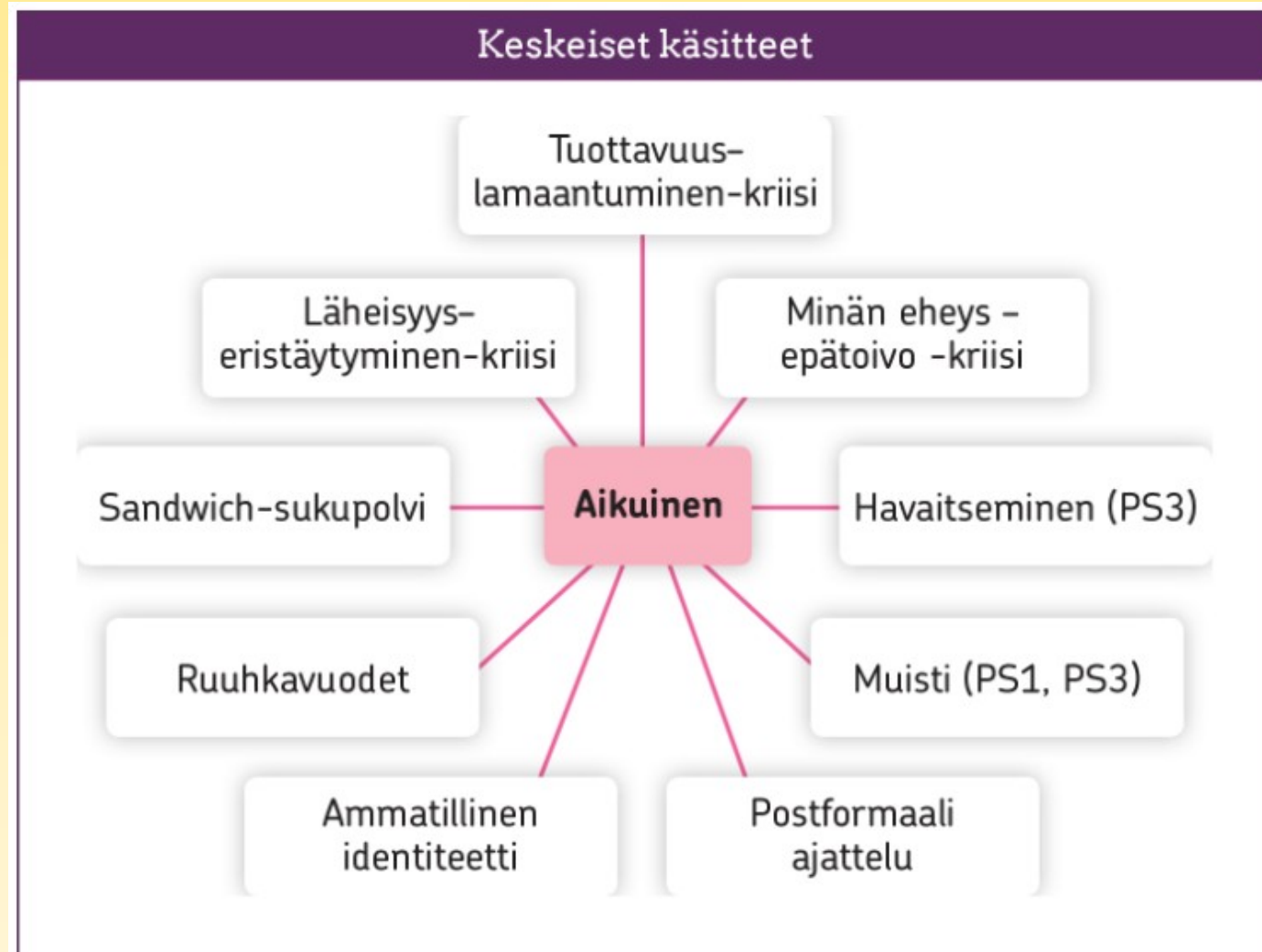


# AIKUISUUS JA VANHUUS



# **KUKA ON AIKUINEN?**

- Suomessa lain mukaan 18v. (vaihtelee maittain)
- **Psykologisesti aikuinen:**
  - On löytänyt oman identiteetin
  - Kantaa vastuun omista valinnoistaan, itsestään ja muista
  - Kykenee tekemään itsenäisiä, harkittuja päätöksiä omista lähtökohdistaan
  - On itsenäistynyt vanhemmistaan (taloudellinen, sosiaalinen ja psyykkinen itsenäisyys)

# Tyypillisiä piirteitä nuorille aikuisille

- 19–25-vuotiaat fyysisesti terveitä ja hyväkuntoisia
- eripituisia seurustelusuhhteita
- perheen perustaminen ajankohtaista usein myöhemmin
- identiteetti muovautuu ja päivittyy edelleen
- itsetuntemus helpottaa omien valintojen sovittamista omiin kykyihin ja tarpeisiin
- ystävät ja parisuhde muodostavat tukiverkoston
- itsenäistyminen, opiskelut, ihmissuhteet jne. kuormittavat
- riski mielenterveyshäiriöihin kasvaa

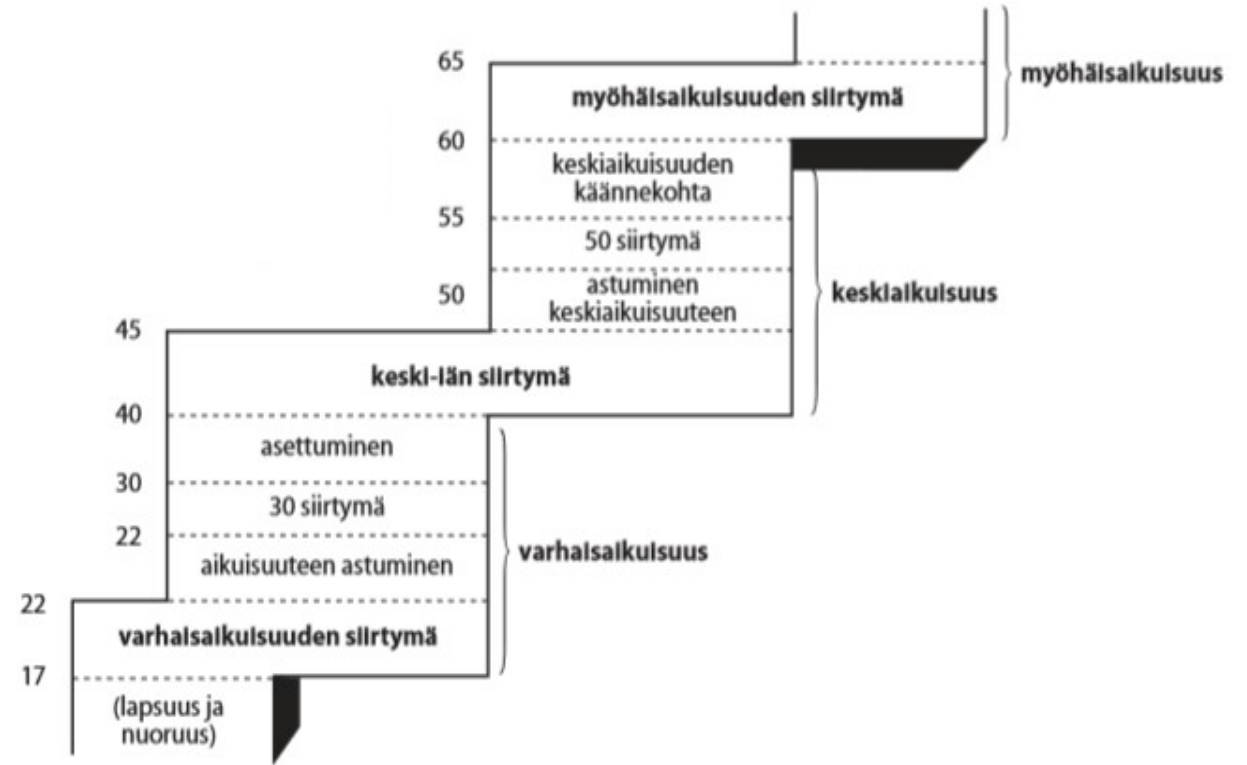
# Aikuisen kehitystehtäviä

## NUORENA AIKUISENA

- itsenäistyminen lapsuudenkodista
- ammattialan valinta ja kouluttautuminen
- oman maailmankuvan selkiyttäminen
- parisuhteen tai muiden läheisten ihmissuhteiden Solminen
- Läheisyys – eristäytyneisyys (s.149)

## KESKI-IÄSSÄ

- lasten kasvattaminen tai muista läheisistä huolehtiminen
- osallistuminen työelämään ja oman urakehityksen edistäminen
- sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tehtävät



- **Aikuisuudessa vuorottelevat tasaiset vaiheet ja siirtymävaiheet**
  - **Varhaisaikuisuus, keski-ikä, vanhuus (3. ja 4.ikä)**

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/04/15/kolmenkympin-kriisi-puhdistaa>

<https://www.youtube.com/watch?v=sChQ1zsiqyY>

# Keski-ikä on superikä?

## Perusteluita vastaan:

- reaktionopeus heikkenee
- aineenvaihdunta hidastuu
- lähinäkö heikkenee
- kuulo heikkenee
- 

## Perusteluita puolesta:

- tuottamattomien aikuisten tukea tarvitaan jälkeläisten kasvattamiseen
- älykkyystestit mittaavat eri asioita kuin mitä keski-ikäiset osaavat
- keski-ikäiset siirtävät kulttuuria eteenpäin
-

# KESKI-ikä: TUOTTAVUUS VAI LAMAANNUS?

## Mies 42v

”En tiedä miten tästä eteenpäin. Työ on jo jonkin aikaa vaikuttanut merkityksettömältä, haasteet ovat olleet liian suuria. Kotona olen aika lukossa lasteni kanssa. En oikein ymmärrä, kuinka heihin saisi kontaktia. Oloni on ahdistunut ja turhautunut. Tulevaisuus vaikuttaa sumealta, en tiedä mitä haluan tai mihin suunnata. En vielääkään oikein tiedä, mikä musta tulee.”

## Nainen 41v

”Viime aikoina töissä on ollut paljon uusia haasteita. Päivät ovat olleet ehkä turhan pitkiä, mutta samalla myös innostavia. Uudet hankkeet pistävät minuun vauhtia ja tuntuu siltä, että saa laittaa parastaan. Kotona perheen nuorten kanssa aika on välillä vähäistä, mutta tuntuu hyvältä jakaa omaa elämänkokemustaan ja näkemyksiä heidän kanssaan. Keskusteluyhteys on tärkeintä. Tuntuu siltä, että minulla on vielä annettavaa muille.”

## Kognitiivinen kehitys

- aikuiselle tyypillinen ajattelu tai postformaali ajattelu, toisaalta
- kehitys kohti viisautta sekä
- metakognitiiviset taidot

## Kognitiivisen toiminnan haasteita

- työtehtävien muutokset ja mielekkyys
- nopea työtahti
- kiireinen elämäntahti
- stressi
- unenpuute

[https://www.iltalehti.fi/mieli/442169c8-0bce-4fdc-aa0d-08fcd6080ca5\\_md.shtml](https://www.iltalehti.fi/mieli/442169c8-0bce-4fdc-aa0d-08fcd6080ca5_md.shtml)

## Viisauteen liitettyjä ominaisuuksia ja persoonallisuudenpiirteitä

- asioiden näkeminen laajassa perspektiivissä
- totuuden etsiminen ja eettisyys
- relativistinen ja kriittinen ajattelu
- reflektiivisyys
- hyvä arviointikyky
- avoimuus muutokselle
- laaja tietomäärä ja kyky löytää ongelmia
- omien rajojen ja tiedon rajallisuuden tunnistaminen
- kyky neuvoa muita
- kärsivällisyys ja itsehillintä
- ymmärtäväisyys ja empaattisuus
- suvaitsevaisuus ja erilaisuuden hyväksyminen
- hyvät kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidot
- huumorintaju

# Sosioemotionaalinen kehitys

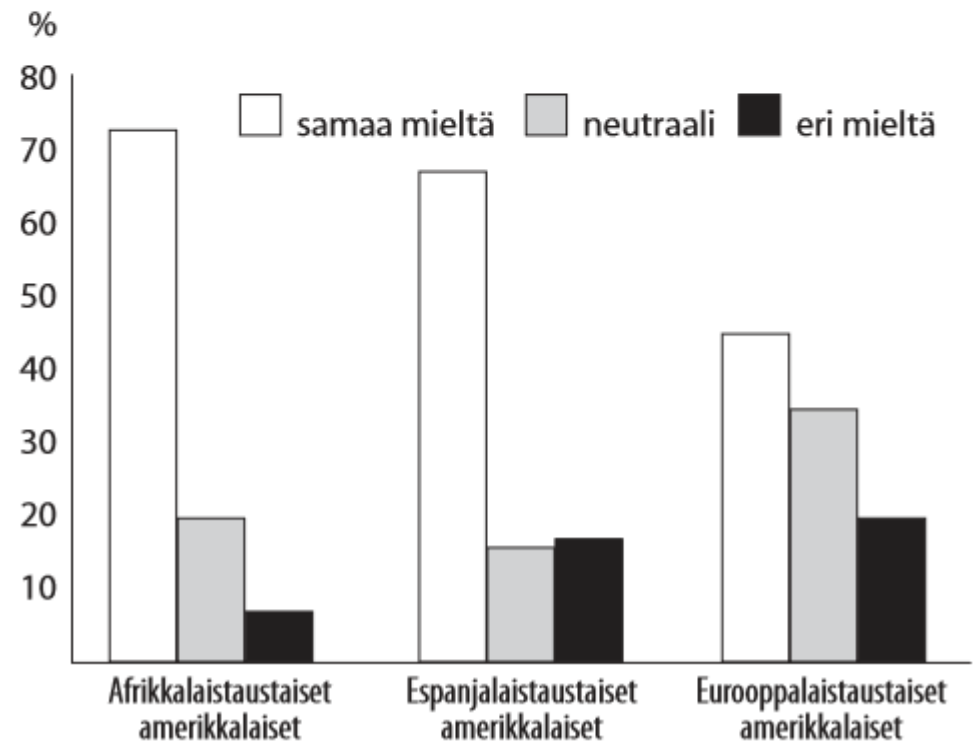
- Lapsuuden kiintymyssuhteet muuttuvat kiintymystyyleiksi, jotka voivat muuttua kokemusten ja parisuhteiden luonteiden myötä
- Uudenlaiset roolit ja vastuu kehittää sosiaalisia taitoja (mm. vanhemmuus, asema työpaikalla, isovanhemmuus)

Läheisyys on tärkeää myös aikuisille



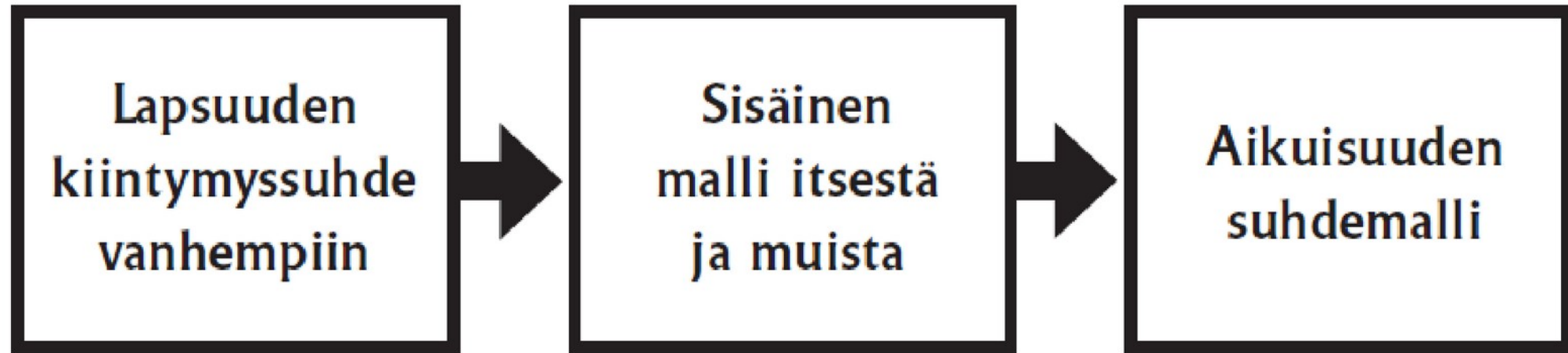
1. Pitäisikö aikuisten lasten (yksinäisten tai perheellisten) asua vanhempiensa kanssa?

Tutkikaa alla olevaa kuviota. Tutkimuskysymys kuului: "Oletko samaa mieltä siitä, että aikuisten lasten tulisi asua vanhempiensa kanssa yhdessä?" Eniten samaa mieltä olivat afrikkalaistaustaiset amerikkalaiset. Pohdika, miksi samassa maassa asuvien etnisten ryhmien välillä on näinkin suuria eroja. Miten Suomessa vastattaisiin tähän kysymykseen?





# KIINTYMYSSUHTEESTA KIINTYMYSTYYLIIN



## KÄSITYS ITSESTÄ

## Myönteinen

## Kielteinen

## Myönteinen

- tasapaino läheisydentarpeen, tarvitsevuuden ja itsenäisyyden välillä

## Kielteinen

- epätoivoinen tarve tulla rakastetuksi, jotta voisi kokea itsensä arvokkaaksi
- pelko hylätyksi tulemisesta

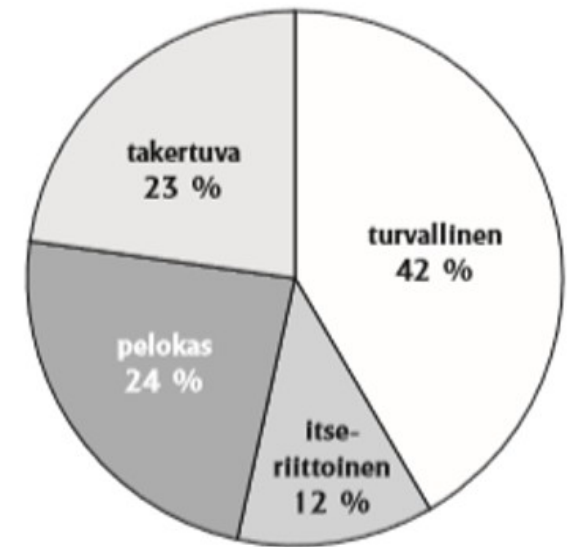
## Kielteinen

- tunnekylläisyys
- suojautuminen pettymyksiltä välttämällä läheisyyttä
- korostunut riippumattomuus muista

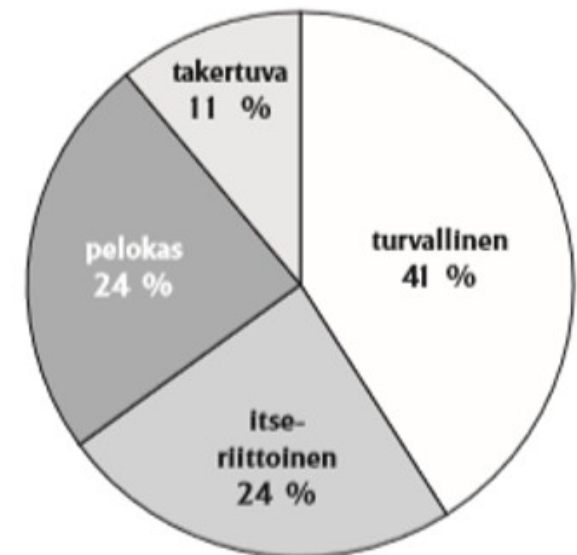
## Kielteinen

- samanaikainen läheisydentarve ja läheisyydenpelko
- heikko itsetunto

## NAISET



## MIEHET



# Kasvattajien tärkeimpiä tehtäviä

- Turvallisen ja virikkeisen kasvuympäristön järjestäminen lapselle
- Ohjaavien vuorovaikutussuhteiden tarjoaminen
- Rakkauden osoittaminen ja rajojen asettaminen

Suhteen ulottuvuus	Kuka on lapsen "oikea vanhempi"	Ongelmia / kysymyksiä
Biologinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lapsen biologinen vanhempi</li> <li>- lapsen synnyttäjää ja siittäjää</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- biologinen vanhempi, ei aina tiedetty</li> <li>- vanhemmuutta voi käytännöllisesti toteuttaa myös joku muu kuin biologinen vanhempi</li> </ul>
Juridinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se, jolle vanhemmuus on lain mukaan määritelty tai oikeusteitse määritelty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lapsen biologiset vanhemmat ovat lähtökohtaisesti hänen juridiset vanhempansa</li> <li>- tätä voidaan muuttaa vanhempien suostumuksella</li> <li>- lapsen osahuoltajana voi olla myös muu kuin biologinen vanhempi</li> <li>- kenellä on velvollisuus elättää lasta?</li> </ul>
Sosiaalinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se, joka käytännöllisesti huolehtii lapsen arjesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uuden aikuisen mahdollisuus ja velvollisuus huolehtia lapsesta?</li> <li>- hyväksyykö lapsi tämän huolenpidon?</li> </ul>
Psykologinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se, jonka lapsi tunnetasolla kokee vanhemmakseen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- psykologisen siteen säilyminen muualla asuvaan biologiseen vanhempaan</li> <li>- psykologisen siteen syntyminen uuteen aikuiseen</li> <li>- onko läheinen psykologinen suhde aina lapsi-vanhempi-suhde?</li> </ul>

## - Personallisuus (s. 148-149)

- muuttuu läpi elämän, etenkin suuret muutokset tai traumaattiset kokemukset voivat muuttaa sitä, vaikka temperamentti pysyykin läpi elämän
- Työ ja siihen kytkeytyvä ammatillinen identiteetti määrittää aikuisuutta
- Toisaalta nykyään elinikäinen oppiminen, usean työuran 'ura', työttömyysjaksot, pätkä- ja projektityö

<https://www.kauppalehti.fi/uutiset/nuorten-kokemus-tyoelamasta-on-karu-aikuiset-ovat-lapsellisia/vzeU8Psx>

<https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005242139.html>

<https://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000005414063.html>

### Ammatillisen identiteetin osatekijät

- 1) Kompetenssi eli pätevyys ("olen hyvä jossakin")
- 2) Sitoutuminen ("kannan vastuuni työssäni ja sitoudun siihen")
- 3) Tyytyväisyys ("saan työstäni tyydytystä ja mielihyvää")
- 4) Korvaus ("saan työstäni palkkaa")

– Tasapainoisessa ammatillisessa identiteetissä kaikki osatekijät ovat mukana (vrt. "hyvä palkka, mutta kurja työ")



Shlach



Does Your

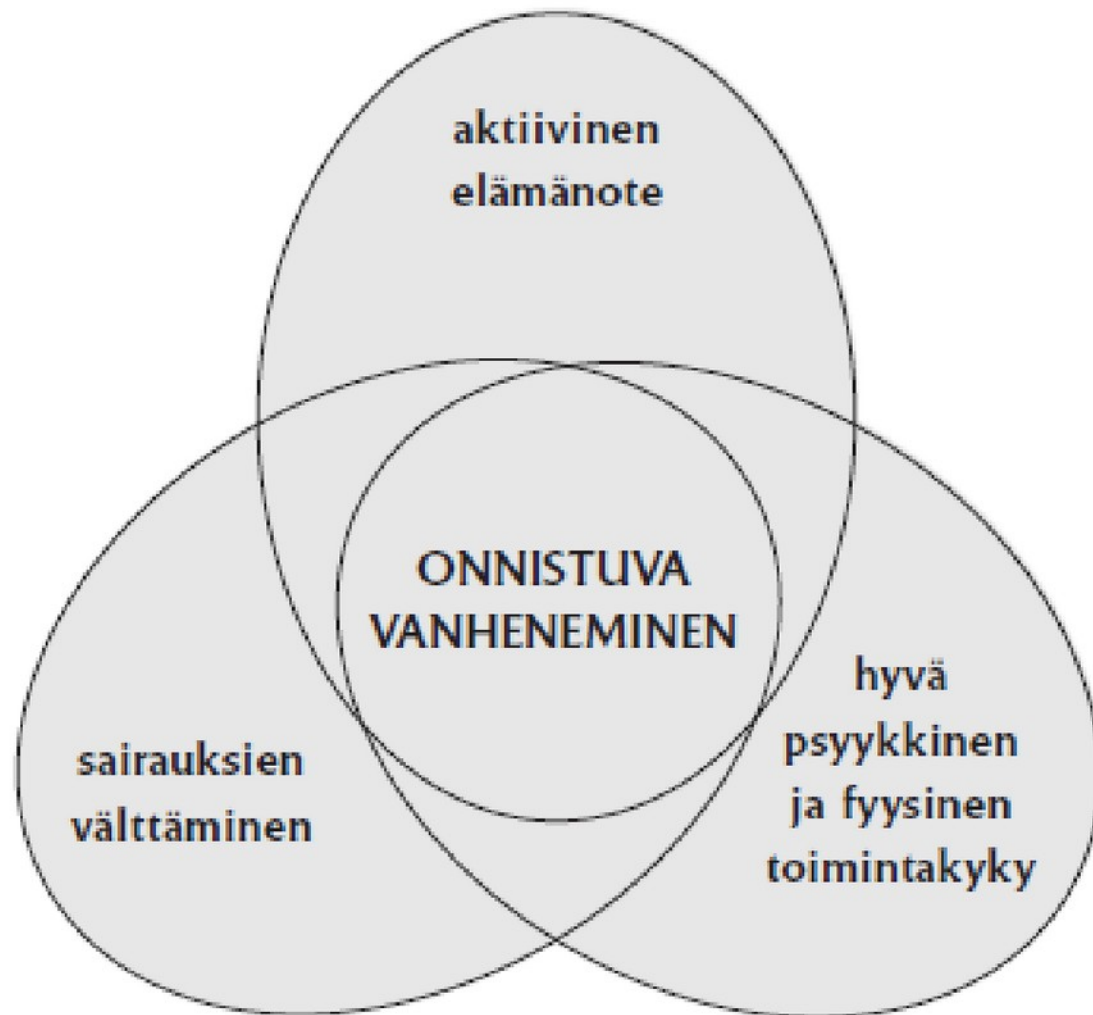
# JOB

Define Your Identity?

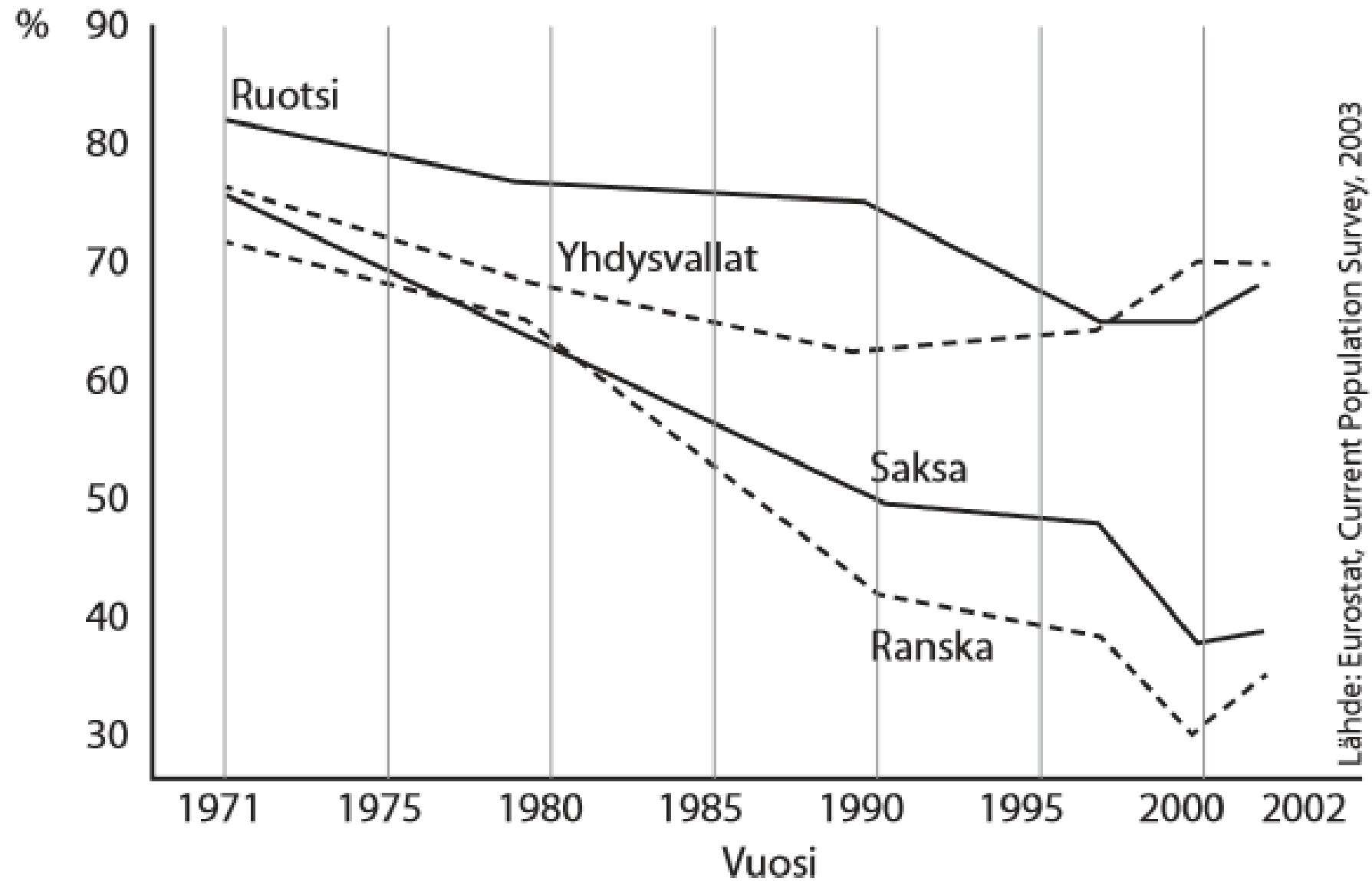
# Ikäsyryntä

- Syrjiminen iän perusteella johtuu usein ikään liittyvistä stereotyyppioista, jotka ohjaavat skeemojamme ja havaintojamme. Usein noin 30–40-vuotiaisiin liitettyt luonnehdinnat ovat positiivisempia kuin sitä nuorempiin ja vanhempiin liitettyt.
- Ikästereotyyppiat voivat vaikuttaa esim. työllistymiseen tai vaikka siihen, ettei nuorta oteta tosissaan vanhempien seurassa.

# VANHUUS



## Kokopäivätyössä olevat 55–64-vuotiaat

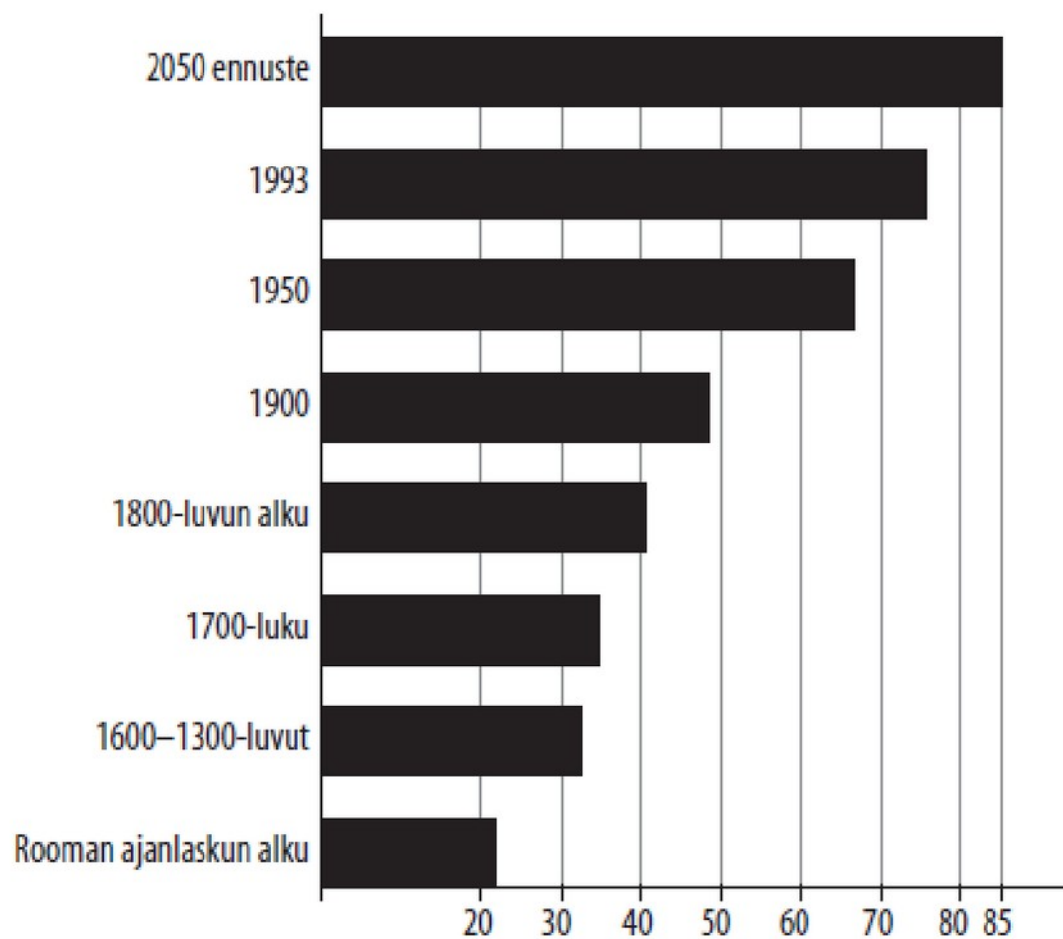


Lähde: Eurostat, Current Population Survey, 2003



# Eliniän odote

Ikä, jossa puolet ikäryhmästä on elossa



SYITÄ

lapsikuolleisuus, tartuntataudit, hygienia, sodat, heikko ravinto

- n.60/65 eteenpäin
- gerontologian tutkii
- Kehitystehtävä: minän integraatio; myös merkitysten säilyttäminen jatkuu
- 3. ja 4. ikä
  - 3. ikä: 'hyväkuntoinen, virkeä ja touhukas eläkeläinen'
  - 4.ikä: 'vanhus kremppoineen'
- mikä merkitys, puhutaanko vanhuksista, ikääntyneistä, ikäihmisistä, senioreista, eläkeläisistä?

# Miten ikään liittyvät stereotypiat vaikuttavat ikääntyvän ihmisen kohteluun?

- Hitaasti ja korostetusti puhuminen vanhukselle voi olla puhujan kannalta hyväntahtoinen ele. Älyllisesti virkeää ikäihmistä kuitenkin loukkaa se, että hänelle puhutaan kuin pikkulapselle ainoastaan siitä syystä, että hänen kuuloaistinsa on heikentynyt.
- Syrjinnän seurauksia voivat olla alentunut itsetunto ja kyvyttömyyden kokemus. Ikäsyrjinnästä voi tulla **itseään toteuttava ennuste**. Jos ikääntyvä ihminen ajattelee vanhusten olevan höperöitä, hän saattaa luopua omien älyllisten kykyjensä ylläpidosta ja toteuttaa näin oman uskomuksensa.

Jos kohtaat ikääntyneen ihmisen, muutatko jotenkin käyttäytymistäsi tai puhetapaasi verrattuna kavereiden kanssa kommunikointiin?

# Fyysiset muutokset vanhuudessa

- kehon hidas rappeutuminen
- sairaudet
- Aistien heikkeneminen
- Luusto heikkenee, keski-ikästä eteenpäin osteoporoosin riski
- Lihasvoima heikkenee  
reaktioaika hidastuu, muutokset motoriikassa, loukkaantumisherkkyys (esim. lonkkamurtumat)
- Iho ohenee – haavoja helpommin, paraneminen hidastuu

<https://www.theguardian.com/society/video/2014/mar/31/age-simulation-suit-healthcare-old-video>

# Kognitiiviset muutokset vanhuudessa

- tarkkaavaisuuden jakaminen vaikeutuu
- Työmuisti kapenee, nk. Viivästetty mieleenpalauttaminen vaikeutuu
- Kiteytynyt älykkyys säilyy
- Joustava älykkyys (ongelmanratkaisu, päättelykyky) heikkenee
- Muistisairaudet riskinä
  - Dementia yleisnimitys – tavallisimpia aiheuttajia
  - Alzheimer, parkinson, otsa-
  - ohimolohkon dementia

<https://areena.yle.fi/1-259032>

<https://www.muistiliitto.fi/avot-ja-muisti-ivotervey>

[S](#)

# Hyvä elämä ja onnellisuus

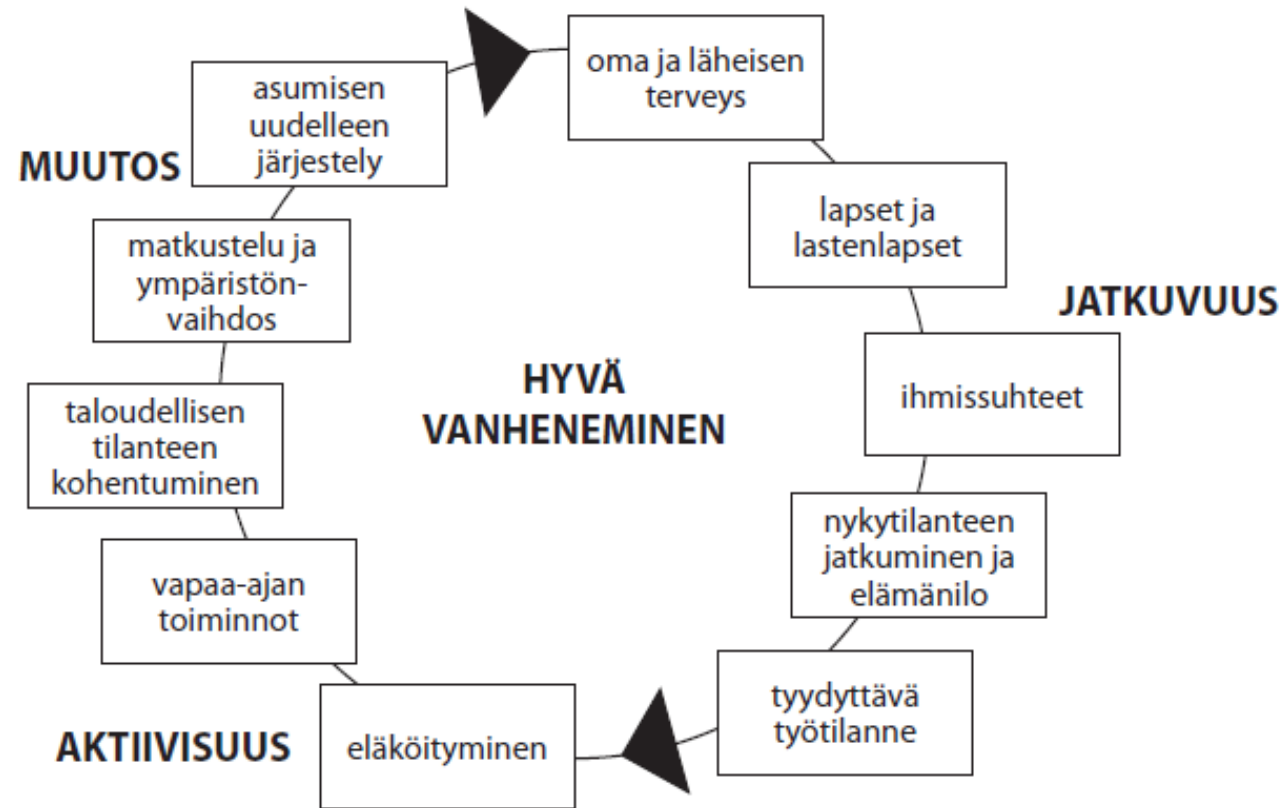
(ks. myös Markku Ojanen, [www.uta.fi/laitokset/psyk/studies/opetmat/perspsy/onni](http://www.uta.fi/laitokset/psyk/studies/opetmat/perspsy/onni))

## Onnen osasia ja hyvinvoinnin tekijöitä

1. **Hallinta ja vastuun ottaminen**, ohjat omiin käsiin
2. **Kohtuullisuus**, kohtuus tavoitteissa
3. **Itsearvostus**, luotan itseeni ja arvostan itseäni
4. **Toivo**, olen myönteinen ja rakentava
5. **Rakkaus**, rakastan ja tullen rakastetuksi
6. **Usko**, elämäni on arvokas, uskon oikeuden tapahtuvan

sekä

**Olen aktiivinen**  
**Hoidan sosiaalisia suhteita**  
**Olen tuottelias ja luova**  
**Asetan sopivat tavoitteet**  
**Ajattelen myönteisesti**  
**Elän terveesti ja nykyhetkessä**



Hyvän vanhenemisen elementtejä.  
(Kalmari, 2004)

# HEIKENTÄVIÄ TEKIJÖITÄ

## FYYSISET TEKIJÄT

- ravinnon yksipuolisuus
- liikunnan puute
- sairaudet (mm. dementia, Alzheimer)
- fyysisen kunnon heikkous
- väsymys, univaikeudet
- lääkkeiden vaikutus

## PSYKKISET TEKIJÄT

- masentunut mieliala
- muistin ja ajattelun (kielen, käsitteiden) käyttämättömyys
- passiivinen asenne ja vähäinen motivaatio toimintaan
- harjoituksen (esim. uudet laitteet, arkiaskareet) puute
- virikkeettömyys

## SOSIAALISET TEKIJÄT

- vetäytyminen omiin oloihin
- harrastusten puute
- tukiverkkojen väheneminen
- ihmissuhdemuutokset (esim. ystävien, puolison kuolema)

Vastaavasti monipuolinen ja terveellinen ravinto (mm. vitamiinit, hivenaineet, riittävästi proteiinia), laajat sosiaaliset verkostot ja harrastaminen sekä uuden opiskelu ylläpitävät toimintakykyä ja positiivista mielialaa.

