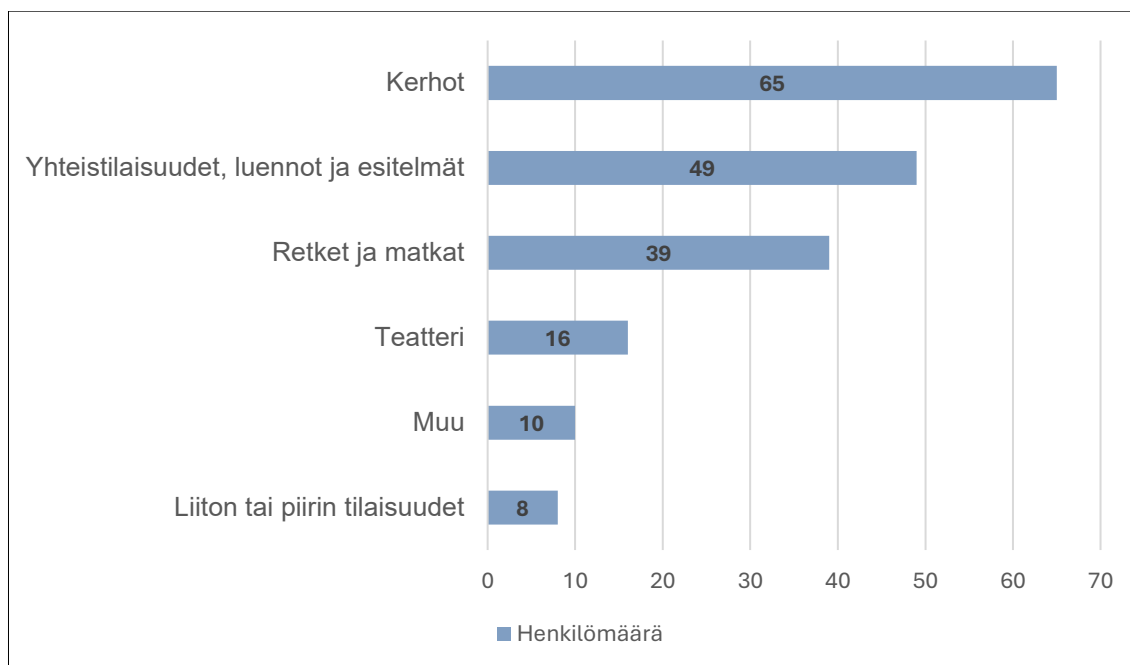
Vastauksista nousi myös esiin arkuus lähteä mukaan toimintaan, koska yhdistys ja sen jäsenet ovat vieraita. Lähteminen uuteen porukkaan koettiin helpommaksi, mikäli porukassa olisi jo entuudestaan tuttuja ihmisiä. Kynnys osallistumiseen koettiin matalammaksi, mikäli uudet jäsenet kutsuttaisiin erikseen tilaisuuteen, jossa esiteltäisiin yhdistyksen toimintaa ja samalla tutustuttaisiin toisiin jäseniin.

*”Jos tuntisin sieltä ihmisiä. Ei huvita lähteä matkaan yksin, kun en tunne ketään.”*

*”Joku tuttu varmaan pitäisi olla senioreissa?!”*

*”Olen uusi jäsen ja odotan tutustumiskahvitilaisuutta.”*

Yhdistyksen toiminta, johon vastaajat olivat selvästi eniten osallistuneet, oli erilaiset kerhot. Myös yhteistilaisuudet, luennot ja esitelmät sekä retket ja matkat olivat suosittuja. Selvästi vähiten oli osallistuttu Kansallisen senioriliiton ja Pirkanmaan kansallisen senioripiirin tilaisuuksiin (kuvio 16).

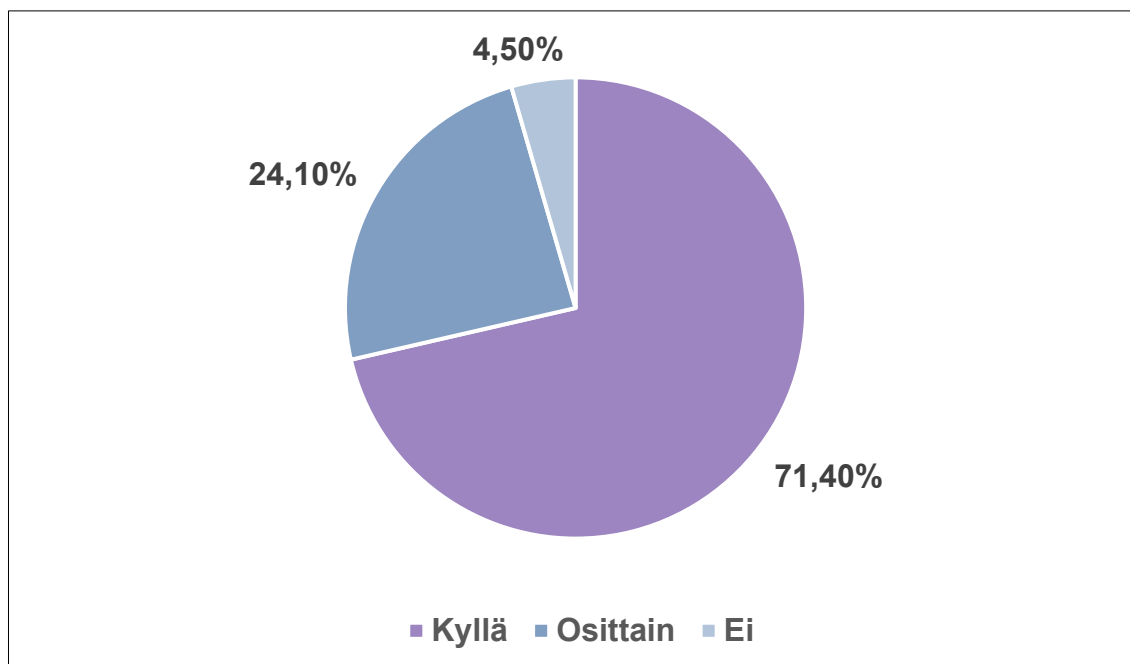


KUVIO 16. Minkälaiseen toimintaan jäsenet ovat osallistuneet (n=115).

Suurin osa vastaajista (71,4 %) koki, että yhdistyksen toiminta on vastannut odotuksia (kuvio 17). Asumismuodolla ( $r_s=,208$ ,  $p=,028$ ) oli melkein merkitsevä yhteys kokemukseen toiminnan odotuksista. Yksin asuvien mielestä yhdistyksen



toiminta on vastannut odotuksia enemmän. Muilla taustamuuttujilla ei ollut merkitystä odotuksiin yhdistyksen toiminnasta.



KUVIO 17. Onko toiminta vastannut odotuksia (n=112).

Kyselylomakkeella kysyttiin avoimella kysymyksellä toiveita yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Kysymykseen vastasi 68 vastaajaa. Noin kolmannes vastaajista (22 hlö) ei osannut vastata kysymykseen. Monelle yhdistyksen toiminta oli vielä niin uutta, ettei siksi osannut antaa kehittämissuhteita.

*"Olen liian uusi vastatakseni tuohon."*

*"Olen uusi enkä vielä ole tutustunut toimintaan."*

*"Olen ollut niin vähän aikaa toiminnassa, että en osaa vielä tuoda isoja toiveita."*

Lisäksi noin kolmannes vastaajista (21 hlö) oli yhdistyksen toimintaa tyytyväinen ja koki, että toiminta on jo hyvää ja sitä on riittävästi. Osa vastaajista koki, että toimintaa on jo niin paljon, ettei kaikkeen ehdi osallistua, vaikka haluaisi. Toiminnan toivottiin jatkuvan nykyisellään.

*”Olen tyytyväinen nykyiseen.”*

*”Tämä on kyllä niin hyvä senioriyhdistys. Kaikkiin haluamiinsa mukaviin kerhoihin ei vaan kerkeä/pääse osallistumaan.”*

*”Toivoisin nykyisen toimintamuodon jatkuvan, ettei siinä tulisi takapakkia.”*

Toiminnan kehittämiseen toiveita esitettiin monipuolisempaan liikuntatarjontaan. Liikuntakerhojen suunnittelussa toivottiin huomioitavan osallistujien erilaiset fyysisen toimintakyvyn ja kunnon tasot. Erilaisia tanssillisia liikuntavaihtoehtoja toivottiin eniten, esimerkiksi rivitanssia, zumbaa ja kuntobalettia. Lisäksi toivottiin vakio- ja latinalaistansseja. Paritanssien osalta toivottiin, että jo tanssikerhojen suunnittelussa otettaisiin huomioon mahdollisesti yksin osallistuvat jäsenet.

*”Erilaisia liikuntakerhoja lisää.”*

*”Erilaisia tanssillisia liikuntavaihtoehtoja.”*

*”Toivoisin meille yksinäisille lisää vaihtoehtoja. Esim. Tanssikerhoon en viitsi enää mennä, koska siellä tarvitsisin parin. Tosi noloa jäädä yksin, kun paria ei olekaan.”*

Vastaajat toivoivat myös erilaisia retkiä lisää. Etenkin toivottiin päiväretkiä erilaisiin kulttuurikohteisiin. Lisäksi pidempiä matkoja Suomessa ja myös ulkomailla toivottiin. Luentotilaisuuksia erilaisista aiheista toivottiin olevan useammin.

*”Pidän ns. päiväretkistä eri kulttuurikohteisiin ja muihin. Niitä on ollutkin, mutta lisää voisi olla.”*

*”Erilaisia luentotilaisuuksia voisi olla useamminkin.”*

Vastaajat toivoivat toimintaa kehitettävän enemmän avoimempaan, yhteisöllisempään ja vuorovaikutukselliseen suuntaan. Toivottiin keskusteluryhmiä ja muita tilaisuuksia, joissa olisi mahdollisuus tutustua enemmän toisiin jäseniin.

*”Enemmän mahdollisuuksia tutustua toisiin ihmisiin.”*

*”Enemmän vuorovaikutuksellisia tilaisuuksia.”*

Vaikka yhdistyksen toiminta nähtiin monipuolisena ja riittävänä, koettiin että yhdistyksen tulee pysyä ajan hermolla ja kehittää toimintaansa jäsenten tarpeita kuunnellen. Lisäksi yhdistykseltä toivottiin päämäärätietoisempaa ikääntyneiden etujen ajamista ja jäsenten hyvinvoinnin tukemista erilaisissa elämäntilanteissa. Kaiken kaikkiaan toiminnan toivottiin olevan saavutettavaa ja esteetöntä, jolloin kaikilla olisi yhtäläiset mahdollisuudet osallistua.

*”Toiminta jo nyt vilkasta ja monipuolista, mutta uusien toimintojen huomioiminen ja tarjonta tärkeää.”*

*”Päämäärätietoisempaa ikäihmisten etujen ajamista.”*

*”Hyvinvointiteeman kehittämistä edelleen. Elämän koko kirjon tukemista”*

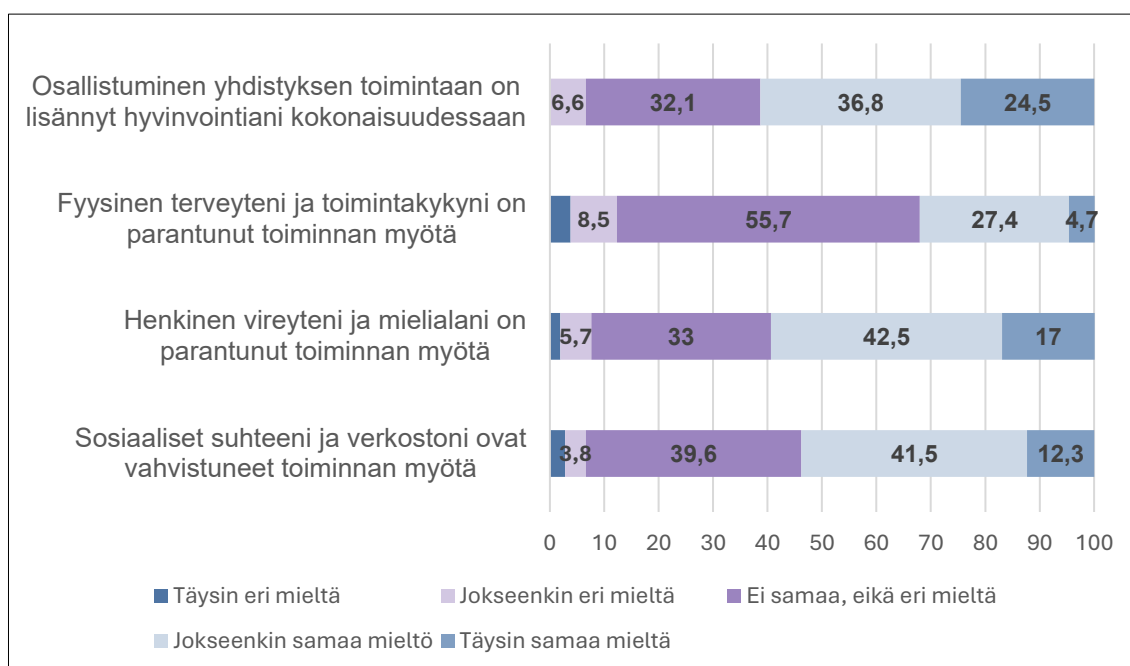
*”Jotain liikuntaesteiset huomioonottavaa.”*

#### **6.4.2 Toiminnan vaikutus hyvinvointiin**

Tampereen kansallisten senioreiden toiminnan vaikutusta vastaajien hyvinvointiin tutkittiin neljällä väittämällä, jotka muodostuivat kokonaishyvinvoinnista, fyysisestä terveydestä ja toimintakyvystä sekä psyykkisestä terveydestä ja sosiaalisista suhteista. Jokaisesta tekijästä oli kyselylomakkeella yksi väittämä.

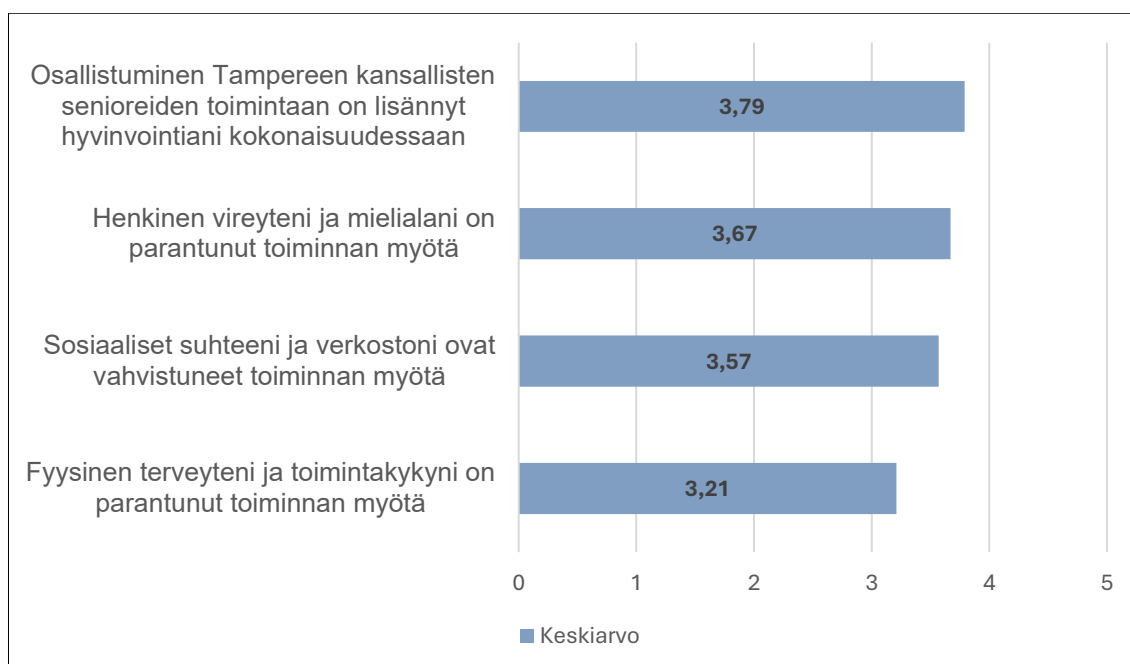
Osallistuminen yhdistyksen toimintaan oli lisännyt hyvinvointia kokonaisuudessaan yli puolella vastaajista (61,3 %). Fyysinen terveys ja toimintakyky oli parantunut vain 32,1 %:lla vastaajista. Hieman yli puolet (59,5 %) vastaajista koki, että henkinen vireys ja mieliala on parantunut yhdistyksen toiminnan myötä. Sosiaaliset suhteet ja verkostot oli vahvistunut 53,8 %:lla vastaajista. Kaiken kaikkiaan

vastaajien oli vaikea arvioida yhdistyksen toiminnan vaikutusta omaan hyvinvointiin. Etenkin fyysisen terveyden ja toimintakyvyn osalta yli puolet (55,7 %) vastasi neutraalista (kuvio 18).



KUVIO 18. Yhdistyksen toiminnan vaikutus hyvinvointiin prosentteina (n=106).

Yhdistyksen toiminnan vaikutus hyvinvointiin -osion väittämien keskiarvo vaihteli välillä 3,21-3,79 (kuvio 19). Keskiarvojen perusteella yhdistyksen toiminnalla on ollut vaikutusta eniten vastaajien hyvinvointiin kokonaisuudessaan. Vähiten vaikutusta on ollut vastaajien fyysiseen terveyteen ja toimintakykyyn.



KUVIO 19. Yhdistyksen toiminnan vaikutus hyvinvointiin -osion keskiarvot (5-portainen asteikko, jossa 1= Täysin eri mieltä ja 5 = Täysin samaa mieltä).

Vastaajien toimintakyvyllä oli melkein merkitsevä yhteys yhdistyksen toiminnan vaikutukseen kokonaishyvinvoinnin ( $r_s=,196$ ,  $p=,045$ ), psyykkiseen terveyden ( $r_s=,197$ ,  $p=,043$ ) ja sosiaalisten suhteiden ( $r_s=,191$ ,  $p=,050$ ) osalta. Vastaajat, joilla ei ollut toimintakykyyn merkittävästi vaikuttavaa sairautta tai vammaa kokivat yhdistyksen toiminnan lisänneen heidän hyvinvointia kokonaisuudessaan enemmän. Lisäksi he kokivat enemmän, että heidän henkinen vireytensä ja mielialansa oli parantunut sekä sosiaaliset suhteet ja verkostot vahvistuneet yhdistyksen toiminnan myötä. Vastaajien iällä oli melkein merkitsevä yhteys yhdistyksen toiminnan vaikutukseen fyysisen terveyden ja toimintakyvyn ( $r=,222$ ,  $p=,022$ ) osalta. Iältään vanhemmat vastaajat kokivat yhdistyksen toiminnan parantaneen enemmän heidän fyysistä terveyttään ja toimintakykyä. Sukupuolella, koulutuksella, aiemmalla ammatilla, eläkevuosilla, asumismuodolla tai vapaa-ajantoiminnalla ei ollut merkitystä kokemukseen yhdistyksen toiminnan vaikutuksista hyvinvointiin.

### 6.4.3 Jäsenten avoimet vastaukset toiminnasta

Kyselylomakkeen lopussa olevaan avoimeen kysymykseen ”*mitä haluaisit sano loppuun*” vastasi 69 vastaajaa. Esitetyt ilmaisut ryhmiteltiin seitsemään eri teemaan (taulukko 16).

TAULUKKO 16. Esitetyt ilmaisut teemoittain ja frekvenssit (n=70).

| Teema                                      | f  |
|--------------------------------------------|----|
| Tyytyväinen toimintaan                     | 33 |
| Ei ole osallistunut toimintaan; uusi jäsen | 10 |
| Ei ole osallistunut toimintaan; muu syy    | 11 |
| Kommentit tutkimuksesta                    | 6  |
| Ulkopuolisuuden tunne                      | 4  |
| Muita kommentteja                          | 3  |
| Taloudellinen tilanne                      | 2  |

Lähes puolet vastaajista oli tyytyväisiä Tampereen senioreiden toimintaan ja esitivät paljon kiitoksia yhdistykselle ja sen monipuoliselle toiminnalle. Toiminta oli edistänyt vastaajien hyvinvointia. Toiminta oli tuonut sisältöä arkeen ja antanut mielekästä tekemistä. Toiminnan myötä vastaajat olivat löytäneet uusia tuttavuuksia ja mukavia ystäviä. Vastaajat kokivat, että heidät oli otettu hyvin vastaan ja he ovat tulleet kuulluksi.

*”Kiitos yhdistykselle monipuolisesta toiminnasta!”*

*”Kansallisten senioreiden toiminta on ollut käänteentekevä omalle hyvinvoinnilleni.”*

*”Senioreihin liittyminen auttoi löytämään uusia tuttavuuksia ja mielekästä tekemistä.”*

*”Senioreista olen saanut uusia, mukavia ystäviä.”*

*”Minut on otettu hyvin vastaan, ajatuksiani kuunneltu, annettu vastuutehtäviä, olen hyvin tyytyväinen!”*

Vastauksissa 21:ssä ilmaistiin, ettei vastaaja ollut vielä osallistunut yhdistyksen toimintaan. Osa vastaajista oli vasta liittynyt yhdistyksen jäseneksi, jonka vuoksi ei ollut vielä ehtinyt mukaan tai ei ollut vielä löytänyt sopivaa toimintaa itselleen. Sen sijaan osa vastaajista ei ollut osallistunut toimintaan oman henkilökohtaisen elämäntilanteen tai ajanpuutteen vuoksi. Lisäksi toimintaan ilmoittautumisen aikainen ajankohta koettiin hankalaksi, koska se vaatisi oman elämäntilanteen ennakointi. Esiin nousi myös oma aktiivisuuden puute ja aloitekyvyttömyys.

*”Vastaukseeni vaikuttaa, että olen uusi jäsen ja en ole vielä täysin tutustunut yhdistyksen toimintaan. Paljon on tarjolla mielenkiintoista toimintaa. Tiedän löytäväni sieltä minua kiinnostavia asioita.”*

*”Odotan uteliaana mitä tuleman pitää...”*

*”Ehkä iän myötä ystävien ja sukulaisten kanssakäyminen vie aikaa pois järjestötouhuista.”*

*”En ole osallistunut kansallisten senioreiden toimintaan. On paljon muita aktiviteetteja.”*

*”Tampereen senioreilla on hurja määrä kerhoja, varmasti löytyy mielenkiintoisia harrastustoimintaa. On itsestä kiinni, kuinka aktiivisesti on mukana.”*

Vastauksista nousi esiin myös ulkopuolisuuden tunne. Uuteen porukkaan mukaan pääsemisen kynnyks koettiin korkeaksi. Samanhenkisiä ihmisiä tai uusia ystäviä ei ollut löytynyt toiminnan myötä. Myös oma taloudellinen tilanne esti osallistumista toimintaan.

*”Hienoa, että on erilaisia ryhmiä. Niihin sisäänpääsy vain tuntuu joskus hankalalta. Ulkopuolisuuden tunne.”*

*”En ole oikein löytänyt ”samanhenkisiä” ihmisiä toiminnasta, sellaisia joihin olisi voinut tutustua paremmin.”*

*”Retket ja matkat näyttävät olevan erityisen mielenkiintoisia, jotkut niistä kovin kalliita vaan...”*

Vastauksissa oli kommentteja myös itse tutkimuksesta ja kyselylomakkeesta. Osa vastaajista esitti kiitoksia, että ikääntyneiden hyvinvointia tutkitaan ja kuunnellaan yhdistyksen jäsenten mielipiteitä. Osa kyselylomakkeen kysymyksistä koettiin hankalaksi, koska yhdistyksen jäsenenä oli oltu vähän aikaa ja toiminta oli vierasta.

*”Kiitos, että ikäistemme harrastuksia/selviytymistä tutkitaan.”*

*”Hyvä kun kuunnellaan jäsenten toiveita.”*

*”Kysely oli kohdennettu uusille jäsenille, mutta osaan kysymyksistä vastaaminen olisi edellyttänyt jo pidempää jäsenyyttä.”*



## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätökset luvussa pohditaan opinnäytetyön johtopäätöksiä tuloksiin ja aiempiin tutkimuksiin peilaten. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa ikääntyneiden kokemasta hyvinvoinnista sekä hyvinvointia edistävästä ja heikentävästä tekijöistä. Tavoitteena oli myös selvittää, miten Tampereen kansalliset seniorit voivat yhdistyksenä edistää jäsentensä hyvinvointia ja tukea hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Johtopäätökset vastaavat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

### 7.1. Ikääntyneiden kokema hyvinvointi

Opinnäytetyön tulosten mukaan ikääntyneet kokevat hyvinvointinsa kokonaisuudessaan hyväksi. Hyvinvointia osa-alueittain tarkasteltaessa elintaso, joka muodostuu toimeentulosta, asuin- ja toimintaympäristöstä ja oppimisesta sekä fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä koetaan parhaimmaksi. Itsensä toteuttamisen osa-alue, joka pitää sisällään arjen ja vapaa-ajan sekä omat vaikutusmahdollisuudet koetaan myös hyväksi. Hyvinvoinnin osa-alueista sosiaaliset suhteet, joka muodostuu perheestä ja läheisistä, yhteisöistä sekä yksinäisyydestä koetaan jonkin verran heikommaksi kuin muut osa-alueet. Elämäntyytyväisyyden, joka sisältää elämän merkityksellisyyden kokemuksen, elämän orientaation ja turvallisuuden tunteen ikääntyneet kokevat myös hyväksi. Hyvinvoinnin kokemus eri osa-alueissa ja kokemus elämäntyytyväisyydestä näyttäytyy tuloksissa melko samalla tasolla, vaikka pieniä eroja löytyykin. Tämä tukee aiempien tutkimusten tuloksia ja opinnäytetyön tulosta, jonka mukaan hyvinvoinnin eri osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden kokemuksen väliltä löytyy erittäin merkittävä yhteys. Voidaankin todeta, että ikääntyneiden hyvinvointi on kokonaisuus, joka muodostuu toisiinsa vaikuttavista osa-alueista ja elämäntyytyväisyydestä. Yksittäinen hyvinvointitekijä ei takaa ikääntyneiden hyvinvointia vaan kokemus hyvinvoinnista muodostuu useiden tekijöiden summasta.

Aikaisempien tutkimusten mukaan hyvä sosiaalis-taloudellinen asema (SES), joka muodostuu koulutustasosta, ammattiasemasta ja tuloista lisäävät ikääntyneiden hyvinvointia. (George 2005; Jang ym. 2009; Heikkinen 2013, 400-401.)

Suurin osa opinnäytetyön kohdejoukosta on korkeasti koulutettuja ja korkeassa asemassa työelämässä olleita ikääntyneitä. Lisäksi suurin osa vastaajista kokee taloudellisen tilanteensa hyväksi. Opinnäytetyön tulosten mukaan sosiaalis-taloudellinen asema vaikuttaa ikääntyneiden kokonaishyvinvoinnin kokemukseen, mutta myös hyvinvoinnin eri osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden kokemukseen. Hyvässä sosiaalis-taloudellisessa asemassa olevat ikääntyneet kokevat hyvinvointinsa kokonaisuudessaan paremmaksi. Hyvän sosiaalis-taloudellisen aseman merkitys hyvinvointia lisäävänä tekijänä näyttäytyy etenkin hyvinvoinnin osa-alueista elintasossa ja sosiaalisissa suhteissa. Hyvässä sosiaalis-taloudellisessa asemassa olevat ikääntyneet kokevat toimeentulonsa ja asuinympäristönsä sekä fyysisen- ja psyykkisen terveytensä paremmaksi. Uusien asioiden oppiminen ja tekeminen on heille tärkeää. Hyvässä sosiaalis-taloudellisessa asemassa olevat ikääntyneet ovat tyytyväisempiä ihmissuhteisiinsa ja he kokevat kuuluvansa itselle tärkeään yhteisöön. Myös elämäntyytyväisyyttä kokevat enemmän hyvässä sosiaalis-taloudellisessa asemassa olevat ikääntyneet.

Sosiaalis-taloudellisella asemalla ei kuitenkaan ole opinnäytetyön tulosten mukaan merkitystä yksinäisyyden kokemukseen. Ikääntyneiden yksinäisyys on hyvin monimuotoista ja liittyy usein erilaisiin elämänmuutoksiin, kuten eläköitymiseen, toimintakyvyn muutoksiin ja menetyksiin (Saarenheimo 2003, 104-105; Tiikkainen 2013, 288; Tiilikainen, Jansson & Pirhonen 2022, 333-336). Nämä ovat tekijöitä, joita kaikki kohtaavat ikääntymisen myötä eikä sosiaalis-taloudellisella asema suojaa näiltä tekijöiltä. Tulosten mukaan sosiaalis-taloudellinen asema ei vaikuta merkittävästi myöskään ikääntyneiden itsensä toteuttamisen kokemukseen. Itsensä toteuttaminen muodostuu mielekkäästä arjesta ja vapaa-ajasta sekä vaikutusmahdollisuuksista. Aikaisempien tutkimusten mukaan itsensä toteuttaminen vaatii resursseja, niin aikaa kuin taloudellisia resursseja (Raijas 2011, 243-245). Opinnäytetyön tulosten perusteella itsensä toteuttamisen kokemukseen vaikuttavat taloudellisia resursseja enemmän ikääntyneiden yksinäisyyden kokemus ja aktiivisuus. Johtopäätöksenä voidaankin todeta, että ikääntyneiden mielekäs arki ja vapaa-aika sekä vaikutusmahdollisuudet omaan hyvinvointiin ei tarvitse niinkään taloudellisia resursseja vaan se muodostuu ihmissuhteista ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta sekä aktiivisesta osallistumisesta.

Fyysisen ja sosiaalisen aktiivisuuden tiedetään lisäävän ikääntyneiden hyvinvointia kokonaisuudessaan (Karvinen 2019, 110-112; Tani ym. 2020; Macdonald, Luo & Hülür 2021). Opinnäytetyön kohdejoukkona on Tampereen kansallisten senioreiden uudet jäsenet. Yhdistyksen jäsenyys jo itsessään kertoo, että kyseessä ovat aktiiviset ikääntyneet, mutta sen lisäksi kohdejoukosta suurin osa myös osallistuu viikoittain kodin ulkopuoliseen toimintaan. Aikaisempien tutkimusten mukaan ja opinnäytetyön tulosten kanssa linjassa voidaankin todeta, että ikääntyneiden fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus vaikuttaa ikääntyneiden kokonaishyvinvoinnin kokemukseen erittäin myönteisesti. Ikääntyneiden aktiivisuuden positiivinen vaikutus näyttäytyy kaikissa hyvinvoinnin eri osa-alueissa ja elämäntyytyväisyyden kokemuksessa. Aktiivisesti osallistuvat ikääntyneet kokevat elintasonsa niin fyysisen- kuin psyykkisen terveytensä sekä sosiaalisen hyvinvointinsa hyväksi. Aktiivisuus vähentää myös ikääntyneiden kokemaa yksinäisyyttä. Fyysinen ja sosiaalinen aktiivisuus lisää merkittävästi ikääntyneiden elämäntyytyväisyyttä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan sukupuolella ei ole merkitystä ikääntyneiden kokonaishyvinvoinnin kokemukseen. Tuloksissa sukupuolten välinen ero nousee kuitenkin esiin toimeentulon ja turvallisuuden tunteen tekijöissä. Miehet kokevat taloudellisen tilanteensa jokseenkin naisia turvattumaksi ja naiset tuntevat miehiä enemmän turvattomuutta päivittäisessä elämässään. Jyrkämän (2013) mukaan naiset kokevat miehiä useammin yksinäisyyttä ja miehet ovat sosiaalisesti aktiivisempia kuin naiset. Osaltaan tähän vaikuttavat naisten korkeampi elinikä ja tätä kautta naisten yksin asumisen yleisyys, joka lisää yksinäisyyden kokemusta. Toisaalta naisten sosiaalisiin suhteisiin liittyvät useammin vastuut läheisten auttamisesta ja naisilla on miehiä useammin hoivariippuvuuksia. (Jyrkämä 2013, 99-100.) Myös opinnäytetyön tuloksissa sukupuolten välinen ero sosiaalisen hyvinvoinnin ja yksinäisyyden kokemuksen tekijöissä nousee esiin. Miehet kokevat sosiaalisen hyvinvointinsa paremmaksi kuin naiset, lisäksi miehet kokevat yksinäisyyttä naisia harvemmin. Voidaankin todeta, että sukupuolten väliset erot hyvinvoinnin kokemuksissa ovat pieniä ja näyttäytyvät vain tietyissä tekijöissä. Sukupuolten väliset erot selittyvät useista toisiinsa kytkeytyvistä tekijöistä, jotka liittyvät sekä biologisiin että yhteiskunnallisiin eroihin naisten ja miesten välillä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan yksin asuvat ikääntyneet kokevat hyvinvointinsa kokonaisuudessaan huonommaksi. Yksin asuvat kokevat myös useammin itsensä yksinäiseksi, joka näyttäytyy tyytymättömyytenä ihmissuhteissa ja ulkopuolisuuden tunteena. Tämä on nähtävillä myös aikaisemmissa tutkimuksissa, joiden mukaan yksinäisyyden kokemuksella tiedetään olevan hyvinvointia heikentäviä vaikutuksia (Saarenheimo 2003, 104-105; Saarenheimo 2013, 374-375; Tiikkainen 2013, 288; Tiilikainen, Jansson & Pirhonen 2022, 337-339). Tulosten mukaan yksin asuvat kokevat fyysisen ja psyykkisen terveytensä sekä elintonsa kokonaisuudessaan huonommaksi. Yksin asuvat kokevat myös enemmän turvattomuutta niin taloudellista kuin yleistä turvattomuutta päivittäisessä elämässään. Yksin asuvat kokevat vähemmän merkityksellisyyttä elämässään, elämänlaatunsa heikommaksi ja suhtautuvat tulevaisuuteen negatiivisemmin. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että ikääntyneiden yksin asuminen lisää yksinäisyyden kokemusta, jolla on merkittäviä vaikutuksia kokonaishyvinvointiin niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin sekä kokemukseen elämäntyytyväisyydestä. Yksin asuminen ja siitä syntyvä riski yksinäisyyden kokemukselle sekä tätä kautta hyvinvoinnin heikkenemisen voidaan katsoa olevan ikääntyneitä laajasti koskeva ilmiö. Kansalaisyhteiskunnan rooli ikääntyneiden yksinäisyyden ehkäisemisessä ja yhteisöllisyyden rakentamisessa on merkittävä.

Opinnäytetyön kohdejoukko oli iältään 60-88-vuotiaita. Tulosten mukaan ikäryhmän sisällä iällä ei ole merkitystä ikääntyneiden kokonaishyvinvoinnin kokemukseen. Iän vaihtelu on sen verran pientä, ettei se näyttäydy hyvinvoinnin kokemuksessa. Tuloksissa iän merkitys näyttäytyy kuitenkin toimeentulon, sosiaalisten suhteiden ja elämäntyytyväisyyden tekijöissä. Iältään vanhemmat kokevat taloudellisen tilanteensa jokseenkin turvattommaksi, joka voi selittyä niin iäkkäämpien säästäväisemmällä elämäntavalla ja kohtuullisilla odotuksilla sekä vähemmillä taloudellisilla velvoitteilla ja velattomuudella (Raijas 2011, 247-248). Iältään nuoremmat ovat sen sijaan sosiaalisiin suhteisiinsa tyytyväisempiä sekä kokevat elämänsä merkityksellisemmäksi ja elämänlaatunsa paremmaksi. Voidaankin todeta, että hyvinvoinnin kokemus ei ole kiinni iästä. On kuitenkin luonnollista, että ikääntymisen myötä terveys ja toimintakyky heikkenee sekä elämään tulee menetyksiä, jotka vaikuttavat ikääntyneiden sosiaalisiin suhteisiin ja elämäntyytyväisyyteen (George 2005; Read 2013, 248-251; Kulmala 2019, 18-19).

## 7.2. Ikääntyneiden hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Opinnäytetyön tuloksien perusteella merkittävimmäksi ikääntyneiden hyvinvointia edistäväksi tekijäksi nousi sosiaaliset suhteet. Sosiaaliset suhteet pitävät sisällään ystävät, sekä perheen ja sukulaiset, mutta myös itselle tärkeät yhteisöt. Sosiaalinen toimintakyky tarjoaa ikääntyneille hyvinvointia edistäviä mahdollisuuksia, mutta heikentyessään myös haastaa hyvinvointia. Ikääntymiseen liittyvät erilaiset toimintakyvyn muutokset, sairaudet ja menetykset vaikuttavat ikääntyneiden sosiaaliseen toimintaan ja vuorovaikutussuhteisiin. Pahimmillaan sosiaalisen toimintakyvyn heikkeneminen johtaa ikääntyneen sosiaaliseen eristäytymiseen. (Tiikkainen 2013, 286-287.) Tulosten perusteella ikääntyneiden hyvinvointia heikensikin merkittävästi yksinäisyyden kokemus. Yksinäisyyden kokemuksen taustalla voi olla puolison menetys, pitkät välimatkat perheeseen ja sukulaisiin sekä ystävyysuhteiden puuttuminen. Ikääntymisen myötä sosiaaliset suhteet voivat myös muuttua, esimerkiksi hoivasuhteiksi, jolloin ne saattavat kääntyä kuormittaviksi ja hyvinvointia heikentäviksi tekijöiksi. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että ikääntyneiden sosiaalisen toimintakyvyn ja tätä kautta sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä yksinäisyyden torjuminen on merkittävä tekijä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisessä. Sosiaalista toimintakykyä voidaan ylläpitää tukemalla ikääntyneiden sosiaalisia suhteita, esimerkiksi kannustamalla ikääntyneitä mukaan yhteisölliseen ja osallistavaan toimintaan. Ikääntyneet tarvitsevat enemmän yhteiskunnan, mutta myös kansalaisyhteiskunnan tukea sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Opinnäytetyön tulosten mukaan ikääntyneille itselle mielekkäällä tekemisellä on merkittävä hyvinvointia edistävä vaikutus. Toisaalta tulosten mukaan mielekkään tekemisen puute heikentää merkittävästi ikääntyneiden hyvinvointia. Itselle mielekästä tekemistä ikääntyneille on erilaiset harrastukset, matkustaminen ja kulttuuri sekä käsityöt ja lukeminen. Hyvinvointia edistää myös se, että saa toteuttaa itseään vaikuttamalla siihen, miten elää tai mitä tekee. Eläkkeelle siirtyminen vapauttaa aikaa itselle merkitykselliselle ja mielekkäälle tekemiselle, mutta lisää myös riskiä toiminnan ulkopuolelle jäämiselle ja syrjäytymiselle. Voidaankin todeta, että ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisessä osallisuuden vahvistaminen on merkittävä tekijä. Ikääntyneillä tulisi olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa

niin omaan elämään kuin yhteisöjen ja yhteiskunnan toimintaan ja päätöksentekoon. Ikääntyneiden toiminnallista itsenäisyyttä ja itsemääräämisoikeutta tulisi kunnioittaa ja vahvistaa. (Rantanen 2013, 414; Kulmala 2019, 30-31; Leemann ym. 2022, 94-95.)

Opinnäytetyön tulosten mukaan elintasoon liittyvillä tekijöillä, etenkin liikunnalla ja terveydellä on merkittäviä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Erilaiset liikunnalliset harrastukset edistävät ikääntyneiden hyvinvointia, mutta samalla liikunta tukee ikääntyneiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Hyväksi koettu fyysinen ja psyykkinen terveys lisää kokonaishyvinvointia. Myös terveelliset elämäntavat kuten terveellinen ravinto sekä riittävä uni ja lepo edistävät ikääntyneiden hyvinvointia. Tulosten mukaan selkeästi eniten ikääntyneiden hyvinvointia heikentävät iän mukana tulleet vaivat ja kivut sekä sairaudet. Myös psyykkisen terveyden ongelmat ja matala mieliala heikentävät ikääntyneiden hyvinvointia. Tiedetään, että ikääntyneiden terveys ja toimintakyky vaikuttavat merkittävästi kokonaishyvinvoinnin kokemukseen. Ikääntyneiden terveyden edistämisessä tulisi jo ennaltaehkäisevästi kiinnittää huomiota fyysisen, kognitiivisen ja psyykkisen toimintakyvyn tukemiseen. Fyysinen aktiivisuus, liikkuminen ja liikunta tukevat monipuolisesti ikääntyneiden toimintakykyä. (Karvinen 2019, 110-112.) Ikääntyneitä tulisi kannustaa aktiivisuuteen tukemalla liikkumista ja mahdollistamalla monipuolinen liikunnan harrastaminen. Toimintakykyä ylläpitää toisaalta sairauksien ennaltaehkäisy, mutta myös niiden hyvä hoito. Tarkoituksenmukaiset, toimivat ja oikea-aikaiset sosiaali- ja terveyspalvelut tukevat ikääntyneiden toimintakykyä ja edistävät hyvinvointia. Kansalaisyhteiskunnan rooli ikääntyneiden aktiivisuuden ja liikunnallisten harrastusten tukemisessa on merkittävä.

Elintasoon liittyvistä tekijöistä hyvinvoinnin edistämisessä myös asuin- ja toimintaympäristöllä on merkitystä. Tulosten mukaan ikääntyneiden hyvinvointia edistää toiminnallisesti hyvä ja turvallinen koti, joka sijaitsee mieluisassa ympäristössä. Tiedetään, että ikääntyneet viettävät enemmän aikaa kotona ja sen välittömässä läheisyydessä, jolloin asuin- ja elinympäristön merkitys korostuu. Toimivalla ja turvallisella asuin- ja elinympäristöllä voidaan tukea ikääntyneiden toimintakykyä sekä lisätä osallisuutta ja tätä kautta edistää ikääntyneiden kokonaishyvinvointia. (Rantakokko & Rantanen 2013, 543-544; Rantakokko, Keskinen &

Portegijs 2022, 471.) Yhteiskunnan tulisi ennakoida ikääntyneiden asumistarpeita ja kehittää ikäystävällisiä ratkaisuja asumiseen sekä asuin- ja toimintaympäristöihin.

Aiempien tutkimusten mukaan tiedetään, että riittävällä toimeentulolla on vaikutusta ikääntyneiden hyvinvointiin (Raijas 2011, 247; Jang, Choi & Kim 2009). Myös opinnäytetyön tulosten mukaan toimeentulolla ja omalla taloudellisella tilanteella on jonkin verran merkitystä hyvinvointiin. Toimeentulo näyttäytyy vähemmän hyvinvointia edistävissä tekijöissä, mutta enemmän hyvinvointia heikentävissä tekijöissä. Huono taloudellinen tilanne ja huoli toimeentulosta heikentää ikääntyneiden hyvinvointia. Opinnäytetyön kohdejoukon hyvä sosiaalis-taloudellinen asema ja koettu hyvä taloudellinen tilanne selittää, miksi toimeentulon merkitys hyvinvoinnille ei noussut tuloksissa enempää esille. Toimeentuloon liittyvät tarpeet ovat luonteeltaan puutostarpeita. Riittävän toimeentulon jälkeen, vaikka taloudellinen tilanne paranee entisestään hyvinvointi ei enää lisäännä. Toisaalta huono taloudellinen tilanne ja huoli toimeentulosta heikentävät aina hyvinvointia. (Allardt 1976, 39-42; Raijas 2011, 247.) Asumisen ja elämisen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten nouseminen, yhdessä pienten eläkkeiden kanssa nostaa esiin huolen omasta toimeentulosta tulevaisuudessa. Tämän huolen jakavat useat ikääntyneet omasta tämänhetkisestä taloudellisesta tilanteesta riippumatta.

Elämäntyytyväisyyden kokemukseen liittyvät tekijät elämänasenne ja elämän orientaatio edistävät opinnäytetyön tulosten mukaan ikääntyneiden hyvinvointia. Pirhosen ym. (2019) tutkimuksen tuloksissa nousi esiin ikääntymiseen sopeutumisen ja positiivisen elämänasenteen merkitys hyvinvoinnille. Myös opinnäytetyön tuloksissa korostui positiivisen elämänasenteen, hetkessä elämisen ja tulevaisuuteen positiivisesti suhtautumisen edistävän ikääntyneiden hyvinvointia. Toisaalta tulosten mukaan huoli tulevaisuudesta heikensi ikääntyneiden hyvinvointia. Huolta ikääntyneille aiheuttavat oma ja läheisten terveys ja toimeentulo sekä yleinen pärjääminen. Myös ikääntyminen ja ikääntymisen myötä tuleva turvallisuuden tunne sekä huoli sosiaali- ja terveyspalveluista sekä ikääntyneiden hoivasta aiheuttavat huolta ikääntyneille. Esiin nousi myös huoli teknologian nopeasta kehitymisestä ja sen mukana pysymisestä. Ikääntyneiden hyvinvointia

heikensivät myös huoli Suomen- ja maailmantilanteesta, etenkin yhteiskunnalliset haasteet, ilmastokriisi ja sodat. Voidaankin todeta, että elämäntyytyväisyyden ylläpitämiseen myös ikääntyessä vaikuttaa merkittävästi oma elämänasenne ja myönteinen suhtautuminen ikääntymiseen. Tänä päivänä ikääntyneiden tulevaisuuteen suhtautumista heikentävät monet selkeästi uudenlaiset tekijät, jotka liittyvät maailmantilanteeseen ja teknologian kehittymiseen. Epävarmuus tulevaisuudesta heikentää myös ikääntyneiden turvallisuuden tunnetta.

Yhteenvedona voidaan todeta, että merkittävimmät ikääntyneiden hyvinvointia edistävät tekijät ovat sosiaaliset suhteet ja itselle tärkeät yhteisöt, itsensä toteuttaminen mielekkään tekemisen ja omaan elämään vaikuttamisen kautta, hyvä asuin- ja toimintaympäristö sekä liikunta, terveelliset elämäntavat ja terveys. Myönteinen elämänasenne ja elämän orientaatio lisäävät ikääntyneiden elämäntyytyväisyyttä ja tätä kautta hyvinvointia. Merkittävimmät ikääntyneiden hyvinvointia heikentävät tekijät ovat toimintakyvyn ja terveyden heikkeneminen sekä sairaudet, yksinäisyyden kokemus, mielekkään tekemisen puute, toimeentulo ja huoli omasta ja läheisten tulevaisuudesta sekä maailmantilanne. Taulukossa 17 näkyvät kaikki tuloksissa esiin nousseet ikääntyneiden hyvinvointia edistävät ja heikentävät tekijät.



TAULUKKO 17. Ikääntyneiden hyvinvointi edistävät ja heikentävät tekijät (esiintyvyys yli 5%).

| Hyvinvointia edistävät tekijät                                                                                       | Hyvinvointia heikentävät tekijät                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ELINTASO                                                                                                             | ELINTASO                                           |
| Liikunta<br>Fyysinen ja psyykkinen terveys<br>Asuin- ja toimintaympäristö<br>Terveelliset elämäntavat<br>Toimeentulo | Ikämuutokset, sairaudet<br>Toimeentulo<br>Mieliala |
| SOSIAALISET SUHTEET                                                                                                  | SOSIAALISET SUHTEET                                |
| Ystävät<br>Perhe ja sukulaiset<br>Yhteisöt<br>Muiden auttaminen                                                      | Yksinäisyys<br>Läheisen sairastuminen              |
| ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN                                                                                                | ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN                              |
| Mielekäs tekeminen, harrastukset<br>Vaikutusmahdollisuudet                                                           | Mielekkään tekemisen puute                         |
| ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS                                                                                                   | ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS                                 |
| Elämänasenne<br>Elämän orientaatio<br>Turvallisuus                                                                   | Huoli tulevaisuudesta<br>Maailmantilanne           |

Ikääntyneiden hyvinvointia edistävät ja heikentävät tekijät tukevat pääsääntöisesti aiempia hyvinvoinnin tutkimuksia. Aiemmissä tutkimuksissa elinikäinen oppiminen nousee usein esiin hyvinvointia edistävänä tekijänä (Tikkanen 2013; 511-512; Sitra 2019). Suurin osa opinnäytetyön kohdejoukosta myös koki, että uusien asioiden oppiminen ja tekeminen on tärkeää. Hyvinvointia edistävissä tekijöissä uuden oppiminen ei kuitenkaan noussut esiin. Sen sijaan uusien asioiden, kuten teknologian käytön opettelu koetaan hyvinvointia heikentävänä tekijänä. Elinikäisen oppimisen hyvinvointi vaikutukset, ovatko ne positiivisia vai negatiivisia voivat liittyä ikääntyneiden motivaatioon; onko uusi opeteltava asia itselle mieluisa vai pakollinen. Aiemmissä tutkimuksissa myös hengellisyys, usko ja uskonnolliset yhteisöt ovat nousseet tärkeiksi ikääntyneiden hyvinvoinnin tekijöiksi (Hyypä 2013, 106-107; Tiikkainen 2013, 288-289). Opinnäytetyön tuloksissa tämä ei näyttäytynyt. Ikääntyneet eivät nostaneet uskoa tai uskonnollisia yhteisöjä itselle merkittäviksi hyvinvointia edistäviksi tekijöiksi. Osaltaan tämä voi kertoa yhteiskunnallisesta laajemmasta muutoksesta, jossa uskonnon merkitys ihmisten elämässä on vähentynyt ja moninaistunut. Tilastojen mukaan tiedetään,

että kirkkoon kuuluvat useammin matalan koulutustason omaavat ihmiset (Tilastokeskus 2023; Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2024). Opinnäytetyön kohdejoukon korkea koulutustaso voikin osaltaan selittää uskon ja uskonnon pienempää merkitystä hyvinvoinnille.

### **7.3. Tampereen kansalliset seniorit hyvinvoinnin edistäjänä**

Aiemmista tutkimuksista tiedetään, että järjestöjen toimintaan osallistuvat ihmiset ovat pääosin aktiivisia ja hyväkuntoisia eläkeläisiä, jotka etsivät merkityksellistä tekemistä, yhteisöllisyyttä ja mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiskunnallisiin asioihin. Korkeasti koulutetut ja korkeammassa asemassa työelämässä olleet ihmiset, etenkin naiset ovat keskimäärin aktiivisempia järjestöissä. (Peltosalmi ym. 2024.) Aiemmat tutkimukset tukevat opinnäytetyön kohdejoukon taustatiedoista muodostunutta Tampereen kansallisten senioreiden kuvitteellista jäsenprofiilia. Yleistettynä yhdistyksen jäsenet ovat korkeasti koulutettuja ja korkeassa asemassa työelämässä olleita aktiivisesti osallistuvia, yksin asuvia naisia. He ovat keskimäärin 73-vuotiaita ja eläkkeellä he ovat olleet alle 10 vuotta.

Järjestö- ja yhdistystoiminnassa tyypillinen aktiivisuuden kasautumisen ilmiö näkyy myös Tampereen kansallisten senioreiden jäsenistössä. Aktiivisesti muuhun kodin ulkopuoliseen toimintaan osallistuvat jäsenet, osallistuvat myös aktiivisesti yhdistyksen toimintaan. Kolmannes kohdejoukon jäsenistä osallistui yhdistyksen toimintaan viikoittain. Kuitenkin lähes puolet kohdejoukon jäsenistä osallistui yhdistyksen toimintaa vain joitakin kertoja vuodessa tai ei ollenkaan. Opinnäytetyön tulosten mukaan kynnys osallistumiselle on korkea, jos yhdistys ja sen jäsenet ovat vielä vieraita. Kynnystä laskee, jos porukassa on jo entuudestaan tuttu ihminen tai toimintaan kutsutaan henkilökohtaisesti. Yhdistyksen olisikin tärkeä huomioida uudet jäsenet yksilöllisesti ja kutsua henkilökohtaisesti mukaan toimintaan. Toimintaan osallistuminen ei pelkästään riitä jäsenten osallisuuden tunteen vahvistamiseksi. Osallisuuden tunne syntyy, kun osallistuminen koetaan merkitykselliseksi ja jäsen kokee kuuluvansa yhteisöön. Osallisuuden tunnetta voidaan lisätä arvostuksella ja luottamuksella sekä tarjoamalla vaikuttamisen mahdollisuuksia.

Ikääntyneet tarvitsevat hyvinvointinsa edistämiseksi sosiaalista toimintakykyä. Ikääntyneille tärkeiden sosiaalisten suhteiden; ystävien, perheen ja sukulaisten lisäksi yhteisöjen sosiaalinen tuki on tärkeää, etenkin yksin asuville ikääntyneille. Tampereen kansalliset seniorit voivat toiminnallaan edistää jäsentensä sosiaalista osallisuutta. Erilaiset yhdistyksen olemassa olevat kerhot, retket ja yhteistilaisuudet lisäävät sosiaalista osallisuutta. Opinnäytetyön tulosten perusteella toimintaa voisi vielä kehittää avoimempaan, yhteisöllisempään ja vuorovaikutuksellisempaan suuntaan. Esimerkiksi erilaiset keskusteluryhmät ja tilaisuudet, joissa on mahdollisuus tutustua toisiin jäseniin lisää sosiaalista osallisuutta ja vahvistaa sosiaalisia suhteita. Hyvä sosiaalinen toimintakyky ja merkitykselliset sosiaaliset suhteet ennaltaehkäisevät ikääntyneiden yksinäisyyttä.

Erilaiset liikunnalliset harrastukset edistävät ikääntyneiden hyvinvointia, mutta samalla liikunta tukee ikääntyneiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Tampereen kansalliset seniorit voivat tukea ja vahvistaa jäsentensä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tarkoituksenmukaisella ja monipuolisella toiminnalla. Erilaiset liikunta- ja harrastusryhmät sekä retket, matkat ja kulttuuritoiminta tukee ikääntyneiden fyysistä- ja psyykkistä toimintakykyä ja edistää näin kokonaishyvinvointia. Opinnäytetyön tulosten perusteella toiminta voisi olla vielä monipuolisemmin sekä fyysistä että psyykkistä toimintakykyä tukevaa. Etenkin psyykkistä hyvinvointia vahvistavat ja mielenterveyttä tukevat erilaiset keskustelupiirit, vertaistuki sekä luovat harrastukset kuten musiikki, kirjoittaminen ja taide. Erilaisilla hyvinvointiluennoilla voidaan lisätä jäsenten tietoutta ja tukea samalla uuden oppimisen hyvinvointia edistävää vaikutusta. Yhdistyksen toiminnassa tulisi ottaa vielä paremmin huomioon erilaiset toimintakyvyn ja toimintakunnon tasot sekä jäsenten moninaisuus, yksilölliset erot ja erilaiset elämäntilanteet.

Tampereen kansalliset seniorit voivat tukea jäsentensä hyvinvointia monipuolisesti eri elämänalueilla. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta, että yhdistys tarjoaa jo nyt jäsenilleen tukea ja ohjausta sekä monipuolista toimintaa hyvinvoinnin tueksi. On kuitenkin tärkeää, että yhdistys pysyy mukana yhteiskunnan, teknologian ja kulttuurin muutoksissa ja kehittää toimintaansa jatkuvasti jäsenten tarpeita kuunnellen.

Kansalaisyhteiskunnalla, erilaisilla järjestöillä ja yhdistyksillä on merkittävä rooli ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisessä. Kansalaisyhteiskunta täydentää yhteiskunnan palveluita sekä tuo inhimillistä ja yhteisöllistä ulottuvuutta ikääntyneiden arkeen. Kansalaisyhteiskunta tarjoaa ikääntyneille mahdollisuuksia osallistua, vaikuttaa ja kuulua joukkoon. Sosiaalisella toimintakyvyllä ja sosiaalisilla suhteilla on merkittävä yhteys ikääntyneiden kokonaishyvinvointiin. Erilaiset järjestöt ja yhdistykset ehkäisevät toiminnallaan yksinäisyyttä ja vahvistavat juuri sosiaalista hyvinvointia. Toiminta myös tukee terveellisiä elämäntapoja ja kannustaa ikääntyneitä liikkumaan, edistäen samalla ikääntyneiden terveyttä. Itselle tärkeään yhteisöön kuuluminen lisää elämäntyytyväisyyttä sekä turvallisuuden tunnetta ja myönteistä suhtautumista tulevaisuuteen.

Kansalaisyhteiskunta on monella tapaa murroksessa. Järjestöjen- ja yhdistysten toimintaympäristö on merkittävässä muutoksessa, joka vaikuttaa niiden toimintaan, rahoitukseen ja rooliin yhteiskunnassa. Kivisen & Toivosen (2023) mukaan tämän päivän eläkeläiset hakevat eläkejärjestöiltä monipuolista tekemistä hyvinvointinsa tueksi. Arkinen järjestötyö ja luottamustehtävät eivät enää kiinnosta tämän päivän eläkeläisiä. Eläkeläisjärjestöjen tulevaisuuden ja jatkuvuuden kannalta on kuitenkin tärkeää löytää uusia aktiivisia toimijoita, jotka näkevät järjestöjen vaikuttavuuden tai merkityksellisyyden ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisessä ja elämäntyytyväisyyden lisäämisessä.

## 8 POHDINTA

Pohdinta luvussa kuvataan ja arvioidaan tutkimuksen tekemisen prosessia sekä tarkastellaan eettisyyttä ja luotettavuutta. Luvussa esitetään myös tutkimuksesta nousseet kehittämis ehdotukset ja jatkotutkimusaiheet.

### 8.1. Opinnäytetyöprosessin tarkastelu

Opinnäytetyöni halusin olevan työelämälähtöinen. Opinnäytetyön aiheen sainkin toimeksiantona Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) kautta lokakuussa 2022. Tampereen kansallisten senioreiden koululle antaman aihe-ehdotuksen lähtökohdat olivatkin juuri yhdistyksen kehittämistarpeissa. Opinnäytetyön tulosten merkitys yhdistykselle ja heidän toimintansa kehittämiseksi pitivät yllä omaa motivaatiota koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Tutkimusmenetelmänä kvantitatiivinen tutkimus oli minulle entuudestaan vieraampi ja tavoitteena olikin kehittää osaamista myös tutkimusmenetelmän osalta. Kvantitatiivisen tutkimuksen toteuttamisen tueksi osallistuin keväällä 2023 Tampereen ammattikorkeakoulun tarjoamaan määrällisen tutkimuksen tekoon liittyvälle kurssille. Kurssille osallistuminen helpotti merkittävästi koko opinnäytetyöprosessia, etenkin aineiston analyysiä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa ikääntyneiden kokemasta hyvinvoinnista sekä hyvinvointia edistävästä ja heikentävästä tekijöistä. Hyvinvointia ja myös ikääntyneiden hyvinvointia on tutkittu melko paljon, jonka vuoksi uudenlaisen näkökulman löytäminen opinnäytetyöhön oli haastavaa. Opinnäytetyö sisälsi kuitenkin näkökulman kansalaisyhteiskunnan merkityksestä ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämiseksi, jota on aiemmissa tutkimuksissa käsitelty vähemmän. Väestön ikääntymisen ja yhteiskunnan muutosten vuoksi aihe on myös edelleen ajankohtainen. Lisäksi opinnäytetyön tulokset antavat Tampereen Kansallisille senioreille tietoa toiminnan kehittämisen tueksi, jonka vuoksi opinnäytetyö on tarpeellinen.

Opinnäytetyöprosessissa haastavinta oli aikataulu. Alussa laatimani aikataulu muuttui useaan kertaan ja lopulta prosessi venyi odotettua pidemmäksi. Prosessin aikana tuli pidempiä taukoja, jotka osaltaan selkeytti ja jäsensi työtä, mutta samalla jouduin perehtymään omaan työhöni monta kertaa uudelleen. Pitkä opinnäytetyöprosessi haastoi ajoittain motivaatiota ja vaati pitkäjänteisyyttä.

Opinnäytetyöprosessi oli minulle monivaiheinen oppimiskokemus. Erityisesti opin kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän aineiston keruusta, analysoinnista ja tulkinasta. Uuden opettelu vei aikaa, mutta lisäsi ymmärrystäni tutkimustyöstä. Prosessin aikana opin etsimään, arvioimaan ja soveltamaan luotettavaa tietoa sekä pääsin harjoittelemaan kriittistä lukutaitoa ja lähteiden käyttöä. Lisäksi pääsin kehittämään akateemista kirjoitustaitoani. Opinnäytetyöprosessi opetti tunnistamaan omat vahvuudet ja kehittämiskohteet.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen opinnäytetyön lopputuloksiin. Opinnäytetyön tulokset olivat hyvin linjassa aiempien tutkimusten kanssa, jonka vuoksi uudenlaisia näkökulmia ikääntyneiden hyvinvoinnista ei juurikaan noussut. Tulokset antavat kuitenkin Tampereen kansallisille senioreille tärkeää tietoa jäsentensä hyvinvoinnista sekä eväitä toiminnan kehittämisen tueksi. Tuloksia voidaan käyttää myös laajemmin ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisessä ja kansalaisyhteiskunnan toiminnan kehittämisessä.

## **8.2. Tutkimuksen eettinen tarkastelu**

Tutkimusetiikka kulkee mukana tutkimusprosessissa ideointivaiheesta aina loppuun asti. Koko tutkimusprosessi tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida tieteellisen tutkimuksen vaatimusten mukaisesti. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tieteellisen tutkimuksen eettinen hyväksyttävyys, luotettavuus ja tulosten uskottavuus edellyttävät, että tutkimus toteutetaan hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa tutkimusmenetelmien, tiedonhankinnan ja tutkimustulosten hallintaa. Peruseriaatteet hyvän tieteellisen käytännön taustalla ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Luotettavuus ja rehellisyys takaa tutkimuksen laadun ja läpinäkyvyyden toteutumisen. Arvostus ja vastuunkanto pitää sisällään kunnioituksen ja tutkijan

oman vastuun tieteellisessä toimintaympäristössä. Peruseriaatteet tulee huomioida niin suunnittelussa, tutkimuslupien hankinnassa, tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (TENK 2012; Vilkkä 2025, 45-46.)

Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteet kulkivat tarkasti matkassa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tampereen kansallisilta senioreilta saadun toimeksiannon jälkeen opinnäytetyöprosessi alkoi tieteellisiin ja ajantasaisiin tutkimuksiin perehtymällä kirjallisuuskatsauksen avulla. Toimeksiannon ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta muodostui opinnäytetyölle teoreettinen viitekehys ja tutkimuskysymykset sekä rakennettiin kyselylomake. Tutkimussuunnitelman laatimisen jälkeen tutkimusluvut hankittiin asianmukaisesti Tampereen ammattikorkeakoululta ja Tampereen kansallisilta senioreilta. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, jonka jälkeen se analysoitiin. Tutkimustulokset esitettiin avoimesti sekä johdonmukaisesti ja selkeästi taulukoita ja kuvioita apuna käyttäen. Tutkimus raportoitiin Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisen työn ohjeiden mukaisesti. Tutkimuksessa käytetyt lähteet on merkitty asianmukaisesti niin, että lähdeluettelon avulla alkuperäisiin lähteisiin voi palata. Opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa on kiinnitetty huomiota tarkkuuteen ja selkeyteen. Yhteistyö ja yhteydenpito toimeksiantajan kanssa on jatkunut läpi opinnäytetyöprosessin. Alustavat tulokset esitettiin toimeksiantajalle heti niiden valmistuttua kesäkuussa 2024.

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioittamalla syntyy luottamus tutkijaan ja tieteeseen. Kaikessa tieteellisessä tutkimuksessa keskeinen eettinen periaate on tutkittavan suostumus osallistumiseen. Tutkijan tulee varmistua, että osallistuminen on henkilölle vapaaehtoista ja tutkittava tietää myös oikeutensa kieltäytyä osallistumisesta tutkimukseen. Tutkittavalla on oikeus keskeyttää osallistuminen ja perua suostumus missä tahansa vaiheessa tutkimusta. Tutkittavalla on myös oikeus saada riittävästi tietoa tutkimuksesta, henkilötietojen käsittelystä ja käytännöistä sekä tutkimuksen mahdollisista hyödyistä ja haitoista tutkittavalle. (TENK 2019.)

Tutkimukseen osallistuvia informoitiin selkeästi tutkimuksen sisällöstä, tutkittavan osallistumisesta ja henkilötietojen käsittelystä. Kohdejoukkoa lähestyttiin sähköpostilla, jossa oli saatekirje (liite 1) ja linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen (liite 2) sekä liitteenä tietosuojailmoitus. Tutkittavilta pyydettiin suostumus ennen sähköiseen kyselyyn vastaamista. Henkilötietojen käsittelyyn liittyviä riskejä arvioitiin perusmuotoisella riskiarviolla, jonka kokonaisarvio tietosuojariskistä oli matala. Kysely toteutettiin anonyymisti, eikä osallistuvien henkilöllisyys käynyt ilmi missään vaiheessa opinnäytetyöprosessia. Kohdejoukko oli rajattu, mutta kuitenkin tarpeeksi iso anonymiteetin säilymiseksi. Tutkija ei itse lähettänyt sähköposteja kohdejoukolle vaan ne lähetettiin yhdistyksen toimesta. Sähköisen kyselylomakkeen vastaukset saatiin suoraan Excel-taulukoon. Aineisto analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelmalla, jossa tutkittavat ja heidän vastauksensa ovat tutkijalle numeroita. Tulokset raportoitiin kokonaistuloksina. Avointen kysymysten analysoinnissa käytettiin teemoittelua ja sisällön erittelyä. Tulokset raportoitiin yleisellä tasolla ja suorissa lainauksissa käytettiin harkintaa, jotta tutkittavien anonymiteetti varmasti säilyi. Tuloksissa on mukana kaikki 127 vastaajaa. Aineisto tallennettiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti ja se säilyttiin tietoturvalisesti salasanojen takana. Vain tutkija käsitteli aineistoa ja se hävitettiin tutkimuksen julkaisun jälkeen asianmukaisesti.

### **8.3. Tutkimuksen luotettavuus**

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetti avulla. Validiteetti eli pätevyys tarkoittaa käytetyn mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata haluttua asiaa. Tutkimuksessa ei saisi olla systemaattisia virheitä ja tutkittavien tulisi ymmärtää mittarin kysymykset kuten tutkija on oletanut. Validiteettia tarkastellaan koko tutkimusprosessin ajan käsitteitä, perusjoukkoa ja muuttujia määriteltäessä sekä aineistoa kerätessä ja mittaria suunniteltaessa. Tutkimuksen validiteettia lisää, kun käytetyn mittarin kysymyksillä saadaan vastaus tutkimusongelmiin. (Vilkkä 2025, 224-225.)

Reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa tulosten tarkkuutta ja mittaustulosten toistettavuutta. Toistettaessa mittaus, lopputuloksen tulisi olla sama tutkijasta riippu-



matta. Edellytys tutkimuksen luotettavuudelle on hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteiden noudattaminen. Reliabiliteettia voidaan arvioida myös edustavan otoskoon, vastausprosentin ja mittausvirheiden kautta. Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta arvioitaessa on huomioitava myös objektiivisuus. Objektiivisuus tutkimuksessa tarkoittaa, että tutkija pyrkii puolueettomuuteen, eikä anna henkilökohtaisten vakaumusten, ennakkoluulojen tai mielipiteiden vaikuttaa tutkimukseen. Tutkimuksen tulokset tulee aina perustua kerättyyn aineistoon ja siitä tehtyyn analyysiin, eikä tutkijan omiin uskomuksiin tai toiveisiin. (Vilkkä 2025, 224-225.)

Opinnäytetyössä on käytetty pääsääntöisesti tuoreita, kansallisia ja kansainvälisiä lähteitä sekä vertaisarvioituja tutkimuksia. Kyselylomake rakennettiin aikaisempien hyvinvointitutkimusten ja hyvinvoinnin teorioiden sekä aikaisemmissa tutkimuksissa käytettyjen kyselylomakkeiden pohjalta. Kyselylomaketta laadittiin tutkimuksen tavoitteiden ja tarkoituksen mukaisesti. Kyselylomakkeen kysymyksillä saatiin vastaus tutkimusongelmiin. Kyselylomakkeen muotoiluun ja selkeään ilmaisuun kiinnitettiin erityistä huomiota, koska kohdejoukkona olivat ikääntyneet henkilöt. Kyselylomake esiteltiin, jotta varmistuttiin ovatko kysymykset ymmärrettäviä ja mittaavatko ne haluttuja asioita. Esitestauksen jälkeen kyselylomaketta muokattiin tarvittavin osin. Kyselylomakkeen reliabiliteetti todettiin korkeaksi laskemalla Cronbachin alpha-arvo jokaisesta lomakkeen osiosta. Kysely toteutettiin sähköisesti, jolloin aineisto saatiin valmiiksi sähköisessä muodossa luotettavuuden lisäämiseksi. Tutkimuksen otannaksi määriteltiin vuosina 2022-2023 liittyneet jäsenet, joilla on jäsenrekisterissä ilmoitettuna sähköpostiosoite. Näillä kriteereillä sähköinen kyselylomake lähetettiin 275:lle yhdistyksen jäsenelle. Kyselyyn vastasi 127 henkilöä, vastausprosentin ollen 46,2 %. Otsokkoa ja vastausprosenttia voidaan pitää melko korkeana, joka lisää omalta osaltaan tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen tulokset esitettiin mahdollisimman rehellisesti ja selkeästi. Tulokset olivat samansuuntaisia aikaisempiin hyvinvoinnintutkimuksiin verrattuna, joka vähentää mittausvirheiden todennäköisyyttä ja lisää luotettavuutta. Tutkijan omat näkemykset ja vakaumukset eivät vaikuttaneet aineiston analysointiin tai tulosten tulkintaan ja esittämiseen.

Tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia kriittisesti tarkasteltaessa esiin nousee muutama seikka. Kyselylomakkeen rakentamiseen käytettiin aikaa ja harkintaa.

Tiedossa oli, että kohderyhmä on ikääntynyttä, joten lomakkeen ulkoasusta haettiin tehdä selkeä, samoin kysymysten sanavalintoihin kiinnitettiin erityistä huomiota. Strukturoidut kysymykset rakennettiin käyttäen monivalintaa sekä Likertasteikkoa, joka pysyi virhetulkintojen välttämiseksi 5-portaisena nousevana asteikkona läpi koko kyselyn. Kyselylomaketta esiteltiin ikääntyneillä sekä arvioitiin ja muokattiin tämän jälkeen. Tulosten perusteella kyselylomake oli hyvin rakennettu ja validi. Lomake oli kuitenkin melko pitkä ja on saattanut vaikuttaa vastaajien jaksamiseen ja keskittymiseen. Kyselylomakkeen viimeisen osion neljään viimeiseen väittämään jätti vastaamatta 21 henkilöä, joka voi viitata juuri lomakkeen pituuden ongelmaan. Avointen kysymysten vastausprosentti on yleisesti alhaisempi kuin monivalintakysymysten. Lomakkeen viimeiseen kysymykseen, joka oli avoin kysymys vastasi enää vain noin puolet vastaajista. Tämä voi toisaalta selittyä vastausväsymyksellä eli liian pitkällä lomakkeella, mutta myös vastaajalle vaikealla kysymyksellä tai yleisesti motivaation- tai ajanpuutteella.

Validiteettia ja reliabiliteettia tarkasteltaessa on huomioitava myös aineiston analysointiin ja tulosten tulkintaan vaikuttavat seikat. Aineisto analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelman avulla. Tilasto-ohjelma ei ollut tutkijalle tuttu entuudestaan, jonka vuoksi ohjelmaan perehdyttiin opinnäytetyöprosessin aikana SPSS-kurssin ja itsenäisenopiskelun avulla. Tutkijan aikaisempi kokemattomuus SPSS-tilasto-ohjelman käytöstä voi kuitenkin lisätä virhemahdollisuutta aineiston analysointi vaiheeseen ja tulosten tulkintaan. Huomioitavaa on myös se, että opinnäytetyön kyselyyn vastanneista henkilöistä suurin osa oli naisia, jopa lähes 80 %. Miesten vähäisen määrän vuoksi sukupuolten välistä yleistettävää tilastollista vertailu ei voitu tehdä. Tampereen kansallisten senioreiden jäsenistössä on enemmän naisia, joten vastaukset olivat kuitenkin linjassa tämän kanssa.

#### **8.4. Jatkotutkimusaiheet**

Kuntien tehtävänä on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, mutta kuntien resurssien riittävyys vaihtelee ja on monin paikoin rajallista. Kansalaisyhteiskunnan, erilaisten järjestöjen ja yhdistysten rooli hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä onkin merkittävä. Myös vastuuta, varsinkin ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisestä siirretään helposti järjestöille ja yhdistyksille. Yhteiskunnalliset ja

kulttuuriset muutokset ovat kuitenkin johtaneet järjestö- ja yhdistystoiminnan kiinnostuksen hiipumiseen. Järjestöjen ja yhdistysten toimintaa tulisikin kehittää, jotta ne pysyvät elinvoimaisina, houkuttelevina ja vaikuttavina. Järjestöjen ja yhdistysten rahoituksen turvaaminen tulevaisuudessa valtion, hyvinvointialueiden ja kuntien avustusten leikkausten myötä on erittäin tärkeää. Tulevaisuudessa järjestöjen ja yhdistysten tulisikin löytää uudenlaisia rahoituksen malleja, esimerkiksi yritysysteistyön kautta. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tutkia järjestö- ja yhdistystoimintaan osallistumisen houkuttelevuutta. Syvällisempää ymmärrystä osallistumisen taustalla olevista syistä, motivaatiotekijöistä ja esteistä voisi tutkia esimerkiksi teemahaastatteluilla eri ikäryhmille. Myös erilaisten yritysten mielenkiintoa ja halukkuutta yhteistyöhön järjestöjen ja yhdistysten kanssa olisi mielenkiintoista kartoittaa esimerkiksi kyselytutkimuksella.

Opinnäytetyön tulosten mukaan ikääntyneet kokivat hyvinvoinnin osa-alueista sosiaaliset suhteet hieman muita osa-alueita heikommaksi. Tulosten mukaan sosiaaliset suhteet nousivat myös merkittävämmäksi hyvinvointia edistäväksi tekijäksi ja toisaalta yksinäisyys hyvinvointia merkittävästi heikentäväksi tekijäksi. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista tutkia ikääntyneiden sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalisten suhteiden merkitystä hyvinvoinnille. Aihetta tarkemmin ja syvällisemmin tutkimalla voitaisiin saada merkittävää tietoa ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämisen tueksi.

Opinnäytetyön kyselyn kohdejoukoksi valikoitui tarkoituksella Tampereen kansallisten senioreiden uudet jäsenet, jotta tuloksena saataisiin mahdollisimman ajantasaista ja objektiivista näkemystä yhdistyksen toiminnan kehittämiseksi. Jatkotutkimuksena olisi kuitenkin mielenkiintoista toteuttaa kysely kaikille yhdistyksen jäsenille ja tarkastella hyvinvoinnin kokemusta sekä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä koko yhdistyksen jäsenistön näkökulmasta. Muuttuuko hyvinvoinnin kokemus ja sen tekijät kohdejoukkoa kasvattamalla iäkkäämmillä ja kauemmin toiminnassa olleilla jäsenillä?

## LÄHTEET

Allard, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Dingemans, E & Henkens, K 2015. How do retirement dynamics influence mental wellbeing in later life? A 10 year panel study. *Skandinavian Journal of Work, Environment & Health*. Vol. 41(1): 16-23.

Eläketurvakeskus 2024. Työ- ja kansaneläkkeensaajat vuosina 1981-2024. Viitattu 3.4.2025. [https://tilastot.etk.fi/pxweb/fi/ETK/ETK\\_\\_110kaikki\\_elakkeensaajat\\_\\_10elakkeensaajien\\_lkm/elsa\\_k01\\_aikas.px/](https://tilastot.etk.fi/pxweb/fi/ETK/ETK__110kaikki_elakkeensaajat__10elakkeensaajien_lkm/elsa_k01_aikas.px/)

Eurofound 2018. Living and working in Europe 2017. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Forsman, M. 2019. Aktiivinen ikääntyminen Jämsän seutukunnalla. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, sairaanhoitaja, monialainen kuntoutus. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 4.2.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060514930>

George, L. 2005. Socioeconomic status and health across the life course: progress and prospects. *Journal of gerontology series B psychological sciences and social sciences*. 60 (2), 135-139.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 393-406.

Helander, V. 2001. "Ei oikeutta maassa saa..." Ikäihmiset poliittisina vaikuttajina. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Helin, S. & von Bonsdorff, M. 2013. Palvelujärjestelmä terveyden, toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 426-443.

Helne, T. & Hirvilammi, T. 2021. Puristuksissa? Nuoret ja kestävä hyvinvoinnin ehdot. Helsinki: Kela.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.

Hirvilammi, T. & Helne, T. 2014. Changing Paradigms: A Sketch for Sustainable Wellbeing and Ecosocial Policy. *Sustainability* 6 (4), 2160-2175.

Hoffren, J. & Rättö, H. 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Helsinki: Gaudeamus, 219-239.

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2013. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro.

Hyyppä, M. 2013. Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 101-109.

Jang, SN, Choi, YJ & Kim, DH 2009. Association of socioeconomic status with successful ageing: differences in the components of successful ageing. *Journal of Biosocial Science*. 41(2): 207-219.

Jarosz, E. 2022. What makes life enjoyable at an older age? Experiential well-being, daily activities, and satisfaction with life in general. *Aging & Mental Health*, 26(6), 1242–1252. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1394442>

Joulain, M., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., Claude, F., & Kamel, G. 2019. Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: a longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 23(1), 77–83. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1394442>

Jyrkämä, J. 2001. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, A & Jyrkämä, J. (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 267-323.

Jyrkämä, J. 2013. Kolmas ikä, sukupuoli ja toimijuus. Teoksessa Ojala, H. & Pietilä, I. (toim.) Miehistä puhetta. Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit. Tampere: Juvenes.

Karisto, A. 2013. Suuret ikäluokat eläkeiässä. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 84-91.

Karvinen, E. 2019. Liikkuminen tukee hyvää vanhuutta. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tuke-miseen. Keuruu: PS-kustannus, 110-137.

Kestilä, L. & Karvonen, S. 2022. Katsaus Suomen väestöön ja väestön hyvinvointiin tilastojen valossa. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 20-38.

Kivinen, E. & Toivonen, P. 2023. Eläkeläisjärjestöt ja vanhusneuvosto edistävät eläkeläisten osallisuutta. Teoksessa Platan, O. & Lahikainen, E. (toim.) Vapaaehtoistoimintaa ikäihmisten ehdoilla. Kansalaisareenan julkaisuja 1/2023, 106-114.

Klugar, M., Cap, J., Klugarová, J., Marécková, J., Roberson, DN. & Kelnarová, Z. 2016. The personal active aging strategies of older adults in Europe: a systematic review of quality evidence. Joanna Briggs Institute

Kokko, K. & Heimonen, S-L. 2022. Mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 298-305.

- Koskinen, S., Martelin, T., Sainio, P., Sihvonen, A-P., Paalanen, L., Stenholm, S. & Aromaa, A. 2022. Väestön terveys ja vanheneminen. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 58-87.
- Leemann, L., Nousiainen, M., Keto-Tokoi, A. & Isola, A-M. 2022. Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2022*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 94-113.
- Liebig, S. 2012. Richard Wilkinson and Kate Pickett (2009): *The Spirit Level. Why More Equal Societies Almost Always Do Better*. Allen Lane, London. *Social Justice Research* 25 (1), 102–107.
- Macdonald, B., Luo, M. & Hülür, G. 2021. Daily social interactions and well-being in older adults: The role of interaction modality. *Journal of Social & Personal Relationships*, 38(12), 3566–3589.  
<https://doi.org/10.1177/02654075211052536>
- Martela, F. 2020. *Elämän tarkoitus. Suuntana merkityksellinen elämä*. Helsinki: Gummerus.
- Myllymäki, A. 2003. Kolmas sektori kilpailuyhteiskunnan hyvinvointipalvelujen täydentäjänä. Tampere: Tampereen yliopisto, julkisoikeuden laitos.
- Möttönen, S. & Niemelä, J. 2005. *Kunta ja kolmas sektori. Yhteistyön uudet muodot*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nordmyra, J., Creswell-Smith, J., Donisic, V., Larad, E., Martín-Maríad, N., Nyholm, L. & Forsman, A.K. 2020. Mental well-being among the oldest old: revisiting the model of health-aging in a Finnish context. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 15 (2), 1-10. Viitattu 5.2.2023.  
<https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1734276>
- Nummenmaa, L. 2021. *Tilastotieteen käsikirja*. Helsinki: Tammi.
- Nummenmaa, L. 2023. *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Tammi
- Owen, R., Berry, K. & Brown, L.J.E. 2022. Enhancing Older Adults' Well-Being and Quality of Life Through Purposeful Activity: A Systematic Review of Intervention Studies. *Gerontologist*, 62(6), 317–327. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab017>
- Peltosalmi, J., Eronen, A., Londén, P. & Ruuskanen, P. 2024. *Järjestöbarometri 2024. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä*. Helsinki: SOSTE, Suomen sosiaali ja terveys ry.
- Pirhonen, J., Tuominen, K., Jolanki, O. & Jylhä, M. 2019. Hyvinvointi vanhuudessa : valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. *Gerontologia* 33(3), 105-120. Viitattu 4.2.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-201910173910>

Pirkanmaan hyvinvointialue. n.d. Verkkosivut. Viitattu 10.5.2025.  
<https://www.pirha.fi/tietoa-meista/jarjestoyhteisty/avustukset>

Pynnönen, K. 2019. Vanhojen ihmisten elämän tarkoituksellisuuden tukeminen. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Keuruu: PS-kustannus, 41-56.

Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 243-263.

Rantakokko, M. 2019. Elinympäristö aktiivisen arjen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kulmala, J. (toim.) Hyvä vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Keuruu: PS-kustannus, 259-276.

Rantakokko, M. & Rantanen, T. 2013. Ulkoympäristö ja toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 541-548.

Rantakokko, M., Keskinen, E. & Portegijs, E. 2022. Elinympäristö. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 470-479.

Rantanen, T. 2013. Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämisessä. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duo-decim, 414-420.

Read, S. 2013. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 245-255.

Saarenheimo, M 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Helsinki: WSOY.

Saarenheimo, M. 2013. Mielenterveys. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 373-380.

Saari, J. 2011a. Johdanto. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 9-29.

Saari, J. 2011b. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 33-78.

Saari, J. 2011c. Hyvinvoinnin tulevaisuus. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus, 337-361.

Seppo, M. 2013. Kansalaisyhteiskunta nyt. Selvitys suomalaisen kansalaisyhteiskunnan toiminta edellytyksistä, tilasta ja asemasta. Helsinki: Kepa.

Siisiäinen, M. 1996. Mihin yhdistyksiä tarvitaan? Teoksessa Riikonen, V. & Siisiäinen, T. (toim.). Yhdistys 2000. Helsinki: Opintotoiminnan keskusliitto, 13-29.

Siitonen, T. 2013. Elinympäristön kehittäminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 534-540.

Sisäasiainministeriö 2011. Turvallinen elämä ikääntyneille Toimintaohjelma ikääntyneiden turvallisuuden parantamiseksi. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79708/sm\\_192011.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79708/sm_192011.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

STEA. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. n.d. Verkkosivu. Viitattu 10.5.2025. <https://www.stea.fi/avustusten-hakeminen/>

Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2024. Jäsentilasto. Viitattu 26.4.2025. <https://www.kirkontilastot.fi/viz.php?id=271%C2%A0>

Tampereen kansalliset seniorit. n.d. Verkkosivu. Viitattu 3.4.2025. <https://tampere.senioriyhdistys.fi/>

Tani, M., Cheng, Z., Piracha, M. & Zhe, W. B. 2022. Ageing, Health, Loneliness and Wellbeing. *Social Indicators Research*, 160(2/3), 791–807. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02450-4>

TENK, Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 29.5.2023. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

TENK, Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 29.5.2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 284-290.

Tiilikainen, E., Jansson, A. & Pirhonen, J. 2022. Yksinäisyyden kokeminen. Teoksessa Rantanen, T., Kokko, K., Sipilä, S. & Viljanen, A. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 332-341.

Tikkanen, T. 2013. Elinikäinen oppiminen – kohti aktiivista vanhuutta. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Helsinki: Duodecim, 509-525.

Tilastokeskus 2023. Väestön koulutusrakenne. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 26.4.2025. [https://pxdata.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_vkour/statfin\\_vkour\\_pxt\\_12bq.px](https://pxdata.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vkour/statfin_vkour_pxt_12bq.px)

Tilastokeskus 2024a. Itse koettu terveys 16 vuotta täyttäneessä kotitalousväestössä. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 3.4.2025. [https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_eot/statfin\\_eot\\_pxt\\_11te.px/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__eot/statfin_eot_pxt_11te.px/)

Tilastokeskus 2024b. Väestöennuste 2024. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 3.4.2025. [https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_vaenn/statfin\\_vaenn\\_pxt\\_14wx.px/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vaenn/statfin_vaenn_pxt_14wx.px/)



Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusitalo, H. & Laihiala, T. 2022. Suomalaisten hyvinvointi 1972-2017. Teoksessa Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J. & Laihiala, T. (toim.) Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Helsinki: Into, 119-159.

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2022. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Teoksessa Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J. & Laihiala, T. (toim.) Hyvinvoinnin muutos ja pysyvyys. Helsinki: Into, 19-63.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valtioneuvosto 2022. Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2030. Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:70.

Vanhuspalvelulaki 980/2012. Viitattu 19.4.2025. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2012/980>

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

World Health Organization, 2020. Basic Documents. Viitattu 27.2.2023. [https://apps.who.int/gb/bd/pdf\\_files/BD\\_49th-en.pdf#page=6](https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=6)

## LIITTEET

### Liite 1. Saatekirje

Hyvä vastaanottaja,

Pyydämme teitä osallistumaan kyselytutkimukseen, jossa kartoitetaan ikääntyneiden hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Sähköinen kysely on osa Tampereen ammattikorkeakoulun sosiaalialan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyötä, jonka toimeksiantajana toimii Tampereen kansalliset seniorit. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää miten Tampereen kansalliset seniorit voivat yhdistyksenä tukea jäsentensä hyvinvointia. Tavoitteena on saada tietoa ikääntyneiden kokemasta hyvinvoinnista sekä hyvinvointia edistävästä ja heikentävistä tekijöistä.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyyn vastaaminen on helppoa ja se vie aikaa noin 15 minuuttia. Sähköisen kyselyn vastaukset kerätään ja analysoidaan anonyymissa muodossa sekä käsitellään isompana kokonaisuutena.

Sähköisellä kyselyllä kerättyjä tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja niitä käytetään ainoastaan tutkimuksellisiin tarkoituksiin. Kerättyä aineistoa säilytetään opinnäytetyön valmistumiseen asti, jonka jälkeen se hävitetään asianmukaisesti.

Vastaamalla kyselyyn annat suostumuksesi osallistua tutkimukseen ja hyväksyt tietosuojailmoituksessa esitetyt ehdot. Tietosuojailmoitus on tämän sähköpostin liitetiedostossa.

Linkki kyselyyn:

Jokainen vastaus on tärkeä. Suuret kiitokset käyttämästäsi ajasta!

Ystävällisin terveisin

Laura Sarkonsalo  
Sosionomi  
YAMK-opiskelija  
[laura.sarkonsalo@tuni.fi](mailto:laura.sarkonsalo@tuni.fi)

## Liite 2. Kyselylomake



\* Pakollinen

## VASTAAJAN TAUSTATIEDOT

1. Mikä on sukupuolesi? \*

- ☐ Mies
- ☐ Nainen
- ☐ Muu
- ☐ En halua vastata

2. Mikä on ikäsi? \*

Arvon on oltava lukuarvo

3. Mikä on korkein koulutuksesi? \*

- ☐ Ei koulutusta
- ☐ Perusaste (peruskoulu, kansakoulu tai keskikoulu)
- ☐ Keskiaste (ammattikoulu tai lukio)
- ☐ Korkea-aste (opisto, ammattikorkeakoulu tai yliopisto)

4. Mikä oli ammattiryhmäsi viimeksi työssä ollessanne? \*

- ☐ Johtavassa asemassa
- ☐ Ylempi toimihenkilö
- ☐ Alempi toimihenkilö
- ☐ Työntekijä
- ☐ Yrittäjä tai yksityinen ammatinharjoittaja
- ☐ Kotiäiti tai koti-isä
- ☐ Työtön
- ☐ Muu

5. Kuinka monta vuotta olet ollut päätoimisesti eläkkeellä? \*

Arvon on oltava lukuarvo

6. Asuuko kotitaloudessasi vakituisesti muita henkilöitä? \*

- ☐ Ei
- ☐ Kyllä

7. Kuinka usein osallistut vapaa-ajan toimintaan kodin ulkopuolella (esim. yhdistystoiminta, kerhot, teatterit, näyttelyt, museot, kirjasto, ohjattu liikunta)? \*

- ☐ Useita kertoja viikossa
- ☐ Kerran viikossa
- ☐ 2-3 kertaa kuukaudessa
- ☐ Kerran kuukaudessa
- ☐ Harvemmin
- ☐ En koskaan

8. Onko sinulla jokin toimintakykyynne merkittävästi vaikuttava sairaus tai vamma? \*

- ☐ Ei
- ☐ Kyllä

3 (6)

## HYVINVOINTI

Seuraavassa osiossa on 20 **hyvinvoinnin eri ulottuvuuksiin** liittyvää väittämää. Sinulle annetaan viisi vastausvaihtoehtoa:

- 1=täysin eri mieltä  
 2=jokseenkin eri mieltä  
 3=ei samaa, eikä eri mieltä  
 4=jokseenkin samaa mieltä  
 5=täysin samaa mieltä

Valitkaa numero, joka **parhaiten vastaa kokemustanne**. Osion lopussa on kaksi avointa kysymystä, joiden vastaukset kirjoitetaan niille varattuun tilaan.

9.

|                                                            | 1 täysin eri mieltä   | 2 jokseenkin eri mieltä | 3 ei samaa, eikä eri mieltä | 4 jokseenkin samaa mieltä | 5 täysin samaa mieltä |
|------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| Koen taloudellisen tilanteeni turvatuksi.                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Olen tyytyväinen nykyiseen asumiseeni.                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Oppiminen ja uusien asioiden tekeminen on minulle tärkeää. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Koen fyysisen terveyteni ja toimintakykyni hyväksi.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Minulla on hyvät mahdollisuudet harrastaa liikuntaa.       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Selviydyn hyvin päivittäisistä askareistani.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Koen psyykkisen terveyteni hyväksi.                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Henkinen vireyteni ja mielialani on hyvä.                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Nautin elämästäni.                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini.                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |

|                                                                             |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Saan riittävästi apua ja tukea läheisiltäni.                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön.                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| En tunne itseäni kovinkaan usein yksinäiseksi.                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen, että minulla on riittävästi mielekästä tekemistä vapaa-aikanani.      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen, että voin vaikuttaa omalla toiminnalla ja valinnoilla hyvinvointiini. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tunnen, että elämäni on merkityksellistä.                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen elämänlaatuni hyväksi.                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Suhtaudun tulevaisuuteeni myönteisesti.                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tunnen iloa elämässäni.                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tunnen oloni turvallisesti päivittäisessä elämässäni.                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

10. Mitkä tekijät edistävät hyvinvointiasi?

11. Mitkä tekijät heikentävät hyvinvointiasi?

## TAMPEREEN KANSALLISET SENIORIT

Seuraavan osion kysymykset koskevat **Tampereen kansallisten senioreiden toimintaa**.

12. Kuinka usein osallistut Tampereen kansallisten senioreiden toimintaan? \*

- ☐ Useita kertoja viikossa
- ☐ Kerran viikossa
- ☐ 2-3 kertaa kuukaudessa
- ☐ Kerran kuukaudessa
- ☐ Harvemmin
- ☐ En koskaan

13. Mikä saisi sinut osallistumaan toimintaan?

14. Minkälaiseen toimintaan olet osallistunut?

- ☐ Kerhot
- ☐ Retket ja matkat
- ☐ Teatteri
- ☐ Yhteistilaisuudet, luennot ja esitelmät
- ☐ Liiton tai piirin tilaisuudet
- ☐ Muu

15. Onko toiminta vastannut odotuksiasi?

- ☐ Kyllä
- ☐ Osittain
- ☐ Ei

16. Miten toivoisit toimintaa kehitettävän?

6 (6)

17. Seuraavassa on neljä väittämää, jotka kuvaavat **Tampereen kansallisten senioreiden toiminnan vaikutusta hyvinvointiisi**. Sinulle annetaan viisi vastausvaihtoehtoa:

- 1=täysin eri mieltä  
 2=jokseenkin eri mieltä  
 3=ei samaa, eikä eri mieltä  
 4=jokseenkin samaa mieltä  
 5=täysin samaa mieltä

Valitkaa numero, joka **parhaiten vastaa kokemustanne**.

|                                                                                                            | 1 täysin eri mieltä   | 2 jokseenkin eri mieltä | 3 ei samaa, eikä eri mieltä | 4 jokseenkin samaa mieltä | 5 täysin samaa mieltä |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------|
| Osallistuminen Tampereen kansallisten senioreiden toimintaan on lisännyt hyvinvointiani kokonaisuudessaan. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Fyysinen terveyteni ja toimintakykyni on parantunut toiminnan myötä.                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Henkinen vireyteni ja mielialani on parantunut toiminnan myötä.                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |
| Sosiaaliset suhteeni ja verkostoni ovat vahvistuneet toiminnan myötä.                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>       | <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> |

18. Mitä haluaisit sanoa loppuun?