

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Narva kolledž
Õppekava Klassiõpetaja mitmekeelses koolis

Ilja Bušeiko

**TARTU ÜLIKOOLI NARVA KOLLEDŽI ÜLIÕPILASTE
TOIMETULEK DISTANTSÕPPEGA 2020/2021. ÕA**

Magistritöö

Juhendaja: nooremlektor Enda Trubok

Narva 2023

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

Ilja Bušeiko

/allkirjastatud digitaalselt/

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Ilja Bušeiko (sünnikuupäev: 26.10.1998),

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilaste toimetulek distantsõppega 2020/2021. õa“, mille juhendaja on Enda Trubok, 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.

Ilja Bušeiko

14.05.2023

SUMMARY

This master's thesis is written by Ilja Bušeiko in 2022–2023. The topic of the thesis is “Students’ coping with distance learning at the Narva College of the University of Tartu during 2020/2021 academic year”. The thesis is written in Estonian.

The thesis focuses on those problems that students faced during the period of distance learning that was implemented due to the COVID-19 pandemic. The paper is divided into two parts: theoretical and practical. The theoretical part includes bibliographic research; the practical part includes characteristics of the questionnaire used for the research, analyses of the result, discussion, suggestions, conclusion, list of literature used and appendixes.

The first chapter of the theoretical survey gives definition to terms used in the paper, historical background of distance learning, overview of positive and negative aspects of it which is based on different opinions and researches made mainly at Tartu University, including University of Tartu Narva College. The second chapter is dedicated to the topic of mental health and the influence of problems arising during and because of the distance learning.

The first chapter of the practical research includes description, analyses of results and discussion. Here the overview of the college main characteristics, aim of the research as well as research questions are given. In addition to that methodology is described. The study was conducted using quantitative research method. Data was collected using online questionnaire. Altogether 225 students of the University of Tartu Narva College took part in the survey, all study programs were covered.

Following conclusions were made based on the research:

- Students were satisfied with the organisation of distance learning and communication with professors.
- Distance learning as a study form increased the study load of students during 2020–2021 academic year.

- The feeling of tiredness and work overload was higher among female students while male students felt decrease of motivation.
- Students from master program (incl. integrated bachelor's and master's studies) experienced psychological difficulties more often than bachelor's (incl. professional higher education) students.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	8
LÜHENDID JA MÕISTED	11
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE	13
1.1. Distantõppe mõiste ja ajalugu.....	13
1.2. Distantõppe eelised ja puudused.....	15
1.3. Distantõppe probleemid Tartu Ülikoolis.....	18
1.3.1. Distantõppe probleemid õppejõudude arvates	18
1.3.2. Distantõppe probleemid üliõpilaste arvates	19
2.1. Vaimse tervise mõiste ja probleemid koroonakriisi ajal.....	21
2.2. Üliõpilaste vaimne tervis distantõppe ajal.....	25
2. DISTANTSÕPE TÜ NARVA KOLLEDŽIS.....	27
2.1. Tartu Ülikooli Narva kolledži iseloomustus	27
2.2. Tegevusuuringu eesmärk ja uurimisküsimused	28
2.3. Tegevusuuringu meetodika ja andmete kogumise meetod	28
2.4. Tegevusuuringu valimi moodustamine.....	29
2.5. Tegevusuuringu läbiviimine ja küsitluse iseloomustus	30
3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS	32
3.1. Veebiküsitluse tulemused	32
3.1.1. Küsimustikule vastajate taustaandmed.....	32
3.1.2. Üliõpilaste arvamus distantõppe kohta TÜ Narva kolledžis.....	34
3.1.3. Üliõpilaste hinnang oma vaimsele tervisele distantõppe ajal	37
3.1.4. Üliõpilaste arvamus distantõppe eelistest ja puudustest	39
3.2. TÜ Narva kolledži üliõpilaste vastuste analüüs	42

4. ARUTELU JA JÄRELDUSED.....	45
KOKKUVÕTE.....	49
KASUTATUD KIRJANDUS	51
LISAD	59
LISA 1. Küsitluse küsimustik eesti ja vene keeles.....	59
LISA 2. Üliõpilaste hinnang distantõppe korraldusele tü narva kolledžis õppekavade kaupa.....	64
LISA 3. Ülevaade üliõpilaste kokkupuutest psühholoogiliste raskustega soo ja vanuse järgi.....	65

SISSEJUHATUS

Tänapäeva maailmas on palju erinevaid probleeme ja väljakutseid. 2020. aastal hakkas levima väga ohtlik koroonaviiruse haigus. Seoses sellega pidi Eesti Vabariik välja kuulutama eriolukorra, kuna COVID-19 viirusesse nakatumiste arv oli väga kõrge (Eriolukorra väljakuulutamine Eesti Vabariigi haldusterritooriumil, 2020). Valitsuse otsuse järgi pidid alates 16. märtsist 2020. a panema oma ukseid kinni kõik haridusasutused: üldhariduskoolid, kutseõppeasutused, kõrgkoolid, noortekeskused ja huvikoolid. Kõik õppeasutused pidid minema üle distantsõppele. (Valitsuse kommunikatsioonibüroo, 2020) Seetõttu ei olnud võimalik jätkata kontaktõpet sellises mahus nagu varem. Õpilased ja üliõpilased hakkasid tunniplaani järgi osalema õppetöös distantsilt virtuaalse klassiruumi vormis, kasutades erinevaid virtuaalseid keskkondi (Haridus- ja Noorteameti veebileht).

2021. aastal oli Tartu Ülikool sunnitud koroonaviiruse suureneva leviku tõttu uuesti (teist kevadsemestrit järjest) õppeprotsessi läbi viima distantsõppe kaudu (Kalev, 2021). Seoses sellega, et maailm seisab pidevalt silmitsi erinevate kriisidega (koroonakriis, energiakriis jne), on distantsõppe ja üliõpilaste vaimse tervise temaatika uurimine jätkuvalt aktuaalne teema. Magistritöö autori seisukoht on, et distantsõpe kui õppevorm ei kao enam kuhugi. Seetõttu on oluline võtta tulevikus õppetööd planeerides arvesse TÜ Narva kolledži distantsõppe kogemused, arvestada erinevate kitsaskohtadega ja tugineda küsitlustulemustele, milles on vaja üliõpilasi õppeprotsessis toetada. Andres Käosaar ja Merle Purre toovad välja oma uuringus „Eurostudent VII: fookus Eesti üliõpilaste vaimsel tervisel“ (2021, lk 28), et üliõpilaste vaimse tervise alaseid uuringuid on Eestis vähe, seetõttu on iga ülevaade probleemi paremaks mõistmiseks teretulnud.

Kindlasti on distantsõppel oma eelised ja puudused. Uurides 2020. aasta kevadist olukorda, selgus, et distantsõpe oli väga raske viis õppimiseks, kuna inimesed polnud sellega harjunud ning nende jaoks oli see uus pingutust nõudev kogemus. Eesti Kõrg- ja Kutsehariduse Kvaliteediagentuuri (2020) andmetel suurenes distantsõppe ajal üliõpilaste koormus ja nad vajasid emotsionaalset ning psühholoogilist tuge, sest vaimse tervise probleemid ägenesid. Kuigi distantsõpe kestis Eestis kauem kui aasta, tekivad mõnedel üliõpilastel siiani raskused

veebipõhises õppetöös. Magistritöö uurimisprobleem seisneb selles, et õppeasutustes on distantsõppe ajal üliõpilaste vaimne tervis saanud kannatada. Seoses sellega tahab magistritöö autor teada saada, kuidas tulid Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilased toime vaimse tervise probleemidega distantsõppe ajal.

Tänapäeval on palju erinevaid õppevorme, mis toimuvad ainult veebis või kombineeritult kontaktõppega: näiteks e-õpe, distantsõpe, hübriidõpe, põimõpe jne. E-õppe all mõistetakse tavaliselt digivahendite kasutamist õppetöös veebiõppe tähenduses (Kõrgkoolide toimetulek ..., 2020), samas kui distantsõpe on selline õppevorm, kus nii õppijad kui ka õpetajad asuvad füüsiliselt üksteisest kaugel. Hübriidõppe puhul on tegemist kontaktõppe vormiga, kus samal ajal õpib üks osa õppijaist auditoriumis ja teine veebi kaudu. (Udam, 2020) Põimõpe on aga õppevorm, kus mingi osa õppetööst on lähi- ja osa kaugõppes (Õppetöö ..., 2022). Magistritöös on kasutatud läbivalt mõistet distantsõpe.

Käesoleva magistritöö eesmärk on välja selgitada, kuidas Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilased said hakkama psühholoogiliste raskustega distantsõppe perioodil 2020/2021. õa. Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

- Millised psühholoogilised probleemid domineerisid TÜ Narva kolledži üliõpilastel perioodil 2020/2021. õa?
- Missuguseid meetodeid või tugimeetmeid kasutasid TÜ Narva kolledži üliõpilased selleks, et toime tulla vaimse pingega distantsõppe ajal?
- Missuguseid digivahendeid ja veebikeskkondi kasutasid TÜ Narva kolledži üliõpilased distantsõppes?
- Millised on distantsõppe peamised eelised ja puudused TÜ Narva kolledži üliõpilaste arvates?

Magistritöö jaguneb kaheks osaks: teoreetiliseks ja praktiliseks. Teoreetilises osas on kaks peatükki. Esimeses peatükis antakse ülevaade distantsõppe mõistest, ajaloost, selle erinevatest positiivsetest ja negatiivsetest aspektidest. Teises peatükis keskendutakse vaimse tervisega seotud temaatikale ning sellele, kuidas distantsõppe jooksul ja selle tõttu tekkinud probleemid mõjutasid üliõpilaste vaimset tervist ning põhjustasid mõnedel üliõpilastel psühholoogilisi raskusi. Esimeses peatükis tugineb autor erinevate autorite seisukohtadele ja uuringute andmetele, mis viidi peamiselt läbi Tartu Ülikoolis, sh Tartu Ülikooli Narva kolledžis.

Praktiline osa koosneb kolmest peatükist: uurimusliku osa kirjeldus, uurimistulemuste analüüs ja arutelu. Uurimuslikus osas antakse ülevaade Tartu Ülikooli Narva kolledži üldandmetest, tuuakse välja uuringu eesmärk ja uurimisküsimused, kirjeldatakse metoodikat ja andmete kogumise meetodit. Magistritöös püstitatud uurimisküsimustele vastamiseks kasutatakse kvantitatiivset uurimisviisi. Samuti on empiirilise osa kirjelduses toodud välja uuringu valim, läbiviimise kord ja küsitluse iseloomustus. Uurimistulemuste analüüsi peatükis kirjeldatakse ja analüüsitakse küsimustiku tulemusi. Arutelu osas tuuakse välja küsimustiku tulemused ning tehakse järeldused uurimisküsimuste kaupa.

Uurimistulemusi saab hiljem kasutada Tartu Ülikooli Narva kolledžis ja teistes õppeasutustes õppetöö planeerimisel. Nende põhjal saab teha muudatusi distantsõppe korralduses, pöörates erilist tähelepanu üliõpilaste vaimsele tervisele.

Töö kogumaht on 65 lehekülge.

Magistritöös on neli peatükki, kolm lisa (autori koostatud), kuus joonist (autori koostatud).

LÜHENDID JA MÕISTED

Töös kasutatud lühendid:

COVID-19 – koroonaviiruse haigus

EDL – ettevõtlus ja digilahendused

EVP – ettevõtlus ja projektijuhtimine

HUM – humanitaarsed mitmekeelses koolis

IT – infotehnoloogiliste süsteemide arendus

KELA – koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas

KMK – keeled ja mitmekeelsus koolis

KÕ – klassiõpetaja mitmekeelses koolis

KÕMK – keeleõpetaja mitmekeelses koolis

NT – noorsootöö

TÜ – Tartu Ülikool

Töös kasutatud mõisted:

digivahendid – digilahendused, -keskkonnad ja -õppevara (Euroopa Komisjoni veebileht)

distantsõpe – õppevorm, kus nii õppijad kui ka õpetajad asuvad füüsiliselt üksteisest kaugel (Udam, 2020)

e-õpe – digivahendite kasutamine õppetöös (Kõrgkoolide toimetulek ..., 2020)

infomüra – info üleküllus, ebaoluline või eksitav info (EVS, 2019)

kaugõpe – õppevorm, kus õppijad ja õpetajad on füüsiliselt üksteisest eraldatud (Haridus- ja Noorteameti veebileht)

kaugõppesessioon – kaugõppijate loengu- ja eksamisessioon (HAR, 2014)

kontaktõpe – samas füüsilises või virtuaalses õppekeskkonnas toimuv õppetöö, milles osalevad korraga (st samal ajal) nii õppija kui ka õpetaja, õppejõud või koolitaja (Õppetöö ..., 2022)

pandeemia – väga laialdast ala, vahel kogu maailma haarav taud (EKSS, 2009)

õppevorm – õppekava, kursuse või õppeaine korraldamise tüüp (Haridus- ja Noorteameti veebileht)

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE

Selles peatükis antakse ülevaade distantsõppe mõistest, ajaloost ning selle positiivsetest ja negatiivsetest aspektidest. Allikatest on kasutatud ja analüüsitud välismaa teadlaste koostatud uuringuid, kuid erilise tähelepanu all on Eesti-sisesed aruanded ja ülevaated, sh Tartu Ülikooli uuringuid.

Peatükis keskendutakse ka vaimse tervisega seotud temaatikale ning sellele, kuidas distantsõppe jooksul ja selle tõttu tekkinud probleemid mõjutasid üliõpilaste vaimset tervist ning põhjustasid mõnedel üliõpilastel psühholoogilisi raskusi distantsõppe ajal.

1.1. Distantsõppe mõiste ja ajalugu

Distantsõppe mõiste ei ole haridusmaastikul uus. Kuigi e-haridust hakati arendama juba 1960. aastast alates, tekkis e-õpe kui mõiste tõenäoliselt 1980. aastal (Bezhovski & Poorani, 2016, lk 51). Üheks varasemaks distantsõppe vormiks olid kaugõppekursused, mida hakati rakendama Euroopas. Kuni eelmise sajandi keskpaigani, kui populaarseks said õpetliku sisuga raadio- ja televisiooniprogrammid, olid kaugõppekursused peamiseks distantsõppe vormiks. Tänapäeval võimaldab internet õppida distantsilt reaalajas. (Valentine, 2002) Seega on distantsõppe mõistet varem kasutatud distants- ehk kaugõppe tähenduses, vastandudes statsionaarsele õppele (HAR, 2014).

Esimesed õpilased, kes õppisid distantsõppe teel, olid lapsed, kes elasid maal või kaugemates piirkondades, ning nende kodu läheduses polnud kooli. Samuti oli distantsõppe väga populaarne sõjaväelaste seas. Kui Teine maailmasõda lõppes, soovisid paljud veteranid oma haridusteed jätkata, mistõttu kaugõppekursuste arv kasvas järsult. (Sadeghi, 2019, lk 81)

Eesti esimene e-õppe kursus loodi 1996. aastal, kui koolid said internetiühenduse. See oli Tartu Ülikooli arvutiteaduse instituudi koostatud kursus õpetajatele, kellele tutvustati e-posti kasutamist ja internetiotsingut. Nii Tartu Ülikool kui ka Tallinna Tehnikaülikool hakkasid rakendama e-õpet 1999. aastal. Esimesed kursused olid seotud interneti põhimõtete, MS Wordi ja Exceli programmidega töötamise ja veebilehtede koostamisega. (Ruul, 2004)

Praegu mõistetakse distantsõpet kui õppevormi, mis eeldab iseseisvat õppimist ning peamiselt kasutatakse seda kaugõppesessiooni ajal, kasutades e-õppe meetodeid (Euroopa Komisjoni veebileht). Selline õppevorm tähendab, et üliõpilased asuvad füüsiliselt üksteisest kaugel ning õpivad veebi kaudu (Kõrgkoolide toimetulek ..., 2020), enamasti osalevad nad kodus, mõnikord ka otse töökohalt.

Desmond Keegan toob oma töös „Distance education technology for the new millennium: compressed video teaching“ (1995, lk 7) välja, et distantsõpe ja -koolitus tulenevad õpetaja ja õppija vahelisest „tehnoloogilisest eraldatusest“. Keegani sõnul vabastab distantsõpe üliõpilase vajadusest sõita kindlal kellaajal kindlasse kohta ja kohtuda kindla isikuga, kes hakkab õpetama.

Vaadeldes distantsõppe ajaloolist arengut, on välja toodud kolm distantsõppe „põlvkonda“. Esimesse „põlvkonda“ kuulusid need, kes kasutasid valdavalt ainult tehnoloogilisi vahendeid ning kelle puhul jäi puudu interaktsioonist õppija ja õppeasutuse vahel. Peamiseks vormiks oli läbi töötada paberil olevad materjalid. Teist „põlvkonda“ iseloomustab integreeritud lähenemine distantsõppele, kus olid kasutusel nii multimeedia kui ka ringhääling. Sel juhul olid õppematerjalid ette valmistatud just distantsõppe jaoks, kuid õppijatega vahendas suhtlust mitte õppejõud ise, vaid kolmas isik, näiteks tuutor. Kolmanda „põlvkonna“ distantsõppe kursused töötatakse välja ja viiakse ellu meeskonnas. Nende kursuste puhul saab rääkida kohandatud kursustest, mida on võimalik suhteliselt kiiresti välja töötada ja kohandada. (Bates, 2005, lk 6–7)

Suuremat tähelepanu hakati Eestis pöörama distantsõppele kui õppevormile, kus õppijad ja õpetajad ei ole füüsiliselt ühes õpperuumis, 2000. aastate alguses, mil kirjutati ja arutati e-õppe tähenduse ja vajaduse üle. Nii märkisid Aune Valk, Karin Ruul ja Mart Laanpere (2002) seda, et nii e-õpe kui ka e-ülikoolid on muutunud laialt levinud märksõnadeks. Sel ajal oli aga lahendust vajavaks probleemiks mitte üliõpilaste vähene loengukülastatavus, vaid, vastupidi, üliõpilaste kasvav arv. E-õppega püüti leida lahendust tekkinud probleemile, võimaldades ülikoolidel haarata korraka nii laiemat turgu kui säästa rahalisi vahendeid. Sama on kinnitanud ka Indrek Reimand (2004), tuues välja nii rahalise kokkuhoiu kui ka uued võimalused õppetöös. Lisaks sellele pöörab ta tähelepanu distantsõppe metoodilisele küljele, kuna see võimaldab kasutada erinevaid meetodeid ja materjale, andes õppeprotsessile uue kvaliteedi.

Digiõppe sisseviimist õppeprotsessi on käsitletud ka Eesti elukestva õppe strateegias 2020, kus räägitakse õpivõimaluste paindlikkusest, kaasaegse digitehnoloogia rakendamisest ja digioskuste arendamisest (Eesti elukestva ..., 2014). See näitab, et riiklikul tasandil on juba aastaid töötatud selle nimel, et tõsta õpilaste ja õpetajate digitaalset kompetentsust (Lepp *et al.*, 2021, lk 5).

Tartu Ülikoolis oli e-õppe arendamise strateegia olemas aastateks 2006–2010, praegu sellist arengukava ei koostata ning e-õppe eesmärgid on ära toodud ülikooli arengukavas (Pilt, 2013). Arengukavas tuuakse välja vajadus luua rahvusvahelise e-õppe võimalused, luua ja kasutada avatud veebikursusi, suurendada digilahenduste kasutamist õppetöös, panustada infotehnoloogilise võimekusse (Tartu Ülikooli arengukava ..., 2020, lk 9–14).

Kokkuvõtteks võib öelda, et distantsõpet on hariduses kasutatud juba XX sajandi teisest poolest alates. Suurem areng on distantsõppes toimunud pärast digilahenduste sisseviimist õppeprotsessi, mis võimaldab kaasata õppesse suurema hulga inimesi, vaatamata nende füüsilisele asukohale.

1.2. Distantsõppe eelised ja puudused

Kuna koroonaviiruse epideemia ajal ei olnud võimalik läbi viia kontaktõpet, olid ülikoolid sunnitud üle minema distantsõppele, olenemata õppejõudude või üliõpilaste suhtumisest sellesse õppevormi. Distantsõppe eeliseid ja puudujääke on uurinud viimaste aastate jooksul erinevad teadlased ja teadusasutused. Nii tuuakse distantsõppe eelistena välja kuus põhipunkti (Sadeghi, 2019, lk 83–84):

1. Võimalus õppida igal pool ja igal ajal (sel juhul pole üldse oluline, kus inimene elab).
2. Võimalus säästa märkimisväärselt raha (pole vaja korterit üürida ega ühiselamus elada, kui õpitakse teises linnas või riigis).
3. Mugavus (pole vaja sõita rahvarohkes bussis), vajalik on vaid internetiühendusega arvuti.
4. Paindlik ajakava ja võimalus teha valikuid (hea võimalus, kui on vaja ühendada tööd õppetööga).
5. Võimalus säästa aega (pole vaja oodata bussi, võib kohe minna e-klassi ja õppida).
6. Võimalus töötada ja õppida samal ajal (distantsõpe sobib eriti hästi neile, kes soovivad oma teadmisi täiendada töö kõrvalt).

Lisaks eeltoodule on distantsõppe ajal võimalus suhelda suurema hulga väga erineva taustaga inimestega, mis omakorda tähendab seda, et virtuaalsesse klassiruumi tuuakse laiem arusaam ja erinevad vaatenurgad. Tuntud inimeste kaasamine veebitundidesse võimaldab nii üliõpilastel kui ka õppejõududel olla rohkem haaratud materjali sisust ning suurendada kindlustunnet selles, mida nad teevad. (Briggs, 2013)

Suuremaks edemuseks distantsõppe puhul on inimeste tehnoloogiliste oskuste arendamine. Õppides veebis, peab üliõpilane koostama erinevaid dokumente, kasutama otsinguprogramme, looma video- ja helimaterjale. (Djalilova, 2020) Briggsi sõnutsi sobib distantsõppe kui õppevorm rohkem täiskasvanutele täiendusõppena. Sel juhul ei pea ettevõtte muretseda oma töötajate puudumise pärast, samas ei kaota ka töötajad oma palka. (Briggs, 2013)

Puudujääkidest rääkides toob Sadeghi (2019) välja neli peamist probleemi:

1. Hajameelsuse suur tõenäosus (on vaja kõrget motivatsiooni ja alati meeles pidada, missuguseid ülesandeid on vaja teha).
2. Erinevad tehnilised probleemid (kui näiteks internet kaob, siis on võimatu õppida).
3. Sotsiaalse suhtluse puudumine (peab õppima üksi, seepärast võib inimene tunda end ühiskonnast eraldatuna).
4. On raske õpetajaga ühendust võtta (raskuste korral ei ole võimalik õpetajalt kohe vastust saada, nagu on kontaktõppe ajal).

E-tundide koostamisel eeldatakse õpetajatelt tavaõppega võrreldes rohkem ettevalmistusi. Õpetaja peab olema hästi kursis tehnikaga ja pidevalt arendama oma oskusi. (Sherry, 1995, lk 354) Uuringute põhjal ei seisne distantsõppe probleem mitte niivõrd edastusviisis, kuivõrd õpetajate võimes kujundada oma e-kursused nii, et kaasata õpilasi õppeprotsessi (Briggs, 2013). See kajastus ka Eestis, kui koroonakriisi ajal ei olnud õpetajatel võimalust hinnata õpilaste aktiivsust tunnis, kuna ei olnud omavalitsustega või riiklikul tasandil ühist kokkuleppet kaamerate sisselülitamise suhtes (Tammets, 2021, lk 52).

Olles ülikoolist eemal ja õppides distantsilt, võtab raamatute laenutamine ja tagastamine rohkem aega kui tavaliselt (Howard & McGrath, 1995, lk 18). Esseesid ja referaate koostades on vaja kasutada akadeemilist kirjandust, mida ei pruugi alati internetist leida. Seepärast tuleb leida aega ning minna kas ülikooli- või linnaraamatukokku selleks, et raamatut kätte saada.

Lisaks ei saa kõike distantsõppe ajal õppida. Mõne eriala puhul mängib olulist rolli praktilise vilumuse saamine. Näiteks on veebi kaudu võimalik õppida ajalugu ja kirjandust, kuid piloodiks ega kirurgiks ei saa õppida kaugelt, ilma praktilisi oskusi omandamata (Djalilova, 2020, lk 71).

Eesti nagu ka teised riigid seisis eriolukorra tõttu ootamatult silmitsi distantsõppe kiire rakendamise vajadusega. Haridusfoorumi uuringus „Õpilaste, õpetajate ja lastevanemate toimetulek koroonakriisi aegses haridusruumis“ (2020) osalenud õpetajad tõid välja distantsõppe kohta nii positiivseid kui ka negatiivseid aspekte. Uuringus osales 338 õpetajat. Tabelis 1 on toodud õpetajate arvamus distantsõppe kohta.

Tabel 1. Õpetajate arvamus distantsõppe kohta aastal 2020

	Distantsõpe
Eelised	<ul style="list-style-type: none"> • on võimalik hoida kokku aega ja raha transpordilt; • on võimalik töötada rahulikumas ning mitteformaalses keskkonnas; • pole vaja muretseda selle pärast, mida selga panna; • on võimalik era- ja tööelu paindlikumalt ühendada; • arendab õppijate iseseisvust; • on võimalik rakendada automaatselt kontrollitavate vastustega interaktiivseid teste; • ei ole distsipliiniprobleeme; • lapsed ei sega üksteist.
Puudused	<ul style="list-style-type: none"> • on raske aega planeerida; • võib tekkida ülekoormus; • võib tekkida stress; • pole piisavalt digioskuseid; • võib tekkida tehnilisi probleeme internetiühenduse ja teatud keskkondade töökindlusega; • võib tekkida tervisega seotud probleeme; • inimlik kontakt puudub; • on raske leida aega endale ja perele; • on raske õpilasi motiveerida ja nende motivatsiooni hoida; • on raske aidata veebi kaudu, kui ei saa tagasisidet õpilastelt; • on raske leida sobivaid ülesandeid igale õpilasele; • on raske töötada, kui lapsed või kodused segavad.

Allikas: Eesti Haridusfoorum. Autori koostatud.

Järgmises alapeatükis vaadeldakse distantsõppe probleeme, mis tekkisid koroonakriisi ajal Tartu Ülikoolis.

1.3. Distantõppe probleemid Tartu Ülikoolis

Probleemi all mõistetakse tavaliselt igasugust lahendust vajavat küsimust või ülesannet (EKSS, 2009). Probleeme, mis tekkisid distantsõppe juurutamise käigus Tartu Ülikoolis, on järgnevalt vaadeldud kahe põhilise dokumendi alusel, milleks on „Eriolukorra õppetunnid: distantsõppe kogemus Tartu Ülikoolis“ ja „Üliõpilaste toimetulek koroonaaastal: kogemus Tartu Ülikoolis“. Esimese neist tellis Tartu Ülikooli rektoraat ning koostas Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuringute keskus RAKE 2020. aastal. Uuringu eesmärgiks oli analüüsida, kuidas tuli ülikool tervikuna toime õppetöö korraldamisega kriisiolukorras, ning leida, kuidas saadud õppetunde on võimalik kasutada edaspidi. Teine nimetatud dokument on koostatud sama keskuse poolt 2021. aastal rõhuasetusega pikemalt kestnud distantsõppele, selle mõjust õppeedukusele ja üliõpilaste toimetulekuvõimele.

1.3.1. Distantõppe probleemid õppejõudude arvates

Kuigi e-õpet kasutati ülikoolides juba varem, tekkisid siiski raskused selle laiemal rakendamisel koroonakriisi ajal (Rosenblad *et al.*, 2021, lk 6). Distantõppes pole häid lahendusi kõikide jaoks, kuna sageli erinevad õppegruppide vajadused üksteisest palju (Trumm *et al.*, 2020). Elsa Trumm jt toovad oma uuringus „Eriolukorra õppetunnid: distantsõppe kogemus Tartu Ülikoolis“ (2020, lk 19–20) välja kuus peamist probleemi, millega puutusid kokku Tartu Ülikooli õppejõud:

1. Probleemid tehnikaga: mõnel õppejõul polnud kaamerat ega mikrofoni lauaarvutis. Seega pidid õppejõud lahendama selle probleemi esmajärjekorras.
2. Üksijäetuse tunne: struktuuriüksuses polnud keegi huvitatud, kuidas õppejõud niisuguses olukorras töötavad.
3. Probleemid töökoormusega: kuna mõnedel üliõpilastel olid lüngad mõne teema mõistmisel ning neid oli vaja aidata, siis õppejõud pidid pakkuma rohkem individuaalseid konsultatsioone kui varem.
4. Füüsilise või vaimse tervise probleemid.
5. Probleemid tagasisidega: enamikul juhtudel osalesid õppejõud õppeprotsessis kaamera ja mikrofoni, aga sageli ei kasutanud seda võimalust üliõpilased. Õppejõududel oli seetõttu keeruline üliõpilastele tagasisidet anda, sest polnud näha, kas nad materjalist aru said.
6. Probleemid kirjavahetusega: kui õppejõud saatsid üliõpilastele kirju, polnud nad kindlad, kas üliõpilased neid lugesid või mitte.

Üks peamine probleem, mis nõudis lahendust, oli õppejõudude arvates seotud vaimse tervisega. Ülikool peab kaasa aitama, et õppejõud saaksid konsulteerida erinevate spetsialistide või psühholoogidega. Eriolukorras oli õppejõudude töökoormus tunduvalt suurenenud, distantsõppe tõttu ilmnisid ületöötamine ja läbipõlemine (Trumm *et al.*, 2020, lk 20).

Samuti mängis suurt rolli see, et distantsõppe materjalide ettevalmistamine nõuab palju aega. Distantsõppe kontekstis tuli rohkem aega kulutada sellele, et leida sobivaid õpetamismeetodeid ja lahendada tehnilisi probleeme. Seega arvavad õppejõud, et ainult distantsilt õppida ei ole pikaajaline lahendus, eriti kui on tegemist praktiliste töödega. Kontaktõppe puhul on võimalik rohkem suhelda üliõpilaste ja kolleegidega, kuna kõik asuvad ühes kohas. Lisaks on võimalik vähendada stressi või raskusi, mis on seotud arvutiga, sest õppehoones on spetsialiste, kes oskavad aidata ja anda juhiseid, kuidas edaspidi oma probleemi lahendada. (Trumm *et al.*, 2020, lk 20–21)

1.3.2. Distantsõppe probleemid üliõpilaste arvates

Seoses üleminekuga distantsõppele muutus järsult õppekorraldus üliõpilaste jaoks. Üliõpilastel olid erinevad arvamused distantsõppe kohta. Mõned üliõpilased hindasid kõrgelt võimalust õppida kodus, aga mõnele ei meeldinud selline õppevorm üldse. (Kõrgkoolide toimetulek ..., 2020, lk 6) Kõige rohkem väljendasid rahulolematust distantsõppega bakalaureuse taseme üliõpilased, kuna nad ei ole harjunud iseseisvalt õppima (Hayford & Külm, 2021, lk 25). Seda kinnitab ka Eesti Kõrg- ja Kutsehariduse Kvaliteediagentuuri uuring, kus väidetakse, et distantsõppe oli raske ennekõike esmakursuslastele, kuna nende õpioskused ei olnud nii kõrgel tasemel kui viimaste kursuste tudengitel (Kõrgkoolide toimetulek ..., 2020, lk 10).

Suureks probleemiks osutus distantsõppe ajal praktika ja praktilise õppe korraldamine (Rosenblad *et al.*, 2021, lk 6). Peamiselt kajastus see TÜ Narva ja Pärnu kolledžis, kus praktikamahud on suured. Mõnedel üliõpilastel oli võimalus teha praktika veebipõhiselt, samas aga polnud üldse toetust või ettevalmistust, kuidas toime tulla praktikaga veebi kaudu. Näiteks ei olnud õpetajakoolituse puhul planeeritud õppetundide läbiviimise õpetamine veebi kaudu. (Trumm *et al.*, 2020, lk 25–42)

TÜ üliõpilaste distantsõppega seotud probleemid (Trumm *et al.*, 2020, 23–26):

1. Mured õppimise tõttu ja motivatsiooni puudumine (peamine mure seisneb selles, kuidas ülikoolis hakkama saada).
2. Probleemid suhtlemisega (polnud võimalik kohe esitada õppejõududele küsimusi, mõnikord ei olnud piisavalt julgust õppejõu poole pöörduda).
3. Õppekoormuse kasv (kuna alguses ei olnud paljud õppejõud distantsõppeks valmis, siis polnud võimalik teha videoloengut sellises mahus, nagu oleks vaja olnud. Seega andsid õppejõud üliõpilastele palju iseseisvat tööd).
4. Probleemid ajaplaneerimise oskusega (oli raske aru saada, kuidas jagada oma aega: millal puhata, teha tööd ja õppida. Kuna paljud üliõpilased õppisid kodus, siis selles keskkonnas oli erinevaid segavaid faktoreid).
5. Pereprobleemid või majandusliku toimetulekuga seotud mured (koroonakriisi tõttu olid paljud inimesed kodus ilma tööta).
6. Väsimus (distantsõppe tõttu oli vaja palju aega veeta arvutis. See mõjutas paljude üliõpilaste tervist: peavalud, seljavalud jne).
7. Probleemid teabeallikatega (eriolukorra tõttu ei töötanud raamatukogud ega olnud võimalust vajalikke raamatuid saada. Kuigi veebis olid mõned raamatud, oli neid liiga vähe).
8. Probleemid tunniplaaniga (mõnikord ei arvestanud õppejõud õppetegevuse korraldamisel tunniplaaniga ja loengud kestsid kauem kui ette nähtud. See oli suur probleem, eriti sel juhul, kui loengud langesid kokku).
9. Teadmatus ja vale informatsioon (õppejõud esitasid erinevat informatsiooni distantsõppe kestuse ja kontaktõppe alguse kohta. See tekitas üliõpilastes ebakindlust, kuna nad ei teadnud, kas on vaja jätkata maksmist ühiselamukoha eest või mitte).
10. Tehnilised probleemid (erinevad programmid, mida kasutati õppetöös, nõudsid head internetiühendust. Produktiivsuse tagamiseks peavad mikrofon ja kaamera olema hästi häälestatud).
11. Probleemid olid praktikumide läbiviimisel, mistõttu omandati rohkem teoreetilisi teadmisi kui praktilisi.
12. Erinevad probleemid iseseisva õppimisega (mõni materjal nõuab täiendavat selgitust ja seda on väga raske iseseisvalt mõista).

Peamiselt arvasid üliõpilased, et raskused olid kommunikatsiooniga. Üliõpilased on välja toonud, et nii Tartu Ülikool kui selle regionaalkolledžid peavad edastama informatsiooni

samaaegselt ja see peab olema samasisuline (Trumm *et al.*, 2020, lk 27). Eriti raske oli see, kui üliõpilased kirjutasid kirju õppejõududele, aga õppejõud ei vastanud pikka aega (Trumm *et al.*, 2020, lk 25). Sel juhul polnud võimalik aru saada, kas õppejõud said kirjad kätte või oli viga internetiühendusega ja kiri kadus ära.

Seega näitasid läbiviidud uuringud, et kõige rohkem vajasisid üliõpilased tuge mitte teadmiste saamisel, vaid vajadus oli emotsionaalse ja psühholoogilise toe järele, mida oodati nii õppejõududelt kui ka rühmakaaslastelt (Kõrgkoolide toimetulek ..., 2020). Keeruline oli hoida oma emotsionaalset ja vaimset tervist tasakaalus, kuulates või lugedes uudiseid koroonaviiruse kohta. Ülekoormust tundsid kõige rohkem need üliõpilased, kellel on lapsed. Seetõttu oli neil väga raske ühendada pere- ja tööelu õppimisega ning pidada kinni tähtaegadest. (Trumm *et al.*, 2020, lk 24–25)

Eelnevale tuginedes võib öelda, et kevadine olukord tekitas 2020. aastal üliõpilastele õppeprotsessi käigus mitmesuguseid probleeme. Erinevate uuringute põhjal oli magistritöö autoril võimalik välja tuua distantsõppe ajal tekkinud peamised raskused: ülekoormus ja väsimus; üksindus; vastutus ja iseseisvus; perekonfliktid; motivatsiooni kadumine; abitus; teadmatus; majanduslikud probleemid ning terviseprobleemid.

2.1. Vaimse tervise mõiste ja probleemid koroonakriisi ajal

Vaimset tervist defineeritakse kui psühholoogilise heaolu seisundit, mis võimaldab inimestel toime tulla erinevate pingetega elus, teostada oma võimeid, õppida ja töötada hästi ning panustada kogukonda. See on tervise ja heaolu oluline komponent, mis toetab meie individuaalseid ja kollektiivseid võimeid teha otsuseid, luua suhteid ja kujundada maailma, milles inimesed elavad. Probleemide alla, mis puudutavad vaimset tervist, kuuluvad vaimsed häired ja psühhosotsiaalsed raskused, millega kaasnevad mured, töövõime langus või isegi oht endale viga teha. (WHO, 2022) Oluline on mõista, et vaimne tervis ei tähenda üksnes vaimse tervise häirete puudumist, vaid see hõlmab ka füüsilist tervist ja üldist toimetulekut (Vaimse tervise ..., 2016, lk 11).

Vaimse tervise puhul võib eristada kahte peamist lähenemist: positiivset ja negatiivset vaimset tervist. Positiivset vaimset tervist mõistetakse kui vahendit, mida on vaja üldise heaolu saavutamiseks. (Tervise Arengu Instituudi veebileht) See on taju ja mõtlemine, mille abil inimene tunneb elust rõõmu ja oskab toime tulla erinevate stressirohkete olukordadega. Tervislik eluviis, füüsiline tervis, head õpitulemused, kõrge produktiivsus, täisväärtuslikud inimsuhted ja hea elukvaliteet on tihedalt seotud vaimse heaoluga. Positiivse vaimse tervise

puhul peetakse silmas, et inimene tunneb end hästi, hoolib nii endast kui ka teistest inimestest, tunneb erinevaid tundeid sündmusterikka elu tõttu, naerab ja naudib elu. (Laido & Mark, 2011, lk 5) Negatiivset vaimset tervist mõistetakse kui psüühikahäiret, mis hõlmab vaimse tervise probleeme üldiselt ja nende sümptomeid eraldi võetuna. Spetsialistid toovad välja, et psüühikahäireid on võimalik diagnoosida, kuid vaimse tervise probleemid võivad inimesel olla ka sel juhul, kui tal puuduvad psüühikahäired. (Tervise Arengu Instituudi veebileht)

Vaimse tervise probleemide kohta ei ole alati võimalik üheselt öelda, miks need tekivad. Samuti ei ole vaimse tervise probleemidel üht ja konkreetset põhjust. Tabelis 2 on toodud välja neli tegurit, mis võivad põhjustada vaimse tervise probleeme (Mis põhjustab ..., 2022):

Tabel 2. Vaimse tervise probleeme põhjustavad tegurid

Tegur	Kirjeldus
1. Neurobioloogiline tegur	Keha biokeemiat mõjutavad ajus paiknevad kemikaalisüsteemid. Nende funktsioneerimisest sõltuvad sellised aju funktsioonid nagu söögiisu, uni, emotsioonid, meeleolu, motivatsioon.
2. Geneetiline tegur	Kuigi geenidel on suur osa inimese isikupära kujunemisel, ei tähenda see seda, et kõik suguvõsas eelnevalt olnud haigused antakse geneetiliselt edasi. Depressiooniga kaasneb teatud geneetilise edasi kandmise risk, kuid seda mõjutavad ka tingimused, mis ümbritsevad inimest.
3. Psühholoogiline tegur	See tegur on seotud isiku ja inimsuhetega. Lähedaste inimsuhete kaotamine on suurim stressifaktor. Depressiooni võib põhjustada lapsepõlves ja noorukieas kogetud alaväärsus, pilkamine, püsiv ebaõnnestumise kogemus ja pettumus oma lootustes.
4. Sotsiaalne tegur	Selle teguri all mõistetakse inimsuhteid ja perekonna materiaalsel heaolu. Tihti on see seotud perekonnasiseste konfliktidega, mille põhjuseks on näiteks töötus ja keeruline majanduslik olukord. Olulist rolli mängivad ka pikaajalised ja kroonilised stressifaktorid.

Allikas: Tervise Arengu Instituut. Autori koostatud.

Käesoleva magistritöö kontekstis keskendutakse vaimse tervise probleemide käsitlemisel psühholoogilistele ja sotsiaalsetele teguritele. 2020. aasta uuringute andmetel oli maailmas umbes 193 miljonit inimest, kellel oli diagnoositud sügav depressioon, ja 298 miljonil oli 2020. aastal diagnoositud ärevushäire. Esialgsete andmete kohaselt on koroonapandeemia põhjustanud mõlemal juhul hüppelise tõusu: sügava depressiivsusega inimeste arv tõusis 246

miljonile (+53 mln) ja ärevushäirega inimeste arv 374 miljonile (+76 mln). Uuringutest selgus, et psüühiliste häirete all kannatas rohkem naisi kui mehi, mis lubab arvata, et naisi mõjutasid koroonapandeemia tõttu tekkinud sotsiaalsed ja majanduslikud tagajärjed rohkem. Vanusest lähtuvalt oli ülemaailmselt näha, et muutused vaimses tervises puudutasid rohkem noori kui vanemaid inimesi, sest koolid olid suletud ja sotsiaalsed keelud avaldasid tugevat mõju noorte vaimsele tervisele. (Global ..., 2021)

Eestis viidi aastatel 2020–2022 läbi erinevaid rahva vaimse tervise uuringuid. Uuringud näitasid, et Eestis on sarnaselt teiste riikidega koroonapandeemia perioodil suurenenud probleemid vaimse tervise ja need raskused esinesid valdavalt naistel ja noortel.

Probleemid vaimse tervise ja väljendusid eelkõige selles, et tekkisid masendus ja üldine väsimustunne. Tallinna Ülikooli uuringus „Eesti elanike vaimne tervis ja heaolu“ (2021), mis oli läbi viidud 2020.–2021. aastal nelja andmekogumise perioodi jooksul, selgus, et inimestel on saagenenud kurnatus- ja depressiivsushäired. Nimelt 33% neljandal perioodil (27.04–23.05.2021) vastanutest leidis, et neil esineb normist rohkem depressioonile viitavaid sümptomeid. Sama olukord on ka kurnatusega: neljanda perioodi jooksul 51% vastanutel ilmes kurnatust. Võrreldes esimest, teist, kolmandat ja neljandat andmekogumise perioodi võib järeldada, et inimestel suurenesid vaimse tervise seotud probleemid. Ühest küljest oli põhjuseks teadmatus tuleviku ees, aga teisest küljest hirm nakatuda koroonaviirusesse, kuna isiklike kogemuste hulk on seoses koroonaviirusega järjest suurenenud, võrreldes eelnevate perioodidega. (Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituut, 2021)

Nii näiteks analüüsiti Eestis 2020. aastal läbiviidud uuringus täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumist ning kirjeldati mitmete rahvastiku tervise seisundi ja -käitumise näitajate muutust 30 aasta vältel. Jõuti järeldusele, et tavalisest rohkema või talumatu stressiga puutus ühe kuu jooksul kokku 21,2% vastanutest. Võrreldes 2018. aastaga on see näitaja suurenenud 20,7%. (Reile & Veidemann, 2021) Tabelis 3 on välja toodud meeste ja naiste tajutud stressi tase.

Tabel 3. Viimase 30 päeva jooksul tajutud stressi näitajad (%) soo ja vanuse järgi

	Mehed (vanuserühm)						Kokku	Naised (vanuserühm)					Kokku	Kokku
	16-24	25-34	35-44	45-54	55-64			16-24	25-34	35-44	45-54	55-64		
Peaaegu talumatult	0,8	1,7	3,0	1,4	-	1,4	2,7	2,3	3,4	1,9	2,8	2,6	2,1	
Rohkem kui inimesed tavaliselt	18,3	15,6	13,5	17,6	14,5	15,7	31,3	22,6	16,8	21,0	19,2	21,4	19,1	
Mitte rohkem kui inimesed tavaliselt	53,2	55,6	54,5	51,8	49,8	52,8	52,2	56,4	55,0	52,7	47,2	52,6	52,7	
Üldse mitte	27,8	27,2	29,0	29,3	35,7	30,1	13,7	18,8	24,7	24,4	30,8	23,5	26,1	
Kokku (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
Kokku (arv)	126	180	200	222	207	935	182	266	291	315	318	1372	2307	
Vastamata (arv)	-	2	2	-	2	6	-	1	-	2	8	11	17	

Allikas: Tervise Arengu Instituut.

Eelnevast tabelist selgub, et vastanute soolise jaotuse järgi puutus stressiga kokku 17,1% meestest ja 24,0% naistest, mida kinnitavad ka teised Eestis läbi viidud uuringud: Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu tulemusel leiti, et vaimse tervise probleeme esines pandeemiaeelsel ja pandeemiaaegsel perioodil rohkem naistel ning noorematel inimestel (Eesti rahvastiku ..., 2022). Tervise Arengu Instituudi korraldatud uuringu andmetel, mis viidi läbi 13.04–05.05.2021. aastal, oli naistel oluliselt rohkem depressiooni sümptomeid COVID-19 pandeemia ajal (21,6%) ning depressiooni sümptomite avaldumise risk oli kõrgem noorematel täiskasvanutel võrreldes 70–81-aastastega (Kender *et al.*, 2022).

Erinevad psühholoogilised ja sotsiaalsed tegurid mõjutasid seda, et 18–24-aastaste inimeste rühmas esines rohkem depressiooniga seotud sümptomeid muude vanuserühmadega võrreldes. Depressiooni sümptomid olid 54% vastanutest, ärevust 49% ja kurnatust 67%. Erinevalt ootuspärasest ei tõstnud eelkooli- või kooliealiste laste olemasolu peres depressiooni, ärevust, kurnatust või unehäireid, kuid seda võib mõjuteguritena välja tuua töö või õppetöö mahu tunduva suurenemise ja ületundide tegemise (12% vastanutest) ning

töökoormuse mõningase kasvu (25% vastanutest) juhtudel. (Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituut, 2020)

Uuringute põhjal võib öelda, et koroonakriisi perioodil saadud kogemused näitavad vajadust pöörata tähelepanu ja teha ennetustööd, et noortel ei tekiks vaimse tervise probleeme (Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituut, 2020).

Eespool välja toodud tegurid kinnitavad seda, et kui inimene jääb oma probleemidega üksi, siis võivad tal tekkida raskused, mis põhjustavad stressi. Seoses koroonakriisiga kavatakse Eesti pöörata rohkem tähelepanu inimeste vaimsele tervisele, et aidata neil paremini toime tulla (Soobik, 2021).

2.2. Üliõpilaste vaimne tervis distantsõppe ajal

Koroonakriisi ajal olid Eesti ülikoolid üle viidud distantsõppele. Üliõpilaste vaimset tervist ning toimetulekut distantsõppega uurisid erinevad teadlaste rühmad. Vastavalt tulemustele oli kahes Eesti suuremas ülikoolis – Tartu Ülikoolis ja Tallinna Ülikoolis vaimse stressi tase kõrgem kui teistes kõrgkoolides (Käosaar & Purre, 2021, lk 11). Kuna distantsõpe tekitas vaimse tervise probleeme nagu depressioon, ülekoormus, läbipõlemine, siis vajasisid nii üliõpilased kui ka õppejõud psühholoogilist nõustamist (Rosenblad *et al.*, 2021, lk 4). Kahjuks ei teadnud mõned Tartu Ülikooli üliõpilased selle võimaluse olemasolust ülikoolis (Käosaar & Purre, 2021, lk 24–25).

Eesti Inimarengu Aruandes 2023 on toodud välja, et üliõpilaste seas oli koroonakriisi perioodil olulise stressitasemega noori 49%, mis tähendab, et pooled Eesti üliõpilastest kannatasid distantsõppe ajal stressi all (Valk *et al.*, 2023). Ka 2021. aastal avaldatud uuringus üliõpilaste vaimse tervise kohta on selgunud, et neil on vaimne tervis halvem, võrreldes teiste vanusegruppidega, ning selle põhjuseks on depressioon ja üldine väsimus (Käosaar & Purre, 2021, lk 26). Peamiselt tunnetasid stressi naissoost üliõpilased, samuti erivajaduste, vene kodulee, materiaalsete raskustega ja ülikoolis kiusamist tundnud üliõpilased. Erinevates uuringutes on märgitud ära seda, et stressiga puutusid rohkem kokku bakalaureuseõppe üliõpilased, kes ei töötanud ja kellel ei olnud lapsi (Valk *et al.*, 2023) või kellel lisaks sellele oli madal sissetulek (Koppel *et al.*, 2020).

Välisriikide uuringutes on eraldi välja toodud kommunikatsiooniprobleem üliõpilaste ja õppejõudude vahel. Üliõpilaste vaimne pingeline kasvas, sest nad ei saanud oma töödele tagasisidet ning kasvas e-kirjade hulk (Lischer *et al.*, 2021). Eestis olid aga üliõpilastel

suuremateks stressifaktoriteks motivatsioonipuudus, vähene suhtlus rühmakaaslastega ning selgusetus õppekava täitmises (Valk *et al.*, 2023). Madalat motivatsiooni koges Tartu Ülikoolis 40% ja Tallinna Ülikoolis 38% vastanutest (Käosaar & Purre, 2021, lk 18).

Stressiolukorraga püüdsid üliõpilased toime tulla erineval moel. Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi, Haridus- ja Teadusministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Siseministeeriumi ja Riigikantselei poolt tellitud „Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring“ (2022) näitas, et täiskasvanud püüdsid koroonakriisiga toime tulla, jälgides veebiseminare või tele- ja raadiosaateid, suheldes lähedastega ning otsides internetist teavet oma murede lahendamiseks. Tabelis 4 on toodud välja tegevused, mis aitasid inimestel toime tulla vaimse pingega (Eesti rahvastiku ..., 2022):

Tabel 4. Koroonakriisiga toimetulekut soodustanud tegevuste esinemissagedus reastatuna sageduse alusel

Strateegia	Kõik vastajad		Mehed		Naised	
	Arv	%	Arv	%	Arv	%
1. Sotsiaalne tugi	1528	47,7	463	40,1	1065	52,0
2. Liikumine, sport	1198	37,4	352	30,5	846	41,3
3. Hobid	1169	36,5	325	28,1	844	41,2
4. Aed, kodu	1129	35,3	385	33,3	744	36,4
5. Loodus, värsk õhk	1065	33,3	321	27,8	744	36,4
6. Meelelahutus	941	29,4	343	29,7	598	29,2
7. Töö	448	14,0	223	19,3	225	11,0
8. Positiivne mõtlemine	378	11,8	147	12,7	231	11,3
9. Tervist toetav käitumine, piirangute järgimine	332	10,4	140	12,1	192	9,4
10. Lemmikloomad	200	6,3	47	4,1	153	7,5

Allikas: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool.

Teoreetiliste algallikate uurimine vaimse tervise kohta näitas, et koroonakriisist tulenenud vaimse tervise probleeme on uuritud erinevates riikides ja erinevatel tasanditel. Andmed Eesti kohta on näidanud, et stressi suhtes on kõige vastuvõtlikumad naised, noored ja üksikud inimesed. Üliõpilaste seas tekkisid vaimsed probleemid eelkõige neil bakalaureuseastme noorematel üliõpilastel, kes ei töötanud, kellel ei olnud lapsi ja kes pidid distantsõppega hakkama saama iseseisvalt. Uuringutest selgus, et üliõpilased vajasid psühholoogilist tuge, kuid kõik ei olnud teadlikud ülikooli pakutud võimalusest seda kasutada.

2. DISTANTSÕPE TÕ NARVA KOLLEDŽIS

2.1. Tartu Ülikooli Narva kolledži iseloomustus

TÜ Narva kolledž on Tartu Ülikooli piirkondlik kolledž, mis asub Kirde-Eestis. Tartu Ülikooli Narva kolledž asutati 1999. aastal (TÜ Narva kolledži veebileht). Kolledži missioon on teenida ühiskonda ja tagada oma õppe- ja teadustegevuse kaudu Ida-Viru maakonnas teadmistel põhineva ühiskonna arengu järjepidevus. Kolledži töötajate põhiväärtustena on välja toodud lojaalsus, asjatundlikkus ja uuenduslikkus. (Tartu ..., 2008)

TÜ Narva kolledž kuulub Tartu Ülikooli sotsiaalteaduste valdkonda ning tegutseb ülikooliseaduse, Tartu Ülikooli seaduse, Tartu Ülikooli põhikirja, oma põhikirja ja teiste õigusaktide alusel. TÜ Narva kolledž korraldab taseme- ja täiendusõpet kasvatuse- ja sotsiaalteaduste valdkonnas, toetab piirkonna arengut ning riiklikku lõimimispoliitikat, osaleb ülikooli teadus- ja muus tegevuses (Narva ..., 2022). Kolledžis on viis lektoraati: ühiskonnateaduste, psühholoogia ja pedagoogika, eesti keele ja kirjanduse, vene keele ja kirjanduse ning võõrkeelte lektoraat (Tartu ..., 2008). TÜ Narva kolledžis on võimalik omandada rakenduskõrgharidust, bakalaureuse- või magistrikraadi (Kordushindamise ..., 2021, lk 4). Õppeasutuses on nii päeva- kui ka sessioonõpe, mis sobib väga hästi töötavatele inimestele. Kolledžil on koostatud rahvusvahelistumise tegevussuunad ja eesmärgid, mis lähtuvad Tartu Ülikoolis kinnitatud rahvusvahelistumise strateegiast (Tartu Ülikooli ..., 2015).

2020. aasta andmetel, kui oli esimene koroonapandeemia aasta, õppisid TÜ Narva kolledžis üliõpilased järgmistel erialadel (TÜ statistika veebileht):

- koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas – 131 üliõpilast;
- humanitaarained mitmekeelses koolis – 13 üliõpilast;
- keeled ja mitmekeelsus koolis – 88 üliõpilast;
- noorsootöö – 73 üliõpilast;
- klassiõpetaja mitmekeelses koolis – 26 üliõpilast;
- infotehnoloogiliste süsteemide arendus – 73 üliõpilast;

- ettevõtlus ja projektijuhtimine – 24 üliõpilast;
- ettevõtlus ja digilahendused – 34 üliõpilast;
- humanitaarainete õpetaja mitmekeelses koolis – 18 üliõpilast;
- keeleõpetaja mitmekeelses koolis – 58 üliõpilast.

2020/2021. õppeaastal oli TÜ Narva kolledžis 538 üliõpilast, neist 76 välisüliõpilast ehk 14% üliõpilaste koguarvust. Kõige rohkem välisüliõpilasi oli Venemaalt – 57 üliõpilast, Kasahstanist tuli Eestisse õppima 5 üliõpilast, Usbekistanist oli 3 üliõpilast. Esimese astme õppes oli 462 üliõpilast, magistriõppes õppis 76 üliõpilast. (TÜ statistika veebileht)

2.2. Tegevusuuringu eesmärk ja uurimisküsimused

Uurimistöö andmete kogumise ajal, 2021. aastal, oli distantsõpe koroonaviiruse pidevate mutatsioonide tõttu aktuaalne teema. Koolid üle Eesti olid sunnitud aeg-ajalt distantsõppele üle minema, kuna õppeasutustes oli palju haigestunuid. Selle tulemusena suurenes nii õpetajate kui ka õpilaste koormus, mis omakorda tekitas inimestel erinevaid probleeme ja raskusi.

Magistritöö eesmärk on välja selgitada, kuidas Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilased said hakkama psühholoogiliste raskustega distantsõppe perioodil 2020/2021. õa.

Magistritöö eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

- Millised psühholoogilised probleemid domineerisid TÜ Narva kolledži üliõpilastel 2020/2021. õppeaastal?
- Missuguseid meetodeid või tugimeetmeid kasutasid TÜ Narva kolledži üliõpilased selleks, et toime tulla vaimse pingega distantsõppe ajal?
- Missuguseid digivahendeid ja veebikeskkondi kasutasid TÜ Narva kolledži üliõpilased distantsõppes?
- Millised on distantsõppe peamised eelised ja puudused TÜ Narva kolledži üliõpilaste arvates?

2.3. Tegevusuuringu metoodika ja andmete kogumise meetod

Uuringu läbiviimisel kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit, mille eesmärk on kirjeldada ja seletada uuritavaid nähtusi. Kvantitatiivse uuringu puhul on tegemist suure valimiga ning tulemused esitatakse arvude ja statistikana. (Õunapuu, 2014, lk 55)

Magistritöö peamine uurimismeetod on küsitlus. Küsitlusuuring on andmekogumismeetod, mille abil kogutakse kvantifitseeritavaid andmeid. See on hea viis andmeid koguda, kui on tegemist suure hulga inimestega. (Beilmann, 2020) Tänapäeva digilahenduste ja erinevate e-platvormide rohkuse tõttu kasutatakse üha enam e-küsitluse vorme. Selliselt kogutud andmeid on võimalik analüüsida jooksvalt, lähtudes respondentidelt laekuvatest vastustest, mis võimaldab tulemusi ka kiiresti analüüsida. (Uverskaja, 2011) Ingliskeelses terminoloogias kasutatakse küsitlusuuringu kohta mõistet *survey*, mille all mõistetakse niisuguseid küsitluse vorme, kus andmeid kogutakse standardiseeritult (kõigilt respondentidelt ühel ja samal viisil) ja kus küsitluses osalejad moodustavad valimi suuremast üldarvust (Hirsjärvi *et al.*, 2005, lk 180). Küsitlusuuringute eeliseks on võimalus kaasata uuringusse suurem hulk inimesi ja esitada neile küsimusi. Selline meetod säästab aega ja võimaldab arvuti abil andmeid kiiresti salvestada ja analüüsida. (Hirsjärvi *et al.*, 2005, lk 182)

Andmekogumismeetodina kasutas magistritöö autor veebiküsitlust, mille abil sai lühikese aja jooksul koguda suure hulga üliõpilaste arvamusi. Ankeetküsimustiku vastamiskeskkonnaks oli valitud Google Docs keskkond. Ankeetküsimustik koosnes 15 küsimusest. Küsimustiku täitmine oli anonüümne ja see võttis aega umbes 5 minutit. Küsitlus on lisatud tööle (lisa 1). Viidet küsimustikule jagati Facebooki ja e-posti kaudu, samuti aitasid programmijuhid levitada küsitlust üliõpilaste seas. Magistritöö autor analüüsis küsitluse vastuseid MS Excel programmi abil.

2.4. Tegevusuuringu valimi moodustamine

Lähtudes asjaolust, et uurimistöö koostamise ajal õppisid üliõpilased distantsõppes ja nendega ei olnud võimalik otse kontakteeruda, siis kasutas magistritöö autor mittetöenäosuslikku valimit. Selliseid valimeid kasutatakse sotsiaalteaduslikes uurimistöodes juhul, kui uuritavad on raskesti kättesaadavad (Õunapuu, 2014, lk 142). Tegevusuuringu valimi meetodina kasutati mugavusvalimit, mille puhul respondente valiti küsitlusse nende kättesaadavust, huvi ja mugavust arvestades. Valimi moodustasid kõik TÜ Narva kolledži üliõpilased. Kõigil kolledži üliõpilastel oli õigus küsimustikule vastata, olenemata kursusest ja erialast, seega võisid küsimustikule vastata järgmistel erialadel õppivad üliõpilased:

- koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas,
- humanitaarained mitmekeelses koolis,

- keeled ja mitmekeelsus koolis,
- noorsootöö,
- klassiõpetaja mitmekeelses koolis,
- infotehnoloogiliste süsteemide arendus,
- ettevõtlus ja projektijuhtimine,
- ettevõtlus ja digilahendused,
- humanitaarainete õpetaja mitmekeelses koolis,
- keeleõpetaja mitmekeelses koolis.

Kogumiülesesse valimisse kuulus 538 üliõpilast. Vastavalt veebiküsitlusprogrammile *Sample Size Calculator* oli usaldusväärse tulemuse saamiseks ja selleks, et küsitlus oleks 95% tõenäosusega tõene ja vea piirmäär $\pm 5\%$, vaja saada vastus 224 üliõpilaselt. Küsimustiku täitis 225 üliõpilast, seega on tagatud kogutud andmete piisav usaldusväärsus.

2.5. Tegevusuuringu läbiviimine ja küsitluse iseloomustus

Küsitlus viidi läbi ajavahemikul 8.–18. aprillini 2021. aastal. Küsimustik sisaldas 10 suletud küsimust, 5 valikvastustega küsimust ja avatud küsimuse vahevormi, kus vastajatele anti võimalus lisada enda poolt vastusevariant reale „muu“. Suletud küsimuste puhul esitati vastajatele: 1) küsimusi, millega koguti üliõpilaste taustaandmeid ja 2) valikvastustega küsimusi, kus vastajale olid antud erinevad vastusevariandid, millest ta pidi leidma enda jaoks sobiva või sobivad. Kombineeritud tüüpi küsimustega püüti teada saada informatsiooni, mida autor ei osanud ette näha ja vastusevariandis pakkuda.

Küsimustiku koostamisel tugines magistritöö autor teemaga seotud teoreetilisele osale, Tartu Ülikooli sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaasis www.samm.ut.ee toodud artiklile küsimustiku koostamisest, samuti uuringule „Eriolukorra õppetunnid: distantsõppe kogemus Tartu Ülikoolis“ (2020). Virtuaalsete keskkondade nimetuste õigekirja puhul tugines magistritöö autor Emakeele Seltsi soovitudele. Küsimuses nr 13: „Missuguseid meetodeid või tugimeetmeid kasutasite selleks, et toime tulla vaimse pingega distantsõppe perioodil 2020/2021. õa?“, tugines autor allikale vaimsest tervisest koroonakriisi ajal, mis oli avaldatud veebilehel kriis.ee. Küsimused 14 ja 15 tuginevad haridusfoorum.ee veebilehel avaldatud uuringul „Õpilaste, õpetajate ja lastevanemate toimetulek koroonakriisi aegses kaugõppes“ (2020).

Enne küsimustiku ärasaatmist suuremale auditooriumile viis uurimistöö autor läbi pilootuuringu. Uurija valis kolm rühmakaaslast, kes täitsid küsimustiku ja andsid sellele tagasisidet. Vastavalt tagasisidele korrigeeris autor küsimustikku ja seejärel saatis ankeetküsimustiku üliõpilastele veebi teel. Veebiküsitluse koostas magistritöö autor nii, et üliõpilased jõuaksid sellele vastata viie minuti jooksul, sest aprillikuus on nad tavaliselt õppimisega väga hõivatud, sest pool semestrit on juba möödunud ning paljud üliõpilased koostavad lõputööd.

Pärast küsitluse läbiviimist analüüsis uurija veebiküsimustiku valikvastustega küsimuste vastuseid statistilise andmeanalüüsi meetodi abil. Andmeid analüüsis autor kirjeldava statistika meetodiga, mis võimaldas andmeid korrastada ja ülevaatlikult esitada. Andmed kajastuvad ka joonistel ja tabelites. Küsitluse põhjal saadud tulemused võimaldavad teha järeldusi ning võrrelda neid varasemate uuringutega.

3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS

Selles peatükis antakse ülevaade küsitluses osalenud üliõpilaste taustaandmetest, tuuakse välja üliõpilaste hinnang distantsõppe kohta ning analüüsitakse saadud tulemusi.

3.1. Veebiküsitluse tulemused

3.1.1. Küsimustikule vastajate taustaandmed

Veebiküsimustiku täitis kokku 225 TÜ Narva kolledži üliõpilast. Kõigepealt koguti üldinfot soo (küsimus 1), vanuse (küsimus 2) ja eriala (küsimus 3) kohta ning andmed on toodud välja tabelis 5. Küsitluses osalenud üliõpilastest on 192 (85,3%) naised ja 33 (14,7%) mehed (tabel 5). Vastanute vanus on erinev: üle 18-aastased ja üle 41-aastased (tabel 5). Enamik küsimustiku täitjatest kuulus vanuserühma 18 kuni 25 eluaastat – 118 üliõpilast (52,4%). Järgneva rühma moodustas vanuserühm 41 või vanemad, nendest täitis küsimustiku 36 üliõpilast (16%). Kõige vähem vastanuid oli vanuserühmas 26–30, nimelt 17 üliõpilast (7,6%). Küsimustiku täitis kümnelt erialalt üheksa eriala 225 üliõpilast 538st, mis moodustab vähem kui 50%. Eriala „Humanitaarainete õpetaja mitmekeelses koolis“ üliõpilastest ei täitnud keegi küsimustikku. Kõige rohkem vastajaid oli erialalt „Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas“ – 77 üliõpilast.

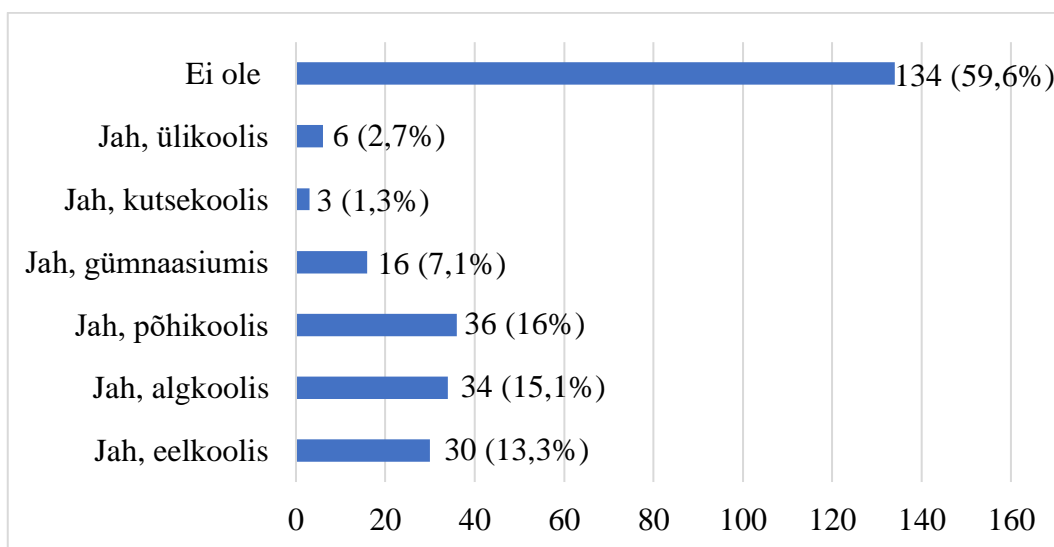
Tabel 5. Küsimustikule vastajate jaotus soo, vanuse ja eriala järgi

	TÜ Narva kolledži üliõpilaste arv
Sugu	
Mees	33
Naine	192
Vanus (aastates)	
18–25	118
26–30	17
31–35	30
36–40	24
41 või enam	36
Eriala	

Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas	77
Keeled ja mitmekeelsus koolis	44
Humanitaarained mitmekeelses koolis	3
Noorsootöö	37
Infotehnoloogiliste süsteemide arendus	16
Ettevõtlus ja projektijuhtimine	4
Ettevõtlus ja digilahendused	7
Keeleõpetaja mitmekeelses koolis	17
Klassiõpetaja mitmekeelses koolis	20
Humanitaarainete õpetaja mitmekeelses koolis	0

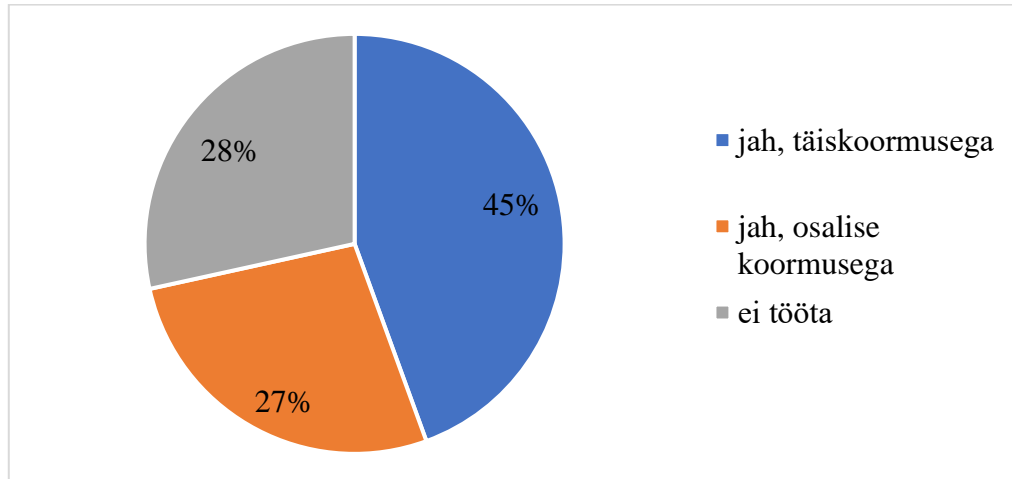
Autori koostatud.

Neljas küsimus (Kas teil on kooliealisi lapsi?) oli suunatud sellele, et teada saada, kui palju on TÜ Narva kolledžis üliõpilasi, kellel lapsed käivad koolis. 134 üliõpilast 225-st märkis, et neil ei ole lapsi, samas 125 üliõpilast vastas, et neil on laps, kes õpib kas eelkoolis, algkoolis, põhikoolis, gümnaasiumis, kutsekoolis või ülikoolis. Joonisel 1 on toodud välja üliõpilaste vastused neljanda küsimuse kohta.



Joonis 1. Üliõpilaste arv, kellel on kooliealised lapsed

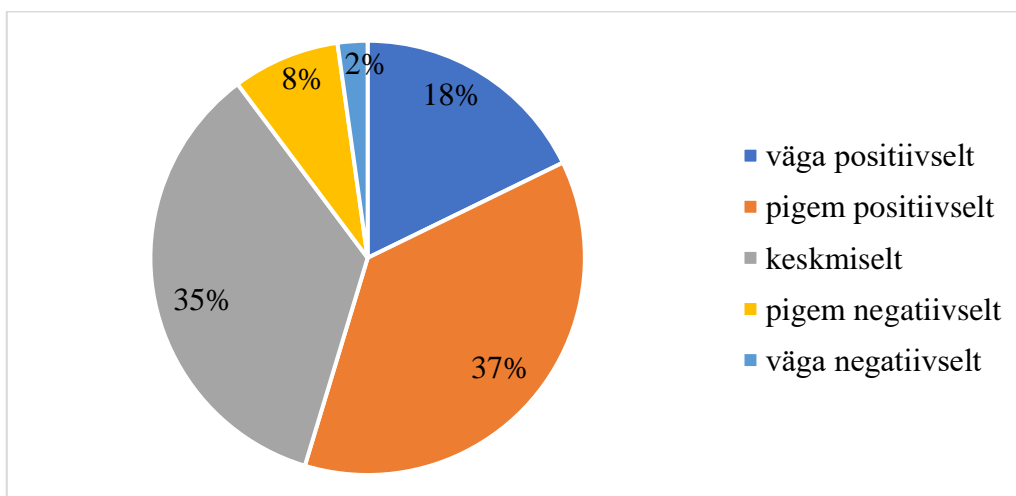
Tööga hõivatuse kohta sooviti teada saada, kas üliõpilased töötavad või mitte. 161 üliõpilast ehk 72% vastanutest töötas küsimustiku täitmise ajal, 100 üliõpilast ehk 45% töötas täiskoormusega ja 61 üliõpilast ehk 27% töötas osakoormusega, samas kui 64 üliõpilast ehk 28% vastanutest ei töötanud. Küsimustikus osalenud üliõpilaste tööga hõivatuse kohta annab ülevaate joonis 2.



Joonis 2. Tööga hõivatus küsitlusele vastanud üliõpilaste seas

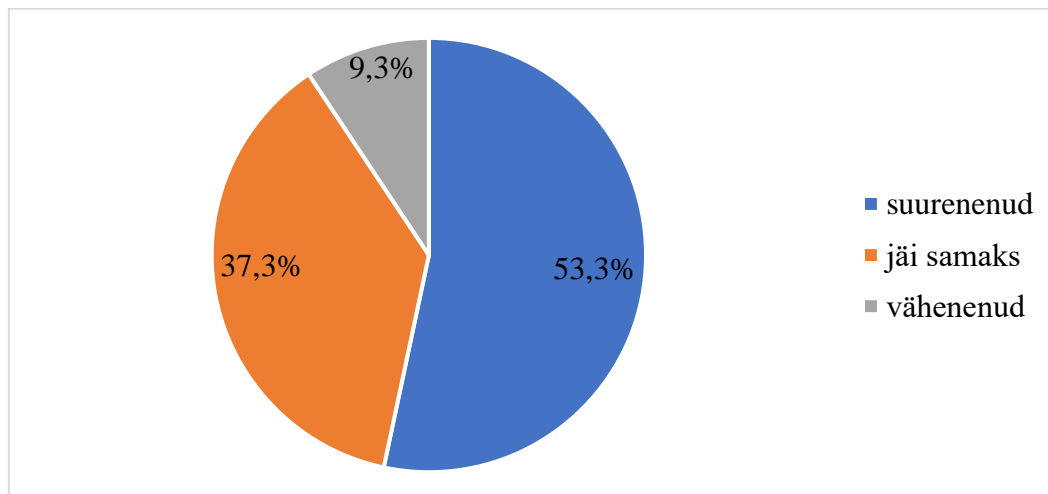
3.1.2. Üliõpilaste arvamus distantsõppe kohta TÕ Narva kolledžis

Küsitluses osalenud üliõpilased hindasid distantsõppe korraldust TÕ Narva kolledžis üdiselt positiivselt (123 üliõpilast ehk 55%) ja keskmiselt (79 üliõpilast ehk 35%), samas 23 üliõpilast ehk 10% vastanutest valis, et distantsõppe korraldus TÕ Narva kolledžis oli pigem negatiivne või väga negatiivne. Joonis 3 annab ülevaate üliõpilaste hinnangust distantsõppe korralduse kohta Tartu Ülikooli Narva kolledžis 2020/2021. õa.



Joonis 3. Distantsõppe korraldus üliõpilaste hinnangul

Enamik respondentidest leidis, et distantsõppega seotud õppekoormus oli suurenenud (120 üliõpilast ehk 53% küsitletutest). 37,3% vastanutest (84 üliõpilast) arvas, et õppekoormus jäi distantsõppe ajal samaks, ent 9,3% ehk 21 üliõpilase arvamuse põhjal oli õppekoormus vähenenud. Joonisel 4 on esitatud küsitluses osalenud üliõpilaste subjektiivne hinnang õppekoormuse muutumise kohta.



Joonis 4. Üliõpilaste hinnang õppekoormusele

Küsimusele „Kuidas hindate suhtlemist õppejõududega?“ oli võimalik valida vastus etteantud nimekirjast või lisada omalt poolt mõtted väljale „Muu“. Valida oli võimalik ainult üks vastus. Valikvastuse valis 206 üliõpilast, neist üle poole (56% ehk 126 vastanut) leidis, et õppejõud vastasid alati ja kiiresti. Õppejõudude vastamist hindas aeglaseks 33,8% ehk 76 üliõpilast, neljal üliõpilasel (1,8%) oli probleeme suhtlusega ja nad tõid välja, et õppejõud enamasti ei vastanud nende pöördumisele.

Vastusevariandi „Muu“ valis 19 üliõpilast (8,4% vastanutest). Kõige rohkem märgiti selles jaotuses ära, et oli õppejõude, kes üldse ei vastanud üliõpilase kirjadele (7 üliõpilast), või toodi välja, et suhtlemine sõltub täielikult õppejõu isiksuseomadustest (6 üliõpilast). Ülejäänud vastusevariante võib lugeda üksikuteks. Üliõpilaste hinnang suhtlemisele õppejõududega distantsõppe perioodil on ära toodud tabelis 6.

Tabel 6. Üliõpilaste hinnang suhtlemisele õppejõududega

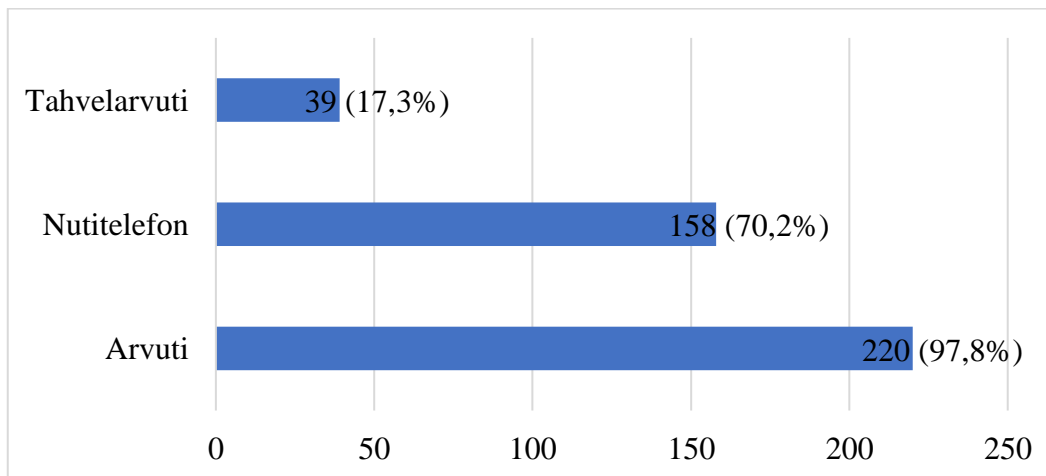
Valikvastused	Hinnang suhtlemisele õppejõududega	Vastuste arv
	Vastasid alati ja kiiresti	126
	Vastasid alati, aga aeglaselt	76
	Enamasti ei vastanud	4

Muu	On õppejõude, kes ei vastanud üldse	7
	Sõltub õppejõust	6
	Mõnikord kiiresti, mõnikord mitte	2
	Loenguväliselt ei pöördunud	2
	Otsese kontakti puudumine raskendab suhtlust	1
	Oli vaja saata uusi meile ja meeldetuletusi	1

Autori koostatud.

Üheksandale küsimusele (Kas olid juhtumid, kui õppejõud ei pidanud aegadest kinni ning loeng kestis kauem (rohkem kui 15 minutit), kui oli tunniplaanis ette nähtud?) vastas enamik küsitluses osalenud üliõpilastest „ei“ (143 üliõpilast ehk 63,6%). 82 üliõpilast 225-st (36,4%) leidis, et oli juhtumeid, kui loeng kestis kauem, kui tunniplaanis oli ette nähtud.

Kümnes küsimus puudutas digivahendite kasutamist distantsõppe ajal. Kolmest vastusevariandist (arvuti, nutitelefoni, tahvelarvuti) oli võimalik valida kõik need, mis sobisid ja mida üliõpilased õppetöös kasutasid. Vastustest on näha, et kõige rohkem kasutati arvutit (220 juhul ehk 97,8%), kuid selgus, et ka nutitelefoni kasutati sageli (158 vastanut ehk 70,2%). Kõige vähem kasutati tahvelarvutit, mis selgus 17,3% ehk 39 üliõpilase vastusest. Jooniselt 5 ilmneb, milliseid digivahendeid kasutati distantsõppe ajal.



Joonis 5. Digivahendid, mida kasutati distantsõppe ajal

Kuna distantsõppe ajal üliõpilased kasutasid erinevaid veebikeskkondi, siis küsiti järgmises, üheteistkümnendas küsimuses, missuguseid veebikeskkondi vastaja kasutas distantsõppe perioodil 2020/2021. õa. Võimalik oli valida vastused etteantud nimekirjast ja/või lisada oma mõtted väljale „Muu“. Seega oli võimalik valida kas üks või mitu vastust. Etteantud valikutest osutus populaarseimaks Zoomi keskkond, mille valis 223 üliõpilast ehk 99,1%. Siinjuures peab välja tooma, et Zoomi keskkond oli peamine keskkond, mida Tartu Ülikool

kasutas distantsõppe ajal. Teiseks valikuks osutus Moodle'i keskkond – selle platvormi valis 210 üliõpilast ehk 93,9%. Kolmandal ja neljandal kohal on ÕIS (200 üliõpilast ehk 88,9%) ja Big Blue Button (191 üliõpilast ehk 84,4%). Sotsiaalmeedia platvormi Facebook kasutas 98 üliõpilast ehk 43,6%. Etteantud variantidest kasutasid üliõpilased kõige vähem Google Meeti ja Skype'i (vastavalt 57 üliõpilast ehk 25,3% ja 51 üliõpilast ehk 22,7%).

Vastusevariandile „Muu“ lisasid üliõpilased omalt poolt veel 11 veebikeskkonda. Kõige rohkem märgiti ära Google Drive'i keskkond (9 üliõpilast ehk 4%). Samuti kasutati platvormi Microsoft Teams: 7 üliõpilast ehk 3,1%. Ülejäänud vastusevariante võib lugeda üksikuteks. Digikeskkondadest, mida küsitluses osalenud üliõpilased kasutasid distantsõppe ajal, annab ülevaate tabel 7.

Tabel 7. Distantsõppe ajal kasutatud veebikeskkonnad TÕ Narva kolledžis

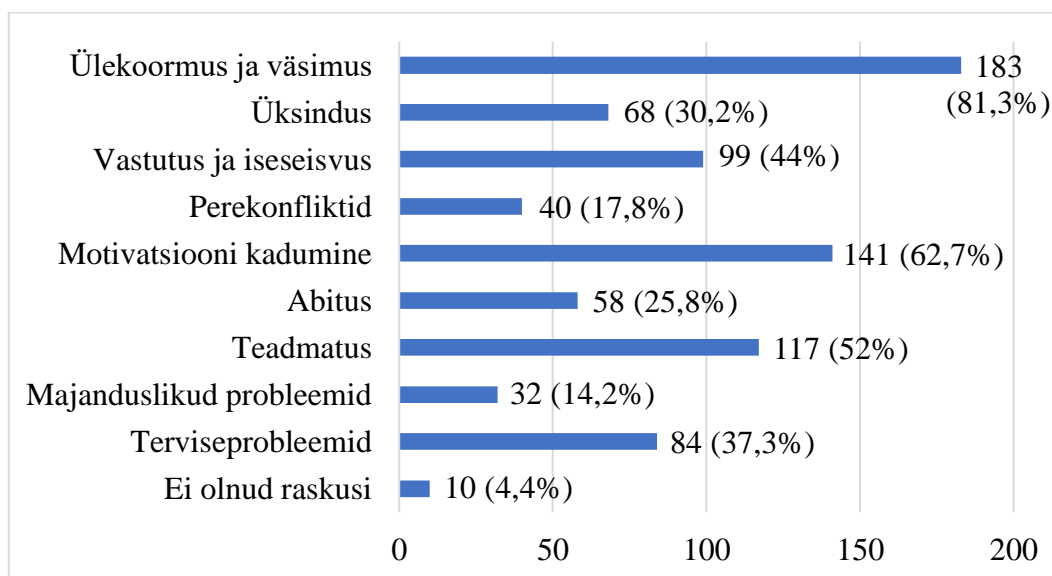
Valikvastused	Digikeskkonnad	Vastuste arv
	Zoom	223
	Moodle	210
	ÕIS	200
	Big Blue Button	191
	Facebook	98
	Google Meet	57
	Skype	51
Muu	Google Drive	9
	Microsoft Teams	7
	Padlet	2
	Youtube	1
	Canva	1
	Flinga	1
	E-post	1
	Classroomscreen	1
	AnswerGarden	1
	Mentimeter	1
	Dotstorming	1

Autori koostatud.

3.1.3. Üliõpilaste hinnang oma vaimsele tervisele distantsõppe ajal

Küsimustiku vastustest saadud andmete järgi puutus 225 üliõpilasest 205 üliõpilast (91,1%) 2020/2021. õa kokku erinevate psühholoogiliste raskustega. Enamik üliõpilasi oli väsinud ning koges ülekoormust – 183 üliõpilast ehk 81,3%. Samuti puutusid rohkem kui pooled vastanutest kokku motivatsiooni kadumise probleemiga (141 üliõpilast ehk 62,7%).

Ligikaudu pooled vastanutest valisid vastusevariandiks sõna „teadmatus“ (ebaselgus, määramatus) – 117 üliõpilast ehk 52%. Vastustest selgus, et üliõpilased tundsid vastutust ja iseseisvust (99 üliõpilast ehk 44%), kogesid terviseprobleeme (84 üliõpilast ehk 37,3%) või neil oli üksindustunnet (68 üliõpilast ehk 30,2%). Umbes üks neljandik kõigist vastanuist koges abituse tunnet – 58 üliõpilast ehk 25,8%. Kõige vähem puutusid vastanud kokku perekonfliktide (40 üliõpilast ehk 17,8%) ja majanduslike probleemidega (32 üliõpilast ehk 14,2%). Vaid 4,4% ehk 10 üliõpilast märkis, et neil ei olnud raskusi distantsõppe ajal. Joonis 6 annab ülevaate psühholoogilistest raskustest, millega puutusid kokku küsitletud TÜ Narva kolledži üliõpilased.



Joonis 6. Psühholoogilised raskused, mida tundsid üliõpilased 2020/2021. õppeaastal

Järgmise, 13. küsimusega sooviti teada saada, milliseid meetodeid ja tugimeetmeid kasutasid üliõpilased psühholoogiliste raskustega toimetulekuks distantsõppe ajal. Üliõpilased võisid valida kõik enda jaoks sobivad vastusevariandid või lisada oma arvamuse reale „Muu“. 78,2% ehk 176 üliõpilast valis vastusevariantidest „*Jalutasin värskes õhus*“, mis oli ka kõige populaarsem vastus. Levinud vastused olid ka suhtlemine sõprade või tuttavatega (66,7% ehk 150 vastanut), aja veetmine perega (63,6% ehk 143 vastanut) ja lugemine või filmide vaatamine (60,9% ehk 137 vastanut). Ülejäänud vastuste arv oli alla 100. Eraldi tuleb välja tuua, et 19 üliõpilast 225-st (8,4%) kasutas oma vaimse pingega toimetulekuks psühholoogilist nõustamist, mis oli kõige väiksema vastuste arvuga tugimeetod raskustega toimetulekuks. Vastanute üldarvust 9 üliõpilast ehk 4% ei kogenud enda hinnangul vaimset pinget.

Selle küsimuse vastusevariantidele lisaks võisid üliõpilased pakkuda väljale „Muu“ oma vastuse. Väljale „muu“ kirjutas 8 üliõpilast, et psühholoogiliste raskustega toimetulekuks käisid nad ratsutamas, kuulasid muusikat ja tarvitasid vaimse jõudluse tablette. Kahes vastuses nenditi, et ei olnud aega mõelda millelegi muule kui ainult õppimisele. Negatiivse meetmena tarvitas üks vastanutest alkoholi või narkootikume. Tuleb märkida, et üks üliõpilane tõi märkusena välja asjaolu, et tal oleks olnud tarvis saada psühholoogilist nõustamist. See näitab, et mitte kõik üliõpilased ei olnud teadlikud psühholoogilise nõustamise võimalusest TÜ Narva kolledžis. Sama olukord tuli välja ka Tartu Ülikoolis üldiselt, kus mõned üliõpilased ei teadnud psühholoogilise nõustamise võimaluse olemasolust ülikoolis (Käosaar & Purre, 2021, lk 24–25). Tabelis 8 on välja toodud kõik valikud, mida üliõpilased märkisid ära oma vastustes.

Tabel 8. Vaimse pingega toimetulekuks kasutatud meetodid või tugimeetmed

Valikvastused	Meetodid või tugimeetmed vaimse pingega toimetulekuks	Vastuste arv
	Jalutasin värskes õhus	176
	Suhtlesin sõprade või tuttavatega	150
	Veetsin aega oma perega	143
	Lugesin või vaatasin filme	137
	Tegelesin spordiga	77
	Piirasin suhtlust sotsiaalvõrgustikes	41
	Kasutasin psühholoogilist nõustamist	19
	Ei kogenud vaimset pinget	9
Muu	Ratsutasin hobusega	2
	Ei olnud aega millegi muu jaoks peale õppetegevuse	2
	Kuulasin muusikat	1
	Uimastid, antidepressandid, alkohol	1
	Vaimse jõudluse tabletid	1
	Psühholoogiline nõustamine oleks tarvis	1

Autori koostatud.

3.1.4. Üliõpilaste arvamus distantsõppe eelistest ja puudustest

Küsimustiku 14. ja 15. küsimus olid suunatud distantsõppe eeliste ja puuduste väljaselgitamisele Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilaste hinnagul. Neljateistkümnendas

küsimuses (Mis on Teie arvates kõige suuremad distantsõppe eelised?) oli võimalik valida vastus etteantud nimekirjast ja/või lisada oma mõtted väljale „Muu“. Üliõpilastel oli võimalus valida kas üks või mitu vastust. Peamise eeliseks toodi distantsõppe puhul välja, et on võimalik hoida kokku aega ja transpordile kulutatavat raha. Selle vastuse valis 163 üliõpilast ehk 72,4%. Natuke rohkem kui pooled vastanutest (127 üliõpilast ehk 56,4%) leidis, et distantsõppe eeliseks võib nimetada olukorda, kui on võimalik töötada rahulikumas ning mitteformaalses keskkonnas. Lisaks märgiti, et distantsõppe arendab iseseisvust (118 üliõpilast ehk 52,4%). 108 vastanut 225-st (48%) leidis, et distantsõppe kasutamise eeliseks on võimalus ühendada tööd õppetööga. Ülejäänud vastuste arv oli alla 100.

TÜ Narva kolledži üliõpilaste vastused küsimusele on töödeldud ja toodud tabelis 9. Vastustest selgus, et kolme üliõpilase hinnangul ei ole distantsõppel eeliseid, samas kui kolm üliõpilast on arvamusel, et selline õppevorm toetab digipädevuse arengut.

Tabel 9. Distantsõppe eelised üliõpilaste arvates

Valikvastused	Eelised	Vastuste arv
	On võimalik hoida kokku aega ja raha transpordilt	163
	On võimalik töötada rahulikumas ning mitteformaalses keskkonnas	127
	Arendab iseseisvust	118
	On võimalik era- ja tööelu paindlikumalt ühendada	108
	Pole vaja muretseda selle pärast, mida selga panna	95
Muu	Eeliseid ei ole	3
	Toetab digipädevuse arengut	3
	On võimalik töötada ja õppida samal ajal	1

Autori koostatud.

Järgnevalt kirjeldatakse 15. küsimuse (Mis on Teie arvates kõige suuremad distantsõppe puudused?) vastuseid. Sellele küsimusele vastates oli ka võimalik valida mitu vastusevarianti ja/või kirjutada oma vastus reale „Muu“. Tabel 10 näitab üliõpilaste arvamusi seoses distantsõppe negatiivsete aspektidega. Kõige enam ehk 161 üliõpilast (71,5%) oli valinud vastuseks „Võib tekkida tehnilisi probleeme internetiühenduse ja teatud keskkondade töökindlusega“. 138 üliõpilast ehk 61,3% valis väite „Võib tekkida stress“, 131 üliõpilast (58,2%) valis vastusevarianti „Inimlik kontakt puudub“. Samuti tõid üliõpilased välja, et on raske aega planeerida ja võib tekkida ülekoormus distantsõppe ajal (123

üliõpilast ehk 54,7%) ning on raske õppida, kui lapsed või kodused segavad (104 üliõpilast ehk 46,2%). Ülevaade kõikidest vastustest, mida üliõpilased valisid või lisasid, on esitatud tabelis 10.

Jaotises „Muu“ olid lisatud arvamused, mida võib nimetada distantsõppe puudusteks, näiteks: „*Õppides kodus pole õiget õpikeskkonda*“ (1 üliõpilane) või „*Kaovad motivatsioon ja vastutustunne*“ (1 üliõpilane). Need arvamused on üksikud ning need on esitatud tabelis 10.

Tabel 10. Distantsõppe puudused üliõpilaste arvates

Valikvastused	Puudused	Vastuste arv
	Võib tekkida tehnilisi probleeme internetiühenduse ja teatud keskkondade töökindlusega	161
	Võib tekkida stress	138
	Inimlik kontakt puudub	131
	On raske aega planeerida ja võib tekkida ülekoormus	123
	On raske õppida, kui lapsed või kodused segavad	104
	Võib tekkida tervisega seotud probleeme	94
	On raske leida aega endale ja perele	77
	Pole piisavalt digioskuseid	48
Muu	Õppides kodus pole õiget õpikeskkonda	1
	Kaovad motivatsioon ja vastutustunne	1
	Edasilükkamine, homse peale lükkamine	1
	Väga suur psüühiline pinge ja infovoog ühe päeva jooksul	1
	On raske era- ja (õppe-)tööelu eraldada	1
	Pidevad kodutööd	1

Autori koostatud.

Eraldi väärrib märkimist ühe üliõpilase mõte, kes ütles distantsõppe kohta järgmiselt:

„Сложно выполнять постоянные домашние задания, которые задают не потому, что это пригодится студенту, а потому, что лектору надо заполнить время по плану. Это сильно раздражает и теряется мотивация. На дистанционном обучении сразу стало видно, какой преподаватель не способен организовать процесс вне учреждения и взвесить нагрузку“. („On raske pidevalt täita koduseid ülesandeid, mis ei ole üliõpilasele vajalikud, aga on antud selleks, et lektoril on vaja tunnimahtu täis saada. See häirib tohutult ja kaob motivatsioon. Distantsõppe ajal sai kohe selgeks, milline õppejõud ei

ole võimeline organiseerima õppeprotsessi väljaspool õppeasutust ja planeerima koormust“. Autori tõlge).

3.2. TÜ Narva kolledži üliõpilaste vastuste analüüs

Analüüsinud saadud tulemusi võib öelda, et Tartu Ülikooli Narva kolledžis hindas 55% küsitluses osalenud üliõpilastest õppekorraldust üldiselt positiivselt (joonis 3), samas kui Tartu Ülikoolis hindas 84% tagasisidet andnud üliõpilastest õppetööd eriolukorra ajal üldiselt positiivseks (Trumm *et al.*, 2020, lk 76). Tuleb ära märkida, et Tartu Ülikooli uuring eriolukorra õppetundidest sisaldab ka TÜ Narva kolledži üliõpilaste tagasisidet, samas on kolledži üliõpilaste vastused koondatud ülikooli üldiste vastuste hulka, mis ei võimalda identifitseerida ega välja tuua TÜ Narva kolledži üliõpilaste probleeme eraldi. Lisaks sellele on Tartu Ülikooli andmed esitatud esimese kevadsemestri kohta (2019/2020. õa), kuid käesoleva magistr töö andmed on kogutud nii esimese kevadsemestri (2019/2020. õa) kui ka sügisesemestri (2020/2021. õa) kohta.

Selleks, et välja tuua üliõpilaste hinnang distantsõppe korraldusele TÜ Narva kolledžis, võrdles magistr töö autor üliõpilaste poolt antud vastuseid Tartu Ülikooli üldiste vastustega. Tartu Ülikool esitas üliõpilaste hinnangu tulemused õppetöö korralduse kohta koroonakriisi ajal õppetase järgi (tabel 11). Tulemustest selgus, et magistriõppes oli kõige rohkem üliõpilasi, kes hindasid õppetööd koroonakriisi ajal üldiselt positiivselt (94,7%). Selleks, et teada saada TÜ Narva kolledži olukorda, ühendati küsimused 3 (eriala kohta) ja 6 (Kuidas hindate distantsõppe korraldust TÜ Narva kolledžis perioodil 2020/2021. õa?) ning koostati üldine tabel (tabel 12). Küsimustiku vastustest selgus, et ka TÜ Narva kolledžis hindasid teiste õppetasete (bakalaureuseõppe, rakenduskõrghariduseõppe ning bakalaureuse- ja magistriõppe integreeritud õppe) üliõpilaste vastustega võrreldes kõige positiivsemalt õppekorraldust magistriõppe üliõpilased („Keeleõpetaja mitmekeelses koolis“) – 70,6%. Võib oletada, et selle põhjus seisneb asjaolus, et bakalaureuseõppe on akadeemilise õppe esimene aste, kus üliõpilased omandavad alles alusteadmisi oma eriala kohta ning ei ole veel võrreldes magistriõppe üliõpilastega niivõrd harjunud ülikoolis õppimise eripära, sh iseseisva õppimisega, mis kuulub enesejuhtimisoskuste hulka. Tartu Ülikoolis valisid „pigem halvasti“ vastusevariandi kõige rohkem bakalaureuse- ja magistriõppe integreeritud õppe üliõpilased (17%), sama on ka TÜ Narva kolledžis, kus erialalt „Klassiõpetaja mitmekeelses koolis“ valis 45% küsimustikule vastanud üliõpilastest distantsõppe korralduse kohta hinnangu „pigem negatiivselt“. Lisas 2 on toodud tabel küsimustikule

vastanud üliõpilaste hinnangutest distantsõppe korraldusele TÜ Narva kolledžis õppekavade kaupa.

Tabel 11. Tartu Ülikooli üliõpilaste hinnang distantsõppe korraldusele õppetasemeti

	Väga halvasti	Pigem halvasti	Pigem hästi	Väga hästi	Kokku
Rakenduskõrgharidusõpe	3 (0,8%)	60 (15,5%)	230 (59,6%)	93 (24,1%)	386 (100%)
Magistriõpe	5 (0,7%)	33 (4,6%)	373 (52%)	306 (42,7%)	717 (100%)
Bakalaureuseõpe	38 (2,3%)	214 (12,8%)	1028 (61,5%)	392 (23,4%)	1672 (100%)
Bakalaureuse- ja magistriõppe integreeritud õpe	8 (1,8%)	74 (17%)	262 (60,1%)	92 (21,1%)	436 (100%)

Allikas: Tartu Ülikool.

Tabel 12. TÜ Narva kolledži üliõpilaste hinnang distantsõppe korraldusele õppetasemeti

	Väga negatiivselt	Pigem negatiivselt	Keskmiselt	Pigem positiivselt	Väga positiivselt	Kokku
Rakenduskõrgharidusõpe (IT, EVP, EDL)	1 (3,8%)	2 (7,7%)	10 (38,5%)	8 (30,8%)	5 (19,2%)	26 (100%)
Magistriõpe (KÕMK)	- (0%)	- (0%)	5 (29,4%)	10 (58,8%)	2 (11,8%)	17 (100%)
Bakalaureuseõpe (KMK, KELA, HUM)	3 (2,4%)	7 (5,6%)	42 (33,9%)	48 (38,7%)	24 (19,4%)	124 (100%)
Bakalaureuse- ja magistriõppe integreeritud õpe (KÕ)	- (0%)	9 (45%)	4 (20%)	3 (15%)	4 (20%)	20 (100%)

Autori koostatud.

Tabelis 12 ei kajastu andmed eriala „Noorsootöö“ kohta, kuna eriala õppekava on rakenduskõrghariduselt bakalaureuseõppele ülemineku faasis. Seetõttu õppisid 2020/2021. õa sellel õppekaval nii rakenduskõrgharidust kui ka bakalaureusekraadi omandavad üliõpilased.

Võrrelnud vastuseid soolise jaotuse järgi, on näha, et kõige levinumaks vastuseks naiste seas oli väsimustunne ja ülekoormus, mille valis 85,4% vastanud naisüliõpilastest. Meesüliõpilastest vastas 78,8%, et neil kadus motivatsioon. Vanuserühmast lähtudes tundsid kõige rohkem ülekoormust ja väsimust naissoost üliõpilased vanuserühmas 36–40 aastat (23

vastanut 24-st ehk 95,8%), samas kui vanuserühmas 18–25 ning 41 ja vanemad kogesid väsimust ja ülekoormust mõlemast soost üliõpilased võrdselt – 85,7%. See on teatud määral vastuolus Haridus- ja Teadusministeeriumi tellitud uuringu tulemustega (Koppel *et al.*, 2020), mille järgi kõige rohkem probleeme oli vaimse tervisega noorematel bakalaureuseõppe üliõpilastel. Küsimustikule vastanud meesüliõpilastest võib välja tuua ainult ühe vanuserühma (18–25 aastat), kuna ülejäänud vanuserühmade esindajaid on arvuliselt liiga vähe vastuste üldistamiseks. Lisas 3 esitatud tabel annab ülevaate tekkinud psühholoogilistest raskustest soo ja vanuse kaupa.

Õppetasemest lähtuvalt puutusid psühholoogiliste raskustega distantsõppe ajal kõige rohkem kokku TÜ Narva kolledžis magistriõppe üliõpilased (sh bakalaureuse- ja magistriõppe integreeritud õpe), kokku 91,9%. Bakalaureuseõppe (sh rakenduskõrgharidusõppe) üliõpilastest koges psühholoogilisi raskusi 80,4% respondentidest. Selles võrdluses on tulemused esitatud protsentides, et näidata tulemuste erinevust õppetasemete järgi. Selle põhjuseks on asjaolu, et Tartu Ülikooli Narva kolledžis on üliõpilaste arv magistriõppes märgatavalt väiksem, võrreldes teistel õppetasemetel õppijate arvuga. Saadud tulemustest ilmneb, et psühholoogilisi raskusi tekkis rohkem magistriõppe üliõpilastel. Antud magistritöös selle põhjusi ei uuritud. Tabelis 13 on toodud välja psühholoogiliste raskustega kokku puutunud üliõpilaste arv erialast lähtuvalt.

Tabel 13. Üliõpilaste kokkupuude psühholoogiliste raskustega erialade kaupa

	IT	HUM	KELA	KMK	NT	EVP	EDL	KÕMK	KÕ
Olid psühholoogilised raskused	15	3	76	43	35	3	6	17	17
Ei olnud raskusi	1	-	1	1	2	1	1	-	3
Kokku (arv)	16	3	77	44	37	4	7	17	20
Psühholoogilisi raskusi kogenud üliõpilaste arv (%) õppeastmeti	Bakalaureuseõpe (sh rakenduskõrgharidusõpe): 80,4% (181 üliõpilast 188st)							Magistriõpe (sh bakalaureuse- ja magistriõppe integreeritud õpe): 91,9% (34 üliõpilast 37st)	

Autori koostatud.

Magistritöös toodud andmete kaasajastamise, täpsustamise, täiendamise ja võrdluse jaoks on vaja korraldada edasised täiendavad uuringud selles valdkonnas.

4. ARUTELU JA JÄRELDUSED

Magistritöö eesmärk oli välja selgitada, kuidas Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilased said hakkama psühholoogiliste raskustega distantsõppe perioodil 2020/2021. õa. Magistritöö autor soovis leida vastused neljale uurimisküsimusele.

Esimese uurimisküsimuse (*Millised psühholoogilised probleemid domineerisid TÕ Narva kolledži üliõpilastel perioodil 2020/2021. õppeaastal?*) vastustest selgus, et Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilastel olid distantsõppe ajal ülekaalus järgmised probleemid: ülekoormus ja väsimus, motivatsiooni kadumine ning teadmatus ehk määramatus. Need probleemid kajastusid ka Tartu Ülikooli uuringus (Trumm *et al.*, 2020), kuid TÕ Narva kolledži üliõpilastel osutusid eelnimetatud probleemid domineerivaks.

Koroonakriisi perioodil, 2020/2021. õa oli suurenenud üliõpilaste koormus, kuna õppejõud ei olnud valmis distantsõppeks ja seetõttu andsid nad palju iseseisvaid ülesandeid. See aga tekitas üliõpilastel väsimust, sest nende vastutus suurenes ja iseseisvate tööde hulk kasvas. Ebakindlusetunnet tundsid üliõpilased nii õppe- kui ka eraelus. Üliõpilased ei teadnud, kelle poole pöörduda, et oma küsimustele vastuseid saada. Samuti ei teadnud mõned üliõpilased, kuidas ülikoolis õpingutega hakkama saada. (Trumm *et al.*, 2020)

Magistritöös saadud tulemust kinnitavad ka Sandra Haugas, Marleen Allemann ja Kristi Anniste (2021), kes on välja toonud, et noortel hakkasid tekkima koroonapandeemia ajal vaimse tervisega seotud probleemid, näiteks õpimotivatsiooni langus, jõuetus, läbipõlemine või ärevus.

Uurimistöö tulemuste põhjal võib järeldada, et kuna distantsõpet pole varem ülikoolis sellises mahus rakendatud, oli niisugune õppevorm enamikule üliõpilastest ja õppejõududest uudne kogemus. Sellest tulenevalt oli alguses palju mitmesuguseid probleeme ja raskusi, sest kõigil õppejõududel ja üliõpilastel ei olnud distantsõppeks vajalikku ettevalmistust.

Teise uurimisküsimusega (*Missuguseid meetodeid või tugimeetmeid kasutasid TÕ Narva kolledži üliõpilased selleks, et toime tulla vaimse pingega distantsõppe ajal?*) saadi teada, et jalutuskäigud värskes õhus, suhtlemine sõprade või tuttavatega, perega koos aja veetmine,

lugemine või filmide vaatamine olid populaarsemad tugimeetmed TÜ Narva kolledži üliõpilastel selleks, et toime tulla vaimse pingega koroonakriisi ajal.

Veebiküsitluses saadud vastustest selgus, et suhtlus mängis olulist rolli psühholoogiliste raskustega toimetulekul distantsõppe ajal 2020/2021. õa. Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi, Haridus- ja Teadusministeeriumi, Justiitsministeeriumi, Siseministeeriumi ning Riigikantselei tellitud „Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring“ (2022) kinnitab, et inimesed said koroonakriisi ajal tuge isiklikele suhetele ja mitmesugustele tegevustele toetudes. Eelnimetatud uuringus on välja toodud, et kõige edukamaks stressiga toimetulekuks peeti suhtlemist ja koos perega tegutsemist. Täiskasvanud püüdsid koroonakriisiga toime tulla, jälgides tele- või raadiosaateid ning veetes aega looduses või värskes õhus. (Eesti rahvastiku ..., 2022)

Samas näitab ka Sandra Haugase, Marleen Allemanni ja Kristi Anniste (2021) korraldatud uuring, et distantsõppe ajal oli oluline säilitada oma sotsiaalne elu, seepärast kasutasid noored aktiivselt digitehnoloogia abi: suheldi kas sotsiaalmeedias või videokõnede vahendusel. Kuna COVID-19 haaras ootamatult ja kiiresti kogu maailma ning keegi ei teadnud, kui kaua koroonapandeemia kestab, siis võib oletada, et just seetõttu veetsid inimesed kõige sagedamini aega oma lähedastega. See võimaldas mõnel inimesel tunda end vähem üksikuna ja maailmast eraldatuna.

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringus (2022) nimetati haruldaseks stressiga toimetuleku viisiks näiteks psühhoaktiivsete ainete kasutamist või seksi. Ka käesoleva magistritöö uuringu tulemustest selgus, et oli juhtum, kui üks vastanud üliõpilastest tarvitas stressiga toimetulekuks negatiivse meetmena alkoholi või narkootikume. See aga tekitab muret, sest narkootikumide ja alkoholi tarvitamine võib tekitada sõltuvust.

Kolmanda uurimisküsimuse (*Missuguseid digivahendeid ja veebikeskkondi kasutasid TÜ Narva kolledži üliõpilased distantsõppes?*) vastustest ilmnas, et Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilased kasutasid enim arvutit ja seejärel nutitelefoni. See polnud üllatav, kuna ülikoolis õppides peavad üliõpilased kirjutama erinevaid esseesid või koostama esitlusi, mis nõuavad oskust töötada arvuti programmidega. Nutitelefonis ei ole mugav ega võimalik häid esitlusi teha, kuid saab jälgida veebiseminare, olenemata sellest, kus üliõpilane viibib.

Veebikeskkondadest olid TÜ Narva kolledži üliõpilaste hulgas populaarsed ÕIS, Moodle ja Big Blue Button. Need on ametlikud õpikeskkonnad, mis oli kasutusel Tartu Ülikoolis. Samas kasutas kõige rohkem üliõpilasi aga Zoomi keskkonda, sest see platvorm võimaldas

õppejõududel läbi viia oma loenguid ja seminare suure hulga inimeste jaoks. Lisaks sellele oli üliõpilastel võimalus luua endale ise Zoomis tööruum, et arutada kursusekaaslaste ja õppejõududega erinevaid küsimusi ja osaleda rühmatöös.

Neljanda uurimisküsimuse (*Millised on distantsõppe peamised eelised ja puudused TÜ Narva kolledži üliõpilaste arvates?*) vastustest selgus, et Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilased näevad distantsõppe puhul peamise eelisea asjaolu, et selline õppevorm võimaldab säästa aega ja transpordile kulutatavat raha. Samuti peeti distantsõppe suureks eeliseks töötada rahulikumas ning mitteformaalses keskkonnas.

Sama kinnitab ka Lauristin *et al.* (2020) oma uuringus, et distantsõppe võimaldab kasutada oma aega paremini ja kokkuhoidlikumalt, eriti kui on tegemist transpordiga. Lisaks annab distantsõppe kui õppevorm võimaluse valida endale sobivama õppimistempo.

TÜ Narva kolledži üliõpilased märkisid veebiküsitluses, et distantsõppe vorm toetab digipädevuse arengut. Ka uuringus „Eriolukorrast tingitud distantsõppe kogemused ja mõju Eesti üldharidussüsteemile“ (2021) on toodud välja, et õpetajate digipädevus arenes koroonakriisi ajal. Üldiselt on distantsõppe ajal arenenud nii üliõpilaste kui õppejõudude digioskused ja suurenenud digitehnoloogia kasutamine õppetöös (Kolk, 2021).

Samas tõid mõned TÜ Narva kolledži üliõpilased välja, et distantsõppel ei ole eeliseid. Üliõpilased märkisid puudustena tehnilisi probleeme internetiühendusega, mida kinnitab ka Sadeghi uuring (2019), milles tuuakse välja, et tehniline probleem oli üks peamistest probleemidest, kuna internetiühenduse puudumisel ei ole võimalik õppetöös osaleda. Lisaks sellele märkisid TÜ Narva kolledži üliõpilased probleemina inimliku kontakti puudumist ja sellest põhjustatud stressi. Väärrib esiletõstmist, et Tallinna Ülikooli läbiviidud küsitluses tõid just õppejõud negatiivse aspektina välja inimliku ja otsese suhtluse puuduse (Poom-Valickis, 2020). Enamik TÜ Narva kolledži üliõpilastest leiab ka, et distantsõppe ajal on raske aega planeerida, – see probleem kajastus ka Tallinna Ülikooli uuringutulemustes (Poom-Valickis, 2020).

Tuginedes isiklikule kogemusele, oli distantsõppe ajal raske eristada olulist informatsiooni ebaolulisest, nii ülikooli kui ka TÜ Narva kolledži pidevate infokirjade tõttu tekkis infomüra. See aga võis põhjustada üliõpilastel stressi ja segadust.

Magistritöö peamised järeldused on järgmised:

- Üliõpilased jäid rahule distantsõppe korralduse ja õppejõudude suhtlemisega Tartu Ülikooli Narva kolledžis.
- Distantsõpe kui õppevorm suurendas 2020/2021. õa Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilaste õppekoormust.
- Naisüliõpilased tundsid kõige rohkem väsimustunnet ja ülekoormust, samas kui meesüliõpilased motivatsiooni kadumist.
- Magistriõppe (sh bakalaureuse- ja magistriõppe integreeritud õpe) üliõpilased kogesid psühholoogilisi raskusi sagedamini kui bakalaureuseõppe (sh rakenduskõrgharidusõppe) üliõpilased.

Magistritöö autor soovib jätkata edaspidi analoogseid uuringuid, et kaardistada distantsõppe tugevusi ja arenguvajadusi. Arenguvajadustena kerkisid üles aineülesed oskused, nagu ajaplaneerimine ja digioskused. Distantsõppega seotud uuringud võimaldavad kasutada uurimistulemusi õppetöö planeerimisel, üliõpilaste ja õppejõudude toetamisel.

KOKKUVÕTE

Viimasel ajal on olnud üks olulisematest väljakutsetest haridussüsteemis distantsõppele üleminek ja korraldus nii koolides kui ka kõrgkoolides. Koroonakriisi ajal selgusid üliõpilaste ja õppejõudude digioskused ja vastupidavus vaimsele pingele. Tartu Ülikooli õppeprotsess muutus paindlikumaks ning kasutati nii kontakt- kui ka e-õpet. Seega oli magistritöös huvitav teada saada, kuidas mõjutas distantsõpe üliõpilaste õppimist ja vaimset tervist.

Magistritöö eesmärk oli välja selgitada, kuidas Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilased said hakkama psühholoogiliste raskustega distantsõppe perioodil 2020/2021. õa. Eesmärgist ja uurimisküsimustest lähtuvalt oli valitud uuringu läbiviimiseks kvantitatiivsest uurimismeetodist küsitlus. Uuringus osales kokku 225 TÜ Narva kolledži üliõpilast. Tulemused on toodud välja joonistel ja tabelites. Analüüsides üliõpilaste küsimustikule vastuseid, oli võimalik teha järeldusi ja ettepanekuid.

Teoreetilises osas antakse ülevaade distantsõppe mõistest, ajaloost ning selle positiivsetest ja negatiivsetest aspektidest. Samuti keskendutakse selles peatükis ka vaimse tervisega seotud temaatikale ning sellele, kuidas distantsõppe jooksul ja selle tõttu tekkinud probleemid mõjutasid üliõpilaste vaimset tervist ning põhjustasid mõnedel üliõpilastel psühholoogilisi raskusi distantsõppe ajal.

Uurimistöö tulemused näitasid, et TÜ Narva kolledži üliõpilased hindasid distantsõppe korraldust üldiselt positiivselt ning olid rahul õppejõudude suhtlemisega, kuna enamik vastas alati ja kiiresti. Uuringu tulemustest selgus ka, et naisüliõpilased puutusid kõige rohkem kokku väsimustunde ja ülekoormusega, kuid meesüliõpilased tundsid motivatsiooni kadumist. Õppetasemest lähtuvalt puutusid distantsõppe ajal psühholoogiliste raskustega kõige rohkem kokku TÜ Narva kolledži magistriõppe üliõpilased, kuid selle põhjust käesolevas magistritöös ei uuritud.

Magistritöö on kasulik nii üliõpilastele kui ka õppetöö korraldajatele, pööramiseks nende tähelepanu distantsõppe ajal tekkinud üliõpilaste vaimse tervise probleemidele ning sellele,

kuidas neid tulevikus vältida. Magistritöö uuringutulemuste põhjal saab muuta õppetöö korralduse ja protsessi efektiivsemaks.

KASUTATUD KIRJANDUS

Bates, T. (2005/1995). *Technology, E-learning and Distance Education*. Taylor & Francis group.

https://books.google.ee/books?hl=en&lr=&id=w8xIPSTfZBUC&oi=fnd&pg=PP8&dq=what+is+e-learning&ots=fQkoqxcKY1&sig=hmEvk2WxzyehjeMaL52qIGchu4Y&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (viimati vaadatud 11.04.2023).

Beilmann, M. (2020). Küsitlusuuringud. *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <http://samm.ut.ee/k%C3%BCsitlusuuringud> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Beilmann, M. (2020). Küsimustiku koostamine. *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <http://samm.ut.ee/k%C3%BCsimustiku-koostamine> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Bezhovski, Z., & Poorani, S. (2016). The Evolution of E-Learning and New Trends. *Information and Knowledge Management*, 6(3), 50–57. <https://core.ac.uk/download/pdf/35343979.pdf> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Briggs, S. (2013, 04. märts). *Conducting Distance Education Effectively*. <https://www.opencolleges.edu.au/informed/teacher-resources/resources-for-distance-education/#TheBenefitsofDistanceEducation> (viimati vaadatud 11.04.2023).

COVID-19 Mental Disorders Collaborators. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet Journal*, 398(10312), 1700–1712. DOI: 10.1016/S0140-6736(21)02143-7.

Djalilova, K. M. (2020). *Advantages and disadvantages of distance learning*. <https://cyberleninka.ru/article/n/advantages-and-disadvantages-of-distance-learning> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Eesti keele seletav sõnaraamat. (2009). Eesti Keele Instituut. <https://www.eki.ee/dict/ekss/> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Eesti Kõrg- ja Kutsehariduse Kvaliteediagentuur. (2020). *Kõrgkoolide toimetulek sunnitud kaugõppega perioodil märts-juuni 2020*. <https://haka.ee/wp-content/uploads/Kokkuvote-kusitluse-tulemustest.pdf> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Eesti Kõrg- ja Kutsehariduse Kvaliteediagentuur. (2021). *Kordushindamise aruanne*. https://haka.ee/wp-content/uploads/5_Lopparuanne.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium. (2022). *Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring*. Lõpparuanne. Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool. <https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-06/Eesti%20rahvastiku%20vaimse%20tervise%20uuring.pdf> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon. (2016, 30. märts). *Vaimse tervise strateegia 2016–2025*. https://www.vatek.ee/files/ugd/21ebf3_33462095e80e4ff6960646b8a8f61240.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Eesti-vene sõnaraamat. (2019). Eesti Keele Instituut. <http://www.eki.ee/dict/evs/> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Emakeele Selts. (2013). *Virtuaaliüksuste nimetused*. https://www.emakeeleselts.ee/wp-content/uploads/2020/06/ES-kt_SOOVITUSED-KEELETOIM_Virtuaalyksused1.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Erelt, T., Kadakas, M., Kala-Arvisto, U., Kraav, I., Maanso, V., Puksand, H., Tamm, E., & Unt, I. (2014). *Hariduse ja kasvatuses sõnaraamat*. Eesti Keele Sihtasutus. <https://www.eki.ee/dict/haridus/> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Eriolukorra väljakuulutamise Eestis Vabariigi haldusterritooriumil (2020) RT III, 13.03.2020, 1 <https://www.riigiteataja.ee/akt/313032020001> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Euroopa Komisjon. (2020, 14. september). *Õpime internetis - aga kas mõisted on selged?* <https://epale.ec.europa.eu/et/blog/opime-internetis-aga-kas-moisted-selged> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Haridus- ja Noorteamet. (i.a). *Sõnastik*. <https://digipadevus.ee/sonastik/#sonastik> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Haridus- ja Noorteamet. (i.a). *Unelmate distantsõpe*. <https://kompass.harno.ee/unelmate-distantsope/> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Haridus- ja Noorteamet. (2022). *Õppetöö kriisi ajal*. <https://harno.ee/oppetoo-kriisi-ajal> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Haridus- ja Teadusministeerium, Eesti Koostöö Kogu, Eesti Haridusfoorum. (2014). *Eesti elukestva õppe strateegia 2020*. https://www.haridusfoorum.ee/images/haridusstrateegia/Eesti_elukestva_oppe_strateegia_1_oplik.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Haugas, S., Allemann, M., & Anniste, K. (2021). *COVID-19 pandeemia sotsiaalmajanduslik mõju noortele*. https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2021/01/COVID_19_moju_noortele_lopparuanne_241121.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Hayford, M. D., & Külm, M. L. (2021). *Üliõpilaste toimetulek koroona-aastal: kogemus Tartu Ülikoolis*. https://skytte.ut.ee/sites/default/files/2022-04/Raport_TU%CC%88%20u%CC%88lio%CC%83pilaste%20toimetulek%202020-2021.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Medicina.

Howard, R., & McGrath, I. (1995). *Distance Education for Language Teachers: A UK Perspective*. Multilingual Matters. <https://books.google.ee/books?id=LZlhKWDjoEAC&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Kalev, T. (2021, 05. veebruar). *Tartu Ülikool pikendas distantsõpet märtsikuusse*. <https://www.err.ee/1608099013/tartu-ulikool-pikendas-distantsopet-martsikuusse> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Keegan, D. (1995). *Distance Education Technology for the New Millennium Compressed Video Teaching*. ZIFF Papiere 101. <https://eric.ed.gov/?id=ED389931> (viimati vaadatud 11.04.2023).

- Kender, E., Vorobjov, S., Reile, R., Innos, K., Nurk, E., Laidra, K., & Tamson, M. (2022). Depressiooni sümptomite olemasolu ja sellega seotud tegurid Eestis aastal 2021: rahvastikupõhise COVID-19-kiiruringu tulemused. *Ajakiri Eesti Arst*, 101(11), 605–617. https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-11/Teadusartikkel_%20Depressiooni%20s%C3%BCmptomite%20olemasolu%20Eestis_2021_covid19_uuring.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).
- Kolk, K. (2021). *Valmis DigiKiirendi programmis osalenud koolide kogemuste kogumik*. <https://harno.ee/uudised/valmis-digikiirendi-programmis-osalenud-koolide-kogemuste-kogumik> (viimati vaadatud 11.04.2023).
- Koppel, K., Haugas, S., & Mägi, E. (2020). *EUROSTUDENT VII: Eesti lühiülevaade*. Poliitikauuringute Keskus Praxis. <https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2020/05/Eurostudent-VII-Eesti-analuus.pdf> (viimati vaadatud 11.04.2023).
- Käosaar, A., & Purre, M. (2021). *Eurostudent VII: fookus Eesti üliõpilaste vaimsel tervisel*. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/eurostudent_vii_vaimse_tervise_raport.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).
- Laido, Z., & Mark, L. (2011). *Vaimne tervis kui vaimne heaolu*. https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/139816871942_Vaimne_tervis_kui_vaimne_heaolu_2011.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).
- Lauristin, M., Loogma, K., Erss, M., Vernik-Tuubel, E-M., & Sarv, E-S. (2020). *Õpilaste, õpetajate ja lastevanemate toimetulek koroonakriisi aegses kaugõppes*. Eesti Haridusfoorum. https://haridusfoorum.ee/images/2020/Distantsppe_uuring_EHF_250720.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).
- Lepp, L., Aaviku, T., Leijen, Ä., Pedaste, M., & Saks, K. (2021). *Teaching during COVID-19: The Decisions Made in Teaching*. <https://www.mdpi.com/2227-7102/11/2/47> (viimati vaadatud 11.04.2023).
- Lischer, S., Safi, N., & Dickson, C. (2021). Remote learning and students' mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. *Prospects*, 51(4), 589-599. DOI: 10.1007/s11125-020-09530-w.

Pilt, L. (2013). *E-õppe versta-postid Tartu Ülikoolis*. <https://uudiskiri.e-ope.ee/2013/09/01/e-ope-versta-postid-tartu-ulikoolis/> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Poom-Valickis, K. (2020). *Mida õppida kevadisest ülikooli distantsõppe kogemusest?* <https://www.tlu.ee/hti/uudised/mida-oppida-kevadisest-ulikooli-distantsoppe-kogemusest> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Reile, R., & Veideman, T. (2021). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2020*. Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-04/TKU2020_kogumik.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Reimand, I. (2004). *EITSA: miks e-ülikool?* <http://deephought.ttu.ee/aa/modulesc72a.html?name=News&file=article&sid=311> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Rosenblad, Y., Tilk, R., Mets, U., Pihl, K., Ungro, A., Uiboupin, M., Lepik, I., Leemet, A., Kaelep, T., Krusell, S., Viia, A., & Leoma, R. (2021). *COVID-19 põhjustatud majanduskriisi mõju tööjõu- ja oskuste vajaduse muutusele: haridus ja teadus*. Uuringuaruanne. https://oska.kutsekoda.ee/wp-content/uploads/2018/09/Eriuring_Haridus_ja_teadus.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Ruul, K. (2004). *E-õppe hetkeseis ja tulevikusuunad Eestis e-ülikooli ühise e-õppe keskkonna* *vali*. <http://deephought.ttu.ee/aa/modules383b.html?name=News&file=article&sid=315> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Sadeghi, M. (2019). A Shift from Classroom to Distance Learning: Advantages and Limitations. *International Journal of Research in English Education*, 4(1), 80–88. DOI: 10.29252/ijree.4.1.80.

Creative Research Systems. *Sample Size Calculator*. <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Sherry, L. (1995). Issues in Distance Learning. *International JI. of Educational Telecommunications*, 1(4), 337–365. <https://www.learntechlib.org/primary/p/8937/> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Soobik, R. (2021, 24. märts). *Sotsiaalkaitseminister kutsus kokku vaimse tervise staabi ja suunab valdkonda lisaraha*. <https://www.sm.ee/uudised/sotsiaalkaitseminister-kutsus->

[kokku-hadaolukorra-vaimse-tervise-staabi-ja-suunab-valdkonda](#) (viimati vaadatud 11.04.2023).

Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituut. (2020). *Eesti elanike vaimne tervis ja heaolu*.

<https://www.tlu.ee/sites/default/files/Instituudid/LTI/Dokumendid/Dokumendid/Uuringuraport%20I%20laine.pdf> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituut. (2021). *Eesti elanike vaimne tervis ja heaolu*.

https://www.tlu.ee/sites/default/files/Instituudid/LTI/Dokumendid/nelja_laine_1%C3%BChiraport.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Tammets, K., Ley, T., Eisenschmidt, E., Soodla, P., Joanna-Sillat, P., Kollom, K., Seitlinger, P., Väljataga, T., & Kori, K. (2021). *Eriolukorrast tingitud distantsõppe kogemused ja mõju Eesti üldharidussüsteemile*. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/tlu_raport_distantsope_yldharidus_2810.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Tartu Ülikool. (2020). *Tartu Ülikooli arengukava aastateks 2021–2025*. https://ut.ee/sites/default/files/inline-files/tu_arengukava_2025_ee_web.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Tartu Ülikool. (2022). *Narva kolledži põhikiri*. https://narva.ut.ee/sites/default/files/2022-07/kehtib_alates_01_05_2022_Narva_kolledzi_pohikiri%20%282%29.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Tartu Ülikooli Narva kolledž. (2008). *Tartu Ülikooli Narva kolledži arengukava 2015*. <https://narva.ut.ee/sites/default/files/2022-07/arengukava%202015.pdf> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Tartu Ülikooli Narva kolledž. (2015). *Tartu Ülikooli Narva kolledži rahvusvahelistumise tegevussuunad ja eesmärgid*. https://narva.ut.ee/sites/default/files/2022-07/rahvusvahelistumise_tegevussuunad_ja_eesmargid.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Tartu Ülikooli statistika. TÜ Narva kolledž <https://statistika.ut.ee/> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Tervise Arengu Instituut. (2022, 30. märts). *Vaimne tervis*. <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Tervise Arengu Instituut. (2022, 29. märts). *Mis põhjustab vaimse tervise probleeme?* <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/ulevaade-vaimse-tervise-probleemidest/vaimse-tervise-probleemide-pohjused> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Trumm, E., Urmann, H., Remmik, M., Mägi, M., Tubelt, E., & Espenberg, S. (2020). *Eriolukorra õppetunnid: distantsõppe kogemus Tartu Ülikoolis*. https://skytte.ut.ee/sites/default/files/2022-05/Eriolukorra%20%C3%B5ppetunnid_aruanne_08.10.2020_lisatud%20ISBN.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

Udam, M. (2020). *Toimetulek sunnitud kaugõppega kõrghariduses*. https://haka.ee/wp-content/uploads/Sunnitud-kaugope_MU.pdf (viimati vaadatud 11.04.2023).

University of Tartu Narva College. (i.a). *About us*. <https://narva.ut.ee/en/about-us> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Uverskaja, E. (2011). *Organisatsiooni infovajadus*. Tallinna Ülikool. https://www.tlu.ee/opmat/in/Organisatsiooni%20infovajadus/41_ksitus.html (viimati vaadatud 11.04.2023).

Valentine, D. (2002). Distance Learning: Promises, Problems, and Possibilities. *Online Journal of Distance Learning Administration*. <https://ojdla.com/archive/fall53/valentine53.pdf> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Valitsuse kommunikatsioonibüroo. (2020, 12. märts). *Valitsus kuulutas Eestis välja eriolukorra 1. maini*. <https://kriis.ee/uudised/valitsus-kuulutas-eestis-valja-eriolukorra-1-maini> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Valk, A., Ruul, K., & Laanpere, M. (2002). *Eesti e-ülikool: täna ja tulevikus*. <http://deephought.ttu.ee/aa/modules842c.html?name=News&file=article&sid=245> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Valk, A., Soo, K., & Beilmann, M. (2023). Vaimne tervis ja heaolu õpikeskkonnas. *Eesti Inimarengu Aruanne 2023*, 197–209. <https://inimareng.ee/vaimne-tervis-ja-heaolu-opikeskkonnas/> (viimati vaadatud 11.04.2023).

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool.

https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf?sequence=1

(viimati vaadatud 11.04.2023).

World Health Organizatsioon. (2022, 17. juuni). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (viimati vaadatud

11.04.2023).

LISAD

LISA 1. KÜSITLUSE KÜSIMUSTIK EESTI JA VENE KEELES

Tere! Olen Tartu Ülikooli Narva kolledži klassiõpetaja eriala 3. kursuse üliõpilane Ilja Bušeiko. Kirjutan seminaritööd teemal „TÜ Narva kolledži üliõpilaste tugevused ja nõrkused õppetöös distantsõppe perioodil 2020/2021“. Töö eesmärgiks on välja selgitada, kuidas said üliõpilased hakkama psühholoogiliste raskustega distantsõppe perioodil 2020/2021. õppeaastal. Küsitlus on anonüümne. Küsitluse täitmine võtab aega umbes 5 minutit.

Здравствуйте! Я, Илья Бушейко, студент 3 курса специальности "Классный учитель" Нарвского колледжа. Пишу семинарскую работу на тему "Сильные и слабые стороны студентов Нарвского колледжа в учебной работе, в период дистанционного обучения 2020/2021 год". Цель семинарской работы, выявить, как студенты справились с психологическими трудностями в период дистанционного обучения 2020/2021 учебном году. Опросник анонимный. Заполнение опросника займёт у Вас приблизительно 5 минут.

1. Sugu / Пол

- mees / мужчина
- naine / женщина

2. Vanus / Возраст

- 18–25
- 26–30
- 31–35
- 36–40
- 41 või enam / 41 и старше

3. Eriala / Специальность

- keeled ja mitmekeelsus koolis
- klassiõpetaja mitmekeelses koolis
- koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas
- keeleõpetaja mitmekeelses koolis

- humanitaarained mitmekeelses koolis
- humanitaarainete õpetaja mitmekeelses koolis
- noorsootöö
- ettevõtlus ja digilahendused
- ettevõtlus ja projektijuhtimine
- infotehnoloogiliste süsteemide arendus

4. Kas Teil on kooliealisi lapsi? / Есть ли у Вас дети, учащиеся в образовательном учреждении?

- jah, eelkoolis / да, в дошкольном учреждении
- jah, algkoolis / да, в начальной школе
- jah, põhikoolis / да, в основной школе
- jah, gümnaasiumis / да, в гимназии
- jah, kutsekoolis / да, в профтехучилище
- jah, ülikoolis / да, в университете
- ei ole / нет

5. Kas Te töötate? / Вы работаете?

- jah, täiskoormusega / да, полная занятость
- jah, osalisekoormusega / да, частичная занятость
- ei tööta / не работаю

6. Kuidas hindate distantsõppe korraldust TÜ Narva Kolledžis 2020/2021. õa? / Как Вы оцениваете процесс дистанционного обучения в Нарвском колледже в 2020/2021 учебном году?

- väga negatiivselt / очень негативно
- pigem negatiivselt / скорее негативно
- keskmiselt / средне
- pigem positiivselt / скорее положительно
- väga positiivselt / очень положительно

7. Kuidas hindate õppekoormust distantsõppe perioodil 2020/2021. õa tavaõppega võrreldes? / Как Вы оцениваете учебную нагрузку во время дистанционного обучения в 2020/2021 учебном году, по сравнению с обычной учёбой?

- vähenenud / уменьшилась
- jäi samaks / осталась такой же
- suurenenud / увеличилась

8. Kuidas hindate suhtlemist õppejõududega? / Как Вы оцениваете общение с преподавателями?

- vastasid alati ja kiiresti / отвечали всегда и быстро
- vastasid alati, aga aeglaselt / отвечали всегда, но медленно
- enamasti ei vastanud / в основном не отвечали
- oma variant / свой вариант

9. Kas olid juhtumid, kui õppejõud ei pidanud aegadest kinni ning loeng kestis kauem (rohkem kui 15 minutit), kui oli tunniplaanis ette nähtud? / Были ли случаи, когда преподаватель не придерживался временных рамок и лекция длилась дольше, чем было указано в расписании (более 15 минут)?

- jah / да
- ei / нет

10. Missuguseid digivahendeid kasutasite distantsõppe perioodil 2020/2021. õa? / Какие устройства Вы использовали в период дистанционного обучения в 2020/2021 учебном году?

- arvuti / компьютер
- nutitelefon / смартфон
- tahvelarvuti / планшет

11. Missuguseid veebikeskkondi kasutasite distantsõppe perioodil 2020/2021. õa? / Какие цифровые инструменты и сервисы Вы использовали в период дистанционного обучения в 2020/2021 учебном году?

- Moodle
- ÕIS
- Zoom
- Big Blue Button
- Google Meet
- Skype

- Facebook
- oma variant / свой вариант

12. Missuguseid psühholoogilisi raskusi tundsite distantsõppe perioodil 2020/2021. õa? / Какие психологические трудности Вы испытывали в период дистанционного обучения в 2020/2021 учебном году?

- ülekoormus ja väsimus / переутомление и усталость
- üksindus / одиночество
- vastutus ja iseseisvus / ответственность и самостоятельность
- perekonfliktid / семейные конфликты
- motivatsiooni kadumine / потеря мотивации
- abituse / беспомощность
- teadmatus / неопределённость
- majanduslikud probleemid / экономические проблемы
- ei olnud raskusi / не было трудностей

13. Missuguseid meetodeid või tugimeetmeid kasutasite selleks, et toime tulla vaimse pingega distantsõppe perioodil 2020/2021. õa? / Какие методы или меры поддержки Вы использовали для того, чтобы справиться с психологической напряжённостью в период дистанционного обучения в 2020/2021 учебном году?

- kasutasin psühholoogilist nõustamist / психологическое консультирование
- suhtlesin sõprade või tuttavatega / общался с друзьями или знакомыми
- jalutasin värskes õhus / гулял на свежем воздухе
- veetsin aega oma perega / проводил время с семьей
- lugesin või vaatasin filme / читал или смотрел фильмы
- piirasin suhtlust sotsiaalvõrgustikes / ограничил общение в социальных сетях
- tegelesin spordiga / занимался спортом
- ei kogunud vaimset pinget / не испытывал психологического напряжения
- oma variant / свой вариант

14. Mis on Teie arvates kõige suuremad distantsõppe eelised? / Как Вы думаете, в чём заключаются самые большие преимущества дистанционного образования?

- on võimalik hoida kokku aega ja raha transpordilt / можно сэкономить время и деньги на транспорт
- on võimalik töötada rahulikumas ning mitteformaalses keskkonnas / можно работать в спокойной и неформальной обстановке
- pole vaja muretseda selle pärast, mida selga panna / не нужно беспокоиться о том, что надеть
- on võimalik era- ja tööelu paindlikumalt ühendada / можно совмещать личную и профессиональную жизнь
- arendab iseseisvust / развивает самостоятельность
- oma variant / свой вариант

15. Mis on Teie arvates kõige suuremad distantsõppe puudused? / Как Вы думаете, в чём заключаются самые большие недостатки дистанционного образования?

- on raske aega planeerida ja võib tekkida ülekoormus / сложно спланировать время и может возникнуть переутомление
- võib tekkida stress / стресс
- pole piisavalt digioskusi / недостаточно цифровых навыков
- võib tekkida tehnilisi probleeme internetiühenduse ja teatud keskkondade töökindlusega / могут возникнуть технические проблемы с подключением к Интернету и надёжностью определённых веб-ресурсов
- võib tekkida tervisega seotud probleeme / могут возникнуть проблемы со здоровьем
- inimlik kontakt puudub / отсутствие контакта с людьми
- on raske leida aega endale ja perele / сложно найти время для себя и семьи
- on raske õppida, kui lapsed või kodused segavad / сложно учиться, когда дети или родственники отвлекают
- oma variant / свой вариант

**LISA 2. ÜLIÕPILASTE HINNANG DISTANTSÕPPE KORRALDUSELE TÕ
NARVA KOLLEDŽIS ÕPPEKAVADE KAUPA**

	IT	KÕ	KELA	KMK	NT	EVP	EDL	KÕMK	HUM	Kokku vastanuid
Väga positiivselt	1	4	18	6	5	1	3	2	-	
Pigem positiivselt	6	3	32	14	10	1	2	10	2	
Keskmiselt	7	9	22	20	15	1	2	5	-	
Pigem negatiivselt	1	4	4	3	6	1	-	-	-	
Väga negatiivselt	1	-	1	1	1	-	-	-	1	
Kokku (arv)	16	20	77	44	37	4	7	17	3	225

Autori koostatud.

LISA 3. ÜLEVAADE ÜLIÕPILASTE KOKKUPUUTEST PSÜHHOLOOGILISTE RASKUSTEGA SOO JA VANUSE JÄRGI

	Mehed (vanuserühm)					Kokku	Naised (vanuserühm)					Kokku	Kokku (arv)
	18-25	26-30	31-35	36-40	41 või enam		18-25	26-30	31-35	36-40	41 või enam		
Ülekoormus ja väsimus	15 (55,6%)	-	4 (100%)	-	-	19 (57,6%)	78 (85,7%)	11 (68,8%)	22 (84,6%)	23 (95,8%)	30 (85,7%)	164 (85,4%)	183
Üksindus	12 (44,4%)	-	1 (25%)	-	-	13 (39,4%)	31 (34,1%)	2 (12,5%)	5 (19,2%)	4 (16,7%)	13 (37,1%)	55 (28,6%)	68
Vastutus ja iseseisvus	5 (18,5%)	-	2 (50%)	-	-	7 (21,2%)	45 (49,5%)	4 (25%)	16 (61,5%)	9 (37,5%)	18 (51,4%)	92 (47,9%)	99
Perekonfliktid	1 (3,7%)	-	-	-	-	1 (3%)	15 (16,5%)	3 (18,8%)	6 (23,1%)	5 (20,8%)	10 (28,6%)	39 (20,3%)	40
Motivatsiooni kadumine	21 (77,8%)	1 (100%)	4 (100%)	-	-	26 (78,8%)	65 (71,4%)	9 (56,3%)	12 (46,2%)	14 (58,3%)	15 (42,9%)	115 (59,9%)	141
Abitus	5 (18,5%)	-	1 (25%)	-	-	6 (18,2%)	21 (23,1%)	5 (31,3%)	9 (34,6%)	5 (20,8%)	12 (34,3%)	52 (27,1%)	58
Teadmatus	18 (66,7%)	-	1 (25%)	-	-	19 (57,6%)	44 (48,4%)	9 (56,3%)	15 (57,7%)	9 (37,5%)	21 (60%)	98 (51%)	117
Majanduslikud probleemid	3 (11,1%)	-	1 (25%)	-	-	4 (12,1%)	16 (17,6%)	2 (12,5%)	3 (11,5%)	1 (4,2%)	6 (17,1%)	28 (14,6%)	32
Terviseprobleemid	6 (22,2%)	-	2 (50%)	-	-	8 (24,2%)	37 (40,7%)	5 (31,3%)	11 (42,3%)	8 (33,3%)	15 (42,9%)	76 (39,6%)	84
Ei olnud raskusi	2 (7,4%)	-	-	-	1 (100%)	3 (9,1%)	6 (6,6%)	-	1 (3,8%)	-	-	7 (3,6%)	10
Osalejate arv	27	1	4	-	1	33	91	16	26	24	35	192	225

Autori koostatud.