

TEEMA 6.

SUHTED TEISTE INIMESTEGA KUI VANENEMISE TÄHTIS RESSURSS

Eesmärk:

Parandada suhteid teiste inimestega, teadvustada sotsiaalseid ressursse, kasvatada nende ressursside kasutamise oskusi

Õppetöö 1 osa- 1 tund 10 minutit

Eesmärgid:

Aidata osalejatel teadvustada suhete tähtsust ümbruskonnaga ja pakkuda võimalust analüüsida oma sotsiaalset tugisüsteemi.

Sissejuhatus uude teemasse

Juhtnöörid grupijuhile:

Grupijuht pöördub osalejate poole.

«Üks inimese põhivajadusi on olla suhetes teiste inimestega, grupikuuluvus, olla teiste poolt heakskiidetud.

Täna räägime vastastikustest suhetest elus ja analüüsime oma sotsiaalset tugisüsteemi.

Lähedaste suhete vajadus on noores eas eriti aktuaalne – noorukile on grupi toetus ka ohutuse ja eneseväljendamise võimaluste garantii. Ja ehkki täiskasvanud on noortest tohutult iseseisvamad ja võimelised enesega toime tulema, siiski on ka nende jaoks lähedased ja usalduslikud suhted teistega endiselt emotsionaalse heaolu oluline allikas.»



Juhtnöörid grupijuhile:

Grupijuht esitab küsimused: «Missugust tähendust omavad vananemisprotsessis teie arvates suhted ümbritsevate inimestega?»

«Kuidas tajute oma suhteid lähedastega / teile antud hetkel oluliste inimestega?»

Osalejad kujundavad oma arvamuse, grupijuht esitab täiendavaid küsimusi ja seletab olulisi mõtteid (võib kasutada suuri paberilehti või tahvleid, et olulised ideed kirja panna).

Teadustööde ülevaade

Sotsiaalne tugisüsteem või sagedamini kasutatav sõnaühend «emotsionaalne tugisüsteem» on tähtis ressurss, mis positiivselt mõjutab heaolu, aitab ületada raskusi ja saavutada eesmärgi. Inimesed, kes on sotsiaalses suhtlemises aktiivsemad ja omavad lähedasi suhteid pereliikmete või sõpradega, on tervisenäitajate ja personaalse heaolu tajumise poolest paremas seisus kui sotsiaalselt vähem aktiivsed (*Feeney & Collins, 2015; Fratiglioni, Wang, Ericsson, Maytan, & Winblad, 2000*). Samas, mittepiisav sotsiaalne tugisüsteem suurendab erinevate terviseprobleemide kasvu (*Uchino, 2006*).

Lähedastega head suhted on elukvaliteedi ja rahulolu olulised näitajad, kuna:

- kaitsevad inimest stressi negatiivsete mõjude eest, aitavad raskusi ületada ja probleeme lahendada;
- võimaldavad lülitada inimesed tegevustesse, mis tagavad isiksusliku kasvu ja emotsionaalse rahulolu.

Terminite seletused

Sotsiaalne tugisüsteem – kahe või enama inimese vaheline ressursside vahetus, vastastikune abi.

Selleks et paremini mõista ja analüüsida iseenda või kellegi teise sotsiaalset tugisüsteemi, hinnata olemasoleva kvaliteeti ja kvantiteeti, tasub tähelepanu pöörata järgmistele näitajatele (*Su-Jeong Park, 2012*):

- Toetuse allikas – inimene, kes tuge pakub;
- Toetuse järjepidevus – kuivõrd pikaajaline ja katkematu toetus on/ kui vajalik see on;
- Toetuse tüüp – missugust toetust osutatakse /kui vajalik see on.

Näiteks võib toetaja olla lähedane sõbranna, kellega on suhted tihedad ja kontaktid regulaarsed. Sõbranna osutab emotsionaalset toetust just nendel hetkedel, kui seda hädasti vaja on. See toetus on hõlpsasti kättesaadav – tarvitseb vaid helistada.

Teine näide: toetajaks on täiskasvanud poeg, kes antud hetkel elab välismaal. Ta võib mingeid töid, näiteks remonti, teha kord aastas, kui koju käima tuleb.



Küsimused osalejatele:

Tooge palun omaenda elust näide toetuse kohta: nimetage allikas, jätkuvus/järjepidevus, toetuse tüüp. Proovige tuua võimalikult erinevaid näiteid!

Osutatud toetus (tugi) ja erinevad ressursid, millega ümbritsevad inimesed võivad tegutseda, võivad omada nii positiivset kui negatiivset mõju. Üht ja sama toetust/tuge, mida eri inimesed osutavad, võidakse vastu võtta täiesti erinevalt – vastu võtta või üldse mitte vastu võtta (näiteks, kui abi haiguse ajal osutavad perekonnaliikmed, siis inimene võtab selle vastu, kuid kolleegi poolt, kellega suhted on pealiskaudsed – seda abi alati ei soovita vastu võtta).



Küsimused osalejatele:

Tooge näiteid negatiivsest ja positiivsest toetusest!

Tooge näiteid, kus üks ja seesama toetus võetakse täiesti erinevalt vastu!

Grupil liikmetel palutakse tuua näiteid. Kui neil tekib raskusi, siis grupijuht pakub välja oma näiteid (negatiivne efekt võib ilmneda situatsioonis, kus pakutav tugi ei lase inimesel endal välja arendada olulisi harjumusi või omandada vajalikke oskusi; kui toimub ülehoolitsemine, mis muudab abi saaja teistest sõltuvaks).

Terminite seletused

Sotsiaalse tugisüsteemi võrgustik – vastastikuste suhete süsteem, mis tagab inimesele teatud ressursid, inimsuhete kogumi (*Laireiter & Baumann, 1992*).

Huvitav on märkida, et paljud uuringud on näidanud, et emotsionaalselt lähedaste, usalduslike sidemete olemasolu on rohkem seotud oodatava eluea pikkusega kui mistahes teised elustiili faktorid (näiteks, ebaterved harjumused nagu suitsetamine või istuv eluviis) (*Holt-Lunstad & Smith, 2012*). Inimesed, kes tunnevad oma lähedaste tuge, elavad kauem kui need, kellel seda tuge ei ole. Seetõttu peamegi tähelepanu pöörama sellele, kuidas üles ehitada ja hoida lähedaste ja üldse teiste inimestega häid suhteid.



Ülesanne:

Minu sotsiaalne tugivõrgustik

Mõelge inimestest, kes teid ümbritsevad: lähedased, tuttavad, sugulased, kaugemad tuttavad. Pange nad töölehele kirja ja proovige hinnata, kui emotsionaalselt lähedased nad teile on. Siin ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Oluline, et sellel lehel väljendaksite iseenda tundeid ja kuidas antud ajahetkel tajute vastastikuseid suhteid ümbritsejatega. Kas seal on keegi, kelle asetaksite kõige kitsamasse lähiringi? Võib-olla tahaksite kedagi oma siseringist väljapoole arvata, kuna vajalik distants on suhtlemises kaduma läinud?

PAUS 10 MINUTIT

Õppetöö 2 osa - 1 tund 10 minutit



Töö paarides:

Ülesande «Minu sotsiaalne tugivõrgustik» arutelu

Kui ülesanne töölehel 6.2 on täidetud, mõelge alljärgnevate küsimuste peale ja arutage oma vastuseid paaristööna.

- Mitut inimest nimetate oma sotsiaalse tugisüsteemi osana? Missugused on teie mõtted/tunded selles osas?
- Kes on teie tugisüsteemi osad? Sõbrad, pere liikmed, kolleegid, naabrid?
- Kas teile on emotsionaalselt lähedane inimene just seal, kus veedate suurema osa oma igapäevaelust?
- Kas on kedagi teie tugisüsteemist, kellega tahaksite veel tihedamaid sidemeid omada? Kes ta on?

Paaristööd võib teha ka ringis, kus osaleja nimetab järgmise inimese, kes just praegusel hetkel talle emotsionaalselt kõige lähedasem on, aga ka inimese, kellega sooviks tihedamat kontakti saada (kui selline inimene tugisüsteemis on). Grupijuht võtab kokku, keda tugisüsteemis kõige enam nimetatakse (näiteks abikaasa, lapsed, sõbrad) ja toob välja sagedamini esinenud kategooriad.



Diskussioon gruppis:

«Sündmused, mis võivad mängida olulist rolli suhetes ümbritsejatega»

Osalejad väljendavad vabas vormis mõtteid, toovad näiteid sündmustest, mis võiksid suhtlemisele mõju omada. Kui sündmusi ei osata nimetada, toob grupijuht näiteid ning ärgitab osalejaid meenutama ja tegelema nende sündmustega.

Sellised olulised sündmused võiksid olla:

pensionle jäämine, täiskasvanud lapsed («tühi pesa»), tervisega seotud elumuutused, lähedase kaotus, vanadekodusse elama asumine.

Grupijuht motiveerib osalejaid analüüsime omaenda kogemusi, kuidas need sündmused mõjutasid suhteid sõpradega, kontaktide tihedust ja lähedust.

Nimetatud sündmustega puutuvad inimesed vananemisprotsessi käigus kokku suuremal või vähemal määral ja need võivad väga oluliselt mõjutada sotsiaalset tugisüsteemi, kuna vananedes muutuvad inimesed sotsiaalselt vähem aktiivseks ja kaotavad olulisi inimesi, kes varem toeks olid (*Gurung, Taylor, & Seeman, 2003*).

Vananedes sotsiaalne tugisüsteem kitseneb järkjärgult, väheneb ka peresiseste kontaktide arv, kasvab üksilduse risk (*Toepoel, 2013*).



Kodune ülesanne

1. Pöörake tähelepanu nendele tunnetele, mida kogete suhetes/kontaktides ümbritsejatega. Kuulake omaenda vajadusi!
 2. Võtke ühendust endale olulise inimesega (helistage või kasutage SKYPE'i) ja rääkige temaga millestki teie jaoks olulisest.
-

Õppetöö 3 osa. 1 tund 10 minutit

Eesmärk:

Tutvustada osalejatele tugisüsteemide erinevaid liike ja aidata aru saada, missugust tuge nad kõige rohkem vajavad.

Koduse ülesande arutelu

Grupijuht soovitab osalejatel jutustada oma tähelepanekutest, toetusest, mida kogesid sel nädalal, aga kokkusaaamisest olulise inimesega.

«Mida uut saite teada iseenda kohta?»



Tööleht 6.3.

Sotsiaalse tugisüsteemi liigid

Terminite seletused

Tajutav sotsiaalne tugisüsteem – see on teiste inimeste poolt pakutav kaastunne, osalus või austus, ja/või usk selsse, et on võimalik toetust saada, ja et konkreetse inimese vajadused on ümbruskonnale arusaadavad. Inimene ootab, et saab vajalikku toetust ning suhtub ümbritsevasse keskkonda kui toetavasse ja abistavasse (*Dour et al., 2014*).

Uurimistulemused osutavad, et tajutav sotsiaalne tugisüsteem on tähtis ressurss ületamaks stressi ja saavutamaks eesmäärke. Oluline on märkida, et võtmerolli mängib just subjektiivne toetuse tajumine, mitte tegelik faktiline toetus, mida inimene on saanud või saab (*Maisel & Gable, 2009*).

See tähendab, et isegi toetust saades võib inimene seda ebapiisavaks hinnata ja psühholoogiliselt kannatada. Ja vastupidi, kui ta usub, et vajalikku toetust saab, siis kogeb ta heaolutunnet ja rahulolu, ehkki faktiliselt ei pruugigi ta seda saada.

Sotsiaalse toetuse liigid

- **instrumentaalne tugi** (instrumental support): konkreetne abi, võib olla nii materiaalne kui finantsiline;

- **informatsiooniline tugi** (informational support): nõuanded ja ettepanekud, kuidas konkreetset probleemi lahendada, näiteks, kuskohast leida sobivat/vajalikku spetsialisti, kuidas internetis hakkama saada;

- **enesehinnangu tugi** (esteem support): protsess, mille käigus inimene saab niisugust enesehinnangut tõstvat tagasisidet selle kohta, mida ta teistele tähendab;

- **emotsionaalne tugi** (emotional support) väljendub muretsemise, huvi, kaastunde, armastuse väljendamise, stressisituatsioonis lohutamise, vastastikuse kuulamise näol;

- **kuuluvuse tugi** (belongingness support): tegevused, millega antakse inimesele kuhugi kuulumise tunne, näiteks sotsiaalsetes tegevustes osalemine, oluliste inimestega koos ajaveetmine, koos ürituste külastamine, koos tegutsemine organisatsioonides või poliitilistes parteides.



Küsimused osalejatele:

Missugune toetus on teile kõige rohkem või kõige vähem kättesaadav?

Missugune toetus on teile kõige vajalikum?

Osalejatel palutakse mõelda konkreetsetest inimestest oma sotsiaalsõrgustikus ja täita töölehel ülevaade olemasolevatest ja soovitatavatest toetustest.



Tööleht 6.4.

Hinnang olemasolevatele ja soovitatavatele toetustele

Ülesanne:

palun täitke tööleht 6.4. oma kõige olulisemate inimeste kohta, kes teie sotsiaalses tugisüsteemis on (iga inimese kohta eraldi, kuna toetuste karakteristikud võivad olla erinevad).



Töö paarides:

Töölehe 6.4 tulemuste analüüs

Grupijuht soovib pöörata erilist tähelepanu nendele karakteristikutele, kus on suurim erinevus soovitava ja olemasoleva vahel.

Hinnake, kas olemasolev toetus on teile piisav?

Osalejad arutavad oma järeldusi paaristööna, hinnates olemasolevat ja soovitatavat toetust.

On võimalik, et mõnelt inimeselt oleksite soovinud suuremat tuge või teistsugust tuge.

Tähtis on seda teadvustada ja langetada otsus, kuidas suhteid muuta või kas see üldse on hädavajalik.

PAUS 10 MINUTIT

Õppetöö 4 osa- 1 tund10 minutit

Eesmärk:

Diskuteerida võimaluste üle oma sotsiaalse tugisüsteemi parandamiseks, laiendada arusaama erinevatest sotsiaalsetest suhetest.

Grupijuht soovib osalejatel oma tundeid kirjeldada, kasutades töölehte 6.5.



Tööleht 6.5.

Kuidas ma tajun olemasolevat sotsiaalset toetust

Missugune väide vastab kõige paremini teie tunnetele?

1. Mulle kättesaadav sotsiaalne toetus vastab minu vajadustele.
2. Mulle ei piisa konkreetsete inimeste toetusest.
3. Minu tugisüsteemis ei ole piisavalt inimesi, kes võiksid mulle vajalikku tuge pakkuda.
4. Minu tugisüsteemis on inimesed, kes võiksid mulle vajalikku tuge pakkuda, aga mul on raske neid paluda ja tuge vastu võtta.

Osalejad valivad ühe vastuse ja täidavad töölehte 6.5.



Küsimused osalejatele:

Kuidas ma oma ümbruskonnale osutan, et mulle on nende toetus vajalik?

Kuidas üleüldse ümbruskonnale näidata, et ma vajan nende toetust?

Grupijuht soovib osalejatel lugeda soovitusi (või loeb ise kõva häälega ette ja kommenteerib). Osalejad vastavad küsimustele töölehel nr 6.6.



Tööleht 6.6.

Soovitused:

Osalejad võivad mõtiskleda soovituste üle, kommenteerida, nad võivad nimetada konkreetse inimese, kellega nad sooviksid oma suhtlemist parandada.



Diskussioon grupis:

Kuidas me veedame vaba aega?

Vaba aja sisutamine on eakate elus olulisel kohal. See, kuidas me vaba aega kasutame, võib oluliselt mõjutada meie sotsiaalset integratsiooni, või vastupidi, süvendada isolatsiooni ja üksildust. Suhted teistega, sotsiaalsed kontaktid on sageli vaba aja sisustamise lahutamatu osa. Senioridele on kontaktid väga olulised, võib-olla isegi vaba aja veetmise kõige olulisem osa.

Paljude vaba aja veetmise vormide (näiteks külaskäigud) korral on suhtlemine kõige tähtsam asi. Mõned teised ajaveetmise vormid, näiteks kontserdid, on lihtsalt «boonus», lisa suhtlemisele.

Osalejad peaksid rääkima sellest, mis nad oma vaba ajaga teevad, mis neile rõõmu teeb, mis toob positiivseid emotsioone.

Grupijuht võtab kokku esitatud ideed ja püüab koostada võimalikult pika nimekirja tegevustest, mis vabal ajal rõõmu teevad (tahvlil või suurtel paberilehtedel).

Kokkuvõttev ring

Grupijuht soovib osalejatel vabas vormis väljendada, mis oli õppetöös nende jaoks kõige tähtsam, mida nad enda kohta teada said, mida tahaksid oma igapäevaelus muuta.

Küsimused, mida võib esitada grupijuht:

Kellega tahaksite suhteid parandada/taastada/luua?

Mida hakkate nüüd järgmisena tegema?

Missuguseid sotsiaalseid tegevusi planeerite järgmiseks nädalaks?

KIRJANDUSE LOETELU

- Drewelies, J., Wagner, J., Tesch-Römer, C., Heckhausen, J., & Gerstorf, D. (2017). Perceived control across the second half of life: The role of physical health and social integration. *Psychology and aging*, 32(1), 76.
- Dour, H. J., Wiley, J. F., Roy-Byrne, P., Stein, M. B., Sullivan, G., Sherbourne, C. D., ... & Craske, M. G. (2014). Perceived social support mediates anxiety and depressive symptom changes following primary care intervention. *Depression and anxiety*, 31(5), 436-442.
- Feeney, B., & Collins, N. (2015). A New Look at Social Support. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147.
- Fratiglioni, L., Wang, H. X., Ericsson, K., Maytan, M., & Winblad, B. (2000). Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study. *The lancet*, 355(9212), 1315-1319.
- Gurung, R. A., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2003). Accounting for changes in social support among married older adults: Insights from the MacArthur Studies of Successful Aging. *Psychology and Aging*, 18(3), 487.
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2012). Social relationships and mortality. *Social & Personality Psychology Compass*, 6, 41-53.
- Laireiter, A., & Baumann, U. (1992). Network structures and support functions: Theoretical and empirical analyses. In H. O. F. Veiel & U. Baumann (Eds.), *The meaning and measurement of social support* (pp. 33-55). New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support: The importance of responsiveness. *Psychological Science*, 20(8), 928-932.
- Su-Jeong Park (2012). *The Relationship between Social Support and Health-Related Quality of Life among Korean American Nursing Home Residents*. A dissertation submitted to the Graduate Faculty in Social Welfare in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, The City University of New York.
- Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: how could leisure help reduce social isolation of older people?. *Social indicators research*, 113(1), 355-372.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of behavioral medicine*, 29(4), 377-387.