

# Õppimise kõrvalmõjud elu kolmandas kvartalis

Tiina Tambaum

[tiina.tambaum@tlu.ee](mailto:tiina.tambaum@tlu.ee)



TALLINN UNIVERSITY  
Estonian Institute for Population Studies

## Taust

Tallinna Ülikooli Eesti Demograafia Instituudi nooremteadur  
Geragoogika lektor Kasvatusteaduste Instituudis

2013/2014 SHARE Eesti projekti juht. (Individuaalse vananemise, tööjätu ja tervise  
longituudne uuring Euroopa 50+ elanike seas)

Haridus

Mag – 1991 Tartu Ülikooli matemaatikateaduskond

MA – 2001 Tartu Ülikooli filosoofiateaduskonna pedagoogika osakond

MBA – 2004 EBS, ettevõtluse õppetool

Publikatsioonid teemadel

**eakate meeste osalemine** teadmiste jagamisel ja omandamisel

vanemaealiste õppimise eripärad **grupis, kus osalevad nii noored kui vanad**

vanemaealiste **internetikasutuse** eelistused ja eelarvamused

kuidas **teismelised juhendaja rollis** ning eakad õppija rollis jõuavad  
internetioskuste õppes käsitletavate teemadeni



# Vanemaealised ja õppimine arvudes

Vanemaealiste osakaalu suurenemine rahvastikus

65+ rahvastiku osakaal Eestis 2012. aastal: \_\_\_ %

65+ rahvastiku osakaal Eestis 2040. aastal: \_\_\_ %

Oodatava eluea kasv

Oodatav eluiga sünnimomendil M: \_\_\_ a

Oodatav eluiga sünnimomendil N: \_\_\_ a

Oodatav eluiga vanuses 65 M+N: \_\_\_ a

Arvuti kasutajaid 50–65aastaste seas: \_\_\_ %

Arvuti kasutajaid 65+ vanuses inimeste seas: \_\_\_ %

Õppimisega tegelejaid pensioniealiste seas: \_\_\_ %



# Kolmas kvartal?

**Vanemat iga ei määratleta vanuse alusel**

**I eluetapp** – lapseiga – sõltuv teistest

**II eluetapp** – tööiga – sõltumatu, kohustus ise endale elatist teenida, üldjuhul kohustused ka teiste ees

**III eluetapp** elukaares on kätte jõudnud siis, kui

inimesel puudub sund käia tööl leivateenimise eesmärgil ja puuduvad ülalpeetavatega seotud otsesed kohustused, ning kestab kuni inimene muutub teistest sõltuvaks (**IV eluetapp**)



# Mis on õppimine

Õppimine on **tegevus**, millega indiviid tekitab **muutuse** oma oskustes, teadmistes, hoiakutes või võimetes.

Õppimine toimub vaid **interaktsioonis**.

**Formaalne õppimine** – *nagu turismireis*

**Mitteformaalne õppimine** – *nagu iseseisev maadeavastamine*

**Informaalne õppimine** – *nagu jalutama minek, et kogeda uut, ja hiljem mõtestada muutusi*

Jarvis, P. (2001). Learning in laterlife: an introduction for educators & carers.

Simons, R.-J., Linden J. & Duffy, T. (2000). New Learning: Three Ways to Learn in a New Balance.

# Õppimine III vs II eluetapis

Vanemaealiste hulgas on üks ühine omadus – nad on kõik äärmiselt erinevad.

> **Vanemaealised õpivad igaüks isemoodi.**

III ja IV eluetappi puudub väline sund (motivatsioon)

> **Pensionialise ainus motiveerija on tema ise.**

Arvamus, et õppimiseks peab olema “endine”.

Arvamus, et õppimisvõime vanusega halveneb.

Arvamus, et õppimine = päheõppimine.

> **Palju tugevaid väärraid eelarvamusi.**

Miks on siiani sügavalt juurdunud arusaam ka spetsialistide seas, et vananedes vaimsed võimed ainult manduvad?

**Millised on õppimise kõrvalmõjud  
kui sellega jätkata elu III ja IV kvartalis?**

# 1. Vastupanu

Statistiliselt on kinnitust leidnud põhjuslik seos pensionile mineku ja vaimsete võimete languse vahel.

Bonsang, E., Adam, S., Perelman, S. (2012). Does retirement affect cognitive functioning. *Journal of Health Economics*

Õppimine aitab kaasa vaimsete võimete säilitamisele ning takistab lühiajalise mälu probleemide süvenemist.

Cohen, G. D. 2006. *The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain*. Basic Books, New York.

Õppimine vanemas eas parandab (mitte ei säilita!) omadusi, mis vanusega halvenevad: reaktsioonikiirust ja muutlikku intelligentsust (*fluid intelligence*).

Schneider, K. (2003). The significance of learning for aging. *Educational Gerontology*. 29: 809-823

Mida rohkem on seoseid neuronite vahel, seda paremini peab aju vastu Alzheimeri põhjustatud "hävitustööle".

Valenzuela (2009) (22 uuringu kokkuvõtte summaarselt 29 000 isku pealt) In Strom, R., D. & Strom, P. S. (2012). *Learning Throughout Life. An intergenerational Perspective*. IAP.



# Millest on kasu ja millest mitte aju vormis hoidmiseks

Bingo mängimine	jah	ei	mitte väga
Lauamängud (nt Alias)	jah	ei	mitte väga
Ristsõnade lahendamine	jah	ei	mitte väga
Nostalgia ergutamine	jah	ei	mitte väga
Kepikõnd	jah	ei	mitte väga
Tants	jah	ei	mitte väga



# Millest on kasu ja millest mitte aju vormis hoidmiseks

Bingo mängimine	jah	ei	mitte väga
Aliase mängimine	jah	ei	mitte väga
Ristsõnade lahendamine	jah	ei	mitte väga
Nostalgia ergutamine	jah	ei	mitte väga
Kepikõnd	jah	ei	mitte väga
Tants	jah	ei	mitte väga



## 2. Mõnu

Mitteformaalne õppimine suurendab heaolutunnet  
(*subjective wellbeing*)

Siegrist, J., Wahrendorf, M. (2009). Participation in socially productive activities and quality of life in early old age: Findings from SHARE. *Journal of European Social Policy*, 19(4), 317–326.

Kvalifikatsiooni tõstmine suurendab heaolutunnet  
(*subjective wellbeing*)

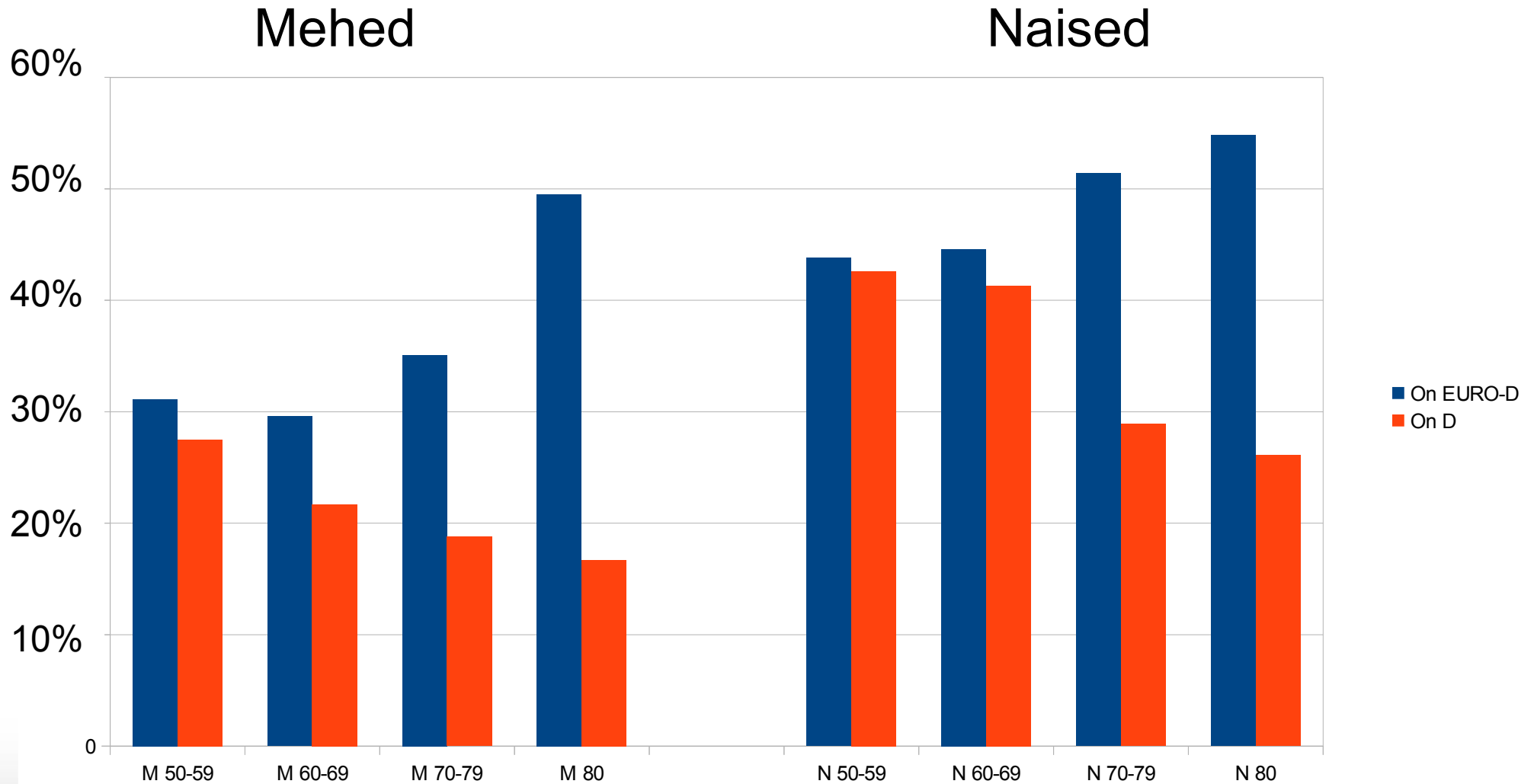
Jenkins, A, & Mostafa, T. (2012). Learning and Wellbeing Trajectories Among Older Adults in England. BIS Research Paper No 92. Institute of Education, University of London

Vastastikku rahuldustpakkuv ning tulemuslik sotsiaalne  
aktiivsus (sh informaalne õppimine) vähendab  
depressiivsuse sümptomeid

Croezen, S., Avendano, M., Burdorf, A., Lenthe, F. J. (2013). Does social participation decrease depressive symptoms in old age? In Börsch-Supan et al. (eds) *Active ageing and solidarity between generations in Europe. First results from SHARE after the economic crisis*.

*Kuigi sõbrad võivad käia närvidele, on neil ka võime meie närve korras hoida.* (Strom & Strom, 2012).

# Depression Estimates



### 3. Uued rollid

Oskus toetada lapselapsi

Iga noor inimene vajab nõu ja tuge, aga ta küsib seda inimeselt, keda ta arvab ennast mõistvat.

Strom, R., D. & Strom, P. S. (2012). Learning Throughout Life. An intergenerational Perspective. IAP

Oskus olla muutavas ühiskonnas mõjutaja

Õppimisvajadused: et tulla toime (*coping*), ennast väljendada (*expressive*), toetada teisi (*contributive*) ja mõjutada teisi (*influence*)

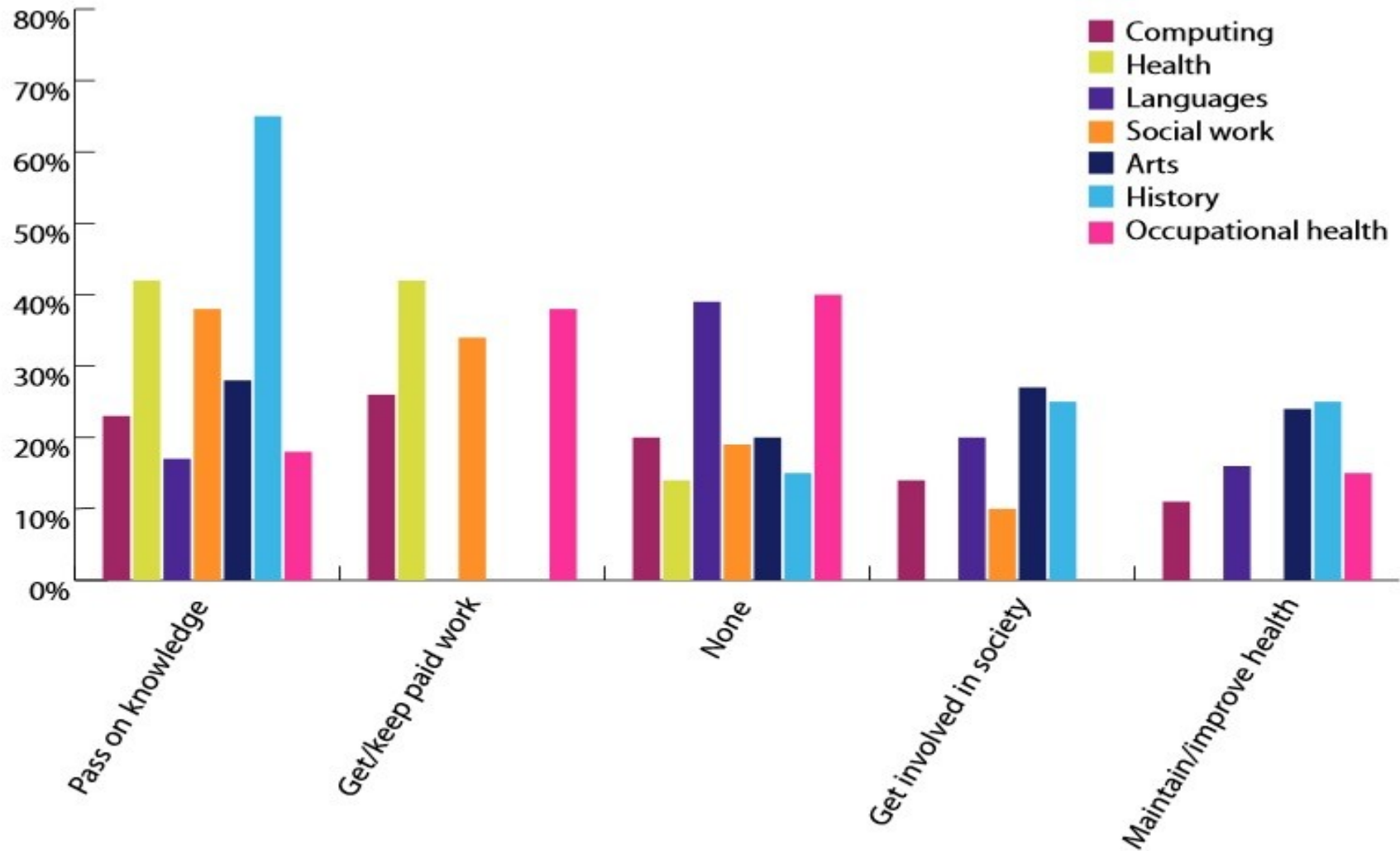
McCulsky, 1974 in Findsen, B. (2006). Active citizenship and the third age of learning: economic and social dimensions.

Oskus vananeda teadlikult (*conscious ageing*)

Gulliver sai lõpuks aru, et surmast on palju hullemaid asju. Kartma peab elu, millel puudub eesmärk ja mõte, elu ilma ümbritsevate inimeste heakskiiduta.

***Meie pikaksveninud elus saab „vana rasva“ best before läbi.***

# 4. Tervis



50+ learners in 7 subjects, n=230

**Figure 11.** Benefits of learning by subject

# Õppimise kõrvalmõjud elu kolmandas kvartalis

1. Vastupanu
2. Mõnu
3. Uued rollid
4. Tervis

**Tänan!**

tiina.tambaum@tlu.ee



TALLINN UNIVERSITY  
Estonian Institute for Population Studies