

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Narva kolledž
Õppekava Noorsootöö

Valeriia Kamaldinova

**VÄLISÜLIÕPILASTE KOHANEMINE NARVA KOLLEDŽI
EESTI KEELE AASTA PROGRAMMI NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Juhendajad: avaliku halduse nooremlektor Aet Kiisla, MSc
noorte uuringute kaasprofessor Andu Rämmer, PhD

Narva 2025

Kinnitus

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

Valeriia Kamaldinova 

19.05.2025

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, *Valeriia Kamaldinova*,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose *Väliüliõpilaste kohanemine Narva kolledži eesti keele aasta programmi näitel*, mille juhendajad on avaliku halduse nooremlektor *Aet Kiisla, MSc*, noorte uuringute kaasprofessor *Andu Rämmer, PhD*, 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. autori nimi pp.kk.aaaa

Valeriia Kamaldinova 

19.05.2025

ABSTRACT

The subject of the bachelor thesis is „Adaptation of International Students: The Case of the Estonian Language Preparatory Year at Narva College”. This bachelor's thesis explores the adaptation experiences of international students enrolled in the Estonian language preparatory year at the University of Tartu Narva College. The topic is highly relevant due to the increasing international mobility of students and the growing need for effective integration mechanisms. The study seeks to identify the overall level and key characteristics of student adaptation, determine the interrelations between adaptation factors, and uncover the main challenges students face during the process.

The theoretical framework relies on key concepts of psychological and sociocultural adaptation, cultural shock, and acculturation strategies. The empirical part of the research is based on a quantitative survey conducted among international students at Narva College. The questionnaire included 15 statements covering five dimensions of adaptation: linguistic, cultural, social, casual, and psychological. The results were analysed using descriptive statistics, index analysis, and correlation examination.

Findings show that while students generally adapt well to everyday life and demonstrate high cultural awareness, significant difficulties persist in academic and social adaptation, mainly due to language barriers and limited social integration. Furthermore, students often do not utilize available support services (both linguistic and psychological), which could ease their transition. The study concludes that successful adaptation is a multidimensional process influenced by both individual and institutional factors. Based on the findings, the thesis proposes recommendations to enhance institutional support systems and improve the overall adaptation experience of international students.

SISSEJUHATUS	6
1. KOHANEMINE: TEOREETILINE LÄHENEMINE	8
1.1. Mõiste "Kohanemine", selle olemus ja etapid	8
1.2. Kultuurišokk	13
2. VÄLISÜLIÕPILASTE KOHANEMINE.....	17
2.1. Välistudengite kohanemine: akadeemiline kontekst.....	17
2.2. Kohanemine Eestis	20
2.3. Eesti ühiskonna lõimumismonitooringu 2023 üldtulemused.....	22
2.4. Välistudengite kohanemine Narva kolledžis	24
3. NARVA KOLLEDŽI ÜLIÕPILASTE KOHANEMISTASEME UURING	30
3.1. Küsitluse läbiviimine	31
3.2. Kvantitatiivne analüüs.	32
3.3. Küsitlustulemuste statistiline analüüs	33
3.4. Indekstunnuste analüüs	35
3.4.1. Keeleline kohanemine (väited 1–4).....	36
3.4.2. Kultuuriline kohanemine (väited 5–6)	37
3.4.3. Sotsiaalne integratsioon (väited 7, 8, 14, 15).....	38
3.4.4. Igapäevane kohanemine (väited 9–10).....	40
3.4.5. Psühholoogiline heaolu ja stress (väited 11–13).....	41
3.4.6. Rühmade võrdlus.....	43
3.4.7. Hinnangute kõige märkimisväärsemad erinevused ja hajuvus	44
3.4.8. Tulemuste kokkuvõte	45
3.5. Peamised korrelatsiooniseosed kohanemisnäitajate vahel.....	47
3.6. Individuaalsed erinevused ja profiilid.....	48
3.7. Kohanemisnäitajate vahelised peamised seosed.....	50
3.8. Järeldused ja soovitusel.....	51
KOKKUVÕTE	53
KASUTATUD KIRJANDUS	56
Lisa 1. Küsitluses kasutatud ankeet.....	64

SISSEJUHATUS

Maailmas kasvava rände ja välisüliõpilaste arvu kasvu kontekstis on nende eduka kohanemise tagamine uues haridus- ja kultuurikeskkonnas muutumas üha pakilisemaks ülesandeks. Õppeasutustele nagu Narva kolledž võib selle väljakutsega tegelemine olla võtmeks hariduse kvaliteedi ja õpilaste rahulolu parandamisel. Uuringu probleem seisneb selles, et välisüliõpilaste kohanemine ei ole alati piisavalt edukas, mis toob kaasa kõrge väljalangevuse määra õpingute algstaadiumis.

Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada edukad praktikad ja peamised probleemid, millega välisüliõpilased kohanemisprotsessis kokku puutuvad, ning töötada välja soovitused selle protsessi optimeerimiseks. Uurimistöö ülesanne on leida tõhusad meetodid välisüliõpilaste kohandamiseks Narva kolledžisse ning töötada välja soovitused olemasoleva programmi täiustamiseks.

Selle eesmärgi saavutamiseks on vaja leida vastused järgmistele uurimisküsimustele:

- Milline on välisüliõpilaste üldine kohanemistase Narva kolledžis ja millised on nende kohanemisprotsessi peamised tunnused?
- Millised on seosed Narva kolledži välisüliõpilaste kohanemise põhitegurite vahel?
- Millised on peamised probleemid millega Narva Kolledži üliõpilased kohanemisprotsessi käigus kokku puutuvad?

Käesoleva töös mina analüüsin Tartu Ülikooli Narva kolledži välistudengite kohanemisprotsessi. Teema on aktuaalne, pidades silmas üliõpilaste kasvavat rahvusvahelist mobiilsust ja vajadust töötada välja tõhus tugisüsteem nende integreerumiseks Eesti akadeemilisse ja sotsiaalsesse keskkonda. Individuaalsete ja rühmade kohanemistegurite mõistmine võimaldab kolledžil välja töötada sihipärasemaid toetusprogramme välistudengitele.

Välisüliõpilaste kohanemiskogemuse uurimise põhjal pakun välja soovitusi Narva kolledži üliõpilaste kohanemiskogemuse parandamiseks. Selles töös kasutatakse järgmisi võtmetermineid:

- Adaptatsioon (või kohanemine) on uute tingimustega kohanemise protsess, mis hõlmab nii psühholoogilisi kui ka sotsiaalkultuurilisi aspekte. (Ward ja Kennedy 1993, lk 191) Psühholoogiline kohanemine peegeldab subjektiivset heaolu ja sotsiaalne kohanemine on seotud praktiliste oskuste omandamise ja uue ühiskonna kultuurinormide mõistmisega.
- Kultuurišokk on ebamugavustunne ja desorientatsioon, mis tekib uue kultuuriga kohtumisel. Kultuurišoki ilminguteks võivad olla koduigatsus, keelebarjäärid, stress, ärevus ja sotsiaalse kohanemise raskused. (Hofstede *et al.*, 2002, lk 20).
- Integratsioon on kohanemisstrateegia, mille käigus rändajad püüavad säilitada oma kultuurilist identiteeti, suheldes domineeriva rühma esindajatega. See protsess hõlmab kultuurivahetust ja vastastikust rikastamist, edendades edukat sotsiaalset kohanemist (Cormoş, 2022).

Käesoleva uuringu uudsus seisneb selles, et see keskendub Narva kolledži välisüliõpilaste kohanemise spetsiifikale. Töös analüüsitakse nii olemasoleva kohanemisprogrammi tugevusi kui ka nõrkusi, mis võimaldab välja töötada praktilisi soovitusi selle optimeerimiseks.

1. KOHANEMINE: TEOREETILINE LÄHENEMINE

1.1. Mõiste "Kohanemine", selle olemus ja etapid

Mõiste "kohanemine" kujutab endast suurt teaduslikku ja praktilist tähendust probleemide lahendamiseks paljudes tunnetusvaldkondades – bioloogia, sotsioloogia, filosoofia, sotsiaalpsühholoogia, eetika, pedagoogika, ökoloogia jt. Kohanemisprotsessi on kirjeldanud, tõlgendanud ja mõõtnud erinevad erinevate vaatepunktidega teadlased. Venelini Terzijevi (2019, lk 494) sõnul on kohanemine erinevate teadussuundade uurimise objektiks ning seetõttu võib kohanemise määramisele rakendada palju lähenemisi.

Esmakordselt on sõna "adaptsioon" sõnakasutus Roger Bäcki 1597. aasta Alkeemia Peeglis, kus terminit kasutati bioloogiliste ja füsioloogiliste protsesside kirjeldamise kontekstis (OED, 2024). Mõistet "adaptsioon" seostati teaduses hiljem enamasti evolutsiooniteooria ja loodusliku valiku protsessiga; Hiljem võeti see termin kasutusele erinevatesse elu- ja teadusvaldkondadesse, sealhulgas sotsioloogiasse ja psühholoogiasse. Kohanemise evolutsioonilisi komponente kasutati vabalt sotsiaalteaduste erialadel 20. sajandi keskel, viidates ressursside kasutamisele ja riskidele reageerimisele (Orlove 2009, lk 132).

Sõltuvalt sellest, kas uuritakse sotsiaalseid või bioloogilisi komponente, võib termin "adaptatsioon" tähistada erinevaid asju. Isiksuse kohanemise uurimisel looduse tasandil tuleb eristada bioloogilist, füsioloogilist ja psühholoogilist kohanemist.

Kuna käsitleme antud töös välistudengite kohanemise protsessi Eestis, huvitab meid eelkõige inimese kohanemine uues kultuurikeskkonnas. Selleks tuleb meil kohanemisterminit käsitleda rist kultuurilist seltside raames kui uues riigis toimuva akultureerimise protsessi. Sellistel eesmärkidel teevad Ward ja Kennedy (1993, lk 191) ettepaneku käsitleda kahte liiki üksteisega seotud kohanemist: psühholoogilist ja sotsiokultuurilist.

Psühholoogiline kohanemine on subjektiivne heaolu ja rahulolu eluga uues keskkonnas. Psühholoogilise kohanemisvõime taset mõõdetakse inimese tunnete ja aistingutega, nimelt mugavustunde, turvatunde, stressi, ärevuse, enesekindluse ja suhtumisega uude kultuuri. Selline kohanemisviis sõltub eelkõige inimesest endast, tema isiksusest, paindlikkusest, toimetulekuoskustest, suhtlusringkonnast ja toetuse olemasolust. Seega sõltub psühholoogiline kohanemine paljuski juba olemasolevatest omadustest inimeses, välised

tegurid võivad aga avaldada väiksemat või abistavat mõju. Psühholoogias käsitletakse kohanemist kui järk-järgulist kogunenud käitumismuutuste protsessi seoses muutuvate tingimustega (Apesteguia *et al.*, 2023, lk 146).

Sotsiokultuuriline kohanemine on võime toimida efektiivselt uues kultuurikeskkonnas ja seda mõõdetakse praktiliste sotsiaalsete oskuste olemasolu järgi, mis on vajalikud suhtlemisel teise kultuuri esindajatega. Sellisteks oskusteks on näiteks keeleoskus, kultuurinormide tundmine, võimalus ja oskus täita igapäevaseid ülesandeid (töö, õppimine, suhtlemine riigi institutsioonidega). Seega on sotsiokultuuriline kohanemine uue kultuuri sotsiaalsete normidega suhtlemise protsess, mis eksisteerib väljaspool indiviidi ja millel on sellele sundmõju. Sotsiokultuurilise kohanemise edukus sõltub indiviidist sõltumatumatest teguritest: võõra kultuuris viibimise kestus, selle kultuuri avatus võõrastele, kultuuriline distants, regulaarse suhtlemise võimaluse olemasolu kultuuri esindajatega.

Vaadelda sotsiokultuurilist ja psühholoogilist kohanemist kui kahte eraldiseisvat nähtust ei ole korrektne: need täiendavad üksteist ja mõjutavad üksteist. Nii mõjutab edukas sotsiokultuuriline kohanemine positiivselt inimese psühholoogilist heaolu ning inimese rahulolu oma eluga saab omakorda leevendada igapäevaseid protsesse, näiteks keeleõpet ja tööülesannete täitmist.

Samuti on uuringud näidanud (Ward & Kennedy, 1999), et kaks kohandumistulemust näitavad erinevaid ajutisi võnkemudeleid: sisserändajate sotsiaal-kultuuriline kohanemine järgib õppimiskõverat, kiire edenemine kultuuridevahelise ülemineku esimestel kuudel, millele järgneb äsja omandatud oskuste järkjärguline ühtlustumine. Samas on psühholoogilise kohanemise protsess ebahütlasem: ehkki kohanemiskeskused avalduvad kõige intensiivsemalt kohanemisprotsessi varases etapis, võivad need esile kerkida ka hilisemates faasides ning säilitada oma tõsiduse ajas.

Kirjanduses (Yee & Yusuf, 2020, lk 19) tuuakse võrdselt psühholoogilise ja sotsiokultuurilise kohanemisega esile ka eneseteostuse kohanemist, mis põhineb inimese psühholoogilisel autonoomiavajadusel. Eneseteostus hõlmab isikliku valmisoleku arendamist, enda motivatsiooni süvendamist, inimomaduste tasakaalustamist ja potentsiaali suurendamist. Motivatsioonil on võtmeroll üliõpilaste õppimiskogemuse kujunemisel, akadeemilise kaasatuse tasemel ja hiljem ka erialasel kasvul. Eneseteostust vaadeldakse antud kontekstis kui võimalust ja oskust ületada sisemisi kahtlusi ja isiklikke probleeme, mis

omakorda toob kaasa tugevamaid sotsiaalseid suhteid ja enesekindlamat tunnetust ühiskonnas (Lowry-Lehnen, 2015).

Vaatamata sellele, et eelmainitud autorid käsitlevad eneseteostusega seotud kohanemist eraldi liigina, ei pea ma seda eraldamist psühholoogilisest kohanemisest põhjendatuks. Psühholoogilist kohanemist võib käsitada kui teadvuse ja eesmärgipärase käitumise kohandumist uute tingimustega, mille raames eneseteostus on selle lahutamatu osa.

Kui vaadelda psühholoogilist kohanemist inimese vaimse, psühholoogilise ja emotsionaalse enesetunnetuse kohanemisena, siis eneseteostus, nimelt inimese autonoomsus ja motiveeritus, on selliste enesetunnetuste lahutamatu osa.

Lisaks kohanemise liigitamisele sisemise tunnuse – inimese ja tema aistingute, raskuste ja ülesannete - järgi on Berry liigitanud kohanemise ka välise tunnuse, nimelt kohanemise enda mehhanismi järgi. Berry akulturatsioonimudel (2005, lk 699) kirjeldab, kuidas immigrandid lähenevad elule uues ühiskonnas, tuginedes kahele võtmetegurile: nende soovile säilitada kultuuripärand ja nende valmisolekule suhelda domineeriva grupiga (ehk grupiga, kelle elutingimustega sellised immigrandid püüavad kohaneda). Berry toob oma teoorias välja neli akulturatsioonistrateegiat: integratsioon, assimilatsioon, separatsioon ja marginaliseerimine.

Integratsiooniks nimetatakse protsessi, kus immigrandid püüavad säilitada oma kultuurilist identiteeti, suheldes samal ajal aktiivselt ka domineeriva grupi esindajatega. Selline protsess eeldab kultuurivahetust, kultuuride rikastumist ja laienemist ning tagajärjena ka edukat sotsiaalset kohanemist. Just seetõttu peetakse sellist kohanemisviisi kõige soodsamaks, sest see võimaldab sisserändajatel saavutada psühholoogilist heaolu ja sotsiaalset edukust ilma algse kultuuriga seotust kaotamata.

Teise strateegia (assimilatsiooni) puhul loobub sisserändaja täielikult oma etnokultuurilisest identiteedist, et dominantrühma esindajate poolt täielikult vastu võtta. Seega saavutab migrant uues ühiskonnas sotsiaalse edu, kuid erinevalt integratsioonist kaovad tema kultuurile omased traditsioonid ja kombed. Assimilatsioon võib olla nii vabatahtlik kui ka sunniviisiline (nt sõjalise annekteerimise, genotsiidi ja etniliste puhtuste tagajärjel).

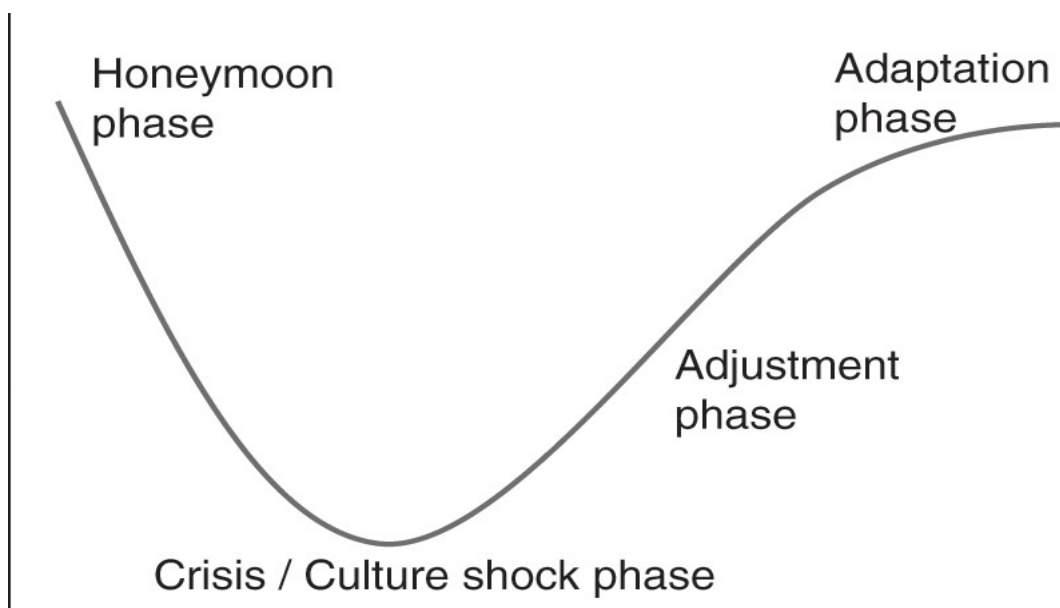
Separatsiooni ajal säilitavad indiviidid täielikult oma kultuuri, kuid keelduvad täielikult suhtlemast domineeriva rühma ja nende esindajatega. Seega ei saavutata sotsiaalset integratsiooni ja eraldatud grupp jääb vastuvõtvast kultuurist isoleerituks.

Separatsioonistrateegia võib olla ka kas vabatahtlik või sunniviisiline (näiteks diskrimineerimise tagajärjel).

Marginaliseerumise käigus ei loobu inimene mitte ainult kodukultuurist nagu assimileerimisel, vaid loobub samal ajal täielikult ka suhestumisest uue domineeriva kultuuriga. Marginaliseerimise tulemusena ei saavutata ei psühholoogilist ega sotsiaalset heaolu, vaid selline strateegia ei ole sageli vabatahtlik valik, vaid väliste tegurite, näiteks eelarvamuste ja sotsiaalse tõrjutuse tulemus.

Lisaks Kennedy ja Wardi ning Berry pakutud kohanemisklassifikatsioonidele on oluliseks panuseks kultuurilise kohanemisvõime uurimisse kontseptsioonid, mille raames käsitletakse kohanemisprotsessi ennast.

Nii on ristkultuurilise adaptatsiooni U-kujulise kõvera mudel (Lysgaard, 1955) laialt tunnustatud struktuur, mis kirjeldab integreerimisprotsessi. See eeldab, et kohanemine toimub kolmes etapis: esialgu elavad immigrandid üle mesinädalate faasi, mida iseloomustab põnevus ja eufooria uude riiki kolimisel. Aja jooksul võivad nad sattuda emotsionaalsetesse ja funktsionaalsetesse raskustesse koduigatsuse, kultuurišoki ja uue keskkonnaga kohanemise keerukuse tõttu. Pärast raskuste ületamise perioodi siirduvad immigrandid järk-järgult kindlustunde ja rahulolu etappi, sest nad saavutavad uues ühiskonnas tasakaalutunde.



Joonis 1. Kultuuridevahelise kohanemise mudeli U-kujuline kõver. Allikas: Abrams Z.I. Cultural Transitions. In: *Intercultural Communication and Language Pedagogy: From Theory To Practice*. 2020.

Kalervo Oberg (1960, lk 177) teeb oma kontseptsiooni raames ettepaneku vaadelda kultuurilist kohanemist inimese uute sotsiokultuuriliste tingimustega kohanemise nelja etapi kontekstis. Obergi järgi hõlmab kultuuriline kohanemine kindlasti järgmisi etappe: vaimustus (excitement) on algfaas, kus inimene kogeb vaimustust ja võlu uue kultuuri üle. Etapiga kaasneb positiivne suhtumine uutesse tingimustesse ning igasugused erinevused on vaadeldavad positiivses võtmes nagu midagi uut ja huvitavat. Järgmise etapina torkab silma ärritus (irritation) – periood, mil koguneb stressi arusaamatuse ja raskuste tõttu teiste normide, keele ja sotsiaalsete reeglitega kohanemisel. Tekib frustratsiooni, abituse ja ärrituvuse tunne, üldine emotsionaalne seisund on inimesel negatiivne. Kohanemine (adjustment) on järk-järgulise harjumise faas, kus indiviid hakkab leidma meetodeid edukaks suhtlemiseks uue kultuurikeskkonnaga, mistõttu väheneb üldine ärevuse tase ning seetõttu ei tajuta erinevusi enam nii teravalt kui eelmise staadiumi puhul. Lõpuks on viimaseks etapiks aktsepteerimine või integreerimine (adaptation): indiviid kas kohaneb täielikult ja tunneb end uues keskkonnas kindlalt ja mugavalt või leiab tasakaalu vana ja uue kultuuri vahel. Obergi arvates hõlmab edukas kohanemine muutumatult kõiki eelmainitud etappe. Antud kontseptsiooni kasutatakse endiselt laialdaselt kultuuridevahelise kommunikatsiooni ja rände interdistsiplinaarsetes uuringutes.

1975. aastal pakkus Panni Adler (1975, lk 21) välja viieastmelise kultuurilise kohanemise mudeli; see mudel täiendab ja laiendab olulisel määral varasemaid kohanemise teooriaid, pakkudes detailsemat kirjeldust etappidest, mida inimesed uude kultuurikeskkonda liikudes läbivad. Esimeses, kontaktietapis astub indiviid esimesse kontakti uue kultuuriga. See võib toimuda läbi reise, õppimise, töötamise ning ei tähenda tingimata täielikku ja pikaajalist sukeldumist uude kultuuri. Selles etapis on inimene lummatud uuest kultuurist, tunneb huvi selle eripärade vastu, kuid võib samas seista silmitsi mõningate raskustega, nagu keelebarjäär ning kohanemine uute normide ja reeglitega.

Desintegreerimise etapi käigus tunneb inimene end segaduses, ärevalt, võõrandunult, ta satub raskustesse ja on kultuuriliste erinevuste tõttu stressis. Indiviid hakkab teadvustama oma kodukultuuri ja uue erinevuste sügavust, mis tekitab kaduvuse ja arusaamatuse tunde.

Taasintegreerumise etapis hakkab inimene leppima kultuuriliste erinevustega, kuid tavaliselt toimub see uue kultuuri eitamise või isegi põlguse kaudu. Inimene eelistab paljuski oma kodukultuuri uuele, mistõttu suudab ta hoida distantse uue kultuuri esindajatega, nende

traditsioonide ja harjumustega. Samas ei kao vajadus inimestega suhelda kuhugi ja väljendub igatsuses oma põliskultuuri esindajate järele, mis mõnikord viib isolatsiooni ja konfliktideni.

Autonoomia etapis hakkab indiviid teadvustama kultuuridevaheliste erinevuste väärtust, tajub uut kultuuri objektiivsemalt ja kaalutletumalt. Selles etapis areneb inimesel iseseisvustunne ja enesekindlus. Antud etapi käigus õpib inimene integreerima uue kultuuri elemente oma igapäevaellu, säilitades samas oma kultuurilise identiteedi, suhestudes seeläbi mõlema kultuuriga korruga.

Viimane etapp – iseseisvus on täieliku ja mugava ning kooseksisteerimise saavutamine uues kultuuris oma koduidentiteedi säilitamisel; inimesele on võrdselt lihtne anda kontakte nii kodu- kui ka uue kultuuri esindajatega. Ta tunneb end osana uuest keskkonnast, kuid säilitab samas võime hinnata kriitiliselt mõlema kultuuri elemente. See on iseseisvusstaadium eelkõige väliskeskkonnast, mis tähistab eduka toimimise võimet mõlemas kultuuris.

Eespool nimetatud mudelite universaalsust aga vaidlustatakse teadusringkondades. Nii viitavad Kali A. Demes ja Nicolas Geeraert (2015) mitmetele kultuurikohanemise U-kujulise mudeli puudustele. Esiteks on sellel puudulik kogemuslik tugi, sest uuringud ei kinnita alati kõikide etappide olemasolu ning kohanemisprotsess võib erinevatel inimestel oluliselt erineda. Teiseks eirab mudel individuaalseid erinevusi, nagu isikuomadused, stressitaluvuse tase ja kasutatavad kaasomandamisstrateegiad, mis mõjutavad kohanemist. Kolmandaks on U-kujuline mudel lihtsustatud lähenemine (Geeraert and Demoulin, 2013, lk 1245), mis ei kajasta kultuurilise kohanemise protsessi keerukust ja mitmekülgust.

Vaatamata mõningatele erinevustele kolmes eelmainitud kohanemise klassifikatsioonis ning nende vastuolulisusele, sisaldab iga selline klassifikatsioon kolme põhietappi: algset, mida iseloomustab uudishimu, vaimustus ja huvi; teist etappi, kus inimene tunneb end kaotsiläänuna, ärritununa ja võõrandununa; viimast, kui kohanemine on õnnestunud. Pole raske järeldada, et kõige rohkem ebamugavust kohandumisel kogeb inimene just protsessi teises etapis, kui ta on täielikult teadlik vana ja uue kultuuri erinevustest ning sellest, kuidas see tema edasist elu mõjutab. Sellist "negatiivset" etappi kohastumuses iseloomustab sageli kultuurišoki üldmõiste (mõnikord nimetatakse ka kultuuristressiks).

1.2. Kultuurišokk

2015. aastal avaldatud uuring (Demes ja Geeraert, 2015) käsitleb kultuurišokki kui kultuuriülemineku protsessi lahutamatu osa. Autorid märgivad, et vaatamata algsetele raskustele jõuavad paljud inividid lõpuks kohanemise tasemele, mis võimaldab efektiivselt toimida uues kultuurikeskkonnas. Kaasaegsed uuringud süvendavad jätkuvalt kultuurišoki fenomeni mõistmist, eriti rahvusvaheliste üliõpilaste ja nende akadeemilise kogemuse kontekstis.

2024. aastal avaldatud uuringus (Ahmed & Shahzeb, 2024, lk 4) uuriti rahvusvaheliste üliõpilaste kogemusi Indoneesias, mis on seotud kultuurišokiga. On leitud, et see fenomen võib olla seotud muutustega toitumises, sotsiaalsetes normides, käitumises, keeles ja religioonis. Sellised muutused võivad tekitada sisserännanutes desorientatsiooni ja ebakindluse tunnet. Emotsionaalsete raskuste seas paistavad silma stress, ärevus ja depressioon, mis võivad mõnel juhul põhjustada tõsisid häireid, sealhulgas käitumisprobleeme ja isiksusehäireid. Kultuurišokk teeb ka igapäevaelu keeruliseks, vähendab sotsiaalse koosmõju kvaliteeti ja ligipääsu vajalikele teenustele, avaldab negatiivset mõju õppeedukusele. Kohanemiskused juhivad õppeprotsessist kõrvale ja võivad põhjustada distsiplinaarprobleeme. Autorid rõhutavad, kui oluline on välja töötada tugistrateegiad, mille eesmärk on hõlbustada üliõpilaste kultuurilist kohanemist nende edukaks integreerimiseks uude kogukonda.

Teine, ka 2024. aastal avaldatud uurimus (Mulyadi *et al.*, 2024) valgustab ka rahvusvaheliste üliõpilaste kultuurišoki probleemi. Antud artiklis ei käsitleta kultuurišokki pelgalt stressina, vaid keerulise protsessina, mis hõlmab psühholoogilisi ja emotsionaalseid muutusi. Selle uuringu käigus on samamoodi esile toodud kultuurišoki märkimisväärne mõju akadeemilisele ja sotsiaalsele elule ning üksikisiku füüsilisele ja vaimsele tervisele. Kultuurišoki tekkimist mõjutavad aspektid on keelebarjäär, harjumatu päevakava, erinevused mitteambaalses kommunikatsioonis, sotsiaalne isoleeritus, kliima ja toit. Vähenenud õppeedukus, sotsiaalne isolatsioon, suurenenud stressitase, ärevus, depressioon, seedehäired ja unehäired – selliste tagajärgedega avaldub kultuurišokk.

Kultuurišoki mõju inimese heaolule võib olla märkimisväärne ja mitmekülgne, kuid tuleb mõista, et kultuurišokk ei ole püsiv seisund. Ajapikku kohanevad inimesed uue kultuuriga, arendavad kaasaamisstrateegiaid ja hakkavad end mugavamalt tundma. Kohanemisprotsessi võivad mõjutada isikuomadused, toetustase, kaasomandi strateegiad, avatus uutele kogemustele ja valmisolek suhtlemiseks teise kultuuriga.

Üldiselt on kultuurišoki fenomen teaduses hästi uuritud ja dokumenteeritud. Selle ilmingute hulka kuuluvad kõige sagedamini koduigatsus, üksindus (Anjalin *et al.*, 2017), suhtlemisraskused keelebarjääri ja rõhuasetuste erinevuse tõttu, kultuuri, traditsioonide ja igapäevaste harjumuste erinevustest tingitud stress, ärrituvus, ärevus, abituse tunne (Mulyadi *et al.*, 2024), kalduvus stereotüüpidele (Rempel, 2011, lk 2), püüdes toime tulla ebamugavusega, toiduprobleemid ja probleemid haridussüsteemiga kohanemisel.

Kultuurišoki kestus ja intensiivsus on individuaalne ning sõltub paljudest teguritest. Nii pole näiteks raske ette kujutada, et kui eelmise ja uue keskkonna kultuurid on sarnased, on kultuurišokk vähem ere ja vastupidi, mida rohkem on erinevusi kodu- ja vastuvõtva kultuuri vahel, mida rohkem uusi, harjumatuid asju inimene uues kultuuris avastab, seda tugevam võib olla kultuurišokk. Samuti ei saa ignoreerida iga konkreetse indiviidi isikuomadusi: avatuse tase uutele kogemustele, suhtlemisoskus, kohanemisvõime mõjutavad otseselt kultuurišoki kestust ja intensiivsust. Ka keeleoskus uues keskkonnas lühendab oluliselt kohanemisperioodi; keeleõpe kohapeal juba uue kultuuri tingimustes võib pikendada kultuurišoki perioodi. Ka seetõttu, et kuna kultuurišoki sotsiaalset poolt – näiteks üksindust ja koduigatsust – kogevad paljud, aitab pere, sõprade, kaasmaalaste ning erinevate teenistuste sotsiaalne toetus uues keskkonnas paremini kohaneda

Kultuurišokiga toimetulekuks on vaja terviklikku lähenemist, sest fenomen ise on tervikliku struktuuriga. Eelkõige on oluline uurida vastuvõtva riigi kultuuri (Rempel, 2011, lk 2); selle tutvustamine uue kultuuri traditsioonide, tavade ja eluviisiga aitab paremini mõista igapäevaelu uues ühiskonnas ning vältida arusaamatusi. Ajaloo, religiooni, sotsiaalsete normide ja väärtuste uurimine võimaldab süvendada arusaama uuest kultuurist (Fakir, 2018, lk 241) ning mitteverbaalsete kommunikatsioonivahendite (žestide ja miimika) tundmaõppimine võimaldab leevendada sotsialiseerumist uues ühiskonnas. Suhtlemisel kohalikega on oluline roll (Almukdad & Karadag, 2024, lk 4), see aitab ju ületada keelebarjääri, parandada keeleoskust (Anjalin *et al.*, 2017) ja lõhkuda stereotüüpe, aidates kaasa ümbritseva maailma sügavamale tajumisele. Osalemine ühiskondlikel üritustel, huviklubides ja vabatahtlikes projektides laiendab ka suhtlusringi ning annab võimaluse leida uusi tutvusi. Ka kaasmaalaste toetamine on antud juhul truu kaaslane, sest aitab vähendada stressitaset ja saada emotsionaalset tuge. Tasub siiski arvestada, et ainuüksi oma kultuuri inimestega suhtlemine aeglustab oluliselt uude ühiskonda integreerumise protsessi. Positiivsel suhtumisel on oluline roll (Wa-Mbaleka & Ryszewski, 2012, lk 17): oskus

keskenduda uue kultuuri positiivsetele külgedele, avatus uutele kogemustele ja paindlikkus muutustele siluvad oluliselt raske kohanemisprotsessi nurki. Võimaluse korral on soovitatav abi otsida ka spetsialiseerunud integratsioonifondidest ning vajadusel tasub kaaluda ka psühholoogipoolset abi.

Kohanemisprotsessi teoreetilise käsitluse kokkuvõtteks võib välja tuua mitu võtmejärgeldust, mis rõhutavad antud nähtuse mitmekülgust ja keerukust. Kohanemine kui uute tingimustega kohanemise protsess sõltub eelkõige indiviidi sisemisest seisundist, isikuomadustest ja raskustega kaasnemise strateegiast. Oluline on märkida, et kohanemine hõlmab nii psühholoogilisi kui ka sotsiokultuurilisi komponente, millel on omakorda vastastikune mõju. Subjektivset heaolu kajastav psühholoogiline kohanemine on tihedalt seotud sotsiaalse kohastumusega, mis hõlmab praktiliste oskuste omandamist ja uue ühiskonna kultuurinormide mõistmist.

Lisaks on võtmetähtsusega erinevate kohanemistüüpide koosmõju. Nii aitab edukas sotsiokultuuriline kohanemine parandada indiviidi psühholoogilist seisundit, samas kui psühholoogilise kohanemise kõrge tase võib kergendada uue kultuurikeskkonnaga toimetulekut. Oluline on rõhutada, et kohanemisprotsess ei ole lineaarne ja võib hõlmata erinevaid faase, algsest vaimustusest kultuurišoki läbielamisteni, millele järgneb sisemise harmoonia ja kindlustunde saavutamine uues keskkonnas.

Protsessi kohanemisest võib pidada dünaamiliseks ja terviklikuks nähtuseks, mis sõltub paljudest teguritest, sealhulgas isiksuseomadustest, välisest toetusest, kohanemisstrateegiatest ning avatuse astmest uue kultuuri suhtes. Nende aspektide mõistmine on oluline mitte ainult teoreetilisteks uuringuteks, vaid ka praktiliste soovitude väljatöötamiseks, mille eesmärk on toetada inimesi kultuurilise kohanemise protsessis – sealhulgas välistudengeid, kes seisavad silmitsi üleminekuga nii uude hariduslikku kui ka sotsiaal-kultuurilisse keskkonda.

2. VÄLISÜLIÕPILASTE KOHANEMINE

2.1. Välistudengite kohanemine: akadeemiline kontekst

Antud töösas keskendun kitsamale kohanemisaspektile – välistudengite hariduskeskkonda integreerimise protsessile. Enne migrantide ja erinevatest kultuuri- ja hariduskontekstidest pärit tudengite spetsiifiliste kohanemisomaduste juurde asumist pean aga vajalikuks kaaluda üliõpilaste üldisemat protsessi uue õppeprotsessiga ülikoolis kohanemisel. See etapp on oluline, sest peamised kohanemismehhanismid, nagu stressiga toimetulek, uute õppemeetodite omandamine ja enesekorraldusoskuste kujundamine, on universaalsed kõigile õpilastele, sõltumata nende kultuurilisest ja sotsiaalsest kuuluvusest. Just selles etapis toimub noorte esialgne kokkupõrge akadeemilise keskkonna nõuetega ning selle protsessi mõistmine aitab edaspidi analüüsida välistudengite kohanemisomadusi konkreetsmates tingimustes (Kantanis, 2000, lk 3).

Kooliõppelt ülikoolile üleminek ning uude akadeemilisse keskkonda astumisega seotud muutused on noortele sageli märkimisväärseks stressiks ning nõuavad neilt lisaks õpikoormusega toimetuleku oskusele ka kohanemist uute sotsiaalsete, organisatsiooniliste ja kultuuriliste oludega. Eriti kehtib see välistudengitele, kes puutuvad kokku taoliste lisaraskustega nagu keelebarjäär, erinevused haridussüsteemides ja kultuurinormides.

Välistudengite kohanemise protsess hõlmab nii psühholoogilisi kui ka sotsiokultuurilisi komponente ning mõjutab üliõpilaste edusamme akadeemilises keskkonnas. Eduka kohanemise oluliseks elemendiks on lisaks iseseisva õppimise võimele ka valmisolek suhelda uute sotsiaalsete ja kultuuriliste kontekstides. Seega nõuab üliõpilaste akadeemiline kohanemine terviklikku lähenemist, mis hõlmab nii üliõpilaste isiksuseomaduste hindamist kui ka õppeasutuste toetust nende integreerimise perioodil uude akadeemilisse maailma.

Selle töö eesmärk on analüüsida välisüliõpilaste kohanemisprotsessi, tuua esile selles esinevad olulisemad probleemid ja toimivad praktikad ning pakkuda välja soovitusi protsessi paremaks korraldamiseks.

Keskoolist ülikooli siirdumine on märkimisväärne ja kohati keeruline etapp paljude noorte elus. Sellega ei kaasne mitte ainult akadeemilisi, vaid ka sotsiaalseid, emotsionaalseid ja institutsionaalseid muutusi (Kantanis, 2000, lk 4), millega õpilastel tuleb õppida toime tulema. Eelkõige nõuab ülikool tudengitelt palju suuremat iseseisvust ja vastutust, mis on

väljakutse neile, kes on harjunud koolis rohkem struktureeritud ja kontrollitud õppeprotsessiga. Kõige keerulisem on see üleminek esimesel õppeaastal, mil õpilased peavad kohanema täiesti uue elu- ja õppimisstiiliga ning rohkemate ootuste ja nõudmistega, mis on esitatud nende isiklikule ja akadeemilisele elule.

Üks kõige ilmsemad raskusi, millega õpilased kokku puutuvad, on õppematerjali keerukuse taseme märkimisväärne tõus (De Clercq *et al.*, 2016, lk 40). Erinevalt koolitundidest nõuavad ülikoolikursused ainet palju sügavamalt arusaamist, võimet infot analüüsida, mitte lihtsalt meelde jätta. Ülikoolis keskenduvad õppejõud sagedamini kriitilise mõtlemise arendamisele ja üliõpilaste oskusele argumenteerida oma seisukohta (Masooma, 2019, lk 18), mis võib olla uustulnukatele uus ja kohati raske.

Lisaks suureneb ülikoolis oluliselt iseseisvusroll (De Clercq *et al.*, 2016, lk 40). Õpilastel ei ole enam nii tihedat kontrolli õppejõudude poolt kui koolis ning nad peavad ise oma aega korraldama, prioriteete seadma ja õppematerjali edukaks omandamiseks lisaressursse leidma. Oluline on märkida, et see protsess ei pruugi olla nii lihtne, kui esmapilgul tundub: vajadus ise otsida kirjandust, valmistada ette projekte ja ettekandeid ning juhtida oma ajagraafikut (Sanavi & Matt, 2022, lk 91) – see kõik võib kujuneda tõsiseks väljakutseks, eriti kui õpilane ei ole sellise iseseisvusega harjunud.

Sama oluline on vajadus kohaneda õpetamise stiilide mitmekesisusega. Ülikoolis võib igal õppejõul olla oma eripära õpikäsitlustes: mõni eelistab loenguid, mõni seminare, mõni aktiivset arutelu tudengite osalusel. Edukaks õppimiseks on oluline leida oma viis, kuidas suhelda iga õppejõuga ja kohaneda tema meetoditega, mis võib tekitada ka raskusi, eriti esimestel kuudel (Masooma, 2019, lk 32).

Lisaks akadeemilistele raskustele seisavad õpilased silmitsi oluliste sotsiaalsete väljakutsetega. Ülikooli siirdumine tähendab sageli vajadust hakata looma uusi sotsiaalseid sidemeid. Üliõpilaste jaoks võib see olla lisaks uuele kogemusele ka potentsiaalselt pingeline aeg, sest lisaks uute inimestega tutvumisele tuleb neil õppida looma tugevaid ja toetavaid suhteid uues sotsiaalses keskkonnas. Kõik õpilased ei kohane kergesti uute sotsiaalsete ringkondadega, mis mõnikord viib isolatsioonitundeni (Ramsaroop & Petersen, 2020).

Veel üheks sotsiaalseks raskuseks on kohanemine kodust eemal elamisega. Hulk õpilasi hakkab pärast kooli esimest korda elama ühiselamutes, üürima kortereid või sisustama oma elu mõnes teises linnas või isegi teises riigis. See ei tähenda mitte ainult füüsilist eraldumist

perest, vaid ka vajadust õppida iseseisvalt lahendama igapäevaseid olmeprobleeme nagu toodete ostmine, pesemine, koristamine ja eelarve haldamine. Need küsimused võivad vaatamata oma igapäevasusele tekitada üliõpilastes stressi, eriti kui nad pole varem sarnaste ülesannetega kokku puutunud (Amanvermez *et al.*, 2024, lk 431).

Ülikooli siirdumine on seotud ka intensiivsete emotsionaalsete kogemustega. Uus õppeprotsess, harjumatu keskkond ja vajadus kohandada end õppejõudude ja kaasõpilaste nõudmistega võivad tekitada märkimisväärset stressi (Sujana *et al.*, 2021, lk 138). Õpilased tunnevad sageli ärevust, ebakindlust ja isegi hirmu tundmatu ees. Lisaks võib vajadus harjuda iseseisva eluga ja õppida uute kohustustega toime tulema neid tundeid veelgi süvendada. Kohanemiskäikudega võib kaasneda ka üksindustunne, eriti neil üliõpilastel, kes viibivad perest ja sõpradest eemal. Sotsiaalse eraldatuse tunne ja kogemused selle üle, kuidas uusi suhteid luua, võivad oluliselt mõjutada üliõpilase üldist emotsionaalset seisundit (Almukhambetova & Hernández-Torrano, 2020).

Teine oluline probleemide valdkond on vajadus selgusele jõuda ülikooli keerulises bürokraatiasüsteemis. Õpilased võivad sattuda raskustesse kursustele registreerimisel, koolituse eest tasumisel, halduspersonalilt vajaliku abi saamisel ja muude korralduslike küsimuste lahendamisel. See protsess ei pruugi olla nii ilmne ja lihtne, kui esmapilgul tundub, ning paljud tudengid tunnevad end oma ülikoolielu alguses kaotatuna, puutudes kokku mitte alati mõistetavate protseduuride ja reeglitega.

Ei maksa unustada ka seda, et ülikooli minekuga kaasnevad paljud ootamatud hetked. Üks neist on suur vabadus aja planeerimisel. Erinevalt koolist, kus tunniplaan oli fikseeritud, nõuab ülikoolielu tudengitelt võimet ise oma aega juhtida. See hõlmab lisaks õppimisele ka koolivälistes aktiivsetes tegevustes osalemist, alatöö leidmist, sportimist ja muid elu aspekte. Oluline on märkida, et kõrgendatud vabaduse tingimustes tekib ka suur vastutus oma elu eest, mis võib kujuneda tõsiseks probleemiks neile tudengitele, kes pole veel iseseisvusega harjunud (Kantanis, 2000, lk 5).

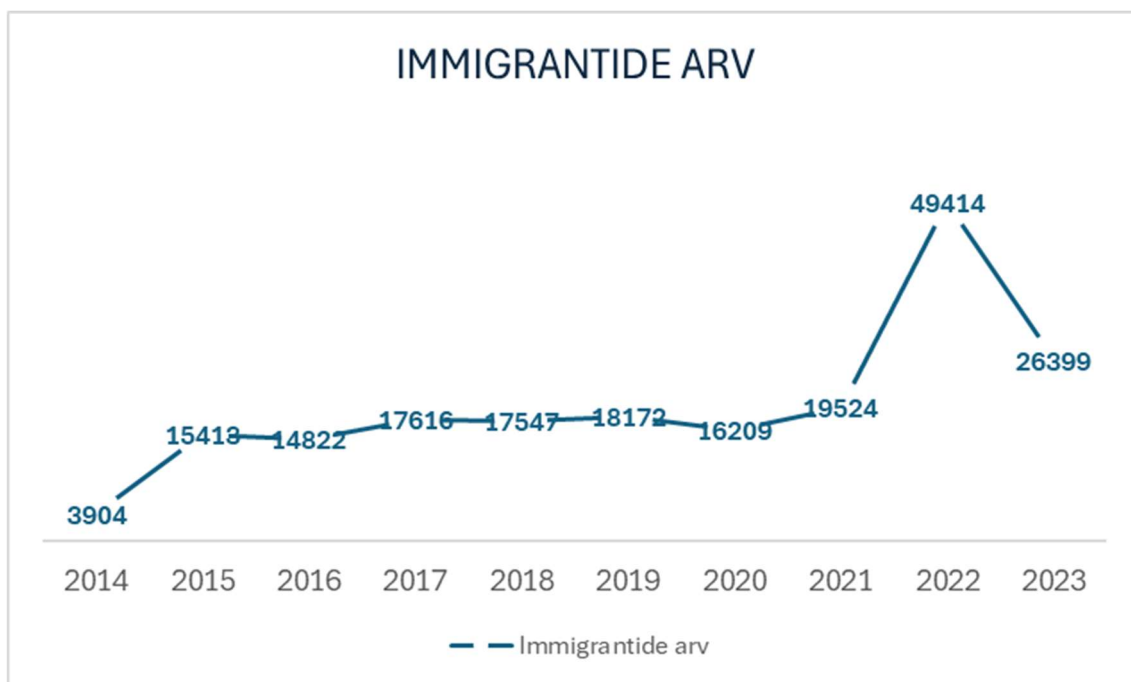
Samuti seisavad õpilased silmitsi tohutu hulga inimeste ja ideedega, millega neil koolis tegemist ei olnud. Ülikool on koht, kus koonduvad inimesed väga erinevatest kultuuri-, sotsiaal- ja hariduskihtidest. Õpilased seisavad silmitsi paljude erinevate vaatenurkadega, puutuvad sageli kokku konfliktide või mittenõustumistega teistega. See nõuab neilt

paindlikkust, valmisolekut teiste ideid vastu võtta ja sallivust arendada (Kantanis, 2000, lk 4).

Seega on ülikooli minek mitmekülgne protsess, mis hõlmab lisaks akadeemilistele, ka sotsiaalseid, emotsionaalseid ja institutsionaalseid väljakutseid. Edukas kohanemine ülikoolieluga nõuab üliõpilastelt kõrgetasemelist iseseisvust, võimet toime tulla koormuste ja stressiga ning arendada efektiivse suhtlemise ja omavalitsuse oskusi.

2.2. Kohanemine Eestis

Vaadates viimase kümne aasta immigratsioonistatistikat Eestisse, võib täheldada immigratsiooni stabiilset kasvu. Kui 2014. aastal tuli Eesti territooriumile 3904 immigranti, siis 2023. aastal oli selliste isikute arv juba 26339 (Statistikaameti andmebaas, 2025). Suhtelist langust immigratsiooni tasemes 2023. aastal 2022. aasta suhtes ei saa käesoleva uuringu eesmärkide puhul nimetada näitlikuks: 2022. aasta registreeritud rekordiline rändetase oli tingitud sõjalise konfliktide puhkemisest Ukraina territooriumil (ERR, 2024), mille tõttu lahkusid paljud ukrainlased erakorraliselt riigist. Nii oli 2023. aastal immigrantide arv 26 399, mis on 46,6% 49,414 sisserändajast 2022. aastal. Kui aga võrrelda viimaseid näitajaid varajasesemate aastaste näitajatega, siis kasvas immigrantide arv 2023. aastal 35.21% võrreldes 2021. aastaga ja 62.87% võrreldes 2020. aastaga. Tänu tulijatele tähistatakse ka Eesti rahvastiku kasvu (Postimees, 2024).



Joonis 2. Immigratsiooni dünaamika Eestisse aastatel 2014–2023 (inimene). Allikas: Statistikaameti andmebaas, 2025.

Seoses üha kasvava sisserände tasemega arendab Eesti aktiivselt immigrantide kohanemispoliitikat, püüdes tagada nende eduka lõimumise ühiskonda. Kohanemispoliitika (eesti keeles ka integratsioonipoliitika osana käsitletav) on meetmete ja strateegiate kogum, mille eesmärk on toetada sisserändajate või teiste uussisserändajate edukat lõimumist vastuvõtva ühiskonna sotsiaalsesse, majanduslikku ja kultuurilisse ellu. See hõlmab keeleõpet, tööhõivevõimaluste parandamist, haridust, kodanikuõpetust ja kultuuridevahelist dialoogi (Lõimumis-, sh kohanemisprogramm 2024-2027). Kohanemispoliitika eesmärk on sidusa ühiskonna kujundamine ja erinevate elanikkonnarühmade vahelise ühtekuuluvustunde loomine ning erineva kultuuri- ja keeletaustaga Eesti inimeste teadlikkuse tõstmine (Kultuuriministeerium, 2022). Samuti aitab see tagada võrdsed võimalused kõigi Eestis elavate inimeste iseseisvaks eluks ja heoluks sõltumata nende päritolust ja emakeeltest. Vastavalt Kultuuriministeeriumi (2022) juhendile, see eesmärk saavutatakse Kultuuriministeeriumi kolme peamise tegevussuuna abil:

- Kohanemisprogramm "Settle in Estonia" (Kohanemisprogramm Voldik, 2021). Tegemist on tasuta haridusprogrammiga, mis aitab Eestisse saabunud uutel immigrantidel kohaneda kohaliku eluga. Programm annab teavet selle kohta, kuidas on Eesti riik ja ühiskond ning igapäevaste elusituatsioonide kohta. See hõlmab nii tööd ja ettevõtlust, õppimist, pereelu käsitlevaid mooduleid kui ka eesti keele aluste uurimist. Koolitus toimub inglise ja vene keeles, peamiselt Tallinnas, Tartus ja Narvas.
- Tugivõrkude arendamine ja juurutamine, sealhulgas kohandumist toetavate teenuste arendamine. Nii eraldati 2023. aastal ligi 40 miljonit eurot programmidele, mille eesmärk on välismaalaste kohandamine ja integreerimine Eesti ühiskonda (ERR, 2023). Infotugi annab immigrantidele ka esmast ja üksikasjalikku teavet riigis legaliseerimise ja kohanemise kohta (ERR, 2024).
- Infoplatvormi „Settle in Estonia“ (Settle Estonia veebileht) ja selle abiteenistuste väljatöötamine ja juurutamine.

Lõpptulemusena on nende meetmete eesmärk tagada uute immigrantide tõhus kohanemine ning seejärel ka nende integreerimine eesti keele- ja kultuuriruumi. Koostööpartnerite abiga selles valdkonnas on oluline saavutada, et kohanemis- ja integratsiooniteenused oleksid

inimkesksed ning neid koordineeritaks, toetades seeläbi Eesti majanduse arengut, ühiskonna sidusust ning panustades sisejulgeolekusse. Siseministeeriumi arvates (viide) peaks juhitav rändepoliitika tagama eesti keele ja kultuuri säilimise, arvestama Eesti integratsioonivõimekusega ning aitama kaasa riigi jätkusuutlikkusele.

Settle in Estonia programmi raames avas Integratsiooni Sihtasutus 2018. aastal ka Eesti Keele Maja (Mäekivi, 2019). Antud asutuses on igal Eestis elaval täiskasvanul võimalik õppida või täiustada eesti keele oskust. Kodu programm sisaldab keeleõppeprogramme nii algajatele kui ka edasijõudnutele ning koolitusi neile, keda huvitab konkreetsete keeleoskuste arendamine (nt hääldus, kõnetaju kuulmisele jne). Samuti viivad nad läbi keelepraktika üritusi keelekohvikute, huviklubide, keelelaagrite ja õppereiside formaadis.

Lisaks riiklikele tulijate kohanemisprogrammidele on olemas ka algatused mittetulundusühingutelt. Nii aitab programm "Kultuurivõti" (varem Kultuurisamm) (Council of Europe, 2024) kaasa immigrantide kohanemisele Eestis, andes neile võimaluse õppida tundma Eesti kultuuri, ajalugu ja loodust läbi loengute, ekskursioonide ja reise, mis tutvustavad osalejatele riigi elu erinevaid aspekte (Council of Europe, 2024). See aitab ka keelt praktiseerida, sest õpe toimub vene ja inglise keeles, mis parandab keeleoskust ja hõlbustab suhtlemist. Programmis osalemine laiendab inimese sotsiaalset ringi, võimaldades tutvuda nii kohalike elanike kui ka teiste immigrantidega ning eestikeelsete vabatahtlike toetamine aitab lahendada mitmekesiseid küsimusi. Programmi raames korraldatakse muuseumide ja näituste külastusi, kus osalejad tutvuvad Eesti kunsti ja ajalooga, väljasõiduüritusi Eesti looduse ja piirkondadega tutvumiseks ning loenguid ajaloo, kultuuri, kirjanduse, kokanduse ja ettevõtlusega seotud teemadel.

2.3. Eesti ühiskonna lõimumismonitooringu 2023 üldtulemused

Eesti ühiskonna lõimumismonitooring (Voog *et al.*, 2023) on 2000. aastal alanud uuringusarja kaheksas uuring, mille põhieesmärk on Eesti püsielanike ja uussisserändajate küsitluste põhjal hinnata praeguseid kohanemis- ja lõimumisprotsesse ning võrrelda saadud andmeid varasema, eriti 2020. ja 2017. aasta monitooringu tulemustega, et tuvastada pikaajalisi muutusi ja trende.

Viimase viieteistkümne aasta jooksul on integratsioonis toimunud pidev areng, eelkõige muude rahvuste esindajate, sealhulgas venekeelse elanikkonna kaasamisel riigi ühiskonna- ja kultuuriellu. Selle edu üheks olulisemaks näitajaks on saanud keele lõimumine. Täna

on ligi poolte muust rahvusest inimeste eesti keele oskus kõrgel tasemel, mis on märkimisväärne tõus võrreldes eelneva kümnendiga. Positiivset dünaamikat kinnitab eesti keelt üldse mitte oskajate osakaalu vähenemine 20%-lt 4%-le. 2024. aastal alanud ainult eestikeelse hariduse juurutamine kiirendab seda protsessi eeldatavasti veelgi.

Keeleoskuse taseme tõstmine on lahutamatult seotud kodanikuidentiteedi kujunemisega. Üha rohkem erineva etnilise taustaga inimesi saab Eesti kodakondsuse ning ebakindla staatusega inimeste arv väheneb. Enamik teiste rahvuste esindajaid tunneb end osana Eesti rahvast, tunneb seotust riigiga ja soovib selle arengusse panustada. Kümnest vastanust kaheksa näitab üles keskmist või tugevat Eesti identiteeti, mis viitab stabiilsete sidemete kujunemisele isikuidentiteedi ja riigi vahel.

Need muutused kajastuvad ka poliitilisel kaardil: poliitiline enesemääramine muutub mitmekesisemaks ja demokraatlikumaks, mis lähendab erinevate rahvusrühmade vaateid. Poliitikas ja avalikus elus on üha enam märgatav teistest rahvustest arvamusiidrite ja kultuuritegelaste roll, kes panustavad rahvustevahelise dialoogi tugevdamisse.

Vaatamata edusammudele kultuurilise ja kodanikuintegratsiooni vallas, on sotsiaal-majanduslikus sfääris endiselt probleeme. Etniliste rühmade vahelised varanduslikud lõhed püsivad, peamiselt vähese keeleoskuse, piirkondlike erinevuste ja piiratud tööturuvõimaluste tõttu. Samas nähakse püüdlusi hariduses eesti keelele üle minna kui võimalust seda ebavõrdsust vähendada ja anda noortele rohkem võimalusi edukaks rakendamiseks.

Käimasolevate integratsiooniprotsesside taustal on välispoliitiliste sündmuste, eelkõige Ukraina sõja mõju omandanud erilise tähtsuse. Sellel konfliktil oli tõsine mõju sisesuhetele, suurendades etniliste rühmade vahelist usaldamatust. Kuid samal ajal on suurenenud venekeelse elanikkonna soov Vene inforuumist distantseeruda ja sidemeid Eestiga tugevdada. Usaldus Eesti meedia vastu on suurenenud ning identiteedivalik kaldub üha enam Eesti-lojaalsuse poole.

Seega saab rääkida üleminekust uude lõimumisetappi, mida iseloomustab riigi avalikku ellu edukalt integreerunud uue põlvkonna venekeelsete eestlaste suurem eneseregulatsioon ja aktiivne osalemine. Üha enam tajutakse lõimumist mitte ühekülgse kohanemisprotsessina, vaid ühise liikumisena, milles osalevad kõik Eesti elanikud.

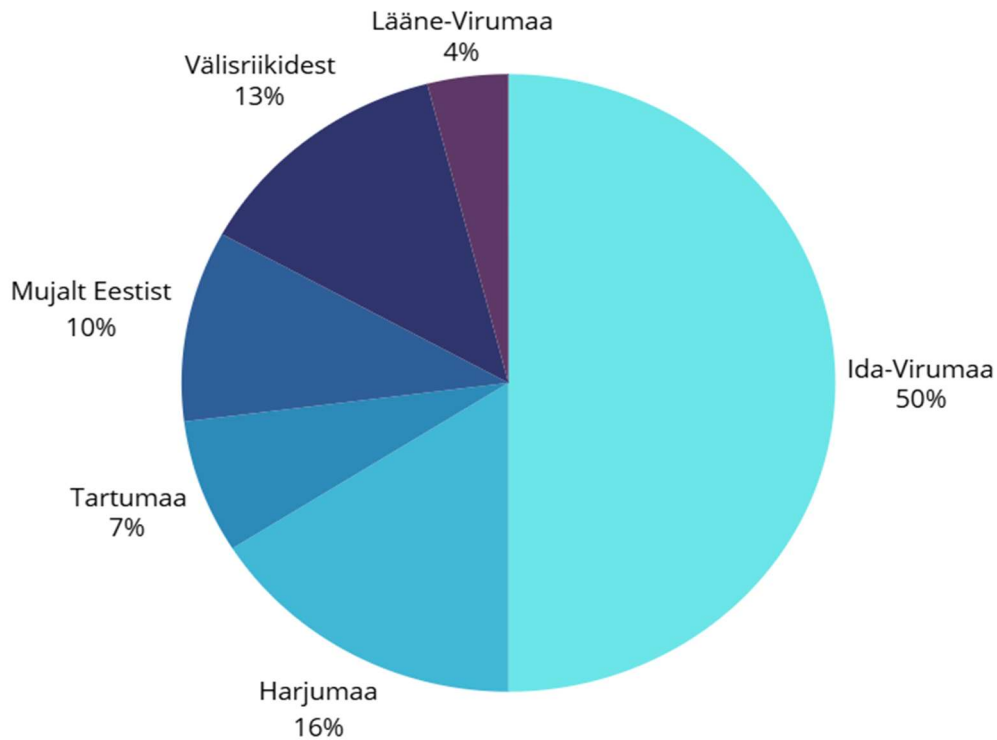
Kokkuvõttes peegeldab 2023. aasta integratsiooniseire positiivseid suundumusi: keeleoskus kasvab, kodanikudentiteet tugevneb ning poliitiline teadvus muutub kaasavamaks ja demokraatlikumaks. Samal ajal on võrdsete võimaluste ja sotsiaalse ühtekuuluvuse valdkonnas endiselt individuaalsed väljakutsed, mida süvendab geopoliitiline kontekst. Üldpilt näitab aga progressiivset arengut, kus lõimumisest on saamas osa laiemast sotsiaalse sidususe ja kogu Eesti ühiskonna jätkusuutliku tuleviku strateegiast.

2.4. Välistudengite kohanemine Narva kolledžis

Narva kolledž avati 1999. aastal varem tegutsenud Narva Polütehnikumi õppehoones (Smirnov, 2012). Narva Kolledž on osa Tartu Ülikooli struktuurist, mille missiooniks on Eestit ja selle rahvast uurivate teaduste arengule kaasaaitamine eesti keele ja kultuuri ning eestikeelse hariduse säilitamise ja arendamise eesmärgil, rahvusliku kultuuripärandi säilitamine ja elanikele vastavate teenuste pakkumine (Tartu Ülikooli seadus, 2012).

Narva Polütehnikumis, mille asemele moodustati kolledž, toimus õpetamine algselt vene keeles; praegu peetakse kolledžis eesti keelt õppe-, õpetamis- ja juhtimiskeeleks. Kolledži direktori (Reimand, 2024) sõnul on "linnas, kus ainult 3% elanikest räägib eesti keelt emakeelena, kolledž endiselt eesti keele oas".

Narva kolledži statistika kohaselt õppis 2023. aastal kolledžis 678 üliõpilast, neist 89 olid välismaalased (Karo, 2024). Välistudengite arv oli 13% üliõpilaste üldarvust, mis asetab välisriigi Ida-Virumaa ja Harjumaa järel üliõpilaste päritolukohaks kolmandale kohale. 243 üliõpilast astus 2023. aastal õppima Narva kolledžisse, neist 22 üliõpilast olid välismaalased (9.05%). 2024. aasta ajal lõpetas Narva kolledži üle 2000 spetsialisti (Reimand, 2024).



Joonis 3. Üliõpilaste päritolu. Allikas: Kolledž arvudes, *Narva kolledž veebileht*.

Narva kolledži riigikeele süvaõpe programm minu arvates tundub välisüliõpilastele atraktiivne eelkõige selle arvelt, mis võimaldab omandada Euroopa tasandi hariduse, nõudes samas rahvuskeele oskust. Narva kolledži süvaõppe programm on suunatud mitte-eestikeelsetele üliõpilastele, kellel on vaja tuge eesti keele oskuse arendamisel, et edukalt läbida eestikeelne kõrgharidusõpe. Programmi eesmärk on viia õppijate keeleoskus vähemalt B2-tasemele, võimaldades neil osaleda akadeemilises õppes eesti keeles. Osalejad jagatakse rühmadesse vastavalt eesti keele kui õppekeele starditesti tulemustele, et pakkuda sobivat õpikeskkonda ja toetust (Kalju & Rotenberg, 2023).

Vastavalt Estonia DreamApply platvormil (i.a.) avaldatud kursusekirjeldusele, praegu saavad huvilised esitada sisseastumisavaldusi õppekavadele „Infotehnoloogiliste süsteemide arendus“, „Keeled ja mitmekeelsus koolis“ ning „Noorsootöö“ ka juhul, kui neil puudub eesti keele oskus; keelelise ettevalmistuse eest hoolitseb Narva kolledž.

Arvestades asjaolu, et keeleõpe ja keelebarjäär oli üks teravamaid probleeme, millega sisserändajad Reimandi (2024) kohaselt uues keskkonnas kokku puutusid, vähendab antud võimalus oluliselt tulevaste üliõpilaste võimaliku stressi taset ning vähendab ka uude kultuuri sisseelamise läve. Esimene õppeaasta kolledžis on täielikult pühendatud eesti keele

ja kultuuri õppimisele, tänu millele saavad üliõpilased ühele konkreetsele ülesandele keskendudes sukelduda uude sotsiaalsesse, kultuurilisse ja keelelisse keskkonda.

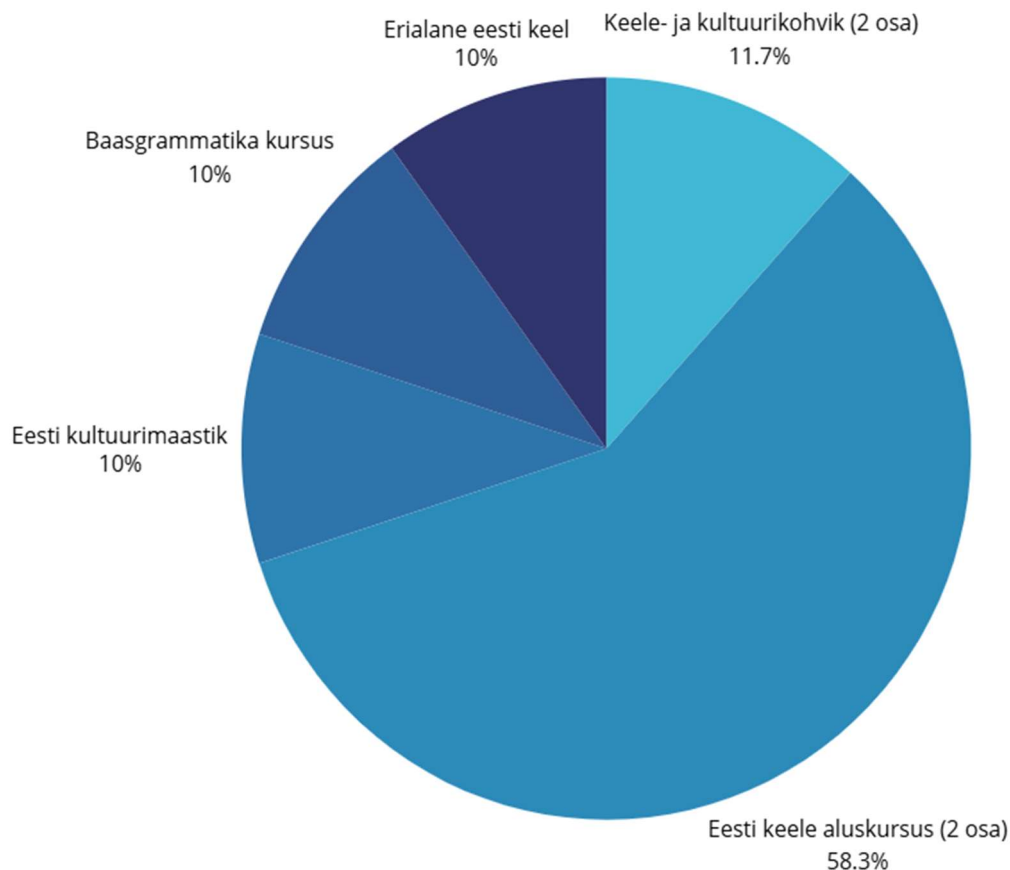
Kolledži eesti keele aasta õppekava kohaselt on õppeainete hulgas, mida üliõpilane peab ühe akadeemilise aasta jooksul omandama ja sooritama, ained Eesti kultuurimaastik, Keele- ja kultuurikohvik (kahes osas), Eesti Keele aluskursus (kahes osas), Baasgrammatikakursus, Erialane eesti keel, Eesti keele oskuse arendamine eestikeelses keskkonnas ja Praktiline eesti keel.

Osa nendest ainetest keskendub täielikult eesti keele õppimisele, osa käsitleb Eesti ühiskonda ja kultuuri. Mõned ained toimuvad auditoorselt, teised veebipõhiselt, ning osa põhineb mitteformaalsel õppimisel.

Nii toimuvad esimese semestri jooksul ainetunnid Eesti keele aluskursuse ning Keele- ja Kultuurikohviku ainetes. Esimese raames tutvuvad õpilased eesti keele ja selle alustega, õpivad häälendamist ja baaskõnekonstruktsioone. Keele- ja kultuurikohvik on mitteformaalsemas formaadis, mille üritused on üles ehitatud aruteludele, Eesti kultuuri tundmaõppimisele, mängude mängimisele ja videote vaatamisele.

Vastavalt Tartu Ülikooli kursuse „Eesti keele aluskursus I“ (SVNC.00.066, 2025 sügissemester) esimese semestri lõpuks oodatakse üliõpilastelt, et nad omandaksid keele vähemalt A2 tasemel – algtasemel, mis võimaldab toime tulla igapäevaste suhtlemisolukordadega, mis nõuavad lihtsat infovahetust tuttavatel teemadel. Seejuures peab olema läbitud ka aluskäsitlus Eesti ühiskonnast ja selle olemasolu põhimõtetest keele- ja kultuurikohviku kursuse läbimise tulemusena, mille läbimise kohta kinnistub ka sõnavara ja rakendatakse teoreetilisi teadmisi.

Teisel semestril läbivad tudengid eelmainitud kursuste lisaainetes Baasgrammatika kursuse ja Eesti Kultuurimaastiku ained, mis võimaldavad süvendada ja kinnistada juba olemasolevaid teadmisi keele, kultuuri ja ühiskonna valdkonnas. Erialase eesti keele kursus võimaldab omandada ka erialast terminoloogiat, omandada avaliku kutsealase esinemise oskusi ning avaldada arvamusi erialasel teemal. Seega oodatakse teise semestri lõpuks, et üliõpilane valdab eesti keelt B2 tasemel ehk on iseseisev eesti keele kasutaja (Tartu Ülikooli Õppekorralduseeskiri, 2021, lisa 1, §1 p2).



Joonis 4. Eesti keele aasta kohustuslikud ained, % kohustuslikust 60 EAP-st. Allikas: ÖIS II.

„Eesti keele oskuse arendamine eestikeelses keskkonnas“ on lisaaine nendele, kes soovivad lähemalt tutvuda eesti kultuuriga. Antud distsipliini raames korraldatakse õpilastele õppereise, mille käigus saavad nad tutvuda Eesti ajaloo- ja kultuurikeskustega, külastada muuseume, teatreid ja näitusi. Antud distsipliini raames antakse õpilastele võimalus suhelda eesti keele ja kultuuriga mitteformaalses, lõõgastavas ja igapäevases keskkonnas, tänu millele toimub õppimine kergemas ja omastatavamas formaadis.

Seega peaks üliõpilastel olema teise semestri lõpuks omandatud juba üsna stabiilne keeleoskus ning mitmekülgne ja terviklik nägemus Eesti ajaloost ja kultuurist. Eesti keele õppeaasta lõpus tuleb üliõpilastel sooritada B2-tasemel kohustuslik eksam, tänu millele ei tohiks edasine erialane eestikeelne õpe valitud ülikoolikaval üliõpilasele olulisi raskusi tekitada.

Enne esimest semestrit (pärast üheaastast eesti keele õpet) ülikoolis sooritavad tudengid eesti keele kui õppekeele oskuse testi. Selline test ei ole lihtsalt keeleoskuse test, vaid pigem täiendavate keeleõppevajaduste väljaselgitamine, et aidata üliõpilasel ülikoolis paremini

õppida. Sõltuvalt tema tulemustest palutakse üliõpilasel valida teatud arv erialasid eesti keele täiendavaks õppeks. Seega on õpilastel ka pärast esimest aastat intensiivset keeleõpet võimalik harjutada ja täiendada oma olemasolevat eesti keele oskust.

Lisaks formaalsele akadeemilisele õppele korraldatakse kolledžis sageli kultuuriüritusi, mille kaudu puutuvad üliõpilased kokku Eesti kultuuri ja teaduse esindajatega. Tartu Ülikooli Narva kolledži (n.a.) veebilehel avaldatud teabe kohaselt korraldab ülikool näiteks emakeelepäevi, soome-ugri filmiõhtuid, kohtumisi kirjanikega, näitusi ja üliõpilastele mõeldud keelereise., sellisteks on näiteks emakeelepäevad, soome-ugri filmide õhtud, kohtumised kirjanikega, näitused, keelereisid üliõpilastele. Nii luuakse tudengitele lisaks keelelis-kultuurilisele komponendile ka tingimused vaba aja veetmiseks ja suhtlemiseks, oma sotsiaalse ringi laiendamiseks nii välistudengite kui ka eestikeelsete seas.

Ja kui eesti keele kursuse käigus toimub suurem osa üliõpilaste omavahelisest suhtlusest samade välisüliõpilastega, siis edasiõppimise käigus kujuneb välja mitmekesisem seltskond, mis koosneb nii külalisüliõpilastest kui ka Eestist pärit üliõpilastest – nii vene- kui ka eestikeelsetest. Luuakse võimalus tagada harmooniline koosmõju nii oma senise kultuuri kui ka vastuvõtja kultuuriga. Suhtlemine välisriikide üliõpilastega võimaldab üheskoos ületada raskusi ja otsida lahendusi probleemidele; suhtlemine kohalike õpilastega võimaldab kiiremini sulanduda uude kultuuri ja avardada omaenda maailmavaate horisonti.

Kolledži administratiivpersonalilt poolt on olemas ka tugi välistudengitele. Nii on kolledžis välistudengite koordinaator, kelle poole saab pöörduda huvipakkuvate küsimustega, sealhulgas seadusandlike ja ränderegulatsioonide (viisad, elamisload jne) osas. Kolledžis nõustab abivajajaid ka psühholoog, kelle poole võib soovi ja vajaduse korral pöörduda iga üliõpilane.

Tasub siiski märkida, et kõrgkooli haridusruumis kohanemise protsess ei kujuta endast ühepoolset liikumist, kus pingutab vaid vastuvõttev pool, vaid tegemist on õppe- ja administratiivkoosseisu ning immigrantidest üliõpilaste vastastikuse tegevusega, mille eesmärk ei ole mitte ainult õppijate edukas kohanemine nende keelelise, kultuurilise ja kommunikatiivse arengu kaudu kultuuriidentiteedi säilitamisega, vaid ka nende erialane ettevalmistus. Nagu Berry (2005) märkisi, on uues ühiskonnas mitu kohanemisstrateegiat (integratsioon, assimilatsioon, separatsioon, marginaliseerimine) ning seetõttu sõltub mõlema poole pingutustest see, milline lähenemine lõpuks teoks saab. Kui on olemas kõik

tingimused edukaks lõimumiseks, saab välistudeng oma kultuuri täielikult säilitada, säilitades oma kultuuritraditsioonid. Antud otsuse peab tegema konkreetselt igapäevselt, kes kolib teise riiki pikaajaliseks perioodiks.

Üldiselt kujutab ülikoolieluga kohanemine endast mitmekülgset ja dünaamilist protsessi, mis hõlmab akadeemilisi, sotsiaalseid ja emotsionaalseid väljakutseid. Välistudengite jaoks teevad selle protsessi keeruliseks keelebarjäär, kultuurilised erinevused ja vajadus kohaneda uue keskkonnaga. Oluline on märkida, et kohanemine on vastastikune protsess, mis nõuab pingutust nii vastuvõtja kui ka immigrantidest üliõpilaste poolt.

Eestis on märgata immigrantide arvu stabiilset kasvu (Statistikaameti andmebaas, 2025), mis on kaasa toonud riikliku kohanemispoliitika arengu (Lõimumis-, sh kohanemisprogramm 2024-2027). Programm "Settle in Estonia" ja Eesti Keele Maja poolt korraldatud tegevused pakuvad immigrantidele ressursse keele ja kultuuri õppimiseks ning infotuge. Mittetulundusühingud nagu Kultuurivõti aitavad kaasa ka immigrantide kohanemisele.

Narva kolledž, olles osa Tartu Ülikoolist, pakub välistudengitele atraktiivset aastast eesti keele ja kultuuri õppeprogrammi (Tartu Ülikool, Dreamapply veebileht). See programm võimaldab üliõpilastel omandada eesti keelt, keskenduda uude keskkonda sukeldumisele ja vähendab stressitaset. Programm hõlmab erinevaid distsipline, mis käsitlevad keelt, kultuuri ja ühiskonda ning erialast terminoloogiat.

Lisaks formaalõppele korraldab kolledž kultuuriüritusi ja pakub välisüliõpilastele tuge halduspersonali poolt.

Lõpptulemusena on eesmärk tagada välistudengite edukas lõimumine Eesti ühiskonda ja nende erialane ettevalmistus, austades samas nende kultuurilist identiteeti ja pakkudes neile võimalust valida kohanemismudel.

3. NARVA KOLLEDŽI ÜLIÕPILASTE KOHANEMISTASEME UURING

Tartu Ülikooli Narva Kolledžis viisin läbi anonüümse küsitluse, et uurida rahvusvaheliste üliõpilaste kohanemisprotsesse. Ankeediküsimused mina koostas in. Viisteist küsimust on jagatud viide temaatilise kategooriasse: keel ja suhtlemine (keeleoskus, suhtlusoskus), kultuur ja lõimumine (kultuuriline kuuluvus, uue keskkonnaga kohanemine), igapäevaelu (majanduslik olukord, igapäevastes olukordades toimetulek), psühholoogiline seisund ja stress (emotsionaalne heaolu, stressitase) ning sotsiaalne kohanemine (sotsiaalsete suhete kvaliteet, kuuluvustunne).

Küsimustiku aluseks olevad kategooriad määrasin kindlaks välisüliõpilaste kohanemisprotsessi põhiaspekte kirjeldavate teadusallikate analüüsi põhjal. Esimene kategooria, keel ja suhtlus, hõlmab keelekeskkonna mõju akadeemilisele ja sotsiaalsele kohanemisele. Kirjanduses tuuakse esile, et õpikeskkonna keele nõrk oskus mitte ainult ei raskenda materjali omandamist, vaid takistab ka tõhusat suhtlemist õpetajate ja eakaaslastega, mis omakorda võib suurendada isolatsiooni- ja ärevustunnet ning vähendada motivatsiooni (Kantanis, 2000, lk 6). Kultuuriline kohanemine ja integratsioon on akulturatsiooniprotsessi olulised komponendid, kuna kokkupuude erinevate normide, väärtuste ja käitumismustritega võib põhjustada kultuurišoki ja nõuda märkimisväärsed pingutusi igapäevaste praktikate ümbermõtestamiseks (Ahmed & Shahzeb, 2024, lk 4). Selle kategooria uurimine võimaldab mind hinnata, kui edukalt õpilane omandab uusi kultuurikoode ja integreerub vastuvõtva riigi ühiskondlikku ellu.

Igapäevaelu kategooria on seotud vajadusega kohaneda igapäevaste oludega, sealhulgas toidu, eluaseme, transpordi ning isiklike või usuliste harjumuste järgimisega. Vaatamata oma näilisele teisejärgulisele tähtsusele võivad need aspektid oluliselt mõjutada õpilase üldist psühho-emotsionaalset seisundit (Fakir, 2017, lk 233). Eduka kohanemise oluliseks näitajaks peetakse psühholoogilist seisundit ja stressi. Uuringud näitavad, et kohanemiskõhked võivad avaldada ärevuse, depressioonisümptomite ja üldise toimimisvõime langusena (Demes & Geeraert, 2015, lk 328). Lõpuks hõlmab sotsiaalne kohanemine inimestevaheliste sidemete loomist, õpilaskogukonnas osalemist ja juurdepääsu sotsiaalsele toele. Sotsiaalse kaasatuse puudumine viib sageli isolatsioonitunde ja kohanemisvõime vähenemiseni (Kantanis, 2000, lk 9). Kokkuvõttes võimaldavad need

kategooriad õpilaste kohanemiskogemusi põhjalikult hinnata ja tuvastada peamised tegurid, mis mõjutavad nende heaolu hariduslikus ja sotsiaal-kultuurilises keskkonnas.

Kuueteistkümnes, täiendav küsimus puudutas vastajate soove ja mõtteid nende kohanemiskogemuse kohta Eestis; küsimus oli avatud ja valikuline. Respondendid vastasid küsimustele, mis puudutasid keelelist, kultuurilist, sotsiaalset ja emotsionaalset kohanemist. Küsimustik oli kättesaadav vene ja eesti keeles. Kuna ühegi vastaja emakeel polnud eesti keel, siis võib oletada, et eestikeelsele ankeedile vastajad olid eesti keele paremini omandanud.

Kogusin andmed ankeetküsitlusega (Beilmann 2020) Google Forms keskkonnas.

Küsitlus oli suunatud Tartu Ülikooli Narva kolledži välistudengitele. Ankeedi levitasin sotsiaalmeedias ja välisüliõpilastele ja -lõpetajatele kes olid 2020, 2021 ja 2022 õpingute alustajate võrgustikes ja meililistides, kes olid õppimas või olid läbinud eesti keele aasta õppe. Kokku on perioodil 2020 kuni 2024 eesti keele aasta programmiga liitunud 120 inimest, neist praegu õpib 74 üliõpilast. Valimi moodustamise meetod oli sihipärane (Rämmer 2014), kuna küsitleti ainult neid inimesi, keda kohanemisprobleem otseselt puudutas. Valim võimaldab teha teadlikke järeldusi tüüpiliste ja ebatüüpiliste välisüliõpilaste kohanemisjuhtude kohta kolledžis.

Käesoleva uuringu peamiseks piiranguks on vastajate väike arv, mis piirab tulemuste üldistatavust laiemale välisüliõpilaste populatsioonile. Samuti seab küsitlusmeetod teatud piirangud saadud andmete sügavusele, kuna see tugineb eneseraporteeritud vastustele ega võimalda põhjalikumalt uurida vastajate motiive või kogemuste konteksti.

3.1. Küsitluse läbiviimine

Andmete kogumise viisin läbi ajavahemikus 17 kuni 22 aprill 2025. Google Forms keskkonnas välisüliõpilaste sotsiaalmeedia gruppides levitatud ankeeti oli võimalik täita kahes keeles: vene ja eesti keeles. Üliõpilased said valida vastamiseks keele, milles nad tundsid end kõige mugavamalt vastates. Nii eestikeelsed kui ka vene-inglise kakskeelses versioonis olevad küsimused olid sisult identsed ja sisaldasid 15 väidet. Küsimuste koostamisel võeti eeskujuks Kantanis, Fakir, Demes & Geeraert (aasta) ning Ahmed & Shahzeb (aasta) uuringud.

Kõik vastused olid anonüümsed ja uuringus osalemine oli vabatahtlik. Sel moel tagasin eetikanõuete täitmise.

Küsitluses osales kokku 17 välisüliõpilast, kellest 13 kasutas ankeedi vene- ja ingliskeelset versiooni ning neli täitsid eestikeelse ankeedi. Seega kuulus valimisse 23 protsenti eesti keele aastal osalejatest, mis on veebiküsitluse puhul suhteliselt tavaline osalusprotsent.

Andmete analüüsimiseks kasutasin kirjeldavat statistikat: keskmiste väärtuste arvutamist, hinnangutevaheliste seoste tuvastamist, samuti rühmadevahelist võrdlevat analüüsi ankeedikeele järgi. Lisaks viisin läbi vastajate individuaalsete profiilide analüüs, et tuvastada äärmuslikud väärtused ja üldistest suundumustest kõrvalekaldumised.

3.2. Kvantitatiivne analüüs.

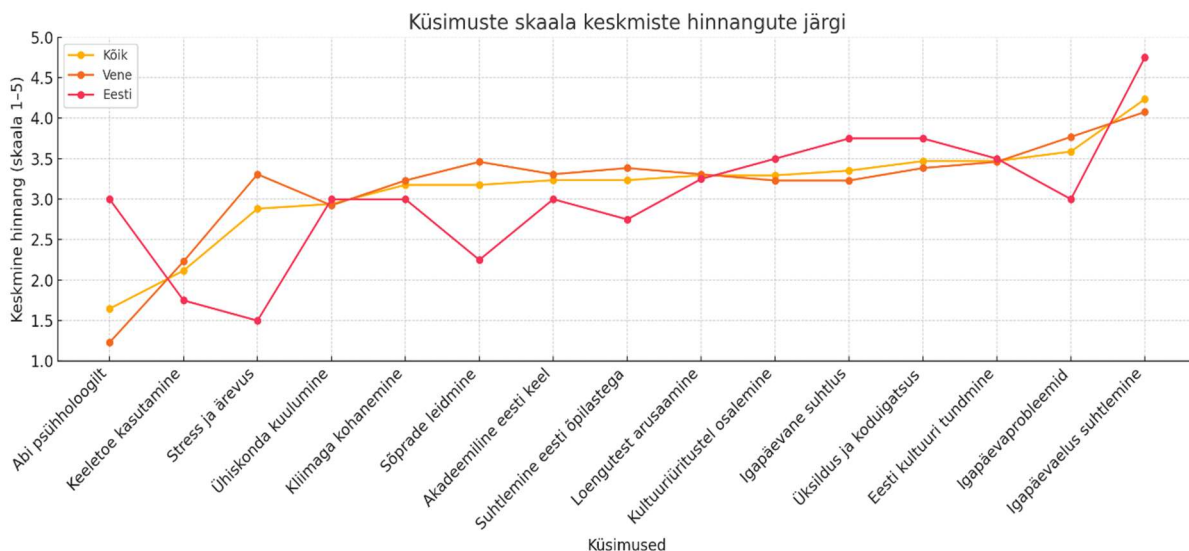
15 väitest koosneva struktureeritud küsimustikuga kogutud andmeid analüüsiti kvantitatiivsete meetoditega.

Analüüs algas andmestiku korrastamisega, kus vastused kodeeriti järjestusskaalal arvuliste väärtustega, kus 1 tähistas kõige madalamat ja 5 kõige kõrgemat hinnangut. Oma analüüsi aluseks võtsin kirjeldava statistika: iga tunnuse kohta arvutati aritmeetiline keskmine, mediaan ja standardhälve ning moodustati iga kategooria (keeleline kohanemine, kultuuriline kohanemine, sotsiaalne integratsioon, jgapäevane kohanemine, psühholoogiline heaolu ja stress) kohta indekstunnused väärtustega 1 kuni 5. Indeksite moodustamisel liideti sinna kuuluvate komponenttunnuste väärtused ja jagati saadud summa komponenttunnuste arvuga. Näiteks liideti keeleline kohanemise indeksi moodustamisel sinna kuuluva nelja komponenttunnuse väärtused ja jagati saadud summa neljaga. Negatiivsetena sõnastatud väidete skaalad (näiteks 9 väite puhul) pöörati indeksi väärtuste arvutamisel ümber. Tulemused analüüsiti iga ploki (temaatilise kategooria) kohta eraldi. Andmed analüüsiti programmidega MS Excel ja SPSS.

Peale seda viidi läbi korrelatsioonianalüüs, et selgitada välja, millised seosed on erinevate kategooriate vahel, et näha näiteks, kas stressitase on seotud keeleoskuse või sotsiaalse kohanemisega.

3.3. Küsitlustulemuste statistiline analüüs

Analüüsi tulemusi tõlgendatakse töö teoreetilises osas esitatud kirjandusallikate abil. Joonisel 5. on esitatud iga tunnuse keskmised väärtused.



Joonis 5. Küsimustiku vastuste keskmised hinnangud (skaala 1– täiesti mitte nõus ... 5– täiesti nõus)

Uurimisküsimuste eesmärk oli teha kindlaks Narva kolledži üliõpilaste üldine kohanemistase ja tuvastada probleemid, millega üliõpilased silmitsi seisavad. Kõigi väidete keskmiste väärtuste analüüs näitas, et välisüliõpilaste kohanemise taset võib iseloomustada kui mõõdukat. Keskmised hinded jäid vahemikku 2,1–3,6, mis näitab nii positiivsete kui ka väljakutseid pakkuvate aspektide olemasolu kohanemisprotsessis. Ühegi väite osas ei olnud täielikku nõusolekut ega täielikku lahkarmumust, mis kinnitab samuti kohanemiskogemuse heterogeensust. Kõige kõrgemalt hinnatud väidete hulgas on järgmised: „Tunnen hästi Eesti kultuuri, traditsioone ja kombeid.“ – keskmine väärtus oli 3,59, mis näitab õpilaste kõrget teadlikkust vastuvõtva riigi kultuurilistest iseärasustest. Tõenäoliselt kujunevad need teadmised nii haridusprotsessi käigus kui ka igapäevase suhtluse tulemusena.

„Tunnen end igapäevaelus eesti keeles suheldes mugavalt.“ (keskmine 3,35) ja „Oskan akadeemilises keskkonnas vabalt eesti keelt rääkida ja mõistan teisi.“ (3,24) näitavad samuti, et mul on piisav keeleline baas suhtlemise toetamiseks, eriti väljaspool akadeemilist konteksti.

Madalaimad hinnangud anti järgmistele aspektidele:

„Kasutan kolledži või muude organisatsioonide pakutavaid keeletugiteenuseid“ – keskmine väärtus on 2,12, mis võib viidata nii üliõpilaste vähesele teadlikkusele olemasolevatest teenustest, madalale usaldusele nende vastu kui ka nende teenuste ebaefektiivsusele.

„Mul on raskusi eestikeelsete loengute mõistmisega, õppematerjalide lugemisega või referaatide kirjutamisega.“ – keskmine hinnang oli 2,71, mis viitab keelebarjääri olemasolule akadeemilises keskkonnas. See on eriti oluline, kuna just loengumaterjali mõistmine mõjutab kriitiliselt akadeemilist sooritust ja kohanemise üldist edu.

Küsimuses „Tunnen end Eesti ühiskonna osana“ kajastunud sotsiaalse integratsiooni tase oli samuti suhteliselt madal (keskmine väärtus 2,70 individuaalsete vastuste puhul). See võib olla tingitud nii keele- kui ka kultuuribarjääridest.

Samuti väärib märkimist individuaalsete vastuste variatiivsus. Enamiku väidete suur standardhälvete suurus (1,00 kuni 1,45) on tingitud eelkõige väiksest vastajate arvust, kuid näitab ka respondentide seas valitsevat laia arvamuste spektrit ja peegeldab nende kohanemiskogemuste heterogeensust. See võib peegeldada erinevusi keeleoskuses, riigis elamise kestuses, akadeemilises taustas ja õpilaste motivatsioonis.

Saadud tulemuste põhjal saan teha järgmised järeldused Narva kolledži välisüliõpilaste, kes uuringus osalesid, kohanemise olukorra kohta:

- Uuringus osalenud üliõpilased kohanevad üldiselt hästi igapäevaelu ja kultuuriliste aspektidega, kuid kogevad raskusi akadeemilises keskkonnas ega kasuta piisavalt olemasolevaid tugiressursse.
- Vaatamata kultuuriteadlikkusele tunnevad paljud vastajad end endiselt sotsiaalselt isoleerituna ja nende osalemine kogukonnaelus on madal.
- Kogemuste heterogeensust rõhutab vajadust paindlikuma ja individuaalsema toe järele haridusasutuse poolt.

Seega toovad analüüsitulemused esile välisüliõpilastele mõeldud tugisüsteemide arendamise olulisust, eriti keeletoe, psühholoogilise kohanemise ja sotsiaalse integratsiooni osas.

3.4. Indekstunnuste analüüs

Teise uurimisküsimuse eesmärk oli välja selgitada, millised on seosed Narva kolledži välisüliõpilaste kohanemise peamiste tegurite vahel. Selleks analüüsisin viie määratud teema tulemusi, nende teemade indekseid ja võimalikke seoseid.

Tabel 1. Indeksite keskmised. * $p < .05$

	Keskmine indeksi väärtus (üldine)	Keskmine indeksi väärtus (venekeelsed vastajad)	Keskmine indeksi väärtus (eestikeelsed vastajad)
Keelekohanemine	3.00	3.02	2.94
Kultuuriline kohanemine	3.44	3.50	3.25
Sotsiaalne integratsioon	3.21	3.29	2.94
Igapäevane kohanemine	3.76	3.65	3.88
Psühholoogiline heaolu ja stress	2.67	2.67	2.67

Kõigi vastajate lõikes on viie indeksi keskmised väärtused üldjoontes mõõdukad kuni üsna head. Keelelise kohanemise indeks keskmine on 3,00 ning sotsiaalse integratsiooni on 3,21, mis viitab keskmisele tasemele. Kultuurilise kohanemise keskmine on 3,44 ja igapäevane kohanemine on 3,71; need on kõrgemad tulemused – eriti igapäevase kohanemise indeksis, mis on viiest indeksist kõrgeim ja näitab head toimetulekut igapäevaelus. Psühholoogilise heaolu ja stressi indeks on ainsana alla skaala keskpunkti 3 (keskmine 2,67), olles selgelt madalaim; see viitab, et psühholoogilise heaolu osas on vastajatel keskmiselt rohkem raskusi ja stressi.

Keelerühmade võrdlus toob välja mõningaid erinevusi indeksite lõikes. Venekeelsete vastajate keskmised näitajad keelelise, kultuurilise ja sotsiaalse intergatsiooni indeksite

võrdluse osas olid veidi kõrgemad kui eestikeelsetel. Näiteks keeleline indeks on vene rühmas keskmiselt 3,02 aga eesti rühmas 2,94; kultuuriline indeks vastavalt 3,50 ja 3,25; ning sotsiaalne indeks on 3,29 ja 2,94. Seevastu igapäevase kohanemise indeks näitaja on eestikeelsetel mõnevõrra kõrgem (keskmine 3,88) kui venekeelsetel (3,65). Psühholoogilise heaolu ja stressi indeks keskmine jäi mõlemas rühmas samaks (2,67), mis tähendab, et psühholoogilise heaolu ja stressi tasemes grupiti erinevust ei esinenud.

Indeksite võrdluse põhjal võib esile tõsta, et suurim erinevus keelerühmade vahel ilmnes sotsiaalse integratsiooni indeksis – venekeelsete vastajate keskmine oli märgatavalt kõrgem. Keelelise kohanemise näitajad olid seevastu mõlemas rühmas peaaegu identsed. Samuti oli psühholoogilise heaolu ja stressi indeksi keskmine mõlemal rühmal täpselt sama, viidates mõlema grupi sarnasele stressitasemele ja heaolule. Kuna need erinevused ei olnud eelkõige vastajate väikese arvu tõttu statistiliselt olulised, siis tuleks siin ilmnunud erinevuste kontrollimiseks viia läbi järgmine, kõigi eesti keele aasta programmis osalenute küsitlus.

3.4.1. Keeleline kohanemine (väited 1–4)

Eesti keele oskust puudutavate väidete plokis täheldatakse venekeelsete ja eestikeelsete vastajate vahel mõningaid erinevusi. Väite 1 (“Tunnen end igapäevaelus eesti keeles suheldes mugavalt”), vt Lisa 1. kohaselt hindavad venekeelsed elanikud oma mugavust veidi madalamalt (keskmine 3,23, SD 1,54; mediaan 3,00) kui eesti keelt paremini kõnelevad inimesed (3,75; SD 1,26; mediaan 4,00). See tähendab, et üldiselt tunnevad venekeelsed õpilased end igapäevases eesti keeles suhtlemises vähem kindlalt, samas kui eesti keelt paremini kõnelevad osalejad kalduvad selle väitega rohkem nõustuma. Venekeelses rühmas on vastuste vahemik suurem, mis viitab märkimisväärsele varieeruvusele – mõned neist ei tunne end üldse mugavalt, samas kui teised on keele igapäevases kasutamises kindlamad.

Väite 2 („Väljendan akadeemilises keskkonnas vabalt oma mõtteid eesti keeles ja saan teistest aru”) puhul on kahe rühma keskmised tulemused peaaegu identsed: venekeelsete puhul $M = 3,31$ ($SD = 1,25$; mediaan 3,00), eesti keelsete vastajate puhul $M = 3,00$ ($SD = 1,41$; mediaan 3,50). Mõlemad väärtused on lähedased skaala keskpunktile (3,00), mis vastab neutraalsele asendile. See näitab, et kumbagi gruppi kuulujad on oma akadeemiliste keeleoskuste osas üsna üksmeelsed. Samal ajal on eestikeelse rühma mediaan mõnevõrra kõrgem, mis viitab sellele, et pooled neist vastanutest hindasid oma oskusi pigem kõrgemalt. Samal ajal olid vastused venekeelses rühmas samuti üsna laialt jaotunud ($SD = 1,25$),

peegeldades akadeemilise eesti keele erinevat oskustaset: mõned õpilased väljendavad end vabalt, teised aga kogevad raskusi.

Keeleraskuste kohta käivad väited näitavad vastupidist pilti. Väide 3 oli pööratud („Mul on raske eestikeelsetest loengutest aru saada, õppematerjali lugeda või referaate kirjutada“). Mõlemad õpilaste segmendid üldiselt ei nõustu selliste raskuste olemasoluga: venekeelsete õpilaste keskmine väärtus $M = 2,69$ ($SD = 1,11$), eesti keelt kõnelevate õpilaste puhul $M = 2,75$ ($SD = 0,96$). Need on üsna madalad hinnangud, mediaanväärtustega mõlemas rühmas, mis jäävad vahemikku 2–3, mis tähendab, et enamik vastanutest ei taju eesti keeles õppematerjali mõistmisel olulisi raskusi. Vene-inglise ja eestikeelse küsimustiku versiooni täitnud vastajate vastuste erinevused on väikesed ja statistiliselt ebaolulised: kahe rühma vastuste jaotused kattuvad ning mõlemas rühmas on ülekaalus hinnangud „2” („pigem mitte nõus” raskustega) ja „3” (neutraalne).

Väite 4 („Kasutan kolledži või teiste organisatsioonide pakutavaid keeletee teenuseid“) puhul andsid mõlemad rühmad üsna madalaid hinnanguid, eriti eestikeelsed. Venekeelsete seas on keskmine tulemus $M = 2,23$ ($SD = 1,48$; mediaan 2,00) mis näitab keelekursuste või -tee haruldast kasutamist – enamik inimesi ei kasuta selliseid teenuseid. Eestikeelsete vastajate seas on keskmine tulemus veelgi madalam – $M = 1,75$ ($SD = 0,96$; mediaan 1,50), mis tähendab, et selles alamrühmas ei kasutanud praktiliselt keegi lisakeeleteetust. Võib-olla on neil vastajatel kas juba piisavad keeleoskused ja nad ei vaja abi või vastupidi, nad ei pea saadaolevaid teenuseid kasulikuks. Üldiselt otsivad nii vene kui ka eesti keelt kõnelevad uuringus osalenud üliõpilased keelelist tuge harva, kuigi vene keelt kõnelevad õpilased teevad seda veidi sagedamini (nende keskmine on veidi kõrgem).

3.4.2. Kultuuriline kohanemine (väited 5–6)

Ka Eesti kultuuriga seotud väited näitasid rühmade vahel erinevusi. Viienda väite 5 („Ma tunnen hästi Eesti kultuuri, traditsioone ja komme“) osas on venekeelsed õpilased keskmiselt oluliselt tugevamalt nõus: $M = 3,77$ ($SD = 1,01$; mediaan 4,00). See on üsna kõrge näitaja, mis tähendab, et paljud venekeelsed vastajad hindavad oma kultuuriteadmisi heaks (tavaliselt on vastus „4” – „pigem nõus”). Eestikeelsed osalejad hindasid enda teadmisi tagasihoidlikumalt: $M = 3,00$ ($SD = 0,82$; mediaan = 3,00). Nende vastused on üsnagi neutraalsed, mis tähendab, et keskmiselt nõustuvad nad vaid osaliselt väitega, et tunnevad Eesti kultuuri hästi. See lahknevus võib tunduda üllatav, kuid tasub arvestada, et venekeelsed

rahvusvahelised tudengid õpivad kohaliku kultuuri kohta tõenäoliselt aktiivselt venekeelsete allikate või ürituste kaudu või hindavad nad oma teadlikkuse taset subjektiivselt üle.

Väite 6 („Osalen Eesti kultuuriüritustel: riigipühadel, rahvusköögi nautimisel, kontsertidel jne.“) puhul on rühmade keskmised hinnangud lähedased: venekeelsete vastajate puhul $M = 3,23$ ($SD = 0,83$; mediaan 3,00), eesti keelt kõnelevate vastajate puhul $M = 3,50$ ($SD = 1,73$; mediaan 3,50). Venekeelsetel õpilastel on keskmiselt neutraalne või mõõdukalt positiivne suhtumine kultuuriüritustel osalemisse (mediaan on 3,00, st pooled vastajatest ei nõustu ega ole osalemise suhtes eriarvamusel. Eesti keeles vasatajate hinnangud on küll veidi kõrgemad, kuid erinevused ei ole statistiliselt olulised. Samas võib oletada, et mõned neist on tugevamini kultuuriellu kaasatud (näiteks mõned osalevad aktiivselt, andes hindeid 4–5). Eestikeelse rühma kõrge standardhälve (1,73) viitab aga tugevale heterogeensusele: arvamused jagunesid. On tõenäoline, et mõned eestikeelsed vastajad osalevad regulaarselt kohalikel kultuuriüritustel (märkides „täiesti nõus“), teised aga ei osale üldse („täiesti mittenõus“). Seetõttu oli mediaani väärtus ka 3,00 ja 4,00. Venekeelses vastajate rühmas on standardhälve väiksem, mis võib viidata ühtlasemale mõõdukale kaasatusele: võib-olla paljud neist käivad aeg-ajalt mõnel üritusel, kuid ilma aktiivse osaluseta.

3.4.3. Sotsiaalne integratsioon (väited 7, 8, 14, 15)

Integratsiooni sotsiaalsed aspektid – suhtlemine kohalike elanikega, kogukonda kuulumise tunne ja sõprussuhete loomine – andsid vastakaid tulemusi.

Väite 7 („Suhtlen kohalike elanikega väljaspool tunde“) puhul kipuvad mõlemad rühmad keskmiselt jaatavalt vastama. Venekeelsed hindavad oma suhtlustaset kohalikega pigem keskmiseks: $M = 3,38$ ($SD = 1,50$; mediaan 3,00). See tähendab, et mõned venekeelsed tudengid suhtlevad aktiivselt kohalike elanikega (valides maksimumväärtuse „5“), kuid on ka palju neid, kes suhtlevad vähe (vastused „1“ või „2“), sellest ka suur vahemik. Eestikeelsetel vastajatel on seevastu veidi kõrgem keskmine tulemus $M = 3,75$ ($SD = 1,26$; mediaan 4,00). Pooled neist on hinnanud koolivälist suhtlust keskmisest kõrgemal. Võib eeldada, et eesti keele oskus soodustab mitteametlikku suhtlemist: eesti keelt kõnelevad välismaalased on avatavamad, samas kui mõned vene keelt kõnelevad õpilased võivad suhtlust piirata oma kitsa tutvusringkonnaga.

Väide 8 peegeldab riigiidentiteeti: „Tunnen end osana Eesti ühiskonnast.“ Siin on rühmade keskmised skoorid neutraalse positsiooni tasandil peaaegu identsed. Venekeelsete inimeste

seas $M = 2,92$ ($SD = 1,50$; mediaan 3,00), eestikeelsete inimeste seas $M = 3,00$ ($SD = 1,41$; mediaan 3,50). Mõlemas grupis on vastused mitmekesised: on neid, kes ei tunne end üldse ühiskonna osana, ja neid, kes tunnevad olulist kuuluvustunnet. Keskmiselt on ülekaalus neutraalsed või nõrgalt vastuvõetavad hinnangud. Võib märkida, et eestikeelsed osalejad andsid veidi kõrgemaid vastuseid, kuid üldiselt ei väljendanud kumbki grupp tugevat kuuluvustunnet. See on ootuspärane, arvestades, et kõik vastajad on rahvusvahelised üliõpilased: täielik tunne uue ühiskonna osaks olemisest ei teki tavaliselt kohe ja sõltub paljudest teguritest.

Väidete 14 ja 15 puhul, mis puudutasid sõprussuhete loomist kohalike õpilastega, ilmnisid rühmade vaheliste hinnangute vahel teatud erinevused, kuid need polnud statistiliselt olulised. Väitega 14 („Mul oli lihtne kohalike õpilaste seast sõpru leida“) nõustuvad venekeelsed õpilased keskmisest sagedamini: $M = 3,46$ ($SD = 1,33$; mediaan 4,00). Enamikul neist polnud sõprade leidmisega erilisi probleeme – pooled vastanutest olid sellega vähem või rohkem nõus. Need tulemused on varasemate rahvusvaheliste uuringute tulemusi arvestades mõnevõrra üllatavad. Näiteks Erasmuse tudengite võrgustiku (ESN) 2016. aasta uuring näitas, et paljudel vahetusüliõpilastel on raskusi kohalikega sõbrunemise leidmisega. Seega võib minu küsitluse tulemust pidada positiivseks erandiks, mis viitab sellele, et minu uuritud kontekstis olid tingimused kohalike sõprussuhete tekkeks soodsamad.

Eestikeelsete vastajate seas on hinnangud veidi madalamad: $M = 2,25$ ($SD = 1,50$; mediaan = 2,00). See tähendab, et sellel grupil oli seevastu enamasti raskusi kohalikega sõpruse leidmisega (tüüpiline vastus: „2“, pigem mitte nõus). Eesti keeles respondentide seas on ka hajuvus suur, mis viitab erinevatele kogemustele: kaks vastajat ei nõustunud selle väitega üldse, samas kui üks osaleja hindas väidet hindega 4.

Väite 15 puhul, mille tähendus on sarnane („Tunnen end Eesti õpilastega suheldes mugavalt“), on hinnangute trend sarnane. Venekeelne grupp tunneb end keskmiselt üsna kindlalt: $M = 3,38$ ($SD = 1,19$; mediaan 4,00). Väike standardhälve viitab järjepidevamale arvamusele – viis venekeelset vastajat märkisid „pigem nõustun“, ehk nad tunnevad end eesti kursusekaaslastega õppimise või igapäevaelu kontekstis suheldes võrdlemisi mugavalt. Eestikeelsed osalejad andsid aga keskmiseks hindeks vaid $M = 2,75$, väga suure hajuvusega ($SD = 2,06$) ja mediaaniga umbes 2,50. See tähendab, et nende hinnangud polariseerusid: tõenäoliselt leidsid mõned eesti keelt kõnelevad õpilased oma eesti eakaaslastega ühise keele (mõned vastused olid „5“ – täiesti nõus), teised aga ei tundnud end üldse mugavalt (esines

isegi vastuseid „1” – täiesti mitte nõus). Selle tulemusel osutus selle rühma keskmine hinnang neutraalsest skaala keskpunktist madalamaks. Seega ei õnnestunud kõigil eesti keelsetest vastajatest välismaalastel vaatamata keeleoskusele tudengikogukonda sulanduda, samas kui vene keelt kõnelevatel välismaalastel tundub ilmselt olevat vähem probleeme Narva kolledži tudengitega suhtlemisel. Võib-olla suhtlevad venekeelsed tudengid nendega rohkem vene või inglise keeles või leiavad ühise suhtlusringi, mis vähendab suhtlusbarjääre.

3.4.4. Igapäevane kohanemine (väited 9–10)

Üheksas ja kümnes väide peegeldavad kohanemist igapäevaelus – igapäevaste probleemide lahendamist ja kliimaga harjumist.

Seoses üheksanda väitega („Mul on raskusi igapäevaste probleemide lahendamisega: eluase, transport, toit, arstiabi“) märkisid peaaegu kõik eesti keelsed uuringus osalejad selles välja toodud raskuste puudumist. Nende hinnangute keskmine oli vaid 1,25 (SD = 0,50; mediaan = 1,00), mis tähendab üksmeelset mittenõustumist igapäevaste probleemide olemasoluga – kolm vastajat neljast andsid minimaalse hinde „1“ („täiesti mitte“) ja ainult üks leidis, et ta ei ole nende olemasoluga pigem nõus. Venekeelsete üliõpilaste jaoks on olmeküsimuste lahendamine mõnevõrra keerulisem, kuigi üldiselt hindavad nad enda igapäevast olukorda samuti soodsaks. Selle grupi hinnangute keskmine väärtus 1,92 (SD = 1,32; mediaan 2,00), ehk enamus valis samuti madalad skoorid (ei nõustunud etteantud väitega). Siiski on vahemik suurem: oli vastajaid, kes võtsid neutraalse positsiooni või tunnistasid teatud raskusi. Teisisõnu, peaaegu ükski eestikeelne vastaja ei koge igapäevaprobleeme, samas kui vene keelsete rerspondentide seas oli üksikuid õpilasi, kes puutusid igapäevaelus kokku teatud raskustega.

Kohaliku kliimaga Kohanemist hindasid osalejad mitmetähenduslikult. Mõlemas rühmas on keskmised skoorid neutraalsed: venekeelsetes 3,23 (SD = 1,79; mediaan 3,00, eestikeelsetes 3,00 (SD = 1,63; mediaan = 3,00). See tähendab, et keskmiselt ei kogenud õpilased kliimaga kohanemisel suuri probleeme (enamik nõustuks, et nad olid kohanenud), kuid kõrge standardhälbe väärtused viitavad individuaalsete kogemuste mitmekesisusele. Eriti suur on hajuvus venekeelsete seas (SD = 1,79): nende vastused hõlmavad kogu skaala vahemikku „1“-st kuni „5“-ni. Mõned venekeelsed inimesed ei nõustud üldse sellega, et nad on ilmaga harjunud (ilmselt oli neil raske aklimatiseeruda), teised aga olid täiesti nõus (nad kohanesid probleemideta). Eestikeelsed vastajad olid oma vastustes mõnevõrra järjepidevamad (SD =

1,63), kuid ka oma arvamustes jagunesid nad mitmeks. Mediaankeskmised on 3,00, mis viitab sellele, et pooled vastanutest mõlemas rühmas kohanesid kergesti, teine pool aga koges raskusi. Võib eeldada, et isiklik kogemus mõjutab kliima kohta antud hinnanguid: võib-olla on Eesti kliimatingimused tuttavamad neile, kes on pärit sarnastest piirkondadest (näiteks samast kliimavööndist pärit venelastele võib kliima olla suhteliselt tuttav, mistõttu märkimisväärne osa märkis kõrgeid tulemusi, kompenseerides neid, kellel see raskusi tekitab). Igatahes statistilisi erinevusi gruppide vahel praktiliselt pole – kliima osutus mõlema jaoks võrdselt vastuvõetavaks proovikiviks.

3.4.5. Psühholoogiline heaolu ja stress (väited 11–13)

Need väited puudutasid õpilaste emotsionaalset seisundit ja nende psühholoogilise abi otsimist. Siit ilmnisidki mõned statistilised erinevused rühmade vahel.

11. küsimuse („Tunnen end sageli üksildase, koduigatseva või nostalgilise“) puhul ei kipu kumbki grupp end keskmiselt üksildaseks pidama. Venekeelsed vastajad andsid keskmiseks hindeks 2,54 (SD = 1,45), eestikeelsed aga 2,50 (SD = 1,00), mis ei ole väga erinev. Need väärtused jäävad alla skaala keskpunti (3), mis tähendab, et üldiselt on vastajatel suurem tõenäosus mitte nõustuda väitega, et nad tunnevad end sageli üksildasena või koduigatsevana. Hinnangute mediaan on mõlemas rühmas ligikaudu 2 (eriti lähedal on see eesti keelt kõnelevate seas, kus jaotus on vähem hajutatud). Seega oli mõlemas grupis enam kui pool osalejatest selle väitega pigem mitte nõustujaid. See on julgustav tulemus: hoolimata võõral maal elamisest ei koge enamik õpilasi pidevat üksindust ja nostalgiat. Venekeelsete vastajate seas on hinnangute vahemik siiski suurem – leidub isikuid, kes märkisid kõrgeid hindeid (4 või isegi 5), st nad igatsevad väga kodu järele, samas kui eestikeelsed vastajad näevad selles märksa väiksemat probleemi (neude hinnatud jäävad 2–3 skaalapunkti kanti. Üldiselt rühmade vahel erinevusi ei ole: üksinduse näitajad on sarnased.

Täiesti teistsugune pilt ilmneb väitele 12: „Tunnen uues riigis õppimise või elamise pärast stressi või ärevust“ antud vastustest. Siin on keskmised väärtused statistiliselt olulised. Venekeelsed vastajad hindasid stressi taset keskmiselt madalaks: 2,69 (SD = 1,32; mediaan 3,00). See tähendab, et enamik venekeelseid vastajaid kas ei koge tõsist stressi või kogeb seda episoodiliselt – tüüpiline vastus kõigub „2“ ja „3“ skaalapunkti vahel. Seevastu eesti keelt kõnelevad vastajad märkisid peaaegu ühehäälselt kõrget ärevuse taset: nende keskmine

tulemus oli 4,50 suhteliselt väikese hajuvusega ($SD = 0,58$). Peaaegu kõik selles grupis nõustusid selle väitega (mediaan = 4,50): pooled andsid maksimaalse hinde „5“ („täiesti nõus“), ülejäänud – „4“ („pigem nõus“). Teisisõnu, eestikeelsed vastajad teatasid väga suurest stressist, mis on seotud välisriigis õppimise ja elamisega. See erinevus – venekeelsed respondendid on oluliselt vähem ärevad kui eestikeelsed vastajad – on kogu uuringu suurim rühmadevaheline erinevus. On võimalik, et need neli inimest pärinesid Eesti kultuurist kaugematest kultuuridest või seisid silmitsi muude spetsiifiliste raskustega, sellest ka kõrge stressitase. Igal juhul on erinevus üsna märkimisväärne: eestikeelsed vastajad märkisid stressi peaaegu ühehäälselt, samas kui vene keelsete õpilaste seas ei tunnetanud märkimisväärne osa seda nii teravalt.

Väide 13 („Pöördusin abi psühholoogi või teiste kohanemisspetsialistide poole“) peegeldab huvitavat olukorda. Venekeelses rühmas on hinnangud peaaegu eitavad: keskmine hinnang 1,23 ($SD = 0,60$, mediaan = 1,00. Teisisõnu, valdav enamus venekeelsetest vastajatest ei otsinud kohanemisperiodil kunagi professionaalset abi – peaaegu kõik vastused olid „1“ („täiesti mitte nõus“), „pigem mitte nõus“ „2“. Need vastused on kooskõlas teiste uurimistulemustega (Dombou *et al.*, 2023, lk 9): immigrantidest õpilased otsivad ametlikku abi oluliselt harvemini kui põliselanikest õpilased. Seda seetõttu, et nad püüavad raskustega tõenäolisemalt ise toime tulla või toetuvad mitteametlikele tugiallikatele (sõbrad, perekond, religioon), pöördudes professionaalse abi poole alles siis, kui probleemid süvenevad (Peiwei Li *et al.*, 2013, lk 8). Olukorda süvendavad arvukad takistused, alates häbimärgistamisest ja kultuurilistest erinevustest kuni teabe puudumise ja logistiliste raskusteni (Dombou *et al.*, 2023, lk 13). Eestikeelses rühmas on keskmine oluliselt kõrgem –3,00, kuid erakordselt suure hajuvusega ($SD = 2,31$) ja mediaaniga 3,00. Sellised parameetrid viitavad arvamuste polariseerumisele: tegelikult jagunesid selle rühma andmed suure tõenäosusega võrdselt – mõned vastajad valisid miinimumi („1“) ja mõned maksimumi („5“). Näib, et kaks neljast eestikeelsest respondendist ei otsinud üldse spetsialistidelt abi, samas kui ülejäänud kaks otsisid aktiivselt abi (võimalik, et külastasid psühholoogi), et lahendada oma kohanemisprobleeme. Selle tulemusel osutus grupi keskmine hinnang neutraalseks. Kuigi rühmadevaheliste keskmiste erinevus on statistiliselt oluline (eestikeelsed vastajad on keskmiselt neutraalsele seisukohale lähemal, venekeelsed aga ei pöördunud abi saamiseks), ei võimalda vastajate väike arv sellest kaugemaleminevaid järeldusi teha. Ainult eestikeelne rühm sisaldab vastandlikke alamrühmi: mõned pöördusid abi saamiseks, teised mitte. Venekeelsed on suhteliselt üksmeelsed selles, et nad ei pöördunud abi saamiseks

psühholoogist või teiste kohanemisspetsialistidest. See on kooskõlas venekeelsete inimeste madalama stressitasemega. Siiski tasub arvestada, et uuringute (Leipzig, 2006) kohaselt väldivad venekeelsed kliendid sageli psühholoogilise abi otsimist tugeva stigma, kultuurinormide tõttu, mis keelavad isikliku teabe jagamise võõrastega, ja spetsialistide umbusalduse tõttu; Teraapiat peetakse sageli ebapiisavalt tõsiseks ravimeetodiks. Lisatakistusteks on raskused eneseavamisega, hirm oma probleemidega teiste asjadesse „segamise“ ees ja eelistamine mitteametlikule toele. Immigratsioonistress süvendab sisemisi raskusi, kuid ei vii alati professionaalse abi otsimiseni.

Need eestikeelsed respondendid, kes kogesid äärmiselt suurt stressi, võisid olla need, kes abi otsisid. Üldiselt võib järeldada, et venekeelsed vastajad kohanevad psühholoogiliselt iseseisvamalt (või toetuvad sõprade/perekonna mitteametlikule toele), samas kui eestikeelsete vastajate seas oli juhtumeid, kus kohanemisel otsiti professionaalset abi.

3.4.6. Rühmade võrdlus

Venekeelsete ja eestikeelsete vastajate poolt antud hinnangute erinevuste statistilise olulisuse analüüs näitas, et valdav enamus keskmiste tulemuste erinevustest ei ole statistiliselt olulised.

Ainsad väited, kus ilmnisid statistiliselt olulised erinevused, olid uues riigis õppimisest ja elamisest tingitud stressi ja psühholoogilise ning kohanemisalase abi saamist käsitlevad punktid. Venekeelsete ja eestikeelsete vastajate vastuste vahel on märkimisväärne lõhe. Märkimisväärselt kõrgemat stressitaset täheldati vastajate seas, kes otsustasid vastata küsimustikule eestikeelses versioonis. Nemad pöördusid rohkem ka abi saamiseks. Seega võib väita, et uuringus osalenud eestikeelsed vastajad kogesid uues keskkonnas rohkem stressi kui venekeelsed respondendid ning nad pöördusid ka sagedamini abi saamiseks. Näiteks, kuigi venekeelsetel oli mõnevõrra lihtsam sõpru leida (keskmine erinevus 1,21 punkti kohalike seast sõprade leidmise korral) ja eestikeelsetel vastajatel oli oluliselt suurem tõenäosus psühholoogilise abi otsimiseks (1,77 punkti erinevus väite 13 puhul), siis statistiliselt olid need erinevused olulised.

Ülejäänud teemade puhul ei olnud keskmiste hinnangute vahelised erinevused statistiliselt olulised. Vastuste suur varieeruvus rühmades ja eestikeelse valimi eriti väike suurus tähendavad, et standardhälbed on suured. Teisisõnu, arvestades hinnangute hajuvust, ei saa me välistada, et enamikus kohanemise aspektides on need kaks rühma üldiselt sarnased.

Tuleb märkida, et hinnangutevaheliste erinevuste statistilise olulisuse puudumine ei tähenda, et rühmade kogemused on täiesti sarnased, vaid näitab ainult seda, et väikese arvu vastajate põhjal pole võimalik piisavalt tugevaid järeldusi teha. Siiski on olemas trende (sellest lähemalt allpool).

3.4.7. Hinnangute kõige märkimisväärsemad erinevused ja hajuvus

Kuigi formaalselt oli oluline ainult stressitaseme erinevus, on mõned rühmadevaheliste erinevuste trendid tähelepanuväärsed. Suurim keskmiste hinnete erinevus, lisaks juba mainitud stressile (väide 12), täheldati väite ka 13 (psühholoogiga ühenduse võtmine) puhul. Mõlemal juhul näitasid eesti- ja venekeelsete vastajate rühmad vastupidiseid kogemusi: venekeelsed ei otsinud peaaegu kunagi spetsialistidelt abi ($M = 1,23$), samas kui eestikeelses rühmas olid keskmised hinnangud palju kõrgemad ($M = 3,00$), kuna osa õpilastest otsis aktiivselt abi. Samamoodi leidsid venekeelsed inimesed, et neil oli lihtsam sõpru leida ($M = 3,46$) versus eestikeelsetel respondentidel ($M = 2,25$). Kuigi need keskmised erinevused ei leidnud väikese valimimahu tõttu statistilist kinnitust, näitab nende suurusjärg (>1 punkt) potentsiaalselt olulisi praktilisi erinevusi kohanemiskogemustes. Venekeelsetel vastajatel näis olevat toetavam suhtlusring ja nad otsisid harvemini professionaalset tuge, samas kui eesti keelt kõnelevate õpilaste seas esines mõnel sotsiaalseid raskusi ja tugevat stressi, mis ajendas neid psühholoogide poole pöörduma.

Lisaks on eesti keelt kõnelevad vastajad keelelise ja kultuurilise integratsiooni poolest venekeelsetest vastajatest mõnevõrra edukamad. Nende keskmised hinnangud on veidi kõrgemad kodus mugava eesti keele suhtlemise ($3,75$ vs $3,23$) ja kultuuriüritustel osalemise ($3,50$ vs $3,23$) puhul. See näitab, et eesti keele oskus kannab vilja: neid õpilasi on kergem kultuuriellu ja suhtluse kaasata. Keeleoskuse erinevus õppetöös on rühmade vahel minimaalne, kuid igapäevakeeles on eestikeelsed vastajad selgelt enesekindlamad. Venekeelsed õpilased näivad olevat vastupidiselt sotsiaalses ja igapäevaelus paremini kohanenud: neil oli lihtsam eestlaste seas sõpru leida, nad tundsid vähem stressi ja praktiliselt ei vajanud nad psühholoogilist abi. Venekeelsed olid ka veendunud paremas kohaliku kultuuri tundmises (võimalik, et ka vene kultuurist Eestis või venekeelsete kanalite kaudu).

Standardhälvete võrdlus näitas, milliste väidete puhul oli vastuste vahemik suurim ehk kus rühmades erinesid arvamused kõige rohkem. Venekeelses valimis täheldati kõrgeimat standardhälvet kliimamuutustega kohanemise ($SD = 1,79$) ja sotsiaalse suhtluse (väited 7 ja

8, SD 1,50) küsimuste puhul. See tähendab, et venekeelsete vastajate kogemused nendes valdkondades on väga erinevad: näiteks mõned harjuvad kliimaga kergesti, teistel on raskem; mõned inimesed suhtlevad kohalikega aktiivselt, teised aga vaevu. Eestikeelses rühmas täheldati suurimaid lahkavusi väite 13 puhul psühholoogilise abi saamiseks pöördumise kohta (SD = 2,31) ja väite 15 puhul suhtlemise kohta eesti õpilastega (SD = 2,06). Nagu me juba märkisime, on arvamused siin tegelikult vastandlikeks jagunenud. Vähemal määral, kuid siiski märgatavalt, erinesid eestikeelsed respondendid ka kultuuriüritustel osalemise küsimuses (SD = 1,73) – mõned osalevad aktiivselt, mõned mitte.

Vastupidi, suurimat üksmeelt mõlema grupi sees täheldatakse igapäevaste aspektide hindamisel. Eestikeelsetel vastajatel on olmeprobleemide puudumisel äärmiselt väike hajuvus (SD = 0,50), see tähendab, et peaaegu kõik vastajad nõustuvad, et probleeme pole olemas. Venekeelsed vastasid üsna järjekindlalt ka abi otsimise küsimustes (SD = 0,60) – ehk siis peaaegu kõik ei otsinud abi – ja kultuuriüritustel osalemises (SD = 0,83) – nende arvamused erinesid vaid veidi. See viitab sellele, et nende grupis on ülaltoodud punktide osas sarnased kogemused: venekeelsed vastajad ei kasuta ühtlaselt psühholoogide teenuseid ja osalevad kultuurielus keskmiselt mõõdukalt, samas kui eestikeelsed respondendid praktiliselt ei koge olmeraskusi.

3.4.8. Tulemuste kokkuvõte

Üldiselt näitab analüüs, et vene- ja eestikeelsetel vastajatest välisüliõpilastel on nii sarnaseid kohanemisjooi kui ka mõningaid erinevusi. Enamiku väidete keskmised hinnangud olid lähedased ja statistiliselt olulisi erinevusi (95% usaldusnivoo juures) peaaegu ei leitud. See näitab, et võtmeaspektides – õpikeskkonna keele omandamine, kultuuriline orientatsioon, sotsiaalne heaolu – kogevad mõlematesse rühmadesse kuulujad sarnast kohanemisprotsessi. Näiteks mõlemad üliõpilaste segmendid saavad keskmiselt hästi hakkama keelenõuetega (kuigi eestikeelsed vastajad on igapäevaelus enesekindlamad), kogevad harva tõsiseid igapäevaelu probleeme, ei tunne end eriti üksikuna ja on teatud määral kaasatud kohaliku kultuuri.

Siiski väärivad mitmed erinevused, mis eestikeelsete vastajate väikese arvu tõttu alati statistiliselt kinnitust ei leia, tähelepanu kui potentsiaalsed kohanemisprobleemid. Eestikeelsed vastajad näitavad uues riigis õppimise ja elamisega seotud stressi ja ärevuse oluliselt kõrgemat taset. See leid on statistiliselt oluline ja peegeldab tõenäoliselt tegelikke

raskusi: võib-olla muudab suure huvikogukonna või keele puudumine nende kogemuse stressirohkemaks. Seetõttu on mõned neist sunnitud otsima professionaalset abi, samas kui venekeelsed vastajad seda praktiliselt kunagi ei tee. Teisest küljest kogevad venekeelsed üliõpilased kolledži igapäevases eesti keeles suhtlemises suuremat keelebarjääri ja võivad mitteametlikes oludes eesti keelt vähem aktiivselt praktiseerida. See ei takista neil aga tõhusamalt suhtlemast: neil on kohalike seas lihtsam sõpru leida ja nad tunnevad end oma eesti eakaaslastega üsna mugavalt. Venekeelne rühm tugineb tõenäoliselt omaenda diasporaale ja kakskeelsele suhtlusele, kompenseerides alguses keeleoskuse puudumist. Eestikeelsed respondendid võivad vaatamata tõenäoliselt paremale keeleoskusele üherlt poolt kogeda sotsiaalset isolatsiooni – nende integreerumine üliõpilaskogukonda ei suju nii sujuvalt, mis toob kaasa raskusi sõpruse ja suhtlemisega (ja selle tulemusel suurt stressi). Teiselt poolt võivad nad hoopis julgemini tunnustada oma stressi ja ka selle vastu abi julgemini otsida.

Lõpuks näitab vastuste hajuvus, et individuaalsed kohanemiskogemused on väga erinevad, eriti väikeses eesti keelt kõnelevate vastajate seas. Siin näeme polaarseid stsenaariume: mõned selle grupi õpilased on edukalt integreerunud (käivad üritustel, suhtlevad, ei tunne end üksikuna), samas kui teised seisavad silmitsi tõsiste raskustega. Venekeelses rühmas on pilt suurema osalejate arvu tõttu laiahaardelisem, kuid ka seal on alarühmi: näiteks mõned õpilased suhtlevad kohalikega põgusalt või neil on kliimaga kohanemisel raskusi, enamasti ei olnud see vastajatele probleemiks..

Kokkuvõtteks võib märkida, et kõigi rahvusvaheliste üliõpilaste tõhusaks toetamiseks on vaja neid peeneid erinevusi arvesse võtta. Venekeelsed inimesed peaksid ehk pöörama rohkem tähelepanu eesti keele praktiseerimise lisavõimalustele ja kultuurilise integratsiooni ametlikele kanalitele (et muuta oma „mõõdukas“ osalemine aktiivsemaks). Parema eesti keele oskusega välisüliõpilastele võiks pakkuda tugevdatud sotsiaalset ja psühholoogilist tuge: oluline on kaasata neid üliõpilaskogukonda, soodustada sõbralikku suhtlemist klassikaaslastega ning pakkuda kohanemisabiteenuseid varakult, ootamata stressi kriitilise tasemeni jõudmist. Vaatamata väikesele valimi suurusele osutavad tuvastatud trendid konkreetsetele valdkondadele, kus rühmadevahelised erinevused on suurimad ja kuhu seetõttu tuleks suunata jõupingutused õpilaste üleminekukogemuse parandamiseks.

3.5. Peamised korrelatsiooniseosed kohanemisnäitajate vahel

Välisüliõpilaste kohanemise erinevate aspektide vahelise seose analüüsimiseks kasutati korrelatsioonikordajaid, mis võimaldavad määrata nii uuringu tulemusel saadud indeksite vahelise seose suunda kui ka tugevust (Rootalu, 2014).

Statistiliselt olulised korrelatsioonid koonduvad üksikute kohanemisvaldkondade piires ja mõnedes aspektides ka nende vahel. Keelelise kohanemise valdkonnas täheldatakse näitajate vahel tihedat seost: näiteks mugav suhtlemine eesti keeles igapäevaelus korreleerub oluliselt eesti keele väljendusvabadusega hariduskeskkonnas (korrelatsioonikordaja 0,53, olulisuse tõenäosus $<0,05$). Mõlemal nimetatud näitajal on ootuspäraselt kõrge positiivne korrelatsioon keelelise kohanemise integraalindeksiga (korrelatsioonikordaja 0,69–0,89, olulisuse tõenäosus $<0,01$). Kultuurilise kohanemise valdkonnas on kohaliku kultuuri tundmine ja kultuuriüritustel osalemine omavahel seotud (korrelatsioonikordaja 0,60, olulisuse tõenäosus $<0,05$) ning korreleeruvad tugevalt vastava koondindeksiga (korrelatsioonikordaja 0,89, olulisuse tõenäosus $<0,01$). Samamoodi näitavad sotsiaalse integratsiooni näitajad vastastikuseid seoseid: eelkõige on kohalike õpilaste seas sõbrunemise lihtsus tihedalt seotud eesti klassikaaslastega suhtlemise mugavusega (korrelatsioonikordaja 0,67, olulisuse tõenäosus $<0,01$). See näitab iga vaadeldava kohanemisvaldkonna probleemide sisemist järjepidevust.

Lisaks sisemistele suhetele tuvastati olulisi seoseid eri valdkondade vahel. Esiteks on keeleline ja sotsiaalne kohanemine omavahel tihedalt seotud. Õpilased, kes tunnevad end igapäevases eesti keeles suhtlemises kindlalt, suhtlevad ka väljaspool kooli sagedamini kohalike elanikega (korrelatsioonikordaja 0,61, olulisuse tõenäosus $<0,01$) ning keeleoskus akadeemilises keskkonnas on seotud mugavama suhtlemisega eesti õpilastega (korrelatsioonikordaja 0,61, olulisuse tõenäosus $<0,01$). Vastupidi, raskused eestikeelse õpetuse mõistmisel takistavad oluliselt mitteametlikku suhtlust: madal keeleoskus korreleerub haruldase suhtlusega kohalikega (korrelatsioonikordaja $-0,74$, olulisuse tõenäosus $<0,01$). Samuti leiti, et sotsiaalne integratsioon ja psühholoogiline heaolu on seotud. Eesti ühiskonna osana tundmine on seotud kergema kohanemisega igapäevaeluga (näiteks ühiskonda kuulumise tunne on positiivselt seotud kohaliku kliimaga kohanemise lihtsusega, korrelatsioonikordaja 0,62, olulisuse tõenäosus $<0,01$) ja on samaaegselt seotud

madalama stressitasemega. Seega, mida suurem on kaasatus kohalikku kogukonda, seda harvemini tunnevad õpilased üksindust ja koduigatsust (korrelatsioonikordaja $-0,67$, olulisuse tõenäosus $<0,01$ kuuluvustunde ja üksindustunde vahelise seose puhul). Üldiselt korreleerub sotsiaalse integratsiooni indeks statistiliselt oluliselt keelelise kohanemise indeksiga (korrelatsioonikordaja $0,66$, olulisuse tõenäosus $<0,01$) ja on negatiivselt koreleeritud psühholoogilise stressi indeksiga (korrelatsioonikordaja $-0,60$, olulisuse tõenäosus $<0,05$). Lõpuks näitab kohanemine igapäevaelus mõõdukaid seoseid teiste valdkondadega: näiteks igapäevaste probleemide lahendamise ja kliimaga harjumise lihtsus on seotud parema sotsiaalse integratsiooni ja väiksema emotsionaalse stressiga (kliimaga kohanemise lihtsus korreleerub integratsioonitundega, korrelatsioonikordaja $0,62$, olulisuse tõenäosus $<0,01$, ja on seotud ka harvema üksindustundega, korrelatsioonikordaja $-0,73$, olulisuse tõenäosus $<0,01$). Seega on kõige ilmekamad korrelatsioonised täheldatud valdkondade „keel–sotsiaalne kohanemine” ja „sotsiaalne integratsioon–psühholoogiline heaolu” vahel, samas kui kultuuriline kohanemine on isoleeritum (selle näitajad korreleeruvad oluliselt peamiselt omavahel).

3.6. Individuaalsed erinevused ja profiilid

Ülalpool kirjeldasin üldist pilti välisüliõpilaste kohanemisest, mis põhineb keskmistel väärtushinnangutel ja tuvastatud profiilidel. Individuaalseid vastuseid vaadates saab aga sügavamalt mõista õpilaste kogemuste nüansse ja mitmekesisust.

Eelmistes osades esitatud analüüs moodustab keskmiste väärtuste ja tüüpiliste profiilide põhjal üldpildi välisüliõpilaste kohanemisest Narva kolledžis. Olukorra sügavamaks mõistmiseks on aga oluline arvestada individuaalsete reaktsioonidega, mis võimaldavad tuvastada kohanemiskogemuse olulist heterogeensust.

Uuringus osalenud 17 õpilasest 13 täitsid ankeedi vene keeles ja ainult neli eesti keeles. See suhtarv viitab sellele, et enamik vastajatest ei tunneta piisavat eesti keele oskust küsitluse mugavaks täitmiseks, mis iseenesest on keelelise kohanemise madala taseme näitaja.

Raskused on enim märgatavad akadeemilises keelekeskkonnas. Küsimus “Saan end akadeemilises keskkonnas vabalt eesti keeles väljendada ja teisi mõista” sai viiepallisel skaalal keskmiseks hindeks $3,24$ (keskmine väärtus eesti keelt kõnelevate vastajate seas $3,00$, venekeelse vastajate seas $3,31$), mis viitab mõõdukatele oskustele. Individuaalsete hinnangute vahemik näitab aga olulist erinevust ettevalmistuse tasemes: üks õpilane andis

hindeks 1, teine aga 5. Sellised polaarsed vastused toovad esile erinevused keelelise kohanemise ja õppeprotsessi integreerumise tasemes.

Sarnast mitmekesisust võib täheldada ka igapäevaelus. Küsimus “Mul on raske lahendada igapäevaprobleeme (majutus, transport, toit, arstiabi)” sai keskmise hinde 1,76, mis viitab väiksemate või harvaesinevate raskuste esinemisele. Vastused varieeruvad ka vahemikus 1 kuni 4, mis näitab erinevusi õpilaste isiklikes tingimustes ja iseseisvuse tasemes.

Eesti kultuuri- ja ühiskonnaelus osalemine jääb tulemuste järgi keskmisele tasemele. Vene- ja inglise keelt kõnelevad osalejad hindasid seotust kultuuriüritustega (rahvuslik toit, kontserdid jne) ja suhtlemist kohalike elanikega väljaspool klassiruumi vastavalt 3,23 ja 3,38. See ei viita üldisele täieliku isolatsiooni puudumisele, küll aga osundab võimalustele nende kultuuri- ja ühiskonnaellu lõimumise edasiseks arendamiseks. Mõned vastajad näitavad näiteks üles aktiivsemat kultuuriüritustel osalemist – nendele küsimustele vastavalt hinnangud olid 4 ja 5. Kolm vastajat, kes hindasid oma teadmisi eesti kultuurist kahe palliga viiest, märkisid ka selles kultuuris osalemise madalat taset: kaks vastajat hindasid seda kahega ja üks vastaja hindas ühega. See toob esile nii passiivsete kui ka mittehuvitunud osalejate ja kaasatud osalejate olemasolu kolledži kultuuridevahelises keskkonnas.

Erilist tähelepanu väärrib õpilaste emotsionaalne seisund. Küsimuste „Tunnen sageli üksildust, koduigatsust või nostalgiat“ ja „Olen stressis või mures uues riigis õppimise või elamise pärast“ keskmised hinnangud olid vastavalt 2,53 ja 3,12. Need andmed näitavad emotsionaalsete raskuste levimust. Individuaalsed vastused kinnitavad seda: näiteks hindas üks õpilane üksindust 5-ga, mis võib viidata tõsisele psühholoogilisele haavatavusele, samas kui ta hindas oma stressitaset keskmiseks (viiepallisel skaalal hinnang 3).

Samuti on oluline märkida, et ainult üks osaleja jättis tekstikommentaari avatud küsimusele oma mõtete ja soovide kohta välisüliõpilaste kohanemise teemal. Kommentaar ise on lühike ja on emotsionaalselt väga kriitiline hukkamõistev hinnang, mille sisu ei olnud käesoleva töö teemaga seotud. Kuigi see reaktsioon ei ole otseselt kohanemisega seotud, võib see viidata väliste stressorite olemasolule või laiemale sotsiaalpoliitilisele kontekstile, mis mõjutab üldist arusaama elust teises riigis. Sellised üksikasjad parandavad õpilaste arusaamist psühholoogilistest teguritest ja keskkonna tajumisest.

Seega, vaatamata keskmistele näitajatele, iseloomustab välisüliõpilaste kohanemiskogemust oluline individuaalne varieeruvus.

3.7. Kohanemisnäitajate vahelised peamised seosed

Statistiliselt olulised korrelatsioonid ilmnesid üksikute kohanemisvaldkondade piires ja mõnede nende vahel. Keelelise kohanemise valdkonnas selgusid näitajate vahelised tihedad seosed: näiteks mugav suhtlemine eesti keeles igapäevaelus korreleerub oluliselt eesti keele väljendusvabadusega hariduskeskkonnas (korrelatsioonikordaja 0,53, olulisuse tõenäosus $<0,05$). Mõlemal näitajal on omavaheline korrelatsioon kõrgel tasemel keelelise kohanemise integraalindeksiga (korrelatsioonikordaja 0,69–0,89, olulisuse tõenäosus $<0,01$). Kultuurilise kohanemise valdkonnas on kohaliku kultuuri tundmine ja kultuuriüritustel osalemine omavahel seotud (korrelatsioonikordaja 0,60, olulisuse tõenäosus $<0,05$) ning korreleeruvad tugevalt vastava koguindeksiga (korrelatsioonikordaja 0,89, olulisuse tõenäosus $<0,01$). Samamoodi näitavad sotsiaalse integratsiooni näitajad vastastikuseid seoseid: eelkõige on kohalike õpilaste seas sõbrunemise lihtsus tihedalt seotud eesti klassikaaslastega suhtlemise mugavusega (korrelatsioonikordaja 0,67, olulisuse tõenäosus $<0,01$). See näitab iga vaadeldava kohanemisvaldkonna probleemide sisemist järjepidevust.

Lisaks sisemistele suhetele tuvastati olulisi seoseid eri valdkondade vahel. Esiteks on keeleline ja sotsiaalne kohanemine omavahel tihedalt seotud. Õpilased, kes tunnevad end igapäevases eesti keeles suhtlemises kindlalt, suhtlevad ka väljaspool kooli sagedamini kohalike elanikega (korrelatsioonikordaja 0,61, olulisuse tõenäosus $<0,01$) ning keeleoskus akadeemilises keskkonnas on seotud mugavama suhtlemisega eesti õpilastega (korrelatsioonikordaja 0,61, olulisuse tõenäosus $<0,01$). Vastupidi, raskused eestikeelse õpetuse mõistmisel takistavad oluliselt mitteametlikku suhtlust: madal keeleoskus korreleerub negatiivselt suhtlusega kohalikega (korrelatsioonikordaja $-0,74$, olulisuse tõenäosus $<0,01$). Samuti leiti, et sotsiaalne integratsioon ja psühholoogiline heaolu on seotud. Eesti ühiskonna osana tundmine on seotud kergema kohanemisega igapäevaeluga (näiteks ühiskonda kuulumise tunne on positiivselt seotud kohaliku kliimaga kohanemise lihtsusega, korrelatsioonikordaja 0,62, olulisuse tõenäosus $<0,01$) ja on samaaegselt seotud madalama stressitasemega. Seega, mida suurem on kaasatus kohalikku kogukonda, seda harvemini tunnevad õpilased üksindust ja koduigatsust (korrelatsioonikordaja $-0,67$, olulisuse tõenäosus $<0,01$ kuuluvustunde ja üksindustunde vahelise seose puhul). Üldiselt korreleerub sotsiaalse integratsiooni indeks statistiliselt oluliselt keelelise kohanemise indeksiga (korrelatsioonikordaja 0,66, olulisuse tõenäosus $<0,01$) ja on pöördvõrdeliselt (negatiivselt) seotud psühholoogilise stressi indeksiga (korrelatsioonikordaja $-0,60$,

olulisuse tõenäosus $<0,05$). Lõpuks näitab kohanemine igapäevaelus mõõdukaid seoseid teiste valdkondadega: näiteks igapäevaste probleemide lahendamise ja kliimaga harjumise lihtsus on seotud parema sotsiaalse integratsiooni ja väiksema emotsionaalse stressiga (kliimaga kohanemise lihtsus korreleerub integratsioonitundega, korrelatsioonikordaja 0,62, olulisuse tõenäosus $<0,01$, ja on seotud ka harvema üksindustundega, korrelatsioonikordaja $-0,73$, olulisuse tõenäosus $<0,01$). Seega on kõige tugevamad korrelatsioonid täheldatud seostes „keel–sotsiaalne kohanemine” ja „sotsiaalne integratsioon–psühholoogiline heaolu”, samas kui kultuuriline kohanemine on isoleeritum (selle näitajad korreleeruvad oluliselt peamiselt omavahel).

3.8. Järeldused ja soovitused

Läbiviidud analüüsi põhjal saab teha järgmised järeldused:

- Rahvusvahelistel üliõpilastel on üldiselt raskusi keelelise kohanemisega, eriti akadeemilises keskkonnas.
- Eesti kultuuri- ja ühiskonnaelus osalemise tase on jätkuvalt madal, eriti venekeelsete uuringus osalejate seas.
- Muret tekitab õpilaste emotsionaalne seisund: täheldatakse sagedasi stressi ja üksinduse ilminguid.
- Tugimehhanisme (keeleabi, psühholoogiline tugi) kasutatakse vähe.

Läbivaadatud uuringute põhjal saab Narva kolledž astuda mitmeid samme, et muuta rahvusvaheliste üliõpilaste kohanemine veelgi edukamaks:

- Tõsta teadlikkust saadaolevatest tugiteenustest ja pakkuda individuaalselt kohandatud teenuseid. Seega võivad kõrgkoolide administratsioonid kaaluda rahvusvaheliste üliõpilaste enesetõhususe suurendamist, näiteks pakkudes rahvusvahelistele üliõpilastele spetsiaalseid nõustamisteenuseid, mis on osutunud edukateks (Almukdad & Karadag, 2024, lk 10). Samuti tuleks täiustada ülikoolide õpirände sakondi, mille eesmärk on konkreetselt hõlbustada välisüliõpilaste üleminekut kodumaalt vastuvõtvasse riiki: vastuvõtva ühiskonna roll kohanemisprotsessis on suur ning kirjandus rõhutab organisatsioonide abi vajalikkust (Berry, 2015, lk 710), toetades ideed institutsionaalse toe (näiteks ülikooli osakondade) olulisusest rahvusvaheliste üliõpilaste akulturatsiooni ja

kohanemise hõlbustamisel (Valenzuela, 2020, lk 12). Sellised osakonnad peaksid tegema ennetavaid pingutusi orientatsioonitundide ja infotundide korraldamiseks (Anjalin *et al.*, 2017, lk 12).

- Tõhustada tugisüsteeme, näiteks mentorite või kultuurijuhendajate teenuseid. Näiteks julgustatakse ülikoole pakkuma rahvusvahelistele tudengitele vastuvõtvaid peresid, et aidata neil uude kultuuri sujuvalt integreeruda, sest võõrustavad pered saavad aidata rahvusvahelistel õpilastel paremini mõista oma vastuvõtva riigi kultuuri (Anjalin *et al.*, 2017, lk 12). Samade argumentide põhjal võib eeldada, et kultuurilise giidi näiteks, Buddy System programm, olemasolu üliõpilaste seas avaldab positiivset mõju ka psühholoogilisele ja sotsiaal-kultuurilisele kohanemisele (Erasmus Student Network 2021). Sisemise motivatsiooni ja enesetõhususe arendamiseks pakutakse personaalset nõustamist ja mentorlust, mis hõlbustab ka akadeemilist kohanemist (Lan *et al.*, 2024, lk 19).

- Jälgida regulaarselt õpilaste psühholoogilist seisundit. Haridusasutuste esindajad peaksid jälgima kultuurišoki kogemust rahvusvaheliste üliõpilaste seas. Sellised õpilased kogevad sageli tugevat kultuurišokki ja võivad kogeda emotsionaalseid häireid, nagu ärevus ja üksindus, samuti rasket isolatsiooni ja depressiooni (Ahmed & Shahzeb, 2024, lk 4). Jälgimine on vajalik, sest kultuurišokk mõjutab negatiivselt psühholoogilist ja sotsiaalkultuurilist kohanemist (Almukdad & Karadag, 2024, lk 2). Madalama enesetõhususega õpilased kogevad suuremat kultuurišokki (Almukdad & Karadag, 2024, lk 1).

- Korraldada kultuuridevahelisi tegevusi, sealhulgas kultuurišoki teemalisi orienteeruvaid sessioone ja uutele üliõpilastele mõeldud infotunde, mis aitavad neil uue keskkonnaga kohaneda (Anjalin *et al.*, 2017, lk 12). Samuti peaksid olema rahvusvahelised esitlusprogrammid või üritused riikliku teemaga, kus rahvusvahelised üliõpilased saavad kohalike üliõpilastega suhelda (Anjalin *et al.*, 2017, lk 9). Kultuurihariduse arendamine on oluline vahendina kultuuridevaheliste suhete tugevdamiseks ja õpilaste ettevalmistamiseks integreerumiseks mitte ainult akadeemilisse, vaid ka sotsiaalsesse ja kultuuriellu (Almukdad & Karadag, 2024, lk 10). „Mitmekultuuriliste lugude” vahetamiseks ruumi loomine edendab vastastikust mõistmist ja muudab ülikoolilinnaku ideaalseks platvormiks kultuuridevaheliseks õppimiseks (Fakir, 2018, lk 232).

KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada edukad praktikad ja peamised probleemid, millega välisüliõpilased kohanemisprotsessis kokku puutuvad, ning töötada välja soovitused selle protsessi optimeerimiseks.

Bakalaureusetöö koosneb kolmest osast: teoreetiliste allikate ülevaatest, kohanemise uuringust Eesti kontekstis ja empiirilisest osast. Esimeses osas tutvusin kohanemise valdkonna võtmeuuringutega ja teises vaatlesin integratsiooniprotsessi Eesti ja täpsemalt Narva kolledži näitel. Töö kolmandas osas viisin läbi uurimistöö Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilaste seas, analüüsisin saadud tulemusi ning koostasid järeldused ja ettepanekud.

Selles töös püüdsin leida vastuseid järgmistele küsimustele:

- Milline on välisüliõpilaste üldine kohanemistase Narva kolledžis ja millised on nende kohanemisprotsessi peamised tunnused?
- Millised on seosed Narva kolledži välisüliõpilaste kohanemise põhitegurite vahel?
- Millised on peamised probleemid millega Narva Kolledži üliõpilased kohanemisprotsessi käigus kokku puutuvad?

Tehtud töö põhjal saan sõnastada järgmised vastused:

- Uurimuse tulemuste põhjal on Narva Kolledži välisüliõpilaste kohanemistase üldjoontes mõõdukas. Keskmised hinnangud kohanemisele jäid enamasti skaala keskosa vahemikku, viidates, et tudengite kohanemisprotsess hõlmab nii positiivseid kui ka väljakutseid pakkuvaid tahke. Üliõpilased tulevad hästi toime igapäevaelu praktiliste aspektidega ning on hästi kursis kohaliku kultuuri ja tavadega. Samas ilmnes, et akadeemilises keskkonnas on kohanemine raskendatud peamiselt keelebarjääri tõttu – paljudel on keeruline eestikeelset õppetööd täielikult jälgida – ning olemasolevaid tugiteenuseid (nt keeleabi, nõustamine) ei kasutata piisavalt. Hoolimata kõrge kultuurilisest teadlikkusest tunneb märkimisväärne osa vastajaist end ühiskondlikult pigem isoleerituna, osaledes võrdlemisi vähe kohalikus üliõpilaselus. Samuti varieeruvad individuaalsed kohanemiskogemused suurel määral, mis rõhutab vajadust paindliku ja personaalse toe järele.

- Analüüs tõi esile mitmed olulised seosed kohanemise põhitegurite vahel. Keeleline ja sotsiaalne kohanemine osutusid omavahel tihedalt seotuks: tudengid, kes valdasid eesti keelt paremini ja tundsid end igapäevases suhtluses kindlalt, löid lihtsamini suhteid kohalikega ning integreerusid aktiivsemalt üliõpilaskogukonda. Kehvem keeleoskus seevastu piiras mitteametlikku suhtlust ja raskendas eestikeelsete sõprussuhete loomist. Samuti ilmnes tugev positiivne seos sotsiaalse integratsiooni ja psühholoogilise heaolu vahel – õpilased, kes tundsid end Eesti ühiskonna ja ülikoolikogukonna osana, kogesid vähem stressi, üksildustunnet ja koduigatsust. Igapäevaeluga sujuvam toimetulek (näiteks elukorraldusega ja kliimaga harjumine) seostus samuti parema sotsiaalse integratsiooniga ning madalama emotsionaalse stressiga. Kultuuriline kohanemine ilmnes suhteliselt iseseisva valdkonnana, mille näitajad korreleerusid peamiselt omavahel ega avaldanud samavõrra tugevaid seoseid teiste kohanemisvaldkondadega. Üldiselt viitavad need tulemused sellele, et kohanemise erinevad tahud moodustavad omavahel seotud terviku – edu ühes valdkonnas (nt keelelises kohanemises) toetab kohanemist ka teistes aspektides.
- Töö tulemustest joonistusid välja ka peamised probleemid, millega välisüliõpilased kohanemisprotsessi käigus silmitsi seisavad. Esiteks on väljakutseks piiratud sotsiaalne läbikäimine – vähene suhtlus kohalike eakaaslastega jätab osa üliõpilasi ülikoolikogukonnast kõrvale ning soodustab üksildustunnet. Niisugune vähene integreeritus ja sellest tulenev sotsiaalne eraldatus suurendab omakorda stressi ning võib süvendada koduigatsust ja emotsionaalseid raskusi. Teiseik on selgus, et tudengid ei kasuta piisavalt pakutavaid tugiteenuseid (näiteks keeletee teenuseid ja psühholoogilist nõustamist), mis võiksid kohanemist toetada.

Läbivaadatud kirjanduse ja uuringute ning läbiviidud analüüsi tulemuste põhjal pakkusin välja järgmised võimalused õpilaste kohanemisprotsessi parandamiseks:

- Tuleks suurendada rahvusvaheliste tudengite teadlikkust olemasolevatest tugiteenustest ning pakkuda neile individuaalselt kohandatud nõustamist ja tuge ülikooli siseselt.
- Ülikoolid võiksid arendada mentor- ja kultuurijuhendajate süsteeme (nt Buddy-programm).

- Vajalik on regulaarselt jälgida rahvusvaheliste tudengite psühholoogilist seisundit.
- Soovitatav on korraldada kultuuridevahelisi tegevusi ja infoseansse.

KASUTATUD KIRJANDUS

A handbook of buddy programmes practices in Europe (2021). *Erasmus Student Network (ESN)*. https://buddysystem.eu/docs/The_buddy_programs_practices_in_Europe.pdf

(viimati vaadatud 10. mais 2025)

Abrams Z.I. (2020) Cultural Transitions. *Intercultural Communication and Language Pedagogy: From Theory To Practice* (lk 239–262). Cambridge University Press.

Adler, P. S. (1975). The transitional experience: An alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology*, 15(4), 13–23.

Ahmed, T., & Shahzeb, S. (2024). Cultural shocks: Understanding the impact on international students' academic journey at Yogyakarta, Indonesia. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 6. <https://doi.org/10.21831/jwuny.v6i1.72278>

Almukdad, M., & Karadağ, E. (2024). Culture shock among international students in Turkey: An analysis of the effects of self-efficacy, life satisfaction, and socio-cultural adaptation. *BMC Psychology*, 12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01641-9>

Almukhambetova, A., & Hernández-Torrano, D. (2021). On being gifted at university: Academic, social, emotional, and institutional adjustment in Kazakhstan. *Journal of Advanced Academics*, 32(1), 70-91. <https://doi.org/10.1177/1932202X20951825>

Amanvermez, Y., Karyotaki, E., Cuijpers, P., et al. (2024). Sources of stress among domestic and international students: A cross-sectional study of university students in Amsterdam, The Netherlands. *Anxiety Stress Coping*, 37(4), 428-445. <https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2280701>

Anjalin, U., Mazumdar, A., & Whiteside, E. (2017). Asian students' experience of culture shock and coping strategies. *Journal of Education and Social Development*, 1(1), 7-13. <https://doi.org/10.5281/zenodo.834930>

Apestequia, J., Ballester, M. A., & Cuhadaroglu, T. (2023). A behavioral model of adaptation. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 207, 146-156. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2023.01.008>

- Beilmann, M. (2020). Küsitlusuuringud. M. Beilmann, A. Roots ja K. Rootalu (toim), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/kusitlusuuringud/>
- Berry, J. W. (1980). Acculturation as varieties of adaptation. In A. Padilla (Ed.), *Acculturation: Theory, models and some new findings* (pp. 9-25). Boulder: Westview
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 697-712, <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>.
- Bunrosy, L., Sam, R., Vireak, K., et al. (2024). Factors influencing academic adjustment and learning outcomes in higher education institutions in Battambang: A conceptual framework. *European Journal of Theoretical and Applied Sciences*, 2, 9-30. [https://doi.org/10.59324/ejtas.2024.2\(5\).02](https://doi.org/10.59324/ejtas.2024.2(5).02)
- Clercq, M., Galand, B., & Frenay, M. (2016). Transition from high school to university: A person-centered approach to academic achievement. *European Journal of Psychology of Education*, 32. <https://doi.org/10.1007/s10212-016-0298-5>
- Council of Europe. (2024). *Sixth Report submitted by Estonia*. <https://rm.coe.int/6th-sr-estonia-ee/1680b056ed> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)
- Cormoş, V.C. The Processes of Adaptation, Assimilation and Integration in the Country of Migration: A Psychosocial Perspective on Place Identity Changes. *Sustainability* 2022, 14, 10296. <https://doi.org/10.3390/su141610296>
- Demes, K. A., & Geeraert, N. (2015). The highs and lows of a cultural transition: A longitudinal analysis of sojourner stress and adaptation across 50 countries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 316-337. <https://doi.org/10.1037/pspp0000046>
- Dombou, C., Omonaiye, O., Fraser, S., Cénat, J. M., Fournier, K., & Yaya, S. (2023). Barriers and facilitators associated with the use of mental health services among immigrant students in high-income countries: A systematic scoping review. *PloS one*, 18(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287162>
- Eesti keele maja veebileht. <https://www.integratsioon.ee/eestikeelemaja> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

A handbook of buddy programmes practices in Europe. *Erasmus Student Network (ESN)*. (2021). https://buddysystem.eu/docs/The_buddy_programs_practices_in_Europe.pdf (viimati vaadatud 10. mais 2025)

Estonia DreamApply (i.a.) Tartu Ülikool. https://estonia.dreamapply.com/et_EE/institutions/institution/1-tartu-ulikool (viimati vaadatid 06. jaanuaris 2025)

Fakir, M. S. (2017). Intercultural adaptation strategies to culture shock of international students in China: A case study. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v13n2p231>

Geeraert, N., & Demoulin, S. (2013). Acculturative stress or resilience? A longitudinal multilevel analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44, 1239–1260. <https://doi.org/10.1177/0022022113478656>

Hofstede, G. J., Pedersen, P. B., & Hofstede, G. H. (2002). *Exploring Culture: Exercises, Stories and Synthetic Cultures*. Intercultural Press.

Kalju, A., & Rotenberg, A. (2023). Eesti keele süvaõpe Narva kolledžis. *Tartu Ülikooli Narva kolledž veebileht*. <https://narva.ut.ee/et/eesti-keele-suvaope> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

Kantanis, T. (2000). The role of social transition in students' adjustment to the first year of university. *Journal of Institutional Research*, 9. <https://air.org.au/app/webroot/media/pdf/JIR/Journal%20of%20Institutional%20Research%20in%20Australasia%20and%20JIR/Volume%209,%20No.%201%20May%202000/Kantanis.pdf> (viimati vaadatud 10. mais 2025)

Karo, K. (2024). Kolledž arvudes. *Tartu Ülikooli Narva kolledž veebileht*. <https://narva.ut.ee/et/kolledz-arvudes> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

Kohanemisprogramm voldik “Settle in Estonia“. Helping you adjust to life in Estonia (2021). *Kultuuriministeerium*. https://www.kul.ee/sites/default/files/documents/2021-08/KohanemisprogrammVoldik_A6_148x105mm_EngWeb.pdf (viimati vaadatud 17. aprillis 2025)

Kultuuriministeerium. (2022). *Juhendmaterjal kohalikele omavalitsustele: Kohanemine ja lõimumine*. https://www.kul.ee/sites/default/files/documents/2022-03/Juhendmaterjal%20kohalikele%20omavalitsustele_kohanemine%20ja%20l%C3%B5imumine.pdf (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

Kultuuriministeerium. (2023). *Eesti ühiskonna lõimumismonitooring 2023*. <https://www.kul.ee/sites/default/files/documents/2024-04/EIM%202023%20aruanne.pdf> (viimati vaadatud 17. aprillis 2025)

Kultuurivõti. Üldinfo. Kättesaadav: <https://kultuurivoti.ee/ru/#general-info> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

Leipzig, Carmella. (2006). When Russians Come to Therapy. *The American Journal of Family Therapy*, 34(3), 219–242. [doi:10.1080/01926180600550379](https://doi.org/10.1080/01926180600550379)

Lõimumis-, sh kohanemisprogramm 2024-2027. Kultuuriministeerium. <https://kul.ee/media/5679/download> (viimati vaadatud 15. mais 2025)

Lõimumis-, sh kohanemisvaldkonna teenused Eestis. Juhendmaterjal kohalikele omavalitsustele. (2022). Kultuuriministeerium. https://www.kul.ee/sites/default/files/documents/2022-03/Juhendmaterjal%20kohalikele%20omavalitsustele_kohanemine%20ja%20l%C3%B5imumine.pdf (viimati vaadatud 15. mais 2025)

Lowry-Lehnen, T. (2015). *Psychology: Theoretical Approaches and Application in Practice*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Mulyadi, E., Permatasari, D., Soares, D., et al. (2024). Culture shock: Challenges of international students. *International Journal of Health Engineering and Technology*, 3. <https://doi.org/10.21831/jwuny.v6i1.72278>

Masooma, M. (2019). An exploration of why learning English for twelve years in Omani public schools is inadequate preparation for students entering higher education. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19601.38242>

Mäekivi, M. (2019). Galerii: Narvas avas ukseid eesti keele maja. ERR. <https://www.err.ee/987243/galerii-narvas-avas-ukseid-eesti-keele-maja>

Narva kolledž veebileht. <https://narva.ut.ee/et>

Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177-182. <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>

Orlove, B. (2009). The past, the present, and some possible futures of adaptation. In W. N. Adger, I. Lorenzoni, & K. L. O'Brien (Eds.), *Adapting to Climate Change: Thresholds, Values, Governance* (pp. 131-163). Cambridge University Press.

Oxford English Dictionary, s.v. "adaptation (n.)," September 2024. <https://doi.org/10.1093/OED/5219419376>

Peiwei Li, Y., Wong J., Toth P. (2013). Asian International Students' Willingness to Seek Counseling: A Mixed-Methods Study. *Int J Adv Counselling* 35(1), 1–15. [doi:10.1007/s10447-012-9163-7](https://doi.org/10.1007/s10447-012-9163-7)

Raidla, K. (2024). How are Ukrainian refugees adapting to life in Estonia? ERR. <https://news.err.ee/1609511836/how-are-ukrainian-refugees-adapting-to-life-in-estonia> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

Ramsaroop, S., & Petersen, N. (2020). Portraits of primary school pre-service teachers at a South African university. *Journal of Education (University of KwaZulu-Natal)*, 81, 82-98. <https://doi.org/10.17159/2520-9868/i81a05>

Reimand, I. (2024). *Narva kolledž on nii kõrgkool, kultuurimaja kui ka saatkond*. Põhjarannik. <https://pohjarannik.postimees.ee/8027172/indrek-reimand-narva-kolledz-on-nii-korgkool-kultuurimaja-kui-ka-saatkond> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

Rempel, J. N. (2011). Coping strategies for culture shock as indicators of cultural identity. *Journal of Undergraduate Anthropology*, 1(1), 49–57. <https://anthrojournal.binghamton.edu/coping-strategies-for-culture-shock/> (viimati vaadatud 15. mais 2025)

Rootalu, K. (2014). Korrelatsioonikordajad. *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/korrelatsioonikordajad/> (viimate vaadatud 15. mais 2025)

Rämmer, A. (2014). Valimi moodustamine. K. Rootalu, V. Kalmus, A. Masso, ja T. Vihalem (toim), *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/valimid/> (viimati vaadatud 11. aprillis 2025)

Sanavi, S., & Matt, J. (2022). The influence of first-year seminar participation on student retention. *Journal of Education and Training Studies*, 10(4). <https://doi.org/10.11114/jets.v10i4.5669>

Settle n Estonia (i.a.). *Sinu teejuht eestis kohanemiseks*. <https://settleinestonia.ee/> (viimati vaadatud 13. mais 2025)

Siseministerium. (2024). *Välismaalaste seaduse muutmise ja sellega seonduvalt teiste seaduste muutmise seaduse (rändemenetluste tõhustamine) eelnõu seletuskiri*. <https://www.koda.ee/sites/default/files/content-type/content/2024-03/SK%20VMS%20muutmine.pdf>

Sisseränne kasvatas veidi Eesti rahvaarvu (2024). *Postimees*. <https://www.postimees.ee/7940868/sisseranne-kasvatas-veidi-eesti-rahvaarvu> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

Sidusa Eesti arengukava 2021–2030. https://www.siseministerium.ee/sites/default/files/documents/2021-11/SIDUSA%20EESTI%20ARENGUKAVA_1611.pdf (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

Smith, B. (2017). Erasmus students struggle to make local friends – ESN survey. *The PIE*. <https://thepienews.com/erasmus-students-local-friends-esn-survey/> (viimati vaadatud 13. mais 2025)

Statistikaamet. (n.a.). *Avaleht*. <https://stat.ee/et>

Schipper, E. L. F., & Burton, I. (2009). Understanding adaptation: Origins, concepts, practice and policy. In E. L. F. Schipper & I. Burton (Toim.), *The Earthscan reader on adaptation to climate change* (lk 1–9). Earthscan.

Smirnov, I. (2012). Narva kolledž jätab vana majaga hüvasti. *Põhjarannik*.
<https://pohjarannik.postimees.ee/6592090/narva-kolledz-jatab-vana-majaga-huvasti>
(viimati vaadatud 10. aprillis 2025)

Sujana, S., Jaya, H., & Fiftinova, F. (2021). Social adjustment and academic achievement of EFL students at higher education. *Journal of English Literacy Education*, 8, 138-149.
<https://doi.org/10.36706/jele.v8i2.14328>

Tartu Ülikooli Narva Kolledž. (n.d.). *Uudised*. <https://narva.ut.ee/et/uudised> (viimati vaadatud 15. mais 2025)

Tartu Ülikooli Narva kolledži eesti keele süvaõppe süsteem, 2024. Narva kolledz veebileht.
<https://narva.ut.ee/sites/default/files/2024-02/T%C3%9C%20Narva%20kolled%C5%BEi%20s%C3%BCva%C3%B5ppe%20s%C3%BCsteem%2029.02.2024.pdf> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025).

Tartu Ülikool. (2021). *Õppekorralduseeskiri* (kehtib alates 30.08.2021). Kättesaadav:
https://ut.ee/sites/default/files/2022-02/Kehtib_alates_30_08_2021_Oppekorralduseeskiri_0.pdf (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025).

Tartu Ülikooli seadus, RT I 1995, 23, 333, [elektrooniline], kättesaadav:
<https://www.riigiteataja.ee/akt/75568>

Tartu Ülikooli õppeinfosüsteem. <https://ois2.ut.ee/>

Terziev, V. (2019). Conceptual framework of social adaptation. *IJASOS – International E-journal of Advances in Social Sciences*, 5(13), 6–15. <https://doi.org/10.18769/ijasos.531317>

Valenzuela, M. A., Flinchbaugh, C., & Rogers, S. E. (2020). Can organizations help adjust?: The effect of perceived organizational climate on immigrants' acculturation and consequent effect on perceived fit. *Journal of International Management*, 26(3), 100775.
<https://doi.org/10.1016/j.intman.2020.100775>

Wa-Mbaleka, S., & Ryszewski, S. (2012). Coping with culture shock in second-language settings. *IAMURE International Journal of Education*, 4.
<https://doi.org/10.7718/iamure.ije.v4i1.447>

Ward, C., & Kennedy, A. (1993). Psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Psychology*, 28, 129-147.
<https://doi.org/10.1080/00207599308247181>

Ward, C., & Kennedy, A. (1996). Crossing cultures. In J. Pandey, D. Sinha, & D. P. S. Bhawuk (Eds.), *Asian Contributions to Cross-Cultural Psychology* (pp. 289–306). Sage Publications, Inc.

На интеграцию и адаптацию будет направлено почти 40 миллионов евро (2024). ERR.
<https://rus.err.ee/1608929213/na-integraciju-i-adaptaciju-budet-napravleno-pochti-40-millionov-evro> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

Министерство культуры: появилась новая услуга по адаптации мигрантов (2024). ERR.
<https://rus.err.ee/1609275999/ministerstvo-kultury-pojavilas-novaja-usluga-po-adaptacii-migrantov> (viimati vaadatud 06. jaanuaris 2025)

Lisa 1. Küsitluses kasutatud ankeet

Skaala: 1– täiesti mitte nõus; 2 – pigem mitte nõus; 3 – ei nõustu ega nõus; 4 – pigem nõus; 5 – täiesti nõus

1. Tunnen end igapäevaelus eesti keeles suheldes mugavalt.
2. Suudan end akadeemilises keskkonnas eesti keeles vabalt väljendada ja teisi mõista.
3. Mul on raskusi eestikeelsetest loengutest arusaamisega, õppematerjalide lugemisega või referaatide kirjutamisega.
4. Kasutan kolledži või muude organisatsioonide pakutavaid keeleteo teenuseid.
5. Tunnen Eesti kultuuri, traditsioone ja kombeid hästi.
6. Osalen Eesti kultuuriüritustel (rahvuspühad, rahvustoit, kontserdid jms).
7. Suhtlen kohalike inimestega väljaspool klassiruumi.
8. Tunnen end Eesti ühiskonna osana.
9. Mul on raskusi igapäevaste probleemide lahendamisel (majutus, transport, toit, arstiabi).
10. Kohanesin kohaliku kliimaga lihtsalt.
11. Tunnen sageli üksildust, koduigatsust või nostalgiat.
12. Kogen stressi või ärevust seoses õppimise või uues riigis elamisega.
13. Olen otsinud abi psühholoogilt või teistelt kohanemisspetsialistidelt.
14. Oli lihtne leida kohalike õpilaste seas sõpru.
15. Tunnen end Eesti õpilastega suheldes mugavalt.
16. Kas teid on soovid või kommentaarid oma kohanemiskogemuse kohta?