

Karmel Tall (Tartu Ülikool), 2012



E-kursuse "Psühhosotsiaalne areng läbi elu" materjalid

Aine maht 4 EAP

Karmel Tall (Tartu Ülikool), 2012

Inimese elukaar ja selle perioodid

Elukaar on inimese elukäik sünnist surmani. Inimese muutused on kõige suuremad elukaare alguses ja lõpus. Elukaare perioodid:

Elukaare algperiood (0-3 a.)

Lootetapp

Sünd ja varane areng

Mudilase etapp (3-6/7 a.)

Kainiku etapp (7-12/14 a.)

Noorus (12/14-20 a.)

Teekond täisikka (20-40 a.)

Elukaar on keskeas (40-60/65 a.)

Küpsuse periood (60/65 a.)

Areng on süstemaatiline muutumine. See võib olla kasvamine, küpsemine, diferentseerumine, süstemaatiline progress, edasimineku.

Kasvamine, areng ja küpsemine

Krull (2001) ja Ramul (2004) defineerivad kasvamist, arengut ja küpsemist järgnevalt. Terminitel kasvamine, areng ja küpsemine on mõningal määral kattuv tähendus. Kasvamine on aluseks igasugusele arengule kuni täiskasvanuks saamiseni ning seostub eriti keha mõõtmete suurenemisega. Areng osutab muutustele inimorganismi või selle osade omadustes. Et kasvamisega kaasnevad muutused ka organismi omadustes, funktsioonides või käitumises, siis kasutatakse termineid kasvamine ja areng sageli sünonüümidenä. Kasvamine lõpeb täiskasvanuks saamisega. Arenguga seonduvad muutused toimuvad kogu eluea jooksul. Küpsemine osutab muutustele, mis leiavad indiviidis aset viljastumise ja täiskasvanuks saamise vahelisel perioodil - see puudutab eriti neid muutusi, mis ilmnevad spontaanselt, ilma treeningu või teiste sekkumiseta. Arengupsühholoogid eelistavad kasutada küpsemist bioloogilises tähenduses, kuid võib rääkida ka sotsiaalsest küpsemisest.

Paljud pedagoogid ja psühholoogid, kes kasutavad terminit küpsemine seoses sotsiaalse käitumisega, peavad silmas seda, mis lapsed on omandanud õppimisega ning mis põhineb loomulikul füsioloogilisel küpsemisel.

Kui kasutame küpsust lastega seoses, peame tavaliselt silmas selle suhtelist tähendust - s.t. viitame konkreetse laose käitumisele võrrelduna teiste samaealiste lastega.

Mõneti erinev tähendus on sõnal küpsus siis, kui seda kasutatakse mittepsühholoogilises kontekstis - osutamisel standarditele ja ootustele, mis täiskasvanuil on laste käitumise suhtes. Sellises tähenduses võib suur osa laste käitumisest osutada ebaküpseks. Tegelikult juhtub üsna sageli,

et suured nõuavad lastelt käitumist, mis on pigem kohane täiskasvanuile kui lastele. Laste küpsusaste on vaid üks paljudest faktoritest, mis seostub nende valmisolekuga millegi jagamiseks teistega, kellegi abistamiseks ja koostööks teistega. Palju sõltub sellest, kuidas käituvad neid ümbritsevad täiskasvanud.

Kolm arenguaspekti on: kognitiivne, sotsiaalne ja emotsionaalne. Kognitiivne areng seostub toimingutega, mida käsitletakse intellektuaalsetena (mõtlemine, tajumine, probleemide lahendamine). Sotsiaalne areng ilmneb suvalises käitumisaktis, mis hõlmab suhteid teistega, emotsionaalne areng puudutab tundeid ja hoiakuid ning seda käitumisvaldkonda, mida psühholoogid nimetavad mõnikord ka afektiivseks.

Neljas arengutüüp - füüsiline areng - on ilmselt olulisim. See arenguaspekt on kõikidele märgatav, sest muutused füüsilises seisundis on otseselt vaadeldavad ning mõõdetavad. Füüsilist arengut peame kõige olulisemaks sellepärast, et see on baasiks igasugusele muule arengule.

Kõige suurema tähelepanu on pälvinud kognitiivne valdkond. Koolid olid loodud selleks, et lapsed saaksid omandada kognitiivseid oskusi, mida neil kodus polnud võimalik õppida. Loomulikult on kõik neli arenguaspekti omavahel tihedasti seotud ning meie töö laste intellektuaalse arengu soodustamisel on edukam, kui loome neile emotsionaalse, sotsiaalse ja füüsilise enesearendamise ja eneseväljenduse võimalusi.

Lapse varajane psüühiline areng- psühholoogiline sünd (Liisa Keltikangas-Järvinen 1992)

1. Lähtekoht nullpunkt

Mahleri teooria: Laps on sündides psüühiliselt eikeegi. Tal on suur hulk valmidusi, suur hulk ajusse kodeeritud "teadmisi", aga tal pole sündides valmimina, seda isiksuse osa, mis juhib inimese toiminguid ning kannab ta tegude ja otsuste eest vastutust. Lapse psühholoogilist mina kujundavad tema ja hoidja vahelised vastastikuse mõjutamise suhted ning see kestab kolm kuni kuus esikmest eluaastat.

Vanusejärku sünnist kahekuuseks saamiseni nimetatakse lapse normaalse autismi ehk enesesesulgemuse järguks. Laps on siis hoidjaga suheldes ükskõikne ja endassetõmbunud. See ei tähenda, et laps elab omaenda suletud maailmas, vastupidi, ta jälgib enese ümbruses toimuvat algusest peale elavalt. Ta kuuleb, näeb ja tunneb ning on võimeline sooritama varem arvatust palju keerukamaid toiminguid, kuid ta ei saa aru, mida kuuldu või nähtu tähendab.

2. Üksiolemise ehk sümbiootiline järk

Lapse järgmist kasvujärku, mis kestab alates teisest kuni viienda elukuuni nimetatakse sümbiootiliseks järguks. Sel ajal ilmutab imik kiindumust hoidjasse, aga ühtlasi tundub talle, et on hoidjaga üks. See üksiolemise tunne on lapse mina-tunde puudumise tagajärg. Sümbiootilises järgus kujuneb lapse esmane kiindumus teise inimesesse. Naeratusega näitab ta, et tunneb ära oma hoidja. See esimene kiindumusside on lapse ühiskonnaliikmeks kasvamise ja hilisemate

inimsuhete lähtekoht. Hoidjaga üksiolemisest jääb lapsele meelde peale tema enda ka hoidja ning kogu hooldus, mis temale on osaks saanud. See, kuidas lapse eest hoolt kantakse, loob selles eas lapse psüühilise arengu aluse.

See, kuidas lapse vajadustesse suhtutakse, kuidas tema eest hoolt kantakse, mõjutab omakorda tema eneseväärikustunde kujunemist. Kui lapse eest hoolitsetakse hästi, siis võib ta oma tekkivatesse vajadustesse suhtuda rahulikult ega satu niisugusesse olukorda, mille valitsemisega ta toime ei tule. Tähtis on hooldamist õigesti ajastada ja lapse eest hoolitseda siis, kui ta annab märku selle vajalikkusest.

Vajaduste rahuldamine ning õigeaegne hooldus äratavad lapses tunde, et ta on tähtis ja et maailma peale võib loota. Selle põhjal hakkab lapsel esimese eluaasta jooksul kujunema põhiturvalisus, mis on hilisema psüühilise arengu jaoks väga tähtis. Laps on kindel, et tema eest kantakse hoolt. See tunne võimaldab tal algul hoidjasse kiinduda ning hiljem temast sõltumatuks muutuda.

Pettumused põhjustavad lapsel hiljem psüühilisi hälbeid. Vajaduste rahuldamise liiga pikk ooteaeg on tähelepanekute kohaselt põhjustanud juba pooleaastaselgi lapsel agressiivset käitumist. Samal põhjusel ei teki lapsel ka põhiturvalisust ega usku hoidjasse ning see omakorda raskendab hiljem iseseisvumist.

Teisest küljest põhjustab lapse liiga sage hooldamine, tema ülehooldamine ja võimalike vajaduse rahuldamine siis, kui ta pole neist veel märku andnud, passiivse, pikaajalise sõltumise hoidjast.

Laps ei nuta oma rõõmuks, tal on alati mingi põhjus. Üksindus ja igatsus teise inimese järele võivad olla väga tugevad tundmused. Nutt, millele hoidja ei reageeri, süvendab imiku ebakindlust, vähendab põhiturvalisuse ja eneseväärikuse arengu võimalusi. See põhjustab ka agressiivset käitumist, millel on kalduvus tugevnedada, kui laps peab hooldamist järjest sagedamini ootama.

Ajapikku tekib lapsel oma kehast, selle piiridest ja oma välimusest kujutlus. Kujutlus oma kehast paneb lapse minale elamusliku aluse. Sümbiootilise järgu pettumused võivad häirida oma kehast kujutluse tekkimist. Kergemal kujul avaldub see hiljem rõhutatud huvina oma keha vastu ja ülemäärase murena oma tervise ning võimaliku haiguse tunnuste pärast. Raskemal kujul avaldub see häire nii, et kujutlus oma välimusest puudub hoopis. Inimene võib peljata, et ta nägu muutub äkki teistsuguseks, ta ei söanda pilku peeglist heita, sest kardab, et ei tunne enam ennast ära.

Nartsissistlik iseloomuhälve on ka oma keha kujutlemine liigendatuna, ühelt poolt võõrastatakse oma keha füsioloogilisi reaktsioone, mis avaldub ülitundlikkusena valu suhtes või valutundetusena, teiselt poolt jumaldatakse oma keha, näiteks pühendatakse viimseni kulturismile.

Täiesti väär kujutlus oma kehast võib nartsissistliku iseloomuhälbega inimesel tekitada soovi endale viga ja valu teha, ennast haavata. Mõnikord on niisugust enese vigastamist ekslikult peetud enesetapukatseks, tegelikult oli põhieesmärgiks soov veenduda enese olemasolus.

Mingisugune sümbioos jätkub veel teise eluaasta lõpuni mõtlemis- ja tunnetustasandi kokkukuuluvuse kogemisena. Laps kujutleb, et kuivõrd tema ja hoidja on üks, siis saab ta hoidjat mõjutada ja teda juhtida. Sellise kujutluse tekkimisele aitab kaasa seegi, et vanemad üksnes ei hoolitse lapse eest, vaid ka tegutsevad tema eest ning täidavad ta soove. Vanemate tähelepanelikkus ning lapse võimetus mõista põhjuse-tagajärje seoseid tekitab lapsel väärkujutluse, et tema soovi tegid teoks tema enda mõtted. Kui ema lapse hüüde peale kohale ruttab, siis tekib lapsel kujutus, et tema oma hüüdmisega valitseb maailma.

Lapse eneseväärikustunde arenguks on varajast kõikvõimsuse tunnet vaja. See pakub kaitset keeruka välismaailma eest, mida laps pole veel võimeline analüüsima ning mille seadustest ta aru ei saa. Kui laps seda täiesti normaalset arengujärku edukalt läbi ei tee, siis säilib inimesel täiskasvanunagi väärkujutus, et ta on kõikvõimas ning tal on õigus teha mida tahes.

Sümbioosi püsimine hälbena

Emal on lapsele üks osa tema minast seni, kuni ta last hooldab. Alles hiljem muutub ema omaette armastusobjektiks. See mina ulatumine endast väljapoole on põhjus, miks täiskasvanu talitab (sümbiootilise arengujärgu hälbe tagajärjel) teiste inimeste tahte kohaselt. Teised inimesed on niisuguse hälbe all kannatajaile osa temast endast. Ta on nendest täiel määral sõltuv, nood otsustavad tema eest asju, mida ta ise peaks otsustama. See seletab, miks mõni inimene pimesi sõna kuulab ja ülemust järgib.

Sümbiootilises arengujärgus seostab laps endaga üksnes positiivset. Pahad asjad jäävad minust väljapoole. Täiskasvanud inimesel on sümbiootilise häire tagajärjel kalduvus enda ebaõnnestumise pärast alati süüdistada olusid ja teisi inimesi. Selline teiste inimeste süüdistamine võimaldab kõikvõimsuse põhimõtte kohaselt pidada häid omadusi endale kuuluvaks ning jätta halvad asjad, pettumused ja ebaõnnestumised endast väljapoole.

Sümbioosist vabanemine

Lapse kõikvõimsustunne hakkab ühelt poolt vähehaaval kaduma sedamööda, kuidas ta tähele paneb, et ta pole emaga üks ning et ta ei saa oma mõtetega tema üle valitseda. Teiselt poolt hakkavad seda kõrvale tõrjuma piirangud, mida vanemad lapsele seavad. Vanemad hakkavad lapse toiminguid kontrollima ja juhtima ning too kogeb, et kõike ei olegi enam võimalik teha.

Kui piirangute seadmises pole järjekindlust ja laps saab jonniga alati oma tahtmise, siis säilib ta väärkujutus oma kõikvõimsusest ja oskusest maailma valitseda. Liiga kaua püsiv ekslik kõikvõimsustunne takistab realistliku ja terve eneseväärikustunde kujunemist.

Sümbiootiline järk ja nartsissistlik hälve

Mida raskemakujulise psüühilise hälbega on tegemist, seda varasemas arengujärku ulatuvad selle juured. Psühhopaatia puhul on inimesel jäänud valitsema ebarealistlik kõikvõimsustunne. Seda laadi kõikvõimsustunnet peegeldab arvatavasti inimese kujutelm, et tema on maailma naba.

Selle ekstsarvamuse säilitamisest tuleneb teisi nartsissistlikule inimesel omaseid iseloomujooni. Ta hakkab järjest kasutama erisuguseid kaitsevahendeid, eitama ja ümber lükkama tõsiasju ja elulisi tähelepanekuid, mis ei sobi kokku tema suurusehullustuse minakuvandiga. Ta loob oma ebarealistliku maailma, kus hoiab alal väärkujutlusi endast ja oma võimetest ning kaitseb end nende varal välismaailma eest.

Nartsissistliku hälbe all kannatav talitsematu inimene süüdistab alati teisi. Inimene ei ole võimeline pidama vääraks ühtki oma tegu, mis aitab kujundada tema arusaama omaenda kõikvõimsusest.

Laps, kelle suhted emaga katkestati liiga vara, reageeris algul ägedalt, protestis ja tahts ema tagasi saada. Seejärel valdas teda lootusetus, mis vähehaaval muutus emast sõltumatuseks. Laps vabastas end temast ja kõigist temaga seotud tundesidemetest täielikult. Pärast seda hakkas lapse meeleolu olenema tema enda kehalistest aistingutest ega olnud enam sõltuvuses muudest inimestest. Seevastu olid lapse enesekeskele rahuldamisele suunduvad toimingud endiselt seotud muude inimestega.

Kui esimesed inimsuhted on valmistanud lapsele pettumuse, siis valab ta selle välja kõikides oma hilisemates inimsuhetes.

3. Separatsioon ehk eraldumine ja individualiseerumise ehk isikupärastumise algus

Sümbiootiline järk lõpeb siis, kui laps hakkab aru saama, et ta pole emaga üks, kui ta tajub esmalt oma füüsilist ning seejärel psüühilist eraldioleku. Füüsilise eraldioleku kogemine on psüühilise eraldioleku kujunemise eeldus. Psüühilise arengu hetke, millal laps tajub enda eraldioleku, nimetatakse separatsiooniks, ja järku, millal kujuneb tema arusaam iseendast, nimetatakse individualiseerumiseks. Eraldumis- ja individualiseerumisjärk kestab viiendast elukuust kolmeaastaseks saamiseni ning selle arengu tulemusena kujuneb lapse identiteedi alus. Esimene eraldumise aste ilmneb 8.-9. elukuul võõristamisena. Võõristamist on tõlgendatud lapse eelaimusena, et tema kindel suhe emaga ei kesta igavesti.

15 kuu kuni kahe aasta vanune laps taipab lõplikult, et ta on omaette olevus, ning see teadmine tekitab temas ahistuse ning tihtipeale ka tugeva mahajäetusetunde. Laps kiindub taas emasse; need, kes jõudsid juba lasteaiaga harjuda, hakkavad ühtäkki ema taga nutma ega taha teda oma vaateväljast ära lasta.

Esimese eluaasta lõpul ja teise algul on lapse arengus hoogne toimingute harjutamise aeg. Laps õpib kõndima ning oma mootorikat valitsema. Selles eas vajab ta lakkamatult imetlemist, ta peab saama tunda, et ta on maailma kõige osavam, armsam ja parem laps. Ta peab saama võimalikult palju kordaminekuelamusi ja võimalikult vähe arvustust. Selle alusel kujuneb tema eneseväarikus ja võime endast lugu pidada, hoolimata oma vigadest.

Eraldumisjärgus on laps võimeline lühikest aega oma ema ette kujutama ja aru saama, et kuigi ema ei ole näha, pole ta kusagile kadunud. See annab lapsele turvatunde. Siiski peab ta aeg-ajalt

saama ema olemasoleku kohta kinnitust, ta peab ema nägema, olema veidi aega ta lähedal, ning on siis taas valmis minema oma uurimisretkele.

Laps jõuab omaette oleku tunnetamiseni samm-sammult. Eneseväärikusprobleemid seostuvad selles järgus algava spontaanse eneseregulatsiooniga. Varem kasutas laps teiste inimeste abi, nüüd hakkab ta ise oma käitumist kontrollima. Ta hakkab nuttu tagasi hoidma, kui see tema meelest ei ole "sotsiaalselt soovitatav", ta püüab oma pettumust varjata ja solvumisest mitte välja teha. Ta hakkab vähehaaval tuge otsima mitmesugustest psüühilistest kaitsemehhanismidest. Laps haavub selles eas kergesti ning ta eneseväärikus saab kannatada, kui ta peab liiga sageli kokku puutuma nähtustega, mis käivad talle üle jõu ja valmistavad pettumusi, ning kui ta peab liiga sageli ebaõnnestumist kogema.

Lapse psüühiline iseseisvumine on lõpule jõudnud, kui ta on võimeline hoidjat ja ennast eri olenditeks pidama ning ema äraoleku ajal teda ette kujutama, mõistes, et kujutus ja ema on eri asjad. Laps, kes on hakanud aru saama, et kujutus emast ja ema on eri asjad, ei tujutse lasteaias, sest kujtluse vastu on mõttetu protestida. Ta hoiab oma paha tuju ema jaoks, kes mõne aja pärast tagasi tuleb. Siis valab ta välja kogu oma pettumuse, et teda oli üksinda jäetud. Ema, kes seda pahameelepuhangut ilma ärritumata talub, annab lapsele turvatunde ning soodustab tema psüühilise eneseregulatsiooni arengut.

Ema ja lapse suhe ei katke lahusoleku ajal, kui ema elab edasi kujutluses. Lapsel ei ole ajataju, seepärast ei ole ta võimeline end lohutama mõttega, et lahusolek on ajutine. Laps, kes on ema või esimese hoidja hoolitsuse all eraldumisjärgu lõpuni, teise eluaasta teise pooleni, on hiljem psüühiliselt mitmes mõttes paremini kaitstud.

Kujutus emast või esimesest hoidjast ei ole lapsele tähtis ainuüksi esimesi lahkuminekuid kogedes, vaid sellest algab sündmusteahel, mille kõrvalekalded on nartsissistliku iseloomuhälbega olemuslikult seotud. Kujutluse varal valab inimene välja oma pettumuse, ahistuse ja viha, mõtleb olukordadele teistsuguseid lahendusi. Kujutluse abil maandab ta iga päev ka hulga agressiivsust. Talle pakub rahuldust juba ainuüksi mõte sellest, kuidas ta järgmisel päeval töö suu puhtaks räägib, ja sellest, mis nägu teised pärast seda on, mida nad talle vastavad ja mis tema selle peale ütleb. Tal on reaalsusetaju ja ta teab, et tegelikult ei talita ta iialgi nõnda, nagu kujtleb, kuid mõte sellest pakub talle mõnu. Tähtis pole see, kas inimese kujutluses on agressiivsust või mitte, oluline on tema käitumine, see, kuidas ta oma agressiivsust suunab ja maandab ning kuidas ta ennast kontrollib.

Mõnikord tõmbub inimene pettumusi kõrvale tõrjudes jäägitult oma kujtluste maailma, tõeluse eest põgenedes kujtleb ta end teise inimesena, kes elab hoopis teistsugust elu, selle asemel, et püüda teha midagi oma olukorra parandamiseks. See on juba hälve, ürgne psüühiline kaitsemehhanism.

Peale seesmise eneseregulatsiooni on kujutluse olemasolu vajalik ka inimeste vastastikuseks mõjuks. Kujtluste varal on võimalik aru saada, mida teine inimene oma sõnadega öelda tahab, kuidas ta end selles olukorras tunneb, ning peale sõnade mõista ka teise inimese tundeseisundid.

Kujutluste loomise võime on ühiskondlikus suhtlemises vajamineva empaatia ehk kaasaelamisvõime tekkimiseks vältimatu. Empaatia eeldab, et inimene on võimeline kujtleva seda, mis teises toimub. Siis oskab ta ennast seada teise inimese olukorda ja suudab asju näha teise silmadega.

Empaatia kujuneb juba varajases suhtlemises. Kui see võime varajases eas vastastikuste mõjutuste tagajärjel ei ole tekkinud, võib inimene küll tahta teistega arvestada, kuid ta ei oska.

Kujutluste kasutamine ei piirdu ainuüksi tundeelamustega, vaid ulatub ka vaimsetesse ja intellektuaalsetesse toimingutesse. Kujtlusel põhineb võime end tegelikust olukorrast lahti rebida ja mõistete varal abstraktselt mõtelda. Piiratud kujtlusvõimega inimene ei tunne huvi ajaloost, teistest kultuuridest ja eluviisidest jutustavate raamatute vastu, sest need tunduvad talle igavate ja väsitavatena. Tema kujtlusvõime ei suuda niisugust lõhet ületada.

Puuduvat kujtlusvõimet hakkavad asendama koomiksid ning lihtsakoelised telesaated, sest nende sündmustikku saab omaks võtta ilma, et oleks vaja luua oma kujtluspilte.

Kujutluse puudumine kui psüühiline hälve

Kui laps on esimesse hoidjasse kiindunud, aga läheb temast lahku enne püsiva kujutluse tekkimist, võib kujtlusvõime jääda puudulikuks, äärmisel juhul seda väidetavasti üldse ei tekigi. Niisuguste inimeste sisemuses valitseb tühjus. Võimetuna ise endale tegevuskava looma ja ennast lõbustama, sõltub ta täiesti välistest stiimulitest. Tema toimekus on pigem rahutus kui tõeline tegutsemisiha. Ta peab kogu aeg saama uusi tõukeid, väliseid stiimuleid.

Omaette olemine või tegevusetus tekitab temas masendustunde. Tegevusetust tuleb vältida ja vaikust millegagi täita, kui mitte muuga, siis vähemalt muusika ja häältega.

Raskemate nartsissistlike hälvete, näiteks psühhopaatia puhul, võib kujtlusvõime täiesti puududa. Kujtlusvõimeta isik pole võimeline välisärritajate tekitatud tundmusi analüüsima. Vägivallategu näitav film on siis otsene tegutsemismall.

Kujutluste puudumine võib olla ka osaline. Siis ei ole tagajärjeks hoolimatus teise inimese vastu, vaid võimetus oma tundmusi tõlgendada, neid kirjeldada ja avaldada. Sellisel inimesel on raske ka teise inimese tundeavaldusi vastu võtta ja neid mõista. Võimetus tundmusi ehtsalt väljendada võib põhjustada psühhosomaatilisi hälbeid. Kui inimene ei oska oma halvast enesetundest rääkida ega seda isegi mitte tunnetada, siis tekitab ta ise endale peavalu.

Minapildi tekkimine

Isiksuse kindlustumise järgus tekib lapse minakuvand kaht laadi sündmusteahela - peeglisuhte ja samastumise varal.

Peeglisuhe

Laps jälgib maast madalast seda, kuidas vanemad temasse suhtuvad, kas nad kiidavad lapse omadusi heaks või tõrjuvad neid tagasi. Seda vastastikust mõjutamist nimetatakse peeglisuhteks. Laps, kellel ei ole veel kujutlust, missugune ta on, näeb end sellest peeglist, mille vanemate tagasiside talle loob.

Peeglisuhe tekib juba esimese eluaasta keskpaiku. Peeglisuhte tõttu on vanemad kõige olulisemad lapse eneseväärikustunde kujundajad. Kui vanemad räägivad laste kuuldes võõrastele inimestele, missugused nende lapsed on, siis saavad need minakuvandi loomiseks ainet. Seepärast on kasvatajal põhjust aru pidada, mida ta räägib.

Hoolimata sellest, et lapsel ilmnevad omadused ei vasta alati vanemate lootustele, on siiski võimalik luua lapsele positiivne minakuvand. Lapsel tuleb lasta oma reageeringutest julgust ammutada.

Täiskasvanu saab aidata lapsel oma minakuvandit luua, pannes teda tundmustele nime andma. Täiskasvanu peab piirduma lapse avaldatud tundmustele nimetuse andmisega, ta ei tohi neile anda niisuguseid tõlgendusi ega seletusi, mis on lapsele võõrad. Võõrale innukalt oma oskusi näitavat last võib üsna hoolimatult häbistada, öeldes: „Sel lapsel on hirmus vajadus oma võimeid näidata, ta peab alati esinema.

Peegelsuhte tuum on selles, et lapsel pole enda kohta veel täit selgust, tema suhtumine iseendasse määrab keskkonna suhtumine. Niisiis mõjutab eneseväärikustunde kujunemist see, kuidas on vanemad oma last eri arengujärgkudes tunnustanud, sest eneseväärikustunne oleneb sellest, kui palju on minakuvandis positiivseid ja negatiivseid tundmusi.

Nartsissistliku iseloomuhälbe korral ongi inimsuhted seda laadi peeglisuhted. Inimene on enda meelest julge seni, kuni teised teda selleks peavad. Seepärast ei suuda ta taluda, et tema julgus seatakse kahtluse alla. See pole ainuüksi umbusalduse avaldamine, see hävitab jalapealt julguse tema minakuvandist.

Samastumine

Samastumine on tähtsamaid sotsiaalse õppimise vorme. Suurem osa sotsiaalsest käitumisest läheb vanematelt lastele üle samastumise kaudu. Minakuvandit luues laps esialgu üksnes jäljendab täiskasvanute käitumist. Seejärel hakkab ta toimekalt omaks võtma neid vanemate ja tuttavate käitumisomadusi, millest tal on elus kõige rohkem abi.

Nartsissistliku iseloomuhälbe korral samastub inimene erisuguste fanaatiliste ideoloogiatega, kujundab nende seisukohtade põhjal oma isiksuse. Ta ei võta eeskuju üksnes teise inimese vägivaldsest käitumisest, vaid samastub vägivaldamalliga, seepärast vähenevad tema võimalused oma käitumist kaaluda ja kontrollida veelgi.

Lapse esimeste eluaastate tähtsuse rõhutamine ei tähenda seda, et isiksus on seejärel kujunenud. Need annavad vaid lähtekoha, kujundavad isiksuse tuuma, kuid esimese kuue eluaasta arenguhälvetes peituvad paljude psüühiliste hälvete juured. Isiksuse kujunemine kestab varajase täiskasvanueani, mingil määral kogu elu. Inimene ja keskkond mõjutavad teineteist kogu aeg.

Esimeste eluaastate tähtsuse rõhutamine ei tähenda ka seda, et siis tehtud kasvatusvead põhjustaksid vältimatult hiljem psüühilisi hälbeid. Last saab kasvatada kogu lapsepõlveaja ning ka murdeas pole lootus veel kadunud, ent mida parema lähtekoha annavad lapsele varasemad eluaastad, seda vähem probleeme hiljem tekib.

Klassikalised arenguteooriad

Jean Piaget' kognitiivse arengu teooria (Butterworth 2002, Krull 2001)

Laste nägemus maailmast on täiesti erinev sellest, mida näevad täiskasvanud. Piaget jõudis järeldusele, et väikeste laste mõtlemine on erakordselt jäik. Tüüpiliselt näevad väikelapsed vaid probleemi või situatsiooni osa ning koondavad oma tähelepanu sellele osale. Kognitiivse küpsuse suurenedes omandavad lapsed võime laiendada oma perspektiive ja langetada otsuseid, mis põhinevad palju suuremal kompleksusel, kui see avaldub mõnes tüüpilises probleemsituatsioonis. Kooliminekuks tuleb enamik lastest toime küllalt keeruliste probleemide lahendamisega.

Kõige laiemas tähenduses hõlmab täiskasvanuks saamine ka intelligentsuse suurenemist, s.t. selle võime täiustumist, mis lubab meil tundlikumalt ja realistlikumalt ümber käia oma keskkonnaga. Et kasvamine toimiks edukalt, peavad lapsed oma struktureeritud ideed maailmast viima kooskõlla konkreetse praktika ja kogemustega. Lapsed on seisundis, milles nad pidevalt püüavad säilitada tasakaalu selle vahel, mis nende arvates peaks juhtuma, ja mis tegelikult juhtub. Et meie taju keskkonna suhtes kogu aeg muutub, pole absoluutse tasakaalu alalhoidmine kunagi võimalik.

Oma püüdlustes saavutada tasakaal kasutame assimilatsiooni ja akommodatsiooni. Need on kognitiivse arengu baasprotsessid, mida rakendame skeemide abil. Skeemid on struktuurid sellest, mida me teame maailmast. Me integreerime assimilatsiooniprotsesside vahendusel saadud uut informatsiooni juba olemasolevatesse skeemidesse, kuid väga sageli avastame, et enamusest informatsioonist ei sobi sinna. Tagajärjeks on tasakaalutus, mis kutsub meis esile akommodatsiooni - meie skeemide modifitseerimise ja kohandamise, et luua koht äsja leitud informatsioonile.

Piaget loobus traditsioonilisest kujutlusest lastest kui passiivsetest olenditest, keda voolib nende keskkond. Selle asemel nägi ta neis aktiivseid subjekte, kes vastastikusel toimes oma füüsilise ja sotsiaalse keskkonnaga loovad järjest pikemaid skeemide ahelaid, mis võimaldavad neil üha efektiivsemalt maailmaga hakkama saada. Assimilatsiooni- ja akommodatsiooniprotsesside omavahelise võitluse tagajärjeks on kognitiivne areng.

Piaget' järgi on kolm põhilist arenguastet: sensomotoorne, konkreetsete operatsioonide ja

formaalsete operatsioonide tase.

1. Sensomotoorne periood (0-2). Selles arengufaasis „loovad“ lapsed endale isikliku maailma, mis taandub nende füüsilise rahulolu hetkesoovidele. Üheks kõige olulisemaks arenguilminguks sellel astmel on kalduvus muuta huvitavad sündmused püsivateks või korduvateks. Selles faasis kujuneb lastel ka arusaam sellest, et objektid eksisteerivad sõltumatult nende endi toimingutest ja tajudest. Objektide olemasolu tajumine on baasiks algse ruumimõiste kujunemisele. Lastel on loomulik kalduvus huvituda uudsetest objektidest ja sündmustest.

2. Operatsioonide-eelne periood (2-7). See aste algab siis, kui lapsed hakkavad kasutama sümbolite objektide või sündmuste tähistamiseks ja kirjeldamiseks. Selle astme algusaastatel ei suuda nad kohanduda teiste vaadetega ja tõenäoliselt ei suuda nad isegi ette kujutada, et teistel võiksid olla mõtted, mis erinevad nende omadest. Laste mõtlemist sel perioodil iseloomustab see, et nad ei suuda liikuda mõttes tagasi ega arutleda uuesti mõne protsessi või mõiste üle. Kuigi laste kognitiivne areng on sellel perioodil kiire, ei ole nad veel võimelised loogiliseks arutluseks isegi mitte konkreetsete mõistete piires.

3. Konkreetsete operatsioonide periood (6-12). Nüüd on lapsed võimelised õppima liitmise, lahutamise, korrutamise ja jagamise operatsioone. Kõik need operatsioonid eeldavad loogilist mõtlemist, mis on aluseks objektide ja sündmuste klassifitseerimisele ja nendevaheliste seoste mõistmisele. Lapsed muutuvad sotsialiseeritumaks. Nende maailmanägemise enesekesksus väheneb järk-järgult ning nad hakkavad üha enam tajuma ja mõistma teiste vaateid ning arvamusi. Kuid neil on veel raskusi abstraktse mõtlemisega ja probleemide lahendamisega hüpoteeside (oletuste) püstitamise ja kontrollimise teel.

4. Formaalsete operatsioonide periood (11-16). Formaalseid operatsioone iseloomustab "suundumus käsitleda asju ja nähtusi eelkõige nende hüpoteetilise võimalikkuse mõistes; rakendatakse kõigi potentsiaalselt võimalike kombinatsioonide süsteem, millele järgneb erinevate võimaluste süstemaatiline testimine". Sellele arenguastmele jõudnud noorukid on tõepoolest võimelised mõtlema ja toimima nagu teadlased. Igapäevaelus tuleb neid situatsioone ette üsna harva. Järelikult ei ole enamikul inimestel vajadust formaalsete operatsioonide mõtlemistaset eeldava süstemaatilise ja metoodilise planeerimise ega hüpoteeside kontrollimise järele. Piaget' teooria kohaselt on kognitiivse arengu põhiastmeid neli:

1. sensomotoorne (sünnist 1,5-2 aastani);
2. operatsioonide-eelne (1,5-2 aastast 7 aastani);
3. konkreetsete operatsioonide (7-12 aastat);
4. formaalsete operatsioonide (alates 12. eluaastast).

Esitatud vanusepiire käsitles Piaget ligikaudsete ja sõltuvatena laste individuaalsetest erinevustest.

Staadium	Ligikaudne vanus	Iseloomustus
Sensomotoorne	0-2 aastat	Järkjärguline üleminek reflektiivselt käitumiselt eesmärgipärasele tegevusele (intentsionaalsuse ilmnemine) ja seejärel asendub sensomotoorne reageerimine vahetutele ärritajatele mõttelise ettekujutamise ja nähtud tegevuste jälgendamisega. Kujuneb arusaamine, et asjad eksisteerivad ka siis, kui need ei ole meie vaateväljas (objektide kestvuse ehk permanentsuse tajumine).
Operatsioonide-eelne	2-7 aastat	Kujuneb kõnekeel ja võime mõelda ning lahendada probleeme sümbolite vahendusel. Iseloomulikud on raskused tajutavate objektide klassifitseerimise, osade ja tervikute eristamises ning sündmuste käigu mõttelises pööramises. Mõtlemine on egotsentriline, mis teeb raskeks teise isiku seisukohtade mõistmise.
Konkreetsete operatsioonide	7-12 aastat	Paraneb loogiline mõtlemine, sest mõtlemine muutub reversiivseks ning kujuneb säilitamis-, klassifitseerimis-, järjestamis-, eitamise-, identifitseerimis- ja kompenseerimisvõime. Laps suudab loogiliselt lahendada konkreetseid (vahetult tajutavaid) probleeme, omaks võtta teiste arusaamu olukorrast ja arvestada teiste inimeste kavatsustega kõlblusprobleemide lahendamisel.
Formaalsete operatsioonide	Üle 12 aasta	Omandatakse keerulise verbaalse mõtlemise võime, mis väljendub hüpoteeside püstitamises ja abstraktsete sümbolitega opereerimises. Mõtlemine muutub teaduslikumaks sedamööda, kuidas areneb võime genereerida ja kontrollida kõiki vaatluse all oleva probleemi loogilisi kombinatsioone. Nooruk hakkab huvi tundma oma identiteedi ja teiste sotsiaalsete probleemide vastu.

Lev Vögotski kultuurilis-ajalooline teooria

Lev Vögotski (1886-1934) on üks kuulsamaid vene psühholooge, kes uuris Jean Piaget' omadega sarnaseid probleeme. Kuid erinevalt Piaget'ist pööras ta hoopis enam tähelepanu keele osale laste mõtlemise arengus.

Laste jõudmisel operatsiooni-eelsele mõtlemise tasandile tekib nende mõtlemise ja keele vahele seos. Nüüd hakkavad nad ühendama nende teadvuses olevaid kujundeid sõnadega. Lapsed omandavad järk-järgult üha suurema võime oma mõtete väljendamiseks keele vahendusel ja ka probleemide verbaalseks lahendamiseks. Tagajärjeks on kvalitatiivsed muutused laste mõtlemises

ja keele kasutamises.

Areng ja õppimine. Nagu Piaget¹, rõhutas ka Vögotski aktiivsuse ideed: õppimine pole passiivne vastuvõtmine, inimesed peavad olema seesmiselt aktiivselt.

Ei piisa, kui uuritakse eraldi last ja keskkonda. Kuidas keskkond mõjutab konkreetset last, sõltub suuresti just lapsest. Laste arengut juhib lapsele tähenduslik kogemus.

Õppimise mehhanismide seletamiseks tõi sisse **lähima arengutaseme** mõiste.

Sotsiaalse arengu käsitlused. Erik Eriksoni teooria

Erik Erikson (1902-1994) toetus oma teooria loomisel psühhoanalüütilistele ideedele, kuid ta rõhutas ka sotsiaalsete tegurite tähtsust inimese arengule. Ta kirjeldab inimese arengu 8 taset. Iga taset iseloomustab mingi konkreetne **arenguline kriis** ja vajadus seda lahendada.

Toetudes S. Freudi psühhoanalüütilistele ideedele ja meetoditele, võttis ta vaatluse alla inimese sotsiaalse kogemuse ja selle peegelduse tema eneseteadvuses. Analüüsi tulemusena sündis formaalne, isiksusliku ja sotsiaalse arengu teooria - inimese isiksuslik ja sotsiaalne areng kulgeb kindlate astmete järgnevusena. Igal arenguastmel on inimene tundlik sotsiaalse keskkonna kindlate mõjurite suhtes.

J. Marcia ja D. Schiedel uurisid, kuidas läbivad noorukid identiteedikriisi viies eluvaldkonnas: kutsevalik, usuliste veendumuste omaksvõtmine, poliitiliste tõekspidamiste kujunemine, suhtumine soorollidesse ja arusaamad isiklikust seksuaalsusest. Intervjueerimise tulemusena jõudsid nad järeldusele, et noorukite identiteedi kujunemises on neli seisundit: identiteedi hajumine, ennatlik sulgumine, moratorium ja saavutamine.

Sotsiaalne keskkond arengufaktorina

Krulli (2001) kohaselt vaadeldakse üldjuhul arengukeskkonnana perekonda, kaaslaste rühma ning elukeskkonda, sh ka kooli ja massikommunikatsiooni. Viimase kõige võimsamaks vahendiks on siiani televisioon, kuid üha suuremat rolli omandab kooliealiste õpilaste seas internet.

Lapse esmaseks ja samas ka kõige mõjuvõimsamaks ning spetsiifilisemaks arengukeskkonnaks ja -faktoriks on kahtlemata perekond. Eakaaslaste ja muu koduvälise arengukeskkonna mõju lisandub alles hiljem.

Perekonna mõju

Lapsed omandavad valdava osa oma käitumismallidest, hoiakutest ja väärtusorientatsioonidest vanematelt.

Paljud rahvusvahelised uurimused kinnitavad, et vanemad sageli ei taju laste probleeme ega tundeid.

Uurimistulemusi vanemate kasvatusviisist või õigemini kohtlemise mõjust väljendatakse enamasti vanema kasvatusliku eripära ja lapse isiksuseomaduste sõltuvusena. Harilikult kirjeldatakse vanemate kasvatuslikku eripära skaaladel, mille otstesse jäävad äärmused. Kaheks levinumaks vanemate kasvatusliku eripära kirjeldamise variandiks on vanemliku kasvatusviisi vaatlemine *armastuse ja vaenulikkuse ning ranguse ja kõikelubavuse* vastanditena.

Armastuse-vaenulikkuse mõõde seostub vanemlikus kasvatusviisis tihedasti laste eneseaustuse ja teistega arvestamise võime arenguga.

Ranguse-kõikelubavuse mõõde seostub eelkõige laste initsiatiivi, autonoomia ja kuulekuse kujunemisega.

Armastuse - vaenulikkuse ja ranguse - kõikelubavuse dimensioonide vahel puudub vanemate kasvatusstiilis enamasti korrelatiivne seos. Kõikelubavad vanemad ei armasta üldjuhul oma lapsi rohkem kui piiranguid seadvad vanemad ja keelavad vanemad ei tõrju tavaliselt lapsi rohkem kui kõikelubavad vanemad.

Tavaliselt on *äärmuslikud piirangud* kasvatuses suureks takistuseks autonoomse, st iseseisva isiksuse kujunemisel. *Äärmuslik kõikelubatavus* on samaväärne loobumisega vanemate kasvatuskohustustest.

D. Baumrind on võtnud kasutusele autoriteetse ja autoritaarse vanema mõisted. *Autoritaarsed* on vanemad, kes tavaliselt ei seleta lastele oma nõuete tagapõhja, kuid eeldavad nende vastuvaidlematut täitmist. *Autoriteetsed* vanemad ei ole nõuete osas vähem ranged kui autoritaarsed vanemad, kuid erinevalt esimestest *põhjustavad nad alati oma korraldusi*.

Suhted kaaslastega

Perekonna järel on tähtsuset järgmiseks laste sotsiaalse arengu mõjuriks suhtlemine kaaslastega. Väikelastel võib lävimine kaaslastega alata erineval ajal ja olla ka ulatuselt väga erisugune. Kooliajal muutub eakaaslastega suhtlemine kõigile õpilastele igapäevaseks elunormiks. Sellest hetkest hakkab vähenema perekondliku keskkonna mõju laste sotsiaalsele arengule ja suurenema koolimiljöo ning kaaslaste maailma osatähtsus selles.

Siit saab alguse nende tegelik integreerumine tulevasse ühiskonda. Laste sotsiaalsed kontaktid arenevad koos sotsiaalse pädevuse täiustumisega. Kaaslastega suhtlemine omandab suurima mõju õpilaste sotsiaalsele arengule murdeas. Üheks laste ja noorukite eakaaslastega lävimise iseloomu kajastavaks aspektiks on *sõprussuhete loomine ja areng*.

Sõprussidemete kujunemise aluseks, nagu näitavad psühholoogilised uurimused, on huvide, hoiakute ja väärtushinnangute sarnasus. Vastavalt laste küpsemisele muutub nende jaoks ka

sõpruse tähendus.

W. Damon eristab õpilaste sõprussidemete arengus kolme astet. Algkoolilaste arusaamist sõprussidemetest iseloomustab enesekesksus ja pealiskaudsus.

Järgmisel arenguastmel saab sõbrustamist määravaks teguriks valmisolek aidata sõpra või jagada temaga hüvesid. Kuigi sõpradeks on ikkagi peamiselt mängukaaslased, hakkavad lapsed valima sõpru konkreetsemate ja püsivamate isiksuseomaduste järgi.

Sõprussidemete kvaliteet saavutab kõrgeima taseme murdeas, mil sõpradeks hakatakse pidama inimesi, kellel on ühised huvid, kes jagavad ühiseid väärtusi, kellega saab arutada kõige intiimsemaid probleeme ja kellele võib loota rasketel hetkedel. Kui varem olid sõprussidemete aluseks mitmesugused konkreetsete tegevused, siis nüüd saavad nendeks abstraktsemad vaimsed väärtused. Selliste sõprussidemete loomine eeldab abstraktsete mõistetega opereerimise võimet.

Kuulumisel rühma on lapse sotsiaalsele arengule suur mõju. Liitudes ühe või teise rühmaga või luues uue rühma, saab laps varsti aru, et teised peavad oluliseks samu asju, mis temagi. Ühised väärtused ja tegevuskogemus kujundavad *rühma identiteedi*, mis on omakorda aluseks rühma kuulumise kriteeriumide moodustumisele.

Vahetu elukeskkonna mõju

Peale perekonna ja kaaslaste mõjutab laste sotsiaalset arengut ka vahetu elukeskkond, mis küllaltki suures ulatuses määrab nii perekonna kui ka lapse teiste suhtluspartnerite käitumise. Tänapäeval üldise sotsiaalse keskkonna mõju pidevalt suureneb ja kohaliku eripära roll laste sotsiaalse teadvuse kujunemisel väheneb. Seda põhjustab üldine globaliseerumine, mille põhilisteks tööriistadeks on massikommunikatsioon: ajakirjandus, raadio, internet, eriti televisioon.

Oluliseks tasakaalustavaks teguriks massikommunikatsiooni kõikjale ulatuvale mõjule on vahetus elukeskkonnas käibivad hoiakud, arusaamad ja väärtushinnangud, mida edastavad perekond, lapse mängu- ja õpingukaaslased, õpetajad ja teised täiskasvanud, kellega lapsed kokku puutuvad. Need hoiakud, tõekspidamised ja väärtushinnangud on ühiskondliku elukorralduse kohalike olude peegelduseks.

Ulatuselt piiratum, kuid see-eest veelgi vahetum mõju laste sotsiaalsele arengule on elupiirkonnal. Üheks eristavaks jooneks on siin maa ja linna vastuolu.

Eesti oludes on vahetu sotsiaalse arengu keskkonna kujunemisel üsna oluline roll ka elanikkonna jagunemine põhirahvuseks ja rahvusvähemusteks.

Laste kõlbeline areng

Levinud on terve rida inimese kõlbelist arengut avavaid teooriaid. Psühholoogias on kõlbelist arengut ja käitumist püütud avada biheivoristlikelt, psühhoanalüütilistelt, emotsionaal-füsioloogilistelt, kognitiivsetelt ja teistelt positsioonidelt.

J. Piaget oligi üks esimesi psühholooge, kes uuris laste kõlbelise arutluse arengut sõltuvalt nende vanusest. Oma uuringute tulemusena selgitas ta välja, et väikesed lapsed ajavad kokkuleppelistest reeglitest kinnipidamise segi kõlblusega ja hindavad käitumise moraalsust selle tagajärgede, mitte tegevust ajendanud kavatsuste põhjal.

Kohlberg leidis, et oluline piir lapse kõlbelises arengus läheb 10. eluaasta juurest - enne on reeglid lapse jaoks pühad ja vaieldamatud, 10. eluaasta paiku hakkab üldisi norme vaidlustama. Enne 10. eluaastat on mingile teole hinnangu andmisel olulisem teo tagajärg, 10. eluaastast muutub olulisemaks teo motiiv - miks ta nii tegi?

Lastele esitati kõlbelise sisuga lugusid ja küsimusi, oluliseks peeti seda, kuidas vastust põhjendatakse. Tuntuim on lugu keemikust, kes keeldus mehele müümast ravimit, mispeale mees ravimi varastas.

Naine oli vähki suremas. Üks rohi võis ta päästa - raadiumi vorm, mille avastas keemik, kes elas samas linnas ja kes müüs rohtu 10 korda kallimalt, kui tal selle tootmiseks raha kulus. Haige naise mees püüdis raha laenata, kuid sai kokku ainult poole summast. Ta ütles keemikule, et tema naine on suremas ja palus rohtu odavamalt müüa või vähemalt luba hiljem järele maksta, aga keemik keeldus. Meeleheitel mees murdis keemiku poodi sisse ja varastas oma naisele rohu. Kas ta oleks pidanud seda tegema? (Butterworth, Harris 2002)

Kõlbelises arengus on Kohlbergi järgi 6 faasi, mis grupeeruvad kahekaupa 3 suuremaks perioodiks.

I Prekonventsionaalne periood (3/4-10 a)

1) Hirm karistuse ees ja vajaduse suurus. Teo hindamisel on peamiseks kriteeriumiks süü suurus. Süü suurus oleneb hulgast (natuke varastada ei ole nii halb kui varastada palju). Oluline, kas teised saavad teada või ei. Halvast teost hoiab eemale hirm karistuse ees ja teiste arvamus.

2) Reeglitest kinnipidamine. Ei ole ühte kindlat tõde, igaühel võib olla oma tõde. Kui üks pool on reegleid rikkunud, võib ka teine pool sama palju rikkuda - kauplemine kõlbelisel pinnal (tema tegi ka!). Kõlbeline käitumine on kokkulepetest kinnipidamine inimeste vahel.

II Konventsionaalne periood (10-13 a)

3) Teiste arvamus. Inimene käitub kõlbeliselt, sest ei taha jääda teiste ees halba valgusesse. Oluline nn ühiskondlik arvamus. Kõlbeline käitumine on hea läbisaamine teistega ja head motiivid.

4) Seadused ja kord. Inimene käitub kõlbeliselt, sest kord peab olema ja kõik peavad järgima

seadusi. Tegu hinnatakse abstraktse ühiskonna suhtes, oluline on kaudne sotsiaalne tagajärg. Tähelepanu keskpunkt nihkub üksikisikult ühiskonna peale. Hinnatakse, kui palju tegu rikub üldisi seadusi ja norme.

III Postkonventsionaalne periood (13-... a)

5) Sisemine kodeks. Olulised on inimese individuaalsed õigused. On õigus seada end ühiskonnast kõrgemale, oluline on, millistel kaalutlustel. Inimesel on kindel ettekujutus sellest, kuidas ühiskond toimib.

6) Üldinimlikud normid ja väärtused. Suutlikkus näha inimkonda tervikuna. Inimesel on arusaam, et mõnikord võib minna vastuollu üldiste normide ja seadustega. Tähtis on teo motiiv.

Kõlbeliseks arenguks on oluline mõtestatud sündmuste hulk inimese elus - kas inimesel on tulnud teha raskeid valikuid. Rasketes oludes kasvanud lastel on suurem tõenäosus saavutada kõrgemat kõlbelise arengu taset (Leuska 2010).

Psühhosotsiaalne areng

Allikas: Inimese areng konspekt, TÜ, koostaja: Marju Selg 2005

Erikson toob isiksuse arengut käsitlevas teoorias – psühhosotsiaalses arenguteoorias – esile arengut mõjutavad tegurid. Eriksoni arvates on inimese areng kolme teguri tulemus: somaatiline süsteem, mina- (ego-) ja sotsiaalne süsteem mõjutavad üksteist vastastikku. Somaatilise süsteemi kuuluvad need tegevused, mis on bioloogilisele organismile vältimatud. Need on aistingud, mootorika, hingamine, ainevahetus, vereringe ja närvisüsteem. Somaatilise tegevuse arenemist ja muutumist mõjutavad

- pärilikult määratud küpsemine
- keskkonnategurid (näiteks toit ja päikesevalgus)
- õnnetused ja haigused
- eluviis (söömine, magamine, igapäevased toimingud, ravimite ja uimastite kasutamine).

Mina (ego-süsteem) sisaldab muuhulgas ka inimese kognitiivseid tegevusi. Need on tähelepanu, õppimine, mõtlemine, otsustamine, probleemide lahendamine, keeleoskus, eneseteadlikkus ja reaalsusetaju. Mina tegevused arenevad inimese kogu elukaare ajal nagu somaatilised tegevusedki. Muutusi põhjustavad

- pärilikult määratud küpsemine (näiteks arukuse tase)
- kogemused, kasvatus ja koolitus
- inimene ise (näiteks hakkab inimene mõtlema endast teistviisi enesetunnetamise või ka psühhoteraapia tagajärjel).

Sotsiaalne süsteem käsitleb neid tegevusi, mille abil inimene asetub ühiskonda: sotsiaalsed rollid, rituaalid, kultuur, müüdid, sotsiaalsed ootused, juhtimisstiilid, kommunikatsiooniviisid, peresüsteem, poliitilised ja usuideoloogiad, majanduslikud tegurid, vaesus, sõda ja rahu. Muutused nendes tegevustes saavad inimese elukaare jooksul teoks järgmistel põhjustel

- kultuuriline muutumine (enesekäsitus muutub sotsiaalsete suhete muutumise tõttu)
- uute rollide omaksvõtmine (näiteks pensionile jäämine)
- eaga kaasnevad ootused
- ajaloolised sündmused.

Ühiskonnas pannakse inimesele elukaare igas astmes eri ootusi. Need ootused võivad olla vastuolus somaatiliste ja mina tegevustega. Psühhosotsiaalne vaatenurk tähendab seda, et kui mõnes neist süsteemidest toimub muutus, muutuvad ka teised süsteemid. Kui inimene töötuks jäädes tõsiselt haigestub, on rolli muutus põhjustanud minakäsituse muutuse (näiteks eneseväärikuse alanemise) ja somaatilise süsteemi tasakaalutuse.

Arenguülesanded

Ameerik psühholoog R. J. Havigkurst on esitanud eri vanuseastmete arenguülesannete klassifikatsiooni:

1. Imiku- ja väikelapse arenguülesanded:

- rääkima ja käima õppimine
- tahke toidu söömine
- pissimise ja kakamise valitsemine
- sooerinevuste õppimine
- füsioloogilise tasakaalu saavutamine
- suhete sõlmimine vanemate, õnnaste (õdede-vendade) jt inimestega
- hea ja halva eristamine ning enesetunnetuse arenemine.

2. Mängu- ja kooliea arenguülesanded:

- füüsiliste vilumuste õppimine mängides ja tegutsedes
- enesetunnetuse ja minapildi arenemine
- tegutsemine koos eakaaslastega
- oma soorolli õppimine
- lugemise, kirjutamise ja arvutamise algteadmiste õppimine
- igapäevase eluga seotud mõistete omandamine
- südametunnistuse, moraali ja väärtuste arenemine
- suhete selginemine eri rühmade ja institutsioonidega.

3. Murdeea arenguülesanded:

- oma füüsilise olemuse ja oma soorolli tunnustamine
- suhete arendamine mõlemast soost eakaaslastega
- emotsionaalse sõltumatuse saavutamine vanematest ja teistest täiskasvanutest
- majanduslikule sõltumatusele pürgimine

- elukutse valik ja selleks valmistumine
- täiskasvanule vajalike vaimsete vilumuste ja mõistete arendamine
- sotsiaalse vastutustunde arendamine
- valmistumine perekonna loomiseks
- maailmapildi kujundamine kooskõlas oma teadlike väärtustega.

4. Varase täiskasvanuea arenguülesanded:

- paarilise valik
- paarisuhetes elamine
- pere rajamine
- laste kasvatamine
- kodu eest hoolitsemine
- elukutse omandamine ja töö alustamine
- kodanikuvastutuse kandmine
- hingelähedase sotsiaalse rühma leidmine.

5. Keskea arenguülesanded:

- täiskasvanu sotsiaalse ja kodanikuvastutuse saavutamine
- majandusliku toimetuleku saavutamine ja säilitamine
- murdeealiste laste toetamine arengus vastutustundlikuks ja õnnelikuks täiskasvanuks
- vaba aja harrastuste arendamine
- uutmoodi suhete loomine abikaasaga
- keskea füüsiliste muutustega kohanemine
- oma vanemate vananemisega kohanemine.

6. Vanaduse arenguülesanded:

- vähenevate võimete ja nõrgeneva tervisega kohanemine
- pensionipõlve ja väheneva sissetulekuga kohanemine
- abikaasa surmaga kohanemine
- sotsiaalse aktiivsuse säilitamine
- rahuldavate elutingimuste loomine
- oma eakaaslastega liitumine.

Iga astme arenguülesannetega toimetulek valmistab ette järgmise ea arenguülesannetega toimetulekut. Arenguülesannetega toimetulek annab lapsele eneseusaldus ja katsetamise soovi. Ebaõnnestumine aga viib selleni, et laps pole järgmisteks arenguülesanneteks valmis. Seda nähtust kujutab arengutee-käsitus: arenguülesannete õnnestumise või ebaõnnestumise mõju jääb kestma. Õnnetu saatuse nõiarõng seletub sellega, et tagasilöökide all kannatava lapse eneseusaldusest ei piisa oma arenguvõimaluste ärakasutamiseks. Hästi arenev laps saab pidevalt innustust ja eneseusaldust ning võib võtta endale järgmisi eesmärke.

Arenguülesannetega toimetulekut mõjutab see, kuidas laps lahendab mingi perioodi psühhosotsiaalse kriisi. Kriisi lahendamiseks areneb lapsel uusi sotsiaalseid vilumusi, mis hõlbustavad arenguülesannetega toimetulekut. Teisalt soodustab töö arenguülesannetega psühhosotsiaalse kriisi lahendamist. Eriksoni teooria aluseks on 'tundlikud perioodid': igas arengustades kohtub inimene erinevaid arenguülesandeid, millega tuleb just siis toime tulla.

Toimetulek mingi astme psühhosotsiaalse kriisiga hõlbustab toimetulekut järgmises astmes. Areng toimub igal indiviidil ühest astmest teise muutumatus järjekorras, kuid arenguastmete ilmnemisevormid võivad eri kultuurides suuresti erineda.

Psühhosotsiaalne kriis

Eriksoni isiksuse arengut käsitlevas teoorias on kaheksa psühhosotsiaalset astet, arengukriisi, mille tagajärjel arenevad inimese mina põhitunded. Neid tundeid käsitletakse vastandlike paaridena. Vastandlike põhitunnete vaheline tasakaal näitab seda, kas minal (ego) on psühhosotsiaalse kriisi lahendamine õnnestunud või on ta lüüa saanud. Igas arenguastmes on oluline ka mingi ühiskondlik institutsioon (näiteks perekond või kool), mis mõjutab inimese toimetulekut kriisiga. Eriksoni teooria järgi aitab iga kriisi positiivne lahendamine toime tulla ka järgmise kriisiga. Negatiivses suunas lahenenud kriis põhjustab raskusi ka järgmise psühhosotsiaalse kriisi lahendamisel. Terve ja tervikliku isiksuse areng eeldab siiski kõikide vastandlike tunnete kogemist, kuid raskuspunkt peaks jääma positiivse tunde poolele. Et toime tulla elu poolt esitatud väljakutsetega, vajab inimene nii ürgusalduse kui usaldamatuse tunnet, et mitte olla liiga kergeusklik. Süütunne on vältimatu, kui ta pole liiga tugev, nii et inimene tunneb süüd juba oma olemasolu pärast. Eriksoni teooria kujutab niisiis iga arenguastme psühhosotsiaalse kriisi lahendamise kaudu inimese isiksuse arengut lapsepõlvest vanaduseni.

Kriisi lahendamine

Psühhosotsiaalse kriisi alguses kogeb inimene vastuolu oma oskuste ja keskkonna poolt seatud nõudmistega. Juuresolevas tabelis on esitatud arengut juhtivad protsessid, mille abil toimub kriiside lahendamine igas astmes. Nende protsesside eesmärk on lahendada vastuolu inimese vajaduste ja keskkonna ootuste vahel. Vastuolu lahendamine eeldab uute kognitiivsete vilumuste arendamist: juba olemas olevad oskused töödeldakse ümber või arendatakse uusi vilumusi. Näiteks 5-6-aastased lapsed võtavad vanemate arusaamad omaks samastumise, identifitseerimise abil. Igas astmes kujuneb inimesel arengut juhtiva protsessi tulemusena uus käsitlus iseendast ja maailmast.

Arengekriisid Eriksoni järgi

Arenguaste	Kriis	Keskne protsess	Hea lahendus	Halb lahendus
imikuiga (0-1,5)	ürgusaldus – usaldamatus	vastastikune suhtlemine hooldajaga	Turvalisuse baastunde kujunemine	Turvatunde puudumine, ärevus
Väikelapse-iga (1-3)	iseseisvus – häbi, ebalus, enesekahtlus	matkimine	Kujuneb enesekontroll oma keha ja käitumise üle	Ebaõnnestumise tunne sündmuste kontrollimisel
mänguiga (3-6)	algatusvõime – süütunne	samastumine	Areneb sihiteadlikkus ja enesekindlus	Enese alaväärtustamine, süütunne
kooliiga (6-12)	kompetentsus – alaväärsus, alandlikkus	kasvatus, õppimine	Kujunevad sotsiaalsed ja intellektuaalsed põhioskused	Ebakindlus, ebaõnnestumise tunne
noorukiiga (13-18/25)	identiteet – rollisegadus või negatiivne identiteet	võrdlusrühma surve, rollikatsetused	Enesejaatamine	Ebaselge või negatiivne minapilt
noor täiskasvanu	lähedus, intiimsus – isolatsioon	vastastikused suhted eakaaslastega	Läheduse, armastuse ja pühendumise võime	Üksinduse, eraldatuse tunne; lähedusvajaduse eitamine
keskiga	loovus, produktiivsus – stagnatsioon	kohanemine keskkonnaga ja loovus	Hoolitsus perekonna, ühiskonna, tulevate põlvede eest	Enesesse takerdumine; tulevikusihtide puudumine
vanadus	mina terviklikkus, kirkastumine – lootusetus, meelekibedus	introspektsioon (enesevaatlus) ja sotsiaalne tugi	Terviklikkuse tunne, rahulolu eluga	Pettumuse, ebavajalikkuse tunne

Valitsemisvahendid

Psüühilise eneseregulatsiooni abil arendab inimene endale uusi vahendeid arenguülesannetega toimetulekuks. Toimetulek eeldab võimet omandada ja kasutada uusi teadmisi, oskust valitseda tundeid ja vabalt keskkonnas liikuda. Iga inimene kujundab oma olukordade valitsemise vahendid. Nende hulk sõltub inimese andekusest ja motiividest ning keskkonna reaktsioonidest

kasutatavatele vahenditele. Valitsemisvahendite abil säilitab inimene uutes olukordades enesemääramistunde. Näiteks lapsed, kes on esimest korda lasteaias, käituvad uues olukorras erinevalt. Mõni vaid istub ja vaatab kasvatajat. Teine võib innukalt uurida kõiki uusi mänguasju. Mõned teevad tutvust personali ja teiste lastega. Erinevate suhtumiste funktsioon on koguda teavet uuest olukorrast, et selles toime tulla enesemääramistunnet kaotamata.

Arenguülesannetega toimetulek ja psühhosotsiaalsete kriiside lahendamine positiivses suunas sünnitab ürgjõudusid, mille abil inimene suudab kasvada ja areneda. Kohates oma elus uusi väljakutseid, õpib inimene tegema psüühilist tööd. Nii arenevad uued toimetulekuvahendid. Kui kriisid saavad ülekaalukalt negatiivse lahenduse, võivad tagajärjeks olla tundeelu häired. Sel juhul suunatakse energia, mis muidu rakendataks arenguülesannetega toimetulekuks, muutuste vältimisele. Nii pidurdub areng ja raskeneb sotsialiseerumine.

Kaheksa ürgjõudu eri arenguastmetes on Eriksoni teooria järgi:

- 1 lootus
- 2 tahe
- 3 sihiteadlikkus
- 4 kompetentsus, osavus
- 5 kiindumus ja ustavus
- 6 armastus ja pühendumine
- 7 hoolitsus
- 8 elutarkus ja leppimine

Elukaare jooksul satutakse pidevalt erinevatesse vastuoludesse ja vastandlike põhitunnete vaheline tasakaal pannakse üha uuesti proovile. Põhitunded ja ürgjõud näitavad tavaliselt elu-usku, mille najal inimene areneb. Ürgjõu abil mõjutavad eri sugupooled teineteist. Näiteks väikese lapse usaldus tugevdab täiskasvanu usaldust. Inimese areng sõltub eri sugupooltesse kuuluvate indiviidide interaktsioonist, mida ühiskonna institutsioonid peavad toetama.

Psühhosotsiaalne arenguteooria kujutab inimese arengut kogu elukaare jooksul. Teooria järgi mõjutab inimese arengut lisaks bioloogilistele ja keskkonnateguritele olulisel määral ka inimene ise. Kultuuril ja ühiskonna institutsioonidel on samuti tähtis osa inimese arengus. Ühiskonna poolt korraldatud koolitusel ja muudel institutsioonidel on kultuuri säilitamise funktsioon.

ÜRGUSALDUS VERSUS USALDAMATUS, 0 – 1,5 AASTAT, IMIKUIGA

Laps õpib selles vanuses tundma oma aistinguid ja oma keha. Ta väljendab varjamata tundeid – nii heameelt kui pahameelt. Kui lapse vajadusi rahuldatakse, kogeb ta turvalisust, ja õpib usaldama keskkonda ning iseennast. Ürgusaldus tähendab lapse kindlustunnet, et tema vajadustest hoolitakse. Kui laps peab pettuma esimestes inimsuhetes, võib tulemuseks olla usaldamatuse tunde arenemine. Vanemad võivad kõigutada lapse ürgusaldust ka tema nuttu pidevalt valesti

tõlgendades. Teiselt poolt on aga optimaalsed "mõõdukad" pettumused arengu teenistuses. Nende abil õpib laps taluma sisepingeid ja piirama oma kõikvõimsuskujutelma. Kõikvõimsus ehk omnipotents tähendab liialdatud usku oma mõjuvõimu.

Usaldamatus ilmneb suhtlemisest kõrvaletõmbumisena, masendussümptomeina (isutus, tunnete arenematus, nutlikkus ja apaatia) või kurbusena.

Erikson seob usaldustunde lootuse ürgjõuga. Lootus annab rasketes olukordades optimismi. Usaldus annab energiat otsida uusi lahendusi ja lootust raskete olukordadega toimetulekuks.

Arengut juhtivaks protsessiks on vastastikune suhtlemine. See kujuneb sõltuvalt hooldaja reageerimisest imiku vajadustele. Imikul on aktiivne roll vastastikuste suhete arengus, näiteks imiku reaktsioonid vajaduste rahuldamisele reguleerivad omalt poolt hooldaja tegevust.

ISESEISVUS VERSUS KAHTLUS JA HÄBI, 1,5 – 3 AASTAT, VÄIKELAPSEIGA

Erikson nimetab seda astet autonoomia- või iseseisvusperioodiks. Autonoomia saavutamine tähendab, et laps suudab oma füüsilisi ja psüühilisi võimalusi kasutada realistlike eesmärkide saavutamiseks ja sotsiaalseks toimumiseks. Alguses kasutab laps oma iseseisvuse uurimiseks algelisi vahendeid. Näiteks võib ta vastata "ei" kõikidele talle tehtavatele ettepanekutele. Laps on nõudlik ja tahab tingimata teha kõike omal viisil. Rituaalide abil püüab laps saavutada oma keskkonnas korrastatust ja enesevalitsemistunnet. Rituaalid täidavad ka kestmajäämise ja identsuse nõuet, kui laps kogeb keskkonda pidevalt muutuvana. Positiivse iseseisvuse saavutamine tähendab, et laps võtab omaks küllaltki realistliku käsituse iseendast ja oma võimetest. Õnnestumist mõjutab palju vanemate arusaam näiteks lapse oma tahtest ja potil käima õpetamisest.

Kui lapsel ei õnnestu autonoomiat saavutada, võib olukord viia häbi ja kahtluse tekkimiseni. Laps hakkab kahtlema, kas ta ikka on hea ja kõlblik. Ta häbeneb oma tegusid ja ei julge oma oskusi uutes olukordades katsetada. Laps ei usalda oma võimeid, vaid kujutleb ebaõnnestumist kõiges. Niimoodi ei õpi ta küllalt kiiresti uusi vilumusi, vaid püüab jääda tuttavasse ja turvalisse keskkonda. Kui lapselt nõutakse ülemäärast osavust ja enesevalitsust ja ta kogeb pidevalt ebaõnnestumisi, viib see kahtluse ja häbini. Samasugune on olukord, kui vanemad seavad liiga ebamääraseid ja ebajärjekindlaid piire lapse tegevusele. Probleemaatiline on olukord ka juhul, kui vanemad ei suuda üldse asjakohaselt vastata lapse tunnete või ei mõista neid.

Potil käima õppides õpib laps enesekontrolli. See loob õnnestumise tunde, laps iseseisvub. Jonn tähendab tavaliselt eneseregulatsiooni õppimist tunnete tasandil, õpitakse ootama vajaduste rahuldamist ja taluma pettumusi. Jonni psühholoogiline tähendus on siin sõltuvuse ja iseseisvussoovi vastuolus, kus laps põrkab kokku keskkonna poolt pandud piiridega oma tegevusele. Enesevalitsuse kaotamine tuleneb just sellest sisemisest vastuolust, millega laps toime ei tule. Tähtis on, et lapsele antaks piisavalt soovimis- ja valikuolukordi, kus ta saab õppida

enesevalitsemist ja kogeda, et mõnikord võib ta toimida oma soovi järgi, mõnikord peab aga alistuma keskkonna pandud piiridele.

Ürgjõuks on selles astmes tahtejõud, lapse otsus harjutada vaba valikut ja enesekontrolli. Tahtejõu abil võib laps säilitada iseseisvustunde olukordades, kus teised tunnevad oma ülevõimu.

Arengut juhtivaks protsessiks on matkimine. Kui lapsel on õnnestunud matkida teatud tegevusi, hakkab ta seda oskust valitsema ja ta suudab seda vajadusel kasutada. Matkimise abil arendab laps suuresti näiteks oma sõnavara ja saab osaliseks sotsiaalsetes suhetes. Lapse püüdlemine enesevalitsemisele ja iseseisvusele on matkimise põhjuseks. Lapsele valmistab täiskasvanute matkimine rõõmu. Niimoodi tunneb ta end olevat järjest soovitud täiskasvanute seltskonnas.

INITSIAATIIVIKUS VERSUS SÜÜTUNNE, 3 - 6 AASTAT, EELKOOLI-IGA

Soodsates oludes areneb lapsel algatusvõime, ebasoodsates aga võib valitsevaks saada süütunne. Laps on uudishimulik ja teotahteline. Ta esitab küsimusi sünni ja surma kohta, teda on vandanud elu põhiküsimused. See nähtub ka mängudes. Laps tutvub mängu abil iseenda ja oma kaaslaste keha ja sooerinevustega. Laps, kelles on palju käsitamatu agressiivsust ning seksuaalsuse ilminguid, tunneb nende esinedes tugevat süütunnet. Kui vanemad liiga tugevasti piiravad lapse seksuaalsuse ja agressiivsuse ilmnemist, võib lapsel kõnesolev arenguaste ebaõnnestuda. Omaalgatus, uudishimu ja impulsiivsus võivad tunduda sel juhul keelatud, sest südametunnistus seab nad pidevalt kahtluse alla.

Südametunnistuse tähtsus suureneb varasemaga võrreldes ning üha rohkem on ka võimalusi kogeda süütunnet järjest mitmekesisemates tingimustes. Kui laps ei võta ümbruse norme südametunnistuseks, siis ta ei tunne ka süütunnet normide rikkumise pärast ning positiivne kohanemine keskkonnaga häirub. Sama ajal arenevad lapsel ka visadus ja iseseisvuspüüdlused. Täielik sõltuvus vanematest väheneb, sest tegevusvälja laiendavad lasteaed ja mängukaaslased.

Sihiteadlikkus areneb uueks ürgjõuks. Selle abil julgeb laps võtta endale eesmärgid, kaaluda neid kujutluses ning püüda neid saavutada.

Samastumine (identifitseerimine) on arengut juhtiv protsess eelkoolieas. Laps püüab laiendada minakäsitust, võtta oma käitumisrepertuaari vanemate poolt hinnatud jooni. Nii säilitab laps kokkukuuluvustunde oma vanematega. Samastumine annab lapsele võimaluse kogeda vanemate kohalolekut ja lähedust ka nende eemal olles.

KOMPETENTSUS VERSUS ALAVÄÄRSUS, 6 - 12 AASTAT, KOOLIIGA

Lapse tegevust iseloomustab võimas omaalgatus, ümbrust kogetakse väljakutsena, millele innukalt

vastatakse. See ilmneb muuhulgas kooliküpsuse saavutamises. Laps pürib üha enam suhete loomisele oma kaaslastega, eemaldudes niimoodi perekonnast.

Eriksoni arvates kujuneb inimese üldine suhtumine töösse koolieas. Kui lapse võimed arenevad ja ta hakkab hindama oma panust, siis ta seob end ühtlasi sisemiselt oma saavutusvajadustega. Uued oskused annavad lapsele juurde iseseisvust, vastutustunnet ja suurendavad eneseväärikustunnet. Selles astmes saab selgeks, kas laps tunneb end toimeka ja ettevõtlikuna või hoopis oskamatu ja kehvana. Lapsele on tähtis kaaslaste heakskiit. Erinemine võib tugevdada lapses kõrvalejätuse tunnet ning tekitada püsiva alaväärsustunde. Õppides sotsiaalseid oskusi eakaaslaste rühmas, kogeb laps ka uut moodi kiindumust ja õpib vastastikuseid inimsuhteid.

Kool võib vägagi mõjutada toimetuleku- või alaväärsustunde kujunemist. Kui laps tajub pidevalt, et ei saavuta õpetajate (ja vanemate) seatud eesmärke või tema algatusi surutakse maha, viib see passiivsele ettevõtmatusse ja õpimotivatsiooni vähenemisele. Alaväärsustunne ei ole siiski üksnes negatiivne nähtus, see võib kajastada realistlikku hinnangut oma võimetele. Laps võrdleb ennast teistega ning teadvustab endale, milles ta on teistest parem või halvem. Alaväärsustunde arengut mõjutab palju vanemate poolt ja koolis tehtud võrdlused. Laps võib kogeda alaväärsust kaaslaste, õdede-vendade või vanemate ülemääraste ootuste tõttu. Talle öeldakse, et ta pole piisavalt pingutanud või et tal pole toimetulekuks vajalikke võimeid. Nii omandab laps "õpitud abituse". Sel perioodil teeb laps endisega võrreldes rohkem asju lõpuni. Püüdes toime tulla väliste ja sisemiste nõudmistega risttule all, võib ta hõlpsasti kogeda suutmatust. Võivad tekkida erinevad sotsiaalsed hirmud, nt esinemishirm.

Ürgjõud koolieas on kompetentsus ja osavus. Võimed arenevad, kui lapsel on piisavalt võimalusi harjutada oma taiplikkust ja oskusi ning alustatud ettevõtmised lõpule viia.

Arengut juhtivateks protsessideks on kasvatus ja õppimine. Suur tähtsus on sellel, kuidas laps õpib ise ennast hindama ja millised hindamisviise kasutatakse koolis. Enesekriitika arenemine ja teistelt tuleva kriitika vastuvõtmine nõuavad piisavat hulka positiivseid, õnnestumise kogemusi.

IDENTITEET VERSUS NEGATIIVNE IDENTITEET VÕI IDENTSUSDIFUSIOON EHK ROLLISEGADUS, 13 - 18/25 AASTAT, NOORUKIIGA

Sel perioodil küpsevad füüsilised ja psüühilised tegevused. Noorukile on tähtis oma keha tunnustamine. Ilmneb ülevõimendunud suhtumine muutuvasse füüsisesse: näiteks võib nooruk olla rõhutatult räpakas või siis eriti hoolikalt riietatud. Nooruk otsib täiskasvanute eeskujut, kuid tunneb, et ei või neid otse kopeerida.

Heteroseksuaalsete suhete kogemine ja püsivam "käimine" on tähtsad, samuti ametialase karjääri alustamine ja oma koha leidmine ühiskonnas. Nooruk tunneb, et on irdumas lapsepõlvest ning püüdlema suhtest laps-täiskasvanu suhtesse täiskasvanu-täiskasvanu. Noorukiiga on sageli iseloomustatud kui teist võimalust. Isiksuse arengus toimub märgatav muutus paranemisele ning

varasemad arenguvead võivad kompenseeruda.

Mina-identiteet tähistab võimet kogeda ja säilitada sisemist terviklikkust ja püsijäämist. Identiteedi kujunemine sõltub palju varasemast arengust, eriti varase lapsepõlve individualiseerumiskogemustest. Negatiivne identiteet ilmneb selles, et nooruk püüab ilmutada iseloomujooni, mis on võimalikult kauged tavalistest ja ootuspärastest joontest. Negatiivne identiteet sünnib vastusreaktsioonina täiskasvanute liialdatud nõudmistele, noorukil on tarve erineda sellest, mida talt oodatakse.

Nooruk võib kannatada ka identsusdifusiooni ehk rollihajumise või rollisegaduse all, mis ilmneb masenduse ja ahistustundena ning identsustunde kadumisena. Noor kogeb väliste ja sisemiste nõudmiste võimsat vastuolu, tal on tunne, et ei suuda ise oma elu üle otsustada.

Negatiivset identiteeti ja rollihajumist võib vaadelda ka noorukiea normaalse arengu vahemotiividena. Nooruk otsib oma mina, uurides oma piire negatiivse identiteedi kujundamise abil. Ka ahistus, masendus ja lootusetus kuuluvad identiteedi otsimise juurde. Oma identiteedi ebaselgus on noorukiea algupoolel loomulik arenguaste.

Kiindumus ja ustavus on noorukiea ürgjõud. Need tähistavad võimet luua ja alal hoida solidaarsust kaaslaste, ideoloogiate ning väärtuste suhtes.

Arengut juhtivateks protsessideks on võrdlusrühma surve ja rollikatsetus. Võrdlusrühma surve tuleb ühelt poolt kodust, teiselt poolt koolist ja kaaslastelt. Võrdlusrühm võib mõjutada positiivselt nooruki minapilti ning rühmaga samastumist. Nooruk loobub mõnest isiklikust soovist kohanedes rühmaga, teiselt poolt saab ta rühmalt lähedust ja lohutust.

Noor inimene katsetab erinevaid rolle, mis esindavad tulevase identiteedi mõnd võimalikku varianti. Areng ilmneb töökohtade vahetamisena, inimsuhete- ja "käimis"katsetustena, erinevate ideoloogiate uurimisena ja ideoloogiliste rühmadega ühinemisena. Erikson kasutab terminit psühhosotsiaalne moratorium – see on vaba katsetamise periood, enne kui lõplik identsus omaks võetakse. Noor vajab sageli vaheaastat, võimalust saada hõlpu keskkonna nõudmistest, et ehitada oma identiteeti. Paljud noored ei taha kooli lõpetamise järel kohe edasi õppida, vaid lähevad tööle või sõidavad välismaale, et saada aega mõelda oma tuleviku üle.

LÄHEDUS JA DISTANTSEERUMINE VERSUS ISOLATSIOON, 18/25 - 35 AASTAT, VARANE TÄISIGA

Sellesse perioodi kuulub enamasti elukutse omandamine, tööle asumine ning püsiva paarisuhte ja perekonna rajamine.

Ehtsa läheduse võimega on seotud võime distantseeruda. See tähendab muuhulgas oskust öelda "ei" ja ennast kehtestada, vajaduse korral seista oma huvide eest, loobuda pidevast teistele meelejärele olemisest. Suhete ebaõnnestumine põhjustab enesekeksust ja üksildustunnet. Väga

enesekesksele inimesele võib lähedus olla ahistav ning sellele võib lisanduda alaväärsustunne, mis ilmneb arusaamatu masendusena või agressiivsusest teiste suhtes. Kui enesekäsitlus, oma identsus pole liigendunud, võib inimene lähedust kogedes karta oma mina kaotsiminekut. Selle tulemus võib olla üksildus.

Distantseerumine tähendab oskust mõnikord üksi olla ja seda nautida. See võib ilmneda konkreetse üksindussoovina või ajutise eraldumisena teistest inimestest. Üksinda mõtiskledes leiab inimene endas jõudu, millega vastu minna tegelikkuse nõudmistele.

Ürgjõud varases täiskasvanueas on armastus ja pühendumine. See tähendab võimet vabaneda inimsuhetes lapsepõlve sõltuvusest ja leida vastastikusid.

Vastastikune suhe omaealistega toimib arengut juhtiva jõuna. Lähedus põhineb võimel mõista teiste vajadusi ning tunnistada teiste nõrkusi. Õpitakse tunnistama enda sõltuvust teisest nii mõneski olukorras. Teist inimest nähakse toena raskete otsuste tegemisel, tema abile võib loota.

LOOVUS JA PRODUKTIIVSUS VERSUS ALLAKÄIK, 35 - 65 AASTAT, KESKIGA

Produktiivsus ja loovus väljenduvad sellel eluperioodil peale pere ja laste eest hoolitsemise ka kõikides huvides ja tegevustes, mis on suunatud väljapoole. Loovus võib ilmneda töös, vaba aja harrastustes ja ühiskonna elus osalemises. See tähendab soovi juhtida ja kasvatada, mõjutada järgmise põlvkonna heaolu. Ka suhted oma vanematega tulevad uuesti vaatluse alla, arutletakse oma täiskasvanuea, lapsevanemaks olemise ja autoriteetidesse suhtumise üle.

Õnnestumiseks on tähtis, et lugupidamis- ja tunnustusvajadus saaksid piisavalt rahuldatud. Näiteks pakub lapsevanemaroll positiivset kogemust. Keskealine inimene kogeb sageli separatsioone, lahkumisi: inimene kaotab oma vanemad ja peab ka lastest nende iseseisvumise tõttu loobuma. See eluetapp pakub teisalt võimalust elada küllaltki täisväärtuslikku elu, areneda tänu oma perele, aga ka ametialal edeneda. Ebaõnnestumised töös ja inimsuhetes vaesestab sageli elu ja viib allakäigule. Selles mõttes on abielulahutus keskea raskemaid kriise.

Keskea ürgjõud on hoolitsemine. Täiskasvanu seob end sellise hoolitsusega, mille ta on ise arendanud või loonud. Hoolitsuse objektiks on oma lapsed või vanad vanemad, aga ka töö, harrastused ja ühiskondlikud kohustused. Näiteks laste kasvatamine võimaldab tohutut isiksuse kasvu. Luues mõistlikku keskkonda oma lastele, saavad vanemad võimaluse analüüsida oma väärtusi. Psühhosotsiaalne areng nõuab valmisolekut pühenduda kohustustele, mis võivad kaasa tuua stressi, ebakindlust ja elu keerukamaks muutumist. Kasv ei tähenda alati pinget vähenemist. Sageli tähendab kasv väga nõudliku variandi valikut, lootuses, et inimene kasvab võitluses sellega.

Keskea juhtivad protsessid on üksikisiku ja keskkonna kooskõla ning loovus. Inimene peaks leidma need eluvaldkonnad, kus tal on võimalus mõjutada keskkonda nii, et see muutuks inimlikumaks, hoolivamaks ja tugevamaks vastavalt inimese tulevikuootustele. Kui inimene peab pidevalt

tegutsema keskkonnas, mis pole vastavuses tema isiklike vajadustega, võib tema suutlikkus tunduvat väheneda. Sageli suudetakse oma väärtused nõnda ümber korraldada, et frustratsioon ühes eluvaldkonnas tundub tühisem, võrreldes saavutustega mõnel teisel, inimesele tähtsamal alal. Kui näiteks on raske saada rahuldust tööst, püüab inimene tunda rõõmu harrastustest, ideoloogiatest või suhetest.

Loovus tähendab valmisolekut hüljata vanad tegutsemisviisid ja anda koht uutele. Loova probleemilahendamise ja kavandamise abil võib inimene oma keskkonna ümber kujundada, nii et see rahuldaks tema vajadusi. Inimesel tuleks olla avatud nii oma sisemistele kogemustele kui väljastpoolt tulevatele stiimulitele. Loovus tähendab pidevat riskimist. Need, kes ei lase hirmul ebaõnnestumiste ees oma tegevust liialt takistada, leiavad tänu probleemide loovale lahendamisele järkjärgult oma elufilosoofia.

MINA TERVIKLIKKUS, INTEGRERITUS VERSUS LOOTUSETUS JA MEELEKIBEDUS, ÜLE 65, VANADUS

See viimane aste kestab elu lõpuni. Terviklikkuse kogemine tähendab muuhulgas seda, et oma elu võidakse tunnustada ühena paljudest võimalustest. See tähendab ka realistlikku suhtumist elusse ja surma. Terviklikkuse eelduseks võib pidada seda, et varasemad arenguastmed on sujunud üldjoontes soodsalt. Suurimaks muutuseks on pensionile jäämine. Ka füüsiline seisund hakkab tuntavamalt nõrgenema, vananev inimene võib kogeda korduvaid separatsioone ning jäädagi üksi elama.

Pere- ja tööhoole asemel on võimalik teostada end harrastustes, laieneda võivad võimalused kohtuda sugulaste ja sõpradega.

Mõnikord püütakse muuta elu kulgu: põgenetakse minevikku ja tuntakse meelekibedust, kandes mineviku pettumused üle tänastesse suhetesse. Lootusetus ilmneb surmakartusena.

Vanaduse ürgjõud on usaldus ja elutarkus. Usaldus tähendab teadlikku usku endasse ja kindelolekut elu mõttes. Elutarkus on eelarvamustevaba, sõltumatu ja siiski veel aktiivne elust hoolimine ka enne surma.

Arengut juhtivate protsessidena toimivad introspeksioon (enesevaatlus) ja ümbritsevatelt saadav sotsiaalne tugi. Terviklikkuse saavutamiseks pühendub inimene oma eluetappide ja iseenda hindamisele. Üks introspeksiooni viis on mälestused. Mälestused lisavad vanakesele tunnet oma veetlusest, lähedusest teistega ja võimekusest. Sotsiaalne tugi annab tunde, et vanakest endiselt hinnatakse ja armastatakse. Sotsiaalne tugi vähendab üksildust, alandab stressi ja kaitseb raskete haiguste ning õnnetuste eest.

Surmateadlikkuse aktualisatsioon

Allikas: Moor, A (2003) Dialoog surmaga - seosed uskumuste, suhtumiste ja moraali vahel

Surmateadlikkusest räägitakse enamasti seoses õnnetusjuhtumite või mingite muude kriitiliste situatsioonidega või seoses vananemisega. Kui saame teada enda või lähedase inimese parandamatust haigusest, kui keegi lähedastest või ise satume liiklusõnnetusse jne.

Surmateadlikkus võib olla situatiivne või abstraktne. Situatiivne surmateadlikkus esineb sellistes situatsioonides, kus on olemas konkreetne oht elule. Selline teadlikkus eeldab ka konkreetset ehk situatiivset mõtlemist. Abstraktne surmateadlikkus tähendab, et olend võib end ka hästi ja kaitstult tundes olla teadlik oma surelikkuse faktist. Selline surmateadlikkus eeldab abstraktse mõtlemise võimet. Seega peetakse seda omaseks vaid inimestele.

Abstraktne surmateadlikkus võib olla põhimõtteline ehk latentne või siis aktualiseeritud. Põhimõttelise ehk latentse surmateadlikkuse puhul küll teatakse, et kõik inimesed surevad, kuid puudub otsene teadlikkus iseenda surelikkusest. Põhimõttelise teadlikkuse juurde kuulub enamasti ka väga harv mõtlemine surmast üldse, eriti aga iseenda surmast ja sellise mõtlemise kasutuks või koguni kahjulikuks pidamine. Üldiselt nõustatakse surma ja surelikkuse faktidega, kuid neid fakte aktualiseerivaid sündmusi püütakse mitte märgata või, kui see pole võimalik, siis unustada.

Mõningatel juhtudel hakkab aga inimene tundma iseenda surelikkuse fakti mõju oma elule ja siis võib rääkida surmateadlikkuse aktualiseerumisest. Surmateadlikkuse aktualiseerumine on enamasti seotud konkreetsete situatsioonidega või protsessidega.

Looduslähedane elulaad ja kooskõla loodusega aktualiseerib inimese surmateadlikkust. Looduslähedase elulaadi korral tajub inimene surma pidevalt enda ümber looduses. Surm on looduses igapäevane ja loomulik sündmus (rohu kolletamine, puu kuivamine, kiskja ja saagi suhe). Tundes ennast kuuluvat looduse tervikusse, tajub ta ka enda surelikkust ja selle surelikkuse loomulikkust. Nii on looduslähedase eluviisiga inimeste surmateadlikkus üldiselt rohkem aktualiseerunud kui linliku eluviisiga inimestel.

Kõige loomulikum ja tavalisem on surmateadvuse aktualiseerumine seoses inimese vananemisega. Tavaliselt hakkab see pihta nn keskea kriisiga, mida iseloomustab laste iseseisvumine ja nende kodust lahkumine, samuti tööalase karjääri tippu jõudmine, millega sageli kaasneb hirm, et edasi võib kõik vaid tagurpidi minna. Teiseks oluliseks pöördepunktiks on pensionileminek ja sellega tihti kaasnev alaväärsuse ning tarbetuse tunne. Väga olulist rolli vananemisega seotud surmateadvuse aktualiseerumises, mängib inimese kehapildi muutus. Inimese kehapilt on inimese üldise minapildi üks olulisemaid osi. Kui vananedes inimese keha väline kuju ja kehaline suutlikkus muutub, siis peab inimene paratamatult sobitama sellega oma üldist minapilti. Nii on just tavaliselt inimese kehapildi muutus see, mis sunnib inimest esmaselt tajuma iseenda vananemist.

Inimese surmateadlikkust aktualiseerib ka üksindus. Siinjuures pole eriti oluline, on see reaalne

üksindus, kui inimene elab teistest ruumiliselt isoleerituna, või siis psühholoogiline üksindus, mida inimene võib tunda ka teistest ümbritsetuna.

Surmateadlikkuse aktualisatsioon toimub sageli lähedase inimese surma puhul. Aktualisatsioon on seda tugevam, mida ootamatum on lähedase surm, võimendudes nii just noorte ja samuti ebaloomulikku surma (õnnetuse või vägivalla läbi) surijate puhul. Oma tugeva emotsionaalsuse tõttu võib seda situatsiooni pidada ka konkurentsilt kõige olulisemaks surmateadlikkust aktualiseerivaks situatsiooniks.

Rõhutamist väärrib veel üks omapärane fenomen - olukord, kus ema ja isa surma läbi muutub inimene järgmiseks potentsiaalseks surijaks; kus tema ja surnute vahel "ei seisa enam kedagi". Hoolimata inimese vanusest toob selline olukord sageli kaasa väga võimsa surmateadvuse aktualisatsioon.

Surmateadlikkust aktualiseerib ka lähisuhete katkemine, kusjuures aktualisatsioon on tugevam enamasti mahajäetaval ja nõrgem mahajätjal. Ka pikaajaline sunnitud lahusolek lähedasest inimesest aktualiseerib surmateadlikkust, kusjuures aktualisatsioon on siis reeglina nõrgem kui inimese kaotuse puhul, olgu läbi surma või siis suhete katkemise. Surmateadvuse aktualisatsiooni põhjustavad erinevad ebaõnnestumised, pettumised, ilmajäämised.

Ka nn suured sündmused inimelus: lapse sünn, uude majja kolimine, juubel, abiellumine jne, võivad aktualiseerida inimese surmateadlikkust. Mõnikord seostub aktualisatsioon ajalise ulatuvuse tajumisega (näiteks juubel).

Kirjanduses võib kohata motiivi, mille järgi tuleb inimese surm just siis, kui ta on leidnud midagi, mis ta elule täiuse annab. Tegu pole lihtsalt dramaatilise efekti loomisega, vaid levinud inimtunnetusega. Motiiv on olemas ka rahvapärimuses: et tehtav asi kaua püsiks, jäeti mingi väike detail lõpuni tegemata. Samuti kajastub see näiteks üldtuntud loos Ülemiste vanakesest, kes siis, kui Tallinn ükskord lõplikult valmis saab, tahab selle üle ujutada.

Olulised valikud elus aktualiseerivad inimese surmateadlikkust. Inimene on ajaliselt piiratud olend, kelle elu alguses on põhimõtteliselt võimalikud paljud erinevad valikud. Tehtud valikud aga hakkavad määrama inimese edasist eluteed - nende mõjul edasine valikuvõimalus sageli kahaneb. Ja lõpuks jõuab inimene situatsiooni, kus tal valikuid enam ei ole, ja ta sureb. Nii tulevad tehtavad valikud inimesele meelde tema ajalist piiratust ja aktualiseerivad tema surmateadlikkust.

Inimese elus toimuvad suured muutused omavad surmateadlikkuse aktualiseerijana olulist rolli just üleminekufaasis, kus inimene on väljunud mingist olukorrast (töö, elukoha, elukaaslase muutus) ega ole veel järgmisse olukorda lülitunud.

Pääsemine mingist õnnetusest, mis võinuks lõppeda surmaga, aktualiseerib inimese surmateadlikkust. Märkimisväärne surmateadlikkuse aktualisatsioon eeldab siinjuures situatsiooni küllaldast ajalist kestvust. Siinjuures on oluline rõhutada aja suhtelisust kriitilistes situatsioonides. Näiteks võib autoõnnetuses osaleja tunda, nagu toimuks sündmus aegluubis. Nii võivad ka väga

lühikest aega, vaid mõni sekund kestvad sündmused tunduda vägagi pikkadena. Samuti aktiveerivad teistega, eriti lähedaste ja tuttavatega juhtunud õnnetused, kui nad sisaldasid surmasaamise võimalust, inimese surmateadlikkust.

Rasked, eriti aga parandamatud haigused aktualiseerivad väga tugevasti haige, samuti tema lähedaste surmateadvuse. Samas kontekstis võib vaadelda ka raskete haigete (surijate) pikaajalist hooldamist.

Sama mõju on ka kartusel teise inimese pärast. Kartus teise pärast kui surmateadvuse aktiveerija esineb rohkem nende juures, kes tunnevad, et on mingis mõttes ennast teostanud. See võib ilmnedu suhtes lähedastesse, eriti oma lastesse, harva aga ka suhtes inimestesse üldse. E. Levinas peab kartust teise pärast sotsiaalsuse aluseks, ligimesearmastuse aluseks.

Surmateadvuse aktiveerijatena tulevad mingil määral kõne alla ka filmid, raamatud, teatrietendused jms, kui need sisaldavad surmateadvust aktiveerivaid situatsioone.

Surmateadvust aktualiseerib ka tapmine, olgu tegemist siis sõja, jahi või muu situatsiooniga. Inimese tapmine selles kontekstis on oluliselt enam surmateadvust aktualiseeriv sündmus kui looma tapmine.

Tundmatud nähtused võivad aktualiseerida inimese surmateadlikkust. Küllaltki paljud kogevad oma elu jooksul nähtusi, mida on harjumusliku maailmavaate raamides raske seletada. Enamasti elimineerib inimene sellised kogemused, mis ei leia tema harjumusliku maailmavaate piires rahuldavat seletust, samas võivad need kogemused sundida teda oma maailmavaadet laiendada ja muutma. Kuna surm on inimese jaoks tundmatu nähtus, tähendab see, et igasugustel tundmatutel nähtustel on kalduvus surmateadvust omakorda aktualiseerida.

Surmateadlikkust võivad aktualiseerida surmaga seonduvad nägemused. Inimene võib nägemuslikus seisundis, sagedamini aga unenäos läbi elada oma isikliku surma või kohtumise oma surma personifikatsiooniga. Sellise nägemuse või unenäo mõju on seda tugevam, mida realistlikum ja selgem see nägemus või unenägu on ja mida rohkem on see emotsionaalselt laetud.

Mõnikord võib surmateadvuse aktualisatsioon olla seotud küllaltki eripäraste situatsioonidega, näiteks magamise poosiga. Välditakse näiteks magamist käed risti kõhu peal.

Sõltuvalt keskkonnalistest, kultuurilis-maailmavaatelistest ja isiksusest omadustest võib inimene tajuda surmateadvuse aktualisatsiooni väga laialt skaalal: alates suhteliselt harmoonilisest loomulikust sündmusest kuni raske traumeeriva sündmuseni.

1. Paljud surmateadlikkust aktualiseerivad sündmused-situatsioonid vähendavad surmateadlikkuse aktualiseerumise valulikkust. Eriti tuleb rõhutada surmateadlikkuse aktualiseerumise vähendajana looduslähedase elulaadi rolli.

2. Mida sündmusrohkem on olnud inimese elu, seda valutum on surmateadvuse aktualiseerumine. Teiselt poolt toimub surmateadvuse aktualiseerumine suhteliselt kergemini neil, kes hindavad oma elu raskeks. Ja loomulikult on surmateadvuse aktualiseerumine kergem vanemas eas, mis ühelt poolt on küll seotud sellega, et eakamate inimeste elus on olnud enamasti ka palju sündmusi, teisalt on see aga vananemisega kaasnev iseseisev fenomen. Surmateadlikkuse aktualisatsiooni iseloomu mõjutab ka see, kui suur on inimese rahulolu oma eluga, samuti see, millisenä tunnetab inimene teiste hinnangut tema elule. Rahulolu oma eluga ja teiste eeldatav positiivne hinnang inimese elule vähendavad surmateadlikkuse aktualisatsiooni valulikkust.

3. Klammerdumine oma minapilti aga suurendab surmateadvuse aktualisatsiooni valulikkust. Inimesi võib jagada nendeks, kes püüavad oma väljakujunenud minapilti kõigest jõust säilitada-kindlustada, ja nendeks, kes ei pea seda eriti oluliseks. Esimesi iseloomustab ennekõike väljapoole suunatud aktiivsus, nad püüavad maailma enda ümber korrastada nii, et see sobituks nende minapildiga. Neil on ka enamasti küllaltki kindlad väärtushoiakud, mis selgelt jaotuvad teljel hea-halb. Teisi iseloomustab suurem sissepoole pööratud aktiivsus, suhteliselt suurem valmidus muuta ennast vastavalt muutuvale keskkonnale, ja ka relatiivsemad väärtushoiakud.

Ilmselt tajub inimene surma kui elu kõige suuremat muutust. Seetõttu on surmateadvuse aktualisatsioon tunduvalt raskem neil, kes on tugevalt orienteeritud oma minapildi säilitamisele. Väga oluline on ka varases lapsepõlves emalt saadav baasiline usaldus maailma vastu. Need, kelle baasiline usaldus maailma vastu on suurem; teadvustavad surma vähem valulikult. Ühelt poolt tuleneb see ilmselt sellest, et nad ongi üldiselt usalduslikumad ja erinevate sündmuste suhtes avatumad, teisalt on nad ka vähem orienteeritud oma minapildi säilitamisele.

Usaldust maailma vastu mõjutab seegi, kas inimene usub, et maailmal tervikuna ja ka tema enese eksistentsil on mingi sügavam siht või mõte - raske on usaldada maailma, mille kohta inimene arvab, et sel polegi mõtet. Inimese minapildi säilitamise orientatsioonil on ka kultuurilis-maailmavaateline ja keskkonnaline aspekt. Inimene, kes peab pidevalt arvestama teiste arvamustega ja kohanema muutuvate looduslike tingimustega, ei saa paratamatult olla tugevalt orienteeritud oma minapildi säilitamisele.

4. Surmateadvuse aktualisatsioon on inimese jaoks valulikum raskesti talutavate surmakujutluste korral (surma personifikatsiooni väliskuju, suremise ja surmajärgse eksistentsiga seotud uskumused jne). Aktualisatsioon on seda raskem, mida rohkem surma tähendus ehk nn surmapilt toob esile inimese baashirme, samuti hirmu valu ees. Baashirmud on hirm üksinduse ees, hirm paratamatuse ees, hirm muutuste ees ja hirm identiteedi kaotuse ees.

Hirm muutuste ees pole väga suur, sest üldjoontes kujutatakse surnutemaailma elavate ilma sarnasena. Samuti ei ole suur hirm identiteedi kaotuse ees, sest inimese tegevus ja roll usutakse jäävat oluliselt samaks. Kõiki neid baashirme vähendab omakorda veel arusaam elavate ja surnute omavahelisest suhtest, mille järgi kuuluvad elavad ja surnud kokku, ehkki nad elavad erinevates maailmades. See kokkukuuluvus väljendus surnutele suunatud palvetes ja ohverdamiskombestik, eriti aga hingedeaja kombestik.

Surma sümboolne ületamine

Inimesele, kes ei ole jõudnud iseenda surma aktsepteerimiseni, mängivad surma sümboolse ületamise viisid ennekõike surma eitamise rolli. Neile, kes iseenda surelikkust aktsepteerivad, muutuvad nad pigem lisaväärtusteks, mille kaudu nähakse elu laiemas plaanis.

1. Surma ületamine laste, järeltulijate kaudu. Vanemad usuvad edasielamist oma järglastes.
2. Surma ületamine loomingu (tööde) kaudu. Inimene soovib sageli, et pärast tema surma jääks järele midagi tema tehtut, olgu see siis raamat, film, maja või mõni ese.
3. Surma ületamine igavese looduse idee kaudu. Inimene usub end edasi kestvate materiaalsete osakestena looduse ainerings; tema keha on toiduks taimedele, aga ka putukatele - uuele elule.
4. Surma ületamine elavate mälu kaudu. Rõhutatakse seda, et kuigi inimene sureb, pole ta kadunud, vaid elab edasi elavate mälestustes.

Vanurid ja surm

DeSpelder ja Strickland (2005) kohaselt muutub vananedes ja kogemuste lisandudes inimese käsitus endast ja maailmast. Positiivses keskeas hakkab inimene suhtuma ajasse teisiti kui enne. Noorena arvestatakse aega alates sünnist. Pärast keskiga kogetakse oma elu järel oleva eluajana. Vananedes kasvab teadlikkus aja piiratusest ja surma paratamatusest. Elu põhiväärtuste uus hindamine ja möödaläinud elu uurimine algab sageli juba keskeas. Nende psühholoogiline tähendus on valmistada inimest ette uue eluperioodi arenguülesannetega kohtumiseks.

Vananemine ei alga 50, 65 või 85 aastasel. Praegusel momendil vananeme me kõik. Oma 30 või 40-aastast sünnipäeva pidav inimene võib tabada ennast tunnetamas vananemise ilminguid. Enamasti erineb siiski meie arvamus vanuriks olemise kohta oluliselt selle kogemuse reaalsusest. Noored täiskasvanud eeldavad enamasti, et vanurite probleemid on tõsisemad kui need tegelikult on vanurite endi jaoks. Vanuri definitsiooniks võib pidada vanust üle 65 eluaasta. Nii mõeldaksegi, et ollakse täiskasvanud kuni eluaastani 65 ja sealt edasi tuleb järsk kuristik, mida nimetatakse vanaduseks.

Elatustaseme paranedes ja arstiteaduse arenedes on inimese eluiga viimastel aastakümnetel jõudsasti tõusnud. Vanadust on üldiselt vaadatud kui aega peale pensionile jäämist. Aga uute vananemist käsitlevate uurimuste järgi hakkavad inimeste võimetes ilmnema muutused alles peale 75 eluaastat. Väga vanad inimesed on see rühm, kellest teatakse veel üsna vähe.

On tõsi, et eluaastatega alates umbes 70dast kaasneb sageli erinevate haiguste ilmnemine ja kaotused indiviidi elu erinevates valdkondades. Siiski ei tohiks indiviidi elukvaliteedi üle otsustada vaid vanusest lähtudes. Vananedes kogevad inimesed aina enam lähedaste surma ja kaotust, liikudes samas aina lähemale oma surmale. Miks juhtub sageli, et vanurid eelistavad surma elule? Võimalikud põhjused on surma eelistus tegevusetusele või kasutu olemisele. Mõjutavad ka hirm olla koormaks oma lähedastele või kaotada vaimsed võimed. Kindlasti on põhjuseks kehalise

tervise progresseeruv mandumine ja sellega kaasnev ebamugavus.

Arenenud ühiskondades tegeletakse aktiivselt vanurite elukvaliteedi parendamise ja haigustele keskenduva eluperioodi lühendamisega. Viimase perioodi lühendamine võimaldab vanuritel kauem nautida hea tervist ning aktiivset tegevust kuni päris lähedale elu lõpule.

Eriksoni järgi sõltuvalt elukogemustest inimese isiksus terveneb või kogeb ta eakana lootusetust. Lootusetu vanake kardab surma ja sooviks oma elu uuesti elada. Teadlikkus elu piiratud ahistab. Inimesel on vajadus hinnata ära elatud elu ja kujutleda seda tervikuna, millel on mingi tähendus. Seda vajadust nimetatakse isiksuse tervenemiseks, integratsiooniks, mis on vanaduse tähtsaimad arenguülesanded. Sel ajal püüab inimene liita varasemad kogemused käesoleva hetke jaoks arukal viisil. Üks integratsiooni vahend vanaduses on meenutamine. Meenutades selgitab vana inimene välja oma mina erinevaid külgi ja uurib, mida püsivat on elukogemused sinna jätnud. Selle protsessi käivitab sageli mingi kriisiolukord, vanaduses teadlikkus oma surma lähedusest.

Vanemas eas eksisteerib surmaga kokkupuudet kõige sagedamini, mistõttu on levinud arvamus, et vanemas eas leinajad ei vaja leinaprotsessis olulisel määral toetust. Võrreldes noorema vanusega reageerivad vanemad inimesed leinale pealtnäha kergemini, kuid läbiviidud võrdlevad uurimused on näidanud, et pigem on see seotud tunnete eitamisega vanema generatsiooni poolt. Raskeimaks kogemuseks on elukaaslase kaotus ja seda vaatamata eelnenud haiguse pikkusele või surma oodatusele ning sellega seotud kergendusele. Vanemas eas kogetakse rohkem psühhosomaatilisi sümptomeid ning emotsionaalne heaolu on enam häiritud. Põhilisteks raskuspunktideks on üksindus, kaaslase puudumine, igapäevased meenutused, pühad ja tähtpäevad ning sotsiaalsete ja tehniliste oskuste õppimine uue rolliga seoses. Peamised toimetulekuviisid on: pidev tegevuse otsimine, reflekteerimine, suhtlemine, religioon, jätkuv emotsionaalne seotus lahkunuga. Lapselapse kaotusega seotud leina on vähe uuritud. Senised tulemused viitavad sellele, et vanavanemate lein on mitmekordne, kuna leinates lapselast on nad leinas ka oma lapse pärast.

Suremise staadiumid

Elisabeth Kübler-Rossi (KR) suremise staadiumide või faaside teooria on seotud suremisprotsessi ajalise mõõtmega. KR teooria arenes välja tema intervjuude analüüsist, mis ta viis läbi üle 200 sureva patsiendiga. Ta väitis, et tervishoiutöötajad ja perekonnad peaks olema tähelepanelikud progresseeruvate staadiumide suhtes mida surija läbib, kuna patsiendi psühholoogilised vajadused erinevates staadiumides on erinevad. Läbi kõikide staadiumide tuleb aga patsienti lohutada ja toetada ning sisendada talle lootust, et patsient ei muutuks pessimistlikuks. Kübler-Ross (1969) soovitas toetada patsiendi lootuse säilitamist pideva kinnituse kaudu, et patsiendi jaoks tehakse kõik, mis on võimalik nii meditsiiniliselt kui inimlikul tasandil. KRi kohaselt läbib surev patsient järgnevad staadiumid:

1. Eitamine (šokk). Patsient ei aktsepteeri reaalsust ehk iseenda peatset ja vältimatut surma. Surma eitamine võimaldab patsiendil uue reaalsusega toimetulekuks anda endale aega.

2. Viha (emotsioon). Patsient vihastab, kuna tema plaanid ja lootused eluks on katkestatud. Viha väljendamine võimaldab patsiendil edasi liikuda uude staadiumisse.
3. Kauplemine. Patsient püüab surma reaalsust vältida Jumala või arstidega kauplemise kaudu. Mingil hetkel hakkab patsient mõistma olukorda täie tõsidusega.
4. Ettevalmistav depressioon. Patsient leinab seda, mis on olnud ja mida ta enda jaoks kaotab. Selles staadiumis toimub patsiendi liikumine enesetunnetuse ja kontakti poole teiste inimestega.
5. Aktsepteerimine. Patsient on rahulikum ja enesekindlam, realistlik, väljendab vabalt hirmu ja viha.

Eitamine. Esimene staadium on tavapärane reaktsioon teatele, et inimene on suremas. Eitamine on oluline enesekaitsemehhanism, kuna see võimaldab inimesel takistada oma psüühika täielikku allutamist ja allumist hirmutavale ja masendavale elu faktile. Eitamine võimaldab suunata tähelepanu emotsionaalselt kergematele kogemustele. On selge, et igal sellise diagnoosi saanud inimesel on ka soovitatav diagnoosis ja teates kahelda ning otsida lisainformatsiooni ning teiste arvamust olukorra kohta. Kuid eitamisest saab ebareaalne kui patsient investeerib kallist aega, raha ja emotsioone imeravijate ja sensitiivide peale.

Surma eitamine väljendub erinevatel viisidel. Näiteks võivad inimesed, kellele on öeldud, et neil esineb raskekujuline südamehaigus või kaugelearenenud vähk või mõni muu raske haigus, öelda, et nad ei tea sellest midagi. Selline asjadest ülevaatamine näitab, kuidas eitamine töötab läbi selektiivse tähelepanu, taju ja mälu. Surma eitamist ei esine mitte ainult surevatel patsientidel. See on levinud ka meditsiinilise personali hulgas ja surija perekonna ning sõprade seas.

Viha. Patsiendi jätkuv ja pidev nõrgenemine ja tervise halvenemine ning heaolu vähenemine muudab aina raskemaks alla suruda fakti, et aeg hakkab otsa saama. Suremise protsessi jätkudes saab eitamisest vähehaaval osaline surma aktsepteerimine. Osalise aktsepteerimisega kaasnevad vihaväljendused, intensiivsed emotsioonid. Vihatunne on ebaõigluse suhtes, et inimene peab surema ilma võimaluseta teha kõike planeeritud, eriti selles valguses, et nii paljud elu vähem väärivad inimesed ei sure vaid elavad oma elu edasi. Vihatunne, mida surija kogeb ja väljendab on sageli valimatult suunatud kas perekonnale, sõpradele, haigla personalile ja isegi Jumalale. Otsene viha objekt on siiski enamasti situatsiooni ülekohtune iseloom ja surm, mitte teised inimesed. Surija lähedaste jaoks ja meditsiinilise personali jaoks on oluline olla valmis sellisteks emotsioonide purseteks. Peaks mõistma, et suur osa väljendatud emotsioonidest tuleneb patuoina otsimisest ja kaitsemehhanismidest, mis suunavad emotsioonid mugavale objektile võimaldades jätkuvalt vältida probleemi tegelikku olemust. Toetamiseks viha väljendamist turvalises keskkonnas soovitas Kübler-Ross „karjumise tubade“ kasutuselevõtmist nii patsiendi kui ka personali jaoks.

Kauplemine. Asjade normaalse kulu korral lahtub patsiendi viha ja asendub lootusetu püüuga võita endale aega kauplemise kaudu. Kauplemine on tervislikum ja rohkem kontrollitud reaktsioon kui eitamine või viha ja selles staadiumis annavad patsiendid palju lubadusi välja. Nad võivad lubada võtta oma rohtusid ilma probleemideta, hakata regulaarselt kirikut külastama, olla paremad teiste inimestega jne. Palvetamine andestuse saamiseks, uute usupõhimõtete rakendamine ja erinevates rituaalides või maagilistes tegevustes osalemine surmast pääsemise

eesmärgil on selles staadiumis tavalised.

Depressioon. Mudeli neljas staadium on aeg, kus teises staadiumis alanud osaline aktsepteerimine muutub täielikumaks reaalsuse tajumiseks.

Eitamine, viha ja kauplemine on kõik ebaõnnestunud surma takistamisel. Seega muutub patsient sügavalt nukraks kõige pärast, mida ta on kannatanud ja mida ta kaotab. Kübler-Ross pidas depressiooni nagu ka kõiki eelnevaid staadiume normaalseks ja vajalikuks teel täieliku aktsepteerimise juurde. Ta soovitas patsiendi lähedastel ja hooldajatel lasta surijal olla depressiivne mõningase aja, jagada patsiendi kurbust ja seejärel pakkuda toetust ja kinnitust, et kõik võimalik tehakse ja ka olla rõõmus koos patsiendiga, kui see on kohane.

Aktsepteerimine. Suremise protsessi viimane staadium on aktsepteerimine, seda kirjeldatakse vaigse ootuse ajana ning see on kõige tervislikum viis surmale vastu astumiseks. Nõrgenenud ja väsinud patsient aktsepteerib selles staadiumis surma paratamatust ja ka õnnistust valust ja kannatustest pääsemise kaudu. Patsient vaatab tagasi oma elule saavutades lõpuks rahu iseenda ja eluga ning leides, et tema teekond oli vaeva väärt. See on aeg eraldumiseks kõigist peale lähimate sõprade ja perekonna ning haigla töötajate. Viimastes sotsiaalsetes kontaktides saavad vanad vaenud ja valud kustutatuks ja jäetakse hüvasti.

Staadiumide eitamine ja aktsepteerimine vahel võib olla erinevatel juhtudel erinevaid liikumisi. Siiski on enamasti eitamise staadium omane suremisprotsessi varasemale staadiumile ning aktsepteerimine on rohkem omane hilisemale staadiumile. Sarnane käitumiste jada võib ilmneda ükskõik millise kaotuse korral.

Alternatiivseid surmaprotsessi vaatlemise viise on välja pakkunud mitmed uurijad. Shneidman (1995), kes nimetas surija ülesandeks surmaprotsessi kui surmatöö leidis, et esmalt tegeleb inimene psühholoogilisel tasandil iseenda ettevalmistamisega surmaks ning seejärel proovitakse ette valmistada lähedasi. Shneidman leidis, et surmaga leppimises ja surmatöös on suur osa individuaalsust. Nagu ükskõik millise elus ettetuleva kriisi puhul, on ka siin surmaga toimetulek inimese isiksuse peegeldus. Inimese reaktsioon näitab seda, kuidas ta on oma elu elanud. Mõni võib vaadelda surma karistusena pahategude eest samal ajal kui teine näeb seda võimalusena kohtuda lahkunud lähedastega.

Surija võib väljendada erinevaid emotsioone ja muresid: hirm tundmatuse ees, üksindus ja kurbus, valu ja kannatus, keha kaotus, enesekontrolli kaotus, identiteedi kaotus. Sellest tulenevalt pakkus Pattison (1977) välja kolmefaasilise mudeli, mis hõlmab neid emotsioone ja teisi psühholoogilisi reaktsioone elamise-suremise ajavahemikul – see on intervall esmase surmaga seotud kriisi ja tegeliku surmahetke vahel. Kolm faasi on: akuutne faas (KR eitamine, viha ja kauplemise staadiumid), kus ärevus ja hirm on kõige suuremad. Kõrge ärevus on takistatud keha kaitsemehhanismide poolt ja muude kognitiivsete ja käitumuslike ressurside poolt. Teises faasis, kroonilises elamise-suremise faasis väheneb ärevus ja tekivad küsimused seoses teadmatus ja tundmatusega. Mis saab minu kehast? Mis saab minust endast, minu oma minast? Mis saab minu sõpradest ja perekonnast kui ma olen suremas ja peale minu surma? Kas mul on mõtet teha

mingeid plaane tulevikuks? Teises faasis hakkab inimene surma aktsepteerima väärikalt. Kuid alles kolmandas, terminaalses faasis, aktsepteerib inimene täielikult surma. Funktsioneerides palju madalamal energiatasemel algab inimese eemaldumine sotsiaalsest keskkonnast ja elust. Inimene vajab siis vaid enamasti mugavust ja hoolitsust.

Kuidas aidata surijat?

Surija jaoks on olulisim teise inimese kohalviibimise kvaliteet. Oluline on olla inimese jaoks olemas kui ta seda peaks vajama.

Oluline on sisendada lootust ja aidata leida probleemidele lahendust, lõpetada probleeme. Keskenduda tuleks positiivsetele saavutustele ja kõigele, mida inimene on oma elus hästi teinud. Ükskõik milliseid tundeid peaks laskma vabalt väljendada. Suremine toob välja palju mahasurutud emotsioone: kurbuse, tuimuse, süütunde, viha, häbi jne.

Pooleli jäetud, lõpetamata asjade suhtes võib rakendada näiteks gestaltteraapia tehnikat. Surevad inimesed soovivad sageli lahendada oma probleeme enne surma ja lõpetada suhted. Lõpetamata suhted tulenevad enamasti konfliktidest või barjäärist inimeste vahel. Selleks võib kasutada sellist mõtteharjutust, et inimene mõtleb ennast kokku teise inimesega ja esmalt vaatleb teda sellisena nagu see inimene on. Seejärel kujutleb, et toimub suur muudatus ja teine inimene on avatud ja ilma tõketeta valmis temaga suhtlema. Rääkige talle, milles seisneb probleem, mis on raske, mis teeb haiget. Paberile võib üles kirjutada kõik, mida tahaks öelda. Seejärel peaks ette kujutama, mida see inimene vastaks. Ei ole vaja mõelda sellele, mida see inimene kunagi varem oleks vastanud vaid seda, mida ta nüüd vastaks. Oluline on siin spontaansus, kirjutada tuleks üles kõik, mis pähe tuleb. Oluline on kõik hingelt ära rääkida. Sageli on sellise harjutuse puhul tunne nagu oleks tegelikult inimesega räägitud.

Oluline on ka toetada peret, et nemad suudaks surijast lahti lasta. Suureks lohutuseks võib olla juba seegi, kui keegi on inimese kõrval ja hoiab tal käest kinni.

Leina olemus

Enamus inimestest on pidevalt muutusest või kaotusest tingitud leinaprotsessis. See võib tuleneda romantilise suhte lõppemisest, sõpradest ja vanematest lahkumisest, lemmiklooma kaotusest, soovitud hinde saamata jäämisest või kellegi surmast. Kurbus ja lein on inimese loomulik reaktsioon kaotusele, mida enamasti mõistetakse elusolendi kaotusena, kellega leinaja on olnud emotsionaalselt seotud. Oluline on eristada leina seisundit leinaprotsessist. Leinav inimene väljendab oma valu läbi emotsioonide, kuid leinaprotsess hõlmab endas sotsiaalseid tavasid ja rituaale. Need aitavad leinajal taluda kõikehaaravat kurbust läbi lahkunuga seotud tunnete, mõtete ja mälestuste väljendamise. Leina võib nimetada universaalseks, kuid samas on see ülimalt individuaalne reaktsioon kaotusele. Lein on dünaamiline, individuaalselt väga erinev ja kõikehaarav protsess, mis nõuab inimeselt suurel määral emotsionaalset ja sotsiaalset

kohanemist.

Leinal on potentsiaalne mõju indiviidi eksisteerimise paljudele tahkudele: somaatilisele, sotsiaalsele, afektiivsele, käitumuslikule ja spirituaalsele (tabel 1). Vaatamata erinevatele ning enamasti negatiivsetele muutustele, mida kaotus ja sellele järgnev lein inimeses tekitab, ei ole selle mõju alati negatiivne. Uurimused on näidanud, et kaotusel ja sellele järgneval leinal on soodne mõju indiviidi personaalsele arengule, mis avaldub enamasti akuutse valu perioodist väljudes. Mitmed leinaurijad väidavad isegi, et selline mõju on sagedasti esinev. Nad kirjeldavad leina positiivset mõju indiviidi kognitiivsele ja emotsionaalsele kogemusele ning järeldavad, et enamasti on leina selline toime seotud suhteliselt kergekujulise või normaalse leinaprotsessiga.

Tabel 1. Leina mõju inimese elu erinevatele aspektidele

Leina mõju elu aspekte	Sümptomid
Somaatiline	isukaotus; unehäired; energiapuudus; kurnatus; somaatilised kaebused; füüsilised kaebused, mis sarnanevad lahkunud vaevanud kaebustele; muutused ravimite tarvitamises; vastuvõtlikkus haigustele
Kognitiivne	hõivatus lahkunust mõtlemisest; alanenud enesehinnang; enesesüüdistamine; abituse- ja lootusetuse tunne; uskumatus; probleemid mälu ja kontsentratsiooniga
Afektiivne	depressioon, ahastus, nukrameelsus, ärevus, süütunne, viha, vaenulikkus, huvide ja elurõõmu kadumine, võimetus saada positiivseid emotsioone, üksildus
Sotsiaalne	isolatsioon; rolliidentiteediga seotud probleemid; raskused suhete loomisel
Käitumuslik	ärrituvus, väsimus, nutmine, sotsiaalne eemaldumine
Spirituaalne	hõivatus mõtetest, mis on seotud Jumala ja eluga pärast surma

Leinateooriate areng

Leinaprotsessi kirjeldatakse enamasti kas faaside või ülesannete kaudu. Sealjuures rõhutavad leinateooriate autorid, et faasid ei esine kindla ajaperioodi jooksul või tingimata antud järjestuses. Varasemad leinateooriad rõhutavad leinaja – lahkunu suhtes emotsionaalse seotuse katkestamise või emotsionaalse eemaldumise olulisust. Nende teooriate kohaselt ei saabu lahendus leinale enne, kui side on katkestatud. Kaasaegsemad leinateooriad on hakanud rõhutama just emotsionaalse seotuse olulisust väites, et täielik seotuse katkestamine on riskifaktoriks komplitseeritud leina tekkimisele. Ühtset arvamust selle kohta, kuidas leinaprotsess kulgeb ei eksisteeri, mis omakorda kinnitab asjaolu, et lein on kompleksne fenomen.

Teaduslikud leinateooriad või täpsemini väljendudes leinatöö ehk leinaprotsessi teooriad ja mudelid on vajalikud eelkõige seetõttu, et need annavad võimaluse kontrollida inimeste oletusi fenomeni suhtes ning on aluseks uurimistööde planeerimisel. Põhilised arusaamad kaotuse ja leina mõjust on välja arenenud 20. sajandil läbi teadusliku lähenemise.

Kaasaegsete leinateooriate areng sai alguse **Sigmund Freud**'i psühhoanalüütilisest teooriast, mida ta tutvustas oma töös "*Mourning and Melancholia*" aastal 1917. Sõna "mourning" tähistab normaalset leinaprotsessi ja "melancholia" haigusliku depressiooni tekkimise seisundit. Freud võttis esimesena kasutusele termini "leinatöö". Ta oli veendunud, et kui indiviid saab aru väärtust omava objekti, subjekti või ideaali pöördumatust kaotusest, peab leinaja analüüsima olnud suhte iseloomu ning väärtust ja läbi selle töö saavutama emotsionaalse seotuse katkemise lahkunust. Emotsionaalse seotuse katkestamine võimaldab emotsionaalse energia suunamise mujale. Freud'i leinateooria põhilised punktid on:

1. Leinaja peab katkestama emotsionaalse seotuse lahkunust.
2. Uue identiteedi loomine ilma lahkunuta.
3. Kaotuse ja leina piinaga tuleb vastanduda.
4. Leinaja võib alguses olla hõivatud kaotusest, kuid see on seotuse katkestamise protsessis normaalne nähtus.

Psühholoog **Erich Lindemann**'i uurimus "*Symptomatology and Management of Acute Grief*" aastal 1944 põhines Freud'i teoorial ja rõhutas lahkunuga seotud mälestuste tahaplaanile jätmist ning leinaprotsessi olulisust leinaja vaimsele tervisele. Tema täpne kirjeldus akuutsest leinast kui nähtusest oli oluline alus tänapäevasele arusaamale sellest, mis on normaalne lein. Lindemann omistas paljudele leinaga seotud reaktsioonidele "normaalse" tähenduse. Reaktsioonid, nagu näiteks füüsilised vaevused, lahkunu järgi igatsemine, käitumishormide muutused, mis oleksid leina puudumisel kõrvalekalle normaalsest, on leina olemasolu korral normaalsed. Lindemann'i teooria järgi on põhilised ülesanded leinaprotsessis:

1. Kaotusega leppimine.
2. Kohanemine eluga ilma lahkunud lähedaseta.
3. Uute suhete loomine.

Lindemann'il oli oluline panus leinateraapia kujunemisel. Lindemann'i teooria kohaselt on vajalik analüütiline leinatöö, mida aitab läbi viia ja millega on seotud ka terapeut, kes ei pea tingimata olema psühhiaatri haridusega.

Inglismaa psühhiaatri John Bowlby leinateooria aastal 1959 oli baasiks faasidega seotud teooriate arengule ning tema panus leinateooriate arengusse on üks olulisemaid peale Freud'i teooriat. Bowlby arvates oli lein adapteeruv (kohanev, muutuv) reaktsioon, mida mõjutavad indiviidi hetke ja mineviku arusaam kaotusest.

Peamised erinevused erinevate leinateooriate vahel põhinevadki emotsionaalsel seotusel, selle olemasolul leinaprotsessi lõpus, vajalikkusel normaalse ja tervisliku leinamise juures. Bowlby

kohaselt hõlmab emotsionaalse seotuse katkemine endas kahetsuse tunnet, püüdlust kaotust mõista, lahkunuga suhtlemist (pildiga rääkimine, haul rääkimine) ning taaskohtumise lootust tulevikus ("elu pärast elu"). Nagu eelnevalt öeldud, oli Bowlby seisukoht, et lein on adapteeruv reaktsioon, mida mõjutavad indiviidi hetke ja mineviku arusaam kaotusest ning keskkond ja indiviidi sisemaailma aspektid.

Selleks, et mõista kaotuse mõju inimesele ja sellega kaasnevat käitumist, peame omama mingisugustki arusaama emotsionaalsest seotusest. Emotsionaalse seotusega seotud käitumise eesmärk on säilitada lähedussuhe. Seotuse suhet ohustavad situatsioonid põhjustavad erinevaid reaktsioone nagu näiteks seotuse taastamise püüe. Mida suurem on kaotuse tõenäosus, seda intensiivsemalt inimene reageerib. Reageeringud võivad esineda klammerduva käitumisena, nutmisena või viha väljendamisena. Juhul, kui emotsionaalset seotust ei õnnestu taastada, võib tekkida eemaletõmbumine, apaatia ning meelegeid. Bowlby emotsionaalse seotuse teooria (*attachment theory*) võimaldab aru saada inimestevahelistest tugevast emotsionaalsest seotusest ja inimeste võimest selliseid sidemeid luua. Teooria võimaldab mõista seotuse katkemise või katkemise ohu korral ilmnevaid reaktsioone. Bowlby põhiidee on, et emotsionaalne seotus tuleneb kindlus- ja turvatunde vajadusest. Seotus tekib juba varajases lapsepõlves ning on enamasti suunatud ainult teatud indiviidide poole. Seotuse suhte loomist lähedastega peetakse normaalseks käitumiseks mitte ainult laste, vaid ka täiskasvanute juures.

Oluline panus emotsionaalse seotuse teooria selgitamisel on olnud Bowlby õpilasel **Mary Salter Ainsworth**'il. Tema arendas välja esimese süstemaatilise viisi – Võõra Situatsiooni Testi (*Strange Situation Test*) lapsevanema ja lapse suhte uurimiseks. Selle tulemusena oli võimalik eristada turvalist ja mitteturvalist seotust. Teooria kohaselt on seotuse stiilid järgnevalt:

1. Turvaline seotus (*secure attachment*) - Sel juhul tunneb laps ema lahkudes hirmu, kuid niipea, kui ema tagasi tuleb, otsib ta aktiivselt kontakti ja lakkab kohe nutmast või karjumast. Täiskasvanud inimesel on turvalise seotuse peegelduseks oskus lähedust luua ja tunda end selles hästi.
2. Tõrjuv seotus (*avoidant attachment*) - Laps ema lahkudes ei nuta ning ema tagasi tulles ei otsi kontakti. Tegemist on suhetega, kus justkui polekski emaga seost. Täiskasvanud inimesel väljendub see soovimatuses lähedust luua ja abituses lähedussuhetes.
3. Ambivalentne seotus (*ambivalent attachment*) - Ema lahkumine kutsub esile nutu ja kisa, kuid taas kohtudes näitavad lapsed üles nii kramplikku kontakti otsimist kui ka viha ema vastu. Täiskasvanul väljendub see hirmus, et partner võib ta maha jätta ja vajaduses olla partnerist sõltuv.
4. Kaootiline seotus (*disorganized/disoriented*) - Kaootiline seotus väljendub lapse kaootilises käitumises ema lahkumisel. Selle väljakujunemise põhjuseks on emade endi lahendamata lein või sügav trauma.

Olles konsultant Maailma Tervishoiu Organisatsioonile (MTO) köitis Bowlby tähelepanu väga negatiivne mõju, mis tekkis lastel ema kaotamise või emast eraldamise korral. Tema algsed leinateooriad põhinevadki traumaatilises situatsioonis oma ema kaotanud laste vaatlustel. Bowlby

märkas reaktsioonide järgnevust, mis ilmsid lastel peale emast eraldumist: protest, ahastus, igatsus ja eemaldumine. Selle tähelepaneku tulemusena formuleeris ta leina faasid:

1. Tuim või tundetu faas, mis kestab kuni nädal. Selle faasi vältel võib esineda intensiivse stressi või viha väljendusi.
2. Igatsuse ja otsimise faas, mis võib kesta aastaid. Selles faasis domineerib püüe taastada emotsionaalne seotus.
3. Organiseerimatuse ja meelegaite faas.
4. Mõningane ümberorganiseerumine.

Parkes'i ja Weiss'i uurimused on kinnitanud empiirilisel Bowlby teooria seotust leinaga. Leskesid ja täiskasvanud lapsi käsitletud uurimuste tulemused näitasid, et komplitseeritud leinareaktsioone esines sagedamini nendel inimestel, kelle seotuse stiili varasemas elus võis nimetada mitteturvaliseks. Uurimistulemused näitasid, et lapsepõlves vanemate või hooldajate suhtes moodustunud vaimsed seotuse mudelid säilivad ka täiskasvanueas ning mõjutavad oluliselt indiviidi reaktsiooni kaotusele.

Bowlby teooria kriitika põhineb enamasti väitel, et leina faasid on tuletatud laste uurimisest ja seetõttu ei saa neid rakendada täiskasvanutel. Bowlby uurimused on läbi viidud ebastabiilses keskkonnas, mistõttu võisid erinevad muutujad tulemusi mõjutada. Samuti on kriitika osaliseks saanud ajalimiit, mille Bowlby omistas erinevatele leinafaasidele, kuna selline ajaline piirang ei ole empiirilist tõestust leidnud. Tema tööde suurim väärtus on bioloogilise ja füsioloogilise aspekti ühendamises inimese arengus ning neile võrdse väärtuse omandamises.

Paljud hilisemad leinateooriad põhinevadki Bowlby teorial, nagu **Colin Murrey Parkes'i** leinateooria, mida sarnasuse tõttu sageli nimetatakse Bowlby / Parkes teoriaks. Parkes uskus samuti, et leinaprotsessi "lõppu" näitab emotsionaalne eemaldumine lahkunust. Tema uurimused andsid tõendeid seotuse jätkumise kohta, kuid neid andmeid ignoreeriti.

Laialt levinud on **Elisabeth Kübler-Ross'i** leina faaside teooria ja raamat '*On Death and Dying*' aastal 1969 mille aluseks on tema töö surmavalt haigete patsientidega. Oma raamatus identifitseeris Kübler-Ross, sarnaselt Bowlby ja Parkesi faasidele, viis staadiumit (eituse, viha, kauplemine, depressioon ja leppimine), mida haige inimene läbib. Faaside teooria loodi uurimistöö tulemusena, mis hõlmas sadu intervjuusid haigetega. Neid staadiume või faase on rakendatud ka leinale. Kübler-Ross ei arvestanud sellega, et tema teooriat ja faase võetakse paindumatutena ning seetõttu on faaside teooriat korduvalt kritiseeritud kuna puuduvad empiirilised tõendid nende kohta. Kübler-Ross pööras tähelepanu asjaolule, et osa inimesi ei saavuta kunagi leina viimast faasi ja nende läbimine on kaootiline ning sõltuv individuaalsetest omadustest.

Tänapäeva ühe tuntuima leina uurija **William Worden'i** teooria ja raamat '*Grief Counseling and Grief Therapy*' 1982 põhineb samuti Bowlby leinateorial, kuid kirjeldab leinateraapiaga seotud ülesandeid. Worden'i teooria kohaselt on leinaprotsessil neli ülesannet:

1. Kaotuse aktsepteerimine.

2. Leinaga seotud valu kogemine.
3. Uue keskkonnaga, kust puudub lahkunu, kohanemine.
4. Emotsionaalne eemaldumine lahkunust ning energia taasinvesteerimine

Worden ei rõhuta lahkunu unustamist, vaid pigem mälestustega seotud valu lõppemist. Oma raamatus kirjutab ta kahest olulisest asjaolust: 1) lein on pikaajaline protsess ja 2) kogemused jäävad leinajaga. Emotsionaalse seotuse osaline säilimine kogemuste kaudu on Worden'i teooria ja varasemate leinateooriate suurim erinevus.

Phyllis R. Silverman ja **Dennis Klass** (1996) on vaidlustanud leina põhinemise Bowlby emotsionaalse seotuse teooriale. Nende teooria kohaselt ei tähenda normaalne lein või täpsemini "tervislik" leinamine mitte lahkunust emotsionaalset eemaldumist, vaid pigem on normaalne see, kui leinaja tunneb jätkuvat seotust lahkunuga. Teooriat on kinnitanud nende arvates uurimuste tulemused, mis näitavad, et need leinajad, kes tunnetavad mingil määral emotsionaalset seotust lahkunuga on paremas tervislikus olukorras, kui need leinajad, kellel emotsionaalne seotus puudub.

Margaret Stroebe ja **Henk Schut** (1999) viitavad asjaolule, et lein mõjub perioodiliselt hõlmates aktiivseid ning nõ puhkeperioode. Aja möödudes muutuvad puhkeperioodid pikemaks. Nende Duaalprotsessi Mudeli teooria põhineb arusaamisel, et inimesed ei oma füüsilist ja vaimset energiat pidevaks leinamiseks.

Robert A. Niemeier'i arvamusele, mille kohaselt on leinaprotsess individuaalne, olles seotud konkreetse indiviidi personaalse, keskkonna- ja kultuurikontekstiga. Seega ei saa selle teooria kohaselt olla lein isoleeritud protsess indiviidi sisemaailmas. Neimeier vastandub ükskõik millise teooria või mudeli kasutamisele.

Lein on dünaamiline protsess. Leinaga ei ole seotud mõisted nagu "paranemine" või "lahenemine" vaid arusaam kohanemise ja muutuse protsessist. Leinateooriate variatiivsust ilmestab edukalt uurijate seisukoht. Osad arvavad, et oluline on leinaja emotsionaalne neutraalsus lahkunu suhtes, teised jällegi, et leina lõpppunkt on leinaja samastumine lahkunuga. Freud'i käsitluse kohaselt ei saa leinaprotsessi läbida kiirustades ja üheselt, osaliselt seetõttu, et inimestel on segased tunded seotuse katkestamise suhtes lahkunuga.

Kaotuse ja sellega kaasneva leina mõju indiviidile on mitmekülgne hõlmates enam kui emotsionaalne heaolu ning sotsiaalne funktsioneerimine. Eelnevalt kirjeldatud leina mõju inimese elu erinevatele aspektidele (tabel 1) väljendab selle protsessi *kõikehaaravust*. Lein on sageli somaatiliste haiguste põhjuseks, olles tugevalt seotud stressiga. Uurimused on tõestanud, et kõige raskemini mõjub inimesele partneri või abikaasa kaotus, kuna lisaks personaalse, sotsiaalse ja finantsilise olukorra muutusele peavad leinajad kohanema sotsiaalse rolli muutusega. Parkes'i uurimuse kohaselt on 1/3 üldarstide vastuvõtul käinud inimeste somaatiliste sümptomite alge psühholoogiline. Tema uurimus vanema ea leina kohta näitas, et 55st patsiendist veerand olid hiljuti kaotanud lähedase, jäänud pensionile või oli nende elus toimunud mingi muu leina põhjustanud muutus. Näiteks võib kaotusest tulenev stress füüsiliselt väljenduda: ilmneb üldine

immuunsüsteemi nõrgenemine ja "murtud südame" sündroom, mis väljendab südamehaigustesse haigestumise riski samuti iivelduse esinemises ja isukaotuses.

Enamus leinajaid kogevad negatiivset stressi ning depressiooni kaotusele järgneval perioodil. Oluline on eristada leinaga ja üldise vaimse tervisega seotud negatiivset stressi ning sellest tulenevat depressiooni. Ka kroonilist ja komplitseeritud leina saab selgelt eristada depressioonist ning ärevushäiretest. Kuigi raskemate leina vormide korral eksisteerib suurenenud risk haigestuda depressiooni.

Leina võib pidada *universaalseks* nähtuseks selles mõttes, et kõik, kes kogevad kaotust, omavad leinaprotsessis ühiseid jooni. Siiski on lein sotsiaalkultuuriliste ja individuaalsete erinevustega seotud aspektide poolest väga *unikaalne*. Lein ei ole isoleeritud protsess vaid toimub interaktsioonis teiste inimestega. Vaadeldes leina unikaalsust arenguperspektiivist lähtudes on teada, et meie tunnete sügavus lahkunu suhtes sõltub suurel määral surmale eelnenud suhte sügavusest. See omakorda sõltub erinevatest arenguga seotud näitajatest nagu sugulusaste, leinaja ja lahkunu vanus ja sugu. Lein ja leinaprotsess erineb kultuurides suurel määral, kuid veelgi suuremad erinevused eksisteerivad kultuurisiseselt. Kultuuridevaheliselt võib erinevus olla näiteks avalik leina väljendamine, mis teatud kultuurides on toetatud traditsioonide, rituaalide ja uskumuste poolt. Samas teistes kultuurides selline toetus puudub. Siiski on midagi sarnast leinaprotsessis kõigis kultuurides ning sõna "lein" omab universaalset tähendust. On ka eriarvamusi, mis rõhutavad, et ka "leina" mõiste erineb kultuuriti. Kuna ei eksisteeri mingit lihtsat bioloogilist või arenguga seotud protsessi, mis kontrollib ja suunab leinaprotsessi ja tähenduse omistamist surmale, siis ei ole ka liigi-spetsiifilist reaktsiooni. Võib öelda, et leinakogemus erineb nii kultuuridevahelisel kui konkreetse kultuurikonteksti tasandil.

Perekond ja lein

Võib öelda, et lein avaldub kolmel tasandil: individuaalne, perekondlik ja sotsiaalne. Perekond toimib üksusena, kus liikmed üksteist vastastikku mõjutavad. Kaotus ja lein viivad tasakaalust välja homeostaasi, milles enamus perekondi eksisteerivad, põhjustades valu ja häireolukorda. Kolm olulisemat aspekti, mis iseloomustavad leina perekonnas:

1. Kaotatud liikme funktsionaalne roll perekonnas – vastavalt olnud rollist (haige, hinnangute andja, patuoinas, hellitaja, toitja vms) tekib rahutus vastaval funktsionaalsel tasemel. Laste surmast tulenev lein on üks raskemaid. Lapsevanema surm võib häirida noore pere liikmete emotsionaalset tasakaalu.
2. Perekonna emotsionaalne integratsioon – hästi integreeritud perekonnad suudavad võrreldes halvasti integreeritud perekondadest üksteist peale liikme surma paremini aidata. Viimaste puhul võib tekkida olukord, kus surma ajal väljendatakse leina minimaalselt, kuid probleemid tekivad hiljem. Hilisemad probleemid võivad esineda vaimsete, füüsiliste või käitumishälvetena.
3. Emotsionaalse eneseväljenduse soodustamine või takistamine perekonnas, kui

perekonnas on tavaks emotsioone mitte väljendada, võib see takistada liikmel leinale lahenduse leidmist.

Parkes (1996) on toonud välja neli erinevat võimalust, mis juhtub pere rollidega kui üks pereliige sureb:

1. Surnud pereliikme roll, selle funktsioonid ja ülesanded jäävad täitmata.
2. Surnud pereliikme rolli võtab üle keegi väljastpoolt peret.
3. Surnud pereliikme roll võetakse üle mõne teise pereliikme poolt.
4. Perekonna sotsiaalne süsteem kukub kokku.

Üks raskemini mõjuv lein perekonnas on pärast lapse või õe-venna surma. Alles jäänud lapsed on sageli vanemate alateadlike manöövrite ohvrid, mille alge on vanemate süütundega seotud reaktsioonides ning eesmärgiks parem kontroll tuleviku üle. Raskeim positsioon, kuhu vanemad lapse panevad, on surnud lapse roll. Olulisemad ülesanded perekonna leinaprotsessis: jagatud arusaam surma reaalsusest, jagatud kaotuse kogemus ja surma kaasamine perekonna narratiivi, peresüsteemi ümberkorraldamine ja ressursside investeerimine uutesse suhetesse.

Komplitseeritud lein

Komplitseeritud ehk lahendamata (ka patoloogiline, traumaatiline) leina võib defineerida kui kõrvalekallet spetsiifilisest või üldisest leinaga seotud (kultuuri)normist (oodatavast reaktsioonist antud leina kontekstis) aja ja intensiivsuse aspektist lähtudes. Komplitseeritud leina tekkimise indikaatorid on enamasti näiteks vägivallega seotud ootamatu surm või surma pealtnägemine ning surnu leidmine. Lahendamata leina üheks oluliseks mõjutajaks on eelpool kirjeldatud emotsionaalne seotus. Seotuse aste enne lähedase surma on sama oluline, kui emotsionaalse seotuse tajumine peale surma.

Oluline, kuid keeruline on eristada komplitseeritud leina depressioonist ja ärevushäiretest, mis samuti võivad olla seotud leinaprotsessiga. Traumaatiline lein erineb selgelt näiteks posttraumaatilisest stressihäirest kindlate põhjuste ja omaduste poolest. PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) põhjustab näiteks trauma erakordne iseloom või selline sündmus, millega kaasneb surm, tõsine vigastus või nende oht. Sellise sündmusega kaasnev subjektiivselt kogetud tugev hirmu, abituse või õuduse tunne.

PTSD sümptomite põhirühmad on: 1) traumaatilise sündmuse psühholoogilise kordumise sümptomid (korduvad ja ängistavad meenutused ja unenäod toimunust, tugev ängistus traumaatilist sündmust meenutavate või sümboliseerivate asjadega kokkupuutel, füsioloogilised reaktsioonid traumaatilist sündmust meenutavate või sümboliseerivate asjadega kokkupuutumisel); 2) traumaga seostuvad vältimissümptomid ja reageerimistundlikkuse

alahindamine (püüd vältida traumat puudutavaid mõtteid, tundeid, kõnelusi, püüd vältida traumat meenutavaid tegevusi, kohti või inimesi, võimetus meenutada traumakeskseid seiku, eluhuvi märgatavalt vähenenud, teistest eemaldumine ja võõrandumise tunne, tuleviku väljavaadete ahenemine, afektide nõrgenemine); 3) suurenenud erutusseisundi sümptomid (uinumis- ja magamisraskused, ärritus ja vihapursked, keskendumisraskused, kõrgenenud valvsus, kergesti ehmumine). Traumajärgne stressihäire võib kaasneda leinaga. Parkes oli aastal 1996 veel arvamusel, et ei eksisteeri mingeid kindlaid omadusi, mis eristavad normaalset leina ebatüüpilisest leinast. Aastal 2001 töid leinaurijad Prigerson ja Jacobs (2001) välja kaks sümptomite kategooriat millega võib iseloomustada komplitseeritud leina: 1) lahusoleku düstressi sümptomid nagu pidev lahkunule mõtlemine kuni tegevuse halvamiseni ning seda veel aastaid peale lahkunu surma, igatsus ja lahkunu otsimine, sügav üksildustunne ja 2) traumaatilise düstressi sümptomid nagu surma mitteuskumine, usaldamatus, viha, teistest inimestest eemaldumine peale kaotust, šokk ning lahkunuga sarnaste somaatiliste sümptomite kogemine. Peale selle, et indiviid ei liigu kuhugi, jääb mulje, et ta ei luba endale liikumist edasi. See on tema tunnetatud viha, enesesüüdistus või depressioon, mis muudab reaktsiooni patoloogiliseks.

Eelpool nimetatud Prigerson'i ja Jacobs'i (2001) kategooriate põhjal võime järeldada, et inimesel ei ilmne komplitseeritud leina, kui ta on võimeline surma tunnistama; ei tunne ennast sügavalt üksildasena ja tühjuna kaotuse järel; on võimeline emotsionaalseid kontakte looma; tunneb, et elul on talle midagi pakkuda; enesetunnetus ei ole kadunud ning kes ei oma äärmuslikke vihatundeid lahkunu suhtes ja on kohanenud eluga ilma lähedaseta.

Ühiskonna uskumused selle kohta, kuidas peab leinav inimene käituma ja milline olema, võivad omada olulist tähtsust ühiskonna enda käitumises leinaja suhtes. Näiteks ilmestab seda juhtum, kus mees mõisteti surma oma tütarde surmamise pärast läbi põlengu, kuna ta käitus peale õnnetust rahulikult ja kontakteerus hästi. 13 aastat hiljem selgus, et tema siiski ei süüdanud maja ning ta vabastati. Võib järeldada, et ühiskonnas kehtivad tugevad ja kindlad arusaamad sellest, kuidas indiviid peaks reageerima lähedase surmale. Harvad ei ole juhtumid psühhiaatriaigla patsientidel, kus lein ilmnes mitu nädalat peale lähedase surma. Sellist leina nimetatakse *hilinenud või ka mahasurutud leinaks (delayed grief)*. Taoliste ebatüüpiliste leinavormide esinemisega kaasnevad enamasti paanikahood, pidev ja püsiv süütunne ning surnud lähedasega sarnased somaatilised vaevused.

Kui inimene kogeb olulist kaotust, võib ta paljus käituda ja tunda end kui hirmunud laps. Kallistus võib olla palju lohutavam kui sõnad. Suureks toeks on kui keegi „lihtsalt kuulab“. Hea kuulaja eelduseks on, et hoidutakse kommentaaridest ja hinnangute andmisest selle kohta, kas leinaja väljendatud tunded on „õiged“ või „valed“, „head“ või „halvad“. Leinajatelt ei tohiks oodata, et nad hoiaksid oma tundeid tagasi ainult selleks, et olla „tugevad“ või „vaprad“. Rääkimine, nutmine, isegi karjumine raevus, on erinevate intensiivsete tunnetega toimetuleku moodused. Leina väljendamine on tervenemine.

Leina mõjutegurid

Eelsündmused

- 1) Suhe surnuga
 - ✓ Sugulus (abikaasa, laps, vanem jne)
 - ✓ Kiindumuse tugevus
 - ✓ Kiindumusest tulenev kindlus

Leinamise intensiivsust mõjutab väga tugevasti armastuse intensiivsus, mida lahkunu vastu tunti. Armastuse määratlemisel on oluliseks aspektiks see, kuidas elatakse üle armastatust eemal olemist. Oluline on siinkohal see, et eemal olles võib alati arvestada sellega, et armastatu tuleb alati, kui teda vajatakse. Sellist suhet võib pidada armastuseks. Sellist olukorda võib pidada **kiindumusest tulenevaks kindlustundeks**.

- ✓ Usaldusväärsus
- ✓ Kaasatus (kui lähedalt on inimene kaotusega seotud)

Situatsioon, kus inimene ei suuda taluda teisest eemalolemist, on tugevasti mõjutatud teisest inimesest, sõltudes temast ka kõige igapäevasemates asjades. Mida suuremas ulatuses inimesed sõltuvad teineteisest ja mida ühisemalt nad oma elu elavad, mida rohkem on nad üksteise ellu **kaasatud**, seda suurem on inimese kurbus ja üleelamised, kui teine peaks lahkuma.

- ✓ Ambivalentsus ehk äärmuslike tunnete intensiivsus (armastamine - vihkamine)

Psühhiaatrilises kirjanduses on palju on kirjutatud selliste suhete lõppemisest, kus olid armastus- ja vihatunded segatud. Näiteks Fenichel (1948) peab ambivalentsust tugeva leina põhjuseks. Sellises suhtes on omal kohal tihtipeale soov eemalduda või teisele inimesele haiget teha ja aegajalt võidakse teadlikult soovida isegi teise inimese surma. Kui see soov täitub, jääb ellujääjaile kanda raske ja suur süükoorem. Nad võivad oma süükoormat lunastada intensiivse ja pikaleveninud leinaga.

- 2) Lapsepõlve kogemused (ebakindlad vanemad, oluliste inimeste kaotused) võivad põhjustada suutmatust suhetest lahti lasta
- 3) Hilisemad kogemused (oluliste inimeste kaotused)
- 4) Varasem vaimse tervise probleem (depressiivsus)
- 5) Leinale eelnenud elu kriisid
- 6) Surma viis
 - ✓ Surma „õigeaegsus“
 - ✓ Surmade arv
 - ✓ Eelnenud hoiatused (kas need üldse olid?)
 - ✓ Leinaks valmisolek

- ✓ Vägivaldsed või hirmutavad surmad
- ✓ Surmad, milles ollakse süüdi

Kaasnevad asjaolud

1) Sugu

Naised elavad lähedase kaotust raskemini üle kui mehed. Samas, peale elukaaslase surma sureb rohkem arv mehi, kui naisi südamehaiguse tagajärjel.

2) Vanus

Surma õigeaegsus mängib olulist rolli leinamisel. Kui surma võib ennetada, siis ei ole lein nii raske. Suur vahe on vaikel vanuri lahkumisel ja noore, õnnetuse läbi lahkunud inimese lahkumisel. Nooremad leinajad otsivad tihedamini professionaalset abi peale lähedase kaotust. Samuti on nooremate hulgas rahustite tarbimine rohkem levinud. Nooremate leinajate seas esineb enam haigestumist. Vanemad leinajad kogevad esimese kolme aasta jooksul peale lähedase lahkumist rohkem ahastust, kui nooremad. Kuid sellise tendentsi põhjustajaks võib lugeda vananemist, mille käigus haigused ja nõrkus on nagunii üsna sagedased nähtused. Depressiivsus on väga tavaline nähtus võrdselt, nii vanurite, kui ka nooremate leinajate hulgas. Nooremate inimeste lein on tavaliselt palju intensiivsem.

3) Isiksuse omadused

- ✓ Kurbusele kalduvus
- ✓ Tunnete varjamine, mahasurumine
- ✓ Madal enesehinnang

Peale lähedase inimese kaotust abi otsivatele inimestele on omane madal enesehinnang. Madalat enesehinnangut seostatakse depressiooniga. Madala enesehinnangu olemus peitub kindlustunde puudumises oma võimesse tulla oma eluga toime. Inimene tajub, et tal puudub võimalus ise oma elu juhtida. Madal enesehinnang muudab inimesed vastuvõtlikumaks (haavatavamaks seoses) ootamatule lähedase kaotusele.

4) Sotsiaalne klass

5) Rahvus

6) Religioossus (usk ja rituaalid)

7) Kultuurilised ja perekondlikud faktorid

Raskused oma tunnete väljendamisel võivad peegeldada ka perekonna mustrit. Näiteks ühe uurimuse kohaselt lesed, kes kannatasid kõige enam tervise halvenemise all, tundsid regulaarselt, et neil polnud lubatud ümbritsevate inimeste poolt oma abikaasa surmaga seotud tundeid vabalt väljendada.

Kindlasti ei ole leinas inimeste abistamine kunagi täiuslik. On palju ootamatuseid ja kokkusattumusi, mis teevad lähenemise raskeks. Abivajaja ei ole alati võimeline abi otsima, seetõttu on vajalik, et talle abi pakutaks.

Järgnevad asjaolud

- 1) Sotsiaalne tugi ja isolatsioon
- 2) Teisejärgulised stressisituatsioonid
- 3) Esilekerkivad võimalused

Kasutatud kirjandus

- Butterworth G, Harris M (2002). Arengupsühholoogia alused. TÜ Kirjastus
- DeSpelder LA, Strickland AL (2005). The Last Dance- Encountering Death and Dying
- Keltikangas-Järvinen L (1992). Agressiivne laps. Koolibri
- Krull E (2001). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat
- Kübler-Ross E (1969). On Death and Dying
- Leuska A (2010). Arengupsühholoogia. Lääne-Viru Rakenduskõrgkool, Mödriku
- Moor, A (2003). Dialoog surmaga - seosed uskumuste, suhtumiste ja moraali vahel
- Pattison E M (1977). The experience of dying
- Ramul K (2004). Elu ja psühholoogia. TÜ Kirjastus
- Selg M (2005). Täiendav materjal kursuse Inimese areng juurde. Tartu Ülikool.
- Shneidman ES (1995). Voices of death