



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## ÜLIÕPILASTE VAIMSE HEAOLUGA ARVESTAMINE VEEBIPÕHISES ÕPPES

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Solvay Brussels School  
Economics & Management



TAL  
TECH



# SISSEJUHATUS

Käesolev dokument annab haridustöötajatele juhiseid:

- o ohumärkidest, et üliõpilane on veebikursuse ajal vaimselt “hädas”
- o kuidas nad saavad neid üliõpilasi toetada
- o täiendavate viidete kohta edasiseks uurimistööks antud teemal

Teave kehtib kõigi veebipõhise õpetamise liikide kohta: sünkroonne, asünkroonne või hübriidne.

## 1. IDEA kvaliteeditagamise raamistiku soovitusel:

Kursuse kavandamine ja ettevalmistamine

- Üliõpilasi teavitatakse, millist psühholoogilist tuge neile institutsiooni/lektori või pedagoogilise meeskonna või teiste üliõpilaste poolt pakutakse ja kuidas seda kasutada.

Kursuse läbiviimine

- Kehtestatakse järelevalvemeetmed, mis võimaldavad probleemide varajast tuvastamist ja ülikooli pooleli jätmise ennetamist.
- Rakendatakse meetmeid, et vältida üliõpilaste isolatsiooni ja/või tagada rühmade mitmekesisus.

## 2. Näited ja soovitused

### 2.a. Üliõpilasi teavitatakse neile pakutavast psühholoogilisest toetusest.

Ka üliõpilased mängivad olulist rolli oma vaimse heaolu eest hoolitsemisel. Õppejõud peab üliõpilastele teatama, et nad võivad alati otsida tuge oma õppejõult või küsida abi otse ülikooli vaimse tervise tugispetsialistidelt, kui nad:

- tunnevad end isoleerituna ja sotsiaalse suhtluse puudumise tõttu;
- ei suuda end motiveerida ja üliõpilaselu nautida;
- tunnevad depressiooni, ärevust või stressi;
- muutuvad digitaalsest õppimisest ülekoormatuks ja kurnatuks;
- kogevad isiklikke ja perekondlikke sündmusi.

### 2.b. Kehtestatakse järelevalvemeetmed, mis võimaldavad probleemide varajast tuvastamist ja ülikooli pooleli jätmise ennetamist.

1. Veebikursuste vahel ja ajal on mõned märgid, mis võivad hoiatada lektorit, et üliõpilane võib olla „hädas”, näiteks:

- o jätab tihti loenguid vahele;
- o esitab ülesandeid ja kursusetöid hilinemisega;
- o kaamera on alati välja lülitatud;
- o ei reageeri (näoilme/reaktsioonid emotikonid/vestlus) online-tundides;
- o ei osale aktiivselt rühmaruumides ja rühmatöös.

2. Kuidas saab pedagoog tagada, et ta need märgid õigeaegselt avastab?

- o Tal peaksid olema üliõpilastega suhtlemiseks otsesed suhtluskanalid, mis võimaldavad jälgida hoiatusmärkide ilmumist. Need kanalid võivad hõlmata järgmist:
  - videokonverentsi vahendid grupi ja 1:1 kohtumiste ajal;
  - e-kirjad;
  - sõnumite saatmine ülikooli platvormide/foorumite kaudu.

3. Samuti peaks toimuma koordineerimine õppejõudude ning tugi- ja nõustamisteenuste vahel, et aidata avastada riskijuhtumeid ja anda õigeaegselt juhiseid. Koordineerimine võib toimuda järgmiselt:

- o igapäevased/igakuised osakonna koosolekud;
- o ad hoc suhtlus vastavalt vajadusele.

## 2.c. Rakendatakse meetmeid, et vältida üliõpilaste isolatsiooni ja/või tagada rühmade mitmekesisus.

Õppejõud võib kasutada kõigi üliõpilaste kaasamiseks kasutada mitmeid vahendeid ja strateegiaid, näiteks:

- anda kõigile üliõpilastele võimalikult palju võrdset aega ja tähelepanu;
- jälgides rühma tegevust ja arutelusid, tagades, et kõik rühma liikmed on aktiivselt kaasatud;
- tagades rühmades võimalikult suure mitmekesisuse;
- otsene järelkontroll üliõpilastega, kes tihti läbi kukuvad või ei osale järjestikustel õppesessioonidel;
- määrates märkimisväärse osa kursuse üldisest hindest grupitööde jaoks ja julgustades omavahelist suhtlemist;
- jättes kursuse ettevalmistamisel aega rühmaõppeks ja julgustades üliõpilasi seda tegema.



### 3. Täiendav materjal

- o Artikkel, milles käsitletakse veebipõhiste eksamite eeliseid ja probleeme ning parimaid tavasid, kuidas leevendada üliõpilaste stressi nende sooritamisel: Jones, E., Priestley, M., Brewster, L., Wilbraham, S. J., Hughes, G., & Spanner, L. (2021). Student wellbeing and assessment in higher education: the balancing act. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 46(3), 438-450
- o Artikkel, milles käsitletakse veebipõhise õppe mõju üliõpilaste vaimsele heaolule, eriti ebasoodsas olukorras olevate rühmade puhul: Alibudbud, R. (2021). On online learning and mental health during the COVID-19 pandemic: Perspectives from the Philippines. *Asian Journal of Psychiatry*, 66, 102867.



Teised IDEA projekti raames loodud infolehed pakuvad praktilisemaid näiteid huvitavate tegevuste kohta veebipõhises õppetöös, mis võivad aidata vältida üliõpilaste väljalangemist ja toetada nende vaimset heaolu. Lähemalt infolehtedes:

- o Veebikursuse läbiviimist toetavad vahendid
- o Õhkkonda parandavad ütlused veebikursustel
- o Veebikursuste didaktika: üliõpilaskeskne õppimine

