

**'N FENOMENOLOGIESE STUDIE OOR OUER DAMES SE
SUBJEKTIEWE ERVARING VAN EENSAAMHEID**

Lizanlé de Jager

**Skripsie (artikelformaat) ingedien ter gedeeltelike vervulling van die
vereistes vir die graad Magister Artium in Navorsingspsigologie by
die Noordwes-Universiteit (Potchefstroomkampus)**

Studieleier: Prof. V. Roos

Mei 2009

Potchefstroom

INHOUDSOPGAWE

Erkennings	iv
Summary	v
Opsomming	viii
Voorwoord	xi
Toestemming vir indiening	xii
Voorgestelde tydskrif en riglyne vir outeurs	xiii
Manuskriptitel, outeurs en kontakadresse	xvi
Manuskrip vir eksaminering	xvii
Abstrak	1
Inleiding	2
Navorsingsmetode	5
Navorsingsontwerp	5
Navorsingskonteks en -deelnemers	5
Prosedure	7
Data-insamelingsmetodes	7
Data-analise	9
Vertrouenswaardigheid	10
Etiese goedkeuring	13
Bevindings	14

Bespreking van bevindings	26
Beperkings van die navorsing en aanbevelings	29
Gevolgtrekking	32
Bronverwysings	32
Tabel I: Riglyne om vertrouenswaardigheid te verseker	10
Tabel II: Temas en subtemas	14
Figuur 1: Maskerbeeld wat eensaamheid uitbeeld	16
Figuur 2: Beeld van die "self" in eensaamheid	17
Figuur 3: Uitbeeldings van die vrou se rolle en funksies	20

ERKENNINGS

Dit is my eer en voorreg om aan die volgende individue erkenning te gee:

- God my skepper, Jesus Christus my verlosser en Heilige Gees my waardevolste vriend, vir leiding, liefde en insig;

- Dank aan my ouers. Pappa, dankie vir die geleentheid om myself te aktualiseer deur tersiêre studies.

- Al my geliefdes se getroue aanmoediging en gebede, asook Abie en Marisha se bystand deur die jaar.

- Prof. Vera Roos vir haar geduld, ondersteuning, aanmoediging en sagte leiding.

- Prof. Michael Temane, prof. Karel Botha en mnr. Itumeleng Khumalo vir hulle bydrae, kennis en ondersteuning.

- Dr Amanda van der Merwe se insig en bydrae as taalversorger.

- Die ouer dames wat hul ervarings en gevoelens so bereidwillig gedeel het. Mag God hulle aanhou troos en versorg.

SUMMARY

A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF OLDER LADIES' SUBJECTIVE EXPERIENCE OF LONELINESS

Keywords: Elderly persons/women, loneliness, phenomenology, identity, roles.

This article investigates the experience of loneliness among a group of elderly ladies. Elderly persons are making up an increasing portion of the population. Research is therefore important, because loneliness is a threat to quality of life and indicates a bad prognosis during aging. Aging is associated with a decline in the different abilities and body functions. It is marked by changes and multidimensional losses that often imply the redefinition of roles. Little research is available that explores the subjective experiences of elderly women. It was decided to do a qualitative, phenomenological study on the experiences of loneliness among white Afrikaans-speaking women. A phenomenological research approach enables the researcher to discover participants' perceptions, experiences and unique understanding of what loneliness involves.

The research was undertaken in the context of a service centre where functioning elderly ladies voluntarily participated in the research. Fifteen elderly ladies were involved in the research by means of purposeful sampling, and their experiences of loneliness were shared through visual clay projections (known as the Mmogo methodTM), a focus group discussion, individual interviews and journal entries. The Mmogo methodTM attaches value to the symbolic, contextual foundation of meanings and provides valuable

information about socially constructed aspects that are often difficult to verbalise. Various guidelines were followed to ensure the reliability of the findings, such as the triangulation of data sources, checking the findings with the participants, an extended period in the research field and the inclusion of rich descriptions to corroborate the findings.

Two central themes emerged from the thematic data analysis process, namely causes of loneliness and strategies to deal with loneliness. The causes of loneliness which were identified, point towards multiple losses at a personal level, interpersonal losses, changed family relations and a world of living that keeps getting smaller. The strategies to deal with loneliness were indicated by elderly women as the actualising of religion, reminiscing on the past, an active involvement in life and denial.

The most important contribution made by this research is the discovery that elderly white ladies experience an intimate loss of the “self” because their own identity was strongly associated with the specific roles and functions that were defined by the socio-cultural context in which they were socialised. These functions and roles emphasised the ultimate authority of the man, as opposed to women’s dependence and subjection. In this process, women did not develop an independent identity that could continue once the prescribed traditional roles no longer applied. Another interesting finding is that elderly women find it comforting to reminisce on the past and they also find that the knowledge they gain from the experience can be applied in their lives again.

This study could possibly have been extended to elderly women in other cultures, in order to obtain a richer description of the research phenomenon.

Various practical suggestions were made to the service centre to support elderly women to process the multiple losses, to question socially acceptable roles and functions of women and to create own interests.

OPSOMMING

'n FENOMENOLOGIESE STUDIE OOR OUER DAMES SE SUBJEKTIEWE ERVARING VAN EENSAAMHEID

Sleutelwoorde: Ouer persone/vroue, eensaamheid, fenomenologie, identiteit, rolle.

Hierdie artikel ondersoek die ervaring van eensaamheid onder 'n groep ouer dames. Ouer persone maak 'n al groterwordende deel van die populasie uit. Navorsing is dus van belang aangesien eensaamheid lewenskwaliteit bedreig en op 'n swak prognose tydens veroudering dui. Veroudering word geassosieer met die afname van verskillende vermoëns en liggaamsfunksies. Dit word verder gekenmerk deur veranderinge en multidimensionele verliese wat dikwels die herdefiniëring van rolle impliseer. Daar is weinig navorsing beskikbaar wat die subjektiewe belewenisse van ouer vroue ondersoek. Daar is besluit om 'n kwalitatiewe, fenomenologiese studie te doen oor die ervarings van eensaamheid by blanke Afrikaansprekende vroue. 'n Fenomenologiese navorsingsbenadering stel die navorser in staat om deelnemers se persepsies, ervarings en unieke begrip van wat eensaamheid behels, te ontdek.

Die navorsing het plaasgevind in die konteks van 'n dienssentrum waar funksionerende ouer dames vrywillig aan die navorsing deelgeneem het. Vyftien ouer dames is deur middel van doelgerigte steekproefneming by die navorsing betrek en hulle belewenisse van eensaamheid is gedeel deur middel van visuele kleiprojeksies (bekend as die Mmogo-metodeTM), 'n fokusgroepsbespreking, individuele onderhoude en joernaalinskrywings. Die

Mmogo-metode™ heg waarde aan die simboliese, kontekstuele begronding van betekenis en voorsien waardevolle inligting aangaande sosiaal gekonstrueerde aspekte wat dikwels moeilik verwoord word. Verskeie riglyne is gevolg om die vertrouenswaardigheid van die bevindinge te verseker, soos die triangulering van databronne, kontrolering van die bevindings deur die deelnemers, 'n verlengde tydperk in die navorsingsveld en die insluiting van ryk beskrywings om die bevindinge te kontroleer.

Twee sentrale temas het uit die tematiese data-analiseringsproses na vore gekom, naamlik oorsake van eensaamheid en strategieë om eensaamheid te hanteer. Die oorsake van eensaamheid wat geïdentifiseer is, dui op meervoudige verliese op persoonlike vlak, interpersoonlike verliese, veranderde gesinsverhoudings en 'n verkleinde leefwêreld. Die strategieë om eensaamheid te hanteer is deur ouer vroue aangedui as die uitlewing van 'n geloofslewe, reminissering oor die verlede, 'n aktiewe betrokkenheid by die lewe en ontkenning.

Die vernaamste bydrae wat hierdie navorsing maak is die ontdekking dat ouer blanke dames 'n intieme verlies van die "self" beleef aangesien hul eie identiteit sterk verbind was met die spesifieke rolle en funksies wat gedefinieer is deur die sosiokulturele konteks waarin hulle gesosialiseer is. Hierdie funksies en rolle het die oppergesag van die man beklemtoon, teenoor vroue se afhanklikheid en onderdanigheid. Vroue het in die proses nie 'n selfstandige identiteit ontwikkel wat kon voortbestaan indien die tradisionele, voorgeskrewe rolle nie meer van toepassing was nie. 'n Ander interessante bevinding is dat wanneer ouer vroue oor die verlede nadink, dit

as gerusstend ervaar word, en ook dat die kennis wat uit die ervaring geput word weer in hulle lewe toegepas kan word.

Die studie kon moontlik uitgebrei word na ouer vrouens van ander kulture, om sodoende 'n ryker beskrywing van die navorsingsfenomeen te bekom.

Verskeie praktiese voorstelle is aan die dienssentrum gemaak om ouer vroue te ondersteun om die meervoudige verliese te verwerk, sosiaal aanvaarbare rolle en funksies van vroue te bevraagteken en eie belangstellings te ontwikkel.

VOORWOORD

Die kandidaat het gekies om haar navorsing in artikelformaat in te handig met instemming van haar studieleier.

Prof. V. Roos

**TOESTEMMING VIR INHANDIGING VAN ARTIKEL VIR
EKSAMENDOELEINDES**

Ek, die studieleier, verklaar hiermee die insette van L. De Jager in die skryf van die artikel 'n refleksie is van die navorsing wat sy oor die onderwerp gedoen het. Ek gee hiermee toestemming dat sy hierdie artikel mag indien vir eksamendoeleindes ter gedeeltelike vervulling van die vereistes vir die graad Magister Artium in Navorsingspsigologie.

Geteken op hierdie dag.....te Noordwes-Universiteit.

.....

Prof. V. Roos

Studieleier

VOORGESTELDE TYDSKRIF EN RIGLYNE VIR OUTEURS

Hierdie skripsie sal ingedien word by die *Tydskif vir Geesteswetenskappe* om oorweeg te word vir publikasie. Die volgende is 'n afskrif van die riglyne vir voornemende outeurs soos uiteengesit deur die joernaal.

Riglyne aan Outeurs

Die *Tydskif vir Geesteswetenskappe* word gewy aan die publikasie van oorspronklike navorsing- en oorsig artikels in die teologie, kuns en kulturele, sosiale, ekonomiese en opvoedkundige wetenskappe; sowel as aan boek besprekings, kronieke en gedigte. Artikels of bydraes wat reeds elders verskyn het sal nie vir publikasie oorweeg word nie. Spesifiek behoort die manuskrip aan die volgende vereistes te voldoen:

- 1) Manuskripte moet in dubbelspasiëring getik word met Arial 12-punt skrifgrootte en `n 25mm linkerkantlyn.
- 2) Die manuskrip moet persgereed en taalversorg wees. Die skrywer moet skriftelike bewys indien dat die stuk geredigeer is deur `n erkende taal versorger.
- 3) Bydraes moet in Afrikaans geskryf wees en beperk tot 6000 woorde.
- 4) Bydraes moet vergesel wees van `n kort Curriculum Vitae (100-200 woorde) sowel as n foto van die outeur in JPEG formaat.
- 5) Die manuskrip moet vergesel gaan met `n opsomming van 100-200 woorde in Afrikaans, Nederlands, Frans of Duits en `n opsomming van 600-1000 woorde in Engels.

- 6) Outeurs moet `n lys van 10-20 trefwoorde in Afrikaans sowel as Engels aanbied net na die opsommings
- 7) Illustrasies of tekeninge moet van gepaste onderskrifte voorsien wees en ten opsigte van grootte rekening hou met die formaat van die tydskrif.

Redaksionele beleid

Inhandiging van `n manuskrip behels dat die materiaal nog nie voorheen gepubliseer of elders oorweeg word nie. Met inhandiging sal die kopiereg van die materiaal oorgedra word aan die uitgewers, *Tydskif vir Geesteswetenskappe*. Bydraes word aanvaar onder die ooreenkoms dat die outeurs die outoriteit vir publikasie het. Materiaal wat aanvaar word vir publikasie mag elders herdruk word sonder die eksklusiewe toestemming van die uitgewers nie.

Manuskripte

Manuskripte word ingehandig in Afrikaans, Nederlands, Duits of Frans te same met `n opsomming van 600-1000 woorde in Engels. Manuskripte moet in dubbelspasiëring met Arial 12 skrifgrootte en `n 25mm linkerkantlyn ingedien word. Bydraes moet in Afrikaans geskryf wees beperk tot 6000 woorde. Bydraes moet vergesel gaan van `n kort Curriculum Vitae en `n foto van die outeur in JPEG- formaat.

Manuskripte word ingehandig by die L.W. Hiemstra Trust. Uitgewer; Die Suid-Afrikaanse Akademie vir Wetenskap en Kuns. Privaat sak X 11, Arcadia

0007. Tel: 012 328 5082. Faks: 012 328 5091. publikasies@akademie.co.za /
www.akademie.co.za .

Outeurs word aangemoedig om manuskripte elektronies per e-pos by publikasies@akademie.co.za in te handig- drie harde kopieë word egter vereis per pos. Manuskripte moet persgereed en taalversorg wees.

**'N FENOMENOLOGIESE STUDIE OOR OUER DAMES SE SUBJEKTIEWE
ERVARING VAN EENSAAMHEID**

L. de Jager

Posbus 25338

Langenhovenpark

Bloemfontein

9330

E-pos: lizanle@hotmail.com

Prof. Vera Roos*

Skool vir Psigososiale Gedragwetenskappe

Psigologie

Noordwes-Universiteit

Potchefstroom

E-pos: Vera.Roos@nwu.ac.za

* Aan wie die korrespondensie gerig moet word.

MANUSKRIP VIR EKSAMINERING

ABSTRAK

Eensaamheid is 'n dwingende kwessie vir die toenemende ouerwordende populasie (60 jaar+). Faktore soos armoede, verstedeliking, HIV/Vigs en migrasie dra by tot eensaamheid. Navorsing dui op 'n verband tussen eensaamheid en kroniese kondisies, angs en depressie. Dit beperk lewenskwaliteit en impliseer 'n swak prognose vir veroudering. Weinig kwalitatiewe navorsing is beskikbaar oor die ervaring van eensaamheid. Derhalwe is 'n kwalitatiewe, fenomenologiese studie uitgevoer om die ervaring van eensaamheid by 'n groep Afrikaanssprekende, blanke vroue te ondersoek. Vyftien dames het aan die navorsing deelgeneem. Triangulering van data-insamelingsmetodes is gebruik om die vertrouenswaardigheid van die bevindings te verseker, soos visuele projeksies (Mmogo-metodeTM), 'n fokusgroepbespreking, individuele onderhoude en joernaalinskrywings. Die resultate dui aan dat eensaamheid veroorsaak word deur meervoudige verliese, wat insluit persoonlike en interpersoonlike verliese, verlies van sosiaal bekende rolle en 'n verlies van die "self". Ander oorsake is veranderde gesinsverhoudings en 'n verkleinde leefwêreld. Ouer persone gebruik verskillende hanteringstrategieë, soos geloof, reminisering oor die verlede, aktiewe betrokkenheid by die lewe en ontkenning. Hierdie studie werp lig op die sosiaal geïnternaliseerde rolle van ouer vroue wat eensaamheid ervaar indien hierdie rolle en funksies nie meer geld nie. Verskeie praktiese aanbevelings word gemaak wat in 'n dienssentrumkonteks geïmplementeer kan word.

Sleutelwoorde: Ouer persone/vroue, eensaamheid, fenomenologie, rolle, generasie.

INLEIDING

Die toename in die ouerwordende populasie is 'n wêreldwye verskynsel, veral in lande soos Australië, Kanada, Nieu-Seeland, Finland en Suid-Afrika (OCED, 2007). Volgens Statistiek Suid-Afrika se mees onlangse sensus (2001) bestaan 7,3 % van die Suid-Afrikaanse populasie uit persone wat ouer is as 60 jaar (Government Gazette, 2006). Dit is volgens die Departement van Maatskaplike Ontwikkeling (Department of Social Development, 2005) 'n toename van 4 % vanaf 1996 tot 2001. Die Community Survey (Statistics South Africa, 2007), wat as tussenganger tot die volgende sensus dien, dui op 'n verdere 1,5 % groei in die ouer populasie in Suid-Afrika. Die neiging is dus dat ouer persone 'n al hoe groter deel van die totale populasie uitmaak. Dit kan onder andere toegeskryf word aan meer sterftes in die ouerdomegroepe van 0-14 jaar en 15-39 jaar as gevolg van verskeie bedreigings, soos HIV/Vigs, en ook aan verbeterde mediese sorg vir ouer persone (Statistics South Africa, 2007).

Vanuit Ontwikkelingsielkunde word ouer persone voortdurend uitgedaag om aan te pas by afnemende liggaamlike en intellektuele funksionering, veranderde huwelikstatus en interpersoonlike verhoudings as gevolg van verskeie verliese, en wat dikwels 'n herdefiniëring van rolle impliseer (Giles, 2005). Veranderinge wat met interpersoonlike verhoudings geassosieer word, het dikwels 'n groter impak op ouer vroue omdat hulle tradisioneel nouer bande met hul kinders en vriende het en oor groter sosiale

netwerke beskik as ouer mans (Rokach, 2007). Daar is twee keer meer ouer vroue (64 %) as mans (36 %) in die bevolkingsgroep 65 jaar en ouer, en dit laat vrae ontstaan oor die implikasies wat ouderdom inhou vir vroue (Statistics South Africa, 2001). Boneham en Sixsmith (2005) het byvoorbeeld bevind dat ouer vroue se algehele gesondheid swakker is as dié van ouer mans, ten spyte van die feit dat vroue 'n groter sosiale netwerk het. Rokach (2007) se navorsing het ook bevind dat ouer vroue veral hoër vlakke van eensaamheid ervaar as mans.

Eensaamheid word vir die doel van hierdie studie gedefinieer as voortdurende emosionele belewenisse, wat vervreemding, misverstande of verwerping insluit. Persone wat eensaam is, het 'n behoefte aan gepaste sosiale interaksie en aktiwiteite (Donaldson & Watson, 1996). 'n Eensame persoon is iemand sonder 'n sosiale netwerk waar interaksies en emosionele ervarings gedeel kan word (Paul, Ayis & Ebrahim, 2006). Daar is dus minder betekenisvolle verhoudings as waaraan die eensame persoon 'n behoefte het (Kaufman & Elder, 2003; Savikko et al., 2005). Cavellero, Morino-Abbele en Bertocci (2007) voer aan dat bevredigende sosiale verhoudings nodig is vir ouer persone om vervuld te verouder en 'n kwaliteit-lewe te lei.

Meer vroue as mans staan hul eggenoot aan die dood af, wat ingrypende implikasies het vir hul aanpassing by 'n nuwe lewenswyse en in die vervulling van hul sosiale rolle. Indien weduwees nie genoegsaam by die ingrypende verandering na hul eggenoot se dood kan aanpas nie, verhoog hul risiko van sosiale isolasie, wat eensaamheid in die hand kan werk (Holmén & Furukawa, 2002). Voorts neem die gevoel van eensaamheid

dikwels toe as gevolg van toenemende fisiese onvermoëns, wat sosiale omgang beperk (Jyhla, 2006).

Die bestudering van eensaamheid by ouer persone is van belang aangesien dit lewenskwaliteit beperk en 'n swak prognose in hoë ouderdom het (Chalise, Siato, Takahasi & Kai, 2006; Savikko et al., 2005). Gegewe die groterwordende ouer populasie is dit belangrik om voorkomend op te tree en ouer mense se geestesgesondheid te bevorder om die druk op die gesondheidsstelsel te beperk. In 'n studie deur Wilkonson en Pierce (1997) word aangetoon dat eensaamheid 'n noue verband met depressie het en dat depressiewe ouer persone geneig is om meer te vereensaam. Ouer persone het 'n groter vrees vir psigiese ervarings soos eensaamheid, isolasie, angs, depressie en verwerping as vir fisiologiese siektes soos kanker of hartversaking (McInnis & White, 2001).

Eensaamheid en die belewenis daarvan deur ouer vroue word vanuit die fenomenologiese teorie, soos beskryf deur Giorgi (2000), verstaan. Volgens die fenomenologiese benadering word eensaamheid op 'n unieke en individuele wyse deur ouer vroue ervaar en is dit 'n fenomeen wat gevorm word deur die interaksies met ander mense en in verhouding tot die wêreld (Eatough & Smith, 2008). Hierdie individuele leefwêreld is duidelik ook verbind met die sosiale en historiese konteks waarin ouer vroue ontwikkel en geleef het. Dit is in hierdie opsig dus belangrik om kennis te neem van die sosiokulturele konteks waarin ouer vroue in die Suid-Afrikaanse konteks gesosialiseer is.

Daar is egter weinig kwalitatiewe navorsing beskikbaar wat eensaamheid by ouer vroue in die Suid-Afrikaanse konteks bestudeer. Die

doel van hierdie studie is om die subjektiewe ervaring van eensaamheid by 'n groep ouer vroue te begryp en om daaruit aanbevelings te maak vir die hantering van eensaamheid by Afrikaanssprekende ouer vroue.

NAVORSINGSMETODE

'n Kwalitatiewe navorsingsmetodologie is gepas om die navorsingsfenomeen te ondersoek aangesien dit navorsers in staat stel om interpretasies te maak van ouer dames se ervaring van eensaamheid (Denzin & Lincoln, 1998; Leedy & Ormrod, 2005; Terre Blanche, Durrheim & Painter, 2006).

Navorsingsontwerp

'n Fenomenologiese navorsingsmetode is gebruik om die navorsingsfenomeen te ondersoek aangesien dit spesifiek fokus op 'n indiepte ondersoek van die persoonlike lewenservarings (Leedy & Ormrod, 2005). Giorgi (2000) meld dat 'n fenomenologiese studie poog om die deelnemers se persepsies, sienings, ervarings en begrip van eensaamheid, met verwysing na hulle spesifieke omstandighede te verstaan. Vir die doel van hierdie studie is die interpreterende fenomenologiese metode gebruik om die geleefde ervarings van eensaamheid by ouer vroue te bestudeer en aan te toon hoe hulle sin maak van die ervarings.

Navorsingskonteks en -deelnemers

Die dienssentrum waar die navorsing uitgevoer is, is geleë in Potchefstroom, 'n stedelike dorp in 'n landelike omgewing, waar daar nagenoeg 10 400 persone ouer as 60 jaar woonagtig is (Statistics South Africa, 2001). Die

dienssentrum fokus spesifiek op die lewering van 'n aantal dienste wat strek vanaf persoonlike versorging tot spyseniering en vervoer van ouer persone. Daar word ook ontspanningsgeleenthede aangebied, sodat ouer persone deel kan wees van georganiseerde aktiwiteite in groepsverband. Sodoende word ouer persone aktief betrokke gehou in hul gemeenskap en word isolasie voorkom. Die konteks waarin die navorsing plaasgevind het, moet binne die Suid-Afrikaanse sosiohistoriese ontwikkeling beskou word.

Die deelnemers was almal Afrikaanssprekende blanke dames. Die deelnemers het groot geword en was aktief in 'n tydperk wat gekenmerk is deur 'n sterk patriargale gesins- en samelewingstruktuur wat veral prominent was in die politiek en sosiale orde (Codrington & Grant-Marshall, 2005). Hiervolgens het vroue nie stemreg gehad nie, nie buitenshuis gewerk nie, nie gekwalifiseer vir verbandlenings nie en is op ander salarisskale aangestel as mans (Moran, 2006). Mans is dikwels aanvaar as die onbetwiste hoof van die gesin. Die bevindinge van die navorsing moet daarom gekontekstualiseer word teen die agtergrond dat ouer blanke dames in baie gevalle dikwels die rol van die versorger in die huishouding ingeneem het.

Daar is van doelgerigte steekproefneming gebruik gemaak (McMillan & Schumacher, 2001) om persone bo die ouderdom van 60 jaar wat steeds primêr selfonderhoudend en onafhanklik was, te bekom. 15 Dames, wie se ouderdomme gewissel het van 62 tot 80, met 'n gemiddelde ouderdom van 72 jaar, is in die studie ingesluit. Die deelnemers moes in staat wees om hul geleefde ervarings van eensaamheid te deel en nie ooglopende kognitiewe beperkings gehad het nie. Huwelikstatus is nie as 'n seleksiekriterium gebruik

nie, maar die meeste van die deelnemers was weduwees, hoewel enkeles getroud was.

Prosedure

Die navorser is deur die maatskaplike werker by die dienssentrum gekontak om die belewenisse van eensaamheid by ouer vrouens te bekom. Die doel daarvan was dat die dienssentrum voorkomende programme wou implementeer en hulle dienste wou verbeter. Die dienssentrum het hul lede in kennis gestel van die navorsingsgeleentheid en al die lede is uitgenooi om deel te neem aan die navorsing. Diegene wat vrywillig ingestem het en aan die seleksiekriteria voldoen het, is betrek by die data-insameling wat op verskeie geleenthede plaasgevind het. Op die betrokke dag is 'n fokusgroep gehou waar idees uitgeruil is ter verheldering van die navorsingsvraag. Daarna is die deelnemers aan die verskillende data-insamelingsmetodes bekendgestel, soos die Mmogo-metode™, individuele onderhoude en joernale. Deelnemers is later individueel besoek om die joernale in te samel en die resultate is aan die dienssentrum gegee.

Data-insamelingsmetodes

Meervoudige vorms van data-insameling is in hierdie studie gebruik ten einde die navorsingsvraag te beantwoord en om die vertrouenswaardigheid van die bevindinge te verhoog (Krefting, 1991). Data is op 'n induktiewe manier ingesamel deur middel van die Mmogo-metode™, individuele onderhoude, asook joernaalinskrywings. Data is ingesamel totdat dataversadiging bereik is en geen nuwe en unieke temas na vore gekom het nie (Charmaz, 2005).

Die Mmogo-metode™. Hierdie metode is beskryf deur Roos (2008) en berus op die Gestalt-teorie wat die kontak tussen die individu en die omgewing beklemtoon (Corey, 2005; Sharf, 2000). Dit is 'n metode waardeur die navorser insig kry in die simboliese betekenis van geleefde ervarings. Die Mmogo-metode™ maak gebruik van projeksies wat op 'n narratiewe manier gebruik word om insig in die fenomeen te verkry. In die betrokke studie is die deelnemers gevra om hul ervaring van eensaamheid visueel uit te beeld deur gebruik te maak van klei, krale en stokkies. Die volgende versoek is aan deelnemers gestel: *Gebruik die materiaal voor u en maak enige iets wat sal vertel hoe u eensaamheid ervaar.* Elke deelnemer se visuele voorstelling is daarna met 'n kamera afgeneem en as visuele data gehanteer. Deelnemers is daarna gevra om hul visuele voorstellings te verduidelik en aan te toon hoe dit verband hou met hul ervaring van eensaamheid.

Individuele onderhoude. Individuele onderhoude is gebruik en vrae is gevra soos: Wat beteken eensaamheid vir u? Watter faktore dra by tot u ervaring van eensaamheid? Hoe hanteer u eensaamheid? Watter struikelblokke bestaan ten opsigte van die hantering van eensaamheid? Op dié manier is inligting bekom rakende feite, oortuigings en persepsies, asook motiewe, standarde en huidige gedrag (Silverman, 1993). Die onderhoude is verbatim getranskribeer en die getranskribeerde teks is met die klankopnames vergelyk om te verseker dat dit ooreenstem.

Joernaalinskrywings. Deelnemers is gevra om joernaalinskrywings vir 'n tydperk van 10 dae te maak oor hulle gedagtes, gevoelens en ervarings oor eensaamheid (Alaszewski, 2006). Hierdie metode is gebruik om vas te stel of

herhalende patrone voorkom en om nuwe inligting te bekom wat nie deur onderhoude of die Mmogo-metode™ verkry is nie.

Data-analise

Tekstuele analise. Tekstuele analise is gebruik om die tekstuele data te ontleed volgens Giorgi (2000) se metode van data-analise. Inhoudsanalise is gedoen deur middel van kodering soos voorgestel deur De Vos, Strydom, Fouché en Delpont (2005). Giorgi (2000) meld dat die empiriese navorsingsproses wat data-analise insluit hoofsaaklik in vier fases verdeel word. Fase 1 van die proses behels data-ontleding, waar die navorser deur al die rou en beskrywende data lees om 'n geheelbeeld van die tekstuele data te verkry. Fase 1 vorm die grondslag vir kwalitatiewe navorsing. In breë terme is die relevante data en beskrywings verkry en data wat nie-relevant is nie, verwerp. Tydens fase 2 word die rou data in individuele fenomene omskep. Relevante data word herhaaldelik gesif om betekenisvolle eenhede te identifiseer. Fase 3 behels dat daar psigologiese refleksie oor betekenisvolle eenhede gegee word, en tydens fase 4 word die betekenisvolle eenhede saamgevoeg in temas en subtemas. Die analise is só gedoen dat elke fase in die metode onafhanklik van mekaar kon staan. De Vos et al. (2005) se kodering as metode van inhoudsanalise stel voor dat data deur oop kodering in relevante kategorieë verdeel word. Al die vorme van die data is tematies ontleed om te bepaal watter temas herhalend voorkom. Tematiese ontleding geskied totdat data-versadiging bereik word en geen nuwe temas na vore gekom het nie. Verwante temas word gevolglik in een oorkoepelende tema

saamgevat. Hooftemas is deur selektiewe kodering geïdentifiseer. Alle argumente in die bevindings en gevolgtrekkings is op die hooftemas baseer.

Visuele analise. Dit behels dat visuele data ontleed is aan die hand van semiotiese data-ontleding (Marvasti, 2004). Semiologie is die studie van “tekens”. Dit is ’n induktiewe analise wat begin het met ’n gedetailleerde observasie en verduideliking van die visuele voorstellings. Die analitiese proses word verdeel in denotasie en konnotasie (Emmison & Smith, 2000; Marvasti, 2004). Denotasie is die proses waar veldnotas gemaak is, logiese inferensie van data plaasgevind het soos wat die deelnemer se eie verduideliking van die voorstelling, en waar betekenis geheg is aan die visuele voorstellings. Konnotasie is die insig waarop dieper betekenis van die visuele voorstellings sinspeel.

Vertrouenswaardigheid

Die volgende riglyne is gebruik om die vertrouenswaardigheid van die studie te verseker.

Tabel I: Riglyne om vertrouenswaardigheid te verseker

Kriteria van toepassing op kwalitatiewe paradigma	Strategieë daargestel om vertrouenswaardigheid te bekom
Geloofwaardigheid Geloofwaardigheid word verkry uit die ontdekking van die deelnemers se geleefde en waargenome ervarings van eensaamheid op so ’n wyse dat die studie ’n akkurate weergawe van die	Voldoende tyd in die studieveld Baie ure is met ouer persone by verskeie residensiële versorgings-eenhede deurgebring en gesprekke is met ouer persone oor die onderwerp gevoer.

<p>deelnemers se interpretasies van eensaamheid is (Krefting,1991).</p>	<p>Onderhoude</p> <p>Onderhoudvoering het tot geloofwaardigheid bygedra aangesien die herformulering en herhaling van vrae, asook die uitbreiding daarop, by verskeie geleenthede toegepas is.</p> <p>Die rol van die navorser</p> <p>Die navorser was deurgaans betrokke in die hele navorsingsproses en het aangetoon dat sy vertrouwd was met die fenomeen en die konteks waarin die navorsing plaasgevind het.</p>
<p>Oordraagbaarheid</p> <p>Dit verwys na die mate waartoe die bevindings veralgemeen kan word en vergelykbaar en toepaslik is in soortgelyke omstandighede of verwante studies (Krefting,1991; McInnis & White, 2001).</p>	<p>Digte beskrywings</p> <p>Ryk en digte beskrywings is in die navorsingsproses bekom wat die leser in staat kan stel om die toepaslikheid daarvan self te bepaal.</p> <p>Seleksie van deelnemers</p> <p>Ouer persone is deur middel van doelgerigte steekproefneming bekom omdat hulle spesifiek 'n behoefte gehad om te praat oor hul ervarings van eensaamheid.</p>
<p>Betroubaarheid</p> <p>Die konstantheid van die studie beskryf</p>	<p>Triangulasie</p> <p>Triangulasie bevorder geldigheid,</p>

<p>die mate waartoe navorsingsbevindings ooreenstemmend sal wees indien die studie op 'n ander tydstip onder dieselfde omstandighede en konteks toegepas sou word (Creswell, 2003).</p>	<p>betroubaarheid en ook die kwaliteit van data, aangesien dieselfde fenomeen vanuit meer as een databron bestudeer word. In die betrokke studie is van meervoudige data-insamelingsmetodes gebruik gemaak soos die gebruik van joernaalinskrywings, individuele onderhoude sowel as die Mmogo-metode™.</p> <p>Betroubaarheidsoudit</p> <p>Geen persoon se ervaring van eensaamheid is dieselfde as dié van 'n ander nie. 'n Betroubaarheidsoudit is verseker deur die insluiting van die direkte aanhalings van die deelnemers. Die resultate sal nie noodwendig woordeliks ooreenstem indien die studie herhaal word nie.</p>
<p>Gelykvormigheid</p> <p>Gelykvormigheid verwys na die navorsingsprosedures en die mate waarin die bevindings vry is van bevooroordeelings. Neutraliteit word bereik as die geloofwaardigheid, waarde en ook toepaslikheid van die navorsing</p>	<p>Refleksiwiteit</p> <p>Die navorser het veldnotas gemaak, gereelde persoonlike kontak met die deelnemers en opvolg onderhoude met die deelnemers gehad. Die foto's van die visuele voorstellings sowel as psigologiese refleksie bevat die</p>

<p>verseker is. So word die bevindings van die studie gekoppel aan die data (Krefting,1991; McInnis & White, 2001). Die woorde en visuele uitbeeldings van die deelnemers word aangehaal, en toepaslikheid word verhoog deur die deelnemers se ervarings te beklemtoon en nie die navorser se interpretasies nie.</p>	<p>navorser se interpretasies.</p> <p>Gelykvormigheidsoudit</p> <p>Die oudit bestaan uit vier kategorieë wat in die navorsing ingesluit is, naamlik: a) rou data b) data-reduksie (tematiese inhoudsontleding), c) data-rekonstruksie (tematiese temas en subtemas) en d) die prosesnotas wat die prosedure en ontwerp insluit. Die oudit word uitgevoer om gelykvormigheid met ander studies te verseker.</p>
---	---

Etiese goedkeuring

Die navorsing vorm deel van die projek *An exploration of enabling contexts*, waarvoor reeds etiese goedkeuring verkry is van die etiekkomitee van die Noordwes-Universiteit, met die nommer 05K14. Die studie is gedoen aan die hand van die voorskrifte van die Health Professions Council of South Africa (HPCSA) (<http://www.apa.org/ethics/>). Stappe is geneem om die deelnemers se welstand te beskerm deur die loop van die navorsing. Ingeligte toestemming is van die maatskaplike werkster by die dienssentrum vir ouer persone verkry. Elke deelnemer het ook skriftelik ingestem om vrywillig deel te neem aan die studie. Die deelnemer se privaatheid, identiteit en anonimiteit is deurgaans beskerm, selfs by die rapportering van bevindings aan die maatskaplike werkster. Deelnemers kon ter enige tyd aan die navorsing onttrek sonder benadeling van regte.

BEVINDINGS

Daar is twee hoofemas met subtemas geïdentifiseer. Tekstuele en visuele bevindings word geïntegreerd aangebied. Dit is belangrik dat geen tema of subtema in isolasie van die fenomeen gesien moet word nie.

Tabel II : Temas en subtemas

Temas	Subtemas
Oorsake van eensaamheid	Meervoudige verliese <ul style="list-style-type: none">- Persoonlike verliese- Interpersoonlike verliese- Verlies van sosiaal bekende rolle Veranderde gesinsverhoudings Verkleinde leefwêreld
Hanteringstrategieë	Geloof uitgeleef deur godsdiens Reminissering oor die verlede Aktiewe betrokkenheid by die lewe Ontkenning

OORSAKE VAN EENSAAMHEID

Die oorsake van eensaamheid sluit in multidimensionele verliese, veranderde gesinsverhoudings en 'n verkleinde leefwêreld, wat as 'n verlies aan 'n bekende omgewing beskou word.

Meervoudige verliese

Baie lewensfunksies raak beperk of gaan verlore op 'n hoë ouderdom en daar is gewoonlik 'n algemene agteruitgang van vaardighede. Die verlies aan

lewensfunksies is egter nie die enigste verlies wat 'n ouer persoon in die gesig staar nie. Verliese kom voor op verskeie vlakke, soos die verlies van gesondheid, verlies van 'n eggenoot, en verlies aan naby familie en kinders. Baie ouer persone moet noodgedwonge van 'n bekende na 'n onbekende omgewing verhuis, en hierdie verlies dra ook by tot eensaamheid.

Persoonlike verliese is 'n meervoudige konsep wat die verlies van gesondheid, verlies van 'n bekende identiteit en die funksionaliteit van die liggaam insluit. Persoonlike verliese is moeilik verwerkbaar omdat dit lewenskwaliteit inperk.

Verliese aan gesondheid, en 'n afname van algemene vaardighede en energie beperk ouer persone se liggaamlike vermoëns. Swak gesondheid verhinder 'n persoon om betrokke te wees by ander. Hierdie immobiliteit dra by tot isolasie, eensaamheid en ongemak. Baie van die deelnemers was van mening dat hoë ouderdom en swak gesondheid nie losgemaak kan word van mekaar nie. Die liggaam wat nie meer wil saamwerk met die gees nie, word as 'n verlies beleef. 'n Ouer dame beskryf dit soos volg: *Ek het baie pyn, 'n chroniese pyn en 'n chroniese moegheid en dan ook 'n spierswakte – ek kan of wil niks meer doen nie, ek sien nie meer ander mense nie maar ek het ook nie krag nie.* Nog ander bevestig dit: *Ag my oë verswak, my gehoor verswak ... my krag is op. Ek kan nie meer die dingetjies doen waarvan ek hou nie; en ek glo die eensaamheid veroorsaak dat my gesondheid agteruit gaan, want ek word deesdae baie meer bewus van pyne en skete in my liggaam.* Die isolasie wat siekte meebring word in die volgende aanhaling uitgelig: *Daar is baie bejaardes hier wat nie meer kan loop of beweeg nie, hulle lê die heeldag. Partykeer word hulle tot by die stoele in die gang geskuif*

en dan sit hulle ook maar net daar. As jy op soek is na eensames moet jy met hulle gaan praat. Daar sal jy by die regte mense wees.

Deelnemers druk deurlopend 'n gemis aan die bekende "self" uit. Ouer persone moet voortdurend vrede maak met die afname aan liggaamlike en verstandelike funksies. Veroudering is 'n stelselmatige proses van vervreemding van die self. Een deelnemer beskryf dit soos volg: *As ou mens neem jy afskeid van jouself omdat jy begin vergeet en ook fisies nie meer dieselfde funksioneer nie.* 'n Ander deelnemer beskryf dit asof sy 'n masker word omdat sy nie meer soos haarself voel of lyk nie: *Jy word jou eie masker omdat jy nie meer soos jouself lyk of voel nie. Eintlik is jy nie meer jouself as jy oud is nie. Jy lyk nie meer soos jy gelyk het nie, JY is nie meer nie.* Nie net word die mense *agter* 'n masker van eensaamheid versteek nie, maar die mens *word* die masker omdat veroudering vervreemding van die fisiese en psigiese self bewerkstellig. Die eens bekende identiteit word 'n masker wat die onbekende en vreemde self versteek.

In die volgende visuele voorstelling word die maskergevoel uitgebeeld:



Figuur 1: Maskerbeeld wat eensaamheid uitbeeld

Die deelnemer beskryf haar gevoel van vervreemding soos volg: *Niks voel meer dieselfde nie, baie min dinge is lekker en 'n mens worstel heeltyd met*

jouself omdat jy nie meer kan doen wat jy altyd gedoen het nie, jy't ook nie meer mense om dit saam te doen nie of lus nie.

Deelnemers beskryf dat dit voel asof hulle nie meer 'n identiteit het nie. Hulle kan nie hulself onderskei nie, want die rolle en funksies wat hulle beklee het, het nutteloos geword. Voorts het hul meer en meer uit voeling geraak met die mens wat hulle gedink het hulle is.



Figuur 2: Beeld van die "self" in eensaamheid

Die deelnemer se beskrywing van haarself is soos volg: *Jy voel soos daai beeld as jy eensaam is ... Soos daai arm wat die gesig toehou ... sien jy ... jy wil jouself net toemaak want jy kan nie meer nie, party dae ken ek nie myself nie. Ek was nooit 'n neerslagtige mens nie, dit was in ons familie, my pa was 'n depressielyer maar ek was nooit so nie ...*

Interpersoonlike verliese. Die lewensverhale van deelnemers wat as weduwees agtergelaat is, verwoord dat die verlies aan 'n lewensmaat die verlies aan 'n hele lewe vol herinneringe behels – van lief en leed, swaarkry en geluk. Dit is gedeel met 'n geliefde persoon wat nou nie meer daar is nie. Een van die deelnemers verwoord dit soos volg: *Ek het altyd met my man gesels oor my probleme en my hartseer maar nou voel ek ek het niemand om mee te praat en te sê hoe ek voel nie. Die kinders wil nie al hierdie hartseer hoor nie.* 'n Ander sê: *Dit is nou vir my moeilik na my man se dood, hy was*

alles vir my, ek het alles vir hom gedoen, nou is ek oud, my lewe is eintlik verby en daar is nie meer baie oor nie behalwe die eensaamheid.

Die verlies aan geliefde persone laat ouer persone verwond en hulle mis naby verhoudings. Die volgende aanhalings dui op die verlies van gesinsverhoudings in die primêre gesinslewe: *Ek was die middelste van ses kinders, almal is al dood, my ouers, my broers en susters, my man en my kind. Ek het hulle almal verloor. Hulle sê ouderdom is nie vir sissies nie, maar ek sê vir jou eensaamheid ook nie.* Die deelnemer se hele gesin het al gesterwe; sy is die enigste oorlewende en het met die grootste verlies van almal agtergebly – sy het niemand meer nie.

Die verlies van betekenisvolle vriendskapsverhoudings het verder bygedra tot die ervaring van eensaamheid. Dit is veral opgemerk in die veranderde verhouding tussen getroude vriende en ouer persone wat enkellopende status bekom het na die afsterwe van 'n eggenoot. Dit blyk asof die deelnemers ontnugter is deurdat hulle meer van die verhoudings verwag het. 'n Deelnemer het gesê: *Dit voel vir my of al my getroude vriende verskonings het en heelyd ander goed en verpligtinge het wat hulle besig hou. Hulle kom kuier nie meer soos altyd voor my man se dood nie.* Die verlies van sosiale verhoudings laat ouer vrouens soms baie ontwortel voel, soos duidelik blyk uit die volgende deelnemer se reaksie: *Daar is nie meer die ou vriende wat ek altyd gehad het nie ... baie is al dood en die ander bly te ver en is self ook siek. Met die nuwe mense voel mens nie altyd soos met jou ou vriende nie.* Nog 'n ouer dame het dit só verwoord: *Op 'n mens kan jy nou maar eenmaal nie reken nie, ek gaan altyd uit my pad om vriende en ander mense te help en nou help niemand my nie.*

Die voortdurende aanpassing by nuwe verhoudings laat ouer vroue ontuis en onwelkom voel. Daar is ook beperkte keuses aangesien daar minder beskikbare sosiale netwerke oorgebly het vir ouer vroue. Dit word duidelik uit die volgende deelnemer se aanhaling: *Jy weet om heeltyd so te moet aanpas is ook waar 'n mens begin eensaam voel, hmmm, as jy so ruk lank by 'n broer of 'n suster tuis is en dan na so ruk begin jy voel jy is nou half in die pad, dan weet jy jy moet nou weer 'n skuif maak, maar waarheen?*

Verlies van sosiaal-bekende rolle. Die sosiokulturele konteks waarbinne die deelnemers wat aan hierdie studie deelgeneem het, gesosialiseer is het hul ervarings van eensaamheid onderlê. In die sosiokulturele konteks het daar dikwels ongeskrewe sosiaal-gedefinieerde rolle vir mans en vroue bestaan. Van mans is daar byvoorbeeld verwag om broodwinners te wees, sowel as outoriteitsfigure wat gesag uitoefen oor hul vrou en kinders. Van vroue is dikwels verwag dat hulle afhanklik, ondergeskik en onderdanig moet wees aan hulle mans. Vroue het, soos blyk in die navorsing, op verskeie geleenthede hul eie voorkeure en posisie prysgegee ter wille van hulle mans en gesinne. Hulle het hoofsaaklik die rol van vrou, ma en versorger vervul. Een deelnemer verwoord dit soos volg: *My man was in die polisie en ons is mos elke tweede jaar verplaas hier in die vroeër jare. Hy het gewerk en ek was by die huis saam met die kinders. Ek moes elke week sy hemde stywe, kyk na die kinders, sorg vir kos, jy weet mos ... 'n vrou se werk.* 'n Ander beskryf dit soos volg: *Daar is 'n stuk van my lewe waarvan ek niks anders as die kinders en skool en huiswerk en kosmaak onthou nie. Dit was 'n baie besige tyd. Ek het gebak ook nog vir 'n ekstra inkomste.*

Die konformering van vroue is opgemerk op verskillende terreine. Een deelnemer vertel dat sy haar kerkverband opgeoffer het ter wille van haar man. *Ek is 'n Gereformeerde, maar my man was NG toe is ek nou oor na sy Kerk toe.*

Vroue se rol was duidelik daarop gerig om hulle gesin fisies en emosioneel te versorg. Een deelnemer verduidelik treffend hoe dit toe was teenoor nou: *As die kar daar onder indraai, eerste wat ek dink: wat eet ons? Selfs toe die kinders al uit die huis is het dit so gebly. Dit is nie nou meer so nie ... [haar man is oorlede].* Hierdie blootstelling aan die rol van versorger laat deelnemers identifiseer met hul eie dogters. 'n Ma sê: *Nou is ek deesdae net 'n kinder-taxi, want my dogter sit met dieselfde nierprobleem wat my man gehad het. Ek moet die kleinkinders elke dag rondry maar ek voel nie meer deel nie.*

Die volgende visuele uitbeelding is 'n interessante illustrasie van 'n deelnemer se belewenisse van haar rol en funksies as vrou in die huis. Die voorstelling bestaan uit 'n kind in 'n bababed, die deelnemer self wat verantwoordelik was vir die atmosfeer en huislikheid in die huis, die nessesie wat simboliseer dat sy al die eiers in een nes bymekaar moes hou, die kospotte van "Egipte" soos wat sy gekook het en 'n "kerfstok" wat uitbeeld hoe sy beleef het dat die lewe verbygegaan en verander het.



Figuur 3: Uitbeeldings van die vrou se rolle en funksies

Veranderde gesinsverhoudings

'n Groot aantal van die deelnemers wat alleen en onafhanklik woon ervaar dat familiekohesie ontbreek en verhoudings tussen naby familielede nie meer dieselfde is nie. Met die verloop van die lewe is dit 'n algemene verskynsel dat gesinsdinamiek verander soos wat kinders die huis verlaat, ouers verouder en geliefdes 'n eggenoot, vader of moeder aan die dood afstaan. Dit was vir die deelnemers veral moeilik om die grootskaalse verandering in terme van gesinsverhoudings te aanvaar, wat hul gevoel van eensaamheid versterk het. 'n Aanhaling uit 'n joernaal dui daarop dat verandering steeds moeilik is om te aanvaar: *'n Kleinigheid het my weer platgeslaan, maar dit sal ook weer verbygaan. Sondag was nog altyd familiedag, maar deesdae is dit nie meer so nie. Die kinders doen nou hulle eie ding.*

Verder vra nog 'n deelnemer selfondersoekend in haar joernaal waarom haar leemtes en verlange net tydelik gevul word wanneer die kinders besoek aflê. Sodra die kinders vertrek, keer die gevoel van eensaamheid weer terug. Die verandering in haar eie optrede en ervaring van haar familielede is vir haar vreemd: *Hoekom voel ek vanmôre weer alleen, moedeloos en lusteloos en eensaam? Dit nadat ek gister so lekker gevoel het toe die kinders hier was? My seun en skoondogter het kom eet, maar net as ek lekker begin gesels moet hulle weer gaan.*

'n Deelnemer wat deel was van 'n baie groot gesin en self ook vier kinders gehad het, was gewoond daaraan om altyd baie mense om haar te hê. Haar omstandighede het egter heeltemal verander en sy woon tans alleen en verlang na die samesyn wat sy eens geken het: *Ek voel vanmôre weer so alleen. Ek sal beter voel as daar iemand saam met my kan bly. Soms aanvaar*

ek die alleen wees maar ek voel so opgeskeep met myself. Die kinders kom nie meer hier nie, almal is besig. My ander familie is almal oud en self ook siek.

Die bekende familielewe het verander en die verhoudings met haar kinders is nou meer oppervlakkig as waaraan sy gewoon was. Ouers voel nie meer so seker oor hulle posisie in die gesin nie en beskou hulself in sommige gevalle as buitelanders. Een ouer vrou stel dit soos volg: *Ons het kontak ja, maar om op die foon te praat is anders as om mekaar te sien, maar ek voel in die pad, so ek hou my eenkant en doen maar my ding.*

Verkleinde leefwêreld

Baie van die deelnemers het verhuis van groot woonhuise na 'n kamer of 'n klein woonstel in 'n vreemde omgewing. Die leefruimte waarbinne 'n bejaarde persoon funksioneer verklein verder namate die persoon verswak en minder funksionierend raak. By die meeste van die deelnemers het dit 'n gevoel van "ingeperktheid" ontlok. Ter verduideliking van die bogenoemde het een deelnemer gesê: *Vroeër jare was die uithoeke van die wêreld jou grense, 'n mens se liggaam kon enige iets doen en enige plek gaan, deesdae is jy beperk tot jou huis, as jy een het, of jou ou kamertjie waarin jy bly.*

Ouer persone se mobiliteit dra by tot die verkleining van die grense van hul leefwêreld. 'n Sekere deelnemer het vertel dat sy deesdae minder in staat is om vryelik rond te gaan soos wat voorheen die gebruik was. Haar milieu en selfbeleefde status het verander. Persone wat byvoorbeeld as gesiene figure binne 'n bepaalde gemeenskap gefunksioneer het, het die posisie verloor met verloop van tyd, of as gevolg van persoonlike verliese en

immobiliteit. Die deelnemer ervaar haarself nie meer op dieselfde wyse nie. Sy het eens baie rondgegaan en was betrokke by verskeie sosiale aangeleenthede, maar is nou beperk tot haar woning en onderworpe aan ongereelde besoeke aan haar kinders. *My man was op die stadsraad, ons het baie rondgegaan en baie mense geken. Die lekkerste van dié jare was die funksies waar 'n mens so "grand" moes aantrek ... jy weet ... hoedens, handskoene. Nou gaan ek nie meer rond nie, my man is al lank oorlede, ek besoek maar van tyd tot tyd my kinders, dis eintlik al.*

HANTERINGSTRATEGIEË

Hanteringstrategieë word beskou as meganismes wat mense gebruik om hulle in staat te stel om aan te pas by verandering of om sekere gevoelens te kan hanteer. Die gebruik van hanteringstrategieë is 'n subjektiewe keuse wat deelnemers uitoefen om die ervaring van eensaamheid meer hanteerbaar te maak. Verskillende strategieë word gebruik namate persoonlikhede en omstandighede verskil.

Geloof uitgeleef deur godsdien

Geloof word gebruik om negatiwiteit, swaarkry, verlies en ook eensaamheid as emosionele eise te hanteer. Godsdien dien as 'n toevlug en deelnemers voel gerus dat hulle nie in beheer van hul lewens is nie. Hulle beleef begripvolle ondersteuning in hul geloofslawe. Die resultate dui ook aan dat ouer persone eensaamheid hanteer deur nie op hulself te fokus nie, maar hul energie aan te wend in lofprysing en dankbaarheidsbetoning. Deelnemers voel oorwegend gerusgestel dat hulle nie alleen gelaat word om die

uitdagings van eensaamheid te hanteer nie. 'n Ouer dame het dit soos volg verduidelik: *Maar ek wil net vir jou sê daar is my anker. Ek het aan my Here vasgeklou al die tyd. Juis in 'n bodemlose, diep put, donker, donker. En daar is net Een wat jou daar uithaal. Net Hy. En Hy het my daar uitgehaal.* Nog 'n dame het gesê: *Die geloof help vandag nog. Glo en vertrou. Al wie jy kan vertrou is jou Liewe Heer. En ek glo oor ek net die Here so vertrou en Hy sal jou mos nooit in die steek laat nie. Nooit. Nou vandag nog.*

Deelnemers wy baie van hul tyd aan aktiwiteite ter versterking van hul geloof. Sommige aktiwiteite is bloot van 'n roetine-aard terwyl ander weer psigies opbouend en ondersteunend van aard is. Die volgende aanhalings ondersteun die roetine-aard van die aktiwiteit: *Vanoggend soos elke ander oggend as ek wakker word het ek gelees en gebid en toe met die dagtakies begin wat voor ontbyt afgehandel word.* Nog 'n voorbeeld is: *Elke aand vyfuur en dan hou ek huisgodsdiens, dan kyk ek televisie.*

Een deelnemer het byvoorbeeld voorgestel dat slaaploosheid nie oorkom moet word deur nuttelose aktiwiteite nie, maar gefokus moet word op 'n geestelike verhouding. Sy sê: *Moenie skape tel as jy nie kan slaap nie, praat liever met die goeie Herder, as ek nie geloof as anker gehad het nie, het ek onderdeur gegaan.*

Geloofsgesprekke en godsdiens word dikwels die onderwerpe vir bespreking tydens sosiale interaksies. Een deelnemer beskryf dit soos volg: *Ons gesels baie oor die Bybel, maak nie saak watter kerk nie, ons dien almal dieselfde Here.*

Reminissering oor die verlede

Reminissering beteken 'n sentimentele verlang na die verlede. Van die deelnemers het dit gerusstellend gevind om te peins oor die gebeure van die verlede en die hoogtepunte te herleef. 'n Ouer dame stel dit soos volg: *Positiewe gedagtes bring positiewe denke, so ek probeer maar oor al die mooi goed wat was nadink, mens mag nie kla nie ... jy het steeds baie om voor dankbaar te wees.*

Die nadenke oor die verlede dien as 'n belangrike metode om te besin oor watter kennis verwerf is deur die loop van dié ouer persoon se lewe, byvoorbeeld: *Nou wat ek nou altyd doen, dan dink ek so na my ou lewe wat verby is. Wat het nou alles gebeur, hoe het ek dit nou verwerk.*

Aktiewe betrokkenheid by die lewe

Sommige deelnemers noem die belangrikheid van 'n aktiewe betrokkenheid by die lewe as 'n metode om eensaamheid te verminder. Die lewe bied steeds die geleentheid vir dinamiese betrokkenheid ten spyte van die onvermoë van ouer mense om by alles betrokke te raak. Een deelnemer stel dit soos volg: *Ek moet myself besig hou en belangstellings kry en om die eensaamheid te verwerk, die lewe hou nie op as jy 75 jaar oud is nie. Jou kragte word net minder. As ek dink, toe ek so jonk soos jy was, wou ek net dans ... wat praat ek kind, nou dans ek net in my drome.*

Ontkenning

Ontkenning beteken dat deelnemers die realiteit ontken of verdraai. Die psigiese effek van eensaamheid op 'n individu se funksionering word op dié

manier ingeperk bloot deur dit te ontken. Eensaamheid word nie as 'n ervaring erken nie en dit word hanteer deur die ervaring op 'n afstand te hou. Een deelnemer het gesê: *As ek so baie soos mevrou C moes kla sou ek ook eensaam gewees het, nee ek los maar die eensaamheid vir ander.* In die onderhoude met deelnemers was reaksies op die vrae rondom eensaamheid soms baie verdedigend gehanteer asof die dames hulself moes oortuig van hul standpunt. *Ek is nie eensaam nie, ek sien baie eensaamheid rondom my, maar ek is self nooit eensaam nie.*

'n Deelnemer het genoem dat sy al vir nege jaar alleen woon en dat sy baie alleen is. Na afloop van haar vertelling is daar na haar eensaamheid uitgevra en sy het die volgende verskil tussen eensaamheid en alleenheid uitgelig: *Man dit hang af van die persoon soos jy ook sê, dit hang af van sy omstandighede, want eintlik is eensaamheid maar net as jy alleen voel, jy weet. As jy alleen voel en jy het niks meer om voor te lewe nie. Ek voel nie so nie. Ek is nou nog nie op daardie stadium nie.*

BESPREKING VAN BEVINDINGS

Ouer persone word met baie uitdagings en aanpassings gekonfronteer. Veroudering word merendeels gekenmerk deur veelvuldige verliese, soos die verlies aan lewensfunksies, verlies aan gesondheid, 'n eggenoot, naby familie en kinders. Baie ouer persone moet noodgedwonge van 'n bekende na 'n onbekende omgewing geskuif word en ervaar derhalwe 'n verlies aan die bekende omgewing. Volgens Berger (2006) kan hierdie meervoudige verliese tot gevolg hê dat 'n ouer persoon se veerkragtigheid uitgeput raak.

In hierdie navorsing is bevind dat die verliese aan geliefdes en gesondheid veral groot aanpassings verg. Interpersoonlike verliese beklemtoon die ervaring van eensaamheid omdat sosiale ondersteuningsisteme versteur word. Chalise et al. (2006) meen dat hegte vriendskap steeds 'n buffer teen stres, depressie en eensaamheid kan wees, veral wanneer 'n ouer vrou haar eggenoot aan die dood afstaan.

Hierdie navorsing het egter interessante bevindinge gemaak. Ouer Afrikaansprekende vroue het hul beleving van eensaamheid uitgedruk as 'n manifestasie van die verlies aan spesifieke sosiokulturele rolle en funksies. Die tydperk waarin Afrikaansprekende ouer vroue gesosialiseer is, is gekenmerk deur 'n streng patriargale era wat bekend staan as die "silent generation" (Codrington & Grand-Marshall, 2005). Die sosiale norme wat gegeld het, het ouer vroue se beleefde sosiale rolle onderlê wat hulle afhanklikheid, ondergeskiktheid en onderdanigheid aan hul mans beklemtoon het (McKnight, Teaster, Watkins & Lawrence, 2005). Daar is van vroue verwag om te alle tye 'n goeie vrou, ma en versorger te wees.

Hierdie wedersydse invloed wat huweliksmaats op mekaar het, het bepaalde implikasies vir Afrikaansprekende vroue se identiteit gehad (Burke, Owens, Serpe & Thoits, 2003). In dié spesifieke tydperk was mans gereken as die gesaghebbende figuur, terwyl vroue ondergeskikte en instemmende rolle en funksies ter wille van die huishouding ingeneem het. Die vrou se identiteit het dus onderontwikkel. Identiteit in hierdie navorsing verwys na die vrou se beskouing van haarself binne 'n spesifieke omgewing en gemeenskap. (Berger, 2006). Derhalwe is vroulike identiteite gevorm aan die hand van heersende sosiale struktuur (Burke et al., 2003). Vroue se identiteit

is gedefinieer volgens hulle rolle en funksies en indien hierdie rolle en funksies uitgedien raak, ontwikkel 'n gevoel van identiteitsloosheid en 'n soeke na die self. Die bekende sosiale struktuur ontbreek en vroue voel onseker oor hoe hulle hulleself moet handhaaf en in verhouding moet tree met mense om hulle (Berger, 2006). Die essensie en uniekheid van die "self" gaan daarom in die proses verlore.

Vanuit die literatuur is daar genoegsame bewyse dat veranderde gesinsverhoudings 'n voorloper is tot eensaamheid. In die navorsing wat gedoen is deur Holmén en Furukawa (2002), is byvoorbeeld bevind dat daar 'n subjektiewe verlange na betekenisvolle verhoudings met familieledes by ouer persone bestaan. Wanneer hierdie verhoudings ontbreek of afgeskeep word is die prognose vir eensaamheid langdurig. Die aanwesigheid of afwesigheid van familieverhoudings het so 'n groot impak op die ervaring van eensaamheid. Indien ouer persone vir 'n bepaalde tydperk blootgestel was aan die liefdevolle versorging deur 'n familielid (soos in die geval van 'n besoek) en die samesyn daarna ontbreek, mag die ouer dame selfs meer eensaam as vantevore voel (McAuley et al., 2000).

Die verkleining van ouer dames se leefwêreld hang saam met die verlies aan 'n bekende fisiese ruimte, maar ook aan 'n plek in die samelewing en erkenning.

Elke ouer persoon hanteer eensaamheid op 'n unieke wyse. Die meeste deelnemers het aangedui dat geloof en godsdiens die impak en intensiteit van eensaamheid verlig. Natale (2002) meld dat godsdiens 'n individu se oriëntasie en fokus van die "self" verwyd. Die geloofsverhouding is 'n konstante verhouding wat verdiep word deur die meervoudige verliese. Dit

is egter 'n verhouding wat onaantasbaar is deur enige aardse verliese en daarom is dit 'n verhouding wat teen die toets van veroudering bestand is.

Verder is ook bevind dat deelnemers gedurig terugdink aan die verlede en die lewe wat hulle vroeër gehad het. Reminissering, tesame met nostalgie, 'n sentimentele verlang na die verlede, speel 'n kardinale rol in die hantering van gevoelens van isolasie en eensaamheid, volgens Herbert (2008). Navorsing toon dat wanneer eensame persone op nostalgiese wyse terugdink aan gelukkiger tye, 'n kragtige hanteringsmeganisme tot stand kom (Herbert, 2008). Een van die aspekte wat in hierdie navorsing opgemerk is, is dat ouer vroue die sterktes wat hulle gebruik het in hulle lewe tot nou toe kon ontdek en tot hul voordeel kan aanwend. Deelnemers hanteer eensaamheid ook deur 'n aktiewe betrokkenheid by die lewe.

Sommige hanteringstrategieë beskik oor die kenmerkende eienskappe wat die realiteit ontken of verdraai (Corey, 2005), omdat die realiteit moontlik te bedreigend vir die persoon is. 'n Studie deur McInnis en White (2001) steun die verskynsel en meld dat baie ouer persone eensaamheid as 'n stigma sien wat ontken moet word en om hierdie rede is hulle teensinnig om hul eie ervarings te erken of daaroor te praat. 'n Verdere verduideliking vir die ontstaan van onwilligheid tot eerlikheid oor eensaamheid is 'n vrees om onafhanklikheid en privaatheid prys te gee.

BEPERKINGS VAN DIE NAVORSING EN AANBEVELINGS

Die navorser beskou haarself as 'n kulturele buitestander omdat daar 'n gaping van minstens 35 jaar tussen haar en die ouer dames is. Die fenomeen kon dalk beter toegelig word indien 'n gemengde navorsingsmetode gebruik

is, wat beide kwalitatiewe en kwantitatiewe data insamelingsinstrumente gebruik het. Die studie is ook beperk deur slegs te fokus op ouer blanke Afrikaansprekende dames. Die volgende aanbevelings word vanuit die resultate gemaak:

1. Die meeste van die betrokke bejaardes se geloof dien as 'n anker in moeilike omstandighede. 'n Aktiewe geloofslewe bied 'n konstruktiewe hanteringswyse vir eensaamheid. Geloofsversterkende aktiwiteite kan aangebied word waar verse en temas van bemoediging en ondersteuning uitgelig en onderling bespreek kan word.
2. Sommige van die ouer dames het nie meer vrymoedigheid om kerkdienste aktief by te woon nie. Dienste of samekomste by die dienssentrum kan ideaal wees vir ouer persone wat gemakliker is om in die kringe van hul eie portuurgroep te beweeg.
3. Groepsintervensie vir dames wat verskeie interpersoonlike verliese beleef het, word voorgestel. Die dames kan begelei word deur die verskillende fases van rou. Individuele terapie is nie moontlik vir elke persoonlike verlies nie, maar sessies in groepe kan deur die maatskaplike werkster by die dienssentrum gefasiliteer word. Die onderwerp kan in die algemeen bespreek word, sodat ervarings gedeel kan word. Op dié manier ontlaai die bejaardes onderliggende emosies en fases van rou wat nog nie deurgewerk is nie. In groepsverband besef die dames hulle is nie alleen in hul ervaring van eensaamheid nie.

4. Ouer persone kan aangemoedig word om hul ervaring van eensaamheid te deel. Deur tekens wat dui op eensaamheid kan die effek daarvan op die self en ander beperk word.
5. Verskillende identiteite kan ontwikkel word deur vorige sosiale norme te bevraagteken en te fokus op stokperdjies en eie belangstellings.
6. Ouer dames kan bemagtig word deur op klein skaal verantwoordelikhede aan hulle toe te ken, soos om beurtwisselend verantwoordelik te wees vir samekomste by die dienssentrum. Die dienssentrum moet daarteen waak om nie passiewe dienste te lewer nie, maar moet hulpbronne daarstel vir ouer persone om aktief en skeppend deel te wees van die gemeenskap. Die skep van groentetuine of blombeddings wat inkomstegenererend is en aktiwiteit behels kan byvoorbeeld aangepak word.
7. Deur aan ouer dames 'n element van "sorg" terug te plaas in hul lewe kan die eensame gevoel en verlies aan identiteit direk aangespreek word. Gemeenskapsprojekte wat nie veeleisend van aard is nie, soos breiwerk of sopkombuis vir minderbevoorregtes, laat die ouer dames met 'n gevoel dat hulle nodig is.
8. Vir terapeutiese doeleindes word gereelde kleiprojeksies as 'n groepsaktiwiteit aanbeveel, met die oog op rekreasie en sosialisasie vir die ouer persone. Ouer dames het die Mmogo-metode™ baie geniet. In die milieu van die dienssentrum kan 'n soort gelyke aktiwiteit op 'n meer ontspanne wyse geïmplementeer word. Die aktiwiteit kan week vir week tematies aangebied word om gebeure van die verlede oop te vleuel en deur te werk.

GEVOLGTREKING

Die studie se bevindings het baie faktore rakende eensaamheid wat reeds in die literatuur beskryf is, bevestig. Daar is egter lig gewerp op eensaamheid as 'n manifestasie van die verlies aan rolle en funksies, soos deur sosiale norme bepaal. Hierdie navorsing het veral 'n bydrae gelewer deur eensaamheid by Afrikaanssprekende vroue te identifiseer as 'n verlies aan 'n gevoel van eie identiteit vanuit die kulturele raamwerk waarin hulle gesosialiseer is. Uit die studie was dit duidelik dat die streng patriargale era 'n fenomenale invloed het op die wyse waarop die ouer dames hulself, ander persone sowel as omstandighede ervaar. Eensaamheid behoort ook holisties bestudeer te word, vanuit die verlede, hede en die toekoms. Ouer persone se belewenisse is sterk gekleur deur hul verlede en dit is baie insiggewend om klem te lê op vroeëre ervarings en die raamwerk wat die ouer persoon tot op hede gevorm het.

BRONVERWYSINGS

- Alaszewski, A. (2006). *Using diaries for social research*. London: Sage Publications.
- Berger, E. D. (2006). Aging identities: Degradation and negotiation in the search for employment. *Journal of Aging Studies, 20* (4), 303-316.
- Boneham, M. A. & Sixsmith, J. A. (2005). The voices of older women in a disadvantaged community: Issues of health and social capital. *Social Science & Medicine, 62* (2), 269-279.
- Burke, J. P., Owens, T. J., Serpe, R. & Thoits, P. A. (2003). *Advances in identity theory and research*. New York: Kluwer Academic.

- Cavallero, P., Morino-Abbele, F. & Bertocci, B. (2007). The social relations of the elderly. *Archives of gerontology and geriatrics* 44(1), 97-100.
- Chalise, H. N., Siato, T., Takahasi, M. & Kai, I. (2006). Relationship specialization amongst sources and receivers of social support and its correlations with loneliness and subjective well-being. *Archives of gerontology and geriatrics*, 44(3), 299-314.
- Charmaz, K. (2005). Grounded Theory in the 21st Century: Application for advancing social justice studies. In Denzin, N. K., & Lincoln, Y.S. *The handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage Publications, 507- 537.
- Codrington, G. & Grant-Marshall, S. (2005). *Mind the Gap!* South Africa: Penguin Books.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counselling & psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design. Qualitative, quantitative and mixed Method Approaches*. 2nd ed. California: Sage Publications.
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (1998). *The landscape of qualitative research*. London: Sage Publications.
- Department of Social Development (2005). *Policy for older persons*. Pretoria: Staatsdrukkers.
- De Vos, A. S., Strydom, H., Fouché, C. B. & Delport C. S. L. (2005). *Research at grass roots: for the social sciences and human service professions*. Pretoria: Van Schaik Publishers.

- Donaldson, J. M. & Watson, J. (1996). Loneliness in elderly people: An important area for nursing research. *Journal of advanced nursing*, 24 (5), 952-959.
- Eatough, V. & Smith, J.A. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In C. Willig and W Stanton-Rogers (Eds.). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. Los Angeles: Sage Publications, 179-194.
- Emmison, M. & Smith, P. (2000). *Researching the visual: Introducing qualitative methods*. London: Sage Publications.
- Giles, B (2005). *Introducing Psychology: Developmental Psychology*. London: Grange Books.
- Giorgi, A. (2000). *Phenomenology and psychological research*. Pennsylvania: Duquesne University Press.
- Government Gazette (2006). Older persons act. http://www.dsd.gov.za/dynamic/dynamic.aspx?pageid=512&leg_type_id=2&orde Retrieved: 27 Mei 2008.
- Herbert (2008). Those were the days. Newsweek 8 October 2008.
- Holmén, K. & Furukawa, H. (2002). Loneliness, health and social network among elderly people: A follow-up study. *Archives of gerontology and geriatrics*, 35(3), 261-274.
- Jyhla, M. (2006). Old age and loneliness. *Canadian Journal on Aging*, 23(2), 157-168.
- Kaufman, G. & Elder, G. H. (2003). Grand parenting and age identity. *Journal for aging studies*, 17(3), 269-282.

- Krefting, L. M. (1991). Rigor in qualitative research: The assessment of trustworthiness. *The American Journal of Occupational Therapy*, 45 (3),1-19.
- Leedy, P. D. & Ormrod, J. E. (2005). *Practical Research*. New Jersey: Courier Kendallville.
- Marvasti, A. B. (2004). *Qualitative research in sociology*. London: Sage Publications.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D.X., Jerome,G. J., Kramer, A.F.& Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine* 31(1), 608-61.
- McInnis, G. J. & White, J. H. (2001). A phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Archives of psychiatric nursing*, 15(3), 128-139.
- McKnight, R., Teaster, P., Watkins, J. & Lawrence, S. (2005). Occupational choice vulnerability in late life: An example of women in the USA. *International Congress Series*, 1280, 106-111.
- McMillan, J. H. & Schumacher, S. (2001). *Research in education: A conceptual introduction*. 5th ed. New York: Addison Wesley Longman Inc.
- Moran, B. B.(2006) *Voices of the silent generation: Strong women tell their stories*. New York: Avisson Print Inc.
- Natale, S.M. (2002). *Psychotherapy and the lonely patient*. New York: Hadsworth Press.
- OECD (2007). Elderly population. *OECD Fact book*. Paris.

- Paul, C., Ayis, S. & Ebrahim, S. (2006). Psychological distress, loneliness and disability in old age. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), 221-232.
- Rokach, A. (2007). The effects of gender and marital status on loneliness of the aged. *Social Behaviour and Personality*, 35(2), 243-254.
- Roos, V. (2008). The Mmogo-method™: Symbolic community interactions. *Journal of Psychology in Africa*, 18(4), 659-668.
- Savikko, N., Rotasolo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E. & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of gerontology and geriatrics*, 41(3), 223-233.
- Sharf, R. S. (2000). *Theories of psychotherapy and counselling*. Wadsworth: Brooks/Cole.
- Silverman, D. (1993) *Interpreting qualitative data: Methods for analysing talk, text and interaction*. London: Sage Publications.
- Statistics South Africa (2001). Census.
[Http://www.statssa.gov.za/census01/Census/Dialog/Saveshow.asp](http://www.statssa.gov.za/census01/Census/Dialog/Saveshow.asp)
 Retrieved: 3 May 2008.
- Statistics South Africa (2007) Community survey
[Http://www.statssa.gov.za/community-new/content.asp?link=basicresults.asp](http://www.statssa.gov.za/community-new/content.asp?link=basicresults.asp) Retrieved: 21 February 2009.
- Terre Blanche, M., Durrheim, K. & Painter, D. (2006). *Research in practice. Applied methods for the social sciences*. Cape Town: UCT Press.
- Wilkonson, L. & Pierce, L. (1997). The lived experience of aloneness for older women currently being treated for depression. *Issues of mental health nurses*, 18(2), 99-111.