

TARTU ÜLIKOOL

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu

Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Maarja Liis Veikesaar

**VANEMATE MEESTE TÕLGENDUSED SURMAST JA ISEENDA
SURELIKKUSEST**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Reeli Sirotkina (MSW)

Tartu 2019

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töös kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Maarja Liis Veikesaar

29.05.2019

ABSTRACT

Older men`s interpretations of death and mortality.

The aim of this bachelor's thesis is to better understand older men`s experiences and interpretations of death and mortality. Death and mortality affects every person at some point of their life. When birth is a celebrated occasion, death on the other hand is most times avoided and a depressing part of the life cycle. Death and mortality are important research topics, because those issues are often suppressed by society. In result people are left alone with their feelings and thoughts, which can cause stress, fear of death and death anxiety. It is important to better understand how death and mortality affect a person's well-being and quality of life.

To better understand older men`s death experiences and interpretations I used a qualitative research method and concluded half-structured interviews with three men between ages of 65-83. Interview was a good way to create a personal connection with the interviewees and hear their experiences and thoughts about death and mortality.

Based on the purpose of this study I raised three research questions:

1. What connotations does mortality of self arise among men?
2. How have life experiences affected men`s perceptions of death?
3. What importance has social support in death related topics to older men?

Interpretations of death are mostly based upon life experience, religious and spiritual concepts of death, as well as resilience which helps to cope with mortality related insecurities. Men considered social support and sharing death related thoughts to loved ones important. Previous experience with death and spiritual or religious practices helped to set purpose of life and death. Religious and spiritual men showed lower signs of death anxiety, while the interviewee with the least experience with death and mortality, was the most anxious and insecure while talking about death. To lower death anxiety resilience was an important factor: men, who adapted to change and sudden difficulties more easily in life, were more receptive of one's mortality and end of life.

SISSEJUHATUS

Elu algab sünnist ja lõpeb surmaga- selline elutsükkel on loomulik nähtus inimkonna arengus. Erinevalt teistest elusolenditest on inimesed oma surelikkusest teadlikud, kandes elu jooksul kaasas rasket koormat oma elu lõplikkusest, ka hirmu selle ees, mis surmale järgneda võib (Wong, 2007: 65). Kui sünd on tähistatud ja oodatud sündmus, siis surm on välditud osa elust. Kõivupuu (2010: 105) ütleb: „Surma on alati käsitletud ebaloomulikuna ja surma paratamatusest sugenev traagiline elutaju on kõikidel aegadel andnud alust filosoofilistele ja religioossetele käsitlustele surmast, eeskätt hingest ja igavesest elust – see tähendab seisundist, kus pole surma“. Surm ja teispoosus on võõras, tundmatu ala, kuid vältimatu etapp elus, mille üle kõik inimesed varem või hiljem mõtisklevad ning lõpuks ka läbi elavad. Ometigi on surm ühiskonnas vähe tähtsustatud teema, mis on jäetud igaühe enda avastada ning tegeleda, kui huvi ja vajadus selleks peaks tekkima.

Eestis on meeste oodatav keskmine eluiga võrreldes naistega Euroopas üks madalamaid, seda erinevate terviseprobleemide kui ka väliste näitajate tõttu: meeste seas on kordades kõrgem suremusmäär suitsiidides, liiklusõnnetuses ja tööõnnetustes (Poolamets, 2007: 75). Inimeste mõtteid ja tõlgendusi surmast ja iseenda surelikkusest pole piisavalt uuritud, eriti Eesti vanemaealiste meeste seas. Leian, et viimase eluetapi uurimine vananevas ühiskonnas seob ühiskonda ja aitab mõista, millised mõtted ning tunded kaasnevad enda surelikkuse üle mõtiskledes küpsemas eas. Sellest asjaolust inspireerituna tahan oma uurimuse teostamise käigus tõstatada surma aktuaalse teemana, et ühelt poolt anda töös uuritavatele meestele võimalus oma mõtetest rääkida, kuid teisalt paremini aru saada meeste mõtetest iseenda surelikkusega.

Minu bakalaureusetöö eesmärk on uurida vanemate meeste tõlgendusi surmast ja enda surelikkusest. Selleks sõnastasin kolm uurimisküsimust:

1. Milliseid konnotatsioone tekitab uurimuses osalejates iseenda surelikkus?
2. Kuidas on uurimuses osalevate meeste arusaamad surmast seotud elukogemusega?
3. Millise tähtsusega on uuritavate jaoks surma mõtete jagamine lähedaste ja tuttavatega?

Töö on jaotatud neljaks peatükiks: teooria, metoodika, analüüs ja arutelu. Teooria peatükis kirjeldan teoreetilisi lähenemisi vananemise ja surelikkusega kaasnevatest muutustest ning

tähtsatest aspektidest vanemas eas. Teoreetilise osa lõpus sõnastan töö eesmärgi ja uurimisküsimused. Metoodika peatükis kirjeldan kasutatud uurimismetoodit ja andmekogumise ning -töötamise protsessi. Analüüsi peatükis kirjeldan kogutud empiirilisi andmeid ja analüüsin neid. Töö arutlus annab ülevaate uurimuse tulemustest ja tehtud järeldustest. Töö lõpuks koondan uurimistulemused ning soovitused edasisteks uuringuteks kokkuvõtte peatükina.

SISUKORD

ABSTRACT.....	2
SISSEJUHATUS.....	3
SISUKORD.....	6
1. VANANEMISE JA SURELIKKUSE TÄHENDUSLIKKUS.....	8
1.1 Vananemine ja kaasnevad muutused.....	8
1.2 Mehed ja maskuliinsus.....	11
1.3 Surma erinevad dimensioonid.....	12
1.4 Surma eksistentsiaalne tahk.....	13
1.5 Säilenõtkus vanemas eas.....	15
1.6 Surmast rääkimine.....	16
1.6 Sotsiaaltöö väljakutsed muutavas ühiskonnas.....	17
PROBLEEMISEADE.....	19
2. METOODIKA.....	20
2.1 Andmekogumismeetod.....	20
2.2 Andmeanalüüsimetod.....	21
2.3 Uurimuses osalejad.....	22
2.4 Uurimuse käik.....	22
2.5 Uurimiskogemus.....	23
3. ANDMEANALÜÜS.....	25
3.1 Meeste mõtted surmast ja iseenda surelikkusest.....	25
3.2 Surelikkuse seos religiooni ja spirituaalsusega.....	28

3.3 Säilenõtkus ja vananemine.....	20
3.4 Surmast rääkimine.....	32
4. ARUTELU.....	36
KOKKUVÕTE.....	40
KASUTATUD KIRJANDUS.....	42
LISA 1.....	49

1. VANANEMISE JA SURELIKKUSE TÄHENDUSLIKKUS

Rääkides meeste surelikkusest ja kaasnevate tõlgenduste uurimisel, on vaja mõista vanuselist ja surmaga seotud arusaamade ning tõlgenduste konteksti. Surmatõlgendused on mõjutatud eelnevast kogemusest, ümbritsevast keskkonnast, resilientsusest, religioonist ja spirituaalsusest jms. Uurides meeste arusaamasid surmast ja iseenda surelikkusest on vaja esmalt selgitada, mis tegurid surmaga kaasnevad kõrgemas eas. Iga inimene on erinev, mistõttu on erinevad inimesed erinevatest faktoritest rohkem või vähem mõjutatud. Keskendun peatükis vananemise kogemusele, kultuursetele, sotsiaalsetele, elukogemuslikele, religioossetele ja spirituaalsetele teguritele, mis mõjutavad inimeste suhtumist surma.

1.1 Vananemine ja kaasnevad muutused

Inimeste areng on mõjutatud ümbritsevast keskkonnast, bioloogilisest taustast, tervisest, sotsiaalmajanduslikest aspektidest jms, mistõttu ei ole lihtne grupeerida inimesi ülemaailmselt kronoloogilise vanuse järgi. Sellest olenemata on ajaliselt raamistatud inimese kaheksa suurimat füüsilise, kognitiivse ja psühhosotsiaalse arengu etappi, mille piirid vanuse kasvades aina ähmasemaks muutuvad (Papalia, Olds ja Felman, 1998: 4). Töös intervjuuerin 65-83. aastaseid mehi, kes kuuluvad hilise täiskasvanuea arenguetappi, mis on viimane välja toodud arenguetapp Papalia jt (1998: 4) raamatus. Vananemine on niisamuti mõjutatud keskkonnast, füsioloogiast, käitumisharjumustest jms, mistõttu on keeruline eristada kindlaid arenguliste iseärasustega perioode. Kai Saks (2016: 16-17) on võtnud vanemate inimeste eluperioode kirjeldades aluseks aastakümned: kuuekümnendates aastates inimesed sarnanevad oma füüsilistelt ja vaimsetelt võimetelt suuremal määral keskealistega. Vananemist kirjeldatakse elukestva protsessina, mille jooksul inimesed pidevalt kohanevad muutustega ning vananemisega kaasnenud muutunud vajaduste tõttu mugandatakse oma elustiili ja eesmärgi (Tulviste, 2016: 142). Elukestva arengu teooria järgi vaadeldakse inimese arengut elu vältel, mil iga eluetapp on mõjutatud eelnevalt õpitud ning kogetust, iga eluetappi käsitletakse unikaalse ja täisväärtusliku osana, mis mõjutavad edasist elu (Papalia jt, 1998: 10). Erik Erikson kirjeldab elu läbi kaheksa elutee staadiumi, mille viimaseks staadiumiks on vanadus,

kus inimese ülesandeks on püüdlemine iseenda terviklikkuseni (Erikson, Erikson ja Kivnick, 1994: 37). Vananemine on mõjutatud erinevatest elu aspektidest, seega vananemise kogemus on subjektiivne, mistõttu osutub üldistamine raskeks.

Surmaga puutuvad kokku kõik, kuid enda surelikkusega tegelemine prevaleerib just vanemas eas. Vanemas eas mõeldakse elu lõpust ennekõike eakaaslaste lahkumise või kehaliste muutuste tõttu nagu võhma ja jõu raugemine, haigestumine jms. Elukaare teooria näeb, et erinevates vanusegruppides inimesed sarnanevad oma ootustelt ja vajadustelt, mistõttu reageeritakse vanusega kaasnevatele muutustele sarnaselt (Settersten Jr., 2009). Vananemisel toimuvad muutused võivad inimeseti sarnaneda, kuid vananemine on individuaalne kogemus. Settersten Jr (2009) kritiseerib ka elukaare teooria lähtepunkte, tunnistades, et tänapäeval on täheldada samasse eagrüüpi kuuluvate inimeste vahel üha suuremaid erinevusi ellusuhtumises ja toimetulekuviisides, mistõttu vanus ei võimalda ainuüksi kirjeldada vananemise mõju harjumustele ja toimetulekule. Surm ja surelikkus on individuaalne kogemus, kus igal inimesel on kasvatusel, kogemustel ja uskumustel erinev arusaam iseenda surelikkusest. Kõrgemas eas vaadatakse tagasi oma elukogemusele, võetakse elatud elu tervikuna kokku. Inimese terviklikkus kõrges eas kirjeldab elutarkust, mis on omandatud reflekteerides elu jooksul kogutud teadmistele ja kogemustele (Erikson jt, 1994: 37). Surelikkust teadvustatakse elu vältel, kuid see mõte on valdav elu viimases eluetapis, mil keskendutakse elule tagasi vaatamisele ja pürgitakse terviklikkuseni. Vananemine on subjektiivne kogemus, mistõttu iga inimest tuleb võtta eraldiseisva tervikuna, mistõttu ka surma suhtumine sõltub iga inimese enda kogemusest, teadmistest, heaolust jms.

Surmamõtteid mõjutab inimese tervislik seisund ning füüsiline ja vaimne heaolu. Mida vanemaks inimesed elavad, seda vastuvõtlikumad on haigustele, vigastustele ja haprusele (Kirkwood, 2014: 31). Vanemas eas on suurem tõenäosus haigestuda erinevatesse haigustesse, mis kõrgema eapuhul madaldavad märkimisväärselt elukvaliteeti. Maailma Terviseorganisatsioon (ingl *World Health Organization*) (2014) kirjeldab tervist kui täielikku füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu, mitte pelgalt haiguste või hapruse puudumist. Heaolu on seotud inimese subjektiivse õnnelikkusega, mida omakorda seostatakse tervisliku seisundiga (Jagger ja Brittain, 2014). Eestis on vanemate inimeste hinnang oma tervisele proportsionaalselt madalam Euroopas (Abuladze, Kunder, Lang ja Vaask, 2011). Positiivne hinnang oma tervisele kirjeldab suuremat heaolu, mil madal hinnang oma tervisele

(terviseprobleemide ning -languse tõttu), mõjutab vananemisprotsessi tervikuna (Abuladze jt, 2011). Näiteks vähki haigestumine on tõenäolisem vanemas eas, kui organism muutub nõrgemaks ja riskikäitumine (suitsetamine, kehv toitumine, vähene liikumine jne) aina ohtlikumaks. Sellised rasked haigused, kus seistakse silmitsi surmaga, suurendavad depressiooni haigestumise riski, muutes haiguse kulgu veelgi valulikumaks (Smith, 2015). Eluohtlike haiguste korral on täheldatud elukvaliteedi märgatavat paranemist läbi vaimse ja spirituaalse eneseületuse, mil patsiendid mõtestavad oma elu mõtte ning muudavad varasemaid käitumismustreid (Reker ja Chamberlain, 2000: 168). Surma aktsepteeritakse läbi kognitiivse ümberkohanemise, mil lepitakse enda surelikkusega ja suhtutakse surma kui vabanemisesse (Cicirelli, 2003). Suhtumine enda surelikkusesse varieerub inimeseti, kuid läbi raskete haiguste, mõtleb inimene rohkem surmast, mil võidakse leppida surma olemuse ja enda surelikkusega.

Vanemate inimeste uurimisel on täheldatud noorematest eagruppidest väiksemat ärevust surma ees, kuid suuremat hirmu surmaga kaasnevate olude juures nagu omaste kaotamine, valu ning kannatus, seatud eesmärkide täitmatuse või võimetus kontrollida oma keha ja tegusid (Pinder ja Hayslip, 1981). Mõisted elu ja surm on vastastikusel suhtes, teineteist täiustamas - elu kirjeldatakse läbi surma ja vastupidi (Kastenbaum, 2000: 7). Surm tähistab elu lõppu, viimast elu faasi, ent teadlikkus enese surelikkusest ei ole nii soojalt omaksvõetud kui teadlikkus oma elust ja eneseteostusest. Surmahirm võib tähendada iseseisvuse kaotamist, eesmärkide täitmatust, teadmatust teispoolsusest, kannatust ja valu või lähedastele kannatuste põhjustamist (Wong, Reker ja Gesser 2004: 122). Surmahirmu põhjustajaks ei pruugi olla surma sündmus, vaid hirm suremise protsessi ees (Wong jt, 2004: 123). Wong jt (2004) leidsid, et väiksemat surmaärevust tunnevad inimesed, kes näevad oma elu tähendusriikka ja eesmärgistatuna. Kui surmahirm on konkreetne hirm erinevate surmaga kaasnevate asjaolude ees, käsitleb surmaärevus üldisemalt surmast põhjustatud düstressi ja teadmatust (Tomer, 2015: 4). Oma surmast mõeldes ei kardeta niivõrd palju surma ennast, kui surmale eelnevat protsessi ning iseenda surma mõju lähedastele. Valutu ning rahumeelne surm on võrdlemisi levinud kujutelm (Fleming, Farquhar, Brayne ja Barclay, 2016). Ärevus ja hirm surma ees on põhjustatud nii teadmatusest kui hirmust, kuidas selline sündmus võib ennast kui ka lähedasi mõjutada.

Surma põhjustavad rasked haigused, mistõttu hirm surma ees on põhjendatud, sest surmaks peetakse ka surmale eelnevat protsessi ehk suremist. Niisamuti võib hirmu põhjustada lähedaste valu ja kaotus, kui ise kunagi surema peaks, mistõttu hirm enda surma ees ja surma mõju lähedastele on igati põhjendatud hirm. Haigused ja puuded on paratamatud muutused vananedes ja normaalsed elu osad. Suhtumine surma ja surma aktsepteerimine on seotud mitmete asjaoludega: tervislik seisund ja suhtumine oma tervislikku seisundisse, eelnevad kogemused ning ka vaimne valmidus leppida iseenda surelikkusega.

1.2 Mehed ja maskuliinsus

Sugu konstrueeritakse, lisaks bioloogilisele ehk kaasasündinud soole, läbi kultuuriliste ja subjektiivsete normide, kus teatud käitumismustreid omistatakse meestele või naistele (Courtenay, 2000). Selliseid kultuuriliselt omaks võetud sooliselt segregeeritud käitumisnorme tuntakse soostereotüüpidena. Stereotüübid peegeldavad ühiskonna üldistatud ootusi erinevate inimgruppide liikmete kohta, mil soostereotüübid märgivad erinevusi meeste ja naiste vahel (Ellemers, 2018). Maskuliinsuse teooria näeb, et meeste soostereotüübid on jäigemad, sest mehed kogevad suuremat sotsiaalset survet käitumaks oma soole kohaselt, mille tõttu peetakse mehi iseseisvamateks ja naistest tugevamateks (Courtenay, 2000). Sellised jäigad arusaamad mehelikkusest survestavad ning piiravad meeste käitumist, sest n-ö ettekirjutatud rollikäitumine on jäik ja põhjustab üksildust, sest mehelikkust kirjeldab eelkõige iseseisvus ja tugevus. Meeste tervise uskumusi ja elustiili mõjutavad nii bioloogilised tegurid, kuid ka sotsiaalsed tegurid nagu maskuliinsus (Sloan, Gough ja Conner, 2010). Meeste elustiil on mõjutatud ühiskonnas levinud arusaamadest, mis teeb mehest mehe ja kuidas vastavalt käituda, mille tulemusena võidakse hoiduda abi otsimast, et säilitada oma iseseisvus, vaikida maha enda haavatavus.

Eesti meeste oodatav eluiga on aastatega tõusnud, kuid on siiski üks madalamatest Euroopas: seda suurema riskikäitumise ning meeste suure osakaalu tõttu füüsiliselt raskematel ametitel (Statistikaamet, 2018). Eesti meeste seas on kordades kõrgem suremusmäär suitsiidides, liiklusõnnetuses ja tööõnnetustes (Poolamets, 2007: 75). Lisaks raskemale füüsilisele tööle ning suuremale riskikäitumisele võib soolise ebavõrdsuse vahel leida seoseid tervisekäitumisega. Naiste puhul on täheldatud paremat tervisekäitumist, kus naised

suitsetavad ja pruugivad vähem alkoholi, toituvad tervislikumalt, väärtustavad täisväärtuslikku und (Soffer, 2010). Erinevalt meestest kasutavad naised tihedamalt arstiabi ja pöörduvad eriarstide poole vaimse tervise probleemidega (Möller-Leimkühler, 2002). Kõiki eelnevaid tegureid arvestades on näha, et meeste riskikäitumine ja elustiil mõjutavad suuresti elukulgu ning elukvaliteeti. Teisest küljest ei võimalda maskuliinsuse teooria kirjeldada neid mehi, kes on terviseteadlikud ja käivad regulaarselt tervisekontrollis (Noone ja Stephens, 2008).

Tähtis on märkida, et suurem osa terviseuuringuid on tehtud naistest, sest naisi peeti soostereotüüpide poolt kergemini mõjutatavaks ja naiste tervist meestest nõrgemaks (Brod, 2018). Meeste tervist on hakatud rohkem uurima alles viimastel aastakümnetel (Brod, 2018), mistõttu alles areneva uurimisvaldkonnal pole võimalik selliseid üldistusi niivõrd suurele sotsiaalsele grupile omistada. Maskuliinsuse teoorial tundub olevat võrdlemisi loogiline selgitus, miks on ülemaailmselt meeste oodatav eluiga madalam ja riskikäitumine suurem naistest.

1.3 Surma erinevad dimensioonid

Surm on interdistsiplinaarne konstruktsioon, mida saab käsitleda bioloogilisest, kultuurilisest, psühholoogilisest, sotsiaalsest, religioosest ja spirituaalsest aspektist (Kastenbaum, 2000: 16). Surm pole pelgalt sündmus, vaid teadlik ja tähenduslik keeruline mõiste, mis hõlmab endas hoiakuid ning lähenemisi, mille teadvustamise eesmärgiks on tagasa läbi mõtestatuse heaolu (Wong, 2007: 65-66). Surma defineeritakse momendina, kus inimene lakkab elamast: neuroloogilisest perspektiivist lakkab surma korral inimese ajutegevus täielikult (Canadian Blood Services, 2012). Meditsiiniline surma definitsioon kirjeldab puhtalt füsioloogilisi ning neuroloogilisi muutusi ja protsesse kehas, aga kultuurilised, sotsiaalsed, psühholoogilised, filosoofilised, religioossed ning spirituaalsed aspektid keskenduvad surma sotsiaalsele ning hingelisele olemusele. Psühholoogiline aspekt kirjeldab surma tähenduse mõtestamist ja otsimist. Maslow'i eneseaktualisatsiooni teooria kohaselt on end aktsepteeritavatel inimestel väiksem surmaärevus ja surmahirm (Tomer, 2015: 7). Läbi surma mõtestamise lepitakse enese surelikkusega, mille läbi ka hirm ning ärevus seoses surmaga väheneb.

Suhtumine surma on seotud kultuuriga. Inimesed mõtestavad ennast ja maailma läbi kultuuriliste tõekspidamiste ning kommete. Surm pole üksnes bioloogiline protsess, vaid interpersonaalne kogemus, mis on mõjutatud ümbritsevast kultuurist, religioonist, sotsiaalmajanduslikust olukorrast ning individualismi arengust (Kellehear, 2007: 16-17). Surm toob kultuuriti kaasa erinevad hoiakud läbi rituaalide, etiketi jms. Kiviajal ei mõtiskletud kaasajale omaselt surma tähenduse ja tähenduslikkuse üle: paljud inimesed surid juba noores eas haiguste või küttemisest tingitud loomarünnakute tõttu, mistõttu oodatud eluiga ei olnud raskete elutingimuste tõttu kõrge ja loomulik surm kõrgemas eas oli haruldane nähtus (Kellehear, 2007: 22). Kaasaegne tehnoloogia ja meditsiin on võimaldanud inimestele pikema eluea, millega omakorda on kaasnenud suurem rõhk eneseteostusele ning elu mõtte ja tähenduse otsimisele kõrgemas eas. Kui varem oli surm vältimatu, sest puudus meditsiiniline abi ja elukvaliteeti parandavad elustiili valikud, siis tänapäeval on inimeste eluiga pikenenud just tänu parematele elutingimustele ja terviseabile.

Eneseteadlikkus muudab inimesed oma tegevuselt mõtestatuks, mistõttu osatakse reflekteerida elusündmuste ja kogemuste üle. Terrori teooria (ingl *terror management theory*) kohaselt esineb eneseteadlikkuse ja surmaga leppimise vahel vastuolu: inimesi ei rahulda vaid teadmine surmast, vaid otsitakse tähendusi ja selgitusi, mida surm endaga kaasa toob. (Hayes, Schimel, Faucher ja Williams, 2008). Terrori teooria kohaselt on inimese eneseteadlikkus see, mis ohustab tema heaolu. Teadmine, et elu lõpeb surmaga pole piisav, inimesed vajavad tähenduslikkust, sihti elule, mistõttu teadmatus mõjub ärevust tekitava koormana (Moody, 1986: 14). Surmalähedaste kogemuste uurimisel on täheldatud, et suureneb kogenute spirituaalsus, väheneb surmahirm, hinnatakse elu kõrgemalt ning elule omistatakse kõrgendatud eesmärk (Greyson, 2006). Lisaks kogemustele mõjutab surma tõlgendusi ja arusaamu kultuuriline kontekst. Inimesed muutuvad läbi sotsialiseerumise teistetaoliseks-teadmised ja uskumused omandatakse ümbritsevast, eesotsas just vanematelt, et samastuda ühiskonnaga, kus elatakse (Hayes jt, 2008). Surma vältimist võidakse samuti kasvades internaliseerida, kandes vanematelt omandatud surmahirmu ja -ärevust edasi ka edasistele põlvvedele.

1.4 Surma eksistentsiaalne tahk

Lääne ühiskonnas on leitud positiivne seos religioossuse ja heaolu vahel, eriti vanemas eas (Ardelt, 2003: 140). Lee (2007) sõnul on kaasaegne religioosne mõtlemine institutsioonilt liikunud individualiseeritud spirituaalsuseni, kus kindlad arusaamad ja spirituaalsed praktikad, mida konventsionaalsetes religioonilahkudes pole tavaliselt esindatud, on omased erinevatele inimgruppidele. Spirituaalsuse mõiste tänapäeval tähendab inimese suhet iseenda poolt valitud ideaalse mõttelaadiga, mis võib kätkeda endas religioosseid lähtepunkte (Principe, 1983, viidatud Bergman, 2006). Religioon ja spirituaalsus kombineerivad õpetusi ning soovitusi toetamaks igapäevaelu, mis toetab inimest elu raskustel, aitamaks leida elu sihti ja elu tähendust.

Eestis on rahvastiku side religiooniga aastatega vähenenud, mille varjus on tõusnud spirituaalsuse tõus eestlaste seas (Uibu, 2016). Individualiseeritud spirituaalsus on tekkinud fragmenteeritud ja ebakindla kaasaegse maailma tõttu, kus puudub üldkehtiv institutsionaalne kord, mille tõttu spirituaalsed otsingud on muutunud kirevamaks (Lee, 2007). Kaasaegses maailmas on suurem isikuvabadus, ning erinevate spirituaalsete lähenemiste kättesaadavus on suurenenud. Tänapäevane võõrandumine religioonist on suunanud inimesi eneseotsingutel pöörduma psühholoogia poole (Kellehear, 2009: 58). Eestis on üha enam näha eneseabiraamatute populaarsuse tõusu, kus iseseisvalt otsitakse lahendusi erinevatele igapäevastele muredele läbi teiste kogemuse. Eksistentsiaalsetele küsimustele otsitakse vastuseid erinevatest praktikatest, leides endale mee- ja mõistuspärane lähenemine, mis aitab selgitada ümbritsevat maailma.

Religiooni keskne roll on tagada inimeste õnnelikkus ja heaolu läbi iseloomulike tavade ning kindla mõttemalli. Tänapäeva ühiskonna ja kultuuri arengus on usk lahutamatu osa surma tõlgendustest (Kellehear, 2007: 61). Religioon pakub selgitusi ja põhjendusi elu tähendusele, eesmärgile, mille funktsioon on inimese vaimset heaolu toetada. Erinevates usundites ja religioonides on kesksel kohal teispoolsuse topograafia, kujutades maailma pärast surma (Kõivupuu, 2010). Vaimulikud lähenemised keskenduvad inimeste surelikkusele, käsitledes surma kui vältimatut osa, valmistades inimesi ette surma paratamatuseks. Surm on vältimatu osa uskliku inimese elust, mis võib ka viidata suuremale avatusele tegeleda surelikkusega seonduvate hirmude ja ärevusega. Võiks arvata, et inimesed, kes ei oota tulevikult midagi, on

vastuvõtlikumad oma surelikkusele, kuid vastupidiselt on madalama surmaärevusega need, kes on leidnud tähenduse ja eesmärgistatuse oma elus (Ardelt, 2007: 143-144). Religiooni roll inimese elus ongi eesmärgistatud elamise tagamine, mis võib toetada inimest enese surelikkusega silmitsi seistes.

Lisaks rahalisele planeerimisele, matuse ettevalmistustele ja surmalähedasele kogemusele hõlmab edukas vananemine spirituaalset ja voooruslikku lähenemist surma (Giordano, 2000: XX). Giordano (2000: XX) sõnul on eakate seas edukas valmistumine surmaks probleemne. Surma ettevalmistuseks saab pidada isiklikku valmidust ja surelikkuse aktsepteerimist, ilma milleta tuntakse läbi teadmatus end ebakindlalt. Maailmatunnetus on suuresti seotud elukogemustega- elukogemus kujundab inimest ja arusaama maailmast. Võib arvata, et surmalähedased kogemused on kõige lähedasemad kokkupuuted surmaga, mis valmistavad inimesi surmaks ette.

1.5 Säilenõtkus vanemas eas

Resilentsus ehk säilenõtkus on positiivne reaktsioon elulistele raskustele, kus haavatav olukord elatakse kiiremini ja valutumalt läbi (Hildon, Smith, Netuveli ja Blane, 2008). Säilenõtkus näitab suuremat vastupanu erinevate elustressorite ja depressiooni või kaotuste vastu, mis kaasnevad kõrgema eaga (mõttekaaslaste surm, tervise halvenemine, raskem haigus jne): on täheldatud kõrgema säilenõtkuse seotust aktiivsena vananemisega, mil tervis ajapikku muutub halvemaks, kuid inimese enda hinnang oma elule on positiivne (Jeste, Savla, Thompson, Vahia, Glorioso, Martin jt 2013). Säilenõtkus nagu nimigi viitab, aitab säilitada olemasolevat elukvaliteeti läbi kiire kohanemisvõime erinevate elumuutustega. Kõrgemas eas on säilenõtkus elulise tähtsusega, sest aitab vananemisega kaasnevate muutustega tervist ja heaolu säästvalt toime tulla.

Säilenõtkus näitab nii paremat kohanemisvõimet kui ka suuremat subjektiivset heaolu. Säilenõtkus ei ole isikuomadus, mis on inimesel kaasasündinud, vaid hõlmab käitumist, mõtteid ja oskusi, mida saab ajaga õppida ning arendada (American Psychological Association, 2018). Teadlik vananemine kirjeldab inimese kontrolli vananemise üle, enesetõhusust, elustiili ning eneseteostust vanemas eas (Tulviste, 2016: 152). Teadlik

vananemine suunab inimest tagasi vaatama oma elule, võtmaks kergemini vastu vananemisega kaasnevaid muutusi, mille läbi väheneb vastasseis loomulikule elukulule ja sellega kaasnevatele muutustele. Selline vastuvõtlikkus ja vastupanu toetab inimest eksistentsiaalsete aspektidega tegelemisel.

Resilientsus kirjeldab vastupanu ka üksilduse ees. Üksildus on levinud vanemaeliste inimeste seas, millega paratamatult kaasneb depressioon ja tervise halvenemine, suurendades seeläbi surmariski (Perissinotto, Stijacic Cenzer ja Covinsky, 2012). Üksilduse tõttu jäetakse unarusse iseennast, isoleeritakse end ühiskonnast, mil risk erinevate terviseprobleemide tekkimiseks suureneb. Sotsiaalsed sidemed on tähtsad, sest läbi kuuluvuse ning mõttekaaslaste olemasolule väheneb risk enda vaimset ja füüsilist tervis hooletusse jätta. Säilenõtkuse üheks aspektiks on tähendusrikkad ja toetavad sotsiaalsed suhted, mis toetavad inimese heaolu (MacLeod, Musich, Hawkins, Alsgaard ja Wicker, 2015).

1.6 Surmast rääkimine

Vananemisega seotud muutused, elutingimustes ja -korralduses kui ka iseenda mõttemallis, võivad esile kutsuda võrdlemisi negatiivseid tundeid ja mõtteid. Cicirelli (2003) täheldab, et vanemad inimesed tunnevad hirmu iseenda surma ees. Üheks surmaga toimetulekumehhanismiks on eitus ja alla surumine, mil inimesed, kes surma kardavad, väldivad alateadlikult või teadlikult surmast rääkimist (Cicirelli, 2003). Jättes surmaärevusega tegelemise tagaplaanile, süveneb hirm, mis omakorda vähendab üldist heaolu (Wong ja Tomer, 2011). Surmaärevus mõjutab elukvaliteeti: ärevuse ja hirmu tõttu võidakse piirata oma eluvalikuid ja pideva ärevuse tõttu on häiritud ka vaimne tervis. Surmaärevust võib süvendada tervise järsk halvenemine: teadmatus eesootava ees on sõltuvuslikus suhtes madala enesehinnagu ja ebakindlusega toimetulekul vanemas eas (Missler jt, 2011).

Kultuurilised maailmavaated mõjutavad inimeste suhtumist surma, kinnitades terrori teooria seotust surma mõtestamisega (Schmeichel ja Martens, 2005). Surmaärevus ja hirm surma ees mõjutab inimeste toimetulekut, mille tõttu on tähtis selliseid hirme ja ebakindlusi jagada, et saavutada mõtteselgus. On täheldatud, et viimastes eluetappides on oluline eakaid toetada: tähtis on kuulata vanemate inimeste mõtteavaldusi ja hirme seoses surmaga (Bowling, Iliffe,

Kessel ja Higginson, 2009). Läbi mõtestatud vestluse saab töötada läbi arusaamatusi, hirne ning tundeid usaldatud inimestega. Surmast rääkimine tugevdab sõprussidemeid ning tagab läheduse, toetamaks sotsiaalset kuuluvust. Tugevad inimestevahelised suhted võimaldavad tugevdada inimese vastupanu surmaärevuse vastu (Mikulincer, Florian, Birnbaum ja Malishkevich, 2002). Kiindumusteooria kohaselt toetavad tugevad kiindumussuhted, kuid mitte sõltuvussuhted, inimese heaolu, vaimset tervist ja toimetulekut läbi elu (Besser ja Priel, 2008). Positiivsed ja tugevad suhted lähedastega on toimetulekut ning heaolu toetavad, mille puhul inimesel on kellegi poole oma rõõmude ja raskustega pöörduda, enda elukogemust jagada. Head suhted lähedastega tugevdavad psühholoogilist resilientsus, vähendavad surmaärevust, mis lõpptulemusena mõjutavad elukvaliteeti positiivselt (Besser ja Priel, 2008).

1.7 Sotsiaaltöö väljakutsed muutavas ühiskonnas

Ühiskonna vajadused ja toimetulek on pidevas arengus ja muutuses. Inimeste vajadused on muutunud ühiskonna arenguga. Tänapäeva ühiskondade üheks suurimaks väljakutseks on kohaneda vananeva rahvastiku vajadustega. “Muutlikkus ongi üks püsivamaid jooni, mis on sotsiaaltööle algusaegadest peale omane” (Selg, 2012: 62). Sotsiaaltöö väljakutseks on kohaneda selliste muutustega, pakkuda inimestele vajatud tuge. Sotsiaaltöö diskursus on ümber kujunenud vastastoimes keskkonnaga- sotsiaaltöö sekkumisstrateegiad on muutunud holistlikumaks, et rikastada inimeste elu ja anda lootust (Selg, 2014). Tänapäeval pööratakse maailmas üleüldiselt kui ka sotsiaaltöös rohkem tähelepanu inimese terviklikkusele, mistõttu sotsiaaltöö lähenemine on muutunud ajaga mitmekülgsemaks.

Sotsiaaltöötajad puutuvad oma töös kokku ka surmaga. Tänapäevaks peavad sotsiaaltöötajad, peamiselt gerontoloogia valdkonnas töötavad sotsiaaltöötajad, olema kursis surma ja surelikkuse psühholoogilise poolega, et toetada ennekõike eakaid vastavate muutustega toimetulekul (Hobart, 2008). Sotsiaaltöö terapeutilisest lähekohast on rõhk partenlussuhtel, millest lähtudes aidata inimestel leida raskuste ületamiseks vajalikud sisemised jõuvarud (Selg, 2012: 73). Surm on lahutamatu osa vanemate inimeste eludes, mille juures sotsiaaltöötajad saavad inimesi ning nende lähedasi toetada surmaga toimetulekul kui ka nõustada vajalike ettevalmistuste läbiviimisel. Erinevalt juristidest ja arstidest on sotsiaaltöötajate võimuses pöörata tähelepanu inimese võimustamisele, et iseseisvalt

langetada elu lõpuga seotud otsuseid (Hobert, 2008). Surm on lahutamatu osa inimeste eludest ja seetõttu tähtis osa sotsiaaltöö diskursusest.

PROBLEEMISEADE

Surm on paratamatus, millega puutuvad kokku kõik. Ometigi ei keskenduta inimese surelikkusele piisavalt. Surm on pelgalt hetk, millele eelneb aga ettevalmistus ja kohanemine iseenda surelikkusega. Vanaduspõlv on viimane elufaas, mil inimene koondab senise elukogemuse ja oma elu üheks tervikuks (Moody, 1986: 16). Oma surelikkust tajutakse küll elu vältel, kuid viimases eluetapis muutub surelikkuse tajuga üha intensiivsemaks. Inimeste surelikkuse adresseerimine on seetõttu oluline, et tõsta ühiskonna teadlikkust surelikkusega kaasnevatest muutestest ja uurida, kuidas inimesed mõtestavad enda surelikkust.

Põhjus, miks mehed on valitud töö sihtrühmaks, on tingitud ühiskonna soorollide ebaühtlasest jaotusest, kus meestele ja naistele on omandatud erinevad rollid ning käitumisnormid, mis võivad takistada mehi näitamast enese haavatust, tunda muret oma tervise ja heaolu pärast. Courtenay (2000) sõnul on maskuliinsuse teooria järgi meeste soostereotüübid jäigemad ja mehed kogevad naistest suuremat sotsiaalset survet käitumaks oma soole kohaselt. Selle tõttu peavad terviseiga seotud ühiskondlikud uskumused mehi iseseisvamateks ja naistest tugevamateks (Courtenay, 2000). Surm mõjutab mehi ja naisi, kuid naised kasutavad altimealt arstiabi ning pöörduvad meestest rohkem spetsialistide poole tegelemaks vaimset tervist hõlmavate muredega (Möller-Leimkühler, 2002), mis on üheks näitajaks mitmest, et naised üldiselt pööravad rohkem tähelepanu oma tervisele ja heaolule.

Tunnen sellise uurimuse vajadust, et näha uuritavate meeste sotsiaalset ja vaimset toimetulekut surelikkusega. Surm on osa elust, tõlgendus elukogemustest ja -uskumustest, mistõttu leidsin, et läbi kvalitatiivse uurimuse saaksin paremini aru meeste mõtetest, taustast, ning millised seosed meeste elukogemuse ja surelikkuse vahel olla võivad.

Uurimuse eesmärgi täitmiseks on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

1. Milliseid konnotatsioone enda surelikkus meestes tekitab?
2. Millise tähenduse on elukogemus andnud meeste surmahoiakutele?
3. Millise tähtsusega on iseenda surelikkuse teadvustamine surma mõtete jagamisel lähikonnaga?

2. METOODIKA

Uurimuse läbiviimiseks valisin kvalitatiivse lähenemisviisi. Kvalitatiivne lähenemisviis on naturalistlik lähenemine, läbi mille uuritakse, kogutakse ja tõlgendatakse empiirilisi andmeid, mis kirjeldavad inimeste igapäevaelulisi tegevusi ning loodud tähendusi (Denzin ja Lincoln, 2008: 4). Uurimuse eesmärk on välja selgitada meeste tõlgendused surmast ja iseenda surelikkusest. Töö fookuseerib isiklikule temaatikale inimese elus, mistõttu leian, et poolstruktureeritud intervjuu väheste, ent avatud ja kirjeldavate küsimustega on delikaatne ning arvestav viis inimese isiklikku sfääri minekuks. Töö eesmärkide täitmiseks oli vaja intervjuudes hoida fookust meeste kogemustel ning mõtetel seoses uurimisteemaga, kus primaarne soov oli intervjuuga võimalikult sügavuti minna.

2.1 Andmekogumismeetod

Andmekogumismeetodiks valisin poolstruktureeritud intervjuu. Intervjuuküsimuste formuleerimisel valisin kirjeldavad küsimused, et intervjuueeritavaid läbi elukogemuste jutustamise tundma õppida, vajadusel täpsustavaid küsimusi küsida (Lepik jt, 2014). Vanemaid inimesi uurides peetakse näost-näkku intervjuu kokku leppimist ning kontaktintervjuud kõige efektiivsemaks viisiks luua side intervjuueerija ja intervjuueeritava vahel (Wenger, 2001: 268). Osalen MTÜ-s Meeste Garaaž, mille eesmärk on meeste võimestamine, üksilduse leevendamine ja tähendusrikka tegevuse leidmine. Intervjuueeritavad leidsin projektist vabatahtlikkuse alusel. Tavapärase Meeste Garaaži kohtumise jooksul uurisin osalejatelt huvi uurimuses osaleda ja leppisin kolme huvitunuga intervjuude ajad kokku.

Intervjuude jaoks koostasın intervjuukava (Lisa 1), mille keskmes oli kolm sisuküsimust, et fikseerida teema, ent samal ajal anda uurimuses osalejatele valikuvabadus rääkida sellest, mis neid enim kõnetab. Sisuküsimustele eelnevalt kavandasın neli üldistavat küsimust, et intervjuusse sisse elada ja intervjuu lõpuks planeerisin kolm kokkuvõtvat küsimust, et räägitu kokku võtta, vajadusel mõnda teemat täpsustada. Kava oli mõeldud intervjuud raamistama, kuid oli piisavalt paindlik, et vajadusel täpsustusi küsida või küsimuste järjekorda muuta.

Intervjueerides lähtusin sügavuti minevast intervjueerimisstiilist, kus püüdsin nii läbi intervjuu läbiviimise keskkonna valiku, kasutasin privaatset kohviku- ja ülikooli õpperuumi, kui ka enda kehahoiaku ning kõnemaneeeriga luua usaldavat õhkkonda. Süvaintervjuud kasutatakse kui soovitakse uurida sügavamaid ja delikaatsemaid teemasid (Johnson, 2001: 105).

2.2 Andmeanalüüsimeetod

Andmeanalüüsis otsustasin induktiivse sisuanalüüsi kasuks. Kvalitatiivne sisuanalüüs uurib andmete latentset ehk peidetud tähendust, võimaldades andmeanalüüsis uurida andmete erinevaid tõlgendusviise, uuritavate poolt loodud konnotatsioone (Kalmus, Masso, Linno, 2015). Induktiivse sisuanalüüsi puhul tuletatakse koodid, kategooriad ja uurimisküsimused kogutud andmetest (Kalmus jt, 2015). Sisuanalüüs sobib antud uurimuses kogutud intervjuusid põhjalikult analüüsima, et leida omavahelisi seoseid nii intervjuude kui teema teoreetilise ülevaatega, samal ajal uurides intervjueeritavate arusaamasid iseenda surelikkusesse ja surmast.

Andmetöötlusviisiks valisin induktiivselt deduktiivse kodeerimisviisi, kus esiteks tutvutakse andmetega ja luuakse esialgsed koodid, mille järel eelnevalt otsitud teoreetilistele lähtepunktidele luuakse täiendavaid koode, selekteeritakse vastavad tekstilõigud edasiseks andmetöötluseks (Kalmus jt, 2015). Lähtuvalt kodeerimisviisist lugesin esmalt intervjuude transkriptsioone, selle järgnevalt koondasin läbivad teemad, mille tekstilõigud tähistasin failis vastava värviga, tähistasin sarnased teemad ja tähelepanekud sama koodiga. Sellele lisaks vaatasin varasemalt koostatud teoreetilise osa lähtepunkte, mille alusel täiendasin koodipuud. Algselt tähistasin üheksa koodi: religioon ja spirituaalsus, surmast rääkimine, vanuselised iseärasused ja tervis, surmakogemused, surmaärevus, säilenõtkus ja aktiivsena vananemine, surmast rääkimine, surmaplaanid ja “unistuste surm”. Loodud koodidest lähtuvalt tekkis lõpuks neli teemaplokki: meeste mõtted surmast ja iseenda surelikkusest; surelikkuse seos religiooni ja spirituaalsusega; säilenõtkus ja vananemine ning surmast rääkimine.

2.3 Uurimuses osalejad

Intervjuudes osales Tartu Ülikooli CoMe Strong projekti ja mittetulundusühinguna toimetav MTÜ Meeste Garaaži kolm liiget. Uurimuses osalejate hulga valiku langetasin kogutud andmete mahu järgi, kus esialgu piirdusin kolme intervjuueeritavaga, mis andmeanalüüsi tulemusena osutus kogutud andmete mahult sobivaks. Kindla uurimuses osalejate arv määratakse peale empiiriliste andmete kogumist, mil saadakse teada, kui palju materjali on kogutud, et vajadusel kaasata uurimusse rohkem inimesi (Adler ja Adler, 2012). Kvalitatiivse uurimuses osalejate hulga valikul on tähtis mõelda töö mahule ja eesmärgile: kvalitatiivne uurimisviis keskendub andmete detailsusele ning sisule mitte statistilisele loogikale (Baker, Edwards ja Doidge, 2012: 5). Meeste tõlgenduste uurimisel surmast ja iseenda surelikkusest oli eesmärgiks andmekogumisele süvitsi läheneda, mistõttu uurimuses osalejate arv oli planeeritud väikseks jätta.

Liikmed said vabatahtlikkuse alusel valitud ühel projektisisesele kohtumisel. Seadsin ainsaks kriteeriumiks vanusevahemiku, eelistades mehi vanuses 65-83. Vanuse valik sai tehtud eesmärgil kaasata vanemaid mehi, sest projektis osalevad mehed on peamiselt vanuses 45-75 (MTÜ Meeste Garaaž, 2019a). Mina olen olnud MTÜ Meeste Garaaži liige 2018. aasta sügisest, kus aeg-ajalt olen projektisisestel kohtumistel käinud ja liikmetega pinnapealselt tutvunud. Meeste Garaaži tegeleb kogukonnatöoga, kus ühiselt otsitakse tegevusi, tegeletakse liikmete kaasamisega ühiskonda ning ühistegevustesse (MTÜ Meeste Garaaž, 2019b).

2.4 Uurimuse käik

Valmistusin uurimuseks läbi intervjuukava koostamise. Uurimuse eesmärk on võrdlemisi delikaatne ja isiklik, uurida meeste tõlgendusi seoses iseenda surelikkuse ja surmaga, mille jaoks tahtsin küsimused võimalikult avatuks ning küsimuste arvu minimaalseks jätta. Selleks valisin poolstruktureeritud süvaintervjuu, et vestluse käigus vajadusel täpsustusi küsida ja jätsin küsimused võimalikult avatuks, et mehed saaksid küsimuste ja elukogemuse alusel ise seoseid luua ning neid minuga jagada.

Planeerisin uurimuse alguses tutvuda erialase kirjandusega, et kaardistada vananemise ja surelikkusega kaasnevad muutused, millele tuginedes koostasintervjuukava. Planeerisin

algsest läbi viia kolm intervjuud, mille transkribeerimise järel otsustada, kas uurimuses osalejate arvu on vaja suurendada. Andmetöötlusel selgus, et läbiviidud kolm intervjuud olid andmete mahult ja saadud informatsioonilt piisavad. Viisin läbi kolm intervjuud vahemikus 12-15 märts 2019. aastal kahel korral Tartus asuva kohviku privaatses ruumis ning ühel korral Tartu Ülikooli Ühiskonnateaduste Instituudi õpperuumis. Intervjuu lindistamiseks kasutasin diktofoni ja tagavaravariandina mobiiltelefoni diktofoni. Kolmest intervjuust kestis lühim 44 minutit ja 4 sekundit ning pikim 54 minutit ja 53 sekundit. Vahetult peale intervjuud transkribeerisin helifailid manuaalselt arvutifailiks. Kirjutatud transkriptsioone oli 30 leheküljel, mida digitaalselt edasi kodeerisin.

2.5 Uurimiskogemus

Viisin intervjuud läbi ühe nädala jooksul, seega andmekogumisprotsess oli võrdlemisi intensiivne. Kõik kolm intervjuud olid küllaltki erinevad teineteisest, nii intervjuudes räägitavate teemade ning intervjuueeritava ja minu kui intervjuu läbiviija vahelise suhte dünaamika poolest. Intervjuueeritavad tegid head koostööd, vastasid küsimustele ja avasid end veelgi. Suurimad erinevused esinesid intervjuueeritavate avatuse vahel: kui esimene intervjuu läks lodusalt, käsitletud teemad tundusid intervjuueeritava jaoks mugavad ja eelnevalt läbimõelduna, oli minu sekkumine oli minimaalne. Teine intervjuu seevastu nõudis suuremat sekkumist lisaküsimuste näol. Intervjuu interaktsioon intervjuerija ja intervjuueeritavate vahel sõltub suhtedünaamikast: see milline lähenemine sobib ühele, ei pruugi teisele sobida (Kvale ja Brinkmann, 2009: 32). Intervjuueeritav isegi tunnistas, et on teemaga varasemalt vähe kokku puutunud ja osade küsimuste peale pole isegi varem mõelnud. Pikkasid mõttepause aitasid tasakaalustada lisaküsimused juba räägitu kohta, et suunduda tagasi tuttavasse vestlusteemasse. Viimane intervjuu oli kui hübriid kahest eelnevast- mees oli võrdlemisi eneseteadlik, kuid kohati lakooniline. Mees keskendus intervjuus peaasjalikult ühele tähtsale aspektile oma elus.

Ühe asjaoluna tooksin välja iga intervjuu juures ilmnenu huvi minu, kui uurija, vastu. Üheks intervjuud kokkuvõtva küsimuseks oli “Äkki on Teil tekkinud küsimusi minu kohta?”, mille juures kõik vastajad tundsid huvi, miks mina olen niivõrd huvitunud surmast. Rääkisin meestele enda kogemustest surmast ja surelikkusest rääkimisel ning tähelepanekuid

ühiskondlikust valmidusest surma adresseerimisel. Rääkisin, et langetasin lõputöö teemavaliku juba eelmise aasta kevadel toimunud loengus. Meil oli kodutööks „Gerontoloogia õpiku” peatükid ette valmistada ja loengus osalejatele tutvustada, millest mingi peatükk rääkis. Üks tütarlaps tutvustas peatükki surmast ja surmaga leppimisest vanemas eas ja tunnistas, et see teema ei meeldinud talle ja mõjus rusuvalt. Panin sel hetkel tähele kui erinevalt inimesed surma ja enda surelikkusesse suhtuvad ning mõtlesin kui vähe surmast minu tutvusringkonnas räägitakse. Mind paelus ja siiaaani huvitab kuidas inimesed iseenda surelikkusesse suhtuvad, sest sellisest teemast ei räägita kuigi tihti ja arvamused on väga erinevad. Selline põhjendus andis intervjuule ainet juurde: intervjuueeritavad samastusid ja vestlus leidis nii edasiarendust. Intervjuude juures oli näha osalejate soovi dialoogiks, minu mõtteid teemaga seoses kuulda. Mehed ei soovinud üksnes rääkida enda kogemusest, vaid vestelda minuga antud teemast.

Intervjuude läbiviimise kogemus oli positiivne ja õpetas mind teoreetilisi teadmisi intervjuueerimisstrateegiatest praktikas kasutama ja iseseisvalt uurimisprotsessi läbi viima. Sain teada, et mehed olid avatud oma kogemusi ja mõtteid surmast ning surelikkusest jagama. Oli tunda, et oma kogemuste ja arvamuste jagamine on huvitav intervjuueeritavatele, mis motiveeris mind täpsustavaid küsimusi küsima ja omakorda suurendas entusiasmi tööd kirjutada. Võtan sellest kogemusest tähtsama mõttena kaasa asjaolu, et surmast rääkimine võib olla mugav ja põnev erinevate inimeste vahel. Kuigi teema võib tunduda tõsise ja morbiidsena, olid kõik intervjuud läbivalt positiivsed ning intervjuude lõpuks väljendasid intervjuueeritavad kogemusest saadud head meelt.

3. ANDMEANALÜÜS

Antud peatükis analüüsin uurimuses kogutud kolme intervjuud. Jagasin intervjuude transkriptsioonide koodid neljaks koondavaks kategooriaks. Teemade alusel jagasin ka analüüsi neljaks alapeatükiks. Esimene alapeatükk käsitleb mõtteid enda surma ja surelikkuse üle, teine tõlgendab meeste jaoks surelikkuse seost religiooni ning spirituaalsusega. Kolmas alapeatükk käsitleb meeste säilenõtkust ja vananemist surelikkuse kontekstis ning viimane teemaplokk kirjeldab intervjuueeritavate rääkimisharjumusi surmast rääkimisel. Lugemise lihtsustamiseks olen kolmele intervjuueeritavale määranud pseudonüümid: Jüri, Kalju ja Villu. Tsitaatidest eemaldasin isikut puudutava või üleliigse informatsiooni tähisega /.../. Intervjuudes kasutasid mehed rohkelt asesõnu. Lugemise lihtsustamiseks lisasin kaldsulgudesse selgitused [...].

3.1 Meeste mõtted surmast ja enda surelikkusest

Iseenda surm ja surelikkus on midagi, millele ühel hetkel paratamatult mõeldakse. Enese surelikkuse tunnistamine tundub möödapääsmatu protsessina vananemisel, mil oluliseks muutub oma soovide ning mõtete läbi töötamine. Meeste jaoks on enda surmast mõtlemine oluline osa, et leppida oma surelikkusega ja edasi liikuda oma igapäevaeluga. Surelikkust kirjeldati kui elu loomuliku protsessi, mitte midagi, mille üle igapäevaselt mõelda tahaks või sellest tihedalt rääkida sooviks. Surm oli meeste jaoks midagi, millega tuleb ajaga ja surmalähedaste kogemuste tõttu leppida. Teema tundus kahe intervjuueeritava jaoks loomuliku elu osana, mis ei põhjusta hirmu või muid ebameeldivaid tundeid- mehed olid leppinud, et surm on möödapääsmatu osa elust.

Villu: *“Aga mina, ütleme niimoodi, surma, eriti ei mõtle selle peale ja, ei karda. Selles hirmu nagu ei ole, tead nagunii, et ära tuleb minna.”*

Surma peale mõtlemine ei tundu olevat midagi, mille peale pikalt pidama soovitakse jääda. Vastandlikult poolelt ei olnud surmast mõtlemine kõigi intervjuueeritavate jaoks midagi tuttavat ja harjumuspärast. Enese surelikkus ei ole midagi, millega igäüks oma rahu n-ö on

teinud. Surm võib mõjuda negatiivse ja välditava teemana, millest ei taheta ega ka osata rääkida. Põhjuseid on kindlasti mitmeid, kuid üheks tähtsaks põhjenduseks saab pidada kasvatust ja eelnevaid kogemusi seoses kellegi surmaga. Vanematel on suur roll lapsi kasvatades kontrollida ning reguleerida, millega laps kokku puutub ja millega mitte. Niisamuti võib olla surm üheks morbiidseks elu osaks, millest ei pruugi vanemad ise osata või tahta lapsele selgitada, ka kaasata last surmaga seotud üritustele nagu matused.

Kalju: "...ma nooremast east lausa kartsin seda, sest surm oli veidi hirmutav ja kui... Eks ma ilmselt olen ema-isast kodunt selle kaasa saanud, sest kui emal jäi vend kadunuks, oli see surmaga palju seotud ja mingit moodi surmahirm oli sees."

Keskkond ja kogemused mõjutavad suurel määral harjumusi, käitumismustreid ning mõttemalli. Kasvades keskkonnas, kus surm on midagi, millest ei räägita ega soovita rääkida, mõjutab omakorda lapse käitumisnorme, millistest teemadest on sobiv rääkida, ning mida endale hoida. Üks mees ütles, et tema polegi oma elus eriti iseenda surelikkusest mõelnud, sest see polnud miski, millest kasvades üldse räägitud oleks. Enese surelikkust mõistetakse läbi kultuurilise ja sotsiaalse kuuluvuse: kui surm pole kunagi teemaks tulnud, pole ka põhjust, miks sellele on vaja mõelda. Surm tähistab millegi lõppu ning võib seetõttu seostuda ebameeldiva, halva ja süngega, mille peale ei taheta mõelda. Selle asemel keskendutakse elule ning täisväärtuslikkusele, millelegi positiivsele, kuid jäetakse enese elutee lõppfaas käsitlemata.

Kalju: "Aga enda suhtes niimoodi ma ei mõtlegi [surmast], üldse ei ole mõelnud."

Surmast rääkimisel prevaleeris meeste seas enda matuse kordaminek. Peaasjalikult paistis, et surmast rääkimisel keskendutakse enim oma matuste-eelistustele. Uurimuses osalejate jaoks oli oluline krematooriumimatus. Hauamatuste vastu kõneleti just hoolitsusvajaduse tõttu, mille tõttu ei taheta lähedasi pärast surma hauaplatsi hooldamisega koormata. Selle tõttu meeldis meestele mõte põletusmatusest, kus matusejärgne mälestuskoha hoolitsusvajadus on minimaalne ja ei kohusta lähedasi platsil käima koristamas ega platsi üldist väljanägemist hooldamas. Kremeerimine paistis meeste jaoks olevat viisiks oma lähedaste eest hoolitseda ka pärast surma. Intervjuu käigus selgus, et oma surma mõtestatakse suuresti ka läbi lähedaste-ühe indiviidi surm mõjutab palju suuremat kogukonda.

Villu: *“See on sellepärast, et krematooriumimatused või kuidas seda öeldakse... urnimatused, et lastel ei tekiks mingeid kohustusi, kui meie ära lähme. Praegu paljudel on niimoodi, et hauaplatsi pead hoidma korras, no milleks neid kohustusi.”*

Surmatalitustest rääkimine suunas meeste mõtted suremiseni, mille osas oli tunda vastakaid emotsioone. Ühelt poolt ei kartnud mehed surma ennast, kuid pelgasid surmaeelset virelemist haiguste käes. Tähtsa asjaoluna tõi üks intervjuueeritavatest välja, et haigus ei ole surm, vaid elu jätk. Mil hirm surma vastu tundus olevat väike, oli tajuda hirmu raskete haiguste ees, kus üks hetk võidakse kaotada oma iseseisvus. Kui surm on hetk, siis haigus võib kesta aastaid, millest tulenevalt esines meestel hirm jääda haigeks. Vastumeelest haigena elada, fantaseeris üks meestest “unistuste surmast”, kus lõpp tuleb äkitselt ja kiiresti, millele eelnevalt on elu näinud tavalisena, pole pidanud kannatama. Siinkohal muidugi on äkksurm midagi hirmsat lähedastele, sest haiguse korral on justkui eeldus surmaks olemas, siis tavaliselt toimeka inimese surm mõjub rängalt ja laastavamalt. Äkksurm on aga midagi, mis säästab terviseseisundi languse ning pikaldase haigusperioodi eest, seega oli mõistetav, miks unistati kiirest ja ootamatust lõpust- äkksurma puhul elad sa elu teadmata, et ühel hetkel sind pole.

Jüri: *“... ma tahan siuksest surma, et tõesti pauh ja valmis. Ma tean, et omastel on see hirmus, aga iseendale kõige parem surm- unistatud surm. Et kukun kokku ilma valude ja asjadeta, see on unistatud surm, aga vähestel inimestel saab see toime.”*

Uurimuses osalejad suhtusid enda surelikkusesse erinevalt. Mil kaks meest olid rohkem oma surmast ja elutsüklis rohkem mõelnud, suhtuti surma ka avameelselt. Surmast rääkimisel oli meeste jaoks oluline rääkida lähedastega surmatalitustest, samuti loodeti piinavaba elu lõppu, et raskete haiguste käes virelema ei peaks. Surma mõtestamisel oli tähtis lähikonna rollmuretseti lähedaste pärast peale oma surma, mistõttu ka püüti surmajärgseid soove planeerides säästa lähedaste aega ja kohustusi matuseplatsi eest hoolitsemisel. Küll aga ei suhtunud üks osaleja surma sellise avatusega. Mees ei olnud eriti enda surelikkuse üle mõtisklenud, sest teema mõjus sünge ja ebameeldivana, mistõttu surmast rääkimine oli tema jaoks keeruline.

3.2 Surelikkuse seos religiooni ja spirituaalsusega

Mehi intervjuuerides selgus meeste jaoks surma seostamine religiooni ja spirituaalsusega, kus surmast räägiti vähemal või rohkemal määral läbi spirituaalse maailma või religioosse paradigma. Spirituaalsed ja religioossed tõekspidamised paistsid andvat enesekindlust surmast ning oma arusaamadest rääkia. Intervjuude jooksul oli täheldada meeste juures kindlat eneseteadlikkust, kuidas maailm toimib ja enese kohta maailmas eneses. Surm ei olnud nendele meestele pelgalt sündmus, vaid osa nende maailmapildist ja uskumustest. Kahe intervjueeritava puhul paistis huvitumine spirituaalsusest olevat tekkinud elukogemuse ja ajaga.

Villu: *“Ja siis ma hakkasingi neid oma juhuseid analüüsima /.../ ja ma tulingi järeldusele, et see on puhas saatus kõik.”*

Usk millessegi, olgu selleks kindel religioosne või spirituaalne uskumus, paistab andvat kindluse ja rahutunde. Erinevalt igapäeva olmeelust oli meeste jaoks vaimumaailmas rohkem sisemist arutlust surmast ja teispoosusest, mil tänapäeval, kus inimesed on rohkemal määral võõrdunud vaimulikust maailmast, ei pruugi surma teema ja enese surelikkuse mõtestamine enne isiklikku kokkupuudet teemakski tulla. Religioon ja spirituaalsus pakub omapoolse laia selgituse kuidas maailm funktsioneerib, andes igapäeva elusündmustele tähenduslikkusele, väärtustades elu ja kogemust. Vaimumaailmas on rõhk inimese hingele ja vaimule, lähtudes seesmisest heaolust, mis võib olla suureks toeks ning abiks enese eksistentsi mõtestamisel.

Jüri: *“Usklikud inimesed on väga rahulikud /.../ usklikul inimesel ei ole surm küsimus, ei temale ega tema lähedastele. /.../ Ma ise olen rohkem niisugune budistlik luterlane, et midagi peab [uskuma].”*

Religiooselt ja spirituaalselt meelestatud mehed rääkisid surmast kui elu paratamatusest, millestki, mis kunagi igaüht tabab, ent selles ei tundud hirmu ega ärevust. Vaimulik maailmapilt andis intervjueeritavate näol surmale tähenduse, mille kohta läbi surmaeelsete kogemuste ja elukogemuse õpitakse, harides oma vaimu ning hinge. Surma paratamatust kirjeldati elu loomuliku osana, kuid eesmärgistatud ja kindla sündmusena, mis allub mingisugusele tundmatule ent olemasolevale fatalistlikule jõule. See, kas see jõud on loodusest või millestki muust, ei täpsustatud, kuid nii surm kui teised elusündmused juhtuvad

intervjuueritavate silmis põhjusega- elu on enam kui lihtsalt juhuslik kokkusattumus. Elu põhjuslikkuse otsimine võib tuleneda soovist selgitada maailma toimimist enda ümber, leida elu tähendus suuremal tasandil kui isiklikud eesmärgid.

Villu: *“Igaühele on antud oma aeg. See tuleb momendil, kuna, seda me ei tea. /.../ Vanasti ma pidasin seda juhuseks, kuid see ei ole juhus, see on saatus.”*

Surmaga seotud kogemustel oli suur osa meeste uskumustel surmast. Läbi surmalähedaste kogemuste õpiti enese jaoks midagi uut, mõtestati maailma teisiti, otsiti tähendusi ja seoseid. Üheks tähenduseks peeti kaitseinglite olemasolu, kus mitmete õnnelikult lõppenud surmalähedaste kogemuste põhjuseks peeti kõrgemate võimude sekkumist. Kaitseinglid sümboliseerisid meeste jaoks elu ja surma suhet, surmalähedase kogemusele järgneva elu põhjuslikkust. Võib arvata, et surmalähedased kogemused suunavad elu rohkem hindama, mida võidakse üleloomulikeks kingitusteks pidada, kui puudub muu ratsionaalne selgitus.

Villu: *“Tead nagu kaitseingel oleks hoidnud mind. Need ongi need surma õppetunnid, et kogemus on saadud ja aitab küll.”*

Tähtsa mõttena toon välja religioossuse ja surmahirmu seose, kus religioosse ja/või spirituaalse mõttemalliga inimene tundub surma vähem kartvat. Läbi surmalähedase kogemuse kirjeldas mees kogetud tunnet läbi rahulolu ja soojuse. Surm ei olnud tema jaoks hirmus, kuigi juhtunud õnnetus toimus noores eas. Mees pidas surmaeelset seisundit meeldivana, ta ei rääkinud läbi hirmu, vaid suhtus surma kui loomulikku ent ilusasse elu lõppu. Julgen öelda, et religioosne ja spirituaalne sättumus võib sellise kogemuse juures suurt rolli mängida, kus surmast räägitakse kui vabanemisest, millestki heast, mida oodata.

Jüri: *“... ja see lõppeski nii kurvalt, et ma lihtsalt uppusin ära. Ja siis oli ka see tunneli tunne, nagu kõik räägivad, et ma nägin, et tõesti mulle väga meeldib. Aga ma tundsin seda väga ilusat tunnet, mis mind siis nagu läbis.”*

Intervjuude käigus puudutati ka usku pöördumise teemat hilisemas eas, mil usust leitakse selgitusi ja tuge, mida enam tavaelu pakkuda ei suuda. Religioosne paradigma suudab surma tähenduslikkust selgitada läbi elu põhjuslikkuse, andes igale elule kindla eesmärgi suuremas plaanis. Kõrgemas eas, mil surm muutub aina aktuaalsemaks, muutub see vajaduseks- aru saada enese surelikkusest, mõtestada enese elu tähtsust. Uurimuses osaleja meelest aitab usk

selgitada miks on elu selline nagu ta on, anda kindluse, isegi lohutuse teadmatuses olevatele. Inimloomuses on soov selgitada end ümbritsevat, kuid eneseteadvuse ja -teadlikkuse tõttu otsitakse tähendusi ka elutsükli põhjuslikkusest enda kohta selles.

Jüri: “...see ongi see sisemine rõhutus /.../ see teadmine, et vaja oleks saada sellest usust lohutust.”

Religioon ja spirituaalsus olid läbivad teemad intervjuudel meestega. Surma mõtestati läbi spirituaalse ja religioosse mõttemalli, kus surma nähti elu paratamatu osana. Mehed kirjeldasid surma vabanemisena, millesse ei suhtunud hirmuga. Usku peeti lohutavaks toeks elu mõtestamisel, sest religioosne paradigma õpetab kuidas head elu elada, andes juhised heaks eluks. Seetõttu võib arvata, et vaimumaailmaga kokkupuutuvad mehed olid enesekindlamad surmast rääkimisel ja enese surelikkusega leppimisel: mehed mõtestasid elu läbi spirituaalsuse ja religiooni, mis toetas mehi nii vaimselt kui ka andis konkreetse väljavaate mida elu ja surm tähendada võivad.

3.3 Säilenõtkus ja vananemine

Intervjuudes keskendusid mehed oma kogemustele seoses surmaga, kus igaüks oskas rääkida mitmetest surmaeelsetest kogemustest nii noores kui ka vanemas eas. Intervjueeritavate meelestatus oli üldiselt positiivne ja rahulik, räägitud kogemused, olgugi tõsised, ei paistnud liigset valu või hirmu põhjustavat. Surmaeelset kogemused varieerusid õnnetusjuhtumitest raskete haigusteni, millest ei usutud terve nahaga välja tulla. Kõik sellised kogemused mõjutasid mehi mõtlema oma surelikkusele ja elu väärtusele. Üheks ühiseks kogemuste mõjuks saab pidada positiivset järelkaja mõtetes ning tunnetes. Isegi kõrgemas eas läbielatud vähi kogemus, kõigi oma raskustega, oli kogemus millesse mees suhtus läbiva optimismiga, tundes õnne elu ja haigusest vabanemise üle. Raske haigus, mil elukvaliteet ning teovõime oli piiratud ja kehv, suunas meest paranedes edendama oma füüsilist ja vaimset võimekust ning tegutseda ja osaleda ühiskondlikes tegemistes. Sellist vastupanu rasketele eluetappidele kirjeldab tugev säilenõtkus, mille tõttu mees raskest haigusest kiiresti taastus, õppis kogemusest enese kohta midagi uut.

Jüri: “ *Arstid ju ütlesid ka, et sa sured sellesse [vähki] haigusesse. Et ühest haigusest saad lahti ja teine tuleb, eksole. Nii elu ongi... eks peab optimistlikult mõtlema.* ”

Meeste kogemustest ja kogemuste järelkajast peegeldus meeste kõrge säilenõtkus. Hirmsad kogemused, kus arvati, et ainsaks saaduseks on surm, ei muutnud mehi kartlikuks. Õnnetusjuhtumite puhul ei hakatud sarnaseid situatsioone pelgama, vaid vastupidiselt sooviti tulevikus sellist negatiivset järelmit vältida läbi parema teadlikkuse ning valmisoleku kiiremini ja paremini sarnases olukorras reageerida. Toon näiteks ühe mehe loo uppumisest noores eas: noore poisina ei osanud ega jõudnud ta basseiniääreni ujuda, vajus kurnatusest vee alla, kuid õnneks eakaaslase kiire reaktsioon ja abi päästsid ta uppumast. Poisi hilisem reaktsioon ei olnud vee vältimine igas olukorras, mis oleks võrdlemisi mõistetav reageerimisviis, vaid poiss tahtis juba järgmine päev uuesti basseini minna ja ujuma õppida, et enam sellist olukorda ei tuleks.

Kalju: “*Aga kokkuvõttes tähendas see seda, et ma ei oska siamaani eriti ujuda, aga järgmine päev tahtsin kohe minna vette, et ma õpiks sealt välja tulema. /.../ Ei ehmatanud see ära, kuigi esialgul oli hirmus koju minna ütelda, et pidin ära uppuma.*”

Surmalähedaste kogemuste läbielamine tõstis meeste enesekindlust ja vähendas surmahirmu. Surma läbielamine või sellega väga lähedane kokkupuude vähendab hirmu uue sarnase kogemuse ees, sest situatsioon on juba varasemalt läbi elatud. Surmahirmu võib osaliselt tõlgendada kui hirmu teadmatuse ees, kus ei teata, mida oodata. Selle tõttu aitab eelnev kogemus aru saada, mida surm enesega kaasa võib tuua. Läbi eelneva kogemuse mõeldi iseenda eksistentsi üle, tajuti oma surelikkust ja elu haprust, kuid samal ajal tuldi toime raske olukorraga, muutudes enesekindlamaks, et uuel kokkupuutel surma või surmalähedase kogemusega tullakse toime juba saadud kogemusele toetudes.

Villu: “*Et siit saadki selle surmaõppetunni kogemuse kätte ja ei huvitagi enam. Tead, et sinuga enam midagi ei juhtu, tekib see kindlus.*”

Lisaks kogemusest saadud enesekindlusele meenutati surmalähedasi kogemusi teatava huumori ja põneva seigana, millele tagasi vaadata. Säilenõtkus läbi elurõõmu ja kerguse aitab väga keerulisi olukordi elus kergemini üle elada. Positiivne meelestatus ning ellusuhtumine aitab intervjuueeritavatel kiiresti rasketest kogemustest taastuda ning edasi liikuda. Mehed ei

jäänud sündmuse raskelt üle elama, vaid leidsid kogemustest õppetunde, millest enese ja ümbritseva kohta juurde õpiti ning oma eluga edasi liiguti.

Jüri: *”Ma ütlen, et eluliselt huvitav sündmus [vähki haigestumine ja keemiaravi], aga minu elus kõik need väga rasked sündmused, elamised omandavad mingi järelkaja, roosa humoorika mälestuse.”*

Intervjuueritavatel täheldasin tugevalt säilenõtkust, kus rasketele olukordadest ja elusündmustest taastuti kiiresti, kohandati vastavalt oma elustiili ja mõttemalli. Mehed suhtusid läbielatud eluraskustesse optimismiga- elust tunti rõõmu ja oldi paindlikud kohandama oma elu vastavalt ootamatutele sündmustele. Surmalähedastest kogemustest leiti väärtuslikke õppetunde ja kogemused mõjusid surmaärevust maandavalt.

3.4 Surmast rääkimine

Intervjuude käigus uurisin kellega saavad mehed surmast rääkida, mille jätkuks küsisin, miks nende meelest on tarvis surmast üldse rääkida. Sel teemal valitses intervjueeritavaid konsensus: surmast rääkimine on väärtus omaette. Lähedaste või tuttavatega peeti tähtsaks ühel hetkel surm teemaks võtta, et harjuda ja kohaneda elutee lõpuga ning lähedastega jagada omi mõtteid ning tundeid. Surma peeti vältimatuks elu osaks, mis vestlusteemadest paratamatult läbi käib. Surmast arutamine paistis prevaleerivat just kõrgemas elueas, kus mõtiskletakse rohkem elu lõpu üle, vaadatakse oma kogemustele tagasi. Lähedaste, peaaegselt pereliikmete, tugi oli surmast rääkimisel tähtis, toetades meeste heaolu ja sotsiaalset kaasatust.

Villu: *“Et see [enese surmast rääkimine] on vaja läbi teha, et seda kogemust saada ja teine asi: me oleme siia ilma tulnud, et kogemusi saada.”*

Mehed pidasid surmast rääkimist tähtsaks ka väljaspool lähikonda. Surmast kõneldi kui elu loomulikust osast, millest tuleb kaaslastega arutada, et vähendada ebakindlust ja võõrandumist sellisest teemast. Mehed leidsid, et surm ei ole igapäevaelus sellise fookuse all nagu muu olme, vaid tihtilugu minnakse teemast kiiresti üle, keskendutakse positiivsele. Surm ja enese surelikkus kannab endaga kaasas negatiivseid konnotatsioone, mis on peamiselt

tekkinud teadmatusesest ning teema vältimisest. Kui sünd on tähistatud sündmus, on surm paratamatult kurvastav ent paratamatu elu osa. Meeste meelest peaks surmast rohkem teadlikult rääkima, selleks, et kaotada stigma, jagada kogemusi ja mõtteid.

Jüri: *“...sünnist me ju räägime... kaks inimese vägiasja on sünd ja surm, kuid ikka surm on, millest ei taheta rääkida, mis on väga loomulikud eluosad.”*

Surmast rääkimisel pöörduiti eelkõige pere poole, kuid teispoolsuse ning surelikkuse temaatika oli meestel niisamuti tööl ja Meeste Garaažis jutuks tulnud. Antud teemast rääkimine oli meeste jaoks tähtis, sest surmaga puutuvad kokku kõik. Sellised vestlusteemad lähedaste ja tuttavatega toovad nii inimesi üksteisele lähemale, kui ka annavad võimaluse avaldada mõtteid, mida surelikkus endaga kaasa toob. Meeste puhul oli näha, et neil, kellel oli lähikonnas kellegi poole selliste sügavate küsimuste ja mõtetega pöörduda, olid ka enesekindlamad ning rahulikumad surmast rääkimisel. Tugevad sotsiaalsed sidemed näitavad kuuluvust ja toetavad toimetulekut, sest oma mõtetega ei jääda üksi.

Jüri: *“Kõigi oma sugulastega räägin, emaga ja tütreaga ja tööl on surmateema meil sees olnud /.../ surm on üks väga tähtis sotsiaalpsühholoogiline fenomen, millest ei saa ei üle ega ümber.”*

Surmast rääkides väljendas üks mees teatavat alalhoidlikkust, koguni põlgust. Selle asemel keskendus mees elule ja elamisele, sest surmaga seonduvad ebameeldivad ning negatiivsed tunded nii teadmatusesest kui tahtmatusesest teemaga igapäevaselt kokku puutuda. Surmast rääkimine tundus mehele varasemalt koguni ebahuvitavana, mille peale on alles hiljuti mõtlema hakanud. Väärtuseks tõi ta enese pidevas tegutsemises hoidmise, kus pole aega mõtiskleda surmast. Võib arvata, et surma peale mõtlemine toob endaga kaasa negatiivseid konnotatsioone läbi teadmatusesest kuid ka hirmu, mistõttu püütakse surmaga tegelemist ka mõtetes vältida.

Kalju: *“... ei ole mind nagu huvitanud see asi. Ei taha nagu surmast rääkida, sest ikkagi see teisisipidi ma mõtlen, et ma elan praegu.”*

Enamik inimesi puutub oma hiliseks keskeaks kokku surmaga, ent süveneda sellesse kõik ei soovi. Surm võib olla võõras ja hirmus või üldiselt ebameeldiv, millele ei pruugita osata läheneda, pole kedagi, kellega oma mõtteid jagada. Küll aga selgus intervjuudest oluline

erinevus oma surelikkusega leppinute ning teemat vältiva mehe vahel. Kui ühel mehel räägiti juba lapseeas koduses keskkonnas surmast ja elukaarest vabas vormis, siis teisel mehel välditi surmast rääkimist täielikult. Varased kogemused surmaga muudavad surma igapäevaseks ja loomulikuks osaks, mil teemat vältides ei mõeldagi surmast enne vanaduspõlve. Kogemused rikastavad mõttemaailma, kohandavad erinevate olukordadega ning avardavad maailmapilti. Niisamuti on varajane kogemus surma ning elukaare loomulike etappidega oluline kujundamaks elutervet suhtumist iseenda surelikusesse.

Kalju: “Tähendab selles suhtes ma ise, ma arvan, et oleks olnud päris tore, kui isa ja ema oleksid väiksest saati hakanud rääkima surmast.”

Antud mehe puhul oli huvi surmast mõelda ja rääkida tärganud alles hiljuti, sest suurenes Meeste Garaažis kokkupuude antud teemaga läbi surmakohviku, kus kuulati esmalt lühikest loengut surmast ja hiljem arutati meestega omavahel, mida keegi arvas ja tundis. Mehe üllatuseks ei olnud surmast rääkimine midagi morbiidset või ebameeldivat, seltskond oli avatud ja toetav olnud. Sotsialiseerumisega omandatud hoiakud ja käitumisnormid ei pruugi teises seltskonnas kehtida, kui lapsepõlves oli surm midagi tabu, koguni välditavat, siis tuttavatega ühistegevuses oli suhtumine avatud ja positiivne. Sellised positiivsed kogemused surmaga võivad mõjutada inimese mõttemalli ning arusaama surmast. Mehe puhul oli näha Meeste Garaaži surmakohviku kogemuse tulemusena suuremat avatust ja optimismi sel teemal kunagi jätkama.

Kalju: “Ei noh nii põhjalikult ei ole seda teemat minu jaoks olnudki. Et praegu seal Meeste Garaažis, ma läksin koju, ütlesin oma sõbrannale, et see ei olnud üldse, see teema ei olnud surmakohvik, vaid me ei rääkinud surmast, vaid kuidas elada.”

Surmast arutamine muutus kõrgemas eas meeste jaoks tähtsaks, kus mõtiskletakse rohkem elu lõpu üle, vaadatakse oma kogemustele tagasi. Mehed said surmast arutada nii pere, töökaaslaste kui tuttavatega. Sellisel teemal rääkimist peeti vajalikuks, et jagada oma mõtteid ja tundeid ning kuulda teiste tagasisidet. Surmast rääkimist võib pidada sotsiaalseid suhteid toetavaks teguriks, sest teema on isiklik ja usaldussuhteid tugevdav. Mehed tähtsustasid surmateemal vestlemist juba lapsepõlves, et harjuda surmaga, leppida surma paratamatusega. Mees, kelle lapsepõlves surmast vanemad ei rääkinud, igatses tagantjärele sellise teema

käsitlemist nooruspõlves. Mees arvas, et oleks oma surelikkusega paremini kohanenud ja suhtuks nüüd teemasse avatumalt.

4. ARUTELU

Töö eesmärk on paremini mõista uuritavate meeste tõlgendusi surmast ja enda surelikkusest. Töö fookuses oli uurida milline tähtsus on surmal ja iseenda surelikkusel meeste eludes ning kellega mõtteid oma surmast jagatakse. Siinses arutelu peatükis koondan analüüsitud intervjuud ja arutlen uurimistulemuste üle toetudes teoreetilistele lähtepunktidele, mida töö teoreetilises osas käsitleti.

Vananemisega kaasnevad paratamatud muutused nii tervises, elukorralduses, mõtteprotsessides jms. Vananemine on elukestev protsess, mille jooksul inimesed pidevalt kohanevad muutustega kui ka kohandavad vananemise tõttu muutunud vajaduste järgi oma elustiili ja eesmärke (Tulviste 2016: 142). Üheks selliseks muutuseks on enese surelikkus, mis muutub kõrgemas eas aktuaalsemaks, mil vaadatakse tagasi oma elule, mõtestatakse edasist elu. Vanaduspõlv on viimane elufaas, mil inimene koondab senise elukogemuse ja oma elu üheks tervikuks (Moody, 1986: 16). Uurimuse käigus selgus, et kaks meest olid kohanenud ning leppinud enda surelikkusega, mil üks mees oli aga alles hiljuti hakanud surma üle mõtlema, väljendades ärevust ja ebakindlust teemal rääkides. Iseenda surelikkuse mõtestamine on individuaalne protsess. Intervjueeritavate näol mõjutab surmatõlgendusi ning enese surelikkuse mõtestamist peamiselt religioon ja spirituaalsus, varasemad kogemused ning mõttekaaslaste olemasolu.

Mehed keskendusid intervjuudes suurel määral surmaplaanide (matused ja juhendid lähedastele) kirjeldamisele, kui et surma eksistentsiaalsetele tahkudele. Oma surmast mõeldes ei kardeta niivõrd palju surma ennast, kui surmale eelnevat protsessi ja enese surma mõju lähedastele- samal ajal valutu ning rahumeelne surm on võrdlemisi levinud ideaal (Fleming jt, 2016). Meeste jaoks olid surmast rääkides tähtsal kohal surmajärgsed talitused ja pere heaolu eest muretsemine. Pere toimetuleku lihtsustamiseks eelistati krematooriumimatuseid, just matusejärgse kerge hooldamise tõttu- lähedasi ei tahetud peale surma koormata. Lisaks matusetalitustele esines ideaalsest surmast rääkimist, kus peamiseks faktoriks oli surmahetke ootamatus ning sellele eelnev kannatuste vaba elu. Hirmu põhjustas haiguste käes viiremine, sõltuvus oma lähedastest ning iseseisvuse kaotamine, mistõttu fantaseeriti äkksurmast. Vanemate inimeste uurimisel on täheldatud noorematest eagrupidest väiksemat ärevust

surma kui sündmuse ees, kuid suuremat hirmu surmaga kaasnevate olude juures nagu omaste kaotamine, valu ja kannatus, seatud eesmärkide täitmatus või võimetus kontrollida oma keha ning tegusid (Pinder ja Hayslip, 1981).

Religioon ja spirituaalsus aitavad mõtestada teistsuolust ning eksistentsi. Erinevates usundites on kesksel kohal teistsuoluse topograafia, kujutades maailma pärast surma (Kõivupuu, 2010). Spirituaalsus ning religioon toetavad inimest rasketel aegadel, kui ka annavad elule holistliku tähenduse. Lääne ühiskonnas on leitud vanemate inimeste puhul positiivne seos religioossuse ja heaolu vahel (Ardelt, 2003). Vaimsed praktikad võimaldavad täita tühimikke, milles ilmalik maailmapilt võib jääda puudulikuks, andes vastuseid ja tähendusi elu aspektidele, mille kohta mujalt lahendusi ei leita. Spirituaalsuse mõiste tänapäeval tähendab inimese suhet iseenda poolt valitud ideaalse mõttelaadiga, mis võib kätkeada endas religioosseid lähtepunkte (Principe, 1983, viidatud Bergman, 2006). Spirituaalne mõttelaad toetas mehi surmast rääkimisel: usuti elu saatuslikkusesse. Leiti, et kõik, mis juhtub on saatuse poolt ette määratud, mille tõttu ei tundud hirmu surma ees. Mehed tajusid surma kontrollimatu osana elust, seda eesotsas surmalähedaste kogemuste tõttu, teades, et surm üks hetk paratamatult neidki tabab. Mehed aktsepteerisid elu lõpu paratamatust, leides spirituaalsetest ning religioossetest uskumustest toetust ja selgitusi surma ning elu tähenduslikkusele.

Elukogemused suunasid mehi mõtlema oma surelikkusest. Surmalähedased kogemused varieerusid õnnetustest raskete haigusteni, millest leiti elulisi õppetunde ja tunnetati elu väärtuslikkust. Surmalähedaste kogemuste uurimisel on täheldatud, et suureneb kogemute spirituaalsus, väheneb surmahirm, hinnatakse elu kõrgemalt ning elule omistatakse suurem eesmärk (Greyson, 2006). Intervjueeritavate puhul oli näha, et sellised kogemused olid vähendanud hirmu surma ees, muutes mehed enesekindlamaks, koguni andnud uue kõrgendatud elu eesmärgid, mille läbi muutus meeste ellusuhtumine ja ootused edasisele elule optimistlikumaks. Positiivset reaktsiooni elulistele raskustele kirjeldab säilenõtkus, kus haavatav olukord elatakse kõrgema resilientsuse tõttu kergemalt läbi ja taastatakse kiiremini (Hildon jt, 2008). Meeste rasked, vaimselt laastavad elukogemused olid muutnud neid vastupidavamaks keerulistele olukordadele. Resilientsus näitab suuremat vastupanu erinevate elustressorite ja depressiooni või kaotuste suhtes, mis kaasnevad kõrgema eaga: on täheldatud kõrgema säilenõtkuse seotust aktiivsena vananemisega, mil tervis ajapikku halveneb, kuid

inimese enda hinnang oma elule on positiivne (Jeste jt, 2013). Surmalähedasi olukordi kirjeldades meenutasid mehed kogemusi läbi huumori ja teatava kerguse.

Surmamõtete jagamine lähikonnaga oli intervjuueeritavate seas tähtis, et avaldada oma tundeid ja mõtteid. Täendusrikkad suhted lähedastega tugevdavad psühholoogilist resilentsust ja vähendavad surmaärevust, mis lõpptulemusena mõjutavad elukvaliteeti positiivselt (Besser ja Priel, 2008). Lähedaste tugi andis meestele enesekindluse ja toe, et nad on väärtustatud. On täheldatud, et viimastes eluetappides on oluline kuulata eakate mõtteavaldusi, hirme seoses surmaga, et tagada toetav keskkond (Bowling jt, 2009). Kõik mehed osalesid Meeste Garaaži surmakohvikus, mida tasub antud uurimuse kontekstis arvestada. Surmakohvikus räägiti antud tööga sarnastel teemadel, mis võis omakorda mõjutada surma üle mõtlemist ja muuta mehed antud uurimuses avatumaks. Surma teemal ebakindlalt kõnelenud mees oli tundnud ära vajaduse jagada oma mõtteid ja hirme lähedase inimesega, mis pidavat mõjuma positiivselt ja ärevust maandavalt. Lapsepõlve puudulik kokkupuude surmaga muutis mehe ebakindlaks, sest lapseas ei räägitud surmast ja teispoolest, kuigi tagantjärei igatses mees vanemate poolset lähenemist surmale. Inimesed muutuvad läbi sotsialiseerumise teistetaoliseks-teadmised ja uskumused omandatakse ümbritsevast, eesotsas just vanematelt, et samastuda ühiskonnaga, kus elatakse (Hayes jt, 2008). Sotsiaalne kaasatus ja mõttekaaslaste olemasolu oli meeste jaoks tähtis määraja, surmast räägiti nii pere kui tuttavatega. Mees tõi välja kogemuse Meeste Garaaži surmakohvikus, kus imestas, et surma teemal kõneletakse vabalt ja optimistlikult. Selline positiivne kogemus muutis ka mehe teemal avatumaks, tekitas soovi tulevikus surmast edasi rääkida.

Ühe mehe kogemusi ja mõtteid kuulates oli täheldada surmast rääkides hirmu ning vastupanu. Surm paistis olevat mehe jaoks midagi võõrast ja ebameeldivat, mille peale mõelda ei soovitud. Cicirelli (2003) leidis, et üheks surmaga toimetuleku mehhanismiks on eitus ja alla surumine, mil inimesed, kes surma kardavad, väldivad alateadlikult või teadlikult surmast rääkimist, mis vähendab hirmust ja teadmatuses tekkinud ärevust. Enese surelikkus on isiklik eksistentsiaalne teema, millega võib kaasneda ärevus, koguni hirm. Surm võib seada kahtluse alla senise maailmapildi ja vaimse turvalisuse. Cicirelli (2003) täheldas, et vanemate inimeste puhul on hirm vananemisega seotud surelikkuse ning surmaga. Surma teemal heitlikum mees keskendus surmast rääkides elule, millelegi positiivsele, et madaldada ärevust. Üheks toimetulekumehhanismiks on eitus ja alla surumine, mil inimesed, kes surma kardavad,

väldivad alateadlikult või teadlikult surmast rääkimist (Cicirelli, 2003). Igaühel on erinev valmidus ning vajadus tegeleda iseenda surelikkuse mõtestamisega. Surma mõtestades väheneb hirm teadmatuse ees, mis omakorda toetab vaimset toimetulekut. Töö näitel olid surmaga leppinud mehed enesekindlamad ja rahulikumad, mil surma vältiv osaleja väljendas suuremat hirmu ning teadmatust tuleviku ees.

Kvalitatiivne uurimisviis võimaldas läheneda intervjuueeritavatele paindlikult. Poolstruktureeritud intervjuu võimaldas luua usaldava ning turvalise atmosfääri, et mõtteid jagada. Eesti meeste surmahoiakud ja kogemused vajavad edasist uurimist, et mõista paremini, milliseid väljakutseid enese surelikkus inimeste eludesse toob. Antud töö põhjal leian, et religioon ja spirituaalsus on tähtsal kohal meeste surmahoiakute kujunemisel ning surelikkusega leppimisel. Samuti selgus, et surmaärevus mõjutab kõrgemas eas mehi, mille juured võivad tuleneda vähesest sotsiaalsest toest ja kokkupuutest surmaga. Surmaalane nõustamine on osa sotsiaaltöö diskursusest, et toetada inimeste toimetulekut ja võimustada neid ise otsustama. Tänapäevaks peavad sotsiaaltöötajad, peamiselt gerontoloogia valdkonnas töötavad sotsiaaltöötajad, olema kursis surma ja surelikkuse psühholoogilise poolega, et toetada ennekõike eakaid vastavate muutustega toime tulemisel (Hobart, 2008). Seetõttu on vaja uurida ennekõike Eesti üksildasi mehi, isoleeritud gruppi ühiskonnas, et mõista milline on nende meeste tajumise oma surelikkusest ja surmaga kaasnev ärevus.

KOKKUVÕTE

Surm ja surelikkus puudutab ühel eluhetkel kõiki. Nagu sünd on ka surm normaalne möödapääsmatu osa elust, kuid erinevalt sünnist on surm tihtilugu välditav ja kurvastav elu osa, mis võib inimestes ebameeldivaid tundeid, koguni ärevust tekitada. Tajun, et surm on ühiskonnas mahavaikitud osa elust, mistõttu surmast rääkimine ei pruugi olla paljude inimeste jaoks tavaks. Surma tuleb uurida, et mõista paremini, kuidas surelikkus inimeste elukvaliteeti ja heaolu mõjutab.

Meeste surmahoiakute ja kogemuste uurimiseks kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit, kus andmete kogumiseks kasutasin poolstruktureeritud intervjuud. Intervjuu oli hea viis luua personaalne kontakt meestega ja vabas vormis vestelda, kuulata meeste kogemusi ja mõtteid. Uurimuse läbiviimiseks püstitasin kolm uurimisküsimust, millest andmekogumisel ja -analüüsil lähtusin:

1. Milliseid konnotatsioone tekitab uurimuses osalejates iseenda surelikkus?
2. Kuidas on uurimuses osalevate meeste arusaamad surmast seotud elukogemusega?
3. Millise tähtsusega on uuritavate jaoks surma mõtete jagamine lähedaste ja tuttavatega?

Surelikkuse tunnetamise ja surmahoiakute peamised tegurid on religioon, spirituaalsus ning säilenõtkus, mis toetavad mehi enda surelikkusega leppimisel. Tähtsaks peeti antud teemal suhtlust lähedastega, kus lähedastega vahetati omi mõtteid surmast, edastati oma soovematustetalitusteks. Religioossed ja spirituaalsed mehed näitasid intervjuus suuremat enesekindlust ning kohanemist surmast rääkimisel. Meeste mõtted olid varasemalt läbi töötatud, vaimsetest praktikatest leiti tuge, tunnetati elu ja surma eesmärgistatust. Religioossus ja spirituaalsus olid väiksema surmaärevuse näitajad, kus omandatud vaimulikud teadmised kinnitasid meeste uskumusi, mil vähem vaimuliku mõttelaadiga mees kõneles surmast läbi teadmatuses tingitud heitlikkuse ja ärevuse. Surmaärevuse puhul on oluliseks teguriks säilenõtkus: mehed, kes kohanesid muutustele või eluraskuste korral kiiremini suhtudes surma kergusega, milles ei tundud hirmu.

Meeste jaoks oli üldiselt mugav surmast rääkida, selle teemaga oldi varem kokku puutunud läbi kogemuste kui ka vestlusel lähedastega. Mil surm on sündmusena võrdlemisi konkreetne ja kiire moment inimese elus, on iseenda surelikkuse tajumine palju komplekssem. Mehed

leidsid surelikkuse tajumisel tuge religioossetest ja spirituaalsetest praktikatest. Vaimumaailma käsitus surmast on mitmekülgne ning terviklik, käsitledes surma kui normaalset elu osa. Intervjueeritavate jaoks oli tähtis surma mõtestamine: religioon ja spirituaalsus toetas elu ning surma tähenduslikkuse leidmisel, madaldades ärevust ja sisendades eneseteadlikkust. Lisaks vaimumaailmale tuginesid surma mõtestamisel kõik mehed oma elukogemusele, eriti lapsepõlves kogetule. Surma mõtestamisel olid eriti prominentsed surmalähedased kogemused, mille läbi elamine mõjus resilientsust ja vastupanu elu muutlikkusele tugevdavalt.

Meeste säilenõtkust ja toimetulekut surelikkusega toetasid tugevad suhted lähikonnaga, võimalus jagada surmateemalisi mõtteid usaldatud inimestega. Küll aga esines märgatav erinevus meeste vahel, kes leidsid surma mõtestamisel tuge vaimumaailmast, lähedastega suhtlemisest ja mehe vahel, kes polnud varasemalt surmast suurel määral mõelnud ega kellegagi surmast eriti rääkinud. Oma surelikkuse üle vähe mõelnud mees väljendas intervjuu käigus suuremat ärevust surmast kõneldes, seda osati teadmatusest kui ka vähesest kokkupuutest. Tema jaoks oli lapsepõlves surm välditud, ebamugav teema, mistõttu edasises elus ei olnud ta huvitatud surmast rääkima. Teisest küljest oli mehe hiljutine kokkupuude surma teemal suurenenud just Meeste Garaažis osalemise tõttu, kus surmast räägiti. Positiivne lähenemine surma kui elu loomuliku osasse mõjus talle meeldivalt ja näitab ühiskonna vajadust surma teemana adresseerida.

Uurimuses osalenud meeste näitel on surm ja surelikkus tähtis osa nende elus, millele igäüks mõelnud oli. Mehed leidsid, et surmaga tegelemine on vajalik, et enese jaoks selgeks mõtestada, kuidas surelikkus neid mõjutab. Surmaga tegelemisel väärtustasid mehed sotsiaalseid suhteid ja asjakohaseid vestlusi lähedastega. Tugevad inimestevahelised suhted võimaldavad tugevdada inimese vastupanu surmaärevuse vastu (Mikulincer jt, 2002). Töö näitel on surma ja iseenda surelikkuse tõlgendamine väärtuslik uurimisteema, et ühiskonnas surmast rääkimist normaliseerida. Sellele lisaks on vaja paremini mõista, kuidas surelikkus inimeste heaolu mõjutab. Siinkohal tuleb ka mainida sotsiaaltöö rolli rahuldada vananeva ühiskonna muutunud vajadusi, et toetada eakaid vananemisega kaasnevate elumuutustega.

KASUTATUD KIRJANDUS

Adler, P. A ja Adler, P. (2012). How many Qualitative Interviews Is Enough? S. E. Baker, R. Edwards (toim), *How many qualitative interviews is enough? Expert voices and early career reflections on sampling and cases in qualitative research* (lk 8-11). Southampton: University of Southampton.

Abuladze, L., Kunder, N., Lang, K. ja Vaask, S. (2011). Associations between self-rated health and health behaviour among older adults in Estonia: a cross-sectional analysis. *BMJ Journals*, 7(6). doi: 10.1136/bmjopen-2016-013257

American Psychological Association. (2019). *The Road to Resilience*. Kasutatud 07.05.2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>

Ardelt, M. (2007). Wisdom, Religiosity, Purpose in Life, and Death Attitudes of Aging Adults. A. Tomer, G. T. Eliason, P. T. P. Wong (toim), *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes*, lk 139-159. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Ardelt, M. (2003). Effects of Religion and Purpose in Life on Elders' Subjective Well-Being and Attitudes Toward Death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 55-77. https://doi.org/10.1300/J078v14n04_04

Baker, S. E., Edwards, R. ja Doidge, M. (2012). *How many qualitative interviews is enough?: expert voices and early career reflections on sampling and cases in qualitative research*. Southampton: National Centre for Research Methods.

Bergman, L. (2006). Spirituality: A Glowing and Useful Term in Search of Meaning. *OMEGA*, 53(1-2), 5-26. <https://doi.org/10.2190/40NU-Q4BX-9E9K-R52A>

Besser, A. ja Priel, B. (2008). Attachment, depression, and fear of death in older adults: The roles of neediness and perceived availability of social support. *Personality and Individual Differences*, 44 (8), 1711–1725. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.016>

Bowling, A., Iliffe, S., Kessel, A. ja Higginson, I. J. (2009). Fear of dying in an ethnically diverse society: cross-sectional studies of people aged 65+ in Britain. *Postgraduate Medical Journal*, 86(1), 197-202. doi:10.1136/pgmj.2009.084020

- Brod, H. (2018). Introduction: Themes and Thesis of Men`s Studies. H. Brod (toim), *The Making of Masculinities: The Men`s Studies*. Routledge: Routledge Revivals.
- Canadian Blood Services. (2012). *International Guidelines for the Determination of Death-Phase I*. Ottawa: Canadian Blood Services.
- Cicirelli, V. G. (2003). Older adults' fear and acceptance of death: A transition model. *Ageing International*, 28(1), 66-81. <https://doi.org/10.1007/s12126-003-1016-6>
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385-1401. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(99\)00390-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00390-1)
- Denzin, N. K. ja Lincoln, Y. S. (2008). *The landscape of Qualitative Research*. California: Sage Publications Inc.
- Ellemers, N. (2018). Gender Stereotypes. *Annual Review of Psychology*, 69, 275-298. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011719>
- Erikson, E. H., Erikson, J. M. ja Kivnick, H. Q. (1994). *Vital involvement in old age*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fleming, J., Farquhar, M., Brayne, C. ja Barclay, S. (2016). *Death and the Oldest Old: Attitudes and Preferences for End-of-Life Care - Qualitative Research within a Population-Based Cohort Study*. Kasutatud 14.04.2019.
- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0150686>
- Giordano, J. A. (2000). Foreword. A. Tomer (toim), *Death Attitudes and the Older Adult: theories, Concepts and Applications*, lk IX-XIV. Philadelphia: Brunner-Routledge.
- Greyson, B. (2006). Near-death Experiences and Spirituality. *Zygon: Journal of Religion and Science*, 41(2), 393-414. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9744.2005.00745.x>
- Hayes, J., Schimel, J., Faucher, E. H. ja Williams, T. J. (2008). Evidence for the DTA hypothesis II: Threatening self-esteem increases death-thought accessibility. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 600–613. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.01.004>

- Hildon, Z., Smith, G., Netuveli, G. ja Blane, D. (2008). Understanding adversity and resilience at older ages. *Sociology of Health & Illness*, 30(5), 726–740. doi: 10.1111/j.1467-9566.2008.01087.x.
- Hobart, K. R., (2008). Death and Dying and the Social Work Role. *Journal of Gerontological Social Work*, 36(3-4), 181-192. DOI: 10.1300/J083v36n03_14
- Jagger, C. ja Brittain, K. (2014). Wellbeing as Experienced by the Very Old. T. B. L. Kirkwood, C. L. Cooper (toim), *Wellbeing: A Complete Reference Guide, Volume IV, Wellbeing in Later Life* (lk 53-66). Hoboken, New Jersey: Wiley-Blackwell.
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A., S., ... Depp, C. A. (2013). Association Between Older Age and More Successful Aging: Critical Role of Resilience and Depression. *Am J Psychiatry*, 170(2), 188-196. doi: 10.1176/appi.ajp.2012.12030386.
- Johnson, J. M. (2001). In-Depth Interviewing. J. F. Gubrium, J. A. Holstein (toim), *Handbook of Interview Research* (lk 103-119). California: Sage Publications Inc. <http://dx.doi.org/10.4135/9781412973588.d8>
- Kalmus, V., Masso, A. ja Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs..* Kasutatud 30.03.2019. <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
- Kastenbaum, R. (2000). *The Psychology of Death: 3rd Edition*. Mamaroneck, New York: Singer Publishing Company.
- Kellehear, A. (2007). *A Social History of Dying*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kirkwood, T., B., L. (2014). Biological Determinants and Malleability of Aging. C. Cooper (toim), *Wellbeing: A Complete Reference Guide, Volume IV, Wellbeing in Later Life* (lk 31-52). Hoboken, New Jersey: Wiley-Blackwell.
- Kvale, S. ja Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*. California: Sage Publications Inc.
- Kõivupuu, M. (2010). Surmakultuuri suundumustest tänapäeval. *Usuteaduslik Ajakiri*, 105–129.

- Lee, R. L. M. (2007). Mortality and Re-enchantment: Conscious Dying as Individualized Spirituality. *Journal of Contemporary Religion*, 22(2), 221-234. doi: 10.1080/13537900701331080
- Lepik, K., Harro-Loit, K., Kello, K., Likko, M., Selg, M. ja Strömpl, J. (2014). *Intervjuu*. Kasutatud 26.04.2019. <http://samm.ut.ee/intervjuu>
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K. ja Wicker, E. R. (2015). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266-272. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>
- Mikulincer, M., Florian, V., Birnbaum, G. ja Malishkevich, S. (2002). The Death-Anxiety Buffering Function of Close Relationships: Exploring the Effects of Separation Reminders on Death-Thought Accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 287–299. <https://doi.org/10.1177/0146167202286001>
- Missler M., Stroebe, M., Geurtsen, L., Mastenbroek, M., Chmoun, S. ja van der Houwen, K. (2011). Exploring Death Anxiety Among Elderly People: A Literature Review and Empirical Investigation. *OMEGA*, 64(4), 357-379. <https://doi.org/10.2190/OM.64.4.e>
- Moody, H. R. (1986). Meaning of life and the meaning of old age. T. R. Cole, S. A. Gadow (toim), *What does it mean to grow old? Reflections from the Humanities* (lk 9-40). Durham, North Carolina: Duke University Press.
- MTÜ Meeste Garaaž (2019a). *Meist*. Kasutatud 02.04.2019. <https://meestegaraaz.ee/meist/>
- MTÜ Meeste Garaaž (2019b). *Missioon*. Kasutatud 25.04.2019. <https://meestegaraaz.ee/about/>
- Möller-Leimkühler, A-M. (2002). Barriers to help-seeking by men: a review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *Journal of Affective Disorders*, 71 (1-3), 1–9. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(01\)00379-2](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(01)00379-2)
- Noone, J. H. ja Stephens, C. (2008). Men, masculine identities, and health care utilisation. *Sociology of Health & Illness*, 30(5), 711 –725. doi: 10.1111/j.1467-9566.2008.01095.x

- Papalia, D. E., Olds, S. W. ja Feldman, R. D. (1998). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Pinder, M. M. ja Hayslip, B. (1981). Cognitive, attitudinal, and affective aspects of death and dying in adulthood: Implications for care providers. *Educational Gerontology*, 6,107-123. <https://doi.org/10.1080/0380127810060201>
- Perissinotto, C. M., Stijacic Cenzer, I., Covinsky, K. E. (2012). Loneliness in Older Persons: A Predictor of Functional Decline and Death. *Arch Intern Med* 172(14), 1078-1084. doi: 10.1001/archinternmed.2012.1993.
- Poolamets, O. (2007). Eesti meeste sotsiaalne, vaimne ja füüsiline tervis. D. Kutsar (toim), *Mees Sotsiaaluuringu objektina: Sotsiaalministeeriumi toimetised nr 2/2007* (lk 69-80). Tallinn: Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium.
- Reker, G. T. ja Chamberlain, K. (2000). *Exploring Existential Meaning*. California: Sage Publications Inc.
- Saks, K. (2016). Inimese elukaar. K. Saks (toim), *Gerontoloogia õpik* (lk 11-18). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Schmeichel, B. J. ja Martens, A. (2005). Self-Affirmation and Mortality Salience: Affirming Values Reduces Worldview Defense and Death-Thought Accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(5), 658–667. <https://doi.org/10.1177/0146167204271567>
- Selg, M. (2014). Sotsiaaltöö professiooni ülemaailmne definitsioon. *Ajakiri Sotsiaaltöö*, 3, 9-14.
- Selg, M. (2012). Sotsiaaltöö konteksti kujundavad diskursused. J. Strömpl, M. Selg ja M. Linno (toim), *Narratiivne lähenemine sotsiaaltöö uurimuses: Laste väärkohtlemiste lood* (lk 62-114). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Settersten Jr., R. A. (2009). It takes two to tango: The (un)easy dance between life-course sociology and life-span psychology. *Advances in Life Course Research*, 14(1), 74–81. doi: 10.1016/j.alcr.2009.05.002

- Smith, H., R. (2015). Depression in cancer patients: Pathogenesis, implications and treatment (Review). *Oncology Letters*, 9(4), 1509-1514. doi: 10.3892/ol.2015.2944
- Sloan, C., Gough, B. ja Conner, M. (2010). Healthy masculinities? How ostensibly healthy men talk about lifestyle, health and gender. *Psychology and Health*, 25(7), 783–803. doi: 10.1080/08870440902883204
- Soffer, M. (2010). The role of stress in the relationships between gender and health-promoting behaviours. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(3), 572–580. doi: 10.1111/j.1471-6712.2009.00751.x.
- Statistikaamet. (2018). *Eesti meeste ja naiste oodatav eluiga pikeneb*. Kasutatud 04.05.2019. <https://www.stat.ee/pressiteade-2018-094>
- Tomer, A. (2015). Death Anxiety in Adult Life- Theoretical Perspectives. R. A. Neimeyer (toim), *Death Anxiety Handbook: Research, Instrumentation and Application*, (lk 3-30). Abingdon: Routledge.
- Tulviste, T. (2016). Vananemise psühholoogiast. K. Saks (toim), *Gerontoloogia õpik* (lk 141-155). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Uibu, M. (2016). Reemerging religiosity: the mainstreaming of new spirituality in Estonia, *Journal of Baltic Studies*, 47(2), 257-274. doi: 10.1080/01629778.2015.1113432
- Wenger, G. C. (2001). Interviewing Older People. J. F. Gubrium, J. A. Holstein (toim), *Handbook of Interview Research* (lk 259-279). California: Sage Publications Inc. <http://dx.doi.org/10.4135/9781412973588.d17>
- Wong, P. T. P. (2007). Meaning Management Theory and Death Acceptance. A. Tomer, G. Eliason, P. T. P. Wong (toim). *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes* (lk 65-91). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wong, P. T. P., Reker, G. T. ja Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile – Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death (DAP-R). R. A. Neimeyer (toim), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (lk 121-148). Washington, DC: Taylor & Francis.

Wong, P. T. P. ja Tomer, A. (2011). Beyond Terror and Denial: The Positive Psychology of Death Acceptance. *Death Studies*, 35(2), 99-106.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2011.535377>

World Health Organization. (2014). *Constitution of the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization.

LISA 1.

Intervjuu

Tere, olen Maarja, TÜ ühiskonnateaduste instituudi üliõpilane. Mul on hetkel käsil sotsiaaltöö ja -poliitika eriala bakalaureusetaseme lõpetamine, milles ma Teie abi paluks. Oma lõputöös uurin meeste mõtteid ja kogemusi seoses enda surelikkusega. Minu sooviks on paremini mõista millised mõtteprotsessid sellise eksistentsiaalse teemaga kaasas käivad- kuidas surm kui elu loomulik osa, meid mõjutab. Loodan, et saame mugavalt vestelda.

Intervjuus on küsimusi vähe, kuid loodan, et need küsimused suunavad Teid tagasi vaatama oma elukogemusele ja jagama neid. Tuletan meelde, et intervjuus räägitu on konfidentsiaalne, ma küll sooviksin Teie loal intervjuud lindistada, kuid kasutan lindistust vaid oma töö kirjutamiseks, mille järel helifaili hävitan. /**käivita diktofon**/ Minu lõputöös on Teie isik kaitstud, luban kasutada vaid Teie mõtteid ning arvamusi, mitte isikut puudutavat informatsiooni. Juhul kui tunnete end ebamugavalt, võime intervjuu katkestada. Kuidas see tundub?

Soojendusküsimused

- Kuidas Teie enesetunne on?
- Mis alal Te töötanud olete?
- Mille üle Te enda elus eriti uhke olete?
- Millise emotsiooniga võtaksite oma senise elu kokku?
-

Intervjuuküsimused

- Millesse Teie usute seoses surmaga?
- Millised kogemused on Teil olnud seoses surmaga?
- Palun rääkige kellega on Teil võimalus olnud rääkida surmast.
 - Miks on Teie meelest tarvis surmast rääkida? (intervjuu käigus tekkinud lisaküsimus)

Lõpetuseks

- Tahate midagi selle teemaga seoses lisada?

- On Teil tekkinud küsimusi minu kohta?
- Kui mul peaksid tekkima lisaküsimused, kuidas ma Teiega ühendust saan võtta?

Täna vastamast, Teie panus on väga oluline minu lõputöös!

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Maarja Liis Veikesaar

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Vanemate meeste tõlgendused surmast ja iseenda surelikkusest”, mille juhendaja on Reeli Sirotkina, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Maarja Liis Veikesaar
29.05.2019