



Tervise  
Arengu  
Instituut

# VEPA metoodika tulemused

Väljaõppe vormide võrdlusuuring:  
e-kursus ja kontaktõpe

---

Raport  
Õppeaasta 2024/2025

Tallinn 2025

# VEPA metoodika tulemused

Väljaõppe vormide võrdlusuuring: e-kursus ja kontaktõpe

Õppeaasta 2024/2025

Saara Reete Tamminen, Tiia Pertel, Pille Prey

---

Tallinn 2025

Tervise Arengu Instituudi **missioon** on olla teaduspõhiste tervislike valikute kujundaja.

Väljaande andmete kasutamisel viidata allikale.

Soovitatav viide käesolevale väljaandele: Tamminen, S. R., Pertel, T., Prey, P. VEPA metoodika tulemused. Väljaõppe vormide võrdlusuuring: e-kursus ja kontaktõpe. Õppeaasta 2024/2025. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, 2025.

# Sisukord

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Õppeaasta kokkuvõte.....                                                      | 4  |
| Summary.....                                                                  | 5  |
| 1 VEPA metoodika .....                                                        | 6  |
| 2 Õpetajate tagasiside VEPA-aastale.....                                      | 8  |
| 2.1 VEPA-elementide kasutamine.....                                           | 8  |
| 2.2 Koostöö VEPA-mentoriga .....                                              | 8  |
| 2.3 VEPA-väljaõppe kokkuvõte .....                                            | 9  |
| 3 Õpetajate enesetõhusus.....                                                 | 10 |
| 3.1 Kontaktõppes osalenud õpetajate enesetõhusus.....                         | 11 |
| 3.2 E-kursusel osalenud õpetajate enesetõhusus.....                           | 11 |
| 3.3 Õpetajate enesetõhususe võrdlus .....                                     | 12 |
| 4 Õpilaste tugevused ja raskused.....                                         | 13 |
| 4.1 Kontaktõppes osalenud õpetajate õpilaste tugevused ja raskused.....       | 14 |
| 4.2 E-kursusel osalenud õpetajate õpilaste tugevused ja raskused.....         | 14 |
| 4.3 Õpilaste tugevuste ja raskuste võrdlus .....                              | 15 |
| 5 Intervjuud e-kursusel osalenud õpetajatega.....                             | 17 |
| 5.1 E-kursusega seotud kasutajakogemus ja rahulolu .....                      | 17 |
| 5.2 E-kursuse keskkond ja materjalid.....                                     | 18 |
| 5.3 Ettepanekud e-kursuse kohta .....                                         | 20 |
| Lisad.....                                                                    | 21 |
| Lisa 1. Õpetaja enesetõhususe küsimustiku alavaldkondade jaotus.....          | 21 |
| Lisa 2. Õpilaste tugevuste ja raskuste küsimustiku alavaldkondade jaotus..... | 22 |

# Õppeaasta kokkuvõte

VEPA metoodika on universaalne ennetustegevus, mida kasutatakse koolis tavapärase õppetöö käigus. VEPA metoodika toetab laste eneseregulatsiooni ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut ning aitab ennetada laste vaimse tervise ja käitumisega seotud probleemide teket või nende süvenemist.

Eestis on metoodikat ellu viidud 11 õppeaastat. VEPA-ga on liitunud 210 kooli, nendest 34 on lisandunud viimase kahe õppeaasta jooksul. Väljaõppe läbimise õppeaasta jooksul toetab õpetajat metoodika kasutuselevõtmisel VEPA-mentor.

Õpetajad, kes osalesid 2024/2025. õppeaastal VEPA-väljaõppes, jäid mentoriga tehtud koostööga rahule. Kõige abistavamaks pidasid õpetajad mentori tunnivaatlusi. Valdav enamik (82%) 2024/2025. õppeaastal väljaõppes osalenud õpetajatest märkis, et plaanib VEPA metoodika kasutamisega kindlasti jätkata.

## Väljaõppe vormide võrdlusuuring

Kui varem pakuti VEPA metoodika väljaõpet üksnes kontaktõppe vormis, siis 2024/2025. õppeaastal katsetati esimest korda ka iseseisvalt läbitavat e-kursust. Et hinnata e-kursuse tõhusust, võrreldi õppeaasta jooksul toimunud muutust õpetajate enesetõhususes ja õpilaste käitumises mõlema koolitusvormi puhul.

Kontaktõppes ja e-kursusel osalenud õpetajate grupi enesekohast enesetõhusust võrreldes võis mõlema grupi puhul täheldada samasuunalist positiivset muutust: mõlema puhul paranes kevadeks – peale VEPA metoodika väljaõppe õppeaastat – statistiliselt oluliselt enesekohane enesetõhusus.

E-kursuse ja kontaktõppe läbinud õpetajate õpilaste tugevuste ja raskuste tulemusi võrreldes toimus mõlema grupi puhul samasuunaline statistiliselt oluline muutus: õpetaja valitud koolitusvormist olenemata vähenesid kevadeks kõikide raskuste alavaldkondade keskmised skoorid ning suurenes õpilaste prosotsiaalsus.

Õppeaasta lõpus viidi läbi kuus individuaalintervjuud ning üks grüpiintervjuu e-kursuse läbinud õpetajatega. Intervjuude eesmärk oli paremini mõista e-kursusel osalenud õpetajate kogemusi. Osalejate hinnangul võimaldas iseseisvalt läbitav e-kursus metoodika omandamisel paindlikkust, planeerida ise oma aega ja tulla pidevalt õpitu juurde tagasi. Selline õppimisviis toetas ka pere- ja tööelu tasakaalu. Täiendava ettepanekuna toodi välja e-kursusel osalejate kohtumise lisamist, mis võimaldaks kogemusi jagada ja omavahel reflekteerida.

# Summary

VEPA is a preventive intervention that supports children's self-regulation and the development of social-emotional skills. Its use helps prevent the emergence or escalation of mental health and behavioral problems in children.

In Estonia, VEPA has been implemented for 11 academic years. A total of 210 schools have joined the program, including 34 in the past two academic years. During the training year, teachers participating in training are supported by a VEPA mentor.

In the 2024/2025 academic year, teachers who participated in VEPA training expressed high satisfaction with VEPA mentor collaboration, particularly valuing classroom observations. The majority (82%) of teachers reported that they plan to continue using VEPA after completing the training.

## Comparative Study of Training Methods

Traditionally, VEPA training has been conducted in person, but in 2024/2025 a self-paced online course was piloted for the first time. To evaluate its effectiveness, changes in teachers' self-efficacy and student behavior were compared between the in-person and online training groups.

Both groups demonstrated similar statistically significant positive improvements. By autumn, following the training year, teachers reported higher self-efficacy regardless of the training format. Similarly, students of both groups showed comparable positive changes: by spring, mean scores in all problem behavior subscales had decreased, while prosocial behavior increased.

To further explore the experiences of online course participants, six individual interviews and one group interview were conducted. Teachers emphasized the flexibility of the online course, which allowed them to manage their own time, revisit the material, and better balance work and family responsibilities. As a recommendation, participants suggested adding a meeting component to the online format to enable peer reflection and experience sharing.

# 1 VEPA metoodika

VEPA metoodika on universaalne ennetustegevus, mida kasutatakse igapäevase õppetöö käigus ning mis toetab laste eneseregulatsiooni ja sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut. VEPA metoodika (ing k *PAX Good Behavior Game*) on välja töötatud Ameerika Ühendriikides PAXISe instituudis. Eestis on metoodikat kasutatud 11 õppeaastat.

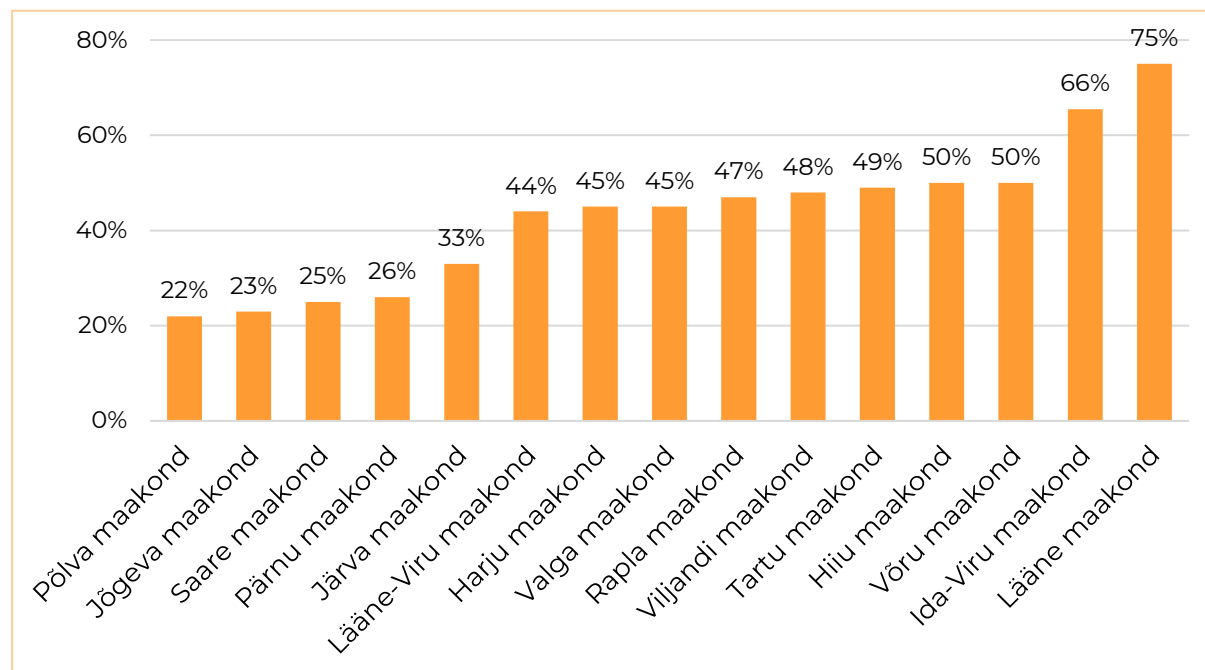
VEPA metoodika aitab ennetada laste vaimse tervise ja käitumisega seotud probleemide teket või nende süvenemist. Metoodika kasutamisel on pikaajaline mõju lapse edasisele arengule. Väljaõppe käigus koolitatakse klassiõpetajaid kasutama õppetegevuses erinevaid tööriistu (VEPA-elementide), mängima lastega käitumise jälgimisele suunatud VEPA-mängu ning märkama ja tunnustama soovitud käitumist.

Kui VEPA metoodika väljaõpet pakuti varem kontaktõppe vormis, siis 2024/2025. õppeaastal katsetati esimest korda iseseisvalt läbitavat e-kursust. E-kursus on üles ehitatud selliselt, et õppija läbib iseseisvalt õppemoodulid, mis koosnevad videotest ja pealeloetud slaidiettekannetest; seega vahetult osalejad kogemusi ei vaheta. Väljaõppes osalenud õpetajad said valida, millises vormis nad eelistavad väljaõppe läbida (e-kursus või kontaktkoolitus).

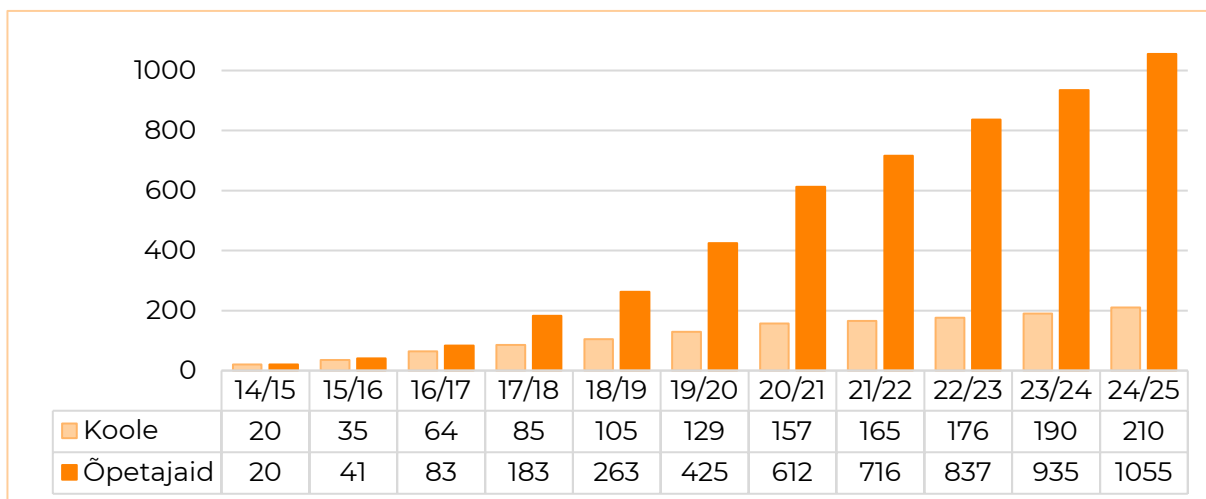
Sõltumata koolitusvormist toetab väljaõppe läbimise õppeaasta jooksul õpetajat metoodika kasutuselevõtmisel VEPA kooli- või piirkonnamentor. Koolimentor toetab VEPA-õpetajaid oma koolis ja on nende kolleeg. Piirkonnamentor teeb koostööd erinevate koolide õpetajatega.

VEPA-ga on liitunud 210 kooli (43% kõigist üldhariduskoolidest), kusjuures 34 kooli on lisandunud viimase kahe õppeaasta jooksul. Kõige suurem on VEPA-väljaõppes osalenud koolide osakaal Läänemaal ja Ida-Virumaal. Liitunud koolide osakaal maakondades on toodud joonisel 1. Väljaõppe on läbinud 1055 klassiõpetajat (vt tabel 1 ja joonis 2).

Aastate jooksul osalenud koolidest 44% on uusi õpetajaid VEPA-väljaõppesse saatnud vähemalt kolmel õppeaastal. 41% koolide puhul on väljaõppe läbinud 1–3 õpetajat, 28% puhul 4–6 õpetajat ning ülejäänud koolides vähemalt 7 VEPA-õpetajat.



**Joonis 1.** VEPA-ga liitunud koolide osakaal kõigist üldhariduskoolidest maakondade lõikes (koolist on vähemalt üks õpetaja osalenud VEPA-väljaõppes)



**Joonis 2.** VEPA metoodikat kasutanud koolide ja väljaõppes osalevate õpetajate arv õppeaastate kaupa

| Näitaja   | 14/15 | 15/16 | 16/17 | 17/18 | 18/19 | 19/20 | 20/21 | 21/22 | 22/23 | 23/24 | 24/25 | KOKKU |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Koole     | 20    | 21    | 42    | 46    | 39    | 86    | 89    | 71    | 77    | 77    | 57    | 210   |
| sh uusi   | 20    | 15    | 29    | 21    | 20    | 24    | 28    | 8     | 11    | 14    | 20    |       |
| Õpetajaid | 20    | 21    | 42    | 100   | 80    | 162   | 187   | 104   | 121   | 98    | 120   | 1055  |

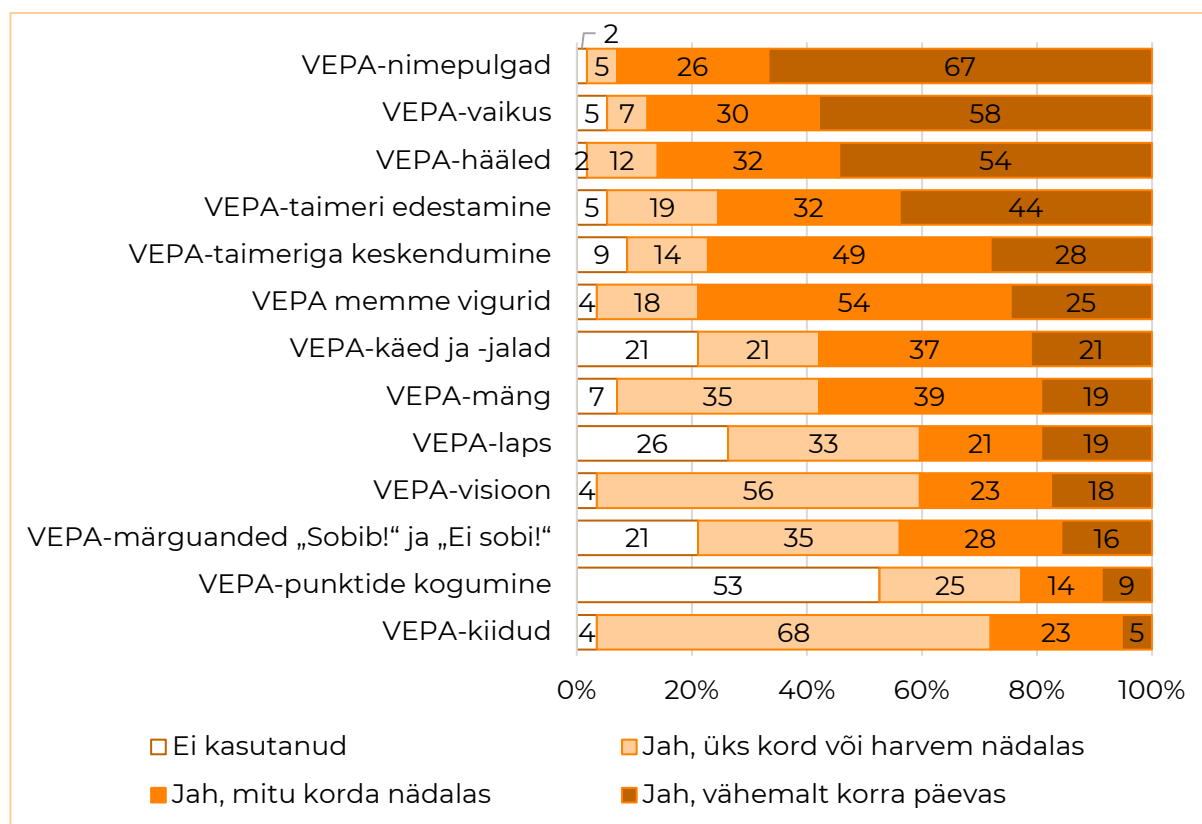
**Tabel 1.** VEPA metoodikat kasutanud koolide ja klassiõpetajate koguarv

## 2 Õpetajate tagasiside VEPA-aastale

Iga õppeaasta lõpus kogutakse metoodika kasutamise kohta tagasisidet uutelt VEPA metoodika väljaõppe läbinud õpetajatelt. Õpetajad vastasid e-ankeedile 2025. aasta juunis. Tagasisidet andis 120-st väljaõppes osalenud klassiõpetajast 57 ehk ligikaudu 48%.

### 2.1 VEPA-elementide kasutamine

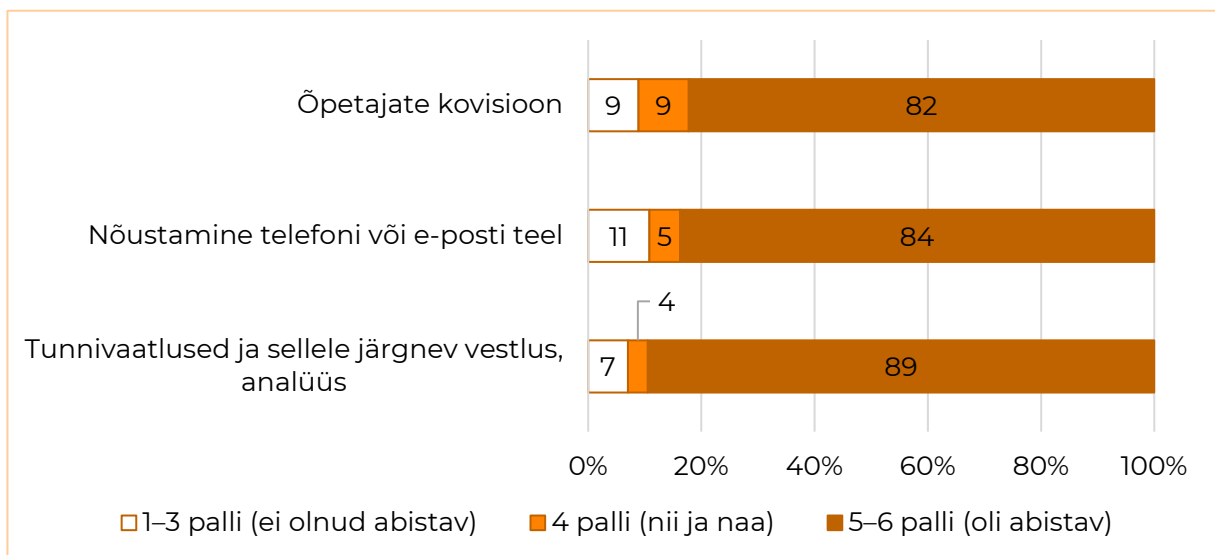
VEPA-elementidest kasutati kevadel enim VEPA-nimepulki ja VEPA-hääli – 98% õpetajatest kasutas neid VEPA-elemente viimase kahe kuu jooksul (vt joonis 3). Sagedases kasutuses olid ka VEPA memme vigurid, VEPA-visioon ja VEPA-kiidud. Üle poole õpetajatest (58%) mängis õpilastega VEPA-mängu mitu korda nädalas või sagedamini. Kõige harvemini kasutasid õpetajad VEPA-punktide kogumist (53% vastanutest ei kasutanud) ja VEPA-lapse elementi (26% vastanutest ei kasutanud).



Joonis 3. VEPA-elementide kasutamise osakaal viimase kahe kuu jooksul

### 2.2 Koostöö VEPA-mentoriga

Õpetajad hindasid koostööd VEPA-mentoriga pigem kõrgelt. Keskmine hinnang anti sellele, kui abistavad olid mentori tunnivaatlused, nõustamine telefoni või e-posti teel ja kosisioonid (6 palli skaalal 5,3–5,5) (vt joonis 4). E-kursusel osalenud õpetajad pidasid tunnivaatlusi ja nõustamist telefoni või e-posti teel mõnevõrra abistavamaks. Hinnang kosisioonide abistavusele oli mõlema koolitusvormi puhul samasugune.

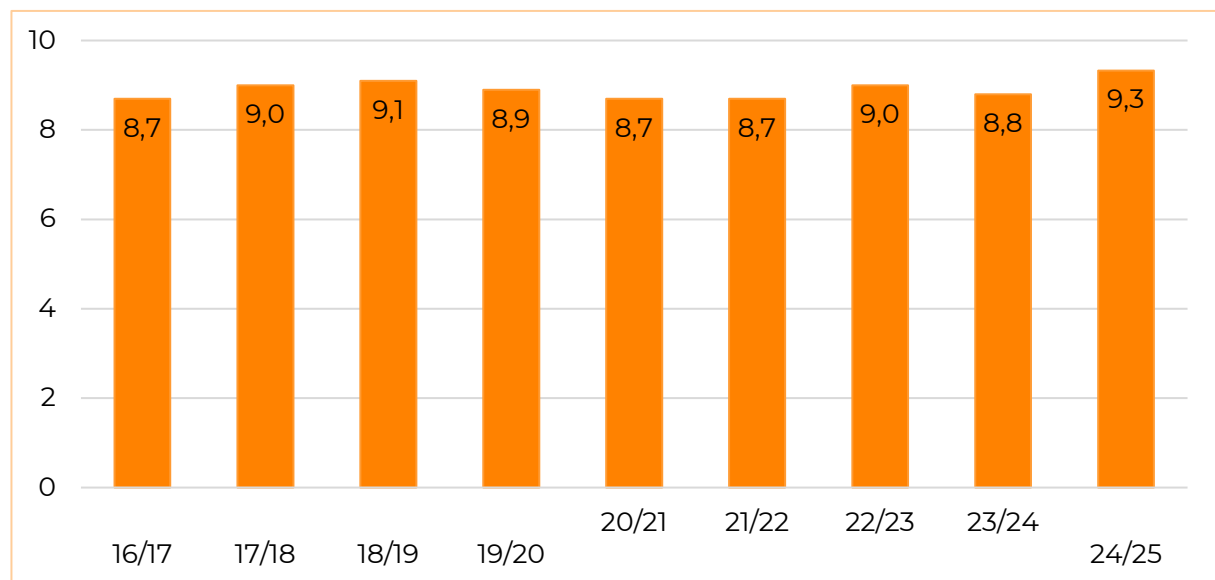


**Joonis 4.** Õpetajate hinnang VEPA-mentori tegevuste abistavusele

## 2.3 VEPA-väljaõppe kokkuvõte

### VEPA metoodika soovitamine

Iga õppeaasta lõpus palutakse väljaõppes osalenud VEPA-õpetajatel 10 palli skaalal hinnata, millisel määral nad soovitsid metoodika kasutusele võtta mõnel teisel õpetajal. Enam kui kolmveerand õpetajatest (79%) soovitsid kindlasti (9–10 palli) VEPA metoodikat teisele õpetajale. Soovitamise keskmine hinnang oli 9,3 (vt joonis 5), mis on varasematest õppeaastatest mõnevõrra kõrgem. E-kursusel osalenud õpetajate keskmine hinnang oli 9,2 (n = 26) ning kontaktkoolitusel osalenud õpetajate keskmine hinnang oli 9,5 (n = 31).



**Joonis 5.** VEPA metoodika soovitamise keskmine hinnang õppeaastate lõikes

### VEPA metoodika kasutamisega jätkamine

Valdav enamik (82%) 2024/2025. õppeaastal väljaõppes osalenud õpetajatest märkis, et plaanib VEPA metoodika kasutamisega kindlasti jätkata. 18% õpetajatest leidis, et pigem jätkab metoodika kasutamisega. Polnud ühtegi õpetajat, kes ei plaaniks jätkata. E-kursusel osalenud õpetajatest 85% märkis, et plaanib kindlasti VEPA metoodika kasutamisega jätkata (n = 26), kontaktkoolitusel osalenute puhul leidis nii 81% vastanutest (n = 31).

### 3 Õpetajate enesetõhusus

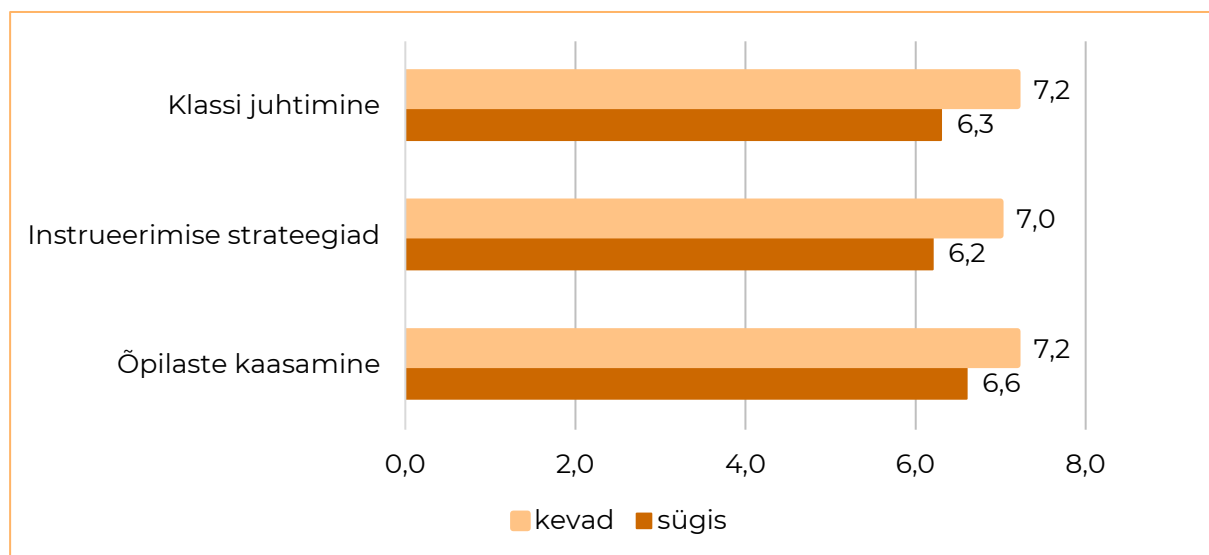
Õpetajatel paluti täita enesetõhusust hindav küsimustik (*teachers' sense of efficacy scale*) kahel korral: 2024. aasta sügisel vahetult enne VEPA meetodika väljaõppe algust ning uuesti 2025. aasta kevadel, pärast väljaõpet.

Küsimustik koosneb 24 väitest, mis omakorda jagunevad kolmeks alavaldkonnaks: õpilaste kaasamine, õpilaste juhendamise strateegiad ja klassi juhtimine (vt lisa 1). Kõigi alavaldkondade puhul arvutatakse keskmine skoor (vahemikus 0–9). Kõrgem keskmine skoor viitab paremale tulemusele õpetaja enesetõhususe seisukohalt. Skooride statistilise olulisuse hindamiseks kasutati t-testi.

Valim koosnes 89 õpetajast, kes täitsid küsimustiku kahel korral. Eesmärk oli hinnata iseseisvalt läbitava e-kursuse tulemuslikkust. Võrreldi muutusi õpetajate enesetõhususes kahe koolitusvormi läbinute puhul – kontaktkoolitusel osalenute ( $n = 49$ ) ja e-kursusel osalenute ( $n = 40$ ) lõikes.

#### Õpetajate enesetõhusus (mõlemad koolitusvormid koos)

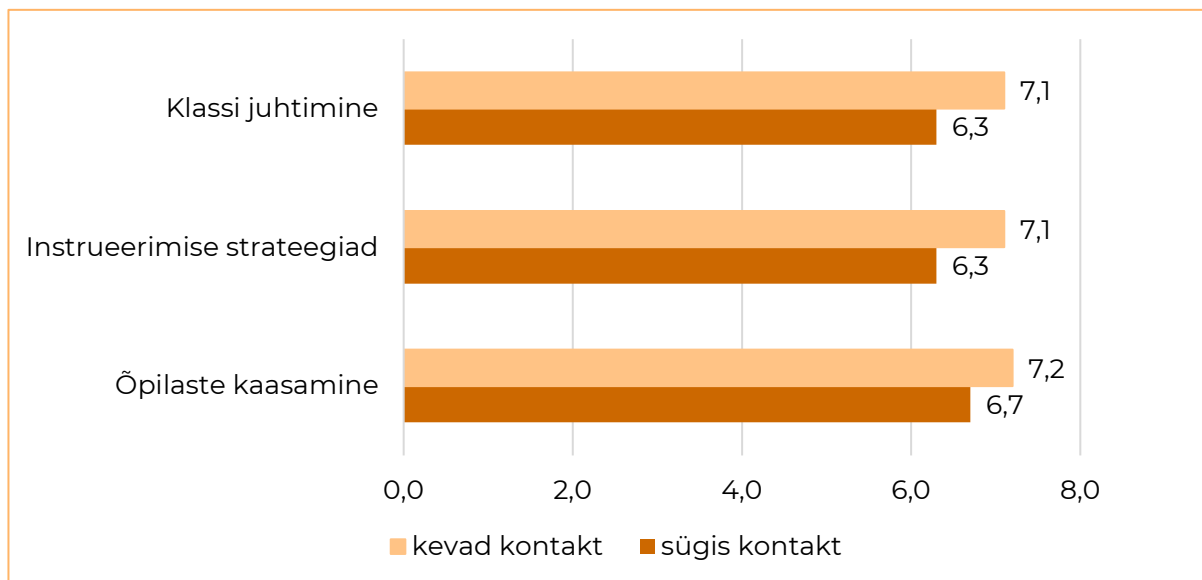
Kõigi kolme skoori (õpilaste kaasamine, instrueerimise strateegiad ja klassi juhtimine) puhul toimus kevadeks statistiliselt oluline positiivse suunaga muutus ( $p < .05$ ) (vt joonis 6). Muutus oli suurim (0,9 punkti) klassi juhtimise vallas: enim paranes õpetajate suutlikkus tagada, et mõni probleemne õpilane ei rikuks tervet tundi, ning oskus reageerida trotslikult käituvatele õpilastele. Instrueerimise strateegiate vallas toimus samuti kevadeks positiivne muutus (0,8 punkti): enim paranes õpetajate oskus rakendada tunnis erinevaid strateegiaid. Õpilaste kaasamise skoor paranes 0,6 punkti: enim kasvas õpetajate uskumus, et nad saavad ise teha midagi selleks, et jõuda ka kõige raskemate õpilasteni, aidata õpilastel väärtustada õppimist ning toetada peresid aitamaks nende lastel koolis hästi hakkama saada.



**Joonis 6.** Õpetajate enesetõhususe alavaldkondade skoorid eel- ja järelküsitlusel ( $n = 89$ )

### 3.1 Kontaktõppes osalenud õpetajate enesetõhusus

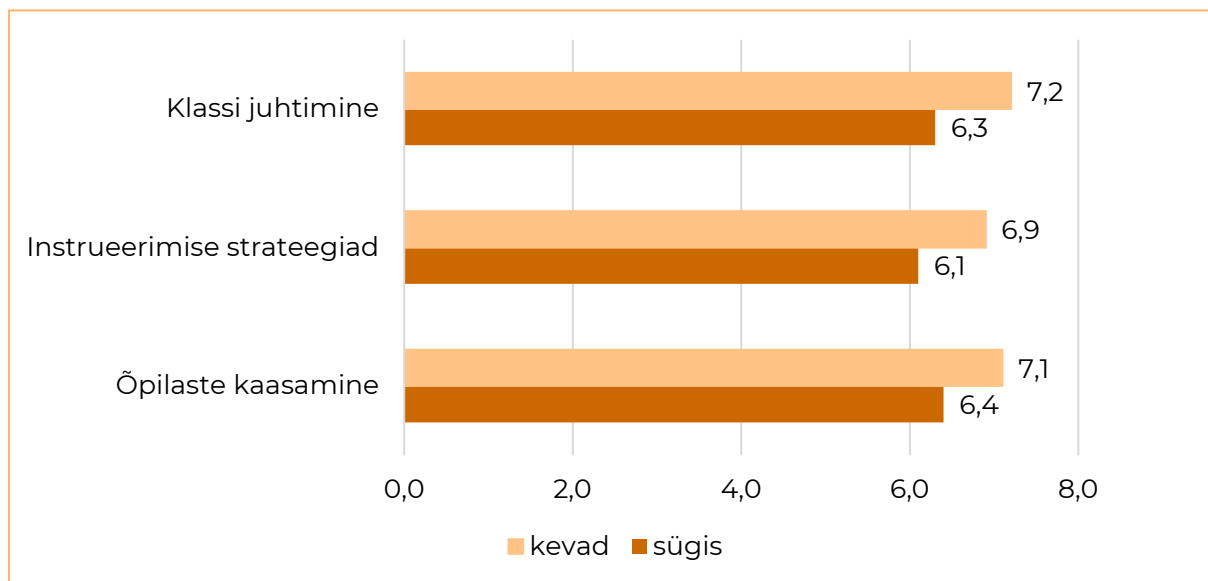
Hinnates eraldi kontaktõppes osalenud õpetajate enesetõhusust, toimus kõigi kolme valdkonna skoori puhul kevadeks statistiliselt oluline positiivse suunaga muutus ( $p < .05$ ) (vt joonis 7). Kõige rohkem muutus instrueerimise strateegiate ja klassi juhtimise skoor (0,8 punkti). Õpilaste kaasamise skoor paranes 0,5 punkti võrra.



**Joonis 7.** Kontaktõppes osalenud õpetajate enesetõhususe alavaldkondade skoorid eel- ja järelküsitlusel ( $n = 49$ )

### 3.2 E-kursusel osalenud õpetajate enesetõhusus

Hinnates eraldi iseseisvalt läbitaval e-kursusel osalenud õpetajate enesetõhusust, toimus samuti kõigi kolme valdkonna skoori puhul kevadeks statistiliselt oluline positiivse suunaga muutus ( $p < .05$ ) (vt joonis 8). Kõige rohkem muutus klassi juhtimise skoor (0,9 punkti). Instrueerimise strateegia skoor paranes 0,8 punkti võrra ning õpilaste kaasamise skoor 0,7 punkti võrra.

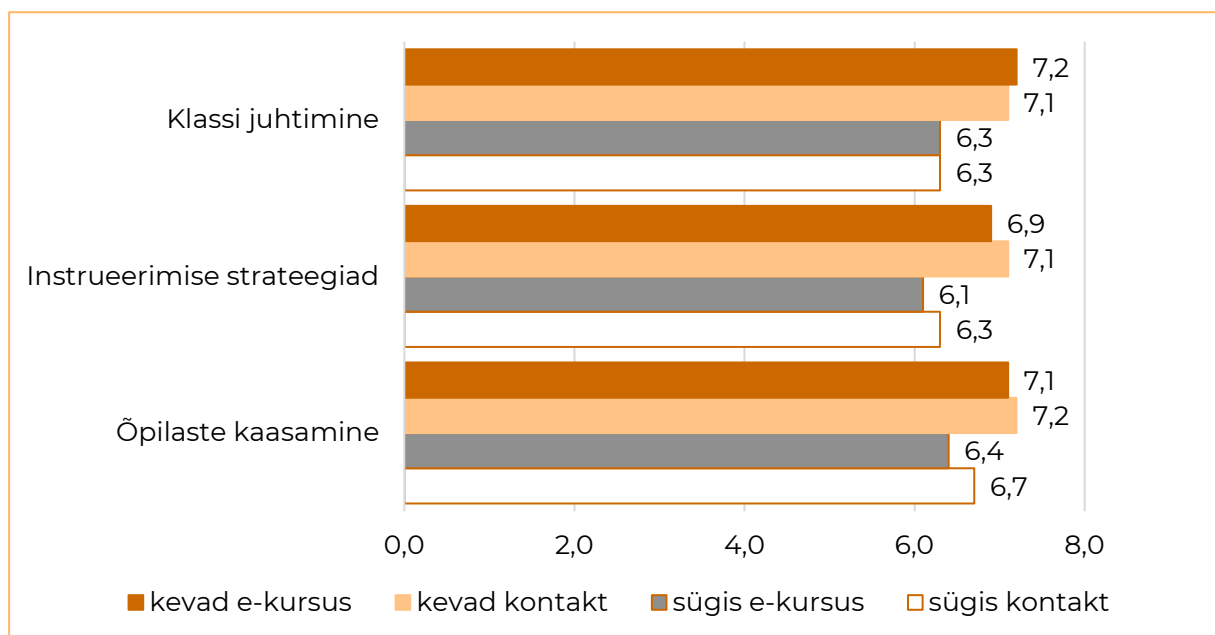


**Joonis 8.** E-kursusel osalenud õpetajate enesetõhususe alavaldkondade skoorid eel- ja järelküsitlusel (n = 40)

### 3.3 Õpetajate enesetõhususe võrdlus

Kui võrrelda kontaktõppes ja e-kursusel osalenud õpetajate enesetõhusust, siis võis mõlema grupi puhul täheldada samasuunalist positiivset muutust (vt joonis 9). Kontaktõppes osalenud õpetajatel oli eelhindamise tulemuste põhjal mõnevõrra suurem enesetõhusus, kuid mõlemas grupis paranesid kevadeks skoorid ning järelhindamise tulemused olid gruppides üsna sarnased.

Saadud tulemuste põhjal võib järeldada, et mõlema õpetajate grupi puhul paranes kevadeks, st peale VEPA meetodika väljaõppe õppeaastat enesekohane enesetõhusus. Kuigi muutuste suurus võis alavaldkonniti mõnevõrra erineda, ei olnud muutuste erinevus kahe grupi vahel statistiliselt oluline.



**Joonis 9.** Kontaktõppes ja e-kursusel osalenud õpetajate enesetõhususe alavaldkondade skooride võrdlus eel- ja järelküsitlusel (n = 89)

## 4 Õpilaste tugevused ja raskused

Õpetajatel paluti 2024. aasta sügisel VEPA metoodika väljaõppega alustades ning seejärel 2025. aasta kevadel täita iga enda klassi lapsevanema nõusoleku saanud õpilase kohta tugevuste ja raskuste hindamise küsimustik. Tegemist on rahvusvaheliselt kasutatava valideeritud instrumendiga (*strengths and difficulties questionnaire*<sup>1</sup>).

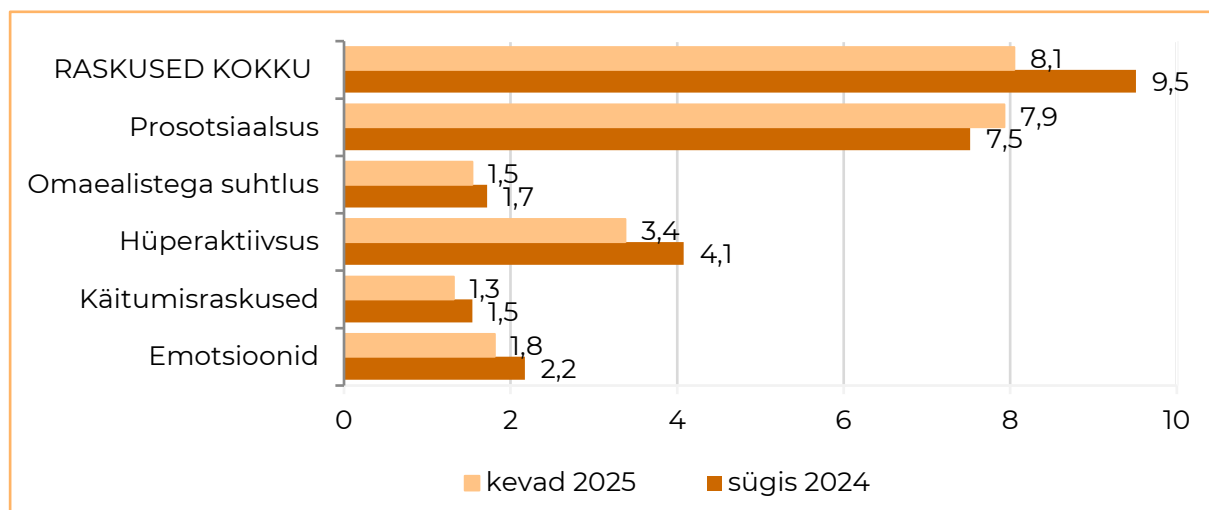
VEPA metoodika kasutamise tulemusi hinnati küsimustiku versiooni abil, mis on mõeldud õpetajatele täitmiseks 4–17-aastaste laste kohta. Küsimustikus on 25 õpilase käitumist puudutavat väidet, mida hinnatakse 3 palli skaalal – kas väide on õpetaja arvates kindlasti õige, osaliselt õige või vale. Eel- ja järelküsitluse tulemused esitati 531 õpilase kohta.

Tugevuste ja raskuste küsimustiku 25 väidet jagunevad viieks alavaldkonnaks, millest igaühe all on viis väidet (vt lisa 2). Neist valdkondadest neli on seotud raskustega (käitumise, hüperaktiivsuse, emotsionaalsuse ja eakaaslastega suhtlemise raskustega), moodustades kokku 20 väidet. Ülejäänud viis väidet mõõdavad prosotsiaalset käitumist (tugevusi). Alavaldkondade skooride tasemed kategoriseeritakse omakorda kolme tasemega: keskpärane, veidi kõrge või kõrge.

Iga valdkonna puhul arvutati viie väite keskmine skoor (vahemikus 0–10) ning raskustega seotud valdkondade tulemused liideti kokku raskuste koondskooriks (vahemikus 0–40). Raskuste suurem skoor iseloomustab suuremaid muresid. Prosotsiaalsuse puhul tähendab aga suurem skoor lapse suuremat hoolivust, abivalmidust ja kaastundlikkust. Skooride statistilise olulisuse hindamiseks kasutati t-testi.

### Tugevused ja raskused (mõlemas koolitusvormis osalenud õpetajate õpilaste puhul)

Kõigis alavaldkondades paranesid skoorid kevadeks statistiliselt olulisel määral. Raskustega seotud alavaldkondades oli suurim hüperaktiivsusega seotud skoor (vt joonis 10). Selles alavaldkonnas toimus kevadeks ka suurim paranemine – keskmine skoor kahanes 0,7 punkti võrra. Teiste raskuste alavaldkondade puhul toimus samuti paranemine, kuid muutus oli mõnevõrra väiksem. Prosotsiaalsuse skoor paranes kevadeks 0,4 punkti võrra.

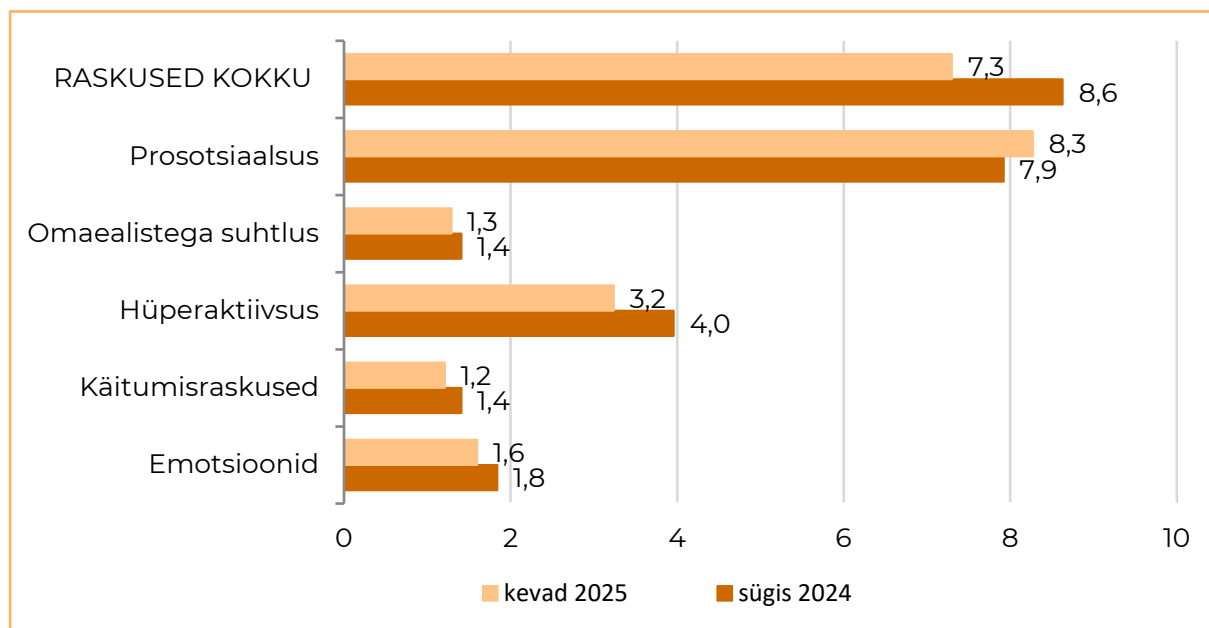


**Joonis 10.** Tugevuste ja raskuste küsimustiku skoorid eel- ja järelküsitlusel (n = 531)

<sup>1</sup> Goodman, R. (2001). Psychometric properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40. 1337–1345.

## 4.1 Kontaktõppes osalenud õpetajate õpilaste tugevused ja raskused

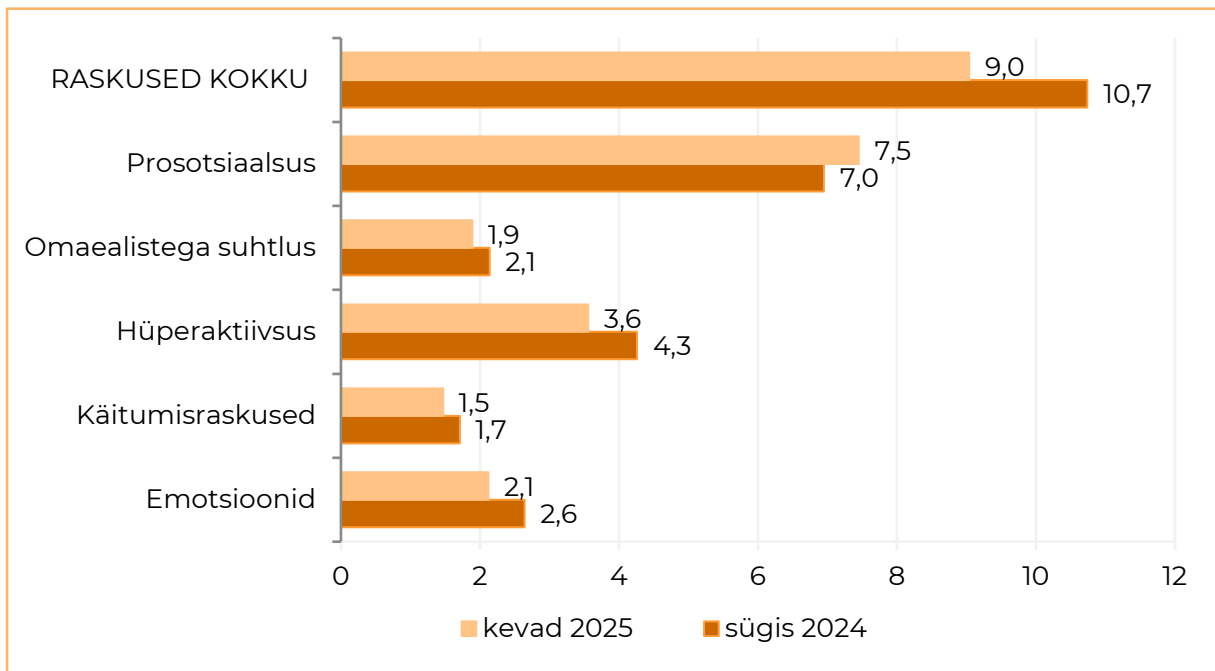
Õpilasi, kelle õpetaja läbis VEPA metoodika väljaõppe kontaktõppe vormis, oli 309. Vaadates nende õpilaste tugevusi ja raskuseid, toimus samuti iga alavaldkonna skoori puhul kevadeks positiivne muutus (vt joonis 11). Kõikides alavaldkondades (v.a omaealistega suhtlemise raskused) toimus kevadeks statistiliselt oluline muutus. Kõige rohkem muutus hüperaktiivsuse skoor, paranes 0,8 punkti võrra, ja kõige vähem muutus omaealistega suhtluse skoor, paranes vaid 0,1 punkti võrra. Prosotsiaalsuse skoor paranes kevadeks 0,4 punkti võrra.



**Joonis 11.** Kontaktõppes osalenud õpetajate õpilaste tugevuste ja raskuste küsimustiku skoorid eel- ja järelküsitlusel (n = 309)

## 4.2 E-kursusel osalenud õpetajate õpilaste tugevused ja raskused

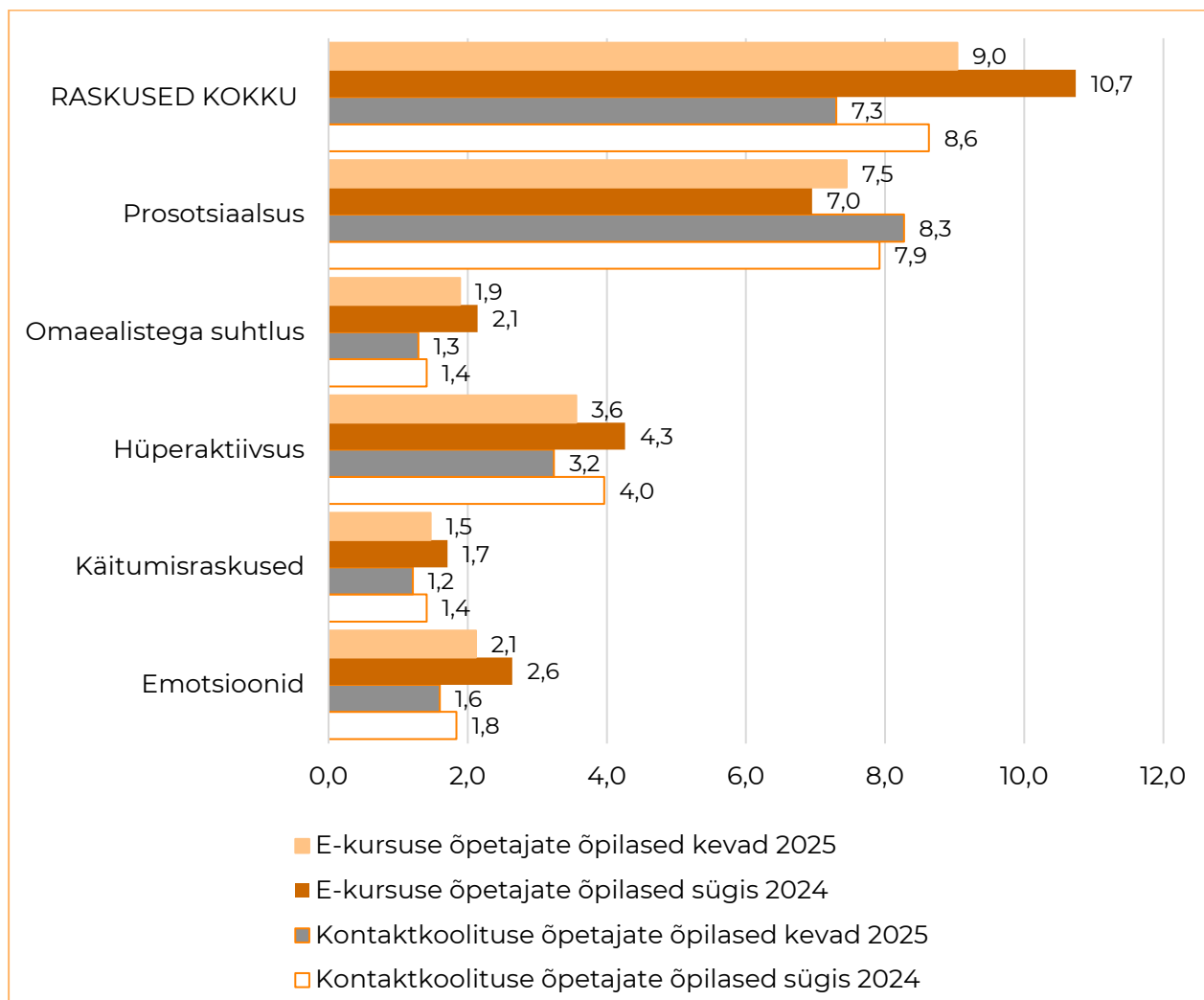
Õpilasi, kelle õpetaja läbis VEPA metoodika väljaõppe e-kursuse vahendusel, oli 222. Kui vaadata eraldi nende õpilaste tugevusi ja raskusi, toimus samuti iga alavaldkonna skoori puhul kevadeks positiivne muutus (vt joonis 12). Kõikides alavaldkondades (v.a käitumisega seotud raskused) toimus kevadeks statistiliselt oluline muutus. Kõige rohkem muutus hüperaktiivsuse skoor, paranes 0,7 punkti võrra, ja kõige vähem muutus käitumisraskuste skoor, paranes 0,2 punkti võrra. Prosotsiaalsuse skoor paranes kevadeks 0,5 punkti võrra.



**Joonis 12.** E-kursusel osalenud õpetajate õpilaste tugevuste ja raskuste küsimustiku skoorid eel- ja järelküsitlusel (n = 222)

## 4.3 Õpilaste tugevuste ja raskuste võrdlus

Kui võrrelda e-kursuse ja kontaktõppe läbinud õpetajate grupi õpilaste tugevuste ja raskustega seotud tulemusi, toimus mõlema grupi puhul muutus samas suunas: kevadeks vähenesid kõikide raskuste alavaldkondade keskmised skoorid ning suurenes prosotsiaalsus (vt joonis 13). Oluline on rõhutada, et e-kursuse ja kontaktõppe õpetajate õpilaste algne tase oli erinev. E-kursusel osalenud õpetajate õpilastel olid sügisel kõik raskuste skoorid kõrgemad ja prosotsiaalsuse skoor madalam kui kontaktkoolituse õpetajate õpilastel. Tulemused näitavad, et e-kursusel osalenud õpetajate õpilaste puhul toimus enamikus alavaldkondades suurem muutus raskuste vähenemise ja prosotsiaalsuse suurenemise valdkonnas. Siinkohal on aga oluline märkida, et vaatamata suuremale muutusele jäid e-kursuse õpetajate õpilaste raskuste koguskoorid kevadeks kontaktkoolituse õpetajate õpilastest endiselt kõrgemaks.



**Joonis 13.** Kontaktoõppes ja e-kursusel osalenud õpetajate õpilaste tugevuste ja raskuste küsimustiku skoorid eel- ja järelküsitlusel (n = 531)

## 5 Intervjuud e-kursusel osalenud õpetajatega

Selleks, et paremini mõista, milline oli e-kursuse vahendusel väljaõppes osalenud õpetajate kasutajakogemus, viidi läbi intervjuud. Intervjuule kutsuti e-kirja teel kuni kümme vabatahtlikult nõustunud õpetajat. Korraldati kuus individuaalintervjuud ning üks grüpiintervjuu, viimases osales kolm sama kooli õpetajat. Kokku osales üheksa õpetajat. Intervjuud toimusid veebruaris ja märtsis 2025 ning need viidi läbi veebis (Zoomi või Teamsi keskkonnas). Intervjuudes osalesid õpetajad, kes läbisid väljaõppe täies mahus ning omandasid teoreetilised teadmised VEPA iseseisvalt läbitava e-kursuse vahendusel.

Osaleti vabatahtlikult, olles eelnevalt tutvunud intervjuu eesmägi ja korraldusega. Intervjuud viisid läbi Tervise Arengu Instituudi töötajad Pille Prey, Tiia Pertel ja Saara Reete Tamminen.

### Intervjuude eesmärk

- Mõista e-kursusel osalenud õpetajate kasutajakogemust ja rahulolu e-kursusega.
- Uurida, kuidas toetas e-kursuse keskkond ja materjalid VEPA metoodika iseseisvalt omandamist.
- Välja selgitada õpetajate edasised ettepanekud e-kursuse kohta.

### Järgnevalt käsitletakse intervjuude analüüsi tulemusi kolme teema alusel.

1. E-kursusega seotud kasutajakogemus ja rahulolu
2. E-kursuse keskkond ja materjalid
3. Ettepanekud e-kursuse kohta

## 5.1 E-kursusega seotud kasutajakogemus ja rahulolu

Osalejate hinnangul võimaldas e-kursuse vahendusel metoodika omandamine paindlikkust – planeerida ise oma aega ja tulla pidevalt õpitu juurde tagasi – ning toetas pere- ja tööelu tasakaalu. Samuti oli osalemine mugavam neile, kes ei ela koolituskohtade (Tallinn ja Tartu) läheduses. Oluline oli aga iseenda motiveerimine, sest kursust läbiti üksi, ilma teiste õppijate toeta, ning kuna kohustuslikku kohal käimist ei olnud, võis tekkida inimlik laiskus ja õppimise edasilükkamine.

*E-kursusel ei olnud otseselt sellist ajalist piirangut, et näiteks nädala jooksul pead selle peatüki omandama. Kui tahtsin, võisin kasvõi kogu kursuse ühe korraga läbi kuulata.*

*Võisin mingil hetkel panna ka stopi, näiteks kui tahtsin mingit varasemat asja veel üle vaadata, siis ma sain selle juurde tagasi minna ... Minu arust oli see väga suur eelis võrreldes sellega, kui oleks kohapeal käinud. Ma ei ole ka Tallinna inimene, seega jäi sõitmine ära, see on kindlasti väga suur eelis.*

*Minu jaoks oli see ülimeeldiv kogemus, et ma sellise võimalus sain, just see võimaldas minul omas tempos õppida. Teinekord ma võtsingi selle kursuse hoopis öhtul peale tööpäeva lahti ja hakkasin mõtlema, kuidas hommikul midagi teisiti teha.*

*Mulle just sobis see, et ma sain tööl edasi käia ja kursust seal kõrval siis omale sobival ajal läbida. Mulle see veebikursuse vorm tõesti meeldib, et ei pea kuhugi sõitma ega kohale minema, koolist ei pea puuduma ja mind ei pea asendama.*

*Vahepeal oli raskusi ajavõtmisega, ikka inimlik laiskus tuli peale ja lükkasid edasi, kuna sai ju lükata, ei olnud vaja kindaks kuupäevaks kuskile kohale minna.*

## 5.2 E-kursuse keskkond ja materjalid

E-kursuse keskkonna, sisu ja ülesehitusega jäid osalejad rahule. Esile toodi keskkonna lihtsat ja loogilist ülesehitust, mis muudab selle kergesti kasutatavaks õpetajale, kes ei tunne end arvutis nii kindlalt. Positiivse aspektina hinnati kursuse materjalide mitmekesisust.

*Mulle meeldis väga kursuse ülesehitus ja näitlikud videod. Mul on materjal, mida lugeda, kui ma seal tahan, ja samas on ka väikene test.*

*See ei ole selline ülipeen õppekeskkond, et ma ei tea, kust kohast midagi leian, ja kogu materjal on eestikeelne. Kõik vajaliku leidsin ilusti üles, näiteks videod ja ülesanded. Minule väga meeldis see keskkond.*

*See oli visuaalselt hästi nauditav, ei olnud mingi igav slaidi-show.*

*Kõik on hästi leitav isegi vanemale õpetajale, kes ei tunne ennast arvutis koduselt. Keskkond on tehtud suhteliselt lihtne, seal ei ole eriti midagi keerulist.*

Osalejate hinnangul pakkusid e-kursuse õppevideod õpetajatele praktilist, inspireerivat ja korduskasutatavat sisu. Toodi esile videote abistavat rolli metoodika teoreetilisel omandamisel ja ka VEPA-elementide praktilisel kasutuselevõtul tundides. Ainsa kriitilise märkuse või mõtlemiskohana tõsteti esile, et videod olid loodud ideaalsetes klassiolukordades, mis ei pruugi VEPA metoodika kasutamise alustamisel tegelikku olukorda kajastada.

*Kui mingit elementi õppevideos tutvustati, siis ma iga kord mõtlesin, et nende laste peal pole midagi näidata, neil pole mingit VEPA-t vaja, aga samas olid need videod väga head, et näidata, kuidas see siis ikkagi päriselus peaks käima.*

*Videod, mis sinna vahele iga teema juurde näidati, need on väga inspireerivad.*

*Mulle meeldisid väga ka need praktilised videod klassiruumist, mis toetasid teooriat.*

*Enne kui ma läksin tundi mingit elementi tutvustama, võtsin selle kohta video sealt lahti ja vaatasin selle uuesti üle.*

E-kursuse keskkonnas oli õppijate jaoks digitaalne töövihik õpitu kinnistamiseks. Mõned osalejad tõid välja, et kuigi töövihik oli veebis täidetav, eelistasid nad selle välja printida. Osalejad pidasid töövihikut õppimist toetavaks.

*Töövihiku printisin välja ja täitsin seda samal ajal, kui videotes öeldi, et nüüd ava see lehekülg.*

*Mulle ei meeldi arvutist asju lugeda üldse. Printisin töövihiku endale ikkagi paberkandjale – mulle meeldis niimoodi palju rohkem.*

*Kursusel ei olnud väga palju töövihiku ülesandeid, need olid nagu toetavaks materjaliks.*

Osalejad tõid välja, et e-kursuse keskkonnas olnud samm-sammuline juhend oli õpetajatele teada, aga nad kasutasid seda vähe või muutsid selle ajaraamistikku. Osalejad lähtusid metoodika kasutamisel eelkõige enda klassist ja pigem võtsid selle oma õppimise tempole vastavalt kasutusele.

*Samm-sammuline juhend – ma hakkan praegu mõtlema, ma ei kasutanud seda vist üldse.*

*Selle samm-sammulise juhendi leidsin millalgi üles küll, aga pean küll ausalt ütleva, et mina niimoodi neid nädalaid küll ei järginud, nagu on selles juhendis.*

*See juhend tundus nii aeglane.*

*Ma küll järgisin seda, aga vaatasin ikkagi ka oma klassi pealt, kui ruttu nad tulevad minuga kaasa.*

## 5.3 Ettepanekud e-kursuse kohta

Osalejatelt küsiti, milliseid täiendusi nad soovitaksid VEPA e-kursusele lisada või mida muuta. Õpetajad tunnetasid vajadust sotsiaalse toe ja kolleegidega suhtluse järele, mis jäi iseseisvalt läbitava e-kursuse vormis puudu. Peamine ettepanek oli lisada e-kursusele võimalus vahetada vabatahtlikkuse alusel kogemusi või luua kontakte. Sellistel kohtumistel saaksid osalejad omavahel reflekteerida, ja kogemusi jagada ning esitada küsimusi VEPA metoodika kasutamise kohta.

*Võib olla võiksid olla ka sellised, et e-kursus küll, aga et me saaksime kõik nende e-õppijatega näiteks kuskil kokku, et saaks arutada või kuidas meie oleme teinud või kuidas kellelgi on läinud või kas on olnud muresid ning kuidas üksteist toetada.*

*Esimene kord võiks veebis kohtuda kõik e-kursusel osalejad, et üksteise nägusid näha. Võib-olla on mul mõni tuttav õpetaja kursusel hoopis või tean kedagi teisest koolist. Paljud õpetajad tunnevad üksteist üle Eesti ja nii tore oleks vaadata, kes veel osaleb.*

*Pakkuda välja lihtsalt mingi võimalus, et iga kuu, näiteks e-kursuse ajal, me saame ikkagi korra kokku ja vahetame kogemusi – kes soovib, osaleb, kes ei soovi, ei osale.*

# Lisad

## Lisa 1. Õpetaja enesetõhususe küsimustiku alavaldkondade jaotus

Õpilaste kaasamine

### Kui palju Teie saate teha, et...

- jõuda kõige raskemate õpilasteni?
- aidata õpilastel kriitiliselt mõelda?
- motiveerida õppetööst vähe huvitatud õpilasi?
- õpilased usuksid, et nad võivad koolitööga hästi hakkama saada?
- aidata õpilastel väärtustada õppimist?
- soodustada õpilaste loovust?
- aidata maha jääval õpilasel õpitust paremini aru saada?
- toetada peresid aitamaks nende lastel koolist hästi hakkama saada?

Juhendamise strateegiad

### Kui hästi Te suudate...

- vastata õpilaste esitatud rasketele küsimustele?
- rakendada tunnis erinevaid strateegiaid?
- pakkuda jõukohaseid väljakutseid väga võimekatele õpilastele?

### Millisel määral Te suudate...

- hinnata, kui hästi on õpilased Teie poolt õpetatust aru saanud?
- sõnastada õpilaste jaoks häid küsimusi?
- esitada õpilastele alternatiivseid selgitusi või näiteid, kui õpilastel on arusaamisega raskusi?

### Kui palju Teie...

- saate teha, et kohanda oma tunde erinevate õpilaste jaoks sobivale tasemele?
- kasutada erinevaid hindamisstrateegiaid?

Klassi juhtimine

### Kui hästi Te suudate...

- kehtestada töökorralduse, et tegevused kulgeksid ladusalt?
- korraldada tunnitööd, et see arvestaks igat õpilaste rühma?
- tagada, et mõned probleemsed õpilased ei rikuks tervet tundi?
- reageerida trotslikult käituvatele õpilastele?

### Kui palju Te saate teha selleks, et...

- ohjata õpilaste segavat käitumist tunnis?
- õpilased järgiksid tunni reegleid?
- rahustada teisi segavat õpilast?

### Kui hästi Te suudate kehtestada töökorralduse, et...

- tegevused tunnis kulgeksid ladusalt?

## Lisa 2. Õpilaste tugevuste ja raskuste küsimustiku alavaldkondade jaotus

Käitumisega seotud raskused

- Sageli esineb jonni- või vihahooge
- Üldiselt sõnakuulelik, täidab täiskasvanu korraldusi
- Kakleb sageli teiste lastega või kiusab neid
- Sageli valetab või teeb sohki
- Varastab kodust, koolist või mujalt

Hüperaktiivsusega seotud raskused

- Püsimatu, üliaktiivne, ei suuda pikalt paigal püsida
- Pidevalt nihelev või väänlev
- Laseb ennast kergesti häirida, tähelepanu hajub kiiresti
- Mõtleb enne tegutsemist asjad läbi
- Viib ülesande lõpuni, hea tähelepanuvõimega

Emotsionaalsed raskused

- Kaebab sageli pea- ja kõhuvalude ning iivelduse üle
- Muretseb asjade pärast, tundub sageli murelik
- Sageli õnnetu, nukrameelne või nutu äärel
- Uutes olukordades ärev või klammerdub, kaotab kergesti enesekindluse
- Palju hirme, kartlik

Eakaaslastega suhtlemise raskused

- Pigem omaette hoidev, tavatseb üksi mängida
- Tal on vähemalt üks hea sõber
- Üldiselt meeldib teistele lastele
- Teised lapsed narrivad või kiusavad teda
- Saab paremini läbi täiskasvanutega kui omavanustega

Prosotsiaalsus

- Hoolib teiste inimeste tunnetest
- Jagab meeleldi oma asju (maiustusi, mänguasju, pliiatseid jne) teistega
- Abivalmis, kui keegi on viga saanud, endast väljas või tunneb end halvasti
- Väiksemate laste vastu lahke
- Aitab sageli teisi (nt vanemaid, õpetajaid, teisi lapsi)

