

Mitmepalgeline üksildus ja selle seos vananemisprotsessiga SHARE uuringu andmete põhjal

Prof Merike Sisask

Sotsiaaltöö magistrant Katrin Roosipuu

Tallinna Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut

Seminar “Eesti vanemaealine – üksi või üksi jäetud?”

18.10.2018 Sotsiaalministeeriumis



Üksindus ja üksildus

- Üksindus – üksi olemine ilma tundeta, et midagi on puudu
- Üksildus – püsiv subjektiivne tunne, et midagi on puudu

- Üksildus arvatakse olevat üks 21. sajandi epideemiatest
- 6% eurooplastest ütlevad, et neil ei ole kedagi, kellelt vajaduse korral abi küsida (Eurobarometer 2016)
- Üle 65-aastased, kes elavad üksi (Eurostat):
 - 39% Rootsis (naistest 49%)
 - 38% Eestis (naistest 51%)
 - 25% Hispaanias (naistest 30%)
 - 23% Iirimaa (naistest 37%)
- Üksi elamine ei tähenda ilmtingimata üksildust

- Üksildus on subjektiivne hinnang oma sotsiaalsetele kontaktidele, mis sisaldab soovimatut vastuolu olemasolevate ja soovitatavate suhete vahel (Weeks 1994; Lim & Kua 2011)
- Üksildus kuhjub aja jooksul ja kiirendab psühholoogilist vananemist (Hawkley and Cacioppo 2007)
- Üksildus on suremust ja haigestumust suurendavaks teguriks (Shiovitz-Ezra & Ayalon 2010; Hawkley and Cacioppo 2010)

NIISIIS

- Üksildus võib olla dramaatiliselt erinev kogemus üksi olemisest
- Üksildust mõõdetakse tavaliselt enesehinnangulise küsimustikuga

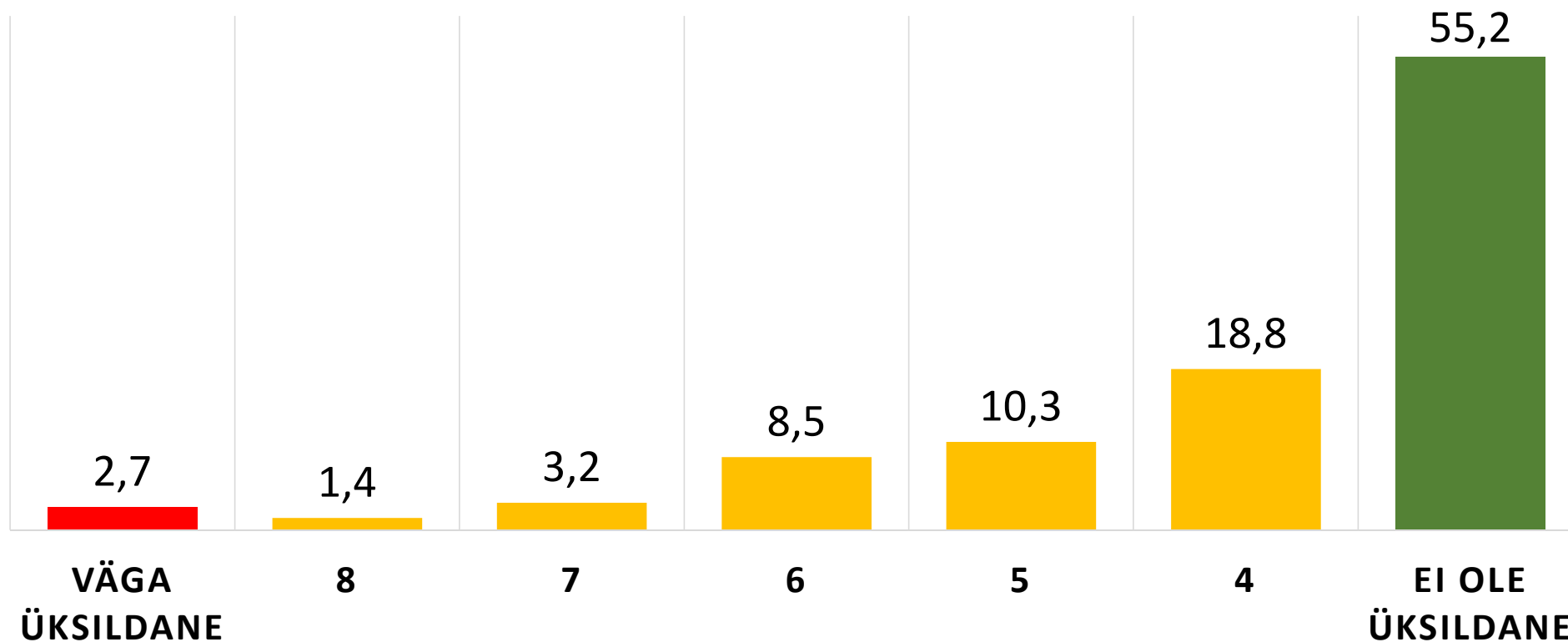
SHARE

- *Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe*
- Üle-euroopaline vanemaealisi (50+) hõlmav longituudne küsitlusuuring
- Uurib individuaalse vananemisprotsessi kulgu ja selle mõjutegureid
- Oluliseks allikaks olemasolevate poliitikameetmete seireks ja uute algatamiseks
- Valimis inimesed sünniaastaga 1960 ja varem
- Eesti osaleb alates 4. küsitlusalainest (2010/2011)
- Käesolevas ettekandes on kasutatud Eesti 6. küsitlusalaine andmeid (2015)
 - Valimi suurus N=6006

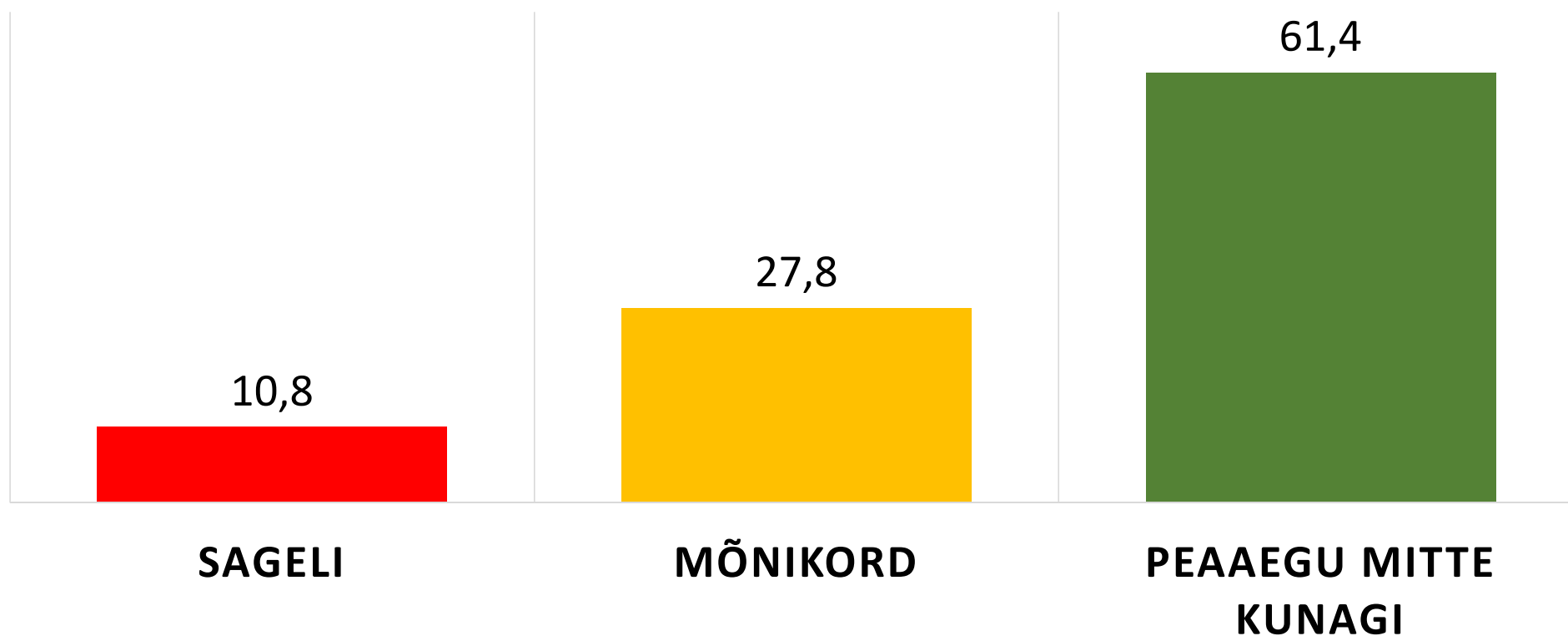
UCLA – enesehinnanguline üksilduse skaala

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

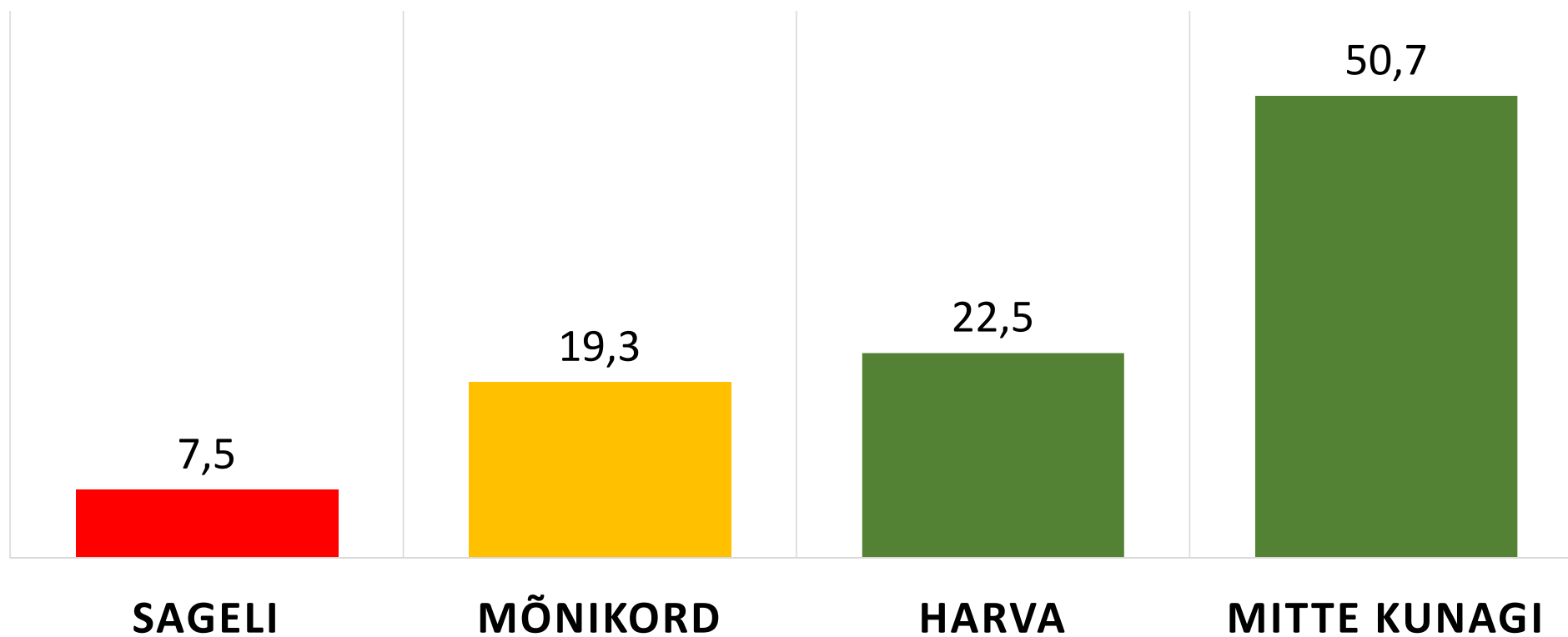
UCLA üksilduse skaala koguskoor (%)



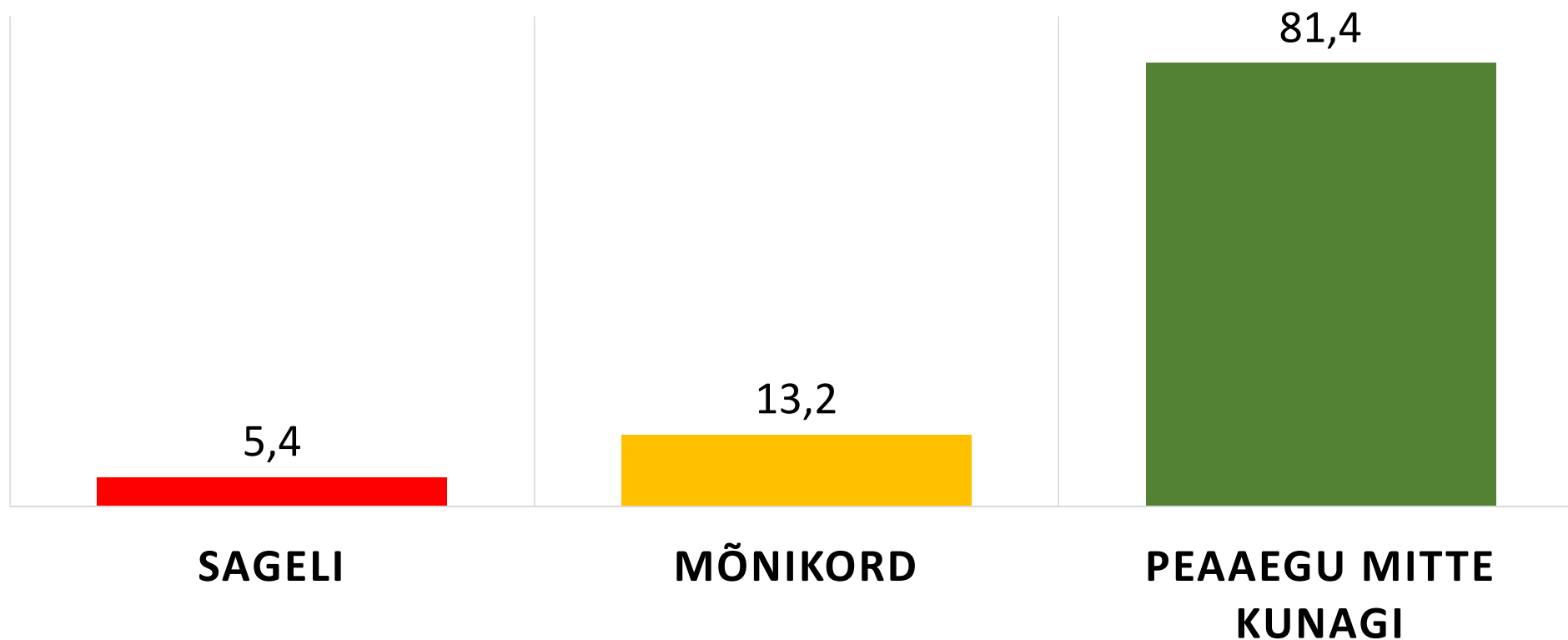
Tunneb puudust seltsilisest (%)



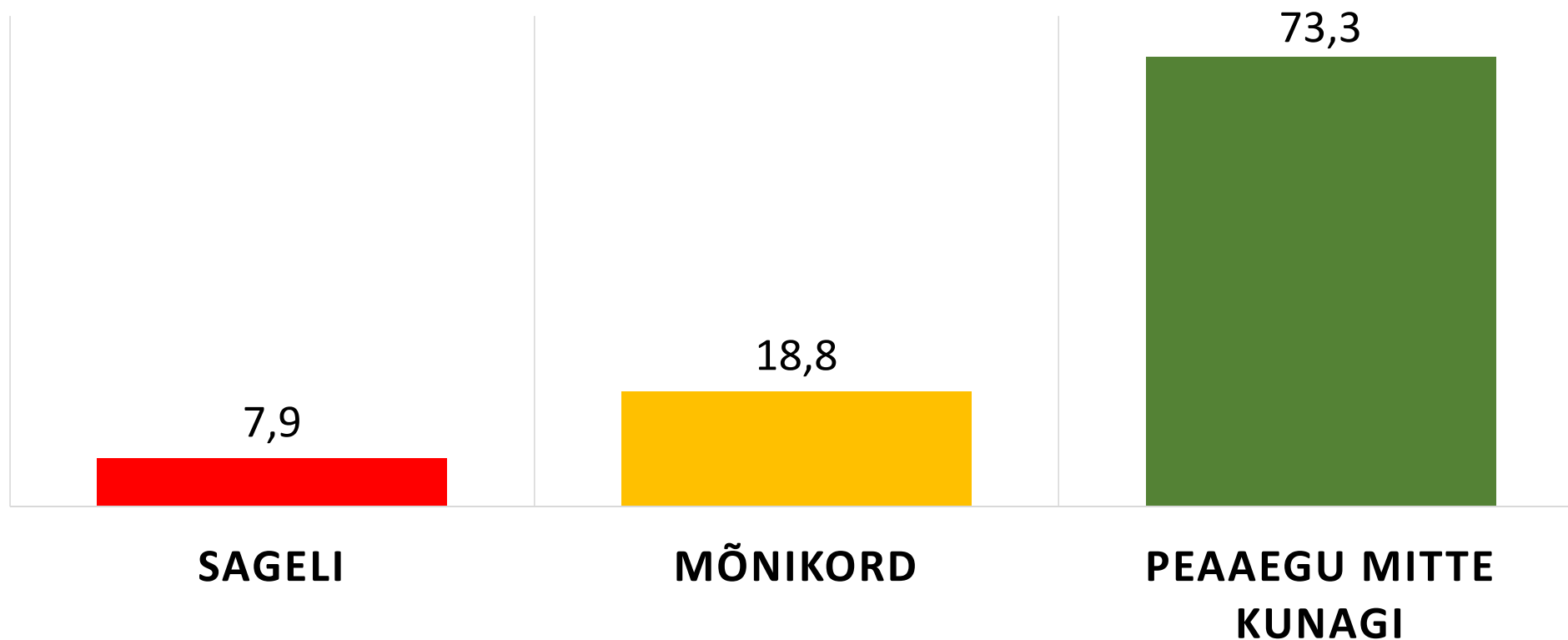
Tunneb elust kõrvale jäänuna (%)



Tunneb teistest inimestest eraldatuna (%)



Tunneb ennast üksildasena (%)

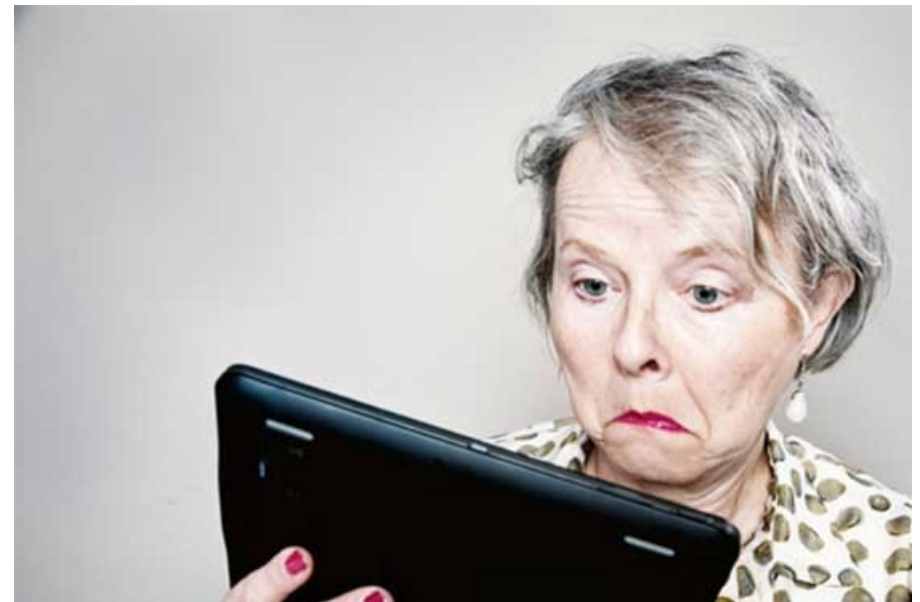


SAGELI

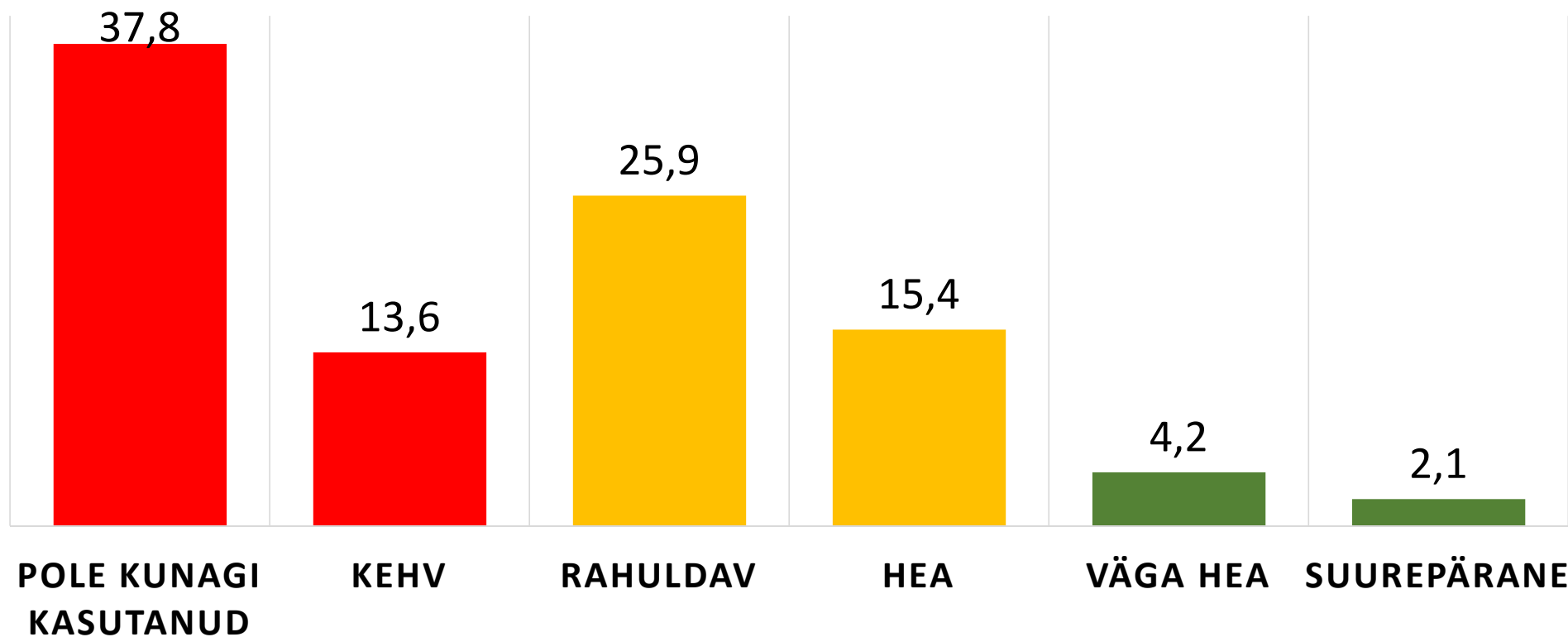
MÕNIKORD

**PEAAEGU MITTE
KUNAGI**

Digitehnoloogiad – lõhe põlvkondade vahel?



Arvuti kasutamise oskused (%)



Digimaailma immigrandid

- On pidanud digitehnoloogiaga kohanema
- Eelistavad vahetuid kontakte rääkimiseks
- Õpivad loogikale tuginedes
- Keskenduvad ühele asjale korraga
- Eelistavad suhtlust ühe või väheste inimestega suure hulga asemel
- Saavad olulise info traditsiooniliste meediakanalite kaudu

Digimaailma põliselanikud

- On sündinud digiajastul
- On alati veebi ühendatud ja seotud nutiseadmega
- Õpivad intuitsioonile tuginedes
- On „*multitaskerid*“ ja lülituvad kiirelt ühelt asjalt teisele
- On ekstreemselt suhtlemisvalmis
- On orienteeritud multimeediale

(Marc Prensky, 2001)



TALLINNA ÜLIKOOL

Digimaailma dinosaurused?



Tehnoloogia on vaid vahendaja Suhted! Tähendusrikkad suhted!



Valikud vananevas ühiskonnas

- Ühiskonna poolt vaadatuna – koorem või varandus?
- Üksikisiku poolt vaadatuna – vanaks jääda või vanaks kasvada?

Miks Norra on hea kohta vanaks kasvamiseks?

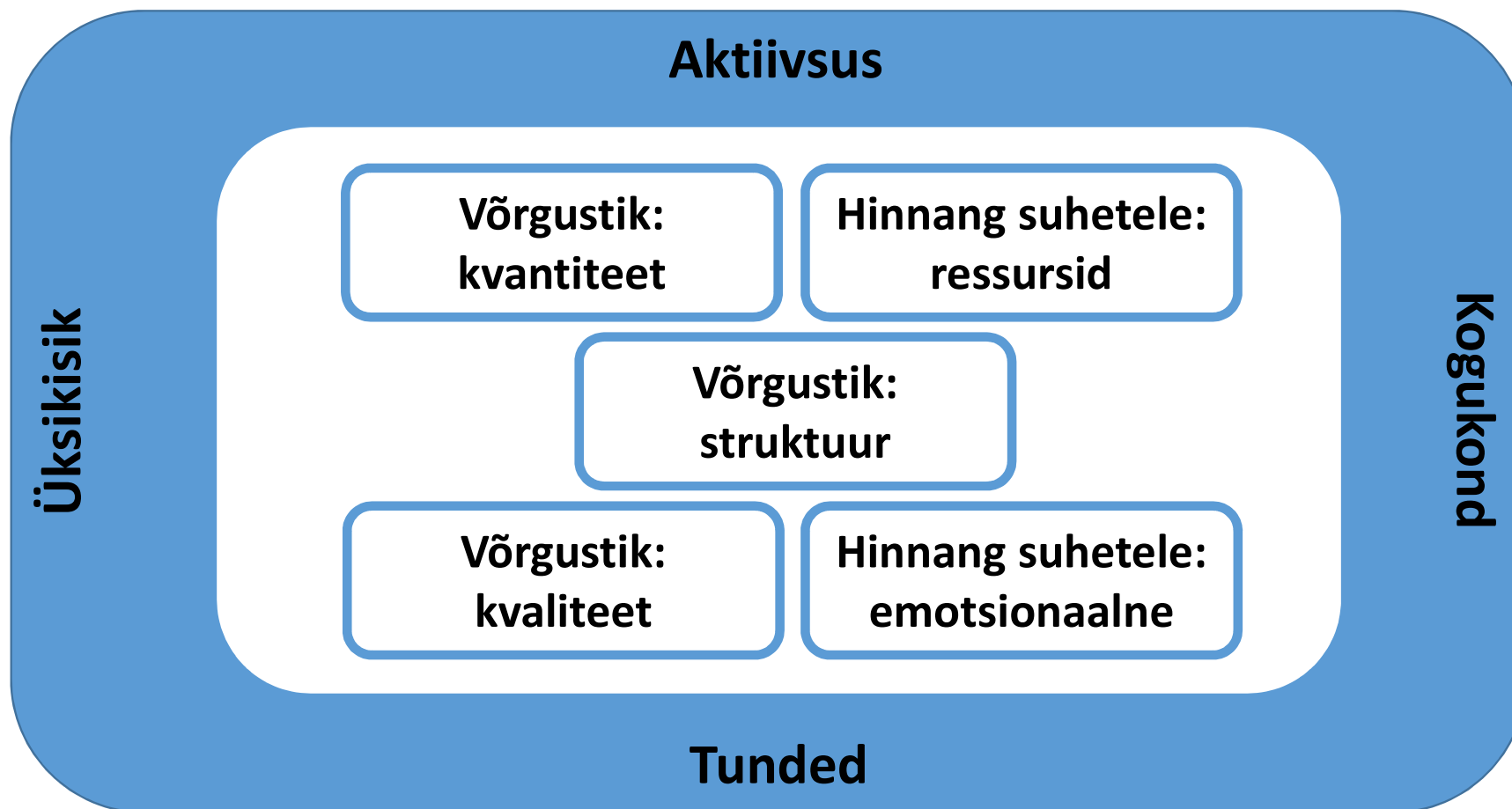
- Aastakümneid kestnud poliitikakujundamine:

- Materiaalne kindlustunne
- Efektiivne ühistranspordi süsteem
- Sotsiaalne turvatunne
- Tööga hõivatus

- Tervisliku vananemise võtmesõnad:

- Kognitiivne aktiivsus
- Kehaline aktiivsus
- Sotsiaalne aktiivsus
- Tervislik ja tasakaalustatud toitumine





Täna kuulamast!

Merike Sisask, PhD

Telefon +372 51 66 543

sisask.merike@gmail.com

Tallinna Ülikool

Ühiskonnateaduste instituut (ÜTI)

Sotsiaaltervishoiu professor

Eesti demograafiakeskuse venamteadur

www.tlu.ee

Eesti-Rootsi vaimse tervise ja suitsidoloogia instituut (ERSI)

www.suicidology.ee



TALLINNA ÜLIKOOL