

Täiskasvanute toimetulek ja kohanemine ülikooliõpingutega

ÜLLE VILPUU

Käesolev artikkel keskendub täiskasvanud õppijale, kes on end sidunud õpingutega ülikoolis töö ja pere kõrvalt. Antud artiklis uuritakse täiskasvanud õppija kohanemist uues olukorras ülikooli õppima asudes ning millised on toimetulekustrateegiad viies end protsessi- ülikooli esimesest päevast lõpuaktuseni- võimalikult valutult ja edukalt enesega rahuloleva kulgemisega. Uuringu eesmärk oli tuua välja põhilised kogemused kohanemis- ja toimetulekuprotsessis. Uuringus tuli välja, et kohanemisprotsess oma olemuselt saab alguse negatiivsetest tundmustest. Täiskasvanu õppija, teadvustades endale oma ressursid ja võimalused- soojad peresuhted, toetav süsteem töökohas, uued suhted koolikaaslaste näol ning mõistvad õppejõud; valides endale sobiva toimetulekustrateegia, on ennastjuhtiv ja pühendatud eemärgile- olla ja jätkata ning lõpetada õpingud, mis alustatud. Ja kindlasti ka jätkata edasi uuel tasemel kus hing ja mõte suurematele püüdlustele haridusteel järele liikumas.

Võtmesõnad: täiskasvanud õppija, kohanemine, toimetuleku strateegiad.

Sissejuhatus

Rahvusvaheline 21. sajandi hariduse komisjon eesotsas Jacques Delors'iga märgib aruandes UNESCO'le: "Komisjon ei arva, et haridus oleks imerohi või võlusõna, mis avab ukse maailma, kus kõik ideaalid on saavutatavad. Haridus on üksnes peamine vahend, mis on meile kättesaadav sügavama ja harmoonilisema inimarengu toetamiseks." (UNESCO Eesti Rahvuslik Komisjon, 1999, 13). Õppima asudes võivad täiskasvanut hakata vaevama kahtlused, kas ta tuleb toime. Kas ta selleks liiga vana pole, kas tal jätkub oskusi õppida. Õppimine on protsess, kus on psüühilised protsessid omavahel seotud.

On teada, et inimese reageerimisvõime vanusega seoses aeglustub. Siis on täiskasvanul raske vastu pidada kiirele õppimise tempole ning kui neilt oodatakse väga kiire tempo säilitamist pikema aja jooksul, siis tekib stress ja ängistus, kus õppimine on pärsitud või takistatud. Kui täiskasvanul

võimaldatakse õppida neile sobiva tempoga, kui nad tunnevad end vabalt ja pingeta, siis võib mistahes eas täiskasvanu õppida tulemuslikult. (Jarvis, 1998)

Levinud eelarvamuse kohaselt on täiskasvanute õpivõime oluliselt madalam kui lastel või noortel inimestel. Tuleb ette, et üle 40-aastased inimesed ei julgegi ebaõnnestumise hirmu tõttu õpingutega alustada. Enam kui vanus mõjutab õppimist varasem õpikogemus (Märja, Lõhmus, Jõgi 2003).

Noorena saadud negatiivse õpikogemuse taustal võib täiskasvanul tekkida hirm ebaõnnestumise ees ja mõjutada oluliselt tema kohanemist ja sellega seondult toimetulekut õpingutega.

Oma uurimustöös soovin leida vastused küsimusele: milline on kohanemisprotsess ja sellest tulenev toimetulek ülikoolis õppides täiskasvanud õppija kogemustes. Uurimistöö eesmärk on välja selgitada täiskasvanud õppija kogemused kohanemisprotsessist ja toimetulekust ülikoolis õppides. Lähtuvalt uurimisküsimusest, kasutatan fenomenoloogilist lähenemist, mis võimaldab esile tuua, analüüsida ja üldistada uuritava nähtuse eri tahke asjaosaliste kogemuse kirjelduste kaudu (Lahterand 2008).

TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

Täiskasvanud õppija

Täiskasvanud õppija on iseseisev, sõltumatu ja eneseteadlik inimene, kes juhib ise oma õppimist. Tema põhiliseks ressursiks on elukogemus, mis rikastab õppimist. (Illeris, 2004; Knowles jt., 1998; Merriam, 2001; viidanud Jasmin)

Täiskasvanud õppija määratlemiseks võib kriteeriumina kasutada vanust, erinevaid täiskasvanu rolle ning küpsust nende rollide täitmisel. Vanuse alusel räägitakse üle 25-aastasest täiskasvanud õppijast, st kes on omandanud esmase kvalifikatsiooni. Täiskasvanud õppijale on iseloomulik, et ollakse töötaja, kodaniku, elukaaslase ja lapsevanema rollis, mistõttu õppija rollil on täiskasvanu puhul teistsugune osakaal kui lapse või noore rollikogumis. (Sharma, 2006; viidanud Krabi)

Täiskasvanute õppimine oleneb suurelt jaolt nende õppimisvalmidusest ja sellest, kuidas nad suhtuvad uute teadmiste omdandamisse (Pöder, 2009).

Oluliseks tõukeks õpinguteks täiskasvanueas on motiivid, mis varieeruvad ulatuslikult.

Sagedamini on nendeks motiivideks õppimisega seonduvad (omandada uusi oskusi, panna proovile enda suutlikkus, luua midagi uut) ning sotsiaalsed põhjused (saada uusi sõpru, vältida üksindustunnet). Sarnaselt lastele soovib ka täiskasvanu saavutada teiste tunnustust, tunda rõõmu, rahuldada oma uudishimu. Täiskasvanule on aga oluline ka endast lugu pidada, rakendada õpitut praktikasse, realiseerida seni teostamata soove ja unistusi, saavutada ja saada sotsiaalseid ja materiaalseid hüvesid. (Daines, Graham, 1995)

Täiskasvanud õppija on ennastjuhtiv. Ennastjuhtivaks õppijaks ei sünnita, selleks arenetakse

(Märja, Lõhmus, Jõgi, 2003). Sellest tulenevalt ei ole enestavuse puhul tegemist lõpp-punktiga, sest enesejuhitavusel ja inimese arengul ei ole piire. Kõikidel õppijatel on võimalus ennastjuhtivaks õppijaks areneda (Taylor 1986, viidanud Murulaid, Kirikal 2013). Olulistekes eeldusteks ennastjuhtivas õppimises on õppija kogemused, õppija suundumus õppimisele, enesejuhtimist võimaldav keskkond. Need eeldused on vastastikku seotud, eelduste koosmõjul avaldub ennastjuhtiv õppimine. (Märja jt 2003).

Täiskasvanu läbi oma eneseteadvuse vastutab oma otsuste ja elu eest. Asudes õppima tekivad täiskasvanul sügavad psühholoogilised vajadused ennastjuhtivaks õppijaks. Sidudes ennast plaanidega osaleda täiskasvanueas õpingutega muutub täiskasvanu suhtumine õppimisse. (Knowles, 1998)

Kõige olulisem ennastjuhtiva õppija omaduseks võib pidada isesiesvust, sest ennasjuhtiva käitumise aluseks on see, kui õppija on võimeline vastu võtma mingi otsuse ja vastavalt sellele tegutsema. Ennastjuhtiva õppija õpingutel on kindlad ja selged eesmärgid ning ta suudab oma õppimise protsessile ise tähenduse luua ja oma õppimise eest vastutada (Tammeri, 2012).

Kohanemine ja toimetulek

Kohanemine on inimese ja tema keskkonna vahel toimuv sobitusprotsess ehk suhete loomise ja hoidmise protsess, mis võimaldab inimesel rahuldada oma vajadusi ning toob muudatusi tema käitumisse ja/või suhtumisse nii, et inimene võiks vastata keskkonna nõudmistele ning suudaks seeläbi luua harmoonilise suhte keskkonnaga (Lehner & Kube, 1956; Calhoun & Acocella, 1990; Bruno, 1983; VandenBos, 2007; Lazarus, 1963; Ramsay jt, 2007; Wolman, 1973, Kerde, 2010, viidanud Jasmin 2011). Lähemalt on see protsess, kus esmalt leiab

aset staadium, milles kaob tasakaal ja indiviidi tavalised probleemide lahendamise mehhanismid ei tööta, seejärel toimub tasakaalu tagasi saamise staadium – seda juhul kui inimene mõtleb välja uusi viise, kuidas asjadega ümber käia ja liigub seeläbi tagasi tasakaalustaadiumisse (R.H.Moos, 1976, Marks, 2007, viidanud Kanep, 2009:15). Kohanemisel üheks oluliseks osaks on emotsioonidel ja nendega toimetulek. Emotsioonide kogemisel, hinnates neid, on täiskasvanu sunnitud tegutsema. Mõiste “emotsioon” viitab liikumisele, mis tähendab, et emotsioon peegeldab muutumist ning kuidas me maailma tajume. Täiskasvanu tahab tegutseda või kohaneda või muutamotiiviks on tegevuse kavandamine. Motivatsioon viitab võimalike tegevuste suunale ja tegevus peegeldab inimese valmisolekut kohaneda keskkonna muutustel (Athanasou, 2008). Hoolimata kogemustest, kaotavad täiskasvanud koolituppa naastes sageli eneseusalduse. Nad võivad pingestuda, muutuda sõltuvateks ja vajavad rahustamist ja julgustamist. (Daines, Graham, 1995). On oluline silmas pidada, et õppejõudude ja juhendajate roll täiskasvanud õppija kohanemisel ja toimetulekul. Täiskasvanud ootavad oma täiskasvanustaatuse respektierimist, väärikat kohtlemist,

konstruktiivset kriitikat oma töö kohta ja adekvaatset tagasisidet oma tegevuse ja selle tulemuse kohta (Daines, Graham, 1995). Täiskasvanud soovivad saada kohelda täiskasvanutena. Olles uues olukorras, täiskasvanuna õppija rollis, on toimetulek õpingute ajal lähtuvalt täiskasvanu individuaalsetest omadustest unikaalne. Erinevad toimetulekustrateegiad kujunevad inimestel kogemuste käigus selleks, et probleemidega toime tulla. Samas püütakse olemasolevaid strateegiaid rakendada eri probleemidele. Nii juhtub, et ühte ja samatoimetulekustrateegiat võib kasutada mitmel otstarbel. Miks on kujunenud harjumuspärased toimetulekuviisid, on seletatav mitme teguriga, sealhulgas isiksuste omadustega (Kallasmaa, 2003).

Tabel 1. Toimetulekustrateegiate näiteid

Aktiivne toimetulek: Võtan ennast kokku, et sellega seoses midagi teha

Planeerimine: Mõtlen, kuidas oleks kõige targem toimida

Emotsionaalne sotsiaalne toetus: Jagan kellegagi oma tundeid. Otsin hingelist tuge sõpradelt või sugulastelt

Instrumentaalne sotsiaalne toetus: Küsin nõu, mida selles olukorras teha. Räägin kellegagi, etolukorra kohta rohkem teada saada

Huumor: Heidan oma olukorra üle nalja

Narkoainete kasutamine: Püüan leida unustust alkoholist või uimastitest

Religioon: Otsin abi Jumalalt. Püüan oma usust lohutust leida

Tunnete väljaelamine/- näitamine: Elan oma tundeid välja. Ma ei püüa oma tundeid vaos hoida.

Leppimine: Sisendan endale, et see on juhtunud ning seda ei saa olematus teha. Harjun mõttega, et see on juhtunud.

Tegevusetus: Tunnistan endale, et ma ei saa probleemist jagu ja annan alla.

Mittemõtlemine: Lähen kinno või vaatan TV-d, et sellele vähem mõelda.

Eitamine: Kordan endale, et see pole tõsi. Käitun, nagu poleks üldse midagi juhtunud

Keskendumine positiivsele: Otsin juhtunud midagi head. Õpin sellest kogemusest.

(Viidanud Kallasmaa, 2003; Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

Ideaalne toimetulekukäitumine on üldiselt õpitud, allub rahuldamisele; abinõu motiveeritud eesmärgi saavutamiseks. Toimetulek võib olla ja tüüpiliselt on täiesti teadlik (Maslow, 2007).

- Toimetulek on definitsiooni järgi ettekavatsetud ja motiveeritud
- Toimetulek nõuab pingutust
- Toimetulekut määravad rohkem välised ja keskkondlikud ja kultuurilised muutujad
- Toimetulek on sagedamini õpitud ja kergemini kontrollitav

- Toimetuleku mõte on tavaliselt põhjustada keskkonnas muutusi ja sageli see põhjustabki
- Toimetulek on loomult abinõuline käitumine, mille eesmärk on ohu vähendamise vajaduste rahuldamine (Maslow, 2007).

Andmekogumise metoodika ja valim

Uurimistöös püstitasin uurimisküsimuse: milline on kohanemisprotsess ja sellest tulenev toimetulek ülikoolis õppides. Juhindudes oma uurimisküsimusest, kasutasin kvalitatiivset uurimisviisi, kus uurimise käigus keskendusin ühe objekti süvaanalüüsile, uurisin toimuva sisu (Laherand, M-L, 2008). Tulemuseks on “oma lugu”, mis on näidiseks või üksikuks juhtumiks mingist laiemas protsessist (Laherand, M-L, 2008). Kvalitatiivse uurimistöö üldine funktsioon on ilmutada tegelikkuse varjatud tahke ja anda neile tähendus (Õunapuu, L. 2014).

Andmete kogumine

Uuringus kasutasin andmekogumismeetodina struktureeritud individuaalset kirjalikku intervjuud. Kirjaliku intervjuu eeliseks on intervjuueeritava võimalus vastata küsimustele temale sobival ajal. Intervjuu küsimused olid saadetud intervjuueeritavatele e- maili teel. Eelnevalt oma pöördumises esitasin oma palve küsimustele vastamiseks ning leppisime kokku vastajate konfidentsiaalsuses. Valim on eesmärgipärane, kus fookuses on ntervjueeritavad vanuses alates 40. Põhjendusel, et selles vanuses inimestel on võrdlemisi sarnased pere- ja töösuhted. Tegin neli intervjuud. Andmeanalüüsiks kasutasin kvalitatiivset sisuanalüüsi, induktiivset lähenemist, mis võimaldab keskenduda teksti peamistele, tõenäolise vastuvõtu seisukohast olulistele tähendustele. Kvalitatiivne sisuanalüüs on tundlik ja täpne, nähtuseid ei lihtsustata ega moonutata ning järeldused tehakse üksikult üldisele (Kalmus; Masso; Linno. 2015). Uuringu raames viisin läbi neli intervjuud täiskasvanud õppijaga, kellest kolm olid bakalaureuseõppes ning üks magistriõppes. Kõik vastajad on täiskohaga töötavad ning pereinimesed. Kahel vastajatest on põhikoolis õppivad lapsed, kahel on lapsed täisealised. Kõik vastajad olid naised.

Küsitlevatele anti vastamiseks järgmised küsimused, millele vastati kirjalikult 100%

1. Mis meenub Sulle kõigepealt alustades õpinguid ülikoolis töö ja pere kõrvalt?
2. Mis või kes on Sulle olnud toetavaks komponendiks kohanemisel ülikoolis?
3. Milliseid strateegiaid oled kasutanud toimetulekul seoses õpingutega?
4. Mida oled enese jaoks avastanud õpingute jooksul?

Illustreerin siin edaspidi vastuste analüüse markeerides vastajate mõtteid V.1, V2, V3 ja V4.

Vastuste kodeerimisel domineerivad kohanemisprotsessi kogemustes kaks kategooriat:

kohanemisprotsessi takistav ja kohanemisprotsessi toetav.

Kohanemisprotsessi takistavas kategoorias tulid esile jõuliselt negatiivsed tunded nagu hirm, mure, ärevus.

Negatiivsete tundmuste puhul oli oluliselt välja toodud hirm, kus pooltel vastanutest avaldus see logistiliste probleemide osas.

V2: Meenub tohutu hirm ja segadus. Hirm selle ees kas mul jätkub visadust muudkui sõita kooli ja kodu vahet.

V1: Hirm selle pärast, et kas ma jõuan Kuressaaret Tallinnasse kooli käia.

Kolmel vastanutest tuli välja, et õppima asudes tuntakse hirmu, ärevust ja muretsetakse toimetuleku pärast ülikooli õppima asudes.

V4: Muretsen, et kas minu vaimsed võimed on ikka veel sellised, et ülesannete tegemine liiga üle jõu ei käi...

V3: Ärevus, et uut infot oli esimesel nädalal väga palju majas orienteerumisest õpingukava kokkupanemiseni, et kas ma saan ikka kõigega hakkama ja kas midagi olulist maha ei maga või tegemata ei jää.

V2: Valdas hirmutunne selle ees kas ma saan ikka siin hakkama õppimisega ja segadus selle ümber, mis koolis toimuma hakkab.

Õpingute alguses uude olukorda sattudes tekivad tunded, reaktsioonid, mis on oma olemuselt negatiivsed. Need tunded ja reaktsioonid tulenevad uuest olukorrast, kus võõrad inimesed ja teadmatus eelseisva ees olulist rolli mängivad.

V2: Esialgu tundus, et mitte midagi ei saa aru mis minust tahetakse, kus olema pean jne. Muidugi ka see olukord oli hirmutav, et esimene kokkusaamine oli hiigelauditooriumis ...

V3: Meenub algusest suur ehmatuse, et koolis tuleb ikka terve nädal iga kuu käia.

V2: Ärevaks tegi, et kedagi ei tunne, ei tea, kes hakkab sinuga koos õppima...

Kohanemisprotsessi toetav- vastustest imneb kõige jõulisemalt taustasüsteem perekonna, töökaaslaste ja koolikaaslaste näol.

Kui suhted pereliikmetega on soojad, üksteist mõistvad ning toetavad perre kuuluvat õppijat, siis toimetulekul õpingutes on see soodne pinnas, kus õpingutele kuluv aeg kuulub suures osas õppeprotsessile ja sellega seonduvale.

V2: Oluliseks komponendiks kohanemisel õpingute ajal on kindlasti perekond. Kui mul ei oleks sellist toetavat taustasüsteemi, siis oleks koolis käimine üsna keeruline...ja pigem innustavad mind edasigi õppima.

V4: Suureks toetuseks on kodune õhkkond ja abikaasa on selles osas väga mõistev. Praegu ma kooliajal koduste asjadega tegelen väga vähe. Kui tahan juua, magada või midagi näksida, siis ainult hüüan ja abikaasa hoolitseb minu eest, see on väga toetav.

Pooled vastanutest tõid esile, et suhted õpingute ajal töökaaslastega, kes on väga toetavad ja mõistvad, annavad suure panuse täiskasvanule toimetulekuks õpingutes ülikoolis. Ka tööandjate panus alluvate toetusel on õppijat toetavaks teguriks toimetulekul kohanemisprotsessis.

V3: Meenub töökaaslaste toetus ja sellest kergendus

V2: töökoha toetus on ka oluline. Mulle võimaldatakse ilma igasuguse probleemita õppepuhkust ja vajadusel vabu päevi.

Kõik vastanutest tõid esile ülikooli õppejõudude tähtsust kohanemisel toimetulekul õpingute ajal. Oluline on suhtumine õppejõudude poolt õppijatesse kui võrdväärsesse kolleegidesse.

V3: Kõige toetavamaks on olnud samuti eriala õppejõud

V1: Kohanemisel on kõige enam toetanud koolikaaslased ja seejärel õppejõud,

V4: Suhtlemine õppejõududega on väga super. Nad ei võta meid kui lapsi, vaid kui kolleege

V2: No ja eks meil on ka õppejõududega ülimalt vedanud. Ma olen kindel, et nii toetavaid ja toredaid õppejõude pole kellelgi teisel. Väga motiveerib see, et nad suhtuvad meisse nagu võrdsetesse

Toimetulekuprotsessis tulid välja kaks kategooriat: Sotsiaalsus ja teadlikud otsused.

Kõik vastanutest tõid välja nende jaoks oluliseima- koolikaaslaste toetus ja koos õppimine.

Regulaarne suhtlemine, üksteisega arvestamine, kokkuhoidev atmosfäär loob õppijas turvalise tugisüsteemis, kus ühise eesmärgi nimel tegutsedes motivatsiooni hoidmine ja kokkukuuluvus on toimetulekuprotsessis oluline roll.

V2: Kõige suurem tugi on muidugi saatusekaaslaste näol. Nemad on inimesed, kes on täpselt samas seisus nagu mina. Nad teavad täpselt, missugused on minu mured seoses kooliga ja ka rõõmud. Väga hea on käia koolis kui tead, et sul on alati kõrval oma inimesed kes mitte kunagi alt ära ei hüppa ja lga su mure korral toetavad ja nõu annavad.

V4: Omavahel on on väga hea õppida, kui kellegi motivatsioon hakkab langema, siis toetame üksteist

V3: Kõige toetavamaks on olnud iseenda kursusekaaslased. Väga oluline on regulaarselt suhelda

kursusekaaslastega, kellega suhtleme nii läbi sotsiaalmeedia kui ka väga toetavad ja edasiviivad on ühised kohtumised vahel kooliasjade arutamiseks. Oma kursuse gruppi kuulumine on andnud väga palju tuge, motivatsiooni jätkamiseks...ühine eesmärk ja head suhted

V3: Kui kohustused ja ülesanded kuhjuvad, olen õppinud küsima ka abi kursusekaaslastelt.

Toimetuleku eelduseks täiskasvanud õppijal on vajalik vastu võtta otsused, kus on vaja luua süsteem, mis on seotud nii eraelu-, koolielu-, kui ka tööeluga.

Aja planeerimise olulisust toovad antud uuringus esile olulise komponendina kõik intervjuueeritavad, kus kõik oluline kinnitatakse oma plaanidesse- nii puhkehetked kui ka õpingutele vajaminev aeg.

V3: Olen kindlasti hakanud paremini ja teadlikumalt oma aega ja ülesandeid planeerima. Kirjutan palju üles, teen kohustuste nimekirju, võtan teadlikult ka aega puhkamiseks, planeerin teadlikult endale meelepäraseid tegevusi stressi leevendamiseks.

V2: vaja järgida seda otsust, et kõik kodutööd teen ära õigeaks ajaks või natuke varem

V1: Ma olen pidanud oma aega oluliselt paremini planeerima hakkama, et jõuda teha koolitööd, õpetajatööd ja kodused toimetused kõik ära teha. Olulisim ongi olnud eeloleva aja- päeva, nädala, kuu- planeerimine.

Oluline on õppijal enesele teadvustada, miks on ta asunud õppima ülikooli, millised on õppija enda ressursid. Toimetulekustrateegia oluline komponent, kus õppija kinnitab endale oma positsiooni õppides ülikoolis.

V3: Tuletan endale meelde, et õppimine ülikoolis on võimalus ja minu vaba tahe, see samuti aitab raskematest aegadest üle saada ja motivatsiooni tõsta.

V3: Strateegiatest olen hakanud kasutama positiivset psühholoogiat ja usku iseenesesse. Tööde tegemisel olen enda suhtes heatahtlik ja annan endast momendil käesoleval hetkel parima ja proovin mitte muretseda selle pärast, et alati saab paremini.

V4: Olen avastanud, et õppimine võtab natuke rohkem aega kui noortel, ilmselt mõtleme rohkem läbi, kuidas midagi teha.

V2: Ja mul on ego, mis kannustab mind edasi tegutsema.

Täiskasvanud õppija kogeb kohanemisprotsessis läbi tundmuste ja aktiivse suhtlemise koolikaaslastega avastuslikke teadmisi enda kohta, mis toimetulekut abistab ja on pikemas perspektiivis enda arendamisel edasiviivaks katalüsaatoriks.

V1: Hoolimata vanusest olen ikka veel õppimise, teadmiste omandamise ja arenemisvõimeline, võimekus on mingil määral alles. Õppimine muudab ka arusaama iseendast.

V2: Tänu õpingutele olen muutunud enesekindlamaks ja tundub, et ka teised arvestavad ja tunnustavad mind tänu sellele rohkem

V2: Ma poleks kunagi uskunud, et kaalun võimalust magistriõppes osaleda.

Praegu on see üsna kindel plaan, proovin kindlasti.

V3: Tänu sellele, et õpin ülikoolis, on minu ellu tulnud palju positiivset- uued inimesed, huvitavaid avastusmomente ja emotsioone. Minu vaba aeg on veelgi sisukamaks ja väärtuslikumaks muutunud.

Arutelu ja kokkuvõte

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada täiskasvanud õppija kogemused kohanemisprotsessist ja toimetulekust ülikoolis õppides. Täiskasvanud õppija eripäraks on rikkalik kogemuste pagas, kuhu kuuluvad nii positiivseid kui negatiivseid kogemused, tundmused. Täiskasvanu on isiksus, kes alustab õpinguid ülikoolis on nii õppija, lapsevanema ning töötaja rollis. Nende rollidega hakkama saamine kohanemise algfaasis on pingutust nõudev, hirmutav ja tihti muret tekitav, sest uus elukorraldus seab uued tingimused ja nõudmised nii endale kui pereliikmetele. Kogetakse tundmusi nagu hirmu hakkamasaamise ees, muret logistiliste takistuste ees, ärevust uue info mahust tingituna.

Teadvustades endale kohanemisprotsessis toetavaid ressursse, mis on olemas täiskasvanud õppijal perekonna, töökaaslaste ja õppejõudude näol, kogetakse positiivset suhtumist, millel nii kohanemisel kui toimetulekul on suur osatähtsus. Õppima asudes, on täiskasvanutel enamasti rida selgeid ootusi nii oma õppejõududele kui ka kogu kursusele. Antud uurimistöös toodi esile tugevalt õppejõudude positiivset suhtumist õppijasse, kus domineerib märksõnadena kollegiaalsus ja võrdväärsus. Suhtumine õppijatesse õppejõududel kui võrdväärsusesse on innustav ja motiveerivaks teguriks täiskasvanud õppijal kohanemisprotsessis.

Uuringust selgus, et perekonna toetus läbi innustuse ja mõistmise ning arvestamise peres õppiva liikme vajadustega, on oluliseks ressursiks õppijale nii kohanemisel kui toimetulekul õpingute ajal. Kodune positiivne õhkkond on sütitav, mis on tõeliseks jõuks õpinguid jätkata ka pikemas perspektiivis.

Kõige olulisem, mida toodi välja toimetulekul õppides ülikoolis, on suhtlemine koolikaaslastega, kus ühise eesmärgi nimel on kergem koos liikuda ja takistustest üle saada. See loob turvalise atmosfääri, kus õppijad kogevad üksteise toetust, kindlustunnet ning mõistmist. Siin on selgelt näha väliste ja keskkondlikke mõjutusi toimetulekul. Rusuv ja negatiivne õhkkond on õppijale grupis õppimise kontekstis pärssiv ja negatiivne, mis võib viia täiskasvanud õppija loobumisele õpinguid jätkata. Koos suheldes ja õppides teeb täiskasvanud õppija teadlikud otsused, mis on vajalikud toimetulekuks üliõpilasena. Ajaplaneerimise oskuse olulisus tuleb uuringus tugevalt esile, et tulla toime tööde õigeaegse esitamisega. Samas on ajaplaneerimisel oluline koht ka endale pühendatud kvaliteetajal, mida uuringus vastuseid analüüsides välja toodi. Ajaplaneerimisel ei

keskenduta lähinädalale, vaid see puudutab juba pikemat perioodi, kus arvestatakse kuudega. Positiivne suhtumine enda tegemistesse, mitte muretseda kõrgete standardite poole püüdlemisel, annavad tulemuste, kus õppija teadvustab ennast õppijana ja läbi selle ei keskenduta negatiivsetele tundmustele. Kohtudes iseendaga läbi kogemuste kohanemisprotsessis leiavad õppijad toimetulekuks erinevaid viise- pole vahet, millises vanuses ollakse, õppimisvalmidus- ja võime on olemas. Õpingutes ülikoolis kohanemisprotsessis ja tulles toime õpingutega, suureneb õppija enesekindlus ja ka julgus haridusteed jätkata.

Oma uurimustöö artikli lõpetuseks tahan südamest tänada minu suurepäraseid pinginaabreid (nii ma oma kursusekaaslasid nimetan); võrratuid õppejõude, kes on olnud innustajateks ja suunanäitajateks minu hetkedel artikli loomise jooksul- Katrin Karu, Halliki Põlda, Gertha Teidla-Kunitsõn, kelle toetuseta poleks saanud käesolev artikkel sündida.

Allikad

- Athanasou, J.A. (2008). *Adult Educational Psychology*. Netherland: Sense Publishers
- Daines, J., Graham, B.(1995) *Täiskasvanute õppimine; Täiskasvanute õpetamine*: [käsiraamat]. Nottingami Ülikool, Täiskasvanukoolituse teaduskond; [eestindanud Merle Lõhmus]: Tallinn
- Eesti Rahvuslik Komisjon, 21 sajandi hariduse komisjoni aruanne UNESCOle (1999), *Õppimine-varjatud varandus*, Delors,J., *Haridus kui vajalik utopia*
- Einling, L., Tõke, K., (2015). *Kohanemine ja üleminekud*. Õppimine täiskasvanueas. Tallinn vaadatud:
- <http://oppiminetaiskasvanueas.weebly.com/kohanemine-ja-uumllineked.html>
- Jarvis, P. (1998). *Täiskasvanuharidus ja pidevõpe. Teooria ja praktika*. Eesti Täiskasvanute Koolitajate Assosatsioon Andras
- Jasmin, L. (2011). *Täiskasvanud õppija iseseisvuse toetamine kohanemisprotsessis ülikooli õpingute kontekstis*. Andragoogika osakonna seminaritööd. Uurimik. Vaadatud:
- https://andragoogika.tlu.ee/?page_id=474 (08.05.2015)
- Kallasmaa, T., (toim. Allik, J., Realo, A., Konstabel, K). (2003). *Isiksus ja kohanemine*. Isiksusepsühholoogia. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
- Kalmus, V., Masso, A., Linno, M. (2015) Kvalitatiivne sisuanalüüs. Vaadatud:
- <https://sisu.ut.ee/samm/kvalitatiivne-sisuanalyys>
- Kerde, M. (2010). *Täiskasvanud õppija kohanemine ülikoolis*. [Magistritöö]. Tallinn: Tallinna Ülikool.
- Knowles, M. S., Holton V, E. F., Swanson, R. A. (1998). *The Adult Learner*. Huston: Gulf Publishing Company
- Krabi, K. Täiskasvanu keeleõppijana. õppekava. Innove.ee Vaadatud:
- http://oppekava.innove.ee/wp-content/uploads/sites/6/2016/10/Täiskasvanud_keeleeppija_Kr.Krabi_.pdf
- Laherand, M-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. OÜ Infotrükk. Tallinn

Maslow, A. H. (2007). *Motivatsioon ja isiksus*. Mantra kirjastus

Murulaid, T., Kirikal, H. *Täiskasvanud õppija kui ennastjuhtiv õppija*. Vaadatud:

http://lvrkk.ee/kristiina/Heve_Kirikal/andragoogika/tiskasvanud_ppija_kui_ennastjuhtiv_ppija.html

Märja, T., Lõhmus, M., Jõgi, L. (2003). *Andragoogika. Raamat õppimiseks ja õpetamiseks*. Tallinn.

Kirjastus Ilo

Pöder, K., Jalak, A., Rohtla, R. (2009). *Täiskasvanute koolitus*. Statistikaamet

Tammeri, K. (2012) *Õppija enesejuhitavuse kujunemise võimalused kõrgkoolis*. Andragoogika osakonna seminaritööd. Uurimik. Vaadatud:

https://andragoogika.tlu.ee/?page_id=337

Vöörmann, R. (2001). *Täiskasvanud kooliõpingis*. Statistikaamet TPÜRahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute Instituut.

ARTIKLID 2011

ARTIKLID 2012

ARTIKLID 2013

ARTIKLID 2014

ARTIKLID 2015

ARTIKLID 2016

ARTIKLID 2017

ARTIKLID 2018

ARTIKLID 2019

ARTIKLID 2020

ARTIKLID 2021

ARTIKLID 2022

ARTIKLID 2023

Otsi

Privaatsusreeglid

© 2025 Tallinna Ülikool | Haridusteaduste instituut | Andragoogika | CC BY-NC-ND 4.0