

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu

Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Johanna Harak

Tänapäeva vanaduspensionäride tõlgendused oma argipäevast -
pensionile siirdumise kogemused

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Merle Linno, MSW

Tartu 2024

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	4
1. VANANEMINE JA PENSIONEERUMINE	7
1.1 Vananemisega seotud muutused	7
1.2 Eduka vananemise teooria	9
1.3 Pensionipõlv.....	11
1.4 Vanaduspensionärid Eestis ja Euroopa Liidu riikides.....	12
1.5 Tööturul osalemine	12
1.6 Pensionile jäämisega kohanemine.....	13
PROBLEEMISEADE.....	17
2. METOODIKA.....	19
2.1 Andmekogumismeetod.....	19
2.2 Uurimuses osalejad.....	20
2.3 Andmeanalüüsimetod	20
2.4 Uurimuse eetika ja uurija refleksioon.....	21
3. ANALÜÜS	24
3.1 Üleminek pensionile.....	24
3.1.1 Pensionile jäämine	24
3.1.2 Ootused pensionipõlveks ja tegelikkus	26
3.1.3 Sotsiaalne, füüsiline ja vaimne aktiivsus.....	27
3.1.4 Eesmärkide seadmine ja plaanid tulevikuks.....	29
3.1.5 Muutused identiteedis	30
3.2 Rahulolu pensionipõlvega.....	31
3.2.1 Rahulolu majandusliku toimetulekuga.....	31
3.2.2 Rahulolu tervisega	32
3.2.3 Pensionile jäämisega seotud hirmud	33
4. ARUTELU	35

4.1 Vanaduspensionäride kogemused pensionile siirdumisel ja sellega kaasnenud muutused.	35
4.2 Vanaduspensionäride subjektiivset heaolu toetavad toimetulekumehhanismid	36
KOKKUVÕTE.....	40
KASUTATUD KIRJANDUS	44
LISA 1.....	48

SISSEJUHATUS

Vananemine on elu loomulik osa, millega kaasnevad bioloogilised muutused, mille tulemuseks on füüsilise ja vaimse võimekuse vähenemine (Steverson, 2022). Selle loomulikus protsessis toimuvaid üleminekuid, mõjutavad sotsiaalmajanduslik keskkond, töökogemused, suhted teiste inimestega ning individuaalsed otsused (Principi jt, 2020). Üks olulisemaid üleminekuid vanemas eas on vanaduspensionile siirdumine, millega seoses tuleb tegeleda rollide, tegevuste ja ajakasutuse muutustega (Principi jt, 2020). Pensionile siirdumise protsessi saab Principi jt (2020) järgi jagada kolmeks etapiks: pensioniks valmistumine, üleminek tööturult pensionile ning pensionipõlvega kohanemine.

On leitud, et eakate heaolu sõltub suuresti füüsilisest tervisest, majanduslikust olukorrast, sotsiaalsest aktiivsusest ja suhetest perekonnaliikmetega (Zhang ja Zhang, 2015). Pensionile siirdumine võib olla üheks stressiallikaks eaka elus, aga see võib kaasa tuua ka tööga seotud pingetest vabanemise, anda võimaluse veeta rohkem aega lähedastega või võtta osa vaba aja tegevustest (Neeta Sharma jt, 2015; Coile, 2015). Samuti tuleb pensionile jäämisel arvestada majanduslike tagajärgedega, kuna tööturult lahkudes sissetulek tavaliselt väheneb. Vanaduspensionäril tuleb hinnata, kas kogutud säästud on piisavad senise elustiili säilitamiseks, ning vajadusel teha elukorralduses muudatusi, et kulutusi kokku hoida (Coile, 2015). Teine võimalus on enne pensionile jäämist planeerida, kuidas tagada pensionipõlves majanduslik toimetulek.

Sotsiaaldemograafilised muutujad, nagu haridus, tööstaatus, sugu, sissetulek, tervis mõjutavad oluliselt pensionile jäämise kulgu, kuid on uurijaid, kes on leidnud seoseid ka inimese iseloomujoonte ja heaolu vahel (Neeta Sharma jt, 2015). Osborne'i (2012) sõnul on ligikaudu ühel pensionäril kolmest on pensionile jäädes puudulik kohanemisvõime. Pensionile jäädes võib inimene kogeda kaotust, mis on seotud tööalaste sõprussuhete või elukorraldusega, mille keskmes oli töö (Osborne, 2012). Juhtivatel positsioonidel töötanud inimesed võivad pärast staatuse kaotust kogeda tühjustunnet ning neile, kellele töö ei pakkunud rahuldust ja töötamine oli negatiivne kogemus, võib pensionile jäämine mõjuda vabastavalt (Osborne, 2012).

Vanaduspensionäride üks suurimaid katsumusi on uue elukorralduse loomine ning identiteedi ümbermõtestamine, kuna inimese identiteet ehk enesepilt on suures osas seotud ametiga (Osborne,

2012). Erinevate rollide rohkus aitab inimest pensionile siirdumisel, kuid sellest hoolimata võib pensionile jäänu kogeda eksistentsiaalset kriisi ning langeda depressiooni (Osborne, 2012; Wang, 2007).

Bakalaureusetöös uurin vanaduspensionäride tõlgendusi nende pensionile jäämise kogemustest. Teema on aktuaalne, sest elanikkond vananeb ning pensionisüsteemi jätkusuutlikuna hoidmiseks pensioniiga tõstetakse. Sellega seoses tuleb kaaluda võimalikke tagajärgi ja riske (Picchio ja Ours, 2020). Kuigi pensionile jäämine võib tavaliselt vaimsele tervisele hästi mõjuda, siis pensionile jäämise edasilükkamine tõenäoliselt vähendab psühholoogilist heaolu (Picchio ja Ours, 2020). Picchio ja Ours (2020) toovad näitena välja need inimesed, kes olid planeerinud varem pensionile jääda, kuid olude sunnil peavad pensionile jäämist edasi lükkama, mis võib nende psühholoogilisele heaolule negatiivselt mõjuda. Tänu rahvastiku vananemisele ja oodatava eluea tõusule kasvab ühiskonnas ühtlasi vanemaealiste hulk, kes võivad olla sundolukorras, kus peavad kauem edasi töötama, kui olid algselt soovinud. See võib kaasa tuua olukorra, kus ühiskonnas on suur hulk madala psühholoogilise rahuloluga vanemaealisi. Vanaduspensionile siirdumise kogemuse uurimine on vajalik, et välja töötada praktilisi lahendusi, millega toetada inimeste vanaduspensioniks valmistumist ja sellega kohanemist. Individuaalsete pensioneerumise kogemuste mõtestamine aitab luua muutusi ühiskondlikul tasandil. Vanemaealiste tööturul osalemise toetamisel ei tohi tähelepanuta jätta nende psühholoogilist heaolu, seega peaksid loodavad süsteemid võimaldama neil veeta väärikat pensionipõlve.

Bakalaureusetöö teoreetiliseks raamistikuks on eluilmakeskne lähenemine, mille järgi käsitletakse inimest teda ümbritseva kontekstis, ehk inimese argipäeva (Selg, 2015). Argipäeva loovad füüsiline ja sotsiaalne keskkond ning tähendused, mis neile omistatakse (Selg, 2015). Tähendused luuakse elutingimuste kontekstis (Kraus, 2015). Kuigi on oluline arvestada inimese elutingimusi, ei moodusta need üksi inimese eluilm, mistõttu tuleb vaadelda ka seda, kuidas inimene neid tingimusi kogeb (Kraus, 2015). Eluilm on inimese kogetud tegelikkus, mida võib jaotada vastavalt funktsioonidele, näiteks pere, kool ja töö (Selg, 2015). Seega moodustavad inimese argipäeva tema kogemused ja tegevused, mis on mõjutatud sotsiaalsetest konstruktsioonidest (Selg, 2015).

Bakalaureusetöö koosneb kuuest teooriat käsitlevast alapeatükist ning empiirilisest osast, milles kirjeldan valitud uurimismeetodit, andmekogumis- ja analüüsimeetodit, valimit ning uurimisprotsessi. Kolmandas peatükis esitan uurimuses kogutud andmete analüüsi ning neljandas

arutlen teooria ja uurimuses kogutud andmete seoste üle. Töö viimane osa on kokkuvõte uuritavast teemast.

Autori tänusõnad

Soovin tänada oma bakalaureusetöö juhendajat Merle Linnot, retsensenti ning kõiki uurimuses osalejaid, kes andsid oma panuse bakalaureusetöö valmimisse.

1. VANANEMINE JA PENSIONEERUMINE

Teoreetilise ülevaate peatükis käsitlen olulisi aspekte seoses pensionipõlvega, sealhulgas vananemisega seotud muutusi ja vanemas eas tööturul osalemist. Tutvustan ka Ameerika Ühendriikide ja Eesti statistikat seoses pensionile siirdumisega. Lisaks teen ülevaate eduka vananemise teooriast, pensionile jäämisega kohanemisest, tuues välja vananemisega seotud väljakutsed ja kohanemist toetavad tegurid.

1.1 Vananemisega seotud muutused

Vananemine võib inimesele kaasa tuua rohkem vaba aega ja vabadust ning vanemas eas on inimesel tavaliselt mitmekülgsed kogemused erinevatest eluvaldkondadest (Tulviste, 2016). Negatiivsetest vananemisega kaasnevatest muutustest toob Tulviste (2016) välja vaimsete ja füüsiliste võimete vähenemist; töökoha, sõprade ja lähedaste kaotust; sissetuleku vähenemist ning välimuse muutumist. Lisaks sissetuleku vähenemisele toob pensionile jäämine kaasa staatuse kaotuse, muutused elustiilis, ebakindluse tuleviku ees ning uue identiteedi otsingud (Neeta Sharma jt, 2015). Erik Eriksoni psühhosotsiaalse arengu teooria järgi vaatab inimene elu lõpus enda minevikule tagasi ning teeb järelduse, kas senine elu on olnud terviklik ja rahuldust pakkuv või tunneb kasutamata jäetud võimaluste tõttu kahetsust (Tulviste, 2016).

William Bridges (2009) üleminekuteooria järgi peaks inimene uue olukorraga kohanemiseks leidma muutusega kaasnenud kaotuste asemele midagi uut. See eeldab, et inimene lepib eelmise eluetapi lõppemisega ning on valmis eluga edasi minema, leides endale uusi eesmärke ja tegevusi (Bridges, 2009). Seega, kui inimene kaotab tööga seotud staatuse, muutub tema igapäevaelu rutiin ning kui ta ei ürita neid kaotusi kompenseerida, ei pruugi ta pensionile jäämisega kohaneda.

Inimese isiksus võib muutuda tõsiste terviseprobleemide tagajärjel, kuid üldjuhul ei kaasne vananemisega isiksuse muutumist, samas, terviseprobleemidega eakad võivad olla madala enesehinnanguga ja tunda end väärtusetuna (Tulviste, 2016). Samas on leitud, et enesehinnang on vananedes püsiv ning võib isegi paraneda, kui eakas võrdleb end teiste omaealistega (Tulviste, 2016). Ka Neeta Sharma jt (2015) on täheldanud, et kõrgem enesehinnang seostub parema tervisega ning aitab parandada eluga rahulolu. Heaolu paradoks kirjeldab nähtust, kus vanemaalise objektiivsed heaoluindikaatorid järk-järgult halvenevad, kuid subjektiivne eluga

rahulolu püsib stabiilsena ning seda tänu kohanemisoskusele (Saks, 2016). Kohanemisoskuse võib jagada kolmeks: olulisemate eesmärkide ja toimingute valimine, kaotuste asendamine alternatiividega ning ressursside optimeerimine (Saks, 2016).

Christiansen (1999) leiab, et inimese töö ja ametialane pädevus kujundavad identiteeti ning identiteet loob konteksti igapäevastest kogemustest tähenduse leidmiseks ning raamistiku eesmärkide seadmiseks ja motivatsiooniks. Töö pakub inimesele eesmärgitunnetust ning loob struktuuri igapäevastele tegevustele, seega identiteedi sidumine ametiga aitab luua elule mõtte (Christiansen, 1999). Identiteedil ei ole tähtsust väljaspool inimestevahelist suhtlust; eesmärgid, käitumine ja isiksus on tihedalt seotud suhetega (Christiansen, 1999). Seega tööga seotud identiteedi tähtsus peitub suhetes kolleegidega. Töö on inimese enesemääratluses sageli olulisel kohal (Tulviste, 2016). Tööturult lahkudes ja pensionile jäädes on oht identiteedikriisiks, kuna lisaks töö kaotamisele vähenevad ühistegevused töökaaslastega, tööga seotud suhtlus ja väljakutsed (Tulviste, 2016; Neeta Sharma jt, 2015). Bridgesi (2009) üleminekuteooria järgi on identiteedimuutus vajalik, et inimene saaks uue olukorraga kohaneda.

Üleminek on psühholoogiline protsess, mis koosneb kolmest etapist: vanadest kommetest ja identiteedist lahtilaskmine, millele järgneb vahepealne niinimetatud neutraalne periood, mil vana pole täielikult kadunud ja uue olukorraga pole veel täielikult kohanatud, ning viimase etapina uue alguse loomine (Bridges, 2009). Selles etapis kujuneb inimesel uus identiteet ning ta leiab uued elueesmärgid, samas, need kolm üleminekuetappi võivad toimuvad üheaegselt (Bridges, 2009). Seega ei saa neid käsitleda eraldiseisvatena, inimene võib kogeda kolme etappi paralleelselt, aga ta võib liikuda etappide vahel edasi-tagasi. Bridges (2009) ütleb, et identiteedist lahtilaskmise all peetakse silmas seda identiteeti, mis oli inimesel enne olukorra muutust. Neutraalne periood on tema sõnul kohanemiseks vajalik, kuid on oht, et inimene ei jõuagi uue alguse loomise etappi ning seega ei loo ka uut identiteeti, mistõttu ei suuda inimene lõplikult muutustega kohaneda. Nagu näha, üleminekuga kaasnenud muutustega kohanemiseks on vaja, et inimene lepiks eelmise eluetapi lõppemisega, kuid lõplikuks kohanemiseks peab ta leidma endale uued eesmärgid ja seeläbi kujundama uue identiteedi. Bridges (2009) leiab, et isegi positiivsete muutuste korral tuleb olla valmis selleks, et teatud eluetapid lõpevad ning sellega kaasnevad kaotused. Tööturult lahkumise ja pensionile jäämise kontekstis võib kaotuseks olla näiteks igapäevase suhtluse ja tegevuste vähenemine ning tööga seotud staatuse kaotamine, mille asendab pensionäri staatus.

Tulviste (2016) rõhutab vananemisega seotud negatiivsete stereotüüpide tähtsust seoses sellega, kuidas eakad suhtuvad endasse, millised on nende hoiakud ning kuidas see omakorda mõjutab eakate osalust ühiskonnaelus. Inimese suhtumine pensionisse ja pensionäridesse mõjutab tema rahulolu pensionipõlvega (Tambaum, 2022). Eakatel on vajadus tunda, et nad on armastatud ja väärtustatud ning et nende eest kantakse hoolt (Neeta Sharma jt, 2015). Negatiivsete stereotüüpide tekkepõhjuseks peetakse nooremate põlvkondade vähest läbikäimist vanemate põlvkondadega: negatiivsemalt suhtutakse nendes inimestesse, kellega on vähem kokkupuuteid (Tulviste, 2016). Lisaks on leitud, et vanemaaliste ühekülgne kujutamine soodustab eelarvamuste ja stereotüüpide teket (Sotsiaalministeerium, 2023).

1.2 Eduka vananemise teooria

Siinses peatükis käsitlen eduka vananemise teooriat, kuna selle teooria aspektidest sõltub inimese rahulolu pensionipõlvega, mis omakorda mõjutab pensioneerumisega kohanemist. Gerontoloogias uuritakse edukat vananemist ja head vananemist, mis sõltuvad inimese elustiilist, käitumisest ja suhtumisest vananemisse (Tulviste, 2016). Eduka vananemise puhul võib arvestada inimese rahulolu eluga, õnnelikkust, füüsilist ja psüühilist heaolu, kohanemist vanadusega ja vananemisega (Tulviste, 2016). Neeta Sharma jt (2015) leidsid oma uurimuses, milles osalesid pensionärid, kes olid pensionil olnud vähemalt 1,5 aastat, et suhtumine vananemisse ei ole üldiselt oluline tegur heaolu prognoosimisel, see võib määravam olla vahetult enne pensionile jäämist ja nende puhul, kes on hiljuti pensionile jäänud.

Arst John Rowe'i ja sotsiaalteadlase Robert Louis Kahni eduka vananemise mudeli järgi on edukaks vananemiseks oluline elus osalemine, haiguste ja puuete vältimine ning hea kognitiivne ja kehaline funktsionaalsus (Saks, 2016). Rowe'i ja Kahni eduka vananemise teooria on pälvinud ka kriitikat, kuna sellest on välja jäetud eaka enesehinnangu ja eesmärkide poole püüdlemise aspektid (Saks, 2016).

Rahulolu pensionipõlvega on seotud sotsiaalse integratsiooniga, uute rollide võtmisega ning enda aktiivsena hoidmisega (Principi jt, 2020). Aktiivne elus osalemine tähendab eelkõige inimestevahelisi suhteid, kontakte teiste inimestega ja produktiivset tegevust, mis loob sotsiaalset väärtust, milleks võib olla nt tööturul osalemine, vabatahtlik töö, lähedase hooldamine, kirikus käimine, huvitegevus (Saks, 2016; Neeta Sharma jt, 2015; TNS Opinion & Social, 2012).

Huvitegevus annab kogukondliku kuuluvustunde ning võimaldab ennetada vaimse tervise probleeme (Kutsar, 2023). Töörolli tähtsuse vähenemine võib anda võimaluse panustada rohkem pereellu ja kogukonda (Wang, 2007). Kui tööga seotud roll on olnud oluline inimese identiteedile, võib tööturul lahkumine ja pensionile jäämine olla stressirohke kogemus, mistõttu võib pensionile jäämine vähendada psühholoogilist heaolu võrreldes senise töötamise kogemusega (Wang, 2007). Rollitähtsuse vähenemine võib põhjustada ärevaid või depressiivseid tundeid, mille tagajärjel võib rahulolu pensionipõlvega väheneda (Wang, 2007). Identiteetide rohkus aitab pensionipõlvega kohaneda: mida rohkem on inimesel rolle või identiteete, seda lihtsam on olla pensionipõlvega rahul, kuna töölt lahkumisega ei kaota inimene kogu oma identiteeti (Tambaum, 2022).

Peatükis "Vananemisega seotud muutused" kirjeldan lähemalt, kuidas pensioneerumine võib kaasa tuua identiteedikriisi. Enda aktiivsena hoidmisega, näiteks vabatahtliku töö kaudu, saab mõjutada mittetöötamisega seotud rahulolu. Vabatahtliku töö tegemine aitab kujundada pensionäri identiteeti ning eneseväärtust (Zhang ja Zhang, 2015). Inimese eneseväärtustamine sõltub sellest, kui tõhusalt ta suudab oma rolli täita – selleks võib olla tööga seotud roll, mistõttu võib pidada pensionile jäämist rollivahetuseks (Wang, 2007).

Sotsiaalne aktiivsus moodustub nii sotsiaalsete tegevuste kvantiteedist (osalemise sagedus) kui ka kvaliteedist (sotsiaalsed rollid) (Zhang ja Zhang, 2015). Sunnitud töölt lahkumine ja sissetuleku drastiline vähenemine võivad olla stressirohked elusündmused, millest inimene suudab eduka vananemise puhul taastuda (Saks, 2016). Seega, kui inimene tegeleb väljaspool tööd mõtestatud tegevusega ja säilitab sotsiaalsed suhted teiste inimestega, on tal lihtsam kohaneda tööturul lahkumise ja pensionile jäämisega.

Hiinas tehtud uurimuses, milles osales 22 000 vanaduspensionäri, leiti, et sotsiaalne aktiivsus on määrav subjektiivse heaolu kujunemisel ning suhtlemine parandab füüsilist tervist ja pikendab eluiga, ehkki füüsilise tervise ja sotsiaalsete rollide muutused võivad avaldada mõju sotsiaalsele aktiivsusele pensionieas (Zhang ja Zhang, 2015). Teisisõnu võivad eakad vanusest tulenevate muutuste tõttu olla nõrgemas positsioonis. Näiteks ei pruugi eakal kehva füüsilise tervise tõttu olla motivatsiooni, et end sotsiaalselt aktiivsena hoida, või on see füüsiliselt raskendatud. Samuti võib töörolli vähenedes olla keeruline säilitada varasemaid suhteid ning luua uusi. Suhtel ja suhtlemisel on oluline roll üksildustunde vähendamisel ja vanadusega kaasnevate probleemide ärahoidmisel või leevendamisel (Tulviste, 2016).

Lisaks suhtlusele vajab inimene sotsiaalselt tugivõrgustikku ehk teisi inimesi, kelle abile saab vajadusel loota. Tugivõrgustiku suurus ei ole seejuures oluline (Saks, 2016). Mitteformaalne suhtlus sõprade ja naabritega loob kuuluvustunnet ning aitab integreeruda kogukonda (Zhang ja Zhang, 2015). Sotsiaalsetest tegevustest osavõtmine toob emotsionaalset kasu, kuna teistega suhtlemine pakub sotsiaalset tuge ning sotsiaalselt aktiivne pensionär on vastuvõtlikum sotsiaalsetele mõjudele, nagu sotsiaalsed normid ja eakaaslaste surve (Zhang ja Zhang, 2015).

1.3 Pensionipõlv

Pensionipõlve on võimalik defineerida erinevalt, üks võimalus on defineerida selle kaudu, kas inimene on lõpetanud töötamise või töötab ta järk-järgult paindlikuma tööajaga (Coile, 2015; Doaa ja Raefa, 2016). Samas võib individ is otsustada, kas ta defineerib end pensionärina, kuid enamasti käsitlevad analüütikud pensionile jäämist kui tööturult täielikku lahkumist ega hõlma oma käsitlustes neid, kes on töökoormust vähendanud (Coile, 2015). Osaajaga töötamist käsitletakse küll töötamisena, kuid osaajaga vanemaealistel töötajatel võib Coile (2015) järgi olla pensionäridega rohkem ühist kui täiskohaga töötavate inimestega. Põhjused võivad peituda selles, et osaajaga töötajatel on rohkem vaba aega huvialade ja tervisege tegelemiseks ja nende elustiil võib seetõttu rohkem sarnaneda pensionäridega, kes ei tööta. Samuti võib osakoormusega töötaja kogeda sarnaselt mittetöötavatele pensionäridele muutuseid suhtlusringkonnas ja neil võib olla rohkem aega, et panustada kogukondlikesse tegevustesse.

Eestis tähendab vanaduspensionile jäämine kas töökoormuse vähendamist või töötamise lõpetamist (Riitsalu jt, 2021). Eestis on 2021. aastast paindlik vanaduspension, mis võimaldab inimesel jääda pensionile enne või pärast vanaduspensioniiiga ja jätkata töötamisega. Varem oli võimalik jääda ennetähtaegsele pensionile – eeldusel, et inimene lõpetas töötamise (Riitsalu jt, 2021).

Pensionipõlv on inimese elukaare arenguetapp, mis koosneb kuuest etapist: pensionipõlvele eelnev periood, mil seatakse ootusi võimalikuks pensionipõlveks; niinimetatud mesinädalate faas; pettumus; uue eesmärgi ja fookuse leidmine; stabiilne faas; lõpetamise faas, mis on haiguse, puude või rahalise kaotuse tagajärjeks (Doaa ja Raefa, 2016). Mesinädalate faasis võib pensionär tunda entusiasmi ning tegeleda vabal ajal oma meelistegevustega (Doaa ja Raefa, 2016). Kohustuste vähenemise tõttu on pensionäril rohkem aega, et tegeleda sellega, milleks varem töö kõrvalt võib-

olla aega ei olnud. Esialgsele entusiasmile järgneb pettumus. Pettumuse faasis tekib elutempo aeglustumisest tingitud ärevus, mis võib kaasa tuua depressiooni; uue fookuse leidmise faasis võetakse omaks realistlikud alternatiivid (Doaa ja Raefa, 2016). Realistlike alternatiivide all peetakse silmas neid tegevusi, mida füüsiliste, vaimsete ja kognitiivsete võimete langusest hoolimata on võimalik teha. Realistlike alternatiivide leidmine on kohanemiseks vajalik, et aidata inimesel leida uusi eesmärke. Stabiilsuse faasi kirjeldab etteaimatavus ja rahulolu (Doaa ja Raefa, 2016). Stabiilsuse faasis on inimene loonud endale uue elurutiini.

1.4 Vanaduspensionärid Eestis ja Euroopa Liidu riikides

Eestis sõltub pensioniiga inimese sünniaastast (Statistikaamet, 2024a). Vanaduspensioniga tõuseb järk-järgult 65. eluaastani ning vanaduspension saamine eeldab vähemalt 15-aastast pensionistaaži (Sotsiaalkindlustusamet, 2024a). Vanaduspensionäre on Eestis 2024. aastal 310 202, mis moodustab 22,7% kogu rahvastikust (Statistikaamet, 2024a). Perioodil 2018–2023 oli 65–74-aastaste töötajate osalemise määr vahemikus 24–29% (Statistikaamet, 2023). Kõrgharitud 65–74-aastaste töötajate osalemise määr oli samal ajaperioodil 36–45%, üldkeskharidusega sama vanuserühma töötajate osalemise määr oli 20–27% ning põhiharidusega 65–74-aastaste inimeste töötajate osalemise määr 0–14% (Statistikaamet, 2023).

Vähemalt 17% Läti, Leedu, Rootsi ja Portugali 65–74-aastastest osalesid 2019. aastal töötajate osalemise määr vahemikus 24–29% (Statistikaamet, 2023). Kõige enam töötavad Euroopa Liidu 65–74-aastased põllumajanduses, jahinduses, tervishoius, jaekaubanduses ning hariduses (Eurostat, 2023). Enam kui pooled 65-aastased ja vanemad Euroopa Liidus elavad inimesed töötavad osalise koormusega ning enam kui kaks viiendikku on iseendale tööandjad (Eurostat, 2023).

1.5 Tööturul osalemine

Pensionipõlv on võrdlemisi tänapäevane mõiste, 19. sajandil töötati sageli kuni surmani (Coile, 2015). Pensionipõlv on viimase sajandiga pikenenud kasvava oodatava eluea ning varem pensionile jäämise tõttu (Coile, 2015). Alates Teise maailmasõja lõpust kuni 1990. aastate alguseni oli Ameerika Ühendriikides 65-aastaste ja vanemate meessoost tööturul osalenute hulk languses (Coile, 2015). 1990. aastate alguses pöördus tööturul osalenute hulk tõusuteele ning 2013. aastal osales 24% 65-aastastest ja vanematest meestest tööturul (Coile, 2015). Ameerika Ühendriikide

vanemaealiste naissoost tööturul osalenute hulk on 1960. aastatest kuni 1990. aastate keskpaigani langenud 7 protsendini ning võrreldes 2013. aastaga tõusnud 15 protsendipunktini (Coile, 2015). Sarnane tendents on täheldatav ka Eestis, 60–69-aastaste tööturul osalenute hulk langes 1989. aasta ja 1995. aasta vahel 25–27% ning alates 1996. aastast on olnud tõusuteel (Statistikaamet, 2024b). 2023. aastal oli 60–64-aastaste tööjõus osalemise määr 72%, 65–69-aastaste määr 38% ning 70–74-aastaste tööjõus osalemise määr 19% (Statistikaamet, 2024b). Pensionipõlv ning vanemaealiste tööturul osalemine on viimase sajandi jooksul märkimisväärselt muutunud. Tööturul osalevate inimeste hulga tõus on tingitud rahvaarvu kasvust ning oodatava eluea pikenedes, mis on seotud tervishoiu arenguga.

Cahill jt (2015) leidsid vanemaealisi ameeriklasi uurides, et ligikaudu 60% erialase töö tegijatest siirduvad sildtöökohale ning 40% jäävad pensionile. Sildtöökoht tähendab töötamise jätkamist pärast pensionile jäämist, kuid senisest väiksema töökoormusega kas sama tööandja juures või teises valdkonnas (Riitsalu jt, 2021). Pensionile jäämise käitumine on teistes arenenud riikides, näiteks Suurbritannias ja Kanadas, sarnaste muustritega nagu Ameerika Ühendriikides (Banks jt, 2016). Maestas (2010) leidis, et enam kui neljandik pensionäridest jätkavad tööturul esimese kuue aasta jooksul pärast pensionile jäämist, kõige sagedamini pärast kahte aastat.

Ameerika gerontoloogi Robert Atchley järjepidevusteororia (*continuity of normal ageing*) järgi on töötamise jätkamine pärast pensionile jäämist üks tõhusamaid viise säilitamiseks oma senist elustiili, sotsiaalseid suhteid ning eesmärkide poole püüdemist (Wang, 2007). Seega ei pea pensionile jäämine tingimata tähendama heaolu langust. Tööturul jätkamine aitab hoida seotust ühiskonnaga ning tagab inimesele heaolu (Kutsar, 2023). Töötamisega jätkamine võib anda pensionäridele rohkem aega kohaneda pensionile jäämisega seotud muutustega (Wang, 2007). Kuigi aktiivne osavõtt praktilistest tegevustest ja sildtöökohal käimine võivad toetada pensionäri füüsilist ja vaimset tervist, jätkavad paljud pensionärid töötamist majanduslikel põhjustel, mitte vabal valikul, mistõttu peaks heaolu mõõtmisel arvestama pensionäride motiveeritust ja soovi tööturul jätkata (Zhang ja Zhang, 2015; Cahill jt, 2011).

1.6 Pensionile jäämisega kohanemine

Pensionipõlvega kohanemist saab hinnata pensionipõlvega rahulolu indikaatori kaudu, lisaks saab kasutada eluga rahuolu indikaatorit, heaolu ning elukvaliteedi indikaatorit (Principi jt, 2020).

Psühholoogilist heaolu võib defineerida kui indiviidi taju ja hinnangut enda praegusele elule ja minevikule, rahulolu eluga või õnnelikkust (Neeta Sharma jt, 2015). Rahulolu pensionipõlvega seostub sotsiaalse integratsiooni, uutes rollides kohanemise ja suutlikkusega olla aktiivne kodus ning ühiskonnas laiemalt (Principi jt, 2020).

Bridgesi (2009) üleminekuteooria esimest etappi kirjeldab leinatunne, sest millegi lõppemisel võidakse tunda viha, kurbust, hirmu, depressiooni ja segadust. Tööturult lahkumine ja vanaduspensionile jäämine võib samuti esile tuua neid emotsioone, kuna tööl käimine ja tööl inimestega suhtlemine võib olla inimesele oluline ning selle eluetapi lõppemine nõuab ümberkohanemist.

Pensionipõlvega kohanemisel on olulisteks teguriteks indiviidi iseloom, suhtumine ning sotsiaalsed mustrid (Neeta Sharma jt, 2015). Elukestval õppel on samuti oluline roll subjektiivse heaolu toetamisel, kuna see hoiab inimest sotsiaalselt sidusana ning vähendab sellega üksildustunnet (Kutsar, 2023). Elukestva õppe eesmärk ei ole niisiis ainult oma majandusliku olukorra parandamine, vaid lisaks oma potentsiaali teostamine, mis aitab saavutada tajutud kontrolli enda elu üle (Tambaum, 2016). Tajutud kontroll ehk kuivõrd inimene tajub, et tal on kontroll oma elu ja vananemise üle, aitab eakal efektiivsemalt oma probleeme lahendada ning vananemisega kohaneda (Tulviste, 2016).

Inimesed, kes tajuvad realistlikult vananemisega seotud muutusi, on suurema tõenäosusega oma eluga rahul (Neeta Sharma jt, 2015). Üheks rahulolu mõjutajaks inimese iseloomus on see, kui paindlik või jäik ta on: paindliku iseloomuga inimestel on lihtsam suurte elumuutustega, sealhulgas vananemisega, toime tulla (Neeta Sharma jt, 2015; Tulviste, 2016). Jäikuse all peetakse silmas käitumismustritest ja äärmuslikest hoiakutest kinnihoidmist seoses teiste inimeste ja probleemidega, mis takistab uute rollide ja muudatustega kohanemisel (Neeta Sharma jt, 2015). Psühholoogilise heaolu säilitamine pensionieas sõltub inimese suutlikkusest hoida pensionile jäämisele eelnenud suhteid ja harjumusi (Wang, 2007). Sotsiaalne aktiivsus ja emotsionaalne tugi suurendavad inimeses paindlikkust (Saks, 2016). Teadlik vananemine ehk sisemise motivatsiooni ja kogemuste silmas pidamine tegevustes aitab olla inimesel säilenõtk, et toime tulla stressirohkete olukordadega (Tulviste, 2016).

Kohanemist toetavateks teguriteks on ka uute eesmärkide seadmine pensionipõlveks, motiveeritus õppimiseks, enesekindlus, sotsiaalne aktiivsus, suhted pereliikmete ja sõpradega ning

minevikusündmuste analüüsimine ja tulevikuootused (Neeta Sharma jt, 2015; Principi jt, 2020). Bridgesi (2009) üleminekuteooria kinnitab samuti uute eesmärkide püstitamise olulisust, et tulla paremini toime suurte muutustega. Pensionile jäädes tuleb inimesel oma eesmärgid ümber mõtestada, et säilitada või suurendada psühholoogilist heaolu, kuna eesmärgistatus aitab pensionäril olla optimistlikum, järjepidevam, avatum ja leidlikum (Neeta Sharma jt, 2015). Pensionile jäämine mõjutab inimese ajakasutust, suhtlust teiste inimestega ning füüsilist ja vaimset tervist (Atalay ja Barrett, 2022). Vabatahtlikul pensionile jäämisel on täheldatud positiivset seost indiviidide ajakasutuse ja sotsiaalse aktiivsusega (Atalay ja Barrett, 2022). Pensionile jäämisega kaasneb sageli etteaimatavalt sissetuleku vähenemine, mistõttu väheneb tarbimine, mis võib tuleneda ka tööl käimisega seotud kulutuste vähenemisest (Atalay ja Barrett, 2022).

Uurimistulemused indiviidide pensionile jäämisega kohanemise võimekuse kohta on olnud vastuolulised. On leitud, et võrreldes töötavate inimestega kogevad pensionärid rohkem depressiooni ja üksildustunnet, neil on madalam rahulolu eluga, kehvem füüsiline tervis ning negatiivsem kuvand pensionipõlvest (Wang, 2007). Samas leidub uurimusi, mille tulemused näitavad pensionile jäämise positiivset mõju eluga rahulolule, tervisele ja stressitasemele (Wang, 2007).

Atalay ja Barrett (2022) järeldasid Austraalias kogutud andmetest, et pensionile jäämine mõjutab subjektiivset heaolu valdavalt positiivselt – eeldusel, et inimene otsustas vabatahtlikult pensionile jääda. Seevastu on pensionile jäämisel negatiivne mõju nende puhul, kes on olnud sunnitud jääma eelpensionile, ning negatiivne mõju on märkimisväärne nendel juhtudel, kui indiviidide varasem keskkond on olnud ebasoodne (Atalay ja Barrett, 2022). Sunnitud eelpensionile jäämine mõjub Atalay ja Barretti (2022) sõnul eluga rahulolule negatiivselt, kui pensionile jäämise põhjuseks on näiteks kehv või halvenev tervis. Kuna tööturult lahkumise tagajärjel jääb inimesele rohkem vaba aega, tekib ühtlasi rohkem võimalusi kulude kokkuhoiuks, seda nii sooduspakkumiste otsimise kui ka toiduvalmistamise näol (Atalay ja Barrett, 2022). Pensionile jäämisel tekkinud vaba aja kasutamine võib tekitada raskusi, kuid vaba aja kasutamisest sõltub eluga rahulolu olulisel määral (Neeta Sharma jt, 2015). Raskused tulenevad sellest, kuidas inimene otsustab suurenenud ajamahtu kasutada, kui ta on olnud varem harjunud pühendama põhiosa ajast töö tegemisele.

Wang (2007) leiab, et pensionile jäämise planeerimine on samuti olulise tähtsusega psühholoogilise heaolu säilitamiseks. Planeerimine ja vaimselt pensioniks valmisolek vähendab pensioniga seotud ärevust ja depressiooni (Wang, 2007). Pensioni planeerimine ei puuduta ainult

majandusliku toimetuleku planeerimist, vaid ka aja struktureerimist, sotsiaalsete suhete säilitamist, eesmärkide seadmist ja nende poole püüdlemist ning enda aktiivsena hoidmist mõtestatud tegevuse kaudu (Tambaum, 2022). Principi jt (2020) leidsid, et Inglismaa, Itaalia ja Ameerika Ühendriikide uuritavatest vanaduspensionäridest, kokku 41 indiviidist, kohanes enamik pensionipõlvega ilma seda eraldi planeerimata või hoolimata plaanide nurjumisest. Mõnel juhul ei vastanud pensionipõlv ootustele vaatamata sellele, et plaanid said täide viidud (Principi jt, 2020). Üleminekuks planeerimine ei pruugi inimest ette valmistada kõikvõimalikeks üleminekust tingitud mõjudeks (Bridges, 2009). Sõltumata planeerimisest on vaimsed ressursid ja säilienõtkus olulised tegurid pensionipõlvega rahul olemises (Principi jt, 2020).

Säilienõtkus kui suutlikkus leida tasakaal kasude ja kaotuste vahel on oluline eduka vananemise komponent (Ouweland jt, 2007). Eakate heaolu säilitamisel on suureks ressursiks sotsiaalne tugi, mille moodustab tajutud sotsiaalne tugi koos füüsilise ja psühholoogilise heaoluga (Neeta Sharma jt, 2015). Materiaalne abi, nõuandmine ning suunamine aitavad ennetada psühholoogilise heaolu halvenemist eelkõige nendel pensionäridel, kes on hiljuti tööturult lahkunud ja võivad pensionipõlve esimesel aastal rohkem juhendamist vajada (Neeta Sharma jt, 2015). Lisaks võivad negatiivne minevikutaju, lahendamata konfliktid ja kahetsustunne mõjutada eluga rahulolu negatiivselt (Neeta Sharma jt, 2015).

PROBLEEMISEADE

2018. aastal oli 15% Euroopa Liidu 65-aastastest ja vanematest isikutest vaesusriskis, Eestis oli see osakaal aga 54% (Eurostat, 2020). Suhteline vaesus on kõige kõrgem üksi elavate 65-aastaste ja vanemate hulgas, perioodil 2020 kuni 2022 oli suhtelise vaesuse määr selles leibkonna tüübis keskmiselt 79% (Statistikaamet, 2023). 2023. aastal tajusid materiaalselt ilmajäetust kõige enam 65-aastased ja vanemad. Ilmajäetuses elamine tähendab, et inimene ei saa lubada endale mitmeid ühiskonnas levinud hüvesid (Statistikaamet, 2023). Vanaduspensionäride majanduslikust toimetulekust on oluline rääkida, kuna see võib mõjutada pensionile jäämisel edasi töötamise või mittetöötamise otsust ning seeläbi eluga rahulolu. Pensionieas töötamise jätkamise teemat on käsitlenud ka Eesti Rahvusringhääling. Nimelt pöörati seal tähelepanu kasvavale trendile, kuidas pensionile jäämist järjest edasi lükatakse ning kui oluline on eakate kaasamine (Pihl, 2024). Ühelt poolt aitab töötamine eakal ühiskonda panustada, parandada tema majanduslikku toimetulekut ning olla sotsiaalselt aktiivne, teisalt ei pruugi eakal olla füüsilist ega vaimset ressursi, et tööturul jätkata. Samuti ei saa tähelepanuta jätta eakaid, kes on sunnitud eelpensionile jääma tervislikel põhjustel, kuna nemad on majanduslikult ja psühholoogiliselt haavatavamad.

Rahvastikuprognoozi kohaselt on 65-aastaste ja vanemate inimeste osakaal 2040. aastal ligikaudu 25% elanikkonnast (Sotsiaalministeerium, 2023). Rahvastiku vananemine toob sotsiaalvaldkonnas kaasa suuri väljakutseid seoses vajalike ressursside leidmisega, aktiivse vananemise toetamisega ning abivajaduse ennetamisega (Sotsiaalministeerium, 2023; TNS Opinion & Social, 2012). Rahvastiku vananemist võib pidada ohuks tööealistele, kuna neile langeb suur koormus vanemaealiste ülalpidamise näol (TNS Opinion & Society, 2012). Vanemaealised saavad siiski oma väärtuslike kogemuste ja oskustega panustada ühiskonda – see võimaldab neil vananedes olla aktiivne ja iseseisev (TNS Opinion & Society, 2012). Heaolu 2023–2030 arengukavas on ühe eesmärgina välja toodud, et tööhõivepoliitikas soovitakse laiendada fookust tööturuga nõrgalt seotutele, sealhulgas pensionieas töötamist jätkata soovijatele (Sotsiaalministeerium, 2023). Samuti on teada, et Eesti vanemaealised on sotsiaalselt vähe kaasatud, vabatahtlikest tegevustest ja huvitegevustest võetakse vähem osa kui teistes Euroopa riikides (Sotsiaalministeerium, 2023). Sotsiaalselt vähe kaasatutel on tõenäoliselt raskem kohaneda pensionipõlvega ja seetõttu võib neil olla madalam psühholoogiline rahulolu, kuna sotsiaalne aktiivsus on üks kohanemist toetav faktor (Neeta Sharma jt, 2015; Principi jt, 2020).

Eakate eluilma mõtestamise uurimine on kasulik sotsiaalpoliitika kujundamisel ja mittetulundusühingute tegevuse arendamisel, et pakkuda inimestele nõustamist enne pensionile jäämist ning pöörata seejuures erilist tähelepanu madala psühholoogilise heaoluga ja puudulike toimetulekumehhanismidega inimestele (Neeta Sharma jt, 2015). Pensioneerumise kogemuse uurimisel võib leida vastuseid küsimustele, milliseid takistusi pensionile siirdumisel esineb ning kuidas saaks riiklik hoolekanne tööturult lahkumist ja pensionile siirdumist toetada, säilitades ja suurendades eaka psühholoogilist heaolu. Tambaum (2022) on teinud ettepaneku, et “Heaolu arengukavas” peaks võtma eesmärgiks luua pensioneerumise kompetentsikeskused, mis ei paku tuge ainult majanduslike otsuste langetamisel, vaid toetavad pensionipõlve planeerimist mitmekülgsest. See võimaldaks vanaduspensionäril säilitada sotsiaalse ja füüsilise aktiivsuse ning õppida uusi oskusi, mis aitavad pensionipõlvega kohaneda (Tambaum, 2022).

Siinse bakalaureusetöö eesmärgiks on kajastada, millised on vanaduspensionäride tõlgendused enda pensionile jäämise kogemusest. Teoreetiliseks raamistikuks on Selja (2015) ja Krausi (2015) eluilma ja argipäeva käsitus, millest lähtun ka tulemuste analüüsimisel.

Tulenevalt uurimuse eesmärgist püstitasin järgnevad uurimisküsimused:

1. Kuidas mõtestavad vanaduspensionärid enda kogemusi vanaduspensionile jäämisega kaasnenud muutustest?
2. Millised on vanaduspensionäride subjektiivset heaolu toetavad toimetulekumehhanismid?

2. METOODIKA

Uurimuses kasutasin kvalitatiivset uurimisviisi ning kvalitatiivset andmekogumis- ja analüüsimeetodit. Kvalitatiivne uurimisviis annab võimaluse läheneda pensionile jäämise fenomenile kui pensionäri subjektiivsele kogemusele (Strömpl, 2020). Kvalitatiivset uurimisviisi kasutades saab mitmekülgeid vaateid ühele fenomenile (Strömpl, 2020). Kvalitatiivne uurimismeetod võimaldab avastada ja mõista tähendusi, mida vanaduspensionärid enda pensionile siirdumise kogemusele annavad. Siinse teema puhul on kvalitatiivne uurimisviis kõige sobivam.

2.1 Andmekogumismeetod

Andmed kogusin poolstruktureeritud individuaalintervjuudega, et uurijana oleks võimalus andmekogumisprotsessi jooksvalt juhtida. Intervjuu on paindlik andmekogumismeetod ning võimaldab uurijal reageerida olenevalt olukorrast ja vastajast, küsides osalejalt täpsustavaid küsimusi või põhjendusi saadud vastuste kohta (Laherand, 2008). Uuritav subjekt loob uurimuse käigus tähendusi ning on aktiivne osaleja (Laherand, 2008). Intervjuude kasutamine sobis bakalaureusetööks, kuna võimaldas koguda põhjalikku informatsiooni. Intervjuude abil saab uurida pensionäride poolt antud tähendusi enda pensionile jäämise kogemuse kohta. Poolstruktureeritud intervjuude eeliseks on võimalus muuta küsimuste järjekorda ja vajadusel sõnastust, jälgides intervjuu kulgu ning seda, kuidas uuritav vastab (Laherand, 2008). Poolstruktureeritud intervjuus on uurimuses osalejal endal võimalik arutletud teemasid laiendada ning rõhutada neid mõtteid ja ideid, mida tema oluliseks peab.

Intervjuudeks koostas kava (Lisa 1), milles oli kaks laiemat teemaplokki: pensionile jäämise planeerimine ja eesmärkide seadmine ning rahulolu. Intervjuu sisulistele küsimustele eelnesid sissejuhatavad küsimused osaleja pensionile jäämise aja ja viimase töö kohta. Intervjuu esimese poole küsimustega palusin osalejal kirjeldada enda pensionile jäämise kogemust, enda pensionipõlve, suhtlusringkonda ning tegevusvaldkonda. Teise teemaploki eesmärk oli uurida osaleja rahulolu erinevate eluvaldkondadega.

2.2 Uurimuses osalejad

Bakalaureusetöös intervjuerisin kuut vanaduspensionäri. Kõik uurimuses osalejad olid naissoost. Intervjuus osalemise eelduseks oli, et intervjueeritav on enne vanaduspensionile jäämist töötanud. Selle kriteeriumiga välistasin valimist need, kes tervislikel või muudel põhjustel ei ole varasemas elus töötanud. Teemast lähtuvalt oli töötamine vajalik, et uurida, kuidas mõtestatakse tööturult lahkumise ja pensionile jäämise üleminekut ning kuidas on intervjueeritav enda meelest üleminekuga kohanenud.

Viis uurimuses osalejat leidsin Tartu Karlova-Ropka päevakeskuse kaudu. Nelja intervjueeritavaga viis mind kokku päevakeskuse tegevjuht, ühe osaleja leidsin päevakeskusest eelmise intervjueeritava soovitusel. Ühe intervjueeritava leidsin oma tutvusringkonnast. Intervjueeritavad olid jätkanud töötamist pärast pensionile jäämist, kuid intervjuerimise hetkel nad enam ei töötanud. Üks intervjueeritav lahkus tööturult 2024. aastal, üks lahkus mõni aasta tagasi ning ülejäänud intervjueeritavad olid pikemat aega tööturult eemal olnud.

Viis intervjuud viisin läbi päevakeskuse ruumides, kuna osalejad said muude päevakeskuse tegemiste kõrvalt mugavalt uuringus osaleda. Osalejad said intervjuusid anda endale tuttavas keskkonnas. Koostasid intervjueeritavatele informeeritud nõusoleku lehe, milles selgitasin uurimuse käiku ja eesmärki ning palusin luba intervjuude salvestamiseks. Intervjuud viisin läbi 2024. aasta aprillikuus ning salvestasin intervjueeritavate nõusolekul telefoniga, salvestused kustutasin pärast transkribeerimist. Osalejate konfidentsiaalsuse tagamiseks kasutasin analüüsis pseudonüüme. Intervjueeritavate eristamiseks kasutasin varjunimedena järgmisi initsiaale: K, B, U, A, M ja P.

2.3 Andmeanalüüsimeetod

Intervjuudest saadud andmete analüüsimiseks kasutasin induktiivset ehk andmetest lähtuvat temaatilist sisuanalüüsi. Sisuanalüüs võimaldab mõista uurimuses osalejate maailma ning uurida nende tõlgendusi (Kalmus jt, 2015). Analüüsimiseks kasutasin latentse analüüsi tehnikat. Latentne sisuanalüüs võimaldab vaadelda kontekstist olenevaid tähendusi ja selgelt väljendamata tähendusi, mida võidakse edastada retoorilise struktuuri ja eelduste kaudu (Kalmus jt, 2015). Latentne

sisuanalüüs sobis minu uurimisküsimustele vastuste otsimiseks, kuna eesmärgiks on uurida vanaduspensionäride tõlgendusi enda kogemusest. Tõlgendused ja hinnangud ei ole alati selgelt välja öeldud ning nende mõistmiseks tuleb konteksti sügavamalt analüüsida.

Intervjuude transkriptsioonidest koostas in teemakohased koodid, mille koondas in alakategoriateks ning viimaks laiemaks kategooriaks. Kokku moodustus kaks kategooriat: esmalt üleminek pensionile ja selle alakategooriad – pensioneerumise planeerimine; sotsiaalne, füüsiline ja vaimne aktiivsus; leplikkus; lisandunud vaba aeg; muutused iseloomus ja vabadus. Teine laiem kategooria oli rahulolu, mille alakategooriad olid majanduslik toimetulek; tervis; suhtlussagedus ja -ringkond; rahulolu viimase töökohaga ning hirmud.

2.4 Uurimuse eetika ja uurija refleksioon

Algselt plaanisin valimisse kaasata vanaduspensionärid, kes ei jätkanud töötamist pensionile jäädes, kuid uurimise käigus tegin otsuse sellest kriteeriumist loobuda, kuna see oleks teinud uuritavate leidmise keerulisemaks. Lisaks oli tänu sellele otsusele võimalik uurida töötamise järkjärgult lõpetamist.

Enne intervjuude läbiviimist korrastasin intervjuu kava, jätsin mõned küsimused välja ning sõnastasin küsimusi ümber, et need oleksid osaleja jaoks võimalikult arusaadavad ja neutraalsed. Kuigi kasutasin poolstruktureeritud intervjuud, mis võimaldas küsimusi või osaleja vastust täpsustada, märkasin intervjuude käigus, et osalejad võivad küsimusi mõista erinevalt sellest, kuidas mina mõelnud olin. Intervjuude ajal avastasin, et intervjuueeritavad ei analüüsi pensionile jäämist kui üleminekut ning sellega seoses ei mõtesta pensionile jäämisega kaasnenud muutusi nii, nagu olin oodanud. Pensionile jäämise juures märgati, mis muutus näiteks majanduslikus toimetulekus ja vaba aja kasutamises. Sellest tulenevalt oleks pensionipõlvega seotud kohanemist ja muutusi parem uurida mitmes etapis longituuduuringu abil. Kõigepealt saaks uurida näiteks rahulolu eluga ja psühholoogilist heaolu töötavatel vanemaealistel, seejärel, teises etapis, kui nad on hiljuti pensionile jäänud, ning kolmandas etapis uurida siis, kui uuritavad on pikemat aega pensionil olnud. See võimaldaks võrrelda, kuidas nende heaolu on aja jooksul muutunud ning millised on nende enda tõlgendused protsessi jooksul, mitte ainult tagasivaateliselt. Kuigi minu jaoks oligi oluline uurida tõlgendusi, tuleb arvesse võtta, et tõlgendused võivad aja jooksul muutuda, mistõttu võib longituuduuring anda asjakohasemaid tulemusi. Üks intervjuuküsimus oli

seotud identiteedi muutusega. Kuna võis aimata, et identiteedi mõiste võib olla intervjueeritavate jaoks abstraktne, sõnastasin küsimuse selliselt, et kuidas osaleja on märganud muutusi enda uskumustes, väärtushinnangutes, iseloomus ja huvides. Selline sõnastus tegi küsimuse mõnevõrra arusaadavamaks, kuid kuna küsisin ühes küsimuses mitme nähtuse kohta, siis juhtus nii, et vastati ühele või kahele osale küsimusest. Põhjuseks võib olla see, et vastaja võis vastust mõeldes unustada osa küsimusest või teistes osades muutust ei märganud. Oleksin võinud ette näha, et kui küsin ühes küsimuses mitme asja kohta, siis võin vastuse saada ainult osale küsimusest. Identiteediga seotud küsimust tõlgendati väga erinevalt. Kui teeksin intervjuu kavas tagantjärele muudatusi, siis kindlasti lisaksin küsimuse, mis puudutab vanaduspensionäri enesehinnangut, kuna selle küsimusega saab vastuse, kuidas inimene suhtub endasse ning potentsiaalselt vananemisse ja vanemaelistesse.

Mõistsin pärast intervjuude tegemist, et oleksin saanud valimit kitsendada nii, et uuritavateks oleksid olnud vaid hiljuti pensionile jäänud. Neeta Sharma jt (2015) uurimuse kohaselt kulub keskmiselt 1,5 aastat, et pensionipõlvega kohaneda. Selle olekski saanud võtta üheks kriteeriumiks.

Eetilise dilemma tekitas kaotustest, üksildustundest ja üldiselt vaimsest tervisest rääkimine, kuna need võivad osaleja jaoks olla delikaatsed teemad, mida võib-olla ei soovi võõrale inimesele jagada. Kui tajusin, et üks intervjueeritav oli vaimsest habras ning nägin tema kehakeeles ebamugavust, proovisin rõhutada, et küsimustele vastamine on vabatahtlik ja tal on õigus vastamisest keelduda. Tulenevalt uurija ja uuritava dünaamikast, võib uurimuses osaleja tunda, et on kohustatud küsimustele vastama või peab andma sotsiaalselt aktsepteeritavaid vastuseid.

Kahes intervjuus soovisid osalejad majandusliku toimetuleku küsimuse juures rõhutada rahuolematust pensioni või tulumaksu arvestamise suhtes. Lasin intervjueeritavatel rääkida sellest, mis tundus neile küsimuse juures oluline. Kuna intervjuud kulgesid vaba vestlusena, siis paar uurimuses osalejat esitasid hoopis minu kohta küsimusi. Nendel momentidel ma ei püsinud uurija rollis, sest vastasin nende küsimustele. Kuna mõlemal juhul esitati need küsimused intervjuu lõpus, kui olin enda intervjuuküsimustega lõpule jõudnud, siis ei olnud nende küsimused vastuste uurimisel takistuseks.

Intervjuerimise puhul oli keeruline püsida uurija rollis, kuna töötan hoolekande spetsialistina ning üheks minu tööülesandeks on klientide nõustamine. Sellest tulenevalt pidin läbi mõtlema, kuidas

ja mida räägin, et minust kui uurijast ei saaks intervjuu käigus nõustajat. Üks intervjuueeritav rääkis ühest oma igapäevaelu probleemist, mille jaoks on olemas eraldi teenus. Kaalusin, kas tuua see intervjuu ajal välja või mitte, kuid loobusin, et püsida uurija rollis. Intervjuueeritav tõi aga teenuse ise välja, näidates, et on sellest teadlik, kuid samas väljendas häbitunnet seoses teenuse kasutamisega. Sellel momendil muutusin uurijast nõustajaks ning julgustasin teda teenust kasutama, kui ta tunneb, et seda vajab.

Lisaks selgus ühe intervjuu alguses, et tegemist on minu kliendiga. See tähendab, et minul ja uurimuses osalejal oli varasem kokkupuude, mis võis uurimuse vastuseid mõjutada. Keskendusin enda tutvustamisel sellele, et teen intervjuud üliõpilasena lõputöö tarbeks, kuna ei tahtnud, et osalejad peaksid intervjuud minu tööga seotuks. Seega ei ole ma täiesti veendunud, et osaleja mu ära tundis. Intervjuu jooksul vastas osaleja küsimustele vabalt ja avatult ning ma ei täheldanud temas ebamugavustunnet või vaoshoitust.

3. ANALÜÜS

Tulemuste peatükis analüüsin intervjuudest saadud uurimistulemusi. Alapeatükid olen jaotanud vastavalt koodidest moodustatud kategooriatele. Kaldsulgudega olen märkinud tsitaatides need kohad, mis ei olnud analüüsiks asjakohased, ning nurksulgudega olen märkinud enda täpsustused.

3.1 Üleminek pensionile

3.1.1 Pensionile jäämine

Pensionipõlve planeerimine võib mängida rolli selles, kuidas pensionipõlvega kohanetakse. Uurimuses osalejad valdavalt ei planeerinud pensionile jäämist, erandiks olid majandusliku toimetuleku ja huvitegevuste planeerimine. Kõik intervjuueeritavad jätkasid pärast pensionile jäämist tööturul osalemist. Osalejad jätkasid töötamist erinevatel viisidel: töötati samal ametipositsioonil edasi vähendatud koormusega, kuid oli ka neid, kes valisid väiksema koormusega töö teises valdkonnas. Töötamise jätkamise otsust mõjutas intervjuueeritavate enda hinnangul see, et nad pidid planeerima majanduslikku toimetulekut pensionipõlves.

Intervjuueeritav B: *“Ei, ma isegi ausalt ei oodanud nii väga, algul isegi ei teadnud, et laste pärast saan varem, seda ma ka ei teadnud, sest ma teadsin, et ega ma nangunii kodu ei jää veel. Saab, väga hea, aga tollest pensionist ei oleks kolme lapsega ära elanud.”*

B tõi välja, et otsustas jätkata töötamist, kuna teadis, et ei oleks pensionist ära elanud, kuid enda sõnul pensionile minekut eraldi ei planeerinud ega uurinud ka, millal täpselt pensionile jääda saab ja kui suur pension oleks. Intervjuueeritav A kirjeldas, kuidas pidi enne pensionile jäämist kalkuleerima, et ainult pensioniga toime tulla, kuna tööl käimine võimaldas katta kõik kulud. Osaleja B töötas pensionil olles üle 10 aasta ning tänu sellele on majanduslikult toime tulnud. U ja P ei planeerinud enda sõnul pensionile jäädes tegevusi pensionipõlveks ega valmistunud potentsiaalselt muutuvaks majanduslikuks olukorraks. Võimalik, et pensionile jäämist ei planeeritud, kuna ei olnud selget ettekujutust eesootavast informatsiooni puudumise tõttu. On ka võimalus, et töötades inimene ei mõtlegi sellele tulevikule, mis teda ees ootab, kui ta töötamise lõpetab. U tõi eesmärkidest rääkides välja, et ta ei planeerigi oma tulevikku mitu aastat ette.

Intervjueeritavatel K ja M olid pensionile jäämisega seoses hirmud, mis puudutasid majanduslikku toimetulekut ja koju tegevuseta jäämist, mis oli ajendiks jätkata töötamisega.

Intervjueeritav A: *“Seda muidugi jah, siin majas [päevakeskuses] ma käin nüüd 18 aastat, võimlemas käinud ja ikka siin tegevust on, et lihtsalt saada kodust välja, kui sa juba üksi jääd, siis on niigu noh, sa pead omale leidma midagi, muidu sa jääd sinna voodi peale.”*

Intervjueeritaval A oli huvitegevuste planeerimisel motivaatoriks see, et ta ei tahtnud pensionile jäädes üksi ja koduseks jääda. Töölt ära tulles kaob tööl käimisega kaasnenud rutiin ning väheneb või kaob suhtlus kolleegidega, mis tähendab, et pensionär peab suutma end motiveerida, et leida tegevust ja võimalusi teiste inimestega suhtlemiseks. Asjaolu, et osaleja A on osa võtnud päevakeskuse tegevustest 18 aastat, näitab, et talle on see keskkond olnud sobilik ning rahuldanud tema vajadusi. Samuti näitab see, et tal on olnud motivatsiooni tegevustest järjepidevalt osa võtta. Osaleja A tõi välja veel selle, kuidas ta pärast abikaasa lahkumist üksi jäi ning kuidas oleks soovinud üksi hakkama saamiseks valmistuda.

Intervjueeritav A: *“No eks muidugi, eks siis, kui ma koju jäin, me olime kahekesi, nüüd ma olen üksinda, siis muidugi natukene teistmoodi [planeerinud] /.../ See oli loogiline, et üksinda jään, kui kõrval oli südamehaige.”*

Sellest võib järeldada, et abikaasa lahkumine oli intervjueeritava jaoks elukorraldust muutev sündmus ning ta pidi uue olukorraga, see tähendab üksi olemisega, kohanema hakkama. Kuigi surm on paratamatu ja kasvõi alateadlikult mõistetakse, et haige lähedane võib ühel hetkel lahkuda, ei pruugita selleks olukorraks vaimselt ega materiaalselt valmis olla. Üks põhjus selle taga võib olla, et inimesed kipuvad vältima surmaga seotud teemasid, kuna see on ühiskonnas tabu. Samuti on elu lõpust rääkimine tabu, mis võib samas raskendada surmaga toimetulemist.

Intervjueeritavad A ja U tõid välja, kuidas tööl käies ei olnud neil nii palju aega meelistegevusteks ega sõprade ja tuttavatega suhtlemiseks. Osaleja U meelest muutus tema töö ebameeldivaks ja see ajendas pensionile jäämist, vastasel juhul oleks ta soovinud töötamist jätkata.

Intervjueeritav U: *“Ei planeerinud midagi, sellepärast, et ma oleks töötanud edasi, aga õpetajaamet läks koeraametiks. Kui mingi pahandus tekkis, ei küsitud enam õpetaja arvamust, ainult õpilase arvamust arvestati, ja milleks?”*

U jaoks muutus tema töö tänamatuks, kuna tema kui õpetaja arvamust ei võetud arvesse samaväärsena kui õpilase oma. Töökeskkonna muutuse tõttu otsustas U jääda pensionile, kuigi oleks eelistanud töötamist jätkata. Asjaolu, et U jäi pensionile ega vahetanud nt töövaldkonda, võib viidata sellele, et U-le meeldis tema amet, ta tundis end õpetajana pädevana või oleks valdkonna vahetamine nõudnud temalt lisaressurssi, et leida uus töökoht, ennast tõestada ja vajadusel läbida täiendõpe. Seetõttu võis U-le tunduda mõistlikum tööturult täielikult lahkuda. Intervjueeritav M, kes on hiljuti tööturult lahkunud, kirjeldas, kuidas ta veel otsib vaba aja sisustamise tegevusi ning kohti, kus regulaarselt käia. Kuna M lahkus tööturult alles mõne kuu eest, on mõistetav, et ta ei ole veel leidnud enda jaoks tegevust, millest järjepidevalt osa võtta.

3.1.2 Ootused pensionipõlveks ja tegelikkus

Intervjueeritavate ettekujutus pensionipõlvest ei ühtinud sellega, milliseks pensionipõlv tegelikult kujunes. Intervjueeritavad pidasid üheks põhjuseks tervisega seotud probleeme, mis takistavad tegevustes osalemist.

Intervjueeritav A: *".../ tegelikkus on suht karm, ei ole sugugi nii roosiline. .../ Et käiks teatris ja igal pool käiks ja sõidaks, no tutkit sa sõidad!"*

Kuigi on teada, et vananedes tervis halveneb ning kehaline võimekus seab tegevustele takistusi, ei pruugita olla valmis selleks, et ei suudeta osa võtta kõigist neist tegevustest, mida on planeeritud. Intervjueeritav U ootas, et pensionipõlves hakkab ta rohkem lugema ning jätkab aias töötamise ja käsitööga, kuid nendib, et toimetab vastavalt enesetundele ja terviseprobleemide tõttu võivad asjad ka tegemata jääda. Nii osaleja U kui ka osaleja K tunnevad, et vanemas eas käib kell nii-öelda kiiremini ja päevad on lühemad, viidates sellele, et ei jõua mahutada ühte päeva nii palju tegevusi kui varem. Vanaduspensionäridel, eriti neil, kes enam ei tööta, on küll rohkem vaba aega, kuid halvenev tervis on takistuseks eesmärkide elluviimisel. Tervist ja enesetunnet silmas pidades tuleb tegevusi planeerida nii, et jõuaks kas tegevuste vahel puhata või jätta osa päevast väsitavamatest tegevustest vabaks. Seda nimetatakse ressursside optimeerimiseks ning see on üks osa muutusega kohanemise protsessis. Füüsiline tervis ja aktiivsus oli intervjueeritavate jaoks oluliseks väärtuseks ning seda püütakse säilitada, käies jalutuskäikudel ja võimlemas, ujumas, tantsimas ning teistes trennides.

Intervjueeritav A: *"peab ikka olema nii, et sa liigud, minu kalender on nii ilus kirju, et iga päev on siht silme ees."*

Uurimuses osalejad motiveerivad end füüsiliselt aktiivsena hoidma, seda hoolimata terviseprobleemidest. Tervis on aspekt, mille tõi enamik intervjueeritavatest välja ja millega nad ei ole täielikult rahul. Mõnevõrra toodi esile ka majanduslikku toimetulekut, kuid sellesse suhtuti teistmoodi, kuna raha on võimalik harjumuste muutmisega kokku hoida. Terviseprobleeme saab küll leevendada, kuid teatud tervisehädad ei ole täielikult ravitavad. Intervjueeritavate rahulolu terviseiga kirjeldan peatükis "Rahulolu tervisega".

3.1.3 Sotsiaalne, füüsiline ja vaimne aktiivsus

Vanaduspensionile jäädes, eriti tööturult lahkudes, võib inimese sotsiaalne ringkond kitseneda. Vanaduspensionärina peab rohkem pingutama suhete loomiseks ja säilitamiseks. Pensionäridel on oht jääda üksildaseks, kui näiteks abikaasat ja lapsi ei ole või kui lapsed elavad eemal ning kontakt on vähene. Uurimuses osalejatele on oluline hoida end aktiivsena, selleks osalevad nad päevakeskuse huviringides, trennides, loengutes ning käivad läbi oma sugulaste ja sõpradega. Sotsiaalsete suhete säilitamiseks käiakse koos väljas ja külas, kutsutakse endale külalisi ning suheldakse telefoni teel. Mõned uurimuses osalejad tõid välja, et pensionile jäädes on nende suhtlusringkond laienenud või välja vahetunud. Mõnel juhul on kontakt endiste kolleegidega vähenenud või täiesti kadunud, aga samas on huvitegevuste kaudu leitud uusi sõpru. P ja U tõid välja, et kohtuvad aeg-ajalt ka enda noorusaja sõpradega, vanade klassikaaslaste ning lapsepõlvesõpradega.

Intervjueeritavad viitasid sellele, et vajavad stiimulit, mis aitab neil kodust välja saada ja minna teistega suhtlema. Näiteks toodi välja, et soov teistega kohtuda ja hirm jääda üksi motiveerivad neid välja minema. Osaleja A ütles, et üksi saab ka ristsõnu lahendada, lugeda ja õppida, aga talle on oluline kodust välja saada ja inimestega suhelda. Uurimuses osalejad on motiveeritud otsima suhtlust ja kontakti teiste inimestega, ükski uurimuses osalenutest ei avaldanud soovi olla omaette. Mõned uurimuses osalejad on rahul oma praeguse suhtlusringkonnaga, kuid osaleja M väljendas selgelt huvi sõprusringkonna laiendamise vastu, kuna tunneb end üksildasena. Ülejäänud uurimuses osalejad paistsid olevat rahul enda suhtlusringkonnaga, kuna nad väljendasid, et neil on piisavalt inimesi, kellega suhelda ja kohtumas käia, ning neil on vabadus valida, kellega ja kus kohtuda. Üks osaleja tõi välja, et tänu tehnoloogiale on tal võimalus suhelda sõprade ja lähedastega

telefonitsi, meili teel või muude kanalite kaudu. Osaleja K oli rahul enda suhtlusvõrgustikuga ning lisas, et temale liiga suured seltskonnad ei meeldigi. Sellest võib järeldada, et oluline pole niivõrd see, kui palju on inimesi suhtlusvõrgustikus, vaid see, kas inimene ise tunneb, et tema suhtlusvajadus on rahuldatus ning tal on vabadus valida, kellega ja millal kohtuda.

Intervjueeritav K: *“Aga koos ma ei ela kellegi nendega ja tänu taevale, see mulle sobib. Minu lastel on oma elu, aga nendel on ikka meeles, võtavad helistavad ja mulle see sobib, aga koos elada ma ei tahaks näiteks kellegiga.”*

Osaleja K on rahul sellega, kui tihti ta oma pereliikmetega läbi käib, ja tal on hea meel, et lapsed ja lapselapsed teda meeles peavad. Samas rõhutab ta, et talle sobib, et elab lastest eraldi. K-le meeldib oma sugulastega kontaktis olla, kuid ta ei sooviks nendega koos elada. See näitab, et ta vajab aega ja kohta omaette olemiseks ning vahepeal distantse oma suhtlusvõrgustikust; talle on tähtis omada inimesi, kellega suhelda, ning samal ajal ta väärtustab iseseisvust ja privaatsust.

Intervjueeritav M: *“Tahaks ikka jah [rohkem inimesi, kellega suhelda]. Minul ei ole lastega suhtlemist eriti, lapsed elavad oma elu ja. /.../ mind ei oodata küllagi.”*

Kolm intervjueeritavat töid välja, et lapsed elavad oma elu. Intervjueeritav K ütles, et tema lapsed peavad teda meeles ning hoiavad sidet, intervjueeritav A suhtleb ühe lapsega pidevalt ning teisega, kes elab kaugemal, harvem, ja intervjueeritav M ei suhtle üldse oma lastega. Kohati olid osalejad mõistvad ja leplikud, et laste ja teiste sugulastega ei ole suhtlus eriti tihe, kuid intervjuude vastustest peegeldus pettumus.

Sotsiaalne isolatsioon ja üksindus on läbivaks teemaks osaleja M puhul: ta tõi välja suhtluse vähenemise kolleegidega, kui töölt pensionile jäi. Lisaks on märkimisväärne, et osaleja M tunneb, nagu oleks kodust välja minemine midagi, mida ta teeb vastu tahtmist, kuid on meelsamini nõus välja minema, kui teda kutsub keegi, keda ta usaldab. See võib näidata, et M läheb kodust välja välise, mitte sisemise motivatsiooni tõttu. Samuti on mõnevõrra vastuoluline, et osaleja M tunneb suhtlemisvõimalustest puudust, kuid samal ajal väljendab enda teotahte puudumist. Selle põhjuseks võib olla tema habras vaimne seisund, millele ta ise intervjuu jooksul korduvalt viitas.

Intervjueeritav M: *“/.../ ma tahtevastastelt sunnin end välja tulema, hommikud on väga rasked, ma sunnin end ja siiani sunnin end, on teisi kohti, kus ma käin, vahest on mõni hea tuttav, kes mind*

kaasa võtab, aga ma ei taha mitte kuskile minna ja ma ei taha midagi teha. Ma käin ühislaulmises, püüan käia. Ja tantsida võib-olla ka tahaks, aga liiga hilja on, aastaid on liiga palju.”

Kuigi osaleja M ütleb, et ei soovi kuskil käia ega midagi teha, on näha, et ta otsib endale tegevust ning on motiveeritud proovima. Samas peegeldub ka arvamus, et ta on enda meelest liiga vana, et näiteks tantsimisega tegelda, kuigi füüsilise tervise üle ta ei kurtnud. See võib olla seotud enesehinnangu, aga ka ühiskondlike normide ning sellega, kuidas suhtutakse vanemaelistesse ja mida peetakse sotsiaalselt aktsepteeritavaks.

3.1.4 Eesmärkide seadmine ja plaanid tulevikuks

Uurimuses osalejate eesmärgid olid valdavalt seotud lähitulevikuga ning praktiliste tegevustega, nagu teatrietenduse vaatamine, võimlemas käimine, käsitöö tegemine ja maja ümberehitamine. Eesmärkide sidumine lähituleviku tegevustega võib tuleneda sellest, et vanemas eas tuntakse suuremate eesmärkide saavutatust.

Intervjueeritav A: *“/.../peab ikka olema nii, et sa liigud, minu kalender on nii ilus kirju, et iga päev on siht silme ees, hommikul vara vaatad, kuhu nüüd jooksed ja niimoodi saabki päevad õhtule. Kui hakkad taas istuma, oled varsti kutu, siis pöörab ära.”*

A jaoks on oluline end aktiivsena hoida, et mitte jääda koduseks. Lisaks on tervise hoidmine oluliseks motivaatoriks, seda ka K puhul. Lisaks tervise hoidmise aspektile tundub intervjueeritavatele oluline osa võtta huvitegevustest ja trennidest, kuna see võib neile anda kuuluvustunde.

U ei sea endale suuri eesmärke, tema plaanid on seotud huvitegevusega.

Intervjueeritav U: *“Lapselapsed planeerivad, kui nemad otsustavad külla tulla, võtan vastu ja nii elangi. Ma ei ela niukses plaanimajanduses, elu on praegu nii mugav ja hea, et magad kaua tahad ja siis lapsed ja lapselapsed korrigeerivad päevaplaani.”*

U on korraldanud oma päevaplaanid selle järgi, kuidas lapselapsed on küllatulekut planeerinud. Ühelt poolt näitab see, et U elukorraldus muutub vastavalt tema lapselastele ning ta ise otsustab

ehk vähem, teisalt võib see näidata, et tal on vabadus oma tegevusi ümber korraldada ning ta saab olla oma tegevustes paindlik.

Intervjueeritav M: *“Jah, mina pean väga ümber kohanema. Kui mul oli palk ja pension, mul oli väga normaalne, nüüd ma pean ikka väga mõtlema, mida ma ostan või kuhu ma lähen. /.../ Mina ei ole terve inimene.”*

M on olnud pensionil mõne kuu ning tema kirjeldusest ja hinnangutest enda elule peegeldub suuresti negatiivset meelestatust. See võib näidata, et M ei ole veel üleminekuga kohanenud ega ole leidnud oma kaotustele uusi alternatiive. Võimalik, et M ei ole tööga seotud rolli kaotusega veel leppinud. Lisaks, kuna M on väljendanud, et ei soovi midagi teha ega kuskile minna, ega ole seadnud endale ka eesmäärke, siis näitab see, et tal on puudus teotahtest. See võib olla seotud tema vaimse tervise probleemidega, millele ta intervjuu käigus viitas. Samas võis töörolli kaotus olla tema jaoks äkiline ning võib-olla ei ole ta praeguse kohanematus tõttu valmis vaatama tulevikku ning selleks eesmäärke seadma ja tegevusi planeerima. Küll aga on oluline välja tuua, et ei ole selge, kas vaimse tervise probleemid esinesid M-il juba enne pensionile jäämist ning kas pensionile jäämisel on otsene seos tema vaimse tervise probleemidega. Sellest osaleja M ei rääkinud.

3.1.5 Muutused identiteedis

Intervjueeritav P täheldas, et pensionile jäädes muutus ta kaastundlikumaks ja leplikumaks nendes asjades, mida ta muuta ei saa. Sarnaselt märkas intervjueeritav U, et pärast töölt lahkumist ja pensionile jäämist muutus ta rahulikumaks. Tema varasem äkiline loomus tulenes tema arvates sellest, et tööd oli palju. Intervjueeritav M tajub, et on muutunud tundlikumaks ning mõtleb sageli varem tehtud vigadele.

Intervjueeritav B: *“Väärtushinnangud on küll, vanasti, kui vaatasin minuvanuseid inimesi “no on vanamoor, no on mutt, kuidas ta käib veel tantsimas, mõelgu vaid, nii vana”, nüüd käin ise tantsimas ja üldse sellist mõtet ei tule, et mutt, istu kodus, ära mine enam /.../ Vaatan vanust teise pilguga.”*

Intervjueeritav B tõi ainsana välja muutuse väärtushinnangutes. Nimelt näeb ta vanust, vananemist ja vanemaealisi teisiti, nooremana arvas, et teatud vanuses inimesed ei peaks teatud tegevustest osa võtma, kuid jõudes ise samasse ikka, ei tunne ta, et peaks laskma vanusel end tagasi hoida. See

võib olla seotud ühiskondlike ootustega selle suhtes, kuidas teatud vanuses inimesed peaksid käituma; mida peetakse väärlikaks ja sobilikuks käitumiseks ning mida mitte. B kirjeldas samuti seda, kuidas oma tütreaga koos aega veedab – nad on varem käinud koos erinevatel pidudel. Intervjueeritav A tõi vaid välja huvide muutuse: huvialasid ja tegevusi on pensionile jäädes juurde tulnud tänu sellele, et nüüd on rohkem vaba aega.

Intervjueeritav A: *“Töö võttis suure osa ajast ära. Nüüd on see kõik minu aeg. Niimoodi, et ma olen tundide kaupa ristsõnu lahendanud, tööl käies seda polnud.”*

Pensionil olles on rohkem aega ja vabadust planeerida enda tegevusi, mis võib aidata olla inimesel rohkem oma eluga rahul.

K ei märganud muutusi enda iseloomus, uskumustes, väärtushinnangutes ega huvides, mis võib tuleneda sellest, et K ei ole end selliselt analüüsinud.

3.2 Rahulolu pensionipõlvega

3.2.1 Rahulolu majandusliku toimetulekuga

Rahulolu oma materiaalsete vahenditega erines intervjueeritavati: osa intervjueeritavaid oli enda sõnul oma majandusliku olukorraga kohanenud ning teistel oli pärast pensionile jäämist majanduslik toimetulek isegi parem. Intervjueeritav U toob välja, et tööl käies ei olnud tal aega ise toitu valmistada ega riideid parandada, mistõttu nüüd, tänu lisandunud ajale, saab ta raha kokku hoida. Intervjueeritavad, kes olid rahul oma majandusliku olukorraga, tõdesid, et kodus toiduvalmistamine on toonud suure kokkuhoiu. Uurimuses osaleja M, kes on hiljuti pensioneerinud, ei ole veel vähenenud sissetulekuga harjunud ning tunneb kahetsust, et pensionile jäädes ei valinud paremat töökohta. Vähenenud sissetulekuga kohanemine nõuab temalt M suurt pingutust, kuna ta peab tegema muutusi oma elustiilis.

Intervjueeritav M: *“Pension on hea, ma ei süüdista kedagi, aga minu elukorraldus, -stiil, mõtlemine... Mul on endal kõik vead, ma ei taha midagi teha, ma ei tee ise süüa, ma tahan hirmsasti maiustada, ma tahan riideid kogu aeg osta /.../ mul peab olema ehteid palju, sära kodus,*

kõik peab kodus sädelema. Mu nõudmised on suured, ma ainult ilu imetlen, käin poodides nagu näitustel, ma õpin mitte ostma."

Huvitav tähelepanek on see, et osaleja M ei väida oma pensioni või sissetuleku väiksust ning tunnistab, et hakkama saamine on keeruline tema enese elustiili tõttu. Kaks intervjuueeritavat, kes küll tajuvad, et peavad oma kulutusi jälgima, on samas tänulikud, et nende põhivajadused on kaetud. Nad on rahul, et neil on materiaalseid vahendeid söögi ja riiete jaoks. Intervjuueeritav A nentis, et kui raha oleks rohkem, kasutaks ta seda enda tervise parendamiseks, kuna tasulised tervishoiuteenused käivad talle siiski üle jõu ning ta on sunnitud oma tervise arvelt raha kokku hoidma.

Üldiselt olid intervjuueeritavad oma rahalise toimetulekuga pigem rahul ning peamine eluvaldkond, mille üle rohkem kurdeti, oli füüsiline tervis, ühe intervjuueeritava puhul ka vaimne tervis.

3.2.2 Rahulolu tervisega

Ainult üks intervjuueeritav tõi eksplitsiitselt välja, milline on tema vaimne tervis ning kuidas ta on rahulolematu oma vaimse tervise seisuga. Intervjuueeritav M rääkis avameelselt oma vaimsest tervisest seoses üksinduse ja hirmudega. Intervjuust saadud vastuste põhjal võib öelda, et tema üksindus, üksildustunne ning hirmud võivad olla seotud pensionile jäämisega ning sotsiaalsete kontaktide vähenemisega. Samuti võib rolli mängida tööga seotud staatuse kadumine ja sissetuleku vähenemine, millega ta pole veel kohanenud. Osaleja M tunneb enda sõnul enim puudust sõprussuhetest ja mõtestatud tegevusest.

Intervjuueeritav M: *"Igapäevaelus on sõpradest puudus, tegevusest on puudus, üksindus tapab."*

Osaleja K viitas oma vaimsele seisundile selle kaudu, et ta rõhutas rahulolu iseendaga.

Intervjuueeritav K: *"Ma olen terve inimene, sellepärast et ma armastan ennast."*

Alles intervjuu teises pooles nimetas K mõned probleemid seoses oma füüsilise tervisega ja seda siis, kui küsisin eraldi tervise kohta. See näitab, et K ei lase terviseprobleemidel end tagasi hoida ja need ei takista tal täisväärtuslikku elu elamast. Ta on endaga rahul ning püüab mitme tegevuse abil end aktiivsena hoida. Intervjuu jooksul keskendus ta sellele, mida ta saab teha ja mida ta teeb,

mitte sellele, mida ta ei saa teha. Osaleja K on kõikidest enda nimetatud takistustest hoolimata tegus ja optimistlik. Ta tõi kahel korral välja, et ei tarvita ravimeid ning on oma tervisega rahul.

Intervjueeritav B: *“Ei või kunagi kiita, siin oli vahepeal, eelmine suvi, mina armastan kukkuda suvel, mitte talvel. Minul on see hobi, eelmine suvi sain kolm matsu, mõtlesin, issand, kas niiüd jään koju.”*

Ülejäänud uurimuses osalejad keskendusid vaid enda füüsilisele tervisele ja sellega seotud väljakutsetele. Kuigi hirmu koduseks jäämise ees kirjeldasid mitmed intervjueeritavad, tõi osaleja B välja, et tema hirm tuleneb otseselt tema füüsilise tervise probleemist, kuna tal on ette tulnud kukkumisi. B sõnul võib ta oma eluga rahul olla seni, kuni ta enam-vähem liigub. Intervjueeritavad A ja U ei ole samuti oma füüsilise tervisega täiesti rahul. A sõnul on terviseprobleemid põhiliseks takistuseks sotsiaalses elus osalemiseks väljaspool kodu ning muudes tegevustes. Osaleja U jaoks on tervis oluline, et ise liikuda ja enda eest hoolitseda. Kuivõrd on paratamatu, et vananedes tervis halveneb, ollakse füüsilise tervise muutustega mõningal määral leplikud. Ilmselt suudetakse olla leplikumad siis, kui terviseprobleem on kauem kestnud ning sellega ollakse juba kohanenud.

3.2.3 Pensionile jäämisega seotud hirmud

Osaleja M tundis hirmu töölt lahkumise ja pensionile jäämise tõttu ning kartis eelkõige koduseks jäämist. Osaliselt oli see hirm seotud sellega, et hiljem ta kirjeldas, kuidas oli mitu aastat hooldanud voodihaiget lähedast, ning ta kardab, et seesama võib ka temaga juhtuda.

Intervjueeritav M: *“Minul oli tõsine hirm koju jäämise ees, ma kartsin, et ma ei tule teki altki välja.”*

M tundis erinevalt teistest intervjueeritavatest rahulolematust viimase töökohaga, kuna oleks soovinud töötada suurema koormusega. M-i sõnul oli põhjuseks tema töönarkomaania, mis näitab, et ta oli varem harjunud aktiivse elutempoga. Samas, kui M rääkis oma suhtlusringkonna muutusest pärast pensionile jäämist, rõhutas ta oma suhtlusringkonna kitsenemist, sest suhtlus kolleegidega kadus. M väljendas, et tunneb end üksildasena, millest võib järeldada, et osa rahulolematusest võib olla seotud suhtluse vähenemisega, aga ka mõtestatud tegevuse puudumisega.

Osaleja B oli ainus, kes tõstas surmaga seotud teema, täpsemalt väljendas B soovi teada, milline on tema surm, lootes, et see aitab tal alles jäänud aega planeerida.

Intervjueeritav B: *“Ei ole midagi kurta, pensionäril on omamoodi hea, kui teaks, kaua sa elad, kui teaksid lõppu, teaksid, kuidas ja mida planeerida.”*

Surmaga seotud mõtteid ja hirme on vaja teadvustada, kuna need võivad selgitada, mis on teatud tegevuste ja seisukohtade taga. Võib-olla on üheks põhjuseks, miks üritatakse võimalikult paljudest tegevustest osa võtta, just see, et tajutakse suurema osa elust seljataha jäämist. Sellega seoses võidakse tunda ebakindlust tuleviku suhtes, kuna ei teata, kui kaua on elada jäänud ja mida jõuaks veel ära teha. Elukaare teine pool võib olla aeg, mil hakatakse rohkem minevikku tagasi vaatama ning reflekteerima elus tehtut.

Intervjueeritav M: *“Mul on see mõtlemine, väga tundlik mõtlemine, ikka mõtlen nendele vigadele, mis on tehtud ja.”*

Küsid M-ilt, mis tema arvates tema juures pensionile jäädes muutus, tõi ta välja, kuidas ta mõtleb minevikus tehtud vigadele. See näitab, et tal on olnud minevikus selliseidki otsuseid, mida ta nüüd kahetseb.

4. ARUTELU

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli kajastada vanaduspensionäride tõlgendusi enda pensionile jäämise kogemusest ning senisest pensionipõlvest. Siinses arutelupeatükis toon välja, kuidas minu uurimistulemused haakusid teoreetiliste käsitluste ja seni tehtud uuringutega ning mida saab sellest järeldada. Peatükk on jaotatud vastavalt uurimisküsimustele kaheks: vanaduspensionäride kogemused pensionile siirdumisel ja pensionile jäämisega kaasnenud muutused ning vanaduspensionäride subjektiivset heaolu toetavad toimetulekumehhanismid.

4.1 Vanaduspensionäride kogemused pensionile siirdumisel ja sellega kaasnenud muutused

Eestis on alates 1990. aastate keskpaigast vanemaealiste tööturul osalenute hulk Statistikaameti andmetel suurenenud, seda nii oodatava eluea pikenemise kui ka rahvaarvu kasvu tõttu (Statistikaamet, 2024b). Kõik siinses uurimuses osalejad jätkasid samuti töötamist pärast pensionile jäämist – see oli tingitud finantsilise olukorra kindlustamise soovist või nõudlusest töökäte järele. Töölt lahkudes jääb inimesele rohkem aega ja võimalusi kulude kokkuhoiuks, kuna siis on rohkem aega kodus toiduvalmistamiseks ning poest sooduspakkumiste otsimiseks (Atalay ja Barrett, 2022). Mitu intervjueeritavat tõi välja, et tänu kodus toiduvalmistamisele ning väljas einestamisest loobumisele on neil õnnestunud kulusid kokku hoida.

Kuigi pensionile jäämise planeerimine võib aidata säilitada psühholoogilist heaolu, võis Principi jt (2020) uurimusest järeldada, et enamasti kohaneti pensionipõlvega ka ilma seda eraldi planeerimata. Uurimuses osalejad pigem ei planeerinud pensionipõlve, küll aga kalkuleerisid mõned oma majanduslikku toimetulekut. See võis toetada neid pensionipõlvega kohanemisel, kuna nad olid vaimsetelt valmis näiteks sissetulekute muutuseks.

Tulviste (2016) kirjeldas vananemisega seotud negatiivsete kuvandite olulisust ning seda, millist rolli see mängib eakate suhtumises endasse ja kuidas see mõjutab nende aktiivsust ühiskonnaelus. See võib avaldada mõju inimeste rahulolule pensionipõlvega. Intervjueeritaval B oli nooremana negatiivne hoiak vanemaealistesse, kuid ise vanemaks jäädes tema suhtumine muutus. Oma varasematest seisukohtadest hoolimata võtab ta osa ühiskonnaelust, mis võib olla üks mõjutegur tema rahulolus pensionipõlvega. Teooria järgi inimese isiksus üldjuhul vananedes ei muutu,

erandiks on need olukorrad, kus inimene põeb näiteks rasket haigust (Tulviste, 2016). Samas toob Tulviste (2016) välja, et negatiivsed hoiakud võivad tuleneda vähesest läbikäimisest põlvkondade vahel. Kuna B kirjeldas, kuidas on aastate jooksul oma tütreaga koos väljas käinud ja aega veetnud nende vanusevahest olenemata, võib tema näide viidata sellele, et käies läbi teise põlvkonnaga ja vanemaks saades, võivad hoiakud ja väärtushinnangud muutuda. Tulviste (2016) kirjutas sellest, kuidas suhtumine eakatesse ja vanemaealistesse suhtumine iseendasse mõjutab nende ühiskonnaelus osalemist. Kuivõrd B suhtumine vanadusse muutus, avaldas see mõju ka tema ühiskonnas osalemisele, samas võis hoopis ühiskonnaelus osalemine mõjutada tema suhtumist.

Pensionile jäämine toob üldjuhul kaasa rohkem vabadust ja vaba aega ning vaba aja kasutamisest sõltub olulisel määral eluga rahulolu. Pensionär võib siiski kogeda raskusi ajaplaneerimisel, kuna on harjunud panustama suure osa oma ajast tööle (Neeta Sharma jt, 2015). Vabadus oli läbivalt oluline märksõna osalejate intervjuudes: ühelt poolt tundsid osalejad, et neil on vabadus otsustada, mida ja millal nad teevad, ning nad sõltuvad vähem kohustustest, teisalt võib lisandunud vaba ajaga harjumine aega võtta. Ühe osaleja näitel paistis, et kuna ta ei ole leidnud enda jaoks mõtestatud tegevust, millega järjepidevalt tegeleda, ei ole ta suutnud veel pensionipõlvega kohaneda. Samuti mängib rolli see, kui kaua inimene on pensionil olnud. Neeta Sharma jt (2015) hinnangul on kõige kriitilisem periood esimesed 1,5 aastat, mil vajatakse rohkem tuge ja suunamist. Need, kes on pikemalt pensionil olnud, on ka paremini kohanenud.

4.2 Vanaduspensionäride subjektiivset heaolu toetavad toimetulekumehhanismid

Töötamise jätkamine ja muudest praktilistest tegevustest osavõtmine aitab hoida seotust ühiskonnaga (Kutsar, 2023; Zhang ja Zhang; Chaill jt, 2011). Kuna kõik uurimuses osalejad jätkasid mingil määral töötamist, siis sellega säilitati teatud määral enda senine igapäeva struktuur, mis võis kohanemise pensionipõlvega lihtsamaks teha. Christianseni (1999) järgi annab töö võimaluse luua igapäevastele tegevustele struktuuri ning pakub inimesele eesmärgitunnetust. Tänu töötamisega jätkamisele säilis osalejatel võimalus jätkata mõtestatud tegevusega, mis tagas nende eesmärgitunnetuse. Pensionieas töötamisega jätkamine võib anda rohkem aega, et kohaneda pensionile jäämisega kaasnenud muutustega (Wang, 2007). Kõik osalejad olid sildtöökohal mitu aastat enne, kui lõplikult tööturult lahkusid, mis võis aidata neil tasapisi pensionipõlvega kohaneda.

Intervjuueeritavad, kes tegelesid endale huvipakkuvate tegevustega ning püüdsid end mitmel moel aktiivsena hoida, olid enda sõnul oma pensionipõlvega rahul. Seega ei pea ainult töötamisega looma eesmärgitunnetuse, vaid seda on võimalik saavutada ka huvitegevuste kaudu. Vähem rahul oli osaleja, kes ei olnud enda jaoks veel piisavalt aega sisustavaid huvitegevusi leidnud ning kes oli alles hiljuti pensionile jäänud. Samuti polnud ta rahul sellega, et tema suhtlusvajadus ei ole rahuldatud ning ta tundis end üksildasena. Eesmärgistatus aitab pensionäril olla optimistlikum, järjepidevam, avatum ja leidlikum (Neeta Sharma jt, 2015). Seega mõtestatud tegevuse leidmine on vajalik heaolu edendamiseks ning pensionipõlvega kohanemiseks.

Bridgesi (2009) üleminekuteooria järgi võib inimene tunda millegi lõppemisel, siinses kontekstis töötamise lõppemisel, viha, kurbust, rõõmu, hirmu, depressiooni ja segadust. Üks osaleja oli alles hiljuti pensionile jäänud ning tema vastutest võis järeldada, et ei ole selle üleminekuga veel kohanenud ning kogeb pensionipõlvega kaasnenud muutuste tõttu erinevaid negatiivseid emotsioone, mis on igasuguses üleminekus tavapärane. Wang (2007) kirjeldas vastuolulisi uurimistulemusi selle kohta, kuidas pensionile jäämine mõjutab vanemaealiste psühholoogilist heaolu: pensionärid võivad kogeda rohkem üksildustunnet ja depressiooni kui töötavad inimesed, kuid samuti on leitud, kuidas pensionile jäämine võib avaldada hoopis positiivset mõju eluga rahulolule. Minu uurimistulemused kinnitasid mõlemat. Osaleja, kelle suhtlusringkond kitsenes oluliselt pärast pensionile jäämist, koges üksildustunnet. Teiste osalejate puhul oli pensionile jäämine pigem positiivne sündmus, sest vähenes tööga seotud stress ning avanes rohkem võimalusi vaba aja tegevusteks.

Bridgesi (2009) üleminekuteooria kohaselt eeldab üleminekuga kohanemine kaotustega leppimist ja uute eesmärkide leidmist. Pensionipõlvega kohanemisele viitab eesmärkide ja toimingute valimine, kaotuste asendamine ning olemasolevate ressursside optimeerimine (Saks, 2016). Intervjuud kinnitasid, et need, kellel oli siht silme ees ning kes olid enda jaoks leidnud pärast tööturult lahkumist uusi väljundeid, olid ka enda ja pensionipõlvega rohkem rahul. Mõned osalejad olid valinud endale prioriteediks füüsilise tervise säilitamise trennide, jalutuskäikude, füüsilise aiatöö ning sotsiaalsete kontaktide säilitamise kaudu. Alternatiivid kaotuste korvamiseks olid näiteks regulaarsed huvitegevused, mis pakkusid mõtestatud tegevust, kuuluvustunnet, suhtlemisvõimalusi, suhtlusvõrgustiku laiendamist.

Osalejad tõid sageli välja terviseiga seotud takistusi ning kuidas see seab piiranguid aja kasutamisele, kuna mõnel päeval ei ole võimalik kehvade enesetunde tõttu planeeritud toiminguid teha. Samas olid mõned osalejad sellega leplikud, kuna nad tundsid, et saavad endale tegevuste edasilükkamist lubada – see viitab ressursside optimeerimisele. Osaleja, kes ei paistnud olevat pensioneerumisega kohanenud, ei ole seadnud endale eesmärgi ega ole kaotusi täielikult uute alternatiividega asendanud. Tema puhul olid kaotuseks sotsiaalsed sidemed kolleegide näol, kellele ta pole asendust leidnud, mistõttu oli tema jaoks pensioniga kohanemine olnud raskendatud.

Principi jt (2020) kohaselt on rahulolu pensioniga seotud sotsiaalse integratsiooni ja enda aktiivsena hoidmisega. Seda kinnitasid ka intervjuud: neil, kes hoidsid end teadlikult füüsiliselt, vaimselt ja sotsiaalselt aktiivsena, oli kõrgem rahulolu. Samuti kinnitasid intervjuude tulemused seda, et sotsiaalse tugivõrgustiku suurus pole nii olulise tähtsusega. Inimene vajab sotsiaalset tuge teistelt inimestelt, see aitab luua kuuluvustunnet ja integreeruda kogukonda, toe saamisel ei ole oluline tugivõrgustiku suurus (Saks, 2016; Zhang ja Zhang, 2015). Samas võib eakatel olla füüsilisest või vaimsest tervisest tulenevalt raskusi enda aktiivsena hoidmisega (Zhang ja Zhang, 2015). Osaleja, kes ei olnud eriti tugevalt sotsiaalselt integreeritud, tõi välja oma vaimse tervise probleemid, millest võib tuleneda tema motivatsioonilangus ja teotahte puudumine. Töörolli vähenemise tõttu võib pensionäril olla raskusi enda varasemate suhete säilitamisel ja uute kontaktide loomisel. Osaleja M tõi välja, et tööturult lahkumisega kadus kontakt endiste kolleegidega, milles võib peituda põhjus, miks ta end üksildasena tunneb. Tulviste (2016) järgi on suhetel oluline roll üksildustunde vähendamisel.

Muutustega kohanemisel on toetavaks teguriks inimese iseloom. Teoorias keskendutakse eelkõige paindlikkusele, intervjuudest tooksin välja optimismi. Sõltumata pensionile jäämise planeerimisest on olulisel kohal inimese säilenõtkus, tänu millele suudab inimene stressirohkete olukordadega paremini toime tulla (Principi jt, 2020; Tulviste, 2016). Kuivõrd pensionile jäämise planeerimist osalejad mittemajanduslikest aspektidest eriti ei planeerinud, võib see kinnitada, et planeerimine pole nii suure tähtsusega kui nende iseloom, täpsemalt säilenõtkus. Üks osaleja oli tuleviku suhtes positiivselt meelestatud: ta uskus, et elab kaua ja jõuab veel palju teha, ning teine tundis igapäevaelust rõõmu (Neeta Sharma jt, 2015; Tulviste, 2016).

Samuti aitab eesmärgistatus olla optimistlikum (Neeta Sharma jt, 2015). Intervjuude põhjal võib sellise seose luua, kuna rahulolevamad olid need osalejad, kes olid seadnud endale tulevikuks

eesmärke. Tänu positiivsele meelestatusele võib inimene uue olukorraga paremini kohaneda. Heaolu paradoksi teooria kinnitab, et isegi kui inimese objektiivsed heaolu indikaatorid, näiteks tervis, halvenevad, võib subjektiivne rahulolu olla tänu kohanemisoskusele stabiilne (Saks, 2016). Heaolu paradoks selgitab seda, miks osa minu intervjueeritavatest suudab hoolimata oma terviseprobleemidest säilitada optimismi.

Seevastu aga võivad negatiivne minevikutaju ja kahetsustunne avaldada negatiivset mõju eluga rahulolule pensionieas (Neeta Sharma jt, 2015). Osaleja, kes polnud enda ja pensionipõlvega rahul, rääkis, et veedab aega, mõeldes minevikus tehtud vigadele. Kohanemisel mängib rolli see, kuidas kujuneb inimese psühholoogiline heaolu – milline on tema hinnang enda elule praegu ja kuidas ta tajub minevikust kogetud sündmusi (Principi jt, 2020; Neeta Sharma jt, 2015). Enamasti oli osalejate hinnang oma elule positiivne, kuid ühe osaleja puhul kaldus pigem negatiivsusele ning ta tõi välja, kuidas mõtleb sageli minevikule kahetsustundega. Seega võib öelda, et hinnang oma elule on määrav psühholoogilise heaolu kujunemisel ja see omakorda mõjutab pensionipõlvega kohanemist.

KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö eesmärgiks on kajastada ja mõista Eesti vanaduspensionäride tõlgendusi enda pensionile jäämise kogemusest. Eesmärgi täitmiseks püstitasin kaks uurimisküsimust:

1. Kuidas mõtestavad vanaduspensionärid enda kogemusi vanaduspensionile jäämisega kaasnenud muutustest?
2. Millised on vanaduspensionäride subjektiivset heaolu toetavad toimetulekumehhanismid?

Töö teoreetilises osas kirjeldasin vananemisega seotud teooriaid, sealhulgas edukat vananemist, vananemisega seotud muutusi ning pensionile jäämisega seotud kohanemist. Andmed kogusin kvalitatiivse uurimisviisi abil, kasutades poolstruktureeritud intervjuusid, et leida osalejate vastustest peidetud tähendusi ja enda kogemusele antud tõlgendusi.

Uurimistulemuste ja teooria vahel oli seos selle poolest, et pensionipõlvega oli lihtsam kohaneda neil, kes hoiavad end mõtestatud tegevuse kaudu füüsiliselt, vaimselt ja sotsiaalselt aktiivsena. Samuti on tähtis seada pensionile jäädes uusi eesmärke. Kuivõrd ollakse pensionipõlvega kohanenud, sõltub sellest, kuidas inimene on endaga, oma elu ja pensionipõlvega rahul. Peamised uurimistulemused hõlmasid pensionile jäämise planeerimata jätmist, vastuolu ootuste ja tegelikkuse vahel, muutusi sotsiaalses ringkonnas ja tegevustes, eesmärkide seadmist lähitulevikuks, isiksuse muutusi, rahulolu majandusliku toimetuleku ja tervisega, pensionile jäämisega seotud hirme ning muutustega kohanemist. Enamik intervjueeritavaid ei planeerinud pensionile jäämisega seotud üleminekut. Kuigi vanaduspensionile jäädes ning töölt lahkudes või töökoormuse vähendamisel tekkis rohkem vaba aega, osutus halvenev tervis osalejate jaoks piiranguks huvialadega tegelemisel. Töölt lahkumine ja uute huvialadega tegelemine tõi kaasa suhtlusringkonna vahetumise ja/või laienemise. Suhtlust säilitatakse ühistegevuste kaudu, näiteks päevakeskuse huviringides, trennides või üksteise küllakutsumisel, suhtlemisel kasutatakse ka info- ja kommunikatsioonitehnoloogiaid.

Enamasti seadsid osalejad eesmärgid lähitulevikuks ning need oli seotud praktiliste tegevustega. Mõned osalejad märkasid muutusi enda iseloomus ja väärtushinnangutes. Enim tunti muret oma tervisliku seisundi pärast, aga toodi välja ka väljakutseid seoses vähenenud sissetulekuga. Enamik intervjueeritavaid oli rahul oma majandusliku olukorraga ning leidis ka neid, kelle majanduslik

toimetulek paranes, kuna tööl käimisega seotud kulud vähenesid. Üks intervjueeritav tundis raskusi majandusliku olukorraga kohanemisel, kuna tal tuli teha tarbimises järeleandmisi. Enamik intervjueeritavaid keskendus enda füüsilisele tervisele ning valdavalt olid mured seotud füüsilise tervisega. Üks intervjueeritav väljendas rahulolematust ka enda vaimse tervisega. Mitmest intervjuust peegeldusid pensionile jäämisega seotud hirmud, nimelt kardeti suhtluse vähenemist, üksijäämist ja tunti ebakindlust tuleviku suhtes, samuti väljendati surmaga seotud mõtteid.

Teooria järgi kohanevad paremini need, kes on pikemalt pensionil olnud, võrreldes nendega, kes on jäänud pensionile viimase 1,5 aasta jooksul. Sellele viitasid ka uurimistulemused: vanaduspensionäriil, kes oli mõne kuu eest pensionile jäänud, esines enim rahulolematust enda tervise, suhtlusvõrgustiku, suhtlussageduse ja huvialade puudumisega. Lisaks viitasid intervjuud heaolu paradoksi nähtusele, mille järgi on ka objektiivsete heaolunäitajate halvenemisel võimalik säilitada psühholoogilist heaolu, kui inimesel on välja kujunenud toimetulekumehhanismid. Üks olulisemaid uurimistulemusi oli see, et töötamise jätkamine ja mõtestatud tegevused üldiselt aitavad pensionäridel säilitada ühiskondlikku seotust ning edendada oma psühholoogilist heaolu, mis toetab neid vananemisega kaaasnevate muutuste kohanemisel. Enda sotsiaalselt ja füüsiliselt aktiivsena hoidmine, uute eesmärkide püstitamine aitavad pensionäriil olla rohkem pensionipõlvega rahul. Pensionipõlvega kohanemisel on oluline roll inimese iseloomul, säilenõtkusel ja optimismil. Negatiivne minevikutaju ja kahetsustunne võivad negatiivselt mõjutada eluga rahulolu pensionieas.

Uurimuses osalejate seas olid enamasti positiivsed näited pensionipõlvega kohanemisest. Arvatav põhjus on selles, et osalejad olid mitu aastat pensionil olnud ning neil oli olnud aega luua oma igapäevaellu uus struktuur ning leida endale sobivad toimetulekumehhanismid. Mitmekülgsemaid uurimistulemusi saaks siis, kui võtta valimisse viimasel 1,5 aastal pensionile jäänud vanaduspensionärid, samuti kui kaasata neid, kes on jäänud koduseks ega võta eriti aktiivselt osa näiteks päevakeskuse tegevustest. Lisaks saaks võrrelda soolisi erinevusi vanemaaliste meeste ja naiste vahel. Et minu uurimuses osalejad olid kõik naised, ei saanud praeguses töös sooliste erinevuste kohta järeldusi teha.

The Interpretations of Everyday Life among Contemporary Retirees: Experiences of Transitioning into Retirement

The aim of the Bachelor's thesis is to reflect on and understand the interpretations of Estonian retirees regarding their experience of retiring, for which two research questions were formulated:

1. What are the experiences of retirees with leaving the labor market and transitioning to retirement, and what do they say about the accompanying changes?
2. What coping mechanisms support the subjective well-being of retirees?

The theoretical framework of the thesis describes theories related to aging, including successful aging, age-related changes, and adaptation to retirement. Data was collected using a qualitative research approach, utilizing semi-structured interviews to uncover hidden meanings and interpretations of participants' experiences. The research findings confirmed the theory that it is easier to adapt to retirement for those who keep themselves physically, mentally, and socially active through meaningful activities, as well as the importance of setting new goals upon retiring. The extent to which individuals have adapted to retirement depends on their satisfaction with themselves, their lives, and their retirement. The main research findings encompassed the lack of planning for retirement, discrepancies between expectations and reality, changes in social circles and activities, setting short-term goals, personality changes, satisfaction with economic well-being and health, fears associated with retirement, and adaptation to changes. Most interviewees did not plan for the transition to retirement. Although retiring and reducing work hours provided more free time, deteriorating health became a constraint for participants in pursuing hobbies. Leaving work and engaging in new hobbies led to changes and/or expansion in social circles. Social interactions were maintained through shared activities, such as interest groups at community centers, exercise classes, and visiting each other, as well as through the use of information and communication technologies.

Most participants set goals for the near future that were related to practical activities. Some participants noticed changes in their character and values. The greatest concern was about their health status, but challenges related to reduced income were also highlighted. Most interviewees were satisfied with their economic situation, and some even saw an improvement in their financial well-being due to reduced work-related expenses. One interviewee found it difficult to adapt to

their economic situation because they had to make concessions in their consumption. Most interviewees focused on their physical health, with concerns primarily related to physical well-being. One interviewee expressed dissatisfaction with their mental health. Several interviews reflected fears associated with retirement, including concerns about reduced social interaction, loneliness, and future uncertainty, as well as thoughts related to death.

There was also a correlation with the theory suggesting that those who have been retired for longer have adapted better compared to those who retired within the last 1.5 years. A retiree who retired a few months ago expressed the most dissatisfaction with their health, social network, frequency of social interactions, and lack of hobbies. Additionally, the interviews confirmed the phenomenon of the paradox of well-being, that even with deteriorating objective well-being indicators, it is possible to maintain psychological well-being if individuals have developed coping mechanisms. One of the most significant findings was that continued employment and meaningful activities help retirees maintain social connections and enhance their psychological well-being. Staying socially and physically active and setting new goals contribute to greater satisfaction with retirement. Personality traits, resilience, and optimism play crucial roles in adapting to retirement. Conversely, negative perceptions of the past and feelings of regret can negatively impact life satisfaction in retirement.

Most of the participants in the study provided positive examples of adapting to retirement, likely because they had been retired for several years and had time to create a new structure in their daily lives and find suitable coping mechanisms. More comprehensive research results could be obtained by including retirees who retired within the last 1.5 years, as well as those who have remained at home and are not as actively involved in activities such as day center programs. Additionally, comparing gender differences between elderly men and women could provide valuable insights. Since all participants in my study were women, conclusions regarding gender differences could not be drawn.

KASUTATUD KIRJANDUS

Absoluutses vaesuses elavate inimeste arv kasvas kaks ja pool korda. (2023). Statistikaameti koduleht. Kasutatud 18.04.2024, <https://www.stat.ee/et/uudised/absoluutses-vaesuses-elavate-inimeste-arv-kasvas-kaks-ja-pool-korda>

Atalay, K., Barrett, G. (2022). Retirement routes and the well-being of retirees. *Empirical Economics*. 63, 2751–2784.

Banks, J., Emmerson, C., Tetlow, G. (2016). Effect of Pensions and Disability Benefits on Retirement in the United Kingdom. D. A. Wise (toim), *Social Security Programs and Retirement Around the World* (lk 81). Chicago ja London: The University of Chicago Press.

Bridges, W. (2009). *Managing transitions: Making the most of change*. London ja Boston: Da Capo Press.

Cahill, K. E., Giandrea, M. D. and Quinn, J. F. (2011). Reentering the labor force after retirement. *Monthly Labor Review* 134 (6), 34–42.

Cahill, K. E., Giandrea, M. D. and Quinn, J. F. (2015). Retirement Patterns and the Macroeconomy, 1992–2010: The Prevalence and Determinants of Bridge Jobs, Phased Retirement, and Reentry Among Three Recent Cohorts of Older Americans. *The Gerontologist*, 55 (3), 384–403. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt146>

Christiansen, C. H., (1999). Defining Lives: Occupation as Identity: An Essay on Competence, Coherence, and the Creation of Meaning. *American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), 547–558. doi:10.5014/ajot.53.6.547

Coile, C. C. (2015). Economic determinants of workers' retirement decisions. *Journal of Economic Surveys*, 29 (4), 830–853.

Doaa, E. S. F., Raefa, R. A. (2016). Factors affecting adjustment to retirement among retirees' elderly persons. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6 (8), 112–122. DOI: 10.5430/jnep.v6n8p112

Eurostat. (2023). *Ageing Europe - statistics on working and moving into retirement*. Kasutatud 11.04.2024, https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Ageing_Europe_-_statistics_on_working_and_moving_into_retirement&oldid=581874#Employment_patterns_among_older_people

Eurostat. (2020). *Closing the gender pension gap?* Kasutatud 18.04.2024, <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20200207-1?inheritRedirect=true&redirect=%2Feurostat%2Fweb%2Fmain>

Kalmus, V., Masso, A., Linno, M. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs. *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Kasutatud 30.04.2024, <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys/>

Kraus, B. (2015). Introducing the Epistemological Difference between “Lifeworld” (Lebenswelt) and “Life Conditions” (Lebenslage). *Social Work and Society*, 13 (2), 1–5.

Kutsar, D. (2023). Psühhosotsiaalsed ehk suhtekeskonnad ja vaimne heaolu. M. Sisask (toim), *Eesti inimarengu aruanne* (lk 169–171). Tallinn: Eesti Koostöö Kogu.

Laherand, M. L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Sulesepp.

Maestas, N. (2010). Back to work: expectations and realizations of work after retirement. *Journal of Human Resources*, 45 (3), 718–748.

Osborne, J. W. (2012). Psychological Effects of the Transition to Retirement. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46 (1), 45–48.

Ouwehand, C., de Ridder, D. T. D., Bensing, J. M. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review*, 27 (8), 873-884. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.11.003>.

Picchio, M., Ours, J. C. (2020). Mental Health Effects of Retirement. *De Economist*, 168, 419–452. <https://doi.org/10.1007/s10645-020-09369-8>.

Pihl, K. (2024). "Pealtnägija": kõrge vanuseni töötamisest saab Eestis uus normaalsus. *Eesti Rahvusringhääling*. Kasutatud 04.05.2024, <https://menu.err.ee/1609295946/pealtnagija-korge-vanuseni-tootamisest-saab-eestis-uus-normaalsus>

Principi, A., Smeaton, D., Cahill, K., Santini, S., Barnes, H., Socci, M. (2020). What Happens to Retirement Plans, and Does This Affect Retirement Satisfaction? *The International Journal of Aging and Human Development*, 90 (2), 152–175. doi:10.1177/0091415018796627

Neeta Sharma, K., Karunanidhi, S., Chitra, T. (2015). Determinants of Psychological Well-being among Retirees. *International Research Journal of Social Sciences*, 4 (3), 19–26.

Rahvastik. (2022). Statistikaameti koduleht. Kasutatud 11.04.2024, <https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/rahvastik>

Riitsalu, L., Võrk, A., Pulk, K., Remmik, M., Vain, K. (2021). *Enne Vanaduspensioniga pensionile jäämise valikute nügimine*. Aruanne. Kasutatud 29.02.2024, <https://ut.ee/sites/default/files/2022-06/Paindlik%20pension%20l%C3%B5pparuanne.pdf>

Sakkeus, L. (2016). Rahvastikuvananemine. K. Saks (toim), *Gerontoloogia* (lk 203–210). Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

Saks, K. (2016). Inimese elukaar. Edukas Vananemine ja vanaea haprus. Elukvaliteet. K. Saks (toim), *Gerontoloogia* (lk 16–41). Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

Selg, M. (2015). Eluilmakesksus aitab mõista sotsiaaltöö väärtust. Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika erialaajakiri Sotsiaaltöö 3. Tervise Arengu Instituut: Tallinn.

Sotsiaalkindlustusamet. (2024). *Pensioniga*. Kasutatud 19.04.2024, <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/pension-ja-seotud-huvitised/pension-taotlemine/pensioniga>

Sotsiaalministeerium. (2023). *Heaolu arengukava 2023–2030*. Kasutatud 18.04.2024, <https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2023-04/Heaolu%20arengukava%202023-2030.pdf>

Sotsiaalne kaitse. (2024). Statistikaameti koduleht. Kasutatud 11.04.2024, <https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/heaolu/sotsiaalne-kaitse>

Steverson, M. (2022). *Ageing and health*. Kasutatud 15.05.2024, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Strömpl, J. (2020). Vaatlus. M-L. Tikerperi (toim), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Kasutatud 16.04.2024, sisu.ut.ee/kvalitatiivne

Tambaum, T. (2016). Haridusgerontoloogia. K. Saks (toim), *Gerontoloogia* (lk 246). Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

Tambaum, T. (2022). Tiina Tambaum: me vajame pensioneerumise kompetentsikeskust. *Eesti Rahvusringhääling*, 11. august. Kasutatud 18.04.2024, <https://www.err.ee/1608682183/tiina-tambaum-me-vajame-pensioneerumise-kompetentsikeskust>

TNS Opinion & Social (2012). Eurobarometer 2012 uurimuse kokkuvõte: Active Ageing [EB76.2]. Kasutatud 22.04.2024, https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/fr/MEMO_12_10

TT330: 15-aastaste ja vanemate hõiveseisund soo ja vanuserühma järgi. (2024). Statistikaameti kodulehekülge. Kasutatud 01.05.2024, https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu__tooturg__tooturu-uldandmed__aastastatistika/TT330

Tulviste, T. (2016). Vananemise psühholoogiast. K. Saks (toim), *Gerontoloogia* (lk 141–153). Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

Zhang, Z., Zhang, J. (2015). Social Participation and Subjective Well-Being Among Retirees in China. *Soc Indic Res*, 123, 143–160. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0728-1>

Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 92 (2), 455–474. doi:10.1037/0021-9010.92.2.455

LISA 1.

Intervjuu kava

Sissejuhatavad küsimused

Millal te pensionile jäite? Millist ametit te viimati pidasite? Kuidas olite oma tööga rahul?

I teemaplokk: pensioni planeerimine ja eesmärkide seadmine

Kuidas töölt lahkumist ja pensionile jäämist planeerisite?

Milliseid muutuseid tõi töölt lahkumine kaasa?

Kuidas muutus pensionile jäädes teie majanduslik toimetulek?

Millisena kujutasite enda pensionipõlve ette?

Mis on teie praegused eesmärgid ja unistused pensionipõlveks?

Milline näeb teie tavapärase päev välja? Palun kirjeldage.

Millisel moel end sotsiaalselt, vaimselt ja füüsiliselt aktiivsena hoiate?

Kui sageli te suhtlete ja käite läbi pereliikmete, sõprade ja tuttavatega? Kuidas pensionile jäämine mõjutas teie suhtlust teiste inimestega?

II teemaplokk: rahulolu pensioniga

Kuidas olete oma pensionipõlvega seni rahul?

Millest tunnete puudust?

Milliseid väljakutseid olete seoses pensionile jäämisega kogenud?

Kuidas te oma tervisega rahul olete?

Kuidas on pensionile jäämine mõjutanud teie uskumusi, väärtushinnanguid, iseloomu ja huvisid?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Johanna Harak

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Tänapäeva vanaduspensionäride tõlgendused oma argipäevast - pensionile siirdumise kogemused”, mille juhendaja on Merle Linno, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Johanna Harak

26.05.2024