

TARTU ÜLIKOOL  
Pärnu kolledž  
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Marii Hansalu

**AKTIIVSENA VANANEMISE VÕIMALUSED  
JÄRVAMAA VÄÄRIKATE ÜLIKOOLI NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Monika Kumm, PhD

Pärnu 2025

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Monika Kumm

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Monika Kumm

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

(allkirjastatud digitaalselt)

Marii Hansalu

## SISUKORD

Sissejuhatus .....	4
1. Aktiivsena vananemine: teoreetilised lähenemised ja rakendused.....	7
1.1. Aktiivsena vananemise mõiste ja olulisus.....	7
1.2. Aktiivsena vananemise sotsiaalsed ja psühholoogilised aspektid.....	9
1.3. Sotsiaaltöö võimalused ja sekkumisviisid aktiivsena vananemisel toetamisel ...	12
2. Uuring üksildustunde võimalikust ennetamisest ja leevendamisest Järvamaa Väärikate Ülikooli näitel .....	14
2.1. Ülevaade Järvamaa Väärikate Ülikooli tegevustest .....	14
2.2. Uurimisprotsessi kirjeldus.....	15
2.3. Uurimistulemused ja analüüs .....	18
2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud.....	23
Kokkuvõte.....	27
Viidatud allikad.....	29
Lisad.....	34
Lisa 1. Küsimustik Järvamaa Väärikate Ülikooli osalejatele.....	34
Summary .....	40

## SISSEJUHATUS

Eakate osakaal Euroopas, aga ka Eestis, on kasvuteel. Statistikaameti rahvastikuprognooosi järgi kasvab rahvastikus 65+ inimeste osakaal Eestis 27,6%-le aastaks 2040 võrreldes 2014. aastaga, kui osakaal oli 18,4% (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 153). Eestis elas 2024. aasta 1. jaanuari seisuga 65aastaseid ja vanemaid inimesi kokku 281 461 (Statistikaamet, 2025), kellest 9,3% elasid üksinda (Statistikaamet, 2024). Kuna sündimus ja suremus vähenevad enamikes riikides, on maailmas tervikuna toimumas muutusi, kus elanikkond vananeb kiiresti ning 65-aastaste ja vanemate inimeste osakaal ületab alla viieaastaste osakaalu (Ory & Smith, 2017, lk 1).

Vananemisega kaasnevad mitmed tegurid, mis võivad oluliselt mõjutada vaimset tervist pikema aja vältel. Näiteks võib täheldada funktsionaalse võimekuse ja igapäevase toimetuleku langust ning sotsiaalset isolatsiooni, sealhulgas üksildust. Lisaks nendele aspektidele peetakse tähtsaks vaimse tervise riskifaktorit ka leina ja rasket kaotust. Tähelepanu on oluline pöörata ka eakate inimeste depressioonile ja töövõimetusele, sest peaaegu pooltel eakatest inimestest esinevad märkimisväärsed depressiooni või ärevushäirete sümptomid. Need sümptomid kattuvad mõnikord vanusega seotud tunnustega, nagu väsimus ja tegevusetus ning seetõttu võidakse neid tähelepanuta jätta. (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 87)

Üksilduse tähtsust individuaalsele heaolule ja sotsiaalsele ühtekuuluvusele ei tohiks alahinnata. Üksildusest tulenev suremusrisk on võrreldav rasvumise ja suitsetamise riskiga. Püsiv üksildus on seotud ebatervisliku käitumise, vaimse tervise probleemide ja kognitiivsete võimete vähenemisega. Üksildased inimesed kalduvad pessimistlikumalt hindama ja tunnevad end elutingimuste suhtes ohustatuna (Holt-Lunstad *et al.*, 2015, lk 236). Üksildased ja sotsiaalselt isoleeritud inimesed tajuvad üha enam, et nende tervislik seisund on kehvem ja nad on sotsiaalselt ebapiisavad (D'Hombres *et al.*, 2018, lk 2).

Üksilduse mikrotasandi mõjurid, sealhulgas demograafilised, sotsiaalsed ja tervisega seotud tegurid, on leitavad 182 uuringu metaanalüüsis, kus uuriti seoseid (Morgan *et al.*, 2021, lk 100). Tulemused näitasid, et naised tundsid end üksildasemana kui mehed, eriti 80-aastaste ja vanemate seas. Demograafilised protsessid hõlmavad muutusi elanikkonna koosseisus ja struktuuris seoses vanuse, soo, rassi, haridustaseme ja teiste teguritega. Vananemine on oluline demograafiline protsess, mis viitab elanikkonna keskmise vanuse tõusule ja vanemaaliste osakaalu suurenemisele elanikkonnas (Sotsiaalministeerium, 2021, lk 13). See on tingitud nii oodatava eluea pikenemisest kui ka sündimuse vähenemisest (World Health Organization, 2015, lk 43).

Eakate arv on suurenenud paarikümne aastaga 28%, kuigi Eesti rahva arv samal ajal vähenenud umbes 5%. Rahvastiku vananemine ja eakate inimeste arvu suurenemine ühiskonnas tähendab, et tulevikus suurenevad tervishoiusüsteemi kulud. Et koormus ei kasvaks märgatavalt, tuleks teha ennetustööd, mis ennetaks ka probleemide süvenemist. (Riigikontroll, 2021, lk 5) Eesmärgiks on suurendada teadlikkust tervislikust eluviisist, et säilitada pikas perspektiivis tervist ning vähendada tulevikus tervishoiukulutusi (Sotsiaalministeerium, 2021, lk 12). Eaka üldise tervise säilitamine hõlmab füüsilist aktiivsust, kuid ka vaimse tervise erksana hoidmist, tugevaid sotsiaalseid sidemeid ning elu mõtte andmist, et toetada nende tervislikku seisundit (Uusküla, 2021, lk 23).

Tuginedes eelnevale on käesoleva lõputöö uurimisprobleemiks eakate arvu suurenemisega kaasnev üksildus, mis tekitab nii vaimse kui füüsilise tervise probleeme.

Lõputöö eesmärgiks on välja selgitada Järvamaa Väärikate Ülikoolis osalevate eakate aktiivsena vananemise võimalused ning tulemustele tuginedes teha ettepanekuid TÜ elukestva õppe koordinaatoritele ning Järvamaa omavalitsuste haridus- ja sotsiaalosakondadele eakate elukestva õppe tõhususe tõstmiseks.

Toetudes töö eesmärgile sõnastab autor järgmised uurimisküsimused:

- Millised võimalused on loodud Järvamaa eakatel aktiivsena vananemiseks?
- Kuidas saab toetada aktiivsena vananemist, et ennetada eakate sotsiaalset isolatsiooni?

Lõputöö koosneb kahest peatükist, kus esimeses osas antakse ülevaade ühiskonna vananemisest, üksilduse ja sotsiaalse aktiivsuse olemusest ja nende mõjust tervisele ning teises peatükis antakse ülevaade üksildustunde võimalikust ennetamisest ja leevendamisest. Teoreetilises ülevaates kasutatakse erinevat erialast kirjandust. Teises osa ehk empiirilises osas antakse lühiülevaade Järvamaa Väärikate ülikooli tegevustest. Lisaks kirjeldatakse uuringu meetodikat, valimi koostamist ning uuringu läbiviimist. Teise osa lõpus antakse ülevaade uurimistöö tulemustest ning nendele toetudes teeb autor ettepanekuid TÜ elukestva õppe koordinaatoritele ja Järvamaa omavalitsuste haridusosakondadele elukestva õppe tõhususe tõstmiseks.

# 1. AKTIIVSENA VANANEMINE: TEOREETILISED LÄHENEMISED JA RAKENDUSED

## 1.1. Aktiivsena vananemise mõiste ja olulisus

Aktiivsena vananemine ja edukas vananemine on kaks olulist, kuid erinevat kontseptsiooni. Aktiivsena vananemine on laiem mõiste, mida Maailma Terviseorganisatsioon (World Health Organization, 2002, lk 12) kirjeldab kui protsessi, mis võimaldab inimestel vananedes säilitada hea tervis, turvalisus ning aktiivne osalus ühiskonnas. See hõlmab sotsiaalset kaasatust, haridust ja elukestvat õpet ning tööturul püsimist.

Elukaare perspektiiv nõuab elu peamiste tegevuste ümberjaotamist kogu eluea jooksul, et võimaldada tasakaalustatumat elukorraldust erinevates eluetappides (Rowe & Kahn, 2015, lk 595). Samuti tuleks keskenduda vananeva ühiskonna potentsiaalsele positiivsele küljele, kus vanemad inimesed saavad panustada ühiskonda oma kogemuste, stabiilsuse ja probleemilahendusoskustega, ning julgustada investeerimist inimkapitali kogu eluea vältel (Rowe & Kahn, 2015, lk 595). Uuringud on näidanud, et osalemine sotsiaalsetes tegevustes, nagu vabatahtlik töö ja vaba aja üritused, võib aidata säilitada füüsilist ja kognitiivset võimekust, vähendades seeläbi funktsionaalse puude riski vanemas eas (Gao *et al.*, 2018, lk 3).

Üheks levinumaks vananemisteooriaks on eduka vananemise teooria, mille alusel sõltub edukas vananemine kolmest komponendist. Nendeks on vähene tõenäosus haigustele ja puude olemasolule, kõrge kognitiivne ja funktsionaalne suutlikkus ning aktiivne osavõtt ühiskonnaelus, kus oluliseks peetakse suhet ja tegevust. Üksikisikute vahelised suhted hõlmavad kontakte, teabe jagamist, abi ja toetust ning ühistegevust teiste ühiskonnaliikmetega. (Rowe & Kahn, 1997, lk 433) Madal haigestumise tõenäosus viitab puudevatele haigestumise riskiteguritele. Füüsilised ja kognitiivsed võimed peegeldavad

käitumispotentsiaali ning näitavad, mida inimene suudab teha. Inimestevahelised suhted ja produktiivne tegevus on olulised aktiivses elus osalemiseks, pakkudes emotsionaalset tuge, sotsiaalset väärtust ja otsest abi (Rowe & Kahn, 1997, lk 437). Siiski on see kontseptsioon saanud ka kriitikat, kuna see võib varju jätta need, kes ei suuda ühiskonnas aktiivselt osaleda (Walker & Maltby, 2012, lk S124).

Vananemise oluline osa on aktiivsuse säilitamine pärast töölt ja hoolduskohustustest vabanemist. Vabatahtlik osalemine tegevustes ja valmisolek anda oma panus ühiskonda ennetab sotsiaalset tõrjutust, säilitab ja arendab sotsiaalseid suhteid ning eakate inimeste oskusi. Sellised tegevused on kasulikud nii üksikisikutele kui ka ühiskonnale tervikuna. Sotsiaalsed tegevused on mitmekülgsed ja hõlmavad nii vabatahtlikke kui ka organiseeritud tegevusi, hobisid ja huvisid kogukonnas ja ühiskonnas. (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 132). Võrreldes teiste Euroopa riikidega on Eesti eakate inimeste sotsiaalne kaasatus madalam ning nad tegelevad vähem hobidega ja osalevad harvemini vabatahtlikus tegevuses ning poliitikas (Sotsiaalministeerium, 2023, lk 17).

Erinevalt eduka vananemise teooriast keskendub aktiivsena vananemise kontseptsioon tervise säilitamise edendamisele vanaduspõlves tervishoiu ja sotsiaalhoolekande kaudu ning poliitilise ja sotsiaalse osaluse toetamisele (Foster & Walker, 2015, lk 86). Erinevates riikides on aktiivsena vananemise elluviimiseks loodud erinevaid strateegiaid, mis arvestavad vastava ühiskonna kultuurilisi, majanduslikke ja poliitilisi olusid.

Põhjamaades keskendutakse aktiivsena vananemisele eelkõige töö, elukestva õppe ning sotsiaalse kaasatuse kaudu. Rootsis on näiteks kasutusel seniorõppe programmid, mille eesmärk on vähendada eakate sotsiaalset isolatsiooni ning toetada nende enesearengut läbi mitteametliku hariduse (Bjursell, 2019, lk 215).

Põhjamaade aktiivsena vananemise poliitika hõlmab lisaks haridusele olulise osana ka vanemaeliste tööjõu toetamist. Norras, Rootsis, Taanis ja Soomes on rakendatud mitmesuguseid meetmeid, nagu paindlikud pensionisüsteemid, maksusoodustused eakate tööjõu kasutamisel, elukestva õppe võimaluste avardamine ning tööandjate teavitamine vanuselisest mitmekesisusest. Nende sammude tulemusel on eakate (55–64-aastaste)

tööhõive määr 2020. aastaks jõudnud Rootsis 78%, Norras 73%, Taanis 72% ja Soomes 67% tasemele. (Halvorsen, 2021, lk 132)

Soome aktiivsena vananemise poliitikas on eriline rõhk täiskasvanuõppe ja tööalase koolituse kättesaadavusel vanemaealistele. Riiklikud meetmed toetavad elukestvat õpet läbi täiskasvanuhariduse toetuste ning paindlike töötingimuste, mis võimaldavad inimestel tööturul osaleda ka vanemas eas. Täiskasvanud õppuritele suunatud programmid ning tööandjate teadlik kaasamine loovad eeldused, et vanemaealised saaksid säilitada töövõimet ja sotsiaalset aktiivsust (Halvorsen, 2021, lk 136)

Eestis on samuti rakendatud mitmesuguseid algatusi eakate kaasamiseks, sealhulgas elukestva õppe ja kogukondlike tegevuste abil. Kuid võrreldes Põhjamaadega on madalam nii vabatahtliku tegevuse kui ka sotsiaalse kaasatuse määr. (Sotsiaalministeerium, 2023, lk 17)

Aktiivsena vananemine keskendub hea tervise, sotsiaalse osaluse ja elukestvaõppimise säilitamisele vanemas eas, samal ajal kui eduka vananemise teooria rõhutab vähest haigestumist, kõrget funktsionaalset võimekust ja aktiivset ühiskondlikku osalust. Põhjamaades toetatakse aktiivsena vananemist strateegiate kaudu, mis hõlmavad tööhõivet, õpet ja sotsiaalset kaasatust, samas kui Eestis on sotsiaalne kaasatus ja vabatahtlik tegevus madalam.

## **1.2. Aktiivsena vananemise sotsiaalsed ja psühholoogilised aspektid**

Aktiivsena vananemise kontseptsiooni rakendamine sõltub suurel määral sellest, kuidas aktiivsena vananemise põhimõtted erinevate poliitikate kaudu ellu viiakse ja millised suunised seejuures esile kerkivad. Foster ja Walker (2015, lk 86–87) toovad esile, et kuigi aktiivsena vananemise kontseptsioon on määratletud kui mitmemõõteline ja laiaulatuslik, keskendub selle poliitiline elluviimine Euroopa Liidu tasandil eelkõige majanduslikule produktiivsusele ja tööea pikendamisele. Niisugune lähenemine võib jätta tähelepanuta need eakad, kes ei saa või ei soovi tööturul osaleda, ning seepärast võivad nende vajadused jääda fookusest välja. Autorid juhivad tähelepanu ka sellele, et EL-i vananemispoliitikad on sageli sooneutraalsed, eirates vanemaealiste naiste spetsiifilisi

vajadusi ja elukogemusi, mis võivad erineda meeste omadest. Sellest tulenevalt tekib vajadus poliitika mitmekesisemaks kujundamiseks, mis arvestaks kõigi vanemaealiste sotsiaalse, majandusliku ja kultuurilise omapäraga (Foster & Walker, 2015, lk 86–87).

Maailma rahvastiku vananemisega kaasnevad mitmed väljakutsed, sealhulgas eakate tervise ja heaolu tagamine. Üks oluline riskitegur eakate tervise halvenemisel on üksildus, mis võib omakorda kaasa tuua mitmeid terviseprobleeme (Courtin & Knapp, 2017, lk 799). Seetõttu on oluline luua keskkond, mis toetaks eakate väärikat vananemist ning ennetaks üksilduse teket. Ennetustöö eesmärgiks on vähendada tulevikus suuremas mahus eakate abivajadust sotsiaalteenuste järele, samuti vähendada sotsiaalkaitse- ja tervishoiusüsteemi koormust ning ennetada probleemide süvenemist (World Health Organization, 2021, lk 12).

Terviklik lähenemine, mis hõlmab nii sotsiaalteenuste kättesaadavust kui ka vaimse tervise toetamist ning kogukondlikku kaasamist, on võtmetähtsusega eakate heaolu tagamisel. Euroopa Komisjon (2021, lk 5) toob välja kolm peamist toimetulekuriski: tervise halvenemine, vaesus ja üksildus, mis võivad eraldi või koos viia sotsiaalse tõrjutuseni.

Üksildus on tänapäeval kasvav probleem ühiskonnas ning selle algupära võib ulatuda perekondlike suhete ja dünaamika juurde (Snell, 2017, lk 22). Uuringud on näidanud, et üksildus võib olla seotud paljude terviseprobleemide kujunemisega ning see võib suurendada enesetapumõtete ja -katsete riski. Samuti on see seotud varasema suremusriskiga – üksildusel võib olla kuni 30% suurem mõju surma tõenäosusele seitsme aasta jooksul (Levitin, 2020, lk 226). Lisaks on leitud, et depressiooni esinemissagedus on kõrgem naiste hulgas – see ulatub ligikaudu 5%-ni, samas kui meestel on see umbes 2%. See viitab võimalikule erinevusele soolises haavatavuses (Akkermann *et al.*, 2023, lk 75).

Pidev üksi olek võib avaldada negatiivset mõju tervisele ja heaolule (Pauly *et al.*, 2017, lk 55). Pikaajaline üksildus ja tihe stressihormooni ringlus organismis võib käivitada põletikulised protsessid, mis omakorda väsitavad südant. Tüüpilisemaks stressispektri häireks on südame veresoonekonna haigused. Stressi pikaajaline kuhjumine võib olla

alguseks infarkti või insuldi tekkele. (Mölder, 2021, lk 93) Sarnaselt rõhutavad Davidson ja Rossall (2015, lk 9), et pidev kõrge kortisoolitase nõrgestab immuunsüsteemi.

Lisaks on leitud, et üksildus mõjutab olulisel määral ka neurobioloogilisi protsesse – see halvendab unekvaliteeti, nõrgestab mälu, mõjutab kahjulikult ainevahetust ja närvisüsteemi ning suurendab depressiooni, ärevuse ja psüühilise haavatavuse riski (Davidson & Rossall, 2015, lk 9). Eestis kannatab depressiooni diagnoosi all keskmiselt 41 400 inimest aastas, mis moodustab ligikaudu 4% elanikkonnast (Akkermann *et al.*, 2023, lk 75), mis viitab probleemi laiemale ühiskondlikule ulatusele.

Pikaajaline üksildus võib mõjutada mitte üksnes emotsionaalset heaolu, vaid ka kognitiivset võimekust. Uuemad uuringud kinnitavad, et sotsiaalne isolatsioon on seotud Alzheimeri tõve ja teiste dementsusega seotud seisundite tavapärase riskiteguritega, sealhulgas depressiooni, elurõõmu languse ning vähese füüsilise aktiivsusega. Need tegurid võivad kiirendada kognitiivset langust ja suurendada haavatavust dementsuse suhtes. (Shafiqhi *et al.*, 2023, lk 6) Samuti on selgeid viiteid, et füüsiline tegevus ja regulaarne liikumine aitavad säilitada kognitiivseid võimeid, vähendada kognitiivse languse riski ning parandada elukvaliteeti nii kergema kognitiivse häirega inimestel kui ka dementsuse diagnoosiga patsientidel (Veronese *et al.*, 2023, lk 927–928).

Oluline on mõista, et üksildus ei tähenda alati füüsilist üksiolekut. Inimene võib olla ümbritsetud teistest, kuid tunda end sotsiaalselt või emotsionaalselt isoleerituna (Svendsen, 2017, lk 34; Beutel *et al.*, 2017, lk 1). Samas võib inimene olla sotsiaalselt isoleeritud, kuid mitte kogeda üksildust (Newall & Menec, 2019, lk 930). Vanuse kasvades suureneb risk lähedaste, sealhulgas elukaaslase või partneri kaotuseks, mis omakorda võib süvendada üksildustunnet. Uuringute kohaselt on partneri surm üks tugevama mõjuga tegureid üksilduse tekkimisel (Nicolaisen & Thorsen, 2014, lk 251).

Aktiivsena vananemise poliitika Euroopa Liidus keskenduvad põhiliselt tööelu pikendamisele ja majanduslikule produktiivsusele, kuid on saanud kriitikat ebapiisava sotsiaalse mõõtme ning vanemaealiste naiste vajadustega arvestamise osas. Vananemisega kaasnevad paljud sotsiaalsed ja psühholoogilised riskitegurid, sh üksildus, mis võib mõjutada eakate tervist, heaolu ja elukvaliteeti. Uuringud on näidanud, et üksildus võib suurendada vaimse ja füüsilise terviseprobleemide riski ning on seotud

kõrgema suremusega. Sageli kogetakse üksildust subjektiivselt, sõltumata sotsiaalsete kontaktide olemasolust. Sageli on vanemaealiste seas üksinduse leviku põhjuseks lähedaste kaotus ning vähene kuuluvustunne.

### **1.3. Sotsiaaltöö võimalused ja sekkumisviisid aktiivsena vananemisel toetamisel**

Aktiivsena vananemine ei sõltu ainult inimese valikutest, vaid sellest, milline on teda ümbritsev keskkond – millised on võimalused osaleda ühiskondlikes tegevustes, osaleda elukestvas õppes ja olla kaasatud kogukonda (Euroopa Komisjon, 2021, lk 4). Vananemisega seotud haavatavuse vähendamiseks on oluline rakendada ennetusmeetodeid, mis hõlmavad sotsiaalsete võrgustike tugevdamist, oskuste arendamist, kogukondlike ja vabatahtlike tegevusi ning sotsiaalteenuste kättesaadavust (World Health Organization, 2017, lk 31). Üheks suurimaks väljakutseks on eakate märkamine ja toetamine varases järgus, eriti nende seas, kes ei pruugi ise abi otsida (Riigikontroll, 2021, lk 2).

Uuemad uuringud kinnitavad, et päevakeskused mängivad olulist rolli eakate aktiivsena ja tervisliku vananemise toetamisel, pakkudes struktureeritud päevakava, võimalusi sotsiaalseks suhtluseks ning kogemust, et ollakse osa kogukonnast (Larsson Ranada & Österholm, 2022, lk 240–241). Osalejate kogemused näitavad, et päevakeskused loovad turvalise ja toetava keskkonna, kus saab suhelda teiste eakatega, osaleda jõukohastes tegevustes ning säilitada eneseväarikust ja kuuluvustunnet läbi kaasatuse ja tähendusrikka ühistevõime (Österholm *et al.*, 2022, lk 80–82). Just kuuluvustunne ja teadmised, et ollakse oodatud ning märgatud, kerkivad esile kui päevakeskuste ühed olulisemad väärtused osalejate hinnangul.

Kognitiivsete võimete säilitamisel ning vaimse tervise toetamisel mängib suurt rolli elukestev õpe. Pidev õppimine aitab edasi lükata dementsuse teket ja hoida vaimset aktiivsust kõrge eani. Lisaks loob see võimalusi kodanikupädevuse ja sotsiaalse kuuluvuse edendamiseks, mis on antud ühiskonnas oluline. (Euroopa Komisjon, 2021, lk 5) Hariduse mõju on pikaajaline – kõrgem varasem haridustase on seotud suurema tõenäosusega osaleda õppetegevustes ka vanemas eas (Bjursell, 2019, lk 217). Õppimine

vanemas eas toetub elukestva õppe põhimõtetele, mis toetavad aktiivset eluviisi ja sisemist motivatsiooni (Alla, 2024, lk 27).

Digipädevused on tänapäeval saanud oluliseks osaks sotsiaalses osalemises. Paljud eakad ei tunne end digikeskkonnas kindlalt, mis omakorda vähendab nende võimalusi ühiskonnaelus aktiivselt osaleda ning suurendab ohtu sattuda petuskeemide või tõrjutuse ohvriks (Euroopa Komisjon, 2021, lk 13). Seetõttu on oluline arendada sotsiaalprogramme, mis toetavad eakate digioskuste arengut ning tugevdavad nende võimekust kaasa lüüa ühiskondlikus elus.

Aktiivsena vananemise kontseptsioonis rõhutatakse mitmeid olulisi valdkondi, mille kaudu saab kujundada eakatele toetava elukeskkonna. Maailma Terviseorganisatsiooni aktiivsena vananemise mudel, mida on kasutatud ka Hispaanias läbi viidud rahvastikupõhises uuringus, toob esile neli keskset sammast: tervis, turvalisus, osalus ja õppimine. Need neli mõõdet toimivad koos, et toetada eakate autonoomiat, heaolu ja kaasatust ühiskonnas, olenemata nende tervislikust seisundist või sotsiaalsetest piirangutest. Uuringu tulemused näitasid, et nende valdkondade tugevam rakendamine on seotud pikema elueaga, mis kinnitab, et terviklik lähenemine vananemisele võib mõjutada nii elukvaliteeti kui ka eluea pikkust. (Hijas-Gómez *et al.*, 2020, lk 3)

Aktiivsuse ja kaasatuse edendamine vajab terviklikku ja süsteemset lähenemist, mis hõlmab nii hariduslikke, sotsiaalseid kui ka digitaalseid aspekte. Oluline on pakkuda mitmekesiseid võimalusi tegevustes osalemiseks ning arvestada iga isiku individuaalsete vajaduste ja võimetega. Aktiivsena vananemise edendamine ei ole üksnes isiklik vastutus, vaid ka ühiskondlik ülesanne, mis aitab tugevdada sotsiaalset sidusust ja parandada vanemaealiste elukvaliteeti.

## **2. UURING ÜKSILDUSTUNDE VÕIMALIKUST ENNETAMISEST JA LEEVENDAMISEST JÄRVAMAA VÄÄRIKATE ÜLIKOOLI NÄITEL**

### **2.1. Ülevaade Järvamaa Väarikate Ülikooli tegevustest**

Tartu Ülikooli Väarikate ülikool alustas 2009/2010. aastal oma tegevust Pärnus ja laienes edasi Tartusse. 2025 toimub Väarikate ülikooli programm 15 Eesti eripaigas: Tartus, Pärnus, Viljandis, Elvas, Keilas, Kuressaares, Põltsamaal, Põlvas, Saue, Türi, Valgas, Viimsis, Võrumaal, Tallinnas ja Narvas. Tallinnas saab osaleda lisaks eesti keelsele õppele ka vene keelses programmis ning Narvas toimub tegevus vene keeles. (Tartu Ülikool, s. a.).

Järvamaa Väarikate ülikoolis soovitakse kaasata oma projektiga Järva- ja Raplamaa üle 50-aastaseid elanikke täienduskoolitusse. Enamus osalejad on 55+, kuid kõige enam on inimesi vanuses 70+. Kõige vanemaks osalejaks on 95aastane. Järvamaa Väarikate ülikool alustas oma tegevusega 2013. aastal ning tänaseks on käimas juba 11. õppeaasta. Väarikate ülikooli programmijuht Järvamaal on Kristina Gudinas, kes on olnud antud ametis esimesest päevast alates. (K. Gudinas, e-kiri, 13.12.2024)

Kristina Gudinase (e-kiri, 13.12.2024) sõnul on Järvamaa väarikate motoks „Elame, kuni õpime“. Loengud viiakse läbi Türi Kultuurikeskuses, kus ülesse astuvad esinejad ning tutvustatakse erinevaid teemasid. Kõige suuremaks osalejate arvuks on olnud 350 inimest. Tavaliselt viibib saalis 150–200 osalejat. Lisaks loengutele toimuvad ka väljasõidud, mis on hetkel viinud osalejaid Ida-Virumaale, Saare- ja Hiiumaale, Soome, Poola, Läti ja kahel korral Hispaaniasse. Lisaks pikematele sõitudele toimub ka ühe päevaseid väljasõite. Viimati oli selleks Ida-Virumaal „Maitsete reis“. Koostöös Haapsalu Väarikate ülikooli korraldajaga on planeeritud korraldada suvepäevi, kuid hetkel pole mõtetest kaugemale jõutud.

## 2.2. Uurimisprotsessi kirjeldus

Uuringu meetodina rakendati kvantitatiivset uurimisviisi, kuna see võimaldab küsitleda suuremat hulka vastajaid, koguda objektiivseid andmeid ning analüüsida neid statistiliste meetoditega. Kvantitatiivne uurimisviis sobib hästi nähtuste uurimiseks, mida on võimalik mõõta, kvantifitseerida ja üldistada (Askarzai & Unhelkar, 2017, lk 26). Nagu Õunapuu (2014, lk 55) märgib, võimaldab kvantitatiivne lähenemine avastada seoseid erinevate tunnuste vahel, testida hüpoteese ning teha üldistusi laiemale sihtrühmale. Lisaks annab kvantitatiivne lähenemine võimaluse uuritavat nähtust mõõta statistiliste näitajate kaudu ning tulemusi visuaalselt esitada tabelite ja graafikutena, mis suurendab analüüsi arusaadavust ja tõlgendatavust (Õunapuu, 2014, lk 184). Lisaks rõhutavad Askarzai ja Unhelkar (2017, lk 26), et mõningatel juhtudel annavad arvulised andmed usaldusväärsemat teavet kui sõnalised vastused, kuna need on vähem mõjutatavad uurija subjektiivsusest. Struktureeritud küsimustik, mida käesolevas uuringus kasutati, võimaldas koguda kvantifitseeritavat teavet, mis hiljem kodeeriti ning analüüsiti statistiliselt.

Autor töötas küsimustiku välja, võttes arvesse käesoleva töö teoreetilist raamistikku ja uuringu eesmärki (vt lisa 1). Loodi valikvastustega ankeet, mis koosnes kahest osast: esimene osa keskendus üldandmetele (nt vanus, sugu, haridus), teine osa sisaldas sisuküsimusi, mis käsitlesid vastajate hoiakuid ja kogemusi Väärivate Ülikoolis osalemisel. Lisaks kasutati avatud küsimusi, mis võimaldasid vastajatel väljendada oma arvamusi ja anda hinnangulisi, isiklike vastuseid (Õunapuu, 2014, lk 159). Küsimustikus kasutati ka Likert-tüüpi skaalat, kus vastajatel paluti hinnata oma vastuseid mitmetasandilisel skaalal, näiteks alates „väga hea“ kuni „väga halb“ või „igapäevaselt“ kuni „mitte kunagi“. See võimaldas koguda mitmekülgset ja nüansirikkamat tagasisidet vastajate arvamuste kohta.

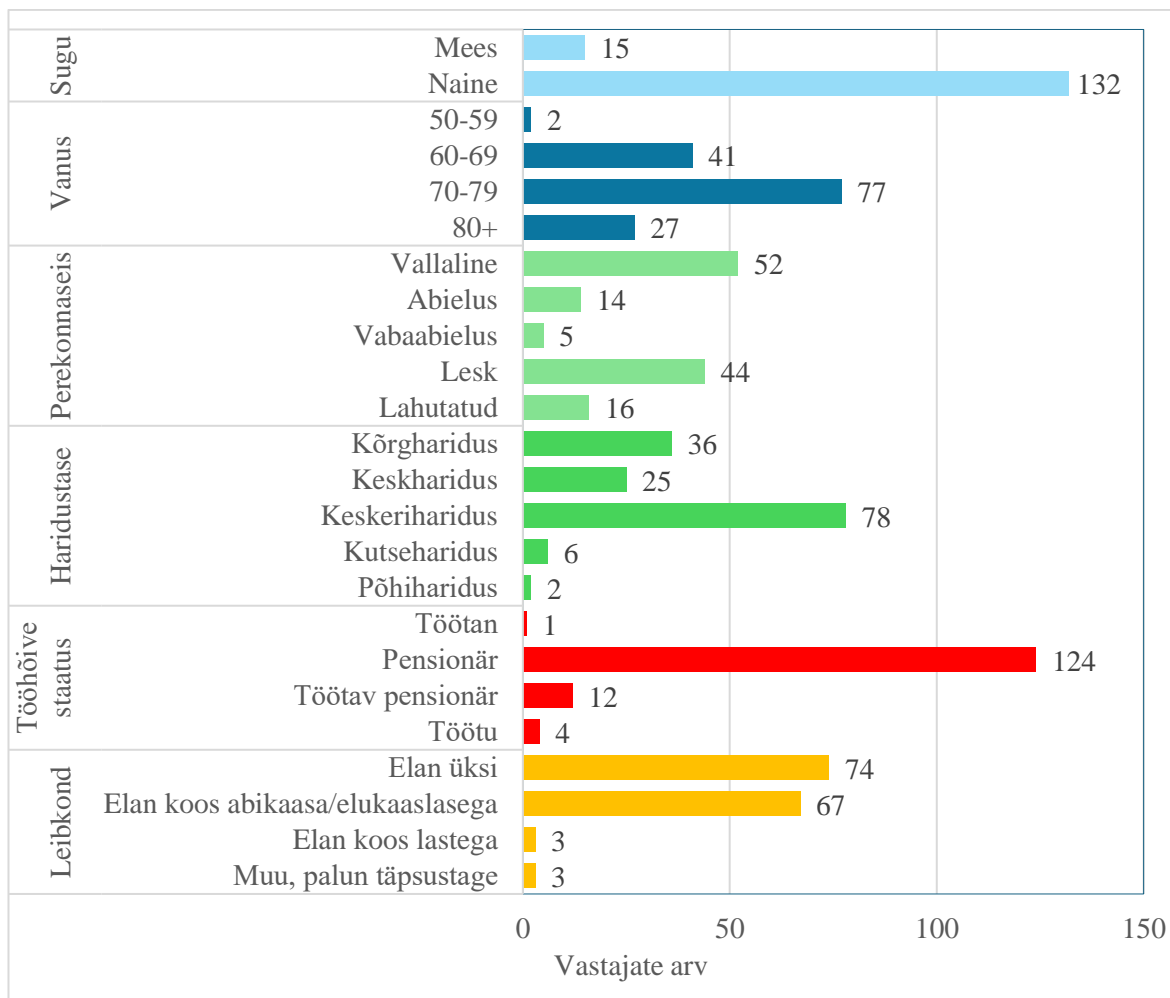
Valimi meetodiks oli mittetõenäosuslik eesmärgist lähtuv valim, kuna uuriti spetsiifilist sihtrühma – eakad, kes otsivad võimalusi enesearenguks, sotsiaalseks suhtluseks ja ühiskondlikuks osalemiseks Järvamaa Väärivate Ülikooli kaudu. Uurija valis kavandatud valimi liikmed oma teadmiste, kogemuste ning sihtrühma tundmise põhjal, püüdes leida võimalikult representatiivseid üldkogumi liikmeid (Õunapuu, 2014, lk 143).

14. november 2024 seisuga oli registreerunud Järvamaa Väärikate Ülikooli loengutesse 240 eakat inimest (K. Gudinas, suuline vestlus, 18.12.2024). Uuringu üldkogumiks oli 240 isikut, millele toetudes andis valimikalkulaator (MaCorr Research, n.d.) planeeritava esindusliku valimi suuruseks 148 vastajat – usaldusnivoo 95%, usaldusvahemik 5%, et tagada järelduste ja tulemuste üldistatavus kogu populatsioonile.

Küsitlus viidi läbi paber kandjal Järvamaa Väärikate Ülikooli loengu raames 17. aprillil 2025. Kokku jagati välja 155 ankeeti, millest täideti ja tagastati 147. Valimi usaldusväarsuse määramiseks kasutati *MaCorri* kalkulaatorit, mille põhjal kujunes valimi veamääraks 5% (MaCorr Research, n.d.).

Andmete kogumisel ja töötlemisel tagati vastajate anonüümsus ja konfidentsiaalsus. Kõigile osalejatele selgitati uuringu eesmärke ning küsiti teadlikku nõusolekut osalemiseks. Kogutud andmed võimaldasid uurida vastajate hoiakuid, uskumusi, teadmisi ja käitumismustreid, analüüsides neid objektiivsete näitajate lõikes (Kidron, 2007, lk 74). Andmete analüüsimisel kasutati kirjeldavat statistikat, mille abil koostati tabelid ja joonised, et esitada andmetes sisalduv teave selge ja tervikliku ülevaadena (Õunapuu, 2014, lk 184). Uuringu andmete analüüs viidi läbi Microsoft Exceli programmis, kus tulemused esitati diagrammidena või kirjeldavalt, sõltuvalt andmetüübist.

Joonisel 1 näidatud andmed selgitavad vastajate sotsiodemograafilist jagunemist ja annavad olulise tausta küsitluse tulemuste tõlgendamiseks. Vastajate hulgas olid peamiselt 90% naised, samas kui mehi oli oluliselt vähem, vaid 10%. Selline sooline jaotus näitab, et Väärikate Ülikoolis on naiste osakaal märgatavalt suurem, kuid tuleb silmas pidada ka asjaolu, et naised õpivad Väärikate Ülikoolis rohkem kui mehi (K. Gudinas, suuline vestlus, 18.12.2024). Vanuselisel olid enam kui pooled vastanutest 70–79-aastaste vanusegrupis, moodustades 52% kogu valimist; selles vanuserühmas moodustasid mehed 7%. Järgnes 60–69-aastaste vanuserühm, kuhu kuulus 3% meestest, ning 80-aastaste ja vanemate rühm, kus mehi oli 1%. Kõige nooremaste, 50–59-aastaste vanusegruppi kuulusid vaid kaks vastajat terveist valimist. Niisugune jaotus kinnitab, et valim iseloomustab vanemaealist elanikkonda, olles vastavuses Väärikate Ülikooli sihtrühmaga, milleks on 50+ vanuserühm (Tartu Ülikool, s. a.).



**Joonis 1.** Vastajate sotsiodemograafilised andmed, n = 147

Joonisel 1 on näha, et perekonnaseisu andmete põhjal moodustasid kõige suurema osa vastajatest vallalised, keda oli 40% kõigist vastanutest, sealhulgas 2% mehi, ning lesed, keda oli 33%, neist mehi 1%. Lahutatud inimesi oli 12%, neist mehi 1%; abielus oli 11% vastanutest, kelle seas oli mehi 5%, ning vabaabielus oli 4% vastajatest, sealhulgas 1% mehi. Antud jaotus annab ülevaate, et paljud vastajad elavad ilma aktiivse paarisuhteta, mis omakorda rõhutab sotsiaalse kuuluvuse ja kontakti olulisust. Väarikate Ülikool täidab olulist rolli, pakkudes kuuluvustunnet ja sotsiaalset tuge. Tulemused viitavad sellele, et naisvastajad olid valdavalt vallalised, keskeriharidusega ning vanuses 70+, samas kui meesvastajad olid enamasti abielus, kõrgharidusega ja samuti vanuserühmas 70+. Andmetest ilmneb, et valimis on suhteliselt suur hulk (95%) kõrgema haridustasemega vastajaid, mis võib olla üheks teguriks, toetamaks nende osalemist elukestvas õppes ja enesetäiendamises.

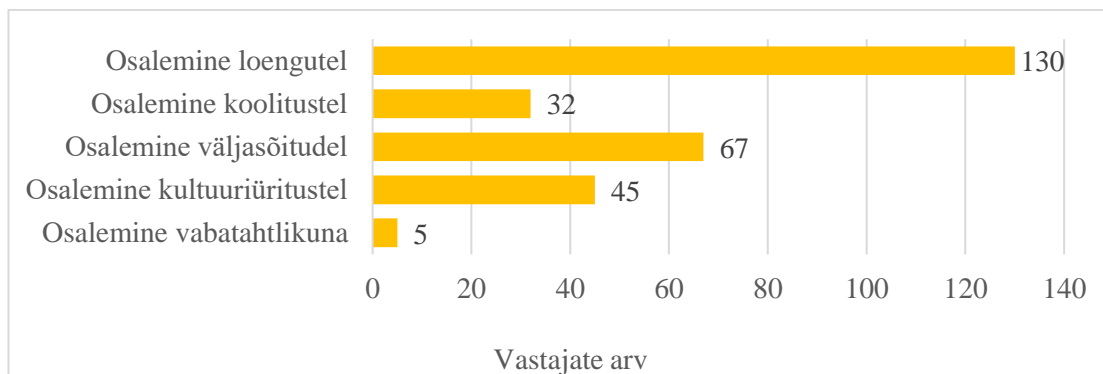
84% vastanutest olid pensionärid, kellest 8% jätkas tööl käimist. Aktiivseid töötajaid oli vastanutest üks ja töötuid neli. Antud tulemus kinnitab, et sihtrühm on suures osas pensioniealine ning mitteaktiivne tööturul, mis omakorda võimaldab neil osaleda päevastes loengutes ja õppevormides. Leibkonnatüüpide lõikes olid enamuses vastajad, kes elavad kas üksinda – 50% kõigist vastanutest, neist mehi 3% – või koos abikaasa või elukaaslasega, keda oli 46%, sealhulgas mehi 6%. Vähemal määral leidis ka eakaid, kes elasid koos lastega või muus koosluses. Muu vastuste täpsustuste põhjal elati mõnel juhul koos emaga, koos lapselapsega või koos sügava puudega täisealise lapse ning abikaasaga. Andmetest ilmneb, et paljud vastanutest elavad üksinda. See annab ülevaate elukorraldusest, mis on seotud erinevate toetuse ja suhtluse võimalustega, sealhulgas Väarikate Ülikooli pakutava tegevusega.

Valim vastas sotsiodemograafiliste näitajate mitmekesisuse nõudele, võimaldades koguda piisavalt andmeid nende tunnuste võrdlemiseks. Valitud kvantitatiivne uurimismeetod oli sobiv töö eesmärkide saavutamiseks, kuna see võimaldas välja selgitada Järvamaa Väarikate Ülikoolis osalevate eakate aktiivsena vananemise võimalusi.

### **2.3. Uurimistulemused ja analüüs**

Järgnevas alapeatükis antakse ülevaade Järvamaa Väarikate Ülikooli küsitluse tulemustest, keskendudes osalejate aktiivsusele, programmide mõjule vaimsele ja füüsilisele heaolule ning osalemisega seotud võimalustele ja piirangutele.

Joonisel 2 on esitatud vastajate hinnangud terve valimi lõikes Järvamaa Väarikate Ülikooli poolt pakutavatele tegevustele, mis toetavad nende aktiivsena vananemist. Kõige enam osaletakse erinevatel loengutel, koguni 88% vastanutest. Lisaks osaletakse väljasõitudel (46%), kultuuriüritustel (31%) ja koolitustel (22%). Kuigi vabatahtlikuna osalemine oli väiksem, vaid viis vastajat, näitab see siiski valmisolekut ühiskondlikuks panustamiseks. Meeste osalusaktiivsus vastas valimi peamistele tulemustele ning erisusi ei ilmnunud. Sama kehtis ka teiste sotsiodemograafiliste rühmade puhul.



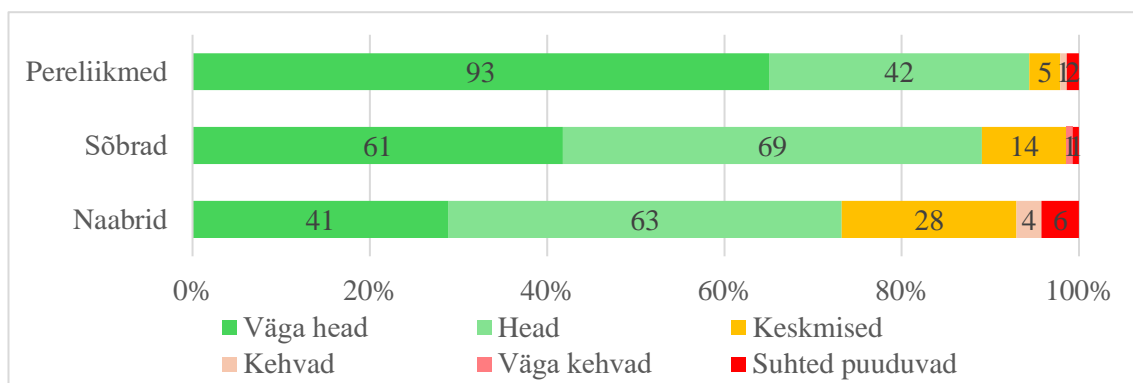
**Joonis 2.** Järvamaa Väärikate ülikooli poolt pakutavad tegevused aktiivsevana vananemiseks

Uuringutulemustest selgub, mis on kogu valimi põhjal üldistatud, et 31% vastanutest on Väärikate Ülikoolis osalenud üle viie aasta, samas kui 31% vastanutest on olnud seotud programmiga kuni ühe aasta. Samuti uuriti, kui sageli võetakse osa Järvamaa Väärikate Ülikooli loengutest ja tegevustest. Tulemustest ilmneb, et osalemine on järjepidev: igal loengul osaleb 65% vastanutest ning enamikul loengutel 32% vastanutest. Aeg ajalt osaleb loengutes 2% vastanutest ning 1% vastanutest osaleb loengul esmakordselt. Meeste osalusprotsendid on välja toodud lähtuvalt vaid meesvastajate arvust, mille põhjal osaleb igal loengul 63% meestest, enamikul loengutel 25% ning aeg-ajalt 6%.

Uuriija soovis osalejatelt teada, kuidas nad hindavad Järvamaa Väärikate Ülikooli tegevuste mõju oma vaimsele ja füüsilisele heaolule. Vastajate hinnangud olid valdavalt väga positiivsed või positiivsed. Siiski ei saa tähelepanuta jätta, et kuigi 85% vastanutest on leidnud uusi tutvavaid, vastas 15% sellele eitavalt ning 5% vastanutest märkis, et nad ei soovi uusi kontakte luua.

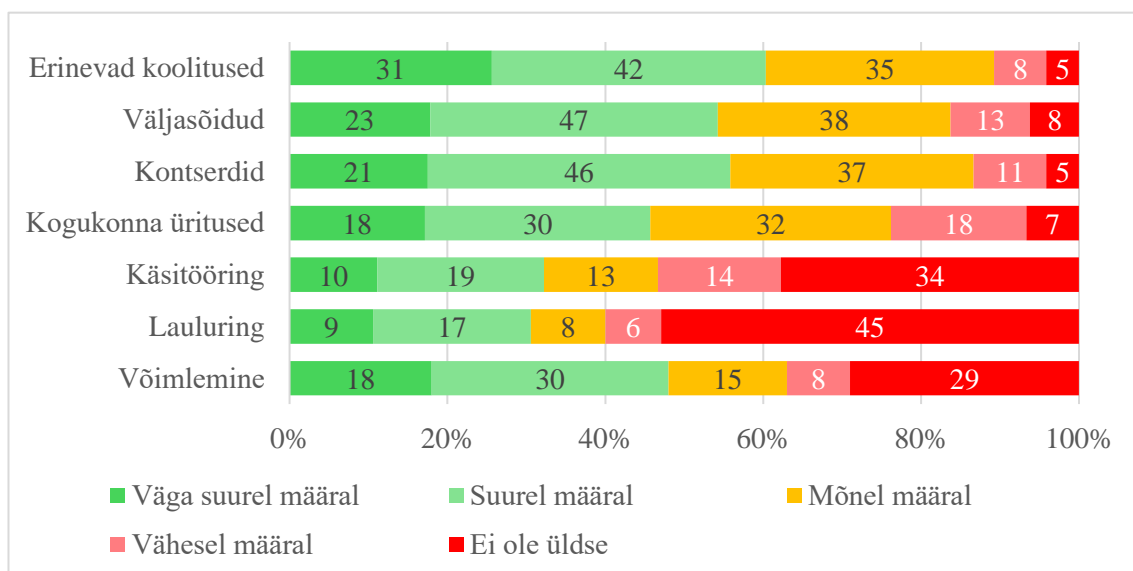
Uuringu andmete põhjal märkis 35% vastanutest küsimusele üksildustunde sageduse kohta, et nad ei tunne end „mitte kunagi“ üksildasena. Samas 31% vastanutest märkisid, et tunnevad seda „harva“, 29% vastanutest märkisid, et „mõnikord“, ning 6% vastanutest tõid esile, et kogevad seda „väga sageli“. Uuriija võrdles kogu valimi vastuseid üksinda elavate vastajate vastustega, et hinnata perekonnaseisu võimalikku seost üksildustundega. Vastajate seas, kes elavad üksi, olid tulemused mõnevõrra erinevad: „mitte kunagi“ ei tunne end üksildasena 25% vastanutest, „harva“ 32% vastanutest, „mõnikord“ 37% vastanutest ning „väga tihti“ 6% vastanutest.

Joonisel 3 on kujutatud vastajate hinnangud oma sotsiaalsetele suhetele pereliikmete, sõprade ja naabritega. Vastajate hinnangute põhjal olid parimad sotsiaalsed suhted pereliikmetega, kellest 92% hindasid suhteid väga heaks või heaks. Sõpradega olid suhted 88% vastanutel valdavalt positiivsed, kuid naabritega ilmnis 26% vastanutest sagedamini keskmisi ja kehvemaid suhteid. 4% vastanutest puudub igasugune kontakt naabritega. Sotsiodemograafiliste rühmade vahel olulisi erinevusi vastustes ei esinenud.



**Joonis 3.** Vastajate sotsiaalsed suhted pereliikmete, sõprade ja naabritega

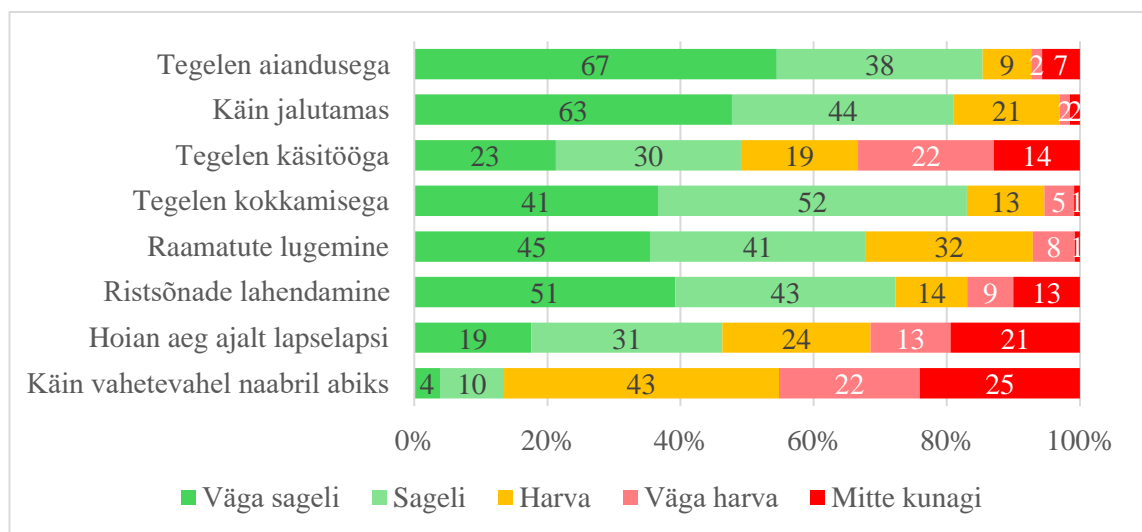
Joonis 4 kajastab vastajate hinnanguid osalemise sageduse kohta erinevates sotsiaalsetes tegevustes. 89% vastanutest osalevad „väga suurel määral“ erinevatel koolitustel ja väljasõitudel 84% vastanutest. Samuti on eakad aktiivsed kontsertide külastamisel.



**Joonis 4.** Osalemise määr sotsiaalsetes tegevustes

Samuti joonisel 4 olevatest vastustest selgub, et „vähesel määral“ osaletakse või „ei osaleta üldse“ lauluringis (35%), käsitööringis (33%) ja võimlemises (25%). Meesvastajate hinnangute põhjal, mille aluseks on arvutused meeste valimist, osaletakse „vähesel määral“ või „ei osaleta üldse“ käsitööringis (40%), lauluringis (33%) ning võimlemises (33%). Muude sotsiodemograafiliste näitajate lõikes erisusi ei ilmnenu.

Joonis 5 toob välja osalejate tegevused, et püsida aktiivsena. „Väga sageli“ või „sageli“ käivad jalutamas 73% vastanutest. Sellele järgnes aiandusega tegelemine, mida märkis 71% vastanutest ning kokkamisega tegeleb 70% vastanutest. Nagu eelnev küsimus tõi välja, siis ka siin vastati, et käsitööga tegeletakse „väga harva“ või „mitte kunagi“, mida märkis 24% vastanutest ning 14% vastanutest märkisid, et nad ei hoida „mitte kunagi“ lapselapsi. Meesvastajate puhul, kelle tulemused on arvatud meeste valimi alusel, olid enimnimetatud tegevusteks „väga sageli“ või „sageli“ ristsõnade lahendamine (60%), raamatute lugemine (53%), jalutamine (53%) ja aiandusega tegelemine (53%). „Väga harva“ või „mitte kunagi“ ei hoidnud lapselapsi 33% meestest.

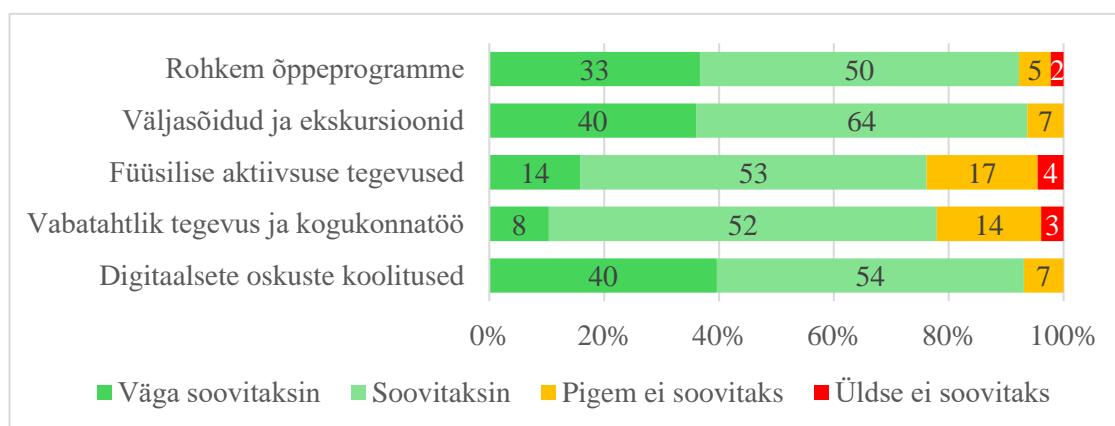


### Joonis 5. Aktiivsena püsimise sagedus erinevate tegevuste kaudu

Uuringu tulemused annavad ülevaate, et Väarikate Ülikoolil on tähtis roll sotsiaalse üksildustunde vähendamisel ja elukvaliteedi parandamisel. Üksildust on osalemise tulemusel „jah kindlasti“ vähem tundnud 59% vastanutest ning „osaliselt jah“ 29% vastanutest. Samuti hindas 64% vastajatest ülikooli tegevuste mõju oma tervisele ja elukvaliteedile „väga positiivselt“ ning 36% „pigem positiivselt“, mis rõhutab Järvamaa

Väärikate Ülikooli olulist rolli eakate heaolu toetamisel. Samuti võrreldi kogu vastajate hinnanguid üksinda elavate vastajate hinnangutega, kus mehed ja naised olid esindatud koos. Ilmnes, et üksildustunnet on vähem tundnud „jah kindlasti“ 72% ja „osaliselt jah“ 15% vastanutest. „Osaliselt mitte“ ja „kindlasti ei“ märkisid 13% vastanutest. Samuti hindasid kõik vastanutest ülikooli tegevuste mõju oma tervisele ja elukvaliteedile „väga positiivselt“ ja „pigem positiivselt“.

Joonis 6 toob välja, et kõige enam soovitatakse jätkuvalt väljasõite ja ekskursioone, digioskuste koolitusi ning lisaks rohkem õppeprogramme ja erinevaid füüsilise aktiivsuse tegevusi. Kõige vähem soovitati vabatahtlikku tegevust.



**Joonis 6.** Tegevuste soovitusel Järvamaa Väärikate Ülikoolile aktiivsena vananemiseks

Uuringus sooviti välja selgitada vastajate hinnang oma interneti kasutamise oskustele. Tulemuste põhjal saab 67% vastanutest iseseisvalt interneti kasutamisega hakkama, samas kui 33% vajab abi või hindab oma oskusi väheseks. Uuriija viis läbi võrdluse sotsiodemograafiliste andmete lõikes ja protsendid on arvatud nende 49 vastaja põhjal, kes kuuluvad mainitud 33% hulka. Enamus vastajatest olid naised ja 10% mehed. Nendest vastajatest olid 24% vanuserühmas 50–59 aastat ning 76% kuulusid 70-aastaste ja vanemate hulka. Ilmnes, et 70+ vanusegrupis 68% vastanutest elab üksinda.

Avatud vastustest ilmnes, kuidas vastajad hindavad Järvamaa Väärikate Ülikooli rolli väärrika vananemise toetamisel. Kõige sagedamini toodi esile, et ollakse praeguse korraldusega väga rahul ning soovitakse, et ülikool jätkaks senist tegevust. Samal ajal töid mitmed vastajad esile soovi täiendavate koolituste ja väljasõitude järele. Lisaks

rõhutati, et väärikas vananemine sõltub suuresti inimesest endast. See näitab, et kuigi toetavad tegevused on olulised, hinnatakse kõrgelt ka isiklikku initsiatiivi ja valikuvabadust.

Kokkuvõtvalt näitavad tulemused, et enamik osalejatest hindab Väarikate Ülikooli tegevusi positiivselt ning need toetavad eakate heaolu ja aktiivsust, kuid esile kerkivad ka kitsaskohad, kus nähakse arenguvõimalusi ning suuremat vajadust individuaalse lähenemise järele.

## **2.4. Arutelu, järeldused ja ettepanekud**

Käesolev peatükk koondab uurimistöö peamised järeldused ning võrdleb empiirilisi tulemusi töö teoreetilise raamistikuga. Arutelus tuuakse esile, kui võrd vastasid tulemused püstitatud uurimisküsimustele ning millised olid tegevuse tegelikud mõjud eakate heaolule, sotsiaalsele kaasatusele ja aktiivsusele. Samuti pakutakse välja ettepanekud, mis on suunatud nii Tartu Ülikooli elukestva õppe koordinaatoritele kui ka Järvamaa omavalitsuste haridus- ja sotsiaalosakondadele, et toetada edasist arengut väarika ja kaasava vananemise suunal. Tehtud analüüs andis enamasti positiivseid vastuseid, kuid tõi samas esile ka olulisi puudujääke ja kitsaskohti, mis vajavad tähelepanu.

Uuringu tulemused kinnitavad, et aktiivsena vananemine – kontseptsioon, mida on käsitletud näiteks Maailma Terviseorganisatsioon (World Health Organization, 2002, lk 12) ning Foster ja Walker (2015, lk 86–87) – ei piirdu üksnes töövõime või füüsilise aktiivsuse säilitamisega, vaid sisaldab ka sotsiaalset kuuluvust, eneseteostust ja väarikuse tunnet. Väaricate Ülikooli kaudu osalemine loengutel, koolitustel ja kultuuriüritustel aitas suurendada kuuluvustunnet ja sotsiaalset sidusust, mis on Maailma Terviseorganisatsiooni definitsiooni järgi üks aktiivsena vananemise põhielemente (World Health Organization, 2002, lk 12).

Suur osa vastajatest hindas Väaricate Ülikoolis osalemise mõju positiivselt nii oma vaimsele kui ka füüsilisele tervisele. Eriti toodi esile, et osalemine on aidanud vähendada üksildustunnet. Sotsiodemograafiliste näitajate lõikes erisusi hinnangutes ei ilmnunud, mis viitab sellele, et programmi mõju tajuti sarnaselt sõltumata vanusest, soost või perekonnaseisust. Antud tulemused on kooskõlas uuringutega, mis näitavad, et sotsiaalne

aktiivsus vähendab üksildust, parandab enesehinnangut ja toetab kognitiivset funktsioneerimist (Courtin & Knapp, 2017, lk 799). Samas tuleb märkida, et üksinda elavad vastajad kogevad siiski sagedast üksildustunnet. Uuringu tulemus kinnitab vajadust individuaalse toe ja tihedamate sotsiaalsete sidemete arendamise järele (Nicolaisen & Thorsen, 2014, lk 251).

Küsitluse tulemused näitavad ka seda, et kuigi suur osa eakatest osaleb meelsasti loengutes, väljasõitudel ja kontsertidel, on vähem populaarsed ettevõtmised nagu käsitööring, lauluring ja võimlemine jäänud tahaplaanile nii meeste kui ka naiste seas olenemata vanusest. See võib viidata mitmetele põhjustele: näiteks füüsiline seisund, isiklikud huvid või juurdepääsetavuse probleemid (World Health Organization, 2002, lk 12). Siinjuures toetavad ka Walker ja Maltby (2012, lk S124) seisukohta, et aktiivsena vananemise poliitikad peaksid olema paindlikud ja diferentseeritud, arvestades eakate mitmekesiste vajaduste, huvide ja võimete erisustega, selle asemel et rakendada ühetaolist lähenemist.

Digipädevuse osas ilmnes osalejate seas selge erinevus – enamik vastanutest hindas oma oskusi piisavaks, kuid kolmandik vajas abi või pidas oma oskusi väheseks. Võrdlus sotsiodemograafiliste näitajate lõikes näitas, et madalama enesehinnanguga vastajad olid valdavalt 70-aastased ja vanemad ning sageli elati üksi. Arvestades Euroopa Komisjoni (2021, lk 13) ja Maaailma Terviseorganisatsiooni (World Health Organization, 2021, lk 23) rõhutust digitaalse kaasatuse olulisusele eakate sotsiaalses aktiivsuses, on digioskuste arendamine võtmetähtsusega, et vältida infoväljast välja jäämist ning suurendada osalust digikeskkondades.

Väarikate Ülikooli mõju ei piirdu üksnes teadmiste jagamisega – see toetab sotsiaalseid suhteid, personaalset arengut ja enesehinnangu tunnet. Samas tuleb arvestada, et kõik eakad ei taju neid mõjusid võrdselt. Nagu viitavad ka Rowe ja Kahn (1997, lk 433), sõltub edukas vananemine lisaks vähenenud haiguskooormusele ka aktiivsest osalusest ühiskondlikus elus ja sotsiaalsest võrgustikust.

Antud uurimistööst tulenevalt esitab autor alljärgnevad ettepanekud Tartu Ülikooli elukestva õppe koordinaatoritele:

- Jätkata erinevate väljasõitude ja koolitustega (nt reisimine välisriigis, vaimse tervise esmaabi koolitused), mida osalejad on positiivselt hinnanud ning mis aitavad kaasa eakate aktiivsuse ja sotsiaalse kuuluvustunde säilitamisele.
- Kaasata Väärikate Ülikooli osalejaid uute tegevuste väljatöötamise ning olemasolevate tegevuste parendamise, et tagada programmide sisuline vastavus eakate huvidele ja vajadustele.

Ettepanekud Järvamaa omavalitsuste haridusosakondadele:

- Koostada eakatele suunatud digioskuste õppevahendid, mis on koostatud arusaadavas keeles, sisaldavad loogiliselt järjestatud tegevusjuhiseid ning visuaalseid selgitusi, et toetada iseseisvat õppimist ja digipädevuste arendamist.
- Digitaalse toimetuleku toetamiseks kaasata sotsiaaltöötaja (nt koduhooldustöötaja), kes pakub eakale e-teenuste kasutamisel asjakohast juhendamist ja praktilist tuge.

Tulenevalt uuringu tulemustele teeb töö autor ettepanekuid ka Järvamaa kohalike omavalitsuste sotsiaalosakondadele:

- Parandada päevakeskuste tegevuste teavitust, kaasates koduhooldustöötajaid info jagamisel üksi elavatele eakatele, et tagada ligipääs asjakohasele teabele, toetada teadlikku osalemist ning vähendada sotsiaalset eraldatust.
- Sotsiaaltöötaja hindab teenuste ligipääsetavust (nt päevakeskus) ja vajadusel pakkuda osalemist toetavaid meetmeid (nt sotsiaaltransport), et soodustada eakate kaasatust ja vähendada sotsiaalset eraldatust.

Uurimisküsimusi oli käesolevas töös kaks. Esimese küsimusega selgitati välja Järvamaa eakatele loodud võimalused aktiivsena vananemiseks. Uuringu tulemused näitavad, et Järvamaa Väärikate Ülikool pakub eakatele mitmekesiseid võimalusi osaleda loengutel, koolitustel, väljasõitudel ja kultuuriüritustel. Enamik vastanutest on tegevustes osalenud järjepidevalt ja hinnanud kõrgelt programmi mõju oma vaimsele ja sotsiaalsele heaolule. Tulemused kinnitavad, et tegevused aitavad vähendada üksildustunnet, toetavad kognitiivset aktiivsust ning suurendavad kuuluvustunnet.

Teise küsimuse kaudu uuriti, kuidas saab toetada aktiivsena vananemist, et ennetada eakate sotsiaalset isolatsiooni. Saadud andmed näitavad, et oluline on paindlik ja individuaalne lähenemine, mis arvestab eakate erinevaid huve, terviseseisundit ja

digipädevust. Üksinda elavad vastajad kogesid sagedamini üksildustunnet, mistõttu rõhutatakse vajadust personaalse toe järele, näiteks ligipääsetavuse parandamise ja digioskuste arendamise kaudu.

Saadud tulemused kinnitavad, et Väärivate Ülikooli programm loob väärtuse Järvamaa eakatele, andes võimalusi enesetäienduseks, sotsiaalseks kaasatuseks ja toetades väarikat vananemist. Samas toob töö välja vajaduse personaalsema ja paindlikuma lähenemise järele, et kindlustada aktiivsuse ning heaolu võimalused kõigile osalejatele, sõltumata nende tervislikust seisundist, digipädevusest või sotsiaalsest võrgustikust.

Lõputöö eesmärk täideti, tuginedes Järvamaa Väärivate Ülikooli osalejate vastustele. Tulemused võimaldavad anda praktilisi soovitusi nii ülikooli korraldajatele kui ka kohalikele omavalitsustele, kuidas toetada väarikat vananemist Järvamaal. Käesolev töö pakub Väärivate Ülikoolile ning Järvamaa kohalike omavalitsuste haridus- ja sotsiaalosakondadele praktilisi käsitusviise, kuidas toetada eakate aktiivsena vananemist. Tulemuste tõlgendamisel tuleb siiski silmas pidada, et andmed koguti vaid ühel loengupäeval ja paberandjal ankeedi kaudu. Tulevikus võiks uurida ka teiste Väärivate Ülikoolide tegevusi aktiivsena vananemise toetamisel võrreldavuse eesmärgil. Lisaks rõhutab töö vajadust tervikliku ja kaasava vananemispoliitika järele, mis toetaks nii isiklikku arengut kui ka kogukondlikku sidusust.

## KOKKUVÕTE

Aktiivsena vananemine on terviklik lähenemine, mis aitab eakatel säilitada heaolu ja ühiskondlikku kaasatust, rõhutades eelkõige sotsiaalseid, psühholoogilisi ja hariduslikke tegureid. Üheks keskseks väljakutseks vananevas ühiskonnas on üksildus, mis ei tähenda tingimata füüsilist üksiolekut, vaid pigem subjektiivselt kogetud vähest kuuluvustunnet ja emotsionaalsete sidemete puudumist. Uuringud näitavad, et üksildus on üks suurimaid vaimse ja füüsilise tervise riske, millega kaasnevad kõrgem depressiooni, ärevuse, kognitiivsete häirete ja varase suremuse tõenäosus. Elukestev õpe, vabatahtlik tegevus ja kogukondlik osalus aitavad neid riske vähendada, toetades kuuluvustunnet ja vaimset aktiivsust. Euroopa ja Põhjamaade praktika näitab, et paindlikud töötingimused, seeniorõpe ning digipädevuste arendamine toetavad eakate aktiivsust ja vähendavad sotsiaalset isolatsiooni. Eestis on sarnased võimalused alles arenemisjärgus, mistõttu on oluline suurendada eakatele suunatud haridus- ja sotsiaalprogrammide kättesaadavust ning toetada nende iseseisvat ja osalust ühiskonnas.

Käesoleva lõputöö teema valik on seotud eakate arvu kasvuga ühiskonnas, millega kaasnev üksildus on üha süvenev ühiskondlik probleem, millel on oluline mõju vanemaeliste vaimsele ja füüsilisele tervisele ning mille ennetamine ja leevendamine nõuab teadlikke lahendusi. Selleks viidi läbi kvantitatiivne uuring Järvamaa Väärikate Ülikooli osalejate seas, kasutades kohapeal loengus jagatud valikvastustega ankeeti, mille eesmärk oli selgitada välja, millised võimalused on loodud Järvamaa eakatele aktiivsena vananemiseks ning kuidas saab toetada nende aktiivsena vananemist sotsiaalse isolatsiooni ennetamiseks.

Uuringu tulemused näitavad, et Järvamaa Väärikate Ülikoolil on oluline roll eakate aktiivsena vananemise toetamisel, pakkudes mitmekesiseid võimalusi enesetäienduseks, sotsiaalseks suhtluseks ja kogukondlikuks osaluseks. Enamik vastanutest osalesid tegevustes järjepidevalt ning tõid esile nende positiivse mõju oma vaimsele ja füüsilisele

tervisele. Tugev sotsiaalne võrgustik ja erinevad tegevused aitavad kaasa vaimse tasakaalu säilitamisele ning pakuvad alternatiivi üksildasele eluviisile. Samas ei saa tähelepanuta jätta ka neid, kes vaatamata osalemisele tunnevad end siiski üksildasena. Töö tõi esile ka kitsaskohti digioskuste osas. Kuigi enamik vastanutest saab iseseisvalt hakkama, vajavad paljud siiski tuge. See viitab vajadusele digioskuste koolituste järele, et eakad ei jääks ühiskondlikest arengutest kõrvale. Lisaks sellele võib tehnoloogiline areng suurendada vanemaealiste haavatavust, kui ühiskond ei paku piisavat tuge nende kaasamiseks digitaalsetesse teenustesse. Kokkuvõttes kinnitavad uuringu tulemused, et Järvamaa Väärikate Ülikool täidab olulist rolli eakate sotsiaalse aktiivsuse ja elukvaliteedi toetamisel, mis pakub kogemusi, arendab osalejate võimekust ning aitab hoida sidet ühiskonnaga.

Lõputöö eesmärk täideti, tuginedes Järvamaa Väärikate Ülikooli osalejate vastustele. Tulemused võimaldavad anda praktilisi soovitusi nii ülikooli korraldajatele kui ka kohalikele omavalitsustele, kuidas toetada väarikat vananemist Järvamaal. Käesolev töö pakub Väärikate Ülikoolile ning Järvamaa kohalike omavalitsuste haridus- ja sotsiaalosakondadele praktilisi käsitusviise, kuidas toetada eakate aktiivsena vananemist. Tulevikus võiks uurida ka teiste Väärikate Ülikoolide tegevusi aktiivsena vananemise toetamisel võrreldavuse eesmärgil. Lisaks rõhutab töö vajadust tervikliku ja kaasava vananemispoliitika järele, mis toetaks nii isiklikku arengut kui ka kogukondlikku sidusust.

## VIIDATUD ALLIKAD

- Akkermann, K., Reile, E., Lehto, K., Sultson, H., Leinsalu, M., Haring, L., Kõiv, K., Panov, L., & Konstabel, K. (2023). Vaimse tervise probleemide esinemine Eesti täiskasvanud elanikkonnas. M. Sisask (toim), *Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu* (lk 72–85). SA Eesti Koostöö Kogu. <https://inimareng.ee/et/vaimse-tervise-probleemide-esinemine-eesti-taiskasvanud-elanikkonnas/>
- Alla, X. (2024). Lifelong Learning. *Interdisciplinary Journal of Research and Development*, 11(1), 27–32. <https://doi.org/10.56345/ijrdv11n105>
- Askarzai, W., & Unhelkar, B. (2017). Research Methodologies: An Extensive Overview. *International Journal of Science and Research Methodology*, 6(4), 21–42. <https://ijsrm.humanjournals.com/research-methodologies-an-extensive-overview/>
- Halvorsen, B. (2021). High and rising senior employment in the Nordic countries. *European Journal of Workplace Innovation*, 6(2), 130–146. <https://doi.org/10.46364/ejwi.v6i2.817>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K. J., & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), Article 97. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Bjursell, C. (2019). Inclusion in education later in life: Why older adults engage in education activities. *European Journal for Research on the Education and Learning of Adults*, 10(3), 215–230. <https://doi.org/10.3384/rela.2000-7426.rela20192>
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness, and health in old age: a scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 799–812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Davidson, S., & Rossall, P. (2015). *Evidence Review: Loneliness in Later Life*. AgeUK. <https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and->

- publications/reports-and-briefings/health--  
wellbeing/rb\_june15\_lonelines\_in\_later\_life\_evidence\_review.pdf
- D'Hombres, B., Schnepf, S., Barjaková, M., & Mendonça, F. T. (2018). *Loneliness-an unequally shared burden in Europe*. European Commission. [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/sites/default/files/fairness\\_pb2018\\_lonelines\\_s\\_jrc\\_i1.pdf](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/sites/default/files/fairness_pb2018_lonelines_s_jrc_i1.pdf)
- Euroopa Komisjon. (2021). *Roheline raamat elanikkonna vananemise kohta*. <https://op.europa.eu/et/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a11>
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. *The Gerontologist*, 55(1), 83–90. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>
- Gao, M., Sa, Z., Li, Y., Zhang, W., Tian, D., Zhang, S., & Gu, L. (2018). Does social participation reduce the risk of functional disability among older adults in China? *BMC Geriatrics*, 18, Article 224. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0903-3>
- Hijas-Gómez, A. I., Ayala, A., Rodríguez-García, M. P., Rodríguez-Blázquez, C., Rodríguez-Rodríguez, V., Rojo-Pérez, F., Fernández-Mayoralas, G., Rodríguez-Laso, A., Calderón-Larrañaga, A., & Forjaz, M. J. (2020). The WHO active ageing pillars and its association with survival: Findings from a population-based study in Spain. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 90, Article 104114. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104114>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Kidron, A. (2007). *Uurija käsiraamat. Mis ja milleks? Kuidas? Mis meetodil? Teadus- ja rakendusuringuist psühholoogias*. Mondo
- Larsson Ranada, Å., & Österholm, J. (2022). Promoting Active and Healthy Ageing at Day Centers for Older People. *Activities, Adaptation & Aging*, 46(3), 236–250. <https://doi.org/10.1080/01924788.2022.2028050>
- Levitin, D. (2020). *The Changing Mind: A neuroscientist's Guide to Ageing Well*. Penguin Life.

- MaCorr Research. (n.d.). *Sample size calculator*. Retrieved March 14, 2025, from <https://www.macorr.com/sample-size-calculator.htm>
- Morgan, D., Dahlberg, L., Waldegrave, C., Mikulionienė, S., Rapolienė, G., Lamura, G., & Aartsen, M. (2021). Revisiting Loneliness: Individual and Country-Level Changes. In K. Walsh, T. Scharf, S. Van Regenmortel, & A. Wanka (Eds.), *Social Exclusion in Later Life: Interdisciplinary and Policy Perspectives* (pp. 99–117). Springer.
- Mölder, M.-L. (2021). Jututajad aitavad leevendada üksildust. *Sotsiaaltöö*, (1), 92–96. <https://www.tai.ee/et/sotsiaaltoojututajad-aitavad-leevendada-uksildust>
- Newall, N. E. G., & Menec, V. H. (2019). Loneliness and social isolation of older adults: Why it is important to examine these social aspects together. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 925–939. <https://doi.org/10.1177/0265407517749045>
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Who are Lonely? Loneliness in Different Age Groups (18–81 Years Old), Using Two Measures of Loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3), 229–257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Ory, M. G., & Smith, M. L. (2017). What If Healthy Aging Is the 'New Normal?'. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11), Article 1389. <https://doi.org/10.3390/ijerph14111389>
- Pauly, T., Lay, J. C., Nater, U. M., Scott, S. B., & Hoppmann, C. A. (2017). How We Experience Being Alone: Age Differences in Affective and Biological Correlates of Momentary Solitude. *Gerontology*, 63, 55–66. <https://doi.org/10.1159/000450608>
- Riigikontroll. (2021). *Eakate sotsiaalsete probleemide märkamise omavalitsustes*. <https://www.riigikontroll.ee/DesktopModules/DigiDetail/FileDownloader.aspx?FileId=14977&AuditId=2536>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2015). Successful aging. 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century. *The Journals of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(4), 593–596. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv025>

- Snell, K. D. M. (2017). The rise of living alone and loneliness in history. *Social History*, 42(1), 2–28. <https://doi.org/10.1080/03071022.2017.1256093>
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*. [https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse\\_tervise\\_roheline\\_raamat\\_0.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf)
- Sotsiaalministeerium (2021) *Rahvastiku tervise arengukava 2020–2030*. [https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Tervishoid/rta\\_05.05.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Tervishoid/rta_05.05.pdf)
- Sotsiaalministeerium. (2023). *Heaolu arengukava 2023–2030*. <https://www.sm.ee/media/2900/download>
- Statistikaamet. (2025, 23. aprill). *RV021: Rahvastik soo ja vanuserühma järgi, 1 jaanuar* [andmebaas]. [https://andmed.stat.ee/et/stat/rahvastik\\_\\_rahvastikunaitajad-ja-koosseis\\_\\_rahvaarv-ja-rahvastiku-koosseis/RV021](https://andmed.stat.ee/et/stat/rahvastik__rahvastikunaitajad-ja-koosseis__rahvaarv-ja-rahvastiku-koosseis/RV021)
- Statistikaamet. (2024, 1. november). *LEM05: Rahvastik leibkondades leibkonna tüübi järgi* [andmebaas]. [https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu\\_\\_leibkonnad\\_\\_leibkondade-uldandmed/LEM05](https://andmed.stat.ee/et/stat/sotsiaalelu__leibkonnad__leibkondade-uldandmed/LEM05)
- Svendsen, L. (2017). *A Philosophy of Loneliness*. Reaktion Books.
- Shafighi, K., Villeneuve, S., Rosa Neto, P., Badhwar, A., Poirier, J., Sharma, V., Medina, Y. I., Silveira, P. P., Dube, L., Glahn, D., & Bzdok, D. (2023). Social isolation is linked to classical risk factors of Alzheimer’s disease-related dementias. *PLoS ONE*, 18(2), Article e0280471. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280471>
- Tartu Ülikool. (s. a.). *Väärikate ülikool*. Loetud 19. märts 2025 aadressil <https://ut.ee/et/vaarikate-ulikool>
- TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis. (2015). *Vanemaealiste ja eakate toimetuleku uuring 2015*. [https://www.praxis.ee/wpcontent/uploads/2016/03/VEU2015-1%C3%B5pparuanne\\_TNSEmorSAPraxis\\_07122015.pdf](https://www.praxis.ee/wpcontent/uploads/2016/03/VEU2015-1%C3%B5pparuanne_TNSEmorSAPraxis_07122015.pdf)
- Uusküla, L. (2021). *Pikaajalise hoolduse tulevik. Arengusuundumused 2035. aastani*. Arenguseire keskus. <https://arenguseire.ee/raportid/pikaajalise-hoolduse-tulevik-arengustsenaariumid-aastani-2035>
- Veronese, N., Soysal, P., Demurtas, J., Solmi, M., Bruyère, O., Christodoulou, N., Ramalho, R., Fusar-Poli, P., Lappas, A. S., Pinto, D., Frederiksen, K. S., Corbi, G. M., Karpenko, O., Georges, J., Durães, J., Schlögl, M., Yilmaz, O., Sieber, C., Shenkin, S. D., ... Quinn, T. (2023). Physical activity and exercise for the

- prevention and management of mild cognitive impairment and dementia: A collaborative international guideline. *European Geriatric Medicine*, 14(5), 925–952. <https://doi.org/10.1007/s41999-023-00858-y>
- Walker, A., & Maltby, T. (2012). Active ageing: A strategic policy solution to demographic ageing in the European Union. *International Journal of Social Welfare*, 21(S1), S117–S130. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2012.00871.x>
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: a policy framework*. <https://iris.who.int/handle/10665/67215>
- World Health Organization. (2015). *World Report on ageing and health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- World Health Organization. (2017). *Global strategy and action plan on ageing and health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513500>
- World Health Organization. (2021). *Mental Health Action Plan 2013–2030*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. ADA. <http://hdl.handle.net/10062/36419>
- Österholm, J., Andreassen, M., Gustavsson, M., & Larsson Ranada, Å. (2022). Older people's experiences of visiting social day centres: The importance of doing and being for health and well-being. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 30(1), 76–85. <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2130423>

## **Lisa 1. Küsimustik Järvamaa Väärikate Ülikooli osalejatele**

Tere!

Mina olen Marii Hansalu, Tartu Ülikooli Pärnu kolledži sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse eriala tudeng. Olen kirjutamas lõputööd teemal „Aktiivsena vananemise võimalused Järvamaa Väärikate ülikooli näitel“. Antud küsitlus on osa uurimusest, mis keskendub aktiivsena vananemise võimalustest ning selle mõjule tervisele. Uuringusse on kaasatud Järvamaa Väärikate ülikooli osalejad. Teie vastused on väga olulised uuringu tulemuste mõistmiseks ja eakate heaolu parandamiseks. Seetõttu palun Teil vastata antud küsimustikule. Vastamine võtab aega umbes 20 minutit ning kõik küsimused on anonüümsed.

Suur aitäh Teie abi eest!

### **Üldandmed:**

#### **1. Teie sugu**

- Naine
- Mees

#### **2. Teie vanus**

- 50 – 59
- 60 – 69
- 70 – 79
- 80+

#### **3. Teie perekonnaseis (Sotsiaalministeerium, 2023)**

- Vallaline
- Abielus
- Vabaabielus
- Lesk
- Lahutatud

## Lisa 1 järg

### 4. Teie kõrgem omandatud haridustase (Haridus- ja Teadusministeerium, 2021)

- Kõrgharidus
- Keskharidus
- Keskeriharidus
- Kutseharidus
- Põhiharidus
- Algharidus

### 5. Teie tööhõive staatus (Sotsiaalministeerium, 2023)

- Töötan
- Pensionär
- Töötav pensionär
- Töotu

### 6. Kellega elate koos?

- Elan üksi
- Elan koos abikaasa/elukaaslasega
- Elan koos lastega
- Muu, palun täpsustage \_\_\_\_\_

### 7. Kui kaua olete osalenud Järvamaa Väärikate Ülikooli tegevustes?

- <1 aastat
- 2 aastat
- 3 aastat
- 4 aastat
- 5 aastat
- >5aastat

## Lisa 1 järg

**8. Kui tihti osalete Järvamaa Väärikate Ülikooli loengutes või tegevustes? (Rowe & Kahn, 1997)**

- Osalen igal loengul
- Osalen enamustel loengutel
- Osalen aeg-ajalt
- See on minu esimene loeng

**9. Milliseid tegevusi pakub Järvamaa Väärikate Ülikool, mis aitavad teil aktiivsena vananeda? (Gao *et al.*, 2018)**

- Osalemine erinevatel loengutel
- Osalemine pakutavatel koolitustel
- Osalemine pakutavatel väljasõitudel
- Osalemine pakutavatel kultuuriüritustel
- Osalemine vabatahtlikuna ürituste raames
- Muu, palun täpsustage: \_\_\_\_\_

**10. Kuidas hindate Järvamaa Väärikate Ülikooli tegevuste mõju oma vaimsele ja füüsilisele heaolule? (Rowe & Kahn, 1997)**

- Väga positiivne
- Positiivne
- Neutraalne
- Mõju on vähene
- Mõju olematu

**11. Kas olete leidnud uusi tutvusi, osaledes Järvamaa Väärikate Ülikoolis? (Bjursell, 2019)**

- Jah, palju uusi kontakte
- Jah, olen leidnud mõne uue kontakti
- Ei ole leidnud üldse uusi kontakte
- Ei soovi leida uusi kontakte

## Lisa 1 järg

### 12. Kui tihti tunnete end üksildasena? (Courtin & Knapp, 2017)

- Väga tihti
- Mõnikord
- Harva
- Mitte kunagi

### 13. Kuidas hindate oma sotsiaalseid suhteid teistega? (Rowe & Kahn, 1997)

	Väga head	Head	Keskmysed	Kehvad	Väga kehvad	Suhted puuduvad
Pereliikmed						
Sõbrad						
Naabrid						

### 14. Kui suurel määral on Teil võimalusi, et osaleda järgmistes sotsiaalsetes tegevustes? (World Health Organization, 2017)

	Väga suurel määral	Suurel määral	Mõnel määral	Vähesel määral	Ei ole üldse
Erinevad koolitused					
Väljasõidud					
Kontserdid					
Kogukonna üritused					
Käsitööring					
Lauluring					
Võimlemine					

### 15. Kuidas Te hoiate iseennast aktiivsena (Rowe & Kahn, 2015)

	Väga sageli	Sageli	Harva	Väga harva	Mitte kunagi
Tegelen aiandusega					
Käin jalutamas					
Tegelen käsitööga					
Tegelen kokkamisega					
Raamatute lugemine					
Ristsõnade lahendamine					
Hoian aeg ajalt lapselapsi					
Käin vahetevahel naabril abiks					

## Lisa 1 järg

**16. Kas aktiivne osalemine Järvamaa Väärivate Ülikoolis on aidanud vähendada Teie üksildustunnet?** (Courtin & Knapp, 2017)

- Jah kindlasti
- Osaliselt jah
- Osaliselt mitte
- Kindlasti ei

**17. Kuidas hindate Järvamaa Väärivate Ülikooli tegevuste mõjusid Teie tervisele ja elukvaliteedile?** (Foster & Walker, 2015)

- Väga positiivne
- Pigem positiivne
- Pigem negatiivne
- Väga negatiivne

**18. Milliseid uusi tegevusi või võimalusi soovitaksite Järvamaa Väärivate Ülikoolile, et toetada aktiivsena vananemist?** (World Health Organization, 2021)

	Väga soovitaksin	Soovitaksin	Pigem ei soovitaks	Üldse ei soovitaks
Rohkem õppeprogramme				
Väljasõidud ja ekskursioonid				
Füüsilise aktiivsuse tegevused (näiteks jalutused, spordivõimalused)				
Vabatahtlik tegevus ja kogukonnatöö				
Digitaalsete oskuste koolitusi				
Muu, palun täpsustage				

**19. Kuidas hindate oma interneti kasutamise oskust?** (Euroopa Komisjon, 2021)

- Ei oska üldse
- Oskan vähesel määral
- Saan hakkama
- Saan hakkama, kui keegi mind toetab

**Lisa 1 järg**

**20. Kuidas võiks Järvamaa Väärikate Ülikool veelgi paremini toetada Teie väarikat vananemist? (World Health Organization, 2002)**

.....

.....

.....

## **SUMMARY**

### OPPORTUNITIES FOR ACTIVE AGEING THE CASE OF JÄRVAMAA UNIVERSITY FOR SENIORS

Marii Hansalu

This thesis focuses on active ageing and the reduction of loneliness among seniors. The ageing population in Estonia is increasing, bringing various societal and health-related challenges. Issues such as a growing sense of loneliness and social isolation among older people elevate the risks to both mental and physical health and place additional strain on the healthcare system.

Based on this, the research problem has been defined as follows: the rising number of elderly people is accompanied by increased loneliness, which leads to both mental and physical health concerns. Consequently, the aim of this thesis is to identify the opportunities for active ageing available to elderly participants of the University for Seniors in Järva County and, based on the findings, to provide recommendations to the lifelong learning coordinators at the University of Tartu, as well as to the education and social departments of Järva County's local governments, to improve the effectiveness of lifelong learning for older adults.

The following research questions have been formulated to guide the study:

1. What opportunities have been created for elderly people in Järva County to support active ageing?
2. How can active ageing be supported to prevent social isolation among the seniors?

The theoretical framework of the study is grounded in the concept of active ageing, which suggests that ageing well involves more than just physical health—it also includes social engagement, emotional well-being, and maintaining a meaningful quality of life. The model further emphasises that successful ageing is not solely about disease prevention

but also involves fostering meaningful social relationships and participation in community life.

A quantitative research method was employed. The survey was conducted on 17 April 2025 during a lecture at the Järva County University for Seniors, targeting elderly individuals actively involved in the programme. Data were collected using a structured questionnaire designed by the author, which included sociodemographic questions, evaluative statements, and open-ended items. Of the 155 questionnaires distributed, 147 were returned, representing a sample from a total population of 240. The data were analysed using descriptive statistical methods in Microsoft Excel, with strict adherence to confidentiality and anonymity.

The study results indicate that the Järva County University for Seniors offers a wide variety of opportunities that promote active ageing, such as lectures, excursions, training courses, and cultural events. Most participants evaluated the programmes impact on their mental health and social well-being positively, reporting a reduction in loneliness and an enhanced sense of belonging. A flexible and individualised approach that considers health conditions, personal interests, and digital competence proved to be particularly important. Respondents who live alone reported higher levels of loneliness, pointing to the need for tailored support and improved accessibility.

In conclusion, the findings confirm that the University for Seniors plays a vital role in supporting dignified ageing by offering meaningful opportunities for lifelong learning and social participation among older adults.

This thesis contributes original empirical insights to the relatively underexplored field of active ageing and senior education in Estonia. It underscores the significance of community-based learning environments in enhancing well-being, social inclusion, and lifelong engagement for the elderly. The study also provides practical recommendations for increasing participation and reducing social isolation through more flexible, needs-based approaches.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Marii Hansalu,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Aktiivsena vananemise võimalused Järvamaa Väärikate Ülikooli näitel“, mille juhendaja on Monika Kumm, 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 4.0, 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.

Marii Hansalu

19.05.2025