

TALLINNA ÜLIKOOL
Haridusteaduste instituut
Andragoogika ja täiskasvanuhariduse valdkond

Piret Jõhvik

**SINU HOMNE PÄEV ALGAB TÄNA
(50–65AASTASTE INIMESTE EDUKANA JA AKTIIVSENA
VANANEMIST TOETAV ELUKESTEV ÕPPIMINE)**

Magistritöö

Juhendaja: PhD Tiina Tambaum

Tallinn 2023

Instituut		Valdkond
Haridusteaduste instituut		Andragoogika ja täiskasvanuhariduse valdkond
Töö pealkiri Sinu homme päev algab täna (50–65aastaste inimeste edukana ja aktiivsena vananemist toetav elukestev õppimine)		
Töö liik	Kuu ja aasta	Lehekülgede arv: 65
magistritöö	Mai 2023	Allikad: 57 Lisad: 1
<p>Sisukokkuvõte</p> <p>Edukana ja aktiivsena vananemisel on oluline elukestev õppimine ja planeerimistegevused. 50–65aastaselt on aeg alustada pensionieaks ettevalmistavate tegevustega, see aitab kaasa pensionieas aktiivsete tegevuste ja elukestva õppe jätkumisele ning suuremale rahulolule (Jackson, 2005; Yeung, 2012; Tam, 2017; Mofatt & Heaven, 2017; Bjursell, 2019; Wiest et al., 2019), samuti sidusamale ühiskonnale ja põlvkondade ülesele koostööle.</p> <p>Magistritöö fookuses on 50–65aastaste tegevused enne pensioneerumist ja tulevikus, mis aitavad kaasa elukestva õppe jätkumisele pensionieas. Uurimistöös toetun sotsiaalkonstruktivistlikule paradigmat, kus kesksel kohal on indiviidi arusaamine maailmast ning tähendused, arusaamad, kogemused ja hoiakud. Tegemist on kvalitatiivse uuringuga. Analüüsiks kasutasin kirjeldavat meetodit ja induktiivset sisuanalüüsi. Andmeid kogusin ankeetküsitlusega, tööalaselt aktiivsetelt 50–65aastaselt. Andmete analüüsis selgub, et 50–65aastased näevad edukana ja aktiivsena vananemist elu loomuliku osana, kus jätkub senine eluviis ja puudub vajadus uue rolliga kohaneda. Pensioneerumiseks ettevalmistavad tegevused on seotud peamiselt majandusliku kindlustamisega. Elukestev õppimine jätkub, valmisolek alustada uute tegevustega ja teadmiste omandamisega pensionieas on kõrge. Oma teadmisi ja kogemusi soovitakse jagada kogukonnas põlvkondade üleselt, kuid puudub teadmine kogukonna vajadustest ja võimalustest. Elukestev õppimine, senise elustiili jätkumine, füüsiline aktiivsus ja sotsiaalsed suhted on olulised, kuna see aitavad kaasa rahuolu saavutamisele pensionieas.</p> <p>Töö peamine väärtus seisneb selles, et varasem sarnane uuring Eestis puudub ja see annab kohaliku tasandi poliitika kujundajatele suuna 50–65aastastele ja vanemaealistele pakutavate õppimisvõimaluste loomiseks, samuti nende teadmiste ja kogemuste sihipäraseks kaasamiseks, et rakendada neid põlvkondade üleses õppes, et pärast tööturult väljumist hoida vanemaealisi jätkuvalt aktiivsena nii ühiskonna- ja kogukonnaelus.</p>		
Võtmesõnad: edukas vananemine, aktiivsena vananemine, elukestev õpe, pensioneerumine, pensioni planeerimise sotsiaalsed aspektid, säilenõtkus, kohanemisvõime		
Töö autor: Piret Jõhvik		allkiri:
Kaitsemisele lubatud:		
Juhendaja:		allkiri:

Institute School of Educational Sciences		Field Andragogy
Title Your Tomorrow Begins Today (Lifelong learning supports successful and active aging of people aged 50-65)		
Classification Master Thesis	Month and year May, 2023	Number of pages: 65 Sources: 57 Appendix: 1
<p>Abstract</p> <p>Lifelong learning and planning activities are important for successful and active aging. At the age of 50-65, it is time to start preparatory activities for retirement, this contributes to the continuation of active activities and life-long learning in retirement, as well as greater satisfaction (Jackson, 2005; Yeung, 2012; Tam, 2017; Mofatt & Heaven, 2017; Bjursell, 2019; Wiest et al., 2019) and social cohesion and intergenerational cooperation.</p> <p>The research problem of the master's thesis is the preretirement activities of people aged 50-65, which contribute to the continuation of lifelong learning in later life. In my research, I rely on the social-constructivist paradigm, where the individual's understanding of the world in which they live and work, as well as meanings, understandings and attitudes, are central. This is a qualitative study. I used descriptive method and inductive content analysis for analysis. I collected data by using a questionnaire, amongst the professionally active 50-65-years. The analysis of the data revealed that people aged 50-65 see successful and active aging as a natural part of life, where the current way of life continues and there is no need to adapt to a new role. Preretirement planning is mainly related to financial security. Lifelong learning continues, willingness to start new activities and acquire knowledge in retirement is high. 50-65 years want to share their knowledge and experience across generations in the community, but there is a lack of knowledge how to do it or is there a necessity. Lifelong learning, maintaining a current lifestyle, physical activity and social relationships are important as they contribute to contentment in retirement.</p> <p>The main value of the work is to give to the policy makers at local level and to organisations who engage elderly in activities, a direction for creating learning opportunities for elderly population, as well as for the purposeful inclusion of their expertise in order to share them in cross-generational learning, to be continuously active in later life in the society and community.</p>		
Keywords: succesful aging, active aging, lifelong learning, retirement, social aspects of retirement planning, resilience, adaptability		
Author:	Piret Jõhvik	Signature
Allowed to defend		
Supervisor:	Tiina Tambaum	Signature:

SISUKORD

SISSEJUHATUS	6
1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD	9
1.1.Rahvastiku vananemine	9
1.2.Kolmas etapp elukaares	11
1.3.Edukana ja aktiivsena vananemise lähtekohad	13
1.3.1. Ettevalmistused edukana vananemiseks	14
1.3.2. Aktiivsusteooria	15
1.3.3. Järjepidevusteooria	16
1.4.Aktiivsena vananemist toetav elukestev õppimine	17
2. UURIMUSE KORRALDUS	19
2.1.Metodoloogilised alused	19
2.2.Empiiriliste andmete kogumine – ankeetküsitlus	21
2.3.Valimi moodustamine	23
2.4.Empiiriliste andmete kogumine – intervjuu	24
2.5.Andmeanalüüsi ettevalmistamine	25
2.6.Andmeanalüüsi metoodika	26
2.6.1. Taustaandmed	26
2.6.2. Kategooria – õppimine	27
2.6.3. Kategooria – tegutsemine	28
2.6.4. Kategooria – edukana ja aktiivsena vananemine	28
2.6.5. Pensioneerumiseks ettevalmistav kursus	28
2.7.Uurimustöö eetika	29
3. TULEMUSED	30
3.1.Õppimine	30
3.1.1. Vanemas eas õppimise olulisus	30
3.1.2. Takistused õppimiseks	31
3.1.3. Uskumus – õppimisvõime muutumine vanemas eas	32
3.1.4. Õppimismotivatsioon	33

3.2.Tegutsemine	34
3.2.1. Enesearendus vanemas eas	34
3.2.2. Teadmiste jagamine pensionieas	35
3.2.3. Liikumine	36
3.2.4. Pensioniärirolliks valmistumine	37
3.2.5. Pensionile jäämine	38
3.2.6. Sotsiaalne suhtlemine	39
3.3.Edukana ja aktiivsena vananemine	39
3.3.1. Edukana ja aktiivsena vananemise mõtestamine	40
3.3.2. Edukana ja aktiivsena vananemine ning elukestev õppimine.....	41
3.3.3. Täna­sed pensionärid	42
3.3.4. Täna­sed 50–65aastased kui tuleviku pensionärid	43
3.4. Pensionärieluks ettevalmistav kursus/koolitus	45
4. ARUTELU	47
KOKKUVÕTE	52
ALLIKAD	54
LISAD	59

SISSEJUHATUS

Edukana ja aktiivsena vananemine ning elukestev õpe on tõusnud kaasaegses ühiskonnas fookusteemaks ja tekitanud huvi tulenevalt rahvastiku demograafilisest muutusest. Statistikaameti (2022) andmetel kasvab Eestis 50–65aastaste osakaal rahvastikust ca 11% aastaks 2045, so 38 458 inimese võrra. Õppimine mõjutab inimese isiklikku kui ka tööalast staatust ja loob võimaluse enesearenguks. Arvestades vanemaealise elanikkonna kasvu, toob see kaasa vajaduse kohandada haridustegevust, et kaasata vanemaealisi elukestvasse õppesse, mis võimaldab neil olla aktiivne ühiskonnaliige ja tunda end väärtustatuna.

Vanemaealised on arenenud maailmas üks maksujõulisemaid gruppe (SA Kutsekoda, 2016). Suundumus on jätkata töötamist seni kuni tervis võimaldab ja osaleda aktiivselt ühiskonnas toimuvates protsessides ning olla kaasatud kogukonna ellu (Sotsiaalministeerium, 2023). Statistikaameti (2019) andmetel on oodatav eluiga kasvutrendis. See toob kaasa vajaduse pakkuda erinevaid lahendusi ja valikuvõimalusi, et toimuks paindlik, inimese vajadusi arvestav, õppimine töökohal kui ka töövälistes sotsiaalsetes tegevustes, mis võimaldavad realiseerida inimesel järjepidevalt elukestvas õppes osalemist ja säilitada aktiivsus ka vanemas eas.

Inimese heaolu ja võimeid hilisemas eas mõjutavad eelkõige elu jooksul saadud erinevad kogemused (Sowers & Rowe, 2007). Iga inimene on ise võimeline muutma oma elukäigu tegureid, mis on seotud eluviisi valikuga, sh hariduse omandamise, aktiivse liikumise ja tervisliku toitumisega. Eelnimetatud tegurid avaldavad mõju ka hilisemas eas kohanemisele ja toetavad aktiivsena vananemise protsessi, kus inimestel on võimalused osaleda aktiivselt ühiskonna- ja kogukonnaelus säilitades sõltumatuse. Aktiivsena vananemine on indiviidi isikliku elukäiku mõjutav protsess tulenevalt valitud käitumisviisidest ja ootusest (Timonen, 2008).

Elukestva õppe ning eduka ja aktiivsena vananemise uuringud näitavad, et teadlikult alustatud ettevalmistavad tegevused aktiivsest tööelust väljumisel ja edasiste tegevuste planeerimine keskeas tagavad rahulolu hilisemas eluetapis (Jackson, 2005; Yeung, 2012; Tam, 2017; Mofatt & Heaven, 2017; Bjursell, 2019; Wiest et al., 2019). Tam (2017) rõhutab planeerimise ja eesmärkide seadmise tähtsust enne pensioneerumist, mis aitab kaasa pensionieas aktiivse eluhoiaku ja elukvaliteedi säilitamisele ning kujundamisele,

võimaldades säilitada aktiivse eluhoiaku ja osavõtu ühiskonna- või kogukonnaelust, kapseldumata üksindusse või eraldatusse.

Magistritöö keskmes 50–65aastased, kes teevad teadlike, ettevaatavaid edasist elukäiku mõjutavaid valikuid, mis aitavad kaasa aktiivse eluhoiaku säilimisele ja elukesteva õppimise jätkumisele ning toetab seeläbi aktiivsena püsimist ja edukat vananemist. Selleks, et teha tulevikku mõjutavaid valikuid, otsustasin seada fookuse 50–65aastaste aktiivses tööelus osalevate inimeste arusaamade, kogemuste ja tegevuste uurimisele seonduvalt eelneva õppimiskogemusega ning uurida milliste tegevustega soovitakse pensionieas jätkata ja millistest õppetegevustes osaleda, mis aitavad säilitada iseseisvust, aktiivse eluhoiaku ja õppimise jätkumist pensionieas ning kas nähakse vajadust pensioneerumiseks ettevalmistava kursusel. Millised tegevused on kooskõlas eduka ja aktiivsena vananemise kontseptsiooniga ning seotud elukestva õppimisega, mille jaoks inimesed õpivad ja milliseid takistusi kogevad.

- milliseid õppimisega seonduvaid muutusi kogevad võrreldes varasema ajaga (20-30 aastat tagasi);
- milliseid tegevusi planeerivad enne pensionile jäämist teha ja millistest tegevustest pensionieas osa võtta;
- millised on ootused ja eneseteostuse võimalused vanemas eas, mis aitavad kaasa elukestva õppele.

Eestis on eelnevalt aktiivsena vananemist ja elukestvat õpet käsitlenud oma magistritöös Lobjak (2020), Õispuu (2018) ja Jefimova (2016) ning bakalaureusetöös Laanet (2016). Magistritöö uudsus on seotud keskealiste inimeste ootuste ja tegevuste analüüsimisel pensionieaks ettevalmistumisel lähtuvalt elukestvast õppest, mis võimaldab mõista, millised strateegiad ja tegevused on mõjusad eduka ja aktiivsena vananemisel, et jätkuks elukestev õppimine. Magistritöös kirjeldan vajadused ja ootused, mis võimaldavad analüüsida keskealiste ootusi ja planeeritavaid tegevusi aktiivsest tööelust lahkumise järgselt, et säilitada elurõõm.

Teema aktuaalsus seisneb keskealiste inimeste pensionieaks ettevalmistavate tegevuste kirjeldamises seonduvalt jätkuvalt elukestvas õppes osalemisega, millistes tegevustes vanemaealised soovivad end teostada ja kuidas tunnevad end väärtustatuna ühiskonnas.

Suur tänu Larissa Jõgile, kes aitas sättida fookust ja andragoogika 2021-2023 kursusekaaslastele, kes innustasid ja andsid jõudu lõpuni pingutada.

Täna oma perekonda toetuse ja kannatlikkuse eest. Oma poega Oliveri, tütar Miriamit ja abikaasat, kelle toetus elukestva õppimise teekonnal võimaldab edukana ja aktiivsena vananeda, pühenduda õpingutele ja nautida elukestvat õppimist.

Omnia mirari etiam tritissima (ld k, Carl von Linné)

1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

Peatükis annan ülevaate teoreetilistest seisukohtadest, mille keskmes on Rowe ja Kahni (1997, 2015) eduka vananemise mudel, kus edukas vananemine ei ole mitte nooruse jälgendamine, vaid aktiivne sotsiaalne suhtlemine inimestega, osavõtt erinevatest tegevustest, huvitumine elust enesest, mida juhib kogu elu kestev õppimine, mida käsitlet seoses ettevalmistavate tegevustega pensionieaks valmistumisel. Õppimine on läbi elukaare kestev protsess, mis on asjakohane igas vanuses ja võimalik ka eluea hilisematel aastatel, millest vanemad täiskasvanud saavad kasu, mis aitab kaasa isiklikule arengule, pakkudes vaimset stimulatsiooni ning kohanemist vananemisega seotud uute rollidega (Tam, 2017).

Peatükk jaguneb neljaks alapeatükiks, milles esimeses käsitlet rahvastiku vananemist, teises keskendun kolmandale etapile inimese elukaares (Laslett, 1987), kolmandas alampeatükis avan edukana ja aktiivsena vananemise lähtekohad, millised on aluseks magistritöös püstitatud uurimisküsimustele ning neljas alapeatükk keskendub elukestva õppe ja vabatahtlikuna tegutsemise võimalustele.

1.1. Rahvastiku vananemine

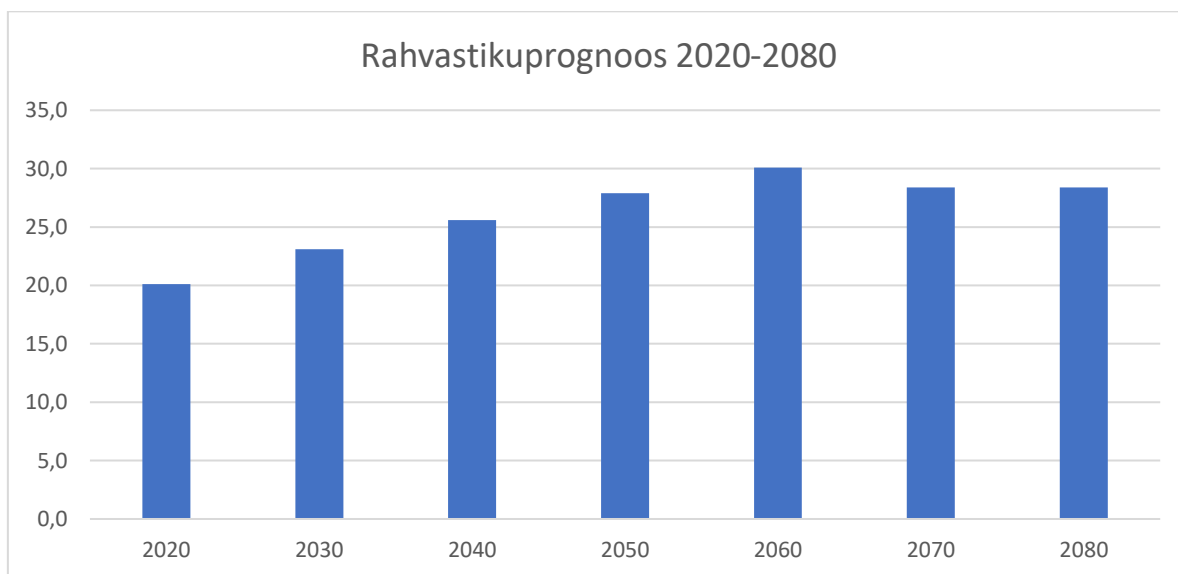
ÜRO (2012) definitsiooni järgi peetakse vanemaealiseks üle 60-aastast inimest; statistikud kasutavad vanemaealise defineerimiseks sageli 65. eluaastat põhjusel, et see on olnud levinuim pensioniiga maailmas. Eesti riiklikus statistikas määratletakse vanemaealised üldjuhul 55–64-aastastena, Eesti statistikas vaadatakse aga kuni 74-aastaste tööhõivet. Tervishoiualastes uuringutes käsitletakse vananemise algust juba 45-aastasena.

Maailma Terviseorganisatsiooni (2002) käsitleb inimesi vanemaealistena alates 60. eluaastast, samas kronoloogiline vanus ei pruugi peegeldada täpseid vananemisega kaasnevaid muutusi. Sotsiaalministeeriumi (2023) Heaolu arengukava 2013–2020 sihtrühmaks on 50-aastased ja vanemad inimesed. Tegemist on heterogeense rühmaga, kellel on erinev tervislik seisund, osalemisaktiivsus ühiskondlikus elus, võimekus ja motivatsioon osaleda õppimistegevustes, mistõttu on vajalik nende eripäradega arvestada ja erinevate arengukavade või programmide koostamisel arvestada.

Vananemise puhul on oluline silmas pidada, et nn vanemaealise vanuse piirid ja arusaam vanemaealistest muutub pidevalt ja sõltub konkreetsest kontekstist.

Statistikaameti (2022) andmetel on iga viies inimene (20,7 %) vanuses 65+ aastat ja prognooside kohaselt on aastaks 2040 iga neljas inimene (25,6 %) vanuses 65+ vanuses. Pensionieaga kaasnev rollimuutus toob kaasa vajaduse elukorralduse ümbermõtestamiseks, samuti muutub aktuaalseks elukestevas õppes osalemine, et säiliks pidev õppimine, mis toetab inimest aktiivsena püsimisel ja edukana vananemisel.

Statistikaameti (2019) andmetel on oodatav eluiga meestel 74 ja naistel 82 eluaastat ja prognoosi kohaselt on 2080. aastaks meeste oodatav eluiga 83,5 ja naistel 89,0 eluaastat. Oodatava eluea tõus (Statistikaamet, 2019) mõjutab ka ühiskonna üldist arusaama vananemisest ja vanemaaliste ühiskonnaliikmete aktiivsest kaasamisest ja iseseisva toimetuleku võimestamisest (*empowerment*), mille keskmes on inimene ise ja tema ootused seoses vananemise bioloogilise protsessiga. Seega puudub ühetaoline arusaam, millal saab inimest vanana määratleda, kuna see sõltub alati konkreetsetest asjaoludest ja kontekstist, mille suhtes vananemist käsitletakse.



Tabel 1. 65-aastaste ja vanemate osatähtsus aastatel 2020-2080

Rahvastiku vananemine mõjutab tööturгу, kus rahvastiku kahanemine on küll pidurdunud, kuid rahvastik vananeb, sest keskmine eluiga tõuseb (SA Kutsekoda, 2019). See toob kaasa vajaduse paindlikumate töösuhete, uute tehnoloogiliste vahendite kasutusele võtmise ja põlvkondade vahelise õppe toimimisele, kus teadmisi ja kogemusi antakse edasi noorematele (SA Kutsekoda, 2019).

Ühiskond vajab senise paradigma, kus vananevaid ühiskonna liikmeid koheldakse kui ühiskonda koormavat kihti, s.o sotsiaalhoolekande teenuseid tarbijaid, muutust. Teisisõnu on vajalik teadvustada, et vanemaealisi ühiskonnaliikmeid on võimalik ja tuleb kaasata aktiivselt ühiskonnaelus toimuvatesse protsessidesse, nende panus on samaväärne teiste ühiskonna-liikmete panusega, nad ei ole teisejärguline nn “hall mass”. See eeldab ühiskonnalt vanemate inimeste vajaduste tundmist ning oskust neid ühiskonnaellu kaasata lähtudes nende kompetentsist.

Pensioneerumise ja vaimsete võimete languse vahel on leitud statistiline seos. Muutus ei teki üleöö, vaid hiilivalt, vanaduspuhkusele järgneva ühe aasta jooksul (Bonsang, Adam & Perelman, 2012). See viitab vajadusele pakkuda mõõdukat vaimset ja füüsilist väljakutset inimestele, kellel on võimekus jagada oma kogemusi ja teadmisi noorematele, leides võimaluse eneseteostuseks ning andes oma panuse ühiskonda, olles ühiskonnale kasulik ja väärtustatud.

Igaühel, sh vanemal inimesel, on õigus isiklikule vabale arengule. Õppimine ja liikumine vanemas eas toetab nii inimese heaolu ja osavõtmine kogukonna elust annab panuse riigi arengule. Tambaum (2016) leiab, et inimene õppijana muutub oma eluaja jooksul pidevalt ning on võimeline õppima ja peab saama õppida kuni surmani. Uuringutes on kinnitust leidnud õppijate vanusest tulenevad erinevused nii õppimisvõime kui õppemeetodite eelistamise poolest (Tambaum, 2016).

1.2. Kolmas eluetapp elukaares

Haridusgerontoloogias (*educational gerontology*) kasutatakse Peter Lasletti (1987) neljast etapist koosnevat elukaare käsitlust, kus puudub selge ealine määratlus:

- esimene etapp on seotud lapsepõlve ja noorusega, kus toimub inimese kujunemine, tekivad käitumisharjumused ja sotsiaalsed suhted;
- teine etapp on iseseisva elu alustamisega, haridustee jätkamise, pere loomise ja karjääri kujundamisega, otsustega, mis on seotud inimese ambitsioonide ja eesmärkide poole püüdlisega;
- kolmas eluetapp elukaares (*the third age*) on kätte jõudnud siis, kui inimesel puudub sund käia tööl leivateenimise eesmärgil ning puuduvad teiste inimestega, ennekõike

järel tulijatega seotud otsesed ülalpidamiskohustused. Kolmas etapp kestab kuni toimetulekuvõime halvenemiseni sel määral, et inimene muutub teistest sõltuvaks;

- kui inimene vajab iseseisvalt hakkama saamiseks kõrvalist abi, on ta jõudnud oma elukaares neljandasse etappi, kas siis vanuse ja/või tervise tõttu.

Inimesed elavad kauem ja tervislikumalt meie ühiskonnas, omades rohkem võimalusi elada sisukamat elu kui eelnevad põlvkonnad enne neid (Vidovićová, 2018). Laslett'i (1987) käsitluse kohaselt on kolmas eluetapp seotud aktiivsest tööelust lahkumisega, kus ollakse vaba kohustustest ning saab keskenduda oma isiklikele vajaduste rahuldamisele. Seega võib kolmas etapp 50–65aastastel inimestel, arvestades oodatava eluea pikenemist, kesta 20-30 aastat või kauemgi.

Järgnev selgitab küsimust, kuidas erineb elukestev õppimine kolmandas (ja neljandas) eluetapis teise eluetapi õppimisest? Olukorras, kus inimesel pole kohustust tööl käia ega vajadust endale elatist teenida, on ära kadunud õppimise välised motivaatorid. Õppimisprotsessis määrava tähtsusega komponendi – motivatsiooni – tekitaja on kõrgemas vanuses inimene ise, sageli saamata selleks välist moraalselt tuge või kohates isegi ümbritseva keskkonna vastupanu. Haridusgerontoloogia tööriist – geragoogika (või gerogogika, gerontogogika, ingl *gerogogy*) – peab sellise kontekstiga arvestama. Õppimine peab põhinema naudingul ja uudishimul, mistõttu tuleb vanemas eas õppijate kaasamist stimuleerida läbi positiivse tagasiside ja tunnustuse (Bjursell, 2019). Eakate õppimise protsessis on võrdselt oluline nii õpitava sisu kui ka õppimise kui vajaduse selgitamine ning õppiija motivatsiooni tekitamine ja säilitamine (Tambaum, 2016).

Vanemaealiste õppimise võimalustena hakati 1970-ndate lõpus pakkuma pensionile jäämise ettevalmistuskursuseid (*pre-retirement course*), mis näiteks Suurbritannias seisnes riiklikult doteeritud mitme päevases süsteemses koolituses. Kursustel käsitleti tervise, sotsiaalse suhtluse, majapidamise, ajajuhtimise, rahajuhtimise ja meelelahutustegevuste teemasid ning elufilosoofilisi küsimusi (Tambaum, 2016). Eestis analoogsed kursused puuduvad. Magistritöö üheks eesmärgiks oli uurida 50–65aastaste huvi pensionäri rolliga kohanemiseks ettevalmistava kursuse osas.

1.3. Edukana ja aktiivsena vananemise lähtekohad

Aktiivsena vananemine (*active ageing*) ja edukas vananemine (*successful ageing*) on 21 sajandil akadeemilises kirjanduses ja poliitikakujundamises välja pakutud kontseptsioonid. Kirjanduses on käsitletud vananemist ja edukat vananemist erinevatest vaatenurkadest.

Rowe ja Kahn'i (1997) hindavad inimese vananemist edukaks, kui inimesel on õnnestunud: vältida haigusi ja vigastusi, säilitada hea vaimne ja füüsiline tervis ning osaleda aktiivselt sotsiaalses tegevuses.

ÜRO (2012) on defineerinud aktiivsena vananemist kui erinevaid tegevusi hõlmavat protsessi, mis on suunatud inimese vananedes tema tervise, turvatunde, elukvaliteedi ja ühiskonnas osalemise kindlustamisele. Maailma Terviseorganisatsiooni (2002) aktiivsena vananemise käsitlemise kohaselt on aktiivsena vananemise eesmärgiks pikendada tervena elatud aastaid, mis kätkeb endas nii füüsilist, vaimset kui ka sotsiaalset heaolu, et säilitada iseseisvus ja sõltumatus ning põlvkondade vaheline side. Maailma Terviseorganisatsioon (2002) näeb vananemist kui positiivset kogemust, millega kaasneb pikem eluiga, kus oluline on iga inimese enda oma elukvaliteedi parandamiseks vastavalt soovidele, vajadustele ja võimalustele, et osaleda aktiivselt ühiskonnaelus ning vajadusel saada kaitset, hooldust ja tuge riigilt.

Eva Kahana ja Boaz Kahana „Proaktiivse eduka vananemise teooria“ kohaselt tuleb edukat vananemist ette valmistada kogu elu, õnnelik elu vanas eas on autasu hästi elatud elu eest (Saks, 2016). Sellist lähenemist toetab ka Maailma Terviseorganisatsioon (2002) leides, et varasem haridus kombineerituna elukestva õppega aitab inimesel arendada oskusi ja annab enesekindlust kohanemiseks, et jääda autonoomseks vananedes. Vananemine on inimese elukaare loomulik osa, millega inimene, tema lähikondlased, kogukond ja tervikuna ühiskond pidevalt kohaneb. Inimesed tõlgendavad vananemist erinevalt.

Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsioon (1998) leiab, et inimesed, kes soovivad vanemas eas jätkuvalt olla tegusad ja tegeleda mõtestatud tegevusega, vajavad koolitusvõimalusi nii töökohal kui ka elukestva õppe võimalusi kogukonnas, pakkudes üheks võimalikuks lahenduseks, et vanemaealisi laiemalt kaasata kogukonna ja ühiskonna tegemistesse, on vaja murda stereotüüpe ja luua keskkond, mis väärtustab õppimist ning sotsiaalseid tegevusi igas vanuses.

Kahn & Rowe (1997) pakutud mõiste edukana vananemisest kirjeldab inimese rahulolu eluga, mis on seotud võimekusega hoida keha ja vaim virgena ning suutlikkust kriitilistest situatsioonidest taastumisega, kui kõik need osised on olemas, saab seda nimetada edukaks vananemiseks. Edukas vananemine on suurel määral inimesest endast olenev ja sõltub tema suhtumisest omaenda vananemisse kui uusi võimalusi pakkuvasse eluperioodi, kus elukvaliteet sõltub suuresti sellest, kuidas leitakse oma koht ajas ning suudetakse muutustega kaasa minna (Tulva, 2001). Seega on eduka vananemise eelduseks aktiivse eluhoiaku säilitamine, uute tegevuste ja suhete avastamine või uuesti avastamine. Tähtis roll on ka headel perekondlikel ja põlvkondade vahelistel sidemetel (Pärnu Haigla, 2021).

1.3.1. Ettevalmistused edukana vananemiseks

Ryan & Deci (2001) rõhutavad olulise komponendina rahulolu eluga ja eesmärke, mida vanemad täiskasvanud soovivad saavutada. 50–65aastastel inimestel on, arvestades oodatavat eluiga, ees veel 20-30 aktiivset aastat, mille osas on võimalik planeerida tulevikus aset leidvaid tegevusi, milliste huvialadega tegeleda, kuidas oma teadmisi ja kogemusi jagada, millises valdkonnas end edasi arendada ning milliseid eesmärke seada, kuhu püüelda. Illeris (2003) leiab, et täiskasvanud õpivad seda, mida nad soovivad, mis on nende jaoks tähenduslik ning kasutavad õppimisel ressursse, mis on neil eelnevalt olemas, et saavutada seatud eesmärgid.

Edukana ja aktiivsena vananemisega on igaühel võimalik alustada juba täna, tehes tegeledes teadliku tuleviku planeerimisega, mis võimaldab seniste tegevustega jätkamist, säilitades autonoomsuse ja panustades aktiivselt ühiskonda. Saksa (1998) sõnul on inimesed, kes on kohanemisvõimelisemad ja õnnelikumad, jäävad ka vanemas eas selliseks. Isiksus jääb oma põhiolemuselt muutumatuks. Pensioneerumine toob kaasa vajaduse kohaneda uue rolliga ja senise tööga seotud ressursi kaotuse, mis sunnib inimest muutma oma senist elustiili uuest olukorrast tingituna. Inimesed kujundavad oma identiteedi mitmest allikast, kui tööga seotud rollid ja tegevused kaovad, siis jäävad alles muud allikad, mille alusel oma identiteeti üles ehitada, nagu näiteks perekondlikud ja tööga mitteseotud sotsiaalsed suhted (Henning, G., Lindwall, M. & Johansson, B., 2016).

1.3.2. Aktiivsusteooria

Robert Havinghurst (1961) käsitleb aktiivse vananemise teooria protsessina, kus alates keskeast tuleb olla võimalikult kaua aktiivne, säilitada keskeale sarnane eluhoiak ja aktiivsus, võtta osa ühiskonnaelus, omada erinevaid rolle ja täita erinevaid meelepäraseid kohustusi. Teisisõnu vältida tagasi tõmbumist aktiivsest elust ja nautida aktiivset tegevust, mis toob kaasa rahulolu ja võimaldab säilitada positiivse ellusuhtumise.

Vananemise aktiivsusteooria kirjeldab individuaalseid ja sotsiaalseid elutingimusi, mis soodustavad maksimaalset rahulolu ja õnnetunnet, samal ajal kui inimesed kohanevad vananemisega kaasnevate erinevate väljakutsetega (Formosa, 2020). Aktiivsusteooria toetub eeldusele, et vanuse lisandudes on inimeste vajaduse sarnased keskeas kogetule ja nad jätkavad senist eluviisi. Seega on oluline, et kolmandas eluetapis säilitab inimene aktiivse hoiaku, olemasolevad sotsiaalsed suhted ja kontakti ühiskonnaga ning on avatud uutele loodavatele tegevustele ja kontaktidele.

Havinghurst (1961) järgi põhineb aktiivsusteooria neljal peamisel põhimõistel:

- leppimine füsioloogiliste muutustega;
- kohanemine rollikaotusega ja leppimine uute rollidega, nagu näiteks pensionile jäämine, vanavanemaks olemine;
- tasakaalu saavutamine, ehk leppimine muutustega, sh võimalike kaotuste korvamine mingil uuel viisil, nagu näiteks uute sotsiaalsete suhete sõlmimine;
- eluga rahulolu, mis võimaldab väljuda rutiinsest tegevusest.

Havinghurst (1961) väidab, et vananedes puutub inimene kokku uute ülesannetega. Edukaks vananemiseks on vajalik keskeas sisse harjunud tegevuste jätkamine ja seoses sellega on tõenäoline, et ühiskondlikult aktiivsetel inimestel on vananemisega kergem kohaneda (Wadesten, 2006). Havinghursti (1961) leiab, et eduka vananemise võti on seotud aktiivsuse säilitamisega ühiskondlikus elus ja rahuloluga elu pakutavate võimaluste üle, kus inimene korvab erinevaid kaotusi, kas uute rollide või uute suhte loomisega.

van Dyk koos teiste teadlastega on inspireeritud Havinghursti aktiivsena vananemise teooriast, mille kohaselt vanemate inimeste heaolu sõltub nende aktiivsusest hilisemas elueas ning sellest lähtuvalt on see aktiivsena vananemise edu võtmeks (van Dyk, Lessenich, Denninger, & Richter, 2013). Heaolu ja elurõõm on seotud inimese vaimse ja füüsilise

tervisega, kus tähtsal kohal erinevad sotsiaalsed suhted nii perekonnas kui ka kogukonnas, samuti aktiivne eluhoiak, mis sisaldab erinevaid vabaajategevusi, sh füüsilist tegevust sportimise või liikumise näol, panustamist vabatahtlikuna tehtavasse töösse. Inimene saab ise kaasa aidata oma elukvaliteedi tõstmisele, leides endale mõtestatud tegevusi ja eesmärgi.

Aktiivsusteooria põhiseisukohti kokkuvõttes võib järeldada, et vanemas eas eesmärgistatult õppimine loob võimaluse omandada uusi teadmisi kui ka sõlmida uusi sotsiaalseid suhteid, mis omakorda väldib üksindustunnet. Olulisel kohal on säilitada keskeas tekkinud harjumuste ja tegevuste jätkumine väarikamas eas, planeerida tööelust lahkumise järgselt tegevusi, millest soovitakse osa võtta, et uue rolliga kaasnev kohanemine toimiks sujuvalt. See võimaldab inimestel edukalt vananeda, olla rahul oma rolliga ja elu pakutavate võimalustega. Eduka vananemise eelduseks on aktiivne hoiak, jätkuv uudishimu maailmas ja kogukonnas toimuva vastu ja eluga rahulolu, mida igäüks saab lähtuvalt oma vajadustest mõjutada.

Seega on Havinghursti (1961) aktiivsus teooria vundamendiks inimese positiivne elutunnetus ja nägemus iseendast ning aktiivse eluhoiaku jätkumine, kus leitakse kaotatud rollide asemele uued, meelepärased ja rahuldust pakkuvad tegevused ning luuakse uusi sotsiaalseid suhteid nende asemele, kelle nad on ootamatult vara kaotanud.

1.3.3. Järjepidevusteooria

Atchley (1989) järjepidevusteooria kohaselt vananevad edukalt inimesed, kes jätkavad oma senist elustiili ja väljakujunenud harjumusi pärast rollimuutust, st aktiivsest tööelust eemaldumist, kohaneda pensionäri rolliga. Eeldused sujuvaks üleminekuks loob inimene juba varasemates eluetappides, pöörates tähelepanu füüsilise tervise eest hoolitsemisele, tehes valikuid liikumise ja toitumise osas, aktiivsele osalemisele ühiskondlikus elus ning hobi- ja huvitegevustes, samuti kandes hoolt vaimse tervise eest, omandades teadmisi ja oskusi kasutades erinevaid õppevorme ja vahendeid, mis võimaldavad kompenseerida vanemas eas tekkivaid takistusi, keskendudes oma tugevatele külgedele (Atchley, 1989).

Inimesele on olulised läbi elu kestvad sotsiaalsed suhted perekonna ja lähikondsetega ning sõprussuhted, mis tekivad koolis, tööl ja huvitegevuses. Sotsiaalsete suhete kaudu tekkiv võrgustik loob inimesele turvatunde ning tekitab läbi aja kestva järjepidevuse

(Atchley, 1989), mis aitab tulla toime keskkonnas toimuvate muutustega ning kohaneda rollimuutusega.

1.4. Aktiivsena vananemist toetav elukestev õppimine

Õppimisel on oluline osa vanemaealiste täiskasvanute kognitiivsete võimete ja aktiivse eluhoiaku säilitamisel vananemisel, samas tuleb arvestada, et hilisemas elus õppimist võivad mõjutada nii kollektiivsed kui ka individuaalsed kogemused ja diskursused elukäigus (Whitnall, 2000, 2006). Vanemate inimeste haridus ei tohiks erineda ühegi teise vanuse grupi omast (Percy, 1990) ning hilisemas elus õppimine on kriitilise tähtsusega, isegi olulisem kui varem (Formosa, 2011). Ainus tegur, millega on võimalik ennustada vanemaealiste hilisemas õppimises osalemist on eelnev haridustase, kus Bjursell (2019) leiab, tuginedes viimasele uuringule, et mida kõrgem on varem elus saavutatud haridustase, seda tõenäolisem on see, et inimene osaleb hilisemas elus õppetegevustes.

Vanemaealisi tuleb sotsiaalselt kaasata, sest sotsiaalse kaasatuse tunne tekitab vanemates õppijates motivatsiooni ning nad tunnevad end kogukonnas väärtustatuna, mis omakorda annab võimaluse oma varamut paremini rakendada, säilitades iseseisvuse igapäevategevustes (Bjursell, 2019). Õppimine oma olemuselt on püüdlemine „*par excellence*“, so täiuslikkuse saavutamiseni ning iga inimene on vaba tegutsema ja vastutab ise oma potentsiaali maksimaalse kasutamise eest kuniks tunneb rahulolu saavutatu üle (Percy, 1990), sealjuures tunnevad vanemaealised rahuolu ja suhtuvad positiivselt kaaslaste õpetamise, tundes nii end igapäevaelus vajalikuna (Bjursell, 2019). Üheks viisiks, kaasata vanemaealisi inimesi, on põlvkondade vaheline õpe, kus on võimalik luua tähenduslike õpikogemusi ja -keskkondi, kus õppimine toimub kahesuunaliselt juhendajalt õppijale ja õppijalt juhendajale. Vanemaealistele täiskasvanutele on õppimise keskkonnal oluline tähtsus, kuna vanemaealised toovad endaga kaasa oma varasemad õppimiskogemused, mis mõjutavad nende õppimisele lähenemist (Bjursell, 2019).

Vanemaealised inimesed, jõudes oma elus punkti, kus neil puuduvad kodused kohustused, ning omades rohkem aega tegeleda erinevate vaba aja tegevustega (Percy, 1990), mistõttu peaks vanematele täiskasvanutele suunatud õppimine julgustama tegelema refleksiivse tegevusega elu mõtte ja mineviku üle, et püüelda eneseteostuse ja vaimse

tasakaalu poole, mitte aga olla orienteeritud vaid kompetentside või meisterlikkuse suurendamisele (Findsen ja Formosa, 2011).

Findsen ja Formosa (2011) toovad välja neli põhjust, miks vanemad täiskasvanud peaksid õppimisega tegelema:

- õppimise funktsionaalne roll aitab vananemisega paremini kohaneda;
- igal inimesel on õigus osaleda elukestvas õppes, mis sunnib neid jätkama õppimist ka vanemas eas;
- õppimise kaudu toimub võimestamine läbi enesearendamise ja enesetäiustamise;
- õppimine võimaldab otsida elu mõtet ja arendada vaimseid võimeid hilisemas eas.

Tam (2017) tuginedes Findseni ja Formosa seisukohtadele jõuab järelduseni, et sisemised vajadused motiveerivad vanemaid täiskasvanuid otsima elukestva õppe kaudu isiklikku arengut ja sotsiaalseid suhteid, mille käigus vanemad täiskasvanud kogevad protsesse, mis hõlmavad muutusi ja uute teadmiste konstrueerimist läbi refleksiivse mõtlemise ja kriitilise uurimise, et otsida tähendusi hilisemas elus.

Withnall (2006) leiab, et on vajalik kuulata vanemaealiste endi mõtteid ja ettepanekuid, mida siiani on suures osas eiratud, sest õppimine on individuaalne tegevus, millele inimesed omistavad erinevaid tähendusi lähtuvalt enda väärtushinnangutest ja suhtumisest õppimisse ning sellega jätkamise või uuesti alustamisega.

Sotsiaal-konstruktivistlik paradigma lähtub inimese tegutsemisest koostöös teistega, mille läbi konstrueeritakse kogemusi ja luuakse uusi teadmisi (Jarvis, 2004). Vanemaealistel on kasulik tegeleda eesmärgistatud õppimisega, mis loob võimaluse tegeleda vaimse stimulatsiooniga säilitamiseks füüsilist ja vaimset tervist ja lähtub õppijast enesest (Hachem, 2020) ning tundes huvi maailmas aset leidvat sündmuste kohta, annab see võimaluse luua uusi sotsiaalseid suhteid ning omandada uusi oskusi (Jackson, 2005). Seega on olulisel kohal inimese aktiivsus, tema sisemine motivatsioon ja keskkond, et inimene asuks tegelema eneseteostusega.

Positivistlik paradigma käsitleb elu kui projekti, millel on erinevad eesmärgistatud tegevused, mis on võimalik vaadelda erinevatest vaatenurkadest, mis uurijana annab võimaluse analüüsida ja üldistada, lähtudes uuritavate pakutavatest selgitustest, mis võimaldavad välja tuua seaduspärasused ja anda sotsiaalsetele nähtustele tähendused.

Vananemine nõuab planeerimist ja eesmärki, säilitada huvi elu vastu, olla uudis- ja teadmishimuline ning saavutada oma elu üle kontroll. Keskne roll on täiskasvanute enda motivatsioonil ja enesetäiendamise vajadusel, mis innustab teadmisi omandama ja milline on ootus tulevikus (Järvensivu, 2020).

Edukana ja aktiivsena vananemine kätkeb endas erinevat laadi tegutsemist, alates töötamisest, perekondlike ja sõprussuhete hoidmist, huvi säilimist majanduselu ja kultuuris toimuva vastu. Arvestades, et inimese eluiga pikeneb, paneb see igapähele meist vastutuse oma homse päeva eest, mis algab juba täna, hoolt kanda. Siinkohal on oluline roll ka riigil ja kohalikul omavalitsusel pakkuda võimalusi, mis aitavad üksikisiku teekonnal edukana ja aktiivsena vananeda ning säilitada rahulolu eluga.

Eeltoodut kokkuvõttes saab väita, et vanemas eas õppimine on võimalus, mis võimaldab inimestel edukalt vananeda, olla rahul oma rolliga ja elu pakutavate võimalustega. Eduka vananemise eelduseks on aktiivne hoiak ja eluga rahulolu.

2. UURIMUSE KORRALDUS

Peatükis annan ülevaate uurimistöö käigust ja uurimismeetoditest, valimist, andmete kogumisest ning analüüsist.

2.1. Metodoloogilised alused

Töös kasutan fenomenoloogilist uurimisviisi, mis võimaldab uurida ja analüüsida inimese vahetuid kogemusi arvamusi ja praktikaid, et seeläbi luua seoseid ja leida ühiseid tunnuseid, mille pinnalt teha järeldusi ootuste ja tegelikkuse vahel ning pakkuda välja võimalusi, mis aitavad kaasa aktiivsena ja edukana vananemisele ning elukestva õppe jätkumisele. Uurin, millised on 50–65aastaste ressursid ja vajadus osalemaks aktiivselt ühiskonnaelus ning elukestvas õppes, et tunda end väärtusliku ja kasuliku ühiskonnaliikmena.

I etapp (märts 2022 – jaanuar 2023) Uuringu kavandamine, aktiivse ja eduka vananemisega seonduvate kontseptsioonide, käsitluste ja allikatega tutvumine ning analüüs. Uurimisprobleemi sõnastamine, andmete kogumise kavandamine, Ankeetküsitluse ja intervjuu küsimuste väljatöötamine.

II etapp (veebruar 2023 – märts 2023) Ankeetküsitluse ja intervjuude planeerimine. Ankeetküsitluse andmete kogumine. Pilootintervjuu läbiviimine ja transkribeerimine.

III etapp (aprill 2023) andmete analüüs, tulemuste esitamine ja kokkuvõtete tegemine. 39 keskealiste ressursid ja vajadus osalemaks aktiivselt ühiskonnaelus, et tunda end väärtusliku ja kasuliku ühiskonnaliikmena. Kasutan töös kvalitatiivset uurimisviisi, milles kogun andmeid ankeetküsitlusega, kus küsimused koostas teoreetilises kirjanduses esitatud seisukohtadest lähtuvalt. Ankeetküsitlusega soovisin teada saada, kas teoreetilises kirjanduses leiavad kinnitust Eesti keskealiste vanusegrupis. Ankeetküsitlus on ühiskonna uurimisel kõige rohkem kasutatav meetod, kus respondendid ise täidavad endale sobival ajal küsimustiku (Lagerspetz, 2021).

Uurimistöös lähtusin induktiivsest meetodist, valides kategooriad lähtuvalt vastuses edastatud tekstist, arvestades sealjuures teoreetilist tausta ja uurimisküsimusi. Kodeerisin ja kategoriseerisin ankeetküsitlusega saadud andmed (Braun ja Clarke, 2006). Andmeid uurides mõistsin, et tulemused ei põhine mitte üksnes empiirilistel andmetel vaid hoopis nende tõlgendamisel (Lagerspetz, 2021).

Uurimistööd alustades planeerisin kasutada segameetodit (*mixed method*), kombineerides kahte erinevat andmete kogumismeetodit: ankeetküsitlust ja poolstruktureeritud intervjuud, mis võimaldavad täiendada teineteist.

Poolstruktureeritud intervjuu on üheks enim kasutatavaks meetodiks kvalitatiivses uuringus. Mason (2002) leiab, et poolstruktureeritud intervjuu võimaldab uurida sotsiaalseid protsesse, muutusi nendes ja nende protsesside tähendust neis osalejatele, et mõista inimeste arusaamu ja tundeid vastavas valdkonnas, mistõttu oli intervjuueeritavate edastatava info kuulamine on ainus viis täiendavate andmete saamiseks.

Ankeetküsitluse vabavastuste tulemusi analüüsid jõudsin järeldusele, et poolstruktureeritud intervjuud, mulle täiendavat infot juurde ei anna. Sellest johtuvalt tegin otsuse loobuda segameetodi (*mixed method*) kasutamisest ja jääda üksnes ankeetküsitlusega kogutud andmete analüüsimise juurde. Ankeetküsitlusega kogutud andmed võimaldasid uurida vastajate uskumusi, tähendusi ja kogemusi, mis on seotud õppimisega, tuleviku väljavaadetega ning planeerimistegevustega, et edukana ja aktiivsena vananeda.

2.2. Empiiriliste andmete kogumine - ankeetküsitlus

Ankeet on hea meetod uurimustes, millega uuritakse inimeste hoiakuid ja käitumist ning elukorraldust, kus saadud andmeid on võimalik analüüsida objektiivsete näitajate pinnalt (Kidron, 2008).

Ankeetküsitluse (Lisa 1) valmistasin ette, lähtudes teoorias käsitletud seisukohtadest ja eelnevalt läbiviidud uuringutele tuginedes. Küsimustiku koostamisel võtsin aluseks uuringud „*Similarities and differences in views of ageing and learning in Hong Kong and Australia*“ (Tam, Boulton-Lewis, Buys & Chui, 2013), „*Education and Learning for the Elderly: Why, How, What*“ (Boulton-Lewis, 2010) ja „*Barriers to Lifelong Learning for Third Age Older Adults*“ (Fuentes, 2021). Uuringutes käsitletud teemad sünteesisin lähtuvalt uurimisteedest, ja kohandasin küsimusi Eesti oludele vastavalt, samuti keeleliselt. Ankeetküsitluses oli 47 küsimust, mille koostamiseks valisin kolm erinevat meetodit:

- Eeldefineeritud valikvastustega küsimused (17), olid seotud taustaandmetega, elukorralduse või uskumustega, kus vastajal oli võimaluse valida eeldefineeritud

valikvastuste vahel. Jätsin vastajatele võimaluse lisada soovi korral kommenteerida vastust jäetud vabaväljal;

- „Jah/Ei“ vastusega küsimused (9), olid seotud hoiakute, käitumusliku tegevuse ja plaanidega, kus vastajal oli võimalus valid üks vastuse variant ja soovi korral kommenteerida vastust jäetud vabaväljal;
- Vabavastuse väljaga küsimused (21), kus vastajad said kirjeldada oma tegevusi, arusaamu ja kogemusi.

Mason (2002) rõhutab eeltöö olulisust, mis võimaldab hilisemas analüüsi käigus saadud andmeid paremini mõtestada ja sorteerida ning kategoriseerida. Mida paremini on küsimused ettevalmistatud ja sissejuhatus teemasse tehtud, seda lihtsam on andmekogumist läbi viia. Ankeetküsitluse küsimused jagasin nelja teemasse.

- 1) Esimene plokk oli seotud taustaandmetega nagu vanus, töökoht, sotsiaalne roll (üksik/kooselus) ja digioskused (küsimused 1-6);
- 2) Teine plokk oli seotud senise õppimise ja osalemisega ühiskonnaelus, s.o kuni 50-65aastani (küsimused 7-16);
- 3) Kolmandas plokis uurisin vastajatelt nende senist aktiivsust ja õppimisvalmidust ning kuidas vastajad näevad praeguseid pensionäre (küsimused 17-35);
- 4) Neljanda ploki moodustasid küsimused, mis olid suunatud pensioniks ettevalmistavate tegevustega, kuidas mõtestavad vastajad enda jaoks edukana ja aktiivsena vananemist ning kas pensionärirolliks ettevalmistamisel tunnevad vajadust vastava kursuse järele (küsimused 36 – 45).

Ankeetküsitluse koostas *Google Forms*'is (Lisa 1). *Google Forms*'i keskkonnas saadud vastused salvestasin programmi *Microsoft Office Excel*, kasutades seda andmete kuvamise abivahendina.

Ankeetküsitluses tutvustasin küsitluse eesmärgi ja kinnitasin, et kogutud andmeid kasutatakse üksnes uurimustöö eesmärgil ja kõik andmed on konfidentsiaalsed. Ühtlasi palusin vastajatel ankeedis märkida valmisolek osaleda täiendavalt läbiviidaval intervjuul ja jätta oma kontaktandmed, et saaksin nendega ühendust võtta.

2.3. Valimi moodustamine

Andmete kogumiseks kasutasin eesmärgipärast valimit (*purposive sample*) ja lumepallivalmi meetodit. Uurijana valisin eesmärgipärase valimi, tuginedes oma eelnevatele teadmistele (Creswell, 2012), et valimisse jäänud isikutelt saada võimalikult asjakohast informatsiooni. Selleks, et tulemused oleksid laiapõhjalised, otsustasin kasutada täiendavalt veel lumepalli meetodit, mis võimaldas eesmärgipärase valimisse haaratud vastajatel edastada ankeetküsimustiku link järgmisele vastajale, kes vastas uuringu kriteeriumitele (Creswell, 2012). Lumepalli meetod võimaldas ankeetküsitlusele vastajate osa laiendada, et vastajad ei piirduks ainult uurija tutvusringkonnaga.

Valimi moodustamisel seadsin kaks kriteeriumit: vanus 50–65aastat ja asjaolust, et tegemist on tööelus aktiivselt osaleva inimesega, kes ei ole jäänud veel pensionile. Eesmärgipärase valimi moodustus minu Meta-keskkonna (endine *Facebook*) laiast tutvusringkonnast, kes vastasid kahele tingimusele, olid 50–65aastased ja tööga hõivatud. Seadsin eesmärgiks uurida erineva sotsiaalse tausta ja kogemustega inimesi.

Lumepallivalim moodustus eesmärgipärase valimi liikmete tuttavatest, kes vastasid algselt püstitatud kriteeriumitele. Valimi näol on tegemist põlvkonnaga/vanuserühmaga, kes väljub aktiivselt tööturult 10-15 aasta pärast, kuid kelle pensionile minemise vanus on seotud eeldatava eluea pikkusega.

Ankeetküsitluse saatsin valimile välja 25 veebruaril 2023. Ankeetküsitlusele palusin vastata 10 päeva jooksul alates küsitluse kättesaamisest. Viimased vastused laekusid 10 märtsil 2023. Ankeetküsitluse saatsin oma tutvusringkonnast 30 inimesele, kellest mehi oli 10 ja naisi oli 20, kes omakorda saatsid ankeetküsitluse edasi oma 50–65aastastele tuttavatele.

Kokku vastas ankeetküsitlusele 42 inimest. Kolm vastajat ei vastanud seatud kriteeriumitele, mistõttu eemaldasid vastajate hulgast vanusegrupist 50–55aastat kaks vastajat (töötu ja koduse staatusega) ja vanusegrupist 71-aastane ja vanem ühe vastaja (mittetöötav pensionär). Ankeetküsimustiku valimist 29 olid naised (69%) ja 13 mehed (31%). Ankeetküsitlusele vastajate andmed on anonüümsed, siis ei ole teada, kui palju vastanutest kuulus sihipäraselt valitud valimisse ja kui palju vastajaid lumepalli meetodil leitud vastanute hulka.

Taustaandmete kogumine oli vajalik, et võrrelda erinevaid vanusegrupe ja seletada nende vastuste erinevusi (Lagerspetz, 2021) või märgata sarnaseid mustreid. Küsitluse

tulemusi analüüsidest märkasin, et andmetes olulisi erinevusi vanusegruppides ei esine. Sellest johtuvalt ei eristanud analüüsi käigus ankeetküsitluses nimetatud vanusegruppe.

Vastajatest oli abielus/kooselus 69% ja üksik/vallalise staatuses 31% vastajatest. Vastajatest 41% oli magistrikraadiga, 20% bakalaureuse, 23% tehnikumi või kutsehariduse ning 15% keskkooli lõpetanud.

Tänapäeval on digivahendite kasutamise oskus möödapääsmatu nii tööalaselt kui ka isiklikus elus, mistõttu on infootsing ja digivahendite abil tegutsemine valdavalt loomupärane ja oskuslik. Digitasemelt kasutasid kõik vastajad igapäevaselt digivahendeid, kas siis tööalaselt või igapäevaseks suhtluseks, mis annab tunnistust, et tegemist on vilunud arvutikasutajatega.

2.4. Empiiriliste andmete kogumine – intervjuu

Esialgu kavandasin läbi viia vähemalt 8 poolstruktureeritud intervjuud vastajatega, kes selleks annavad ankeetküsitluses nõusoleku ja jätavad oma kontaktandmed (e-posti aadress või telefon), kuid loobusin (vt pkt 2.1. lk 20). Enne pilootintervjuu läbiviimist tutvusin ankeetküsitlusega kogutud andmetega. Seejärel koostasid küsimused intervjuuks. Pilootintervjuu eesmärgiks oli koguda täiendavaid andmeid lisaks ankeetküsitluses kogutule ja testida küsimuste arusaadavust ja sobivust, samuti enda intervjuueerimisoskusi.

Pilootintervjuu leppisin kokku e-kirja teel, saates intervjuueeritavale eelnevalt ettevalmistatud küsimused, mis aitasid intervjuuks häälestuda. Pilootintervjuu viisin läbi 7 märtsil 2023 Teams'i keskkonnas. Tutvustasin intervjuueeritavale valimisse kuulumise põhjuseid, uurimistöö temaatikat ja enda seost uurimisvaldkonnaga uurija perspektiivist. Pilootintervjuu lindistasin intervjuu isikliku mobiiltelefoniga iPhone 11. Lindistuse salvestasin isiklikku arvutisse helifailina ning transkribeerisin. Soovisin pilootintervjuuga koguda täiendavaid andmeid, mis annaks uue lähtenurga ankeetküsitlusega kogutud andmetele. Pilootintervjuud alustasin sissejuhatusel, millega andsin lühiülevaate uurimistöö fookusest ja teema olulisusest. Pilootintervjuu järgselt korrigeerisin küsimusi.

Poolstruktureeritud intervjuu küsimused jagasin analoogselt ankeetküsitlusega nelja temaatilisse plokki, et saada intervjuu käigus vabas vestluses täiendavaid andmeid. Esimeses plokkis uurisin taustaandmeid. Teises plokkis uurisin senist õppimiskogemust võrreldes keskeas õppimisega, milliseid erinevusi tähendab või mis on teisiti kui varasemalt.

Kolmandas plokis uurisin vastaja sotsiaalse suhtlusringkonna, hoiakute, hobide ja harrastuste kohta, mis on teoreetilise kirjandus kohaselt oluliseks teguriks aktiivse eluhoiaku säilitamisel. Neljandas plokis uurisin intervjueeritava ettevalmistavaid tegevusi seonduvalt tulevikus eesseisva aktiivsest tööelust taandumisega, milliseid eesmärke seab ja millised on ootused seoses riigi pakutavate tegevustega ning kas intervjueeritav tunneb vajadust osa võtta pensioneerumiseks ettevalmistavast kursusest, kui selline võimalus avaneb ja milliseid teemasid võiks kursusel käsitleda. Olin empaatiline ja jätsin intervjueeritavale aega mõelda ning küsisin vajadusel täpsustavaid lisaküsimusi, mis võimaldasid intervjueeritaval kogemust illustreerida, tuues näiteid tegelikust elust, mille pinnalt on võimalik teha järeldusi.

2.5. Andmeanalüüsi ettevalmistamine

Ankeetküsitlusega kogutud andmete analüüsimisel võtsin aluseks Braun ja Clark (2006) kuue etapiviisilist sisuanalüüsi, mida kohandasin oma küsitluseks.

- 1) Andmeanalüüsi esimeseks sammuks oli andmete salvestamine isiklikku arvutisse, kasutades *Microsoft Office Excel* programmi. Seejärel tutvusin ankeetküsitlusega saadud andmetega, lugedes mõttega läbi ja püüdes leida esmaseid kategooriaid;
- 2) Vaatasin üle küsimused, et veenduda saadud andmete sobivusest käsitletava teemaga. Andmete analüüsimisel märkasin, et ankeetküsimustiku neljandas plokis toodud küsimused (43, 44 ja 45) ei sobinud käsitletava teema alla. Sellest johtuvalt tõstsingi küsimused (43 – 45) teemade alla, millega nad olid seotud omavahel seotud;
- 3) Jagasin esialgsed 4 teemaplokki väiksemateks teemaplokkideks, mille tulemusena moodustus 10 väiksemat teemaplokki, mis võimaldas siduda konkreetsed küsimused ühe teemaga, tuues paremini välja seosed;
- 4) Koostasini iga teemaploki kohta endale andmete ühetaoliseks esitamiseks juhise. Iga teemaploki osas tegin eraldi *Microsoft Office Excel* tabeli, kus esimesed kaks veergu (vastaja kood ja vanus) kordusid igas tabelis;
- 5) Määratlesin teemad ja analüüsisin üksikasjalikult edastatud andmeid, kasutasin avatud kodeerimist. Lugesin andmeid ja redutseerisin koodid. Arvestades vastajate hulka (39), nägin vajadust veelkord koodi redutseerida, selleks moodustasin tabelis uue veeru, et redutseerimise tulemuse kujunemine oleks jälgitav. Seejärel tõstsingi

analüüsitud andmed lähtuvalt uurimistööküsimustest vastavasse kategooriasse, mille tulemusena nägin mustrit, mis hõlbustas andmete analüüsimist;

- 6) Tulemuste esitamiseks kasutasin sisuanalüüsi, et võrrelda vastajate seisukohti teoorias väljendatuga.

2.6. Andmeanalüüsi metoodika

Kasutasin horisontaalset sisuanalüüsi, kus võrdlesin ankeetküsitlusega saadud andmeid, eesmärgiga leida ühised teemad ja märgata erisusi. Ankeetküsitlusega saadud andmetele lähenesin induktiivselt, et mõista vastajate väljendatud seisukoht ja uurida omistatud tähendusi. Kategooriad moodustasin andmestiku pinnalt avatud küsimuste vastuste sisust lähtuvalt. Andmestiku analüüsimisel lähtusin avatud kodeerimisest, moodustasin kategooriad lähtuvalt uurimistööküsimustest ja ankeetküsitluse temaatilisest jaotusest.

Tulemuste esitamisel kasutasin ankeetküsitluses toodud vastajate tsitaate, tähistades vastajad tähe- ja numbrikombinatsiooniga, kus M-täht tähistas meessoost ja N-täht naissoost vastajat, millele lisandus vastaja vastamise järjekorra number. Kasutasin selleks programmi *Microsoft Office Excel* võimalusi. See võimaldas vastajaid anonümiseerida ja lisada esimestele leitud koodidel uue veeru, kuhu lisada korduval andmete üle lugemisel ja sünteesimisel leitud uus kood. Kõik teemaplokid salvestasin eraldi dokumendina, et nende juurde vajadusel tagasi pöörduda ja tulemusi uuesti üle lugeda.

Kvalitatiivne sisuanalüüs võimaldab andmeid paindlikult ja süsteemselt kirjeldada ning redutseerida. Redutseerimise tulemusena tekkinud koodile määrasin kategooria, mis abistas andmete analüüsi tulemuste pinnalt järeluste tegemisel. Kodeerimise käigus lugesin korduvalt ankeetküsitlusele vastajate vastuseid, et mõista esitatud vastuse tähendust ja tuletada koode, mis toovad esile olulise mõtte. Seda protsessi kordasin seni kuni koodidele tekkisid nimetused, mis hõlmavad rohkem kui ühte võtmesõna (Laherand, 2008).

2.6.1. Taustaandmed

Ankeetküsitlusega kogutud andmete analüüsimisel kasutasin kodeerimist ja kategooriate määramist lähtuvalt sisust. Toon siinkohal näitena andmestikus ametikohtade kodeerimise ja kategooriate määramise. Tegemist oli avatud küsimusega, mille tulemusena sain 34

erinevat sõnaliselt väljendatud ametikohta, mida otsustasin kategoriseerida lähtuvalt ametikohta iseloomustavatest tunnustest, kasutades selleks sisuanalüüsi.

Kategooria õpetaja/koolitaja (9) alla märkisin vastajad, kes töötavad alus- ja koolihariduse ning koolituse valdkonnas. Kategooria „Treener“ (2) alla vastajad, kes töötavad sporditreenerina. Kategooria „Loovtöö“ (3) all märkisin vastajad, kes töötavad ajakirjanikuna, loovkirjutajana ja huvijuhina. Kõige laiema spektri moodustas kategooria „Spetsialist“ (8), kus esimese etapis määrasin koodi lähtuvalt tegutsemisvaldkonnast. Märkasin killustumist ja otsustasin koodi redutseerida, loobusin valdkonnapõhisest eristamisest ja lähtusin spetsialistile omasest töö sisu tunnustest nagu näiteks finants- ja kindlustusspetsialist, politseiametnik, analüütik ja nõunik, mille tulemusena tekkis kõiki ameteid hõlmav kategooria „Spetsialist“.

Tootmisvaldkonna alla kategoriseerisin vastajad (2), kes töötavad tootval tööl, kas meistri või operaatorina. Kategooria „Assisteerimine“ (4) alla vastajad, kes töötavad sekretärina ja müügiassistendina.

Kaalusin kategooriate „Juht“ (8) ja „Ettevõtja“ (4) ühendamist, kuid loobusin sellest, sest oma olemuselt on tegemist erinevate rollidega, kus „Juht“ on palgatöötaja, kuid „Ettevõtja“ pigem tööandjaks. Sellest tulenevalt kategoriseerisin „Juht“ alla vastajad, kelle roll kannab endas vastutust teiste inimeste juhtimise või töökorraldamise eest, nagu direktor, personalijuht ja ka õppealajuht koolis. Kategooria „Ettevõtja“ alla aga vastajad, kes on ettevõtte omanikud ja ühtlasi ka tööandjateks teistele inimestele.

Tänapäeval on digivahendite kasutamise oskus möödapääsmatu, omades olulist rolli igapäeva töö- ja argielus. Digioskus annab olulise eelise informatsiooni hankimisel, koolitustel osalemiseks ja pakkudes rohkelt võimalusi luua sotsiaalseid kontakte ja kuuluda erinevatesse huvigruppidesse, võtta osa üritustest. Digitaalselt asjatundlikel inimestel on võimalus iseseisvalt maailma asjade kohta uurida, leida infot toimuvate ürituste kohta ja osaleda erinevatel tasuta või tasulistel koolitustel.

2.6.2. Kategooria – õppimine

Andmestiku analüüsimisel koondasin kategooriasse „Õppimine“ järgmised alakategooriad: kogetud muutused, õppimisviis, elukestev õppimine, konkurentsivõime, enesearendamine, teadlikkus, keskkond, tervis.

Ankeetküsitluse andmestikust tulenevad koodid: teadmiste praktiline rakendamine, uued teadmised, uudishimu, teadlikum õppimine, enesearendamine, konkurentsivõime, hea vorm, hea enesetunne, kehvem mälu, aeglasem omandamine, keskkond, finantsvõimalused.

2.6.3. Kategooria – tegutsemine

Andmestiku analüüsimisel koondasin kategooriasse „Tegutsemine“ järgmised alakategooriad: senise eluviisi jätkumine, valmisolek alustada uute tegevustega, praktiline tegutsemine, sotsiaalne suhtlemine, liikumine, aktiivne osalemine kogukonnas, huvitegevusega tegelemine.

Ankeetküsitluse andmestikust tulenevad koodid: vaba-aja sisustamine (hobitegevuses osalemine), sotsiaalne suhtlemine, liikumine, teadmiste ja oskuste jagamine, senise eluviisi jätkumine (töötamine), vabatahtlike töös osalemine.

2.6.4. Kategooria – Edukana ja aktiivsena vananemine

Andmestiku analüüsimisel koondasin kategooriasse „Edukana ja aktiivsena vananemine“ järgmised alakategooriad: valmisolek kohaneda muutustega, senise eluviisi jätkumine, sotsiaalne suhtlus, tervis, osavõtt aktiivsetest tegevustest, õppimine ja väärtustamine, investeerimine.

Ankeetküsitluse andmestikust tulenevad koodid: tervis (füüsiline ja vaimne tervis), finantsvõimalused (sotsiaalsed garantiid ja investeerimine), senise elukorralduse jätkumine, juhendamine, huvitegevus, vabatahtliku töö, sotsiaalsed suhted, õppimine ja õppimisvõimalused vanemas eas, heterogeensus, üksindus, iseseisvus, kogukonda panustamine.

2.6.5. Pensioneerumiseks ettevalmistav kursus

Analüüsisin ankeetküsitluses saadud vastuseid, mis olid seotud pensioniks ettevalmistava kursusega, milline on vajadus uue kursuse/koolituse järele. Ankeetküsitluse andmestikust tulenevalt ei nähtud vajadust, sest hetkel selline kursus puudub. Samas oli valmisolek kursusel osalemiseks, kui saab kaasa rääkida teemade valikul. Huvituti vanemaealistele pakutavatest koolitusvõimalustest, mis arvestavad varasemat kogemust ja teadmisi ning on suunatud pigem praktilistele tegevustele ja kohandatud vajaduspõhiselt.

2.7. Uurimustöö eetika

Kvalitatiivses uuringus on oluline järgida eetilisi printsiipe, kuidas valimiliikme poole pöördutakse, et infot hankida, kuidas toimub informeerimine ja millised on uuringuga kaasnevad riskid ning võimalused uuringus osalemisest loobuda (Laherand, 2008).

Ankeetküsitlusega kogutud andmete analüüsimisel ja tõlgendamisel lähtusin vastajate anonüümsuse tagamisest. Vaatamata asjaolule, et ankeetküsitluse läbiviimine oli anonüümne, siis vältimaks võimalust olla ära tuntav, kasutasin vastajate anonüümsuse tagamiseks tähe (M/N) ja numbri kombinatsiooni. Uurimustöös kasutatud küsitluse vastused ja pilootintervjuu helisalvestis on salvestatud uurija arvutis, millele puudub ligipääs kolmandatel isikutel. Pilootintervjuu intervjuueeritavalt küsisin enne salvestamist nõusoleku ja informeerisin teda võimalusest igal ajal loobuda, sh ka tagantjärgi ning andmete kustutamisest.

Ankeetküsitlusele vastajaid informeerisin küsitluse sissejuhatuses, et vastamine on vabatahtlik ja anonüümne ning saadud andmeid kasutan ainult uurimuse eesmärkidel.

Jälgisin uurimustöö läbiviimisel Eesti teadlaste eetikakoodeksis toodud põhimõtteid. Suhtusin vastajatesse lugupidavalt ja informeerisin uuringus osalejaid uurimustöö andmete kasutamisest ning nende andmete konfidentsiaalsusest.

3. TULEMUSED

Peatükis annan ülevaate ankeetküsitluse tulemustest. Tulemused olen näitlikustamise eesmärgil esitanud tabelitena. Küsitluse tulemusi analüüsid märkasin, et andmetes olulisi erinevusi vanusegruppides ei esine. Sellest johtuvalt käsitlen analüüsi tulemusi 50–65aastaste vanusegrupist lähtuvalt, eristamata ankeetküsitluses nimetatud vanusegruppe. Tulemuste esitamisel järgin püsitatud uurimisküsimusi.

3.1. Õppimine

Ankeetküsitlusega kogutud andmeid analüüsid, tekkis kodeerimise tulemusena kategooria õppimine, mille alla koondasin andmed, mis on seotud uskumustega õppimisvõime muutumisest vanemas eas, õppimise kogemuse muutustega võrreldes varasema (20-30-aastat tagasi) ajaga, seniste õppimiskogemuste ja takistustega ning kuidas planeeritakse elukestvat õppimist jätkata vanemas eas.

3.1.1. Vanemas eas õppimise olulisus

Vastajad pidasid vanemas eas õppimise juures oluliseks õppimist praktiliste tegevuste kaudu, kas eelnevalt omandatud teadmiste ja oskuste soovitakse leida praktilisi rakendamisevõimalusi ja uusi teadmisi omandada praktiliste tegevuste, kasutades selleks loovust ja säilitades uudishimu. Vanemaealised on vabad eelnevalt tööalase õppimisega seotud raamidest ning soovivad leida rakendust eelnevalt omandatud teoreetilistele teadmistele ja kompetentsile. Õppimisega soovitakse saavutada hea enesetunne, mis on peamiseks motivaatoriks koolitustel osalemiseks vanemas eas ja olla ise oma õppimiskogemuse juhiks ning lahendada loovalt probleeme. Hinnatakse avatud koolituskeskkonda, mis toetab õppimist ja soovitakse olla aktiivselt kaasatud, jagades oma kogemusi ja teadmisi.

N24: *Et suudaks ajaga kaasas käia ja olla aktiivne, tegus ja saada hakkama igapäevaelus ja tööelus.*

M37: *Uudishimu, olla parimas mõtlemisvormis, saada aru paremini ümbritsevast ja võimalus kaasa rääkida erinevatel teemadel.*

N30: *Tekib mingi teema vastu huvi ja soovid lisateadmisi, oskusi.*

Õppimise juures peetakse oluliseks regulaarsust, selleks, et huvi õppimise vastu säiliks. Erinevates tegevustes regulaarseks osalemiseks on olulisel kohal sotsiaalne suhtlus mõttekaaslaste või sõpradega, kellega koos elukestvat õppimist jätkata või uute tegevustega alustada.

Õppimiseelistuste osas nähtus andmetest, et enamusele vastajatest meeldib ise kursusele/kooli kohale minna (16 vastajat), mis annab tunnistust eelneva õppimiskogemuse mõjust, kus õppimine toimus peamiselt klassi- või koolitusruumis. Samas oli näha, et vastajad (11) on valmis osalema õppetegevustes, mis toimuvad digivahendite või e-õppekeskkonnas, mida võib seostada perioodi 2020-2022 mõjuga, kus kohapeal, nõ silmast-silma, koolitused olid edasilükatud.

N20: *See-eest õpimotivatsioon ning teadlikkus omaenda võimetest on suuremad. Rõõm on olnud kogeda, et erinevalt oma koolieas kogetud põhilisest "istu, kuula, loe, kirjuta" õppimisstiilist on tänapäeval kasutusel palju põnevamad ja efektiivsemad õppemeetodid.*

3.1.2. Takistused õppimiseks

Uurisin vastajatelt, milliste takistustega on nad viimasel aastal kokku puutunud, mis ei võimaldanud koolitusel osaleda. Takistustena, millega valim on viimastel aastatel kokku puutunud, toodi välja koolituse läbiviimise keskkond, eelkõige koolituspäeva pikkus, päevakava ja ülesehituse keerukuse või võõrkeelsus ning huvitavad koolitused on rahaliselt kulukad. See annab tunnistust, et 50–65aastaselt ollakse teadlikum ja valitakse koolitus lähtuvalt praktilisest väärtusest, koolitaja pädevusest ja kompetentsist, samuti koolituskeskkond peab olema sobiv. 50–65aastaselt hinnatakse kvaliteetset sisu, koolituse ülesehituse selgust ja osaletakse koolitustel, mis pakuvad praktilisi oskusi. Keskendutakse eelkõige koolituselt saadavale kogemusele. Õppimine algab kogemusest ja on sellega seotud, kui pole kogemust, ei saa olla ka õppimist (Jarvis, 1998).

N8: *Koolituspäev on pikk (kestab rohkem kui 5 tundi);*

N26: *Valivus ja nõudlikkuse kasv. Liiga palju teemasid on ära leierdatud. Osa koolitajaid lihtsalt ei vasta minu nõudlikkuse tasemele;*

N28: *Kriitiline koolituse ja koolitaja valik, koolituse hind.*

Vastajad, kes ei olnud osalenud täiendkoolitustel, tõid põhjustena välja: vajaduse puudumise, koolituste maksumuse ja keskkonna mittedsobivuse ning tööandja mittetoetamine. See viitab sisemise motivatsiooni puudumisele või asjaolule, et koolitusest osavõtt ei aita kaasa eesisevate eesmärkide saavutamisele, mis on seotud eneseteostamisega või puudub uudishimu.

3.1.3. Uskumus – õppimisvõime muutumine vanemas eas

Inimestel on erinevad uskumused ja sellest tulenevalt kogevad ka muutusi erinevalt. Uurisin vastajatelt, kas nad usuvad, et vanemas eas õppimisvõime muutub ja kuidas tajuvad muutusi õppimisvõimes võrreldes varasema ajaga 20-30-aastat tagasi. Vastajatest 65% uskusid, õppimisvõime muutustesse vanemas. Eelnevale õppimiskogemusele tuginedes leidsid vastajad, et õppimine on muutunud teadlikumaks ja praktiliste tegevuste kaudu talletub teadmine paremini. Samas leiti et mälu on läinud kehvemaks ja tegevused aega nõudvamaks.

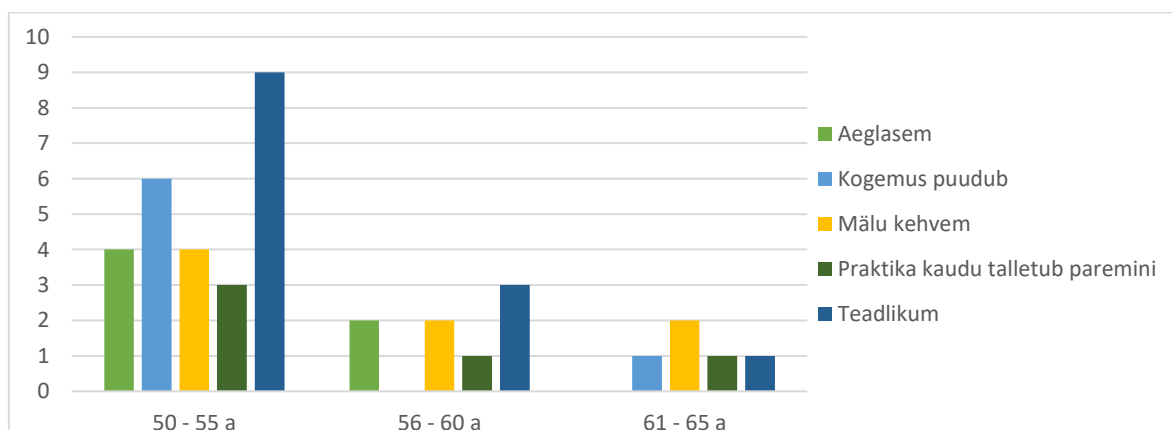
N20: *Mõte ei liigu enam nii kiiresti, uued asjad ei jää nii kergesti meelde.*

N17: *Lühimälu ja keskendumisvõime on kehvemad, õpitu kinnistamiseks peab oluliselt rohkem tööd tegema.*

N10: *Õppimine toimub teadlikumalt läbi eelnevate teadmiste, kogemuste seostamisel.*

N30: *Kui nüüd midagi õppida, siis olen valiv just selles osas, et kes õpetab - tema kogemus, teadmised oskused. Ja kindlasti õpin seda, mis tõesti huvi pakub.*

M38: *Õppimise kui protsessi, rutiini, tegevuse "unustamine". Ja muidugi (ka aju kui organi) puht füüsiline vananemine. Inimene on füsioloogiliselt loodud õppima noores eas. Vanas eas ei taha asjad kinnistuda enam.*



Tabel 2. Muutuse kogemine tunnuse põhiselt

Analüüsisin andmeid erinevate vanuse gruppide lõikes, arvestades proportsionaalsuse põhimõtet, kus 72% vastajatest oli vanuse grupis 50-55-aastat, mis on kaks korda rohkem kui järgnevas kahes vanusegrupis, 20% vastajaid vanuse grupis 56-60-aastat ja 8% vastajaid vanusegrupis 61-65-aastat. Tulemustes erisusi ei esinenud, vastajad tõid samades proportsioonides välja peamised tegurid, kuidas nad kogevad vanuse lisandudes õppimisega seotud muutusi.

3.1.4. Õppimismotivatsioon

Uurisin, mida vastajad ise teevad oma õppimismotivatsiooni tõstmiseks, millised tegurid aitavad motivatsiooni hoida. Andmete analüüsi tulemusena saab väita, et valimis küsitletud inimestel on motivatsiooni huvituda uutest teadmistest ja kogemustest. Motivatsiooni tõstab kui õppimis- või hobitegevust saab teha kellegagi koos ning leitakse huvitav teema ja õpetaja.

N5: *Mul siiani **motivatsioon kõrge**, aga soovitus teistele, tulge kastist välja ja vaadake kui äge on elu :).*

N7: *Tegelda millegi **uue hobiga**- näiteks õppida mägima karmoskat.*

N17: *Toimetan alati **pisut mugavustsoonist väljaspool**, et oleks vajadus pingutada ja uusi teadmisi omandada.*

N28: *Olla ise **aktiivne õppija**. Veidi vaja enesedistsipliini ja **mugavustsoonist väljumist**.*

N30: *Ennekõike leida **teema, mis huvitab ning hea õpetaja**.*

N32: *Heaks motivaatoriks oleks **kellegagi koos osalemine** või leida mingi **teema või tegevus, mis väga paelub**.*

Õpimotivatsioon saab alguse uudishimust teema vastu, kus olulist rolli mängib koolitaja või õpetaja ning sotsiaalsed suhted, st võimalus osaleda kellegagi koos, mida rõhutab ka sotsiaal-konstruktivistlik paradigma, kus oluline koht on keskkonnal ja sotsiaalsetel suhetel.

3.2. Tegutsemine

Tegevuste planeerimine enne pensioneerumist, aitab sujuvamalt kohaneda rollimuutusega ja hilisemale rahulolule vanemas eas. Ankeetküsitlusega kogutud andmeid analüüvides, tekkis kodeerimise tulemusena kategooria tegutsemine, kuhu koondasin andmed, mis on seotud 50–65aastaste planeeritavate tegevustega enne pensioneerumist ja tegevustega, milles soovivad end rakendada vanemas eas, mis toetavad elukestava õppimisega jätkamist.

3.2.1. Enesearendus vanemas eas

Vastajate valmidus jätkata elukestva õppega vanemas eas, mis on seotud uute oskuste omandamisega, seni omandatud kogemuste ja teadmiste jagamisega ning enesearendamisega, on suur. Osa vastajaid on juba alustanud uute tegevustega, mis aitavad neid püsida heas füüsilises või vaimses vormis ning osa planeerib võimalusel ja vajaduse tekkimisel õpingutega alustada. Vastajad, kes olid kahtleval seisukohal, andsid märku, et teatud tingimustel ollakse valmis uue tegevusega alustama pärast tööelust eemaldumist. Avaldati valmisolekut, alustada pensionieas uute tegevustega, leides, et ei ole kunagi hilja alustada, seda eriti pensionieas, kus vabaaega on rohkem ja kohustusi vähem.

N4: *Alustasin ujumise (krooli õppimist).*

N32: *Usun küll, et võiksin vajadusel ja võimalusel **alustada õpingutega.***

M16: *Kõik oleneb **huvidest ja motivatsioonist.***

N35: *Ei oska öelda, oleneb tervisest.*

N32: *Usun küll, et võiksin **vajadusel ja võimalusel alustada õpingutega.***

M29: *Pigem ei sea piire. Uued teadmised ja oskused on alati vajalikud, nii et küllap ka pensionieas, aga pigem on see **vastavalt huvidele mitte vanusest sõltuv.***

M8: *Pensioniea peale pole mõelnud, aga **osalen võimalusel.***

Vastajatel on valmisolek enesearendamiseks pensionieas, et hoida enda kursis kiiresti muutuvates valdkondades (infotehnoloogia ja majandus, ettevõtlus), omandada uusi teadmisi erinevates käelistes tegevustes kunsti- ja käsitööga valdkondades (fotograafia, loovkirjutamine, maalimine, puutöö, kokandus) ning pühenduda uue võõrkeele õppimisele. Eelnimetatud tegevused näitavad valmisolekut kasutada igapäeva tööst vabanevat aega

eesmärgipäraselt, et hoida vaim virgena ja soovi säilitada õppimishuvi, mis lähtub inimese enda vajadustest, mitte aga vajadusest püsida konkurentsivõimelisena.

N20: *Kuna olen üsna sotsiaalne inimene, võin olla mõne raamatu-, käsitöö-, matkavms klubi **eestvedajaks**, korraldada kooskokkamisi, väikeseid ekskursioone jms;*

N6: *No vot seda ei tea kahjuks. Ma sõbrannadega viskan nalja, et hakkam käelise tegevuse **ringi juhendajaks** ja tantsutrenni juhendajaks ka. Miks ka mitte.*

M38: *Pigem vist jah mingi **vabatahtlikkuse teema** või hobi.*

N19: *Minu töö on ka hobi, kavatsen sellega jätkata.*

3.2.2. Teadmiste jagamine vanemas eas

Põlvkondade ülene teadmiste jagamine on oluline märksõna edukana ja aktiivsena vananemisel. Andmestikku analüüsid märkasim valimi valmisolekut ja soovi jagada oma seniseid teadmisi ja kogemusi (15), mis on omandatud praktiliste tegevuste kaudu erinevatest hobitegevustest osavõttes või erialasest kompetentsist tulenevalt. Oluliseks peeti ka senise eluviisi jätkumist (16) ja osalemist vabatahtlikus töös ning aktiivset panustamist ühiskonna ja kogukonna ellu ning vanavanemana noorema põlvkonna arendamisel kaasa löömist ja tegevuste pakkumist.

M14: *Ehk teen **kodukohas poistele poiste ringi**, kus õpitakse lihtsamaid asju tegema: puutöö, elektritöö, ehitus jne- täna on kõik IT-s kuid võiks ise ka osata (kasvõi kruvi seinä keerama, mitte ei pea töömeest tellima*

N21: *Tahaksin **kirjutada raamatuid ja/või õppematerjale**. Näiteks loodusest. Lihtsast elust. Tahaksin olla äge pensionär-blogija-suunamudija, kes aitab kummutada eelarvamusi, et vanadus on hirmus.*

N24: ***Abistades** mõnda noort perekonda laste hoidmisel, **juhendada** pensionäride päevakeskuses mõnda huviringi (lugemisklubi, näitering)*

N31: ***Kogukonnas õpetades**, ringe tehes*

M37: *Olen **vabatahtlik mõnes** kaitseorganisatsioonis.*

N17: *Keskendun olulisele, olen **äge vanaema**, kellega saab maailma asju arutada ja koos põnevalt aega veeta.*

Täiskasvanud on valmis, mitteformaalõppes põlvkondade üleselt või vahel omandatud teadmisi ja kogemusi jagama, mis omab väljundit läbi praktiliste tegevuste ja

pakub rahuldust mõlemapoolselt. Õppimine toimub nii ise õppides kui ka teadmiste jagamisel.

3.2.3. Liikumine

Andmed näitasid, et vastajate füüsiline aktiivsus on hea, liigutakse regulaarselt ja tegeletakse spordiga, vaid 10% vastajatest ei tegele sportlike tegevustega või ei liiguta end regulaarselt. Vastajad leidsid, et aktiivset eluhoiakut pensionieas aitavad säilitada liikumine, sh sportlikud tegevused ja reisimine, enesearendamine läbi hobitegevuse või kogukonna tegevustesse panustamine, sotsiaalne suhtlemine nii perekonnaliikmete kui ka sõprade ja huvitegevuse kaudu leitud kontaktidega. Tähtsaks peeti ka senise eluviisi ja väljakujunenud harjumustega jätkamist.

Võrdluses, kuidas näevad vastajad enda füüsilist aktiivsust tulevikus pensionärina, nähtuvad samad tulemused, kus lisaks regulaarsele liikumisele on lisandunud looduses matkamine ja reisimine, vähenenud on pisut spordiga tegelejate hulk. Andmeid analüüsid märkasid, et hetkel liikumisega mittetegelejatest (6) planeerib liikumistegevustega alustada (4) pensionieas ja ainult 2 vastajat jääb kindlaks oma senisele harjumusele mitte spordiga tegeleda. Füüsiline aktiivsus pensioneerumise järgselt on kõrge (33), planeeritakse regulaarse liikumise ja spordiga tegelemisega jätkamist, ent ollakse valmis, et regulaarne liikumine tulevikus võib sõltuda tervisest.

Andmeid analüüsid määrasin koodid tegevustele, mis aitavad säilitada head vaimset ja füüsilist tervist pensionieas: tervis, suhtlemine, senise eluviisi jätkumine.

M19: **liigun**, kuni jalad kannavad, **suhtlen** sõprade ja lähedastega, **loen** raamatuid.;

N28: **toituda** tervislikult, jälgida **tervist** ja **suhelda** aktiivselt lähedaste ning tuttavatega.;

N21: **Liikuda** värskes õhus, süüa mõõdukalt, kasutada erinevaid stressiga toimetulemise tehnikaid, **suhelda** mõttekaaslastega.;

M38: **Hoida tuju** enam vähem **heana**. See on **alus positiivsete tegevuste alustamiseks** ja tegemisteks. **Toriseda, poriseda ja rahulolematu** võib ju ikka olla, aga selle juures ei tohi kurjaks muutuda.

3.2.4. Pensionärirolliks valmistumine

Uurisin, ettevalmistavaid tegevusi, mida peetakse vajalikuks teha, et kohaneda uue rolliga pensionieas. Valimist 64% ei pidanud vajalikuks teha pensionärieluks ettevalmistavaid tegevusi ning selleks eraldi valmistuda. Tulemus on kooskõlas eelnevalt uuritud andmestikuga, kus toodi välja soov jätkata senise eluviisiga, mida omakorda toetas andmestik, mis oli seotud pensionile jäämise ajaga, kus sooviti senist töötamist jätkata veel pikema aja vältel.

N25: *ilmselt on tark seda võtta kui loomulikku protsessi ja tunda rõõmu suurematest valikuvabadustest, rohke vaba aja olemasolust.*

M19: *Selles mõttes tuleks valmistuda vanaduspõlveks, et kas teenida endale pension, või teha investeringuid, et vanast peast ei peaks puudust kannatama ega laste kaela jääma.*

Vaatamata asjaolule, et pensionärirolliga kohanemiseks ettevalmistavaid tegevusi ei planeerita teha, uurisin, milliseid ettevalmistusi on siiski tehtud pensioniea saabumiseks. Peamiselt on investeeritud, et tagada majanduslik sõltumatus, kus enamus peab oma toimetulekut heaks, mis võimaldab senise eluviisi jätkumist. Tähelepanu on pööratud vaimsele ja füüsilisele tegevusele, olles aktiivsed liikujad ja suhtlejad.

N5: *Investeerinud koolitustele. Ammukadunud sõbrad on taasaktiivseks saanud :) Ambitsioonid karjääriredelil, kodu soetamise ja laste kasvatamise aeg on minevik. Nüüd on rõhk vaimsetel huvidel ja samaväärsete uute suhete loomisel, taaskohtumistel sõpradega*

N20: *Veel ei ole sellele mõelnud, kuid annan endale aru, et pensioniea tervisele laotakse suuresti vundamenti praegu, 50+ vanuses. Seda nii tervislike harjumuste loomise/säilitamise kui positiivse või negatiivse mõtteviisi arendamise kaudu.*

M37: *Olen teinud investeringuid nii rahalisi, kui ka täiendanud mõtevara uueks eluetapiks. Loodan, et sõpruskond ei ole vaid pensionärid, see peab sisaldama igat iga.*

M38: *Spetsiaalselt ei valmistu. Kui siis püüaks puht majanduslikult nii sättida, et potentsiaalses pensionieas oleks jooksvad kulutused madalad. Aga muidu, eks ta tegelikult on tõesti nii, et inimene planeerib ja jumal lihtsalt naerab selle peale.*

M9: *Eeldusel, et "rahavateenrid" mingite kenijaalsustega hakkama ei saa, siis jah.*

N25: *perena ilmselt jah, üksikisikuna võib raskem olla, hinnaralli on liiga kiire.*

M3: *Kindlustunne võib olla petlik.*

N39: *Mõningal määral, aga mitte piisavalt.*

Pensionärirolliks valmistumisel on oluline majanduslik kindlustunne ja sotsiaalsed suhted, mis ei piirdu vaid eakaaslastega, vaid on vanuse ülesed, st kontakte erinevate vanuse gruppidega ning ammukadunud tutvuste taaselustamine, et asendada kadunud suhteid või kaotusi, mis elu kaasa toob vanuse suurenedes.

3.2.5. Pensionile jäämine

Uurisnin valimilt, mida toob kaasa rolli muutus, mis on seotud pensionile jäämisega. Peamiselt leiti, et tekib rohkem kohustuste vaba aega, mida sisustada erinevate valikuvõimalustega. Toodi välja ka võimalik elukvaliteedi langus ja ka asjaolu, et veel ei ole mõeldud pensionile jäämisele.

N5: **Rohkem aega** tegeleda asjadega, mis tegelikult **huvi pakuvad**;

N33: **Suuremaid valikuvõimalusi**, kas töötada täisajaga edasi või osalise ajaga või üldse mitte töötada.

M38: **Uusi tegevusi**, mida pole jõudnud senini teha. Pensionile jäämine on pigem muude tegevuste prioritseerimine. Ilmselt jääb siia ka kategooria "lihtsalt mõlutamine", mida pole saanud tegelikult tehagi;

N35: **Elu kvaliteet** seoses olematu **pensionirahaga langeb vaesuse tasemele**. Ei mingeid huvialasi, reise ega pikemaid käike isegi mitte Eestis. Hambutu olemine, kuna hambaravi on kallid. Peale rohude ja arвете maksmist tuleb väga vaadata toidupoes mida üldse on võimalik söögiks osta. **Ei midagi ilusat**.

N39: **Sissetulekute vähenemist ja muutust elustiilis**;

N7: **Ausalt** öeldes ma ise **pole sellele veel mõelnud**, sest see aeg tundub alles kaugel olevat, aga täna ei ole küll veel sellust tunnet, et tahaks passiivselt koju jääda. See poleks minu moodi.

Selleks, et tööelust lahkumine ja kohanemine uue, pensionile jäänu rolliga, toimuks sujuvalt on vajalik planeerida oma tulevikku, teha teadlikud valikud ja alustada ettevalmistavate tegevustega varakult, vältimaks tagasilangust senises elukorralduses ja sotsiaalse suhtluse vähesust.

3.2.6. Sotsiaalne suhtlemine

Olulist rolli, edukana ja aktiivsena vananemise teekonnal, kannavad head sotsiaalsed suhted ja valmidus sõlmida uusi tutvusi. 50–65aastastel on väljakujunenud sõprussuhted ja tutvusringkond, samuti on laienenud perekondlikud suhted (lapsed ja nende kaaslased, lapselapsed, lähisugulased ja nende kaaslased), kellega koos tegutseda. Uurisin, milline roll on sotsiaalsetel suhetel pensioniks valmistumisega. Valimist 54% leidis, et sotsiaalsel suhtlemisel perekonna, sõprade ja lähikondsetega on pensionieaks valmistumisel peamiselt toetav roll, kus olulisel kohal on üksteise hoidmine ja empaatiavõime.

N5: *Tore on vananeda koos kaasaga, pere ja sõpradega.*

M37: *Ma pigem saaksin olla abiks neile, kes ei ole pensionil, kuna siis olen oma aja peremees. Ma ei näe teistel muud rolli, kui moraalsel toetusel, et nüüd on õige aeg jääda pensile ja me toetame seda otsust. Muidugi, kui finantsiline pool väheneb, siis iga pereliikme roll võib suurenedada, kui ollakse põhiliseks sissetuleku allikana võetud isikuks ;) Õigus väljateenitud pensionile jäämise otsust peab aktsepteerima, see peab olema õigus ja vabadus. Surm ametipostil ei peaks olema elu sihiks.*

M18: *Igal inimesel on roll. Kui hoiad teisi, siis hoiavad nemad sindki.*

3.3. Edukana ja aktiivsena vananemine

Vananemisega kaasnevad erinevad uskumused ja arusaamad, mis tulenevad tähendustest, kuidas nähakse vanemas eas inimesi ja nende toimetulekut ning kuidas seda kajastatakse meedias või omavahelises suhtluses. Sellest johtuvalt uurisin, kuidas mõtestavad tänased 50–65aastased edukana ja aktiivsena vananemist ja tulenevalt uurimisküsimusest uurisin nende ootusi ja eneseteostuse võimalusi vanemas eas, mis aitavad kaasa eluga rahuolu suurenemisele, elukestvatele õppele. Siinkohal on oluline eelneva põlvkonna suhtumine tänastesse vanemaealistesse, kuidas nähakse tänaseid vanemaealisi ning kuidas vastajad ennast näevad vanemaealisena, kuivõrd läbi suhtumise kujundatakse endast pilt teistele.

Tänased 50–65aastased on oma eluga rahul või siis väga rahul. See näitab, et seni tehtud tegevused on pakkunud rahulolu ja rõõmu ning vahel ületanud ootusi, mis viitab positiivsele hinnangule seni kogetule ja omandatule ning loob soodsad võimalused kogeda rahulolu ja positiivset suhtumist vanemas eas.

M38: *Üsnagi. Muidugi võiks ju alati olla kõik veel paremini.*

N7: *Olen rahul ja inimesed ei peaks niipalju virisema kogu aeg.*

N17: *Elu on isegi ootusi ületanud, igati rahul.*

M29: *Nii ja naa. Üldiselt liiga palju töötamist, muidu OK.*

N39: *Olen eluga üldiselt rahul, sageli isegi väga rahul.*

3.3.1. Edukana ja aktiivsena vananemise mõtestamine

Edukana ja aktiivsena vananemist mõtestatakse läbi senise elustiili jätkumise, kus olulisel kohal on töö, mis pakub rahuldust ja sotsiaalsed suhted nii perekonna kui ka väljakujunenud sõpruskonnaga. Aktiivsed tegevused on seotud reisimise ja uute kohtade avastamisega ning füüsilise tegevusega, milles sisaldub igapäevane jalutuskäik või mõõdukas sportimine. Vastuseid analüüsid määrasin järgmised koodid: senise elustiili jätkumine, sotsiaalne suhtlemine, liikumine ja reisimine, aktiivne osavõtt tegevustest.

N31: *Aktiivne, st sportlik, liikuv, reisimine, uued ringid, eneseharimine. Edukas - aktiivne kogukonna liige.*

N20: *See tähendab minu jaoks eelkõige sotsiaalset aktiivsust: pere- ja sõprussuhete värskena hoidmist ning võimalusel jõudumööda jätkuvalt ühiskonda töötamise (pigem osakoormusega) ja vabatahtliku töö kaudu panustamist. Selliste valikute tegemist nüüd ja ka edaspidi, mis soodustavad võimalikult kaua tervena elamist.*

Vananemist nähakse järjepideva protsessina, mida võetakse elu loomuliku osa, millega ei pea kaasnema eriline kohtlemine või arusaam. Täna 50–65aastased jätkavad vananedes seniste tegevustega, tunnevad huvi maailmas toimuva vastu, suhtlevad perekonna ja sõpradega, kannavad hoolt tervise üle ja pühendavad aega hobitegevustele. Edukat vananemist mõtestatakse läbi kogukonda ja vabatahtliku töö panuse ning tegevustes õnnestumisena.

N24: *Et vananemine kuulub inimese elukaare juurde, seda ei pea võtma kui traagikat vaid jätkata oma elu tavapäraselt, tegutseda vastavalt võimetele ja nautida uusi võimalusi mida pakub elukogemus ja rohkem vaba aega.*

N6: *Suudad olla tegevuses, rakendatud ja rahul ning säilitada ka omale sobiva elustandardi.*

M14: *Ei tohi liialt mõelda, et olen vana, elada tuleb täiel rinnal ja rõõmuga, aga hoides tervist, olla parajalt aktiivne, ka kehaline aktiivsus väga oluline.*

Osa valimist ei olnud veel mõtestanud edukana ja aktiivsena vananemist, mis näitab, et vananemine tähendab senise eluviisi jätkumiseni, mis pakub ja ollakse avatud erinevatele võimalustele, tehes teadlike valikuid ning panustades enese ja kogukonna arengusse aktiivselt pakutavatest tegevustest osavõttes või omaette tegeledes, sõltuvalt inimese enda aktiivsusevajadusest ja iseloomust.

M29: *Ära iial ütle iial, ehk võimalused tuleb hoida enda ligiduses, olla avatud ja uudishimulik.*

3.3.2. Edukana ja aktiivsena vananemine ning elukestev õppimine

Inimesed õpivad kogu elukaare ulatuses, andes võimaluse enesearendamiseks ja tõstavad enesekindlust ja -teadlikkust. Õpikogemused ja -harjumused, mis kujunevad välja nooremas vanuses, kujundavad inimese suhtumist õppimisse. Kui varasemalt oli õppimine vajalik, et püsida konkurentsivõimelisem, siis vanuse lisandudes on õppimine muutunud teadlikumaks, suunatud praktilistele tegevustele ning oskuste lihvimisele.

Valimist 84% oli jätkanud haridusteed pärast keskkooli lõpetamist ja 61 % oli lõpetanud ülikooli magistri- ja bakalaureuseõpingud. See näitab, et õppimine on oluline ja õppimisega planeeritakse jätkata vanemas eas, sest õppimine aitab püsida tervena, jätkata senist eluviisi ja olla väärtustatud ühiskonnaliige. Erinevates vormides toimuvat elukestvat õpet peetakse oluliseks eelkõige vaimse tervise aspektist lähtudes, millele aitab kaasa uudishimu, mida seotakse läbi õpihimu. Olulisele kohale on tõusnud soov oma teadmisi ning kogemusi jagada.

N22: *elukestev õpe ongi kõige olulisem.*

N6: *No mulle tundub, et õppimine ja uudishimu hoiavad vaimu virge ja mõistuse selge ja meeled tegevuses ning that's fun!*

N35: *Taas, kui on uudishimu kogu elu vastu, siis on ka õpihimu. Vananemine on elu loomulik osa ja see ei tohi hirmutada. See on oma kogemuste jagamise aeg, see on rahulik kulgemine, uute kogemuste õppimise aeg - see avardab hinge, toob rahulolu.*

N26: *Ma olen elu aeg õppinud, see on mu tugevaim oskus. Ma lihtsalt jätkan sellega.*

M38: *Aju on nagu lihassmass, minu kätes, jalgades jne, see vajab treenimist. Parim treening on õppimine, mis hõlmab ka lihtsalt kodus lugemist. Ka millegi uue tegemine, näiteks IT mehele koduremondi tegemine on muu tegevus, mis arendab nii aju, kui teisi oskusi.*

N32: *Kindlasti mõjub sotsialiseerumine koolitustel ja mujal hästi vaimsele ja kehalisele tervisele. **Uued teadmised** ja eluga kursis olemine annab juurde **enesekindlust**.*

N35: *Aitab olla **ühiskonnas kaasärääkija ja tegija**.*

Õppimine võimaldab elu rikastada, rääkida kaasa ühiskonnas toimuvatest protsessides, olla osaline muutustes ja leida uusi sotsiaalseid kontakte, mis lõpptulemusena aitab säilitada iseseisvat toimetulekut ja mõtestada ja väärtustada elatud elu.

3.3.3. Tänaused pensionärid

Tänaused 50–65aastased näevad endast põlvkond vanemaid inimesi heterogeensetena, kelle hulgas on endaga hästi toimetulevaid kui ka elu pakutavatele väljakutsetele alla jäänud inimesi. Andmetest selgus mittetoimetulekut seostatakse üksikuks jäämisega ja sellest tulenevalt eraldumisega, mis viitab sotsiaalsete suhete olulisusele. Vastuste sisust leidsin järgmised koodid: üksindus, heterogeensus, iseseisvus, aktiivsus, tervis ja majanduslik toimetulek.

M1: *Pensionäri näen **üksikuna** ja enda elus hoidmise pideva tegelemisega. Pensionärid **saadavad koos hakkama** ja oluliselt tugevalt toeks teineteisele ning positiivse suhtumisega.*

N34: *Teemaks on ikka **raha!** **Üksikul pensionäril** pole muud teha kui kodus istuda ja surma oodata. **Kahekesi koos tuleb rahaliselt paremini välja** ja nemad on aktiivsemad.*

N10: ***Inimesed on erinevad** kogu elu, nii ka pensionäridena. On väga **aktiivseid** ja maailmast huvituvaid, hobidega tegelevaid, liikuvaid ning on ka teistsuguseid.*

M18: ***Enamikul pensionäridel pole** ülejäänud inimkonnaga võrreldes **mingeid erinevusi**. Meedia ja kohati avalik arvamus on stampides, et pensionär võrdub vana ja haige inimene, kes polekski nagu enam pärsi inimene. /.../ Lisaks on poliitikud teinud sellest maskoti, keda saab ära osta ning kelle häältega võimule saada.*

M38: ***Inimesed on väga erinevad**. Iseloomud, karakterid, ambitsioonid, ettevõtlikus, temperament, tervis, vitaalsus jne jne jne. Nii on nad on erinevad ka pensionieas. Pole olemas sellist ühesugust asja nagu pensionär. Seega ei saa kirjeldada sellist asja nagu "pensionär" See oleks sama kui püüda kirjeldada inimtüüpi "õpilane". Või "tööline".*

N39: **Väga erinevad**, sõltuvalt haridusest, sissetulekutest, tervisest ja sotsiaalsest võrgustikust. Algharidusega maainimene, kes on järelmaksude laenuorjuses vs jõukas linnaproua, kes käib esietendustel.

N17: Piirkonnas, kus liigun, kohtan palju **aktiivseid ja rõõmsameelseid** pensionäre. Kahjuks **paistavad aktiivsusega silma valdavalt naised**.

N25: Samas näen **linnatingimustes aktiivseid, enamasti naispensionäre**, kes osalevad päevakeskuste tegemistes, käivad Looduse omnibussiga retkedel, kontsertidel, muuseumides.

N35: Enamasti väga **krapsakatena ja aktiivsetena**, saavad hakkama, vaatamata ühiskonnas tehtud muudatustele, mis on väga proovikiviks, kus neile pole üldse mõeldud. Nad on tulnud karastunud aegadest.;

N20: Kahjuks minu tutvusringkonnas on pensionärid üsna **halva tervisega**, mistõttu nende eluviis pole kuigi aktiivne. Jõudumööda pühendatakse end lapselaste eest hoolitsemisele ja aiatöödele.

N31: **Vaesed, vaesus** paistab nende riietest, hammastes - ravimata hambad, sest raha ei ole, haiged, sest toituvad halvasti raha puudumisel. Liiguvad vähe sest **tervis halb**.

3.3.4. Täna 50–65aastased kui tuleviku pensionärid

Uurisid kuidas näevad 50–65aastased ennast tulevikus pensionärina. Iga eelnev põlvkond annab panuse kuvandi loomiseks, läbi enda ettekujutuse ja suhtumise, mis mõjutab märkamatu järgmise põlvkonna suhtumist ja arvamuse kujunemist. Andmetest selgus, et küsimus pani mõtlema ja paljud küsitluteist ei olnud, millised pensionärid on nad tulevikus. Andmeid analüüsid märkisin järgmised koodid: aktiivne, senise eluviisi jätkumine, seaduskuulekas, õppiv ja uudishimulik.

N6: Ausalt öeldes sunnib see küsimustik mind esmakordselt sellistele teemadele mõtlema. Kas tõesti on juba aeg? Mul võiks mingi sotsiaalse suhtlemisega trenn vmt. olla x nädalas. Bowlinguklubi? Lions klubi? Oma väike äri... keraamika v portselanimaal. Suusatamas ja soojal maal tahaks ikka käia x aastas jne.

N13: **Juhendan** edasi lintantsu ringi, tegelen lastelastega, hoian ennast **liikumises**.

N15: Olen **aktiivne**, suhteln sõpradega, tegelen hobidega.

M18: Olen ikka ise edasi, pension ei muuda pilti, vaid biloogiline vananemine. Tõenäoliselt läheb samm tõntsimeks ja reaktsioon aeglasemaks, eks see mõjutab ka minu kuvandit.

N32: Olen vaid mõelnud, et tahaksin **võimalusel tööl käimist jätkata.**;

M1: Ontlik **seadusekuulekas** pensionär.

N23: **Distsiplineeritud, regulaarne trenn ja vaimne tegevus.**

M38: Loodetavasti on see rahulik. Aga kuna ei ole selgeltnägija, ei oska ka kuidagi tulevikku ennustada. Isegi enda oma. Vana inimese eelis on see, et ta teab - maailm on üks üsna muutlik paik. Võib-olla veedan pensioni "mugavalt", aga võib-olla peab veel **vanuigi alustama nullist?** Never know.

M14: Arvan, et jään pärispensionile 70 selt, ka siis võiks ehk olla poistele mõne puutööringi **juhendaja** ja teha sellist nokitsemist-meisterdamist.

N25: Olen näiteks aegajalt mõnele noorele perele **abiks** lapsehoidmisel. Käin pensionäride grupiga **väljasõitudel/ekskursioonidel, teatris**. Osalen mõnes pensionäride **võimlemise/fooga grupis**. Olen kevadel ja suvel maakodus, hoolitsen lillepeenarde eest. Talvel ja sügisel osalen **mingis huvialaringis**.

M37: Olen ühte otsa pidi **vabatahtlikuks ühiskondlikus organisatsioonis** (abipolitsinik, kaitseliit vms), viibin palju looduses, arendan ja säilitan esiisade maja, **abistan** pensionäre, abi vajavaid noori, liigun lõputult looduses, reisin. Loen raamatuid, võib-olla osalen läbi poliitika ühiskondlikus elus Olen parem vanaisa, kui see aeg kätte jõuab, abistan lapsi. Ja olen **üldse lahe ja positiivne inimene**.

M29: Ühiskondlikus plaanis ei kujuta ennast ette. Ikka pigem egoistikud tegevused enda ja perega. **Palju sporti, palju kultuuri ja hobisid ning uusi oskusi mida tahaks õppida.**

See, kuidas tänased 50–65aastased näevad iseendid tulevikus, ei erine oluliselt osas hetke pensionäridest, väljaarvatud üksinduse ja juhendamise osa. Valim ei näinud end eraldatuna või üksikuna, mis omakorda näitab, et sotsiaalsed suhted ja aktiivsus võimaldab säilitada ka pensionieas heaolu tunde, tundmata end üksikuna või kõrvale jäetuna. Valim tõi välja olulise aspektina juhendamise soovi, et oma teadmisi ja oskusi edasi anda põlvkondade üleselt või osaleda aktiivselt erinevates huvi- ja hobitegevuses. Samuti ollakse teadlikumad

tervise osas, kus iga inimene ise saab anda oma panuse, et püsida füüsiliselt ja vaimselt heas vormis.

3.4. Pensioneerumiseks ettevalmistav kursus

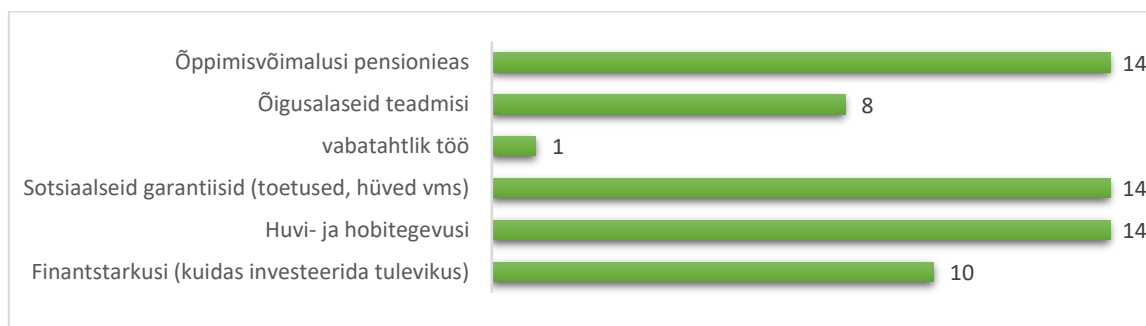
Planeerimistegevus on oluline enne pensioneerumist (Tam, 2017), mistõttu uurisin küsitluses osalejatelt, milline on nende vajadus osaleda koolitusel või kursusel, mis aitab uue rolliga kohaneda pärast aktiivsest tööelust lahkumist. Enamus vastajaid (33) pidas rolli muutusega seonduvat kursust või koolitust ebavajalikuks. Küsitlusele vastajatest 6 leidsid, et kursus on vajalik.

M37: *Otsest vajadust ma ei tunne, kuid selline kursus oleks igati tervitatav. Võib-olla osaleksin sellel ka ise.*

N6: *See oleks küll huvitav. Sunniks mõtlema ette ja annaks ilmselt ka mõtteainet.*

N17: *Sõltub teemadest.*

Täiskasvanud õppijad on teadlikud ja soovivad kaasa rääkida teemade valikul, milles nähakse õppimisvõimalusi (Jarvis, 1998). Kui pensionärirolliks ettevalmistav kursus on loodud, milliseid teemasid võiks kursusel käsitleda, mida peavad vastajad oluliseks. Tegemist oli eeldefineeritud vastustega, kus oli jäetud võimalus lisada omalt poolt täiendav teema.



Tabel 3. Pensioniks ettevalmistava kursuse teemad

Tulemus näitab, et kui pakkuda võimalust osaleda kursusel ja anda võimalus kaasa rääkida teemade valikul, tõuseb märgatavalt ka huvi kursuse/koolituse vastu. Vastajatest 36 leidis, et loodaval kursusel võiks käsitleda kõiki vastuse variantidena väljapakutud teemasid, lisades täiendavate teemadena vabatahtlikuna tegutsemise ning töid välja vajaduse hoiatada

ohtudes eest, mis seonduvad finantseerimisega. Koolituse vajalik tehakse lähtuvalt teema olulisusest ja praktilisest väärtusest.

M34: *Kõik eelnev on vajalik, see peakski kõike seda haarama.*

N23: *Vabatahliku töö võimalused pensionieas inimesele.*

M17: *Vanemas eas võiks mudugi üle vaadata õigussfääri, sest kui ise ei ole jursit, siis kõik need õigused vajaksid paremat selgitamist. Kuid seda ei pea tingimata tegema vaid "pensionär".*

M38: *Vanainimestele finantsilises mõttes investeerimismõtte pähe istutamine lõppeb suht kindlalt vanainimesele oma rahast ilma jäämisega. Ülejäänud teemasid käsitletagu nii et maa must.*

Uurisin tänaste 50–65aastaste valmisolekut pensionieaks ettevalmistavast kursusest osa võtta. Andmestikust nähtub, et kui pensionieaks ettevalmistav kursus on loodud, on 75% valmist valmis osalema. Osa võtta soovitakse ajavahemikul alates tänasest kuni aasta enne pensioniea saabumist.

M18: *Mõitslik on elada juba algusest peale võimalikult ettenägelikult - käia koolis, õppida ka kõrgkoolides, luua perekond ja hoolitseda oma sotsiaalse võrgustiku eest. Ka oma kinnisvara või pemnsinifonde peale võiks jväga varakult mõelda, 15 aastat enne pensioniiga on minu arvates hilja.*

M29: *Kuni 1 aasta enne pensionile jäämist, Kuni 15 aastat enne pensioniea saabumist, Tegelikult sõltub. Minu valik investeerimine - oleks vajalik mida varem seda parem, samas näiteks sotsiaalsete garantiide teema oleks pädev pigem vahetult enne, sest need teemad muutuvad.*

4. ARUTELU

Vanemaealise elanikkonna oodatava eluea kiire kasvu kaudu muutub üha aktuaalsemaks küsimus, mida tähendab pensioneerumine tänapäeva maailmas, kuidas inimesed kujundavad oma elu ning milliseid võimalusi näevad ühest rollist teise üleminekul. Täna 50–65aastased veedavad pikema eluea tõttu pensionärina 20-30-aastat, mis on veerand nende elust (Yeung, 2012). Selleks, et saavutada rahulolu pensionieas, on vaja kohaneda pensioneerumisega kaasnevate muutustega erinevates eluvaldkondades (Tam, 2017). Seeläbi kuidas täna 50–65aastased näevad tänaseid pensioniealisi, kujundavad nad ka suhtumise, kuidas neist nooremad inimesed näevad hiljem neid pensionieas. See on toonud kaasa suhtumise muutuse vananemisse.

Käesolevas uurimuses soovisin välja selgitada, kuidas 50–65aastased kogevad õppimisega seonduvaid muutusi võrreldes varasema ajaga, millised on ootused ja eneseteostuse võimalused vääriskamas eas, mis aitavad kaasa iseseisva toimetuleku säilimisele ja elukestva õppe jätkumisele, mis toetavad edukana ja aktiivsena vananemist, et suurendada pensioneerumise järgselt, võttes aktiivselt osa ühiskonna ja kogukonna elus.

Tulemused kinnitasid Atchley (1989) järjepidevuse teoorias välja toodud seisukohta, et 50–65aastased soovivad säilitada olemasolevaid sisemisi ja välimisi ressursse, et kohaneda järkjärgult elus asetleidva rolli muutusega, kasutades selleks varasemalt saadud kogemusi ja teadmisi iseenda ja oma sotsiaalse maailma kohta, et saavutada seatud eesmärgid. Uurimus näitas, et positiivset suhtumist vananemisse evivad inimesed, kes jätkavad eelnevalt tekkinud harjumusi, on valmis alustama uute asjade omandamist ning sõlmima uusi tutvusi lisaks olemasolevatele sotsiaalsele võrgustikule. Atchley ütleb (1989), et muutused elus toimuvad märkamatu, kus alles tagasi vaadates tõdetakse, et muutus on toimunud. Edukana ja aktiivsena vananemiseks on vajalik säilitada senine elustiil, mis võimaldab kohaneda ealiste muutustega märkamatu, sealjuures leides uusi harrastusvõimalusi ja sotsiaalseid suhteid, et asendada neid kaotatud suhetega.

Ühiskond ootab tänastelt 50–65aastastelt pikemalt tööelus osalemist ja järkjärgulist tööelust lahkumist (Sotsiaalministeerium, 2023). Sellest johtuvalt on vajalik kohandada olemasolevaid töösuhteid ja -mustreid, mis võimaldavad järkjärgulist tööelust lahkumist, et rolli muutus ei ole järsk, kus inimene kaotab hetkega osa oma identiteedist (Henning, G., Lindwall, M. & Johansson, B., 2016). Edukana ja aktiivsena vananemisele, mis ei ole pelgalt

seotud bioloogilise vanusega, aitab kaasa planeerimine. Mida paremini inimesed oskavad oma elu planeerida ja teha otsuseid, kuidas kasutada oma ressursse enne pensioneerumist (Yeung, 2013), et jätkata oma senist elukäiku, loob võimaluse pikendada oma tööelu.

Organisatsiooni vaatest tähendab see ettevaatavalt töökohtade paindlikumaks muutmist, läbi kaasamise ja vanemaealiste soovidega arvestamist, mis on seotud pensioneerumiseks ettevalmistamisega. Uurimus tõi välja, et 50–65aastased on alustanud ettevalmistavaid tegevusi, mis on seotud majandusliku toimetulekuga ja tervise eest hoolitsemisega, samas kui tegevused, mis on seotud elukestvas õppes osalemisega, sh oma teadmiste ja oskuste jagamine, on jäänud mõtte- ja soovitasandile. See võib olla tingitud ka info puudusest, sest 50–65aastased ei samasta end veel pensioneerunud inimestega. Sujuv üleminek, et kohaneda pensioninäri eluga, on vanemas eas heaolu säilitamiseks hädavajalik ning sellele aitab kaasa pensioneerumise planeerimine (Yeung, 2013) nii üksikisiku, kohaliku omavalitsuse kui ka organisatsioonivaatest, et luua võimalused kaasamiseks ja vanemaealiste ressurssida kasutamiseks.

Uurimus tõi välja, et uudishimu ja teadmiste janu uute ning huvitavate tehnoloogiate, maailmas toimuvate muutuste osas, ei muutu vanusega. Uurimustöö andmetele tuginedes tunnevad 50–65aastased end väärtustatuna kui saavad jagada oma teadmisi ja kogemusi põlvkondade üleselt, mis tekitab neis heaolutunde ning tunnustuse kogukonnas. Uurimistulemused kinnitavad huvi jätkumist maailmas toimuva vastu, soovi tegeleda enesearendamisega. Pikas perspektiivis toob see kaasa üldise suhtumise muutuse, mis soosib vanemaealiste tööturul püsimist ja nende kaasamist ning arvamuse arvestamist. Teisisõnu kõik see, mida täna tehakse, mõjutab inimese heaolu ja kasu tulevikus.

Uurimuse valim tõi välja soovi panustada põlvkondade ülesesse teadmiste jagamisse, kus tänased 50–65aastased on valmis väärikamas eas olema juhendajateks ja teadmiste jagajaks noorematele. Kohalikul tasandil sõltuvad pakutavad tegevused sellest, kuidas omavalitsus näeb vanemaealisi, kas ta märkab ja väärtustab vanemaid mehi ja naisi ning paljud vanemaealiste organisatsioonid on peamiselt mõeldud naistele (Tambaum & Pettai, 2019).

Arvestades uurimuse valimi väljatoodud valdkondi (matkamine, praktiliste igapäeva oskuste edasiandmine, loovkirjutamine, kokandus, majandus jms), annab see tõuke kohalikele tasandile ja organisatsioonidele teistsuguseks lähenemiseks, kus olulisel kohal on

arvestada vanemaealiste kogemusi ja teadmisi ning soovi neid jagada kogukonnas, millele on võimalik kaasa aidata läbi õppimisvõimaluste loomise, et edendada õppimiskultuuri. Ettepanek on luua täiskasvanute õppimisvõimalustest keskkond, kus vanemaealistel on võimalik välja pakkuda teemasid ja olla õppimise eestvedajaks ja teadmiste jagajaks kogukonnas.

Vajalik on luua võimalused, kus tänased 50–65aastased inimesed saaksid pensionieas realiseerida oma teadmisi ja kogemusi, mis leiaksid laiemat kasutust ühiskonnas (Sidorenko, 2015). See võib kaasa tuua senise paradigma muutuse. Uuringu tulemus, väikese valimi pinnalt, näitas valmisolekut ja soovi jagada teadmisi ja kogemusi ning selle käigus õppida, et olla maailmas toimuvate muutustega kursis. Tegemist on kahesuunalise, mõlemat poolt positiivselt mõjutava, tegevusega, kus ühelt poolt jagatakse olemasolevaid teadmisi ja kogemusi ning teiselt poolt annab juhendatav võimaluse õppida ja teadmisi täiendada juhendajal, mis omakorda tekitab sünergiaid ja suurendab huvi maailmas toimuvate protsesside vastu.

50–65aastased soovivad leida pensionieas rakendust, et olla ühiskondlikult aktiivsed ja kaasa rääkida muutuvast maailmast ning mitte pelgalt rahulduma kohaliku omavalitsuse või organisatsioonide pakutavate harrastustega. Selline lähenemine võimaldab vähendada ealist diskrimineerimist, kus vanemaealisi nähakse pigem sotsiaalset tuge vajava rühmana (Maailma Terviseorganisatsioon, 2015). Luues võimalusi erinevate vanuserühmade koosõppimisele ja -tegutsemisele, aitab see kaasa suhtumise muutusele, kus vanemaealisi nähakse pigem koormana ühiskonnas, kes vajab toimetulekuks toetusi.

Vastajad olid valmis alustama uute teadmiste omandamist erinevates valdkondades, alates võõrkeeltest kuni kaasaegse digitehnoloogiani ning hobivaldkonnaga seondult jagada oma teadmisi, mis võimaldab luua sarnasel huvi põhinevaid uusi sotsiaalseid suhteid ja laiendada võrgustikku. See omakorda aitab kaasa heaolutundele tulevikus. Tegelemine enesearendamisega (Findsen ja Formosa, 2011) aitab kaasa iseseisvuse ja sõltumatuse ning vaimse võimekuse säilitamisele vanemas eas (Bjursell, 2019). Seega tuleb pakkuda vanemaealistele rohkem tegevusi, mis on suunatud enesearendamisele ning ajamahukamad.

Vastajad evisid aktiivset eluhoiakut, siis oli ootuspärane, et selline tegevus jätkub ka pensionieas (Wadesten, 2006). Uuringu tulemused näitasid, et inimesed soovivad osaleda vabatahtlikus töös, juhendada erinevaid huvi- ja teadmiste ringe, osaleda hobitegevuses ning

jätkata töötamist. Kohalikul omavalitsuse ja organisatsioonide tasandil tuleb mõelda, kuidas kaasata ja luua võimalused inimestele, kes ise sotsiaalset suhtlust ei otsi, st sotsiaalse suhtlemise olulisust oma tervisele ei taju, sotsiaalseks suhtlemiseks, mis annab tõeke edukana ja aktiivsena vananemisele ning väldib kapseldumist ja ühiskonnaelust võõrandumist.

Edukana ja aktiivsena vananemise üheks peamiseks sõlmküsimuseks on (Kahn & Rowe, 1997), kuidas arvestada inimese sotsiaalseid (Jackson, 2005), majanduslike ja kultuurilisi huvisid (Järvensivu, 2020), olukorras, kus aktiivsest tööelust, kas osaliselt või täielikult eemaldunud, inimestel on rohkem vaba aega, mis võimaldab neil pühendada rohkem aega hobitegevustele, selle käigus aste leidvale sotsiaalsele suhtlusele, kuidas luua võimalusi, mis aitaksid vanemas eas inimesi integreerida kogukonna tegevustesse ja saavutada kõrgem rahulolu eluga (Havinghurst, 1961).

Uurimusest selgus, et tänased 50–65aastased ei tunne vajadust pensioneerumiseks ettevalmistava kursuse järele, vaid eelistavad informaalset lähenemist, kuna näevad vananemist kui loomulikku protsessi, mistõttu uue rolliga kohanemiseks ei ole vaja spetsiaalset ettevalmistumist. Minu ettepanek on luua keskkond, kus jagada teadmisi ja informatsiooni, mis hõlmab sotsiaalelusfääri, finants-, tervise- ja õigusteemade käsitlemist, samuti enesearendamiseks, sh vabaaja tegevused, ja võimalust pakkuda enda oskusi ning teadmisi kogukonnas. Loodava keskkonna eesmärgiks on suunata vanemaelisi planeerima pensionieaks ettevalmistavaid tegevusi. Keskkonna loomisel on võimalik kaasata erinevate valdkondade eksperte ja eelnevalt pensioneerunud inimesi, kes jagavad nõuandeid ja suuniseid pensioniea planeerimiseks, sh vabaaja sisustamiseks. Keskkond võiks lähtuda Cicero väljaöeldud õpetussõnadest: „*Sobivaimaks relvaks vanaduse vastu on vaimse tubliduse tundmine ja ellu rakendamine. Kes püüdleb selle poole kogu elu jooksul, lõikab vanas eas imepäraseid vilju. Ei vähene vanadel vaimsed võimed, kui aga püüdlikkus ja töökus püsivad.*“ (Cicero, 106-43 eKr).

Uuringu tulemused näitasid, et tänased 50–65aastased on harjunud kasutama digivahendeid igapäevaselt, seega on neil olemas vahendid vajaliku info iseseisvaks hankimiseks. Pensionile jäämise planeerimisega tegeleval vanemaelistel on kõrgem rahulolu pensionieas kuivõrd nad kogevad vähem muutusi oma psühholoogilises heaolus kui vanemaelised, kes pensioni planeerimisega ei tegele (Tam, 2017, Yeung, 2013).

Valimi tulemused näitasid kahte teemat, mida peetakse oluliseks tegevuseks pensionieaks valmistumisel. Esimene tegevus on seotud sotsiaalsete garantiide ja finantsplaneerimisega, et tagada muretu toimetulek vanemas eas. Teine tegevus on seotud õppimisvõimalustega ning huvitegevustega. Mõlemad tegevused on seotud iseseisva toimetuleku jätkumisele, näidates, et tänastel 50–65aastastel puudub kindlustunne riigi käitumismustrist tulenevalt, mis on seotud pensionisammaste ja pensioniõigusliku eaga. Ohu määrgina tõi 35 % valimist välja ka üksikuna toimetuleku raskused, kus riigi makstav pension ei taga senise elustiiliga jätkamiseks piisavalt ressursse. Olulisel kohal oli ka füüsiline aktiivsus ja sotsiaalsed suhted, mis aitavad kaasa paremale heaolu tunde jätkumisele, kus koos sõprade ja tuttavatega vananemist käsitletakse kui toredate teekonda, arvestades ealisi ja iseloomust tulenevate erisustega.

Edukana ja aktiivsena vananemise arusaam seostub eelkõige aktiivsete tegevustega, mis on seotud sotsiaalse suhtluse, liikumisega ja tervisega ning sooviga leida rakendust oma teadmistele ja oskustele. Tegutseda vastavalt võimalustele ja võimekusele, võttes vananemist kui elu loomuliku osa, kus on aega tegeleda uute kogemuste omandamisega, mis aitab hoida vaimu virgena ja avardada maailmapilti, sidudes omandatud teadmised uue teadmise, sünteesides seeläbi uusi teadmisi, mis hoiab mõtte erksana.

Valim leidis, et elukestev õppimine on kõige olulisem, õppimine annab võimaluse tunda ennast rohkem tegusa ja väärtuslikumana. Uudishimulik olemine hoiab vaimu virge ja mõistuse selge ning meeled tegevuses. Positiivse aspektina leitakse, olles tegelenud pidevalt õppimisega, et püsida konkurentsivõimelisena, siis tuleb sellega ka jätkata. Näidates, et tegevused, millega alustatakse nooremas eas kestavad jätkuvalt läbi kogu elukaare, omandades erinevaid varjundeid ja tahke. See omakorda kinnitab Findseni ja Formosa (2011) seisukohta, kus vanemaealiste õppimine peab olema suunatud pigem enesearendamise ja vaimu erksana hoidmisele, kui olema orienteeritud meisterlikkuse või kompetentsi omandamisele. Seega on väärikamas eas õppimine refleksiivne, võimaldades mõtiskleda elu mõtte üle ja tegeleda isikliku arenguga, mis on suunatud eelkõige indiviidi enda vajadustest lähtuvalt, mitte aga ühiskondlikust või tööalasest konkurentsist tingitud survest õppida.

KOKKUVÕTE

Tegemist on minu esimese läbi viidud kvalitatiivse uuringuga. Algas oli põnev, keskendusin teoreetilise kirjanduse ja uurimistööde lugemisele. Uurijana olin ahne, otsisin asjakohaseid artikleid, uuringuid ja teoreetilist kirjandust. Joonisin alla ja kirjutasin välja mõtteid, lugesin korduvalt üle. Märkasin, et mõtteid ja seisukohti, mis viisid hajutasid fookust ja takistasid eesmärgi saavutamist.

50–65aastaste arusaamasid ja tegevusi pensionieaks ettevalmistamisel on Eestis vähe uuritud ning näen vajadust sihipärasteks uuringuteks, tulenevalt pikenevast elueast, mille tulemusena suureneb vanemaealine elanikkond. Vanemaealiste arusaamade ja kogemuste uurimine on vajalik, et aidata kaasa teadlikkuse tõstmisele ühiskonnas, mis on seotud pensionieaks ettevalmistavate tegevuste planeerimisel, pensioniea ootuste ja vajaduste kaardistamisel, mis aitavad vanemaealisi kaasata ühiskonda ja jätkata elu kestva õppega.

Vaatamata asjaolule, et uurimistöö valim oli väike, sain kinnitust, et pensioneerumiseks ettevalmistavatele tegevustele või plaanide seadmisele, kuidas korraldada oma elu aktiivsest tööelust lahkumise järgselt, 50–65aastased inimesed ei ole veel mõelnud. Uurimistöö küsimustikule vastamine pani neid teemale mõtlema ja tegevusi planeerima. Planeerimine on oluline igas elufaasis, see aitab kaasa eesmärkide seadmisele ning olulise ja ebaolulise eristamisele.

Järgnevad uuringud on vajalikud, kaasates erineva sotsiaalse- ja majanduslikuga taustaga valimi, et uurida pensioneerumiseks ettevalmistavaid tegevusi ning hilisema kordusuuringuga sama valimi osas, selgitada välja planeerimistegevuste mõjususe, mis on seotud rahuloluga pensionieas. Soovitan läbi viia uuring, mida korrata 5 ja 10 aastase ajavahega samade uuritavate hulgas, et näha, millised on kogemuslikud ja tajutud muutused ootuste ja tegelikkuse vahel, mis annaks võimaluse pensionieas inimeste paremaks kaasamiseks ja nende ressursside sihipäraseks kasutamiseks.

Uurimustöö tõi esile elukestva õppe olulisuse, mis on seostatav eelkõige vajadusega jätkata senist eluviisi, olla aktiivne ning tunda huvi maailmas toimuva vastu. Huvitundmine ja aktiivsus sõltub ka inimese põhiolemusest, kuid inimene on kohanemisvõimeline ja tugeva sotsiaalse võrgustiku toel võimeline ennast ületama. Iga inimene vajab tunnustust ja väärtustamist, mis tekitab mõtte, et läbi vanemaealistele mõeldud keskkonna on võimalik

pakkuda oma teadmisi ja kogemusi ning seeläbi olla mõjutajaks põlvkondade üleses õppimistegevuses, mis aitab väärtustada inimese panust ühiskonda.

Tagasi vaadates teekonnale sain kinnitust, et edukana ja aktiivsena vananemise kontspetsioon rõhutab kaasatust eesmärgipärastesse tegevustesse, tegevuste planeerimist, füüsilist liikumist, sotsiaalseid suhteid ja õppimist erinevates vormides, mis aitavad hoida vaimset tervist ning kõik see koosmõjus on seotud hilisema hea- ja rahuloluga pensionieas, võimaldades kohaneda ühest rollist teise üleminekul.

50–65aastased omavad ressursse ja on võimekad, sellest johtuvalt soovitan uurida, millised on ootused pensionieaks, mida soovivad ühiskonnalt ja kuidas näevad oma enda rolli. Kogutud andmete analüüsimise järgselt on võimalik pakkuda lahendusi, mis rahuldavad mõlemat osapoolt, nii ühiskonda tervikuna kui ka pensionieas inimest.

Kokkuvõttes on tegemist elukestva õppimise teekonnaga, mis algab inimese sündides, kus inimene õpib ja omandab teadmisi kasutades erinevaid viise ja saavutades valdkondliku või ka huvitegevuse alase kompetentsi taseme ja jõudes elukaare teise poolde, annab ühiskonnale tagasi – aidates seeläbi taaskord nooremaid põlvkondi teadmiste omandamisel. Läbi põlvkondade kestva õppe, väheneb ka vanuse gruppide vaheline eristatus ja tekib sidusam kogukond.

„Elu tuleb elada ajas edasi, aga seda tuleb mõista ajas tagasi.“ (Kierkegaard)

ALLIKAD

- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190. <https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>
- Bjursell, C. (2019). Inclusion in education later in life: Why older adults engage in education activities. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 10(3), 215-230. <https://doi.org/10.3384/rela.2000-7426.rela20192>
- Bonsang, E., Adam, S. & Perelman, S. (2012). Does retirement affect cognitive functioning?. *Journal of Health Economics*, 31, 490-501.
- Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and Learning for the Elderly: Why, How, What. *Educational Gerontology*, 26(3), 213-228. <https://doi.org/10.1080/03601270903182877>
- Braun, V., Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Cicero, M. T. (106-43 eKr). Cato Vanem vanadusest. TRÜ: Tartu Riiklik Ülikool nr 28, 14.10.1977, <https://dea.digar.ee/article/truajaleht/1977/10/14/1>
- Creswell, J. W. (2012). Collecting qualitative data. *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Fourth ed. Boston: Pearson, 204-35.
- Findsen, B., & Formosa, M. (2011). *Lifelong learning in later life: A Handbook on Older Adult Learning*. Rotterdam. Sense Publishers <https://doi.org/10.1007/978-94-6091-651-9>
- Formosa, M. (2020). *Activity theory as a foundation for active ageing policy: the Maltese experience*. <https://doi.org/10.24917/27199045.181.1>
- Fuentes, N. (2021). *Barriers to Lifelong Learning for Third Age Older Adults*. [Doktoritöö, California State University]. <https://scholarworks.calstate.edu/downloads/vq27zt254>
- Hachem, H. (2020). Learning in older age. *Ageing in a changing society*. 113-120. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1397155/FULLTEXT01.pdf#page=115>
- Havinghurst, R.J. (1961). Successful Ageing. *The Gerontologist*, 1, 8-13.

Henning, G., Lindwall, M. & Johansson, B. (2016). Continuity in Well-Being in the Transition to Retirement. *GeroPsych*, 29 (4), 224-237. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000155>.

Illeris, K. (2003). *Learning Changes through Life*. Professor of Educational research. Roskilde University. <https://adulthoodeduc.gr/wp-content/uploads/attachments/Illeris2-9.pdf>. 01.04.2023.

Jackson, S. (2005). When learning comes of age? Continuing education into later life. *Journal of Adult and Continuing Education*. Vol 11 No 2, 188- 199.

Jarvis, P. (1998). *Täiskasvanuharidus ja pidevõpe: teooria ja praktika*. Tallinn: SE&JS.

Jarvis, P. (2004). *Praktik – uurija: praktikast teooriani*. Võru: Eesti Vabariigisõltumatu Kirjastus.

Jefimova, M. (2016). Aktiivsena vananemine Põhja-Tallinna Linnaosa sotsiaalmaja ja eakate kodu näitel. (magistritöö). Tallinn: Tallinna Ülikool.

Järvensivu, A. (2020). Varieties of agencies during working life changes. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 11(1), 1-15. <https://doi.org/10.3384/rela.2000-7426.rela1039>

Laanet, N. (2016). *Edukas vananemine 50-aastaste Tallinnas elavate inimeste näitel*. [bakalaureusetöö, Tallinna Ülikool]. <https://www.etera.ee/zoom/28869/>

Lagerspetz, M. (2021). *Ühiskonna uurimise meetodid*. Tallinn: TLÜ Kirjastus.

Laslett, P. (1987). The Emergence of the Third Age. *Ageing and Society*. 7 (2), 133-160. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00012538>

Lobjak, M. (2020). *Teadlik vananemine kui elukestva õppe fenomen* [magistritöö, Tallinna Ülikool]. <https://www.etera.ee/zoom/84334/>

Maailma Terviseorganisatsioon. (2002). Active Ageing. A Policy Framework. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf. Alla laaditud 01.04.2023.

Maailma Terviseorganisatsioon. (2015). Healthy ageing. <http://www.who.int/publications/i/item/97889241565042>

Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsioon (1998). *Maintaining Prosperity in an Ageing Society*. Paris: Organization for Economic Cooperation and Development. https://read.oecd-ilibrary.org/economics/maintaining-prosperity-in-an-ageing-society_9789264163133-en

Mason, J. (2002). *Qualitative Researching* 2nd ed. London: Sage Publication. 62-85.

Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*. Vol 37, No 4, 433-440.

Mofatt, S. & Heaven, B. (2017). 'Planning for uncertainty': Narratives on retirement transition experiences. *Ageing & Society*, 37(5), 879-898. <https://doi.org/10.1017/S0144686X15001476>

Percy, K. (1990). The future of educational gerontology: A second statement of first principles. *Ageing, education and society: Readings in educational gerontology*. 232-239.

Pärnu Haigla (2021). *Eaka inimese elukvaliteet*. https://www.ph.ee/sites/default/files/2021-07/Eaka%20inimese%20elukvaliteet_0.pdf.

Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (2015). Successful aging. 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century. *Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 70(4), 593-596. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv025>

SA Kutsekoda (2016). *Ülevaade olulisematest trendidest ja nende mõjust Eesti tööturule kümne aasta vaates*. <https://oska.kutsekoda.ee/wp-content/uploads/2016/04/Tulevikutrendid-1.pdf>

SA Kutsekoda (2019). *Ülevaade Eesti tööturu olukorrast, tööjõuvajadusest ning sellest tulenevast koolitusvajadusest*. https://oska.kutsekoda.ee/wp-content/uploads/2020/05/Tööjõuprognosis-2019_2027_terviktekst.pdf

Saks, K. (2016). *Elukvaliteet*. Teoses: Saks, K. (toim). Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele (lk 28 - 50). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Saks, K. (2016). *Inimese elukaar*. Teoses: Saks, K. (toim). Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele (lk 11-19). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

- Sidorenko, A. (2015). *Adjusting to population ageing: evidence for policy action*. https://www.researchgate.net/publication/288992377_Adjusting_to_population_ageing_evidence_for_policy_action
- Sowers, K. ja Rowe, W. 2007. *Global Ageing. In Handbook of gerontology: evidence based approaches to theory, practice, and policy*. Blackburn, J. A., Dulmus, C. N. (Eds.) New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sotsiaalministeerium. (2023). *Heaolu arengukava 2023-2030*. <https://www.sm.ee/heaolu-arengukava-2023-2030>
- Statistikaamet. (2019). *Rahvastikuprognosis näitab rahvaarvu vähenemise aeglustumist*. [2022, aprill 17]. <https://www.stat.ee/et/uudised/pressiteade-2019-077>
- Statistikaamet. (2023). <https://andmed.stat.ee/>. 01.04.2023
- Tam, Maureen. (2017). Towards a cross-cultural understanding of ageing and learning by senior adults in Hong Kong and Australia. *International Journal of Lifelong Education*. 36. 1-13. <https://doi.org/10.1080/02601370.2017.1328712>.
- Tam, M., Boulton-Lewis, G., Buys, L., Chui, E. (2013). Similarities and differences in views of ageing and learning in Hong Kong and Australia. *Educational Gerontology*, 43(8), 393-403. <https://doi.org/10.1080/03601277.2017.1309634>
- Tambaum, T. (2016). *Haridusgerontoloogia*. Teoses: Saks, K. (toim). Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele (lk 246 - 278). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Tambaum, T., Pettai, I. (2019). *Kellele Eestis on vaja vanemaalisi mehi?* [Who need older men in Estonia]. *Riigikogu Toimetised*, 39, 151–162.
- Timonen, Virpi 2008. *Ageing Societies: A Comparative Introduction*. Open University Press: Buckingham.
- Tulva, T. (2001). *Vananemine Eestis: eakate toimetulek ja teenuste vajadus*. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikooli Kirjastus.
- van Dyk, S., Lessenich, S., Denninger, T., Richter, A. (2013). The Many Meanings of „Active Ageing“. Confronting Public Discourse with Older People’s Stories. *Recherches sociologiques et anthropologiques*. 44 (1), 97-115. <https://doi.org/10.4000/rsa.932>

Vidovićová, L. (2018). New roles for Older People. *Population Ageing*, 11, 1–6. <https://doi.org/10.1007/s12062-017-9217-z>

Õispuu, T. (2018). *Vanemaealised mehed informaaalses õppes Eesti Maanteemuuseumi näitel*. [magistritöö, Tallinna Ülikool]. <https://www.etera.ee/zoom/44569/>

Yeung, D. Y. (2012). Is pre-retirement planning always good? An exploratory study of retirement adjustment among Hong Kong Chinese retirees. *Aging and Mental Health*, 17(3), 386-393, <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.732036>

Wadesten, B. (2006). An Analysis of Psychosocial Theories of Ageing and Their Relevance to Practical Gerontological Nursing in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(3), 347-354. <https://doi.org:10.1111/j.1471-6712.2006.00414.x>

Wiest, M., Kutscher, T., Willeke, J., Merkel, J., Hoffmann, M., Kaufmann-Kuchta, K., & Widany, S. (2019). The potential of statistical matching for the analysis of wider benefits of learning in later life. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 10(3), 291-306. <https://doi.org:10.3384/rela.2000-7426.rela201910>

Withnall, A. (2000). Older learners – Issues and perspectives (Working Papers of the Global colloquium on supporting lifelong learning). *Milton Keynes: Open University*.

Withnall, A. (2006). Exploring influences on later life learning. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 25(1), 29-46. <https://doi.org/10.1080/02601370500309477>

Withnall, A. (2010) *Improving Learning in Later Life*. London and New York: Routledge.

Ühinend Rahvaste Organisatsioon. (2012). *Active ageing and quality of life in old age*. [2022, aprill 13]. <https://digitallibrary.un.org/record/749171/files/Title-Preface-Contents.pdf>

LISAD

Lisa 1. Ankeetküsitlus "Pensioniks valmistumine elukestva õppe vaatenurgast"

Küsimustiku eesmärgiks on uurida 50+ vanuses inimeste tegevusi ja arusaamasid, mis aitavad kaasa aktiivsena ja edukana vananemisele ning millistest tegevustest soovitakse osa võtta, mis aitavad kohaneda uue rolliga ja kuidas kujutletakse end ette pensionärina.

Küsimustik on minu magistritöö „Pensioniks valmistumine 50+ vanuses täiskasvanutel Eestis: elukestva õppe vaatenurgast“ osa, mille tulemusena saan läbi vastajate kogemuste ja tegevuste kirjelduste välja pakkuda lahendusi elukestva õppes kaasamisele ja selle jätkumisele pensionieas.

Küsitlus on vabatahtlik ja anonüümne ning andmeid kasutan ainult uurimuse eesmärkidel.

Küsimustik hõlmab taustainfot, senist õpikogemust, ootusi pensionieaks valmistumisel ja arusaama aktiivsena ja edukana vananemisest. Küsimused on, kas valikvastustega või on jätetud võimalus lisada vabas vormis vastus.

Küsimuste korral palun kirjutage piret.johvik@gmail.com

Soovin Teile kannatlikkust ja head tahet küsimustiku täitmisel.

Piret Jõhvik

Tallinna Ülikooli magistriõppe üliõpilane

* Kohtustulikud küsimused

1. Kas olete?*

Naine

Mees

2. Teie vanus?*

50 - 55 a

56 - 60 a

61 - 65 a

66 - 70 a

71 a või vanem

3. Teie haridus?*

Põhikool (8 klassi)

Keskharidus

Kutseharidus

Tehnikum

Ülikool (bakalaureus)

Ülikool (magister)
Ülikool (doktor)

4. Perekonnaseis*

Üksik/vallaline
Abielus/kooselus

5. Millisel ametikohal töötate?*

6. Milline roll on digioskustel töös ja igapäevaelus?*

kasutan iga päev interneti ja e-suhtluse võimalusi

kasutan erinevaid tööalaseid programme

arvuti ja programmidega töötamine on mulle keeruline

vajan juhendamist arvutiga töötamiseks

olen vilunud arvuti kasutaja

7. Mis on õppimise juures mulle oluline?*

Hea enesetunne

Tööturul parema konkurentsivõime

Uued teadmised

Leida uusi mõttekaaslasi

Võimalus arendada loovust ja maailma pilti

Saan oma teadmisi jagada kaasõppurite, töökaaslaste, tuttavatega

Leian rakendust oma oskustele/teadmistele töökohal

Tunde, et olen vajalik ja tunnustatud juhendaja / kaasõppurite poolt

Võimalus rakendada uusi teadmisi igapäeva tegevustes

Võimaluse koos kaasõppijatega tegutseda

Osaleda vaikiva kuulaja / vaatlejana

Võimaluse olla uudishimulik ja uurida iseseisvalt juurde

8. Kas osalete osalenud viimase poole aasta sees täienduskoolitustel?*

Jah

Ei

9. Kui vastasite eelmisele küsimusele "Jah", millise regulaarsusega?

Iga nädal

Kord kuus

Kord kvartalis
Kord poolaastas

10. Kui ei ole osalenud täienduskoolitusel, siis miks?

Puuduvad sobivad koolitused
Ei tunne vajadust koolituse järele
Ei ole mõelnud koolituste peale
Koolitused on rahaliselt kulukad
Meeldib õppida iseseisvalt
Koolitustele jõudmiseks puudub transport
Koolituskeskkond ei sobi
Koolitusvorm ei ole sobi
Puudub vaba-aeg
Tööandja ei võimalda osaleda koolitustel

11. Kuidas eelistate õppida?

Ise kursuselt/kooli kohale minna
Koolitaja tuleb kokkulepitud kohta (töökoht või vabaajakeskus vms)
Digivahendite kaudu (zoom, teams vms)
E-õppe vormis
Õppimine peab sisaldama rohkem teooriat/teoreetilisi teadmisi
Õppimine peab toimuma praktiliste tegevuste kaudu

12. Millised on olnud viimasel aastal peamised takistused koolitustel osalemiseks? *

Koolitused on kallid
Koolitustele jõudmine on keeruline (transport puudub)
Õppekeskkond ei paelu
Koolitus toimub võõrkeeles
Koolituspäev on pikk (kestab rohkem kui 5 tundi)
Koolitus algab ebasobival ajal
Koolitusele registreerumine on keeruline
Koolituse päevakava on keeruline
Koolitusel käsitletavat teemat ei paelu

13. Kas usute, et vanemas eas õppimisvõime muutub?*

Jah

Ei

14. Kuidas olete kogenud õppimisega seotud muutusi võrreldes varasema ajaga (20-30 aastat tagasi)?*

15. Mis on peamine põhjus vanemas eas õppimiseks?*

16. Mis on peamine takistus vanemas eas õppimiseks?*

17. Kas olete mõelnud osaleda õpitegevustes pensionieas?*

Jah

Ei

18. Kas olete mõelnud vanemas eas alustada millegi uue õppimist või omandamist?*

Jah

Ei

19. Kas pensionieas on õige aeg alustada uute tegevustega?*

Jah

Ei

20. Millistes valdkondedes soovite ennast arendada pensionieas?*

21. Kui sageli olete valmis õpitegevustest pensionieas osa võtma?*

1 - 2 korda nädalas

1 kord kuus

2 kord kuus

kord kvartalis

22. Mil määral on elu seni vastanud ootustele? (Kui rahul olete oma eluga praegu)*

23.1 Mida tähendab Teile pensionile jäämine?*

23.2. Kuidas olete enda jaoks mõtestanud "aktiivsena ja edukana vananemist"?*

23.3. Kuidas mõjutab/soodustab elukestev õpe aktiivset ja edukat vananemist?*

24. Mida saate teha oma õppimismotivatsiooni tõstmiseks?*

25. Kuidas kirjeldate end pensionärina? Millist pilti endast ja enda kohast ühiskonnas ettekujutate? Milline võiks välja näha Teie tavapärase rutiini pensionärina? *

26. Kuidas kirjeldate praeguseid pensionäre? (Millisena näete hetkel pensionäre?)*

27. Kuidas soovite oma teadmisi/oskusi pensionärina rakendada?*

28. Millised tegevused aitavad säilitada aktiivset eluhoiakut pensionieas?*

29. Millises valdkonnas soovite endale leida rakendust pensionieas (vabatahtlik töö, huviringi juhendaja oma hobiga seondult vms)?*

30. Kui sageli olete valmis erinevatest tegevustest pensionieas osavõtma (vabatahtlik tegevus, hobitegevus vms)?*

1 - 2 korda nädalas

1 - 2 korda kuus

kord kvartalis

paar korda aastas

31. Kas tegelete huvi- või hobitegevustega*

Jah

Ei

32. Kuidas hindate enda füüsilist aktiivsust?*

Liigun regulaarselt
Tegelen spordiga
Olen mõelnud, et peaksin hakkama sportima / aktiivselt liikuma
Vaatan sporti pigem televiisorist/pealtvaatajana koha peal
Ei tegele sportlike tegevustega
Ei liiguta end regulaarselt

33. Milline võiks olla Teie füüsiline aktiivsus pensionieas?*

Liigun regulaarselt
Tegelen spordiga
Olen mõelnud, et võiksin hakata liikuma regulaarselt
Pigem jälgin sporti televiisorist / pealtvaatajana
Ei tee sporti

34. Millest sõltub hea vaimne ja füüsiline tervis?*

35. Mida plaanite ise teha hea vaimse ja füüsilise tervise säilitamiseks pensionieas?*

36. Kas pensioniärieluks tuleb valmistuda, et kohaneda uue rolliga (nagu varem tuli omandada tööks vajalike oskusi)?*

Jah
Ei

37. Milliseid ettevalmistusi olete teinud pensioniea saabumiseks (investeerimine, kursused, sõpruskond)?*

38. Kui pensioniiga (vanus 65 a) saabub, millal olete plaaninud pensionile jääda?*

Kohe pensioniea saabumisel
Kuni 1 aasta jooksul pärast pensioniea saabumist
1 - 3 aasta jooksul pärast pensioniea saabumist
4-5 aasta jooksul pärast pensioniea saabumist
ei ole mõelnud sellele

39. Kuidas tunnete, kas olete end materiaalselt kindlustanud pensionieaks?*

Jah
Ei

40. Kas tunnete vajadust pensionieluks ettevalmistava kursuse/koolituse järele, mis aitab uue rolliga paremini kohaneda ja selleks ettevalmistusi teha?

Jah
Ei

41. Milliseid teemasid võiks pensionieaks ettevalmistaval kursusel käsitlema?*

Finantstarkusi (kuidas investeerida tulevikus)

Sotsiaalseid garantiisid (toetused, hüved vms)

Õppimisvõimalusi pensionieas

Huvi- ja hobitegevusi

Õiguslaseid teadmisi (perekonnaseadus, töölepingu seadus, sotsiaalhoolekanne jms)

42. Millal sooviksite pensionieaks ettevalmistaval kursusel osaleda?*

Kuni 5 aastat enne pensionile jäämist

Kuni 1 aasta enne pensionile jäämist

Kuni 10 aastat enne pensioniea saabumist

Kuni 15 aastat enne pensioniea saabumist

43. Milline roll on pereliikmetel, sõpradel, töökaaslastel Teie pensioniks valmistumisel?*

44. Kust ja kuidas hangite infot aktiivsena vananemise kohta?

45. Milline on Teie arusaam aktiivsest ja edukast vanemisest?*

Täna vastamast. Kui olete valmis vastama täiendavatele küsimustele, vahetult toimuva intervjuu käigus (kuni 20-30 minutit), palun jätke oma kontaktandmed (telefon või e-kirja aadress), et saaksin Teiega ühendust võtta.