

Aikuisuuden ikävaiheet

Nelli Sviili

PSYP110

30.11.2018

Kasvatustieteiden laitos
Jyväskylän avoinyliopisto

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3	
2	TEOREETTISET KÄSITTEET	4	
	2.1 Aikuinen ihminen	4	
	2.2 Siirtymät ja käännekohdat	4	
	2.3 Psyykkinen hyvinvointi	5	
	2.4 Hyvä vanheneminen	6	
3	TARINA AIKUISUUDESTA	7	:
	3.1 Merja – aikuinen nainen	7	:
4	POHDINTA	9	:
	LIITE 1: Haastattelurunko ja vastaukset	10	
	LÄHTEET	11	:

1 JOHDANTO

Pohdin tässä oppimistehtävässä aikuisuutta ihmisen kehitysvaiheena teoriakirjallisuuden valossa. Teorialuvussa tarkastelen aikuisuuden ikävaihetta peilaten sitä siirtymien ja käännekohtien, psyykkisen hyvinvoinnin ja hyvän vanhenemisen kautta.

Oppimistehtävää varten haastattelen myös yhtä aikuista. Haastateltavaksi valikoitui pitkäaikainen tuttuni, kenen kanssa on helppo keskustella vakavammistakin asioista. Pyrin selvittämään haastattelulla tekijöitä, joita haastateltava pitää tärkeänä oman aikuisuutensa kannalta. Kyselen myös haastateltavalta hänen kokemistaan kehitystehtävistä ja miten hän näkee näiden kehitystehtävien suorittamisen vaikuttavan häneen aikuisena.

2 TEOREETTISET KÄSITTEET

2.1 Aikuinen ihminen

Aikuisuuden ikävaiheessa ikäraajat ovat joustavia, kuten muissakin elämän keskeisissä kehityskausissa. Karkeasti voidaan jaotella aikuisuuden jakautuvan kolmeen ikäkauteen: Varhaiseen aikuisikään noin 20-35 vuotiaat, keski-ikään tai keskiaikuisuuteen noin 35/40-60 vuotiaat ja myöhäiseen aikuisikään noin yli 60 vuotiaat. (Sahlman 2012.)

Keski-ikä jakaantuu kolmeen vaiheeseen. Nousevan vaiheen aikana yksilö vakiinnuttaa asemaansa niin urallaan kuin perhe-elämässään. Toimeenpanon vaiheen aikana yksilön asema, tiedot ja taidot ovat huipussaan. Hyväksynnän vaiheessa taas ihminen keventää vauhtiaan ja päästää irti tavoitteistaan, etsii henkistä kasvua ja lisää tietoisuuttaan ikääntymisestään. Ihminen kiinnostuu immateriaalisista asioista ja itsensä toteuttamisesta. Keski-iässä ihmisen tunne-elämä tasapainottuu ja ihminen on tyytyväisempi elämäänsä. (Uotinen 2012.)

Aikaisemmat elämänvaiheet vaikuttavat merkittävästi aikuisuuteen ja vanhuuteen. Jokaisena ikäkautena ihmisen on mahdollisuus uudistua ja kehittyä. Psykologinen ja biologinen kehitys eivät kulje välttämättä samaa tahtia. Tästä huolimatta psykologinen kehitys on riippuvainen biologisesta ja sosiaalisesta kehityksestä, kuitenkin kehittyen omaa vauhtiaan. Ihmisen psykologiseen kehitykseen vaikuttaa aikuisuudenkin aikana osaltaan perimä, kokemukset, kokemuksien tulkinta ja omat valinnat. (Uotinen 2012.)

Aikuisuuden kehittyminen antaa perspektiiviä tulkita aiempien ikäkausien tapahtumia ja ajatuksia uudesta näkökulmasta. Aiemmin ihmistä kuormittaneet tekijät esimerkiksi läheisen menettäminen tai koulukiusatuksi päätyminen nuoruudessa saattavat kääntyä aikuisuuden pohdintojen myötä positiivisiksi ja voimaannuttaviksi asioiksi. (Uotinen 2012.)

Aikuisuuden värittää joustavuus. Aikuisuuden kehityksen taustalla on tietoinen tai tiedostamaton tarve löytää itsensä, oppia tuntemaan itseään. Ihmisen omat kiinnostuksenkohteet voivat ohjata yksilön kehitystä läpi elämän. (Uotinen 2012.)

2.2 Siirtymät ja käännekohdat

Siirtymällä käsitetään tarkoitavan muutosvaihetta, jonka aikana aiempi elämänrakenne hajoaa ja menee uusiksi. Termi käännekohta viittaa yksilön kokemiin tapahtumiin, jotka vaikuttavat merkitsevästi hänen elämäänsä. (Uotinen 2012.)

Kehitystehtävät antavat karttakuvaa hyvän elämän tiellä. Kehitystehtävistä selviäminen edesauttaa ihmisen kehittymistä ja itsetuntemista. Aikuisuuden kehitystehtävänä on yleisellä tasolla tuottavuus ja generatiivisuus. Yksilö pyrkii kantamaan vastuuta seuraavasta sukupolvesta ja laajemmasta yhteisöstä. Kehitystehtävän toteutumattomuus voi johtaa lamaantumiseen; sisäänpäin käpertymiseen. Esimerkiksi mikäli aikuinen ei kykene muodostamaan läheistä parisuhdetta, riskinä on eristäytyminen. (Sahlman 2012; Uotinen 2012.)

Keski-ikä kehitystehtävät käsittävät omien vanhempiensa ikääntymisen hyväksymisen, oman ruumiinsa vanhenemisen käsittämisen, puolison vanhenemisen seuraamisen, työn ja ammatin sekä yhteiskunnallisen elämän muutokset. Myöhäisaikaisuuteen kuuluu yksilön fyysisen rappeutumisen hyväksyminen, eläkeläisyys, mahdollisesti puolison kuoleman ja sosiaalisten suhteiden vähenemisen. (Sahlman 2012; Uotinen 2012.)

Monet aikuisuuden haasteet ja kriisit liittyvät voimakkaammin elämäntapahtumiin kuin itse aikuisuuden ikävaiheeseen. Tutkimusten mukaan aikuisen elämänvaiheessa siirtymisiä tapahtuu usein muun muassa vaikeuksista parisuhteessa, ongelmista töissä, työn loppumisesta tai loppumisen pelosta tai pelosta joutua työttömäksi. Ihmisen elämäntavan vaikutukset alkavat näkyä aikuisuuden aikakaudella. Elämäntapasairaudet puhkeavat usein keski-ikässä, kun taas hyvät elämäntavat näkyvät hyvinvointina ja terveytenä. Tutkimusten mukaan joidenkin keski-ikässä koettujen kriisien taustalla näkyy huonojen elämäntapojen pitkäaikaiset vaikutukset. Esimerkiksi liikkumattomuuden ja pitkäaikaisen alkoholin liikakäytön vaikutus ihmisen terveyteen ja sitä kautta vaikkapa työssä jaksamiseen ja pärjäämiseen. (Uotinen 2012; Pulkkinen ym. 2010, s. 2.)

2.3 Psyykkinen hyvinvointi

Aikuisen psyykkinen hyvinvoinnin taustalla on nuoruuden aikainen hyvinvointi. Salmela-Aron (2008) mukaan nuorilla korkeakouluopiskelijoilla, joilla on korkea itsekunnioitus, on paremmat mahdollisuudet menestyä myös työurallaan. Huonolla itsekunnioituksella varustetut opiskelijat ajautuvat todennäköisemmin masennukseen eivätkä työllisty yhtä hyvin. (Salmela-Aro 2008.)

Keski-ikäisten kokemat odotukset ja paineet ovat muuttuneet väestön ikääntymisen myötä. Heidän tulisi jaksaa pidempään työelämässä, he kokevat paineita hyvän fyysisen terveyden ja mielenterveyden säilyttämisen suhteen sekä heitä rasittavat usein

hoivatehtävät niin jälkipolvia kuin omia vanhempiaan kohtaan. Kokko (2010) käsittää hyvän aikuisiän taustalla olevan psyykkisen hyvinvoinnin, viisauden, elämänkaipuun ja persoonallisuuden. (Kokko 2010.)

Vanhemmuus on aikuisuuden yksi keskeisimmistä kehitystehtävistä. Naisten kohdalla äitiys muuttaa merkittävästi naista niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Miehillä nämä muutokset ovat pienempiä. Naisen osatessa muokata henkilökohtaisia tavoitteitaan äitiyden myötä, myös hänen psyykkinen hyvinvointinsa parantuu. (Salmela-Aro 2008.)

Työ on keskeisessä roolissa hyvinvoivan ihmisen elämässä, kuitenkin aikuisen yksipuolinen keskittyminen työelämään johtaa usein masennukseen. Psyykkisesti hyvinvoivat ihmiset kykenevät tasapainottamaan työn, perheen ja sosiaalisen elämän. Tämän tasapainon puuttuminen vaikuttaa negatiivisesti ihmisen jaksamiseen ja hyvinvointiin. (Salmela-Aro 2008.)

Aikuisiän hyvän psyykkisen terveyden taustalla on subjektiivinen käsitys onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä. Näiden lisäksi hyvään psyykkiseen terveyteen kuuluu halu kehittää itseään ja itsetuntemustaan. Lisäksi sosiaalinen ulottuvuus eli aktiivinen elämä ja hyvät ihmissuhteet liitetään kuuluvaksi hyvään psyykkiseen terveyteen. Hyvä psyykkinen hyvinvointi korreloi myös fyysisen toimintakyvyn ja sairauksista parantumisen kanssa. (Kokko 2010, 301-302.)

2.4 Hyvä vanheneminen

Kokko (2010) listaa ihanteelliseen aikuisiän toimintakykyyn kuuluvaksi psyykkisen hyvinvoinnin, niin yleisen kuin henkilökohtaisenkin viisauden, elämänkaipuun, henkisyyden, hyveiden ja persoonallisuudenkin. Viisaus liitetään tietämykseen ja hyvään harkintakykyyn. Viisauteen kuuluu ymmärrys tietonsa rajoista sekä laaja ja syvä tietämys. Viisaan ihmisen mieli ja persoonallisuus ovat tasapainossa. Viisaus on nähtävissä sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta ja viisaus on helppo tunnistaa. Henkilökohtainen viisaus on oman elämänsä ymmärtämistä. Elämänkaipu muodostuu toteutumattomista tavoitteista. Elämänkaipuun avulla ihminen voi kulkea unelmiaan kohti ja käsitellä niiden toteutumattomuudesta seuraavaa surua. (Kokko 2010, s. 301-307.)

Hyvän vanhenemisen taustalla on hyvä elämäntapa. Nykyään tavoitteena on aktiivinen ja elämään suuntautuva vanhuus. Suomi pyrkii tukemaan lailla ikääntyneiden ihmisten aktiivisuutta ja toimintakyvyn säilyttämistä. Tavoitteena on tuottavuuden ylläpitäminen jopa sen lisääminen. Aktiivista vanhuutta tukee taloudellinen turvallisuus,

monipuolinen fyysinen aktiivisuus, kulttuuriharrastuneisuus, hyvä terveydenhuolto ja terveet elämäntavat. (Nurmi ym 2015, s. 302-307.)

3 TARINA AIKUISUUDESTA

3.1 Merja – aikuinen nainen

Merjan tarina:

Merja on 55-vuotias sairaslomalla oleva sairaanhoitaja ja kahden aikuisen lapsen äiti. Hän on eronnut lastensa isästä ja löytänyt uuden puolison, jonka kanssa he ovat asuneet jo kymmenisen vuotta yhdessä. Merjan vanhemmat ovat yli 80-vuotiaita ja monisairaita. Merja pohti haastattelun alkuun, ettei hän ole välttämättä oikea henkilö haastateltavaksi, koska ei hän nyt niin kovin aikuinen ole. Hän sanoo olevansa aikuinen toisinaan.

Merja näkee lapsuudella ja nuoruudella ja niiden ikäkausien aikaisilla kokemuksilla, kuten vanhempien erolla ja ulkomaille muutolla, olevan suuri merkitys siinä, minkälainen ihminen hän on nykyään. Merjan sanoin: *”Nuorempana koin, että elämä on avoin ja sulla on suuret haaveet ja suunnitelma, koen olevani selviytyjä tyyppi, enkä ole lannistunut tai masentunut lapsuuden tai nuoruuden suunnitelmien kariutuessa”*. Nuorena Merja olisi halunnut fysioterapeutiksi, mutta päätyikin sairaanhoitajaksi. Jälkikäteen miettien hän on tyytyväinen tulemaan. Hän tykkää sairaanhoitajan työstä, mutta valittelee työn alati lisääntyvää raskautta. Merja on ollut jo useamman vuoden poissa työelämästä fyysisten ongelmien takia. Hän toteaa: *”Olen helpottunut, ettei tarvitse enää olla hoitoalalla. Funtsii muita mahdollisuuksia ja taloudellisen turvan puute pelottaa.”*

Pohtiessaan ikääntymistään ja sen tuomia fyysisiä muutoksia Merja harmittelee sairastumiskierteitä, joihin vamma tai sairaus sysää hänet. Fyysinen rappeutuminen tuntuu hänestä hyvin pahalta ja lannistavalta. Kuitenkin on lohduttavaa nähdä ikääntymisen tuomia muutoksia muissakin läheisissä. 80-vuotiaita vanhempien ikääntymisestä ja ikääntymisen muutoksista Merja miettii: *”Eihän se kivaa ole. Ja sitten miettii, kun ei ole kuin yksi äiti ja isä, koska heistä aika jättää. Mitkä kaikki asiat ovat periytyneet. Pelottaa, minkälainen minusta tulee vanhempana.”*

Nykyään Merja kokee tuntevansa itsensä erittäin hyvin. Vaikka fysiikka rapistuukin, henkinen hyvinvointi kasvaa. Hän toteaa ennemmin valitsevan nykyisen olotilan, kuin nuoruuden epävarmuuden. Merja on aktiivinen yhdistystoimija. Hän listaakin

tärkeimmiksi asioiksi elämässään ihmissuhteet, hyvä terveys ja muut elämän perusasiat. Merja toivoo elämältään perusturvallisuutta sitä, että asiat pysyisivät nykyisellä tasollaan ja että osaisi elää tässä ja nyt.

Analyysi:

Merjan elämänkaaressa on nähtävissä tyypillisiä psykologisia аспекteja. Nuoruuttaan hän kuvailee epävarmuuden ajanjaksoksi, jota ovat värittäneet monet voimakkaat muutokset. Näillä muutoksilla on ollut merkittävä rooli aikuisen Merjankin minäkuvassa. Aikuisiällä hän on kokenut tyypillisiä aikuisiän haasteita, kuten pitkiä sairajaksoja, taloudellista epävarmuutta, avioeron, omaa ikääntymistä ja läheisten ikääntymistä. Hän nostaa yhdeksi merkittävimmistä tapahtumista omien vanhempiansa eron. Tästä näkee, kuinka merkittävä rooli on ennen aikuisikää koetuilla asioilla myös aikuiselle.

Keski-ikä kehitystehtäviin kuuluu muun muassa omien vanhempiansa ikääntymisen hyväksymisen, oman ruumiinsa vanhenemisen käsittämisen, puolison vanhenemisen seuraamisen, työn ja ammatin sekä yhteiskunnallisen elämän muutokset (Sahlman 2012; Uotinen 2012). Merja on kohdannut elämässään juuri edellä mainittuja elämäntehtäviä. Teorioiden mukaan kullekin ikäkaudelle tyypillisistä elämäntehtävistä suoriutuminen on edellytyksenä kehitykselle ja tasapainoiselle elämälle (Sahlman 2012). Merja kokeekin kaikista kokemuksista ja ongelmista huolimatta olevansa tyytyväinen nykyiseen olotilaansa. Mielestäni tämä todistaa Merjan itsetuntemuksen kehittymistä ja hyvää suoriutumista jo kokemistaan elämäntehtävistä.

4 POHDINTA

Tässä oppimistehtävässä olen kuvaillut aikuisuuden ikävaihetta ihmisen kehityksessä. Teoriaosuudessa olen tarkastellut aikuisuutta peilaten sitä siirtymien ja käännekohtien, psyykkisen hyvinvoinnin ja hyvän vanhenemisen kautta. Itse olen vasta aikuisuuden kynnyksellä näin kolmikymppisenä. On mielenkiintoista laajentaa omaa tietämystään aikuisuudesta. Tämän oppimistehtävän ansiosta koen ymmärtäväni aiempaa paremmin psykologiselta näkökannalta keski-ikäisiä. Vaikka olenkin reunaehtojen mukaan vasta aikuisuuden kynnyksellä, koen itsetuntemukseni kasvaneen merkittävästi muutaman viime vuoden aikana. Olo on aiempaa seesteisempi ja määrätietoisempi. Nykyään osaan toimia paremmin itseni kanssa.

Oli myös mielenkiintoista haastatella pitkäaikaista ystävääni Merjaa tähän oppimistehtävään. Keskustelimme samalla paljon asioista, joista emme ole ennen jutelleet. Tämän haastattelun koostaminen ja analysointi opinnäytetyötä varten kasvatti vielä entisestään ymmärrystä Merjasta.

Kehityopsykologia I kurssi on ollut mielenkiintoinen ensi askel yliopistotason psykologian opiskeluun. On ollut mielenkiintoista tehdä oppimistehtäviä. Erityisesti pidin esitelmän tekemisestä sähköisesti. Toivottavasti myös tulevista kursseista löytyy sähköisten esitelmien pitämistä. Moodle on mukava työskentely-ympäristö. Olette saaneet hyvin selkeästi koostettua kurssikokonaisuuden Moodleen.

LIITTEET

- Nimi: *Merja*
- Ikä: 55
- Ammatti: *Sairaanhoitaja, sairauslomalla*
- Perhe: *tytär Julia 18v., poika Jiri 23v. , avopuoliso Jukka 61v., äiti 83v., isä 85v.*
- Lyhyt elämäntarina:
 - opinnot: *hoitoalan koulutuksia*
 - työ: *33 sairaanhoitajan töitä, yli 20v. vakivirka, muuten erimittaisia sopimuksia*
 - harrastukset: *lukeminen, yhdistystoimintaa, hyötyliikuntaa*
 - perhe-elämä: *avoliitto*
 - omat vanhemmat: *vanhemmat eronneet aikoja sitten, monisairaita, aina ollut lämpimämpi äitisuhde, nyt äidillä pitkälle edennyt muistisairaus*
- Koetko olevasi aikuinen: *toisinaan, en läheskään aina*
- Minkä asioiden koet vaikuttaneen aikuiseksi kehittymiseesi? *varhaislapsuus ja lapsuus, vanhempien avioero, muutto ulkomaille 18-vuotiaana, ulkomailla useassa eri maassa asuminen, itsenäistyminen*
- Onko käsityksesi muuttunut lapsuudessa ja nuoruudessa koettujen haasteiden suhteen? Mikä vaikutus näillä haasteilla on nyt aikuisuuteesi? *nuorempana koin, että elämä on avoin ja sulla on suuret haaveet ja suunnitelma, koen olevani selviytyjä tyyppi, enkä ole lannistunut tai masentunut lapsuuden tai nuoruuden suunnitelmien kariutuessa. 7-vuotiaana kirjoitin kouluvihkoon, että minusta tulee sairaanhoitaja isona. Tosin uravaihtoehtoja oli lapsella rajallinen määrä. Koen äidin puskeneen/kannustaneet hoitoalalle. Olisin halunnut fysioterapeutiksi, mutta pääsykoepisteet eivät riittäneet. Pääsin apuhoitajaksi ja siitä sitten kouluttauduin sairaanhoitajaksi. Oon tykännyt, että sairaanhoitajan hommat ovat olleet moninaisempia ja parempia minulle. Työn kääntöpuolena ovat olleet matala palkka, heikko ulkopuolinen arvostus, oma halu tehdä hyvää työtä, kun vaan työmäärä ja tulospaineet vaan lisääntyy.*
- Mikä merkitys sinulle on työelämällä? Olet ollut pitkään sairauslomalla. Miten se vaikuttaa toiveisiisi tulevan työuran suhteen? *Olen helpottunut, ettei tarvitse enää olla hoitoalalla. Funtsii muita mahdollisuuksia ja taloudellisen turvan puute pelottaa.*
- Mikä merkitys harrastuksilla ja muulla sosiaalisella elämällä on sinulle? *erittäin suuri*

- Olet ollut aina aktiivinen liikkuja ja menijä. Koetko aikuisuuden tuoneen muutoksia kehoosi? Miltä tuntuu huomata muutokset? *tuntuu erittäin pahalta, lannistaa, oravanpyörä: tulee sairaus tai vamma, esim. jalka murtuu, tulee nivelrikko, isoja leikkauksia, ei pääse liikkumaan, painonousee, vaatteet ei mahdu, et ole tyytyväinen omaan peilikuvaasi, itseinho, asialle pitäisi tehdä jotain, ja taas tulee huonompi kunto, tulee olo, etten lähde sitten mihinkään...*
- Olette olleet Jukan kanssa yhdessä jo yli 10 vuotta. Mitä ajatuksia tuo seurata Jukan vanhenemista lähietäisyydeltä? *muutoksia ei huomaa, kun on päivittäin tekemisissä. On lohduttavaa, että muutkin vanhenevat, etten ole yksin tässä veneessä. Exä on vanhentunut huomattavasti. Se on lohduttavaa. Se on yksilöllistä. Se pitäisi olla normaalia. Jotenkin ei usko, että se osuu omalle kohdalle.*
- Vanhempasi ovat jo iäkkäitä. Miltä tuntuu nähdä omien vanhempien vanhenevan? *Eihän se kivaa ole. Ja sitten miettii, kun ei ole kuin yksi äiti ja isä, koska heistä aika jättää. Mitkä kaikki asiat ovat periytyneet. Pelottaa, minkälainen minusta tulee vanhempana. Ja sitten kun ne taantuu, äiti lähinnä, ihmisistä tulee kuin pikkulapsia.*
- Kuinka hyvin koet tuntevasi itsesi (versus aiemmat ikävaiheet)? *erittäin hyvin. Itsevarmuus on lisääntynyt. Fyysisesti rapistuu, mutta henkisesti vahvistuu. Ei tarvi enää miellyttää ihan kaikkia. Yritän sanoa ei pikku hiljaa. Vaikein oli se nuoruusvaihe ja sen epävarmuus. Melkein ennemmin valitsen tämänhetkisen olotilan. Ei ole helppoa nykynuorilla.*
- Mitkä asiat ovat sinulle tärkeintä elämässäsi juuri nyt? *terveys, ihmissuhteet, elämän perusasiat, näitä kliseitä, hyvät suhteet läheisiin ja ruokaa ja katto pään päällä*
- Mitä odotat elämältäsi? *voi että, pahempi kuin mun kaverikirja, aahh, että ensi kesä tulisi ja kaamos menisi ohi. Perusturvallisuutta, että asiat pysyisivät edes tällä tasolla, kuin nyt. Että osaisi elää tässä ja nyt.*

LÄHTEET

Kokko, K.(2010). Mitä on keski-iän hyvä psykologinen toimintakyky. *Psykologia* 45(04), 300-315.

Nurmi, J-E. ym. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY, 302-307.

Pulkkinen, L. Kokko, K. (2010) (toim.). Keski-ikä elämänvaiheena. Jyväskylän yliopiston psykologianlaitoksen julkaisuja 352, s.1-2.

Salmela-Aro, K. (2008). Motivaatio ja hyvinvointi elämän siirtymissä. *Psykologia* 43(5), 374-379.

Sahlman, K. (2012). Johdatus kehityopsykologiaan osat I ja II. Luentotallenteet.

Uotinen, V. (2012). Keski-iän ja vanhuuden kehityopsykologiaa. Luentotallenne.