

TARTU ÜLIKOOL  
Pärnu kolledž  
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Kätlin Rattasep

**ALLA ÜHEAASTASTE LASTE EMADE  
HINNANGUD OMA NUTISEADMETE  
KASUTAMISHARJUMUSTELE**

Lõputöö

Juhendaja: Anu Aunapuu, MA

Pärnu 2017

Soovitan suunata kaitsmisele .....  
(juhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud "...“ ..... a.

TÜ Pärnu kolledži sotsiaaltöö korralduse osakonna juhataja Anne Rähn.

.....  
(osakonna juhataja allkiri)

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....  
Kätlin Rattasep

# SISUKORD

Sissejuhatus .....	4
1. Teoreetiline ülevaade imiku vajadustest ning nutiseadmetest häiritud vanematest.....	7
1.1. Nutiseadmetega seotud mõisted ning ülevaade nende kasutamisest.....	7
1.2. Ülevaade alla üheaastaste laste arengust ning vajadustest .....	11
1.3. Nutiseadmete kasutamine lapsevanemate seas .....	14
1.4. Väikelapsed nutiseadmete kasutajatena .....	16
2. Uuring alla üheaastaste laste emade nutiseadmete kasutamisharjumuste kohta.....	19
2.1. Uuringu metoodika, valim ja läbiviimine .....	19
2.2. Uurimistulemused .....	21
2.3. Järeldused, ettepanekud ja arutelu.....	31
Kokkuvõte .....	34
Viidatud allikad.....	37
Lisad .....	42
Lisa 1. Küsimustik .....	42
Summary .....	46

## SISSEJUHATUS

Nutiseadmed, mille hulka kuuluvad nutitelefonid ning tahvelarvutid, on iga aastaga järjest rohkem levinud ning neid kasutatakse igapäevaselt. Noorte (vanus 16 – 29) seas on nutiseadmete kasutamine kõige rohkem levinud.

Nutiseadmeid kasutatakse väga mitmeotstarbeliselt – suhtlemiseks, uudiste lugemiseks, aja veetmiseks jne. Kuigi nad on väga head silmaringi avardamiseks, kiireks suhtlemisvõimaluseks või millekski muuks, selgub, et neil on ka negatiivset mõju inimeste eludele. Näiteks on üha rohkem tekkinud probleemiks nutisõltuvus, mida kajastatakse meedias ning sotsiaalteadlased on hakanud seda teemat rohkem uurima.

Nutiseadmete kasutamine mõjutab ka lapsevanemlust, põhjustades olukorda, kus vanema tähelepanu on tihti nutiseadmes ning lapsed jäävad tähelepanuta. See aga võib olla tõsiseks riskiks lapsele ohtu sattuda. Lisaks sellele näitavad uuringud, et väikelaps vajab emaga pidevat silmsidet, vahetut kontakti ning pidevat tähelepanu, et tekiks tugev side lapse ja vanema vahel. Siinkohal võib aga nutiseadme kasutamine olla segavaks faktoriks ning probleemiks loomaks tugevat sidet ema ja lapse vahel. Selle varase seotussuhte puudumisel ema ja lapse vahel võib aga olla väga tõsiseid tagajärgi – nimelt võib see mõjutada lapse arengut.

Lapsevanemad, kes kasutavad ise nutiseadmeid, näitavad ka oma lastele nendes üha enam erinevaid programme, mängu ja äppe. See tuleneb paljuski ka meediatööstuse sõnumist, et need programmid on lastele harivad ja arendavad. Reklaamivad, et tänu nendele õpib laps kiiremini rääkima, tähti ja värve tundma ja nii edasi. Lastearstid sellega aga täielikult samal nõul ei ole.

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on välja selgitada alla üheaastaste laste emade hinnangud oma nutiseadmete kasutamisharjumustele ja selle mõju laste eest hoolitsemisele. Töö eesmärgist lähtuvalt püstitati järgmised uurimisküsimused:

- Millised on alla üheaastaste laste emade hinnangud oma nutiseadmete kasutamisharjumustele?
- Kuidas hindavad uuringus osalevad emad seost nutiseadmete kasutamise ja lapsega tegelemise vahel?

Eesmärgi täitmiseks püstitati järgmised uurimisülesanded:

- selgitada välja, mil määral kasutatakse nutiseadmeid maailmas, Euroopas ning Eestis;
- anda ülevaade lapse vajadustest ja arengust imikueas (0–2 aastat);
- tuua välja emade nutiseadmete kasutamisharjumused ning nende mõju lastele;
- planeerida uurimus alla üheaastaste laste emade seas, küsides nende nutiseadmete kasutamisharjumuste ja selle mõju kohta laste eest hoolitsemisele;
- viia läbi küsitlus ning analüüsida andmeid, koostades selgitavaid ja võrdlevaid jooniseid;
- koostada kokkuvõtte uurimusest, kirjeldada ja võrrelda tulemusi, teha järeldusi, pakkuda ettepanekuid.

Uurimisülesannete lahendamiseks tutvutakse vajalike kirjandusteoste, teadusartiklite, teiste lõputööde ning eelnevate uuringutega nii eesti– kui ka inglise keeles ning koostatakse teoreetiline taust. Materjali otsitakse suures osas Tartu Ülikooli elektroonsest raamatukogust, lisaks kasutatakse paari eesti keelset raamatut, mis kajastavad lapse arengut ning selle teooriaid.

Töö koosneb kahest peatükist, mis on jaotatud alapeatükkideks. Esimeses osas on antud ülevaade nutiseadmetest ning nende kasutamisest maailmas, Euroopas ja Eestis. Lisaks on kirjeldatud alla üheaastaste laste vajadusi ning arengut. Kolmandas alapeatükis tuuakse välja nutiseadmete kasutamine lapsevanemate seas ning kirjeldatakse väikelapsi nutiseadmete kasutajatena.

Töö teine – empiiriline osa keskendub Facebooki grupi „Juuni beebid 2016“ kuulunud emade seas läbi viidud uuringule. Esimeses alapeatükis antakse ülevaade valimist, uuringu metoodikast, küsitluse läbiviimisest ning teises alapeatükis analüüsitakse saadud tulemusi, koostades informatiivseid ja võrdlevaid jooniseid. Saadud tulemusi kõrvutatakse töö teooria osaga ning tuuakse tulenevalt saadud tulemustest välja järeldused ning ettepanekud uuringus osalenud emadele.

# **1. TEOREETILINE ÜLEVAADE IMIKU VAJADUSTEST NING NUTISEADMETEST HÄIRITUD VANEMATEST**

## **1.1. Nutiseadmetega seotud mõisted ning ülevaade nende kasutamisest**

Antud töös on sarnaselt 2014. aastal läbiviidud TNS Emor uuringule (2014) käsitletud nutiseadmetena nutitelefone ja tahvelarvuteid. Rossing, Miller, Cecil ja Stamper (2012, lk 2) loevad nutiseadmeks digitaaltehnoogilist väiksemõõtmelist seadet, millel on puuetundlik ekraan ning võrguühenduse võimalus.

Nutitelefoni on mobiiltelefoni ja arvuti võimalusi sisaldav enamasti puuetundliku ekraaniga mobiilne seade ning tahvelarvuti on sülearvuti ja nutitelefoni vahepeale paigutatav seade (TNS Emor, 2014, lk 4). Seda oma suuruse, kasutusmugavuse kui ka võimsuse poolest.

Järgnevalt toob autor välja, kui palju kasutatakse nutiseadmeid (põhiliselt just nutitelefone) üle maailma, seejärel Euroopas ning viimaks ka andmeid Eesti nutiseadmete kasutajate kohta. Lisaks kirjeldab tuginedes erinevatele allikatele ka mõiste „nutisõltuvus“ olemust.

Ericssoni 2016. aasta mobiiliraporti andmetel (Ericsson, 2016, lk 2) omab nutitelefoni 3,9 miljardit inimest üle kogu maa. 2015. aastal oli see arv 3,3 miljardit ning 2022. aastaks ennustab Ericsson, et neid omab 6,8 miljardit inimest.

Google'i 2015. aastal läbiviidud uuringust selgub huvitavaid fakte selle kohta, kuidas inimesed kasutavad oma nutitelefone (Google, 2015, lk 3–5):

- 68% nutitelefoniga omavatest inimestest kontrollib oma seadet 15 minuti jooksul pärast ärkamist
- 87% nendest inimestest on nutitelefoni lähedal kogu aeg, nii öösel kui ka päeval
- Keskmine inimene kontrollib oma telefoni 150 korda päeva jooksul ning kulutab 177 minutit päevas seda kasutades
- 91% nutitelefoniga kasutajatest katkestab oma tegevuse, et uurida seadmest infot äkkmõtte korral

Interneti ja nutitelefoniga omamine on seotud ka üldise riigi jõukusega. Varasematel aastatel läbi viidud uuringud erinevates riikides (Pew Research Center, 2016, lk 5–6) näitavad, et kõrgema hariduse ja suurema sissetulekuga inimestel on suurem tõenäosus kasutada internetti või omada nutitelefoni kui madalama sissetuleku ja haridusega inimestel. See on tõestatud nii arenenud kui ka arengumaades. Järgnevas tabelis 1 on näitena toodud kaheksa riigi nutitelefonide omamine liigitatuna vanuse, haridustaseme ja sissetulekute järgi.

**Tabel 1.** Nutitelefonide omamine täiskasvanute seas

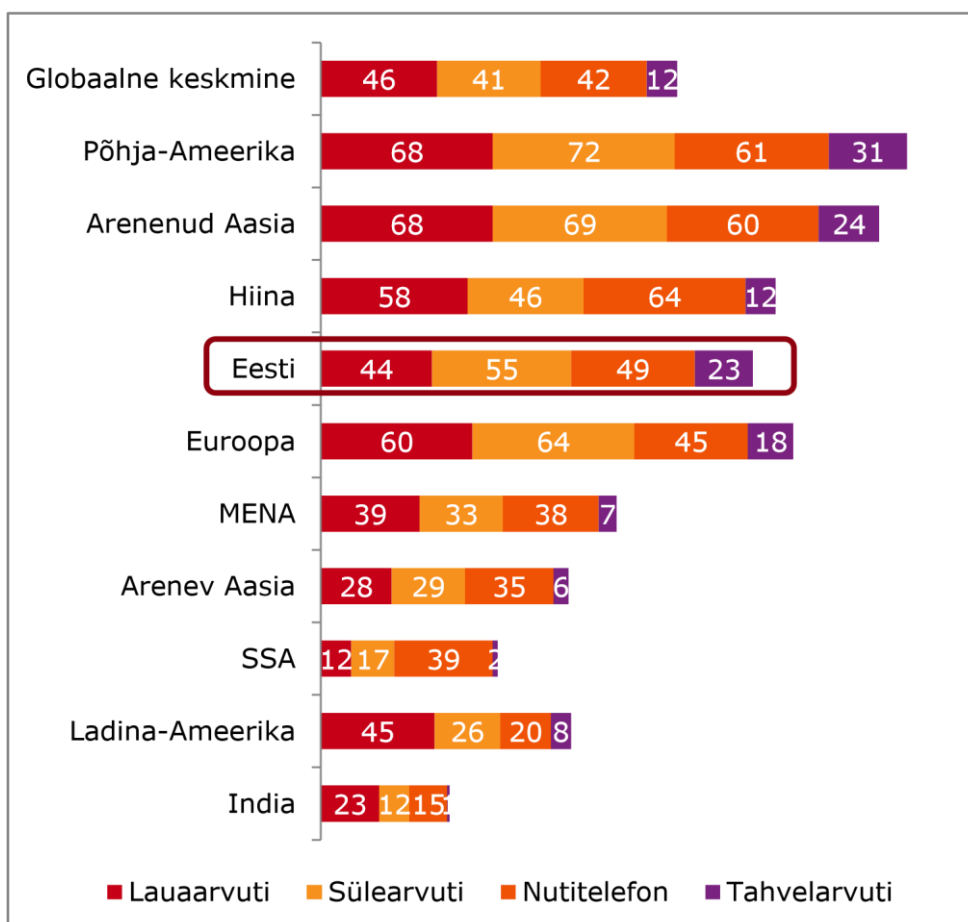
	<b>18-34 a</b>	<b>35+ a</b>	<b>Madalam haridus</b>	<b>Kõrgem haridus</b>	<b>Väiksem sissetulek</b>	<b>Suurem sissetulek</b>	<b>Kokku (% rahvastikust, kes omab nutitelefoni)</b>
<b>Lõuna- Korea</b>	100%	83%	80%	95%	79%	95%	88%
<b>Austraalia</b>	95%	70%	67%	85%	62%	88%	77%
<b>Iisrael</b>	87%	67%	68%	80%	63%	83%	74%
<b>Ameerika Ühendriigid</b>	92%	65%	59%	81%	64%	84%	72%
<b>Hispaania</b>	91%	64%	63%	85%	63%	81%	71%
<b>Venemaa</b>	76%	29%	-	-	25%	53%	45%
<b>Poola</b>	75%	25%	12%	47%	27%	52%	41%
<b>Uganda</b>	6%	2%	-	-	3%	6%	4%

Allikas: Pew Research Center, 2016; autori koostatud

Tabelist 1 selgub, et enim omavad nutitelefoni kõikides riikides nooremad inimesed, vanusevahemikus 18–34 aastat. Näiteks Lõuna-Koreas on kõigil selles vanuses olevatel noortel nutitelefoni ning kokku terve riigi peale omab nutitelefoni 88% rahvastikust. Samas vanuses 35 ja enam aastat on seal riigis nutitelefoni 83%-l. Kõige vähem omatakse nutitelefone Ugandas, kus terve riigi rahvastikust on nutitelefoni 4% inimestel.

Eesti naaberriigis Venemaal on näiteks nutitelefoni 45% rahvastikust. Tabelist selgub ka, kuidas haridustase ning sissetuleku suurus mõjutab nutitelefoni omamist (Pew Research Center, 2016). Kõrgemalt haritud ning suurema sissetulekuga inimesed omavad nutitelefone rohkem kui madalama haridusega või väiksema sissetulekuga inimesed.

Interneti kasutatakse väga erinevatel põhjustel, millest kolm põhilist suunda on suhtlemine, meelelahutus ning töö või kooliga seotud toimingud (Kuus, 2014, lk 4). Euroopas on samuti nutitelefoni omamine ja kasutamine üha levinum. 2015. aasta andmetel omas nutitelefoni 550 miljonit Euroopa inimest ning siis ennustati aastaks 2021, et see arv suureneb veel 10%, arvuni 880 miljonit (Ericsson, 2015, lk 2). Igapäevaselt veetsid 2015. aastal Euroopas nutitelefoni interneti kasutades aega 16–24 aastased noored 168 minutit päevas, mis teeb peaaegu kolm tundi. 25–34 aastaste seas oli minutite arv 126 ning 35–44 aastaste seas 78 minutit (Eurostat, 2015, lk 196).

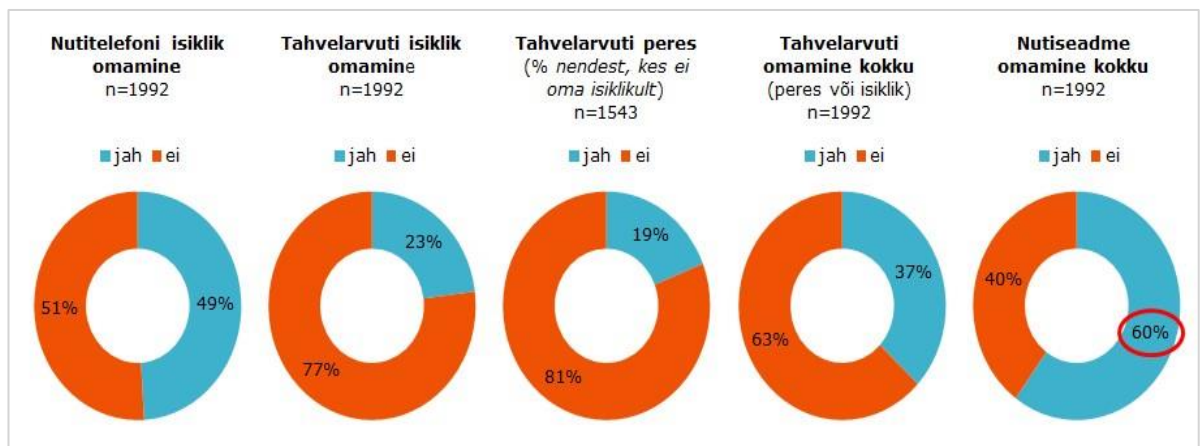


**Joonis 1.** Nutiseadmete omamine maailmas (%) (TNS Emor, 2014, lk 6)

Nutiseadmed, mille hulka kuuluvad nutitelefoniid ning tahvelarvutid on iga aastaga järjest rohkem levinud ka Eestis (Eurostat, 2015, lk 194) ning neid kasutatakse igapäevaselt. Sarnaselt muu maailmaga on ka Eestis noorte (vanus 16–29) seas nutiseadmete kasutamine kõige rohkem levinud (Statistikaamet, 2016, lk 354). Joonisel 1 on võrreldud Eesti nutiseadmete kasutajate arvu muu maailmaga.

Kõige enam nutiseadmete kasutajaid on Tallinnas ja Põhja-Eesti regioonis, kus on ka elanike sissetulekud suuremad ning paremad võimalused endale seadmeid soetada. TNS Emor (2014) uuringu järgi on selgelt näha, kuidas nendel vastajatel, kes teenivad kuus juba 1000 eurot neto või enam, on nutiseade olemas 83%-l.

Nutiseadmeid omab ja/või kasutab 60% Eesti elanikkonnast vanuses kuus ja enam aastat, mis teeb arvuliselt 733000 sihtrühma kuuluvat inimest (TNS Emor, 2014, lk 4). Nutitelefone omatakse ja kasutatakse tahvelarvutitest rohkem. Nutitelefone omab isiklikult 49% ning tahvelarvutit 23% uuringus osalenud rahvastikust. Nutiseadmete omamine on protsentuaalselt toodud joonisel 2.



**Joonis 2.** Nutiseadmete omamine (% kogu 6+ elanikkonnast) (TNS Emor, 2014, lk 4)

Vastupidiselt elektroonika tootjate entusiasmile digiseadmete laialdasele kasutamisele, pakub sotsiaalteadlastele see uut suunda uuringuteks, eriti just seadmete liigkasutamise osas (Bian & Leung, 2015, lk 62).

Nutiseadmete kasutamine on lausa nii levinud, et on tekkinud uus mõiste – nutisõltuvus. Nutisõltuvus on impulsi kontrolli häire, mis ei hõlma joovastavat ainet ning on võrreldav hasartmängu sõltuvusega (Park & Lee, 2011, lk 440).

Ericssoni mobiili raport (2016) ennustab aastaks 2022 nutitelefonide arvu 10%-list suurenemist, mis teeb nutitelefoni kasutajateks üle 70% inimestest üle maailma (Ericsson, 2016, lk 2). Nutiseadmete sõltuvusel esineb mõningasi kõrvalnähtusid – ärevus, otsese suhtluse vältimine, kohanemiskasused ning võõrutusnähtud sarnaselt alkoholi ja narkootikumide sõltuvusele. Nutiseadmete sagedase kasutamise tõttu on seda sõltuvust väga raske kontrollida (Cho & Lee, 2017, lk 304).

Tulenevalt eelnevalt välja toodud andmetest nii maailma, Euroopa kui ka Eesti kohta, võib väita, et nutiseadmete kasutamine on üsna laialt levinud. Naise keskmine vanus lapse sünnil on nii Eestis kui ka üle Euroopa 30 aastat (Statistikaamet, 2014), seega ka antud töö huvigrupp – alla üheaastaste laste emad, on suures osas nutiseadmetega hõivatud.

## **1.2. Ülevaade alla üheaastaste laste arengust ning vajadustest**

Järgnevas alapeatükis kirjeldab töö autor lapse arengut põhinedes Jean Piaget teooriatele. Lisaks arengule on selgitatud ka imikueas lapse vajadusi ning põhjendatud ema ja väikelapse varajase seotussuhte olulisust.

Laste vaimset ja sotsiaalset kiiret arengut on uuritud paljude teoreetikute poolt erinevate aregu- ja õppimisteooriate järgi. Jean Piaget (viidatud Butterworth & Harris, 2002, lk 34 vahendusel) on avaldanud kõige suuremat mõju tänapäevastele arusaamadele arengust. Kuigi ta on oma pika ja produktiivse elu jooksul olnud osaline kogu kaasaegse arengupsühholoogia ajaloos praktiliselt selle rajamisest tänapäevani välja, ei ole Piaget selgitused ja teooriad siiski ainuõiged (*Ibid*, lk 34). Piaget jagas inimese arengu neljaks arengustaadiumiks: sensomotoorne staadium (sünnist kuni 2 aastani), operatsioonideeelne staadium (2—7 aastat), konkreetsete operatsioonide staadium (7—12 aastat), formaalsete operatsioonide staadium. (Butterworth & Harris, 2002, lk 39). Antud töö uurimisgrupiks on sensomotoorse staadiumi ehk imikuea esimene aasta.

Senso-motoorse arengu jooksul õpib laps maailma tundma füüsiliste tegevuste kaudu, eristades ennast keskkonnast, tajudes aega ning ruumi ning õpib keele sümboolilist kasutamist. Lisaks mõistab ta, et füüsilised omadused – mass, pikkus, kaal ja maht jäävad samaks ka siis, kui nende väline kuju muutub. Probleemide lahendamine ja otsuste põhjendamine paraneb märgatavalt ning omandatakse abstraktne mõtlemine (Smith, Cowie & Blades, 2008, lk 382). Piaget' sensomotoorse staadiumi alastaadiumid on täpsemalt välja toodud tabelis 2.

**Tabel 2.** Piaget' sensomotoorse staadiumi alastaadiumid

<b>Staadium</b>	<b>Umbkaudne vanus (kuudes)</b>	<b>Tunnused</b>
<b>Senso-motoorne</b>	0–2	Laps õpib maailma tundma füüsiliste tegevuste kaudu. Väikelapsed õpivad eristama ennast keskkonnast; aja ning ruumi põhjuslikkust; areneb välja võime luua sisemisi mentaalseid; representatsioone.
<b>Operatsioonide-eelne</b>	2–7	Keele sümboolilise kasutamise ja intuiitiivse probleemilahendamise abil hakkab laps aru saama objektide klassifikatsioonist. Mõtlemine on endiselt egotsentriline. Lapsed on võimelised keskendumise korraga vaid probleemi ühele silmatorkavale omadusele. Nad ei pruugi suuta mõttekäigu loogikat ümber pöörata, samuti esinevad probleemid jäävuse mõistega. Selle staadiumi lõpuks oskavad lapsed võtta arvesse teiste inimeste vaatepunkti ning saavad aru, et aine põhiomadused jäävad samaks vaatamata muutusele aine välises kujus.
<b>Konkreetsed operatsioonid</b>	7–12	Lapsed saavad aru, et füüsilised omadused, nagu näiteks mass, pikkus, kaal ja maht, jäävad samaks ka siis, kui toimub muutus nende välises kujus. Nad suudavad rohkem aru saada ka teiste vaatekohtadest, suudavad kujuteldavat tegevuste jada ja nende tegevuste tagajärgi pöörata. On võimelised järjestama, nummerdama ja klassifitseerima. Oskavad lahendada konkreetseid probleeme ning oma otsuseid loogiliselt põhjendada.
<b>Formaalsed operatsioonid</b>	12	Omandatakse abstraktne mõtlemine. Lapsed on võimelised mõtlema abstraktsetest või hüpoteetilistest probleemidest, järelutama hüpoteesidest tuletatud süstemaatiliste deduktsioonide abil.

Allikas: Smith *et al.*, 2008, lk 382

Imik on peale sündi suhteliselt abitu ning sõltub nii toidu, soojust, peavarju kui ka kaitse osas oma vanematest või hooldajatest. Seetõttu on imikule oluline tema ja tema hooldaja (tavaliselt ema) vaheline seotussuhe, millest imikud omandavad ka

sümbolitega suhtluse ning kultuurilise tähenduse alged. (Smith, Cowie & Blades, 2008, lk 74). Varane seotussuhe ja imiku hooldamine mõjutab väga oluliselt lapse arengut (Swingler, Perry, Calkins & Bell, 2017, lk 15).

Uuringud on näidanud, et laste aju arengut võivad mõjutada lisaks ema-lapse seotussuhtele ka perekonna majanduslik seisund (Noble, Houston, Kan & Sowell, 2012, lk 520), pingelised olukorrad perekonnas (Lubi, Belden, Botteron, Marrus, Harms, Babb & Barch, 2013, lk 1141) ning ka ema depressioon (Ashman, Dawson & Panagiotides, 2008, lk 62). Antud uuringute autorid vaidlevad selle üle, kas need faktorid omavad seetõttu mõju laste aju arengule, et mõjutavad lapse ja vanema suhte kvaliteeti, mis on eeldatavasti võtmetegur lapse aju arengus.

Raseduse järgselt tunnevad nii emad kui isad väga palju erinevaid emotsioone, nii positiivseid kui negatiivseid. Emotsionaalne tundlikkus on üldiselt suurenenud 4–6 nädala jooksul pärast sünnitust (Gingnell, *et al.*, 2015, lk 1). Sel perioodil kogetakse tavalisest tugevamini ärevust, muret, abitust, aga ka entusiasmi ja rõõmu (Rosenberg, 2016, lk 7–8). Levinuim sünnitusjärgne vaimset tervist puudutav mure on sünnitusjärgne depressioon, kurbus ning see puudutab 75% sünnitanud naisi ning seda peetakse normaalseks emotsionaalseks muutuseks (Yelland, Sutherland & Brown, 2010, lk 2).

Juba 1960ndatel aastatel esitati Maailma Terviseorganisatsioonile raport, milles oli kirjas, et ema armastus on imikueas vaimse tervise jaoks sama tähtis kui mis tahes vitamiinid füüsilise tervise jaoks. Väideti, et emasid ei tohiks oma väikestest lastest lahutada isegi mitte ajutiselt ja kui seda siiski juhtub, siis on sotsiaalse ja kognitiivse arengu prognoos kehv (Smith, Cowie & Blades, 2014, lk 104). Vanust kuuendast kuust kuni kolmanda eluaastani peeti eriti kriitiliseks.

Imikueas lapsed vajavad oma ema armastust, soojust ja hoolt. Seetõttu peab imiku ja ema vaheline suhe olema väga tugev. Varane usaldav suhe oma emaga loob imikule parima aluse avastamiseks, õppimiseks ja arenguks. Seega on usaldussuhe oluline lapse kognitiivseks, sotsiaalseks ja emotsionaalseks arenguks (Jihyoung & Wickrama, 2014, lk 1474).

Imikute (alla kahe aastaste laste) mängu eesmärk on ümbritsevat keskkonda tundma õppida ning seda mõjutab lapsevanema positiivne reaktsioon (Zipp, 2012, lk 16). Selleks tuleb talle võimaldada vastavalt arengutasemele arendavad mänguasjad. Hästi arendav mänguasi selles vanusevahemikus on lapsele erinevad torni ehitamise mängud, kas klassikalised klotsid või pulga otsa laotavad rõngad. Need arendavad suurepäraselt beebi ajutööd. Kõige olulisemad mänguasjad on sellised, millega mängimisel laps ise heli tekitab.

Vanusevahemikus 8–10 kuud on õige aeg luua lapsele igapäevane rutiin ning päevakava. Kindlatel aegadel ärkamine, magamine, söömine ja mängimine vähendab stressi nii vanematel kui ka lastel. Samuti on imikutele hea selles vanuses anda kaisumänguasi, mis lohutab neid ning millega on neil turvaline magada (Warnick, 2007, lk 86). Järgnevas alapeatükis kirjeldatakse lapsevanemaid nutiseadmete kasutajatena, tuuakse sellega seonduvaid riske lapsele ning ema ja lapse vahelisele suhtele. Lisaks tuuakse välja uuring, milles jälgiti lapsevanemaid lastega restoranis olles.

### **1.3. Nutiseadmete kasutamine lapsevanemate seas**

Nutiseadmete laialdane kasutamine on mõjutanud ka lapsevanemaid, vähendades nende pühendumust oma lastega tegelemisele, tõmmates tähelepanu endale ning sellega suurendades riski lapsel ohtu sattuda. Uuringud on näidanud, et pidev silmside ning täielik pühendumine tegeledes imikuga, on oluline lapse ja vanema vahelise seotussuhte loomiseks (Ante-Contreras, 2016, lk 5).

Nutiseadmete liigne kasutamine lapsevanemate seas on reaalne oht laste heaolule ja arengule. Viimase paari aasta uuringud näitavad, et vanemad pööravad üha enam tähelepanu elektroonika seadmetele kui oma laste ohutusele ja vajadustele. Seda nähtust nimetatakse – *distracted parenting* (Ralston, 2015, lk 1).

Samuti on häiritud lapsevanemlust defineeritud kui tänapäeva harjumust pidevalt kontrollida sotsiaalmeedia kanaleid (nagu näiteks Facebook). Oma laste seltsis käituvad lapsevanemad nagu sooviksid nad olla kuskil mujal. Seda ütlevad nad murdes silmsidet

lapsega, et reageerida telefoni saabunud sõnumile või kontrollides Facebooki teavitust. Vanemad on kohal, kuid nende tähelepanu mitte. (Ralston, 2015, lk 1)

Väikelastele on kontakti loomine ja side oma vanematega ülimalt oluline ning seda saavutatakse pideva silmside, üksteisega suhtlemisega ning nahk-naha vastu kontaktiga (Huisman, 2014, lk 160). Kui aga vanem veedab palju ja pidevalt aega nutiseadmes, jääb silmise lapsega tihti poolikuks, et kontrollida seadet, on suhtlemist oluliselt vähem ning füüsilist kontakti võib samuti puudu jääda.

Lisaks on lapsed väga tähelepanelikud oma vanemate käitumise suhtes ning viimaste sotsiaalmeedia pidev kasutus ei jää neil märkamata. See aga tekitab reaalse ohu lastel olla ka endil tulevikus nutiseadmete tihedad kasutajad. Suuremad lapsed aga saavad aru, kui neid pidevalt ignoreeritakse või vanemad on pidevalt hõivatud oma seadmetega ning see võib mõjutada nende suhteid veel enam (Ante-Contreras, 2016, lk 3).

Lisaks väidavad paljud lapsevanemad, et nad vaatavad vaid hetkeks oma seadet, et kontrollida teavitusi, võttes neilt vaid mõned sekundid, kuid tegelikkuses kulutavad nad siiski korraga vähemalt kolm minutit (Golden, 2015, lk 102).

Lapsevanemad justkui põgenevad sotsiaalmeedia lehtedele (näiteks Facebook, Twitter, Pinterest, Instagram), et pääseda igapäevasest pidevast lapsega tegelemisest ning olla osa täiskasvanute seltskonnast ning suhelda nendega.

Boston Medical Center on läbi viinud uuringu (2014) jälgides lapsevanemaid lastega kiirtoidu restoranides (Radesky *et al.*, 2014, lk 843–849). Antud uuringu tulemused olid, et 55st lapsevanemast 40 kasutasid nutiseadet restoranis. Kui laps püüdis saada vanema tähelepanu, oli levinud reaktsiooniks vanema ärritumine. Ühel juhul täheldati lausa, kuidas ema füüsiliselt poja eemale tõukas, kui viimane emal näost kinni võttis, püüdes sedasi ema tähelepanu tahvelarvutilt endale saada.

Lapsevanemad kasutavad nutiseadmeid mänguväljakutel, restoranides ning teistes avalikes kohtades ning on sellega pälvinud ka teatud kriitikat kuna pidev tähelepanu hajumine võib mõjutada lapse ohutust või emotsionaalset heaolu. Uuritud on seda, kas nutiseadmete kasutatamine autoroolis ning jalakäijana ohustab kedagi, kuid seda, kuidas

see võiks mõjutada lapsevanemaid ning nende käitumist, uuritud pole (Radesky *et al.*, 2014, lk 844).

Olenevalt sellest, kuidas nutiseadmeid kasutatakse, võivad need olla nii positiivse kui ka negatiivse mõjuga perekonnale. Seadmeid on võimalik kasutada ka näiteks perekonna meelelahutusallikana või näiteks lastele võimaldada kooliks vajalikke materjale ja teadmisi. Samas võivad need seadmed vähendada ka näost näkku suhtlemist ning vanemate tähelepanematus laste suhtes võib mõjutada lapse õppimist ja arengut. See võib viia kognitiivse ning kõne arengu aeglustumiseni ning põhjustada käitumisprobleeme nagu näiteks tujukust, ärevust ning vanematele vastu hakkamist (Radesky *et al.*, 2014, lk 844). Seega tuleks väga jälgida, kuidas ja millal nutiseadet kasutada, et see ei mõjutaks negatiivselt last, lapsega suhtlemist või tema ohutust.

#### **1.4. Väikelapsed nutiseadmete kasutajatena**

EU Kids Online uuringu kohaselt (Livingstone, Haddon, Görzig & Olafsson, 2011, lk 3) kasutavad nutiseadmeid aasta-aastalt üha nooremad lapsed ning nende noorusest tuleneva võimete ja oskuste puudumise tõttu võib see endas kujutada ohtu laste tervisele ja arengule.

Üks olulisemaid põhjuseid, miks järjest noorematele lastele nutiseadmeid tutvustatakse, on meediatööstuse sõnum, et nutiseadmetes olevad lastele suunatud tegevused võimaldavad neil juba varakult õppida. Näiteks keelt, tähti, kujundeid ja numbreid õpetavad programmid tunduvad väga kasulikud ja õpetlikud (Courage & Howe, 2010, lk 102). Lisaks on nad kujundatud väga värviliseks ja pilkupüüdvaks, mistõttu lapsed neid meelsasti vaatavad ja kasutavad.

Kuigi meediatootjad on väga optimistlikud, soovitades õpetama ja arendama lapsi nutiseadmetega, on teadlased väga erinevatel arvamustel ja arutlevad selle üle, kas õpieesmärgil ekraanide kasutamine on lapsele pigem positiivse või negatiivse mõjuga (Nevski & Vinter, 2015, lk 55).

Ühelt poolt on tõestatud, et imikud ei ole võimelised ekraanil toimuvat päris maailma situatsioonidesse üle kandma ning selle tõttu on ekraanilt õppimine ebatõhusam. Teisalt

aga on tõestatud positiivne meedia mõju laste kirjanduse ja matemaatika oskustele, probleemide tõhusamale lahendamisele ning sotsiaalsusele lastel, kes on eelkooliealistena alustanud nutiseadmete kasutamist (Courage & Howe, 2010, lk 102).

Siiski on nii Ameerika lastearstide ühendus kui ka Austraalia tervishoiuministeerium ühel nõul (*Ibid.*, lk 102), et nooremad kui 24 kuused imikud ei tohiks ekraanidega (televisoor, nutitelefon, tahvelarvuti, arvuti) üldse kokku puutuda ning kui neile seda siiski võimaldada, ei tohiks see päevast sisustada rohkem kui kahte tundi.

Ekraaniaega (ekraani ees veedetud aega) defineeritakse kui mistahes ekraaniga seadmete, sealhulgas televiisori, DVD, videomängude ja arvuti ekraani vaatamist (Sweetser, Johnson, Ozdowska & Wyeth, 2012, lk 94). Ekraaniaeg jagatakse aktiivseks ja passiivseks. Aktiivse ekraaniaja vältel ollakse kognitiivselt või ka füüsiliselt seotud ekraaniga – näiteks mängides seadmes mõnda mängu või kasutades sotsiaalmeediat. Passiivne ekraaniaeg on see, kui vaataja ei mõjuta ekraanil toimuvat – näiteks televiisori vaatamine või imikutel nutiseadmete vaatamine (*Ibid.*, lk 94).

Tänapäevased seadmed võimaldavad lastele ja täiskasvanutele nii aktiivset kui passiivset ekraaniaega. Puuetundlikud seadmed (nutiseadmed) on tavatarbijatele kättesaadavad vähem kui kümme aastat ning seetõttu ei ole pikaajalisi uuringuid nende mõjust lastele veel korraldatud. Küll aga on mingil määral uuritud (Nevski & Vinter, 2015, lk 57) väikelaste võimeid seoses ekraanidega ning nende suutlikkust sealt õppida. Uurijad räägivad väikelastel esinevast videodefitsiidist, mis takistab neil käsitleda ja tõlgendada informatsiooni, mis jõuab neile ekraani vahendusel – seega õpivad nad päriselu situatsioonidest rohkem kui ekraani vahendusel.

Ekraanilt õppimine on imikute jaoks raskendatud, kuna ekraanil olevad pildid, videod, animatsioonid põhinevad sümbolitel, mida alla 18 kuu vanused lapsed ei suuda oma vähe arenenud tunnetuslike ja tajuprotsesside ning väheste kogemuste tõttu mõista (Courage & Howe, 2010, lk 55).

Lapsed on võimelised päriselt nähtuga sama efektiivselt ekraanil toimuvat mõistma alates kolmandast eluaastast (Krcmar, 2011, lk 236). Samas on leitud (Courage &

Howe, 2010, lk 55), et juhul kui lapsevanem sekkub nutiseadmete kasutamisse suheldes lapsega ja suunates verbaalselt ta tähelepanu, on imikud siiski võimelised neist õppima.

Holloway, Green ja Livingstone läbiviidud uuring (2013) näitab, et esmane kokkupuude ekraanimeediaga on väikelastel juba kolmekuuselt ning regulaarseteks meediatarbivateks saadakse juba esimese eluaasta jooksul, kasutades ekraanimeediat 1–2 tundi päevas (Holloway et al., 2013, lk 3). Nii väikeste laste nutiseadmetega kokku puutumine või mitte on suuresti lapsevanema otsus ning nemad saavad seda mõjutada.

## **2. UURING ALLA ÜHEAASTASTE LASTE EMADE NUTISEADMETE KASUTAMISHARJUMUSTE KOHTA**

### **2.1. Uuringu meetodika, valim ja läbiviimine**

Uurimuse läbiviimiseks kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit, kuna alla üheaastaste laste emasid on väga palju (Õunapuu, 2014, lk 55) ning selle meetodi kaudu on võimalik saada piisavalt vastuseid statistiliselt arvestatavate üldistuste tegemiseks alla üheaastaste laste emade kohta (Kidron, 2008, lk 34).

Kvantitatiivsete andmete kogumiseks kasutati küsimustikku, mille koostamisel lähtuti käesoleva töö teoreetilisest peatükist, uurimuse eesmärgist ning püstitatud uurimisküsimustest. Ankeetküsitlus koostati ning andmeid koguti kasutades veebitarkvara Google Forms. Küsimustik on välja toodud lisa 1. Käesolevas töös püstitati kaks uurimisküsimust:

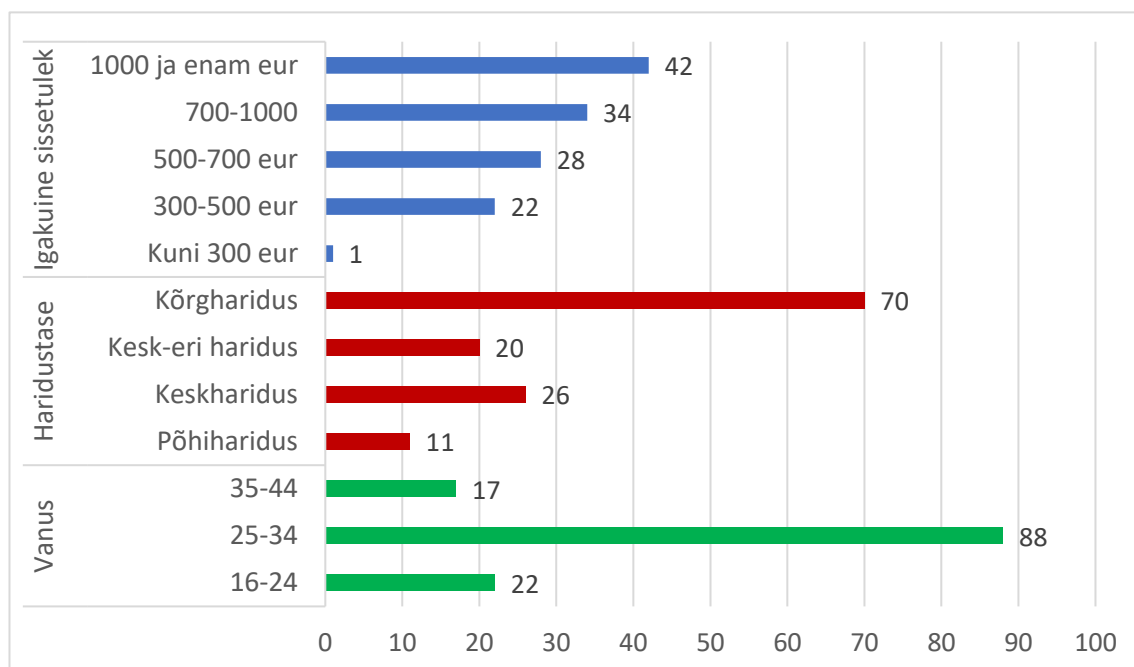
- Millised on alla üheaastaste laste emade hinnangud oma nutiseadmete kasutamisharjumustele?
- Kuidas hindavad uuringus osalevad emad seost nutiseadmete kasutamise ja lapsega tegelemise vahel?

Valimi koostamisel lähtuti Õunapuu (2014, lk 142) kirjeldatud mugavusvalimist, kuhu kaasatakse vastajaid uurijale kergesti kättesaadavate huvialuste hulgast. Lähtuti lihtsa kättesaadavuse, leitavuse ning uuritavate koostöövalmiduse põhimõtetest. Antud uuringu valimiks oli 555 Facebooki gruppi „Juuni beebid 2016“ kuulunud naist, mille liige on ka antud töö autor ise, kasvatades uuringu läbi viimise hetkel üheksa kuu vanust last. Lisaks mugavusvalimile oli antud grupp ka eesmärgipärane, kuna antud grupis olevate emade lapsed olid enamuse vanusevahemikus 8–10 kuud ning selles vanuses

beebid vajavad väga palju vanemate tähelepanu, mistõttu on nende emad sobilikud vastama antud küsimustikule.

Ankeet koosnes 17 küsimusest, millest üks oli avatud küsimus ning ülejäänud 16 olid valikvastustega. Esimesed kolm küsimust olid üldandmete kohta – vanus, haridustase ja igakuine sissetulek ning ülejäänud küsimused tulenesid töö teooria osast ja uurimisküsimustest. Küsimustik edastati valimile Facebooki gruppi ning vastuseid koguti ajavahemikus 10.03–18.03.2017. Kokku vastas ankeetküsitlusele 127 inimest, mis teeb 22,9% valimisse kuulujatest. Vastused olid anonüümsed ning saadud andmeid analüüsiti kasutades kvantitatiivset meetodit, milleks koostati saadud andmetest ülevaatlilikud joonised andmetöötlusprogrammi Microsoft Excel abil. Töö autor leiab, et tulemused võivad mingil määral olla mõjutatud sellest, et küsitlust levitati Facebooki grupis, seega ei olnud vastajate hulgas neid emasid, kes ei kasuta Facebooki.

Igakuise sissetuleku järgi jagunes valim neljaks (joonis 3): 33,1% vastanutest on igakuine neto sissetulek 1000 ja enam eurot, 700–1000 eurot on 26,8%, 22% on see 500–700 EUR, 17,3% 300–500 EUR ning ainult üks inimene valis vastusevariandiks kuni 300 eurot kuus.



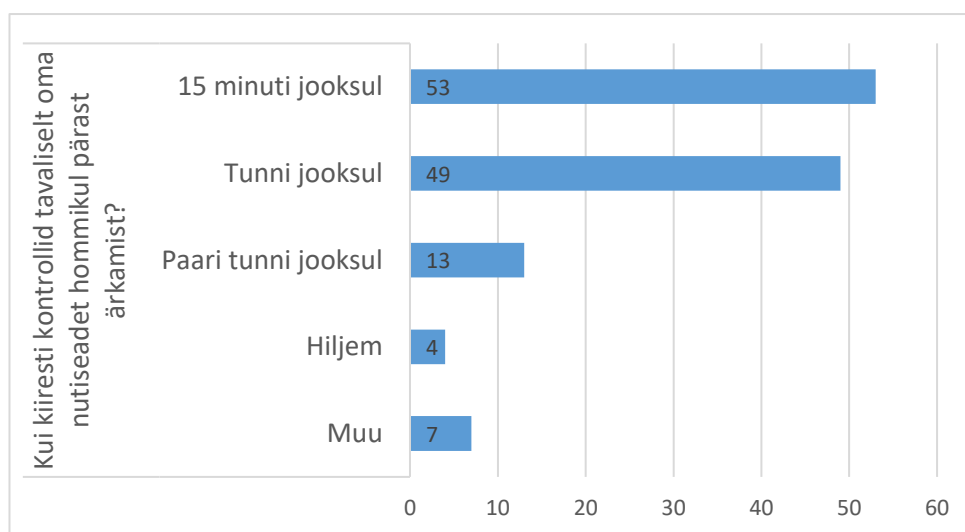
**Joonis 3.** Valimi jaotus sissetuleku, haridustaseme ja vanuse alusel (autori koostatud)

Vanuseliselt oli 69,3% vastanutest vahemikus 25–34 aastat, sellele järgnesid nooremad ning kõige vähem vastanuid oli vanusevahemikus 35–44 aastat. Üle poole vastanutest – 55,1% omavad kõrgharidust. Sellele järgnesid kesk, kesk-eri ning kõige vähem vastanuid oli põhiharidusega. Joonisel 3 on täpsem ülevaade vastanute haridusest, vanusest ning sissetulekutest.

Uuring tehti laste emade kohta, seega valimisse kuulusid vaid naised. Nutiseadmeid omasid 127 vastanust 98,4%, mis on 125 vastanut. Mõlemad vastanud, kes ei omanud nutiseadet, olid kõrgharidusega ning vanusevahemikus 25–34 aastat. Järgnevates alapeatükkides on välja toodud küsimustiku kaudu kogutud informatsiooni põhjal koostatud tulemuste kirjeldus, analüüs ja töö autori poolsed ettepanekud.

## 2.2. Uurimistulemused

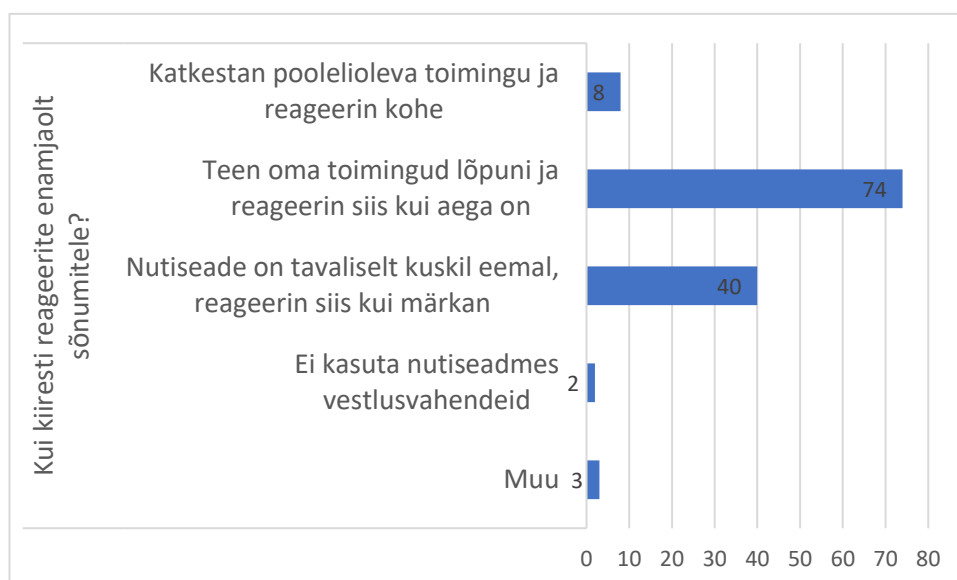
Antud töös läbi viidud küsitlusele vastanutest kontrollib oma nutiseadet samuti sarnaselt Google'i läbiviidud uuringule pigem kohe pärast ärkamist. 15 minuti jooksul pärast ärkamist teeb seda 42%, ehk 53 inimest, see on ka kõige enam valitud vastusevariant. Järgmiseks kontrollitakse tunni jooksul (39% vastanutest) ning seejärel paari tunni jooksul (10% vastanutest) ning kõige vähem valiti vastusevariant hiljem kui paari tunni jooksul (3% vastanutest). Joonisel 4 on täpsemalt näha, kui kiiresti kontrollitakse nutiseadet hommikul pärast ärkamist.



**Joonis 4.** Nutiseadmete kontrollimine pärast ärkamist (autori koostatud)

Järgnevalt uuriti, kas nutiseadmesse saabunud sõnumile reageeritakse kohe või siis kui aega on. Antud uuringu respondendid pigem ei katkesta oma pooleliolevat toimingut et kontrollida nutiseadmesse saabunud sõnumit. Nimelt üle poole vastanutest (58%) teeb oma toimingud lõpuni ning reageerib sõnumile siis, kui aega on.

Teiseks enimvalitud vastusevariandiks (35%) oli, et nutiseade on tavaliselt eemal, reageeritakse siis kui märgatakse ning sellele järgnesid variandid, milles katkestatakse pooleliolev toiming ning reageeritakse kohe (6%) ning kaks vastanut ei kasuta nutiseadmes vestlusvahendeid. Muu vastusevariandi valis kolm valimisse kuulujat. Joonisel 5 on täpsemalt näha vastanute jaotuvus sõnumitele reageerimise osas.

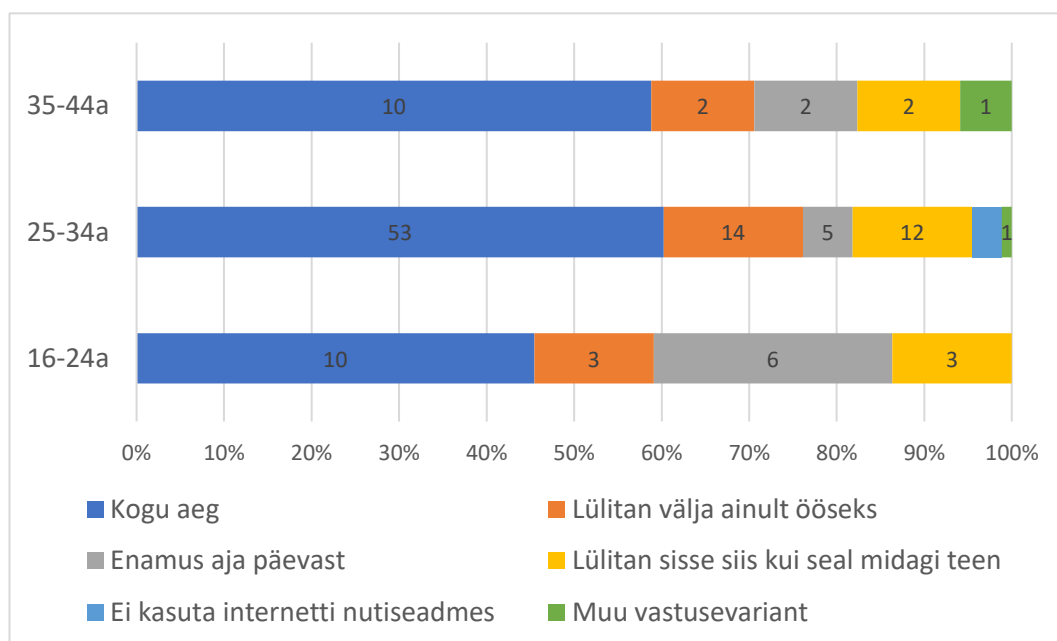


**Joonis 5.** Nutiseadmetesse saabunud sõnumitele reageerimine (autori koostatud)

Uurides alla üheaastaste laste emade käest, kui tihti on neil nutitelefoni internet sisse lülitatud, selgus, et üle poole vastanutest (57,5%) hoiab internetti sisse lülitatuna kogu aeg, populaarsuselt järgnes sellele, et internet lülitatakse välja ainult ööseks (15%), seejärel lülitatakse internet sisse selleks hetkeks, kui internetis midagi tehakse (13%).

Kõige vähem valiti varianti enamus aja päevast (10%), viis vastanut valis muu vastusevariandi, kellest üks ei kasuta internetti nutiseadmes, kaks ei oma nutiseadet, üks vastaja kasutab internetti vaid avalikus wifi levialas ja üks inimene kasutab internetti

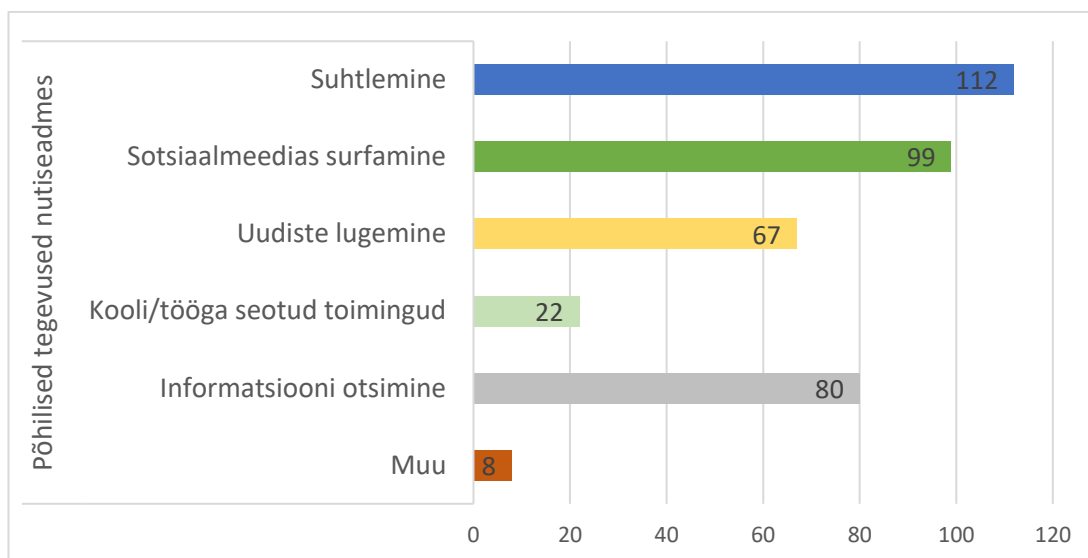
ainult selleks, et pilte internetti üles laadida. Joonisel 6 on vanusevahemike lõikes välja toodud, kui tihti on uuringus osalejatel internet sisse lülitatud.



**Joonis 6.** Interneti sisselülitatavus vanuse lõikes (autori koostatud)

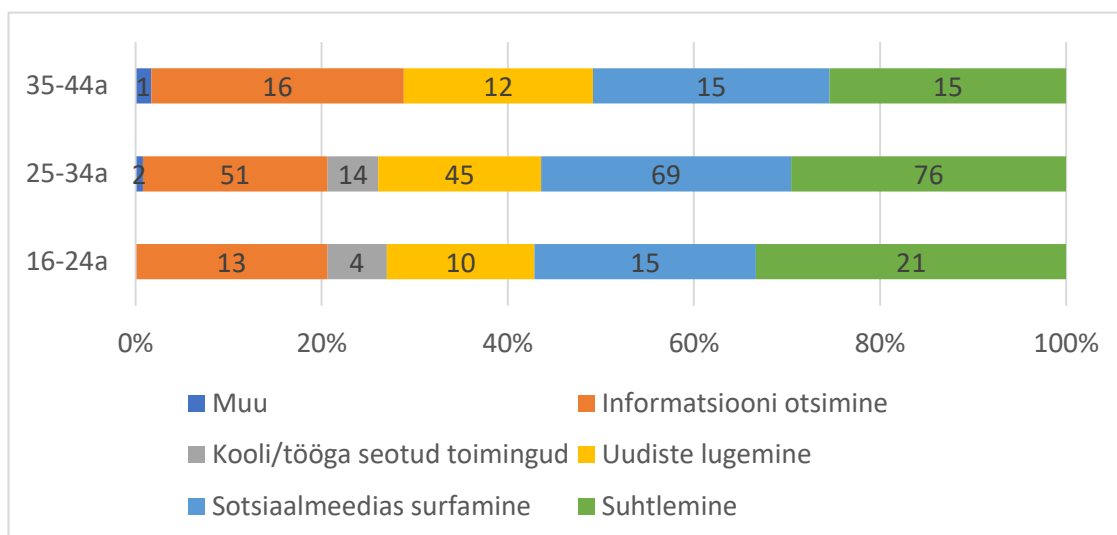
Nagu selgub jooniselt 6, ei tulnud vanuse lõikes välja olulisi erisusi selles suhtes, kui tihti on nutitelefones internet sisse lülitatud. Protsentuaalselt on aga näha, et kõige noorematel vastanutel on kõige vähem internet sisse lülitatud kogu aeg. Muu vastusevariandi valis kaks ema, kellest üks kasutab nutitelefoni internetti vaid siis, kui satub tasuta Wifi võrku ning teine kasutab seda vaid selleks, et pilte ja videosid lastest telefonist arvutisse üles laadida.

Antud uuringus koguti infot ka selle kohta, millised on alla üheaastaste laste emade põhilised tegevused nutiseadmes. Alljärgneval joonisel 7 on näha, et uuringus osalejate põhilised tegevused nutiseadmetes on suhtlemine, sotsiaalmeedia kasutamine ja informatsiooni otsimine, millele järgnevad uudiste lugemine, kooli/tööga seotud toimingud ning kaheksa vastanut valis vastusevariandiks muu. Muu vastusevariandi all oli tegevusteks muusika kuulamine, ühistranspordi graafikute vaatamine, maksete sooritamine ning erinevate äppide kasutamine.



**Joonis 7.** Põhilised tegevused nutiseadmes (autori koostatud)

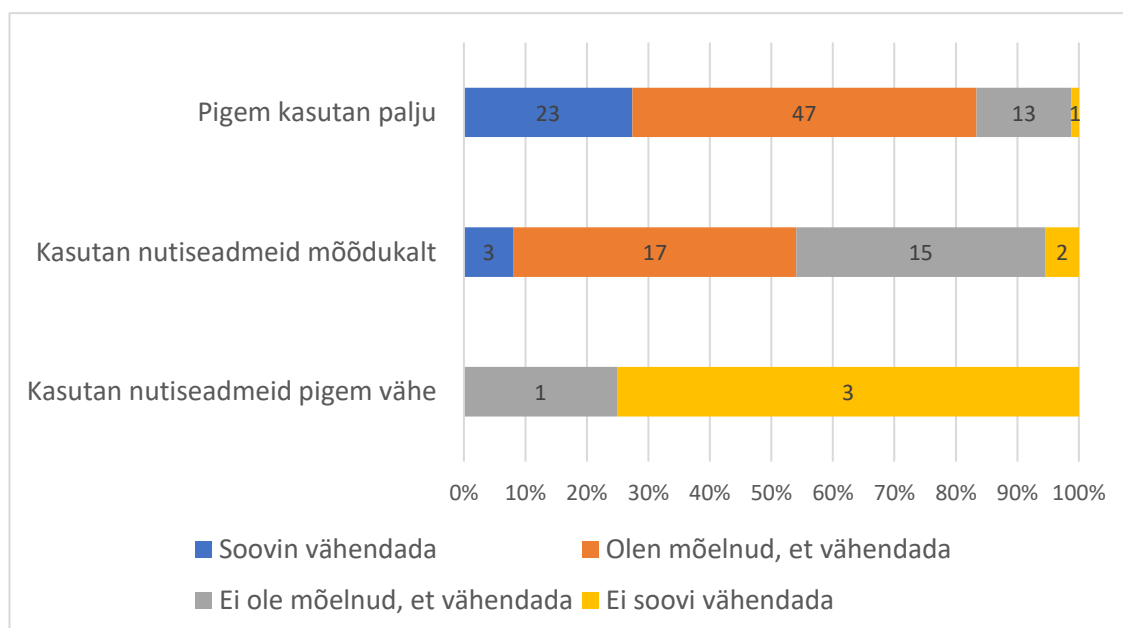
Järgnevalt on joonisel 8 toodud põhilised tegevused ka vanusevahemike lõikes. Üldiselt ei tule vanuselisel väga erisusi välja, kuid kooli ja tööga seotud toiminguid teeb nutiseadmes noorem vastajaskond – vanusevahemikus 35–44 ei ole seda vastusevarianti valinud ükski vastanu.



**Joonis 8.** Põhilised tegevused nutiseadmes vanuse lõikes (autori koostatud)

Kõige vanemate vastanute seas on kõige populaarsem tegevus informatsiooni otsimine, millele järgneb suhtlemine, sotsiaalmeedia kasutamine, uudiste lugemine ning muu vastusevariandi valis selles vanusevahemikus üks vastanu. Vanuses 25–34 on kõige sagedasem tegevus suhtlemine, sellele järgnevad sotsiaalmeedia kasutus, informatsiooni otsimine, uudiste lugemine ja kooli ning tööga seotud toimingud. Selles vanusevahemikus valis muu vastusevariandi kaks vastanut. Kõige nooremas vanusevahemikus, 16–24, on kõige populaarsem vastusevariant suhtlemine, seejärel sotsiaalmeedia kasutamine, informatsiooni otsimine, uudiste lugemine ning kooli ja tööga seotud toimingud.

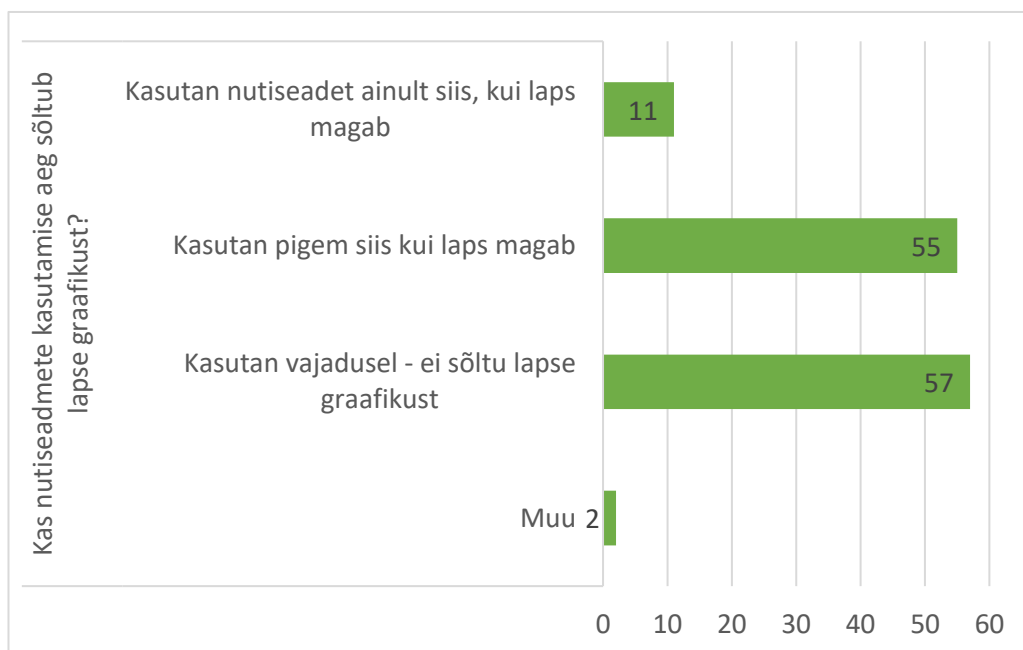
Antud uuringus osalejad andsid hinnangu oma nutiseadmete kasutamisharjumustele. Selgub, et nutiseadmeid kasutatakse pigem palju (63,5%) kui vähe (3%). Mõõdukalt kasutab nutiseadmeid 31,7% valimist. Kaks inimest (1,7%) valis ka muu vastusevariandi, mida põhjendati arvuti eelistamisega nutiseadmetele. Joonisel 9 on ülevaade emade hinnangutest enda nutiseadmete kasutamisharjumusele ning sellele, kas nad sooviksid või on mõelnud nutiseadmete kasutamise vähendamise peale.



**Joonis 9.** Emade hinnangud oma nutiseadmete kasutamisharjumustele (autori koostatud)

Väga suur osa valimist (83,3%), kes kasutab nutiseadmeid pigem palju, sooviks vähendada nutiseadmete kasutamist või on selle peale vähemalt mõelnud. Üle poole (54%) valimist, kes kasutab nutiseadmeid mõõdukalt, on samuti mõelnud või soovib vähendada nutiseadmete kasutamist. Need vastanud, kes kasutavad nutiseadmeid pigem vähe, ei soovi või ei ole ka mõelnud nutiseadmete kasutamise vähendamise peale. Väga suur hulk kõigist vastanutest (74%) ütleb, et sooviks vähendada oma nutiseadmete kasutamist või on vähemalt selle peale mõelnud.

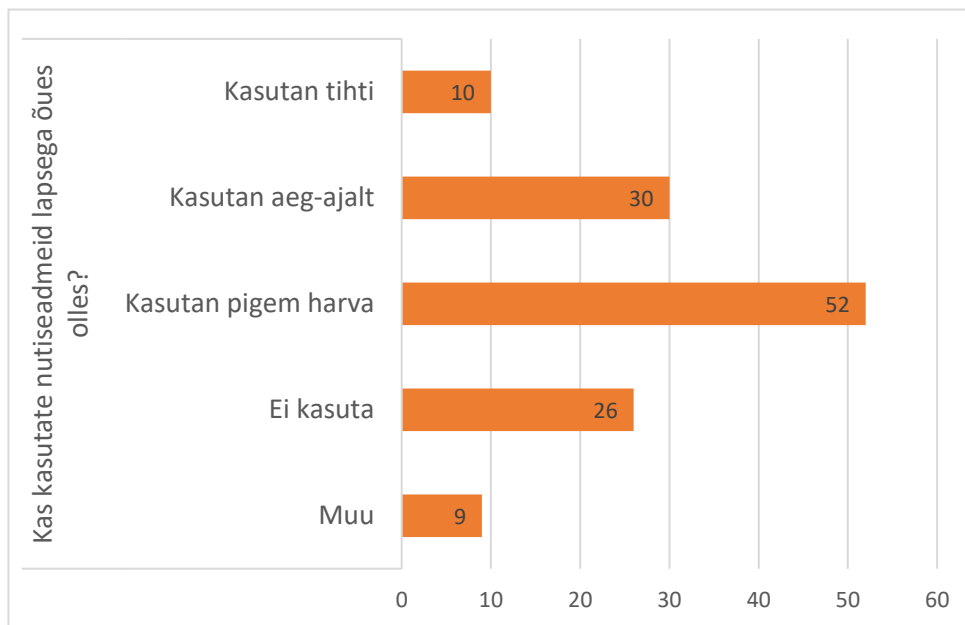
Järgnevalt uuriti, kas nutiseadmeid kasutatakse ka lastega õues olles ning kas nende kasutamine sõltub lapse päevaplaanist (joonis 10). Enamus vastanuid (45,6%) kasutab nutiseadmeid vastavalt vajadusele ning see ei sõltu lapse hetketegevustest, samas kui sellele järgneb nutiseadme kasutamine pigem siis kui laps magab (44%). 8,8% kasutab nutiseadmet vaid siis, kui laps magab ning kaks inimest valis muu vastusevariandi, mis on samuti seotud pigem lapse magama jäämise või magamise ajal nutiseadme kasutamisega.



**Joonis 10.** Nutiseadmete kasutamine sõltuvalt lapse päevaplaanist (autori koostatud)

Lapsega õues olles (joonis 11) kasutatakse nutiseadmeid pigem harva (41%) või aegajalt (23,6%). Üldse ei kasuta lapsega õues olles nutiseadmeid 20,5% vastanutest ning

tihti kasutab 8%. Muu vastusevariandi valis üheksa inimest (7%), millest kolm ütles, et kasutab vaid siis, kui laps kärus magab, teised vastanud kasutavad kas kella vaatamiseks, läbitud teekonna fikseerimiseks või helistamiseks.

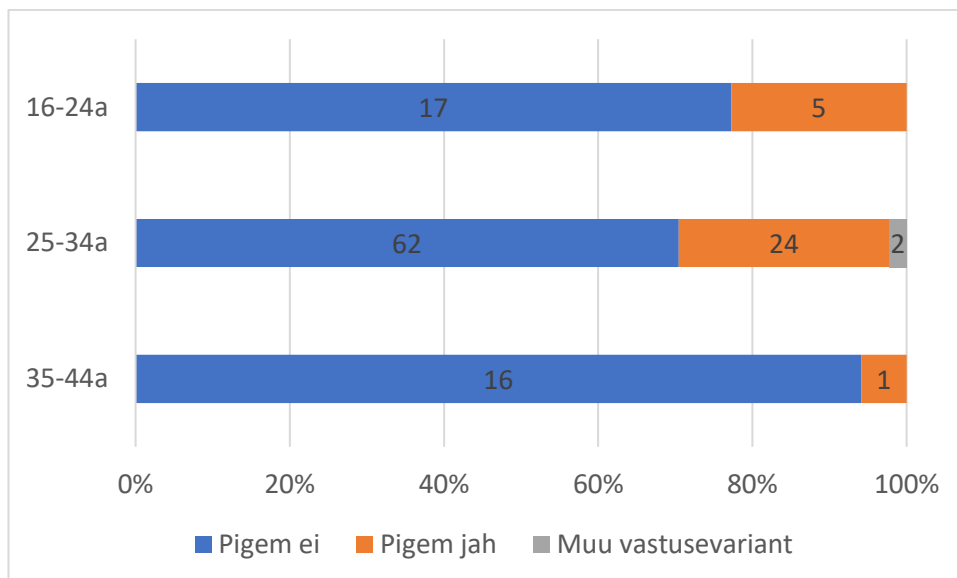


**Joonis 11.** Nutiseadmete kasutamine lapsega õues olles (autori koostatud)

Uuringud on näidanud, et laste aju arengut võib mõjutada ema depressioon (Ashman, Dawson & Panagiotides, 2008, lk 62), seega uuriti ka antud valimi käest, kas nad on kogunud või kogevad sünnitusjärgset depressiooni.

Väga suur enamus, 75% ei ole pigem kogunud sünnitusjärgset depressiooni ning jooniselt 12 selgub, et vanusevahemikus 35–44 aastat kogeti seda kõige vähemal määral. Kõige rohkem esines sünnitusjärgset depressiooni vanusevahemikus 25–34 aastat ning sinna vahele jäi kõige noorem vanusevahemik.

Antud uuringus küsiti emadelt, mida nad teevad lastega päeva jooksul, et neid arendada. Kuna küsimus oli avatud, tuli väga palju erinevaid vastuseid. Kõige rohkem vastati, et lapsega mängitakse (77%). Lisaks mängimisele nimetati võimlemist, suhtlemist, jalutamist, laulmist, lugemist, muusika kuulamist, tantsimist, uute tutvuste tegemist ja palju muud.



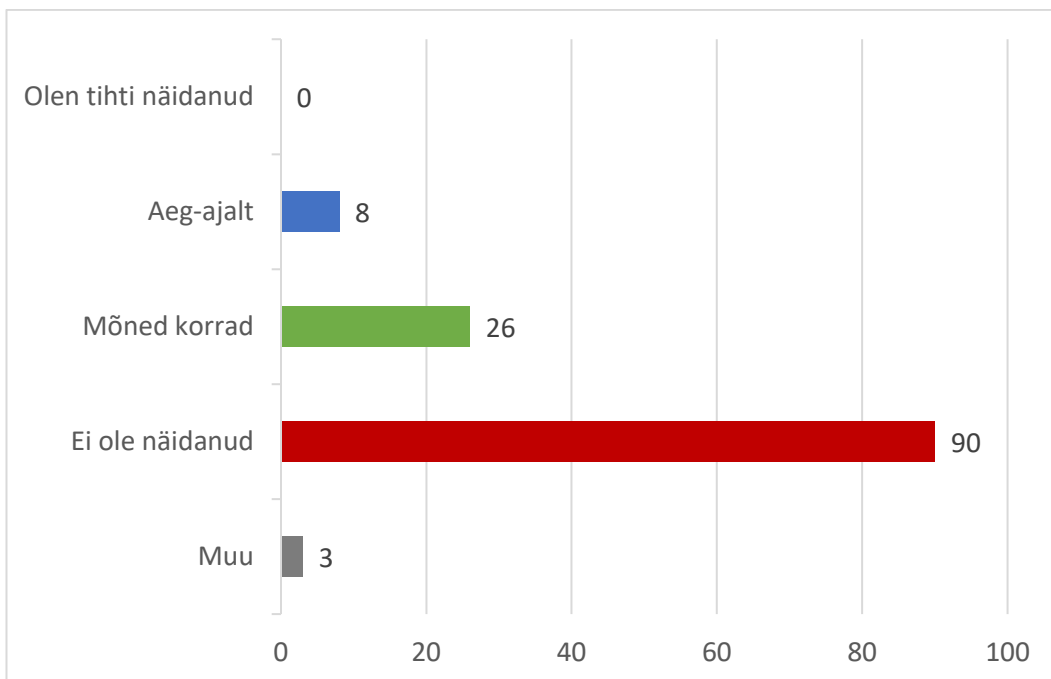
**Joonis 12.** Sünnitusjärgse depressiooni kogemine vanuse lõikes (autori koostatud)

Lisaks lapsevanemate nutiseadmete kasutamisharjumustele uuriti ka seda, kas nutiseadmetest näidatakse lastele hariva sisuga mängu, äppe või muid taolisi programme. Selgub, et vähesed vastanud on seda teinud kas mõned korrad (20,5%) või aeg-ajalt (6,3%). Valdav enamus (71%) ei ole oma alla ühe aastasele lapsele näidanud hariva sisuga programme nutisedmes.

Joonisel 13 on välja toodud, kui paljud emad on lastele näidanud nutiseadmest hariva sisuga mängu, äppe või muid programme.

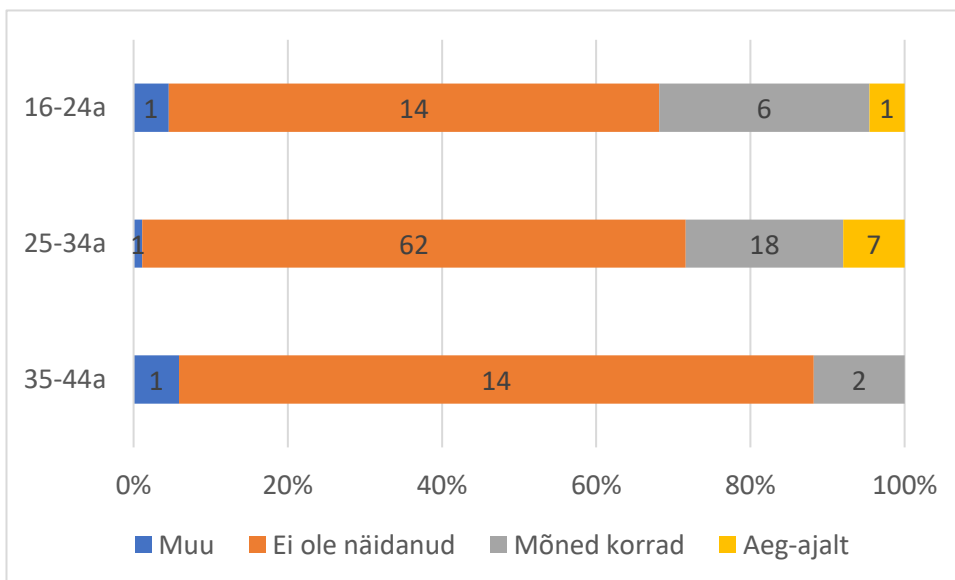
Kõige vähem on nutiseadmetest hariva sisuga programme näidanud emad vanusevahemikus 35–44a (11,7%), kõige rohkem vanusevahemikus 16–24a (31,8%) ning keskmises vanusevahemikus olevad emad on lastele neid näidanud keskmiselt 28,4%. Kaks vastajat kirjutas muu vastusevariandi all, et laps on veel liiga väike selliste programmide jaoks ning üks vastanu, et on nutiseadmest lapsele muusikat lasnud.

Vastusevarianti „olen tihti näidanud“ ei valinud ükski vastanu ning juhul kui on näidatud, siis pigem mõned korrad, kui aeg-ajalt. Vanusevahemikus 35–44a ei valinud ükski vastanu varianti aeg-ajalt.



**Joonis 13.** Nutiseadmetest hariva sisuga programmide näitamine väikelastele (autori koostatud)

Joonisel 14 on emade vanuse lõikes näha, kui palju on näidatud väikelastele hariva sisuga mängu, äppe või muid programme.

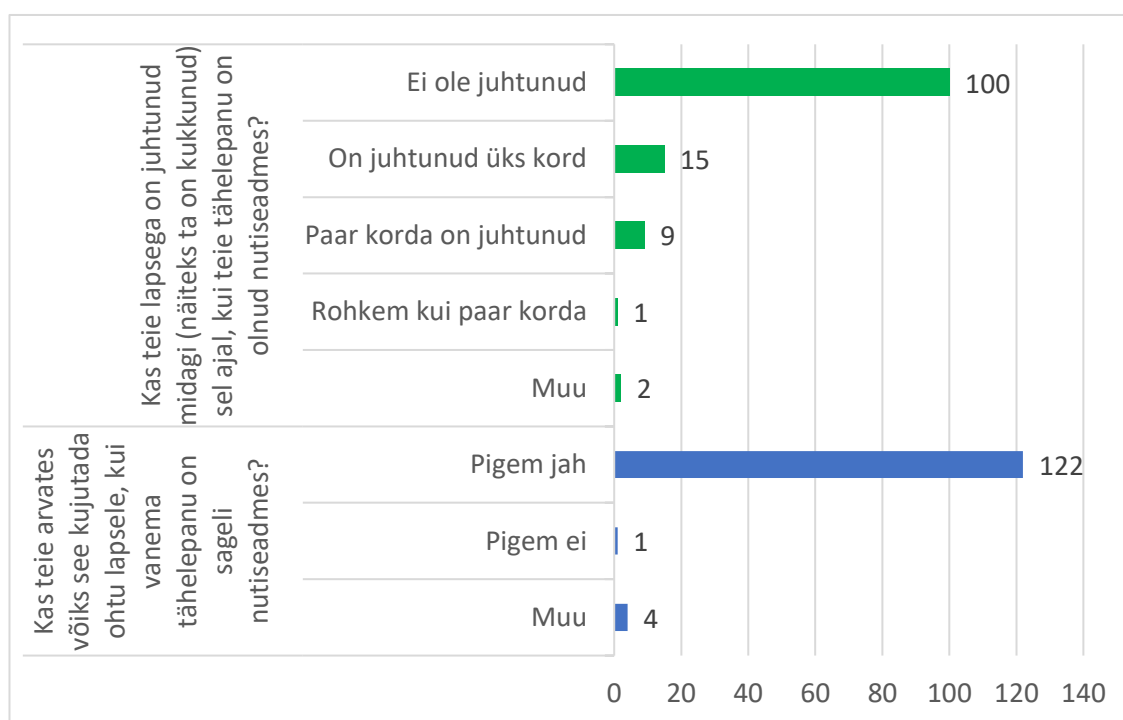


**Joonis 14.** Nutiseadmest hariva sisuga mängude/äppide/muude programmide näitamine lastele (autori koostatud)

Antud uuringus osalenud emadel on lapsed vanusevahemikus 8–10 kuud ning selles vanuses on nad juba väga aktiivsed ning enamjaolt liiguvad juba ka ringi kas roomates või kõndides. Seetõttu vajavad nad väga palju tähelepanu muuhulgas ka seetõttu, et mitte sattuda õnnetusse ja viga saada (näiteks kukkuda või kukutada endale mõni ese peale).

Ankeedi vastustest selgub, et 96% valimist näeb reaalselt ohtu lapsele selles, kui lapsevanema tähelepanu on sageli nutiseadmes. Vaid üks vastanu ei arva, et see ei ohusta last ning muu vastusevariandi valis neli ema. Muu vastusevariandi selgitused olid: „oleneb ajast, millal nutiseadet kasutada“, üks inimene ei osanud vastata, üks vastas kindla jaatava vastuse „loomulikult“ ning üks ema „pigem ei kujuta, kuid oleneb lapsest, vanemast ning äpist“.

Järgnevalt toob töö autor välja tulemused selle kohta, kui paljude emade lapsed on realselt õnnetusse sattunud ajal, kui nende tähelepanu on olnud nutiseadmes (joonis 15).



**Joonis 15.** Lapsevanema nutiseadme kasutamine kui oht lapsele (autori koostatud)

Õnnetusi on juhtunud lastega pigem vähe sel ajal, kui ema tähelepanu on olnud nutiseadmes. 79% vastanutest ei ole nende lastega juhtunud õnnetust sel ajal. Küll aga on üks kord seda juhtunud 12% ning paar korda 7% vastanutest. Rohkem kui paar korda on laps õnnetusse sattunud ühel emal ning muud vastusevarianti valiti kahel korral, millest ühel puhul juhtus televiisori vaatamise ajal ning teisel lapse vanaema ning isa järelvalve all olles.

### **2.3. Järeldused, ettepanekud ja arutelu**

Nutiseadmed on tänapäeval väga laialdaselt levinud ning neid omab väga suur hulk inimesi üle maa ning ka Eestis. Lisaks sellele, et nad avardavad inimeste võimalusi suhelda, olla kursis uudistega, avardada silmaringi jne, on üha enam uuritud, et nad avaldavad ka negatiivset mõju inimestele. Nimelt on nutiseadmeid hakatud liigselt kasutama ning on tekkinud lausa uus termin „nutisõltuvus“ (Park & Lee, 2011, lk 440).

Lapse arengus on emal väga oluline roll ning laps vajab oma ema tähelepanu väga suurem määral. Oluline on just vahetu kontakt, pidev silmside ning tähelepanu lapse poolt (Ante-Contreras, 2016, lk 5). Töö teooria osast selgub, et nutiseadmed on saanud segavaks faktoriks ema ning lapse vahel, kuna väga paljud emad hoiavad nutiseadmes pidevalt internetti sees ning pöörduvad sinna äkkmõtte, sõnumi või mõne muu toiminguga korral (Ralston, 2015, lk 1).

Uuringu valimisse kuulusid emad, kelle lapsed on uuringu läbiviimise hetkel 8–10 kuu vanused. Emad ise olid vanusevahemikus 16–44 aastat, kusjuures enim oli vanusevahemikus 25–34 aastat. Kõige rohkem vastanuid oli kõrgharidusega ning kõrgema sissetulekuga.

Nutiseadmete kasutamisharjumuste kohta võib öelda, et neid omatakse ja kasutatakse väga palju. Vaid kahel vastanul ei ole isiklikku nutiseadet ning väga vähesed emad lülitavad interneti sisse oma nutiseadmes vaid siis, kui nad seal midagi teevad. Enamjaolt on see sisse lülitatud kas kogu aeg, terve päevase aja või enamuse aja päevast.

Maailmas kasutatakse internetti väga erinevatel põhjustel, millest kolm põhilist suunda on suhtlemine, meelelahutus ning töö või kooliga seotud toimingud. Antud uuringus

osalejate kolm põhilist suunda on aga suhtlemine, sotsiaalmeedias surfamine (mida võiks liigitada meelelahutuse alla) ning informatsiooni otsimine. Nendele järgneb uudiste lugemine ning kooli või tööga seotud toimingud.

Töö teooria osast selgus, et 91% inimestest katkestab oma tegevuse, et uurida seadmest infot äkkmõtte korral (Google, 2015, lk 3–5). Antud töö uuringust selgus, et emad teevad pigem oma toimingud lõpuni ja reageerivad telefoni saabunud sõnumile enamjaolt siis, kui aega on. Hommikul pärast ärkamist kontrollitakse nutiseadet sarnaselt töö teooria osas välja toodud andmetele, ka alla üheaastaste laste emade seas enamjaolt 15 minuti jooksul. Emad, kes ei kontrolli 15 minuti jooksul, vastasid pigem vähema aja jooksul kui et paari tunni või hiljem jooksul.

Nutisõltuvus on impulsi kontrolli häire, mis ei hõlma joovastavat ainet ning on võrreldav hasartmängu sõltuvusega (Park & Lee, 2011, lk 440). Nutiseadmete sõltuvusel esineb mõningasi kõrvalnähtusid – ärevus, otsese suhtluse vältimine, kohanemiskasutused ning võõrutusnähtud sarnaselt alkoholi ja narkootikumide sõltuvusele. Nutiseadmete sagedase kasutamise tõttu on seda sõltuvust väga raske kontrollida. Antud uuringu tulemustest selgub, et üle poole vastanutest on mõelnud nutiseadmete kasutamise vähendamise peale ning ülejäänud vastanud jagunevad suhteliselt võrdselt nendeks, kes soovivad ning, kes ei soovi vähendada nutiseadmete kasutamist.

Nutiseadmete liigne kasutamine lapsevanemate seas on reaalne oht laste heaolule ja arengule. Viimase paari aasta uuringud näitavad, et vanemad pööravad üha enam tähelepanu elektroonika seadmetele kui oma laste ohutusele ja vajadustele (Ralston, 2015, lk 1). Ka antud uurimuse respondendid näevad reaalset ohtu selles, kui lapsevanema tähelepanu on tihti nutiseadmes ning mõnel emal on ka reaalset juhtunud kas korra või paar korda sel moel õnnetus lapsega.

Lastega õues olles kasutatakse nutitelefone harva ning üle poole neist kasutab nutiseadmeid üldse pigem või ainult siis, kui laps magab, mis vähendab oluliselt võimalust lapsel vanema tähelepanematusel tõttu ohtu sattuda.

Töö teooria osast selgub ka, et lisaks täiskasvanutele, toodetakse ka lastele võimalusi erinevate programmide, äppide, mängude läbi, harjuda kasutama nutiseadmeid. Väidetavalt on need hariva sisuga ning kasulikud lastele. Selle koha pealt ollakse väga erinevatel arvamustel ning erinevad lastearstid on veendumusel, et alla kahe aastastele lastele ei tohiks võimaldada üldse ekraaniaega, ei televiisorist, nutitelefoni või arvutist ning kui seda teha, siis maksimaalselt kaks tundi päevas (Courage & Howe, 2010, lk 102). Antud uuringus osalevad emad enamjaolt ei ole oma lastele näidanud neid programme.

Järgnevalt on töö autor toonud lähtuvalt uuringu tulemustest mõned ettepanekud antud uuringus osalenud emadele, kuidas vähendada laste ohtu sattumist seetõttu, et vanemate tähelepanu on tihti nutiseadmes ning kuidas vähendada nutisõltuvust üldiselt:

- Kasutada nutiseadmeid siis, kui laps ei vaja hetkel tähelepanu (nt siis kui ta magab või vaatab teda keegi teine)
- Selgitada oma lähedastele, et lapse kõrvalt ei ole võimalik alati suhelda nutiseadmes kirjutades.
- Kui on vaja kellegagi suhelda, siis eelistada helistamist sõnumite saatmisele.
- Püüda vähendada nutiseadmes olemise aega.
- Tutvustada lastele nutiseadmeid võimalikult hilja ja vähe.
- Tutvuda ise kirjandusallikate ja uuringutega nutiseadmete mõjust väikelastele, et otsustada, kas soovitakse tutvustada oma lastele nutiseadmeid või pigem mitte.

Töö autor leiab, et antud teemat tuleks veel rohkem uurida ja edasi arendada ning selle sõnumit levitada, et inimesi enda nutiharjumuste üle mõtlema panna. Käesolevat tööd koos autori poolsete ettepanekutega levitatakse Facebooki grupis „Juuni beebid 2016“, kus seda saavad lugeda kõik uuringus osalenud ning teised sinna kuuluvad emad.

Lisaks loodab töö autor, et see teema kõnetab kedagi, kes uurib ja arendab seda edasi ning viib läbi veel põhjalikuma uuringu.

## KOKKUVÕTE

Nutiseadmed on tänapäeval üha enam levinud ning neid kasutatakse erinevateks otstarveteks, millest põhilisemad on suhtlemine ning meelelahutus. Sotsiaalteadlastele pakub see uut suunda uuringuteks, eriti just seadmete liigkasutamise osas.

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on välja selgitada alla üheaastaste laste emade hinnangud oma nutiseadmete kasutamisharjumustele ja selle mõju laste eest hoolitsemisele. Töö koosneb kahest osast, mille esimeses osas selgitatakse teoreetilisi vaatenurki ning teises osas uuriti alla ühe aastaste laste emade käest nende nutiseadmete omamise, kasutamisharjumuste ja lastega tegelemise kohta. Lisaks uuriti, kas nende nutiseadmete kasutamise ajal on laps ohtu sattunud ning kas nad näevad selles tähelepanu nõudvas seadmes reaalselt ohtu lapsele.

Töö teoreetilises osas keskenduti nutiseadmetega seonduva selgitamisele – nende olemus, kasutamine maailmas, Euroopas ning ka Eestis. Lisaks kirjeldati lapse arengut ning vajadusi vanuses kuni üks eluaasta ning lapsi kui nutiseadmete kasutajaid. Teooria osas toetuti põhiliselt erinevatele teadusartiklitele ning lapse arengu kirjeldamisel Jean Piaget teooriatele.

Töö eesmärgi saavutamiseks viidi märtsis 2017 läbi kvantitatiivne uuring Facebooki grupis „Juuni beebid 2016“, kuhu kuulus 555 alla üheaastase lapse ema. Lapsed olid uuringu läbiviimise hetkel 8–10 kuu vanused. Uuringu küsitlus oli elektroonne, koosnes 17 küsimusest, millest 16 olid valikvastustega ning viidi läbi veebikeskkonnas Google Forms. Küsimused olid kõigil ühesugused ning vastajad jäid anonüümseks. Küsimustikule vastas 127 inimest. Saadud andmeid töödeldi ning nendest koostati jooniseid kasutades programmi Microsoft Excel 2016.

Uurimistulemused näitasid, et nutiseadmeid omatakse ja kasutatakse väga palju, olenemata inimeste vanusest, haridustasemest või sissetulekust. Kõige rohkem vastanuid oli vanusevahemikus 25–34, kõrgharidusega ning suurema sissetulekuga.

Põhilised tegevused nutiseadmes on suhtlemine ja meelelahutus ning internet on seal sisse lülitatud pigem kogu aeg. Antud uuringus osalenud naised hindavad ennast pigem kui suuremal määral nutiseadmete kasutajaid ning tuleb välja, et üle poole vastanutest kas soovib vähendada nutiseadmete kasutamist või on selle peale vähemalt mõelnud.

Hommikul pärast ärkamist kontrollib antud töö valimisse kuulunud ema sarnaselt muu maailmaga oma nutiseadet praktiliselt kohe pärast ärkamist. Enamjaolt valiti vastusevariandiks 15 minuti jooksul pärast ärkamist. Väga positiivne tulemus antud uuringust oli, et nutiseadmesse saabunud sõnumi korral reageeritakse sellele pigem siis, kui aega on ning selle tõttu ei katkestata oma tegevust.

Töö empiirilisest osast selgub, et antud uuringus osalenud emad kasutavad oma nutiseadmeid vastavalt vajadusele ning see ei sõltu enamasti lapse tegemistest. Lapsega õues olles pigem neid ei kasutata või kui, siis ajal kui laps magab.

Uuringud on näidanud, et nutiseadmete kasutamine võib kujutada ohtu lapsele, kuna ema tähelepanu on lapselt eemal. Lastega on juhtunud õnnetusi nii kodudes, kui ka väljaspool. Antud uuringus osalejatelt küsiti samuti, kas nende lastega on kunagi juhtunud õnnetus sel ajal, kui vanema tähelepanu on nutiseadmes. Jaatavalt vastas 25 inimest ning õnnetust ei ole juhtunud 100 vastanu lapsega. Ohtu aga näevad peaaegu kõik uuringus osalenud emad.

Tänapäeval on toodetud ka hariva sisuga mängu, äppe ning muid programme lastele ning ollakse väga erinevatel arvamustel selle mõjust neile. Paljud lastearstid on aga arvamusel, et alla kaheaastastele lastele ei tohiks üldse võimaldada ekraaniaega või kui, siis kuni kaks tundi päevas. Antud töö uuringus osalejad ei ole enamjaolt näidanud selliseid programme oma väikelastele ning mitmed vastanud olid lausa hämmingus selle üle, kas keegi tõesti näitab nii väikesele lapsele neid juba.

Käesoleva töö autor leiab, et uuringutulemustest lähtuvalt kasutavad laste emad nutiseadmeid palju, olenemata sellest, millega laps parasjagu tegeleb. See aga võib häirida emasid ning tõmmata tähelepanu lastelt eemale ning kujutada reaalselt ohtu lapsel õnnetusse sattuda.

Lisaks ohutegurile mõjutab last ka see, kui ema katkestab pidevalt silmsidet lapsega ning tõrjub ta püüdeid tähelepanu saada. Antud lõputöö laaditakse üles Facebooki gruppi „Juuni beebid 2016“, kus saavad seda lugeda kõik sinna kuuluvad emad ning loodetavasti kõnetab see teema kedagi, et seda edasi uurida.

## VIIDATUD ALLIKAD

- Ante-Contreras, D. (2016). *Distracted Parenting: How Social Media Affects Parent-Child Attachment*. (Master's thesis). Retrieved from <http://scholarworks.lib.csusb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1338&context=etd>
- Ashman, S.B, Dawson, G, & Panagiotides, H. (2008). Trajectories of maternal depression over 7 years: Relations with child psychophysiology and behavior and role of contextual risks. *Development and Psychopathology*, 20(1), 55–77. doi:10.1017/S0954579408000035
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61-79. doi:10.1177/0894439314528779
- Butterworth, G., & Harris, M. (2002) *Principles of development psychology*. New York: Psychology Press
- Cho, K-S, & Lee, J-M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*, 66, 303–311. <http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.chb.2016.09.063>
- Courage, M.L., & Howe, M.L. (2010). To watch or not to watch: Infants and toddlers in a brave new electronic world. *Developmental Review*, 30(2), 101–115. <http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.dr.2010.03.002>
- Ericsson. (2015). *Ericsson mobility report. Europe*. Retrieved from <https://www.ericsson.com/assets/local/mobility-report/documents/2015/emr-nov-2015-regional-report-europe.pdf>
- Ericsson. (2016). *Ericsson mobility report. On the pulse of the networked society*. Retrieved from <https://www.ericsson.com/assets/local/mobility-report/documents/2016/ericsson-mobility-report-november-2016.pdf>

- Eurostat (2015). *Being Young in Europe today*. Retrieved from [https://ec.europa.eu/malta/sites/malta/files/docs/body/being\\_young\\_in\\_europe\\_today.pdf](https://ec.europa.eu/malta/sites/malta/files/docs/body/being_young_in_europe_today.pdf)
- Gingnell, M., Bannbers, E., Moes, H., Engman, J., Sylven, S., Skalkidou, A., Kask, K., Wikström, J., Sundström-Poromaa, J. (2015). Emotion Reactivity Is Increased 4 – 6 Weeks Postpartum in Healthy Women: A Longitudinal fMRI Study. *PLoS ONE*, 10(6), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128964>
- Golden, T.D. (2015). The Crisis of Presenteeism: Maintaining Our Focus While Harnessing Technology's Benefits. *Organization Management Journal*, 12(2), 102-105. <http://dx.doi.org/10.1080/15416518.2015.1042817>
- Google (2015). *Micro-Moments: Your Guide to Winning the Shift to Mobile*. Retrieved from <https://think.storage.googleapis.com/images/micromoments-guide-to-winning-shift-to-mobile-download.pdf>
- Holloway, D., Green, L., & Livingstone, S. (2013). *Zero to eight: Young children and their internet use*. LSE, London: EU Kids Online Report. Retrieved from [http://eprints.lse.ac.uk/52630/1/Zero\\_to\\_eight.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/52630/1/Zero_to_eight.pdf)
- Huisman, S. (2014). Parent connection: Media in the home with young children. *Childhood Education*, 90(2), 159-160.
- Jihyoung, K., & Wickrama, K.A.S. (2014). Mothers' Working Status and Infant Development: Mediational Processes. *Journal of Family Issues*, 35(11), 1473-1496. doi: 10.1177/0192513X13496414
- Krcmar, M. (2011). Can past experience with television help US infants learn from it? *Journal of Children and Media*, 5(3), 235–247. <http://dx.doi.org/10.1080/17482798.2011.584373>
- Kidron, A. (2008). *Uurija käsiraamat. Mis ja milleks? Kuidas? Mis meetodil? Teadus- ja rakendusüinguist psühholoogias*. Loetud aadressil <http://dspace.ut.ee/handle/10062/25971>
- Kuus, K. (2014). *Interneti kasutamise ja mitteformaalsed võrgustikud*. (Lõputöö). Loetud aadressil [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/42742/kuus\\_katrin.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/42742/kuus_katrin.pdf)
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *EU kids online II: final report 2011*. Retrieved from <http://eprints.lse.ac.uk/39351/>

- Luby, J, Belden, A, Botteron, K, Marrus, N, Harms, M.P, Babb, C, & Barch, D. (2013). The effects of poverty on childhood brain development: The mediating effect of caregiving and stressful life events. *Journal of the American Medical Association—Pediatrics*, *167*(12), 1135–1142. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.3139
- Nevski, E., & Vinter, K. (2015). Lapsevanemate hinnangud juhendamisstrateegiatele puutetundliku ekraani kasutamisel väikelapseas. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, *3*(2), 54-78. <http://dx.doi.org/10.12697/eha.2015.3.2.03>
- Noble, K.G, Houston, S.M, Kan, E, & Sowell, E.R. (2012). Neural correlates of socioeconomic status in the developing human brain. *Developmental Science*, *15*(4), 516–527. doi:10.1111/j.1467-7687.2012.01147.x
- Park, B.W, & Lee, K.C. (2011). The effect of user s' characteristics and experiential factors on the compulsive usage of the smartphone. *Ubiquitous Computing and Multimedia Applications*, *151*, 438-446. doi: 10.1007/978-3-642-20998-7\_52
- Pew Research Center (2016). *Smartphone Ownership and Internet Usage Continues to Climb in Emerging Economies*. Retrieved from [http://www.pewglobal.org/files/2016/02/pew\\_research\\_center\\_global\\_technology\\_report\\_final\\_february\\_22\\_\\_2016.pdf](http://www.pewglobal.org/files/2016/02/pew_research_center_global_technology_report_final_february_22__2016.pdf)
- Radesky, J.S., Kistin, C.J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., ... Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*.*133*(4), 843-849. doi:10.1542/peds.2013-3703
- Ralston, S.J. (2015). *What's Wrong with Distracted Parenting? An Ethical Analysis*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2708445>
- Rosenberg, B. (2016). *Oluliste elusündmuste mõju blogitekstide emotsionaalsuse muutumisele*. (Uurimistöö). Loetud aadressil [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/52335/Rosenberg\\_Britt\\_uurimistoo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/52335/Rosenberg_Britt_uurimistoo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rossing, J. P., Miller, W. M., Cecil, A. K., & Stamper, S. E. (2012). iLearning: the future of higher education? Student perceptions on learning with mobile tablets. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, *12*(2), 1-26. Retrieved from

- <https://pdfs.semanticscholar.org/0089/07b933b41158070dab5d15452b3ff391c8bb.pdf>
- Smith, P.K, Cowie, H, & Blades, M. (2008). *Laste arengu mõistmine*. Tallinn: TLÜ Kirjastus
- Statistikaamet. (2014). Ema keskmine vanus lapse sünnil. Loetud aadressil <https://www.stat.ee/29925>
- Statistikaamet. (2016). *Eesti statistika aastaraamat 2016*. Loetud aadressil [https://www.stat.ee/valjaanne-2016\\_eesti-statistika-aastaraamat-2016](https://www.stat.ee/valjaanne-2016_eesti-statistika-aastaraamat-2016)
- Sweetser, P., Johnson, D., Ozdowska, A., & Wyeth, P. (2012). Active versus passive screen time for young children. *Australian Journal of Early Childhood*, 37(4), 94-98. Retrieved from <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=c4bc9c3-996c-493f-b7db-07d418b6cbb6%40sessionmgr4009&vid=5&hid=4207>
- Swingler, M.M, Perry, N.B, Calkins, S.D, & Bell, M.A. (2017). Maternal behavior predicts infant neurophysiological and behavioral attention process in the first year. *Developmental Psychology*, 53(1), 13-27. <http://dx.doi.org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1037/dev0000187>
- TNS Emor. (2014). *Nutiseadmete kasutajate turvateadlikkuse ja turvalise käitumise uuring. Uringuaruanne*. Loetud aadressil [https://www.ria.ee/public/Programm/Nutiseadmete\\_kasutajate\\_turvateadlikkuse\\_ja\\_turvturva\\_kaitumise\\_uuring\\_ARUANNE\\_2014\\_LUHI2.pdf](https://www.ria.ee/public/Programm/Nutiseadmete_kasutajate_turvateadlikkuse_ja_turvturva_kaitumise_uuring_ARUANNE_2014_LUHI2.pdf)
- Warnick, M. (2007). 12 simple things your baby needs. *Parenting*. 20(9), 86 – 89.
- Õunapuu, L. (2014) Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteaduses. Loetud aadressil [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu\\_kvalitatiivne.pdf?seq=1](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf?seq=1)
- Yelland, J., Sutherland, G., Brown, S. J. (2010). Postpartum anxiety, depression and social health: findings from a population-based survey of Australian women. *BMC Public Health*, 10(771), 1-11. doi:10.1186/1471-2458-10-7712

Zipp, E. (2012). *Psühholoogia-alased nõuanded lastevanematele eestikeelses  
laiatarbekirjanduses aastatel 1980, 1990 ja 2000.* (Seminaritöö). Loetud  
aadressil

[http://193.40.4.3/bitstream/handle/10062/29800/zipp\\_eneken.pdf?sequence=1&  
isAllowe=y](http://193.40.4.3/bitstream/handle/10062/29800/zipp_eneken.pdf?sequence=1&isAllowe=y)

## Lisa 1. Küsimustik

Hea küsitluses osaleja!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse viimase aasta üliõpilane Kätlin Rattasep ning antud küsimustiku põhjal viin läbi lõputöö uuringu, mille eesmärgiks on välja selgitada alla üheaastaste laste emade hinnangud oma nutiseadmete kasutamisharjumustele ja selle mõju laste eest hoolitsemisele. Küsimustik on anonüümne ning teie vastuseid kasutatakse ainult minu lõputöö uurimuse koostamiseks. Lõputööd ja saadud tulemusi jagan kindlasti ka teiega, et saaksite võrrelda huvi korral oma harjumusi teiste beebide emade omadega. Küsimustele vastamiseks kulub keskmiselt 5 minutit.

1. Palun märkige oma vanus

- Kuni 15a
- 16 – 24 a
- 25 – 34 a
- 35 – 44 a
- 45+ a

2. Palun märkige oma haridustase

- Algharidus
- Põhiharidus
- Keskhariidus
- Kesk-eri haridus
- Kõrgharidus

3. Teie igakuine sissetulek? (neto)

- Kuni 300 eur
- 300 – 500 eur
- 500 – 700 eur
- 700 – 1000 eur
- 1000 ja enam eur

4. Kas te omate nutitelefoni ja/või tahvelarvutit?

- Jah
  - Ei
  - Muu vastusevariant
5. Kui tihti on teil telefonis internet sisse lülitatud?
- Kogu aeg
  - Lülitan välja ainult ööseks
  - Enamus aja päevast
  - Lülitan interneti sisse siis, kui internetis midagi teen
  - Ei kasuta interneti nutiseadmes
  - Muu vastusevariant
6. Millised on teie põhilised tegevused nutiseadmes? (Valige palun 2)
- Suhtlemine
  - Sotsiaalmeedias surfamine
  - Uudiste lugemine
  - Kooli/töoga seotud toimingud
  - Informatsiooni otsimine
  - Muu vastusevariant
7. Kui kiiresti reageerite enamjaolt sõnumitele? (Messenger, sms, Viber, Skype jne)
- Katkestan poolelioleva toimingu ja reageerin kohe
  - Teen oma toimingu lõpuni ja reageerin siis kui aega on
  - Nutiseade on tavaliselt eemal, reageerin siis kui märkan
  - Ei kasuta nutiseadmes vestlusvahendeid
  - Muu vastusevariant
8. Kui kiiresti reageerid tavaliselt on nutiseadet pärast ärkamist?
- 15 minuti jooksul
  - Tunni jooksul
  - Paari tunni jooksul
  - Hiljem
  - Muu vastusevariant
9. Kuidas hindad oma nutiseadmete kasutamisharjumusi?

- Pigem kasutan palju
  - Kasutan nutiseadmeid mõõdukalt
  - Kasutan nutiseadmeid pigem vähe
  - Muu vastusevariant
10. Kas olete kunagi mõelnud nutiseadme kasutamise vähendamise peale?
- Soovin vähendada kasutamist
  - Olen mõelnud, et vähendada
  - Ei ole mõelnud, et vähendada
  - Ei soovi vähendada kasutamist
  - Muu vastusevariant
11. Milliseid tegevusi teed lapsega päeva jooksul, et teda arendada?
- Palun kirjutada loetelu, eraldatud komadega
12. Kas olete tundnud/tunnete sünnitusjärgset depressiooni?
- Pigem ei
  - Pigem jah
  - Muu vastusevariant
13. Kas kasutate nutiseadmeid lapsega õues olles?
- Kasutan tihti
  - Kasutan aeg-ajalt
  - Kasutan pigem harva
  - Ei kasuta
  - Muu vastusevariant
14. Kas nutiseadmete kasutamise aeg sõltub lapse graafikust?
- Kasutan nutiseadet ainult siis, kui laps magab
  - Kasutan pigem siis kui laps magab
  - Kasutan vajadusel – ei sõltu lapse graafikust
  - Muu vastusevariant
15. Kas oled näidanud lapsele hariva sisuga mängu/äppe/muid programme?
- Olen tihti näidanud
  - Aeg-ajalt

- Mõned korrad
- Ei ole näidanud
- Muu vastusevariant

16. Kas teie arvates võiks see kujutada ohtu lapsele, kui vanema tähelepanu on sageli nutiseadmes?

- Pigem ei
- Pigem jah
- Muu vastusevariant

17. Kas teie lapsega on juhtunud midagi (näiteks ta on kukkunud) sel ajal, kui teie tähelepanu on olnud nutiseadmes?

- Ei ole juhtunud
- On juhtunud üks kord
- Paar korda on juhtunud
- Rohkem kui paar korda
- Muu vastusevariant

## SUMMARY

### SELF-ASSESSMENT OF SMART DEVICE USAGE BY MOTHERS OF CHILDREN UNDER ONE YEAR OF AGE

Kätlin Rattasep

The usage of smart devices has increased remarkably in modern years. They are used for many different purposes, such as communication and entertainment. This gives new research direction for social scientists, especially the overuse of smart devices.

The aim of this thesis is to identify mothers self-assessment of their smart device usage and its impact to caregiving to children. Based on the aim of the thesis, the following research questions were raised:

- How do the mothers of children aged under one year assess their smart device usage?
- How do the mothers assess connections between smart device usage and caregiving of their children?

In order to solve the research questions, quantitative research method was used. Data was collected from 555 mothers that belong to Facebook group „Juuni beebid 2016“ (*Babies born in June 2016*), using questionnaire. The questionnaire was anonymous, online and contained of 16 multiple choice question and one question was open. 127 mothers answered the questions. The answers were processed and diagrams were made of collected data using Microsoft Excel 2016.

The information obtained from respondents indicated that smart devices are really common and are used despite people age, education or income. The majority of respondents were aged 25–34, with higher education and higher income. The main tasks in smart devices were communication and entertainment (most likely social media usage). Respondents devices are more online than offline and they self-assess themselves

as comprehensive smart device users and turned out that over half of them would like to decrease their smart device usage or at least they have thought about it.

Respondents check their smart phones as fast as they can in the morning, the majority of them do it in 15 minutes after waking up. When they get message during some activity, they rather finish it up than leave unfinished to check the message. Mothers were asked if their smart device usage was somehow connected to their children daily plan. And findings show that mothers use them as required, but mostly not when they are outside with children. Previous studies have shown that excessive use of social media is making a child more likely to be at risk for injury and respondents of this thesis are aware of the risk. 20% of mothers said that their child has been in an accident during the time they were using smart devices.

Many pediatricians say that children aged under two years should not be enabled screen time or if they do, it should not last over two hours a day. Most of the respondents of this thesis have not shown their children apps, games or other programs that are ment for children.

Authors suggestions are not to use smart devices during the time when child is under their supervision, to prefer calling from messeges, to decrease time spent on smart devices and to introduce smart devices as late and little as possible.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kätlin Rattasep,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Alla üheaastaste laste emade hinnangud oma nutiseadmete kasutamisharjumustele“,

mille juhendaja on Anu Aunapuu,

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 17.05.2017