

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Marika Kutti

**ÜKSILDUS KUI SOTSIAALNE PROBLEEM
VILJANDI NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Anu Aunapuu, MA

Pärnu 2018

Soovitan suunata kaitsmisele

(juhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud "... "..... a.

TÜ Pärnu kolledži osakonna juhataja

.....

(osakonna juhataja nimi ja allkiri)

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

.....

(töö autori allkiri)

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Üksildus, rahvastiku vananemine ja halvenenud tervis.....	7
1.1. Üksilduse olemuse erinevad käsitlused.....	7
1.2. Üksilduse uurijad ja uurimisvahendid.....	9
1.3. Vananedes tuntakse end tõrjutuna ja üksildasena	12
1.4. Halvenenud tervis kui üksilduse tagajärg.....	16
2. Üksildus kui sotsiaalne probleem Viljandi näitel.....	21
2.1. Viljandi linnas osutatav seltsidaamite teenus.....	21
2.2. Uurimismeetodi ja valimi kirjeldus.....	24
2.3. Uurimisandmete analüüs.....	28
2.4. Uurimistööst tulenevad järeldused ja ettepanekud.....	37
Kokkuvõte	41
Viidatud allikad	44
Lisad	48
Lisa 1. UCLA Üksilduse Skaala küsimustik.....	48
Lisa 2. Uurimus ja uurimismeetodid.....	49
Lisa 3. Eakate iseloomustus keda seltsidaamid abistavad.....	50
Lisa 4. Intervjuude küsimused.....	51
Lisa 5. Noorte suhtumine vanemaealistesse.....	52
Lisa 6. UCLA Üksilduse Skaala küsimustiku vastused	53
PE3IOME	54

SISSEJUHATUS

Meedia ja ajakirjanduse kaudu on jõudnud Eesti inimeseni tõsiasi, et meie vananevas ühiskonnas üheks üha suurenevaks probleemiks on kujunemas üksildus. Üheks riigiks, kus on tehtud palju uuringuid üksildusest, on Ameerika ning nende uuringutega on mõistetud, et üksildus mitte ainult ei muuda õnnetuks, vaid mõjutab ka inimese vaimset ja füüsilist tervist. Üksildusest ei taheta rääkida ja üksildast inimest on raske ära tunda, kuna sageli inimene varjab enda lõbususe taha oma tugeva üksildustunde. Võib ajada segamini üksildustunde ja depressiooni. Uuringud on näidanud, et suhtlemispuuduse all võivad kannatada kõik vanusegrupid. Üksildust tunnevad ka lapsed, kes ei käi veel koolis, selle põhjuseks arvatakse olevat vanemate ja laste vähest omavahelist suhtlemist. Vanemad viibivad palju tööl ja pärast tööd ollakse väsinud ja lapse kuulamine ning lapsega tegelemine nõuaks lisapingutust. Üksindus võib olla mööduv tunne, mis tuleb ja läheb. See võib olla situatsiooniline: näiteks esineb ainult teatud aegadel nagu pühapäeviti või sügiseti. Üksindus võib olla krooniline: see tähendab, et keegi tunneb end üksikuna kogu või enamiku ajast.

Ajakirjas Sotsiaaltöö (2016) kirjutab Mare Leino, et üksildus on probleemiks ka Eestis. Probleem üksildusega algab juba enne kooli. Õpetajad tunnevad muret, et kodudes ei räägita lastega ja emotsioonid kogunevad lastesse. Osadel lastel puudub suhtlemisoskus, siis jääb õpetajatele tunne, et enne peaks lapse koolis rääkima õpetama, seejärel saab ainet õpetada. Laps vajab, et keegi temaga räägiks, kas või lihtsalt kuulaks ta ära. (Leino, 2016, lk 51) Lastel on raske luua sõprussidemeid ja üha vähem on neid keda usaldada, kes oleksid lähedased ja nende kõrval võiks tunda end turvaliselt. Tuntakse häbi kogedes üksildust ja räägitakse sellest seisundist vähe. Autor valib uuringuks vanemaealised, kuna elame ajal, mil suureneb vanemaealiste inimeste osakaal ning

elatakse kauem. Eakad vajavad paratamatult abi tervise halvenes ning suhtlusringi vähenemine põhjustab üksildust.

Inimese elu võib kesta üheksakümne ja isegi saja aastani. Inimeste sooviks oleks elada need aastad võimalikult tervena ja rõõmu tundes. Viiekümnendad, kuuekümnendad on kujunenud hoovõtuajaks, kuigi inimesed ja ühiskond ei ole veel omaks võtnud, et inimesed elavad kauem ja rahvastik vananeb. Vanemad inimesed tunnevad end üksildaselt, sest lapsed on asunud elama kaugele ja lastel puudub aeg vanemate jaoks. (Richmond, 2012, lk 23) Vananemine tähendab ennekõike heaolu säilitamist, seda protsessi mõjutavad sotsiaalsed kvaliteetsed suhted ja aktiivne kohanemine muutustega.

Probleemi näeb autor üksilduse mõjust inimese mõtlemisele. Mida kauem kestab üksildus, seda negatiivsem on inimene nii enda kui ümbritseva suhtes, mis omakorda võib põhjustada indiviidi elukvaliteedi langust. Sotsiaaltöö ei ole ainult toetuste maksmine ja sotsiaalprobleemide tagajärgedega tegelemine. Sotsiaaltöötajad on inimesed, kes on valmis probleeme ennetama ning seisma inimeste heaolu ja õiguste eest. Üksilduse, kui sotsiaalseprobleemiga tegelemine, aitab paremini mõista abivajajaid ning loob sotsiaaltöötajatele parema võimaluse nendeni jõudmiseks ja abistamiseks.

Lõputöö eesmärgiks on saada teada, kas Viljandi linnas üksi elavatele inimestele, vanuses 65 ja vanemad on probleemiks üksildus. Tulemuste põhjal teha järeldused kuidas saaks aidata leevendada üksildust ja teha ettepanekuid Viljandi linna antud probleemiga tegelevale MTÜ-le Teeme, efektiivsemaks edaspidiseks tegutsemiseks ning teistele sotsiaalvaldkonnaga tegelevatele organisatsioonidele.

Uurimisküsimused:

- mis põhjustab üksildaseks jäämist,
- kuidas mõjub üksildus inimese tervisele,
- kui palju saab sotsiaalvaldkonna töötaja parandada üksildase inimese elukvaliteeti.

Uurimisülesanded eesmärgi täitmiseks:

- teoreetilise ülevaate andmine: üksilduse olemus, esimesed üksilduse uurijad ning üksilduse seos inimese tervise ja vananemisega,

- uuringu, üksildus kui sotsiaalne probleem, kavandamine ja läbiviimine,
- koguda andmeid ning saadud tulemuste analüüsimine ja võrdlus teooria osaga,
- järelduste ja ettepanekute tegemine.

Lõputöö eesmärgi saavutamiseks loeb autor teemakohast kirjandust ning ülikooli andmebaasidest EBSCO ja ESTER leitavaid teadusartikleid. Lisaks tutvub autor ka eelnevalt läbiviidud uuringutega. Lõputöö valmimisel kasutatakse nii eesti- kui võõrkeelseid materjale.

Töö koosneb kahest osast. Töö teoreetiline osa keskendub üksilduse selgitamisele, eelnevatele uuringutele ja teooriatele mis on tehtud üksilduse temal ning üksilduse seosele inimese tervisega ja vananemisega. Autor kasutab peamiselt Ameerika ja Soome uuringuid kuna nendes maades tegeletakse üksilduse uurimisega kõige rohkem ja on avaldatud palju teadusartikleid. John Cacioppo (viidatud Junntila, 2016, lk 11 vahendusel) on kümneid aastaid uurinud üksildust ja jõudnud järelduseni, et suhete puudumine ehk üksildus suurendab haigestumist ning isegi surmariski. Tema nägi läbiviidud uuringutes üksilduse seost tervisega ja inimese tervise halvenemine on üks toimetuleku halvenemise ja üksilduse põhjuseid. Tööd saab võrrelda seega teistes riikides tehtud uuringutega. Üksilduse uurimisega tegeleb järjekindlalt , professor Julianne Holt-Lunstad ja palju oma elust üksilduse uurimisele pühendas märtsis 2018 surnud dr John Terrence Cacioppo.

Töö teises osas autor kirjutab uuringu läbiviimisest. Uuringu tulemusteks teada saada, kas inimesed 65 ja vanemad, kes elavad Viljandi linnas, tunnevad üksildust ja kuidas selle tundega toime tulla. Inimesteni jõuab autor läbi MTÜ Teeme ning andmete kogumiseks ja analüüsimiseks kasutab kvalitatiivset ja kvantitatiivset meetodit. Kogutud andmeid analüüsitakse ja autor teeb saadud tulemustest järeldused ning lähtuvalt järeldustest teeb soovitusi ja ettepanekuid sotsiaalvaldkonnaga tegelevatele organisatsioonidele ja eriti MTÜ Teemele, kes aitab uuringut läbiviia ja on huvitatud tulemustest. Tänu MTÜ Teemele on üksildaste vanemaealiste inimeste elu paranemas.

1. ÜKSILDUS, RAHVASTIKU VANANEMINE JA HALVENENUD TERVIS

1.1. Üksilduse olemuse erinevad käsitlused

Üksildust tunda mingil ajahetkel on inimesele loomulik seisund, aga kui see aeg kestab kaua ja see muutub negatiivseks tundeks, tajutakse üksildust. Tihti võib tõdeda, et üksik elav inimene tunneb üksildust. Inimene eraldub teistest ja avastab, et ei ole võimeline enam suhtlema ning veedab kõik päevad üksinda ja tekkib tunne, et ei kuuluta enam kusagile. Kui valitakse teadlikult üksik elamine, siis see ei tähenda üksildast olemist vaid vajadus olla koos oma mõtete ning mälestustega. Seega ei ole seotud omavahel üksildustunne, üksik olemine ega üksinda elamine.

Üksildus on juba ammustest aegadest olnud keskne teema nii kunstis kui erinevates filosoofilistes ja geoloogilistes diskussioonides. (Junttila, 2016, lk 11) Normaalne on kui mingil eluperioodil tuntakse end üksik, siis peaks otsima võimalusi kuidas üksik olemist kasutada enda kasuks. Lihtsalt mõtiskleda elu üle ja tunda vaikusest rõõmu. Üksildust hakkavad tundma inimesed, kui on oldud liiga kaua üksik. Junttila (2016) arvates on üksildus negatiivne psüühiline seisund, kus puuduvad suhted. Pole ühtegi inimest kellega rääkida, kes mõistaks tundeid, soove ja kavatsusi. Peaks olema lähedased kiindumussuhted teiste inimestega ja toredate sõpradering. (Junttila, 2016, lk 10, 11) Nende suhete puudumisel ei saa inimene väljendada oma tundeid, see mõjutab enesehinnangut, kuna vajadus on olla kellelegi vajalik ja omada lähisuhteid.

Üksildus ei ole tingimata sotsiaalne isoleeritus. Kuna tihti uuritakse neid üheskoos, kiputakse arvama, et üksildus ja sotsiaalne isoleeritus on sünonüümid, kuid nad pole seda. Inimene on sotsiaalselt isoleeritud, kui tal puudub sotsiaalne kuuluvustunne, ei oma suhteid teiste inimestega, omab minimaalselt sotsiaalseid kontakte ning neil

puuduvad kvaliteetsed suhted. Üksildus on aga pigem subjekti tundemaailm, kus ta tunneb end üksildasena, kuid inimene võib üksildustunnet kogeda ka siis, kui ta elab koos paljude inimestega, oma pereliikmetega ning omab suurt suhtlusringi. Seetõttu ei saagi kaht mainitud mõistet sünonüümideks pidada. (Alspach, 2013, lk 8, 9)

Üksindus ja üksildus on erinevad, üksindus on füüsiline, üksildus aga psüühiline distant teistest inimestest. Üksinda olles ei olda veel üksildased ja samas teistega koos võib tunda üksildaselt. (Junttila, 2016, lk 14) Ei vajata ainult teiste inimeste kohalolekut vaid ka oluliste inimeste olemasolu, keda võib usaldada, kes annavad eesmärgi elus, kellega suhelda, koos olla ja töötada.

Eristada kaht üksilduse komponenti: emotsionaalne ja sotsiaalne üksildus. Emotsionaalset üksildust, on seotud intiimsete suhte (partner, parim sõber) puudumisega. Olemas on sõbrad ja lähedased, aga inimene ei tunne nendega kindlalt, ta ei jaga nendega enese emotsioone. Emotsionaalne üksildus tekib näiteks siis, kui suhe lõpeb abielu lahutamise või lehestumisega ning seda iseloomustab tugev tühjuse tundmine. Sotsiaalne üksindus, mis on seotud laiema ja kaasava sotsiaalse võrgustiku puudumisega (õed-vennad, nõod, sõbrad ja naabrid). Sotsiaalses üksinduses on puudus sotsiaalsete suhete võrgustikust, oleneb sotsiaalse võrgustiku suurusest ja koosseisust. Samuti inimesed, kes on kolinud ja kus nad on uustulnukad, tunnevad sageli sotsiaalsest üksindust. Suurt tähtsust omab laste olemasolu võrgustikus. Eriti hilisemas elus on laste puudumine sotsiaalse üksinduse peamine riskitegur. (Gierveld, 2010, lk 122)

Kaasaegses ühiskonnas on arenenud tehnoloogia, kõrgel tasemel meditsiin ja teadus ning elamised on muutunud moodsaks, ollakse materiaalselt kindlustatud. Inimesed on koondunu elama suurtesse linnadesse, aga ollakse üksteisele võõrad. Inimestel on rohkem vara ja raha, kuid jääb täitmata inimesele nendest tähtsam põhivajadus, kuhugi kuuluda. Üks üksilduse põhjuseid on e-suhtluse areng. Näost-näku suhtlemist jääb aina vähemaks – noored veedavad palju aega arvuti taga mängides ja suheldakse põhiliselt portaalide kaudu. Sõprade arv ulatub mitme sajani, aga palju on lähedasi inimesi kellega suheldakse väljaspool internetti? Palju räägitakse, et inimesed elavad kauem ja oleks hea, kui pööratakse tähelepanu vanemate inimeste elukvaliteedile. Elu oleks võimalikult kvaliteetne vanemas eas, tuleks teada tegureid, mis kaitseksid

vanemaid inimesi üksilduse eest. Võime üksindust määratleda kui murettekitavat tunnet, mida inimene tajub. Autori arvamus on see, et üksildus on negatiivne emotsioon ning see on sügavalt isiklik ja raske kindlaks teha kuna igal üksikisikul on enda jaoks kujunenud väärtused, tunded, vajadused, soovid.

1.2. Üksilduse uurijad ja uurimisvahendid

Lugesdes artikleid üksildusest või tutvuda läbiviidud uuringutega üksilduse mõjust inimesele, siis on nendes juhitud tähelepanu esimestele üksilduse uurijatele, kes nägid üksilduses probleemi nii inimese tervisele kui suhetele. Uuringute kaudu püütakse kindlaks teha võimalused, mille kaudu üksildus võib mõjutada kahjulike terviseseisundite arengut.

Ühena esimestest on käsitlenud üksildust saksa psühhoanalüütik Frieda Fromm-Reichman (viidatud Junttila, 2016, lk 11 vahendusel) aastatel 1785 ja uurimisega hakati rohkem tegelema 1959 aastal. Tema peab üksildust, psühholoogias veel teaduslikult defineerimata mõisteks, millel on oluline roll vaimse häirete tekkeks. Clark Moustakas aastastel 1961 jagas üksilduse ärevaks – võõrandumine teistest inimestest ja eksistentsiaalseks – positiivne ilming ning kuulub inimeseks olemise juurde (Perlman & Peplau, 1981, lk 33). Inglise arengupsühholoog John Bowlby (viidatud Junttila, 2016, lk 11 vahendusel) jätkas üksilduse määratlemist ja rajas teoreetilise põhja, rõhutades varajaste inimsuhete olulisust. Roberd S. Weiss (viidatud Junttila, lk 11 vahendusel) avaldas aastal 1973 raamatu, millest sai üksildusuurimuste nurgakivi ja defineeris üksildust inimsuhete probleemina. Pidades inimeste vahelist suhtlemist inimese põhivajaduseks, siis selle puudumisel tajutakse üksildust. Weiss (samas, 2016 lk 11 vahendusel) kirjeldab üksildust, kui lõppematut masenduses olekut, kus puudub lootus millegi helgemaks muutumiseks. Inimene seab endale teatava standardi sellest, kui palju peaks sõpru olema. Kui ei suudeta saavutada või säilitada oodatavat standardit, siis tekkib rahulolematust, üksildust ja inimene peab end ebaõnnestunuks.

Üksildast inimest kujutatakse stereotüübi järgi ebahuvitavalt, on eraklik, alandlik, enesesse tõmbunud ning enesehaletsuslik (Perlman & Peplau, 1981, lk 49). Üksildased inimesed on eraldunud teistest inimestest, ebameeldivad ja alamast klassis, üksildane

inimene olevat ise oma olukorras süüdi, isoleerib ennast teistest; üksildased inimesed ei usalda kedagi, on alati vihased (*Ibid*, lk 50). Professor James Flanders (viidatud Junttila, 2016, lk 12 vahendusel) rõhutab tagasitoomismehhanismi, aidata inimesel naasta praegusest olukorrast endisele tasemele, kus oli alles psüühiline heaolu. Üksildust on analüüsitud ka evolutsiooni seisukohalt, et millegi puudus paneb inimest seda otsima. Üksildane inimene hakkab otsima seltsi. (viidatud Junttila, 2016, lk 11, 12 vahendusel)

John Cacioppo (viidatud Junttila, 2016, lk 12 vahendusel) tegi avastuse, et üksildased on omandanud teatud sotsiaalse olukordade tõlgendamise viisi. Üksildane keskendub olukorrale ning uutele suhetele, kuid analüüsib automaatselt ohte. Üksildastel on ebameeldivaid kogemusi ja kardavad ebaõnnestumisi. Ühes uuringus jälgiti üksildaste silmi, selgus, et tähelepanu läheb negatiivsele, ähvardavalt tajutud olukorrale või inimesele, mida oluliseks ei pidanud. Tähelepanu keskendub võimalikele ähvardustele ja need emotsioonid jäävad üksildastele alateadlikult meelde. Mida negatiivsemalt mäletatakse seda rohkem sulgub üksik endasse, et kaitsta ennast pettumuste eest. Selline hoiak teeb võimatuks uute suhete loomise ja üksildus süveneb veelgi. Ammeerika neuropsühholoog ja tuntud üksilduse uurija John Cacioppo on kümneid aastaid uurinud üksildust ja jõudnud järelduseni, et suhete puudumine ehk üksildus suurendab haigestumisi ning isegi surmariski. Üksilduskogemusel meeletu jõud: mitte ükski inimene ei jaga sinuga mõtteid, ei hooli sinust, ei veeda sinuga aega koos, ei huvita sinu tegemised. (viidatud Junttila, 2016, lk 12 vahendusel)

Üksilduse hindamiseks on ka arendatud mõõteriistu, erinevaid skaalasisid. Üks esimesi arendatud skaalasisid on California ja Los Angelese ülikoolis (edaspidi UCLA - *University of California Los Angeles*) välja arendatud Üksilduse Skaala. Mõõteriist arendati välja, et hinnata subjekti üksildustunnet ja sotsiaalset isolatsiooni. Originaalversioon, mis valmis 1978. aastal ja mille autoriteks olid M. L. Ferguson, L. A. Peplau ja D. Russell põhines üksilduse tunnete kirjeldamise põhimõttel. Kõik 20 väidet/küsimust olid negatiivse alatooniga ja üksilduse suunitlusega. Inimesed pidid vastama nelja punktilisel "mitte kunagi" kuni "tihti" skaalal, andma hinnangu ette antud väidetele. (Ferguson *et al.*, 1978, lk 290–292)

Kuna leiti, et negatiivne alatoon ja otsene üksilduse suunitlusega küsimustik võib liiatigi mõjutada tulemusi, siis otsustati küsimustiku muuta. Muudetud versioon arendati ja avalikustati 1980. aastal, autoriteks C. E. Cutrona, L. A. Peplau ja D. Russell. Uuendusena asendati küsimustikus 10 negatiivse alatooniga ja üksilduse suunitlusega küsimust positiivse alatooniga ja mitte üksilduse suunitlusega küsimusega, niisiis sai kumbagi uues versioonis 10. (Cutrona, Peplau, & Russell, 1980, lk 473-475)

Aga ka see versioon ei jäänud lõplikuks, kuna heideti ette negatiivsete ja positiivsete väidete proportsionaalsust ning väidete/küsimuste sõnastust. 1996. aastal valmis UCLA Üksilduse Skaalast kolmas versioon, autoriks D. Russell. Kolmandas versioonis kohandati sõnastust, välditi topelt eitust ning väidete jaotuvus muudeti järgnevak: 11 negatiivse alatooniga ja üksilduse suunitlusega ja üheksa positiivse alatooniga ja mitte üksilduse suunitlusega küsimust/väidet. UCLA Üksilduse Skaala kolmanda versiooni küsimustikku vt lisa 1. (Russell, 1996, lk 21-22)

Viimase versiooni paremust kahest eelnevast kinnitab asjaolu, et uurijad üle maailma on enda uurimuste läbi viimiseks antud skaalat kohandanud teiste kultuuridega (nt Portugal, Kanada, Türgi, Itaalia jpt) ja nende põhjal uurimusi läbi viinud. (Memari, Moshayedi, Shayestehfar, & Zarei, 2016, lk 49 - 51)

UCLA Üksilduse Skaala kõrval arendasid 1980ndate keskpaigas Amsterdami ülikoolis J. De Jong Gierveld ja F. Kamphuis välja De Jong Gierveldi Üksilduse Skaala (edaspidi DJGLS - *The De Jong Gierveld Loneliness Scale*). Võrreldes UCLA Üksilduse Skaalaga on DJGLS palju lihtsakoelisem ja kiiremini kasutatav. Skaala koosneb 11 komponendist, millele tuleb subjektile vastata viie palli süsteemis, kus 1- jah!, 2- jah, 3- nii ja naa , 4- ei ja 5 -ei!. (De Jong-Gierveld, & Kamphuis, 1985, lk 293, 297-198) Autor kasutab oma uurimuses UCLA Üksilduse Skaalat, esialgselt arvates, et suurem arv küsimusi annab parema ülevaate üksildusest. Kuid selgus, et mida lihtsam on inimesel vastata küsimustele ja mida vähem on küsimusi, siis vastused on tõesemad, sest autor märkas, et inimestes tuli tüdimus ja jõudes 10 nda küsimuseni, ei oldud enam huvitatud vastama ja oli tunne, et vastati sellepärast, et saaks rutem viimase küsimuse juurde.

DJGLS-i kasutamiseks loodud kasutusjuhendist leiab näpunäiteid antud skaala hõlpsamaks kasutamiseks. Skaala on mõeldud kiireks kasutamiseks, millega saab ränka vaeva nägemata mõõta inimese üksilduse taset. Skaalat võib kasutada nii näost näkku läbi viidavatel intervjuudel, telefoniteel läbi viidavatel intervjuudel kui ka näiteks lihtsalt elektroonilise küsimustikuna. Nagu eelpool mainitult koosneb skaala 11 komponendist. Kuus neist on formuleeritud negatiivselt (nt Ma igatsen omada lähedast sõpra) ja viis on formuleeritud positiivselt (nt Mul on palju inimesi, keda ma saan täielikult usaldada). (De Jong-Gierveld, & Van Tilburg, 1998, lk 1-2)

Üksilduse uurimisega on tehtud algust juba 20. sajandi keskpaigast ja tegeletakse pidevalt edasi, uuritakse mitmete aastate jooksul kuidas mingi olukord põhjustab üksildust ja kuidas see mõjutab inimest. Näib, et see on väga oluline aspekt inimeseks olemise juures, et tuntaks end üksildase või välja jäetuna. Lisaks on uurimuste hõlbustamiseks arendatud ka erinevaid mõõteriistu, skaalasisid, mis muudavad järgnevatele uurijatele uurimuste tegemise veelgi kergemaks. Inimesed on üha enam digitaalselt ühendatud, kuid üksinduse levimus tundub olevat tõusuteel. Kuna üha rohkem on tõendeid selle kohta, et üksindus on vaimsete ja füüsiliste terviseprobleemide riskitegur, on tähelepanu pööratud kroonilise üksinduse probleemide lahendamisele. Kuna üksildaste inimeste arv tõuseb, tõuseb tõendus, et üksindus on oluline füüsilise ja vaimse tervisega seotud tagajärgede riskifaktor.

1.3. Vananedes tuntakse end tõrjutuna ja üksildasena

Ühiskonna eluolu mõjutab tänapäeval meedia, on oluline mida kuuldakse, loetakse ja nähakse ning tehakse järeldused, nendest kujunevad: arusaamad, väärtused ja tähendused. Inimese väärtus ei tohi kahaneda koos pensioniea saabumisega. Vajatakse kindlust, et jääb kontroll enda elu üle ka siis, kui vananetakse ja tullakse toime igapäevaeluga.

Vanemate täiskasvanute kuvand meedias on loodud rohkem negatiivne kui positiivne. Elanikkonna vananemisest räägitakse kui murest ühiskonnale. Vanemaid inimesi on kujutatud passiivsete, nõrkade ja sõltuvatena. (Marier & Rrevelli, 2017, lk 1634)

Rahvastiku kiire vananemine on ülemaailmne probleem, sest üle 7% maailma rahvastikust moodustavad 65 ja vanemad (Õun & Rähn, 2014, lk 139). Rahvastiku vananemise probleem puudutab ka Eesti riiki. Seda peetakse probleemiks ja sellepärast tuntakse muret, kuna rahvastiku vananemise mõjud on jõudnud Eesti inimesteni. 2011. aastal läbi viidud küsitluse, mille tellis Euroopa Komisjon aktiivsena vananemise teemal, tulemused näitasid, et Eestis tunnevad rahvastiku vananemise ja selle mõjude pärast muret peaaegu pooled elanikest, 49%, mis on võrreldes Euroopa Liidu keskmisega 6% võrra suurem. (Aktiivse vananemise arengukava 2013-2020, 2013, lk 3)

Eesti riigis on vanemate inimeste osakaal üha enam kasvanud. 65 aastaste ja vanemate inimeste osatähtsus ajavahemikul 1991-2011 kasvas 11,7%-lt 17%-ni. Eesti riiki mõjutab oluliselt madal sündimus ja pikk eluiga. (Aktiivse vananemise arengukava 2013-2020, 2013, lk 12) 2017. aasta alguse seisuga oli Eestis umbes 417 500 pensionäri, mis oli 31,7% rahvastikust (Telpt, 2017, lk 26). Viimase kümne aastaga aina vähenev sündimus Eestis suurendab vanemaealiste hulka ja osatähtsust riigis. Naiste eluiga on viimase kümne aastaga pikenenud 3,5 aastat ja meeste eluiga 5,5 aastat. (Tammur, 2017, lk 40) Naiste pikem eluiga, mis on meestest umbes 10 aastat rohkem mõjutab eakate soolist proportsiooni. Eestis on vanuses 65 kuni 74 naised, ning vanusegrupis 75+ tõuseb protsent lausa 72%-ni. Selline olukord muudab aga naised suuremaks riskigrupiks, kuna paratamatult jäävad naised üksinda ja suurem oht on tunda üksildustunnet. (Õun & Rähn, 2014, lk 140)

Vanemad inimesed on olukorras, kus nad tunnevad vanuselist diskrimineerimist: austuse puudumist, solvanguid ja väärkohtlemist. Sellise teguri olemasolu tulemuseks on aga vanemaealiste rahulolu puudumine ja samuti kannatab ka nende enesehinnang. Tuleb aga tõdeda, et enesehinnang on inimese heaolu saavutamise juures väga oluline ning hea enesehinnanguga inimesed elavad kauem. Positiivse enesehinnanguga inimesed elavad kauem 7,5 aastat. Samuti seisavad eakad silmitsi eelarvamustega. Ühiskonnas on kujunenud eelarvamused, et vanematel inimestel vähenevad kognitiivsed ja matemaatilised võimed ning samuti peetakse neid ka üldsusele koormaks: nõrgenenud tervis ja seoses sellega vajavad abistavaid teenuseid, mistõttu ollakse koormaks tervishoiuteenustele. (Age UK, 2011, lk 4-5)

Vanemad inimesed tunnevad end pigem halvasti, nad arvavad, et neid ei võeta tõsiselt ja selliste meeleolude tagajärjeks alaneb ka nende enesehinnang. Halvema meeleolu põhjuseks võib pidada asjaolu, et vananedes lähedaste inimeste arv väheneb. Soodsad tingimused üksildustunde tekkimiseks loovad ka lahutus, abikaasa surm ja laste lahkumine kodust. (Õun & Rähn, 2014, lk 138, 140, 148)

Vanemate inimeste olukorra teeb kurvemaks asjaolu, et tänapäeva ühiskond on justkui orienteeritud noorusele ning seetõttu on vähenenud vanemate inimeste roll ühiskonnas. Mure korral pöörduvad inimesed psühhoterapeudi vastuvõtule, haiguse korral külastavad apteeki ja lapsed käivad lasteaias. Õnnelikud on aga need vanavanemad, kes saavad jagada oma kogemusi ning anda nõuandeid lastele ja lastelastele. (Richmond, 2012, lk 48)

Paljud inimesed peavad vananemist ohuks ja eakamate inimeste arvu suurenemist peetakse koormaks tööealisele elanikkonnale. Hirmud hoiavad aga tähelepanuta asjaolu, et vanemaealistel on väärtuslikke oskusi ja kogemusi ning nad on valmis panustama ühiskonda, mis aitab noortel kasu saada. Aktiivne vananemine ei seisne ainult vanemate töötajate osalemisel tööturul, vaid ka aktiivne panus ühiskonda vabatahtliku töö kaudu. Eesmärk on julgustada kõiki tegema seda, mida nad saavad, et luua ühiskonda, kus eakad inimesed saavad panustada oma osa. (Eurobarometer, 2012, lk 3)

Selleks, et eakate elu kvaliteetseks muuta on vaja mõista vanemaealiste inimeste vastupidavust stimuleerivaid tegureid. Vanemaealiste inimeste positiivseteks jõuallikateks on sotsiaalsed suhted, mis aitavad mõista, et neid austatakse. Tähtis on läbisaamine oma perekonnaga, sõpradega, naabritega ja teiste kogukonna liikmetega. Oluline on saada nii emotsionaalset kui praktilist tuge. Samuti vajavad nad ka tunnetada, et nad on osakesed millestki suurest ja saavad jagada oma kogemusi. Saades järjest vanemaks tuleks juba varakult lahti mõtestada oma soovid vanaduspõlve veetmiseks ning oma soovidest ja ootustest rääkida perega ning spetsilistidega. Lähedaste abi, toetuse ning meditsiiniliste abivahendite õigeaegne kasutusele võtmine võimaldab vanemaealistel enamikus olukordades jääda oma koju, kus on neil paremad olud kvaliteetseks vanaduspõlveks. (Janssen, Van Regenmortel, & Abma, 2011, lk 152-154)

Enamik eakaid inimesi elavad kodukeskkonnas, kus nad tunnevad end hästi. Eakad, kes elavad aga üksi seisavad silmitsi suuremate raskustega ja sagedasti tuntakse end üksildasena. Suurt väärtust omistatakse suhetele perekonnaliikmete, sugulaste, sõprade ja kolleegidega. Lähedaste tugi võimalikult kaua kodus iseseisvalt toime tulla on väga oluline, samuti on võimalik kasutada ka abistavaid teenuseid, mis lubavad vanemaealistel kauem kodus olla. Järjest enam arendatakse koduteenuseid ja avahooldusteenuseid, mis on oluliseks võimaluseks eakal elada enda kodus ja võimalikult kaua oma tuttavas keskkonnas. (Eurobarometer, 2012, lk 146)

Vanemate hoolekande teema on üsna aktuaalne ning saab lugeda erinevaid arvamusi sellest, kas peaks kandma hoolt eaka eest hoolekande asutus või perekond: ühed parteid pooldavad avalike teenuste kasutamist sotsiaalsete vajaduste rahuldamiseks, samas kui teised parteid edendavad tavalise pere rolli. (Marier & Rrevelli, 2017, lk 1649)

Vanemate pereliikmete eest hoolitsemine on kõige vähem levinud Austrias, Saksamaal ja Slovakkias, kus ainult 5% või 6% tegelevad omaste hooldusega. Probleemi võib lahendada, kui näiteks valitsus panustaks vanemate pereliikmete eest hoolitsemiseks palgatavate hooldajatele rahalise tasu maksmisesse. (Eurobarometer, 2012, lk 101, 103)

Üle 55 aastased inimesed ei taju olukorda nooremate inimeste seas väga erinevalt, kuid siiski tõdevad, et on vaja parandusi mitmesugustes valdkondades. Eurooplaste arvates on kõige suuremaks takistuseks rajatised, need tuleks muuta vanemate inimeste jaoks sobivaks ja tervislikuks, samuti oleks vajalik muuta ühistransporti ja liiklusohutust. Avalike teenuste ja ettevõtete infotehnoloogia kasutamine, suhtlemine üldsusega on samuti peamine takistus eakatele. Oma murede, probleemide ja võib-olla ettepanekutega tuleks pöörduda kohaliku tasandi poole, mis on kiirem ja efektiivsem lahendus just antud piirkonna eakate probleemide lahendamiseks. (Eurobarometer, 2012, lk 122)

Loetu põhjal võime öelda, et inimelu juurde käib paratamatult vananemine, mistõttu saab väita, et see puudutab mingitki pidi igat inimest. Küll aga võib olla ei teadvustata, et igaüks saab ka osa võtta vananemist toetava ühiskonna loomises, mis muudab nii teiste kui ka indiviidi enda vananemise väärrikaks ja nauditavaks tundmata end tõrjutu või üksildasena. Vanemaealiste osakaalu ühiskonnas näib suhtumine olevat aga hetkel

negatiivne, kuid tuleb märgata kõrgemas eas elavate inimeste positiivset rolli nii igapäevaelus kui ka ühiskonna arengus.

1.4. Halvenenud tervis kui üksilduse tagajärg

Kaua kestnud üksildus kurnab inimese psüühikat, mõjutab ka füüsilist tervist. On raske üksi toime tulla haigustega ja elumuredega. Nooremas eas on võimalus suhtluseks suuremad ja suhtlemist võib segada madal enesehinnang. Mida vanemaks saadakse, siis keerulisemaks muutub suhtluspartneri leidmine, sest tutvusringkond väheneb: kolitakse, vahetatakse töökohti, eakaaslaste surm, raske haigus, ei ole kerge luua uusi tutvusi, nii nagu nooremana. Vanemas eas halveneb liikumine ja see on üks suuremaid põhjuseid, mis paneb eaka olukorda, kus oleks vaja kõrvalist abi. Vanematel inimestel tekkib hirm edasise elu ees. Kui ei ole lähedast inimest, kes märkaks, siis eraldab abivajav inimene end üksildusse.

Uuringuid üksilduse mõjust tervisele on tehtud mitmeid. Üksilduse mõjud inimese tervisele saab jagada kolme kategooriasse. Esimese kategooria alla käib mõju inimese tervislikule käitumisele, näiteks kehaline aktiivsus, mitmekülgne toitumine ja regulaarne uni. Teine kategooria sisaldab endas mõju inimese füüsilisele tervisele, sealhulgas veresoonkonna haigused, vererõhu tõus ja muud spetsiifilised muutused kehas. Kolmas kategooria on mõju inimese vaimsele tervisele, keskendudes peamiselt seostama üksildust depressiooni, ärevuse ning kognitiivsete võimete häirimisega. Muidugi tuleb tõdeda, et tihti on raske mööda vaadata uuringute tegemisel muudest inimese tervist mõjutavatest teguriteks, mis võivad uurimustulemusi eksitada, nagu näiteks stress või haigused. Samuti on ka probleemiks asjaolu, et üksildus ja muud mõjusad tegurid on omavahel sünnergilises seoses ning täit tõde on keeruline välja selgitada. (Crewdson, 2016, lk 2) Alspach (2013) on samuti oma uuringutes kindlaks teinud üksilduse kahjuliku mõju tervisele: vähenenud füüsiline aktiivsus, esinevad depressiooni sümptomid, häiritud uni ja vaimse tervise häired ning ka kõrgeenenud vererõhk. Nendes läbiviidud uuringutes selgus ka, et üksildased inimesed olid ülekaalulised, tihti suitsetasid ning tarbisid palju alkoholi. (Alspach, 2013, lk 8, 9)

Üksildus on kliinilises mõttes väga oluline küsimus, kuna see võib kahjustada inimese head enesetunnet ja suurendada märkimisväärselt riski arvukatele negatiivsetele tervist kahjustavatele asjaoludele. J. T. Cacioppo ja L. C. Hawkley (2010) ühistöös on antud teoreetiline, empiiriline ülevaade üksilduse võimalikest tagajärgedest ja toimimismehhanismidest. Töös antakse ülevaade tehtud uurimistöödest ning sealhulgas saab teavet sellest, et üksildus mõjutab oluliselt inimese käitumist. Nimetatud käitumise all on mõeldud, et inimene ei hooli enam oma tervisest ning kipub oma saamata jäänud rahuldusi korvama näiteks söögi või alkoholiga. Sellise tegevuse tagajärjeks on aga liigrasvumine või alkoholism, mis on inimese tervist kahjustavad. (Cacioppo & Hawkley, 2010, lk 219-220)

John Cacioppo, üksilduse pikaajaline uurija, Chicago ülikooli psühholoog on üks üksilduse neuroloogiliste mõjude uurimise autoreid, mille kohaselt saab väita, et üksildus mõjutab mitmeid inimese keha olulisi funktsionaalseid talitlusi. Üksildus suurendab kehas stresshormooni produktsiooni, mis läbi toimuvad muutused nii inimese mõtlemises kui käitumises. Inimese keha võtab stressiolekus kaitsepositsiooni ning aju töötab ellujäämisrežiimil. Inimene valmistub pingsalt välisteks rünnakuteks, mis läbi muutub maailm inimesele vaenulikuks. Inimese tervisele mõjub see aga kurnavalt ning võib põhjustada enneaegset surma. Kurnatust võib põhjustada ka üksildusest põhjustatud häiritud unerežiim, mis tekitab nii väsimust kui füüsilist väsimust. Samuti on uurimuses kirjeldatud üksilduse seost kõrgema vaskulaarse resistentsusega, mis põhjustab kõrget vererõhku ning tõstab seeläbi südameveresoonekonna haigestumise ja insuldi riski. Veel tuli uurimuses välja ka üksilduse nõrgendav mõju inimese immuunsussüsteemile. Üksildusega kaasnevast stressist tingituna on ajus aktiveeritud stressisignaalid, mis mõjutavad aga valge vereliblede produktsiooni, mis läbi võib nõrgeneda inimese vastupanuvõime infektsioonidele. Lisaks on uurimuses ka välja toodud fakt, mille kohaselt on üksildus samaväärne haigestumist ja surma põhjustav tegur kui näiteks suitsetamine, ülekaalulisus, istuv eluviis või kõrge vererõhulisus. (Capitanio, Cacioppo, & Cacioppo, 2014, lk 1464 – 1469) Samuti uurisid üksilduse mõju inimese tervisele Julianne Holt-Lunstad ja Timothy B. Smith (2016) ja jõudsid uuringutes järeldusele, et üksildus suurendab haigestumist südamehaigustesse ning insulti (Holt-Lunstad & Smith, 2016, lk 987).

USA ja UK psühholoogia ja psühhiaatria taustaga autorite ühistöös (2016) uuriti noorte täiskasvanute põhjal lisaks sotsiaalse isolatsiooni ja üksilduse seosele ka nende mõlema seotust depressiooniga. Uuringu kohaselt oli sotsiaalne isolatsioon ja üksildus mõõdukas korrelatsioonis ning mõlema puhul leiti märkimisväärne seotus depressiooniga, mis üksilduse puhul oli tugevam. Leiti, et sotsiaalses isolatsioonis elav noor täiskasvanud inimene ei ole tingimata kogenud üksildustunnet, küll aga on üksildased inimesed tihti depressioonis. Sageli esinevat või ka halvemal juhul lõppematut depressiooni seostati uurimuses osaliselt geneetilise taustaga, kuna samad geenid mõjutavad üksildustunnet ja depressiooni. Geneetilised järeldused tulenesid eesmärgipärase valimi abil, kelleks valisid töö autorid ainult sobivas eas kaksikud. (Ambler, *et al.*, 2016, lk 344-346) Samuti on uuritud depressiooni ja üksilduse seost ka vanemate inimeste põhjal. Indias tehtud uuringu tulemustes oli üksilduse ja depressiooni vahel positiivne korrelatsioon, mis läbi saab tuua selle uuringu põhjal välja märkimisväärse seose üksilduse ja depressiooni vahel. Tulemustes puudus aga märkimisväärne seos üksildustunde ja sotsiaalsuse kohta. Autorid pidasid selle võimalikuks seletuseks seda, et inimese üksildustunne ei sõltu sellest kui palju tal on inimsuhteid, vaid kuivõrd rahuldust pakkuvad need suhted on. (Misra & Singh, 2009, lk 51–55)

Hollandis uuriti üksilduse seost dementsuse ehk ajufunktsioonide järkjärgulise langusega. Valimiks olid vanemad inimesed, kes uurimuse alguses ei olnud dementsed. Uuritavaid jälgiti kolm aastat, kuni uuritavatel diagnoositi dementsus. Seejärel analüüsiti eelnevalt kogutud informatsiooni ning jõuti järeldusele, et inimestel, kes tunnevad üksildustunnet on suurem dementsuse risk kui inimestel, kes ei koge sellised tundeid. (Beekman, *et al.*, 2014)

Nii tegelikku kui ka tajutavat sotsiaalset eraldatust on seostatud ka enneaegse surmaga, Uuringu kohaselt on üksildust tundva inimese enneaegne suremiskõrge 26%. Lisaks toodi välja ka enneaegse suremiskõrge protsendid sotsiaalses isolatsioonis ning üksinda elava inimese kohta, vastavalt 29% ja 32%. Uuringus tõestati, et üksildus võib põhjustada enneaegset surma. Uurimuses tõdeti, et seetõttu tuleks teha jõupingutusi, et tuvastada riskigrupid ning sekkuda riskide vähendamiseks. Kui inimesel puuduvad sotsiaalsed

sidemed võib see ka lisaks enneaegsele surmale viia vähesele kehalisele tegevusele, rasvumiseni, mõnuainete kuritarvitamiseni, vägivaliani jne. On välja selgitatud, et teatud psühholoogilise, käitumuslikud ja bioloogilised teed, mille kaudu saab väita, et sotsiaalne isoleeritus ja üksilduse tagajärjeks on halvem tervis ja pikaajalise vähenemine. (Baker, Holt-Lunstad, Smith, & Stephenson, 2015, lk 233, 235, 236)

Enneaegset surma eutanaasijuhtumite valguses on samuti seostatud üksildusega. Ameerika Ühendriikide terviseamet uuris aastatel 2011–2014 Hollandis toime pandud 66 eutanaasiajuhtumit. Uuringust ilmnis, et 56 protsendil juhtumitest oli põhjuseks patsiendi üksildus. Uuringu eesmärgiks oli saada teavet kõrvalise abiga oma elu lõpetanud inimeste olukorrast. (Domènech-Abella *et al.*, 2017)

Üksildus, depressioon ja enneaegsed surmad on üha rohkem ka meedia vahendusel kergesti inimest teadvustesse toodavad, mis läbi näeb tihti üksilduse rasket mõju kaasinimeste tervisele. Kuigi tänapäeva ühiskonnas peaks olema kõik justkui hästi, siis siiski võib meediast kuulda enesetappudest, depressioonist ja inimesi vaevavast üksildusest. Näiteks on A. Yur'yev (2012) öelnud inimestele üha enam omaseks muutuva depressiivsuse kohapealt järgnevalt: „Ebapiisav sotsiaalne toetus, lähedaste suhete vähesus ja puudulik sotsiaalne võrgustik on seotud depressiivsete sümptomitega“ (Yur'yev, 2012, lk 14) Inimesed on muutunud üha enam depressiivsemaks ja üheks põhjuseks võib pidada lähedaste suhete vähesust. Küll aga peame tõdema, et inimesed tunnetavad üksildust erinevalt ja ei saa teha kindlaid piire, kust üksildus algab või lõppeb. Üksildus võib mõjuda inimeste tervisele rängasti, põhjustada depressiooni ning madalat enesehinnangut. (Bekhet *et al.*, 2008, lk 207)

Vanemas eas suureneb inimese välisabi vajadus, kuna vanemale eale on omane loomulik tervise halvenemine. Vananedes vähenevad tihti ka lähedased suhted ja kahaneb ka sotsiaalne võrgustik, inimene satub sotsiaalsesse isolatsiooni. Tõrjutus ja sotsiaalne isolatsioon aga mõjutavad inimese tervist ning halvenenud tervisest tingituna võivad inimesed loobuda täiesti kogukonna tegevuses osalemisest ning sellise tegevusega võidakse süvendada veelgi üksildust, mis nende tervist veelgi halvendab. (Õun & Rahn 2014, lk 148)

Selleks, et ära hoida vananemisest tingitud üksilduse halba mõju vananevale inimesele peab teadma, et inimese healoomuliselt kulgevat vananemist toetavad hea tervis, osalemine ühiskonna ja turvalisus. Eelpool mainitud komponendid on vajalikud tegelikult igale inimesele terve elu vältel. Kui need komponendid on olemas edeneb elukvaliteet, sealhulgas sotsiaalne toetus ja väheneb üksildus ja isolatsioon. Selleks, et anda ka inimestele võimaluse paremale tervisele, tuleb luua töötamisvõimalused, vabatahtlikku tegevuse võimalused, arvestada üksikisiku eelistuste ja suutlikkusega, samuti pakkuda ka õppimisvõimalusi kogu elu jooksul. (Walker & Zaidi, 2016, lk 139)

Üksilduse võimalike tagajärgi inimese tervisele on päris mitmeid. Üksildus võib mõjutada inimese käitumist ning nii vaimset kui ka füüsilist tervist. Üksilduse mõjud ulatuvad immuunsuse nõrgenemisest depressiooni sümptomiteni välja. Üksildusest võib vabaneda meeldiva inimese leidmisega, kellega sobitakse hingelise läheduse poolest, aga depressiooni korral ei piisa hingesugulasest, sest masendus on suur ja enesehinnang madal „ kellele mind vaja on?“ Seega on üksildus ja depressioon omavahel seotud, üksildusest võib kujuneda depressioon ning vastupidi. Lähedase inimese olemasolul on suur tähendus, isegi kui viibitakse üksi, siis teatakse, et kusagil on keegi ja ei lase muutuda üksildaseks. Selleks, et ära hoida tervise halvenemist, peab välja selgitama üksildustundjate riskigrupid ning nendega tegelema, leidma võimalike lahendusi üksildustunde leevendamiseks.

2. ÜKSILDUS KUI SOTSIAALNE PROBLEEM VILJANDI NÄITEL

2.1. Viljandi linnas osutatav seltsidaamite teenus

Viljandi maakonnas oli statistikaameti andmetel 2017 aasta alguses 65 aastaseid ja vanemaid inimesi kokku 10532 (Statistikaamet, s.a.). MTÜ Teeme juhatuse liikme Epp Johani sõnul on Viljandimaal ligikaudu 4000 üksi elavat pensionäri. Uuringust võtsid osa ja aitasid osaliselt läbi viia seltsidaamid, seetõttu autor peab oluliseks tutvustada seltsidaamite teenust. Seltsidaamite teenust koordineerib MTÜ Teeme juhatuse liige Epp Johani. Teenuse eesmärgiks üksi elavatele üksikutele eakatele pakkuda suhtlemist, samuti neile toeks olla, et nad saaksid võimalikult kaua oma kodus elada. Viljandi linnas tegutsevad seltsidaamid ja maapiirkonnas sama eesmärgiga teenust nimetatakse seltsilise teenuseks.

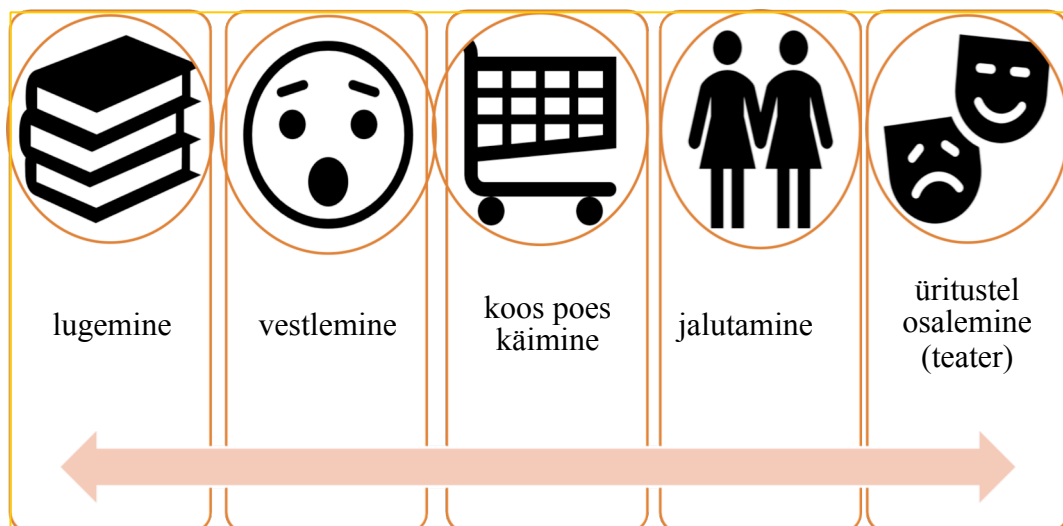
Seltsidaamite tugirühm käib koos iga kuu teisel esmaspäeval, kokkusaamistel räägitakse kogunenud probleemidest ja rõõmudest. Tugirühm on mõeldud seltsidaamite jõustamiseks ning vajatakse kooskäimist. Kogutakse jõudu, et olla toeks inimestele kellele nad abi osutavad, nad näevad ohtu, kui võtavad hoolealuste südame mured enda kanda. Viljandi linnas tegutsevate seltsidaamite eeskujuks on olnud Pelgulinna seltsidaamid. Tegevust alustasid Pelgulinna seltsidaamid 2004 aastal, kui seltsidaamid Islandilt külastasid Pelgulinna Seltsi Põhja-Tallinna Valitsuse sotsiaalhoolekande osakonda. Kuna Tallinnas hakkas toimima teenus edukalt, siis otsustati 2014 aastal käivitada seltsidaamite teenus ka Viljandis. Oluliseks tõukeks osutus ka kokkupuude perega, kes kasvatab erivajadusega last. Nii pered, kus on kasvamas erivajadusega laps, kui pered kes hooldavad pereliikmeid on läbipõlemise ohus. Nad vajaksid aega puhkuseks või asjaajamiseks. Sellises situatsioonis nad ei saa lubada endale ühte

tundigi eemal viibimiseks abivajavast lähedasest inimesest. Oleks võimalus, et sellisesse olukorda aheldatud inimesed saaksid pöörduda vastava asutuse poole ja sealt saadakse abi ning tuge, lisaks saaksid tunde, et nad ei ole üksi enda murega. Huvi tunnevad seltsidaamide vastu naisterahvad, vanahärrad teevad seltsidaami nimetuse üle kahemõttelisi nalju. On olnud aegu, mil ka mehed on endale seltsidaami soovinud. Meestega on keeruline, aga ka naisklientidega pole alati lihtne, seltsidaamidil tuleb ette läbipõlemist, kuna võõra murega ei osata toime tulla. Seltsidaamide tutvustamine avalikkuse ees põhjustas naljakaid intsidente ja arusaamatusi. Vajalik on selgitustöö, et seltsidaami teenus ei ole majutusteenus ega seltsidaam ei ole ka koduhooldustöötaja, vaid tema põhitegevuseks on inimese kuulamine. Seega seltsidaamide ülesanne on lihtsalt seltsi pakkuda. Sinna ei kuulu poes käimine, koristamine, puude tuppa toomine ega muud abistamistööd. Klienti ja talle seltsiks käivat inimest ei seo rahalised suhted ning seltsidaami teenus on vabatahtlik. Viljandi linnas tegutseb 12 seltsidaami, igaüks neist külastab ühte kuni kolme eakat. (E. Johani, suuline vestlus, 16.02.2018)

President Kersti Kaljulaid, olles Viljandimaal, külastas Viljandi Maanaiste Ühendust, kes arendavad maapiirkonnas seltsilise teenust. Ettevõtmine saab teoks Viljandi valla, Viljandimaa Arenduskeskuse, MTÜ Viljandi Maanaiste Ühendus ja MTÜ Teeme koostööna. Toimub eakate kaardistus Tarvastu piirkonnas, koostöös valla sotsiaaltöötajaga, et välja selgitada täpsem vajadus teenusele. Teenuse koordineerimiseks loodi eraldi MTÜ Seltsiks Sinule. Presidenti huvitas maapiirkonnas elavate eakate toimetulek ja üksi elavate eakate abistamiseks loodud seltsilise teenus. Tutvustati kava kuidas areneda sotsiaalseks ettevõtteks. Seltsilise ülesandeks on eelkõige kuulamine, vestlemine, arsti juures käimine ja vajadusel otsib noorema abilise kes olulised tööd aitaks ära teha, et oleks võimalik kodus elu jätkata. Viljandi Maanaiste Ühendusele andis Kodanikuühiskonna Sihtkapital toetust, nii enda organisatsiooni kui ka maapiirkondades vajaliku seltsilise teenuse arendamiseks. Seltsilise teenuse arendamist toetas ka Hasartmängumaksu Nõukogu summaga 5950 eurot. Arendamise projekti läbiviimise aeg oli veebruar 2017 – detsember 2017. Töötubasid juhtis Rasmus Pedani, kus viidi läbi: väärtuspakkumine, turuanalüüs, mõju analüüs, teenuse juurutamine, klienditeekond. Kasutati raha kogumiseks ka ühisrahastuskampaniat Hooandja platvormil, kus koguti 2533 eurot. Projekti elluviimise aeg 01. 08.17 kuni

30.04.18 Annetus võimaldab teenuse saajate arvu suurendada. Teenust tellivad kas lapsed või sugulased, teenuse hind on 11 eurot /h pluss transport 0,25 eurot/km. Detsembris 2017 oli kokku viidud 20 toimivat seltsilise ja abivajaja paari. Aastal 2018 on plaanitud juurde luua 30 sellist paari. (E. Johani, suuline vestlus, 12.03.2018)

Tagasiside teenusele on olnud positiivne, väga oodatakse seltsilise/seltsidaami külaskäiku, sest paljudele eakatele on nad ainukesed külalised. Eakad kannatavad suhtlemisvaeguse käes ja tunnevad ennast väga üksildaselt. Seltsidaamidega räägitakse kõigist asjadest nii poliitikast, kui möödunud elust. Vanematel inimestel on palju kogemusi ja nõuandeid paljudele probleemidele. Seltsidaamide/seltsiliste sooviks oleks, et teenus jõuaks iga teenust vajava eakani, sellega loodavad nad päästa, nii mõnegi eaka hooldekodusse minemast. Inimese sooviks on elada oma kodus, oma asjade keskel, mis on täis mälestusi elatud pikast elust. Võõras kohas elamine võib veelgi suurendada üksildustunnet. Paljud eakad otsekui oleks leppinud hooldekoduga, kuid hinges püsib üksildustunne. Seega on väga hea, et on tekkima selline teenus, mis on suunatud üksildaste inimeste vestlusele ja ühiste tegevustele.



Joonis 1. Seltsilise/seltsidaami tegevused koos eakaga (autori koostatud)

Tutvuda saab teenustega seltsidaami/seltsilise kodulehtede kaudu ning palju on kirjutatud üleriigilistes ajalehtedes. Seltsidaamite teenus on üha muutumas huvipakkuvaks teenuseks ka teistes piirkondades, mistõttu on teenust tutvustatud ka televisioonis.

2.2. Uurimismeetodi ja valimi kirjeldus

Autor kasutab oma töös kombineeritud andmekogumismeetodit. Kvalitatiivne meetod sobib antud uuringuga kuna kvalitatiivne uurimus viiakse läbi loomulikes või sellele lähedastes tingimustes. Luuakse inimesega usalduslik kontakt, antakse detailseid kirjeldusi inimeste käitumistest ja arvamustest. Uuritakse inimeste kogemusi ja keskpunktiks on tegeliku elu kirjeldamine, analüüsitakse mõtteid, tundeid. Uurimine on suunatud avastamisele, mõistmisele. (Laherand, 2005, lk 15 –18) Autor kasutab ka kvantitatiivset andmekogumismeetodit, milleks on hinnanguskaala, etteantud küsimustik koos valikvastustega (vaata lisa 1). Kogutakse arvandmeid ning tulemusi on võimalik mõõta ning järelduste tegemisel saab kasutada arvulisi näite (Õunapuu, 2014, lk 54 – 55). Küsimustikuga saab küsitleda suuremaid grupe, kuid on võimalus, et küsimusi võib mõista valesti ja kas vastused on usaldusväärsed.

Seltsidaamidega, kes kuulusid esimesse gruppi, viidi läbi ka rühmaintervjuu. Töö empiirilises osas esitatakse üks juhtum, mis valiti välja autori poolt. Sobis autori valitud teemaga, kuna saab uurida inimese üksildust loomulikus keskkonnas. Juhtumi uurimine nõuab oskust esitada häid küsimusi, olla hea kuulaja, mõista uuritavaid probleeme, mitte lasta mõjutada eelnevatest arvamustest ning peab olema paindlik nähes uusi olukordi (Laherand 2008, lk 74, 79–82). Juhtum on valitud kohtumistest 65–69 aastaste naistega. Valiku põhjus, sarnasus teiste nelja intervjueeritava juhtumiga, mille põhjal saab luua üldistuse üksilduse tunnetamisest ja põhjustest.

Grupp, kuhu kuulusid üksikud eakad, inimesed gruppi leitud lumepallimeetodiga. See on hea meetod antud uuringus, kuna gruppi kuulub vähe inimesi. Esimene inimene vanuses 65 ja vanem, kes vastas antud uuringu tingimustele oli tuttav ja tema tõi järgmise inimese juurde ja nii saadi kokku viis inimest. Lumepallivalimi moodustamisel

nähakse probleemi esimese valimisega, et kui palju see hakkab mõjutama järgmisi valituid.

Autori arvates sobib andmete kogumiseks näost-näku toimuv poolstruktureeritud intervjuu, kus saadi oma emotsioone ja hoiakuid kirjeldada tuttavas keskkonnas. Selleks oli, kas intervjuueeritava kodu või seltsidaamidele nende kooskäimise koht. Intervjuu andis võimaluse uuritavatelt küsida ka lisaküsimusi ja küsimusi täpsustada – saab suunata ja selgitada küsimustikuga seonduvat. Kõik uuringuks leitud inimesed olid nõus vastama küsimustele ning rääkima kuidas üksildus igat ühte mõjutab. Üksilduse tundmine on individuaalne ja see sõltub inimese nõudmistest sotsiaalsetele suhetele.

Andmete kogumisel kasutati nii intervjuud, kui küsimustikku, mis sisaldas valikvastuseid. Autor kasutab UCLA (*University of California Los Angeles*) skaalat (vaata lisa 1). Küsimustiku abil on võimalik teada saada üksilduse tundmine – kas üksildus on kujunenud probleemiks. Küsimusi oli kokku 20 ja jaotati laiali seltsidaamidele. Siin kasutab autor seltsidaamide abi, tänu neile jõudsid küsimused ka teise grupini. Autor kasutas küsimustele vastamiseks paber kandjat, sest vanemaealised inimesed ei kasuta arvutit ja see oli parim viis andmete kogumiseks. Andmete kogumise periood 01.03.2018. – 26.03.2018. Üksilduse Skaala küsimusi kasutas autor kohtumisel ka kolmanda grupiga.

Kohtumine esimese grupiga, mille suurus kaheksa inimest, ning sellesse gruppi kuulusid seltsidaamid. Kohtumine lepitati kokku telefoni teel ja toimus 12.03.2018, ajaliselt kestis kaks tundi. Kohtumisel kohal oli kaheksa seltsidaami ja teemaks võeti üksildus. Arutati enda seosest üksildusega, igäüks analüüsis lühidalt ka inimesest kelle juures käib ja meenutati esimest kohtumist hoolealusega ning sellega kaasnevaid hirme (vaata lisa 3). Seltsidaamide esimene kohtumine abistatavaga tekitas kõigis rahutust ja kõige suuremaks hirmuks peeti iseloomude sobivust?

Teise grupiga oli samuti planeeritud teha intervjuu, aga ilmnes et eakad ei usalda võõraid, nad usaldavad ainult seltsidaame, kellega nad on omaseks saanud. Seetõttu jäi seltsidaamide ülesandeks aidata eakatel vastata küsimustele ja rääkida üksilduse teemal ning teha märkmeid. Küsitluse lehe teisel pool oli ruumi kirjutada, seltsi vajava inimese

arvamus, üksilduse teemal. Küsitluslehed tagastati nädala jooksul ja infoga, et teema oli kõiki huvitanud ning muutnud mõtlikuks ja kurvaks.

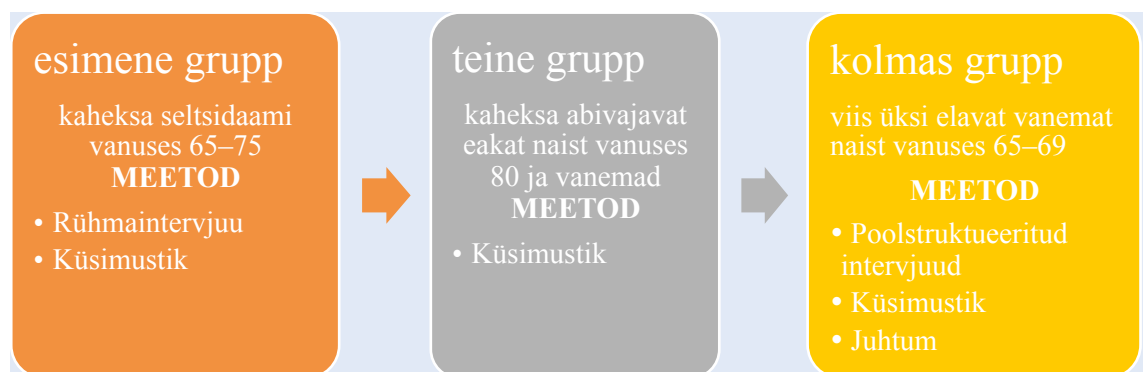
Kolmanda grupiga ehk üksildaste eakatega viidi läbi individuaalsed intervjuud eakate endi kodus, kokku viie inimesega. Kokkulepped tehti telefoni teel. Kõige lühem intervjuu kestis 100 minutit ja kõige pikem 140 minutit. Keskmiselt kestsid intervjuu 120 minutit. Intervjueeritavad püsisid teemas, aga palju tuli ka lisainformatsiooni, mida kõike uuringus ei analüüsita. Uuring vastasel korral võtaks liiga laialdased mõtted, kuigi kõik informatsioon oli seotud üksildusega.

Tabel 1. Küsimused, millele otsitakse uuringus vastuseid

Küsimus	Teoreetiline alus
Kas te tunnete üksildasena?	Alspach, 2013, lk 8, 9.
Millal tunnete üksildust?	Gierveld, 2010, lk 122.
Kuidas üksildus mõjutab tervist?	Crewdson, 2016, lk 2 ; Alspach, 2013, lk 8, 9; Cacioppo, & Hawkley, 2010, lk 219-220; Capitanio, Cacioppo, & Cacioppo, 2014, lk 1464 – 1469; Holt-Lunstad, & Smith, 2016, lk 987; Baker, Holt-Lunstad, Smith, & Stephenson, 2015, lk 233, 235, 236.
Mil määral on oluline suhete kvaliteet ja kvantiteet?	Misra & Singh, 2009, lk 51–55.
Milline on noorte suhtumine vanemaealistesse?	Richmond, 2012, lk 48; Eurobarometer, 2012, lk 3; Age UK, 2011, lk 4-5.
Mida võiks teha üksilduse leevendamiseks ja kes sellega võiks tegeleda?	Eurobarometer, 2012, lk 146; Marier, & Rrevelli, 2017, lk 1649; Janssen, Van Regenmortel, & Abma, 2011, lk 152-154.

Allikas: autori koostatud

Uuringus osalesid 21 inimest Viljandi linnast, vanuses 65 ja vanemad. Valim moodustus kolmest erinevast inimeste grupist (vt joonis 2). Ühe grupi moodustasid aktiivsed üksikud inimesed, kes pakuvad ise seltsi teistele inimesele, seeläbi välditakse ka iseenda üksilduse tekkimist. Teise grupi moodustasid inimesed, kellele seltsidaamid pakkusid seltsi ning kolmandasse kuulusid inimesed kes elasid üksi. Need kes on seltsidaamid ja nende seltsi vajavad inimesed, nende kontaktid saadi MTÜ-st. Kolmas ehk üksildased eakad leiti lumepallimeetodi põhimõttel (vt joonis 2).



Joonis 2. Valim 21 inimest (autori koostatud)

Analüüsimeetodiks poolstruktureeritud intervjuude analüüsimiseks on valitud kvalitatiivne sisuanalüüs, mis võimaldab sarnase tähendusega tekstiosad koondada kategooriate alla. Antud meetodi puhul, võivad need kategooriad esindada nii selgelt välja öeldud kui ka peidetud sõnumeid (Laherand, 2008, lk 290). Sisuanalüüsi kasutatakse millegi iseloomustamiseks, antud töös on selleks üksildus. Intervjuu küsimused on seotud uurimisküsimustega. Seega kategooriatesse paigutatud tekste, rühmitatakse sarnasuse alusel.

Küsimustikuga kogutud andmed sisestati arvutiprogrammi, koostati lihtsa struktuuriga algandmete tabelid andmetöötlusprogrammis *Microsoft Excel*. Iga objekt sai endale tabelis ühe rea, iga tunnus omale ühe veeru ning iga väärtus ühe lahtri, võimaldades kiiresti ja mugavalt kasutada andmeid analüüsi teostamiseks. Sagedustabelist saab üsna lihtsalt ülevaate küsimuste vastustele. Andmete statistilises analüüsis leitakse nähtuse

esinemissagedus. Sagedustabelite sisu vastab küsimustele: kui suur osa vastajatest vastas nii? Kui paljud valisid teatud vastusevariandi?

Juhtumipõhise analüüsi puhul on vaatluse all korraga üks terviktekstist koosnev juhtum. Analüüsimisel on eesmärk rääkida valitud juhtumist. Rühmaintervjuu käigus tehtud märkmete analüüsimisel kasutati samuti kvalitatiivset sisuanalüüsi.

Autorile endale kõige huvitavamaks osutus näost-näku poolstruktureeritud intervjuu viie eaka naisega. Selliselt intervjuuerides oli kõige parimini tunnetatav inimeste seos üksildusega.

2.3. Uurimisandmete analüüs

Uuringu fookuses on vanemaealiste toimetulemine üksildusega. Uuritakse, kas üksildus on probleemiks ja millised olukorrad põhjustavad üksilduse ning kas üksildus põhjustab tervise halvenemist. Intervjuueriti 21 inimest vanuses 65 ja vanemad, kelle elukoht asub Viljandi linnas.

Kõige suuremaks üksilduse tekitajaks peeti suhete puudust – vanemaealistel inimestel on vähe häid sotsiaalseid suhteid. Oluliseks sotsiaalse toimimise aspektiks on lähisuhete olemasolu ja nendega rahulolu. Tähtsaks peeti pereliikmete toetust ja abi ning vanemaealiste üksildust süvendab see, et lapsed on kaugel ja abikaasa surnud. Pooled vastajad pidasid end koledateks, mannetuteks ja ebameeldivateks inimesteks. Vastanute enesehinnang oli madal. Samamoodi kirjeldavad ka Õun ja Rähn (2014) vanemate inimeste üksilduse põhjusi: lahusus, abikaasa surm, laste lahkumine, vähesed sotsiaalsed suhted ja madal enesehinnang.

Rääkides esimese grupiga – seltsidaamidega – nende suhtumisest vananemisse, siis nemad olid positiivsed ja rõõmsad. Suhtumine elusse kui väärtusse, mida tuleb võtta kui kingitust. Nad on aktiivsed, võtavad osa erinevatest kooskäimistest (käsitööring, mõttekaaslaste klubi jne). Nende arvates on suhted olulised igas vanuses ja suhete kvaliteet on just oluline vanas eas. Nende arvates on oluline tegeleda meeldivate tegevuste ja hobidega kõrge eani. Nad arvavad, et eakas ei peaks olema üksildane ja eraldatud. Nad ei kujuta ette, et nemad peaksid üksinda koju jääma. Kui neil tervis

halvneb, siis loodavad leida lahenduse, et ei peaks üksi jääma. Nad tahavad võimalikult kaua osa saada ühiskondlikest tegevustest, selle kaudu arendada iseennast. Seltsidaamid loodavad, et neil on kaua ümber sugulased, sõbrad, endised kolleegid, naabrid ja et see loob kindla kaitse üksilduse vastu vanemas eas.

Seltsidaamide arvates vanemad inimesed ei erine teistest vanuserühmadest, kus perekond, sõbrad ja kolleegid aitavad liikuda sündmustes, mis kogu elu jooksul võivad tekkida, näiteks suhete lagunemine, haigestumised või rahalised probleemid. Samuti positiivseid muutused, nagu abiellu, uude kodusse või korterisse kolimine ja laste sündimine ja kasvatamine. Nende arvates on sotsiaalsed suhted hilisemas elus enamat kui lihtsalt suhted. Seltsidaamid on käinud abistamas eakaid, kellel pole lapsi või õdesid-vendi, osad pole kunagi abiellunud. Perekonna puudumine tähendab oluliste suhete puudumist ja sellega puudub eakatel ka lähedaste inimeste abi asjaajamisel. Ei osata abi otsida ka sotsiaalteenuste ja sotsiaaltoetuste taotlemisel. Sellisesse olukorda sattunud inimesed peavad lootma abile, mis tuleb väljastpoolt perekonda. Hea, kui aitavad seltsidaamid või seltsilised.

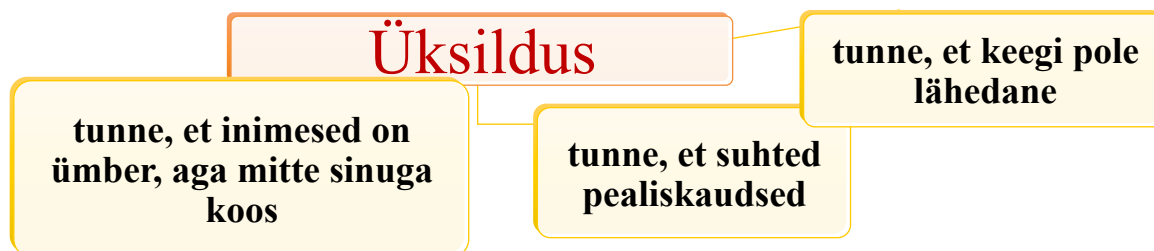
Seltsidaamid jõudsid arutelus järeldustele, et vanemas eas põhjustavad üksildust:

- halvad suhted lastega,
- kodust mitte väljasaamine,
- halb tervis, vaevav eluväsimus.

Vastustest 20 küsimusele (vt lisa 6), on joonisel 3 välja toodud vastused, mis näitavad, et tuntakse end üksildaselt ja vajatakse lähedast inimest, vastajaid kokku 21:

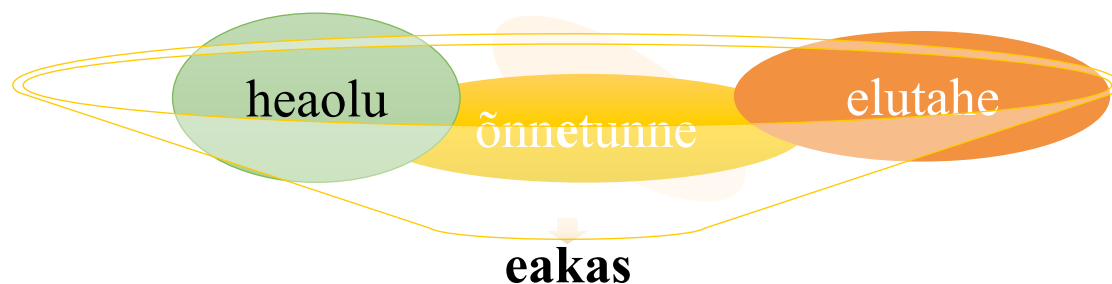
- 10 vastasid, et inimesed on sinu ümber aga mitte sinuga koos,
- 10 inimest vastas, et keegi ei mõista mind,
- 8 tunnevad end väljajäetuna.

Seltsidaamid tegutsevad vabatahtlikena, käivad üritustel, osalevad ringide töös ja nemad on tänu oma tegemistele enda eluga rahul. Nende ümber on toredad inimesed, nad tunnevad end vajalikuna ja ütlevad, et neil ei ole aega tunda üksildust. Nad on positiivse ellusuhtumisega.



Joonis 3. Üksildusele viitavad tunded (autori koostatud)

Uuringus oldi tervisega pigem rahulolematud, kuna vanematel inimestel tervis halveneb. Sageli takistab valu igapäevaste toimingutega tegelemist ja liikumishäire sunnib jääma koju. Nii kaovad tuttavad või ise ei taheta enam kellegagi ühendust võtta ning inimesed jäävad üksildaseks. Raske on sellises olukorras toime tulla haigustega, eakatele tundub kõik veelgi halvem. Neile tundub valu veel suurem, nad ei saa öösel magada ja kõik ärritab. Kui keegi ei käi neid vaatamas, siis eakad kutsuvad tihti kiirabi või perearsti. Saavad neile kurta enda muret ja tunnevad, et keegi kuulab neid ära. Eakatel inimestel on tihti probleeme ka unetute öödega. Alspach, (2013) uuringus jõudis järelduseni, et üksildusega kaasneb kindlasti halb uni. Eakatel ja pikaajaliselt haigestunud inimestel on vähem sotsiaalseid suhteid ja neil on suurem kõrgem suremuse oht. (Alspach, 2013, lk 8, 9)



Joonis 4. Soovitud tunded ka vanemas heas (autori koostatud)

Jooniselt 4 näeme, et eakas ei tunneks üksildust, peaks säilima positiivsed tunded.

Vanuse suurenedes veedetakse üha vähem aega sõpradega. Seega võib uuringust järeldada, et ei ole tähtis rahaline abi vaid peetakse tähtsaks lähedase inimese olemasolu kellega saab arutada isiklikke küsimusi. Inimene vajab teise inimese lähedust ja ümbritsev elu peaks olema turvaline.

Seltsidaamide näitel võib öelda, et kui säilib võimetekohane tegevus ja vajalikkus ühiskonnas, siis püsivad inimesed kaua aktiivsed ja terved. Kuidas siis oleks võimalik kaua olla aktiivne ja terve ning vanemast inimesest oleks kahju asemel hoopis kasu, et oleks lisa abi ja praeguseks vähe kasutatud ressurs? Kui kasu saavad riik ja inimene, siis tuleks see väärtus – vanem inimene kaasata ühiskondlikku ellu.

Uuringust selgus, et eakamad, kellel vanust 80 ja rohkem (teine grupp) tundsid, et on elust väsinud ja ootavad surma. Väga üksildastena tunti end jõulude ajal ja nende endi sünnipäeval, sest siis meenusid perega veedetud tähtsad hetked. Tihti tunnevad eakad end sõpradeta, elust nagu ära lõigatud ja mõttetutena. Suhted teiste inimestega on neil pealiskaudsed, suhtlevad vaid niipalju, kui on abi saamiseks vaja. Igatsus hea sõbra järele on neil suur, aga valmis uuteks lähedasteks suheteks nad ei ole. Eakaid segab arvamus endast: olen vana, väsinud, kole ja haige. Abistajad on tähele pannud ka seda, et kui eakat vaevab kurvameelsus, siis ei räägi nad meeleolust, vaid valust mingis kehaosas ja tihti on väljendub see valus igal pool kehas. Võrreldes antud uuringut ja varasemalt tehtud uuringuid võib järeldada, et depressiooni ja kurvameelsuse üheks põhjuseks võib pidada lähedaste suhete vähesust. Üksildust mõjutab peale suhete olemasolu ka sotsiaalse suhtluse sagedus, samuti suhete kvaliteet. Misra ja Singh (2009) järeldasid oma uuringutes, et inimese üksildustunne ei sõltu sellest, kui palju tal on inimsuhteid, vaid kuivõrd rahuldust pakkuvad need suhted on. Kui inimese sotsiaalsed suhted ei vasta soovitud ühiskondlikele vajadustele, võib tekkida üksilduse staatus. Ehkki vanemaealistel on tavaline depressioon ja üksildus, ei ole üksilduse roll hilise elueaga depressiooni prognoosis veel kindlaks määratud. (Misra & Singh, 2009, lk 51–55) Seega tundub, et eakate inimeste depressioon on tihedalt seotud emotsionaalse üksindusega, kuid mitte sotsiaalse üksindusega. Bekhet, Zauszniewski, Nahkla (2008) on oma uuringus jõudnud järelduseni, et inimesed tunnetavad üksildust erinevalt ja ei saa seada kindlaid piire, kus üksildus algab või lõpeb.

Üksildust vanemas eas põhjustavad muutused, millega ei olda nõus leppima. Kui inimene kaotab enda tavapärased rollid: olla lapsevanem, abikaasa, sõber ja kui jäädakse pensionile, siis kaob ka töötaja roll. Nende muutustega kaob paljudel elu mõte, vähesed suudavad jääda rõõmsaks ja olla edasi vajalikud ning tunda, et neid vajatakse. Tihti elatakse minevikus, kahetsetakse möödunud hetki, samas võiks elu väärikalt hinnata ja tulla toime vanadusega. Vanadusega kogetakse kurbust, ollakse sügaval masenduses ja endasse tõmbunud. Uuringus Bekhet (2008) jõuab samuti järelduseni, et üksildus võib mõjuda inimeste tervisele rängasti, põhjustada depressiooni ning madalat enesehinnangut (Bekhet et al., 2008, lk 207).

Küsid vanemaealistelt: kas tunnete end nooremate poolt tõrjutuna või noorte üleolevat suhtumist, küsimusele vastasid 21 inimest (vt lisa 5). Selgus, et noored ei ole kõik hea suhtumisega vanemaealistesse, 12 vastajat oli tundnud halba käitumist noorte poolt, kuus harva ja vaid kolm polnud kunagi tundnud halba suhtumist noorte poolt. Saadud tulemust, et noorte suhtumine ei ole hea võib võrrelda arvamusega vananemisest, millest kirjutab Age UK (2011), et ongi olukord kus vanemaealised peavad taluma diskrimineerimist, austuse puudumist, solvanguid ja väärkohtlemist. Neil tekib madal enesehinnang ja see on hea võimalus üksilduse tekkimiseks. Levinud on eelarvamus, et vanemaealised on koormaks ühiskonnale. Noored usuvad stereotüüpidesse, et vanemad inimesed ei ole võimelised uut omandama ja on üha halveneva tervisega. Sellise arvamuse tekkimises on vanemad inimesed ka ise süüdi, sest mingis vanuses võetakse see suhtumine omaks ja hävitatakse iseennast. Paljud uuringus osalenud eakad arvasid, et vananemiseks tuleb valmistuma hakata juba keskeas, sest pärast on hilja, kui avastad end haige ning üksildasena. Mida rohkem on suhteid keskeas, on neid ka aastate pärast ja seega on oluline säilitada sotsiaalseid suhteid, et ei jäädaks üksildaseks

Vähe on selliseid eakaid, kes vaatamata osjaolule, et nad ei saa haiguse tõttu kusagile kaugemale minna, nad naudivad kodusolemist, tegelevad koduste tegevustega nagu lugemine, televiisori vaatamine ja raadio kuulamine, aiandus ja muud jõukohased kodused harrastused, näiteks toiduvalmistamine. Ka neil tuleb ette perioode, kus nad on tüdinenud kõigest ja ei taha enam elada. Naabrid kaebavad abistajatele, et sugulased ei käi vaatamas, aga sotsiaalseid kontakte saab teha ka muude meetoditega. Näiteks

telefonikõned, kirjad ja nüüd üha enam elektrooniliste vahendite abil. Seega ei tähenda geograafiline lahusolek tingimata eakamate inimeste ja perekonna hooletusse jätmist või puudumist. Helistamised on väga suureks abiks seltsidaamidele, sest nad iga päev ei jõua eakaid külastada, aga eakad tunnevad end üksildaselt ja neil on suur soov suhelda. Tihti helistavad nad seltsidaamidele ja nende telefonikõned on tundide pikkused.

Üksi elavate eakate ehk kolmanda grupi respondentide vastuste põhjal saadi ülevaade kõige üksilduse põhjustest (vt tabel 2), tabelis on välja toodud neli põhjust. Küsimustele vastasid viis naist vanuses 65-69. Algul oli üksilduse teemast rääkimine neile keeruline ja ebamugav, kuid peagi tekkis usaldus ja tunnustati probleeme, mille põhjuseks on üksildus. Vastanud seostasid üksi elamist sageli üksilduse tekkimisega. Nad ei tahtnud üksi elada, aga see oli paratamatu, nende endi sõnadega: „ elu ise määras nii“ ja nad jäid üksi, mis põhjustas neis üksilduse. Vastati, et raske on elus midagi muuta, kui tunned, et ei kuulu kuhugi.

Tabel 2. Sündmused, mis põhjustavad üksildust

nr	Millal tundsite üksildust?	Vastanute arv
1.	pärast abikaasa surma (lahutust)	5
2.	kui lapsed lahkusid kodust (kõik jäi nii vaikseks)	5
3.	tundsin juba lapsepõlves (vanusega süvenenud)	3
4.	pärast sõprade kadumist (surnud, kolinud), kedagi ei ole enam	3

Allikas: autori koostatud

Intervjuudest üksildaste eakatega võib välja tuua mõningad sarnasused teoreetiliste allikatega. Näiteks: külastades ühte eakat naist, oli näha, et ta on väga ebakindel ja ei oska kohtumise esimestel hetketel käituda ning suhtumine teistesse inimestesse on halvustav. Ta väidab, et kõik teised on süüdi milleski ja teevad valesti ning kõik on pahasti tema arvates. Sellest järeldus, et suhtumine on ümbritsevasse vaenulik, sellist käitumist üksildase poolt iseloomustavad ka oma uuringus Capitanio, Cacioppo, & Cacioppo aastal 2014. Üks respondent pakkus torti, mille võttis külmapapist, kus olid ainult magusad toidud, samas naine ise oli ülekaaluline. Sellest võib järeldada, et üksildane inimene korvab oma saamata jäänud rahuldusi näiteks söögi või alkoholiga,

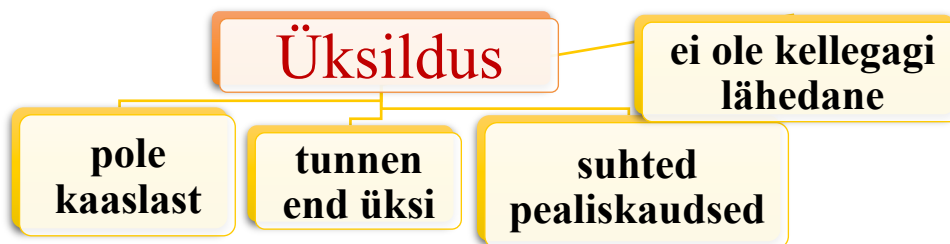
antud juhul söögiga. Sellele järeldusele tulid ka Cacioppo & Hawkley aastal 2010, nad järeldasid, et sellise tegevuse tagajärjeks on liigrasvumine või alkoholism. Madalat enesehinnangut võis märgata nelja respondendi puhul. Kõigil viiel intervjueeritaval olid lapsed, aga need elasid kaugel ja lapselapsi polnud neist kaks näinudki rohkem kui ühe korra, mõned nädalad pärast lapselapse sündi. Siit järeldub see, et pole põlvkondade vahelist suhtlemist ja nii võibki tekkida tunne, et kui lapsed on suured, siis pole enam vanemaid vaja. Kurdetakse, et lapselapsi hoiavad võõrad inimesed. Kaks intervjueeritavat rääkisid, et neid rõõmustaks, kui saaks lapselapsi hoida ja et see annaks mõtet elamiseks. Samale järeldusele jõudis Richmond (2012) oma uuringus vananemise kohta, et õnnelikud on need vanemad, kes saavad jagada oma kogemusi ning anda nõuandeid lastele ja lastelastele. Kõiki kohtumisi läbis ühine joon, et kõige suurem üksilduse tekitaja oli partneri surm. Üksildust põhjustas ka lahusus (kahel intervjueeritaval), mille korral tunti mahajäetuse, tühjuse tunnet. Arvati, et selle vastu ei aita ka uue partneri leidmine, kui ei teki hingelist kontakti. Sarnased olid ka arvamused üksi elamisest, kõik viis arvasid, et kui jäädakse üksi, siis on raske luua uusi suhtlussidemeid. Uuringus meenutasid üksildased naised enesetunnet, mis tekkis siis, kui nad avastasid, et neil ei ole inimest, kellega arutada maailmaasju ja jagada nii head kui halba. Selle tagajärjel kogesid nad üksildust ja halvenes ka tervis (vt tabel 3).

Tabel 3. Üksilduse tagajärjed

nr	Muutused nii vaimse- kui füüsilise tervisega.	Vastanute arv
1.	enesetapu mõtted, kurnatus	5
2.	rõõmutunde puudumine ja nutmine	5
3.	keskendumisvõime häired	5
4.	süütunne	5
5.	peavalu, südamehaigused	4
6.	huvipuudus	4
7.	probleemid söömisega	4

Allikas: autori koostatud

Joonisel 5 on välja toodud küsimuste vastustes kõige enam kajastunud tunded, mis viitavad üksildusele. Küsimustele vastasid kokku 21 respondenti (vt joonis 5).



Joonis 5. Üksilduse tunnused (autori koostatud)

14 vastasid – pole kaaslast, 11 vastasid, et suhted teiste inimestega on pealiskaudsed, 10 vastasid, et tunnevad end üksildasena ja 10 vastasid – pole kellegagi lähedane.

Antud uurimistöös esitatakse ka ühe eaka üksildase inimese juhtumi kirjeldus. Üksildust tundis intervjueeritav juba teismeliseeas, ta ei julgenud kedagi usaldada, tundis ebakindlust ja häbi. Sõbrannadega läbisaamine oli hea ning seltskonnas oli ta rõõmsameelne, kuid lähedased suhted puudusid. Tegelikult igatses väga lähisuhteid.

Mäletab, et teda mõjutasid väga kolimised, ta tundis võõras kohas, et tema maailm on lagunenu, kõik ümbritsev on võõras ja tal puudub turvatunne. Respondent rääkis, et uutes kohtades ei tahtnudki ta luua lähedasi suhteid, sest tundis, et äkki peab jälle kolima ja jätma sõbrad. See kartus püsis temas kaua, tal ei olnud lähedasi suhteid kellegagi. Hinges oli valus, pidevalt oodates, et kaoks see ebameeldiv suletud hoiak – kahtlused ja usaldamatus kõigi suhtes. Intervjueeritav mõttes otsis seltsi ja oli kindel, et ebameeldiv tunne kaob, kui leiab inimese, kes teda mõistab.

Mingi aja pärast tekkisid sõbrad ja ta suhtles paljudega ning keegi ei arvanud, et ta tunneb üksildust. Tal oligi sõpradega alati tore, aga isiklikest teemadest polnud tal kellegiga rääkida. Ta vajab kedagi, keda ta saaks usaldada ning ühel päeval kohtas ta tulevast abikaasat ja tasapisi hakkas tekkima usaldus. Tal oli tunne, et ta on vabanenu millestki kohutavast ning kõige tähtsam oli see, et nägi abikaasat turvalise, usaldusväärse ja kes huvitus tema tegemistest. Sõpradega olles ei tajunud ta kordagi, et kellelegi oleks olnud oluline, mida tema tahab või arvab.

Alustati kooselu, mis oli täis rõõmu ja tekkis juurde tuttavaid, kellega tunti end vastastikku hästi. Abielust on tal kaks last. Kooselu ajal ei tundnud ta enam kunagi üksildust, ei mäletanudki enam seda tunnet. Pidevalt käisid külas head sõbrad ja kui

lapsed olid suuremad, siis ka nende sõbrad. Kunagi ei olnud aega end tunda üksildasena. Naine oli rahul eluga, lastega, abikaasaga ja sõpradega, oli turvatunne. Lapsed aga kasvasid suureks ja lahkusid kodust. Siis tundus kõik liiga vaikne ja harjumatu. Sõpru neil ka nii tihti enam ei käinud, nad olid saanud vanemaks ja vajasisid rohkem rahu. Laste lahkumine tegi kurvaks neid mõlemaid, samas lepiti sellega ning oldi taas kahekesi nagu aastate eest. Nad olid üksteisele olemas ja elasid kahekesi taas õnnelikult. Oli rahulik, usalduslik kooselu, kõigest said nad omavahel rääkida ja puudusid tülid. Oluliselt mõjutas enesetunnet pensionile jäämine, intervjueeritav oleks veel edasi töötanud, kuid talle jäi mulje, et nooremad vajavad rohkem tööd ja vahel tajus ka üleolevat suhtumist nooremate poolt.

Leseks jäädes tundis ta suurt puudust kallist inimesest. Vajas kaaslast igapäevaelus, sest tööde tegemine koos oli olnud lihtne. Samuti vajas inimest, kellega rääkida. Pärast leinaaega tundis meeletut igatsust, ütles, et oleks läinud metsa karjuma, et karjuda see valu hingest välja. Igatsus ei ole kadunud tänase päevani. Vaatab õue – ootab, et äkki tuleb kadunu koju, samas teab, et ei tule. Tihti meenuvad koostegemised ja see igatsus ei kao. Natuke on läinud kergemaks, aga millegagi ei saa asendada kallist inimest. Lapsed käivad vahel, aga käivad nii korraks, et midagi ei jõua rääkidagi. Vahel on respondent olnud ka oma laste juures, kuid seal on veel suurem üksildustunne, sest seal ei ole tuttav keskkond, ei ole oma kodu. Inimesed on küll ümber, aga ei taha olla, ikka tõmbab mingi vägi enda koju. Ta ei ole veel nii haige ka, et ei suudaks hakkama saada. Enda kodus on soojad mälestused ja tuttavad asjad, on enda elatud elu.

Tervise halvenemist märkas ta kohe, kui suri abikaasa. Siis ta ei maganud, sõi, kuna juhtus või ei söönud üldse, tekkisid pearinglused ja siis tabas teda ka see depressioon. Elutahe oli kadunud ja miski ei pakkunud huvi ning ta olekski jäänud voodisse. Praeguseks on enesetunne paranenud, kuid kodust välja minema peab sundima: on vaja käia poes ja tekivad paratamatud asjaajamised. Kui tal varem puudus söögiisu, siis praegu ta sööks kogu aeg. See kõik ei tundu talle endale ka normaalne, kuid midagi muuta ta pole suutnud.

Respondendil on küll tuttavaid, aga ta ei taha neid koormata enda probleemidega. Suhelnud pole ta nendega vähemalt aasta, ei mäletagi enam. See oli üllatus, kui mõni

päev tagasi kunagine tuttav helistas ja küsis, kas ta oleks nõus rääkima üksilduse teemadel. Ta oli nõus, kuigi pidi laskma võõra inimese enda koju ja rääkima tema jaoks raskel teemal – üksildusest. Isegi tal tekkis hea meel, sest ammu polnud keegi külas käinud. Ta oli käinud poes ja ostnud kooki ja tegi kohvi. Tal oli tekkinud hea tunne, et keegi tuleb külla ja ütles, et see oli „paganama hea tunne“. Ta isegi arvas, et ta tõesti helistab sõpradele ja hakkab suhtlema, kui sõbrad tahavad. Tal oli kahju, et on loobunud suhtlemisest ja püüdes meenutada, millal üksildus tema elu juhtima hakkas, ei saanudki ta aru, kuidas ta märkamatuult kõigest ja kõigist loobunud on. Lubas uurida, kas mõni tuttavatest käib mõnes huviringis, siis saaks koos minna. Samas ta ei tea, millega endised sõbrad tegelevad ja kas nad on nõus temaga suhtlema. Aga vähemalt oli respondentil meeleolu hea ja tahtmine midagi muuta oma elus, kuigi arvas, et ei saa olema kerge oma eraldatusetundest välja tulla.

2.4. Uurimistööst tulenevad järeldused ja ettepanekud

Uuringust selgus, et vanemas eas on oluline iseseisvuse säilitamine. Üksildusel on nii sotsiaalsest kui emotsionaalsest oluline mõju elukvaliteedile vanemas eas. Probleem üksildusega algab tihti pensione jäätumisega ja suhtumisest vanemaealistesse. Vananevas ühiskonnas seega peksid tööpakkujad pöörama tähelepanu töötamise võimalusele vanemas eas, tuleks selleks muuta hoiakuid ja väärtusi. Oluline on muuta noorte suhtumist vanemaealistesse. Uuringus selgus, et üksinduse ennetamine ja leevendamine on oluline, et võimaldada vanematel inimestel jääda sõltumatuks.

Vanemaealist inimeste oluliseks üksilduse tekkimise allikaks on halb tervis, mis sunnib neid eemalduma ühiskondlikust elust. Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020 (Sotsiaalministeerium) aluseks on terved kodanikud

Tervemate kodanike saavutamiseks on vajalik sotsiaalsete probleemidega tegelevatel organisatsioonidel:

- sotsiaalsete oskuste parandamine,
- sotsiaalse toetuse pakkumine,
- sotsiaalsete võimaluste suurendamine,
- sotsiaalsete probleemide lahendamine.

Mida tervem on inimene seda rohkem panustab ühiskonna ja majanduse arengusse ning toetab sotsiaalsete sidemete säilitamist eluea jooksul. Tuleb hoida tervist juba nooremas eas, et vananedes püsida võimalikult terved. Mida haigemad on inimesed, siis seda rohkem inimene eraldub teistest ning uuringud näitavad, et üksildus suurendab haiguste süvenemist ja lisanduvad veel teisedki haigused: unetus, depressioon, südamehaigused, dementsus jne. Oluline on jälgida töötingimusi töökohtadel, et vältida haigusi, mis on seotud töötamisega. Tööandjad peaksid pöörama suuremat tähelepanu töötajatele pakutavatele töötingimustele.

Kuna uuringus osalejad olid tundnud noorte halvustavat suhtumist, siis soovitusel lapsevanematele, et nad peaksid õpetama lastele lugupidavat suhtumist vanemaealistesse. See algab juba varajases lapsepõlves, kuidas suhtuvad nende vanemad oma vanematesse ja kuidas nõutakse käitumist lastelt ning kuidas suhtuvad teised inimesed.

Tänapäeva ei ole põlvkonnad nii tihedalt seotud kui varasematel aegadel, kus elasid taludes mitu põlvkonda koos ja lapsi kasvatati lugupidamises vanema inimesse vastu. Kui lapsed ei ole näinud kunagi enda vanaisa/vanema, siis lapsed isegi kardavad vanemat inimest. Peaks suhtlema vanavanematega ja arusaama vanemate inimeste vajalikkusest. Vajalikkusest kodusoojuse loomisel, kogemustest töö ja kogunenud elutarkusest.

Soovitus lastevanematele, et lapsi kasvatada selles suunas, et vananemine ei oleks häbiasi. Need kes on ise alles noored ei kardaks vananeda ja oleksid aktiivsed ning tegusad kogu elukaare vältel. Oskaksid hoida sotsiaalseid sidemeid ja tervist. Kui ollakse vana, siis on juba hilja ning tuleb leppida tagajärgedega. Ootamatult vajame igapäevaseks toimetulekuks teiste abi. Olles nooremad on abistajaid rohkem, siis suhtlusvõrgustik võib isegi suurenedagi, aga kui on vaja abi juba vanemas eas, siis suhtlusvõrgustik on vähenenud. 80 aastasel on suhtlusvõrgustik väga väike. Eakaid tuleb kaasata tegevustesse, mis aitaks suurendada tunnet, et neid vajatakse, see aitab säilitada nende oskusi ja sotsiaalset võrgustikku vanemas eas, mis omakorda aitab vältida üksildust. Suhtlemine põlvkondade vahel on vajalik ja samas ka üksteisele kasulik ning suurendab lähedust. (vt joonis 6)



Joonis 6. Vanavanemad ja lapsed (autori koostatud)

Asutushoolduse ennetamiseks oleks vaja KOVidel ja eakale lähedal oleva kogukonnal teha kindlaks tegurid, ressursid ja toimetulekumehhanismid, mis kaitsevad eakaid inimesi üksindusest ja isoleeritusest. Kolm esmatähtsat sekkumist oleks:

- teenused olemasolevate suhete toetamiseks ja säilitamiseks,
- teenused uute ühenduste soodustamiseks ja võimaldamiseks,
- teenused, mis aitavad inimestel muuta oma mõtteid nende sotsiaalsete sidemete kohta.

Paljude vanemate inimeste jaoks on kodust välja saamine raskendatud või halvimal juhul võimatu, siis Viljandi linnas tuleksid üksildust leevendada seltsidaamid. Autori arvates oleks vajalik seltsidaamide teenuse suurem tutvustamine ja arendamine kogu Eesti piires.

Raske on üksildaseni jõuda, mõista üksikisiku üksinduse olemust ja arenemist, toetada üksildastele inimestele juurdepääsu asjakohastele teenustele. Üksildaste üksikisikutega oluline seega kontakti leidmine ja loomine (jõudmine); joonistades välja üksikisiku üksinduse eripära ja mida nad kõige enam tahavad ja vajavad (arusaamine) ja toetades üksikisikuid olemasolevate võimalustega, teenustega ja pakkuda tuge (toetust).

Teenused, võimalused mida võiks pakkuda vastavad asutused või MTÜ-d:

- tee / kohvi klubisid, sotsiaalseid ja vaba aja veetmise võrgustikke,
- sissetuleku maksimeerimine ja elustiili ja usalduse pakkumine, haridusvõimalused,
- vabatahtliku tegevuse võimalused.

Üldine eesmärk on toetada eakaid inimesi elama kauem oma kodus, et neil oleks aktiivne ühiskondlik elu ja kuuluksid oma kohalikku kogukonda. Vaja on uuringuid üksildusest teha kogu eluea jooksul, et mõista tervisliku käitumise ja füsioloogia kogunenud üksilduse mõjusid lühi- ja pikaajalises perspektiivis. Palju olulisi küsimusi on vastuseta, need tegurid muudavad üksilduse uurimise huvitavaks sotsiaalteaduste teemaks. Oleks vajalik saada teadmisi ja arusaamist elust vanemas heas, uurides seost üksinduse ja sotsiaalse isolatsiooni ning üksi elavate eakamate inimeste vahel. Oluline, et õpetatakse inimesi, kes vanemate inimestega kõige tõenäolisemalt kokku puutuvad, tegeledes üksikisikutega, kes kogevad üksildust ja aitavad leida asjakohaseid lahendusi. Üksildusega tuleb võidelda kõigil: perekonnal, kogukonnal, tööandjatel, üksikisikutel, valitsusel, koos jõutakse saavutada eesmärk – vähendada üksildust. Sellest tulenevalt peaks eakate inimeste üksinduse poliitika suunama mitmesuguste sekkumisstrateegiatega väljatöötamisele, nii emotsionaalset kui ka sotsiaalset üksilduse vähendamiseks.

KOKKUVÕTE

Üksildust võib tunda igas eas, antud töös on uuritavad vanuses 65 ja vanemad, Viljandi linnas elavad inimesed. Uuringusse kuulus kolm erineva elukvaliteediga gruppi, kokku 21 inimest:

- naised, kes tegutsesid aktiivselt ühiskondlikus elus, osalesid ka vabatahtlike seltsidaamidena;
- üksikud naised kes jäid pensioniea saabudes koju;
- eakad, kes olid jäänud üksi koju oma mureda ja tervisehädadega ning vajasisid suhtlemist, et leevendada üksildust.

Üksindus on ebameeldiv ja laialt levinud kogemus. Eakate inimeste sotsiaalse poole mõistmisel on olulised nii perekonna kui ka laiema sotsiaalse suhte olemasolu ja kvaliteet. Eelpool öeldud, et uuringus osalesid kolm gruppi. Grupp kuhu kuulusid seltsidaamid võib öelda on leppinud vananemisega, nende elu on väärtuslik ja huvitav ning puudub üksildus. Seega nende tegemistest võib järeldada, et pärast pensionile jäämist ei vähene oskused ega teadmised, vaid tuleb leida rakendust edaspidiseks. Nad on eeskujuks teistele inimestele, kuidas säilitada kaasatus ühiskondlikus elus, kui jäätakse pensionile. Tuleb kohaneda uute olukordadega ja tunda, et suudetakse neid juhtida. Kohanemisele ja arenemisele aitavad kõige rohkem kaasa perekond, sõbrad ja ühiskonna suhtumine vanemaealistesse.

Uuringust võib järeldada, et tuleb vananemisele mõelda juba nooremas eas. Seltsidaamide rõõmsast olekust näeme, et kui on aeg tööturult lahkuda, siis peame leidma end vajalikuna teistest väljakutsetest. Nad on rahul oma praeguse eluga ja on õnnelikud kuna saavad tegeleda ka selliste asjadega, milleks töökõrvalt ei jätkunud aega. Võtavad osa paljudest ringidest ja lisaks seltsidaamiks olemine, annab neile tunde, et nad on väga vajalikud ja oodatud. Ei möödu päevagi, kui neile ei helistata, kas või

selleks, et küsida millal tuled mind vaatama ja see annab jõudu ja aitab olla edasi rõõmus ning terve. Tervise üle nad ei kurda ja ütlevad, et ega polegi haiged olnud. Siit võib järeldada, et kui on olnud head suhted tööl, kodus ja toetav perekond ning kaasatud tegemistega, mis huvi pakuvad, siis ei hirmuta ka see, et inimesed vananevad. Seltsidaamid on elus väga harva tundnud üksildust, üksildustunded on kestnud väga lühikest aega ja põhjustajateks tavalised asjad nagu: kolimine, kooli vahetus, töökoha vahetus, kui asjad mis plaanitud ei läinud hästi, tekitasid endasse sulgumist, vanemate surm, abikaasa surm. Seltsidaamid ei olnud tundnud noorte inimeste halvustavat käitumist, kuid kuulnud on palju eakate kohta halvasti ütlemisi. Üksmeelselt ollakse nõus, et ühiskond peaks muutma suhtumist vanemaealistesse.

Teise gruppi kuhu kuulusid naised, vanuses 65-69, kes jäid pärast pensionile jäämist koju, rääkisid, et üksildustunne on mõnikord nii tugev, et teeb haiget. Õhtud on eriti üksildased, aga külla minna ei taheta, sest ei taheta olla pealetükkivad ja nende enesehinnang on madal. Siin oleks abiks suhtlemine ja teha see esimene samm, helistada sõbrale ning siis oleks võimalus pakkuda üksteisele seltsi ja tuge.

Kolmanda grupi moodustasid eakad, kellel vanust 80 ja rohkem. Nende üksildust põhjustasid haigused, mille tõttu üksi pole võimalik enam välja minna. Üksildus süvendab veelgi eakate haigusi. Neid rõõmustab väga, et on olemas sellised inimesed nagu seltsidaamid. Seltsidaami põhitegevus on kuulata inimest ja arutleda teemadel, mis eakat huvitab. Käiakse ka õues jalutamas ja koos poes. Vanemate inimeste elus on kõige olulisem roll perekonnal (abikaasa, lapsed, õed-vennad), mitte kõik võrgu liikmed ei pruugi toetust pakkuda. Paratamatult peab vanemas eas leppima kaotustega ja need sunnivad jääma üksi ja see tihti viib üksilduseni. Uute suhete loomine vanemas eas ei ole nii paindlik kui noorena ja on kogunenud elukogemus sõprussidemetest ning see takistab otsimast uut partnerit või uut sõpra.

Üksindus kirjeldab olukorda, kus inimese tegeliku ja soovitud sotsiaalse kaasatuse taseme puudujääk on erinev ja erineb sellest, et ta on üksi (üksi olemisse kulutatud aeg), elab üksinda (majapidamise korralduse kirjeldus) ja sotsiaalne isolatsioon (mis viitab sotsiaalsete suhete puudusele). Muutused elus viivad selleni, et eakas jääb üksi, kuid see

ei tähenda, et alati puudub toetus, suheldakse lähedastega telefoni teel. Samuti võib eaka üksilduse põhjus olla halb tervis, mitte üksi elamine.

Uuringust selgub, et kui tähtis on sotsiaalne kaasatus ja suhted, need jäävad igas vanuses oluliseks ja nende kvaliteet on vanemate inimeste elukvaliteedi oluliseks osaks. Üksindust on kogetud kõigil eluetappidel ega ole ainuüksi eakate sotsiaalne probleem. Me ei tohi unustada sõprade ja sõpruse tähtsust vanemate (ja nooremate) inimeste eludes. Olulised on naabrid ning tähtis osalemine mitmesugustes ühiskondlikes tegevustes.

Uurimusküsimused said vastuse, kuid nende tulemuste põhjal ei saa teha üldist järeldust. Valim oli väike ja aeg piiratud ning osalesid ainult naised. Saadud tulemused on sarnased varasemate uuringutega, mis ei ole küll tehtud Eestis, aga inimese vajadused on sarnased olenemata riigist. Üksildus on probleem ja mõjutab tervist. Üksildust põhjustavad halvad kogemused, elumuutused ning kõige olulisem põhjus on lähedaste suhete puudumine. Vanemate inimeste üksildus ei ole põhjustatud ühekordsest sündmusest, vaid selleni viivad :

- suuremad elusündmused, milleks on kaotus, pensionile jäämine;
- halb füüsiline ja vaimne tervis;
- ebaõnnestunult moodustatud kogukond.

Autoril tekkis palju küsimusi, kuid antud uuringu teema leidis küsimustele vastused. Viljandi linna 65 ja vanemad inimesed tunnevad üksildust ja nende üksilduse leevendajateks on MTÜ Teeme loonud seltsidaamide grupi. See on mõlemapoolne, nii ulatada abikäsi, kui ise saada tänu, tunda vajalikkust. Inimesele kuulub võime anda ja saada armastust/sõprust, kuuluda kuhugi, siis saavutatakse rahulolu ning heaolutunne ja nagu uuringust (eriti paljudest läbiviidud uuringutest) selgub et ka hea tervis. Inimesele on vajalik pere, sõbrad, töökaaslased, naabrid ning tunda end: turvaliselt, vajalikuna, kaasatud tegevustesse, et ei peaks kunagi kogema üksildust.

VIIDATUD ALLIKAD

- Age UK (2011) *A Snapshot of Ageism in the UK and across Europe*. Retrieved from <https://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/ID10180%20Snapshot%20of%20Ageism%20in%20Europe.pdf?dtrk=true>]
- Alspach, J. G. (2013). Loneliness and Social Isolation: Risk Factors Long Overdue for Surveillance. *Critical Care Nurse*, 33(6), 8–13. doi: 10.4037/ccn2013377
- Beekman, A. T. F., Deeg, D. J. H., Holwerda, T. J., Jonker, C., Schoevers, R. A., Stek, M. L., & van Tilburg, T. G. (2014). Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*. 85(2), 135-142. doi: 10.1136/jnnp-2012-302755
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J., A., & Nahkla, W. E. (2008). Loneliness: A concept analysis. *Nursing Forum*, 43(4), 207-213. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00114.x>
- Cacioppo, J., T., & Hawkley, L., C. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), lk 218–227. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8
- Cacioppo, S., Grippo, A., J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J., T. (2015). Loneliness: Clinical Import and Interventions *Perspectives on Psychological Science*, 10(2). 238–249. doi:10.1177/1745691615570616
- Capitanio, J. P., Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1464-1504. doi: 10.1037/a0037618
- Crewdson, J. A. (2016).).The effect of loneliness in the elderly population: *A review*. *Healthy Aging & Clinical Care in the Elderly*, 8, 1–8. <http://dx.doi.org/10.4137/HACCE.S35890>

- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing*, 7(2), 121–130. <http://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>
- De Jong-Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 289–299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- De Jong-Gierveld, J., & Van Tilburg, T. G. (1999). *Manual of the loneliness scale*. Retrieved from: <http://dare.uvu.vu.nl/bitstream/handle/1871/18954/1999?sequence=2>
- Domènech-Abella, J., Lara, E., Rubio-Valera, M., Olaya, B., Moneta, M. V., Rico-Uribe, L. A., ... Haro, J. M. (2017). Loneliness and depression in the elderly: the role of social network. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52 (4), 381-390. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1339-3>
- Eurobarometer (2012). *Active Ageing. Eurobarometer 378*. Retrieved from http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_378_en.pdf
- Heliker, D.; & Scholler-Jaquish, A. (2006). Transition of new residents to long-term care: basing practice on residents' perspective. *Journal of Gerontological Nursing*, 32(9) 34-42.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Medica.
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for CVD: implications for evidence-based patient care and scientific inquiry. *Heart*, 102(13), 987–989. <http://doi.org/10.1136/heartjnl-2015-309242>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality. *Perspectives on Psychological Science* 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Janssen, B. M., Van Regenmortel, T., & Abma, T. A. (2011). Identifying sources of strength: resilience from the perspective of older people receiving long-term community care. *European Journal of Ageing*, 8(3), 145 –156. [doi:10.1007/s10433-011-0190-8](http://doi.org/10.1007/s10433-011-0190-8)
- Junttila, N. (2016). *Sõpradeta elu: Laste ja noorte üksildus*. Tallinn: Kooliprii.

- Laherand, Meri-Liis 2008. *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk
- Leino, M. (2016). Üksildus kui sotsiaalne probleem. *Sotsiaaltöö*, 2, 49–52.
- Marier, P., & Rrevelli, M. (2017). Compassionate Canadians and conflictual Americans? Portrayals of ageism in liberal and conservative media. *Ageing and Society*, 37(8), 1632-1653. doi:10.1017/S0144686X16000544
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T.E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 51(3), 339-348. doi: 10.1007/s00127-016-1178-7
- Memari, A. H., Moshayedi, P., Shayestehfar, M., & Zarei, S. (2016). Validity and reliability of the UCLA loneliness scale version 3 in Farsi. *Educational Gerontology*, 42(1), 49- 57. doi: 10.1080/03601277.2015.1065688
- Misra, N., & Singh, A.(2009). Loneliness, depression and sociability in old age. *Industrial Psychiatry Journal* 18(1), 51- 55. doi:10.4103/0972-6748.57861
- Osho. (2008). *Armastus vabadus, üksindus*. Tallinn: Pilgrim.
- Perlman, D. & Peplau, L.A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness*. In M. Duck & R. Gilmour (eds.), *Personal Relationships in Disorder* (pp. 31–56).
- Richmond, L. (2012). *Vananemine kui vaimne harjutus. Vanemaks ja targemaks saamisest*. Tallinn: Nebadon.
- Sotsiaalministeerium. (2012). *Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020*. Loetud aadressil [http://www.sm.ee/sites/default/files/content editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/2012_rta_pohitekst_ok_5.pdf](http://www.sm.ee/sites/default/files/content%20editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/2012_rta_pohitekst_ok_5.pdf)
- Sotsiaalministeerium. (2013). *Aktiivsena vananemise arengukava 2013–2020*. Loetud aadressil https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Eakatele/aktiivsena_vananemise_arengukava_2013-2020.pdf
- Statistikaamet.(s.a). *Viljandi maakond. Rahvastik*. Loetud aadressil <https://www.stat.ee/ppe-viljandi-maakond>
- Świtaj, P., Grygiel, P., Chrostek, A., Wciórka, J., & Anczewska, M. (2018). Investigating the roles of loneliness and clinician- and self-rated depressive symptoms in predicting the subjective quality of life among people with

- psychosis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(2): 183–193.
<https://doi.org/10.1007/s00127-017-1470-1>
- Tammur, A. (2017). Rahvastik. *Eesti Statistika Kvartalikirj*, 2, 40-41.
- Telpt. E. (2017). Sotsiaalne kaitse. *Eesti Statistika Kvartalikirj*, 2, 40-41.
- Walker, A., & Zaidi, A. (2016). New Evidence on Active Ageing in Europe. *Intereconomics*, 51, 139–144. <https://doi.org/10.1007/s10272-016-0592-0>
- Webb, S. A.(2006). *Social work in a risk society*. London: Palrave Macmillan.
- White, E. (2011). *Üksildane. Mälestused*. Tallinn: Pilgrim.
- Õun, K., & Rähn, A. (2014). *Prevention of social exclusion of elderly people and support for active and dignified ageing*. In M. Pietrzykowski & T. Toikko (Eds.). *Sustainable welfare in a regional context* (pp. 143–160). Retrieved from http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85076/B83_Sustainable%20welfare%20in%20a%20regional%20context.pdf;jsessionid=573599252DEED445604976EB1E6464DF?sequence=1
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*.
Loetud
aadressil http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf
- Yur'yev, A. (2012).Sotsiaalne tõrjutus ja heaolu. *Sotsiaaltöö*, 2, lk 13-17

LISAD

Lisa 1. UCLA Üksilduse Skaala küsimustik

1. Kui tihti tunned, et Sa oled end ümbritsevate inimestega „ühel lainel“?
2. Kui tihti Sa tunned puudust kaaslasest?
3. Kui tihti Sa tunned, et Sul pole kedagi, kelle poole Sa vajadusel pöörduda saaksid?
4. Kui tihti tunned Sa end üksi?
5. Kui tihti tunned ennast sõprusgrupi osana?
6. Kui tihti tunned, et Sul on palju ühist end ümbritsevate inimestega?
7. Kui tihti Sa tunned, et Sa pole enam kellegagi lähedane?
8. Kui tihti tunned, et Sinu huvid ja ideed ei ühti inimestega, kes on minu ümber?
9. Kui tihti tunned end avatuna ja sõbralikuna?
10. Kui tihti tunned, et oled mõne inimesega lähedane?
11. Kui tihti tunned Sa end välja jäetuna?
12. Kui tihti tunned Sa, et Sinu suhted teiste inimestega on pealiskaudsed?
13. Kui tihti tunned, et päriselt ei tunne Sind keegi?
14. Kui tihti tunned end teistest isoleerituna?
15. Kui tihti tunned, et Sa võid leida kaaslasi, kui Sa vaid soovid?
16. Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kes tõesti mõistavad Sind?
17. Kui tihti tunned end arglikuna?
18. Kui tihti tunned, et inimesed on Sinu ümber, aga mitte Sinuga koos?
19. Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kellega saad rääkida?
20. Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kelle poole Sa saaksid vajadusel pöörduda?

O- often-**tihti**

S- sometimes-**mõnikord**

R- rarely-**harva**

N- never-**mitte kunagi**

Lisa 2. Uurimus ja uurimismeetodid

Uurimismeetod	Aeg	Erinevate gruppidega kohtumised	Väljund
Rühmavestlus seltsidaamidega	12 märts 2018	kaheksa inimest vanus 65-75, sellest võtsid osa seltsidaamid	Milline on vanemaealine inimene kes vajab abi: vanus, kas omab suhtlusvõrgustikku, käitumise iseloomulikud jooned.
Poolstruktureeritud intervjuud, valim saadud lumepallimeetodiga.	2 märtsist kuni 26 märtsini	viis inimest vanus 65–69	Jõuda vastusteni: Üksilduse põhjused ja kas oleks võimalik midagi teha selle leevendamiseks? Selleks kasutab autor suunavaid küsimusi lisa 2.
Juhtumiuurimus	2 märtsist kuni 25 märtsini	viis inimest vanuse 65 ja vanem	Ühe juhtumi kirjeldus, millega võib teha kokkuvõtte kõigist viiest vestlusest.
Paber kandjal küsimused- hinnanguskaala, etteantud küsimused koos valikvastustega, vaata lisa 1.	12 märts kuni 26 märts 2018	jagatud kahele grupile: <u>1 grupp</u> 8 seltsidaami kes on seltsilistes eakale ja <u>2 grupp</u> 8 eakat vanus 80 ja rohkem 3 grupp 5 vanemat naist vanus 65 – 69	Kas need kes pakuvad seltsi ja on igati aktiivsed, tunnevad tundeid, mis on seotud üksildusega? Kas eakat, kes on üksi tunnevad üksildust? Vanemad naised, kes elavad üksi, tunnevad üksildust?

Allikas: autori koostatud

Lisa 3. Eakate iseloomustus keda seltsidaamid abistavad

vanus	lähedaste olemasolu	mälu	tuttavad	enesetunne	hirmud	vajab abi
91	tütar Tallinnas, lesk	mälu hea	enamuse tuttavaid surnud,	rõõmsameelne	kardab kukkuda	poes, üritustel, jalutamisel ahju kütmisel
94	ei ole, lahutatud	mälu hea	tuttavad surnud	rõõmsameelne ja vahel tüdinenud elust	kardab kukkuda	poes, ürtustel
90	lapsed kaugel, lesk	mälu hea	tuttavad surnud	surma mõtted	kardab kukkuda	liikumisel, ei taha kasutada rulaatorit, et jääb veel haigemaks
80	lesk, lapsi ei ole	mälu hea	tuttavad surnud	surma mõtted	pole-puudub	õues, poes, üritustel
82	3 last- ei suhtle, lesk	mälu hea	ei suhtle, ädaldaja	negatiivne ümbritseva suhtes	lapsed ei hooli, raha ei jätku	üritustel
80	lapsed kaugel, lesk	mälu kaob	ei suhtle	negatiivne, kuulata noogutada	unustamine	toas saab hakkama, väljaspool kodu vajab kõiges abi
80	tütar, ei saa läbi, lahutatud	insult, asjad kaovad	ei suhtle	negatiivne, kõik varastavad	asjad kaovad	samuti liikumisel, ei taha kasutada rulaatorit
80	lapsed kaugel, lesk	mälu hea	ei suhtle	üksildaselt, ootab	kukkumine	liikumisel väljaspool kodu

Allikas: autori koostatud.

Lisa 4. Intervjuude küsimused

1. Tunnete end üksildasena?
2. Tunnete ka siis üksildust, kui olete koos pereliikmete või sõpradega?
3. Mäletate millal tundsate üksildustunnet esimest korda?
4. Tundes üksildust on see mõjutanud ka tervist, kui ja siis kuidas?
5. Kui suur peaks olema suur suhtlusringkond, et tunneksite end õnnelikune ja vajalikuna või piisab ühest heast inimesest?
6. Kuidas iseloomustaksite noorte suhtumist vanemaealistesse, kas olete tundnud üleolevat suhtumist?
7. Tunnete, et ei väärtustata vanemaealiste väärtuslikke oskusi ja kogemusi?
8. Mida võiks teha üksilduse leevendamiseks ja kes sellega võiks tegeleda?

Lisa 5. Noorte suhtumine vanemaealistesse

Esitati küsimus kõigile: kas olete tundnud noorte halba suhtumist?

nr	jah	mõnikord	ei
1.	X		
2.		X	
3.		X	
4.		X	
5.			X
6.	X		
7.			X
8.	X		
9.	X		
10.			X
11.	X		
12.	X		
13.	X		
14.	X		
15.	X		
16.		X	
17.		X	
18.		X	
19.	X		
20.	X		
21.	X		

Allikas: autori koostatud.

Lisa 6. UCLA Üksilduse Skaala küsimustiku vastused

Kokku 21 vastajat

nr	Küsimus	tihti	mõnikord	harva	mitte kunagi
1.	Kui tihti tunned, et Sa oled end ümbritsevate inimestega „ühel lainel“?	7	5	4	5
2.	Kui tihti Sa tunned puudust kaaslasest?	14	4	3	
3.	Kui tihti Sa tunned, et Sul pole kedagi, kelle poole Sa vajadusel pöörduda saaksid?	8	4	8	1
4.	Kui tihti tunned Sa end üksi?	10	4	6	1
5.	Kui tihti tunned ennast sõprusgrupi osana?	5	5	5	6
6.	Kui tihti tunned, et Sul on palju ühist end ümbritsevate inimestega?	6	2	5	8
7.	Kui tihti Sa tunned, et Sa pole enam kellegagi lähedane?	10	8	2	1
8.	Kui tihti tunned, et Sinu huvid ja ideed ei ühti inimestega, kes on minu ümber?	7	8	5	1
9.	Kui tihti tunned end avatuna ja sõbralikuna?	8	5	4	4
10.	Kui tihti tunned, et oled mõne inimesega lähedane?	6	5	4	6
11.	Kui tihti tunned Sa end välja jäetuna?	8	5	1	6
12.	Kui tihti tunned Sa, et Sinu suhted teiste inimestega on pealiskaudsed?	11	2	8	
13.	Kui tihti tunned, et päriselt ei tunne Sind keegi?	7	5	3	6
14.	Kui tihti tunned end teistest isoleerituna?	7	6	1	7
15.	Kui tihti tunned, et Sa võid leida kaaslasi, kui Sa vaid soovid?	5	8	5	3
16.	Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kes tõesti mõistavad Sind?	4	3	4	10
17.	Kui tihti tunned end arglikuna?	5	8	4	4
18.	Kui tihti tunned, et inimesed on Sinu ümber, aga mitte Sinuga koos?	10	9	1	1
19.	Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kellega saad rääkida?	12	4	3	2
20.	Kui tihti tunned, et Sul on inimesi, kelle poole Sa saaksid vajadusel pöörduda?	10	3	8	

Allikas: autori koostatud.

РЕЗЮМЕ

ОДИНОЧЕСТВО КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА НА ПРИМЕРЕ ВИЛЬЯНДИ

Марика Кутти

Через средства массовой информации и средства массовой информации к эстонскому народу, пришол момент истины что растущая проблема нашего стареющего общества — это одиночество. Лояльность не только делает несчастье, но и влияет на психическое и физическое здоровье человека. Цель дипломной работы - выяснить, является ли одиночество проблемой для одиноких людей в городе Вильянди в возрасте 65 лет и старше. Исходя из результатов, мы сделаем выводы о том, как помочь облегчить одиночество и вносите предложения в некоммерческая организация «Теете», которая занимается этой проблемой в Вильянди, мы сделаем это, более эффективные будущие действия и для будущих действий и другие социальные проблемы для организаций. Задачами исследования для достижения цели были: что вызывает одиночество, одиночество для здоровья человека и насколько социальный работник может улучшить качество жизни одиноких людей?

Одиночество какой то момент жизни имеет нормальное состояние людей, но когда это время длится долгое время, и это становится отрицательным чувством, то ощущается одиночество. Уединение и одиночество разные, уединение физическое, одиночество — это психическое расстояние от других людей. Жизнь должна быть как можно более высокого качества в более старшем возрасте, должны быть известны факторы защиты пожилых людей от одиночества. Мы можем определить одиночество как тревожное чувство, которое человек воспринимает.

Изучение одиночества началось уже с середины 20-го века и продолжается, и на протяжении многих лет он изучался, как ситуация вызывает одиночество и как она влияет на людей. Похоже, что это очень важный аспект работы, чтобы чувствовать себя одиноким или исключённым. Кроме того, он был разработан для содействия исследованиям также различные измерительные приборы, весы, которые облегчают будущим исследователям проведение исследований. По мере роста числа одиноких людей существуют свидетельства того, что одиночество является основным фактором риска для результатов физического и психического здоровья. Снижение рождаемости в Эстонии за последние десять лет приведёт к увеличению числа и значимости пожилых людей в стране. Пожилые люди находятся в ситуации, когда они чувствуют дискриминацию по возрасту: отсутствие уважения, оскорблений и злоупотреблений.

Одиночество может влиять на поведение человека и психическое и физическое здоровье. Влияние одиночества варьируется от иммунитета до симптомов депрессии. От одиночества можно избавиться от с поиском приятного человека, с которым они затопляются в духе близости.

В своей работе автор использует как количественные, так и качественные методы сбора данных. В исследовании приняли участие 21 человек из города Вильянди в возрасте 65 лет и старше. Проводится собеседование, чтобы получить ответы на вопросы, которые вы задаёте. Автор также использует индивидуальное исследование и проводит групповое обсуждение. Образец состоял из трёх разных групп людей. Одна группа состояла из людей, которые являются активными одинокими людьми, которые предлагают себя в компании отдельному человеку, тем самым избегая появления собственного одиночества. Вторая группа была выбрана людьми, которым предлагалось сообщество и поддержка, а третья группа включала людей, которые жили одни. Первая и вторая группы были выбраны в соответствии с критерием комфорта, а третья группа была основана на методе снежного кома. Отсутствие отношений рассматривалось как самая большая причина одиночества - у пожилых людей меньше социальных отношений.

Важным аспектом социального функционирования является существование и удовлетворение близких отношений. Поддержка и помощь членов семьи считались важными. Одиночество в старшем возрасте вызвано изменениями, с которыми вы не согласны. Если человек теряет свои обычные роли: быть родителем, супругом, другом, а когда он уходит в отставку, роль сотрудника также исчезает. Исследование проводилось с пожилыми людьми, и оказалось, что жизнь в более старшем возрасте — это сохранение независимости. По мнению автора, было бы желательно лучше внедрить и развить компанию товарищей по всей Эстонии. Общая цель заключается в том, чтобы поддерживать пожилых людей, живущих дольше в своих домах, чтобы иметь активную социальную жизнь и принадлежать их местному сообществу. Одиночество нужно бороться за всех: семью, сообщество, работодатели, люди, правительство, вместе, цель заключается в уменьшении одиночества. Следовательно, политика одиночества пожилых людей должна быть направлена на развитие различных стратегий вмешательства с уменьшением эмоционального и социального одиночества. Человек нуждается в семье, друзьях, коллегах, соседях и чувствовать: безопасный, необходимый, вовлечённый в действия, которые никогда не должны испытывать одиночество.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Marika Kutti

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

ÜKSILDUS KUI SOTSIAALNE PROBLEEM VILJANDI NÄITEL, mille juhendaja on Anu Aunapuu

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 16.05.2018