

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Elisabeth Helena Valter

**Stereotüüpsed hinnangud vanemaealistest ja nende seosed vanemaealiste
psühholoogilise kohanemisega**

Uurimistöö

Juhendaja: Anni Tamm, *PhD*

Läbiv pealkiri: Vanemaealiste psühholoogilise kohanemise uuring

Tartu 2025

**Stereotüüpsed hinnangud vanemaealistest ja nende seosed vanemaealiste
psühholoogilise kohanemisega**

Kokkuvõte

Uuringu eesmärk oli välja selgitada vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangute ja vanemate inimeste psühholoogilise kohanemise vahelised seosed. Uuringus osalejate keskmine vanus oli 72,7 aastat ($SD = 6,1$). Osalejad ($N = 214$) täitsid veebipõhise küsimustiku, mis mõõtis nende stereotüüpseid hinnanguid vanemaealistest ja psühholoogilist kohanemist. Kõrgemad vanemaealisi kirjeldavad negatiivsed hinnangud ennustasid vanemate inimeste kehvemat psühholoogilist kohanemist. See-eest vanemaealisi kirjeldavad positiivsed hinnangud ei olnud seotud nende psühholoogilise kohanemisega. Enamus psühholoogilise kohanemise dimensioonidest olid seotud stereotüüpsete hinnangutega. Ainult kahe dimensiooni puhul, milleks olid teistest sõltumine ja negatiivne enesetõhusus, ei ilmnenud seoseid kohanemisega. Tulemused on olulised mõistmaks tegureid, mis mõjutavad vanemate inimeste toimetulekut ja eluiga.

Märksõnad: stereotüübid, psühholoogiline kohanemine, hinnangud vanemaealiste kohta

Stereotypical Judgements of the Elderly and Associations with the Psychological Adjustment of Older Adults

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between stereotypical attitudes toward older adults and the psychological adjustment of elderly individuals. The average age of the participants was 72,7 years ($SD = 6,1$). Participants ($N = 214$) completed an online questionnaire measuring their stereotypical attitudes about older adults and their psychological adjustment. Higher levels of negative stereotypical attitudes about older adults predicted poorer psychological adjustment among the elderly. In contrast, positive stereotypical attitudes about older adults were not associated with their psychological adjustment. Most dimensions of psychological adjustment were significantly related to stereotypical attitudes, with the exceptions of dependency on others and negative self-efficacy, where no associations were found. These findings are important for understanding factors that influence the well-being and longevity of older adults.

Keywords: stereotypes, psychological adjustment, attitudes towards older adults

Stereotüüpsed hinnangud vanemaealistest ja nende seosed vanemaealiste psühholoogilise kohanemisega

Hinnangud vanemate inimeste kohta kujunevad välja juba noores eas (Levy, 2009). Need hinnangud kirjeldavad seda, kuidas inimesed stereotüüpiliselt vananedes muutuvad ja toime tulevad (Wurm *et al.*, 2017). Vanemaealisi kirjeldavad hinnangud võivad olla kasulikud, suunates vanemaid inimesi käituma näiteks tervist toetavalt (Levy & Myers, 2004). Samas võivad need hinnangud olla ka kahjulikud, seostudes näiteks suurema üksildusega vanemate inimeste seas (Pedroso-Chaparro *et al.*, 2023). Kuigi varem on uuritud, kuidas vanemaealisi kirjeldavad hinnangud on seotud erinevate isiksuse ja vaimse tervise aspektidega, siis pole varem uuritud, kuidas need hinnangud on seotud otseselt psühholoogilise kohanemise konstruktiga. Cao (2022) järgi võib psühholoogilist kohanemist defineerida kui reageerimist psühhosotsiaalsetele stressoritele. Psühholoogilist kohanemist on peetud oluliseks just edukama vananemise kontekstis (Sarkar *et al.*, 2023). Antud uurimistöö eesmärk on seega välja selgitada, millised on seosed vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangute ja psühholoogilise kohanemise vahel.

Psühholoogiline kohanemine

Psühholoogilist kohanemist kirjeldavad mitmed isiksuse aspektid. Rohneri ja Khalique'i (2005) järgi koosneb psühholoogiline kohanemine enesekohastest hinnangutest (enesehinnang, enesetõhusus, sõltuvus teistest), üldistest elule antud hinnangutest (maailmavaade) ning ka emotsionaalsuse aspektidest (vaenulikkus, emotsionaalne stabiilsus, emotsionaalne tundlikkus). Rohneri (2021) IPART teooria (*Interpersonal acceptance-rejection theory*) kohaselt on psühholoogiline kohanemine seotud interpersonaalse aktsepeerituse ja tõrjutuse kogemisega. IPART teoorial on kolm alateooriat, mis kirjeldavad erinevaid aktsepeerituse-tõrjutuse mõjusid (Rohner, 2021). Rohneri (2021) isiksuse alateooria püüab selgitada mõjusid just isiksusele ja vaimsele tervisele. Selle alateooria kohaselt tuleneb suur osa variatsioonidest psühholoogilises kohanemises sellest, kuivõrd aktsepeerituna või tõrjutuna inimene ennast tunneb (Rohner, 2021). Rohneri (2021) kohaselt võib tajutud tõrjutus viia erinevate psühholoogiliste ja isiksuse muutusteni - muuhulgas näiteks suurenenud vaenulikkus ja sõltuvus teistest ning alanenud enesehinnang. Need muudatused on isiksuse alateooria kohaselt seotud kõrge psühholoogilise düstressiga, mida tõrjutuse kogemus tekitab (Rohner, 2021). Seega psühholoogilist kohanemist kirjeldavad erinevad isiksuse jooned ning see on seotud interpersonaalse aktsepeerituse-tõrjutuse kogemisega.

Psühholoogiline kohanemisvõime on kõrges eas oluline mitmetel põhjustel. Parem psühholoogiline kohanemisvõime aitab edukamalt toime tulla erinevate elumuutustega ning on seotud parema vaimse tervisega (Cao, 2022; von Humboldt & Leal, 2014). Lisaks on psühholoogilise kohanemise olulisust rõhutatud erinevates olukordades, mis võivad kaasneda kõrge aega - näiteks vanadekodusse kolimise (Brownie *et al.*, 2014) või raske diagnoosi saamise järgselt (Stanton *et al.*, 2007). O'Connor ja Vallerand (1998) on kirjeldanud psühholoogilist kohanemist kui üht vanemaealiste eluea ennustajatest. Neli aastat kestnud uuringuperioodi jooksul oli suurem suurim just madala psühholoogilise kohanemisega grupis ning suurem oli madalaim kõrge kohanemisega grupis (O'Connor & Vallerand, 1998). Seega on psühholoogiline kohanemine oluline kõrges eas, sest parem kohanemisvõime toetab keeruliste olukordadega toimetulekut ning see on seotud pikema elueaga.

Antud uurimistöös mõõdetakse psühholoogilist kohanemist Rohneri ja Khaleque'i (2005) välja töötatud *Personality Assessment Questionnaire*'i (PAQ) abil. PAQ mõõdab psühholoogilist kohanemist seitsmel alaskaalal, milleks on vaenulikkus, sõltuvus teistest, negatiivne enesehinnang, negatiivne enesetõhusus, emotsionaalne tundetus, emotsionaalne ebastabiilsus ja negatiivne maailmavaade (Rohner & Khaleque, 2005). Selle töö raames kasutatakse kõiki PAQ alaskaalasid ja ka koondskoori. Psühholoogilise kohanemise mõõtmiseks valiti välja just PAQ küsimustik, sest tegemist on ülemaailmselt kasutatava küsimustikuga, millel on ka kõrge sisemine reliaablus (Rohner & Ali, 2017). PAQ küsimustikku tõlgitud 37 keelde (s.h ka eesti keelde) (Rohner & Ali, 2017). Kinnitatud on ka PAQ tulemuste konsistentsust ajas – 12 kuni 18 kuu jooksul toimunud kordustestimiste puhul oli PAQ tulemuste reliaablus 0,76 (Khaleque & Rohner, 2002). Kõrge sisemine reliaablus (keskmise Cronbach'i alfa 0,86) viitab sellele, et PAQ mõõdab ühtset konstrukti ning küsimustiku tulemused on usaldusväärsed ja järjepidevad (Khaleque & Rohner, 2002; Rohner & Ali, 2017). Seetõttu otsustati ka selles uurimistöös psühholoogilise kohanemise mõõtmiseks kasutada just PAQ küsimustiku.

Vanemaealisi kirjeldavad stereotüüpsed hinnangud

Vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangute all peetakse silmas ühiskondlikult jagatud uskumusi, mis kirjeldavad vananemisprotsessi ja vanemaid inimesi (Wurm *et al.*, 2017). Uuringud on näidanud, et stereotüüpsed hinnangud vanemaealistest on pigem negatiivsed (Dionigi, 2014; Hummert *et al.*, 1994; Kite & Johnson, 1988). Dionigi (2014) kohaselt seostatakse hilisemat eluiga stereotüüpiliselt füüsilise ja vaimse tervise languse, üksilduse ja teistest inimestest sõltumisega. Fiske jt (2002) stereotüüpide sisu mudeli

(ingl *stereotype content model*) kohaselt nähakse vanemaealisi aga kui kõrge sõbralikkuse, kuid madala kompetentsusega, mis võib viia haletsemise või üleoleva suhtumiseni vanemate inimeste suhtes. Hummert jt (1994) uurisid vanemaealisi kirjeldavaid stereotüüpseid hinnanguid nii noorte, keskealiste kui vanemate inimeste seas ning leidsid, et suur osa hinnangutest kattus vanusegruppide vahel, kuigi vanuse kasvades muutusid hinnangud järjest kompleksemateks. Levy (2009) kohaselt kujunevad vanemaealisi kirjeldavad hinnangud välja juba nooruses ning jäävad inimest saatma, kuni vanemas eas kuulutakse lõpuks ka ise marginaliseeritud gruppi. Seega vanemaealisi kirjeldavad stereotüüpsed hinnangud tekivad juba noores eas ning kirjeldavad muuhulgas tervise ja toimetuleku alanemist kõrges eas.

Vanemaealisi kirjeldavatel stereotüüpistel hinnangutel võib olla mõju vanemate inimeste kogemustele läbi hinnangute internaliseerimise. Internaliseerimine on teadvustamata protsess, mille käigus võetakse omaks teiste inimeste või gruppide uskumused, hinnangud või karakteristikud (*American Psychological Association*, n.d.) Levy (2009) stereotüübi kehastamise teooria (ingl *stereotype embodiment theory*) kohaselt on vanemaealisi kirjeldavad stereotüübid muuhulgas seotud vananemisele seatud ootustega, mis toimivad kui isetäituvad ennustused (ingl *self-fulfilling prophecies*). Tajfeli ja Turneri (1978) sotsiaalse identiteedi teooria järgi tuleneb minapilt sellest sotsiaalsest grupist, kuhu kuulume. Kuna vanemaealisi kui gruppi kirjeldavad stereotüübid on pigem negatiivsed, võivad vanemad inimesed need hinnangud internaliseerida ning need võivad mõjutada nende minapilti ja ootusi vananemisele (Levy, 2009; Tajfel & Turner, 1978; Zhang *et al.*, 2022). Näiteks rõhutades vanemaealistele katseisikutele, et katses keskendutakse mälu mõõtmisele, ilmnes soorituses erinevus vanusegruppide vahel – samas rõhutades katseisikutele õppimist, gruppidevahelist erinevust ei ilmenud (Rahhal *et al.*, 2001). Sellist nähtust on seostatud stereotüübi ohuga ehk soorituse alanemisega olukorras, kus kardetakse kinnitada gruppi kirjeldavat negatiivset stereotüüpi (Steele, 1997). Rahhali jt (2001) katse puhul oli selleks stereotüüpne hinnang, et vanemaealiste mälu on halvem kui noorte mälu, mille rõhutamise järel alanes ka vanemate inimeste sooritus. Stereotüüpsete hinnangute pika-ajalist mõju minapildile kinnitavad ka Rothermund ja Brandtstädter (2003), kes leidsid, et vanemate inimeste poolt hoitud stereotüüpsed hinnangud mõjutasid nende minapilti ka 8 aastat hiljem. Seega vanemaealised võivad internaliseerida stereotüüpsed hinnangud, mis kirjeldavad nende vanusegruppi ja see võib mõjutada nende igapäevaelu.

Selles uurimistöös kasutatakse vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangute mõõtmiseks kahte küsimustikku. Kuna valimisse kaasatakse vanemaealisi inimesi, näitab

mõõtmine, mil määral omistavad nad stereotüüpeid omadusi grupile, kuhu nad ise kuuluvad. Esimene küsimustik sisaldab vanemaealisi kirjeldavaid omadusi ning teine vanemaealisi käsitlevaid väiteid. Stangori (2009) kohaselt on selliste enesekohaste küsimustike kasutamine reliaabne ja asjakohane viis stereotüüpide uurimiseks ja diskrimineerimise ennustamiseks.

Omaduste küsimustik on pärit Dontsovi jt (2022) uurimistööst. Omaduste hindamise eeliseks on see, et tegemist on ühe levinuima meetodiga stereotüüpide uurimiseks (ingl *trait rating*) (Correll *et al.*, 2010; Hummert *et al.*, 1994; Kite & Johnson, 1988; Stephan *et al.*, 1993). Omaduste meetod võimaldab muuhulgas hinnata, kas stereotüüp on omaduste poolest pigem negatiivne või positiivne (Stephan *et al.*, 1994). See on oluline, sest Eesti vanemaealiste stereotüüpeid hinnanguid vanematest inimestest on teadaolevalt varem vähe uuritud.

Väidetele tuginev küsimustik on koostatud Fabroni jt (1990) *Fabroni Scale of Ageism* (FSA) eeskujul. FSA skaala eeliseks on selle laialdane varasem kasutus erinevates uuringutes (Bodner *et al.*, 2011; Rasool *et al.*, 2022; Sargent-Cox & Anstey, 2015). Skaala autorite sõnul keskendusid suur osa varasemaid stereotüüpide mõõdikud ainult vananemisega seotud müütidele või uskumustele (Fabroni *et al.*, 1990). Fabroni jt (1990) löid skaala, mis võtab arvesse ka vanemaealiste stereotüüpimisega seotud afektiivset komponenti. See tähendab, et FSA on mitmekülgsem viis stereotüüpimise mõõtmiseks ja uurimiseks. FSA eeliseks on ka kõrge sisereliaablus (keskmise Cronbachi alfa 0,7) (Rupp *et al.*, 2005).

Psühholoogiline kohanemine ja vanemaealisi kirjeldavad stereotüüpsed hinnangud

Vanemaealisi kirjeldavad stereotüüpsed hoiakud võivad põhjustada interpersonaalset tõrjutuse kogemust. Smart Richmani ja Leary (2009) järgi peetakse interpersonaalse tõrjumise all silmas negatiivset kogemust, mille tagajärjena väheneb inimese uskumus, et teised väärtustavad temaga suhtlemist. Interpersonaalse tõrjumise liikideks peetakse muuhulgas negatiivsetele stereotüüpidele põhinevat diskrimineerimist ja stigmatiseerimist (Smart Richman & Leary, 2009). Vanemaealisi saab käsitleda kui vähemusgruppi, sest ka nemad seisavad silmitsi diskrimineerimise, tõrjumise ja eelarvamustega (Palmore, 1978). Mayersi (2003) järgi kogevad just vähemusgrupid rohkem tõrjutust, mis tuleneb osaliselt gruppi kirjeldavatest stereotüüpidest. Sagedase tõrjutuse kogemuse tõttu kogevad vähemusgruppide liikmed ka rohkem psühholoogilist düstressi (Rohner, 2021). Vanemaealisi kirjeldavad stereotüübid võivad seega põhjustada tõrjumise kogemist vanemate inimeste seas ja suurendada ka nende tajutud düstressi.

Stereotüüpide internaliseerimine võib samuti suurendada psühholoogilist düstressi. Mayers (2003) defineeris mitmeid stressoreid, mis tekitavad vähemusgruppide liikmetele suuremat düstressi. Peale väliste stressorite, tõi ta välja ka stereotüüpide internaliseerimise ja ootuse tõrjutusele (ingl *expectation of rejection*) (Mayers, 2003). Rohneri (2021) IPART teooria järgi mõjutab psühholoogiline düstress inimese psühholoogilist kohanemisvõimet. Autorid on seostanud seda asjaoluga, et suurem psühholoogiline düstress on seotud erinevate psühholoogiliste ja isiksuse muutustega (Mayers, 2003; Rohner, 2021). Lisaks võib Smart Richmani ja Leary (2009) kohaselt tajutud tõrjumine kutsuda inimestes esile antisotsiaalset käitumist – suurenenud viha ja agressiivsust ning samas madalamat empaatilist ja prosotsiaalset käitumist ning alanenud eneseregulatsiooni võimet. Need omadused kirjeldavad samuti psühholoogilist kohanemist (Rohner & Khaliq, 2005; Rohner, 2021). Seega stereotüüpsete hinnangute internaliseerimine võib mõjutada vanemate inimeste psühholoogilist kohanemist.

Vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangute mõjusid on kirjeldatud mitmete kohanemisega seonduvate aspektide ja ka heaolu puhul. Üldiselt on leitud, et suurem negatiivsete vanemaealisi kirjeldavate hinnangute uskumine põhjustab madalamat psühholoogilist heaolu (Wurm *et al.*, 2017). Uuritud on ka psühholoogilise kohanemise alaosade ja vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangute vahelisi seoseid. Negatiivsete hinnangute suurem uskumine võib viia madalama enesehinnanguni (Orth *et al.*, 2010), põhjustada kõrgemaid depressiooninäitajaid (Rothermund, 2005) ja alanenud soovi elada (Levy *et al.*, 2000). Vanemaealiste katseisikute praimimine negatiivse stereotüüpse hinnanguga põhjustas suuremat abiotsivat ja teistest sõltuvat käitumist (Coudin & Alexopoulos, 2010) ning madalamat enesetõhusust (Levy, 1996). Seoseid on leitud ka vanemaealiste emotsionaalsuse ja sotsiaalsusega – suurem negatiivsete stereotüüpsete hinnangute uskumine ennustas vanemaealistes madalamat empaatiat (Rasool *et al.*, 2022) ning suuremat üksildust (Pedroso-Chaparro *et al.*, 2023) ja negatiivsete stereotüüpidega praimitud vanemaealised olid vähem rahulolevad oma peresuhetega (Cheng, 2020). Positiivsemaid hinnanguid on seostatud suurema heaoluga, huviga elu vastu, suurema tajutud võimekusega saavutada oma eesmärgid ja ületada võimalikke riske ning ka madalama depressiivsusega (Levy *et al.*, 2000; Söllner *et al.*, 2022; Söllner & Florack, 2019). Samas on leitud, et praimimine ei mõjutanud vanemaealiste võimet tunda õigesti ära teiste emotsioone, mida autorid seostasid selle protsessi automaatsusega ajus (Atkinson *et al.*, 2020). Kõik need aspektid on psühholoogilise kohanemise alaosadeks (Rohner & Khaliq, 2005). Seega on

demonstreeritud vanemaealisi kirjeldavate negatiivsete hinnangute mõjusid kohanemise erinevatele alaosadele. Eelmainitud autorid on aga keskendunud korraga vaid ühele kohanemise dimensioonile. Stereotüüpsete hinnangute ja kohanemise vahelise seose paremaks mõistmiseks oleks aga vaja uurida kohanemist tervikuna, kaasates kõik dimensioonid.

Käesolev uurimistöö

Antud uurimistöö eesmärk on välja selgitada, millised on seosed vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangute ja vanemate inimeste psühholoogilise kohanemise vahel. Uurimistöö olulisus seisneb Eesti vanemaealiste uurimises. Vähe on teada kui võrd usuvad Eesti vanemad inimesed stereotüüpseid hinnanguid vanemaealistest ning, kas ja kuidas seostub see nende psühholoogilise kohanemisega.

Varasemate tööde põhjal püstitati üks hüpotees: Vanemaealisi kirjeldavad stereotüüpsed hinnangud on seotud kehvema üldise psühholoogilise kohanemisega. Lisaks otsitakse töös vastust järgmisele uurimisküsimusele: Millised psühholoogilise kohanemise seitsmest dimensioonist on seotud vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangutega?

Meetod

Valim

Uuringus osales kokku 217 inimest. Vastajate seast ei kuulunud 10 inimest uuritavasse vanusegruppi ehk olid alla 65-aastased (vahemikus 19 - 64 aastat). 3 osalejat (vanuses 19, 21 ja 45 aastat) arvati valmist välja, kuid 7 osalejat (vanuses 51 - 64) kaasati siiski analüüsidesse, sest nende vanused olid ligilähedased uuritava vanusegrupiga. Lõplik valim koosnes seega 214 osalejast, kellest 22 olid mehed (10,3%) ning 192 naised (89,7%). Vastajate vanused jäid vahemikku 51-92 aastat. Keskmine vanus oli 72,7 aastat, mediaanvanus 72 aastat ning standardhälve oli 6,1.

Protseduur

Uuringu läbiviimiseks jagati uuringukutset sotsiaalmeedias. Lisaks jagati uuringukutset Tartu Ülikooli Väärivate Ülikooli programmi meililistides. Tegemist on Tartu Ülikooli üle-eestilise loengutesarjaga, mis on suunatud vähemalt 50-aastastele inimestele. Osalema kutsuti kõiki vähemalt 65-aastaseid inimesi. Uuring viidi läbi Tartu Ülikooli veebipõhises küsimustike koostamise keskkonnas *LimeSurvey*. Uuringus osalemisele kulus inimestel keskmiselt 18 minutit.

Küsimustikud

Kasutatud küsimustik sisaldas kolme plokki. Esimene plokk sisaldas taustaküsimustikku, mis kogus andmed osaleja vanuse ja soo kohta. Teine plokk sisaldas

psühholoogilist kohanemist mõõtvat küsimustikku PAQ täiskasvanute versiooni (Rohner & Khaleque, 2005). Selle küsimustiku eestikeelse tõlke autor on Tiia Tulviste. Küsimustik koosnes 63 väitest, mis jagunesid seitsmeks dimensiooniks. Nendeks oli vaenulikkus (nt: “Tunnen vastumeelsust inimeste vastu”), sõltuvus teistest (nt: “Mulle meeldib, et minu sõpradel on kahju, kui ma haige olen”), negatiivne enesehinnang (nt: “Vahel ma ei meeldi iseendale”), negatiivne enesetõhusus (nt: “Arvan, et olen hädavares”), emotsionaalne tundetus (nt: “Mul on tunne, et enamik inimesi jääb mulle kaugeks”), emotsionaalne ebastabiilsus (nt: “Lähem endast välja kui asjad viltu veavad”) ja negatiivne maailmavaade (nt: “Elu on minu meelest täis ohte”). Iga väite puhul paluti osalejatel hinnata 4-pallisel Likerti skaalal, kuivõrd see väide teda kirjeldab (1 = ei käi peaaegu kunagi minu kohta, 4 = käib peaaegu alati minu kohta). Antud uurimistöös kasutati nii PAQ koondskoori kui ka PAQ alaskaalade skoori. PAQ koondskoor saab jääda vahemikku 63 - 252. Madalam skoor viitab paremale psühholoogilisele kohanemisele, kõrgem skoor viitab kohanemisprobleemidele (Kuyumcu & Muglu, 2023). PAQ on kõrge sisereliaablusega küsimustik – keskmine Cronbachi alfa väärtus on Rohneri ja Ali (2016) kohaselt 0,86. Antud uuringus oli PAQ Cronbachi alfa väärtuseks 0,92. PAQ alaskaalade puhul jäid Cronbachi alfad vahemikku 0,67 – 0,87.

Kolmandas plokkis täitsid osalejad kaks küsimustikku, mis mõõtsid vanemaealisi kirjeldavaid stereotüüpilisi hinnanguid. Vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete omaduste küsimustik sisaldab kokku 10 omadust, mis jaotuvad võrdselt negatiivseteks (nt kangekaelne ja aeglane) ja positiivseteks (nt elukogenud ja lahke). Vastajal paluti 5-pallisel skaalal hinnata kuivõrd etteantud omadus kirjeldab üldiselt vanemaealist inimest (1 = ei kirjelda üldse, 5 = kirjeldab väga hästi). Antud uurimistöös kasutati positiivsete ja negatiivsete omaduste koondskoori, mis jäävad mõlemad vahemikku 5 – 25. Küsimustik on pärit Dontsovi jt (2022) uurimistööst, kus uuriti tudengite stereotüüpseid arusaamasid vanemaealistest inimestest. Siinses uurimistöös oli küsimustiku sisereliaabluse näitaja Cronbachi alfa negatiivsete omaduste puhul 0,68 ja positiivsete omaduste puhul 0,8.

Vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete väidete küsimustik koosneb viiest väitest. Need väited on võetud FSA skaala *Stereotypes* faktorist (Fabroni *et al.*, 1990; Rupp *et al.*, 2005). Küsimustik sisaldab stereotüüpseid väiteid vanemate inimeste kohta – näiteks “Paljud vanemad inimesed elavad minevikus” ja “Paljud vanemad inimesed kurdavad rohkem kui teised inimesed”. Küsimustik palub hinnata kuivõrd osaleja nõustub esitatud väitega 4-pallisel skaalal (1 = Ei nõustu üldse, 4 = Nõustun täiesti). Skoorid jäävad vahemikku 5 –

20. Küsimustik mõõdab negatiivseid stereotüüpseid hinnanguid ning madalam skoor viitab vähesele vanemaealiste stereotüüpimisele. Antud uurimistöös oli küsimustiku sisereliaabluse näitaja Cronbachi alfa 0,7.

Eetilised aspektid

Uuringul on olemas Tartu Ülikooli inimuuringute eetikakomitee kooskõlastus (390/T-21). Küsimustiku täitmist ja vastuste esitamist käsitleti uuringus osalemise nõusolekuna. Uuringus osalemine oli vabatahtlik ning osalemisest võis loobuda igal hetkel. Vastamine oli anonüümne. Uuringu lõpus toodi välja ka vaimse tervise abi võimalused juhaks, kui uuringus osalemine tekitas mõnes inimeses negatiivseid emotsioone.

Andmeanalüüs

Andmeid analüüsiti vabavaralise statistikaprogrammi JASP 0.18.1 abil. Kogutud andmed olid normaaljaotuslikud. Hüpoteesi testimiseks kasutasin parameetrilisi korrelatsioonanalüüsi ja ka regressioonanalüüsi. Parameetrilise korrelatsioonanalüüsi (Pearsoni korrelatsioon) abil uurisin, millised on seosed stereotüüpsete hinnangute ja psühholoogilise kohanemise vahel. Leidsin korrelatsioonid nii stereotüüpsete hinnangute ja PAQ koondskoori, kui ka stereotüüpsete hinnangute ja PAQ seitsme alaskaala vahel. Parameetrist mitmest regressioonanalüüsi kasutasin selleks, et testida stereotüüpsete hinnangute võimet ennustada vastajate psühholoogilise kohanemise koondskoori. Sõltuvaks tunnuseks oli psühholoogilise kohanemise PAQ koondskoori ning prediktoriteks stereotüüpsete väidete, negatiivsete hinnangute ja positiivsete hinnangute küsimustike skoorid. Enne regressioonanalüüsi läbiviimist kontrollisin, et prediktorid ei oleks omavahel liiga tugevas seoses. Nende vahelised korrelatsioonid olid kõik väiksemad kui $r = 0,80$.

Tulemused

Osalejate keskmine psühholoogilise kohanemise skoor oli $M = 116,1$ ($SD = 20,45$). PAQ küsimustiku kõikide alaskaalade keskmised skoorid on esitatud Tabelis 1. Kõige kõrgema keskmise skooriga alaskaalaks on teistest sõltumine ning kõige madalam keskmine skoor on negatiivse enesetõhususe alaskaalal. Keskmine hinnang positiivsetele stereotüüpilistele omadustele oli $M = 18,30$ ($SD = 3,60$). Keskmine hinnang negatiivsetele stereotüüpilistele omadustele oli $M = 16,93$ ($SD = 3,24$). Keskmine skoor stereotüüpsete väidete küsimustikus oli $M = 13,37$ ($SD = 2,23$).

Tabel 1

Psühholoogilise kohanemise PAQ, selle alaskaalade, vanemaealisi kirjeldavate omaduste ja stereotüüpsete väidete küsimustiku skoorid

| | Keskmine | SD | Min - max skoorid |
|--|-----------------|-----------|--------------------------|
| PAQ koondskoor | 116,3 | 20,46 | 63 - 252 |
| Vaenulikkus | 14,71 | 3,38 | 9 - 36 |
| Sõltuvus teistest | 21,97 | 4,83 | 9 - 36 |
| Negatiivne enesehinnang | 16,92 | 4,36 | 9 - 36 |
| Negatiivne enesetõhusus | 14,35 | 4,13 | 9 - 36 |
| Emotsionaalne tundetus | 17 | 4,22 | 9 - 36 |
| Emotsionaalne ebastabiilsus | 16,6 | 3,92 | 9 - 36 |
| Negatiivne maailmavaade | 14,77 | 5,01 | 9 - 36 |
| Vanemaealisi kirjeldavad omadused | | | |
| Positiivsed omadused | 18,3 | 3,6 | 5 - 25 |
| Negatiivsed omadused | 16,93 | 3,24 | 5 - 25 |
| Stereotüüpsed väited | 13,27 | 2,23 | 5 - 20 |

Märkus. SD - standardhälve, min = miinimum, max = maksimum, N = 214.

Parameetiline korrelatsioonanalüüs näitas, et esineb statistiliselt oluline positiivne seos PAQ koondskoori ja stereotüüpiliste väidete küsimustiku skoori vahel ($r = 0,26$; $p < 0,001$). Statistiliselt oluline positiivne seos esines ka PAQ koondskoori ja negatiivsete omaduste skoori vahel ($r = 0,20$; $p = 0,004$). Seos PAQ skoori ja positiivsete omaduste skoori vahel ei olnud statistiliselt oluline ($r = -0,08$; $p = 0,245$). Seosed PAQ alaskaalade ja vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpiliste hinnangute skooride vahel on esitatud allolevas

tabelis (vt Tabel 2). Tabelist on näha, et negatiivsete omaduste ja stereotüüpsete väidete skooridega seondus enamik psühholoogilise kohanemise dimensioonidest. Positiivsete omaduste küsimustiku skoor seostus see-eest vaid ühega seitsmest dimensioonist, milleks oli negatiivne maailmavaade. Suurem osa psühholoogilise kohanemise dimensioonidest seostus vähemalt ühe stereotüüpsete hinnangute skooriga. Ainult kahe alaskaala puhul ei ilmnunud olulist seost mitte ühegi stereotüüpsete hinnangute skooriga. Nendeks olid sõltuvus teistest ja negatiivne enesetõhusus. Negatiivne maailmavaade oli ainuke kohanemise dimensioon, mis seostus kõigi kolme stereotüüpsete hinnangute skooriga.

Tabel 2

PAQ alaskaalade ja vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangute skooride vahelised korrelatsioonid (Pearsoni r)

| | Negatiivsed omadused | Positiivsed omadused | Stereotüüpsed väited |
|--|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Vaenulikkus | 0,15* | -0,12 | 0,20** |
| Sõltuvus teistest | 0,04 | 0,11 | 0,07 |
| Negatiivne enesehinnang | 0,14* | -0,002 | 0,21** |
| Negatiivne enesetõhusus | 0,07 | -0,09 | 0,1 |
| Emotsionaalne tundetus | 0,20** | -0,10 | 0,21** |
| Emotsionaalne ebastabiilsus | 0,1 | 0,01 | 0,20** |
| Negatiivne maailmavaade | 0,23*** | -0,19** | 0,26*** |

Märkus. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, $N = 214$.

Mitmese regressioonanalüüsi abil hinnati, kas negatiivsete omaduste, positiivsete omaduste ja stereotüüpsete väidete skoorid on olulised psühholoogilise kohanemise

koondskoori ennustajad. Mitmese regressioonanalüüsi tulemused näitasid, et need skoorid seletasid ära 8,3% variatiivsusest PAQ koondskoori tulemustes ($F(3, 210) = 6,31$); $p < 0,001$; $R^2 = 0,083$). Kohandatud R^2 väärtus oli 0,07, mille kohaselt mudel seletab 7% variatiivsusest. Mudelist selgus, et stereotüüpsete väidete skoor ennustas statistiliselt oluliselt PAQ skoori ($\beta = 0,21$, $p = 0,006$), kuid negatiivsete omaduste skoor seda ei teinud ($\beta = 0,11$, $p = 0,164$). Ka positiivsete omaduste skoor ei ennustanud oluliselt PAQ skoori ($\beta = -0,10$, $p = 0,144$).

Arutelu

Käesoleva uurimistö eesmärgiks oli välja selgitada, millised on seosed vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangute ja vanemate inimeste psühholoogilise kohanemise vahel. Kõrgemad negatiivsed stereotüüpsed hinnangud ennustasid vanemate inimeste kehvemat psühholoogilist kohanemist. Seevastu positiivsed stereotüüpsed hinnangud ei seostunud vanemaealiste psühholoogilise kohanemisega. Enamus psühholoogilise kohanemise dimensioonidest seostus vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangutega. Ainult teistest sõltumise ja negatiivse enesetõhususe dimensioonide puhul ei ilmnunud olulisi seoseid psühholoogilise kohanemisega.

Käesoleva uurimistö käigus mõõdeti Eesti vanemate inimeste psühholoogilist kohanemist ja vanemaealisi kirjeldavaid stereotüüpsed hinnanguid. Eesti vanemate inimeste psühholoogiline kohanemine on siinse uuringu tulemuste alusel pigem hea. Keskmise psühholoogilise kohanemise skoor oli madalam PAQ küsimustiku keskmisest. Kõige kõrgema keskmise skooriga PAQ dimensioon oli teistest sõltumine, kus keskmine skoor oli väga lähedal alaskaala keskmisele. See võib viidata sellele, et kohanemisprobleemid on Eesti vanemaealiste jaoks potentsiaalselt seotud teistest inimestest sõltumisega. Kõige madalama keskmise skooriga PAQ dimensioon oli negatiivne enesetõhusus. See võib viidata sellele, et Eesti vanemaealised pigem usuvad, et nad tulevad iseseisvalt oma igapäevaste tegevustega ja kohustustega toime.

Eesti vanemad inimesed nõustusid nii positiivsete kui negatiivsete vanemaealisi kirjeldavate hinnangutega. See viitab sellele, et Eesti vanemate inimeste hinnangud vanemaealistest ei ole ühekülgsed, vaid hõlmavad erinevaid aspekte, mis osati võivad tunduda teineteisega vastuolulised. See ühtib Hummerti jt (1994) artikliga, kes leidsid, et kõrges eas muutuvad vanemaealistele antud hinnangud järjest komplekssemateks. Samas keskmiselt hindasid uuringus osalejad, et positiivsed omadused kirjeldavad vanemaid inimesi paremini kui negatiivsed. Seega võib öelda, et Eesti vanemate inimeste hinnangud

vanemaealistest on pigem positiivsed, kuigi samal ajal on neil ka negatiivseid stereotüüpeid hinnanguid oma vanusegrupi kohta.

Stereotüüpsed hinnangud ja psühholoogiline kohanemine

Käesoleva uurimistöö tulemused toetasid osaliselt hüpoteesi, mille kohaselt vanemaealisi kirjeldavad stereotüüpsed hinnangud on seotud vanemate inimeste kehvema üldise psühholoogilise kohanemisega. Ainult negatiivsed stereotüüpsed hinnangud vanemaealistest ennustasid vanemate inimeste kehvemat psühholoogilist kohanemist. Rohneri (2021) IPART-teooria järgi on psühholoogiline düstress kohanemise peamine mõjutaja ning Mayersi (2003) töö viitab, et stereotüüpide internaliseerimine võib düstressi suurendada. See võib selgitada ilmnenuid seost negatiivsete hinnangute ja kohanemise vahel, sest vanemad inimesed võivad internaliseerida negatiivsed stereotüübid oma vanusegrupi kohta ja kogeda seetõttu rohkem düstressi. Tulemusi võib aidata selgitada ka Levy (2009) stereotüübi kehastamise teooria, mis väidab, et stereotüüpide mõju käitumisele tuleneb just stereotüüpsete hinnangute internaliseerimisest. Levy (2009) teooria kohaselt toimivad internaliseeritud hinnangud kui isetäituvad ennustused – juhul kui vanemaealine ootab oma vanusegrupilt halvemat toimetulekut, alaneb ka tema enda toimetulek. Käesolevast tööst selgus samuti, et inimesel, kes nõustusid rohkem negatiivsete väidetega nagu “Paljud vanemad inimesed kurdavad rohkem kui teised inimesed”, kaldus olema kehvem psühholoogiline kohanemine võrreldes nendega, kes nõustusid selliste väidetega vähem. See võib tähendada, et need inimesed kogevad potentsiaalselt ka rohkem kohanemisprobleeme. Tulemused toetavad seega varasemate autorite seisukohti, kelle kohaselt stereotüüpide internaliseerimine võib alandada psühholoogilist kohanemist.

Samas selgus siinsest uurimistööst, et suurem positiivsete hinnangute omistamine vanematele inimestele ei ole seotud vanemaealiste psühholoogilise kohanemisega. See tulemus läheb vastuollu varasemate autoritega, kes on leidnud, et vanemaealisi kirjeldavatel positiivsetel hinnangutel on mõju vanemate inimeste psühholoogilise kohanemise dimensioonidele (Levy *et al.*, 2000; Söllner *et al.*, 2022). Samas kasutasid mõlemad eelmainitud autorid oma uuringutes katseisikute praimimist, et demonstreerida positiivsete hinnangute mõju. Käesolevas töös oli aga tegemist eksplitsiitse stereotüüpide mõõtmisega, mis võib selgitada lahkeli varasemate autoritega. Mitmed autorid on varasemalt viidanud ka stereotüüpide üksnes negatiivsele sisule, sidudes seda muuhulgas tervise halvenemise ja teistest sõltumisega (Dionigi, 2014; Hummert *et al.*, 1994). Seega on võimalik, et positiivsed omadused nagu elutark ja lahke, mida stereotüüpsete omaduste küsimus sisaldas, ei ole osa

stereotüübist, mis vanemaealisi kirjeldab. Tegemist võib olla lihtsalt positiivsete omadustega, mida sageli teistele inimestele oma vanusegrupis omistatakse, olenemata sellest, kas usutakse samal ajal ka negatiivseid hinnanguid ehk stereotüüpi. See võib põhjendada seda, miks vanemaealisi kirjeldavate positiivsete omaduste uskumisel puudus seos psühholoogilise kohanemisega.

Kohanemise alaskaalade seosed stereotüüpsete hinnangutega

Uurimistöö käigus sooviti täpsemalt välja selgitada, millised psühholoogilise kohanemise seitsmest dimensioonist on seotud vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpsete hinnangutega. Varasemalt on uuritud seoseid stereotüüpsete hinnangute ja üksikute kohanemise dimensioonide vahel (Coudin & Alexopoulos, 2010; Levy, 1996; Orth *et al.*, 2010; Pedroso-Chaparro *et al.*, 2023; Rasool *et al.*, 2022; Rothermund, 2005). Teadaolevalt ei ole varem uuritud korraga kõiki kohanemise dimensioone ning nende seoseid vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpidega. Käesolev töö panustab teadmiste laiendamisesse mainitud valdkonnas. Seitsmest kohanemise dimensioonist viie puhul ilmnes seos stereotüüpsete hinnangutega. Nendeks oli vaenulikkus, negatiivne enesehinnang, emotsionaalne tundetus, emotsionaalne ebastabiilsus ja negatiivne maailmavaade. Tulemused toetavad mitmete varasemate autorite töid, kes olid eraldiseisvalt vaadelnud vaid üht eelmainitud dimensioonidest (Levy *et al.*, 2000; Orth *et al.*, 2010; Pedroso-Chaparro *et al.*, 2023; Rasool *et al.*, 2022; Rothermund, 2005; Söllner & Florack, 2019). Käesoleva töö tulemused aitavad seega muuhulgas luua seose mitmete varasemate autorite tööde vahel läbi psühholoogilise kohanemise konstrukti. Lisaks kinnitab töö taas, et vanemaealiste psühholoogiline kohanemine on seotud stereotüüpsete hinnangutega – ka siis, kui vaadelda kohanemist aladimensioonide tasandil.

Psühholoogilise kohanemise dimensioonidest ei olnud stereotüüpsete hinnangutega seotud ainult teistest inimestest sõltumine ja negatiivne enesetõhusus. See on vastuolus Coudini ja Alexopouluse (2010) artikliga, kes leidsid, et negatiivsete vanemaealisi kirjeldavate stereotüüpidega praimitud vanemad inimesed otsivad rohkem teiste abi ja tuge. Antud uurimistöö tulemused on lisaks vastuolus Levy (1996) artikliga, kes leidis, et vanemaealisi kirjeldava stereotüübiga praimimine mõjutab vanemate inimeste enesetõhusust. Autor leidis, et negatiivse stereotüübiga praimitud grupi enesetõhusus on järgnenud katses madalam kui positiivse stereotüübiga praimitud grupil (Levy, 1996). Samas kasutasid mõlemad eelmainitud autorid eksperimentaalset katseplaani ning uurisid stereotüüpide otsest mõju käitumisele. On võimalik, et sellel põhjusel ei ilmnenu antud uurimistöös ka seoseid

teistest sõltumise, enesetõhususe ja stereotüüpsete hinnangute vahel. Sõltumiskäitumine võib potentsiaalselt suurenda vaid olukorras, kus stereotüüp on rõhutatud nagu demonstreerisid Coudin ja Alexopoulos (2010). Sarnane selgitus võib põhjendada ka lahkeli Levy (1996) tulemustega enesetõhususe puhul.

Antud tööst on lisaks näha, et ainus kohanemise dimensioon, mis seostus nii negatiivsete omaduste, positiivsete omaduste kui ka stereotüüpsete väidete skooriga oli negatiivne maailmavaade. Sellist seost ei ilmnenud teiste dimensioonide puhul. Seos stereotüüpsete hinnangute ja maailmavaate vahel toetab Levy jt (2000) artiklit, kes leidsid, et negatiivsed stereotüübid vähendavad vanemate inimeste huvi elu vastu ning positiivsed stereotüübid omakorda tõstavad seda. Antud tulemus võib viidata sellele, et stereotüüpsed hinnangud võivad olla seotud maailmavaate kujunemisega vanemas eas. Samuti võib seda seost selgitada asjaolu, et stereotüüpsed hinnangud mõjutavad seda, kuidas inimene tajub ennast ümbritsevat keskkonda ja oma toimetulekut maailmas. Varasemad autorid on leidnud, et positiivsemate hinnangutega vanemad inimesed usuvad, et nad on võimelised oma eesmärgi saavutama ja tajuvad end vähem haavatavatena võimalike riskide suhtes (Levy *et al.*, 2000; Söllner & Florack, 2019). Maailmavaate dimensioon sisaldas väited nagu “Elu on minu meelest täis ohte” ja “Minu meelest on elu oma olemuselt mitteturvaline ja hädaohtlik”. On võimalik, et positiivsemate hinnangutega inimesed tajuvad oma keskkonnas vähem riske, hindavad oma hakkamasaamist paremaks ning seetõttu on positiivsem ka nende maailmavaade.

Uuringu piirangud

Käesoleva uurimistöö üheks oluliseks piiranguks võib pidada naiste suurt ülekaalu valimis. See võib vähendada tulemuste üldistatavust kogu populatsioonile, eriti just meestele. Teiseks piiranguks on asjaolu, et tegemist on läbilõikeuuringuga, kus andmed koguti ühel ajahetkel ning igalt osalejalt vaid ühe korra. See tähendab, et selle uurimistöö põhjal saab teha järeldusi ainult muutujate vaheliste seoste kohta, kuid põhjuslikkust ei ole võimalik hinnata. Võttes arvesse mainitud piiranguid tuleks eelpool kirjeldatud tulemusi tõlgendada kriitiliselt.

Soovitused edasisteks uuringuteks

Edasised uuringud võiksid rakendada erinevaid uuringudisaine, et mõista paremini antud uurimistöös ilmnenud seoseid. Tulevikus võiks olulisi tulemusi anda näiteks longituuduuringud, mis võimaldaksid jälgida stereotüüpsete hinnangute ja psühholoogilise kohanemise seoste dünaamikat ja muutumist ajas. Longituuduuringud annaksid ka võimaluse

mõista, milline on stereotüüpsete hinnangute pikaajaline mõju psühholoogilisele kohanemisele ning millist rolli mängivad erinevad keskkondlikud ja sotsiaalsed faktorid. Samuti aitaks see tuvastada põhjuslikke seoseid. Lisaks võiks tulevikus mõelda negatiivseid stereotüüpseid hinnanguid vähendava sekkumise väljatöötamisele. Sellist sekkumist võiks rakendada laste või noorte vanusegrupis ning uurida, kuidas mõjutab see stereotüüpsete hinnangute ja psühholoogilise kohanemise vahelisi seoseid pikema aja vältel.

Järeldused

Selle uurimistöö tulemused viitavad, et vanemaealisi kirjeldavad negatiivsed stereotüüpsed hinnangud ennustavad vanemate inimeste kehvat psühholoogilist kohanemist. Samas selgub, et positiivsete hinnangute suurem uskumine ei edenda kohanemist, kuid on seotud positiivsema maailmavaatega. Tulemuste olulisus seisneb ennekõike vanemaealiste inimeste heaolu ja vaimset tervist mõjutavate faktorite paremas mõistmises. Psühholoogilise kohanemise tähtsust on varasemad autorid rõhutanud just vanemas eas ettetulevate elumuutustega toimetulekul (Cao, 2022; Brownie *et al.*, 2014; von Humboldt & Leal, 2014). Lisaks on leitud, et parema psühholoogilise kohanemisega inimeste eluiga on pikem võrreldes grupiga, kelle kohanemine on madalama (O'Connor & Vallerand, 1998). Selle uurimistöö tulemused täiendavad teadmisi selles vallas, millised tegurid on seotud psühholoogilise kohanemisega ning mis võiks potentsiaalselt olla abiks kohanemise edendamiseks. See võiks omakorda toetada edukamat vananemist, mida Sarkar jt (2023) on seostanud muuhulgas just psühholoogilise kohanemisega. Tulemuste põhjal võiks pakkuda, et kohanemise edendamiseks on oluline just negatiivsete stereotüüpsete hinnangute vähendamine, mitte niivõrd positiivsete hinnangute suurendamine. Vanemaid inimesi kirjeldavad stereotüübid omandatakse juba nooruses ning need on elu jooksul suhteliselt püsivad kuni jõutakse ka ise kõrgemasse ikka (Levy, 2009). Seda arvesse võttes võib olla vajalik juba laste ja noorte suhtumise muutmine vanematesse inimestesse. See võiks toetada nende psühholoogilist kohanemist vanemas eas.

Uurimistöö olulisuseks on ka Eesti vanemaealiste inimeste psühholoogilise kohanemise ja neid kirjeldavate stereotüüpsete hinnangute kaardistamine. Teadaolevalt ei ole varasemalt uuritud, kuivõrd Eesti vanemad inimesed ise usuvad vanemaealisi kirjeldavaid stereotüüpe. Samuti pole teadaolevalt varem uuritud Eesti vanemate inimeste psühholoogilist kohanemist. Tulemused näitasid, et Eesti vanemaealiste kohanemine on pigem hea. Psühholoogilise kohanemise alaskaalade keskmised tulemused viitavad sellele, et Eesti vanemaealiste kohanemise murekohaks võib olla kõrge sõltuvus teistest inimestest. Antud

uurimistöö viitab lisaks sellele, et kuigi Eesti vanemaealiste negatiivsed stereotüüpsed hinnangud oma vanusegrupile on pigem kõrged, omistavad nad vanematele inimestele keskmiselt rohkem siiski positiivseid hinnanguid.

Tänuõnad

Suur tänu minu juhendajale, Anni Tammele, kelle tugi ja koostöö muutsid selle uurimistöö planeerimise ja elluviimise võimalikuks. Lisaks soovin väga tänada oma pere ja sõpru, kes kuulasid ära minu mured ning tähistasid koos minuga mu edusamme.

Kasutatud kirjandus

- American Psychological Association. (n.d.). Internalization. *APA dictionary of psychology*.
Vaatatud 8.01.2025, <https://dictionary.apa.org/internalization>
- Atkinson, L., Murray, J. E., & Halberstadt, J. (2020). Older adults' emotion recognition ability is unaffected by stereotype threat. *Frontiers in Psychology, 11*, 605724.
<https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2020.605724>
- Bodner, E., Cohen-Fridel, S. & Yaretzky, A. (2011). Sheltered housing or community dwelling: quality of life and ageism among elderly people. *International Psychogeriatrics, 23*(8), 1197-1204. doi: 10.1017/S1041610211001025
- Brownie, S., Horstmanshof, L., & Garbutt, R. (2014). Factors that impact residents' transition and psychological adjustment to long-term aged care: A systematic literature review. *International journal of nursing studies, 51*(12), 1654-1666.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.04.011>
- Cao, L. (2022). The relationship between adjustment and mental health of Chinese freshmen: the mediating effect of security and the moderating effect of gender. *Frontiers in Public Health, 10*, 916329. <https://doi.org/10.3389%2Fpubh.2022.916329>
- Cheng, S. T. (2020). The effect of negative aging self-stereotypes on satisfaction with social support. *The Journals of Gerontology: Series B, 75*(5), 981-990.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gby113>
- Correll, J., Judd, C., Park, B., & Wittenbrink, B. (2010). *Measuring prejudice, stereotypes and discrimination*. In *The SAGE Handbook of Prejudice, Stereotyping and Discrimination* (pp. 45-62). SAGE Publications Ltd,
<https://doi.org/10.4135/9781446200919>
- Coudin, G., & Alexopoulos, T. (2010). 'Help me! I'm old!' How negative aging stereotypes create dependency among older adults. *Aging & mental health, 14*(5), 516-523.
<http://dx.doi.org/10.1080/13607861003713182>
- Dionigi, R. A. (2015). Stereotypes of aging: Their effects on the health of older adults. *Journal of Geriatrics, 2015*. <https://doi.org/10.1155/2015/954027>
- Dontsov, A., Tamm, A., & Tulviste, T. (2022). *Eesti üliõpilaste stereotüübid eakatest inimestest*. [Bakalaureusetöö, Tartu Ülikool, Eesti]. DSpace.
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/8e67e362-cd1a-4ac9-a0ec-bf963e2b7658/content>

- Fiske, S. T., Cuddy, A. J., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 878–902. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.878
- Fraboni, M., Saltstone, R., & Hughes, S. (1990). The Fraboni Scale of Ageism (FSA): An attempt at a more precise measure of ageism. *Canadian Journal on Aging/La revue canadienne du vieillissement*, 9(1), 56-66. <https://doi.org/10.1017/S0714980800016093>
- Hummert, M. L., Garstka, T. A., Shaner, J. L., & Strahm, S. (1994). Stereotypes of the elderly held by young, middle-aged, and elderly adults. *Journal of gerontology*, 49(5), 240-249. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1093/geronj/49.5.P240>
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 54-64. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00054.x>
- Kite, M. E., & Johnson, B. T. (1988). Attitudes toward older and younger adults: a meta-analysis. *Psychology and aging*, 3(3), 233. doi: 0882-7974/8 8/S00.75
- Kuyumcu, B. E., & Muğlu, A. S. (2024). Remembered Parental Rejection and Psychological Maladjustment in Turkish Adults: The Mediating Role of Interpersonal Rejection Sensitivity. *The Journal of Genetic Psychology*, 186(1), 22–38. <https://doi.org/10.1080/00221325.2024.2386011>
- Levy, B., & Myers, L. M. (2004). Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 39, 625– 629. doi:10.1016/j.ypmed.2004.02.029
- Levy, B., Ashman, O., & Dror, I. (2000). To be or not to be: The effects of aging stereotypes on the will to live. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 40(3), 409-420. <https://doi.org/10.2190/Y2GE-BVYQ-NF0E-83VR>
- Levy, B. (1996). Improving memory in old age through implicit self-stereotyping. *Journal of personality and social psychology*, 71(6), 1092. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1092>
- Levy, B. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 332–336. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x

- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 98(4), 645. <https://doi.org/10.1037/a0018769>
- O'Connor, B. P., & Vallerand, R. J. (1998). Psychological Adjustment Variables as Predictors of Mortality Among Nursing Home Residents. *Psychology and Aging* (13)3, 369–374. doi: 10.1037//0882-7974.13.3.368
- Palmore, E. (1978). Are the aged a minority group?. *Journal of the American Geriatrics Society*, 26(5), 214-217. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1978.tb01961.x>
- Pedroso-Chaparro, M. D. S., Antón-López, J. C., Cabrera, I., Márquez-González, M., Martínez-Huertas, J. Á., & Losada-Baltar, A. (2023). 'I feel old and have aging stereotypes'. Internalized aging stereotypes and older adults' mental health: the mediational role of loneliness. *Aging & Mental Health*, 27(8), 1619-1626. doi: 10.1080/13607863.2022.2163376
- Rahhal, T. A., Hasher, L., & Colcombe, S. J. (2001). Instructional manipulations and age differences in memory: Now you see them, now you don't. *Psychology and Aging*, 16(4), 697–706. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.4.697>
- Rasool, A., Zhang, B., Dang, Q., & Lin, Y. (2022). Effects of self-stereotype on older adults' self-integrity through the intervening effects of sense of coherence and empathy. *Ageing & Society*, 44(8), 1-18. doi: 10.1017/S0144686X22001003
- Rohner, R. & Ali, S. (2017). Personality Assessment Questionnaire (PAQ). In V. Zigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–3). Springer International Publishing.
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). Personality Assessment Questionnaire (PAQ): Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (pp. 187–226). Rohner Research.
- Rohner, R. P. (2021). Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory (IPARTheory) and Evidence. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1055>
- Rothermund, K., & Brandtstädter, J. (2003). Age stereotypes and self-views in later life: Evaluating rival assumptions. *International Journal of Behavioral Development*, 27(6), 549-554. doi: 10.1080/01650250344000208

- Rothermund, K. (2005). Effects of Age Stereotypes on Self-Views and Adaptation. In W. Greve, K. Rothermund, & D. Wentura (Eds.), *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development* (pp. 223–242). Hogrefe & Huber Publishers.
- Rupp, D. E., Vodanovich, S. J., & Credé, M. (2005). The multidimensional nature of ageism: Construct validity and group differences. *The Journal of social psychology, 145*(3), 335–362. doi: 10.3200/SOCP.145.3.335-362
- Sarkar, S. M., Dhar, B. K., Crowley, S. S., Ayithey, F. K., & Gazi, M. A. I. (2023). Psychological adjustment and guidance for ageing urban women. *Ageing International, 48*(1), 222–230. <https://doi.org/10.1007%2Fs12126-021-09467-1>
- Smart Richman, L., & Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: A multimotive model. *Psychological Review, 116*(2), 365–383. <https://doi.org/10.1037/a0015250>
- Söllner, M., & Florack, A. (2019). Age stereotypes and compliance with feedback in elderly drivers. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 67*, 66–77. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2019.10.001>
- Söllner, M., Dürnberger, M., Keller, J., & Florack, A. (2022). The impact of age stereotypes on well-being: strategies of selection, optimization, and compensation as mediator and regulatory focus as moderator: findings from a cross-sectional and a longitudinal study. *Journal of Happiness Studies, 23*(2), 635–665. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00417-x>
- Stangor, C. (2009). The Study of Stereotyping, Prejudice, and Discrimination Within Social Psychology: A Quick History of Theory and Research. In T. Nelson (Eds.), *Handbook of Prejudice, Stereotyping and Discrimination* (pp. 5 – 6). Psychology Press.
- Stanton, A. L., Revenson, T. A., & Tennen, H. (2007). Health psychology: psychological adjustment to chronic disease. *Annual review of psychology, 58*, 565–592. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085615>
- Steele, C. M. (1997). A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance. *American Psychologist, 52*(6), 613–629. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.6.613>
- Stephan, W. G., Ageyev, V., Stephan, C. W., Abalakina, M., Stefanenko, T., & Coates-Shrider, L. (1993). Measuring Stereotypes: A Comparison of Methods Using Russian and American Samples. *Social Psychology Quarterly, 56*(1), 54–64. <https://doi.org/10.2307/2786645>

von Humboldt, S., & Leal, I. (2014). Adjustment to aging in late adulthood: A systematic review. *International Journal of Gerontology*, 8(3), 108-113.

<https://doi.org/10.1016/j.ijge.2014.03.003>

Wurm, S., Diehl, M., Kornadt, A. E., Westerhof, G. J., & Wahl, H. W. (2017). How do views on aging affect health outcomes in adulthood and late life? Explanations for an established connection. *Developmental Review*, 46, 27-43.

<https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.08.002>

Zhang, B., Hu, Y., Zhao, F., Wen, F., Dang, J., & Zawisza, M. (2023). The psychological process of stereotyping: Content, forming, internalizing, mechanisms, effects, and interventions. *Frontiers in Psychology*, 13, 1117901.

<https://doi.org/10.3389%2Fpsyg.2022.1117901>

Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Elisabeth Helena Valter