

## **Üliõpilaste nõustamisvajadus Eesti kõrgkoolides: *karjääri-, psühholoogiline ja õpinõustamine***

Kahekümne esimese sajandi algus on toonud ühiskonna majandusliku heaolu kasvu, aga ka languse, seega kiirenev töötempo ja kasvavad nõudmised viivad selleni, et ühiskond (pere- ja eluasemepoliitika, päevahoid, koolisüsteem ja tööhõive) ei ole veel siiski valmis muutusteks, mis paraku tekitavad kergesti noorte vaimset ebastabiilsust ja õpiraskusi ning muid psüühilisi probleeme.

Kõrgkooli valik, sisseastumine ja õppimine seal on väga huvitav ning põnev aeg noore inimese elus. Teiselt poolt on see ka probleemne periood, kus võib esineda elumuutuste ning õppeprotsessiga seotud raskusi. Probleemide põhjustajateks võivad olla nii varajasemad kui ka uued kogemused.

Kõrgkooliõpingud kestavad tänapäeval kaua, pikendades noorukiiga ning isegi varast täiskasvanuiga. Psühholoogiliselt kujunevad noortel oskused iseseisvat elu elada palju varem. See paneb noorte kohanemisvõime ja vaimse vastupidavuse proovile. Noorte inimeste psüühilisele heaolule on väga tähtis kõrgkooliõpingute ja töö abil saavutada iseseisvus ning korraldada elu oma soovide ja vajaduste kohaselt.

Seega käivad Eestis paljud üliõpilased korraka nii tööl kui koolis, sest raske on leida rahalisi vahendeid kõrgkoolis õppimiseks. Vastuolusid on veel võimalik leevendada õppetoetuse ning teiste tugimeetmete abil. Paremini tulevad toime ettevõtlikumad, avatumad, andekamad ja majanduslikult heal järjel ning õigesti mõtlevad noored.

Tänapäeva multikultuurse eesti ühiskonna õppeasutustes on paljude inimeste suureks probleemiks vähene keeleoskus ning etniline eneseteadvus. Sellesse rühma kuuluvad emigrantide lapsed, erirühma moodustavad emigrandid ja pagulased (emigreerunud sõja jalust) ning välismaalased (Pajupuu 2000, Valk1997).

Etniline eneseteadvus tekib inimeste pikaajalise kooselu protsessis teatud faktorite mõjul. Eneseteadvust mõjutab tugevalt sotsiaalne keskkond. Etniline eneseteadvus võib säilida küllalt pikka aega isegi teatud gruppide territoriaalsel, kultuurilisel ja majanduslikul eraldumisel põhirahvusest ning emakeele kaotamisest (Hotinetž, 2000), (nt kodumaalt väljarännanud ja tagasi tulnud eestlased või emigrandid).

Akultuuratsiooni protsessi käigus muutub inimeste identiteet: võib tekkida konflikt ja identiteedi segadus. Kui emigrantide lapsed samastavad ennast oma isa või ema rahvusega, siis nende järglased peavad ennast selle riigi esindajateks, kus nad sündisid ja üles kasvasid (Somerland & Berry, 1970). Seega, paljudel Eestis õppivatel noortel on sageli täheldatud teatavat kaksikidentiteeti, millega võib kaasneda ka lojaalsuskonflikt. Siis kui noored inimesed tahavad samastuda ühiskonnaga, kus nad elavad, võivad nad tunda süütunnet vanemate ees justkui reetmise pärast. Kodus on nad lojaalsed oma vanematele ja järgivad nende kombeid ja harjumusi.

Paljud sotsiaalpsühholoogia raames läbiviidud uuringud kinnitavad, et keel ja identiteet on omavahel vastastikku seotud, keele kasutamine mõjutab grupi identiteedi kujunemist ja see omakorda mõjutab hoiakuid (Arutjunjan, Drobiževa, Susokov, 1999). Seega on keel üliõpilase välise ja sisemise identiteedi oluline osa, sest emakeeles saab väljendada kõige sügavamaid

ning õrnemaid tundeid. Lambert ja tema kolleegid (Cardner & Lambert,1972;Aellen & Lambert, 1967) märkasid erinevusi kakskeelsete noorte inimeste identiteedis; mõned samastasid ennast ühe või teise keelega, teised mõlemaga, kolmandad mitte ühegagi. Mõnel juhul võib kakskeelsus tähendada ka „kirjaoskamatus“: ei osata korralikult kumbagi keelt. Kui sõnaline väljendusoskus on piiratud, kipuvad probleemid ilmnema käitumishäirete või psühhosomaatiliste sümptomitena.

Etnilise identiteedi kriisimuutuste väljendamise vormiks on etniline sallimatus, mis avaldub kõrgeenenud tundlikkuses teiste rahvuste esindajate suhtes. See võib väljenduda laias diapasoonis: alates väikestest ebamugavusest ja ärrituvusest, kuni diskrimineeriva käitumise erinevate vormideni ning nõrdimuse ja kadeduse puhanguteni (Hotinetž, 2000). Õppeasutustes võib teiste inimeste suhtumine välismaalastesse, migrantidesse ja põgenikesse varieeruda üleolekust ning umbusust kuni haletsuseni. Seega peaks koolides üheks olema suunaks positiivse etnilise identiteedi säilitamine, sest positiivne etniline identiteet viib tolerantsusele (Berry&Pleasants1984).

Näiteks Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis õpib ligikaudu 1200 üliõpilast erinevatest rahvustest. Nende hulgas on eestlasi, venelasi, ukrainlasi, valgevenelasi, lätlasi, armeenlasi, aserbaidžaanlasi ja juute. Samuti on õppejõud erinevast rahvusest. Õppetöö toimub eesti keeles ja kool kui muutuv organisatsioon on teinud läbi märkimisväärse arengu. Tallina Tervishoiu Kõrgkool osaleb mitmetes rahvusvahelistes koostööprojektides ning üliõpilastel on võimalus õppida vahetusüliõpilastena erinevates Euroopa riikides. Paljud üliõpilased on huvitatud õpingute jätkamisest välismaal, näiteks Saksamaal, Rootsis, Austrias, Ameerika Ühendriikides, Prantsusmaal ja teistes riikides. See on enamasti eesmärgistatud positiivne otsus. Kuid noortel esineb mitmeid hirme seoses välismaale õppima minekuga.

Elukoha vahetus, isegi ajutine, tähendab vajadust kohaneda uute olukordadega ja loobuda millestki endisest (Volk aut dem Weg 2004; Berry 1987; Triandis1994 ; Pajupuu 2000; Hrustaleva1996).

Kõige suurem kartus on keelebarjääri ees ning hirm, et ei saada üksi hakkama võõras keskkonnas (koduigatsus, sõbrad , võõras kultuur).

### **Kuidas üliõpilasi aidata ?**

Olen veendunud, et nõustamissüsteem saab aidata rakenduskõrgkooli sees, kus on motiveeriv ja meeskonnatööd ergutav keskkond. Nõustamissüsteemi ülesanne on tagada kogu kollektiivile selge, arusaadav ja toimiv tugistruktuur, mis muudab õppeprotsessi võimalikult stressivabaks ja kindlustab kõiges eetilise kvaliteedi.

Üheks võimaluseks on õpiabi nõustamine, mis asendaks akadeemilist nõustamist. Sellega peaksid tegelema üliõpilastest nõustajad ehk tuutorid, kes on saanud vastava ettevalmistuse.

Koolitus võiks olla valikainena, mille maht on 2 AP (20 tundi seminare + 20 tundi praktikat (sügisel) + 40 iseseisvat tööd) ja kus käsitletakse üliõpilasnõustaja tegevuses vajalikke teadmisi ning praktilisi oskusi. Esimeses osas antakse ülevaade üliõpilasnõustamiseks vajaminevat informatsioonist: rakenduskõrgkooli struktuurist, õppekorralduseeskirjast, üliõpilasorganisatsioonidest, üliõpilase õigustest ja kohustustest. Teise osa moodustaks

suhtlemistreening, kus käsitletakse üliõpilasnõustaja töös vajalikke psühholoogilisi oskusi: isikutaju, interpersonaalset suhtlemist, enesekehtestamist, grupi juhtimist, koostöö soodustamist ning enamkasutatavaid grupitöö meetodeid.

**Õpiabi nõustajad** (üliõpilasnõustajad ehk tuutorid) tegelevad kõige enam esmakursuslastega, et aidata neid kõrgkoolieluga kohanemisel, õpioskuste arendamisel ja õppelaenu ning õppetoetuste taotlemisel. Nad annavad nõu tekkivate probleemide puhul ning infot üliõpilaste kohustustest ja õigustest.

2006. aastal hakati Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis koolitatama üliõpilasi (tuutoreid), kes tegelevad välisüliõpilastega. Kursuse läbimisel teab üliõpilane tuutori kohustusi ja vastutust ning oskab õigesti käituda kriitilistes situatsioonides. Ta tunneb Eesti haridus- ja tervishoiusüsteemi korraldust ning oskab õpetada vahetusüliõpilast selles orienteeruma, teab ja tutvustab infomaterjale ning aitab neid leida (kirjandus, infokataloogid, internet). Nõustamine ei ole mitte ainult teabe jagamine, vaid ka tegutsemisvõimaluste pakkumine. Nõustamisteenuse kvaliteet oleneb palju saadavast infost, ajast ja inimestest. Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli üliõpilaste vastuvõtu korralduse kohta läbiviidud küsitluse tulemustest 2007 aastal selgus, esmakursuslased vajavad vanemate kursuste üliõpilaste toetust ja abi.

Näiteks mõned kommentaarid:

- “Oleks tahtnud näha mingisugust plaani, et arvestada umbes väljaminekutega, mis on seotud kooli ja õppematerjalidega ning mingi infoboks vanemate tudengitega, kelle käest saaks küsimusi küsida”.
- “Võiks olla näiteks jutustavas vormis kirjutatud sellest, kuidas koolis asjad toimivad (et osa hindest on iseseisev töö). Esimene koolinädal kulus selleks, et aru saada milline on õppekorraldus”.
- “Oleks võinud levida paremini info garderoobi ja kaitseriiete kohta”.

Seega võib järeldada, et üliõpilasnõustamine kõrgkoolis on vajalik.

Õpiabi nõustamine arendab noori inimesi (tuutoreid), annab neile kogemusi ja võimaldab ennast proovile panna. Paraneb nende suhtlemisoskus, organiseerimisvõime ja enesejuhtimine (teadlikkus, positiivne mõttelaad, vastutusvõime, iseseisvus, selgus, loov hoiak), mis tulevases tööprotsessis on väga vajalik. Samas on abivajajad ja nõustajad võrdsel tasandil (vanus, staatus, rollid) ning nõustamine toimib paremini, kui on suurem teineteisemõistmine ja usaldus.

**Karjäärinõustamine on** üliõpilaste jaoks samuti väga oluline nõustamise liik, mille peamiseks sihtrühmaks on eelviimase ja viimase kursuse üliõpilased. Töö valikust, iseloomust ja eesmärgist sõltub inimese rahulolutunne. Seetõttu on vaja karjäärivalikusse suhtuda tõsiselt. Karjäärivalik on iga inimese jaoks unikaalne ja sõltub isiksuse omadustest, tema arengust ning omandatud rollidest. Karjääri valikule võivad mõju avaldada juhuslikud sündmused, perekondlik atmosfäär, sugu ning vanus, majanduslik olukord jne.

Karjäärinõustaja peab omama teadmisi nii psühholoogiast (nt isiksuse- ja arengupsühholoogia) kui tööturu hetkeseisust.

Psühhomeetriliste ja kutsesobivustestide kasutamine on tänapäeval vähenenud, rohkem pannakse rõhku karjäärimessidele, karjääriprojektidele, netipõhisele infovahendusele, infomaterjalidele ja -allikatele arvutis.

Koolides võiksid olla **õppefilmid ja videod**, mis juhendavad tudengeid nende karjääri planeerimisel. Videomaterjalid on koostatud näiteks CV-de kirjutamise, tööintervjuude, karjääriplaneerimise, oma oskuste kaardistamise, tööandjate esitluste, erialase karjääri ja sellelaadsete teiste teemade kohta.

Kõikidel üliõpilastel peaks olema võimalus saada **psühholoogilise nõustamise teenust**. Individuaalne psühholoogiline nõustamine on toetav tegevus, mille käigus antakse kliendile mitmesuguses vormis praktilist abi eluprobleemide ja konfliktide lahendamiseks, kohanemisvõime parandamiseks ning isiksuse enesearendamiseks. Seega on nõustamine aktiivne protsess, kus julgustatakse klienti end vabalt väljendama ning võimaldatakse tal vestluse käigus näha oma probleeme erinevatest vaatenurkadest. Kui noor inimene tunneb, et oma jõud enam olukorrast üle ei käi, siis psühholoog on spetsialist, kelle poole võib pöörduda abi ja toetuse saamiseks.

### **Kuidas saab psühholoog üliõpilasi aidata?**

Psühholoog pakub tuge psühholoogiliste probleemide lahendamisel, nt suhte- ja pereprobleemid, toimetulek ärevuse ja paanikaga, hirmu ja koolistressiga. Ta aitab toime tulla kriisisituatsiooni, leina ja kohanemiskustega, aitab arendada õpioskusi, pakub teavet abi ja info saamise võimaluste kohta, vajadusel suunab edasi spetsialistide (psühhiaatrid, psühhoterapeudid) juurde.

Rõõmustav on see, et noortel inimestel on kadumas eelarvamus psühholoogilise nõustamise osas, juletakse tulla oma probleemidest rääkima ja ka meili teel kontakti võtma. Aga see on juba üks samm eneseaitamisele.

2007/2008. õ.a külastas Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli psühholooge õpingute ajal 10% tudengitest.

Nõustamisteenus üliõpilastele peaks olema tasuta ning ruum, kus toimub nõustamine, võiks olla privaatne ja turvaline.

### **Mis suunas võiks nõustamine areneda?**

- Aidata üliõpilasi õpiraskustest ja muudest probleemidest üle saada.
- Kaasata nõustamissüsteemi kogu akadeemiline personal.
- Võimaldada rohkem õpiabi (üliõpilasnõustamist ehk tuutorlust) ja karjäärinõustamist ning vajadusel psühholoogilist nõustamist.

Nõustamisteenused peaksid olema konfidentsiaalsed ja tasuta.

*Tallinna Tervishoiu Kõrgkool*  
*Õilme Siimer*  
*Lektor*

## Kasutatud kirjandus

- Aellen, C.& Lambert,W.E. (1969). Ethnic identification and personality adjustments of Canada adolescents of mixed English-French parentage. Canadian Journal of Behavioural Science, 1, 69-86 (tsit. Berry, Poortinga, Segall, Dasen,1992, järgi). Арутюнян, Ю.В., Дробижева, Л.М., Сусоколов. А.А.( 1999). Этносоциология. Москва: Аспект Пресс
- Berry, J. W. & Pleasants, M. (1984). Ethnic tolerance in plural societies. Paper given at the International Conference on Authoritarianism and Dogmatism, N. Y. (tsit. Лебедева, Н.М.1999 järgi).
- Gardner, R.C. & Lambert, W.E. (1972). Attitudes and motivation in second language learning. Rowley, MA: Newbury House. (tsit. Berry, Poortinga, Segall, Dasen, 1992, järgi)
- Sommerlad, E., &Berry, J.W. (1970). The role of ethnic identification in distinguishing between attitudes towards assimilation and integration of a minority racial group. Human Relations, 23, 23-29. (tsit. Berry, Poortinga, Segall, Dasen, 1992, järgi)
- Хотинец, В.Ю. (2000). Этническое самосознание. С-Петербург "Алетейа". Хрусталева, Н. С. (1996). Психология эмиграции. Дис. Д-ра психол.наук, С.-Петербургский Гос. Ун-т.
- Pajuruu, H. (2000). Kokkuvõte. Eesti hüpoteetiline koht Hofstede kultuuriruumis. (<http://www.eki.ee/teemad/kultuur/dimens/kokku.html>).
- Pajuruu, H. (2000). Kuidas kohaneda võõras kultuuris. Tallinn
- Valk, A., Karu, K. (1997). Millel põhinevad eestlaste hoiakud teiste rahvuste suhtes? Kogumikus P.Järve (Koostaja), Vene noored Eestis: sotsioloogiline mosaiik, Avita, Tallinn.
- Triandis, H. C. (1994). Culture and social behavior. N.Y.etc.: McGraw-Hill. Valitsusasutuste tegevus 1918-1934. 1934. Tallinn, Riigikantselei
- Volk auf dem Weg 2004. Landsmannschaft der Deutschen aus Russland,Stuttgart, Germany. The NDSU Libraries: Germans From Russia.