

Tervisedenduse konverents 2020: Vaimne tervis – nähtamatust nähtavaks

Paraleelsessioon „Tere, vanaema! Kuidas sul läheb?“

VANEMAEALISTE MITMEPALGELINE ÜKSILDUS

Merike Sisask

Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut

Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidoloogia instituut (ERSI)

Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK)



Üksindusest ja üksildusest

- Üksildust on nimetatud 21. sajandi üheks epideemiaks
(Alberti, 2018; Killeen, 1998; Snell, 2017)
- Thomas Dumm on oma raamatus „Üksildus kui elamise viis“ (2010) kirjeldanud üksildustunnet kui tänapäeva inimese põhiolemuse osa, mis sõltub vähe sotsiaalsest keskkonnast ning millega tuleb lihtsalt õppida elama
- Üle 65-aasta vanustest eakatest elas 2017.aastal üksi (Eurostat, 2019)
 - Euroopa Liidus keskmiselt 32,5% (meestest 22,4%; naistest 40,4%)
 - Eestis 43,6% (meestel 25,2%; naistel 53,1%)
- Üksi olemine ja üksi elamine peegeldab vaid ühte tahku üksindusest ega pruugi midagi öelda üksilduse kohta selle sõna emotsionaalses ja sügavalt isiklikus tähenduses

- Üksi elamine ei tähenda ka eakate puhul ilmtingimata emotsionaalset üksildust
(Andersson, 1998; Hawkley & Cacioppo, 2010; Lim & Kua, 2011; Singh & Misra, 2009)
- Üksildustunde mõõdupuuks on eelkõige erinevus inimese soovitud seisundi ning tema tegeliku olukorra vahel
(de Jong-Gierveld, 1987; Perlman & Peplau, 1981)
- Miks on üksildus ohtlik? Sest üksildusel on omadus aja jooksul kuhjuda ning kiirendada seeläbi inimese psühholoogilist vananemist
(Hawkley and Cacioppo 2007)
- Üksildus on suremust ja haigestumust suurendavaks teguriks
(Shiovitz-Ezra & Ayalon 2010; Hawkley and Cacioppo 2010)

NIISIIS

- Üksindus on üksi olemine ilma tundeta, et midagi on puudu
- Üksildus on püsiv subjektiivne tunne, et midagi on puudu
- Üksildus võib olla dramaatiliselt erinev kogemus üksi olemisest
- Üksildust mõõdetakse tavaliselt enesehinnangulise küsimustikuga



Uuringu metoodika

- *SHARE – Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe*
- Üle-euroopaline vanemaealisi (50+) hõlmav longituudne küsitlusuuring
- Uurib individuaalse vananemisprotsessi kulgu ja selle mõjutegureid
- Käesolevas ettekandes on kasutatud Eesti 6. küsitluslaine andmeid (2015)
 - Valimi suurus N=6006
 - Mehi 39,2% ja naisi 60,8%
- Keskseks tunnuseks oli **üksildus kui sügavalt isiklik subjektiivne kogemus**
- Muud tunnused valiti antud ettekande jaoks lähtuvalt kolmest printsiibist:
 - Tunnusel oli varasemate uuringute tulemuste põhjal eeldatav seos üksildusega
 - Tunnus oli olemas SHARE küsimuste hulgas
 - Andmeanalüüsi käigus leitud seos oli statistiliselt oluline

R-UCLA - enesehinnanguline üksilduse skaala

Revised – University of California at Los Angeles Loneliness Scale

(Hughes, Waite, Hawkley, & Cacioppo, 2004; Russell, Peplau, & Cutrona, 1980)

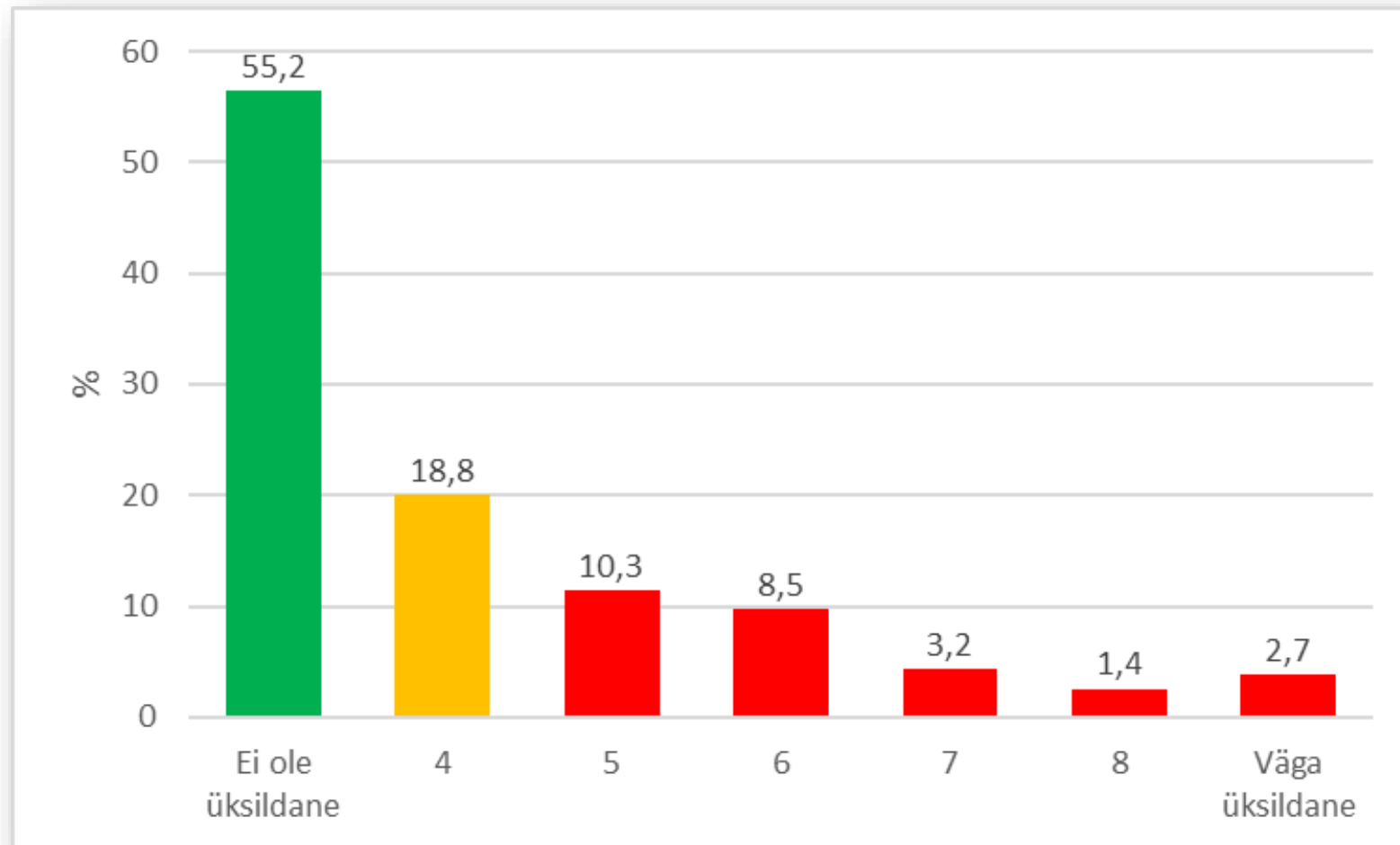
- **Kui sageli te tunnete puudust seltsilistest?**
- **Kui tihti te tunnete ennast kõrvalejäetuna?**
- **Kui tihti te tunnete, et olete teistest inimestest eraldatud?**

Vastused skaalal 1-3 („Sageli“, „Mõnikord“, „Harva või mitte kunagi“)

Võimalik koguskoor 3-9:

- ei ole üksildane (skoor 3)
- mõnevõrra üksildane (skoor 4)
- üksildane (skoor 5–9)

R-UCLA üksilduse skaala koguskoor (%)



Ei ole üksildane – 55,2%

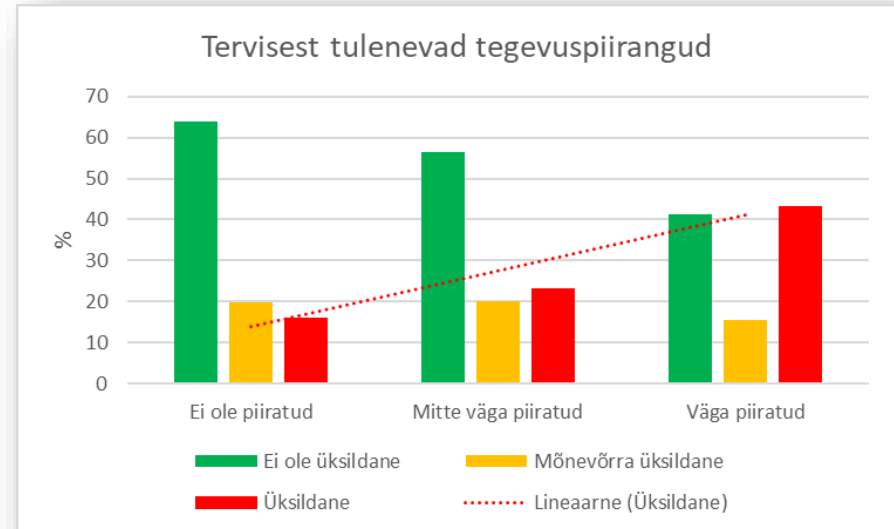
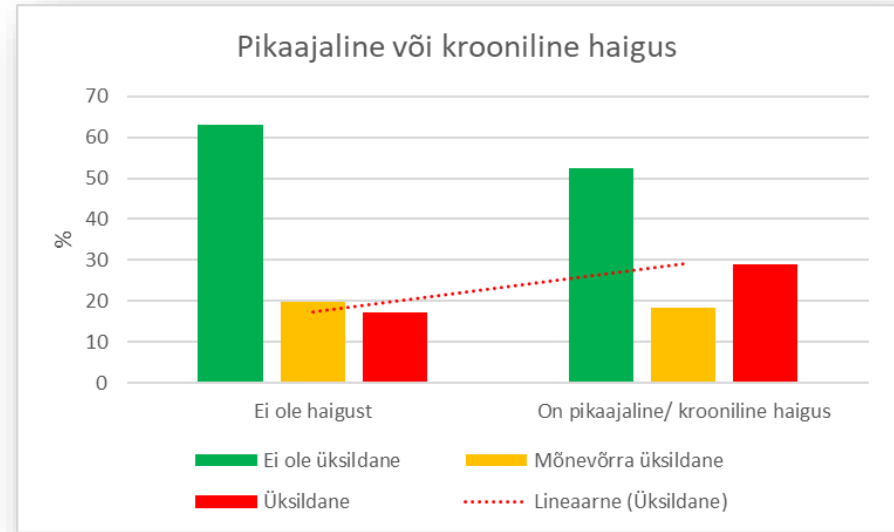
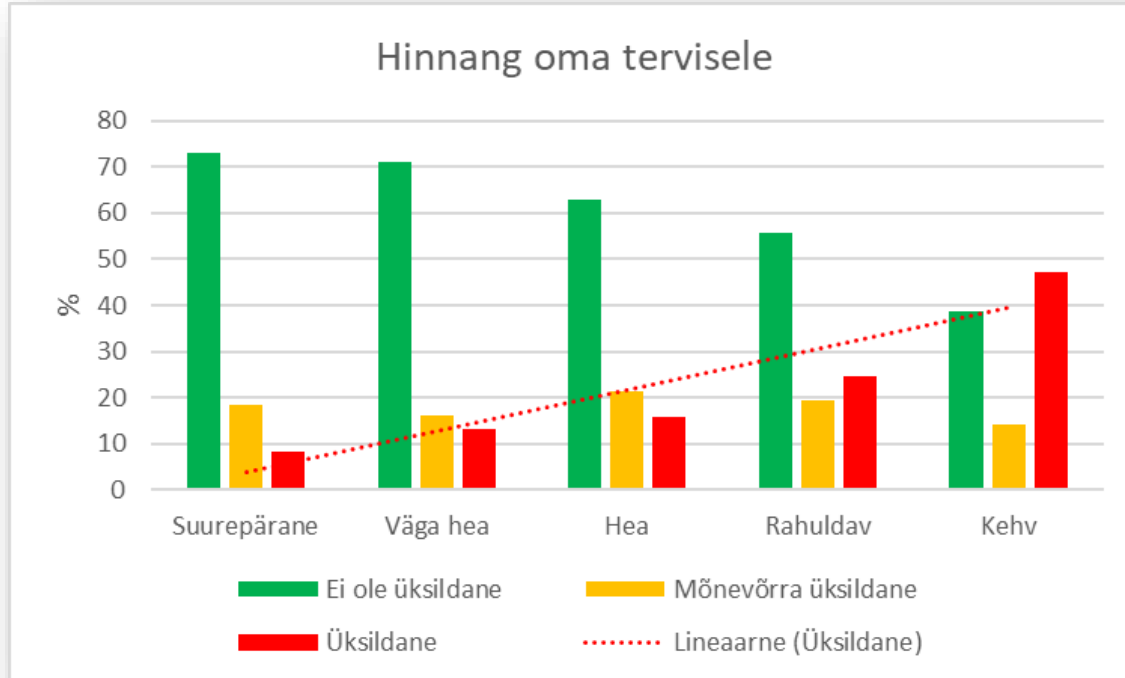
Mõnevõrra üksildane - 18,8%

Üksildane – 26,1%

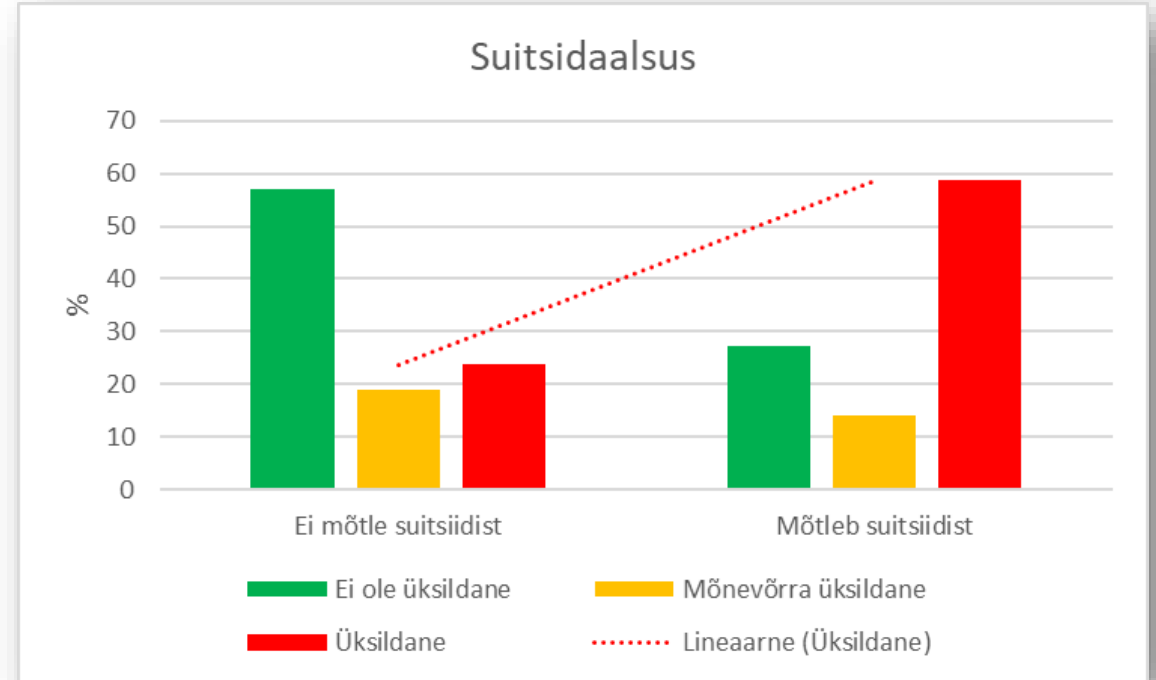
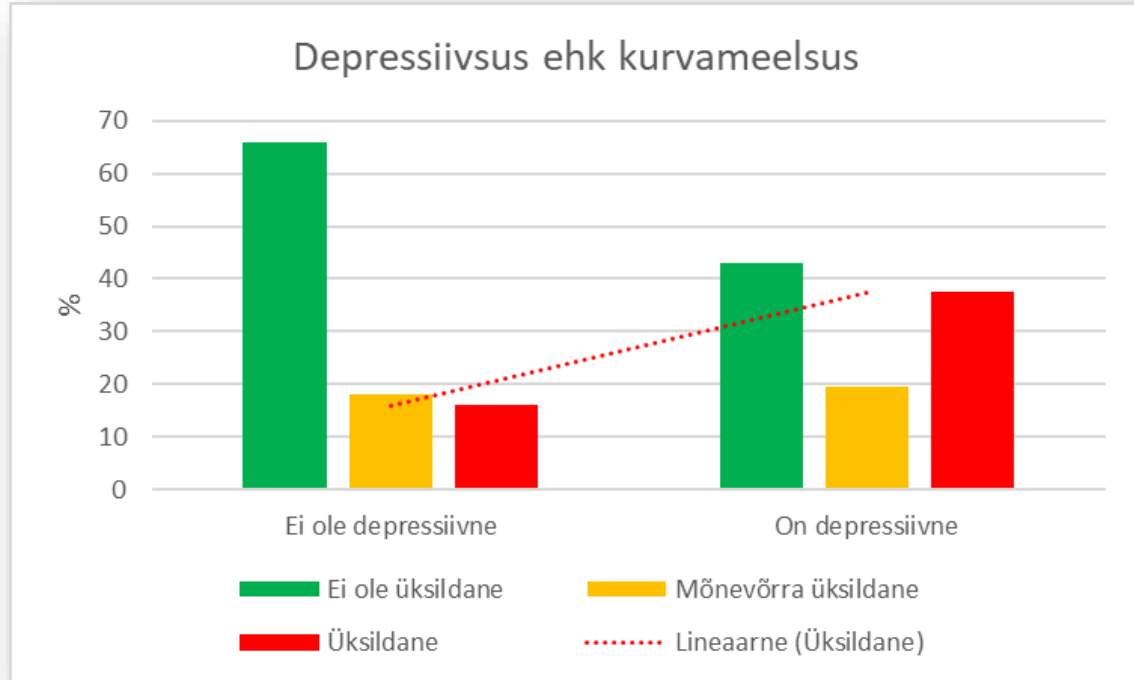
Sotsiaal-demograafilised ja majanduslikud tegurid

- Meeste ja naiste üksildustundes olulisi erinevusi ei olnud
- Mida vanem vanusgrupp, seda suurem oli üksildaste osakaal:
 - Kuni 70-aastaste hulgas 21,6%
 - 71-90-aastaste hulgas 31,2%
 - Üle 90-aastaste hulgas 54,0%
- Perekonnaseis ja tööalane staatus – kooselu ja tööelu puudumine tähendab suuremat üksildaste osakaalu
- Majanduslik olukord – mida kehvem, seda sagedamini üksildane

Üldine tervis

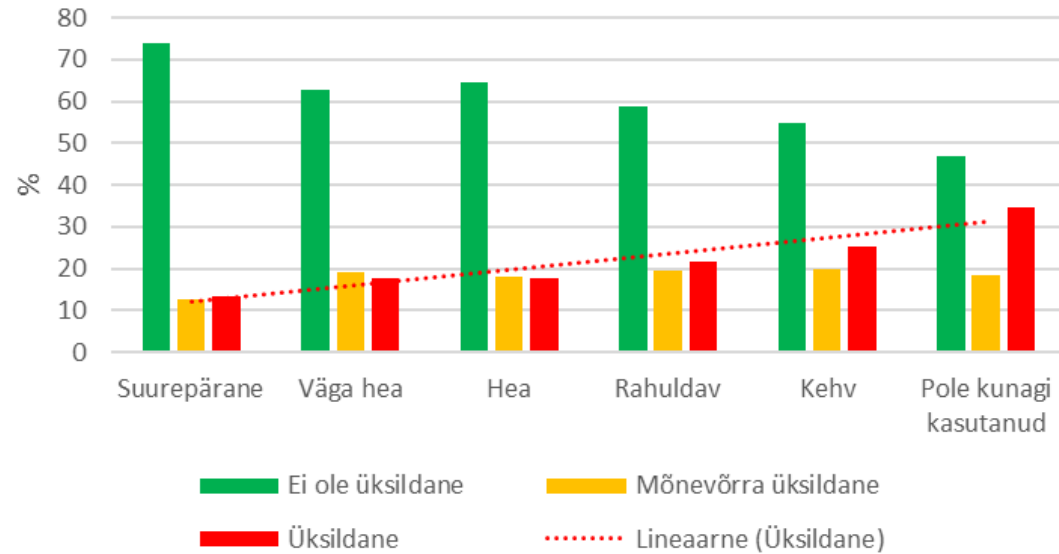


Vaimne tervis

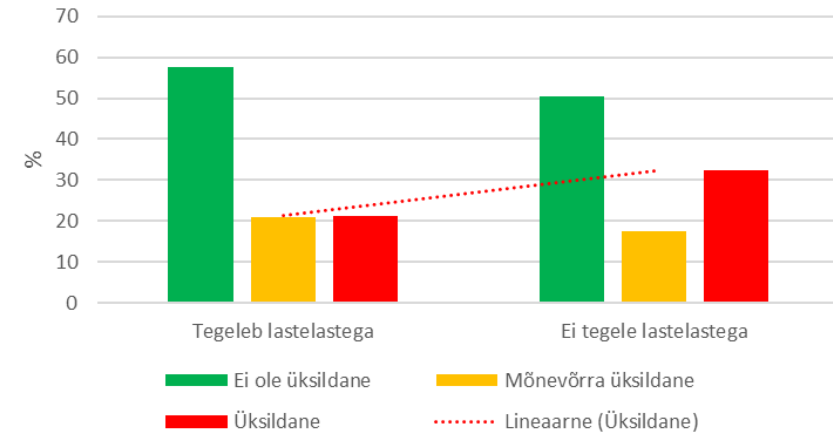


Suhtlus ja aktiivsus

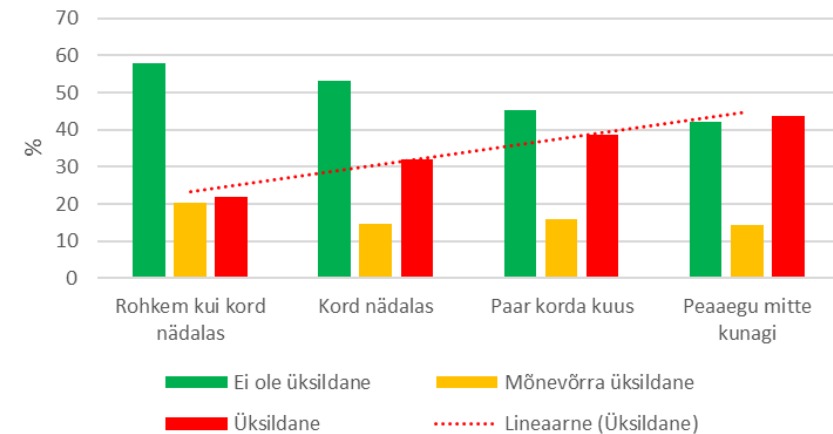
IT kasutamise oskused



Lastelastega tegelemine



Mõõdukalt füüsilist pingutust nõudvad tegevused



Kokkuvõte

- Üksildustunne seondub paljude demograafiliste, sotsiaalmajanduslike ning tervist, aktiivset eluviisi ja suhtlust iseloomustavate tunnustega
- Osad neist tunnustest on kergemini ja osad raskemini mõjutatavad

Mitmepalgeline üksildus SHARE vanemaealiste uuringu andmetel



Merike Sisask

sotsiaaltervishoiu professor, Tallinna Ülikooli ühiskonnateaduste instituut
vanemteadur, Eesti demograafia keskus



Katrin Roosipuu

Tallinna Ülikooli ühiskonnateaduste instituudi sotsiaaltöö magistrant

Lisalugemist:

Sisask M., Roosipuu, K. (2019).

*Mitmepalgeline üksildus
SHARE vanemaealiste uuringu
andmete põhjal.*

Sotsiaaltöö, 2, 86-92

Merike Sisask, PhD

Telefon +372 51 66 543

sisask.merike@gmail.com

Tallinna Ülikool

Ühiskonnateaduste instituut (ÜTI)

Sotsiaaltervishoiu professor

Eesti demograafiakeskuse vanemteadur

www.tlu.ee

Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidoloogia instituut (ERSI)

www.suicidology.ee

Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK)

www.vatek.ee