


# Ajattelemmeko itsemme vanhoiksi? Pohdintaa ajatustapojen vaikutuksesta ikääntymiseen

24.1.2025

Ikääntymistä on totuttu ajattelemaan väistämättömänä fysiologisena prosessina, johon itse voi vain vähän vaikuttaa. Erilaisia toimia hidastaa tai estää ikääntymistä on kuitenkin tutkittu ja tutkitaan yhä. Yleisesti tunnettuja keinoja ikääntymisen tuomiin negatiivisiin muutoksien ennaltaehkäisyyn ja helpottamiseen ovat usein vahvasti elämäntapoihin liittyviä. Mutta mikä merkitys on mahdollisesti ajattelutavoillamme? Hiljattain valmistuneessa opinnäytetyössä (Dautovic, 2024) tutkittiin narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla ajattelutapojen vaikutusta ihmisen ikääntymiseen. Muutummeko sellaisiksi, millaisia ajattelemme ikääntyvien olevan, koska ajattelemme väistämättä niin tapahtuvan? Voivatko ikääntymistämme ohjata ajatuksemme siitä, millainen ja milloin ihminen on vanha, vai onko ikääntymisessä kyse pelkästään biologisesta prosessista?

## Subjektiivinen ikä

Pelkkä kronologinen ikä ei riitä kuvaamaan yksilön ikääntymistä, sillä vaihtelu toimintakyvyn ja terveyden suhteen voi olla samanikäisten kesken suurta. Subjektiivinen ikä kuvaa yksilön omaa kokemusta iästään. Vastauksen siihen, millaista on olla jonkin ikäinen voivat tietysti antaa vain olemassa olevan kokemuksen omaavat henkilöt.  Kokemus omasta iästä vaikuttaa tutkimusten mukaan myös kokemukseen sairauksista ja vaivoista. Vanhoiksi itsensä kokevat myös tarkastelevat vanhenemisen kokemusta negatiivisista asioista ja tapahtumista käsin (Heikkinen, 2016). Väitöskirjassaan Uotinen (2005) keskittyy mm. subjektiivisen iän mahdolliseen yhteyteen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Paremman psyykkisen ja fyysisen terveyden ja

toimintakyvyn omaavat henkilöt kuvailevat matalampaa subjektiivista ikää ja ilmaisevat positiivisempaa suhtautumista ikääntymiseen. Mutta tuleeko ensin toimintakyky, sitten kokemus, vai muovaako koettu eli ajateltu ikä toimintakykyä?

# Ajatustapojen muodostuminen ja merkitys

Mistä ajatustapamme kumpuavat, ja kuinka ne mahdollisesti vaikuttavat ikääntymiseen? Ajatustapamme ovat usein alitajuisia ja ovat muotoutuneet kokemuksiemme ja oppimamme kautta. Neuropsykiatrian saralla on todettu, että aikaisempi kokemus muuttaa havaintojamme. Ihmisen selviytymisen kannalta on ollut tärkeää, että keskushermoston tiedonkäsittely on tehokasta reagoimaan mahdollisiin vaaroihin. Keskushermostoomme on ohjelmoitu valmiiksi motorisia, autonomisia, kognitiivisia ja emotionaalisia malleja, jotka laukeavat esimerkiksi erilaisista ärsykkeistä ja tuntemuksista, tai ihan jo ajatuksista. Mallit ovat tiedostamattomia ja niiden tehtävä on suojata vaaroilta. Tehtyämme tulkinnan tilanteesta, elimistö toimii sen mukaisesti. Koska kyseessä on tulkinta, se ei aina vastaa todellisuutta. Lisäksi herkistyessään pelkkä muisto tai ajatus voi laukaista kehollisen reaktion. Tämä reaktio voi aiheuttaa toistuessaan nosebo- tai plasebovaikutuksia, sen mukaan millainen sen aiheuttaja ja kehonreaktio on (Sainio, Vataja, Juva & Korkeila. 2021). Ajatuksemme ja jopa havaintomme ovat siis vahvasti yhteydessä aiemmin oppimaamme.

Ajattelutapojen vaikutus näkyy mm. Crumin ja Langerin (2007) tutkimuksessa, jossa todettiin, että pelkkä idea liikunnasta toimia plasebona. Tutkimuksessa hotellisiivoojat jaettiin kahteen ryhmään. Koeryhmälle kerrottiin, että he saavat työskennellessään liikuntaa suositusten mukaisen määrän, kun taas kontrolliryhmälle annettiin yleisesti tietoa liikunnasta, mutta sitä ei liitetty työskentelyn aikaiseen liikkumiseen. Neljän viikon kuluttua koe- ja kontrolliryhmille tehtiin samat testin fyysiseen kuntoon liittyvät asiat ja kyselyt. Koeryhmäläiset kokivat liikkuvansa kontrolliryhmäläisiä enemmän, sekä koeryhmäläisten painon, verenpaineen ja painoindeksin osalta oli tapahtunut positiivisia muutoksia. Kontrolliryhmässä samanlaisia muutoksia ei tapahtunut neljän viikon aikana. Tutkimukseen osallistuneiden tekemien kyselyjen perusteella liikunnan määrä tai ravitsemus ei olleet muuttuneet, vaan ainut muutos oli ajattelutavassa. (Langer, 2021; Louhiala, 2021).

# Ajatustavat ja ikääntyminen

Ajatuksemme vanhana olemisesta muovaantuvat koko elämämme ajan, aina varhaisesta lapsuudesta lähtien. Omat isovanhemmat ovat monelle ensimmäinen malli millaista on olla vanha tai ikääntyä. On tutkittu kuinka eri-ikäisinä omien isovanhempiensa kanssa asuneet ovat itse vanhentuneet. Nuorempana isovanhempiensa kanssa asuneet olivat itse ikääntyessään tarkkaavaisempia, aktiivisempia ja itsenäisempiä, kuin myöhemmin isovanhempiensa kanssa asuneet ikätoverinsa. Syyksi tähän havaintoon on esitetty, että nuorempana isovanhempiansa kanssa asuneiden isovanhemmat ovat olleet aktiivisempia ja parempikuntoisia ja täten mahdollisesti ensialtistus ikääntyvästä ihmisestä on ollut aktiivisempi (Langer 2021).

Tutkimuksissa on myös havaittu, että puolison ikä voi vaikuttaa keskimääräiseen elinikään. Naiset, joiden puoliso on heitä huomattavasti nuorempi elävät keskimäärin pidempään, kuin naiset, joiden puolison on heitä itseään paljon vanhempi. (Langer, 2021). Erving Goffmanin mukaan sosiaalinen maailma on esiintymistä ja

esittämistä, otamme kulloinkin sosiaalisesti meiltä odotetun roolin (Rantalaiho, 2010). Kuinka paljon siis mahdollisesti esitämme ikääntyessämme vanhan ihmisen roolia? Pitääkö nuorempi puoliso meidät  nuorena, koska on ehkä toimiltaan aktiivisempi vai selittyykö ilmiö ajatustapojen tai roolien kautta?

Kulttuuri ja ympäristö vaikuttavat kehitykseemme kaikissa ikävaiheissa. Eri kulttuureissa ikääntymiseen saatetaan suhtautua hieman eri tavoin. Voidaan myös puhua kollektiivisesta subjektiivisuudesta, jossa samassa kulttuurissa ja samaa aikakautta eläneille on muovaantunut yhteneviä kokemuksia. (Heikkinen, 2016.)

Langerin ja Levyn(1996) tutkimuksessa tutkittiin kahta yhteisöä: hiljan maahan muuttaneita kiinalaisia (mainland Chinese) ja kuuroja amerikkalaisia. Kyseisten yhteisöjen sisällä ikääntymiseen ei liity vahvoja negatiivisia stereotyyppejä. Näiden kahden yhteisön ikääntyneet menestyivät kuulevia amerikkalaisia paremmin neljässä eri muistitestissä. Langer esittääkin, että jos ikääntyminen johtuisi vain biologisesta rappeutumisesta, ei yhteisöjen välillä pitäisi havaita merkittävää eroa. Tämä saattaa viitata siihen, että muistin heikkeneminen voi olla osin ympäristön aiheuttamaa, johon on vaikuttanut sekä odotukset että sosiaalinen konteksti (Langer, 2019).

# Voidaanko ikääntymiseen vaikuttaa ajattelutapojen muutoksella?

Lopputuloksena voidaan päätellä, että ajatustavat vaikuttavat ikääntymiseen ja mahdollisesti myös elinikäämme. Se missä määrin ja kuinka merkittävästi on osin vaikeasti tutkittavissa, sillä kyseessä on vahvasti subjektiivisiin kokemuksiin ja yksilön sisäiseen maailmaan ja ehkä jopa minuuteen liittyvät tekijät.

Ajattelutavat kuitenkin muodostuvat kulttuurin, kokemusten ja esimerkkien kautta halki elämämme. Voiko ajattelutapoihinsa ja täten ikääntymisensä kulkuun vaikuttaa? Langer (2021) esittää yhdeksi keinoksi tietoisuustaitojen kehittämisen. Pelkkä omista ajatustavoistaan tietoiseksi tuleminen kuitenkin jo antaa mahdollisuuden niiden muokkaamiseen. Meillä on kollektiivinen vastuu siitä, miten puhumme ja suhtaudumme ikääntymiseen. Ikääntyminen on lopulta meidän kaikkien potentiaalinen viimeinen kehitysvaiheemme.

**Elisa Dautovic**
geronomi (AMK)

**Anna-Kaarina Koivula**
geronomikoulutuksen lehtori, YTL
opinnäytetyön ohjaaja
SeAMK

# Lähteet


Dautovic, E.(2025) Ajattelemmeko itsemme vanhaksi? Kirjallisuuskatsaus ajatusmallien vaikutuksesta ikääntyessämme. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Theseus.

Huhtaniemi, I. (2016). Miehen vanhenemisen erityispiirteet. Geronotologia. Toim. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Duodecim.

Langer, E. J. (2009). Counterclockwise: A proven way to think yourself younger and healthier. Hodder & Stoughton.

Heikkinen, R-L. (2016). Kokemuksellinen vanheneminen. Geronotologia. Toim. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Duodecim.

Sainio, M., Vataja, R., Juva, K. & Korkeila, J. (2021). Mitä toiminnalliset häiriöt ovat? Kliininen neuropsykiatria. Toim.  Juva, K., Hublin, C., Kalska, H., Korkeila, J., Sainio, M., Tani, P. & Vataja R.. Duodecim.

Rantalaiho, L (2010). Erving Goffman – Terveyden ja sairauden dramaturgia. Yhteiskunta ja terveys: Klassisia teoreettisia näkökulmia. Ashorn, U., Henriksson, L., Lehto, J. & Nieminen, P..  Gaudeamus.

Louhiala, P. (2021). Ajattelutapojen teoria. Plasebon arvoitus. Duodecim.

Portin, P. (2016). Vanheneminen biologisena ilmiönä. Geronotologia. Toim. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Duodecim.

Uotinen, V. (2005). I’m as old as I feel: Subjective age of Finnish adults. Väitöstyö, University of Jyväskylä.

Heikkinen, E. (2016). Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Geronotologia. Toim. Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Duodecim.