

TARTU WALDORFGÜMNAASIUM

**VAHETUSAASTALE MINEMISE  
PSÜHHOLOOGILISED PÕHJUSED**

Aastatöö

TRIINU TÕRS

Juhendajad: Kaia Kastepõld-Tõrs

Ilona Arvi

Tartu 2018

# SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	3
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE .....	4
1.1. Õpilasvahetus ja selle ajalugu.....	4
1.2. Teismeliseea psühholoogiline ja emotsionaalne areng.....	5
1.3. Vahetusaasta psühholoogilised ja emotsionaalsed mõjud .....	6
1.4. Uurimisküsimused käesolevaks uurimuseks .....	8
2. EMPIIRILINE OSA .....	9
2.1. Uurimistöö protseduur .....	9
2.2. Meetod .....	9
2.3. Uuritavad .....	10
2.4. Tulemused .....	10
KOKKUVÕTE .....	18
KASUTATUD KIRJANDUS.....	19
LISAD .....	21
Lisa 1: Uurimistöös kasutatud küsimustik.....	21
Lisa 2: Vastuste kategooriad küsimuste kaupa.....	22

## SISSEJUHATUS

Ma valisin selle teema „Vahetusaastale minemise psühholoogilised põhjused“ selle pärast, et ma olen kokku puutunud vahetusõpilastega, kes lähevad vahetusaastale, et saada eemale oma negatiivsetest kogemustest perega, sõpradega või iseendaga. Nad proovivad lahendada neid probleeme eemal lähedastest, enamasti üksinda. Seega ma tahtsin teada saada, palju on neid, kes lähevad selliste probleemide tõttu vahetusaastale. Kui paljud saavad abi vahetusaastast ning kui palju on tegelikult neid, kes julgevad jagada selliseid vahetusaastale minemise faktoreid.

Käesoleva töö esimeses peatükis tutvustatakse vahetusprogrammi ajalugu – täpsemalt, mis on vahetusprogramm, kust see ajalooliselt on alguse saanud. Lisaks antakse ülevaade uuringu sihtrühma psühholoogilise ja emotsionaalse arengu põhiteemadest ning käsitletakse seni antud valdkonnas mujal maailmas läbi viidud teadustöid. Teises peatükis antakse ülevaade, kuidas uuring läbi viidi, valimist ja meetodikast ning käsitletakse läbiviidud küsitluse tulemusi. Töö lõpeb kokkuvõtte ning kasutatud kirjanduse loeteluga. Lisadest võib leida töös kasutatud küsimustiku ja töö tulemusi kokkuvõtva tabeli.

# 1. TEOREETILINE ÜLEVAADE

## 1.1. Õpilasvahetus ja selle ajalugu

Noorte vahetusprogrammide ehk ajutiselt välismaal õppimise ja elamise programmid on saanud alguse eelmise sajandi keskpaigast. Üks tuntumaid ja maailmas laiemalt levinud programm on *Youth for Understanding* liikumine, mille kaudu tänapäeval vahetab kodusid ja koole igaaastaselt sadu õpilasi maailma eri paigust.

Täpsemalt sai see vahetusprogramm alguse Ameerika Ühendriikides pärast II maailmasõda, 1951. aastal, kui sealne kirikuõpetaja John Eberly pööras tähelepanu sõjajärgse Saksamaa noorte lootusetusele ja sihitusele. YFU kodulehel (*yfu.org*) toodud ajaloolise ülevaate kohaselt pakkus ta välja kohalikule kirikule, et nad looksid noorukitele vahetusprogrammi, et Saksamaa õpilased saaksid sõita aastaks USAsse, elada uue perekonna juures ja käia teises koolis. John Eberly visioon ja lootus oli, et vahetusprogramm motiveeriks õpilasi minema tagasi Saksamaale ja uue hingamisega ehitada Ameerika Ühendriikidest saadud kogemuste najal uuesti üles riigi demokraatia. Selle nägemuse elluvijaks ja eestvedajaks sai Dr. Rachel Andresen, kes ühtlasi asutas YFU organisatsiooni ja oli pikka aega selle organisatsiooni tegevdirektor. Just sõjakoledustest põhjustatud hirm võõraste ja teistest erinevate inimeste ees ajendas Rachel Andreseni astuma reaalseid samme tolerantsema ning rahulikuma maailma heaks. Tema rasket tööd ja pühendumust tunnustati 1964. aastal, kui noortevahetus sai mittetulundusliku hariduskorralduse staatuse ja seejärel 1973. aastal, kui ta sai Nobeli rahupreemia nominendiks oma pühendumise eest rahvusvahelise noorsoovahetuse saavutamisele (*yfu.org*).

Esimesed vahetusõpilased sõitsid Ameerika Ühendriikidesse 1951. aastal ja nendeks olid 75 noort Saksamaalt ja Austriast (YFU flaiier *UNESCO kodulehel*). 1955. aastal reisis esimene Ameerika õpilane Euroopasse. Sealt edasi on igaaastaselt õpilaste arv, kes erinevatest riikidest endale aastaks või lühemaks perioodiks uue kodu leiab, järjest kasvanud. Tänapäeval osaleb vahetusprogrammides üle maailma igal aastal üle kolme tuhande 15-18 aastase noore. 2015.aastal täitus 260 000 õpilase piir, kes on vahetusaastale siirdunud. YFU tegutseb 2015. aasta seisuga kõigil kontinentidel,

täpsemalt 55 riigis, kusjuures kõige värskem on Türgi YFU kontor, mis loodi 2007 aastal (YFU flaier UNESCO kodulehel).

Eesti liitus YFU programmiga 25 aastat tagasi, see tähendab siis 1992.aastal. Käesoleval ajal on Eesti õpilastel valida keskmiselt 40 riigi vahel (*yfu.ee*), kus erinevates programmides osaledes vahetusaastat veeta. Samuti võtab Eesti vastu vahetusõpilasi mujalt maailmast.

Olgu ära nimetatud, et kui YFU on üks laiemahaardelisi taolisi organisatsioone, siis kindlasti mitte ainuke. Õpilasi vahendavad mitmed organisatsioonid nii riikidesiseselt (nt *National Student Exchange* programm Ameerika Ühendriikides ja Kanadas), kui rahvusvaheliselt (nt *The Future Leaders Exchange*; *FLEX* programm endiste Nõukogude Liidu alade riikidele veetmaks haridusprogrammi Ameerika Ühendriikides). Veelgi enam on erinevaid võimalusi veeta vahetusaastat või –semestrit välismaal üliõpilastel (nt *AIESEC*, *Erasmus Programm*). Mainimata ei tasu jätta ka erinevaid keeleõppele keskendunud, reeglina küll lühemaajalisi programme (*Student exchange program*; Wikipedia, 2017).

## **1.2. Teismeliseea psühholoogiline ja emotsionaalne areng**

Minu uurimistöös sihtrühmaks on noored vanuses 15-18. Arengupsühholoogiliselt on tegemist vanuserühmaga, kes on just läbinud teismeliseea muutused (bioloogiliselt hormonaalsed muutused, mis on toonud kaasa olulised psühholoogilised muutused). Kuigi selles vanuses on juba suuremad muutused aset leidnud, on need jätkuvalt tähenduslikult olulised käesolevates aastates.

Varases teismeliseeas – 10 – 14 aasta vanuses muutuvad peatähtsaks noore inimese eneseidentiteedi otsingud – kes ma olen, kuhu ma kuulun, mis minust saab? See saab alguse eelpool mainitud bioloogilistest muutustest, mis väljenduvad muuhulgas ka suurenenud huvis eakaaslaste suhtes, tekivad esimesed romantilised suhted. Kõik see viib selleni, et noorte lähisuhete fookus nihkub oma perelt eakaaslastega suhetele – viimased muutuvad tähtsamaks. Noored tunnevad vajadust vanematest eraldumise järele, soovetakse olla iseseisvad. Kõik see kokku – autonoomsuse saavutamine – on murdeea ehk teismeliseea peamine arenguline eesmärk (Kastepõld-Tõrs, 2017). Mitmed

arengupsühholoogia teooriad on seda protsessi kirjeldanud (nt Erik Eriksoni psühhosotsiaalse arengustaadiumite teooria; Palts, 2001) kui rollisegaduse perioodi. See tähendab kõikumist kahe soovi vahel - soov olla iseseisev ja soov kuuluda lähedastesse suhetesse oma vanematega. Noored, kes edukalt suudavad oma arengus kujundada selles uue tasakaalu – et säilivad uuenenud lähisuhted vanematega ja saavutatakse autonoomia enesemääramises – loovad pinnase edukaks toimetulekuks täiskasvanueas.

Seega, hiline teismeliseiga on selles protsessis varasemalt alustatud arengute lõpule jõudmise aeg, mis realselt näeb välja selles, et siin vanuses inimesed juba teostavad alanud iseseisvuspüüdeid ehk püüavad leida väljundeid ise olemisele. Otsitakse viise, kus ja kuidas ennast teostada väljaspool kodu. Loomulikult sõltub siin areng palju sellest, kuidas toimivad selles protsessis vanemad – toetavad neid püüdlusi või seavad piire.

Teismeliseeas tekib eriliselt huvi endast aru saada, uurida enda identiteeti. See viib tegelikkuses kogemuste otsimiseni, mis üsna sageli selles vanuses võib võtta riskeeriva käitumise mõõtmed. Seda toetab selles vanuses iseloomulik haavamatus tunne (Palts, 2001) – kõik on võimalik ja minuga ei juhtu midagi halba. Nii muutuvad võimalikuks otsused, mida vanemad ei pruugi alati toetada. Ning see omakorda viib mõnikord selleni, et noored tunnevad vajadust vastanduda vanematele ja eemalduda nii nendest.

Kokkuvõttes teismelisea arengut, on oluline välja tuua autonoomia kui oluline aspekt eneseregulatsioonis: võime teha ise otsuseid ja reguleerida oma käitumist. Täiskasvanuks saamise protsess on dünaamiline ja sisaldab tasakaalu leidmist üheaegselt suhetes nii sõltumatuse kui sõltuvuse vahel (Kastepõld-Tõrs, 2017). Teismelised, kellel on võimalus arendada enda autonoomsust toetavate täiskasvanute kõrval saavad ilmselt parimal moel teostada oma arengulisi ülesandeid.

### **1.3. Vahetusaasta psühholoogilised ja emotsionaalsed mõjud**

Arvesse võttes arengulisi trende selles vanuserühmas, tundub vahetusaastale minemine loogilise sammuna – võimalus eralduda vanematest, avastada maailma ja ennast sealhulgas. Samas võib arutleda, et tegemist on siiski mõnevõrra äärmusliku eraldumisega – veeta aasta eemal oma senistest, kõige olulisematest suhetest, sõna otseses mõttes sukelduda pea ees tundmatusse – see paneb mõtlema, ehk on selle taga veel

mingeid põhjusi (lisaks tavapärasele arengulisele ülesannetele), mis paneb noori just sellist valikut tegema? Oma uurimistööd planeerides uurisin varem selles vallas tehtud uuringuid. Selgus, et mind huvitavas sihtrühmas on avaldatud uuringuid väga vähe, küll on uuritud noori täiskasvanuid, alates vanusest 18.a ja enam, nende kohanemist õppimisega väljaspool kodumaad. Enamasti on tegemist kõrgkoolides õppivate noortega. Minu töö teemaga vastavuses olevaid teadustöid ma artiklite andmebaasidest ei leidnud (teostas in otsingu juhendaja abiga andmebaasides *ScienceDirect* ja *EBSCO* otsingusõnadega „*exchange program*“; „*psychological and emotional factors*“; „*mental health*“; „*adjustment*“; „*age 15-18*“). Seetõttu otsustasin, et annan siin ülevaate siiski uuringutest, mis mingil moel iseloomustavad minu töö sihtmärgiks olevat teemat.

Kanadas tehtud uuring (Lawford, Ramey, Rose-Krasnor ja Proctor, 2012) teismeliste vahetusprogrammis osalemise kogemuse mõjust positiivsele arengule sellejärgselt keskendus kaheksale positiivsele tegurile, mis ennustavad noorte positiivset toimetulekut. Leiti, et noored (uuringus osalesid inimesed vanuses 9-27.a.), kes olid aktiivsemalt kaasatud olnud vahetusprogrammis, said sellest positiivsema kogemuse (Lawford et al, 2012).

Selles artiklis kirjeldatakse pikemalt ka selles valdkonnas tehtud uuringuid ja selle raames tuuakse näiteid teadustöödest, kus on uuritud vahetusaasta mõju noorte elule (vt Lawford jt 2012). Alljärgnevate viitedeni jõudsin tuginedes Lawfordi jt (2012) artiklile.

Asjaolu, et vahetusaasta või –programm omab positiivset mõju noorte elule, võib pidada tõestatuks. Näiteks on leitud, et see kogemus toetab noorte positiivset enesehinnangut (Grocott ja Hunter, 2009), enesetõhusust (Hunter et al 2010; viidatud Lawford jt 2012) ja identiteedi arengut (Duerden, Widmer, Taniguchi ja McCoy, 2009). Suur hulk uurimistöödest on keskendunud vahetusaastal osalemise kogemuse uurimisel kultuuriliste ja ühiskondlike aspektidega kohanemisele (nt Sassenberg, ja Matschke, 2010; Suanet ja Van De Vijver, 2009).

On uuritud vahetusprogrammi mõttekust, seda peaaesjalikult kõrgkooli õppurite tasemel (nt Keogh, Russel-Roberts, 2009; Messer, Wolter, 2007). Arvamus, et vahetusprogramm on pelgalt turismireis, sai nendes uuringutes ümber lükatud – kuigi tudengid tõid välja personaalset kasu sellest, olid samaväärselt või enamgi olulised kasud professionaalses

plaanis – seega, vahetusaasta aitab kaasa nii personaalses kui ametialases arengus (Keogh, Russel-Roberts, 2009; Messer, Wolter, 2007).

Kirjanduse otsingu tulemusel leidsin ühe artikli vaimse tervise seostest vahetusaastal olemisega. Täpsemalt oli tegemist Aasiast pärit õpilase kohanemisega Ameerika Ühendriikides. Uuring oli juhtumianalüüs, milles käsitleti õpilase kultuurilise kohanemisega seotud stressist tingitud vaimse tervise kriisi lahendamist (Schofield, Al-Mateen, Hardy, Yu, Pumariega, 2013). See uuring ilmestab ka vaimse tervise alast fookust käesoleva teema raames. Nähakse, et oluliselt erinevatest kultuuridest pärinemine võib tekitada kohanematust, kaasa arvatud vaimse tervise probleeme, kuid laiemalt seda teemat käsitletud ei ole.

Seega, kokkuvõttes pean nentima, et minu töö fookuses oleva teema raames seni tehtud uurimistöid ei õnnestunud mul andmebaase uurides leida. Küll on uuritud veidi vanemat sihtrühma enam – tudengid ja on tegeletud enam kultuurilise kohanemise teemaga, on uuritud vahetusprogrammi mõju osalejate eludele ning vahetusprogrammi mõttekust. Nendes uuringutes on osutatud muuhulgas sellele, et valdkonnas tehtav uurimistöö ei ole väga pikaajalise taustaga. Enamus leitud töid on ilmunud 2005 ja hiljem. Võin järeldada sellest, et vahetusaasta kogemuse uurimine üldiselt ja selle kogemuse valiku tegemise aspektid spetsiifilisemalt on pigem uus valdkond psühholoogias.

#### **1.4. Uurimisküsimused käesolevaks uurimuseks**

Lähtudes ülaltoodust – et tegemist on vähe uuritud valdkonnaga – ja teisalt antud uurimistöö mahust, otsustasin valida oma teema uurimiseks kvalitatiivse lähenemise ja formuleerisin oma uurimistöö küsimused järgmiselt:

1. milliste psühholoogiliste ja emotsionaalsete aspektidega on vahetusaastale minek seotud?
2. kas õpilasi mõjutavad valiku tegemisel emotsionaalsed raskused senises elus?
3. milliseid mõjusid näevad õpilased ise vahetusaasta kogemusel oma elu?



## **2. EMPIIRILINE OSA**

### **2.1. Uurimistöö protseduur**

Antud uurimistöö kavandasin kvalitatiivse uuringuna, mille käigus kogusin veebipõhise küsimustiku abil infot vahetusaastale minemise põhjuste kohta. Uurimistöö läbiviimiseks võtsin ühendust YFU Eesti kontoriga ja palusin abi uuritavate kaasamisel. Saavutatud kokkuleppe kohaselt edastas YFU töötaja olemasolevate e-kirja listide kaudu uurija pöördumise uuritavatele ja palve uuringus osaleda e-kirja teel. See tähendab, et minul kui uurijal puudus otsekontakt uuritavatega, millega tagati uuritavate anonüümsus uuringus osalemisel. Uuritavatele saadetud pöördumises rõhutati uuringus osalemise vabatahtlikkust ja võimalust igal ajahetkel loobuda küsimustiku täitmisest. Uuritavatele edastati link küsimustikule, ning uuritavatel oli võimalik küsimustik täita neile sobival ajal ja kohas.

Uuringus osalemise tähtaja möödumisel salvestasin andmed Exceli faili ja veebipõhise küsimustiku sulgesin (muuhulgas kustutasin andmed veebis).

Andmeanalüüsiks kasutasin kirjeldavaid statistikuid (valimi kirjeldamine) ja kvalitatiivse uurimismeetodina sisuanalüüsi (küsimustiku vastuste analüüs). See tähendas, et lugesin vastused korduvalt üle, leidsin vastuste kategooriad iga küsimuse jaoks ning hindasin nende kategooriate esinemist vastuste hulgas.

### **2.2. Meetod**

Uurimistöö läbiviimise tarbeks koostasın algupärase küsimustiku. Küsimustik sisaldas 8 küsimust (vt Lisa 1) uuritavate vahetusaastale minemise eelse aja, minemise põhjuste ja vahetusaastal olemise kogemuse kohta. Küsimuste valik oli tehtud lähtudes uurimistöö temast, sealhulgas püstitatud uurimisküsimustest ning uuritavatele langeva täitmise koormuse optimaalsusest. Käesoleva uurimistöö raames ei küsinud ma otseselt uuritavate emotsionaalse seisundi kohta, kuivõrd see sisaldab eetilisi riske.

Küsimused koostasın avatud küsimustena, mis tähendab, et vastajad said anda vastuseid

oma sõnadega ja nii pikalt kui soovisid. Küsimustiku vormistasin veebipõhisena kasutades Google' platvormi.

### 2.3. Uuritavad

Uurimistöösse soovisin kaasata YFU õpilasvahetuse raames Eestist vahetusaastale läinud õpilasi. Pöördumine palvega uurimistöös osaleda saadeti e-kirja teel läbi YFU infolistide. Üleskutsele vastas 18 noort vanuses 15 – 18 aastat (keskmine vanus 16,9 a.), kusjuures nende hulgas oli 17 naist ja 1 mees. Uurimused osalejate keskmine vanus vahetusaastal olemise ajal oli 16,6 a. (vanusevahemik 15 – 18.a.).

### 2.4. Tulemused

Tulemused esitan küsimuste kaupa. Igale küsimusele antud vastuseid analüüsisin nendes sisalduvate ühiste teemade, tähendust suhtes ja leidsin nii vastuste kategooriad, mis kirjeldavad antud küsimusele toodud vastuseid (vt Tabel 1 Lisas 2).

Püstitasin oma uurimistöös küsimuse selle kohta, kas vahetusaastale eelnevas elus võib olla mingeid põhjuseid, mis mõjutasid vahetusaastale minemise otsust. Selle uurimiseks esitasin uuritavatele kõigepealt küsimuse, milles palusin vastanutel kirjeldada oma elu enne vahetusaastat - nende elukorraldust, suhteid oluliste inimestega ning palusin välja tuua, millega nad olid rahul ja millega rahulolematud. Toodud vastustes toodi kõige rohkem välja seda, et elu oli küll hea, kuid rutiinne ning seetõttu taheti oma ellu vaheldust (selle vastuse tõid välja 9 vastanut; Näide 1)

Näide 1: Vastaja 4 (N, 16): „...Üldiselt olin enamusega rahul ainult kogu elu oli liiga rutiinseks muutunud ja hing ihkas seiklust ja vaheldust“.

Viis vastanut tõid välja, et nad tahavad vahetusaastal ennast ja maailma avastada (Näide 2).

Näide 2: vastaja 5 (N, 16): „...Tahtsin saada julgemaks ning avastada erinevaid kultuure ja maailma....Ma vajasin mingit muutust, et sisemiselt kasvada“.

Kuigi enamus vastustest oli enam või vähem võimalik välja lugeda, et suhted oma perega ja lähedastega olid head, oli siiski vastanute hulgas ka neid (N=2), kes nimetasid oma vastuses, et just halbade suhete pärast vahetusaastale mindigi (Näide 3).

Näide 3: vastaja 5 (N, 16): „...*Samuti olid perega suhted rasked, üks põhjus (kuigi alateadlik) oligi see, et tahtsin sellest kõigest eemale saada...*“.

Üks vastus torkas teiste taustal silma, kuna eristus ülejäänutest. Nimelt, tõi üks vastaja välja vahetusaastale eelneva elu raskusena rahulolematuse haridussüsteemiga ehk ilmselt enda koolikogemusega (Näide 4).

Näide 4: vastaja 3 (N, 17): „...*Ainuke millega pole Eestis 100% rahul on haridussüsteem ja õpetajate suhtumine meisse kui õpilastesse*“.

Eelpool nimetatud uurimisküsimuse selgitamiseks uurisin vastajatelt, millised olid nende enda arvates peamised põhjused vahetusaastale minekuks. Siin vastas enamus (N = 13), et nende peamiseks põhjuseks vahetusaastale minekuks on soov õppida uut keelt ning tutvuda uue kultuuriga (Näide 5).

Näide 5: vastaja 2 (N, 17): „*Ma tahtsin uut keelt õppida ja nii-öelda tuleviku teed siledamaks või lihtsamaks teha, kuna tahan ka tulevikus oma vahetusriigis ülikooli minna...*“.

Suur osa vastanutest (N = 9) nägid vahetusaastas võimalust ennast arendada ehk täpsemalt muutuda julgemaks ja iseseisvamaks ning väljuda oma mugavustsoonist (Näide 6).

Näide 6: vastaja 15 (N, 18): „...*Teadmine, et ma saaks endale kindel olla, saada iseseisvamaks, saada avatumaks...*“

Kogemuste juurde saamise soov oli samuti üsna oluline põhjus noorte endi arvates vahetusaastale minekuks. Seda aspekti nimetas oma vastustes 7 vastanut (Näide 7).

Näide 7: vastaja 15 (N, 18): „...*Tahtsin olla keegi teine, proovida uut lehte enda elus...*“.  
Tahtmine reisida ja maailma näha oli 4 vastanu põhjused vahetusaastale minekuks (Näide 8).

Näide 8: vastaja 10 (N, 17): „*Tahtmine reisida, uue keele ära õppida, uute inimestega tutvuda, massist erineda ja anda teistele seejärel motivatsiooni minna ja teha sedasama*“.

Neid tulemusi kokkuvõtvalt analüüsid selgub, et üldiselt toovad vastajad välja positiivseid aspekte seoses vahetusaastale minemisega ja seda nii oma elu kirjeldades kui otseselt põhjusi minekuks nimetades. Läbiv teema neis on soov saada uusi kogemusi ja

õppida uusi oskusi (nt keelt), millest võib järeldada, et noored on orienteeritud enesearengule ja otsivad selleks viise ka muuhulgas vahetusaasta kaudu. Negatiivseid aspekte mainiti väga vähe, vaid kaks inimest nimetasid otsesõnu halbu suhteid lähikondsetega kui tegureid, mis iseloomustasid vahetusaasta-eelset aega. Samas vastused, mis sisaldasid senise elu kirjeldamisel märksõna „rutiin“ panevad mõtlema, et ka see võib olla mõeldud mingis osas vähemalt negatiivses plaanis. Rutiin kui paigalseis, millest loodetakse uue kogemuse kaudu välja saada või rutiin kui vanematega suhtes edasimineku puudumine. Kas võidakse kogeda vanemate suhtumist ja käitumist kui nende arengulisi vajadusi mittetoetatavatena? Noored püüdleval autonoomsuse poole, kuid vanemad näevad neid ikka veel „lastena“ ja sellises vastuolus tekib nn arenguline rutiin? Kuivõrd antud uuring kasutas metoodina enesekohast küsitlust, siis ei olnud võimalust täpsustavate küsimustega neid tähendusi uurida. Viimane võiks olla jätku-uuringu fookuses kindlasti tähtsal kohal.

Edasi uurisin, kas oli midagi, mis noori eriti mõjutas vahetusaastale minemise otsuse langetamisel. Mõned vastanud (N = 3) tõid välja, et teiste vahetusõpilaste kogemuste kuulmine ja nägemine oli see, mis neid kallutas otsuse langetamise poole oluliselt (Näide 9).

Näide 9: vastaja 8 (M, 16): „*Minu vend käis mõni aasta tagasi ning rääkis kui hea ja nauditav see oli, seega tahtsin ka ise seda kogeda*“.

Veel toodi välja, et otsust aitas kujundada pere ja/või vanemate arvamus. Siin on oluline välja tuua kahepidiseid näiteid. Ühelt poolt tõid noored välja olulise tegurina vanematepoolse toetuse (Näide 10).

Näide 10: vastaja 7 (N, 15): „*Mu isa. Ta küsis, kas ma tahaks minna ja see, et tema seda toetas hoidis mul seda mõtet peas...*“.

Samas aga nimetati vastustes ka vastupidist mõju – see tähendab, et otsust aitasid langetada hoopiski perega/vanematega tülid ja nendepoolne vahetuseaastale minemise mittetoetamine (Näide 11).

Näide 11: vastaja 15 (N, 18): „*... Teadmine, et kõik ütlesid, et ma ei saa hakkama. See innustas mind väga...*“.

Neli vastanut märkis, et ei olnud midagi spetsiifilist, mis oleks otsuse langetamise

protsessi oluliselt mõjutanud.

Sellele küsimusele antud vastused langesid kolme rühma: esiteks need, kes ei osanud välja tuua midagi erilist, teiseks need, kes pidasid oluliseks otsest eeskuju (varasemalt vahetusaastal käinute kogemused) ning kolmandaks need, keda mõjutasid suhted perega. Sealjuures on oluline välja tuua, et teiste kogemustest rääkides nimetasid vastajad eranditult seda positiivse mõjutegurina. Siin võib olla tegemist mingis mõttes suunatud tähelepanuga ehk siis need, kes soovivad minna vahetusaastale pööravad selektiivselt tähelepanu teiste kogemuste kuulamisel nende otsust toetavatele aspektidele. Mis omakorda tähendaks, et eiratakse otsust ümber lükkavat infot. Nii et sellisel juhul ei ole niivõrd oluline mitte info kui selline, vaid tung leida enda otsusele kinnitav vaste.

Suhted vanematega oli kokku viie vastaja poolt eraldi mõjutegurina välja toodud, kusjuures pooled neist nimetasid seda positiivse tegurina (vanemate toetus) ja pooled negatiivse tegurina (vanemate vastuseis). Vastuseid sisuliselt analüüsesid jäi mulje, et viimase puhul oli tegemist paradoksaalse mõjuga – see tähendab, et vanemate vastuseis tekitas hoopiski trotsi ja/või suurema motivatsiooni tõestada end. Võib oletada, et see omakorda võib mõjutada vahetusaastal viibimise kvaliteeti – noor, kes siirdub välismaale tõestama perele, et ta ei kuku läbi, ei saa keskenduda ilmselt vajalikul määral hakkamasaamisele. See on küll hetkel oletus, kuid edasine uurimine (nt longitudinaalne uuring) võiks sellele paremat valgust heita.

Järgmiseks uurisin, kas oli midagi, milles vahetusõpilane ise enne vahetusaastale minemist kahtles või kartis. Esitasin selle küsimuse eesmärgiga saada aru, kas vastaja elus oli mingisuguseid muresid või probleeme vahetusaastale eelnevas perioodis. Vastustest selgus, et siin oli vastajate fookus siiski vahetusaastal endal. Täpsemalt, kõige rohkem kardeti, et vahetusaastal õppimise ajal ei saada vahetusmaa keelt selgeks (N = 7, Näide 12) või ei leita sõpru ning jäädakse üksikuks (N = 7, Näide 13).

Näide 12: vastaja 11 (N, 18): „*Kartsin, et ei saa keelt selgeks...*“.

Näide 13: vastaja 1 (N, 18): „*...Kartsin ka, et ei saa sõpru või, et jään üksikuks*“.

Vahetusperega probleemide teket kardeti kuues vastuses, seejuures toodi välja, et kardetakse uute vanemate poolset mitteaktsepteerimist või et üldiselt suhted ei laabud

(Näide 14).

Näide 14: vastaja 2 (N, 17): „...*Väike mure oli, et kas ma tunnen ennast kodus või mitte, aga sellega mingeid probleeme ei ole, vastupidi, minu vahetuspere on imeline*“.

Kaks inimest kartsid, et koduigatsus võib tekkida ja et nad võivad jätta seetõttu vahetusaasta pooleli (Näide 15).

Näide 15: vastaja 1 (N, 18): „*Ma kartsin, et mul tuleb väga suur koduigatsus juba esimene nädal aga seda ei juhtunud õnneks...*“.

Nagu eelpool mainisin, ei täitnud see küsimus algset eesmärki – ilmselt üldsõnalisuse pärast. Küll aga ilmestasid vastused seda, mida vastajad kartsid seoses vahetusaastale ja siin selgus, et umbes pooled vastajad nimetasid mingeid kahtlusi üldse (teine pool ei teinud seda) ning ainult kaks vastajat nimetasid seejuures koduigatsuse tekkimist. Mis annab tunnistust, et sissejuhatuses arutletud noorte haavamatuse tundega seotud enesekindlus ja julgus on kirjeldamas ka vahetusaastale minejaid. Nimetatud kahtlustes läbib kaks teemat – pelg, et ei saada oskusi selgeks (taaskord keeleoskus) ning et ei looda suhteid. Viimase juures kardeti, et ei leita sõpru ning et uue perega suhted ei laabu. Ühelt poolt on tegemist objektiivsete hirmudega selles mõttes, et kohanemine uue keskkonnaga esitab päris kindlasti suure väljakutse ka loodavatele suhetele, mis olukorras kus satutakse nõ etteantud keskkonda ongi suuresti viimase poolt mõjutatud. Ehk noored ise ei saa valida peret ja peavad kohanema sellega, mis on – on arusaadav, et peret veel nägemata on hirm, kas see kohanemine õnnestub. Vastuste hulk ja sõnastus sellele küsimusele antud tagasisides annab aluse järeldada, et uuringus osalejad ei kartnud liigselt uut kogemust ja kui muretsesid, siis pigem põhjendatult.

Uurimistööd ette valmistades oli mul eeldus, et vahetusaasta võib olla n-ö. abivahendiks mingisuguste arenguliste ja/või personaalsete eesmärkide saavutamisel. Seda kinnitas ka tehtud kirjanduse ülevaade. Seetõttu uurisin, kas vastanutel oli enne vahetusaastat muresid, probleeme või eesmärke, millele nad lootsid saada lahendust/vastust/leevendust vahetusaastast. Kuus vastanut märkisid, et neil ei olnud selliseid muresid, probleeme ega ka eesmärke. Samas kuuel vastanul oli oluliselt kohal eesmärk vahetusaasta jooksul

ennast arendada ja/või teada saada, mida nad tulevikus teha tahavad (Näide 16).

Näide 16: vastaja 17 (N, 17): „*Eesmärk oli leida, mida ma edaspidi teha tahan, mida ülikoolis õppida ning saada aimu enda tulevikust*“.

Probleemid sõpradega ja tuttavatega ning nendega halvad suhted oli negatiivse poole pealt oluline aspekt, millele loodeti leevendust äraoleku ajal (Näide 17).

Näide 17: vastaja 9 (N, 17): „*Sõprussuhted läksid alla mäge, undsin üksildasena, üritasin uuesti alustada*“.

Seega, saan teha järelduse, et negatiivseid seoseid noored vahetusaastale minemisega ei tõmba oma eludes, küll aga vähemalt osad peavad oluliseks positiivse eesmärgi seadmist endale. Seejuures on tähelepanuväärne, et sisuliselt langevad antud uurimuses osalenute eesmärgid kokku varasemalt tehtud uuringute järeldustega: noored peavad tähtsaks võimalust positiivseks enesearenguks (nt Lawford jt 2012).

Lõpetuseks uurisin, kuidas noored hindavad oma vahetusaastal viibimise kogemust. Küsisin, kas vahetusaasta muutis neid ja nende elusid (vastanute hulgas 17), või et kui nad on hetkel vahetusaastal, siis kas nad arvavad, et vahetusaasta muudab neid (vastanute hulgas 1). Kõik 18 vastanut olid selles osas kindlal üksmeelel, et vahetusaasta kindlasti muudab/muutis nende elu (Näide 18).

Näide 18: vastaja 2 (N, 17): „*Kindlasti muudab, juba on muutnud, vahetusaastale minek on olnud mu elu parim otsus*“.

Positiivseid muutusi toodi välja 11 vastuses. Nimetati, et vahetusaasta teeb avatumaks, enesekindlamaks, iseseisvamaks, vastutustundlikumaks ning tolerantsemaks (Näide 19).

Näide 19: vastaja 10 (N, 17): „*...Arvan, et see teeb mind rohkem vastutustundlikumaks ja avardab suurelt mu silmaringi...*“.

Mõnevõrra neutraalsemalt sõnastasid neli vastanut kogetud muutuse öeldes, et tänu vahetusaastale näevad nad maailma teise pilguga (Näide 20).

Näide 20: vastaja 7 (N, 15): „*...Mu mõtlemine ja maailmavaade on selle pooleteist kuuga juba nii palju muutnud, et ma isegi natukene kardan seda, mis kõik võib veele muutuda*“.

*selle 8 ja poole kuuga“.*

Kõik vastajad olid siin ühel meelel, et vahetusaasta kogemus on elumuutev. Antud vastuste sisusse süvenedes selgub, et enamus näevad seal taga positiivset mõju – kas siis seda otse välja tuues või nimetades positiivseid tagajärgi. Mõned vastused paistsid välja neutraalsemad, aga siingi võib vastustes tajuda positiivseid ja/või sügavaid alatoone. Antud uuring ei võimalda kogemuseanalüüsi ja nii võin ainult oletada, mida kõike vastajad võivad siin antud vastuste taga silmas pidada, kuid selge on, et noored hindavad kõrgelt seda kogemust.

Küsimustiku lõppu lisasin avatud küsimuse, et vastajad saaksid lisada oma mõtteid, arvamusi, mida eelnevad küsimused ei katnud, aga vastajad peavad oluliseks lisada. Seda võimalust ei kasutatud paljud. Toodud vastused peegeldasid, et vahetusaastat peetakse väga oluliseks ning samas raskeks kogemuseks (Näited 21-24)

Näide 21: Vastaja 5 (N, 16): „*Vahetusaasta on kõige raskem ja meeldejäävam kogemus, mis inimesel eales olla saab“.*

Näide 22: Vastaja 6 (N, 18): „*Vahetusaasta on raske aga see teeb imesid“.*

Näide 23: Vastaja 16 (N, 17): „*See oli minu elu parim otsus, veeta aasta vahetusõpilasena välismaal“.*

Näide 24: Vastaja 17 (N, 17): „*Vahetusaasta on midagi, mida iga inimene peaks läbi tegema. See muudab inimeses nii palju, toob välja inimese olemuse, seab sihid ning arendab“.*

Siinkohal tuleb muidugi meeles pidada, et antud uuringus osalesid erinevatel aastatel sadadest Eestist vahetusaastale läinud õpilastest siiski imeväike osa – 18. Samuti võib olla, et vastajate hulgas olid pigem need, kes pidasid seda positiivseks kogemuseks ja võtsid seda jagada, mis tähendab, et ma selles uuringus ei jõudnud nendeni, kes on kogenud siinkirjeldatust erinevalt vahetusaastat. Lisades siia uuringumetoodika - enesekohase küsimustiku –piiratuse, tuleb anda aru, et käesolevaid tulemusi ei saa (veel) laiemalt üldistada. Küll aga saab käesolevaid tulemusi rakendada edasiste uuringute planeerimisel. Selge on antud teemat läbi töötades mulle see küll, et tegemist on väga olulise teemaga just selles plaanis, et kui me mõistame paremini põhjuseid, miks noored valivad vahetusaasta oma kogemuseks ning uuriksime võib-olla veel lisaks, millised



noored üldse on need (nt isiksuslikult), kes võtavad selle tee ette, oleks võimalik noori paremini toetada ja jõustada kohanemisel nii minnes kui tulles vahetusaastalt.

Eraldi teema on vaimse tervise ja vahetusaasta kogemuse vahelised seosed. Käesolevas töös jäi see teema tagasihoidlikuks. Ühelt poolt ei nimetanud noored oma vastustes seda teemat ja teisalt, uuringust planeerides, otsustasime, et otsest küsimust küsimustikku ei pane ja seda eesmärgil, et ei mõjutaks küsimuse püstitusega vastuste suunda. Seetõttu on küsimustik koostatud pigem üldiselt sõnastatult, lootes anda vastajatele võimalikult suurt ruumi vastuseks. Nagu eelpool öeldud, on siit edasi jätkamiseks pinnas loodud – et uurida edasi nii vahetusaastale minemise põhjuseid üldiselt kui vaimse tervise alaseid seoseid juba täpsemalt minnes süvitsi metoodika osas ja laiemaks valimi kaasamise mõttes.

## KOKKUVÕTE

Käesolevas uurimistöös uurisin vahetusaastale minemise psühholoogilisi põhjuseid. Töö eesmärgiks oli saada paremini aru, kuidas psühholoogilised teemad võivad mõjutada vahetusaastale minemise otsust ja vahetusaastal toime tulemist. Kaudsem eesmärk on selle töö käigus saadud teadmistega aidata kaasa vahetusaastale minejate tõhusama toetussüsteemi arendamisele. Uurimistöös osales 18 15.-18. aastast vahetusaastal viibivat (või varasemalt viibinud) noort. Küsimustik viidi läbi veebipõhiselt.

Tulemuste analüüsis selgus, et vahetusaastale minek on Eesti noorte jaoks pigem seotud positiivsete kui negatiivsete aspektidega. Esiplaanil on noorte soov ennast arendada, ennast proovile panna ning maailma näha. Positiivse mõjutegurina tuuakse välja ka lähedaste toetust nende otsusele vahetusaastale siirduda. Vahetusaasta kogemustega olid õpilased üldiselt rahul - nad kirjeldasid seda kui elumuutvat positiivset otsust, mis on suunanud neid elule ja probleemidele sealhulgas teise pilguga vaatama, kusjuures toodi välja, et see on aidanud neil paremini lahendada asju, mille eest oldi varem põgenenud. Õpilased on pärast vahetusaastat palju iseseisvamad, enesekindlamad ning on julgemad seisma oma tunnete ja mõtete eest.

Mõnevõrra vähem toodi vastustes välja negatiivseid tegureid, kuid kui neid nimetati, siis oli tegemist peamiselt rutiinseks muutunud elu, probleemid suhetes eakaaslastega, peres vähese toetuse tajumine (just eelkõige oma otsusele) ning ühel juhul ka rahulolematust kodumaise haridussüsteemiga.

Võttes arvesse kvalitatiivset uuringumetoodikat ja väikest valimit, annan endale aru, et selle alusel ei saa ma teha laialdasi järeldusi vahetusaasta otsuse mõjutegurite kohta. Küll aga viitavad tulemused vajadusele uurida seda teemat edasi rakendades standardiseeritud mõõtvahendeid, laiendades käesolevat küsimustikku ning suurendades valimit.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Duerden, M.D.; Widmer, M.A.; Taniguchi, S.T.; McCoy, J.K. (2009). Adventures in identity development: the impact of adventure recreation on adolescent identity development. *Journal of Adolescent research*, 5, 143-160
2. Grocott, A.C.; Hunter, J.A. (2009). Increases in global and domain specific self-esteem following a 10 day developmental voyage. *Social Psychology of Education*, 12(4), 443-459
3. Hunter, J.A.; Kafka, S.; Hayhurst, J.; Clark, H.; Dickerson, D.; Harold, G et al (2010). Increased self-efficacy following a ten-day developmental voyage. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 22, 63-65
4. YFU flyer UNESCO kodulehel  
[www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/AFR/images/IC\\_FLyer.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/AFR/images/IC_FLyer.pdf)  
[27.11.2017]
5. YFU Eesti koduleht. <https://www.yfu.ee/vahetusopilane/riigid/> [27.11.2017]
6. YFU koduleht. <https://www.yfu.org/> [29.11.2017]
7. Kastepõld-Tõrs, K. (2017). Noorema täiskasvanuea areng. Loengumaterjalid. Tartu Ülikool.
8. Keogh, J.; Russel-Roberts, E. (2009). Exchange programmes and student mobility: meeting student's expectations or an expensive holiday? *Nurse Education Today*, 29, 108-116
9. Lawford, H.L.; Ramey, H.L.; Rose-Krasnor, L.; Proctor, A.S. (2012). Predictors of adolescent successful development after an exchange: The importance of activity qualities and youth input. *Journal of Adolescent*, 35, 1381-1391
10. Messer, D.; Wolter, S.C. (2007). Are student exchange programs worth it? *High Education* 54, 647-663
11. National Student Exchange. <https://www.nse.org/> [27.11.2017]
12. Palts, K. (2001). Arengupsühholoogia I. Konspekt. Käsikirjaline materjal. Tartu Ülikool.
13. Sassenberg, k.; Matschke, C. (2010). The impact of exchange programs on the integration of the hostgroup into the self-concept. *European Journal of Social psychology*, 40(1), 148-159

14. Schofield, D.W.; Al-Mateen, C.S.; Hardy, L.T.; Yu, Z.J.; Pumariega, A. (2013). Management of a mental health crisis in an international high school exchange student: a case study. *Adolescent Psychiatry*, 3(1),52-60
15. Student exchange program. Allikas Wikipedia  
[en.wikipedia.org/wiki/Student\\_exchange\\_program](https://en.wikipedia.org/wiki/Student_exchange_program) [04.12.2017]
16. Suanet, I.; Van De Vijver, F.J.R. (2009). Perceived cultural difference and acculturation among exchange students in Russia. *Journal of community and Applied Social Psychology*, 19 (3), 182-197
17. Tulviste, T. (2011). Teismeliseea areng. Loengumaterjalid. Tartu Ülikool.

## **Lisa 1: Uurimistöös kasutatud küsimustik**

Tere!

Minu nimi on Triinu Tõrs. Ma olen Tartu Waldorfgümnaasiumi 12. klassi õpilane ja teen oma uurimistööd vahetusaastale minemise psühholoogilistest põhjustest. Töö eesmärgiks on aidata kaasa vahetusaastale minejate tõhusama toetussüsteemi arendamisele.

Ma pöördun Sinu poole palvega selles uuringus osaleda, kuna Sa oled või oled olnud vahetusaasta programmi õpilane. Sinuni jõuab minu palve läbi YFU, see tähendab, et minul ei ole Sinu nime ega muid andmeid. Uuringus osalemine on vabatahtlik ning küsimustele vastamine või mitte vastamine ei mõjuta kuidagi Sinu koostööd YFUGa.

Minu eesmärk on saada paremini aru, kuidas psühholoogilised teemad võivad mõjutada vahetusaastale minemise otsust ja vahetusaastal toime tulemist. Kuna need küsimused on isiklikud, on antud küsitlus anonüümne, et vastata oleks võimalikult mugav. Sinu vastuseid ei seostata mitte mingil moel Sinu isikuga. Sinu vastuseid näeb kaks inimest, see olen mina ja minu juhendaja, Kaia Kaste põld- Tõrs (TÜ Psühholoogia Instituudi õppejõud). Küsimuste korral võta minuga ühendust aadressil [triinutrs@gmail.com](mailto:triinutrs@gmail.com)

### **KÜSIMUSED:**

1. Sugu

1. \*Vanus

1. \*\*Vahetusaastal käimise vanus

2. Kirjelda oma elu enne vahetusaastat (milline oli su elukorraldus, millised olid suhted oluliste inimestega, millega olid rahul, millega olid rahulolematu)!

3. Millised olid Sinu peamised põhjused vahetusaastale minekuks?

4. Kas oli midagi, mis eriti mõjutas vahetusaastale minemise otsuse langetamist?

5. Kas oli midagi, milles sa enne vahetusaastale minemist kahtlesid või mida kartsid?

6. Kas sul oli enne vahetusaastat muresid, probleeme või eesmärke, millele lootsid saada lahendust /vastust/leevendust vahetusaastast? Kui oli, siis palun kirjelda neid.

7. Kas vahetusaasta muutis Sind ja Su elu? Või kui Sa oled praegu vahetusaastal, kas arvad, et vahetusaasta muudab Sind? Kuidas?

8. Kas tahad/soovid midagi ise juurde lisada?

## Lisa 2: Vastuste kategooriad küsimuste kaupa

Tabel 1 Küsimused ja vastuste kategooriad

<b>Kirjelda oma elu enne vahetusaastat (milline oli su elukorraldus, millised olid su suhted oluliste inimestega, millega olid rahul, millega olid rahulolematu).</b>	
Rahulolematus Eesti haridussüsteemiga ja õpetajate suhtumisega õpilastesse	1*
Soov ennast ja maailma avastada	5
Tülid perega või sõpradega (lähedastega)	2
Vajadus vahelduse järele, sest elu oli rutiinne	9
<b>Millised olid Sinu peamised põhjused vahetusaastale minekuks?</b>	
Saada kogemusi juurde	7
Õppida uut keelt (ja kultuuri)	13
Saada julgemaks ja iseseisvamaks ning väljuda mugavustsoonis = enda arendamine	9
Reisida	4
<b>Kas oli midagi, mis eriti mõjutas vahetusaastale minemise otsuse langetamist?</b>	
Ei	4
Teiste kogemuse nägemine	3
Pere/vanemate toetus	2
Pere/vanematega tülid	3
<b>Kas oli midagi, milles sa enne vahetusaastale minemist kahtlesid või mida kartsid?</b>	
Et ei saa sõpru	7
Vahetusperega ei ole head suhted	6
Ei saa keelt selgeks	7
Koduigatsus	2
<b>Kas sul oli enne vahetusaastat muresid, probleeme või eesmärke, millele lootsid saada lahendust/vastust/leevendust vahetusaastast? Kui oli, siis palun kirjelda neid.</b>	
Ei olnud	6
Suhted sõprade ja lähedastega	5
Eesmärgi leidmine tuleviku jaoks	6
<b>Kas vahetusaasta muutis Sind ja Su elu? Või kui Sa oled praegu vahetusaastal, kas arvad, et vahetusaasta muudab Sind? Kuidas?</b>	

Kindlasti muudab	18
Muudab positiivselt	11
Paneb maailmale teise pilguga vaatama	4
<b>Kas soovid midagi juurde lisada?</b>	
vahetusaasta on kõige raskem ja meeldejäavam kogemus, mis inimesel eales olla saab	1
vahetusaasta on raske aga see teeb imesid	1
see oli minu elu parim otsus, veeta aasta vahetusõpilasena välismaal	1
vahetusaasta on midagi, mida iga inimene peaks läbi tegema. See muudab inimeses nii palju, toob välja inimese olemuse, seab sihid ning arendab	1

\*tärniga tähistatud tulbas on toodud numbriliselt välja, mitu vastust antud kategooriasse kvalifitseerus.