

Ikäihmiset Virossa: senioriopettajien hyvinvointi ja vanhene- misen kokemukset

Taimi Tulva

Sosiaalityön professori, KT, YT
Tallinnan yliopisto
ttulva@tlu.ee

Reet Velberg

Sosiaalineuvos, YM
Padisen kunta
reet.velberg@padise.ee

Voldemar Kolga

Psykologian professori, PsT
Akadeemia Nord
voldemar.kolga@gmail.com

Artikkeli on käynyt läpi refereemennettelyn.

Johdanto

Euroopan unionin (EU) tavoitteena on nimetä vuosi 2007 Euroopan yhdenvertaisten mahdollisuuksien teemavuodeksi. Avainsanoiksi tulevat oikeudet, monipuolisuuden hyväksyminen ja kunnioitus. Kun on kyse iäkkäistä ihmisistä koetaan ongelmaksi sukupolvien vastakkainasettelu, joka vaikuttaa laajemmin eläkeläisiin suhtautumiseen.

Virolaiset ikäihmiset joutuvat kohtaamaan suuria haasteita: toimeentulovaikeuksia, työelämän päättymisen tavallista aikaisemmin, ikään ja sukupuoleen kohdistuvaa syrjintää jne. On arvioitu, että vuonna 2030 Viron väestöstä 20 % on yli 65-vuotiaita. Ikäihmisistä naisten osuus on nyky-Virossa 67 %, mikä on enemmän kuin muissa Euroopan maissa. Noin 15 % väestöstä (1,3 miljoonaa) on yli 65-vuotiaita (Eesti Statistika Aastaraamat 2006). Yksinäisiä eläkeläisiä on noin 30 % vanhuuseläkkeen saajista ja heistä kolme neljäsosaa on naisia. Tämä haastaa koko sosiaali- ja terveysjärjestelmän.

Ikäihmiset eivät kuitenkaan ole homogeeninen ryhmä, vaan heidän sosiaalinen asemansa, taloudellinen turvallisuutensa ja toimeentulonsa vaihtelevat (Tulva & Viiralt 2003, Tulva 2003). Viroa ei voida verrata kehittyneeksi länsi- tai itä-eurooppalaiseksi valtioksi (Kolga 2006). Viron sisäinen kehitys on ollut erilaista, mikä vaikeuttaa näkemystä Viron sosiaalisista prosesseista, esimerkiksi nuorten miesten suuresta kuolleisuudesta tai avioerojen paljoudesta. Tämä kehitys on ollut samanlaista kuin Venäjällä. Toisaalta taas massenuksen yleisyys tai internetin käytön laajuus vastaa länsimaista tasoa. Siksi on selitettävissä, että Viron iäkkäiden käsitystä hyvinvoinnista ei voi verrata länsimaiseen käsitykseen hyvinvoinnista ja elintästä.

Koska opettajat ovat keskeinen tekijä yhteiskunnan ja kansan hyvinvoinnissa, on luonnollista kuunnella heidän ääntään ja antaa heille mahdollisuuksia itse kertoa omasta työstään, hyvinvoinnistaan ja vanhenemisen kokemuksistaan. Artikkelissa käsitellään iäkkäiden toimeentuloa, elämäntyytyväisyyttä, elämänlaatua/hyvinvointia ja vanhenemiseen liittyviä kysymyksiä. Keskitytään Harjun maakunnan senioriopettajien vanhenemiskokemuksiin heidän haastattelujensa perusteella.

Ikäihmiset tutkimuksen kohteena

Ikäihmisten elämänlaadun ja hyvinvoinnin kysymyksiä käsittelevät sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät, psykologit ja terapeutit. Monissa tutkimuksissa kuten myös tässä hyvinvointia ja elämänlaatua käytetään synonyymeina (ks. myös Kiis & Pihlak 2004). Elämänlaadun arvioinnissa tärkeitä tekijöitä ovat elinympäristö, toimeentulo, harrastusmahdollisuudet, suhteet läheisiin ja yhteiskuntaan

sekä avunsaantimahdollisuudet. Tavallisesti elämänlaatua arvioidaan sekä objektiivisin että subjektiivisin menetelmin. Ikäihmisen elämänlaadun edellytyksenä ovat sopiva ja turvallinen ympäristö, läheisistä ja ystävistä muodostuva tukiverkosto sekä oma fyysinen kunto ja toimeentulo (Saks 2006). Elämänlaatu voi epäilemättä vaihdella iän myötä ja siksi ikäihmisten tyytyväisyyttä, palveluiden tarjontaa ja laatua tulee tutkia toistuvasti.

Yhteiskuntamme taloudellinen kehitys ei ole ratkaissut epätasa-arvoon liittyviä ongelmia, vaan eri ryhmien hyvinvoinnin erot ovat jatkuvasti kasvaneet. Sosiaaliset riskit kasvavat ja individualistiset asenteet vahvistuvat (Lauristin 2006,11). Ajatellaan, että ihmisellä itsellään on vastuu tulla toimeen riskiensä ja ongelmiansa kanssa. Kaikki vanhukset eivät tule toimeen kuitenkaan yksin, vaan he tarvitsevat lähiverkoston tukea ja tämän verkoston puuttuessa yhteiskunnan tarjoamaa tehokasta ja välitöntä ammattiapua. Iäkkäiden toimeentuloon ja tyytyväisyyteen vaikuttavat mielenterveysongelmat ja sosiaalisten kontaktien vähäisyys (Viiralt-Nummela 2004).

Vastuullisen yhteiskunnan mittapuuna ovat niin ikäihmisten adekvaattisen toimeentulon takaaminen kuin myös ikäihmisille suunnattu ja heidän erityistarpeensa huomioonottava sosiaalihuolto- ja terveydenhoitojärjestelmä. Vaikka eläkkeen määrä on jatkuvasti noussut (v. 2006 se oli n. 250 euroa), köyhyysloukku on uhkaamassa erityisesti yksinasuvia eläkeläisiä, joiden eläkkeestä suurin osa menee asumiskustannuksiin. Tällaisia ikäihmisiä on eniten kaupungeissa ja maaseudun kerrostaloissa. Toistaiseksi ei ikääntyneitä uhkaa virolaisessa yhteiskunnassa lisääntyvä köyhtyminen verrattaessa heitä lapsiperheisiin. Iän karttuessa ja terveydentilan

huonontuessa heidän itsenäinen toimeentulonsa kuitenkin heikkenee.

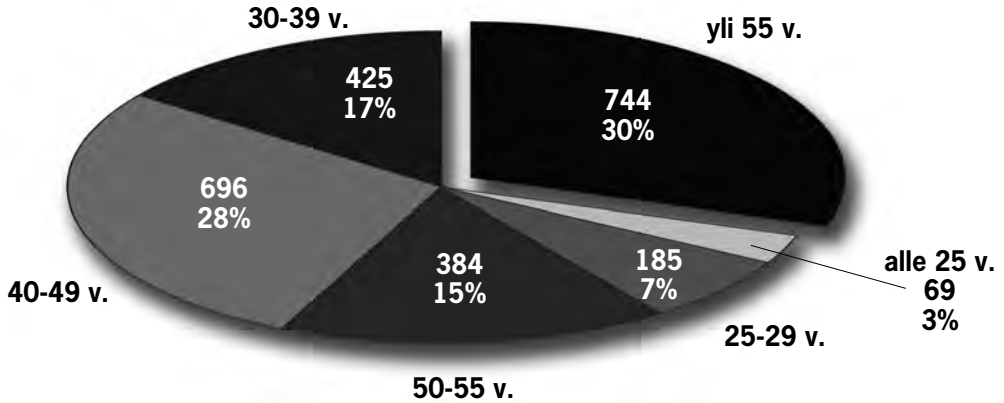
Suurin osa eläkeläisistä saa tulonsa peruseläkkeestä ja työssä käyvät myös palkasta. Eläkeläisten osuus työmarkkinoilla on viime vuosina huomattavasti kasvanut. **Viron Työmarkkinoiden ammattilaston mukaan on vanhenevien ihmisten määrä työmarkkinoilla jatkuvasti kasvanut. Vuonna 2005 oli työmarkkinoilla eläkeläismiesten (65-74) osuus lähes 20 % ja naisten osuus 14 %. On huomattava, että 50-64-vuotiaiden ryhmässä naisten osuus työmarkkinoilla on vuodesta 2000 (49 %) alkaen kasvanut ja vuonna 2005 se oli jopa 63 % Miesten osuus on jäänyt kuuden vuoden aikana lähes samaksi ja vuonna 2005 se oli 64 %.** Positiivinen seikka on ikään perustuvan syrjinnän kieltäminen lailla. Viron työlakia muutettiin helmikuussa 2006: enää työnantajalla ei ole oikeutta irtisanoa työntekijää iän perusteella. Aikaisemmin työntekijän saattoi irtisanoa tämän täyttäessä 65 vuotta. Nykyään iäkkään työssäkäynti riippuu terveydestä, hänen pätevydestään sekä kilpailukyvystään työmarkkinoilla. Oikeus vanhuuseläkkeeseen naisilla on nykyään 60 vuotta ja miehillä 63 vuotta. Miesten ja naisten eläkeikä tasoitetaan vuoteen 2016 mennessä. Myös eläkeiän nostoa harkitaan.

Vanhenevassa yhteiskunnassa tuotava työvoima ja työikäisen väestön osuus vähenee, jolloin paine sosiaalikulujen nostamiseen lisääntyy, mikä saattaa vähentää sukupolvien välistä yhteisymmärrystä.

Eläkkeelle jätettäessä menetetään työntekijän rooli. Lasten itsenäistyminen taas vähentää vanhemman roolia. Tästä johdettua oleellista on sosiaalinen aktiivisuus sekä kyky reagoida uusiin mahdollisuuksiin. Viron väestön ikääntymisen keskeistä ongelmaa terävöittääkin kolmannen elämänvaiheen (ajanjakso eläkkeelle jäämisen jälkeen) väestönosan heikko yhteisöllisyys. Ylimenovaihe kolmannesta neljännestä elämänvaiheeseen, jossa tarvitaan yhä enemmän ulkopuolista apua, riippuu ensisijaisesti iäkkään terveydestä. Opettajilla, jotka ovat tulleet "kolmanteen ikään", on hyvät henkiset valmiudet ja runsaasti ammattillista kokemusta, mutta minkälaiset ovat heidän edellytyksensä aktiiviseen mukanaoloon niin ammattillisessa, yhteiskunnallisessa kuin myös vapaaehtoisessa työssä? Oleellista on se, millaisia kokemuksia henkilö omaa aikaisemmasta työhistoriasta, kuinka suhdaututaan seniori-opettajaan resurssina ja minkälainen on heidän itsensä valmius osallistua aktiivisesti yhteiskunnassa.

Taulukko 1. Perus- ja lukiotason opettajat iän ja sukupuolen mukaan vuonna 2005 (Eesti Statistika Aastaraamat 2006).

	Miehiä ja naisia yhteensä	Miehet	Naiset
Ikäryhmittäin yht.	15 827	2288	13 539
Alle 25	575	125	450
25-29	1313	207	1106
30-39	3503	462	3041
40-49	4850	633	4217
50-55	2349	354	1995
Yli 55	3237	507	2730



Kuvio 1. Ammatillisten oppilaitoksien opettajat Virossa ikäryhmien mukaan 2005/06 (<http://www.hm.ee/index.php?044673>).

Virossa on selkeästi nähtävissä opettajien vanhentumisen tendenssi (ks. taulukko 1 ja kuvio 1).

Taulukosta ilmenee naisten määrällinen enemmistö suhteessa miesopettajiin. Ikäryhmittäin suurin on 40-49-vuotiaiden osuus (noin 36 %). Nuoria, alle 40-vuotiaita työskentelee koulussa n. 31 % ja vanhentuvia (50+) noin 33 %. Esimerkiksi Viron vanhin opettaja on syntynyt v. 1917. Kuvioista (1) ilmenee, että ammatillisissa oppilaitoksissa on yli 50-vuotiaita yhteensä 45 %, 40-49-vuotiaita 28 % ja nuoria 27 %.

Suomen tilastot kertovat lähes samaa. Vuonna 2005 oli nuoria, alle 35-vuotiaita opettajia suhteellisesti eniten peruskouluissa (24 %), lukioissa (20 %) ja yliopistoissa (19 %). Ammatillisissa oppilaitoksissa ja ammattikorkeakouluissa nuoria opettajia oli 11 % ja 10 %. Vastaavasti 50-vuotiaita tai sitä vanhempia opettajia oli suhteessa eniten ammattikorkeakouluissa (44 %) ja vähiten peruskouluissa (31 %) (<http://www.stat.fi/til/ope> 2004).

Postmodernismissä vanhuuden rajat ovat hämärtyneet. Se ei enää erotu selkeästi muista ikäryhmistä, vaan se sulautuu niihin eikä enää ole niiden vastakoh-

ta. Tämän käsityksen mukaan (Koskinen, Aalto et al. 1998) vanhuus tuo mukanaan uusia mahdollisuuksia ja valintoja. Tämä on ainutlaatuinen kypsyyden ajanjakso ihmisen elämässä. Luodessaan ns. „ikäkapitaalia“, iäkkäät ovat oleellinen resurssi sosiaalisen pääoman luomisessa yhteiskunnassa.

Hyvän vanhenemisen mallia (Marin 2002) analysoitaessa (Tedre & Tulva 1999; Tulva & Kiis 2003) selvisi, että Virossa noin puolella (49 %) ikäihmisistä puuttuvat edellytykset hyvään vanhenemisen: toimeentuloerot kaupungeissa ja maaseudulla ovat suuria. Tutkimuksia varten haastatellut eläkeläiset ovat eläneet Viron historian monia muutosvaiheita: Viron kaksi itsenäisyyden aikaa ja niiden välisen neuvostovallan kauden. Osa heistä on kokenut myös tsaarin ajan Venäjän, sodat ja vallankumouksen. Ikääntyvien elämäntilannetta ja avun tarvetta ei voi tarkastella ilman tätä historiallista viitekehystä ja sen kulttuurista ymmärrystä.

Vanheneminen on yksilöllistä, johon vaikuttavat työ- ja elämäkokemukset. Ikääntyvät pitävät juuri kokemusta tärkeänä. Ikääntymiseen liittyy myös opettajan muuttuneesta elämäntilanteesta 'second call' -ilmiö, kun perhevastuu vä-

henee ja työhön on aikaa enemmän (Rissanen 2004, 39).

Hyvänä esimerkkinä on eläköityneiden senioriopettajien panos nuorten opettajien neuvonnassa (Strong 2005) tai Alankomaissa eläköityneiden liikemiesien työskentely ammattikouluissa voidakseen jakaa omia työkokemuksia opiskelijoille (Onstenk 2003).

Vanhenemiselle annetaan uusia positiivisia merkityksiä. Voi sanoa, että siitä johtuu hyvinvointiyhteiskunnan tulevaisuus. Syyt ovat yksiselitteisiä. On ennustettu, että vuonna 2030 eläkeläisten osuus tulee olemaan jo lähes neljännes, mikä viittaa entistä laajemmin yhteiskunnallisiin muutoksiin, joihin väestön ikääntyminen liittyy. Suurten ikäluokkien siirtyessä eläkkeelle yhteiskunta eläkeläistyy. Silloin nousee tärkeäksi tämän kolmannesosan eläkeläisten aktiivisuus yhteiskunnallisessa elämässä, osallistumisen mahdollisuudet ja tuotannonkyky työmarkkinoilla (Reday-Mulvey 2005).

Onnistuneen vanhenemisen edellytyksenä on myös senioriosaaminen informaatiotietoalalla. Raimo Niemelä (2003) on tutkinut ikääntyneiden ihmisten informaatiokäyttäytymistä ja lisäksi myös eläkkeelle siirtyneiden opettajien arkielämän tiedonhankintakäyttäytymistä. Pohjoismaissa on toteutettu seniorien tietoverkon käytön opastuspäiviä, ”seniorisurffeja”, joiden tarkoituksena on ollut ikäihmisten tutustuttaminen mm. internetiin, sähköpostin käyttöön sekä erilaisiin tietokantoihin.

Uuden teknologian omaksumisessa on tärkeää, että senioriopiskelu tapahtuu esim. rauhallisessa ympäristössä, tukena tarvitaan selkokieliä oppikirjoja, oppimisen tahti on hitaampi, jotta senioriop-

pilailla olisi aikaa perehtyä opittuun aineistoon. Myös useat toistot edesauttavat opitun parempaa omaksumista.

Myös Virossa toteutetaan jatkuvasti infoteknologiaa ja erityisesti tietokoneen käyttöä koskevaa opetusta. Huomattavaa on seniorien aktiivinen osallistuminen koulutuksiin. Uuden teknologian käyttöönottoa edesauttaa internet- pisteitten laaja verkko Virossa. Internetin helppokäyttöisyyden takaamiseksi senioreille tulee tiedostaa, että internet on tarkoitettu kaikenikäisille. ”Katso maailmaa” -projekti on opettanut tuhansille ihmisille internetin käyttöä. Myös ikäihmisille on tarjottu ilmaiseksi vastaavaa koulutusta ja ikäihmisten suhtautuminen internetin käyttöön on muuttumassa positiiviseen suuntaan. Tulevaisuudessa internetistä tulee myös osa vanhusten jokapäiväistä elämää. Vaatii rohkeutta ja uskallusta ottaa uusi teknologia käyttöön.

Miten voidaan vanhemman ikäpolven yhteydessä käsitellä iäkkäiden produktiivisuuden ja tuloksellisuuden merkitystä, koska he eivät enää tuota materiaalisia arvoja? Tämän tuottavuuden tilalle voi tulla sosiaalinen produktiivisuus, jota voidaan käsitellä kuten yksilöllistä sosiaalista vuorovaikutusta, jonka lähtökohtana on resiprookkisuus eli vastavuoroisuus (Siegrist et al. 2004). Merkityksellistä työssä jaksamisen ja muun panostuksen ohella on se, miten työpaikka ja läheiset suhtautuvat ikäihmiseen. Erityisen tärkeää tämän interaktion vaikutus on iäkkäälle itselleen.

”Tulevaisuudessa menestyvä työnantaja on se, joka luo työryhmiä, jotka koostuvat eri sukupolvien edustajista, sillä sukupolvilla on erilaiset näkökulmat...” (Meierkord 2004, 33). Näin ollen on oleellista tarjota mahdollisuus työnte-

koon kaikille niille, jotka sitä haluavat ja jotka siihen pystyvät. Virossa työssäkäynti on oleellista eläkeläisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun säilyttämisen kannalta. Työorganisaatiot eivät aina ota huomioon seniorien tarpeita: tilannetta voi määritellä institutionaaliseksi ageismiksi, joka estää iäkkäiden aktiivista osallistumista työelämään (Caro et al. 1993).

Tutkimuksen viitekehys

Teoreettinen viitekehys muodostui Erik Allardtin (1996) hyvinvointiteoriasta, joka soveltui senioriopettajien toimeentuloa, subjektiivista hyvinvointia ja vanhenemisen kokemuksia koskevaan tutkimukseen. Teoria käsittelee ympäristön vaatimukset ja niiden vastaamiseen käytettävissä olevat materiaaliset ja ei-materiaaliset resurssit, sisäisen minä-tunteen, identiteetin, elämäntuntemuksen ja muut yksilökohtaiset kyvyt ja kokemukset. Tärkeällä sijalla ovat lapsuus- ja nuoruusajan muistot, jotka ovat pohjana niin toiminnassa pysymiselle kuin myös elämäntavoille.

Allardtin mukaan hyvinvointi sisältää ensinnäkin elintason - having - tekijät, johon kuuluvat materiaallinen toimeentulo, asuinolot, koulutus ja terveys. Toiseksi on se turvallisuuden kokemista eli being, johon kuuluu ikäihmisen itseilmaisun mahdollisuus: harrastukset, vapaaehtoinen toiminta jne. Kolmanneksi Allardt erottaa hyvinvointia kokemuksellisenä itsensä toteuttamisena eli loving, joka ilmenee lähisukulaisten ja sosiaalisen verkoston kautta: ystävien määrä, kontaktit yhteisössä, kontaktit perheen- ja suvun jäsenen kanssa. Myöhemmissä tutkimuksissa Allardt on lisännyt vielä neljännen seikan, tekemisen eli doing. Tekeminen on jatkuvassa toiminnassa pysy-

mistä koskien kolmatta ikäkautta, josta voi muodostua elämän pisin periodi.

Allardt (1996, 234-235) toi hyvinvoinnin tutkimukseen mukaan sosiaaliset suhteet, yhteisyyden, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja sosiaalisen identiteetin muodostumista kuvaavat mittapuut. Erityisen tärkeänä hän pitää identiteetin muodostumista. Hän kuvailee sitä kykyinä luoda selkeä kuva itsestään, omista kyvyistään ja ryhmätunnuksista saavutukseen adekvaatin omanarvontunteen.

Yhteiskunnan muuttumisen myötä esiin on noussut suuri joukko ongelmia, mutta samalla myös mahdollisuuksia. Niiden joukkoon kuuluvat perheeseen, ympäristöön ja työhön liittyvät ongelmat, samoin yksityisen ja kulttuuri-identiteetin muuttuvaa laatua olevat kysymykset. Giddensin (2001)) mukaan elämänpolitiikka käsittelee elämän valintoja. Se on valinnan, identiteetin ja molempinpuolisten suhteiden politiikkaa. Toiseksi teoriaksi on tutkimuksessa valittu Giddensin elämänpolitiikkaa koskeva teoria.

Riskiyhteiskunta tuo mukanaan mahdollisuuksien moninaisuuden, vapauden ja vastuun ihmisen omasta luomisesta. Ulrich Beck (2005)) väittää, että nyky-yhteiskunta eroaa aikaisemmista juuri sen vuoksi, että maailmaa uhkaavat riskit eivät synny enää ihmiskunnan ulkopuolella, vaan ne ovat yhä enemmän ihmisten aiheuttamia. Yksilöityminen vapauttaa ihmisen yhä enemmän sosiaalisista siteistä, jotka tuovat mukanaan tiedostamisen muotojen muuttumisen yksityisiksi ja historian akselilta katsottuina ikään kuin historian ulkopuoliksi. **Kolmantena teoriana käytettiin tutkimuksessa Beckin riskiyhteiskunnan teoriaa.**

Tutkimuksien perusteella voidaan

myös nähdä eroja miesten ja naisten subjektiivisen hyvinvoinnin ja todellisen tilanteen välillä (Hearn & Kolga 2006). Näin miehet arvioivat Euroopassa omaa terveyttä paremmaksi kuin naiset, vaikka heidän objektiivisen terveytensä näyttö on huonompi puhumatta korkeasta varhaisesta kuolleisuudesta. Tässä eroavat suomalaiset 25–65-vuotiaat naiset, jotka arvioivat omaa terveyttään miesten terveyttä paremmaksi (White & Cash, 2003). Odotettu elinikä Virossa on noussut: naisilla 77 vuotta ja miehillä 66 vuotta. Erot eliniässä ovat sukupuolittain merkittäviä.

Allardtin (1996), Giddensin (2001) ja Beckin (1998) teorian mukaisesti artikkeleissa valotetaan, mitkä ovat seniori hyvinvoinnin tekijät? Varhaisemmat tutkimukset (ks. Saks, Tiit & Käärrik 2000) kertovat, että hyvinvointia huonontavina tekijöinä korostuivat yksinäisyys ja sosiaalisen verkoston hajoaminen. Virolaisten tutkimusten mukaan (Saks, Tiit & Käärrik 2000) iäkkäillä virolaisilla esiintyy paljon masentuneisuutta (n. 40 %:lla). Iäkkäiden toimeentulovaikeudet ovat usein riippuvaisia sairauksista ja vanhuudesta. Sosiaalityöntekijöiden arvioiden mukaan iäkkäät tarvitsevat eniten kotipalveluja (84 %) ja kotiinkuljetuspalveluja (12 %).

Vanhusten avun tarpeeseen pyritään vastamaan ensisijaisesti vahvistamalla luonnollisia sosiaalisia verkostoja, korostamalla lasten vastuuta ja kehittämällä uudenlaisia sosiaalisen tuen verkostoja. Eri puolilla maata on avattu senioreille päiväkeskuksia, joissa on tarjolla aterioita, kylvetys- ja pyykkipalveluja sekä vilkasta harrastustoimintaa. Senioriopettajat tarjoavat esimerkiksi peruskoulun oppilaille tukea oppimisessa. Käynnistyneessä ”Iäkkäät iäkkäille” -projektissa painopisteenä on vapaaehtoistyö. Suuri osa toimi-

joista on kaupungissa asuvia senioreita. Tarvitaan asennemuutosta ja lisää vanhusten kysymyksiin perehtyneitä, ammattitaitoisia ja koulutettuja sosiaalityöntekijöitä sekä muitakin verkoston työntekijöitä osallistumaan sellaisiin toimintoihin, jotka takaavat aktiivisuuden ja tyytyväisyyden elämään.

Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimusote on laadullinen ja fenomenologinen. Tutkimusaineiston hankinta perustui ns. mukavuusotokseen (convenience sampling), jossa tutkittavat valitaan läheltä kuten tässä tutkimuksessa samasta kunnasta.

Tutkimuksen laajempi tavoite oli tutkia ja kuvailla, millaisia ovat senioriopettajien reflektiot suhteessa vanhenemiseen ja kuinka senioriopettajat pärjäävät työssä. Tutkimuksesta selviää eletyn elämän ja nykyisyyden arvostus sekä se, miten vanheneminen ymmärretään ja kuinka siihen sopeudutaan sekä millaisia haasteita tuo työelämästä luopuminen. Tavoitteena oli tutkia työskentelevien ja eläkkeelle jääneiden senioreiden mahdollisuuksia ja toiveita työelämässä jatkamiseen sekä valmiuteen tehdä vapaaehtoistyötä ja kykyä tehdä kansalaisaloitteita. Keskeinen kysymys oli: millaisia ovat senioreiden toimeentulo, vanhenemisen kokemukset ja subjektiivisen hyvinvoinnin lisäämisen mahdollisuudet (ks. myös Velberg 2007)

Aineiston keräämisen metodina käytettiin kvalitatiivista metodia - haastattelua. Yrittäessään ymmärtää maailmaa, jossa ihmiset elävät, he antavat asioille ja objekteille subjektiivisia merkityksiä. Tutkiaksemme jotakin ilmiötä, tulkitaksemme sitä ja tehdäksemme siitä johtopäätöksiä, meidän on etsittävä ilmiöille an-

nettujen merkitysten moninaisuutta ja runsautta. Yksilökohtaisella kyselytutkimuksella saadaan oleellisia yksilöllisiä mielipiteitä. Vaikuttavia tekijöitä ovat historiallinen, kulttuurinen ja koulutuksellinen tausta kuten myös elinympäristö. Oleellista on myös, ettei todellisuutta voida yksinkertaisesti vain jakaa osiin, vaan tutkittavia subjekteja tulee tarkastella mahdollisimman kokonaisina (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 152). Tutkija määrittelee ennalta oman näkökantansa, sillä haastattelemisen on prosessi, jossa haastattelija on sekä osallinen että läsnäolija, joka on mukana ajatusprosessissa.

Otanta koostui kahdeksasta Harjun maakunnan Padisen kunnassa elävästä eläkkeellä olevasta **naisseni**oriopettajasta, jotka olivat naisia iältään 66–78-vuotiaita. Haastateltaviksi valittiin harkinnanvaraisesti ja haastateltavien suostumuksella neljä työssäkäyvää ja neljä eläkkeellä olevaa opettajaa. Haastatellut seniориopettajat ovat samaa sukupolvea, joka on elänyt läpi historiallisen murroksen tapahtumat, kärsinyt sodanjälkeisen yhteiskunnan köyhyyden ja vaivat. Viisi heistä oli yksin eläviä seniöreja, kaksi asui yhdessä avio puolison kanssa ja yksi yhdessä naimattoman täysi-ikäisen lapsensa kanssa. Yksi ikääntyneistä on lapseton, ja kolmella lapsi elää samassa kunnassa. Tutkimushenkilöitä haastateltiin ajanjaksolla heinäkuu 2005-tammikuu 2006; käytiin haastateltavien kotona ja haastattelut kestivät kukin 2-3 tuntia. Haastattelut koostuivat vapaamuotoisista osista, **jotka oli jaettu teemoittain.**

Analyysi toteutettiin seuraavasti: taloudellinen toimeentulo, aikaisemman työn luonne, lasten ja lastenlasten auttaminen, harrastustoiminta, terveydentila, suhteet yhteisössä ja vanhenemisen koke-

minen. Suorien lainausten yhteydessä on suluissa tuotu esille haastateltavan järjestysnumero ja ikä. Lopullinen kategorioitu järjestelmä kuvasi tulkintaa, joka nousi yksittäistapausten kuvaamista keskeisemmäksi ja pyrki ulottumaan itse ilmiöiden ja teemojen kuvaamisen tasolle.

Seniориopettajat ovat taloudellisesti hyvin tai tyydyttävästi toimeentulevia. Eletään säästäväisesti. *En ole koskaan elänyt vain palkkapäivästä toiseen, olin silloin jo sellainen, kun palkkani oli hyvin pieni, silloin jouduin ajattelemaan, että kuinka eletään. Koskaan en ole ollut yhtään mitään velkaa (6-69).*

Oleellisena piirteenä nousi esiin lasten ja lastenlasten taloudellinen tukeminen. Se ei aina johtunut heidän toimeentulovaikeuksistaan, vaan yksinkertaisesti halusta auttaa ja mahdollisuudesta tuntea hyvää oloa sitä kautta. *Minulle riittää, piisaa vähästä...Niin, niin, ja kaikki, mikä yli jää... tai, tai... tai... noh, mitä toiset tarvitsevat - lapset tai lapsenlapset vaikkapa. Annan sen sitten kumminkin pois, kun en itse tarvitse, minä selviän vähäisellä tai... itse omillani niin (4-69).*

Työ onkin ollut haastateltujen elämäntapaa määrittävä osatekijä, sosiaalisen kanssakäymisen paikka ja itsensä toteuttamisen tapa. *Noh, epäilemättä minä sen takia voin olla tyytyväinen itseeni. Että olen aina tähän saakka työtä tehnyt. Ja noh, minä, minä luulen, etten taida olla työtovereillekaan niin vasten tahtoa tehnyt. Sen takia, että olen nuoremmillekin kollegoille aina puhunut, että jään pois ja he ovat sanoneet minulle, etten minä vielä saa mennä pois (6-69).*

Työskenteleminen on sekä taloudellisen toimeentulon että subjektiivisen hyvinvoinnin takaava tekijä ja merkittävä itsetunnon säilymiselle. Se tyydyttää kanssakäymisen tarpeen ja luo yhteenkuuluvuuden tunteen. Toimettomuus ja elä-

mästä nauttiminen, omien toiveiden ja unelmien realisoiminen eivät koskaan ole olleet etusijalla. *Eläkeiässä tulen paljon paremmin toimeen kuin koskaan aiemmin, sen takia, että palkkahan on aina ollut sellainen niukemman puoleinen - opettaja kumminkin... Mutta nyt, kun on eläke ja kun olen työssä, käyn töissä, niin sen verran me nyt ehkä sitten elämme paremmin, kuin me ennen olemme eläneet (8-66).* Mikäli toive työskennellä ei syystä tai toisesta ole täytynyt, osana on ollut identiteetin kadottaminen.

Työstä lähtemistä kyllä harkitaan, äkillistä kotiin jäämistä ei yleensä toivota. Työskentelevät seniorit tunnustavat, että osa työtaakasta pystytään vielä hoitamaan, vaikka välillä väsyttää. Senioriopettaja on sitä mieltä, että hänelle tulee sanoa, kun häntä ei enää tarvita, kun löytyy parempi työntekijä. Työkyky liitetään ennen muuta tyydyttävään fyysiseen terveyteen.

Harrastusten parissa toimiminen antaa oleellisesti sisältöä vapaa-aikaan. Lempiharrastuksia ovat lukeminen ja ristinanojen ratkominen, kun taas luovien harrastusten parissa vietetään joka vuosi vähemmän aikaa. Vanhat harrastukset eivät kiinnosta ja uusia ei ole otettu omaksi. Ympäristöllä ja luonnolla on positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Seniorit arvostavat korkealle yksityisyyttä ja suurin osa vakuutti toivovansa voida elää itseksensä aina elämänsä loppuun saakka. *Sanon, että olen onnenlapsi... En osaa kuvitellaakaan tällä hetkellä, että minun pitäisi elää jossain toisessa talossa. Minä lähden aamulla ulos, ihan sama, mihin aikaan. Olen sellainen ihminen, joka on koko ikänsä halunnut oman pihan (1-71).* *Hieno mahdollisuus, joka aamu teet kierroksen ympäri. Meillähän oli kotona niin valtavasti kukkia ja piha oli tärkeä... Ei edes saksia ollut, niin köyhiä me olimme (5-71).*

Monet terveysongelmat - korkea verenpaine, nivel- ja silmäsairaudet, psykologiset ongelmat, ovat todella riskitekijöitä ja aiheuttavat huolia suurimmalle osalle senioriopettajia. Opettajan ammatti on raskas ja stressaava ja siihen kuuluu monia terveysriskejä. *Ja sitten se tunne, että alinomaan on kumminkin jotakin tekemättä. Joka ilta menet nukkumaan sen tunteen kanssa, että jotakin on tekemättä (5-71).*

Lähisuhteiden kategoriat ovat tiiviisti yhteydessä rooleihin, joita ihmiset elämässä täyttävät. Senioriopettajilla on rakaat suhteet lapsiin ja lastenlapsiin. Heidän sosiaalisessa kanssakäymisessään ovatkin ylivoimaisesti ensisijalla perhe, lapset ja muut sukulaissuhteet. Läheisten ihmisten, aviopuolison tai lapsen menettäminen, on ollut elämässä hyvin raskas asia, ja surusta selviytyminen pitkä prosessi. Virolaisten ikäihmisten yksinäisyys rasittaa ja aiheuttaa stressiä (ks. myös Viiralt-Nummela 2004).

Haastattelun edetessä selvisi, että vapaaehtoistyössä ollaan mielellään valmiit olemaan mukana, mutta aloitetta odotetaan toisilta. Ystävyysuhteet ovat erityyppisiä, suurin osa niistä on saanut alkunsa juuri kouluajalta tai ensimmäisestä työpaikasta. Suhde yhdistyksiin ja organisaatioihin on senioreilla lähes olematon. Poliittisessa toiminnassa ei olla mukana. Siitä ollaan hyvin perillä, mutta enimmäkseen ilmaistaan pettymystä siihen. Valtaapitävien halu rikastua, heidän ahneuksissa tehdyt liiketoimensa, rahapolitiikka ja rehellisyyden puuttuminen politiikasta tuomittiin.

Eläkkeellä olevilla senioriopettajilla on oma näkemys eläkkeellä olemisesta ja vanhenemisen kokemisesta. *Se on kyllä saannottava, ettei ole hyvä tunne olla eläkeläinen. En halua enää mennä töihin... niin, jostain syystä on*

joko media tai, tai on tämän eläkeläisen nimityksenkin tehnyt niin kamalan huonoksi. Niin, ei, se ei ole hyvä tunne. Muuten, kun näin ajattelee, niin työssäkään en enää haluaisi käydä. Ihminen kumminkin... menettää kykynsä (5-71). Senioriopettajien jäädessä eläkkeelle heidän sosiaalinen identiteettinsä on alkanut murmentua, myös itsearvostus laskee ja positiivinen suhtautuminen elämään vähenee. Eläkkeellä olevat seniorit suhtautuvat kriittisesti kollegoihinsa ja niihin muutoksiin, joita koulussa on tapahtunut.

Tyytyväisyys elämään ei riipu lasten olemassaolosta, terveydentilasta tai siviilisäädystä. Sitä tukevat riittävä taloudellinen varmuus, toiminnassa pysyminen ja henkilökohtaiset ominaisuudet. Subjektiivinen tyytyväisyys elämään on kaikkein eniten sidoksissa ihmisenä olemisen hyvinvoinnin kategorioihin: elämälle merkityksen antaminen, positiivinen suhtautuminen ja muutosten hyväksyminen ovat tärkeitä selviytymisen ehtoja. Vanhuus ja vanheneminen yhdistetään kyvyttömyydeksi tulla toimeen. Sitä ei osata ajatella elämään kuuluvana prosessina. Se on pikemminkin elämän pääteasema.

Pohdinta ja johtopäätökset

Kolmannessa iässä olevat seniorit eivät ole tiedostaneet valintoja ja mahdollisuuksia hyvinvoinnin säilyttämiseksi ja kohottamiseksi. He ovat panostaneet koko elämänsä lasten ja lastenlasten hyväksi, vaikka nykyään on jo olemassa mahdollisuuksia vähitellen investoida terveyteen ja itsensä kehittämiseen. Olisi voitava ymmärtää, että auttaessaan itseään pysymään vitaalina, toimeliaana ja omillaan toimeentulevana, auttaa myös omia läheisiään. Toimiessaan aktiivisesti terveytensä säilymisen eteen, ylläpitäessään henkistä vireyttään ja säi-

lyttäessään optimistisen elämänsenteen, ikääntynyt ihminen takaa itselleen positiivisen minäkuvan ja sosiaalisten suhteiden säilymisen sekä tätä kautta myös suuremman subjektiivisen tyytyväisyyden elämään. On oltava samaa mieltä Giddensin (1999) kanssa, joka painottaa, että meidän on aktiivisemmin kuin edellisten sukupolvien rakennettava omaa elämäämme ja kannettava yhtä lailla vastuuta myös omien toimiemme seurauksista ja elämäntavastamme johtuvista tottumuksista.

Ainoastaan tällä tavoin ihminen pystyy olemaan nopeasti muuttuvan yhteiskunnan vaatimuksiin vastaava pedagogikasvattaja-ohjaaja-malli; olemaan motivoitunut työntekijä, tuntemaan tyydytystä tehdystä työstä ja välttämään työssä uupumista. Koska tutkimusjoukko on pieni ja tutkimusote laadullinen, saatuja tutkimustuloksia ei voida yleistää. Kuitenkin ne antavat viitteitä tulosten merkityksellisyydestä ja ideoita uusiin tutkimuksiin.

Eläkkeelle siirtyville senioriopettajille tulisi suunnitella erityistä koulutusta ja myös uudelleen koulutautumisen mahdollisuuksia, sillä iäkkäiden koulutustaso, kyvyt ja kokemukset ovat yhteiskunnalle oleellinen resurssi.

Työelämästä luopumisen tulisi olla prosessi, jonka aikana seniori valitsee osittaisen, työkykyään ja asiantuntijoiden suosituksia vastaavan työn. Osa-aikatyö ja jaettu työllisyys ovat hyödyllisiä myös sukupolvien välisen yhteyden kasvamiselle. Senioriopettajalle on hyvin oleellista kontaktien ja sidosten säilyminen entiseen työpaikkaan. On löydettävä molemmin puolin hyödyllisiä mahdollisuuksia niiden riittäväksi hyödyntämiseksi (mentoorinti, apuopettaja, sijaisopettaja ja muita vastaavia) kouluelämässä.

Vanhempien ihmisten osuuden kasvaminen väestörakenteessa asettaa yhteiskunnalle vieläkin voimakkaamman tarpeen luoda vanhuuteen valmistautumisen mahdollisuuksia. Keskeistä on ikään-tyneille oleellisen ja jokaista elämänalueta koskevan informaation välittäminen ymmärrettävässä muodossa ja säännöllisesti - tämä mahdollistaa sen, että he voivat tehdä valintoja ja ratkaisuja helpommin ja oikeaan aikaan. Siihen, että Viron seniorit voisivat investoida enemmän omaan menestyksekkääseen vanhenemiseensa, tarvitaan yhteiskunnalta jatkuvia taloudellisia ja sosiaalipoliittisia toimenpiteitä myös lapsiperheiden paremman toimeentulon takaamiseksi.

Asenteiden muuttaminen on vaikeata, mutta on vahvistettava tietämystä siitä, että terveellinen elämäntapa ja fyysinen aktiivisuus jokaisella iällä on yksi tärkeimpiä edellytyksiä menestyksekkääseen vanhenemiseen. Ikääntyneiden yksinäisyyden välttämiseksi on oleellista erilaisten sosiaalisten kanssakäymismuotojen olemassaolo. Paikallishallintojen velvollisuutena on yhteisön sisäisten yhteyksien ylläpidoksi luoda kanssakäymiselle sopivia tiloja - seuraintaloja, päiväkeskuksia ja muita vastaavia. Omaaloitteinen yrittäminen tarvitsee tukea ja senioreille on luotava mahdollisuuksia vapaaehtoistyöhön.

Vanhenevien työntekijöiden osuuden kasvu lisää epäilemättä uusia ammatillisia haasteita. Ammattikasvatuksella on innovatiivinen merkitys nyky-Viron yhteiskunnassa, koska se kohdistuu ihmisen elämän niihin puoliin, joilla on yhteys työmaailmaan. Työelämän muutokset ovat olennaisia ja koskettavat kaikkia ikäryhmiä, mutta erikoisesti ikääntyviä työntekijöitä (Ruohotie 2002).

Yhteiskunta ei ole osannut hyödyntää vanhuksia resurssina.

Työskentely ja työn olemassaolo ovat senioriopettajien subjektiivisen hyvinvoinnin kannalta hyvin oleellisia. Työelämästä luovutaan vain terveyden huonontumisen takia. Työpaikalla on liian vähän mahdollisuuksia valita sopiva työmäärä.

Senioriopettajien työssä ilmenee yhteiskunnan muutosprosessit. Heidän työpanoksensa aikakausi oli neuvostonaikana, joka heijastuu myös heidän vanhene-
miskokemuksissaan. Senioreiden taloudellisen toimeentulon takaamisen rinnalla on oleellista luoda edellytykset heidän osallistumiselleen sellaisiin toimintoihin, jotka takaavat aktiivisuuden ja tyytyväisyyden elämään. Yhteiskunta ei ole osannut hyödyntää vanhuksia resurssina.

Elämäntyytyväisyyttä vahvistavia tekijöitä ovat moniulotteinen sosiaaliverkosto, muutoksiin sopeutumisvalmius, positiivinen elämänkatsomus, selkeytynyt identiteetti ja kuuluvuus yhteisöön.

Kaksi kolmasosaa yksinasuvista ikäihmisistä on leskiä, mutta heidän ongelmiansa ei ole kartoitettu. Lesket ovat ”näkymättömiä” ja Viron sosiogerontolo-

gisissa tutkimuksissa teemaa ei ole käsitelty.

Sosiaalipolitiikassa tarvitaan dialogia siitä, miten kohdata ikääntyvän väestön ongelmia Kustannusten lisääntymisen riski ja ikäihmisten taloudellinen ahdistus haastavat sosiaalihuollon ja terveydenhoitojärjestelmän uudistumaan kaikissa Euroopan unionin maissa ja erityisesti Virossa.

Mitä heterogeenisemmaksi vanheneva väestönosa muuttuu, sitä erilaisempia hyvinvointitutkimuksia tarvitsemme: esim. tutkimusprofiili, jossa olisi huomioitu myös ikäryhmät, koulutustaso, sukupuoli, asuinpaikka ja muut tekijät sekä niiden mukanaan tuomat erot. Tällaiset tutkimukset mahdollistavat uudelleen koulutautumisen, eläkkeelle siirtymisen pehmeän laskun, ikää vastaavan täydennyskoulutuksen sekä sukupolvien välisen sidosnaisuuden kasvun työelämässä. Ne auttavat löytämään ja aktivoimaan kolmannen sektorin potentiaalin ja hyväntekeväisyyteen osallistuvat ihmiset.

Suhtautuminen ikäihmisiin on muuttumassa: vanhempien työntekijöiden kokemusta, myönteistä suhtautumista työhön ja ongelmanratkaisukykyä on alettu arvostaa. Tarvitaan keskusteluja ja uusia ajattelutapoja, koska yhteiskunta kuuluu kaikenikäisille.

Lähteet

Allardt, E. 1996. Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. *Janus: Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti* 3, 224-241.

Beck, U. 2005. Riskiühiskond. Tee uue modernuse poole. TÜ Kirjastus.

Caro F, G., Bass, S. A. & Chen, Y-P. 1993. Introduction: Achieving an aging productive society. In: F. G. Caro., S. A. Bass & Y-P. Chen (Eds.) *Achieving a Productive Aging Society*. London: Auburn House, 3-25.

Eesti Statistika Aastaraamat. 2006 Tallinn: Statistikaamet. Vt. <http://www.stat.ee>.

Giddens, A. 2001. *Sociology*. Cambridge: Polity Press.

Hearn, J. & Kolga, V. 2006. Health. In: J. Hearn & K. Pringle (Eds.) *European Perspectives on Men and Masculinities: National and Transnational Approaches*. Houndmills: Palgrave Macmillan, 149 - 169.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Uuri ja kirjuta. Tallinn: Medicina.

Kiis, A. & Pihlak, M. 2004. Vananemise ja healu teoreetilisi käsitlusi. - *Vananemine ja põlvkondadevaheline sidusus*. Tallinn. TPÜ. EV Sotsiaalministeerium, 27-40.

Kolga, V. 2006. Estonia: Societal context and transitions. In: K. Pringle, J. Hearn, H. Ferguson, D. Kambourov, V. Kolga, E. Lattu, U. Müller, M. Nordberg, I. Novikova, E. Olesky, J. Rydzewska, I. Smidová, T. Tallberg & H. Niemi (Eds.) *Men and Masculinities in Europe*. London: Whiting & Birch, 59 - 74.

Koskinen, S., Aalto, L., Hakonen, S. & Päiväranta, E. 1998. Vanhustyö. Jyväskylä: Vanhustyön Keskusliitto.

Lauristin, M. 2006. Jätkusuutlikkuse poliitiline mõõde. *Riigikogu Toimetised*. Tallinn, 14-18.

Marin, M. 2002. Yhteiskunta ja hyvä vanheneminen: lähestymistapoja hyvän vanhenemisen yhteiskunnallisiin ehtoihin. Teoksessa E. Heikkinen & M. Marin (toim.) *Rmt: Vanhuuden voimavarat*. Helsinki, 89-114.

Meierkord, J. 2004. Tööhõive suurendamise algatusest Saksamaal. *Sotsiaaltöö* 5, 32-33.

Niemelä, R. 2003. Uncertainty and coping in information seeking. Examining Everyday life information seeking of retired teachers. *Informaatiotutkimus* 22 (3), 77-86.

- Onstenk, J. 2003. Entrepreneurship and vocational education. *European Educational Research Journal*, vol. 2, 1, 74-89.
- Reday-Mulvey, G. 2005. Working beyond 60- Introduction :Key Policy Issues and Recommendations. *The Geneva Papers* 30, 604-619.
- Rissanen, M. 2004. "...kyllä kokemus on kova sana" Ikääntyneiden opettajien kokemuksia opettajuudesta ammattikorkeakoulussa. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 2004 (4), 31-40.
- Ruohotie, P. 2002. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Juva: WSOY.
- Saks, K. 2006. Hooldusest sõltuv elukvaliteet, hoolduse kvaliteet ja hoolduse juhtimise kvaliteet. *Care Keys Eesti uuringu tulemused*. Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Saks, K., Tiit, E.-M. & Käärrik, E. 2000. Eakate eakate elanike toimetuleku- ja terviseuuring 2000. Tartu.
- Siegrist, J., Knesebeck, O. & Pollack, G. 2004. Social productivity and well-being of older people: a sociological exploration. *Social Theory and Health* 2, 1-17.
- Strong, M. 2005. Teacher Induction, Mentoring and Retention: A Summary of the Research. *The New Educator Volume 1, Number 3, July-September 2005*.
- Tedre, S. & Tulva, T. 1999. Older Women in Transitions in Estonia: Continuing Care-givers. Ageing. In: *A Gendered World: Women's Issues and Identities*. Santo Domingo:INSTRAW, 199-214.
- Tulva, T. & Kiis, A. 2003. Aging in Estonia: The coping of the elderly and their need for services. *Hallym International Journal of Aging* 5 (1), 71-90.
- Tulva, T. 2003. Viro vanhenee: yhteiskunta kuuluu kaikenikäisille. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 2003 (1), 28-35.
- Tulva, T. & Viiralt, I. 2003. Vääriskas vananemine: müüdid ja tegelikkus. Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium, Tallinna Pedagoogikaülikool.
- Velberg, R. 2007. Seenioriõpetajate rahulolu eluga. *Sotsiaaltöö* 1, 37-41.
- Viiralt-Nummela, I. 2004. Eakate üksindus – kas paratamatus? – *Vananemine ja põlvkondadevaheline sidusus*. Tallinn: TPÜ. EV Sotsiaalministeerium, 41-54.
- White, A. & Cash, K. 2003. A Report of the State of Men's Health across European Countries. Brussels: The European Men's Health Forum.

