

Tartu Ülikool
Sotsiaal- ja haridusteaduskond
Ühiskonnateaduste instituut
Sotsioloogia, sotsiaalpoliitika ja sotsiaaltöö õppekava
Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Monika Laan

Vananemise kogemused Eesti kontekstis
üle 65 aastaste inimeste seas kvalitatiivse uurimuse näitel
Bakalaureusetöö

Juhendaja: Reeli Sirotkina MSW

Tartu 2015

Abstract

The world is going through big demographic changes. Group of over 60 year old people is growing faster than any other group. This creates big changes for society and influences ageing individually too. Peoples' lives will be impacted psychically, psychologically and socially. Ageing could be investigated different ways, for exaple analysing personal experiences.

The aim of this study is to investigate subjective ageing experiences in Estonia. The main questions were, how elderly find to be old, which are the main changes for the elderly with reference to ageing and how they cope with ageing.

To collect the data, qualitative study was carried out. The empirical material for the study was gathered with semi – structural interviews. For the sample of the study, 10 over 65 year old people - 2 men and 8 women, were interviewed.

The reasarch showed, that although people experience the ageing differently, some similar categories appeared. An important factor, influencing the ageing experience, was the physical state of elderly. Respodents discovered important to be able to keep taking care of themselves and managing everyday life. They also reported feeling lonely. Some respondents brought out the importance of transport, but overall positive approaches to ageing. Some respondents ephasized the importance of preserving positive attitude to ageing.

Töö valmimisele kaasa aitamise eest sooviksin tänada juhendajat, Tartu Ülikooli sotsiaaltöö lektorit Reeli Sirotkinat, sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala magistrante, kelle intervjuusid on kasutatud, ning intervjueeritavaid.

SISUKORD

1. Sissejuhatus	6
2. Uurimuse teoreetiline lähenemine	7
2.1 Vananemise käsitlused	7
2.2 Vananemise kogemus.....	9
2.3 Varasemad tulemused	10
2.3.1 Vananemisega kaasnevad bioloogilised, psühholoogilised ja psühhosotsiaalsed muutused.....	10
2.3.2 Kronoloogiline vanus	11
2.3.3 Ühiskondlikud faktorid	11
2.3.4 Vananemise kogemuste positiivsus ja negatiivsus.....	12
3. Meetod ja analüüs	13
3.1 Uurimisviis	13
3.2 Andmete kogumise meetod.....	13
3.3 Valim.....	14
3.4 Intervjuude läbiviimine	15
3.5 Analüüsimeetod.....	15
4. Tulemused.....	18
4.1 Vanaduse määratlemine.....	18
4.1.2 Enesemääratlus	21
4.2 Vananemise kogemused	21
4.2.1 Füüsilised kogemused	21
4.2.2 Psühholoogilised kogemused	22
4.2.3 Psühhosotsiaalsed muutused	24
4.3 Vananemisse suhtumine ja kohanemine.....	27
5. Arutelu	29
6. Kokkuvõte.....	31
Kasutatud kirjandus.....	32

1. Sissejuhatus

Maailmas on toimumas suur demograafiline nihe - üle 60-aastaste inimeste hulk kasvab kiiremini kui ükski teine vanusegrupp. Prognoositakse, et 2025. aastaks on umbes 1,2 miljardit inimest üle 60 aasta vana ning aastaks 2050 on see arv juba 2 miljardit (Active Ageing, 2012). Eesti elanikkonnas oli eakaid 2000. aastal ligikaudu 15% (Eesti statistika ..., 2000) ning ÜRO rahvastikuprognosi kohaselt võivad eakad aastaks 2030 elanikkonnast moodustada juba 25% ehk ligikaudu 300 000. Kui ühiskonnas on eakaid üle 7%, siis peetakse ühiskonda vananevaks (Eesti rahvastik 2007-2020). Vananevas ühiskonnas tekivad tervishoiu- ja hoolekandesüsteemile täiendavaid nõuded, kuna toimetulek vananedes kahaneb ja kolmas elufaas (normaalne vananemine pensionieas) võib kergesti üle minna neljandaks ehk inimene vajab toimetulekuks pidevat kõrvalabi.

Lisaks ühiskonnale mõjutab vananemine ka üksikisikuid. Vananemise mõju indiviididele on hakatud üha enam uurima. Järjest olulisemaks muutuvad inimese psühholoogiline ja sotsiaal kultuuriline vanus ehk see, kuidas inimene ennast ise tunneb ja mil viisil käitub ning see, kuidas muutuvad ootused, mida ühiskond erinevas vanuses inimestele seab. Üksikisikute kogemusi võib pidada olulisteks suunisteks poliitikutele ning erinevate teenuste pakkujatele, näiteks kohalikele omavalitsustele ning MTÜ-dele.

Kõik inimesed ei vanane ühtemoodi, samuti võivad objektiivselt sarnases olukorras inimesed tajuda vananemist erinevalt. Seda mõjutavad mitmed erinevad faktorid - tervis, majanduslik olukord, sotsiaalsed suhted, inimese sugu, erinevad kultuurid, mis on ka aluseks mitmetele uutele vananemise kogemuste uurimissuundadele.

Antud töö käigus uurin vanemate inimeste vananemise kogemusi Eesti kontekstis. Uurimuse eesmärgiks on teada saada, milliseid muutusi tajutakse vananemisel ning milliseid strateegiaid kasutatakse vananemisega kohanemisel. Peamisteks uurimisküsimusteks on, keda peetakse vanaks?, kuidas suhtutakse vananemisse?, millised muutused kaasnevad vananemisega ning kuidas edukalt kohaneda vananemisega? Uurimust pean vajalikuks, kuna see annab teadmisi, kuidas vananemine mõjutab inimesi. Saadud infot saab kasutada, et paremini ühildada eakate

ning ühiskonna ootusi vananemisel. Uurimuse andmetena kasutati kaheksa aasta jooksul aine „eakate ja vananemispoliitika“ raames kogutud intervjuusid. Lisaks viisin ka ise läbi kolm intervjuud.

Uurimuse esimeses osas toon välja peamised vananemise teooriad, vananemise kogemuse mõõtmise erinevad võimalused ja vananemise kogemust mõjutavad tegurid. Teises osas kirjeldan uurimistöö metoodikat, valimit ning uurimisprotseduuri. Kolmandas, tulemuste ning arutelu osas, annan ülevaade uurimistulemustest, sõnastan järeldused ning arutlen tulemuste võimalike põhjuste üle.

2. Uurimuse teoreetiline lähenemine

2.1 Vananemise käsitlused

Tavaliselt räägitakse vananemisega seoses ainult inimeste kronoloogilisest vanusest, mis tähistab aastate arvu, mida inimene on elanud. Uurijate seisukohast ei ole see aga väga hea näitaja, kuna ennustab halvasti inimeste käitumist (Barak ja Schiffman, 1981). Teaduslikult jaotatakse vananemine kolme suurde gruppi - bioloogiline, psühholoogiline ning psühhosotsiaalne (Seeman jt. 1995). Samas on kõik dimensioonid ühenduses ja toimivad koos.

Bioloogilise vananemise mudel hõlmab inimesega toimuvaid bioloogilisi muutusi. Bioloogilise vananemise teooriad jagunevad peamiselt kaheks kategooriaks: programmeeritud ning mitteprogrammeeritud vananemine. Sõna programmeeritud viitab teatud sisemise bioloogilise kella olemasolule ja ajast sõltuvale plaanile või programmile, mis viitab sisemisele eluea piirangule - võibolla jätku sellele, mis reguleerib lapsea kasvu ning arengut (Weinert ja Timiras, 2003). Mitteprogrammeeritud teooria kohaselt on vananemine keha halvem võime võidelda keskkonnast tulenevate nõrgendavate protsesside ning stressoritega, näiteks molekulaarsete kahjustustega või toksiliste kõrvalproduktide kogunemisega, mis mõjutavad kõiki organisüsteeme (Kirkwood, 2002).

Psühholoogilise vananemise moodustavad aja jooksul toimuvad muutused indiviidi mõtlemises. Psühholoogilist arengut kirjeldatakse tihti kahe staadiumina: staadium enne 40-ndaid ja staadium

pärast 40-ndaid eluaastaid (Jung 1960, Richardsoni ja Baruchi 2008 kaudu). Jungi (ibid.) kohaselt seisavad inimesed esimeses staadiumis silmitsi välismaailma nõuetega, näiteks vastutusega pere ja karjääri ees. Laiendatakse oma sotsiaalseid võrgustikke ja pöörduakse väljapoole, võideldes pere siseselt ja erialases maailmas iseenda nišši leidmise eest. Teises staadiumis antakse eelnevale faasile hinnang. Tihti viib see uute aspektide äratundmiseni iseendis.

Psühhosotsiaalsetest vananemisteooriatest on tuntumad taandumise teooria ja aktiivsusteooria. Taandumise teorias kirjeldatakse vananemist kui vastastikust tagasi tõmbamist, kus vanad inimesed vabatahtlikult aeglustavad oma tegevust pensionile jäämisega (Cummings ja Henry, 1961). Aktiivsusteooria kohaselt on positiivse enesetunnetuse jaoks oluline, et vanemad inimesed asendaksid positiivse enesetunde jaoks vanuse tõttu kaotatud rollid uute rollidega (Schulz, Noelker, Rockwood ja Sprott, 2006).

Nendes kolmes alagrupis eristatakse ka normaalset ja edukat vananemist.

Biomeditsiinilised teooriad peavad edukaks vananemiseks haiguste vältimist, eluea maksimeerimist, vähendades samal ajal füüsilise ning vaimse tervise halvenemist (Albert et. 1995).

Edukal psühholoogilisel vananemisel peetakse oluliseks positiivset suhtumist ja enesehinnangut, iseseisvust ja kontrolli elu üle ning efektiivseid hakkamasaamis- ja kohanemisstrateegiad muutuvate olukordadega. Edukat vananemist nähakse kui dünaamilist protsessi, kus elu jooksul omandatud kogemused võimaldavad kohaneda hetkeolukordadega.

Psühhosotsiaalse vananemise seisukohast peetakse oluliseks kõrget võimekust sotsiaalsetes rollides funktsioneerimises, teistega suhtlemisel ning ühiskonnas osalemisel. Richardson ja Barusch (2005) on kirjutanud, et vanemad inimesed, kes on tegusad ka tööväliselt, jäävad elus kaasa lööma ning kellel on mitmeid rolle, suudavad paremini kohaneda hilise elu probleemidega. Mitmete rollidega inimesed on vähem haavatavad kaotuste ning ebasoodsate eluseikade suhtes. Lisaks põhivajadusele suhtluse järele, mida iga isik vajab, on ka mitmete rollide omandamine

oluline, kuna vanemas eas vajab inimene enamasti ka lisatoetust ning abistamist, et täita mõningaid ülesandeid.

2.2 Vananemise kogemus

Vananemise kogemusteks nimetatakse inimese poolt tajutud vananemisega kaasnevat muutusi. Üldiselt saab vananemise kogemusi jagada kolme kategooriasse: füüsiline tagasilangus, sotsiaalsed kaotused ning elukogemuste kasv (Steверink 2001).

Samas on vananemise kogemused väga individuaalsed ning subjektiivsed. Mõnedele inimestele seostuvad vanadusega haigused. Mõned inimesed usuvad, et vanadusega kaasnevad vabadus, elutarkus ning rõõm. Inimesed erinevad, kui palju nad pööravad tähelepanu vananemise märkidele (Montepare ja Clements, 2001) ning erineb ka kalduvus põhjuslikult seostada vananemise märke vananemise protsessiga (Levy, Ashman ja Slade, 2009). Samuti on inimestel erinevad uskumused ning ootused vanadusega kaasnevatest positiivsetest külgedest ning kaotustest (Heckhausen, Dixon ja Baltes, 1989).

Üheks esimeseks vananemise kogemust uurivaks tööks oli 1965. aastal läbiviidud Neugarten, Moore ja Lowe uurimus. Peale selle töö ilmumist on vananemise kogemuste uurimine muutunud mitmete erinevate empiiriliste lähenemistega laiaks uurimisväljaks. Enim levinud uurimissuundadeks on subjektiivne vanus (inglise keeles *subjective age*), vanuseline identiteet (inglise keeles *age identity*), vananemise esitamine (inglise keeles *age representation*) ning teadlikkus vanusega kaasnevatest muutustest (inglise keeles *awareness of age-related change - AARC*) (Sofia von Humboldt jt. 2012).

Vananemise kogemuste uurimiseks kasutatakse mitmeid erinevaid meetodeid nagu näiteks küsimustikke, intervjuusid ning päevaraamatuid. Mitmete uurimissuundade jaoks on välja arendatud ka eraldi standardiseeritud küsimustikud (Barker, 2007). Oluline on, et erinevad empiirilised lähenemised näitavad sarnaseid seoseid erinevate arengusuundadega füüsilises tervises, tunnetuslikus funktsioneerimises ning psühhosotsiaalses heaolus.

2.3 Varasemad tulemused

2.3.1 Vananemisega kaasnevad bioloogilised, psühholoogilised ja psühhosotsiaalsed muutused

Varasemad uuringud on näidanud mitmeid erinevaid seoseid vananemise kogemustega. Vananemise kogemust mõjutavad nii objektiivsed kui ka subjektiivsed tegurid. Nagu eelnevalt mainitud, jaotatakse vananemise kogemused kolme kategooriasse - bioloogiline, psühholoogiline ja psühhosotsiaalne.

Bioloogilised kogemused on seotud tervisliku seisukorra ja selle muutumisega. Enamasti seostatakse vananemisega ka haiguste teket.

Psühholoogilistest kogemustest tuuakse eelkõige välja muutusi mälu funktsioneerimises, informatsiooni töötlemise kiiruses, intellektuaalses võimekuses ning õppimisvõimes. Schaie ja Willise (1996) uurimuse kohaselt mõjutab informatsiooni töötlemise kiiruse muutus vananemise kogemust tavaliselt nii, et eakad teadlikult kohandavad enda tegevust ning käitumist arvestades, et nad on aeglasemad kui nad olid nooremana (nt. oluliste dokumentide aeglasem lugemine, sõidustiili kohandamine jne.).

Psühhosotsiaalse vananemisega seotud kogemustest on uurimused näidanud, et vananedes tunnevad inimesed oma lähedastega tugevamaid suhteid kui nooremana (Antonucci, 2001). Lisaks on uuringud näidanud, et isiklikes suhetes liigutakse informatsiooni otsivatelt eesmärkidelt intiimsusega seotud eesmärkidele (Sorkin ja Rook, 2006). Oluline on ka, et üldiselt vanemad inimesed kogeavad sotsiaalseid suhteid positiivsemalt kui nooremad ning peavad ennast leplikumaks isegi kui suhted sisaldavad potentsiaalseid konflikte (Sorkin ja Rook, 2006).

Samuti muutuvad eakate rollid. Perekonnas muutub näiteks vanema roll, võivad muutuda ka rollid töökohal. Pensionäriks jäämine toob tavaliselt kaasa suured muutused isiku sotsiaalkontaktides ning rollides nagu abikaasa või vanavanem. Kuigi sotsiaalsete võrgustike muutus võib ka sujuvalt toimida, on vanadusele ka omane lähedaste kaotus, mida ei ole kuidagi võimalik vältida.

2.3.2 Kronoloogiline vanus

Vananemise kogemuste ning isikute tegeliku vanuse seose kohta on varasemad uuringud näidanud tendentsi, et inimesed kirjeldavad järjest kõrgema tegeliku vanuse korral vananemise protsessi kui psüühilist tagasilangust ja sotsiaalset kaotust ning vähem jätkuvat arengut, olenemata enamikest nende ressursidest (Connidis, 1989; Heckhausen jt., 1989). Connidis leidis, et ainult kolmel ressursil tundus olevat tugevam mõju vananemise kogemuse dimensioonidele, kui tegelikul vanusel. Esiteks, inimese arvamus oma tervislikust seisukorrast mõjutab kogemust rohkem kui tegelik füüsiline olukord. Teiseks, vananemise kogemuse kvaliteet inimese arengu seisukohalt võttes tundub sõltuvat pigem tema lootustest kui tegelikust eest. Kolmandaks, vananemise kogemus, mis on seotud sotsiaalsete suhete kadumisega, sõltub pigem inimese iseloomust, enesehinnangu ja inimeste arvamusel suhete kasulikkusest kui konkreetse vanusega. Need leiud toetavad osaliselt hüpoteesi, et ressurside mõju isiklikule vananemise kogemusele on suurem kui tegelik vanus (Connidis, 1989). Üldiselt leitakse, et vanadusega kaasnev kahju ületab positiivsed muutused vanemas vanaduses (st vanuses 85 aastat ja vanem).

2.3.3 Ühiskondlikud faktorid

Tihti avaldab indiviidi vananemiskogemusele tugevat mõju tema kogukond, st kindlas piirkonnas asuv sotsiaalsete suhete võrgustik, millega inimene igapäevaselt kokku puutub. Eakat inimest toetav ning temaga arvestav kogukond võib osutada positiivse vananemise kogemuse oluliseks ressursiks (Gilleard, Hyde ja Higgs, 2007).

Samuti on varasemad uuringud näidanud ka kultuurilisi erinevusi vananemise kogemuses. Peamiselt on vananemise kogemusi uuritud Lääne riikides. Saksamaal läbiviidud uurimuse kohaselt olid kõikide osalejate vananemise kogemused 70% ulatuses seotud füüsilise toimetulekuga, umbes poolte vastajate kogemused olid seotud inimeste vaheliste suhete ning sotsiaalsete olukordadega ning 30% vastanute kogemustest olid seotud tunnetusliku vanusega (Miche, Wahl, jt. 2013). Inglismaal läbi viidud uuringus üle poole vastanutest (51%) tundis, et nende vanuses on peamiselt ainult eelised, vähem kui veerand tundis, et nende vanusega

kaasnevad peamiselt puudused (23%), ja alla ühe viiendiku (17%) leidis, et nende vanusega kaasneb nii puuduseid kui eeliseid.

2.3.4 Vananemise kogemuste positiivsus ja negatiivsus

Connidise 1989. aastal läbiviidud uuringu kohaselt ei keskendunud inimesed enamasti vananemisega kaasnevatele negatiivsetele aspektidele, kuigi esines seos, et negatiivsemalt suhtusid vananemisse vanemad, nõrgema tervise ja väiksema laste arvuga inimesed. Uuringud kinnitavad, et enese vanemana tundmine seostub mitmete negatiivsete tulemustega. Need, kes tunnetavad ennast vanana, kogevad madalamaid positiivseid ning tugevamaid negatiivseid tundeid (Westerhof ja Barrett, 2005), madalamat eluga rahulolu (Westerhof ja Barrett, 2005), madalamat enesehinnangut (Barak ja Stern, 1986; Montepare, 1996), madalamat enesega hakkama saamist (Boehmer, 2007), madalamat eesmärgipärast hakkama saamist (Boehmer, 2007) ning kõrgemat töövõime vähenemist (Barnes-Farrell, Rumery, ja Sody, 2002) kui need, kes tunnevad ennast nooremana võrreldes oma kronoloogilise vanusega. Seega on oluline hoida positiivset enesetunnetust.

Vanemise kogemise protsessid on omavahel keeruliselt seotud. Siiski võib neid laialdaselt kokku võtta isikliku eesmärgi leidmise ning eneseregulatsiooni protsessina. Need protsessid võivad sisaldada ajutisi võrdlusi, milles isikud võrdlevad enda hetke toimetulekut enese mineviku või teiste isikute toimetulekuga. Vanemise kohanemine on ka üldiselt lihtsam, kui inimene on terve ja tal ei ole majanduslike muresid (Diehl ja Wahl, 2010). Stabiilne ning erinev ressursside hulk on ka oluline, kuna ei võimalda mitte ainult saavutada olulisi eesmärke, aga samuti kompenseerida vanemise kaasnevaid kaotusi.

Selle uurimusega soovisin teada saada, millised on eakate vanemise kogemused Eesti kontekstis. Uurimuse jaoks koguti infot poolstruktureeritud intervjuudega. Kokku viidi läbi 10 intervjuud erinevas vanuses eakatega. Juhendaja poolt antud intervjuusid lugedes sain algse ülevaate teemast ning süvenes enese huvi. Seejärel hakkasin asjakohast kirjandust lugema ning otsustasin ka ise mõned intervjuud teha. Varem on teemat mujal uuritud, seal hulgas mitmete mastaapsete uurimustega, kuid oma uuringus tahtsin leida andmeid Eesti kontekstis.

Uurimuseks on kasutatud kvalitatiivset uurimisviisi ning meetodiks valisin pool-struktureeritud intervjuud. Viisin ise läbi 3 intervjuud ning kasutasin juhendajalt saadud 7 intervjuud, mida on kogutud 8 aasta vältel aines vananemine ja eakate poliitika. Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika magistriõppe tudengid on intervjuerinud oma lähedasi, tuttavaid, võõraid, kolleege. Kasutusele läks vaid üks kolmandik tudengite töödest. Käesoleva töö autorile pole kodutööde esitajate nimed teada.

3. Meetod ja analüüs

3.1 Uurimisviis

Uurimuses on kasutatud kvalitatiivset uurimisviisi. Laheranna (2008) kohaselt kasutatakse kvalitatiivset uurimisviisi, kui uurija hakkab huvi tundma mingi nähtuse või mõiste vastu, mille kohta näib olevat palju erinevaid arusaamu. Hirsijärvi (2005) kohaselt on kvalitatiivse uurimuse protsessile on omased teatud etapid. Kõigepealt tutvub uurija vastava mõistega teoreetiliselt ning teeb erinevatest seisukohtadest esialgse liigituse. Seejärel intervjuerib uurija erinevaid isikuid, et selgitada nende arusaamu vastavast mõistest. Uurija liigendab käsitlused, moodustades erinevad tähendusklassid. Käsitluste erinevuste seletamiseks kasutab uurija nende ühendamist kõrgema taseme tähendusklassideks. Nii oli ka minu uurimuses. Alguses tutvusin kirjandusega, seejärel viisin läbi intervjuud ning peale intervjuude transkribeerimist analüüsisin neid, et moodustada tulemustest süsteemi.

3.2 Andmete kogumise meetod

Antud uurimuses on meetodina kasutatud intervjuusid. Intervjuu eelis teiste andmete kogumise meetodite ees on paindlikkus, võimalus andmete kogumist vastavalt olukorrale ja vastajale reguleerida (Hirsijärvi 2005). Intervjuud kasutatakse kui loodetakse, et intervjueeritav räägib endast ja teemast rohkem, kui uurija on suutnud ennustada. Intervjuusid kasutatakse ka siis, kui soovitakse saadud vastuseid täpsustada - soovitakse saada põhjalikku teavet. Näiteks võib paluda seisukohti põhjendada. Vajaduse korral saab ka kasutada lisaküsimusi. Intervjuerimisel on oluline motiveerida intervjueeritavaid uurimuses osalema ja neile teadaolevat infot uurijaga jagama. Intervjuu eeliseks on ka, et tavaliselt uuritavad nõustuvad uurimuses osalema.

Kvalitatiivse poolstruktureeritud temaatilise intervjuu puhul on vastavalt Mayringi (2002) käsitlusele tegemist intervjuu liigiga, kus intervjuueeritaval on võimalus igale küsimusele vabalt vastata, nii tekib avatud vestlus, kuid keskendutakse siiski kindlale teemale, mille intervjuueerija alguses sisse juhatab ja mille juurde ta kogu intervjuu vältel ikka ja jälle tagasi pöördub. Intervjuueerija on uuritava küsimusega juba varem tegelenud ning koondanud teda huvitavad aspektid intervjuu kavasse, mille alusel intervjuud ka läbi viiakse. Ka minul oli olemas eelnev kava, mida intervjuueerimisel kasutasin. Samas kaldusid intervjuueeritavad tihti kavas toodud punktidest kõrvale, toodi sisse uusi teemasid või rääkisid mõnest punktist pikemalt.

Intervjuueeritavatele esitati küsimused: Kes on vana? Kas tunnete ennast vanana? Mis muutub vananemisega? Kas vananemine on positiivne või negatiivne kogemus? Kui vestlus jäi seisma, kasutas intervjuueerija abistavaid küsimusi: Miks tunnete ennast vanana? Kas vana olla on hea või halb? Mis on hea ja mis on halb? Millised võimalused kaasnevad vananemisega? Millised takistused kaasnevad vananemisega? Milline on eakate elu? Kuidas olete oma eluga rahul? Mis võiks teisiti olla? Kuidas on Eestis vana olla? Intervjuueeritavad rääkisid nii isiklikest kogemustest kui ka oma arvamusest üldisemalt.

3.3 Valim

Valimi moodustamise aluseks oli mugavusvalimi põhimõte. Laheranna (2008) kohaselt kaasatakse mugavusvalimisse liikmeid uurijale kergesti kättesaadavate huvialuste hulgast. Mugavusvalimit ei kavandata metoodiliselt, eesmärgipäraselt ega strateegiliselt. Lähtutakse lihtsa kättesaadavuse, leitavuse või uuritavate koostöövalmiduse põhimõttest.

Valimi moodustamisel üritati saavutada ka võimalikult suurt variatiivsust ehk kaasata uurimusse siiski võimalikult erineva elukohaga, vanusega, majandusliku olukorraga ning sotsiaalse aktiivsusega eakaid. Valimisse kuulusid nii intervjuueeritavate lähedased, sugulased, kuid ka intervjuueerijate jaoks võõrad inimesed. Ainsaks tingimuseks oli, et valitavad kuuluvad teatud eaklassi - kõik intervjuueeritavad olid üle 65 eluaasta vanad. Valimi sellise kriteeriumi aluseks oli, et ka enamik varasemaid vananemise kogemuse alaseid uurimusi on sellist vanusepiiri kasutanud

ning samuti on arvesse võetud pensioniea algust Eestis, kuna pensionile minek võib mitmeti mõjutada vananemise kogemusi.

Valimisse kuulus 10 intervjueeritavat. Valimi suuruse aluseks on võetud kvalitatiivsele uuringule omane põhimõte, et valimi suuruse määrab enamasti see, millal ei lisandu enam uusi teemasid. Intervjuudes hakkas enamik infost korduma peale kuuendat intervjuud. Samas ei saa välistada, et edasiste intervjuude käigus oleks esile kerkinud uut infot, kuna vananemise kogemus on väga individuaalne ning on keeruline ennustada, mis erinevate isikute kogemuse moodustab.

3.4 Intervjuude läbiviimine

Intervjuud viidi läbi individuaalselt ning enamasti intervjueeritavate kodudes. Enamasti suhtusid intervjueeritavad teemasse positiivselt ning vastasid heameelega. Kõik intervjueeritavad, kellega kontakti võeti, olid nõus uurimuses osalema. Intervjuude pikkus oli veerand kuni pool tundi. Vastajatele seletati enne intervjuude läbiviimist uurimuse eesmärki. Uuritavate nõusolek uuringus osaleda oli vabatahtlik. Intervjueeritavad küsimusi ette ei teadnud. Intervjuud salvestati ning seejärel transkribeeriti. Transkribeerimisel kirjutati öeldu üles sõna-sõnalt, fikseeriti ka paralingvistilised vahendid ja mitteverbaalsed suhtlemisvahendid.

3.5 Analüüsimeetod

Intervjuude tähistamiseks kasutati numbreid ühest kümneni. Intervjueeritavad 1 - 8 olid naissoost ning intervjueeritavad 9 - 10 meesoost. Intervjueeritavad kuulusid vanuselisse vahemikku 69 – 91 eluaastat. Intervjueeritavad on märgitud vaid varjunimedega.

Intervjuude analüüsimiseks kasutasin kvalitatiivset sisuanalüüsi. Täpsemalt kasutasin induktiivset sisuanalüüsi meetodit, mis tähendab, et kategooriad millesse teemad liigitasin, ei tekkinud eelnevalt enne andmete kodeerimist, vaid tekkisid analüüsi käigus.

Analüüsiühikuteks võtsin algselt küsimused, kuna need olid enne analüüsimist ainsad ühised punktid. Küsimused on koostatud nii, et nende kaudu saab jälgida nii bioloogilist,

psühholoogilist kui ka psühhosotsiaalset vananemist. Küsitlesin enda seisukohast. Proovisin leida individuaalsusi ja teiselt poolt siduvaid punkte selle vanusegrupiga inimeste silmade läbi. Proovisin leida erinevusi Eesti olude ja eelnimetatud teooriate vahel. Jälgisin erinevusi sugude vahel ning proovisin arvestada inimeste psühhosotsiaalset aktiivsust vanemas eas. Toon järeldest välja nn. Eesti vananemise eripärad võrreldes Lääne – Euroopa vananemisega. Alguses viisin ennast kurssi vananemise teooriatega üldiselt. Seejärel teiste tudengite poolt läbiviidud intervjuudega. Need olid ülesehitatud samadele teooriatele tuginedes. Etteantud intervjuudes oli enim töö seisukorrast puuduseks see, et puudusid täielikult andmed inimeste varasemast aktiivsusest, haridusest ja sotsiaalsest aktiivsusest. Nende faktorite sissetoomiseks tegin ise rea intervjuusid erinevate taustaga eakatega. Võrdlusmomendi loomiseks tutvusin seejärel sarnaste andmetega, mida oli võimalik leida Saksamaalt ja Inglismaalt. Eestile sarnase ajaloolise taustaga riikidest (näiteks Venemaa, Läti, Leedu) vastavate andmete otsimisel jõudsin arvamusele, et see valdkond ei ole vist veel aktuaalne, kuna vastavaid materjale on väga vähe.

Analüüsi käigus on püütud säilitada võimalikult suurt refleksiivsust – teadvustada uurija isiku, uskumuste ja veendumuste mõju uurimuse igas etapis. Kvalitatiivse uurimuse puhul on oluline, et uurija mõju uuritava poolt esile toodud kogemustele oleks võimalikult väike. Uuritavad peavad saama oma igapäevases elus läbielatud kogemusi esitada vabalt ja sundimatus õhkkonnas (Laherand 2008). Üritasin uurimuse käigus enese mõju nii intervjuudele kui ka pärast andmete analüüsil vähendada nii palju kui võimalik.

Intervjuude ajal ja hiljem nende analüüsimisel selgus, et minu eelnev kogemus eakate inimestega on suhteliselt ühekülgne, st. vanurid, kes on varasemas elus keskmise ühiskondliku aktiivsusega. Jõudsin järeldusele, et olin arvamusel, et kõik vanurid on „sarnased“. Algul ei osanud üldse arvestada vanurite haridustaset, ühiskondlikku positsiooni ega suhtlusringkonna suurust nende „aktiivsuse“ perioodil. Praeguste kogemuste põhjal võin lisada, et antud uurimus ei sisalda täielikult asotsiaalseid ega samas ka ühiskondlikult „hüperaktiivseid“ vanureid.

Protsessiliselt toimus andmete analüüs nii, et esimese lugemise ajal alustasin memode koostamist panemaks kirja esmased mõtted, mis tekstide lugemisel tekkisid. Teistkordsel lugemisel märkisin ära olulised laused ja lõigud. Selles etapis tekkisid memodesse esmased analüütilised ideed ja

seosed. Andmete ühendamisel intervjuudest hakkasid silma korduvad arvamused. Järjest rohkem moodustus üldine struktuur.

Tabel 1. Kategooriad ja koodid

Ülemkategooriad	Alamkategooriad	Koodid
Vananemise definitsioon	Kronoloogiline	60 -70 eluaastat
	Bioloogiline	Haigused
		Jõudluse vähenemine
		Välimus
	Psühholoogiline	Enesetunnetus
		Huvide muutumine
	Psühhosotsiaalne	Sotsiaalsed suhted
Kogemused	Füüsilised	Töövõime langus
		Liikumisvõime
		Haigused
	Psühholoogilised	Üksindus
		Vabaduse suurenemine
		Huvide muutus
		Intelligentsuse kasv
		Mäluhäired
	Psühhosotsiaalsed	Suhtumise muutus
		Lähedaste kaotus
Vananemisega kohanemine		Sobivate tegevuste vähenemine
		Suhte kvaliteedi ja kvantiteedi vähenemine
		Positiivsed eeskujud

Koostaja: Monika Laan

Koodide ning kategooriatega töötamisel hakkasin märkama nende vahelisi seoseid. Tulemuste ja arutelu peatükis on esitatud tulemused tsitaatidega intervjuudest.

4. Tulemused

Intervjuueeritavad olid uurimuse suhtes positiivselt meelestatud. Mõnede vastajate puhul võis tajuda, et teemast oli veidi raske rääkida. Mitmed vastajad arutlesid teemat ka naljatledes. Vastustes esines erinevaid vaatenurki. Vastajad arutlesid teema üle nii üldiselt kui ka isiklikke kogemusi välja tuues. Samuti tõid vastajad sisse teemasid, mida autor ei osanud oodata. Tulemused on esitatud intervjuuküsimuste alusel.

4.1 Vanaduse määratlemine

Küsimusele, kes on vana, vastati mitmeti. Kronoloogilisest vanusest toodi välja, et vanaks peetakse inimest alates 60-või 70-eluaastast.

(Maali 76) Ei no ma olen juba seitsmekümnene, kuule seitsmekümne aastane on vana inimene.

(Aino 77) Noh ikka aastate järgi võttes on see ee kah ikka nüüd vana see, kes on üle seitsmekümne vast.

(Juhan 88) No eks ta kuuekümmeselt hakka juba noh (.) kuue - seitsmekümne vahepealt.

Kaks vastajat seostasid vananemist ka pensionile jäämisega.

(Maali 76) Pensionär on vana inimene.

(Jaan 81) Eks me pensionärid olemegi vanad, kes tööl ka enam ei käi.

Samas rõhutasid enamik vastajatest, et inimese kronoloogiline vanus ei ole hea vananemise indikaator.

(Aino 77) Muidugi see on ka veel nii suhteline, sest osad inimesed tunnevad ennast rohkem nagu vanana aga teine on samas vanuses täitsa erinev.

(Karmen 69) Noh mina nii arvuliselt ei oska. Noh, eks vanadus toob teistmoodi liikumist, aga kus kohast, kas 60- aastaselt või 70-aastaselt? Kus kellelgi võib tulla./.../Aga samas räägib 100 aastane, teeb ja liigub ja siis ei ütleks ju, et mõtled oi kui vana.

Vastajad kinnitavad teooria osas välja toodud seisukohta, et kronoloogiline vanus ei ole eriti täpne vanaduse ennustaja. Samas määravad vastajad välja 60 - 70 eluaasta ajavahemiku, kus hakatakse vananemisega kaasnevaid muutusi enam märkama.

Mitmed vastajad märkisid ära inimese füüsilist seisukorda vananemise määramisel.

(Lea 74) Kes on füüsiliselt juba väga väsinud ja läbi kulunud, see on vana.

(Juhan 88) Inimene on siis vana, kui ta kepiga kõnnib juba/.../ jalad ei vea enam, tunneb väsimust.

Eraldi märgiti ära haiguste teke.

(Jaan 81) Tervislikud probleemid. Oeh, eks tal tule kõik haigused ja.

(Aino 77) No haigus ja see on ka ikka ka teinud juba oma töö kohe tunduvalt paari aastaga.

(Juhan 88) Tulevad haigused. Et nagu on tervislikud probleemid. Tal hakkavad haigused tulema ja tervis hakkab kehvaks minema.

(Miina 78) Haigused hakkavad vananemisega tulema. Luud muutuvad nõrgemaks. Viimase paari aasa jooksul olen näiteks kahel korral kukkunud.

(Kalli 91) Reaktsioonid ei ole enam nii kiired.

Mitmel korral märgiti vanuse määratlemisel ka inimese füüsilist välimust.

(Juhan 88) Ka välimuses on mingeid muutusi/.../No eks ta ole kõik näost näha, et ta on vana, kõndimisest ja.

(Miina 78) Eks need vanainimesed kortsu ja koledaks lähe.

(Juhan 88) No eks ta ole näost näha, et ta on vana.

Viis vastajat kümnest pidas vanaduse määrajaks, kui inimene tunneb ennast vanana.

(Adele 71) Kes ennast tunneb vanana, on vana.

(Juhan 88) Inimene ise ka tunneb, et on vana.

(Kalli 91) Vanadus ei ole mitte inimese väljaspoolne kest, see on sees.

(Jaan 81) Ma arvan, et inimene on nii vana nagu ta ennast tunneb.

(Lea 74) See on tunde asi.

Vanadusele oluliseks tunnuseks peeti ka enese suhtumist.

(Maali 76) Vana on inimene, kes on kaotanud elurõõmu ja –isu.

Oluliseks peeti, et inimene on vana, kui ta ei jõua enam enese eest hoolitseda.

(Adele 71) Vana on see, kes ei suuda nagu põhimõtteliselt endaga hakkama saada, kes vajab nagu nooremat inimest, kes tema eest hoolitseks ja kes siis nagu hooldaks teda.

(Jaan 81) Naabrinaine on vana, sest tema ei saa ise hakkama.

Vastajad tõi välja ka mõned tegevused, millega hakkama saamine või mitte hakkama saamine defineerib vananemist.

(Kalli 91) Ei suuda noh näiteks korralikult liikuda või ütleme nagu on reaktsiooni mõttes aeglane ja igapäevaste toimingutega ei saa nii hästi hakkama kui ta muidu oleks saanud.

(Mann 82) Noh mina mõtlen, et siis on vana juba kui ei jõua enam endaga tegeleda.

Liikumine, hoolitsemine. Vanadusest ma arvan nii, nii kaua ikka ei tunne veel. Siis ei tunne. Noh ei saa enam nii palju tööd teha, nii palju kui tahad.

Positiivse eeskujuna nähti aktiivseid eakaid.

(Jaan 81) Näe, L käib veel tööl. Tal ju pensionini veel aega. Aitab maal ikka oma ema ja sõidutab teda linna arsti juurde ja siis poodi ka.

(Aino 77) Võtsin ette pika reisi Tartusse, tütre juurde, olen väga uhke selle üle.

(Miina 78) Mõni on väga tubli. L-il on aiamaa ja ta käib isegi tööl veel.

Intervjueeritavad eraldasid teadlikult erinevaid vananemise kategooriaid.

(Maali 76) Vaim võib jääda erksaks, aga füüsis läheb ära.

Samuti tõi vastajad välja suhteid kategooriate vahel.

(Maali 76) Kui inimene on ikka vaimult erk ja füüsis ka veel kuidagi kannatab olla, siis ta on vähem vana kui teine.

(Karmen 69) Noh mina mõtlen, et siis on vana juba, kui ei jõua enam endaga tegeleda./.../Liikumine, hoolitsemine/.../Vanadust ma arvan nii kaua ei tunne veel.

4.1.2 Enesemääratlus

Ennast pidasid 4 vastajat nooreks ning kuus vastajat vanadeks. Põhjendused olid erinevad.

(Miina 78) Elatud on, ikka ei saa aru, midagi saad teha, saad käia, olla.

(Adele 71) Mul ei ole aega ennast vanana tunda.

(Aino 77) Ei tunne, et oleks vana, hing on noor/.../Elutahe on olemas.

(Karmen 69) Ei tunne ennast vanana, kuna saan käia, teha, olla.

Intervjueeritavad tõid ka välja mõningaid tähelepanekuid vanuse tajumisest.

(Karmen 69) Mida vanemaks lähed, siis leiad, et ahhaa, mina veel ei olegi päris vana.

(Adele 71) See oleneb, kui vana sa ise oled. Kui sa oled 20, siis 40 tundub täiesti vana.

Aga kui sa oled 35, siis 40 on juba peagu sama ja kui sa oled 40, siis sa oled ju täis elujõus inimene.

4.2 Vananemise kogemused

4.2.1 Füüsilised kogemused

Üheks peamiseks vanadusega kaasnevaks muutusteks toodi jõudluse vähenemist.

(Karmen 69) Tööd ei saa enam teha nii palju kui tahad.

(Adele 71) Tahaks teha, aga ei jõua.

(Jaan 81) Ikka tahaks teha, kuid jõudu ei ole.

(Kalli 91) Tunned ennast nii halvasti vahest. Ühel päeval on päris hea, teine päev on nii sant olemine.

Mõned vastajatest tõi ka mõned spetsiifilisemad tunnused.

(Lea 74) Kõrgusi enam ei talu. Võimlemisel jäävad kondid valusaks.

(Miina 78) Hommikul on raske voodist välja saada/.../ Kõrgemale ei saa enam ronida.

Mitmed vastajad tõid välja, et tunnevad ennast noorena ning tahe tegutseda on olemas, aga füüsiline jõud on kadunud.

(Kalli 91) Hingelt olen veel nii, et ei tea, mis ära teeks, aga jalad ei kannu, jalad on nii tuimad ja kuidagi, et ei kannu noh.

(Juhan 88) Hingelt noor, aga keha annab järele.

(Mann 82) Mina olen veel noor, aga ega jalad enam ei vea enam jaa, oled sa noor vai.

(Jaan 81) Ikka tahaks teha, kuid jõudu ei ole. Tahaks teha, aga ei jõua.

(Kalli 91) Ei ole enam sellist särtsu ja jõudu. Et tahaks ja samas.

4.2.2 Psühholoogilised kogemused

Oluliseks peeti huvide muutust. Mitmed vastajad tõid vananemisega kaasnevaks muutuseks, et huvid süvenevad, huvide ring läheb laiemaks ning on ka rohkem vaba aega nendega tegeleda.

(Adele 71) Noorena ei ole inimene niisugune. Nüüd huvid justkui süvenevad ja pakuvad järjest rohkem midagi.

(Lea 74) Nüüd huvitavad erinevad salatid ja lilled. Huvitab maailmapoliitika, tähistaevas./.../Niisugused suured asjad huvitavad, mitte just pisiasjad, vaid sellised suured, üldised. Maailm (.) erinevad kultuurid, religioonid.

(Maali 76) Tead, kui ma käisin tööl, siis olid lapsed üks ole, olid kõik toimetused ja elu olulised asjad nii, et mul ei olnud oma hobide jaoks üldse aega./.../Aga nüüd ma saan teha seda, mis mulle alati on huvi pakkunud. Mu päev on nii sisustatud. Huvi on olnud suur, aga siiani ei ole mul olnud aega tegeleda selliste asjadega.

(Miina 78) Ega elu on üldse nii palju muutunud. Arvutid ja kõik. Aga kogu aeg õpin juurde. Arvuti kasutamise õppisin ära ja uue telefoni sain selgeks. Vaba aega on ning huvitav on ka./.../Raamatuid meeldib õhtul lugeda. Eriti elulooraamatuid. Nüüd on rohkem aega ka.

Mõned vastajad tõid välja huvi suurenemise eelnevate põlvkondade vastu.

(Adele 71) Järjest rohkem huvitavad esivanemad, nende elu, tegevus. Kodu uurimine, kõik seosed kodukohaga. Nooruses esivanematele ei mõelnud. Oli üks vanaema ja seda võtsid sa enesest mõistetavat. Vist ei teadvustanud. Missugused inimesed nad olid? Olid ikka kuulnud ja teadsid enam-vähem, aga see ei huvitanud siis.

Mõned huvid olid vastajate jaoks muutunud.

(Miina 78) Vägivaldseid filme ei taha enam vaadata. /.../Televiisorit vaatan üldse vähem.

(Aino 77) Raamatuid ma enam ei loe, hakkab silmadele. Kududa ja õmmelda ka enam ei saa.

(Mann 82) Suurtel üritustel ei taha enam käia.

Huvialade muutust põhjendati mitmel korral võimaluste muutustega, mis ei võimaldanud enam mõnede huvidega tegeleda, kuid huvid muutusid ka üldiselt. Huvide suurenemist märkisid nooremad respondendid. Vanemad respondendid tõid pigem välja, et jõudlus millegagi tegeleda väheneb.

Tajuti ka teisi psühholoogilisi muutusi.

(Lea 74) Olen ise muutunud palju intelligentsemaks. Tunnen arengut, mida vanemaks seda targemaks, järjest targemaks.

Mõned vastajad tõid välja ka negatiivseid muutusi.

(Miina 78) Asjad hakkavad meelest minema. Otsin koguaeg midagi. Mälu pole enam nii hea.

Ühe vastaja jaoks oli ka vabadus suurenenud.

(Kalli 91) Vaata, kui minu seisukorrast, mul on väga hea. Tead ma olen üksinda./.../Keegi mind ei sega, teen, mis tahan, olen kuidas olen. Olen pikali või püsti.

Üks vastaja märkis suhtumise muutust teistesse.

(Miina 78) Vanadusega muutub inimene kogenenumaks. Ei lase ennast häirida nii palju kõigest. Teistest inimestest saan paremini aru.

Üks intervjuueritav mõtles ka üldisemalt inimsuhetest.

(Adele 71) Inimsuhetest mõtlen. Kui oled noor, siis hoiad ennast tagasi oma lähedaste juures. Milleks küll. See peaks olema teisiti.

Mõned intervjueeritavad puudutasid surma teemat. Räägiti nii enda võimalikust surmast kui ka lähedaste kaotusest.

(Adele 71) Tahtsin surmast sulle rääkida. Aega-ajalt mõtlen. Selle mõtleja sõnadele keha on nagu kookon liblikale. Inimene lahkub igavikku, kookon jääb. See on täiesti olemas, vaata - see ongi nii. Inimesed on erinevad, kellel on surma ees hirm, kellel vähem. Eks meil kõigil on oma elu ette antud ja peame lahkuma kui aeg käes.

(Kalli 91) Noh, elada tuleb, aga hing välja ei lähe.

(Lea 74) Eks vahel ikka mõtled surmale. Teed ettevalmistusi, et lähedastele väga palju kohustusi ei jääks.

Vastustest võib järeldada, et surma suhtuti neutraalselt. Mitmed intervjueeritavad tõid välja ka lähedaste kaotamise. Üks vastaja tõi välja ka enese surma ootamist.

(Kalli 91) Vahel ootan juba surma, aga elada tuleb ja hing välja ei lähe.

4.2.3 Psühhosotsiaalsed muutused

Intervjueeritavad pidasid väga oluliseks töö- ja tegutsemise võime säilimist. Tegutsemise võimel tundub olevat oluline mõju inimese väärtusele. Aktiivsust peeti väga oluliseks. Aktiivseid eakaid toodi positiivse eeskujuna.

(Karmen 69) Ikka suhtlemised ja liikumised ja kõik see on tähtis.

(Miina 78) Käin ikka sõbrannadega vahel teatris/.../Tähtis ikka väljas käia. See on väga tähtis.

Mõned intervjueeritavad tõid välja sobivate tegevuste vähenemise. Vastajad tõid ka mõned tegevused, millega nad sooviksid tegeleda, kuid ei leia võimalusi.

(Lea 74) Meil ei ole siin eriti palju vabu töökohti. Natuke vahepeal käisin ühes kontoris koristamas, aga seda kohta ei ole enam. Nüüd käin vahel teatris, aga see on kaugel. Bussid ka väga tihti ei liigu. Enamasti käin väljas mõne omaealise sõbrannaga. Vahel käin sünnipäevadel. Omaealisi ei ole enam nii palju. Vananemisega on lähedasi vähemaks jäänud.

Mitmed eakad pidasid oluliseks muudatusi transpordis.

(Lea 74) Võimelda ei saa enam nii palju. Kondid on valusad.

(Miina 78) Kududa ja õmmelda ei saa enam. Käed jäävad valusaks. Raamatuid ei saa enam lugeda. Silmadel hakkab valus. Ka transpordis toodi muutusi.

(Jaan 81) Vahest ikka sõidan autoga (.) kuigi enam vist ei tohiks./.../Mina proovin ikka bussiga ära käia siin linnas vahel. Omal ajal sai ka reisimas käidud. Nüüd ei jõua enam.

(Mann 76) Öösiti ja talvel ei taha enam sõita.

(Lea 74) Kaugemale ei taha enam sõita.

Vananemise kogemusel oli vastajate jaoks oluline ka seltskond ning üksindus.

(Mann 76) Võib olla jah, kui jääd üksinda, jäävad ka noored üksinda, et ei ole sul kellegagi suhelda ja teha ja käia ei saa nii palju, noh siis võib olla on vananemine valuline.

(Maali 82) Üksindus tuleb jah peale. Et tahaks kellegagi ikka suhelda ja nii.

Palju mõeldakse sõpradele ning lähedastele.

(Jaan 81) Olen kodus ja helistan sõpradele.

(Lea 74) Ootan väga klassikokkutulekuid. Tore on näha veel neid, kes elus on/.../Siin maal elades oled kõikidest vanadest tuttavatest kaugel. Ainult paar naabrit on, kellega käime läbi.

Lähedasi peetakse ka väga oluliseks abistamisel.

(Jaan 81) Poeg muudkui käib abis. Hea, et saab aidata.

(Mann 82) Jah ja tead kohe kindlasti, et tuleb nüüd minu see ja see omaksed, sugulane aga võõraste peale ei saa nii kindlalt midagi loota.

Vastajate suhted lähedastega olid üldiselt head. Samas üks respondent tõi välja, et tunneb ennast sugulastele koormana.

(Kalli 91) Mul autovoor on akna all ja inimesed käivad edasi - tagasi, nii nendega veel rääkida. Sest, et on noored, enam - vähem noored. No mis ma nende noortega. Ma pean aru saama, et ma olen vana ja kellele seda vanainimest vaja on ja kes tahab toda

vanainimest tüütama. Ei taha ju. Ja ma pean sellest aru saama./.../ Kellelegi ma ette ei jää, kui ma siin toas olen.

Mõned intervjuueeritavad tõid välja, et tunnevad ennast noorte seltskonnas ebamugavalt. Peetakse ennast noortele koormaks ning ei leitud noortega ühiseid teemasid.

(Kalli 91) Muidugi vahest noh ... nagu .. suuri seltskondi ma ei taha, hoian ikka eemale.

(Aino 77) Ma ei oska võib-olla enam suhelda kõikidega. Näiteks vanasti ma käisin ju igal pool, aga nüüd ma ei taha enam kuskile minna. No mis ma nende noortega. Ma pean aru saama, et ma olen vana ja kellel seda vanainimest vaja on ja kes tahab toda vanainimese, kes, tüüdata ennast. Ei taha ju. Ja ma pean sellest aru saama.

Pigem igatseti omaealiste seltskonda.

(Lea 74) Tahaks kusagil omaealistega väljas käia, aga siin maal ei toimu midagi. Korra aastas on laat.

Ainult üks vastajatest väitis, et tal on väga aktiivne seltsielu.

(Miina 78) Igavust küll ei ole. Käime sünnipäevadel ja igal nädalavahetusel on lauluring.

Üksildust leevendati televiisori ja raadioga.

(Kalli 91) Tunnen küll üksikult, aga siis mul on telekas ja raadio mul on need kellaajad, millal ma midagi vaatan ja midagi kuulan.

Lähedastega seoses esines tihti surma ja kaotuse teema.

(Adele 71) Ma mõtlen sugulastele, omastele. Näen neid unes, kes on läinud...Kuidas nad olid ... Ja sellest on abi, kui neid kas või mõttes appi kutsud. Neid, kes on igavesti läinud.

(Jaan 81) Olen kodus ja helistan sõpradele. Nendestki juba mõned mulla all. Nagu sugulasteski ja koolikaaslastest.

(Kalli 91) Enne kui siin majas oli vanainimesi, siis me käisime hästi läbi, aga nood on kõik ära surnud, kõik on ära surnud.

Mõnest intervjuust jäi kõlama ka alalhoidlikus.

(Lea 74) No mis mina vanainimene tean. Ma ajast nii maha jäänud.

(Kalli 91) Ma pean aru saama, et ma olen vana ja kellele seda vanainimest vaja, kes tahab toda vanainimest ennast tüütama.

4.3 Vananemisse suhtumine ja kohanemine

Vanadusse suhtumises toodi välja mitmeid vastuseid. Mõned vastajad pidasid vananemist positiivseks, mõned negatiivseks, mõned leppisid kui paratamatusega. Oluliseks peeti ka teadlikku positiivset meelestatust. Mitmete vastajate jaoks oli pensionile jäämine positiivne kogemus, kuna võimaldades rohkem aega tegeleda hobidega.

Mõnede vastajate jaoks olid teatud tingimused, millal vananemine on positiivne. Mitmed intervjuueeritavad märkisid materiaalse kindlustatuse olulisust. Samas olid materiaalsed nõudmised väikesed.

(Mann 76) Positiivsed, positiivsed on niimoodi, et kui vanainimesel kõik on korras nagu minul.

Oluliseks peeti teatud materiaalsete ressursside olemasolu.

(Kalli 91) Kui vanurid ise on ka rahul, et kui kõik on korras, siis on vanuri elu hea. No mis mul viga on. Süüa mul on, soe vesi on. Vannituba on, vetsumaja on siin kõrval. No mis mul viga on. Mul ei ole midagi viga. Tuba on soe ja kui maksa ära jõua. Praeguse ajani ma olen jõudnud selle maksta.

(Miina 78) Oluline on, et oleks oma kodu. Meil on hea, meil on oma maja olemas.

Esines ka negatiivset suhtumist.

(Kalli 91) Kes tahab vana olla, vana ei taha keegi olla. Jah, ma olen vana, ma ise ei taha olla küll, aga ma olen noh, olen vana./.../ Keegi ei taha olla. No vana ei meeldi olla küll, kui ei ole omakseid ka.

Kaks vastajat rääkisid, et tunnetasid vananemisega kohanemisel raskusi, kui jäid pensionile.

(Miina 78) Palju muutus siis, kui ma pensionile jäin. Siis ei osanud alguses midagi teha. Isegi masendus tuli peale. Nelikümmend viis aastat olin tööl käinud ja nüüd ei olnud enam kuhugi minna. Lõpuks loksus elu tagasi paika.

(Aino 77) Alguses kui pensionile jäin, oli keeruline. Mul oli aiamaa ja kõik, aga ikka oli nagu mingi tükk elust puudu.

Mõned vastajad suhtusid vananemisse kui paratamatusse.

(Kalli 91) Kõik lähevad vanemaks, ei jää keegi nooreks.

Mitmed vastajad pidasid oluliseks rõhutada elu edasiminekut ning tõid välja vaid enda ajutise rolli.

(Kalli 91) Nüüd on mul lapselapsed. Neis on minust ka. Kõik läheb edasi. Ilmast ei kao jäädavalt midagi. Elu läheb edasi.

Mõned intervjuueeritavad arvasid, et vana on halb olla, aga inimene peab ise kogemuse enese jaoks paremaks tegema. Tuleb teadlikult tegeleda positiivse enesetunnetuse hoidmisega.

(Karmen 69) Vana olla on halb. Paljusid asju ei saa enam teha. Aga see on paratamatu. Siis tuleb elu ümber kohandada. Paremini saavad need hakkama, kes oskavad kohaneda.

(Kalli 91) Ma olen vana, ma ise ei taha olla küll, aga ma olen noh, olen vana./.../Ei ole hea, aga tuleb niimoodi öelda ja tunda ennast.

(Adele 71) Liigesed annavad tunda, ent ma hoian end püsti, püüan parem välja näha.

(Miina 78) Ise peab tegutsema ja positiivselt mõtlema. Olgugi kõik haigused, aga ise pead nii kaua kui võimalik rõõmus olema.

Mitmete vastajate jaoks oli tahe ning positiivne suhtumine vananemisse olemas, kuid füüsisega oli probleeme.

(Kalli 91) Ei noh, ma tahan ikka elada veel, aga ei jõua enam. Tunned ennast nii halvasti vahel.

(Aino 77) Hingelt olen veel nii, et ei tea, mis ära teeks, aga jalad ei kannu. Jalad on tuimad ja kuidagi ei kannu.

5. Arutelu

Kronoloogilise vanuse määratluses ei olnud midagi üllatavat. Vastajad leidsid, et vananemise piir on 60-70ndate ringis. Tundus, et meessoost vastajad ei olnud sellele küsimusele varem mõelnud. Arutelu käigus seostati „vanaduse“ piiri otseselt tervise ja pensionieaga. Töötavad pensionärid nihutasid seda piiri edasi. Mõned naissoost vanurid seostasid seda piiri ka välimuse muutumisega. Vanadus seostub eakate inimeste silmis rohkem suhtumisega iseendasse. Oluliseks peetakse iseendaga hakkamasaamist. Joonistub välja selge piir. Inimene, kes vajab igapäevaselt abi, on vana. Iseseisev vanur või selline, kes teisi aitab, ei seostu vanadusega vaatamata kronoloogilisele vanusele. Füüsilisest kogemusest peetakse tähtsamaks töövõime langust, piiratud liikumist ja tervislikku seisundit. Võrreldes teiste riikidega on sellised kogemused teiste euroopa riikidega sarnased. Kõrgema hariduse ja suurema varasema aktiivsusega see piir nihkub ülespoole, sest varasemalt füüsilise töö tegijatel on elumuutus olnud suurem. Nende kogemuste järgi on nende seos füüsiliste muutustega tugevam, kui vaimset tööd teinute oma.

Psühholoogiliste kogemuste uurimisel joonistusid välja järgnevad jooned – üksindus, võimaluste muutumine, huvide muutumine, mälu halvenemine. Selles kategoorias on meeste ja naiste vaheline erinevus väike. Väga suures ulatuses tunduvad need kategooriad mõjutavat inimest vastavalt nende isikuomadustele. Erinevad inimesed näevad neid muutusi täiesti erinevalt. See, mida üks peab negatiivseks muutuseks on teise silmis positiivne. Näiteks kui üks inimene peab üksindust kurvastavaks, siis teise arvates annab see saavutatud rahu. Osa inimesi loevad, et nende huvide ring on suurenenud ja sügavamad, siis teised tunnistavad huvipuuduse tekkimist. Kõrgema varase aktiivsusega inimesed näevad vanaduses tihedamini võimalust tegeleda asjadega, mis neid huvitavad. Samas varasemalt vähemaktiivsed inimesed on rohkem tagasi tõmbunud ja aktiivsest elust eemale tõmbunud. Teiste Euroopa riikidega võrreldes annab selgelt tunda pensionäride materiaalne olukord. Paljud annavad selgelt märku rahaliste võimaluste piiratusele. Materiaalseid vahendeid ei jätku aktiivse elustiili arendamiseks. Väga suur mõju on tunda ka ühiskondliku korra muutuses ca 25 aastat tagasi. Aktiivse elustiili arendajad näevad nõukogude korra kadumises laienenud võimalusi. Samas on teiselt poolt tunda segadust ja kahetsust. Osa vanu inimesi peab hetkeolukorda ebaõiglaseks. Tuuakse näiteid nende vanemate

„muretust“ vanadusest. Kõlama jääb väide, et nõukogude ajal väärtustati vanu inimesi rohkem, eakad olid paremini kindlustatud ja elu oli „lihtsam“. Võrreldes teiste Euroopa riikidega hakkab silma vanurite ebakindlus tuleviku suhtes, mis mingil moel avaldus pea igas intervjuus. Eraldi negatiivse kogemusena toodi välja hirm vaimse tervise ehk adekvaatsuse pärast. Kardeti vanadusest põhinevat vaimsete võimete kaotust ja sellega ka iseseisvuse kaotust.

Psühhosotsiaalsete kogemuste analüüsimisel andis tugevalt tunda inimeste geograafiline elukoht, asustuse tihedus ja eelnev aktiivsus. Vastavas eas aktiivsed linnaelanikud on selles osas kõige paremas seisus. Neil on sobivate ja neid huvitavate tegevuste leidmine lihtne. Samas paneb materiaalne olukord tihti paika suhtlusringkonna kvalitatiivse valimi asendumise geograafilise valimiga. Eriti annab see tunda maapiirkondades, kus kõrgema haridustasemega (nt. endised õpetajad) eakate tavapärase suhtlusringkond väheneb vastavuses ea kasvamisega. Eesti kõrgema asustusega piirkondades andis tunda teiste eakate eeskuju – üks eakas aktivist tõmbab endaga kaasa kümneid vähemaktiivseid ja parandab nende vananemiskogemust. Samas võib sellise inimese äralangemine (haigus, surm) anda suure tagasilöögi suuremale kogukonnale.

Üheks oluliseks psühhosotsiaalseks teguriks on tänapäevaste kommunikatsioonivahendite ja sotsiaalvõrgustike saadavus eakatele. Need vanurid, kes on ennast kurssi viinud kõikide võimalustega suhtluse hoidmiseks ja laiendamiseks on saanud parema kogemuse osaliseks. Samas hakkab tekkima eakate inimeste kogukond, kes tänu televisioonile ja Internetile on eraldumas reaalsest maailmast kelle ühiskondlik aktiivsus on langemas nullini. Seda ei saa lugeda ainult vananemise kogemuseks, kuna sellel nähtusel puudub ealine iseärasus.

Uurimuses esines mitmeid teooria osas välja toodud vananemisele iseloomulike kogemusi. Enim oli esindatud vanadusega kaasnevad psühhosotsiaalsed kogemused. Eripärana võib välja tuua, et kuigi mitmed intervjuueeritavad olid vanemad kui teooria osas toodud 85 eluaastat, siis ka nemad pidasid vananemist positiivseks nähtuseks. Kuigi esines ka juhtum, kus respondent ootas juba surma.

6. Kokkuvõte

Antud uurimus on koostatud selleks, et selgitada välja millised on üldlevinud kogemused eakate Eesti inimeste seoses vananemisega. Otsisin vananemise kitsaskohti eakate inimeste silmade läbi. Püüdluseks oli leida faktorid, mis tekitavad Eesti vanurites kõige negatiivsemaid kogemusi. Otsisin põhjuseid, mis selliseid kogemusi tekitavad. Püüdsin leida sarnasusi ja erinevusi varasemate tulemustega ning teiste Euroopa riikidega. Kuna ühiskond on „vananev“, siis tuleks leida kitsaskohad, mis takistavad eakatel inimestel olla aktiivsed ühiskonnaliikmed. Selliste kitsaskohtade tundmine ja kaardistamine aitab eakaid inimesi hoida sotsiaalses aktiivsuses ja tõstab nende panust ühiskonna üldisel arengul.

Uurimine viidi läbi struktureeritud intervjuude abil juhusliku valimi läbi valitud inimeste seas, kelle vanus ületab 65 eluaastat. Saadud andmete analüüsimisel leidsin ühised nimetajad ja sidusin need omavahel. Seotud andmed kaardistasin kasutades enamlevinud teooriaid vananemise kohta. Seejärel leidsin erinevad kõrvalekalded ja analüüsisin selliste kallete põhjusti.

Järelduste tegemisel leidsin, et enamiku vanurite kogemus vastab nendele enamlevinud teooriatele. Kõrvalkaldeid mõjutasid materiaalne olukord, ajaloolised muutused, tehnoloogia kiire areng ja elupiirkond. Üldiselt või öelda, et suurem osa kogemusi on ennustatavad ja pigem positiivsed. Suur osa negatiivseid kogemusi saab ära hoida, kui aktiivsed vanurid teevad tihedalt koostööd kohalike omavalitsustega.

Kasutatud kirjandus

Active Ageing. (2012). Policy brief on Ageing. No. 13. United Nations Economic Commission for Europe.

Ainsaar, M., & Maripuu, L. (2008). Eesti rahvastik 2007-2020.

Aktiivsetena vananemise arengukava 2013–2020. (2013). Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium.

Albert, M. S., Jones, K., Savage, C. R., Berkman, L., Seeman, T., Blazer, D., & Rowe, J. W. (1995). Predictors of cognitive change in older persons: MacArthur studies of successful aging. *Psychology and aging, 10*(4), 578.

Antonucci, T. C. (2001). Social relations. *Handbook of the psychology of aging, 3*, 53-77.

Barak, B., Schiffman, L. G. (1981). Cognitive age: A nonchronological age variable. *Advances in consumer research, 8*(1), 602-606.

Barak, B., & Stern, B. (1986). Subjective age correlates: A research note. *The Gerontologist, 26*(5), 571-578.

Barker, M., O'Hanlon, A., McGee, H. M., Hickey, A., & Conroy, R. M. (2007). Cross-sectional validation of the Aging Perceptions Questionnaire: a multidimensional instrument for assessing self-perceptions of aging. *BMC geriatrics, 7*(1), 9.

Boehmer, S. (2007). Relationships between felt age and perceived disability, satisfaction with recovery, self-efficacy beliefs and coping strategies. *Journal of Health Psychology, 12*(6), 895-906.

Connidis, I. (1989). The subjective experience of aging: Correlates of divergent views. *Canadian Journal on Aging 8*, 7-18.

Cummings, E., Henry, W. E. (1961). Growing old. *New York, NY: Basic.*

Diehl, M. & Wahl, H.-W. (2010). Awareness of age-related change: Examination of a (mostly) unexplored concept. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B, 340-350.

Eesti Statistikaamet. (2011). Euroopa Liidu rahvaarv saavutab maksimumi 30 aasta pärast. <http://statistikaamet.wordpress.com/tag/rahvaarv/>

Gilleard, C., Hyde, M., & Higgs, P. (2007). The impact of age, place, aging in place, and attachment to place on the well-being of the over 50s in England. *Research on Aging*, 29(6), 590-605.

Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*.

Heckhausen, J., Dixon, R. A., & Baltes, P. B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental psychology*, 25(1), 109.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Medicina.

Kirkwood, T. B. (2002). Evolution of ageing. *Mechanisms of ageing and development*, 123(7), 737-745.

Laherand, M.-L. (2008). Kvalitatiivne uurimisviis, Tallinn: OÜ Infotrükk

Levy, B. R., Ashman, O., & Slade, M. D. (2009). Age attributions and aging health: Contrast between the United States and Japan. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(3), 335-338.

Miche, M., Wahl, H. W., Diehl, M., Oswald, F., Kaspar, R., & Kolb, M. (2013). Natural occurrence of subjective aging experiences in community-dwelling older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, gbs 164.

Montepare, J. M. (1996). Variations in adults' subjective ages in relation to birthday nearness, age awareness, and attitudes toward aging. *Journal of Adult Development, 3*(4), 193-203.

Montepare, J. M., & Clements, A. E. (2001). "Age schemas": Guides to processing information about the self. *Journal of Adult Development, 8*(2), 99-108.

Neugarten, B. L., Moore, J. W., & Lowe, J. C. (1965). Age norms, age constraints, and adult socialization. *American journal of Sociology, 71*0-717.

Richardson, V. E., & Barusch, A. S. (2008). *Gerontological practice for the twenty-first century: A social work perspective*. Columbia University Press.

Schulz, R., Noelker, L. S., Rockwood, K., & Sprott, R. L. (2006). The Encyclopedia of Aging (Vol. I).

Steverink, N., Westerhof, G. J., Bode, C., & Dittmann-Kohli, F. (2001). The personal experience of aging, individual resources, and subjective well-being. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 56*(6), 364-373.

Schaie, K. W., & Willis, S. L. (1996). Psychometric intelligence and aging. *Perspectives on cognitive change in adulthood and aging. New York: McGraw Hill, 293-322*.

Seeman, T. E., Berkman, L. F., Charpentier, P. A., Blazer, D. G., Albert, M. S., & Tinetti, M. E. (1995). Behavioral and psychosocial predictors of physical performance: MacArthur studies of successful aging. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 50*(4), M177-M183.

Sorkin, D. H., & Rook, K. S. (2006). Dealing with negative social exchanges in later life: coping responses, goals, and effectiveness. *Psychology and aging, 21*(4), 715.

von Humboldt, S., Leal, I. P., Pimenta, F., & Niculescu, G. (2012). Adjustment to aging, subjective age and age representation: Assessing a nationally-diverse population of older adults. *Community & Health, 1*(3), 285–299.

Weinert, B. T., & Timiras, P. S. (2003). Invited review: Theories of aging. *Journal of Applied Physiology, 95*(4), 1706-1716.

Westerhof, G. J., & Barrett, A. E. (2005). Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 60*(3), S129-S136.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Monika Laan,

(autori nimi)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose Vananemise kogemused Eesti kontekstis üle 65 aastaste inimeste seas kvalitatiivse uurimuse näitel,
(lõputöö pealkiri)

mille juhendaja on Reeli Sirotkina

(juhendaja nimi)

- 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.

Tartus, 01.06.2015