

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Hanna Martinson

**ÜLIÕPILASTE VAIMNE TERVIS KORROONA KRIISIS
TARTU ÜLIKOOLI PÄRNU KOLLEDŽI ÜLIÕPILASTE
NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Kandela Õun, mag.

Pärnu 2022

Soovitan suunata kaitsmisele (allkirjastatud digitaalselt)

Kandela Õun

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht (allkirjastatud digitaalselt)

Anu Aunapuu

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

(allkirjastatud digitaalselt)

Hanna Martinson

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade üliõpilaste vaimsest tervisest ning Covid-19 pandeemiast	6
1.1. Vaimse tervise olukord üliõpilaste seas	6
1.2. Covid-19 levik maailmas ning selle mõju vaimsele tervisele	8
1.3. Kuidas on Covid-19 mõjutanud haridusasutustes õppetööd	13
2. Uuring Tartu Ülikooli Pärnu kolledži ÜLIÕPILASTE vaimse tervise muutustest Covid-19 pandeemia ajal.....	16
2.1. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus	16
2.2. Uuringu tulemused	18
2.3. Uuringust tehtud järeldused ja ettepanekud	30
Kokkuvõte	33
Viidatud allikad.....	36
Lisa 1. Uuringu ankeet	41
Summary	48

SISSEJUHATUS

Esimene Covid-19 pandeemiasse nakatunu avastati Hiinas 2019. aasta detsembris Whani linnas (Khan *et al.*, 2021, lk 1). Ligikaudu kolm kuud peale esimest Covid-19 juhtumit Hiinas avastati esimene positiivse Covid-19 analüüsitulemusega inimene Eestis 26.02.2020, millest kõigest veidi alla kuu aega hiljem 12.03 kuulutati välja eriolukord (Rüütel *et al.*, 2020, lk 6). Eriolukorra kehtestamise tagajärjel saadeti 2020. aastal õppeasutused distantsõppele ning sealhulgas ka kõrgkoolid (Eriolukorra väljakuulutamise Eesti Vabariigi haldusterritooriumil, 2020). Üliõpilastel tekkis hirm, kuidas distantsõpe mõjutab õppetulemusi ja nende toimetulekut uue olukorraga (Trumm *et al.*, 2020, lk 28). Üliõpilaste vaimse tervise probleemid on aastatega tõusnud ja Covid-19 annab sellele omakorda veel hoogu, sest õpilastel tekib eriolukorra ja distantsõppe tõttu koolitöodes mahajäämine (Vabariigi Valitsus, 2021, lk 34). Kuna ülikoolis on vaja iseseisvalt ülesandeid täita, siis oli esimese kursuse üliõpilastele distantsõpe väga keeruline, kuna neil ei ole varasemaid kogemusi ja oskusi iseseisvaks tööks, mille koormus kasvas just tänu distantsõppele. Samuti tähendas distantsõpe sotsiaalset isolatsiooni (Eesti Kõrg- ja Kutsehariduse Kvaliteediagentuur, 2020, lk 10–11).

Vabariigi Valitsuse valges raamatus, mis on välja antud 2021. aasta aprillis, on välja toodud sotsiaalministeeriumi kaudu läbi viidud uuringu tulemus, kus elanikest 78% on tundnud viimase 30 päeva jooksul stressi või pinget, ning seda just nooremate, töötute ja õppivate inimeste seas (Vabariigi Valitsus, 2021, lk 32). Seega on distantsõppe tõttu tekkinud üliõpilastel õppetööst mahajäämus, mis on mõjutanud üliõpilaste vaimset tervist.

Käesoleva lõputöö eesmärk on välja selgitada Tartu Ülikooli Pärnu kolledži 2021–2022 päevaõppes ja sessioonõppes õppivate/lõpetanute üliõpilaste vaimse tervise muutused nende endi hinnangul Covid-19 leviku ajal ning teha ettepanekud kooli juhtkonnale ja

töotervishoiu spetsialistile, kuidas toetada üliõpilasi nende vaimse tervise muutustega. Eesmärgi saavutamiseks on püstitatud järgmised uurimisküsimused:

- Kuidas on üliõpilaste vaimne tervis muutunud Covid-19 viiruse leviku ajal nende endi hinnangul?
- Kui teadlikud on üliõpilased vaimse tervise probleemide korral abi saamise võimalustest Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis?

Antud lõputöö eesmärgi saavutamiseks on püstitatud peamised uurimisülesanded:

- anda teoreetiline ülevaade Covid-19 viiruse levikust ja eriolukorrast;
- kirjeldada, kuidas pandeemia levik ja sellest tulenev distantsõpe on mõjutanud üliõpilaste vaimset tervist;
- kavandada ja läbi viia kvantitatiivne uuring Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis 2021/2022 õppekaal õppivate ja 2021 kevadel lõpetanute üliõpilaste seas, kuidas on nende vaimsele tervisele Covid-19 viiruse levik mõjunud ja kui teadlikud on üliõpilased Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis pakutavatest psühholoogilistest abiteenustest;
- analüüsida uuringust saaduid tulemusi ja teha järeldustest ettepanekud Tartu Ülikooli Pärnu kolledži kooli juhtkonnale ja töotervishoiu spetsialistile.

Uurimistöö empiirilise osa kvantitatiivne uuring viiakse läbi veebipõhise ankeetküsitlusega, kus soovitakse teada, kuidas üliõpilased hindavad oma vaimse tervise muutusi eriti Covid-19 pandeemia leviku ajal.

Uurimistöö koosneb kahest suuremast peatükist. Esimeses peatükis on ülevaade üliõpilaste vaimsest tervisest, Covid-19 pandeemia levikust ja selle mõjust vaimsele tervisele. Vaadeldakse ka seni rakendatud meetmeid ja võimalusi haridusasutustes. Uurimistöö teises suuremas peatükis tutvustatakse uurimuse meetodit ja valimit ning ka analüüsitakse uuringust saaduid vastuseid. Vastuste analüüsimisele järgnevad järeldused ja ettepanekud, mis esitatakse kooli juhtkonnale ja töotervishoiu spetsialistile.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE ÜLIÕPILASTE VAIMSEST TERVISEST NING COVID-19 PANDEEMIAST

1.1. Vaimse tervise olukord üliõpilaste seas

Vaimne tervis on äärmiselt oluline inimese jaoks. Kui sellest ei kanta hoolt siis võivad tekkida vaimse tervise probleemid. Eriolukorrast tingitult on toimunud ühiskonnas palju muudatusi, mis võivad mõjuda osadele inimestele väga hästi, kuid osadele ka halvasti. Vaimne tervis on inimesele oluline, sest see määrab inimese isiksuse. Vaimne tervis ei ole olnud pikka aega nii suure tähelepanu all kui nüüd, kuna eriolukord mõjutab igauht erinevalt.

Vaimset tervist on väärtustatud, kui inimkonna rikkust, mis parandab inimeste sotsiaalsust ning seal juures ka turvalisust. Kui selle edendamisel tekib nihe, tekib ka nihe vaimse tervise häirete ravi- ja rehabilitatsioonikuludes. Juba 2005 aastal ütles Teeäär (2005, lk 1), et vaimne tervis üleüldiselt on tähtis osa inimeste tervisest ja heaolust, mille tõttu vaimne tervis on fundamentaalne inimõigus, mis tähendab, et kõigil on õigus sellele.

Vaimne tervis on heaolu seisund, mis sõltub paljustki sellest kuidas inimene oma eluga toime tuleb ning ka muu ühiskonna eluga. Hea vaimne tervis aitab inimesel tunda elust rõõmu ja tulla toime erinevate situatsioonidega (Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon [VATEK], 2016, lk 12). Vaimne tervis jagatakse neljaks:

- individuaalsed tegurid ja kogemused;
- sotsiaalne toetus ja suhtlus;
- ühiskondlikud struktuurid ja ressursid;
- kultuuriväärtused (Lehtonen & Paananen, 2021, lk 6).

Negatiivse mõõtmega vaimne tervis väljendub stressisümptomitega ning psüühiliste häiretega (Otsus, 2021, lk 9). Positiivse vaimse tervise tunnuseks on kõrge enesehinnang.

Kõrge enesehinnang mõjutab positiivselt inimese tervises seisundit, mis oma korda on hea näitaja suhetele, edukusele ning kõrge enesehinnanguga inimene õpib oma vigadest paremini, kui madala enesehinnanguga inimene (Laido & Mark, 2011, lk 7).

2016. aastal Euroopa Liidus tehtud uuringust (Eurofound, 2016, lk 21) tuli välja, et Eesti inimese vaimse heaolutase on ajavahemikus 2007–2016 küll tõusnud, kuid on siiski madalam kui keskmiselt Euroopa tase. Küsitlusest tuli välja, et kõige õnnelikumad on vanuseklassides 18–24-aastased ja 35–49-aastased inimesed (Eurofound, 2016, lk 15). Vaimse tervise probleemid on üsna levinud. Lausa iga neljas eurooplane kogeb oma elu jooksul vaimse tervise probleeme ning 2020. aastaks on depressioon tõusnud teisele kohale töövõimetuse põhjustajaks 15–44-aastaste seas (Tervise Arengu Instituut, 2015, lk 2).

Pikaajaline stress võib lõpuks hakata mõjutama inimese füüsilist tervist ning sümptomid võivad tekkida kuni kuue kuu jooksul, kuid mõnedel ka kauem (McFarlane, 2010, lk 3–4). Inimese immuunsüsteem võib nõrgeneda ning sellega võivad kaasneda:

- südame- ja veresoonkonna haigused;
- ülekaalulisus;
- diabeet;
- seedesüsteemi häired;
- kolesterooli taseme tõus;
- erinevad valusündroomid;
- põletikulised ja autoimmuunsed haigused (McFarlane, 2010, lk 3–4).

Olgugi, et vaimse tervise probleemidega inimesi on üsna palju, siis kvalifitseeritud teenuse osutajaid on üsna vähe ning kogu maailma riikidest vähem kui 28% on eraldanud eelarvest vaimse tervise jaoks ressursi (Bogdanov & Pertel, 2012, lk 4).

Tervise Arengu Instituudi uuringus (Reile *et al.*, 2019, lk 98) on ka välja toodud, kui suurelt on 10 aasta jooksul inimeste hinnang vaimsest tervisest muutunud. 2018. aasta uuringus (Reile *et al.*, 2019, lk 98) on märkinud 41,9% vastanutest, et tunnevad palju üleväsimust, siis see protsent oli 2008. aastal 33,9%. Selline muutus võib tähendada, et inimeste teadlikus vaimsest heaolust on tõusnud või siis varasemalt on tundnud inimesed ennast paremini. Covid-19 pandeemia ajal tehtud uuringus (Turu-uuringute AS, 2020, lk

40) olid just noored (15–24-aastased) vastanud, et lausa 49% neist tunneb stressi väga suurel määral. Üliõpilaste vaimset tervist on uuritud juba aastakümneid ning seda on ka kajastatud kirjanduses. Uuringute põhjal on tuvastatud, et stressitase on aastatega ainult tõusnud (Käosaar & Purre, 2021, lk 11). Stressitase on tõusnud, sest aastatega keskkond muutub ning inimese enesetunne sõltub sellest, kui kiiresti ta suudab nende muutustega kohaneda (Laido & Mark, 2011, lk 4). Kuigi stressitase on tõusnud, siis selle jaoks abi otsivad vähesed. Sellest tulenevalt on keeruline hinnata statistiliselt, kui paljud tegelikult kogevad üleüldse vaimse tervise probleeme, sest statistikast leitakse enamjaolt need inimesed, kes on abi otsinud või saanud. Statistika järgi on 2000. aasta ja 2010. aasta vahelisel ajal enesetapu juhtumid vähenenud, kuigi endiselt kuulub Eesti Euroopas kõrge suitsiidiriski tõttu kõrgele kohale (Bogdanov & Pertel, 2012, lk 4). Aastal 2019 on Eesti Euroopa regiooni riikides suitsiidikordaja poolest 13ndal kohal (Värnik *et al.*, 2021 lk 16). Õnneks saab öelda, et Eesti on riik, kus vaimse tervise probleemide puhul pakutakse professionaalset esmast abi, kuigi võib juhtuda, et abi ei suudeta igale abivajajale osutada. See võib tuleneda inimese enda otsusest (Veldre *et al.*, 2015, lk 84).

Soomes läbi viidud uuringu põhjal selgus ka, et praktika läbimine on olnud raskendatud Covid-19 pandeemia leviku ajal. Praktikakohti on kõvasti vähem tänu pandeemiale ning juba kokkulepitud praktikaid on tühistatud (Heimonen, 2021, lk 24). Tänapäeval on noored täiskasvanud võtnud iseenda harimiseks aega ning tööelu alustatakse pigem hiljem (Nikkanen, 2021, lk 9). Kuna Covid-19 pandeemia endiselt levib ja mõjutab üliõpilaste õppetööd, siis järgmises alapeatükis vaadeldakse lähemalt selle levikut ja mõju vaimsele tervisele maailmas.

1.2. Covid-19 levik maailmas ning selle mõju vaimsele tervisele

Covid-19 pandeemia leviku algusest on üle kahe aasta ning järgmises peatükis kirjeldatakse selle levikut maailmas ning kuidas selle piirangud ja pandeemiaga kaasnevad muutused inimese vaimsele tervisele mõjuvad. 2020. aasta esimeses pooles oli positiivse SARS-CoV-2 testitulemuse andnud 1993 Eestis elavat inimest (Rüütel *et al.*, 2020, lk 33). Covid-19 pandeemiast tuleneva eriolukorra tõttu määrati 2020. aasta kevadel Vabariigi Valitsuse poolt koolid distantsõppele (Khan *et al.*, 2021, lk 1). Lisaks eriolukorra tõttu peatati ka huvitegevus ja huviharidus, erandina lubati seda teostada, kui

see on võimalik kaugõppena (Eriolukorra meetmete rakendamine, 2020). Esimese Covid-19 laine ajal tehtud uuringust selgus, et vaid 52% vastajatest hindab viirusesse nakatumist vähetõenäolisemaks ning 20% pigem arvavad, et nemad haigestuvad Covid-19sse suurema tõenäosusega (Kask *et al.*, 2020, lk 2). Nagu eelnevalt mainitud, siis inimesed ei karda nakatuda Covid-19 pandeemiasse, kuid Vabariigi valitsuse Valge raamatu (Vabariigi Valitsus, 2021, lk 10) järgi saab hoiduda pandeemiasse nakatumisest, kuid siiski kontaktõppes oleks seda keeruline teha:

- vältida rahvarohkeid kohti, kuna mida rohkem on inimesi ruumis, seda suurem on tõenäosus, et ruumis on nakkusohtlik inimene;
- hoida distantsi teiste inimestega, kuna mida lähedamal ollakse teistele, seda suurem on kokkupuude nakkusohtliku inimesega;
- viibida võimalikult vähest aega ühes ruumis teiste inimestega;
- tagada piisav õhuvahetus;
- hoida võimalusel õhuniiskus 40%–60% vahel;
- rääkida võimalikult vähe ruumis olles, kus on teised, kuna nii välditakse sülje abil nakkuse levikut õhku;
- kasutada korrektselt näokaitsemaske (Vabariigi Valitsus, 2021, lk 10).

Covid-19ga kaasnevad piirangud panevad proovile inimeste lähisuhted ja vaimse tervise, eriti kui mõni pereliige on asunud töötama kodust või jäänud distantsõppele (Vabariigi Valitsus, 2021, lk 23). 2020. aastal kehtestati Eestis eriolukord, mil keelati ära kontaktõpe ning kõrgkoolid olid sunnitud viima õppetöö distantsõppele, mida ei ole varem tehtud. Stressirohkeks muutis olukorra see, et õppejõud pidid viima terve õppematerjali ja õppimissüsteemi internetti. Sellega kaasnes ka õppejõudude töömahu tõus. Lisaks tõusis kõvasti õppejõudude ja õpilaste arvuti taga olemise aeg. Õppejõud on samuti toonud välja, et distantsilt on keerulisem anda õpilastele tagasisidet ning ka keerulisem hoida loengute ja seminaride ajal õpilaste tähelepanu aktiivsena. Distantsõppe võlud on see, et need õpilased, kes ei saa koolis kohapeal loengus käia, saavad seda teha nüüd asukohast olenemata ning õppetöö on paindlikum. (Raudsepp, 2021, lk 11–12)

Pandeemia tõttu on riik olnud sunnitud tegema ühiskonnas muudatusi, et tagada inimeste turvalisus. Sellega kaasnes ka isolatsioon, mis tähendas inimeste jaoks sotsiaalse suhtluse

katkemist, mis on suur põhjus, et inimestel tekivad sagedamini depressioonisümptomid, madal enesehinnang ning ka enesetapumõtted- ja katsed (Otsus, 2021, lk 16).

Varasemalt on uuritud, et vaimset tervist mõjutavad kõige enam haigused, traumad ja kaotused, kuid tänases arenevas maailmas on hakanud vaimset tervist mõjutama ka üksildus ja isolatsioon. Sotsiaalmeedias on inimene küll olemas teiste jaoks, kuid tegelikult võib inimene olla ekraani taga üksi ning see võib mõjuda inimese vaimsele tervisele kehvasti. (Macciochi, 2020, lk 165–166) Kui inimesel on sümptomid, mis võivad viidata koroonaviirusesse nakatumisele, näiteks palavik või köha, siis ka see tekitab inimeses lisastressi ja hirmu. Sellega kaasneb ka hirm olla ise nakatav ehk siis teiste nakatamine koroonaviirusesse. (Akkerman *et al.*, 2020, lk 10)

Üliõpilaste sotsiaalne suhtlus on vähenenud, mille tõttu tunnevad üliõpilased ängistust ja masendust. Sellega on kehvenenud üliõpilaste iseseisvuse tunne ja heaolu. (Kahila, 2021, lk 15). Soomes, Rootsis ja Suurbritannias on läbi viidud heaolu uuring (Wilska *et al.*, 2021, lk 24) Covid-19 ajal ning sealt selgus, et isolatsioonist ja piirangutest tulenevalt tunnevad inimesed palju üksildust. Suurbritannia vastanutest 56% tunneb ennast tihti üksildasena, 22,4% tunnevad vahetevahel üksildust ning 21,6% vastajatest ei ole tundnud üksildust. Soomes uuringule vastanutest on öelnud, et on tundnud üksildust tihti 46%. Samas uuringus on ka välja toodud tõsiasi, et distantsõpe vajab head interneti ühendust, siis on see just raskusi toonud noortematele, kuna neil võivad puududa finantsilised võimalused ühenduste ning ka teiste vahendite (näiteks arvuti) tagamiseks (Wilska *et al.*, 2021, lk 28).

Distantsõpe on mõjutanud üliõpilaste vaba aja veetmist. Seda selle tõttu, et üliõpilastel ei teki enam eristust vaba aja ning õppimise vahel. Selle tõttu tuntakse, et vaba aega oleks vähemaks jäänud. (Heimonen, 2021, lk 25)

Maslow (1943, lk 372–387) on märkinud, et inimese heaolu määravad järgmised vajadused antud järjekorras:

- eneseteostus ehk asjad, mis on inimese enda jaoks olulised;
- teistelt saadav arvamus ja hinnang;
- sotsiaalsed vajadused, näiteks armastus ja kuhugi kuulumine;
- turvatunne;

- füsioloogilised vajadused ehk toit ja söök.

Kuigi 2010. aastal lükati see ümber Douglas Kenrick'i ja tema kolleegide poolt (Kenrick *et al.*, 2010, lk 293). Oldi nõus nelja esimese vajadusega, kuid viimane lükati ümber ja arvati, et see on hoopis paljunemine ja vanemaks olemine (Nikkanen *et al.*, 2021, lk 10–11).

Koppel jt (2020, lk 8, 20) uuringust on selgunud, et mittetöötavatel üliõpilastel esineb rohkem probleeme emotsionaalse seisundiga kui töötavatel üliõpilastel. Samuti on välja toodud, et üliõpilastel, kellel on lapsed, on parem emotsionaalne seisund kui neil üliõpilastel, kellel lapsi ei ole. Tervise Arengu Instituudi 2014. aasta uuringust (Ruuge *et al.*, 2019, lk 21) selgus, et naistel esineb meestest rohkem depressiooni. Koppel jt (2020, lk 23) uuring tõi välja, et Eesti üliõpilastest lausa iga teine on kõrge emotsionaalse distressi tasemega ning ka peaaegu iga teine üliõpilane on kõrge depressiooni ja ärevuse tasemega. Lisaks oli ka välja toodud, et need üliõpilased, kes on märkinud endal vaimse tervise probleeme, vaid 20,2% oli otsinud probleemile abi kooli psühholoogi või nõustaja käest. Üsna suureks põhjuseks toodi, et üliõpilased ei soovi oma muresid jagada kooli psühholoogile või nõustajale (Koppel *et al.*, 2020, lk 26).

Koppel jt (2020, lk 10) uuringus järeldati, et kõrgemat distressi taset esineb üliõpilastel, kellel on motivatsioonipuudus, mõni erivajadus või muu terviseprobleem. Ka teiste üliõpilastega vähem suhtlevad üliõpilased kogevad kõrgemat distressi ning ka need üliõpilased, kes ei mõista mida nad õppekava täitmiseks tegema peaksid (Koppel *et al.*, 2020, lk 23, 25). Üliõpilase heaolu on oluline aspekt ka õpitulemuste loomisel. Kui üliõpilane ei hoolitse oma heaolu eest, siis võib tal tekkida väsimus, mis mõjutab ka õpitulemusi (Koskiniemi & Lepistö, 2020, lk 11).

Roosalu jt (2013, lk 124, 136) tehtud uuringust selgus, et sessioonõppes olevad üliõpilased kulutavad isegi rohkem aega õpingutele, kui päevaõppes õppivad üliõpilased. Need üliõpilased, kellel on lapsed ja õpivad sessioonõppes, on rahulolevamad oma õppevormiga, kui lastega üliõpilased päevaõppes. Nende uuringust selgus, et need üliõpilased, kellel on lapsed, on kõige suurema pinge all oma aja kasutusega. Samast uuringust tuli ka välja, et töötavatest ja samal ajal õppijatest üliõpilastest ligi 75% on väitnud, et õppimise jaoks jääb liialt vähe aega ning rohkem kui 50% tunnevad, et tööl on

liialt suur koormus. Samas on täiskasvanud mittetöötavad õppijad märkinud, et kogevad õpingutes kõvasti vähem raskusi, kui töötavad (Roosalu *et al.*, 2013, lk 137). Uuringust selgus, et rahaline pool on väga suur mõjutaja õpingute jätkamisel, sest vastanutest vaid 11% vastas, et oleksid võimelised jätkama õpinguid ilma töölt saadava sissetulekuta (Roosalu *et al.*, 2013, lk 138). Olgugi, et sessioonõppes õppivatel üliõpilastel on paindlikum õppeprotsess, on just kõige rohkem hädas sessioonõppes õppivad üliõpilased. Sessioonõppes õppides, tuleb teha rohkem iseseisvaid töid ja ülesandeid, kuid tihti sessioonõppes õppivatel üliõpilastel on töökoht ja ka lapsed, ning kohustusi tunduvalt rohkem (Roosalu *et al.*, 2013, lk 154).

Roosalu jt (2013, lk 158) toovad välja, et üliõpilased hindavad auditoorseid kontakttunde, mis tekitaks üliõpilaste vahel ühtse rühma ühise eesmärgi poole pürgimiseks. Toodi välja ka, et on oluline e-õpe eriti kaugõppes, kus üliõpilastele võimaldataks interaktiivseid õpimeetodeid.

Kuigi ollakse distantsõppel, mõjutab õpinguid vägagi keskkond, kus õpitakse. Covid-19 pandeemia leviku ajal küll ülikoolid ei ole lubanud kooli ruume kasutada, kuid kool ka ei saa tagada inimese õpikeskkonda kodus või mujal, kus üliõpilane õpib. Keskkond mõjutab üliõpilase motivatsiooni, mis omakorda määrab õpitulemused. Motiveeritud üliõpilased suudavad kaugõppes iseseisvalt töötada ning ennast juhtida ja ohjata. Iseseisvus, ühtekuuluvus, teadmised ja oskused loovad inimeses motivatsiooni, kuid kaugõppe ajal võib ühtekuuluvus tunne kannatada saada, kuna suhtlus võib olla vähenenud. (Kahila, 2021, lk 13–14)

Heimonen (2021, lk 10) tõi välja, et õpingute ajal vahepeal stressi tundmine võib osutuda ka heaks. Stress on hea siis, kui sellel on edasiviiv jõud õpingutele, mis annab jõudu koolitööd ära teha. Stress muutub halvaks mõjutajaks siis, kui seda on liiga palju ja see muudab õpingud vastupidiselt raskeks ja rusuvaks. Liigse stressi võib tekitada pidevalt kiire elutempo, inimsuhete muutused, sotsiaalsete suhete ja toetuse puudus, majanduslikud probleemid, piirangud ja nõudmised ning ka ajakava. (Heimonen, 2021, lk 10)

Esimese Covid-19 laine põhjal võib eeldada, et vaimse tervise probleemid on tõusujoones, ning selleks tuleks spetsialistidel valmistuda. Kõige parem oleks valmistuda

vaimse probleemide ennetustööle, kuid kuna inimesed on pigem isoleeritud, siis on keeruline märgata abivajajaid. (Kask *et al.*, 2020, lk 3) Esmaste vaimse tervise probleemide vältimiseks on loodud järgmised abimeetmed:

- kriisitefon psühhosotsiaalsete probleemide puhul;
- ohvriabitöötajad psühholoogilise esmaabi andmiseks;
- tervishoiutöötajatele pakutakse spetsialistide poolt tuge vaimsele tervisele;
- hingehoiuabi hooldekodudele ja haiglatele;
- erilised juhised koostatud elanikele, spetsialistidele ja kohalikele omavalitsustele;
- vanemaaliste inimeste abivajaduse hindamise juhend kohalikele omavalitsustele;
- VATEK, Sotsiaalkindlustusameti ja Sotsiaalministeeriumi iganädalased inforingid (Akkerman *et al.*, 2020, lk 6).

Kuigi meetmeid on probleemide ennetamiseks mõeldud, siis mõju pandeemiast ühiskonnale on siiski suur. Covid-19 mõju on avaldunud ka haridusasutustes ning sellest täpsemalt järgmises alapeatükis.

1.3. Kuidas on Covid-19 mõjutanud haridusasutustes õppetööd

Käesolevas peatükis tuuakse täpsemalt välja pandeemia mõjutused haridusasutustes. Iga inimene kohaneb muutustega erinevalt ning selleks pidid olema nüüd valmis nii üliõpilased kui ka õppejõud. Ilma suurema hoiatusajata viidi 2020. aasta kevadel Covid-19 viiruse leviku takistamiseks haridusasutused distantsõppele, ega selleks antud ettevalmistusaega õpetajatele ega õpilastele (Tammets *et al.*, 2021, lk 3). Vabariigi Valitsuse Poliitikakujundamise valge raamatu kohaselt õppis Eestis 2021. aasta 8. aprilli seisuga kõrghariduses umbes 45 200 üliõpilast (Vabariigi Valitsus, 2021, lk 34).

Igal üliõpilasel on oma õppimiskiirus, olgu see siis aeglane või kiire. Distantsõpe võimaldab igal üliõpilasel õppida omas tempos, mis võib tõsta õpitulemusi ja rahulolu ning vähendada stressi (Arkorful & Abaidoo, 2015, lk 401).

Tänu distantsõppele, on üliõpilased saanud muuta õppimist enesekesksemaks ja paindlikumaks. Erinevad multimeedia keskkonnad on muutnud õppimise aktiivsemaks, huvitavamaks ja nauditavamaks. Ajakava saavad üliõpilased ise paremini paika panna ning ka muudeks asjadeks jääb rohkem aega, kui ei pea koolis kohal käima, vaid võib tundides osaleda läbi veebikeskkonna. (Arkorful & Abaidoo, 2015, lk 399)

Distantsõppel võib olla keerulisem õppejõust aru saada, kuna puudub võibolla julgus või võimalus saada lisaselgitusi. Samuti on õppejõududel keerulisem kontrollida üliõpilasi läbi veebi. Näiteks kui viiakse läbi teste või eksameid, on õppejõududel keerulisem kontrollida, kas üliõpilane kirjutab vastuseid maha materjalidest või teeb testi või eksami oma teadmistega. Läbi e-õppe on lihtne üliõpilastele õpetada teoreetilist õpet, kuid praktilised ülesanded ei ole tihti peale võimalikud distantsilt. Sotsiaalteaduses ja humanitaarteaduses ei ole vaja palju praktilisi ülesandeid läbi viia, kuid näiteks arstiteadust on väga raske läbi viia distantsõppelt, kuna nii ei saa arendada praktilisi oskusi. (Arkorful & Abaidoo, 2015, lk 403)

Distantsõppele siirdumine sobib mõnede paremini, kui teistele, kuna mõned õpilased vajavad päevarutiini, et õpingutega toime tulla. Ka samas ruumis pikemalt aja veetmine on tekitanud meeleolumuudatusi, kuid kuna kõik õpivad iseendale parimal viisil, siis selline meeleolude kõikumine mõnede sobib ja mõnede mitte. (Koskiniemi & Lepistö, 2020, lk 14)

Paljud organisatsioonid on oma kooolitus- ning nõustamisteenused kolinud Covid-19 pandeemia tõttu veebi. E- nõustamise puhul tuleb silmas pidada, et teenus oleks endiselt sama tulemuslik ning kvaliteetne kui päriselt inimestega silmast silma kohtumistel. (Sotsiaalministeerium, 2020, lk 36–37)

Sotsiaalministeeriumi (2020, lk 70) tulevikutegevused on suunatud vaimsele tervisele. Haridusasutustes soovitakse tagada positiivse vaimse tervise edendus ja ennetada probleeme ja õppekavadesse sisse tuua vaimse tervise teadlikust lisavad õppeained/ programmid.

2019. aastal tehtud uuring roheteraapiast (Kivilo, 2019, lk 9) on üks võimalus vabaaja veetmiseks, mis on ka tervendava mõjuga vaimsele tervisele. Paljudest teaduslikest katsetest on tõestatud, et maastiku keskel jalutamine, või lihtsalt maastiku vaatlemine tekitab inimeses rahulolu. Lisaks vaimsele tervisele, mõjutab loodus ka füüsilist tervist, vähendades pulssi, vererõhku ja südame löögisagedust. Lisaks rahustab looduses olemine hingamist ning muudab seda kontrollitumaks, alandab kortisooli taset ja tugevdab immuunsüsteemi. Kuna Eesti pindalast on lausa 52% metsa (Kivilo, 2019, lk 10), siis on roheteraapia võimalusi palju. On tõestatud, et vaid 40 sekundiline paus, kus vaadeldakse

kas maastikulist maali või lihtsalt rohevaadet aknast, tõstab keskendumisvõimet ja efektiivsust (Kivilo, 2019, lk 10–11). Sotsiaalmeedias ajaveetmine ei ole vähendanud depressiooni ja ärevuse tunnet, kuid selle eest on sporditegevused ja muu looduses liikumine mõjunud hästi (Kask *et al.*, 2020, lk 2).

Kuigi suurteks õpitulemuste mõjutajateks on õpikeskkond ja õpilase motiveeritus siis on suureks mõjutajaks probleemid vaimse tervisega, mis võivad mõjutada palju õppijate õpitulemusi halvemuse poole. Oluline on märgata vaimse tervise probleeme varajases faasis, kus nendele on lihtsam abi leida ja ravida, kuid elades eriolukorras, kus kehtib ka mingil määral sotsiaalne isolatsioon, siis on keeruline hinnata teise inimese vaimse tervise olekut ilma inimest ennast nägemata. Tulevikule mõeldes, tuleks mõelda välja meetodid ja viisid, kuidas edendada üliõpilaste vaimset tervist.

2. UURING TARTU ÜLIKOOLI PÄRNU KOLLEDŽI ÜLIÕPILASTE VAIMSE TERVISE MUUTUSTEST COVID-19 PANDEEMIA AJAL

2.1. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus

Selles alapeatükis selgitatakse uurimismetoodikat ning kirjeldatakse valimit. Lõputöö uuringu läbiviimiseks on valitud kvantitatiivne uurimismeetod. Kvantitatiivne uurimismeetod valiti sest valim on üsna suur ning tulemuste analüüsimisel põhinetakse küsimusel kui palju mingit nähtust esineb ning miks (Heikkilä, 2014, lk 7). Andmekogumismeetodina kasutatakse küsimustikku, kus uuritakse ajaga muutuvaid nähtusi, et neid võrrelda erinevatel ajamomentidel (Õunapuu, 2014, lk 60). Ankeetküsimustikuga soovitakse saada üliõpilaste ja ülikooli lõpetanute endi hinnangut oma vaimsele tervisele ning kuidas on nad toime tulnud oma vaimse tervisega Covid-19 ajal. Ankeetküsitlus (vt lisa 1) koostatakse suletud, avatud ja poolavatud küsimustest, mis on koostatud tuginedes EUROSTUDENT VII uuringule (Koppel *et al.*, 2020). Lisaks lisatakse küsimustikku PSS (ingl *Perceived stress scale*) tajutud stressi skaala, millega üliõpilane/ ülikooli lõpetanu saab küsimustele vastates mõõta oma stressi taset (Cohen *et al.*, 1983, lk 385–396). Küsimustiku 1–7 küsimus on koostatud EUROSTUDENT VII uuringu põhjal ning nende küsimustega soovitakse teada kõige tavalisemaid küsimusi, näiteks kui vana vastaja on, mis eriala ta õpib, kui mitu tundi vastaja nädalas töötab või kui mitu last on vastajal. Küsimustiku 8 ja 10 küsimuse eesmärk on põhjalikumalt teada saada, kuidas vastajad hindavad oma vaimse tervise erinevaid aspekte ning sellega soovitakse, et vastaja märgiks oma emotsionaalse enesetunde erinevaid aspekte. 10 küsimus põhineb PPS (ingl *Perceived stress scale*) tajutud stressi skaalal. 9, 11 ja 12 küsimus on töö autori enda koostatud, teada saamaks millest distantsõppe ajal tunti puudust ning millised tegurid mõjutasid õppekvaliteeti. EUROSTUDENT VII uuringu põhjal on koostatud ka küsimused 13–16, mille abil soovitakse täpsemalt teada, kas

Üliõpilased on abi otsinud ning kellelt on abi otsitud või peaks otsima vaimse tervise murede korral Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis (Koppel *et al.*, 2020). Viimase 17nda küsimuse on töö autor koostanud ise, soovides teada pandeemia tõttu kehtestatud piirangute leevenemise mõju vaimsele tervisele. Küsimustik saadetakse Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis 2021/2022 õppeaasta 3ndal kursusel õppivatele ja 2021 kevadel lõpetanud üliõpilastele. Info kooli lõpetanute ja 2021/2022 õppeaasta lõpetanute kohta pärineb õppekorralduse peaspetsialistilt U. Tammann (e-kiri, 23.03.2022). 2021 aasta kevadel kooli lõpetanuid on kokku 155. Nendest 104 on lõpetanud sessioonõppe ja 51 päevaõppe. 50 inimest õppis ettevõtlus ja projektijuhtimise eriala, 36 turismi- ja hotelliettevõtlus eriala ning 36 sotsiaaltöö ja rehabilitatsioonikorralduse eriala. Teenuste disaini ja juhtimise eriala lõpetas 16 üliõpilast. Õppekorralduse peaspetsialistilt U. Tammann (e-kiri, 23.03.2022) on saadud info, et hetke seisuga 23.03.2022, ehk 2021/2022 õppeaasta kolmandal kursusel rakenduskõrgharidust õppivaid on ettevõtlus ja projektijuhtimise erialalt 35 päevaõppe ja 27 sessioonõppes õppivat üliõpilast, sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse erialalt 37 üliõpilast ja turismi- ja hotelliettevõtluse erialalt 27 päevaõppe ja 26 sessioonõppes õppivat üliõpilast. Lisaks kaasatakse küsitlusse magistriõppe 2021/2022 õppeaastal lõpetavad teenuste disaini ja juhtimise eriala üliõpilased ning neid on 43 üliõpilast. Kokku saadeti küsimustik 333 inimesele (e-kiri, 23.03.2022).

Ankeetküsitluse andmete kogumisel kasutatakse objektiivsema pildi loomiseks mittetõenäosusliku valimit, millest kasutatakse paindlikumat vormi ehk ettekavatsetud valimit, kuna küsimustik saadetakse kindlale sihtgrupile ja igal küsimustiku saajal on võimalus sellele vastata (Õunapuu, 2014, lk 143).

Küsitlus viidi läbi veebikeskkonnas *LimeSurvey* ning ajavahemikus 11.04.–16.04.2022. Üliõpilasteni ja kooli lõpetanuteni jõuab eesti keelne küsimustik Tartu Ülikooli Pärnu kolledži õppekorralduse peaspetsialisti Urve Tammann vahendusel. Ankeetküsimustik koosneb kinnistest küsimustest, poolavatud küsimustest ning avatud küsimustest. Kinnised küsimused on valikvastustega, poolavatud küsimustel on vastusevariandid, kuid kui vastaja soovib lisada või täpsustada oma vastust, on selleks võimalus. Lisaks on töö lõpus kaks avatud küsimust, millega soovitakse saada vastajatelt täiesti nende endi arvamust (Õunapuu, lk 162, 169). Kinniste ja poolavatud küsimuste puhul kasutati Likerti

skaala 5-pallilist skaalat, kus küsimusele vastaja hindab erinevaid vaimse tervise probleeme hinnangutega 1 – üldse mitte, 2 – harva, 3 – mõnikord, 4 – sageli ja 5 – pidevalt.

Andmeid analüüsitakse kirjeldava statistika meetodil, kus tuuakse protsentuaalselt välja vastajate hinnangud ning millega organiseeritakse vastused tabelitesse ja joonistesse, kuna nii saadakse korrastatud ülevaade saadud tulemustest ning neid on kergem analüüsida (Õunapuu, 2014, lk 185).

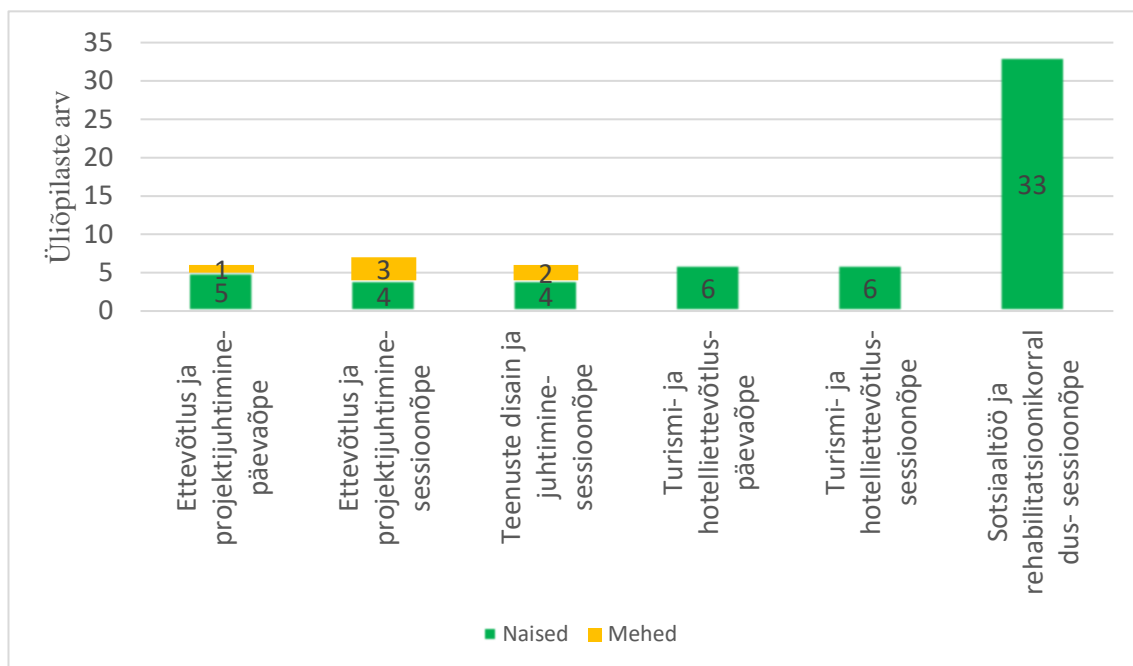
Tulemuste põhjal analüüsitakse ja võrreldakse vastuseid kolledži sessioonõppes õppivate/lõpetanute erialade vahel. Ehk võrreldakse ettevõtlus ja projektijuhtimise, turismi- ja hotelliettevõtluse, sotsiaaltöö ja rehabilitatsioonikorralduse, teenuste disaini ja juhtimise ning heaolu- ja spaateenuste disaini ja juhtimise üliõpilaste ja lõpetanute tulemusi ja analüüsi põhjal tehakse ettepanekud kooli juhtkonnale ja töötervishoiu spetsialistile.

2.2. Uuringu tulemused

Küsimustikule vastas 64 inimest (vt joonis 1), kellest 52% õpib või lõpetas aastal 2021 sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse eriala. Ettevõtlus ja projektijuhtimine erialalt tuli vastuseid 21% vastanutest ning sellest veidi vähem vastanutest 19% turismi- ja hotelliettevõtluse erialalt. Lisaks 10% vastajatest õpib või õppis teenuste disaini ja juhtimise eriala. Vastajatest 19% õpib või on lõpetanud päevaõppes mõne eriala ja ülejäänud 81% sessioonõppes. 64st küsimustikule vastajast vaid kuus, ehk 9% on mehed. Ülejäänud vastajatest ehk 91% on naised.

Vastajad on 21–57-aastased. Keskmine vanus vastajatel on 32-aastane. Vastajatest 42 inimest õpib hetkel ning kooli 2021. aastal lõpetanuid on 22. Päevaõppes õppivate või lõpetanute vastajate keskmine vanus on 23 aastat. Sessioonõppes õppivate või lõpetanute vastajate keskmine vanus on 35. Päevaõppes õppijate keskmine vanus võib viidata sellele, et ülikooli on mindud enamasti otse gümnaasiumist ja pere ei ole jõutud veel luua. Sealjuures aga sessioonõppes õppivate üliõpilaste kõrgem keskmine vanust võib tähendada, et enamasti on loodud pere, käiakse kooli kõrvalt tööl ja koolitöödele on muu elu kõrvalt vähem aega kui päevaõppes õppivatel üliõpilastel. Keskmiselt oli vastajatel üks laps, kuid leidis ka neid kellel ei ole üldse lapsi ja ka neid kellel on viis last.

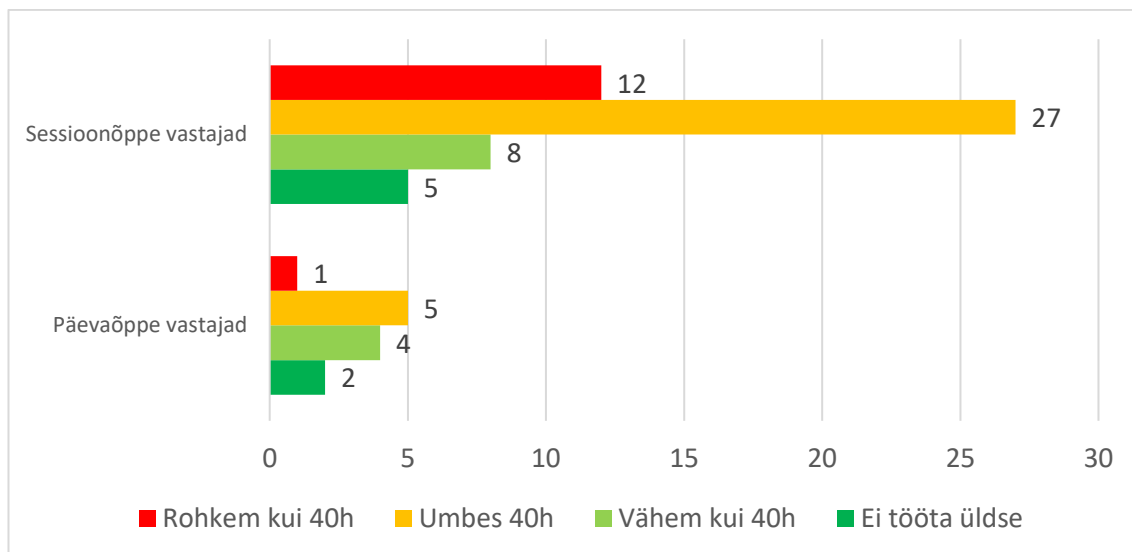
Küsimustikule vastanud päevaõppes õppijad ja lõpetanud on märkinud, et neil ei ole lapsi ehk neil on selle võrra rohkem aega tegeleda koolitöödega.



Joonis 1. Küsimustikule vastanud üliõpilased ja lõpetanud erialade kaupa

Töö autor soovis teada, kui paljud vastajatest õpivad töö kõrvalt (vt joonis 2). Sooviti teada, kui paljud töötavad täiskohaga ehk 40 tundi nädalas, kui paljud rohkem või vähem kui paljud ei tööta üldse. Sellega sooviti teada, kui palju on inimestel kooli kõrvalt ka muid kohustusi, mis võivad tekitada stressi ja mahajäämust koolitöodes. 50% vastanutest on märkinud, et töötavad nädalas umbes 40 tundi. Neid kes töötavad nädalas vähem kui 40 tundi või ei tööta üldse on kokku 30%. Nädalas töötab või töötas kooli kõrvalt üle 40 tunni oli vastanutest lausa 20%.

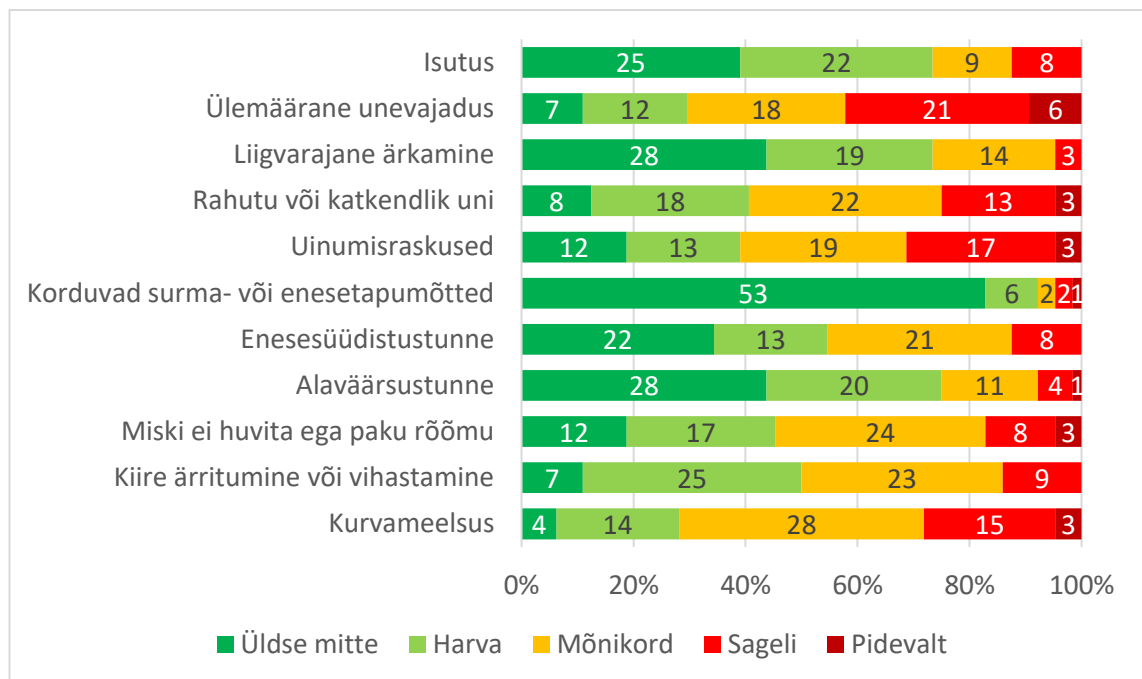
Päevaõppes õppivatest ja lõpetanutest vastajatest on märkinud 50%, et nad töötavad 40 tundi nädalas või rohkem. Nendest 7% ei tööta üldse ja 33% töötab vähem kui 40 tundi nädalas. Sessioonõppes õppivatest ja lõpetanutest vastajatest 10% ei tööta kooli kõrvalt ja 75% töötab 40 tundi või rohkem nädalas.



Joonis 2. Kui mitu tundi üliõpilased või lõpetanud töötavad ja töötasid kooli kõrvalt.

Järgmises küsimuses paluti üliõpilaste ja kooli lõpetanutel hinnata vaimse tervise erinevaid aspekte enne Covid-19 pandeemiat ning selle ajal. Vastajatel paluti hinnata kui tihti nad erinevaid tundeid tundsid 5-pallilisel skaalal. Üliõpilased ja kooli lõpetanud on hinnanud kõikide välja toodud vaimse tervise aspektide juures, et olukord enne Covid-19 pandeemiat oli parem. Vastustest on märgata, et kõikide emotsionaalsete tunnete tase on muutunud halvemuse poole ning joonistel 3 (vt joonis 3) ja 4 (vt joonis 4) on toodud välja, kuidas vastanud tunnevad ennast Covid-19 pandeemia ajal. Üks aspekt, mille muutust on märgatavalt näha on kurvameelsus tunne, mida varem tunti pigem vähe, kuid Covid-19 ajal on seda tundnud ligi 65% vastajatest tihedamini kui enne. Päevaõppes siin erilist muutust ei ole märgitud. Samuti üle poolte tunneb, et miski ei huvita ega paku rõõmu. Pisut on ka märgatud muutust unekvaliteedis, mis on veidi halvenenud pandeemia ajal. Osad on märkinud, et uni on rahutum ning ka märgitud uinumiskursi, kuid ülemäärast unevajadust on varasemalt tuntud mõnikord või üldse mitte, kuid pandeemia ajal on see muutunud tihti või sageli tuntavaks. Päevaõppe üliõpilased ja lõpetanud on märganud samuti muutusi oma unekvaliteedis, kuna enne Covid-19 pandeemiat märgiti, et uinumiskursi tundi pigem harva või üldse mitte (75%) siis Covid-19 pandeemia ajal tundis 50% päevaõppe üliõpilast või lõpetanu uinumiskursi mõnikord või tihedamini. Ülemäärast unevajadust märkisid päevaõppes õppivad ja lõpetanud tunduvalt rohkem (58%) kui enne pandeemiat. Üliõpilased ja kooli lõpetanud ei ole ka tundnud erilist muutust isutuse kohta, kuid söögiisu tõus on osadel vastajatel (23%) siiski tekkinud.

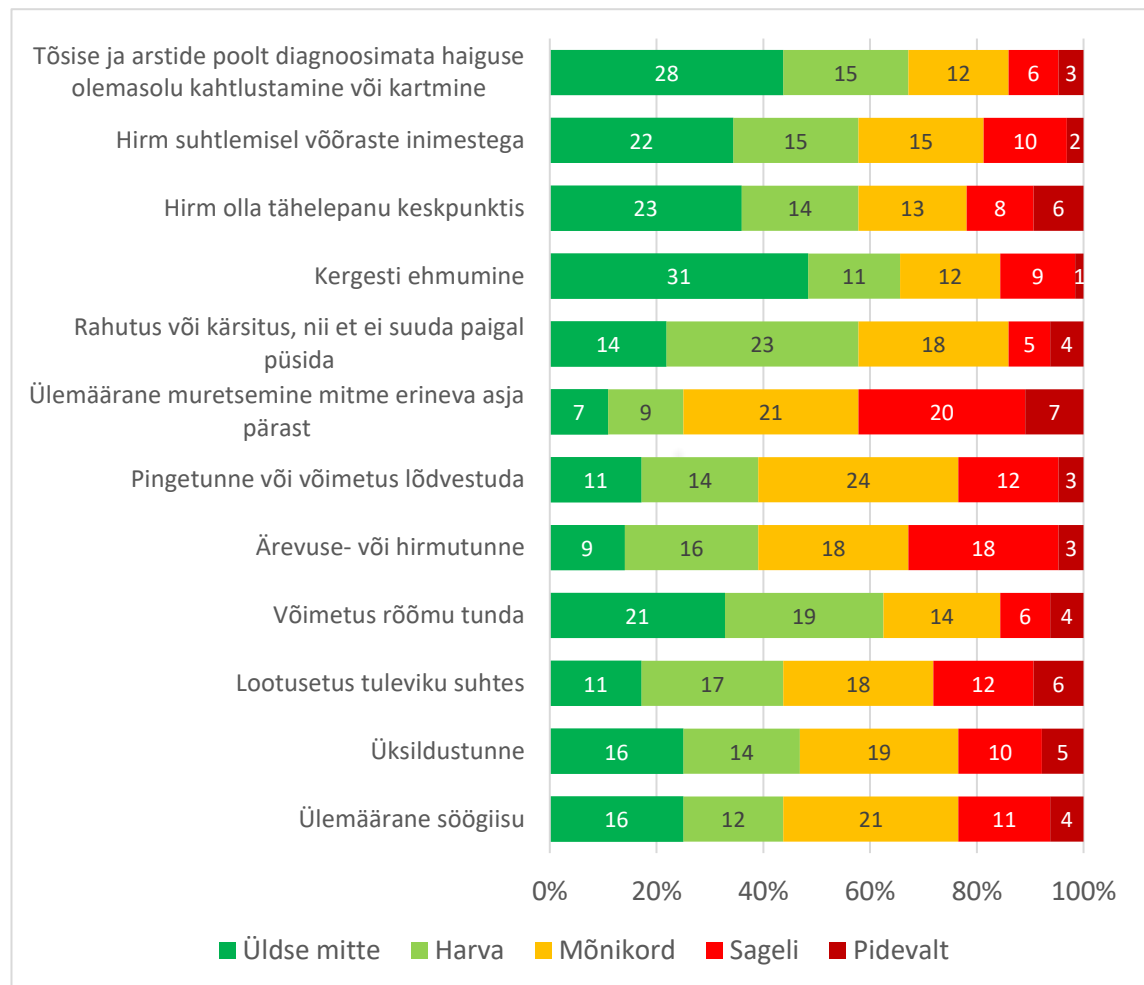
Pingetunne tõus on samuti märkimisväärne, kuna varasemalt seda tunti pigem harva, siis Covid-19 pandeemia ajal tuntakse seda mõnikord (34%) või tihedamini (27%). Veidi on tõusnud ka hirm olla tähelepanu keskpunktis, hirm suhtlemisel ja üleliigne muretsemine. Covid-19 pandeemia leviku ajal ei tundud varasemast erilist muutust alaväärsustundel, enesesüüdistustundel,



Joonis 3. Küsimuses number 8 uuritud erinevad emotsionaalsed tunded Covid-19 pandeemia ajal

Ärritumist tunti varasemalt mõnikord või pigem harva (vt joonis 4), kuid Covid-19 pandeemia ajal tunneb üle pooltest vastanutest seda tihedamini. Kui varasemalt tunti üksildustunnet pigem harva (30%) või üldse mitte (40%), siis Covid-19 ajal on see märgatavalt tõusnud. Veidi üle poolte (53%) tunneb ennast mõnikord, sageli või lausa pidevalt üksildasena. Pingetunne tõus on samuti märkimisväärne, kuna varasemalt seda tunti pigem harva, siis Covid-19 pandeemia ajal tuntakse seda mõnikord (34%) või tihedamini (27%). Võimetust rõõmu tunda on varasemalt esinenud pigem harva (38%) või üldse mitte (42%), kuid Covid-19 pandeemia leviku ajal tuntakse seda tihedamalt. Pandeemia leviku tõttu võib olla ka tõusnud hirm või kahtlus, et inimesel on mõni tõsine arstide poolt diagnoosimata haigus. Varasemalt seda ei kardetud ega kahtlustatud peaaegu üldse, kuna 82% vastajatest on maininud, et ei ole seda kartnud ega kahtlustanud mitte

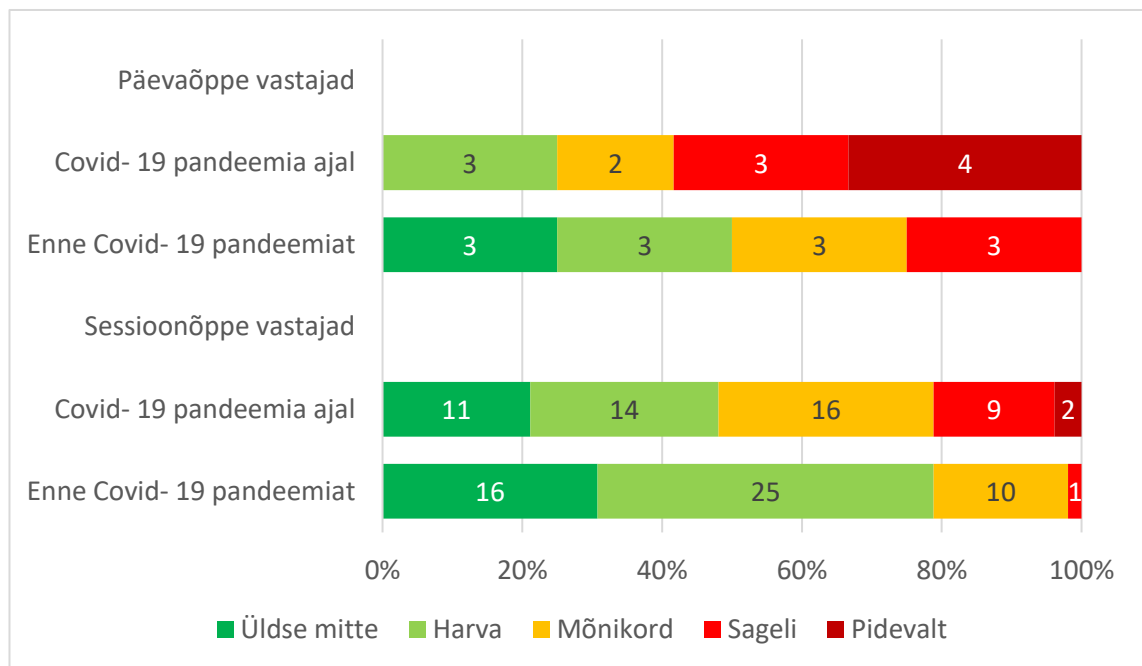
kunagi või siis harva, siis pandeemia ajal on see protsent langenud 67% ning mõnikord, sageli või pidevalt kardab/ kahtlustab diagnoosimata tõsist haigust 33% vastajatest. Veidi on tõusnud ka hirm olla tähelepanu keskpunktis, hirm suhtlemisel, üleliigne muretsemine ja kergesti ehmumine. Erilist muutust ei ole märgata selles, et inimene oleks rahutu ja ei suudaks paigal püsida. Kui varasemalt tundis seda sageli ja pidevalt kokku 8%, siis pandeemia leviku ajal tuntakse seda sageli või pidevalt poole võrra rohkem ehk 16%.



Joonis 4. Jätk küsimuses number 8 uuritud erinevate emotsionaalsete tunnete kohta Covid-19 pandeemia ajal

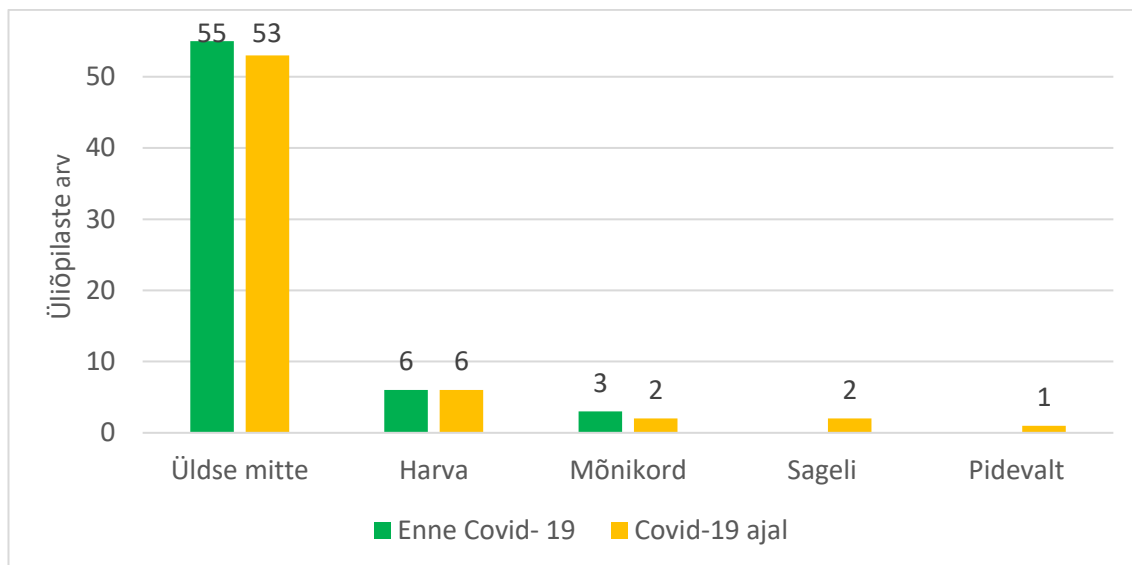
Paljude vastuste puhul ei olnud tunda vahet sessioonõppes õppivate ja lõpetanute ja päevaõppes õppivate ja lõpetanute vastuses, kuid mõned vastused siiski erinesid. Kuigi sessioonõppe üliõpilaste ja lõpetanute vastustes ei olnud tunda erilist muutust selles (vt joonis 5), et nad tunneksid lootusetust tuleviku suhtes, siis päevaõppe vastajad omakorda

aga tundsid tihedamini seda tunnet nii enne pandeemia levikut ja distantsõppe algust, kui ka pandeemia leviku ajal. Kui varasemalt ei tundnud 25% vastajatest üldse muret selle pärast ega keegi märkinud, et tunneks pidevalt muret selle pärast, siis Covid-19 pandeemia ajal on see just vastupidi. Keegi ei tunne, et poleks seda tundnud üldse ja neid kes pidevalt tunneb seda on lausa 25% vastajatest.



Joonis 5. Lootusetus tuleviku suhtes sessioonõppes õppivate ja lõpetanute näitel

Kuna Eesti kuulub Euroopas kõrgete enesetapujuhtumite tõttu kõrgele positsioonile, siis tunneb töö autor oluliseks ka see aspekt siin välja tuua. Ka siin küsimuses paluti üliõpilastel ja lõpetanutel hinnata surma- ja enesetapumõtete tihedust. Kui varasemalt ei mõelnud vastajatest mitte kunagi 86% (vt joonis 6) surma- enesetapumõtteid ning sageli ega pidevalt ei mõelnud sellele keegi, siis kahjuks on see arv Covid-19 pandeemia ajal veidi tõusnud. Tõus on küll väike, kuid oluline märgata, et Covid-19 on siiski osadel vastajatel tekitanud surma- enesetapumõtteid. Covid-19 pandeemia ajal sellele ei mõelnud üldse kolm protsenti vähem, ehk 83%, kuid harva mõtles sellest 9%, mõnikord 3%, sageli 3% ja tihti 2% vastanutest. Need, kes vastasid, et mõtlevad selliseid mõtteid õpivad või õppisid sessioonõppes. Päevaõppe vastajatest siin erilist muutust ei märganud ja nende seas ei selliseid mõtteid mõelda üldse või siis harva (33%).

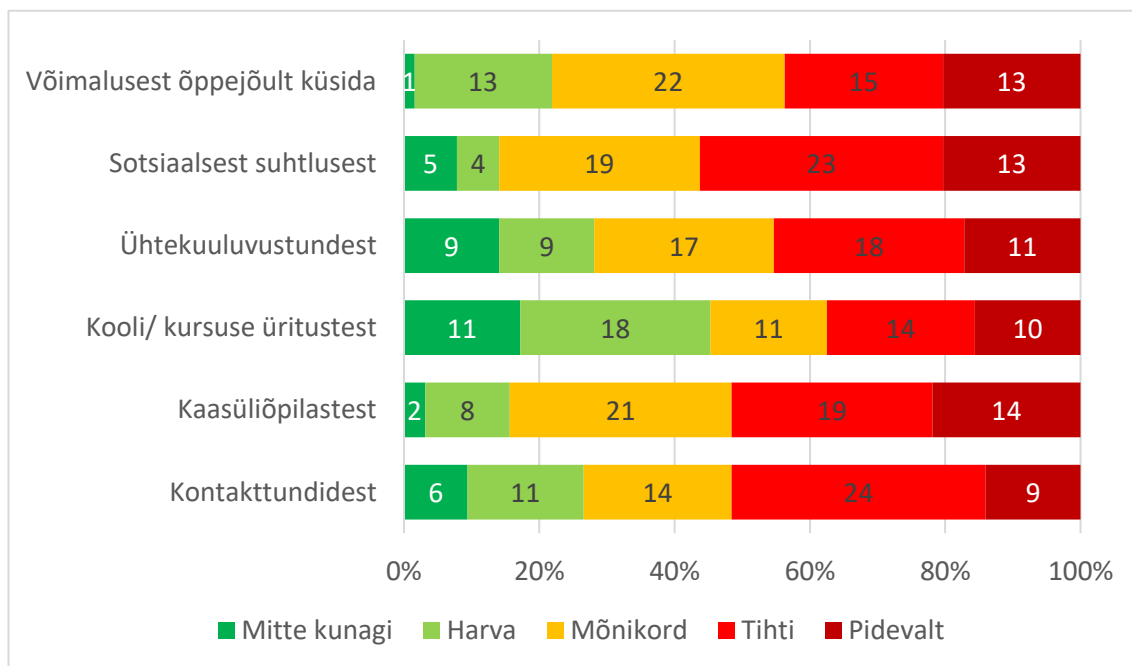


Joonis 6. Surma ja enesetapumõtted enne Covid-19 pandeemiat ja selle ajal

Üliõpilased ja kooli lõpetanud lisasid veel endi hinnangul tekkinuid vaimse tervise probleeme, milleks olid üksindus, kurvameelsus, prioriteetide seadmise raskus, inimeste ees hirm ja ebamugavus, ärevus, uneprobleemid, depressioon, motivatsiooni puudus (kui võimalus vabaaega veeta mingil moel, siis koolitööd pigem jäetakse kõrvale ja kasutatakse võimalust vaba aja veetmiseks), mure tuleviku pärast, paaniline mure lähedaste tervise pärast, eraldatus sõpradest ja lähedastest, stress, väsimus, pettumustunne, rasvumine, keskendumisprobleemid, piiratud tunne, emotsionaalne ebastabiilsus, kiire ärritumine ja vihastamine, meeleolu kõikumine ja suurem tendents ülesöömisele. Paljud on märkinud, et ei tunne mingeid muutusi oma vaimses tervises, kuid on ka öeldud, et on tekkinud raske depressioon, mida ravimite ja teraapia abil ei ole suudetud kontrolli alla saada ja vastaja on sunnitud oma õpingud lõpetama. On ka öeldud, et pandeemia on mõjunud positiivselt vaimsele tervisele, kuna on olnud rohkem aega iseendale.

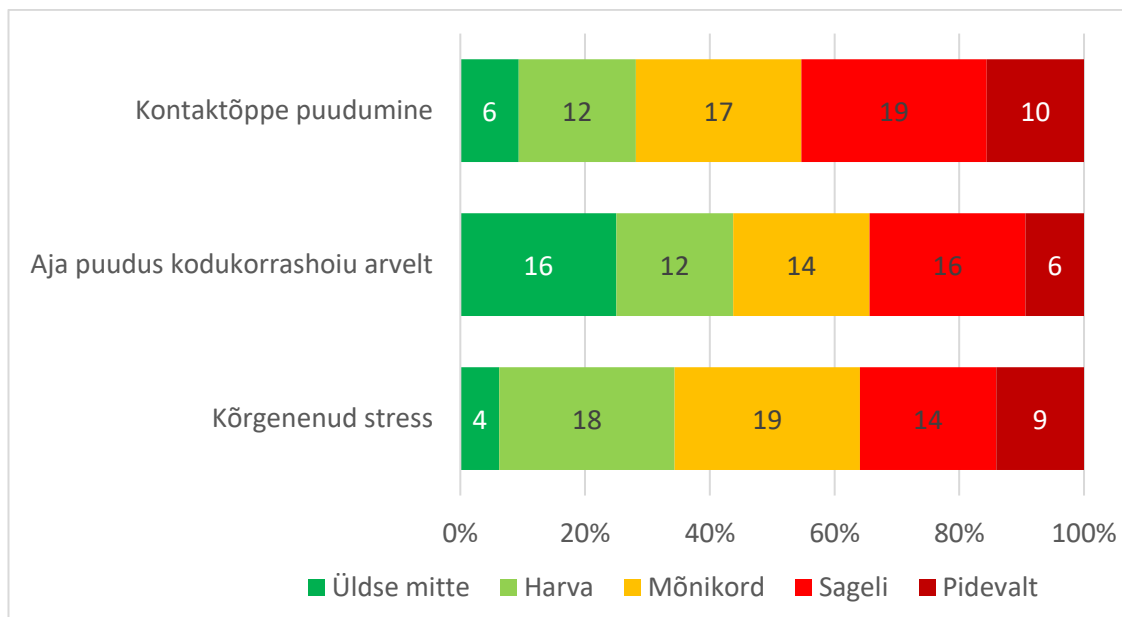
Järgmises küsimuses tahtis töö autor teada, millest üliõpilased ja kooli lõpetanud puudust tundsid distantsõppe ajal. Kõige rohkem märgiti (vt joonis 7), et tuntakse puudust sotsiaalsest suhtlusest (86%) ja võimalusest õppejõult nõu küsida (78%). Sellest võib ka järeldada, et tunti puudust kontakttundidest (73%). Veidi vähem, kuid märkimisväärselt palju tunti puudust ka ühtekuuluvustundest (72%) Veidi üle pooled vastanutest (55%) tundsid kooli üritustest või sündmustest puudust mõnikord, sageli või pidevalt.

Päevaõppes õppivad või lõpetanud märkisid, et tunnevad puudust eelmainitud aspektidest sarnaselt sessioonõppes õppivatele ja lõpetanutele. Ainuke erinevus mis oli märgatav nende vastajate vahel oli, et päevaõppe vastajad tunnevad puudust mõnikord või tihedamini (67%) kooli ühisüritustest ja sündmustest.



Joonis 7. Millest tunti puudust distantsõppe ajal

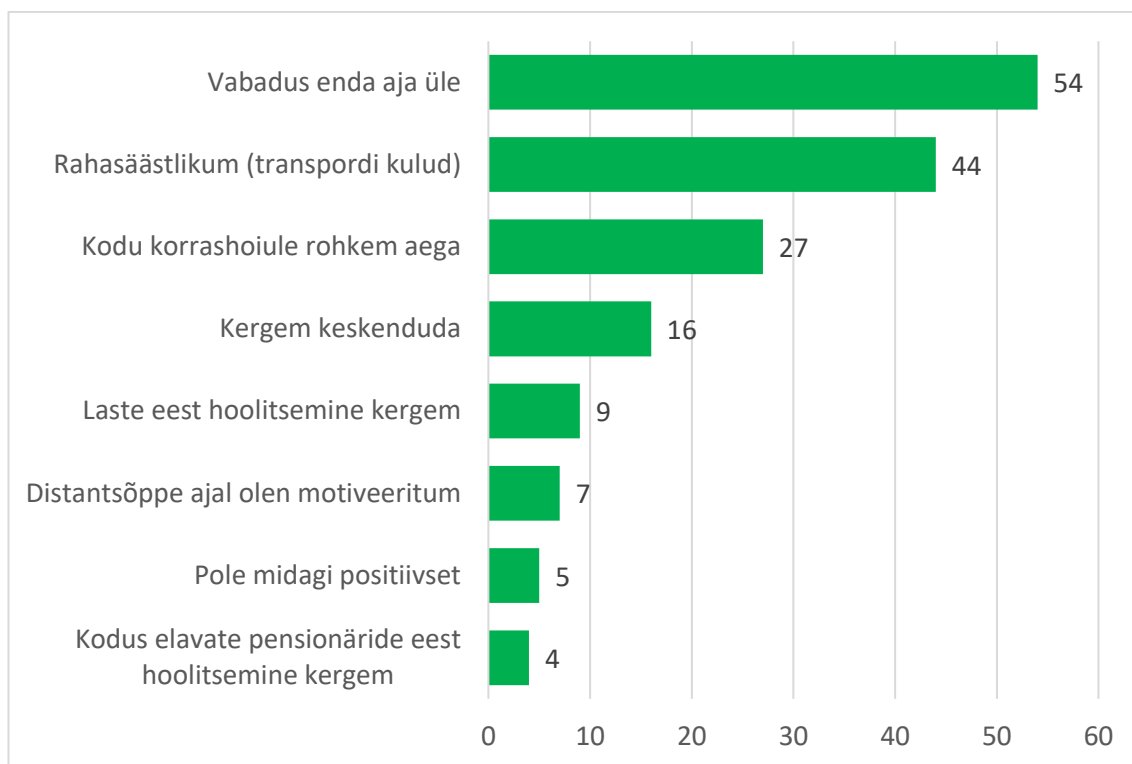
Õppimiskvaliteet ja tulemused sõltuvad paljustki sellest, milline on keskkond ja millised on segavad faktorid. Kontakttundides on üldiselt keskenduda parem, kuna segavaid faktoreid on vähem. Kodustes tingimustes võib koolitööde või isegi tundide vahele tekkida ootamatuid olukordi, mis võib mõjutada õppimiskvaliteeti oluliselt. Kõige suuremateks probleemideks (vt joonis 8) osutus distantsõppe ajal kogetud kontaktõppe puudumine (73%). Samuti on tuntud palju kõrgemat stressitunnet, mida kogesid 66% vastajatest mõnikord või tihedamini. Üle poolte (56%) vastajatest on ka märkinud, et tunnevad mõnikord või tihedamini aja puudumist koduste korrapidamistöode tõttu. Kõige väiksemateks mõjutajateks märgiti väike eluruum (üldse mitte 60%), õppevahendite (arvuti) jagamine kooliealiste lastega (üldse mitte 83%) ja elukaaslasega (üldse mitte 77%) ning imiku(te) või lapse eest hoolitsemine. Selle küsimusega märgatavaid erinevusi päevaõppe vastajatega ei esinenud.



Joonis 8. Suurimad probleemid mida tundi distantsõppe ajal

Muidugi võib ka distantsõppe ajal tunda positiivseid tegureid (vt joonis 9) nagu näiteks tundsid vastajad, et suur positiivne tegur on vabadus enda aja üle (84%). Lisaks märgiti, et distantsõpe on rahasäästlikum (69%), kuna ei pea raha kulutama transpordile kooli minekuks ja väljastpoolt Pärnut kooli tulevatel ei kulu ka majutusele raha. Peaaegu pooled (42%) arvasid, et distantsõppe ajal on rohkem aega kodustele töödele, nagu näiteks koristamine, söögi tegemine ja muud tööd. Seda ilmnes just sessioonõppes õppivate ja lõpetanute puhul, kuna kooli tuldi ka teistest linnadest, mille tõttu jäädi Pärnusse ööbima ja oldi kodust eemal. Distantsõppe ajal saadi kodus olles õppida ja pühendada ennast samal ajal ka teistele asjadele. Vaid 11% vastajatest märkis, et on distantsil õppides motiveeritum ning 25% vastajatest märkis, et nad saavad paremini keskenduda koolitöödele kodust õppides. Oli ka neid üliõpilasi ja kooli lõpetanuid (8%), kes märkis, et distantsõppes ei ole mitte midagi positiivset.

Ka päevaõppe üliõpilased ja lõpetanud märkisid suureks positiivseks teguriks, et neil on vabadus enda aja üle (75%) ning järgmiseks märgiti positiivseks teguriks, et distantsõpe on rahasäästlikum transpordikulude poolest (58%). Vaid üks päevaõppe üliõpilane on distantsõppel õppides motiveeritum ning kaks üliõpilast suudavad kodus kergemini keskenduda.



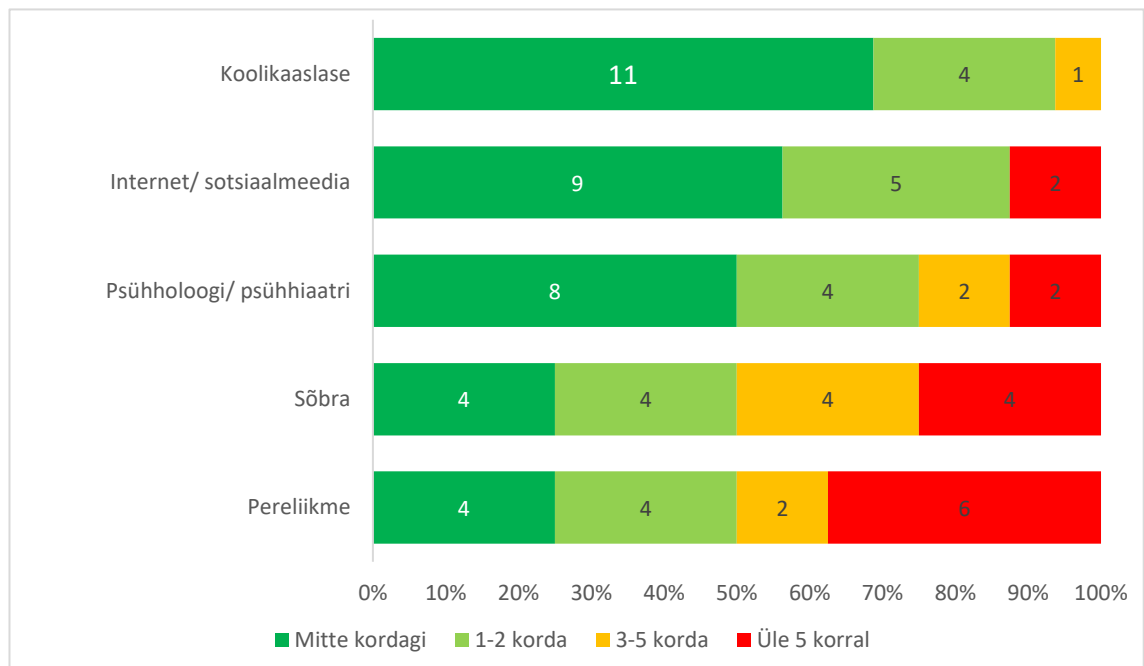
Joonis 9. Positiivsed tegurid distantsõppel olemise ajal

Kuigi varasematest küsimustest on näha, et üliõpilaste ja kooli lõpetanute tervis on pandeemia ajal läinud kehvemaks, siis abi on otsinud vaid 25% vastanutest, kellest 6% on päevaõppes õppivad või lõpetanud vastajad. Kui vaadata päevaõppe vastanuid, keda on kokku 12, siis kaheksa nendest ei ole abi otsinud. See tähendab, et abi on otsinud neli üliõpilast, mis teeb abi otsinute protsendiks 33%. Sessioonõppes õppivatest ja lõpetanutest on abi otsinud oma vaimse tervise probleemidele vaid 23% vastajatest. Päevaõppe parem tulemus võib tuleneda sellest, et päevaõppes on vähem küsimustikule vastajaid ning kindlamalt saaks sessioonõppes õppivate ja lõpetanute vastustega võrrelda siis, kui päevaõppes õppivaid või lõpetanute vastuseid oleks sama palju või natukenegi rohkem.

Kõige rohkem pöörduakse oma murede korral pereliikme või sõbra poole (vt joonis 10). Samuti on pöörduvad psühholoogi poole ning vähem pöörduakse koolikaaslase, interneti ja sotsiaalmeedia poole abi saamiseks. Pääaegu pooled vastajatest (44%) ei ole kordagi pöörduvad psühholoogi poole. Päevaõppe vastajatest ei ole mitte keegi pöörduvad rohkem kui viis korda spetsialisti, pereliikme, sõbra, koolikaaslase või interneti poole.

Kõige rohkem pöörduvad päevaõppe vastajad sõbra poole, kuid vaid pooled nendest on pöördunud sõbra poole vaid 3–5 korda.

Sessioonõppes õppivad või lõpetanud on märkinud, et pöörduvad oma vaimse tervise murede korral kõige tihedamini pereliikmete poole. Üle viie korra on pöördunud 42% sessioonõppe vastajatest just pereliikme poole. Päevaõppe vastajad jällegi pigem ei pöördu pereliikme poole. Lausa 75% vastajatest ei ole kordagi pöördunud oma vaimse tervise murega pereliikme poole.



Joonis 10. Kui tihti on üliõpilased pöördunud abi otsimiseks kellegi/ millegi poole

Tihti inimene ei oska pöörduda kellegi poole oma murede korral või siis kardetakse pöörduda. Kui töö autor soovis teada, kui paljud teavad kelle poole Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis pöörduda oma murede korral, siis 72% vastajatest vastas, et nad ei tea kelle poole pöörduda. Ülejäänud 28% vastas, et teavad kelle poole pöörduda. Päevaõppes õppivad või lõpetanud on vastanud, et 42% neist ei tea kelle poole pöörduda Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis oma murede korral. Sessioonõppe vastajad on märkinud, et nendest 79% ei tea kuhu oma murega pöörduda Pärnu kolledžis. Nendelt, kes teadsid, kelle poole pöörduda oma mure puhul, paluti märkida, et kelle poole pöörduda, siis vastati järgmiselt:

- psühholoogi;

- koolipsühholoogi Karin Mathieseni;
- nõustaja kontaktid leiduvad kooli kodulehelt;
- nõustaja;
- mõne selle teemaga tegeleva kursusekaaslase poole.

Küsimustiku lõpus oli avatud küsimus, kuhu töö autor soovis saada vastajate hinnangut, et kuidas neile on Covid-19 pandeemia piirangute leevendamine mõjunud vaimsele tervisele nende endi hinnangul. Vastuseid on palju erinevaid, kuid põhilised mis läbi jooksid on, et elu on stabiliseerunud, paremuse poole muutunud, saab jälle meelelahutusasutustes käia, maski ei pea kandma, saab inimestega suhelda, vähenenud hirm ja lootusetustunne, on mõjunud stressi maandavalt, positiivselt, ei ole veel paremuse poole muutnud, teistega kohtumine näost näkku mõjub väga hästi, vabaduse ja kohati kergenduse tunne on tekkinud. Lisaks toob töö autor välja mõned küsimustikule vastanute mõtted piirangute leevenemise kohta.

„On jätkuvalt väga raske, sest töökoormus on covidiga tõusnud, isegi kui piirangud on leevenenud, siis töökoormus ei ole vähenenud.“

„Tean, et võin igale poole minna - aga tahtmist justkui enam ei olegi...“

„Samas on hea et saab jälle rohkem suhelda ja sotsialiseeruda ja harjuda inimeste keskel olema. Aga samas ikkagi on hirm ja raske käia ja suhelda. Selline kaheotsaga asi.“

„Olen vaksineerimata. Piirangute leevendamine on olnud väga hea, sest tekib ühtekuuluvus tunne. Ennem ei saanud minna sööma kuskile ja see tekitas halba tunnet. Minu jaoks oli kõige suurem probleem, see et minu nõ tavapärane rütm hõlmas, et käisin iganädal ujumas ja spaas ning see oli minu jaoks lõõgastus viis ja rütm kuidas maandasin stressi. seda võimalust mul piirangute ajal polnud, ning alateadlikult läksin väga stressi, pingesse ja üldine kehaline aktiivsus langes ning tänu kodus õppimisele/töötamisele tekkis ainult istuv eluviis.“

„Piirangud meeldisid rohkem, sest siis ei pidanud nii sotsiaalne olema ning kuna ei vaksineerinud end, ei pidanud vabandusi otsima, miks mitte kuskile minna, vaid saingi öelda, et ei lasta kuhugi.“

Üliõpilaste ja lõpetanute kommentaaridest tuleb välja, et piirangute leevenemine on tekitanud kahetisi mõtteid. On neid kellele sobis väga piirangutega elu, sest siis ei pidanud kuskil käima ega vabandusi otsima miks ei saa kuhugi tulla kui poldud vaksineeritud. Samas leidis ka palju neid, kellele piirangud tekitasid rohkem stressi, kuna ei saanud vabaajaveetmise traditsioone jätkata või muul moel stressi maandada. Tunti ka, et piirangute tõttu on inimestega suhtlemine jäänud vajaka, mille tõttu tuntakse lähedastest ja sõpradest puudust. Inimestest eraldatus on tekitanud suhtlemisoskusega probleeme. Lisaks on märgitud, et maskikandmise kohustuse eemaldamine on olnud positiivne, kuna inimesed tunnevad, et saavad lõpuks vabalt hingata ja inimestega suhelda.

2.3. Uuringust tehtud järeldused ja ettepanekud

Antud peatükis võrreldakse esimeses peatükis käsitletud teooriat ja teises peatükis läbi viidud küsimustiku vastuseid ning ettepanekud edastatakse Tartu Ülikooli Pärnu kolledži juhtkonnale ja töötervishoiu spetsialistile.

Selleks, et inimene tunneks enda elust rõõmu ja oleks rahul sellega, on vaja head vaimset tervist, millest algabki inimese rahulolu tundmine. Hea vaimne tervis aitab tulla toime erinevate situatsioonidega. (Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon [VATEK], 2016, lk 12) Küsimustiku tulemustest on aga tunda, et vastajad ei tundnud vaimse tervise probleeme enne Covid-19 pandeemia algust, kuid probleemid on pandeemia leviku ajal tõusnud märgatavalt. Siinkohal võib järeldada, et erineva situatsiooni all võib võtta aluseks Covid-19 pandeemia, mis on mõjutanud vastanute head vaimset tervist halvemuse poole.

Koskiniemi ja Lepistö (2020, lk 14) tõid välja, et kõik päevaõppe üliõpilased ei tule ühtemoodi toime distantsõppele siirdumisega, kuna siis puudub kindel rutiin ning pikaajaliselt ühes ruumis viibimine tekitab meeoleolukõikumisi. Selle väite kinnitavad ka Tartu Ülikooli Pärnu kolledži õpilaste ja kooli lõpetanute täidetud küsimustikus, kus meeoleolukõikumist märgati rohkem just Covid-19 pandeemia ajal. Küsimustiku vastuste tulemuste näol on märgata, et üliõpilaste vaimne tervis on Covid-19 pandeemia ajal kehvenenud, kuna kõigile vaimse tervise aspektidele märgiti, et neid tuntakse just pandeemia leviku ajal rohkem kui enne Covid-19 pandeemia levikut.

Kõrgenenud stress ja teised psüühilised probleemid on aluseks negatiivsele vaimsele tervisele. (Otsus, 2021, lk 9) Seda märkisid küsimustikule vastanutest lausa 66%, et nende õppimise kvaliteeti mõjutab just kõrgenenud stressitunnetus. Lisaks on Euroopa Liidu 2016. aasta uuringus (Eurofound, 2016, lk 15) toodud välja, et 18–24-aastased ja 35–49-aastased on kõige õnnelikumad, kuigi töö autori läbi viidud küsimustiku tulemustest ei olnud märgata vanuseliste vahelisi erinevusi vastustes.

Emotsionaalne ebastabiilsus ja kõikumine võib viia füüsiliste vaegusteni, näiteks toitumisprobleemide ja uneprobleemideni (Akkermann *et al.*, 2020, lk 23). Küsimustikust tuligi välja, et vastajate sõnul on paljudel tekkinud suurem söömisvajadus, mille tõttu on tekkinud rasvumine. Vastajad märkisid ka, et unevajadus on suurenenud, kuid kogevad öösiti tihti rahutust magades, mille tõttu võib uni olla katkendlik.

Kuigi Eestis on enesetapud aastakümnetega kõvasti langenud, siis kuulub Eesti siiski 2016. aasta seisuga endiselt kõrge suitsiidikordaja tõttu edetabelisse Euroopa Liidus (Värnik *et al.*, 2021 lk 15). Eestis pakutakse vaimse tervise probleemide korral abi, kuid kui abivajaja seda ise ei soovi, siis ei saa teda selleks sundida (Veldre *et al.*, 2015, lk 84). Ka küsimustiku vastustest on märgata, et surma- ja enesetapu mõtted on tõusnud just Covid-19 pandeemia leviku ajal. Tõus on küll väike, see tähendab, et vaid mõni üksik on märkinud seda tundvat tihedamalt, kuid töö autori arvates tuleks iga inimene märgata, kes seisab selliste mõtete küüsis. Tihti peale ei küsita abi, ning seda tõestas ka küsimustik, kus vaid 25% vastajatest on otsinud abi oma vaimse tervise probleemide korral. Ohumärk on siinkohal ka see, et vastajatest 72% märkis, et nad ei tea, kelle poole oma murede ja probleemide korral pöörduda Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis. Sellega tuleks tegeleda, kuna küsimustik tõestas, et vaimse tervise probleeme tunnevad üliõpilased distantsõppe ajal rohkem ning abivajajaid on distantsilt raskem märgata. Ka tuleks leida võimalus, kuidas koolipsühholoog jõuaks üliõpilasteni, kes abi vajavad.

Töö autori ettepanekud kooli juhtkonnale ja töötervishoiu spetsialistile:

- tegeleda sellega, et üliõpilastele saaks tuttavaks kooli psühholoog Karin Mathiesen. Selleks, et üliõpilased saaksid tuttavaks koolipsühholoogiga siis tuleks üliõpilased viia kokku Karin Mathieseniga, näiteks kui üliõpilased tulevad kooli õppima, siis

neile oleks kooli psühholoog sama tuttav nägu kui kooli direktor Korraldada tutvumistund üliõpilaste ja psühholoogi vahel esimese õppeaasta alguses;

- normaliseerida kooli psühholoogil käimine üks kuni kaks korda aastas. Kool korraldab psühholoogi vastuvõtu aja automaatselt igale üliõpilasele ning murede puudumise korral võimalus rääkida ka positiivsetest asjadest, kui üliõpilane seda soovib;
- tutvustada kooli infotahvlil ja internetis kooli kodulehel veebilehti lahendus.net, peaasi.ee (vaimse tervise kohta lisainfo) ja eluliin.ee, kus teostatakse psühholoogilist kriisinõustamist;
- teostada üliõpilastele mõeldud tasuta infoliin, kuhu vaimse tervise probleemide korral saaks helistada, kust saaks professionaalset abi ja tuge;
- julgustama üliõpilasi teavitama kedagi kooliperes, kui teab, et kaasüliõpilane mõtleb surma- või enesetapumõtteid. Selle kohta peaks igal õppeaastal loengu mõni psühholoog, kes jagab nõuandeid ja mõtteid, kuidas oma sõpra aidata. Abivajajat ei tohi jätta ükski;
- edaspidisteks olukordadeks, kus õppetöö viiakse distantsoppele koostada plaan, võttes aluseks praeguse olukorra, et see ei tuleks üliõpilastele liigse üllatusena ning sellega ei kaasneks nii palju stressi.

Töö autor leiab, et eelnevalt välja toodud ettepanekud toetaksid üliõpilaste teadlikust vaimsest tervisest, abi otsimise võimalustest ning julgustaks neid enda muredest rääkima julgesti. Samuti oleks oluline muuta psühholoogi külastused sama normaalseteks, kui on tavalise arsti külastus. Nii saaks ennetada vaimse tervise probleemide teket.

KOKKUVÕTE

Distantsõppe olukord on uus ning uute olukordadega kohanemine on igale inimesele erinev. Mõni kohaneb hästi, kuid mõnede üliõpilaste jaoks on see stressirohke ja mõjub vaimsele tervisele üleüldiselt kehvasti.

Vaimse tervise probleemid võivad väljenduda mitmel erineval moel, näiteks stressisümptomitega ja psüühiliste häiretega. Kõige sagedasemad sümptomid ärevus kurbusetunne, üksildustunne, väsimus või uneprobleemid, söömisprobleemid, enesesüüdistustunne, hirm suhtlemisel võõraste inimestega ja ka korduvad surma- või enesetapumõtted. Hea vaimne tervis on oluline, kuna kui vaimne tervis on korras, siis sellega inimene hoiab ära ka füüsilisi haigusi ning aitab tunda elust rõõmu.

Uurimise koostamisel ja läbiviimisel sooviti teada, kuidas üliõpilased hindasid oma vaimset tervist enne distantsõpet ja selle ajal. Sooviti ka teada saada, kas on märgatavaid erinevusi nende vastajate, kes õpivad või õppisid päevaõppes ja sessioonõppes. Kuna laste kasvatamine võtab samuti omajagu aega, siis oli ka see oluline aspekt, et kas laste olemasolu mõjutab üliõpilaste vaimset tervist. Päevaõppes õppivate või lõpetanutel vastajatel lapsi ei olnud, kuid nende vastused ei erinenud sessioonõppes õppivate ja lõpetanute üliõpilaste vastustest.

Lõputöö koosnes kahest suuremast peatükist, kus esimeses peatükis vaadeldi teoreetilist poolt ning tutvustati vaimse tervise tähendust ning ja kirjeldati varasemaid vaimse tervise uuringuid. Tähtis oli selgitada vaimse tervise probleemide tõsisust Eestis, kuna Eesti kuulub Euroopa mõistes enesetappude poolest kõrgele kohale, ning vaimse tervise probleemid võivad selleni viia ja oluline oleks märgata inimesi, kes on vaimse tervise probleemidega hädas, et vähendada Eesti enesetappude arvu, või vähemalt hoida see stabiilsena, et see arv ei kasvaks. Teine peatükk oli empiiriline osa, milles on kirjeldatud uurimismeetodit ja valimit. Teise peatüki teises osas vaadeldakse uurimuse tulemusi ja kolmandas osas analüüsitakse tulemusi, millest tehakse järeldused ja ettepanekud. Läbi

viidi kvantitatiivne uuring, mis teostati elektrooniliselt. Kokku vastas küsimustikule 88 inimest, kuid nendest tuli kahjuks välja arvestada need vastajad, kes on lõpetanud varem, kui 2021 aastal. Nii jäi vastajaid kokku 64.

Uurimisel selgus, et kõige suuremat muutust tunti Covid-19 pandeemia ajal kurvameelsuse tunde osas. Kui enne pandeemia levikut seda ei tundud eriti, siis pandeemia leviku ajal tunneb seda lausa 65% vastajatest sageli või pidevalt. Suur muutus on ka pandeemia leviku ajal märgata kiirel ärritumisel või vihastamisel, mida tunneb pandeemia leviku ajal sageli või pidevalt üle poolte vastajatest, kuigi enne pandeemiat seda tunti pigem harva või üldse mitte. Suurteks positiivseteks teguriteks osutus vastajate tulemuste põhjal vabadus enda aja üle ja ka arvamus, et distantsõpe on rahasäästlikum, kuna ei pea kulutama raha transpordivahenditele ega majutusele kui mõni üliõpilane sessioonõppest tuleb Pärnusse mõnest muust maakonnast või linnast. Kui üliõpilased said hinnata oma sõnadega, kuidas on Covid-19 pandeemia piirangute leevenemine mõjutanud nende vaimset tervist, siis väga vähesed andsid hinnangu, et vaimne tervis on paranenud. Paljud olid siiski seda meelt, et Covid-19 on mõjunud kehvasti nende vaimsele tervisele ega ka piirangute leevenemine ei ole seda paremaks muutnud. Sellest võib järeldada, et isegi kui üliõpilased on olnud distantsõppel umbes kaks aastat, siis see on liiga väike aeg, et sellega harjuda ja toime tulla.

Küsimustiku abil selgitati ka välja teadlikus üliõpilaste ja lõpetanute seas, kui paljud teavad, kelle poole Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis pöörduda oma murede korral, siis suurem osa vastajatest vastas, et nad ei tea kelle poole pöörduda. Ülejäänud, kes vastasid, et teavad kelle poole murede korral pöörduda, oskasid öelda, et kolledžis on koolipsühholoog.

Uuringust saadud tulemustest tehtud järelduste põhjal teeb töö autor ettepanekud kooli juhtkonnale ja töötervishoiu spetsialistile. Kõige suurema tähelepanu alla tuleks võtta üliõpilastele psühholoogi tutvustamine. Kuna hetkel õppivatest ja 2021 aastal lõpetanutest ei teadnud, kuhu või kelle poole pöörduda oma murede korral lausa 72% vastanutest, siis oleks oluline, et õpilased vähemalt teaksid kelle poole pöörduda. Kui juba teavitustöö on tehtud, siis tuleks tegeleda julgustamisega, et üliõpilased julgeksid koolipsühholoogiga kontakti võtta. Kooli õppima asudes tuleks teha üliõpilastele infotund, kus tutvustataks koolipsühholoogi ning õppeaasta jooksul korraldada igale

üliõpilasele psühholoogi juurde aeg, kus üliõpilane saaks rääkida nii muredest kui ka rõõmudest. Lisaks tuleks teavitada ka teistest alternatiivsetest võimalustest (veebilehed lahendus.net, peaasi.ee ja eluliin.ee) , kui ei ole soovi koolipsühholoogiga kontakteeruda. Lisaks kooli infotahvlil ja kodulehel reklaamida koolipsühholoogi nime ning luua üliõpilastele mõeldud infoliin, kuhu vaimse tervise probleemide korral helistada. Väga oluline oleks märgata abivajajat ning olla julge oma probleeme jagama ja abi vastu võtma. Psühholoogiga suhtlemine võiks Pärnu kolledžis saada normaalsuseks ning meeles pidada, et murede korral abi otsimine ei ole häbi asi.

VIIDATUD ALLIKAD

- Akkerman, K., Kõljalg, M., Vainre, M., & Lai, A. (2020). *Kroonviiruse kriisi psühhosotsiaalsed mõjud ja sekkumisvalikud*. Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon (VATEK). https://www.europsy.net/app/uploads/2020/05/Ekspertarvamus-ps%C3%BChhosotsiaalse-kriisi-m%C3%B5judest_1%C3%B5plik-22.04seisuga.pdf
- Arkorful, V., & Abaidoo, N. (2014). The role of e-learning, the advantages and disadvantages of its adoption in higher education. *International Journal of Education and Research*, 2(12), 397–410. <https://www.ijern.com/journal/2014/December-2014/34.pdf>
- Bogdanov, H., & Pertel, T. (2012). *Vaimse tervise teenuste kaardistamine ja vajaduste analüüs*. Tervise Arengu Instituut. https://www.terviseinfo.ee/images/VTTK_17022012.pdf
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Eesti Kõrg- ja Kutsehariduse Kvaliteediagentuur. (2020). *Kõrgkoolide toimetulek sunnitud kaugõppega perioodil märts-juuni 2020. Kokkuvõte*. <https://ekka.edu.ee/wp-content/uploads/Kokkuvote-kusitluse-tulemustest.pdf>
- Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon (VATEK). (2016). *Vaimse tervise strateegia 2016–2025*. https://88474753-62df-4666-a7b7-7f305bd053d4.filesusr.com/ugd/21ebf3_33462095e80e4ff6960646b8a8f61240.pdf
- Eriolukorra meetmete rakendamine. (2020). *Riigi Teataja III*, 14.03.2020, 1; *Riigi Teataja III*, 08.05.2020, 15. <https://www.riigiteataja.ee/akt/308052020015>
- Eriolukorra väljakuulutamise Eesti Vabariigi haldusterritooriumil. (2020). *Riigi Teataja III*, 24.04.2020, 7. <https://www.riigiteataja.ee/akt/324042020007>

- Eurofound (2016). *European Quality of Life Survey 2016: Quality of life, quality of public services, and quality of society*. Publications Office of the European Union. https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1733en.pdf
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus* [Statistiline uuring]. Edita Publishing Oy.
- Heimonen, F. (2021). *Opiskeluhyvinvointi ja yhteisöllisyys* [Õpilaste heaolu ja kogukond, Bakalaureusetöö, Savonia Ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://www.theseus.fi/handle/10024/504383>
- Kahila, M. (2021). *Persoonallisuuden yhteys yliopisto-opiskelijan sisäiseen motivaatioon etäopintojen aikana* [Isiksuse seos ülikoolis õppija motiveeritusse distantsõppe ajal, Magistritöö, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/134473>
- Kask, K., Pulver, A., Liik, K., Uriko, K., Tereping, A.-R., Murnikov V., & Kulbin, K. (2020). *Eesti elanike vaimne tervis ja heaolu. Uuringu esimese andmekogumise laine lühiraport*. Tallinna Ülikool. <https://www.tlu.ee/sites/default/files/Instituudid/LTI/Dokumendid/Dokumendid/Uuringuraport%20I%20laine.pdf>
- Kenrick, D. T., Neuberg, S. L., Cialdini, R. B. (2010). *Social Psychology: Goals in Interaction*. Boston: Allyn & Bacon.
- Khan, M., Adil, S. F., Alkathlan, H. Z., Tahir, M. N., Saif, S., Khan, M., & Khan, S. T. (2021). COVID-19: A Global Challenge with Old History, *Epidemiology and Progress So Far*. *Molecules*, 26(1), Article 39. <https://doi.org/10.3390/molecules26010039>
- Kivilo, K. (2019). *Looduses liikumine kui roheteraapia Tartu tudengite näitel* [Bakalaureusetöö, Eesti Maaülikool]. <https://dspace.emu.ee/handle/10492/5056>
- Koppel, K., Haugas, S., & Mägi, E. (2020). *EUROSTUDENT VII: Eesti lühiülevaade*. Poliitikauuringute Keskus Praxis. https://www.hm.ee/sites/default/files/eurostudent_eesti_analuus_29.04.2020.pdf
- Koskiniemi, V., & Lepistö, A. (2020). *Päivätoteutuksesta etäopiskeluun* [Päevaõppest distantsõppele, Bakalaureusetöö, Lapland University of Applied Sciences]. Theseus. <https://www.theseus.fi/handle/10024/497148>

- Käosaar, A., & Purre, M. (2021). *Eurostudent VII: fookus Eesti üliõpilaste vaimsel tervisel*. https://www.hm.ee/sites/default/files/eurostudent_vii_vaimse_tervise_raport_kokkuvote.pdf
- Laido, Z., & Mark, L. (2011). *Vaimne tervis kui vaimne heaolu*. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/139816871942_Vaimne_tervis_kui_vaimne_heaolu_2011.pdf
- Lehtonen, R., & Paananen, T. (2021). *Opiskelu ja hyvinvointi koronapandemian aikana*. [Õppimine ja heaolu koroonapandeemia jooksul, Bakalaureusetöö, Metropolia Ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://www.theseus.fi/handle/10024/495696>
- Macciochi, J. (2020). *Immunity: the science of staying well*. The Experiment.
- Maslow, A. (1943). *A theory of human motivation*. Psychological review.
- McFarlane, A. C. (2010). The long-term costs of traumatic stress: Intertwined physical and psychological consequences. *World Psychiatry*, 9(1), 3–10. <https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00254.x>
- Nikkanen, I. (2021). *Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi* [Soome kõrgkooliõppijate heaolu, Magistritöö, Turun yliopisto]. DSpace. <https://www.utupub.fi/handle/10024/151207>
- Otsus, K. (2021). *Covid-19 pandeemia mõju töötajate vaimsele tervisele ning töötajate ootused tööandjale vaimse tervise edendamiseks* [Magistritöö, Tallinna Tehnikaülikool]. Digikogu. <https://digikogu.taltech.ee/et/Item/2ae023ad-6d24-43c1-9fdd-bf00c2ef8a8c>
- Raudsepp, J. (2021). *Kaugtöö vormis õpetamine ja kaugõpe Eesti Maaülikooli majandus- ja sotsiaalinstituudis 2020. aasta eriolukorras* [Magistritöö, Eesti Maaülikool, Majandus- ja sotsiaalinstituut]. <https://dspace.emu.ee/xmlui/handle/10492/6964>
- Reile, R., Tekkel, M., & Veideman, T. (2019). *Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring 2018*. Tervise Arengu Instituut. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/155471416749_TKU2018_kogumik_28mar2019_1.pdf
- Roosalu, T., Roosmaa, E.-L., Lindemann, K., Reiska, E. Saar, E., Unt, M., Vöormann, R. & Lang, A. (2013). *Täiskasvanud õppijad Eesti kõrgharidussüsteemis*. Archimedes. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/40995>

- Ruuge, M., Matsi, A., & Oja, L. (2019). *Eesti terviseuuring 2014. Metoodikaülevaade*. Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/155541039163_Eesti_Terviseuuring_2014_metoodikaylevaade.pdf
- Rüütel, K., Panov, L., Sadikova, O., Epštein, J., Sepp, H., & Härma, M.-A. (2020). *COVID-19 epidemioloogiline ülevaade 2020. aasta I poolaasta*. Terviseamet, Tervise Arengu Instituut. https://www.terviseamet.ee/sites/default/files/Nakku_shaigused/COVID-19/COVID-19_2020a_1_poolaasta_ulevaade.pdf
- Sotsiaalministeerium. (2020). *Vaimse tervise roheline raamat*. https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf
- Tammets, K., Ley, T., Eisenschmidt, E., Soodla, P., Sillat, P. J., Kollom, K., Väljataga, T., Loogma, K., & Sirk, M. (2021). *Eriolukorrast tingitud distantsõppe kogemused ja mõju Eesti üldharidussüsteemile*. Tallinna Ülikool. https://www.hm.ee/sites/default/files/vaheraport_do_tlu_final.pdf
- Teeäär, K. (2005). *Juhendmaterjal: Laste vaimse tervise edendamise võimalustest ning parimast praktikast Euroopas*. http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/juhendmaterjal_vaimse_tervise_edendamiseks1.pdf
- Tervise Arengu Instituut. (2015). *Vaimne tervis töökohal. Käsiraamat tööandjale ja töötajale*. https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/143817521369_vaimne_tervis_tookohal.pdf
- Trumm, E., Urmann, H., Remmik, M., Mägi, M., Tubelt, E., & Espenberg, S. (2020). *Eriolukorra õppetunnid: distantsõppe kogemus Tartu Ülikoolis*. Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuringute keskus RAKE. https://skytte.ut.ee/sites/default/files/skytte/eriolukorra_oppetunnid_aruanne_08.10.2020_lisatud_isbn.pdf
- Turu-uuringute AS. (2020). *Covid-19 teemaline küsitlus 17. küsitluslaine*. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/covid-uuringu_17_laine_uldraport.pdf
- Vabariigi Valitsus. (2021). *Ühiskonnaelu korraldamise kava koroonaviiruse leviku tingimustes*. <https://valitsus.ee/media/3903/download>

- Veldre, V., Masso, M., & Osila, L. (2015). *Vaimse tervise häirega inimesed tööturul*. Poliitikauuringute Keskus Praxis. https://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2015/06/Vaimne_tervis_raport.pdf
- Värnik, P., Sisask, M., Värnik, A. (2021). *Enesetappude ja enesetapukatsete epidemioloogiline ülevaade Eestis*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/341893/WHO-EURO-2021-2573-42329-58594-est.pdf>
- Wilska, T.-A., Sirola, A., Nuckols, J., & Nyrkinen, J. (2021). *Koronavuosi kolmessa maassa: tutkimus COVID-19 -pandemian vaikutuksista arkeen, kulutukseen ja digikäyttämiseen Suomessa, Ruotsissa ja Iso-Britanniassa* [Koroona-aasta kolmes riigis]. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76717>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. DSpace. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/36419>

Lisa 1. Uuringu ankeet

1. Palun märkige üks variantidest (märkige linnukesega):

- Naine
- Mees

2. Kui vana Te olete? (kirjutage numbriline vastus)

.....

3. Millist eriala õpite/ õppisite Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis? (märkige linnukesega)

- Ettevõtlus ja projektijuhtimine – päevaõpe
- Ettevõtlus ja projektijuhtimine – sessioonõpe
- Turismi- ja hotelliettevõtlus – päevaõpe
- Turismi- ja hotelliettevõtlus – sessioonõpe
- Sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korraldus – sessioonõpe
- Teenuste disain ja juhtimine – sessioonõpe

4. Kas Te hetkel õpite või olete lõpetanud kooli? (märkige linnukesega)

- Jah, õpin hetkel
- Ei õpi, lõpetasin kooli aastal: (mis aastal?)

5. Milline on Teie perekonnaseis? (märkige linnukesega)

- Vallaline
- Paarisuhtes
- Abielus
- Vabaabielus
- Lesk
- Ei soovi vastata

6. Kui mitu last Teil on? (märkige arv)

.....

7. Kui mitu tundi Te nädalas töötate? (märkige linnukestega)

- Vähem kui 40h
- Umbes 40h
- Rohkem kui 40h
- Ei tööta

8. Palun hinnake kui tihti tundsite järgnevaid probleeme enne Covid-19 levikut ja Covid-19 leviku ajal (märkige linnukestega)

Enne Covid-19 pandeemia levikut:

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
Kurvameelsus					
Kiire ärritumine või vihastamine					
Miski ei huvita ega paku rõõmu					
Alaväärsustunne					
Enesesüüdistustunne					
Korduvad surma- või enesetapumõtted					
Uinumiskeskkonnad					
Rahutu või katkendlik uni					
Liigvarajane ärkamine					
Ülemäärane unevajadus					
Isutus					
Ülemäärane söögiisu					
Üksildustunne					
Lootusetus tuleviku suhtes					
Võimetus rõõmu tunda					
Ärevuse- või hirmutunne					
Pingetunne või võimetus lõdvestuda					
Ülemäärane muretsemine mitme erineva asja pärast					

Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida					
Kergesti ehmumine					
Hirm olla tähelepanu keskpunktis					
Hirm suhtlemisel võõraste inimestega					
Tõsise ja arstide poolt diagnoosimata haiguse olemasolu kahtlustamine või kartmine					

Covid- 19 leviku ajal 2020-2022a:

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
Kurvameelsus					
Kiire ärritumine või vihastamine					
Miski ei huvita ega paku rõõmu					
Alaväärsustunne					
Enesesüüdistustunne					
Korduvad surma- või enesetapumõtted					
Uinumiskeskkused					
Rahutu või katkendlik uni					
Liigvarajane ärkamine					
Ülemäärane unevajadus					
Isutus					
Ülemäärane söögiisu					
Üksildustunne					
Lootusetus tuleviku suhtes					

Võimetus röömu tunda					
Ärevuse- hirmutunne või					
Pingetunne või võimetus lõdvestuda					
Ülemäärane muretsemine mitme erineva asja pärast					
Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida					
Kergesti ehmumine					
Hirm olla tähelepanu keskpunktis					
Hirm suhtlemisel võõraste inimestega					
Tõsise ja arstide poolt diagnoosimata haiguse olemasolu kahtlustamine või kartmine					

9. Kui tihti tunnete/ tundsitate puudust üliõpilaselus Covid-19 leviku ajal (märkige linnukestega):

	Mitte kunagi	Harva	Mõnikord	Tihti	Pidevalt
Kontakttundidest					
Kaasüliõpilastest					
Kooli/ kursuse üritustest					
Ühtekuuluvustundest					
Sotsiaalsest suhtlusest					
Võimalusest küsimuste korral õppejõult otse küsida					

10. Hinnake järgmiste vaimse tervise probleemide esinemist Covid-19 leviku ajal ning enne seda (märkige linnukestega):

Enne Covid-19 levikut kuni 2020a:

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
Uneprobleemid					
Depressioon					
Ärevushäired					
Sagedane kurbuse tunne					
Suhtlusprobleemid					

Covid-19 leviku ajal 2020- 2022:

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Sageli	Pidevalt
Uneprobleemid					
Depressioon					
Ärevushäired					
Sagedane kurbuse tunne					
Suhtlusprobleemid					

11. Kui tihti Te tunnete järgmiste tegurite mõju oma õppimise kvaliteedile distantsõppe ajal (märkige linnukestega):

	Üldse mitte	Harva	Mõnikord	Tihti	Pidevalt
Eelkoolialise lapse eest hoolitsemine kodustes tingimustes					
Imiku eest hoolitsemine					
Koolialise lapse töövahendite jagamine (näiteks arvuti)					
Elukaaslaseda töövahendite jagamine (näiteks arvuti)					
Väike eluruum					
Aja puudumine kodutööde tõttu					

(koristamine, toidu valmistamine jne.)					
Kõrgeenenud stressitunnetus					
Kontaktõppe puudumine					

12. Milliseid järgmistest positiivsetest teguritest olete tundnud distantsõppe ajal?

(märkige linnukestega)

- Vabadus enda aja üle
- Eelkooli ja kooliealiste laste eest hoolitsemine kergem
- Kodus elava(te) pensionäri(de) eest hoolitsemine
- Kodustele töödele on rohkem aega (koristamine, söögi tegemine jne.)
- Kodus on kergem keskenduda
- Distantsilt õppides olen motiveeritum
- Rahasäästlikum (raha ei kulu transpordile kooli)
- Ei olegi midagi positiivset

13. Milliseid vaimse tervise probleeme on Teil tekkinud just Covid-19 pandeemia leviku ajal Teie endi hinnangul? (Kirjutage oma sõnadega Teie vastus)

.....

14. Kas Te olete Covid-19 pandeemia leviku ajal vaimse tervise probleemide korral otsinud abi või tuge? (märkige linnukestega)

- Jah
- Ei

15. Kelle poole olete pöördunud oma vaimse tervise probleemide või murede korral?

(märkige linnukestega)

	Mitte kordagi	1-2 korda	3-5 korda	Üle 5 korral
Pereliikme				
Sõbra				
Psühhiaatri/ psühholoogi				
Interneti/ sotsiaalmeedia				

Koolikaaslase				
---------------	--	--	--	--

16. Kelle poole pöörduda Tartu Ülikooli Pärnu kolledžis vaimse tervise murede korral? (märkige linnukesega ja vajadusel lisage oma vastus)

- Ei oska öelda
- Tean kelle poole pöörduda, kelle? (kirjutage vastus)

17. Kirjeldage palun oma sõnadega, kuidas on Covid-19 piirangute leevenemine mõjutanud Teie vaimset tervist oma sõnadega:

.....

SUMMARY

THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS IN THE CORONA CRISIS USING THE EXAMPLE OF STUDENTS AT THE TARTU UNIVERSITY PÄRNU COLLEGE

The first person to give a positive Covid-19 test result in Estonia was in the beginning of 2020 after which a State of Emergency was established. Due to this special situation, all educational institutions were instructed to establish distance learning. Distance learning has affected people differently, and because distance learning had not been done before, students have had a fear of how to cope with the new situation and how it will affect their learning outcomes. Mental health problems have occurred in the past, but the scale of Covid-19 has given it more impetus, and many have experienced worsening mental health problems during the Covid-19 pandemic.

The aim of this dissertation is to find out the changes in the mental health of students studying / graduating in full-time and part-time studies at the University of Tartu Pärnu College in 2020–2022 during the Covid-19 spread and to make suggestions to the school management and occupational health specialist on how to support students with these changes.

The research consists of two major chapters, the first of which consists of literature on the Covid-19 pandemic and mental health. The second chapter consists of the empirical part, ie the study conducted, its results and the analysis of the results.

The quantitative survey is based on a web-based questionnaire that seeks to assess how students assess changes in their mental health, especially during the Covid-19 pandemic. The questionnaire consists of open, semi-open and closed questions. The questionnaire was sent via the web environment LimeSurvey to Estonian-speaking students who graduated from school in 2021 and are currently studying entrepreneurship and project

management, service design and management, tourism and hotel business, social work and rehabilitation management in the 2021/2022 academic year.

The data was analyzed using the method of descriptive statistics, which expressed the percentages of the respondents and organized the answers into tables and figures.

The survey responses show that students' mental health has deteriorated during distance learning and many do not seek help for their concerns. In addition, there is a lack of awareness of the possibilities to receive help in case of mental health problems in the University of Tartu Pärnu College. During distance learning, the respondents miss the lack of contact learning and their fellow students the most. Freedom over time was noted as the most positive aspect entailed by the pandemic. Even relaxing Covid-19 restrictions have not improved students' mental health, but the pandemic has left a deep impression on the respondents.

The most important thing would be to introduce students to the school's psychologist, for example through a introductory lesson at the start of the academic year or to give each student an appointment halfway through their semester which they could give up if they feel it wouldn't be necessary.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Hanna Martinson,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Üliõpilaste vaimne tervis koroon kriisis Tartu Ülikooli Pärnu kolledži üliõpilaste näitel,

mille juhendaja on Kandela Õun (MA),

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 litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, alates pp.kk.aaaa 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.

Hanna Martinson

20.05.2022