

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Marta-Magdaleen Kuningas

**Digikäitumise eneseregulatsiooni soovitude väljatöötamine koostöös 12—17-aastaste
noortega**

Magistritöö

Rakendusliku käitumisteaduse õppekava

Juhendaja: Andero Uusberg, PhD

Tartu 2026

Sisukord

Lühikokkuvõte	3
Abstract	5
Ülevaade ja kokkuvõte	7
Probleemi kaardistus	11
Sihtrühmade käitumised, mille kaudu saaks probleemi lahendada	12
Uuringu eesmärgid	12
Uurimismeetod	12
Valim	13
Uuringuetika	14
Andmetöötlus	14
Uuringu tulemused	16
Ekraaniaeg ja nutiseadmete kasutamine	16
Mis on noortele digikäitumise eneseregulatsioonis keeruline?	18
Millal noored tajuvad, et on liiga palju nutiseadmetes olnud?	20
Mis soovitusi on noored nutiseadmete kasutamise piiramiseks saanud ja mida noored nendest soovistest arvavad?	21
Lahenduste kaardistus	24
Kooli tasandil lahendused	25
Pere tasandil lahendused	26
Indiviidi tasandil lahendused	27
Võimaliku elluviidava sekkumise valik ja arendus	29
Võimaliku elluviidava sekkumise kirjeldus	29
Mõju-uuringu visioon	31
Mõju-uuringu eesmärgid ja uurimisküsimused	31
Mõju-uuringu meetodid ja disain	31
Viited	33
Lisad	35
Lisa 1. Individuaalintervjuu struktuur	35
Lisa 2. Facebooki üleskutse	37
Lisa 3. Lapsevanema informeerimise ja nõusoleku vorm	38
Lisa 4. Alaealise informeeritud nõusoleku vorm	42
Lisa 5. Tartu Ülikooli eetikakomitee kooskõlastuse koopia	44
Lisa 6. 12—14-aastaste noorte kodeeritud intervjuud	45
Lisa 7. 15—17-aastaste noorte kodeeritud intervjuud	51
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks	59

Lühikokkuvõte

Käesolev magistritöö keskendub noorte digikäitumise eneseregulatsiooni toetamisele. Digikäitumise all mõeldakse selles töös nutiseadmete kasutamist ning sellega seotud tegevusi. Digikäitumise eneseregulatsiooni all mõistetakse noore võimet märgata, hinnata ja juhtida oma nutiseadmete ning sotsiaalmeedia rakenduste kasutust nõnda, et digikäitumine oleks kooskõlas noore eesmärkide ja heaoluga.

Empiiriline uuring tugines seitsmele 12—17-aastaste noortega läbi viidud intervjuule, mis kodeeriti induktiivselt planeeritud käitumise teooria (Ajzen, 1991) raamistikus.

Digikäitumise eneseregulatsiooni keerukus avaldub noorte puhul tajutud käitumiskontrolli ja käitumiskavatsuse vahel. Eriti vanemas, 15—17-aastaste rühmas, osutus peamiseks takistuseks järjepidevuse hoidmine. Vanuserühmade vahel ilmneseid sisulised erinevused: 12—14-aastased vajavad alusteadmisi meediahariduses ning konkreetseid tehnilisi ja keskkondlikke tööriistu, samas kui 15—17-aastaste puhul, tuleks rohkem keskenduda järjepidevuse ja eneseregulatsiooni arendamisele.

Lahendused kaardistati makro- (riiklikud regulatsioonid) ja mikrotasandil (kool, perekond, noore eneseregulatsioon) ning hinnati nende mõjukust ja teostatavust. Riiklikud keelud on potentsiaalselt mõjukad, kuid lähevad vastuollu noorte väljendatud autonoomia vajadusega. Pere tasandil lahendused on mõjukad noorematele (12—14-aastastele), kuid 15—17-aastaste puhul on vanemate seatud piirangud leevenenud või noore enda kontrollida. Kõige sobivamaks sekkumise keskkonnaks osutus kooli tasand, mis võimaldab noori süstemaatiliselt ning tuttavas keskkonnas kaasata.

Indiviidi tasandil jagunesid lahendused kolmeks: tehnilised ja keskkondlikud tööriistad, sisulised teadmised ning sotsiaalse keskkonna teadlik kujundamine. Intervjuudest selgus, et noored ei lükka tagasi soovitude sisu, vaid nende vormi. Kategoorilised keelud, üldistavad halvustused ning kõneisiku enda suur digikasutus ja ebausaldusväärsus võivad sekkumise mõju vähendada. Noored ootavad tasakaalustatud käsitlust, mis tunnustab nutiseadmete positiivseid külgi ja jätab ruumi nende enda otsustusele.

Lahenduste kaardistusest tuletatud sekkumine oleks klassijuhataja tunni raames läbiviidav sessioon. Sessiooni esimene osa keskendub indiviidi käitumise märkamisele, teine mõtestamisele ja arutelule, mis on kohandatud vastavalt vanuserühmale. 12—14-aastastele visuaalsete materjalide kaudu nutikasutuse mõjust aju arengule, unele ja keskendumisele; 15—17-aastastele aktiivset osalust nõudvate enesetestide kaudu. Kolmas osa keskendub

katsetamisele: õpilased koostavad isikliku tööriistakasti konkreetsetest võtetest, mille kaudu võib mõju ulatuda klassiruumist väljapoole. Õnnestumise eeltingimusteks on läbiviija usaldusväärsus, avatus, hukkamõistva tooni vältimine ja järjepidevuse selgesõnaline käsitlemine. Edasine arendus eeldab koostööd noorte, spetsialistide ja teadlaste vahel.

Märksõnad: digikäitumine, noored, nutiseadmed, käitumisteadus, koosloome

Abstract

This study focuses on supporting self-regulation of adolescents' digital behavior. In this study, “digital behavior” refers to the use of smart devices and related activities. Self-regulation of digital behavior refers to a young person’s ability to recognize, evaluate and manage their use of smart devices and social media applications so that their digital behavior aligns with their goals and well-being.

The empirical study was based on seven interviews conducted with adolescents aged 12—17, which were coded inductively within the framework of the theory of planned behavior (Ajzen, 1991).

The difficulty in self-regulating digital behavior does not seem from a lack of knowledge or attitudes among adolescents, but manifests itself in the gap between perceived behavioral control and behavioral intention. In the older group, aged 15—17, maintaining consistency emerged as the main obstacle. Substantive differences emerged between age groups 12—14-year-olds requiring foundational knowledge in media education and specific technical and environmental tools, whereas for 15—17-year-olds, greater emphasis should be placed on developing consistency and self-regulation.

Solutions were mapped at the macro (national regulations) and micro levels (school, family, youth self-regulation) and assessed for their impact and feasibility. National bans are potentially effective but conflict with adolescents expressed need for autonomy. Family-level solutions are effective for younger adolescents (aged 12–14), but for 15–17-year-olds, restrictions have eased or are under the young person’s own control. The school level emerged as the most suitable setting for intervention, as it allows for the systematic engagement of young people in a familiar environment. At the individual level, solutions fell into three categories: technical and environmental tools, substantive knowledge, and the conscious shaping of the social environment. The interviews revealed that adolescents do not reject the content of the recommendations, but rather their form: categorical prohibitions, sweeping disparagements and the speaker’s own heavy digital usage and lack of credibility can diminish the impact of the intervention. Young people expect a balanced approach that acknowledges the positive aspects of digital devices and leaves room for their own decision-making.

An intervention derived from the mapping of solutions would be a session conducted during a school lesson. The first part of the session focuses on observing individual behavior, while the second part involves interpretation and discussion tailored to the age group. For 12—14-year-olds, through visual materials on the impact of digital device use on brain development, sleep and concentration; for 15—17-year-olds, through self-tests requiring active participation. The third part focuses on experimentation: students compile a personal toolkit of specific strategies through which the impact might extend beyond the classroom.

Prerequisites for success include the facilitator's credibility, openness, avoidance of a judgement tone and explicit discussion of consistency. Further development requires collaboration among adolescents, specialists and researchers.

Keywords: cyberbehavior, adolescent, digital devices, behavioural science, cooperative prototyping

Tehisintellekti kasutuse deklaratsioon

Selle uurimistöö koostamisel on kasutatud generatiivse tehisintellekti rakendusi (Claude, Opus 4.7 ja väiksemal määral Gemini, ChatGPT) abivahendina ideede arendamiseks ja kriitilise tagasiside saamiseks. Kõik sisulised valikud ja analüüsid on autori tehtud ning viidatud allikad on kontrollitud ja iseseisvalt läbi töötatud. Tehisintellekti loodud sisu ei ole töös kasutatud.

Ülevaade ja kokkuvõte

Probleem, selle olulisus ja ulatus ning seniste lahenduskatsete tulemuslikkus

PISA (*Programme for International Student Assessment*) 2022 uuringu tulemustest selgub, et Eesti õpilased paistavad silma suure tehnoloogikasutusega vabal ajal nii nädala sees kui ka nädalavahetusel ning kasutavad digitehnoloogiat 58 tundi nädalas ja 63% ehk 37 tundi sellest kulub meelelahutusele, mitte õppetööle (Tire jt, 2023).

Uuringud näitavad, et efektiivsed on sekkumised, mis arendavad noorte sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi, toetavad eneseregulatsiooni ning edendavad meediaharidust. Ennetus- ja sekkumisprogrammid, mis on kohandatud noorte vajadustele, aitavad tõhusalt vähendada digisõltuvuse riski. Läbimõeldud ja struktureeritud tegevused koolides loovad turvalise keskkonna, mis toetab tasakaalukat ja eesmärgipärast digitehnoloogia kasutamist ning õpilaste arengut läbi erinevate arenguetappide. (Ots jt, 2025)

Probleemi käitumisteadusliku lahendamise protsessi peamised tulemused

Digikäitumise eneseregulatsiooni keerukus ei seisne noorte teadmiste puudumises ega hoiakutes, vaid avaldub tajutud käitumiskontrolli ja käitumiskavatsuse vahel. Eriti vanemas (15—17-aastaste) vanuserühmas, keda intervjuerides tuli välja, et peamine takistus on järjepidevuse hoidmine. Lisaks ilmnis vanuserühmade vahel sisuline erinevus: 12—14-aastased vajavad alusteadmisi meediahariduses ning konkreetseid tehnilisi ja keskkondlikke tööriistu. 15—17-aastaste puhul tuleks rohkem keskenduda järjepidevuse ning eneseregulatsiooni arendamisele.

Lahendused kaardistati makro (riiklikud regulatsioonid) ning mikrotasandil (kool, perekond ja noore eneseregulatsioon) ja hinnati nende mõjukust ja teostatavust käesoleva magistritöö raames. Riiklikud regulatsioonid ja keelud (sotsiaalmeedia vanusepiirang) on potentsiaalselt mõjukad, kuid jäävad magistritöö haardeulatusest välja ning lähevad vastuollu noorte poolt väljendatud autonoomia vajadusega. Pere tasandil lahendused on 12—14-aastastele mõjukad, kuid 15—17-aastaste vanusegrupis on piirangud leevenenud või neid ei ole enam üldse. Kooli tasand osutus kõige sobivamaks võimaliku sekkumise läbiviimise keskkonnaks, kuna võimaldab noori süstemaatiliselt neile tuttavas seltskonnas ja keskkonnas kaasata. Indiviidi tasandi lahendused jagunesid intervjuude põhjal kolmeks rühmaks: tehnilised ja keskkondlikud tööriistad, sisulised teadmised ning sotsiaalse keskkonna teadlik kujundamine. Peamine taipamine oli, et noored ei lükka tagasi soovitude sisu, vaid soovitude vormi: kategoorilised keeldu, üldistavad halvustused ja kõneisiku enda

suur digikasutus ning ebausaldusväärsus võivad vähendada sekkumise mõju. Noored ootavad tasakaalustatud käsitlust, mis tunnustab nutiseadmete kasutamise positiivseid külgi ja jätab ruumi noore enda otsustusele.

Lahenduste kaardistusest tuletatud sekkumine oleks näiteks klassijuhataja tunni raames läbiviidav sessioon. Sekkumise sisuline ülesehitus tugineb uuritavate 12—17-aastaste noorte intervjuudele. Noored soovivad tehnilisi ja keskkondlikke tööriistu ning sisulisi teadmisi. Koolitunnis läbiviidava sekkumise esimene osa keskendub noore enda käitumise märkamisele, kasutades selleks ühe võimalusena näiteks Helge Kool MTÜ digikäitumise testi. Teine osa keskendub mõtestamisele ja arutelule, kohandatuna vanuserühma vajadustele. 12—14-aastaste puhul visuaalsete materjalide kaudu nutikasutuse mõjust aju arengule, magamisele ja keskendumisele. 15—17-aastaste noorte puhul aktiivset osalust nõudvate enesetestide ja enesejuhtimise arendamise kaudu. Kolmas osa keskendub katsetamisele: õpilased koostavad endale isikliku tööriistakasti konkreetsetest võtetest, mille kaudu sekkumise mõju saab ulatuda ka väljapoole klassiruumi. Sekkumise õnnestumise eeltingimusteks on läbiviija usaldusväärsus, hukkamõistva ja normatiivse tooni vältimine ning järjepidevuse küsimuse selgesõnaline käsitlemine. Sekkumise edasine arendus eeldab koostööd noorte, erinevate spetsialistide ja teadlaste vahel.

Töö tugevused ja piirangud

Magistritöö üheks tugevuseks on selle kogemuspõhine ja kvalitatiivne lähenemine noorte digikäitumise eneseregulatsioonile. Erinevalt paljudest uuringutest, mis tuginevad eeldefineeritud kvantitatiivsetele küsimustikele või täiskasvanu vahendatud andmetele (nt ekraaniaeg, vanemate hinnangud), kaardistab käesolev töö noorte enda kogemusi, sõnastusi ja tähendusi. Selline lähenemine võimaldas avastada nüansse, mis standardiseeritud mõõdikute puhul märkamata jäävad. Näiteks seda, milline soovitus tundub noortele “nõme” või “ebareaalne”, mis takistused tekivad katsetamisel ning millised täiskasvanute soovitused on noorte meelest usaldusväärsed. Käitumise muutmisele suunatud sekkumiste arendamisel on selline vaade oluline sisend, sest aitab vältida lahendusi, mis sihtrühma tegelikkuses ei kõneta.

Töö teiseks tugevuseks võib pidada selle ajakohasust ja Eesti konteksti. Kohalik uuring annab sisendit, mis on otseselt rakendatav Eesti koolikeskkonnas tegutsevatele klassijuhatajatele, tugispetsialistidele ja sekkumise arendajatele. Digikäitumine on käitumusliku probleemina kiiresti liikuv valdkond ning normid nutikasutuse osas on pidevas muutuses. See tähendab, et ka mõni aasta tagasi kogutud andmed ei pruugi enam täpselt

peegeldada praeguste 12—17-aastaste igapäevarealaalsust. Käesolev uuring kogus andmeid 2026. aastal ning peegeldab seetõttu praegust olukorda, mis tugevdab tulemuste ajakohasust nii sekkumise arendajatele kui ka edasistele uurijatele.

Töö piirang on valimi väiksus ja võimalik ühetaolisus. Uuringus osales seitse 12—17-aastast noort, kes värvati mugavusvalimi alusel. Selline valim ei võimalda tulemusi üldistada Eesti noorte üldpopulatsioonile ega ka kitsamatele alarühmadele. Lisaks võib mugavusvalim olla kallutatud: tõenäoliselt on uuringus ülesindatud noored, kelle vanemad on digikäitumise teemast huvitatud ja kes ise olid valmis täiskasvanuga oma kogemusi jagama. Andmete põhjal saadud kategooriaid ja teemasid tuleks seetõttu mõista ettepanekute, mitte üldistustena.

Järeldused ja soovitusel praktikutele ja teadlastele

Käesoleva magistratöö raames läbi viidud uuring võimaldab sõnastada mitu üldistust selle kohta, kuidas noored ise oma digikäitumise eneseregulatsiooni mõtestavad ja millised on praeguste lähenemiste tugevused ja piirid.

Esiteks, noored tajuvad ka ise pikemate kasutusperioodide negatiivseid mõjusid: kurbus, kahetsus ja füüsilised tunded nagu väsimus või silmade kipitamine. Noored keelduvad vastu võtmast ettekirjutavat lähenemist, mis nende autonoomiat ei tunnusta. Tõhus sekkumine peab pakkuma tasakaalustatud käsitlust, mis tunnustab nii nutiseadmete kasutamise positiivseid külgi kui ka kasutaja enda otsustusõigust.

Teiseks, noorte sisendi põhjal jagunevad lahendused kolme rühma. Tehnilised lahendused (taimer, ekraaniaeg, telefoni kaugemale panek) on noorte hinnangul kõige lihtsamini rakendatavad, kuid samas kõige nõrgemad püsiva muutuse loomisel. See viitab sellele, et üksik tööriist või soovitus ei suuda eneseregulatsiooni vajalikul määral toetada. Vajalik on mitmetahuline lähenemine, kus tehniline võimekus, mõtestatud teadmine ja sotsiaalne keskkond toetavad üksteist.

Kolmandaks, vajaduste iseloom muutub vanusega märkimisväärselt. 12—14-aastased ootavad eelkõige alusteadmisi ning neile rakenduvad vanemate seatud piirangud. 15—17-aastased on liikunud teadmistelt eneseanalüüsi suunas ning ootavad võimalust ise katsetada ning järjepidevust arendada. Vanemate seatud piirangud on selles eas valdavalt leevenenud ja kasutust reguleerivad noored ise.

Neljandaks, läbiviija usaldusväärsus võib määrata sekkumise õnnestumise või ebaõnnestumise. Noored eristasid selgelt sõnumi sisu ja sõnumi edastaja käitumist ning kaotasid kiirelt usalduse inimese vastu, kes ei näi ise oma soovitusi järgivat.

Viiendaks, käesoleva töö raames kaardistatud riigi, kooli, pere ja indiviidi tasandil lahendused näitavad, et noorte digikäitumise reguleerimine ei ole suures pildis lahendatav ainult ühel tasandil.

Soovitused praktikutele:

- Sekkumine tuleks kavandada autonoomiat toetavana, mitte keelavana. Sekkumise ülesehitus võiks lähtuda näiteks märkamise, mõtestamise ja katsetamise loogikast, kus noor on aktiivne osaleja, mitte sõnumi vastuvõtja. Sekkumine peaks tunnustama nutiseadmete positiivseid kasutusviise ja jätma noorte enda hinnata, millised tööriistad tema jaoks toimivad.
- 12—14-aastaste puhul tuleks keskenduda alusteadmistele (nutikasutuse mõju aju arengule, rakenduste ohutule kasutusele ja privaatsusele) ja konkreetsetele tööriistadele.
- 15—17-aastaste puhul tasub liikuda eneseanalüüsi ja katsetamise suunas ning anda noortele võimalus iseenda peal struktureeritud katsetusi läbi viia.
- Sekkumise läbiviija võiks olla valmis avameelselt arutama oma enda nutikasutust ning vältima situatsiooni, kus probleem teda ennast ei puuduta.

Soovitused teadlastele:

- Käesoleva töö raames välja töötatud sekkumise tegelik mõjusus on hüpoteetiline ning vajab empiirilist hindamist ja tugevamat metodoloogilist väljatöötamist.
- Sekkumise tulevased koolitusmaterjalid võiksid sisaldada läbiviijale suunatud eneseanalüüsi osa.
- Käesoleva töö valim oli väike, mistõttu oleks soovitav viia läbi laiema valimiga kvalitatiivne uuring, mis hõlmaks teadlikult ka sotsiaalmajandusliku tausta, regioonide ja koolitüüpide esindajaid, ning kus oleks rakendatud topeltkodeerimine ja võimalusel kaaskodeerija. See tugevdaks indiviidi tasandil lahenduste kategooriate usaldusväarsust enne suuremahulist sekkumise rakendust.

Probleemi kaardistus

Enam kui 150 pikaajalise uuringu põhjal leidsid teadlased, et digitaalse sisu kasutamine on järjekindlalt seotud laste vaimse tervise ja arengu tagasihoidliku, kuid mõõdetava halvenemisega — need tulemused olid kõige märgatavamad just sotsiaalmeedia puhul (Schweitzer, 2026).

Valdava osa digikäitumisest moodustab sotsiaalmeedia rakenduste kasutamine, mis sõltub tugevalt ka teiste kasutajate otsustest (Bursztyn jt, 2026).

Enamikes sotsiaalmeedia rakendustes puuduvad sisseehitatud mehhanismid, mis sunniksid kasutajat regulaarselt pause tegema, kuna rakenduste ärimudel on üles ehitatud pikaajalisele ekraani taga viibimisele. Iga uus postitus, video või meeldimine tekitab ajus dopamiini vabanemise. See pidev stimulatsioon võib viia olukorrani, kus aju ei suuda enam toime tulla tavaliste, vähem stimuleerivate tegevustega. (Rillo, 2025a)

Praktikas tähendab 50 miljoni uuritud teismeliste vaimse tervise skooride muutumine 3% võrra seda, et sajad tuhanded lapsed ületavad tõenäolised kliinilise depressiooni, ärevuse või mõne muu probleemi künnise. Samuti leiti eri meediavormide eripärasid uurides, et suurem sotsiaalmeedia kasutamine oli seotud käitumishäiretega, enesevigastamisega, madalama enesehinnangu ja õpitulemustega ning suurema uimastite tarvitamisega. Sotsiaalmeedia ja depressiooni seosed olid tugevamad varases noorukieas, 12—15-aastaste laste seas, kuna selle perioodi jooksul läbib aju kiiret sotsiaal-emotsionaalset arengut. Tasusüsteemid, mida mõjutavad strateegiliselt ka sotsiaalmeedia algoritmid ja lõputu kerimine, on selles etapis noortel eriti aktiivsed, mistõttu on mõned lapsed sotsiaalmeedia negatiivsetele mõjudele vastuvõtlikumad. (Schweitzer, 2026)

Sotsiaalmeedia või mängude kaudu leviv küberkiusamine võib jätta noore vaimsele tervisele püsivaid jälgi (Rillo, 2025a).

Eesti laste vaimse tervise uuringu järgi kaks ja rohkem tundi päevas elektroonilist meediat suhtlemiseks kasutavad õpilased hindavad oma tervist sagedamini halvaks ja eluga rahulolu madalamaks, neile meeldib vähem koolis käia ja nende õpitulemused on nõrgemad, nende hulgas esineb sagedamini uimastite tarvitamist ja vähemalt kahenädalasi depressiivseid episoodi (Oja jt, 2023).

Noorukieas arenevad kiiresti emotsioone ja impulsiivsust juhtivad ajupiirkonnad ning aeglasemalt käitumist reguleerivad piirkonnad, mis muudab noore digiseadmete liigkasutamise suhtes haavatamaks (Kivisaar jt, 2025).

Kuigi pikaajalised uuringutulemused ei viita otseselt põhjuslikule seosele, rõhutab nende püsivus vajadust loobuda pealiskaudsetest üleskutsetest kehtestada lihtsalt ekraani aja piirangud ning liikuda selle asemel edasi täpsemate ühiste arusaamade poole selle kohta, kuidas erinevad digitaalsed tegevused noorte elu kujundavad (Schweitzer, 2026).

Sihtrühmade käitumised, mille kaudu saaks probleemi lahendada

Käesolev töö keskendub noorte digikäitumise eneseregulatsiooni toetamisele, mis on säilenõtkust toetav viis aidata noortel oma käitumist kujundada. Digikäitumise eneseregulatsiooni all mõistetakse noore võimet märgata, hinnata ja juhtida oma nutiseadmete ning sotsiaalmeedia rakenduste kasutust nõnda, et digikäitumine oleks kooskõlas noore eesmärkide ja heaoluga. Digikäitumise eneseregulatsiooni parandamise eesmärgiks oleks arendada noorte oskusi tuvastada olukordi, kus digiseadmete kasutamine muutub tahtmatuks või noorte jaoks ebasoodsaks ning rakendada enesejuhtimise strateegiaid.

Lapsed ja noored, kes tulevad raskustega paremini toime, ei tunne vajadust põgeneda ekraani varju (Ots jt, 2025).

Uuringu eesmärgid

Kavandatava uurimistöö empiirilise osa eesmärgiks oli koguda sisendit Eesti noortelt potentsiaalse digikäitumist reguleeriva sekkumise arendusse, mida saaksid kooli kontekstis läbi viia näiteks tugispetsialist või õpetaja.

Töö uurimisküsimused on järgmised:

1. Millised on noorte teadmised enda nutikasutusest ning digikäitumisest?
2. Missuguseid soovitusi on noored nutiseadmete kasutamise piiramiseks saanud?
3. Mida noored nendest soovitustest arvavad?
4. Mis on noore jaoks enda nutikasutuse piiramises keeruline?
5. Mis võiks aidata noort digikäitumise paremal reguleerimisel?

Uurimismeetod

Uurimistöö raames kavandati esialgu kahte fookusgrupi intervjuud, kus ühes grupis oleks maksimaalselt 6 last. Värbamisprotsessi käigus selgus, et ükski huvi tundnud noor ei

soovinud oma arvamust kuueliikmelises grupis jagada, küll aga olid noored nõus osalema üks-ühele intervjuudel. Sellest tulenevalt viidi andmekogumine läbi individuaalintervjuude vormis, säilitades sama eesmärgi ja teemastruktuuri. Intervjuude eesmärgiks oli saada aru, millist nõu, abi, mõjutust, julgustust vms lapsed ise vajaksid, et nutikäitumise eneseregulatsioonis paremaks saada.

Töös rakendatakse kvalitatiivset uurimismeetodit kombineerides poolstruktureeritud intervjuud koosloomelise prototüüpimisega.

Individuaalintervjuu kava koostasini lähtudes Camburn jt (2017) koosloomelise prototüüpimise (*cooperative prototyping*) põhimõttest, mille kohaselt kaasatakse lõppkasutajad disainiprotsessi aktiivsete osalejatena. Koosloomes muutuvad uurija ja osaleja rollid: inimene, kelle jaoks lahendust luuakse, asetatakse oma kogemusega eksperdi positsioonile ning ta panustab oluliselt oma teadmiste ja ideedega lahenduse arendamisse (Sanders ja Stappers, 2008). Käesoleva uuringu kontekstis on noored eksperdid omaenda digikäitumises ja kogemuse osas. Sellest lähtuvalt käsitletakse käesolevas uuringus 12—17-aastaseid noori mitte üksnes andmeallikatena, vaid aktiivsete osalejatena, kelle kogemused ja hoiakud suunavad sekkumissoovituste sisu.

Intervjuu struktuur (lisa 1) kujundasini vastavalt töö viiele uurimisküsimusele. Intervjuu struktuuri koostamisel kasutasini Ajzeni (1991) planeeritud käitumise teooriat, mille kohaselt on inimese käitumise peamised mõjutajad tema hoiakud, subjektiivsed normid ja tajutud käitumuslik kontroll.

Intervjuu küsimused olid vastamise lihtsustamiseks jagatud kolme teemaplokki: ekraaniaeg, digikasutus ja soovitusel. Ekraaniaja plokk lähtub konkreetset noorele tuttavast mõõdikust (ekraaniaeg) ning liigub selle juurest hoiakute, tunnete ja vanematega sõlmitud kokkulepete juurde. Digikasutus keskendus rakenduste ja kasutusolukordadele. Uurisin, millised rakendused on noorte meelest kõige raskemad, kust “välja tulla”, miks noored neid rakendusi avavad ning kuidas noored tajuvad liigse kasutuse mõju oma kehale ja meeleolule. Digikasutuse plokk keskendus peamiselt enesetõhususe ja kontrolli tajumisele. Soovituste plokis palusin noortel hinnata neile antud nõuandeid, tuua välja, mida nad sooviksid teada ja mis formaadis ning jagada nippe, mida nad on sõpradelt õppinud või ise välja mõeldud.

Valim

Uuringu sihtrühmaks olid 12—17 aastased noored, kes olid ise nõus intervjuus osalema ning kelle lapsevanem/seaduslik eestkostja andis oma nõusoleku noore osalemiseks.

Uuritavate leidmiseks kasutasin lumepalli meetodit: tegin Facebookis ja LinkedInis 5. märtsil 2026 üleskutse (lisa 2) ja lisaks palusin abi sõpradelt ja tuttavatelt, et nad aitaksid leida sihtrühma vanusevahemikus olevaid noori. Lisaks ilmus intervjuu kutse Pelgulinna Riigigümnaasiumi 7. aprilli infokirjas (Pelgulinna Riigigümnaasium, 2026).

Leidsin valimisse seitse 12—17-aastast noort, kes olid nõus intervjuus osalema. Intervjueeritavate arv oli seotud huviliste arvuga. Noorte huvi ja motivatsioon uuringus osaleda oli vähene. Intervjuud toimusid silmast-silma Tallinnas, Toom-Kuninga 21 aadressil. Intervjueerisin nelja noort vanusevahemikus 12—14 ja kolme noort vanusevahemikus 15—17. Intervjuud viisin läbi perioodil 1.—20. aprill 2026 ning intervjuude kestus oli vahemikus 10—20 minutit.

Uuringueetika

Uuring on kooskõlastatud Tartu Ülikooli inimuuringute eetikakomiteega (lisa 5) ning uuringu läbiviimisel järgiti eetikapõhimõtteid ja andmekaitseõudeid. Kõigile intervjueeritavatele noortele ja nende eestkostjale saatsin enne intervjuu kokkuleppimist informeeritud nõusoleku andmiseks vajaliku uuringu tutvustuse (lisad 4 ja 5). Iga intervjuu sissejuhatuses käsitlesin informeeritud nõusoleku põhipunkte ning küsisin osaleja kinnitust intervjuu läbiviimiseks ja salvestamiseks. Osalejate kontaktandmed, nõusolekuvormid ja intervjuude salvestised kustutati 1. juuniks 2026. Intervjuu transkriptsioone, kust on eemaldatud isikut tuvastada võimaldav informatsioon, säilitatakse tähtajatult Tartu Ülikooli tudengite ja töötajate Microsoft OneDrives.

Andmetöötlus

Poolstruktureeritud individuaalintervjuude transkribeerimiseks kasutasin keskkonda tekstiks.ee, kust kustutasin pärast transkribeeritud faili alla laadimist koheselt ülesse laetud failid. Selle tulemusena kustutati need üheskoos seotud tekstiliste transkriptsioonidega lõplikult (Olev ja Alumäe, 2024).

Intervjuud analüüsiti kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodil. (lisad 6 ja 7) Vastused kodeerisin induktiivselt, kuna soovisin tuvastada ka võimalikke uusi ideid ja lähenemisviise sekkumise loomiseks (Delve jt, 2024).

Analüüsiühikuks oli lause või lõik. Mõned intervjueeritavad vastasid küsimustele ühe lausega, teised pikemalt. Mõlema analüüsiühiku puhul tõin, seal kus sai, välja mitu tähendusühikut.

Teise kodeerimise käigus koondasin esialgsed kategooriad töö uurimisküsimuste järgi gruppidesse ja analüüsisin kodeeritud andmed, mille põhjal on võimalik teha järjeldusi ja kujundada terviklik pilt intervjueritud noorte digikäitumisest.

Uuringu tulemused

Noorte digikäitumise eneseregulatsiooni toetamiseks tuleb esmalt mõista, kuidas digikäitumise protsess noorte kogemuses kulgeb.

Analüüsis toon välja intervjueeritud noorte ekraaniaja ja nutiseadmete kasutamise olukorrad. Ekraaniaeg avab noorte suhtumist ekraaniaega kui mõõdikusse. Mõõdiku usaldusväärsus võib mõjutada seda, kuid noored on valmis ekraaniaja numbri põhjal oma käitumist muutma.

Noorte digikäitumise sügavamaks mõistmiseks toon välja, mis on noorte jaoks enda nutiseadmete kasutamise piiramises keeruline ja kuidas noored ise kirjeldavad kogemust, kui tajuvad, et on liiga kaua nutiseadmetes olnud. Soovituste osas käsitletakse milliseid soovitusi on 12—17-aastastele noortele antud ja mida noored nendest soovitustest arvavad.

Ekraaniaeg ja nutiseadmete kasutamine

Intervjuude käigus selgus, et 12—14-aastaste grupis on keskmine ekraaniaeg 2-3 tundi päevas ning 15—17-aastaste grupis 5-8 tundi päevas. Noored olid arvamusel, et ekraaniaja number ei ole täpne ega näita alati õiget infot.

12—14-aastased noored kirjeldasid ekraaniaega kui vahendit, mis paljastas tegeliku käitumise viisil, mida nad ise ei olnud võimelised tajuma. *“Ükskord üksi kodus olles, kui piirangut ei olnud, oli ekraaniaeg kolmteist tundi. See oli šokeeriv, sest varem ei ole nii palju olnud.”* Sellistel hetkedel toimib ekraaniaeg tagasisidesüsteemina, mis toob märkamatu käitumise nähtavale. Ekraaniaja number mõjus 12—14-aastastel intervjueeritud noortel enesehinnangu kujundajana. Madal ekraaniaeg (1-2 tundi) seostus rahulolu ja *“hea meelega,”* samas kui kahest tunnist suurem näitaja kutsus esile kurbust ja kahetsust. Mitmel juhul väljendati kahetsust alternatiivkulu kaudu: *“oleks võinud ekraanis olemise asemel õues olla.”* Üldist negatiivset meelestatud liigse ekraaniaja suhtes peegeldasid arvamused: *“ekraaniaega võiks vähem olla,”* ja *“liiga palju ekraaniaega on halb.”*

12—14-aastased noored kirjeldasid enda telefoni kasutamist mitmeotstarbelisena ulatudes meelelahutusest praktilise infootsinguni. Telefon ei ole noortele üksnes ajaviitevahend, vaid selle abil otsitakse aktiivselt informatsiooni näiteks *“telefonist saab leida kasulikku infot, kuidas erinevaid asju teha,”* lisaks kasutatakse telefoni õppimiseks ning ka inspiratsiooni leidmiseks *“Avan rakenduse, sest seal saab inspiratsiooni. Näiteks selle kohta, mis riideid kanda.”* Eesmärgipäraste kasutusviisidega samaaegselt on kirjeldatud ka olukordi, mil telefoni avamine ei ole seotud konkreetse vajadusega. Telefon võetakse kätte

siis *“kui on igav ja pole midagi muud teha”* või avatakse rakendus automaatselt pärast kohustuste täitmist: *“Mõnikord avan rakenduse automaatselt pärast kodutööde tegemist.”* Selline automaatne käitumine viitab sellele, et osa telefoni kasutusest toimub ilma teadliku otsuseta. Käivitajaks ei ole konkreetne soov või vajadus, vaid pigem sisemine seisund (igavus) või väline rutiin (kohustuse lõpetamine).

12—14-aastased noored tõid välja ka üldisemaid arusaamu nutiseadmete liigse kasutamise riskidest. Nutiseadmete kasutamist kirjeldati kui aju arengut pärssivat tegevust, näiteks: *“Telefonis olemine ei arenda aju”* ning üldisemalt *“kui liiga palju telefonis olla, on see võib olla tervisele kahjulik.”* Üks intervjuueeritav kirjeldas telefonis veedetud aega ka kvalitatiivse hinnanguga *“telefonis olemine on ajutine stimulatsioon.”* Raske on hinnata, kas antud väited tulevad 12—14-aastaste noorte vahetust kogemusest või keskkonnast (vanematelt, koolist, meediast) omaks võetud arusaamadest. Tähelepanuväärne on siiski see, et 12—14-aastased noored neid riske teavad ja sõnastavad.

15—17-aastaste suhe ekraaniaja kui mõõdikuga oli distantseeritum ja analüütilisem ning nad on võimelised oma kasutust ratsionaalset hindama. Nad ei reageeri numbrile emotsionaalselt, vaid analüütiliselt: *“kasutus on üpris suur,” “kasutus võiks olla väiksem,”* ja *“ekraaniaega peaks vähendama.”* Noorte väited on hoiakulised. Nad väljendavad arusaama, et kasutus on liiga suur, ilma, et sellega kaasneks tugevamat afektiivset reaktsiooni. Lisaks tõi üks 15—17-aastane noor välja, et ekraaniaja number ei kajasta tema kogukasutust, kuna kasutab ka teisi seadmeid (iPad, arvuti) *“Ei võta ekraaniaja numbrit kindlana, kuna kasutan ka teisi seadmeid.”* See viitab kõrgemale tehnilisele teadlikkusele kui noorema grupi esindajatel. Teine intervjuueeritav sõnastas nutiseadmes kulunud aega matemaatilise võrdlusena *“Viis tundi 24-st tunnist on suur aeg.”*

Nutiseadmete piirangud leevenesid 15—17-aastastel noortel alates 13. eluaastast ja intervjuu ajal ei olnud ühelgi vanema vanuserühma noorel enam ekraaniaja või rakenduste piiranguid.

15—17-aastased noored kirjeldasid nutiseadmete kasutamist kui osaliselt vältimatut igapäevaelu osa, mille hindamisel ei ole nende jaoks oluline mitte kasutuse maht, vaid kasutuse sisu ja eesmärk: *“mingil määral on telefoni kasutamine vältimatu,”* ja *“mida ajas edasi sa lähed, seda rohkem sul kõik tööasjad lähevad digitaalseks.”* Praktilise vältimatuse kõrval rõhutasid noored korduvalt mõtestatuse põhimõtet: *“alati ei ole olulisem see, kui palju ekraaniaeg on, vaid mida sellega päriselt tehakse.”*

Õppimine ja kooliga seotud tegevused sh. tehisaru kasutamine on 15—17-aastaste noorte hinnangul osa mõtestatud kasutamisest: *“töö-koolipäevadel on kasutus suur, sest*

õppimiseks on vaja,” ja “pigem kirjutatan AI-le küsimuse, kui hakkan Wikipediast otsima.” Samas eristasid noored selgelt ka mõttetu kasutuse kategooriat: “enamus ajast telefonis on mõttetu tegevus, mida saaks sisustada mingi produktiivsema tegevusega,” ning tunnistasid, et see osa nutiseadmete kasutusest võiks väiksem olla.

Ka 15—17-aastaste noorte puhul on üks selgemaid mõttetu kasutuse käivitajaid igavus: “kui igav on, siis võtad ikka telefoni kätte” ja “kodus on igav ja pole midagi teha, siis avan TikToki.” Üks intervjuueeritav sõnastas igavuse paradoksi otsekoheselt: “Räägitakse, et telefonis olemine on halb, kui on palju, aga mida ma teen siis, kui mul igav on? Telefonis olemine on väga lihtne ja soodne viis, kuidas igavust leevendada.”

Järgmine korduv käivitaja, mida 15—17-aastased noored välja toovad, on automaatsus: “Vahepeal on juba mällu salvestatud, et teed siukest asja (vaatad lühivideosid, scrollid TikTokis),” ning kohustuste edasilükkamine “peale kooli mõtlen, et hakkan kodutööd tegema, aga hakkan hoopis scrollima,” ja “mõtlen, et kell 17.00 hakkan õppima ja siis saab kell 17.01 ja siis mõtlen, et okei kell 18.00 hakkan õppima.” Edasilükkamise dünaamika kordub ka kasutuse lõpetamisel: “mõtlen, et okei ma viie minuti pärast lõpetan ja siis viis minutit saab täis, siis uuesti viie minuti pärast lõpetan ja nii lähebki.”

Mis on noortele digikäitumise eneseregulatsioonis keeruline?

Mõlemas vanuserühmas osutus keskseks leiuks, et eneseregulatsiooni raskendab rakenduste disain. 12—17-aastased noored olid teadlikud, et videorakendused (TikTok, Instagram, YouTube, Snapchat) on loodud selliselt, et nende kasutamist on raske lõpetada. “TikTok, Instagram, Facebook on selliselt disainitud, et neist on raske välja tulla.” 15—17-aastased noored seostasid rakenduste disaini ettevõtete ärimudeliga. “Sotsiaalmeedia rikub minu meelest ära see teadmine, et need on loodud selliseks, et nende loojad saaksid kasu.”

Eneseregulatsiooni raskendavad rakenduste disainis eriti lühivideod ja rakenduste lõputu kerimise funktsioon, mis tekitab pideva uue infovoos ilma kognitiivset pingutust nõudmata. “Seal äpis sa lihtsalt skrollid kogu aeg, et sul ei ole nagu mingit mõttetööd ei toimu, vaid sa lihtsalt kogu aeg skrollid.” “Kogu aeg saab sealt äppidest (TikTok) uut informatsiooni, mida järjest juurde tahad.” 15—17-aastased kirjeldasid sarnast efekti mõtestatumalt: “lühivideod annavad dopamiini,” “lühivideod on nii lähedad, et lihtsalt tunnid lähevad.”

12—14-aastaste noorte vanusegrupis toodi vastandina välja, et kõik rakendused ei mõju ühtemoodi: “Need rakendused, kus kirjutamist on rohkem, ei ole disainitud selliselt, et

neist oleks keeruline välja tulla.” See võib viidata sellele, et intervjueritud 12—14-aastased noorte grupis suudeti teha vahet aktiivset osalemist nõudvate ja passiivset tarbimist soodustavate rakenduste vahel.

12—14-aastaste noored kogesid käitumise automaatsust. Rakenduste kasutamise alustamine ja jätkamine ei olnud pidevalt teadlikult juhitud. *“Mõnikord võib-olla avan äpi siis, kui tegelikult ei taha.” “Vahepeal panen juba äpi kinni, aga siis mõtlen, et tahaksin veel seda kasutada.”*

Nooremas vanuserühmas ilmnes ka sotsiaalse normi mõõde. Üks intervjueritav tõi välja, et *“need sõbrad, kel pole telefonil ekraaniaja limiiti peal, ainult passivad telefonis.”* See tähelepanek viitab sotsiaalsele normile. 12—14-aastased noored näevad omavanuste käitumises kinnitust või vastandit oma kogemusele.

15—17-aastased noored analüüsisid süsteemselt, milles seisneb eneseregulatsiooni keerukus. Erinevalt nooremast vanuserühmast tõid 15—17-aastased välja, et järjepidevuse puudumine on probleem: *“harjumused nõuavad suurt järjepidevust,” “järjepidevuse leidmine on probleem,”* ja *“järjepidevuse puudumise tõttu langevad harjumused ära.”* Probleemina sõnastati ka motivatsiooni puudumist: *“probleem on selles, kuidas leida motivatsioon, et olla järjepidev.”* Eraldi tõusis esile telefoni segav mõju õppimisele: *“põhiprobleem on see, et kui noortel on vaja õppida uut asja, siis telefon on väga suur ahvatlus ja segab õppimisvõimet.”* Võimalik on järeldada, et eneseregulatsioon on kõige keerukam nendes hetkedes, kus see oleks kõige vajalikum. Noor teab, et õppimise ajal peaks nutitelefon eemal olema, kuid nutitelefonis olemasolu on iseenesest takistus. Kaasahaaravust ja keskendumisvõime kadu kirjeldasid noored ka arvutimängude puhul, kusjuures üks intervjueritav eristas selgelt pideva kognitiivse pinget ja taastava puhkuse erinevuse. *“Mul on päris mitu eakaaslast, kes mängivad telefoniga mängu, et hoida aju tegevuses kogu aeg. Ühelt poolt saan sellest aru, teiselt poolt tundub imelik, sest sa ju tegelikult kogu aeg keskendud mängimisele. Su aju ei puhka.”* See tähelepanek näitab, et suudetakse eristada “tegevuse” ja tegeliku puhkuse vahet. Kognitiivne pinget mängus ei ole sama, mis taastava puhkus.

15—17-aastaste noorte jaoks on digikäitumise eneseregulatsioon struktuurne probleem. Noored mõistavad süsteemi (platvormide disain), teavad digiseadmete mõju (keskendumisvõime kadu, ajakadu), on proovinud lahendusi (nupid, soovitusid) ja seetõttu on järjepidevus nende peamine kitsaskoht.

Millal noored tajuvad, et on liiga palju nutiseadmetes olnud?

Liigse nutiseadme kasutamise äratundmine eeldaks kahte sammu: esmalt selle märkamist ja seejärel kontrolli kasutamise lõpetamiseks. Intervjuudes selgus, et noorte eneseregulatsioonis on keeruline juba esimene, kasutuse märkamise, samm. Märkamine on raskendatud, kuna aktiivse kasutuse ajal kaob ajataju. Mitu noort kirjeldasid sarnast kogemust: *“tajun, et viis tundi on mööda läinud ja ma ei ole aru saanud,” sotsiaalmeedia rakendustes kaob ajataju ja ei saa aru, kui kaua aega seal olnud oled.* Üks intervjuueeritud noor kasutas selle seisundi kirjeldamiseks ka tugevamat võrdlust: *“TikTokis olemine tekitab transis olekut.”* Selline sõnastus võib viidata sellele, et noor tunnetab ka ise teatud rakenduste mõjul seisundit, mil ümbritsev keskkond ja aeg tunnetuslikult taanduvad.

Sisemine märkamine on eriti 12—14-aastaste noorte puhul ebausaldusväärne ning äratundmine tugines sageli välistele vihjetele. Välisteks vihjeks oli näiteks keskkonna muutumine: *“saan aru, et olen liiga palju olnud, kui märkan, et õues on pime.”* Pikema kasutuse tagajärjel märkasid 12—14-aastased noored konkreetseid kehalisi sümptomeid: silmade väsimus, peavalu ning näljatunne. Üks intervjuueeritav kirjeldas seda kokkuvõtvalt: *“Pärast tervet päeva scrollimist on kõht tühi ja kõht ning pea valutavad.”* Silmade väsimus toimus ka ühe liigse kasutamise äratundmise signaalina *“Saan aru, et olen liiga palju olnud, kui tunnen, et mu silmad on väsinud.”* Üks 12—14-aastane noor kirjeldas: *“Kui olen ükski kodus, scrollin terve päev, kuniks vanemad koju tulevad.”* Tähelepanuväärne oli see, et noor saab oma ülemäärasest kasutusest aru alles välise sündmuse—vanemate kojusaabumise kaudu. *“Saan alles siis aru, et olen liiga palju olnud, kui vanemad koju jõuavad.”* Kui ümbritsev keskkond ei paku struktuuri ega katkestust, siis kasutus ei pruugi lõppeda iseenesest. Iseseisev nutiseadmete kasutamise piiramine on noorte jaoks keeruline ka olukordades, mil nad võivad kasutamise lõpetamisest küll võibolla mõelda, kuid ei suuda tegutseda, et nutiseadet käest panna.

15—17-aastaste puhul aitas märkamisele kaasa ekraaniaeg, mis tõi nähtavale käitumismustrid, mida noored ise ei pruugi märgata. *“Vahepeal olen imestunud, et mul nii suur ekraaniaeg on. Eriti siis on imelik, kui ma olen midagi muud ka teinud, et olen ja ikka on suur number.”* Mõistmine, et kasutus on liigne tuleb 15—17-aastastel noortel tavaliselt välise tagajärje kaudu. Mitu intervjuueeritavat kirjeldasid sarnast mustrit: *“tunne, et nüüd on asjad tegemata, et ma olen nüüd raisanud aega, et võiks nüüd tegeleda asjadega,”* ning *“leian end olukorrast, kus midagi pole teha jõudnud, siis saan aru, et käest on ära läinud.”* Üks intervjuueeritav sõnastas välise signaali veel konkreetsemalt: *“vaatan kella ja näen, et*

planeeritud asjadeks jääb nii vähe aega, et peab hakkama juba öötundide arvelt võtma. See on väga suur märk.” Kehalistest sümptomitest kirjeldasid 15—17-aastased peamiselt füüsilist väsimust. Kehalised tunded olid noorte jaoks kõige selgemini tajutavad pikemate kasutusperioodide järel: *“üldine keha hoiak ja enesetunne läheb palju väsinumaks, kui oled pika perioodi olnud (näiteks nädalavahetus).”* Kehaline mõju oli ühe intervjueeritava tajus seotud katkematu kasutusega, kuna noor tõi välja, et kasutus, mis hõlmab pause, on subjektiivselt vähem väsitav: *“kui mängin tund aega järjest ja teen väikse pausi, olen vähem väsinud.”*

Tajutud käitumiskontrolli rakendamine kasutamise lõpetamiseks pärast seda, kui liigset kasutamist on märgatud tuli andmetes esile harvemini ja eraldi raskusena. Isegi kui noor nutiseadme kasutamise lõpetamisele mõtles, oli seadme käest panek siiski keeruline: *“Kui hakkamagama minema ja panen telefoni ära, siis uni läheb ära, sest tegelikult tahaks veel vaadata.”* See osutab, et kontroll on omaette raskus ka siis, kui märkamine on õnnestunud.

Kokkuvõtvalt paiknevad noorte eneseregulatsiooni raskused kahel tasandil. Sageli ei jõuagi tajutud käitumiskontrolli küsimus tekkida, sest sellele eelnev märkamine ebaõnnestub. Kui 12—14-aastased noored mõistavad liigset nutiseadmete kasutust kehaliste signaalide (silmade väsimus, peavalu) ja keskkonna (õue pimenemine, vanemate koju saabumine) kaudu, siis 15—17-aastased mõistavad planeeritud tegevuste tegemata jätmise kaudu. 15—17-aastastel noortel on seesmine ajaplaan, mille katkemine annab signaali.

Mis soovitusi on noored nutiseadmete kasutamise piiramiseks saanud ja mida noored nendest soovitustest arvavad?

Mõlemas vanuserühmas oli sõnastatud ja struktureeritud soovitusi nutiseadmete kasutamise piiramiseks vähe. 12—14-aastased kirjeldasid soovituste asemel peamiselt vanematega sõlmitud kokkuleppeid. Umbes pooled intervjueeritavad nimetasid konkreetseid, numbriliselt sõnastatud reegleid: *“vanematega on kokkulepe, et võin olla telefonis 10 minutit päevas”* või *“arvutis võin olla tund aega päevas,”* teised üldiseid piirjooni näiteks: *“kokkulepe, et ei oleks liiga palju telefonis. Näiteks viis tundi ekraaniaega päevas on liiga palju. Võiks olla vähem kui viis tundi.”* Nutikasutuse reguleerimine perekonniti on väga erinev ning ühtset standardit ei tundu olevat.

Kokkulepete kaudu edastasid noored ka vanemate hoiakuid. Korduvalt mainitud mure on ülemäärane kasutus. *“Vanemad ei taha, et oleksin liiga palju telefonis.”* Põhjendused, mis

noored on omaks võtnud hõlmavad aja kaotust *“Täiskasvanud ei taha, et oleksin liiga palju telefonis, sest ma muidu raiskan oma päeva ära,”* ja sõltuvuse ennetust *“Kokkulepete eesmärk on see, et ei satuks nutisõltuvusse.”* Intervjuudes kirjeldati ka kokkulepete rikkumise tagajärgi: *“Kui olen terve päev telefonis olnud ja vanemad koju jõuavad, tekib sellest pahandus.”* Noored kogevad seega ka seda, et nutiseadmete kokkulepete rikkumine võib kaasa tuua konflikti vanematega.

Sarnaselt 12—14-aastaste noortega tõid ka 15—17-aastased välja, et sõnastatud soovitusi on nad pigem vähe saanud. Mitu intervjuus osalenud noort tõid otsesõnu välja, et süstemaatiliselt ei ole neile soovitusi antud. Selle asemel kujunes noorte arusaam soovitatavast nutikasutusest peamiselt kahest allikast: varasematel aastatel vanematega kokku lepitud piirangutest ning üksikutest sõnastatud nõuannetest, mida noored on aja jooksul kuulnud. 15—17-aastaste puhul on välised piirangud küll kadunud, kuid tugevamaid sisemisi eneseregulatsiooni vahendeid pole asemele tulnud.

Üksikud sõnastatud soovitused, mida noored mainisid, puudutasid peamiselt aja struktureerimist (*“on öeldud, et proovi oma aega reguleerida,”* ning *“tund aega arvutis ja siis väike paus.”*), alternatiivseid tegevusi (peamiselt raamatute lugemist) ning rutiinide kujundamist. Üks 15—17-aastane noor kirjeldas hommikuse keskkonna ümberkujundamist järgmiselt: *“ära esimese asjana hommikul võta telefoni kohe kätte. Mine kõigepealt söö ja tee teised asjad ära ja siis alles. See, kuidas hommikut alustad, määrab su päeva.”* Samas tunnistas ta kohe, et selle soovituse järgimine on praktikas keeruline: *“hommikul ärkan üles ja vaatan korraks kella ja siis ikka vaatan, mis teated on. Ja kui sõber on midagi kirjutanud, siis ikka vastan talle.”*

15—17-aastased noored tõid välja, et nad teavad nutikasutuse mõjust keskendumisvõimele ja ajatajule, kuid see teadmine ei tee kasutamise piiramist lihtsamaks. Mängude puhul toodi esile, et mängides ei märka muid asju ega suuda keskenduda teistele asjadele. Sotsiaalmeedia puhul rõhutati aja kaotust. Ükski neist teadmistest ei tee nutikasutamise piiramist lihtsamaks, vaid toob piiramise moraalse vajalikkuse noore teadvusse, kuid praktiline võimekus jääb vajaka. Lõhe teadmise ja käitumise vahel on selle vanuserühma üks selgemaid kogemusi.

Intervjuude käigus uurisin noortelt, millised soovitused on nende hinnangul imelikud ja ebareaalsed. Sageli tõusis esile vastumeelsus täielike keeldude (*“kõige tobedam soovitus oli, et ära üldse ole telefonis ja sotsiaalmeedias”*) ja üldistavate negatiivsete sõnumite osas (*“kõik telefonis on halb, aga see ei ole alati tõsi”*). Soovitused, mis eiravad nutiseadmete kasulikke funktsioone, kaotavad noorte silmis usaldusväärset. 15—17-aastased kritiseerisid

ettekirjutavaid soovitusi (*“on väga palju täiskasvanuid, kes tuimalt ütlevad, et ei luba mingit telefonis olemist. See ei ole minu arvates õige”*), kasutamise õigsust hindavaid soovitusi (*“ei tahaks kuulda seda, kuidas ja kui palju peaks kasutama ja mis on need õiged asjad, mida kasutada”*), tajudes neid autonoomiat piiravana. Samuti kritiseerisid 15—17-aastased noored liiga abstraktseid või tegelikku probleemi mitte märkavaid soovitusi näiteks: *“Mine õue ja kõnni. Minu jaoks on need (telefonis olek ja õues kõndimine) kaks täiesti eraldi asja.”* Eraldi tuli esile vastuolu täiskasvanute sõnumi ja käitumise vahel (*“Täiskasvanud võiksid vähem õpetada kõrge ekraniaja osas, kuna neil endal on ekraaniaeg tegelikult ka hästi suur.”*) Sõnumi usaldusväärsus ei sõltu noorte jaoks ainult sisust, vaid ka sellest, kas kõneisik ise oma elus neid järgib.

Erinevalt keeldudest hindasid noored kõrgelt konkreetseid tehnilisi soovitusi. 12—14-aastased eelkõige taimerit ja meeldetuletusi (*“Hea soovitus oli endale taimer panna, sest see töötab,”* ja *“Olen proovinud panna endale meeldetuletuse ja see toimis päris hästi.”*) Need soovitused toimivad, kuna lahendavad varem kirjeldatud ajataju kao ega nõuagi pidevat enesemonitooringut, vaid teevad piiri märkamise automaatselt nähtavaks (*“kella pealt aega vaadates võid ära unustada, millal alustasid telefoni kasutamist ja otseselt ei tule midagi endal ka pähe, et telefon ära panna”*). Sarnane loogika kehtib noorte endi välja töötatud strateegiate kohta: keskkonna teadlik kujundamine ebasoodsaks (*“Ma ise vahepeal panen telefoni endast kaugemale, et seda mitte kasutada.”*), asendustegevuste leidmine (raamatute lugemine) ja kohustustele toetumine (koeraga jalutamine). Kasutamise piiramist hõlbustavad ka kodused kohustused, võimalus sõpradega õue minna (*“Ma väga tihti pärast arvutis olemist lähen raamatut lugema või sõpradega õue. Sõpradega õues olles on kogu aeg tegevust,”*), sotsiaalne meeldetuletused, kuid need on valdavalt välised. Üksi ja struktureeritud kohustusteta keskkonnas muutub eneseregulatsioon keeruliseks. Väliste signaalide, kohustuste või sotsiaalse surve olemasolul muutub eneseregulatsioon lihtsamaks.

Kokkuvõttes ei ole noorte kriitika põhimõtteline vastasseis. Noored ootavad soovitusi, mis sobivad nende endi mõtestatusega, ei riku autonoomiat ettekirjutavate hinnangutega, tulevad usaldusväärsest allikast ja adresseerivad järjepidevust kui peamist praktilist kitsaskohta.

Lahenduste kaardistus

Laste areng toimub mikrotasandilt (perekond, eakaaslased, haridus) makrotasandile (kogukond, ühiskonna hoiakud ja võimalused) (Ots jt, 2025).

Lahenduste kaardistus annab ülevaate olemasolevatest lahendustest neljal tasandil — riiklikul, kooli, pere ja indiviidi tasandil.

Käesoleva magistritöö fookuses on noorte eneseregulatsioon. Seega vaadeldakse iga tasandi lahendusi ühe läbiva küsimuse kaudu: kuidas need lahendused toetavad noorte enda võimet oma eneseregulatsiooni parandada? Lahendused jagunevad valdavalt kaheks. Osa lahendustest reguleerib noorte digikäitumist tema eest. Piir seatakse väljastpoolt (riiklikud regulatsioonid, vanemate seatud piirangud). Teine osa toetab või arendab noorte enda eneseregulatsiooni. Oluline on seejuures, et ka väliselt piiravad ja struktuursed lahendused võivad eneseregulatsiooni toetada vähendades noore enda regulatsioonikoormust arenguperioodidel, mil noorel on seda kõige raskem ise teha ning vähendavad olukordade hulka, kus nutiseade kätte satub.

Empiirilise uuringu tulemustest selgub, et nii seadme kohalolu kui ka selle pidev kättesaadavus on iseenesest eneseregulatsiooni raskendav tingimus. Nutiseade satub noore kätte sageli automaatselt, ilma teadliku otsuseta ning juba selle olemasolu segab näiteks õppimist.

Indiviidi tasand on kaardistuse keskmes, kuna selle sisu tugineb magistritöö raames tehtud empiirilisele uuringule ning välja pakutud sekkumisele. Riigi, kooli ja pere tasand moodustavad tingimused, mille piires noore individuaalne eneseregulatsioon toimub.

Riiklikul tasandil lahendused

Riikide tasemel on asutud reguleerima sotsiaalmeedia kasutamist ning näiteks Austraalias keelati sotsiaalmeedia alla 16-aastastele 10. detsembril 2025, blokeerides rakendused TikTok, Alphabeth (Google), Youtube ning Meta (Instagram ja Facebook) (ERR, 2025). Erandid on tehtud Meta omatud suhtlusrakendustele Messengerile ja Whatsappile, mida Austraalia noored siiski edasi saavad kasutada (AP, 2026).

Euroopas on näiteks Soome, Taani, Prantsusmaa ja Norra kas keelustamas sotsiaalmeediat alla 15-aastastele või tegemas selleks ettevalmistusi (ERR, 2026a). Prantsusmaal on telefonid juba alg- ja põhikoolides keelatud ning mobiiltelefonid plaanitakse keelustada ka keskkoolides, kus õpivad 15- kuni 18-aastased lapsed (ERR, 2026b). USAs on mõned osariigid vastu võtnud sarnased seadused (Schweitzer, 2026).

12. mail 2026 teatas Euroopa Komisjoni president Ursula von der Leyen, et Euroopa Liit kavatseb tugevdada laste kaitset sotsiaalmeedia kahjulike funktsioonide eest ning ekspertkomisjon on koostamas soovitusi edasiste sammude kohta (Reuters, 2026).

Eneseregulatsiooni vaatenurgast on riiklikul tasandil regulatsioonidel kaks erinevat toimemehhanismi. Esiteks toetab vanusepiirang hilisemat eneseregulatsiooni, lükates seadme kasutuselevõtu vanusesse, mil noor on kognitiivselt küpsem ja tema enesekontroll arenenum.

Käesoleva uurimistöo raames läbiviidud intervjuud annavad sellele tuge. Noored töid ise välja, et rakenduste disain, eelkõige lõputu kerimine ja lühivideod, on midagi, millele neile on raske vastu panna.

Riikliku tasandi regulatsioonide eeldatav mõjukus võib olla suur, kuna see vähendab süstemaatiliselt noorte ligipääsu nutiseadmetele ja sotsiaalmeediale. Samas kaasnevad selliste jõuliste lahendustega ka olulised kõrvalmõjud: noorte autonoomia piiramise oht, vastuolu noorte endi väljendatud vajadusega tasakaalustatud käsitlemise järele. Intervjuud 12—17-aastaste noortega kinnitasid, et noored suhtusid skeptiliselt keelu- ja hukkamõistvasse lähenemisse ning rõhutasid, et nutiseadmed ei ole “ainult halvad.” Riiklik keeld lähtub ühesest piiravast loogikast, mis võib noorte silmis õõnestada sekkumise usaldusväärust laiemalt.

Teostatavuse seisukohast ei ole riikliku tasandi lahendused käesoleva magistritöö raames kohaldatavad. Riiklikud lahendused eeldavad seadusandlikku menetlust ja jäävad kooli tasandil läbi viidava sekkumise haardeulatusest välja.

Kooli tasandil lahendused

Kool on kodu kõrval olulisim keskkond, mis laste arengut mõjutab ning kus lapsed palju aega veedavad, mis teeb sellest sobiva keskkonna, kus ennetust ja sekkumist läbi viia. Koolipõhine sekkumine on kõige tõhusam, kui see on õppekava osa. Kaasates õpilased reeglite loomisse ja kui nende vaatenurka arvestatakse, suureneb autonoomne motivatsioon, mis toetab õpilaste tegevusvõimekust ning psühholoogilisi baasvajadusi ja vähendab nii probleemset käitumist kui ka nutiseadmete liigkastust. Luues kokkulepped koos õpilastega, andes kannatlikult aega uute teadmiste enda omaks mõtlemiseks ja õpilaste vaatenurka lugupidavalt ja sisuliselt arvesse võttes, võtavad nad reeglid paremini omaks ning seeläbi ka täidavad neid autonoomsest motivatsioonist lähtuvalt. Tõhusamad on pikaajalised sekkumised, sest hoiakute ja käitumise muutmiseks on vaja aega. (Ots jt, 2025)

Nutiseadmete kasutamise ja nende piiramise osas on koolil oluline määratleda eesmärgid (näiteks õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamine, sotsiaalsete oskuste arendamine ning õppetööle keskendumise ja tähelepanu parandamine, digi- ja meediapädevuse arendamine jm). Konkreetsed eesmärgid võimaldavad tagada nutiseadmete sihipärase kasutuse koolis. Nutiseadmete kasutamisega õppetöö ajal õppetööga seotud eesmärgil on võimalik arendada õpilaste digipädevust. Kui nutiseadmeid oskuslikult õppetöösse lõimida, aitab see õpilasi digimaailma väljakutseteks ette valmistada. Isiklike ja kooli nutiseadmeid saab kasutada õppetöövahendina, näiteks et otsida õppetöök vajalikku teavet, ning kasutada eesmärgipäraselt hariduslike rakenduste kaudu õppimiseks. (Kivisaar jt, 2025)

Eneseregulatsiooni toetab kool kahel viisil. Esiteks vähendab kool seadmega kokkupuute hetki. Kui koolitöö tegemiseks pole nutiseadet üldse vaja, jääb noorel päeva jooksul üks põhjus vähemaks, miks seadet kätte võtta. Intervjuud kinnitavad selle mehhanismi olulisust. Noored tõid välja, kuidas nutitelefonile olemasolu õppimist segab ning takistusena toimib. Seadme kättesaadavuse vähendamine koolipäeva jooksul vähendab seega neid olukordi, mil eneseregulatsioon sagedamini ebaõnnestub. Seda kinnitavad ka intervjuud noortega. Üks intervjuueeritav märkis: *“Ekraaniaeg saab täis tavaliselt koolis vahetundide ajal, kui kõik on telefonides.”* 12—14-aastased sõnastasid selle konkreetse küsimusena: *“Mida teha, et vahetundides inimesed õues oleksid ja teineteisega räägiks?”* See võib viidata sellele, et noored ootavad koolilt mitte üksnes piiramist, vaid alternatiivtegevuste loomist.

Teiseks saab kool kujundada mõtestatud kasutust. See haakub vanema vanuserühma noorte hoiakuga, kelle jaoks ei ole oluline mitte kasutuse maht, vaid sisu ja eesmärk. Erisu mõtestatud ja mõttetu kasutuse vahel on noortel juba olemas ning kool saab seda eristust tugevdada.

Teostatavuse seisukohast on kool käesoleva magistr töö sekkumise loomiseks sobiv keskkond.

Pere tasandil lahendused

Perekond avaldab mõju noorte digikäitumisele ja on oluline liitlane noorte digikäitumise juhtimisel (Ots jt, 2025). Nutiseadmete kasutamist reguleerib Eestis iga leibkond individuaalselt nutiseadmetes võimaldavate piirangute lisamise, nende jälgimise ja peresiseste kokkulepete kaudu (Saks jt, 2024).

Pere tasand saab noorte eneseregulatsiooni toetada eelkõige kolme viisi. Esiteks kontrolli järkjärguline üleandmine: kokkulepped, mis ainult ei piira, vaid annavad ajaga noorele üle vastutuse oma digikasutuse üle, valmistavad ette välise kontrolli kadumiseks teismeeas. Teiseks, vanema eeskujust õpib laps kõige rohkem. Eelkõige vanema harjumustest ja tegevustest, mitte niivõrd tema reeglitest, käskudest või keeldudest (Kivisaar jt, 2025). Intervjuud annavad sellele tugeva kinnituse. Noored kritiseerisid teravalt vastuolu täiskasvanute sõnumi ja käitumise vahel ning sõnastasid ootuse, et täiskasvanud oleksid ise eeskujuks ja tegeleksid lastega. Kolmandaks kujundab pere kodust digiseadmete keskkonda. Seadmete kättesaadavus kodus määrab, kui raske on eneseregulatsioon. Seda illustreeris ka ühe noore kirjeldus, mil struktuuri ja katkestuse puudumisel ulatus ekraaniaeg kolmeteistkümne tunnini.

Pere tasandil lahenduste mõjukus on noorematele lastele suurem. Teismeeas, mil vanemate kontroll ajas leeveneb, väheneb selliste lahenduste mõju. Üheks võimalikuks kõrvalmõjuks teismeeas võib olla konflikt vanemate ja noorte vahel ning noorte autonoomia areng võib pidurduda. Teostatavuse seisukohast ei ole pere tasandil lahendused käesoleva magistritöö raames vahetult kohaldatavad. Samas on pereseised reeglid oluline kontekst, mille piires noored igapäevaselt oma digikäitumist reguleerivad.

Indiviidi tasandil lahendused

Erinevalt eelmistest tasanditest, kus piiri seab keegi teine, paikneb indiviidi tasand noore enda otsustusvälja sees ning hõlmab vahendeid, teadmisi ja oskuseid, mille kaudu noor saab oma digikäitumist ise märgata, mõtestada ja reguleerida.

Varasematest uuringutest on selgunud, et kasutuse piiramiseni võiksid noored jõuda nutiseadme kasutuse mõjude mõtestamise ning sellest tuleneva reeglite loomise käigus ise (Ots jt, 2025).

Käesoleva töö empiirilise uuringu raames intervjueritud 12—17-aastaste noorte sõnastatud sisendi põhjal jagunevad indiviidi tasandi lahendused kolmeks.

Esimese rühma moodustavad tehnilised ja keskkondlikud tööriistad, mis ei nõua pidevat enesemonitooringut, vaid muudavad regulatsiooniks vajaliku info või piiri automaatselt nähtavaks. Noored ise tõid välja ekraaniaja tagasisidesüsteemi, taimerid ja meeldetuletused ning füüsilise keskkonna kujundamise, eelkõige telefoni endast eemale paigutamise. Ekraaniaeg toimib tagasisidena, mis toob nähtavale märkamatu käitumise, kuid noored seavad selle mõõdiku usaldusväarsuse ise kahtluse alla, mis nõrgendab selle

motiveerivat jõudu. Noorte hinnangul olid taimerid, meeldetuletused ja keskkonna kujundamine selgelt rakendatavad ning lahendasid ajataju kao probleemi.

Teise rühma moodustavad lahendused, mis tugevdavad noorte arusaama oma käitumisest ja selle mõjuteguritest. Selle lahenduse soovitusel erinevad vanuserühmade lõikes. 12—14-aastased väljendasid vajadust alusteadmiste järele. Nemad soovivad teada, milline on nutikasutuse mõju aju arengule ja kehale, mis on ohutu rakenduste valik, kuidas rakendada eneseregulatsiooni praktilisi võtteid. 15—17-aastaste vajadus liigub teadmistelt eneseanalüüsi suunas. Nad ootavad praktilisi teadmisi enesejuhtimisest ja võimalust iseenda peal katsetada, mitte väljastpoolt tulevat veenmist. Mõlemad rühmad tundsid huvi rakenduste turvalisuse vastu, kuid eri nurga alt. 12—14-aastased tundsid huvi selle vastu, milliseid rakendusi on turvaline kasutada. 15—17-aastased soovisid teadmisi, kuidas tunda ära manipuleerivat sisu.

Kolmanda rühma moodustab sotsiaalse keskkonna teadlik kujundamine eneseregulatsiooni toetuseks: ühistegevused (sõpradega õues olemine, raamatute lugemine, hobid), mis pakuvad alternatiivi nutiseadmetest saadavale heaolutundele. Noored rõhutasid, et asendustegevuste pakkumine peab olema sisuline. Noored eristavad selgelt sõnumi sisu ja kõneisiku enda käitumist.

Indiviidi tasandil lahenduste eeldatav mõjukus sõltub eelkõige sellest, kui hästi need sobituvad noorte enda mõtestatuse raamistikuga ja kui suurel määral säilitavad noored oma autonoomia. Intervjuudest ilmnes, et muutuse käivitajaks on noore enda äratundmine, mitte väljastpoolt tulev veenmine: *“Inimesi paneb tegutsema see, kui nad saavad ise aru, et okei see on probleem.”* Seetõttu toimivad indiviidi tasandil vahendid kõige paremini siis, kui need loovad tingimused äratundmishetkeks, mitte ei esita valmis hinnanguid.

Intervjueeritud noored ei vaidlustanud soovitude sisulist õigsust, vaid sõnastasid tuntava lõhe sisu ja rakendamise vahel. Peamiseks kitsaskohaks osutus järjepidevus. Lahendused, mis noori kõnetavad, võivad anda lühiajalise tulemuse, kuid püsiva muutuse jaoks peavad need olema osa pikaajaliselt mehhanismist. Mõjukust vähendavad selgelt lahendused, mida noored tajuvad autonoomiat piiravana või ettekirjutavana ning hinnangulised soovitusel selle kohta, kui palju ja milleks tohib nutiseadmeid kasutada. Mõjukust vähendavad lähenemised võivad tugevdada vastuseisu ja kahandada usaldust kõneisiku vastu.

Kokkuvõttes toetavad kõik neli taset noorte eneseregulatsiooni. Riiklikud ja struktuursed meetmed lükkavad sotsiaalmeediaga kokkupuute edasi küpsemasse vanusesse.

Kool ja pere kujundavad seadmega kokkupuute hetki ja noorte hoiakuid ning indiviidi tasand pakub vahendeid, millega noor seda ülesannet ise lahendab.

Võimaliku elluviidava sekkumise valik ja arendus

Käesoleva magistr töö raames kavandatud sekkumine paikneb kooli ja indiviidi tasandi ristumiskohas. Üheks võimaluseks oleks koostada ühekordne klassijuhataja tunnis läbiviidava sessiooni kava, mis oleks suunatud noore enda teadlikkuse, hoiakute ja eneseregulatsiooni arendamisele.

Võimaliku elluviidava sekkumise kirjeldus

Sekkumist, mille arendust käesolev töö välja pakub, viiks läbi kooli tugispetsialist või klassi õpetaja klassijuhataja tunni raames. Sekkumise sisuline ülesehitus tuleneks lahenduste kaardistuse indiviidi tasandi kolmest rühmast: tehnilised ja keskkondlikud tööriistad, sisulised teadmised ning sotsiaalse keskkonna teadlik kujundamine. Sekkumise eesmärgiks ei ole noort veenda kasutamise vähendamise, vaid pakkuda noortele vahendeid, teadmisi ja äratundmishetki, mille pinnalt saavad noored ise oma digikäitumist mõtestada.

Üheks variandiks oleks sekkumise sisulised elemendid jaotada kolme osasse, mis järgivad intervjuudes väljendatud loogikat märkamise->mõtestamine->katsetamine.

Esimene osa keskenduks noore enda käitumise märkamisele. Tähelepanu juhtimine ekraaniajale, kasutusmustrite ja füüsiliste tundemärkide tähelepanek. Märkamise arendab eneseregulatsiooni kõige põhilisemat alamoskust. Käitumist ei saa reguleerida, kui seda ei märgata.

Üheks võimaluseks oleks esimeses osas kasutada Helge Kool MTÜ poolt välja töötatud digikäitumise testi, mis on loodud 13–19-aastaste noorte digiharjumuste süsteemseks kaardistamiseks, nihutades fookuse väliselt kontrollilt noore teadlikule enesejuhtimisele. Test pakub noortele “reaalsuskontrolli”, mis ei ole karistatav, vaid aitab noortel märgata enda automaatseid mustreid. (Rillo, 2025b)

Teine tunni osa keskenduks arutelule ja käitumise mõtestamisele. Noor seob märgatud käitumise enda jaoks oluliste väärtustega ja määratleb ise võrdlusaluse. Siin saab intervjuu tulemuste pinnalt tuua välja erinevused. 12–14-aastaste puhul võiks arutleda nutiseadmete kasutamise mõjust aju arengule, magamisele ja keskendumisele. 15–14-aastaste noorte puhul võiks arutelu keskenduda eneseanalüüsile. 12–14-aastased eelistasid visuaalseid ja

interaktiivseid materjale, vanema grupi puhul enesetestid ja aktiivset osalust nõudvad ülesanded.

Kolmas tunni osa võiks keskenduda näiteks koostöös noortega katsetamisele: noore enda individuaalse tööriistakasti loomine konkreetsete, tehniliste ja keskkondlike võtete näol. Iga osa puhul peaks olema rõhk noorel endal kui otsustajal. Katsetamine arendab strateegilist tegutsemist ja enesetõhusust läbi vahetu kogemuse. Sekkumine peab pakkuma valikuid, mitte ettekirjutusi.

Sekkumise õnnestumiseks on mitu eeltingimust, mis tulenevad intervjuude tulemustest. Sekkumise läbiviija usaldusväärsus on noorte jaoks kriitiline tegur. Sekkumise läbiviija peaks olema keegi, kes on ka enda digikäitumist mõtestanud, erinevaid nippe rakendanud, ning oskab noortele enda isikliku ja autentse kogemuse pealt soovitusi jagada. Soovituste mõju sõltub sellest, kas soovitaja enda digikäitumine vastab sõnumile, mitte üksnes ei esitle üldistatud reegleid. Sekkumist ei tohiks läbi viia hukkamõistvat ja normatiivset tooni kasutades. Noorte ootus on nutiseadmete kasutamise positiivsete külgede tunnustamine ning ruum nende enda otsustusele.

Kolmas eeltingimus on järjepidevuse küsimuse avatud käsitlemine—ühekordne sessioon ei pruugi lahendada harjumuse muutmist, mistõttu võiks noorele jääda sekkumise lõpuks konkreetne vahend. Näiteks väike isiklik tööriistakast, mille kaudu saaks sekkumise mõju pikeneda ka väljapoole klassiruumi.

Sekkumise arendamine nõuab koostööd noorte ja spetsialistidega ning sessioonide piloteerimist klassikeskkonnas.

Mõju-uuringu visioon

Mõju-uuringu visiooni eesmärgiks oleks uurida, kas klassijuhataja tunnis läbiviidaval sekkumise tulemuseks on noorte digikäitumise muutumine.

Klassijuhataja tunnis läbiviidav sekkumine koosneb kolmest osast: Helge Kool MTÜ või mõne muu digikäitumise testi lahendamine, eneseregulatsiooni ja soovitude jagamine kaaslastega ning individuaalse tööriistakasti koostamine. Sekkumise teoreetiline alus on planeeritud käitumise teoorial (Ajzen, 1991), mille kohaselt hoiakute, tajutud normide ja enesetõhususe muutus väljendub käitumiskasvatustes ning käitumises.

Mõju-uuringu eesmärgid ja uurimisküsimused

Uurimisküsimus:

1. Kas digikäitumise testile lisanduv 45-minutiline klassijuhataja tund toob sekkumiserühmas kaasa täiendava muutuse võrreldes kontrollrühmaga, kes täidab üksnes digikäitumise testi?

Mõju-uuringu meetodid ja disain

Mõju-uuringu visioon näeks ette võrdlusrühmaga kvaasi-eksperimentaalse vaatlus-mõjutus-vaatlus disaini, kus sekkumiserühma ehk klassi, milles 45-minutiline sessioon läbi viiakse, võrreldakse paralleelklassiga, kes sessioonil ei osale. Rühmad moodustatakse olemasolevate klasside põhjal. Mõlemad rühmad täidavad Helge Kool MTÜ digikäitumise testi uuringu alguses ning kaks nädalat hiljem. Sekkumiserühm läbib mõõtmiste vahel 45-minutilise klassijuhataja tunni sessioon. Kontrollrühmas pärast digikäitumise testi sekkumist ei toimu. Võrdlusrühmaga disain on valitud selleks, et mõista, kas testi täitmisele lisanduv klassijuhataja tund toob kaasa täiendavad muutuse võrreldes ainult testi täitmisega.

Kahe nädala pärast täidavad mõlemad rühmad uuesti Helge Kool MTÜ digikäitumise testi ning soovime teada saada, kas sekkumiserühma digikäitumise testi tulemused muutusid. Kontrollrühmaga disain on valitud selleks, et mõista, kas digikäitumise testi täitmisele lisandunud klassijuhataja tund toob endaga kaasa täiendava muutuse võrreldes ainult digikäitumise testi täitmisega.

Sihtvalimiks oleksid näiteks 7.-9. klassi õpilased (12—15-aastased noored, hinnaguliselt 45-50 osalejat). Valikukriteeriumiteks on kooli ja õpetaja valmidus koostööks ning lapsevanemate ja noorte eelnev informeeritud nõusolek.

Intervjuudest ilmnes, et sekkumise mõju sõltub oluliselt läbiviija enda

usaldusväärsest. Edasistes uuringutes tasub eraldi mõõta läbiviija tajutud usaldusväärset ning uurida, kas see mõjutab sekkumise mõju osalejatele.

Viited

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*.
https://www.researchgate.net/publication/272790646_The_Theory_of_Planned_Behavior
DOI:10.1016/0749-5978(91)90020-T
- AP. (2026). Australia declares child social media ban victory as 4.7m accounts closed. Al Jazeera.
<https://www.aljazeera.com/news/2026/1/16/australia-declares-child-social-media-ban-victory-as-4-7m-accounts-closed>
- Bursztyn, L., Duckworth, A., Jiménez-Durán, R., Leonard, A., Milojević, F., Roth, C., & Sunstein, C. R. (2026). Why bans fail: Tipping points and Australia's social media ban (ECONtribute Discussion Paper No. 406). University of Bonn and University of Cologne.
<https://ideas.repec.org/p/ajk/ajkdps/406.html>
- Camburn, B., Viswanathan, V., Linsey, J., Anderson, D., Jensen, D., Crawford, R., Otto, K., & Wood, K. (2017). Design prototyping methods: State of the art in strategies, techniques, and guidelines. *Design Science*, 3, e13. <https://doi.org/10.1017/dsj.2017.10>
- Delve, Ho, L., & Limpaecher, A. (2024). Deductive and inductive coding in qualitative research. *Delve*. <https://delvetool.com/blog/deductiveinductive>
- ERR. (2025). Austraalias jõustus sotsiaalmeediakeeld alla 16-aastastele. ERR.
<https://www.err.ee/1609880977/austraalias-joustus-sotsiaalmeediakeeld-alla-16-aastastele>
- ERR. (2026a). Soome peaminister avaldas toetust alla 15-aastaste sotsiaalmeediakeelule. ERR.
<https://www.err.ee/1609910563/soome-peaminister-avaldas-toetust-alla-15-aastaste-sotsiaalmeediakeelule>
- ERR. (2026b). Prantsusmaa kavatseb keelata sotsiaalmeedia alla 15-aastastele lastele. ERR.
<https://www.err.ee/1609898617/prantsusmaa-kavatseb-keelata-sotsiaalmeedia-alla-15-aastastele-lastele>
- Kivisaar, A., Pertel, T., & Tamminen, S. R. (2025). Nutiseadmete kasutamine: soovitusel haridusasutustele, lapsevanematele ja noortele. Tervise Arengu Instituut.
<https://www.tai.ee/sites/default/files/2025-10/TAI%20Soovitusel%20nutiseadmete%20kasutamise%20piiramiseks4.pdf>

- Oja L, Piksööt J, Haav A, jt. (2023). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta uuringu raport. Tervise Arengu Instituut. https://tai.ee/sites/default/files/2023-03/HBSC_Tabeliraamat_2022.pdf
- Olev, A., & Alumäe, T. (2024). Open source platform for Estonian speech transcription. Language Resources and Evaluation, 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10579-024-09777-1>
- Ots, L., Arro, G., Oppi, P., & Aus, K. (2025) Laste-noorte nutiseadmete kasutamise mõju ja sekkumiste analüüs. Tallinna Ülikool; Tallinna Strateegiakeskus. <https://uuringud.tallinn.ee/uuring/vaata/2025/Laste-noorte-nutiseadmete-kasutamise-moju-ja-sekkumiste-analuus>
- Pelgulinna Riigigümnaasium (2026). PERGi infokiri 7.04.26. <https://vdmjw4yi.sendsmaily.net/templates/281b049e-81cf-4f98-b1af-53f4c332ff09/html/>
- Reuters. (2026). Factbox: From Australia to Europe, countries move to curb children's social media access. <https://www.reuters.com/legal/government/australia-europe-countries-move-curb-childrens-social-media-access-2026-05-13/>
- Rillo, M. (2025a). Nutiseadmete reguleerimise asemel reguleerime sotsiaalmeedia firmasid. Helge. <https://helge.app/blogi/nutiseadmete-keelustamise-ase-ml-maksustame-voi-reguleerime-sotsiaalmeedia-firmasid/>
- Rillo, M. (2025b) Helge digikäitumise test: tööriist noorte digiharjumuste kaardistamiseks. Helge. <https://helge.app/arendus/helge-digikaitumise-test-tooriist-noorte-digiharjumuste-kaardistamiseks/>
- Sanders, E. B.-N., & Stappers, P. J. (2008). Co-creation and the new landscapes of design. CoDesign, 4(1), 5–18. <https://doi.org/10.1080/15710880701875068>
- Saks, K., Klopets, M., Hämmal, J., Kaljuste, K. E., Petermann A., Klesment, I. ja Parder, M.-L. (2024). Laste internetikasutus ning võimalused internetis toimuva laste seksuaalse väärkohtlemise ennetamiseks. Kantar Emor.
- Schweitzer, K. (2026). Major Meta-Analysis Links Social Media to Worse Youth Mental Health. JAMA. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2848627>
- Tire, G., Puksand, H., Kraav, T., Jukk, H., Henno, I., Lindemann, K., Täht, K., Konstabel, K., Lorenz, B., Kitsing, M. 2023. PISA 2022 Eesti tulemused. Eesti 15-aastaste õpilaste teadmised ja oskused funktsionaalses lugemises, matemaatikas ja loodusteadustes. Haridus. ja Noorteamet, Tallinn.

Lisad

Lisa 1. Individuaalintervjuu struktuur

Intervjuu viiakse läbi poolstruktureeritud vormis, mis võimaldab paindlikult kohandada küsimuste järjekorda ja süveneda teemadesse vastavalt vastaja reaktsioonidele.

Vestluse fookuses on noore hoiakud, normid ja uskumused nutiseadmete kasutamisel.

Sissejuhatus: uuringu ja intervjuu ülesehituse tutvustus ja informatiivse nõusoleku küsimine.

1. Ekraaniaeg

- Kui sa vaatad oma *screen time*'i, siis mis number seal tavaliselt on? Kas see number tegelikult näitab midagi või on see lihtsalt number?
- Kas see number võib ka valetada? Mille poolest?
- Kas *screen time*'i osas on sinul vanematega mingid kokkulepped? Millised? Mis sina neist arvad? Või kui neid ei ole, millised need võiksid olla?
- Mis tundeid *screen time*'i numbrite nägemine sinus tekitab?
- Kas see number paneb mõtlema, et oleks võinud midagi muud teha?
- Mis sa arvad, kas seda numbrit peaks püüdma allapoole saama?

2. Digikasutus

Millised äpid on sinu meelest disainitud nii, et neist on kõige raskem välja tulla? Mis nendes täpsemalt toimub?

Mis paneb sind just seda äppi avama?

Kas sa oled märganud, et avad selle äpi ka siis, kui tegelikult ei taha?

Kuidas keha end tunneb, kui oled liiga kauaks *scrollima* jäänud?

Mis hetkel sa tavaliselt aru saad, et on liiga palju olnud?

Mis sind tavaliselt "äratab" ehk paneb telefoni käest panema?

3. Soovitused

Täiskasvanud jagavad tihti soovitusi, kuidas vähem telefonis olla. Mis on kõige imelikum või jaburam soovitus, mis sulle on antud?

Miks see soovitus sinu meelest ei tööta?

Kas oled saanud ka häid soovitusi? Milliseid oled proovinud?

Miks sa arvad, et see toimis - milles erinevus seisnes?

Kas sa kasutad seda endiselt?

Kui keegi tuleks sulle kooli rääkima nutikasutusest, siis mida sa tahaksid teada saada?

Mis formaadis see peaks olema, et see päriselt huvitaks? (Video, vestlus, mäng, äpp...)

Mida sa kindlasti ei tahaks kuulda?

Mis telefoni vähem kasutamise nippe sa oled sõpradelt õppinud?

Mis telefoni vähem kasutamise nippe sa oled ise välja mõelnud?

Kas on midagi, mida sa soovitaksid teistele noortele?

Kas sa arvad, et nippide kasutamine on iseenesest hea mõte?

4. Intervjuu lõpetamine ja kokkuvõte

- Kui sa saaksid ühe asja öelda täiskasvanutele noorte nutikasutuse kohta, mis see oleks?

Lisa 2. Facebooki üleskutse

Hea lapsevanem/seaduslik esindaja!

Ootan 12–17-aastaseid noori osalema fookusgrupi vestlusringis teemal: "Kuidas noored oma nutikasutust ise reguleerivad?"

Millest vestlusringis räägime:

- Millised on noorte teadmised enda nutikasutusest ning nutikäitumisest?
- Missuguseid soovitusi on noored nutiseadmete kasutamise piiramiseks saanud? Mida noored nendest soovitustest arvavad?
- Mis on noore jaoks enda nutikasutuse piiramises keeruline?
- Mis võiks aidata noort digikäitumise paremal reguleerimisel?

Uuringu eesmärk: uurida välja, millist tuge ja juhendamist noored vajaksid nutikäitumise eneseregulatsioonis.

Miks on noorte osalemine oluline? Noored saavad oma esimesed nutiseadmed juba 1. klassis, kuid tihti jääb puudu digikäitumise eneseregulatsiooni oskustest.

Vestlusringis osalemisel saab noor panustada potentsiaalse sekkumisprogrammi arendusse, mida tulevikus saaksid digikäitumise harimise eesmärgil koolides läbi viia õpetajad ja tugispetsialistid.

Vestlusringis osalemise tulemused esitatakse Marta-Magdaleen Kuninga Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi rakendusliku käitumisteaduse magistritöös: *"Digikäitumise eneseregulatsiooni soovitude väljatöötamine koostöös noortega"*

Vestlusringi intervjuud toimuvad Tallinnas, Toom-Kuninga 21.

Kuidas osaleda?

Kui Teie laps on vanuses 12-17, huvitatud ja nõus uuringus osalema ja Teie olete nõus oma lapse osalemisega, palume ühendust võtta Marta-Magdaleen Kuningaga (marta-magdaleen.kuningas@ut.ee, 5697 8695)

Lisa 3. Lapsevanema informeerimise ja nõusoleku vorm

Hea lapsevanem/seaduslik esindaja!

Ootame Teie last osalema fookusgrupi intervjuul „Kuidas noored oma nutikasutust ise reguleerivad?“

Uuringu viib oma magistritöö raames läbi Marta-Magdaleen Kuningas, Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi rakendusliku käitumisteaduse magistriõppekava üliõpilane. Vestlusringis osalemise tulemused esitatakse Marta-Magdaleen Kuninga Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi rakendusliku käitumisteaduse magistritöös: „*Digikäitumise eneseregulatsiooni soovitude väljatöötamine koostöös noortega*“.

Uuringukavandi on kooskõlastanud Tartu Ülikooli teaduseetika komitee.

Fookusgrupi intervjuude eesmärgiks on saada aru, millist nõu, abi, mõjutust, julgustust vms lapsed ise vajaksid, et nutikäitumise eneseregulatsioonis paremaks saada. Intervjuul osalemisega on võimalik panustada potentsiaalse sekkumise loomise arendusse, mida saaksid hiljem koolides läbi viia õpetajad või tugispetsialistid.

Uuringu raames kaardistame laste hoiakud, normid ja uskumused seoses nutikäitumisega.

Intervjuu korraldus

Intervjuu toimumiskoht: Toom-Kuninga 21, Tallinn.

Intervjuu kestus maksimaalselt 90 minutit.

Intervjuu salvestatakse diktofoniga. Salvestus on vajalik transkribeerimiseks. Pärast transkriptsiooni valmimist salvestis kustutatakse.

Igas fookusgrupi intervjuugrupis osaleb kuni 6 last (kokku maksimaalselt 12 osalejat kahes grupis). Vajadusel moodustatakse vanusepõhised alarühmad (12–14-aastased ja 15–17-aastased eraldi), et tagada osalejate arenguline sobivus ja turvaline arutelukeskkond.

Uuringus osalemine on vabatahtlik. Fookusgrupi intervjuul osalevad vaid need lapsed, kes on ise nõus osalema ja kelle seaduslik esindaja on andnud selleks eelnevalt kirjaliku nõusoleku.

Fookusgrupi intervjuu ajal on lapsel võimalik jätta vastamata tema jaoks ebasobivatele küsimustele.

Nõusoleku tagasivõtmine: fookusgrupi intervjuul osalemist käsitletakse kui nõusolekut uuringul osaleda ning pärast fookusgrupi intervjuul osalemist ei ole osalejal võimalik oma nõusolekut tagasi võtta ega vastuste kustutamist paluda.

Isikuandmete töötlemine

Andmete vastutav töötleja on Tartu Ülikool.

Fookusgrupi intervjuu ei ole algselt anonüümne – intervjuu käigus kuulevad grupiliikmed üksteist. Tulemusi avaldatakse aga ilma isikut tuvastamata: uurimistöös kasutatakse tsitaate ilma nimede ja muu isikut tuvastava infota ning mainitakse üksnes grupis osalevate laste vanusevahemikke.

Kogutud andmete säilitamine:

- Kontaktandmed ja allkirjastatud nõusolekuvormid: säilitatakse Tartu Ülikooli tudengite ja töötajate Microsoft OneDrives uurija kontol, kuni juunini 2026, misjärel vormid kustutatakse.
- Helisalvestised: Tartu Ülikooli tudengite ja töötajate Microsoft OneDrive'i keskkonnas uurija kontol ning kustutatakse kahe nädala jooksul pärast transkribeerimist ja kontrollimist, aga mitte hiljem kui 1.06.2026.
- Anonümiseeritud andmefail: säilitatakse tähtajatult Tartu Ülikooli tudenigite ja töötajate Microsoft OneDrives. Andmetele on ligipääs vastutaval uurijal prof Andero Uusbergil ja uurijal Marta-Magdalen Kuningal.

Täiendavate küsimuste korral uuringu kohta:

Marta-Magdalen Kuningas | marta-magdalen.kuningas@ut.ee | tel 5697 8695

Kui Teil tekib küsimusi uuringus osaleja õiguste kohta, pöörduge palun Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee poole: tel 737 6215, eetikakomitee@ut.ee. Kaebustega

isikuandmete töötlemise osas saate pöörduda Tartu Ülikooli andmekaitse spetsialisti poole: andmekaitse@ut.ee.

Lugupidamisega

Marta-Magdalen Kuningas

LAPSEVANEMA NÕUSOLEK

Kinnitan, et olen tutvunud käesoleva informeerimise vormiga ning olen teadlik uuringu „Kuidas noored oma nutikasutust ise reguleerivad?“ eesmärgist, metoodikast, andmete kasutamisest ja oma õigustest.

Annan nõusoleku, et minu laps _____ osaleks käesolevas uuringus.

(Lapse ees- ja perekonnanimi)

Mind,, on informeeritud ülalmainitud uuringust ja ma olen teadlik läbiviidava uurimistöö eesmärgist ja uuringu metoodikast. Olen nõus oma lapse osalemisega fookusgrupi intervjuul ning intervjuu salvestamisega. Olen nõus oma lapse isikuandmete töötlemisega käesolevas uuringus kirjeldatud eesmärkidel. Olen nõus oma isikuandmete (nimi, e-post, telefon) töötlemisega uuringus osalemise korraldamiseks. Mõistan, et kontaktandmed kustutatakse hiljemalt juunis 2026.

Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste kohta annab mulle täiendavat informatsiooni.....

Lapsevanema / seadusliku esindaja nimi:

Lapsevanema / seadusliku esindaja allkiri:

Kuupäev, kuu, aasta.....

Uuritavale informatsiooni andnud isiku nimi

Uuritavale informatsiooni andnud isiku allkiri.....

Kuupäev, kuu, aasta

Lisa 4. Alaealise informeeritud nõusoleku vorm

Hea noor!

Olen rõõmus, et käesolev uuring on jõudnud sinuni. Enne kui otsustad, kas soovid sellel osaleda, loe läbi allolev info – see aitab sul aru saada, mida täpselt uurin.

Mis uuringuga on tegu?

Tartu Ülikooli üliõpilane Marta-Magdaleen Kuningas uurib oma magistritöö jaoks, kuidas noored oma nutitelefoni kasutust ise reguleerivad – ja mida nad vajaksid selles paremaks saamiseks.

Uuring aitab tulevikus luua koolidesse programmi, mis aitaks noortel ise oma digikäitumist paremini juhtida. Sinu arvamus on tähtis, sest sina tead kõige paremini, mis sinu jaoks päriselt toimib!

Mida sinult oodatakse?

Sind kutsutakse osalema fookusgrupi vestlusesse, kus

- osaleb 5-6 samas vanuses noort (12-14 aastased, 15-17 aastased eraldi gruppides)
- vestlus toimub aadressil Toom-Kuninga 21, Tallinn
- vestlus kestab maksimaalselt 90 minutit.
- räägime nutitelefoni kasutamisest – mis on keeruline, mis toimib, mis soovitusi oled saanud.

Kas osalemine on kohustuslik?

Osalemine on täiesti vabatahtlik. Kui otsustad mõnele küsimusele mitte vastata, on see aktsepteeritud ja sa ei pea seda põhjendama. Samuti võid igal ajal lahkuda.

Oluline: kui otsustad osaleda, ei saa sa pärast vestlust nõusolekut tagasi võtta ega paluda oma vastuseid kustutada.

Uurimistöös ei avaldata sinu nime ega muid andmeid, mille järgi saaks sind ära tunda. Kasutatakse tsitaate, kust on ära jäetud kõik isiklikud andmed ning mainitakse ainult grupis osalenute vanusevahemikku.

Mida sinu andmetega tehakse?

Vestlus salvestatakse diktofoniga. Salvestust kasutatakse ainult vestluse kirja panemiseks.

- Salvestis kustutatakse hiljemalt 1. juunil 2026.
- Kirjapandud vestlusest eemaldatakse isiklikud andmed ning seda säilitatakse Tartu Ülikooli tudengite ja töötajate Microsoft OneDrives.
- Sinu kontaktandmed kustutatakse hiljemalt juunis 2026.

Kellega saad ühendust võtta, kui tekib küsimusi?

Marta-Magdaleen Kuningas | marta-magdaleen.kuningas@ut.ee | tel 5697 8695

Kui sul tekib küsimusi uuringus osaleja õiguste kohta, palun pöördu Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee poole: tel 737 6215, eeetikaomitee@ut.ee. Kaebustega isikuandmete töötlemise osas saab pöörduda Tartu Ülikooli andmekaitse spetsialisti poole: andmekaitse@ut.ee

Lugupidamisega

Marta-Magdaleen Kuningas

Alaealise informeeritud nõusolek:

Mind,, on informeeritud ülalmainitud uuringust ja ma olen teadlik läbiviidava uurimistöö eesmärgist ja uuringu meetodikast. Kinnitan oma nõusolekut uuringus osalemiseks. Kinnitan oma nõusolekut oma isikuandmete töötlemiseks. Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste kohta annab mulle täiendavat informatsiooni Marta-Magdaleen Kuningas, marta-magdaleen.kuningas@ut.ee, 5697 8695.

Uuritava allkiri:

Kuupäev, kuu, aasta

Uuritavale informatsiooni andnud isiku nimi

Uuritavale informatsiooni andnud isiku allkiri

Kuupäev, kuu, aasta

Lisa 5. Tartu Ülikooli eetikakomitee kooskõlastuse koopia

Tartu Ülikooli teaduseetika komitee

Protokolli number: 2/T-10

koosolek: 16.02.2026

Komitee koosseis:

Esimees

Maire Peters Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, genetiika kaasprofessor

Aseesimees

Anni Tamm Tartu Ülikool, sotsiaalteaduste valdkond, arengu- ja koolipsühholoogia lektor / arengupsühholoogia teadur

Liikmed

Diva Eensoo Tervise Arengu Instituut, teadur
Kalle Kisand Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, laborimeditsiini professor
Piret Koosa Eesti Rahva Muuseum, teadur
Malle Kuum Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, farmakoloogia lektor / farmakoloogia teadur
Rael Laugesaar Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, lastehaiguste lektor
Raivo Puhke Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, funktsionaalse morfoloogia lektor
Atko-Sulhan Rimmel Tartu Ülikool, humanitaarteaduste ja kunstide valdkond, religiooniuuringute kaasprofessor
Anna-Liisa Tamm Tartu Tervishoiu Kõrgkool, professor
Kadri Tamme Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, anestesioloogia ja intensiivravi kaasprofessor
Maarja Torga Riigikohus, tsiviilkolleegiumi nõunik

Otsus: Kooskõlastada uurimistöö

Uurimistöö nimetus: Digikäitumise eneseregulatsiooni soovitude väljatöötamine koostöös noortega

Vastutav uurija (asutus):

Andero Uusberg (Tartu Ülikool, sotsiaalteaduste valdkond, psühholoogia instituut, Näituse 2, Tartu)

Komitee poolt läbivaadatud dokumendid:

1. Uurimistöö avalduse kooskõlastuse saamiseks Tartu Ülikooli inimuringute eetika komiteelt, 28.02.2026
2. Fookusgrupi intervjuu struktuur
3. Uuritava esindaja informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm, 28.02.2026
4. Lapsevanema informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm, 28.02.2026
5. Värbamiskutse, 28.02.2026
6. Uurimistöö läbiviijate CVd (A. Uusberg, M.-M. Kuningas)

Uurimistöö lõpp: 31.05.2026

Komitee esimees: Maire Peters /allkirjastatud digitaalselt/

Komitee sekretär: Kaire Kallak /allkirjastatud digitaalselt/

Väljastatud: /viimase digitaalallkirja kuupäev/

Tartu Ülikool
grandikeskus
Ülikooli 18a
50090, Tartu

tel 737 6215
e-post eetikakomitee@ut.ee
<https://ut.ee/et/sisu/>
teaduseetika-komitee

Lisa 6. 12—14-aastaste noorte kodeeritud intervjuud

Uurimisküsimus 1. Millised on 12—14. aastaste noorte teadmised enda nutikasutusest ning digikäitumisest?

Teema 1: ekraaniaeg kui mõõdik ja selle tähendus

Kood: ekraaniaeg kui peegel iseenda käitumisele

- Ekraaniaeg näitab seda, et ma olen palju rohkem telefonis, kui ma ise arvan. Ise arvan, et ma olen pool tundi päevas. *Tõhusus-uskumus*
- Madala ekraaniaja nägemine tekitab hea tunde. *Hoiak*
- Ükskord ükski kodus olles, kui piirangut polnud, oli ekraaniaeg 13h. 13h ekraaniaeg oli šokeeriv, sest seda ei ole varem nii palju olnud.
- Kui ekraaniaeg on 1-2h, siis on hea meel, et ei olnud palju ekraanis.
- Kui ekraaniaeg on 2+ h, on kurb, et nii palju päevas ekraanis olin.
- Tund aega ekraaniaega päevas oleks ideaalne.
- Tunnen, et see, et ma olen näiteks tund aega telefonis olnud, on kurb.
- Liiga palju olen siis, kui tajun, et 5 tundi mööda läinud ja ma ei ole aru saanud. *tõhusus-uskumus*
- Saan aru, et olen liiga palju olnud, kui näen, et pool tundi on mööda läinud.
- Ekraaniaega võiks vähem olla.
- Oleksin võinud ekraanis olemise asemel õues olla.
- Liiga palju ekraaniaega on halb ja võiks vähem olla.
- Vahepeal, kui ekraaniaeg täis saab, tahaks veidi veel kasutada.
- Saan aru, et olen liiga palju olnud, kui märkan, et õues on pime.
- Kui mul limiidid ära võeti, siis ma olin terve päev Tik-Tokis ja siis pandi piirangud tagasi.
- Ekraaniaeg saab täis tavaliselt koolis vahetundide ajal, kui kõik on telefonides.

Kood: ekraaniaja tähendus

- Ekraaniaja number ei oma mingit tähendust.
- Näitab päevast telefonis olemise aega.
- Alati ei ole ekraaniaega liiga palju.
- Telefoni aega võiks natuke rohkem olla. Kui koolis saab 10 minutit ekraaniaega täis (näiteks Kahootiga tunnis), siis ei saa pärast telefonis enam enda asju teha. Ekraaniaega kasutan näiteks Google Mapsis, vaatan toidupilte.

Kood: mõõdiku tehniline usaldusväärsus

- Ekraaniaja number ei ole alati täpne.
- Kui mingid rakendused jäävad lahti, ei ole ekraaniaja number täpne.
- Ekraaniaja number ei näita õiget infot. Ekraaniaja info näitab telefoni kasutamist ajal, mil ma tegelikult magan.
- Ekraaniaeg näitab, et olen kasutanud telefoni siis, kui ma tegelikult ei ole.
- Ekraaniaeg ei näita täpset infot.
- Ekraaniaja info ei näita telefoni kasutamist, vaid seda, kui rakendused on lahti.

Teema 2: telefoni kasutusviisid ja motiivid ning tajutud tagajärjed**Kood: kasutusviisid ja motiivid**

- Vahepeal kasutan telefoni, et otsida endale mingeid tegevusi, mida teha.
- Telefonist saab leida kasulikku infot, kuidas erinevaid asju teha.
- Telefonist saab ka õppida kooli jaoks.
- Avan äpi, sest sealt saab inspiratsiooni. Näiteks selle kohta, mis riideid kanda.
- Avan äpi siis kui mul on igav ja pole midagi muud teha.

Kood: füüsiline mõju

- Kui hakkan magama minema ja panen telefoni ära, siis uni läheb ära, sest tegelikult tahaks veel vaadata.
- Pärast tervet päeva scrollimist on kõht tühi ja kõht ning pea valutavad.
- Saan aru, et olen liiga palju olnud, kui tunnen, et mu silmad on väsinud.
- Nippide kasutamine on hea mõte, sest see on tervislikum silmadele.

Kood: ajataju

- Sotsiaalmeedia rakendustes kaob ajataju ja ei saa aru, kui kaua aega seal olnud oled.
- TikToki olemine tekitab transis olekut.
- Mõnikord avan rakenduse automaatselt pärast kodutööde tegemist.

Kood: tajutud riskid

- Telefonis olemine ei arenda aju.
- Kui liiga palju telefonis olla, on see võib olla tervisele kahjulik.
- Telefonis olemine on ajutine stimulatsioon.

Uurimisküsimus 2. Missuguseid soovitusi on 12—14. aastased noored nutiseadmete kasutamise piiramiseks saanud?**Teema: soovitused****Kood: kokkulepped vanematega**

- Ekraaniaja osas on kindlad kokkulepped vanematega.

- Kindlat kokkulepet vanematega ei ole.
- Kuigi kokkulepet ei ole, siis nii nagu praegu on, sobib.
- Kokkulepe, et ei oleks liiga palju telefonis. Näiteks viis tundi ekraaniaega päevas on liiga palju. Võiks olla vähem kui viis tundi.
- Sotsiaalmeedia rakendusi saan kasutada teatud arv tunde.
- Vanematega on kokkulepe, et võin olla telefonis 10 minutit päevas.
- Arvutis võin olla tund aega päevas.

Kood: vanemate hoiakud

- Vanemad ei taha, et oleksin liiga palju telefonis.
- Kui olen terve päev telefonis olnud ja vanemad koju jõuavad, tekib sellest pahandus.
- Täiskasvanud ei taha, et oleksin liiga palju telefonis, sest ma muidu raiskan oma päeva ära.
- Kokkulepete eesmärk on see, et ei satuks nutisõltuvusse.

Kood: soovitused, mis olen saanud

- Ei ole kuulnud soovitusi, kuidas vähem telefonis olla.
- Mulle pakuti, et ma paneks endale ise ajapiirangu.
- Soovitusi ei ole väga antud.
- Soovitati, et ma loeksin raamatut.

Uurimisküsimus 3. Mida noored nendest soovitustest arvavad?

Kood: jaburad/ imelikud soovitused

- Kõige tobedam soovitus oli, et ära üldse ole telefonis ja sotsiaalmeedias.
- Tobe soovitus oli, et kõik telefonis on halb, aga **see ei ole alati tõsi**.

Kood: head soovitused

- Hea soovitus oli endale taimer panna, sest see töötab.
- Olen proovinud panna endale meeldetuletuse ja see toimus päris hästi.
- Panen äppi mingi aja, kui kaua ma seal olla saan ja teen seda endiselt.
- Kasutan taimeri meeldetuletust endiselt.
- Loen endiselt telefonis olemise asemel raamatut. Head raamatut lugedes oled põnevil, mis saama hakkab ja tahad edasi lugeda. Mõnikord on probleeme raamatu lugemisega, sest teen seda voodis taskulambiga.
- Endale ajapiirangu seadmine toimib.
- Ma väga tihti pärast arvutis olemist lähen raamatut lugema või sõpradega õue. Sõpradega õues olles on kogu aeg tegevust.

- Vahepeal jään telefoni ja mul ei tulegi pähe, et telefon käest ära panna, aga meeldetuletuse peale panen selle ära.
- Kella pealt aega vaadates võid ära unustada, millal alustasid telefoni kasutamist ja otseselt ei tule midagi endal ka pähe, et telefon ära panna.
- Kui käib heli, mis on mõeldud selleks, et telefoni kasutamine ära lõpetada, siis on lihtsam telefon ära panna.
- Ma ise vahepeal panen telefoni endast kaugemale, et seda mitte kasutada.

Uurimisküsimus 4. Mis on noore jaoks enda nutikasutuse piiramises keeruline?

Teema 1:

- TikTok, Instagram, Facebook on selliselt disainitud, et neist on raske välja tulla.
- Avan äpi, sest seal saab kogu aeg scrollida.
- Need rakendused, kus kirjutamist on rohkem, ei ole disainitud selliselt, et neist oleks keeruline välja tulla.

Kood: tajutud kontrolli puudumine

- Mõnikord võib-olla avan äpi siis, kui tegelikult ei taha.
- Vahepeal panen juba äpi kinni, aga siis mõtlen, et tahaksin veel seda kasutada.
- Kui olen üksi kodus, scrollin terve päev, kuniks vanemad koju tulevad.
- Saan alles siis aru, et olen liiga palju olnud, kui vanemad koju jõuavad.

Kood: lühivideod

- Kõige raskem on välja tulla äppidest, kus on lühikesed videod.
- Mõned äpid panevad noori tahtma lühikesi videosid vaadata.
- Raske on välja tulla videoäppidest (YouTube, TikTok)
- Nendes äppides on lõbus järjest videosid vaadata.
- Sa lihtsalt scrollid kogu aeg, et sul ei ole nagu mingit mõttetööd ei toimu, vaid sa lihtsalt kogu aeg scrollid.
- Kogu aeg saab sealt äppidest (TikTok) uut informatsiooni, mida järjest juurde tahad.

Kood: mis paneb telefoni käest panema?

- Mind paneb telefoni käest ära panema kodused kohustused, näiteks koeraga välja minemine.
- Mind paneb telefoni käest ära panema see, kui tuleb mõte midagi teha.
- Mind paneb telefoni käest ära panema see, kui keegi ütleb, et olen seal liiga kaua olnud.
- Mind paneb telefoni käest ära panema, kui on ilus ilm ja saan õue minna.
- Mind paneb telefoni käest ära panema see, kui pean kooliks kordama.

- Mind paneb telefoni käest ära panema, kui kuulen, et vanemad koju tulevad.

Teema 2: sõbrad

Kood: mida teevad sõbrad?

- Need sõbrad, kel pole telefonil screentime'i limiiti peal, ainult passivad telefonis.
- Sõbrad ei ole soovitanud nippe.

Kood: soovitused teistele noortele

- Soovitan panna meeldetuletus.
- Soovitan kasutada taimerit.
- Soovitan katsuda muru.
- Kui kasutad telefoni vähem, on vanemate elektriarve väiksem.

Uurimisküsimus 5. Mis võiks aidata noort digikäitumise paremal reguleerimisel?

Kood: ootused ja küsimused ekspertidele

- Kaua on normaalne olla telefonis?
- Milliseid rakendusi on turvaline kasutada?
- Kuidas telefonikasutus aju (arengut) mõjutab?
- Kui palju telefonis olemist on liiga palju ja kuidas seda vältida?
- Kuidas nutitefonis vähem olla ja mida teha, et vahetundides inimesed õues oleksid ja teineteisega räägiksid?
- Ms juhtuks su kehaga siis, kui sa tükk aega telefoni ei kasuta?

Kood: ootused ekspertidele (formaad)

- Slaididel
- Videoformaadis ja jagada ka enda arvamusi.
- Võrdlused, mida üleliigne või vähene telefonis olemine inimesele teeb.
- Võiksid olla videod, miks liigne telefonis olemine on halb, ja mis on ka head küljed.
- Võiksid olla mingid mängud või äpid.
- Võiksid olla video stiilis.

Kood: mis ei aita?

- Ei tahaks kuulda, et telefonis olemine on üdini halb ja telefone ei tohiks olla. Mingid asjad telefonides on head ja seal saab ennast arendada, näiteks õpimängud või loovust arendavad mängud.
- Ei tahaks kuulda, et kõik on halb ja üldse ei tohiks telefonis olla.
- Ei tahaks kuulda, et kõik mured on ainult tekkinud telefonide pärast.
- Kõik nutiasjad ei ole halvad ja kõike ei pea ära võtma.
- Nutitefonid ei ole ainult halvad.

- Kui laps suudab ise reguleerida kasutust ja teeb ka muid asju, siis ei pea telefoni kasutamise pärast pahandama.

Kood: taju täiskasvanu rolli osas

- Täiskasvanud ei peaks tingimata piiranguid peale panema vaid proovima lastega koos asju teha, et lapsed ei oleks nii palju telefonis.
- Kui laps on liiga palju telefonis, siis võiks telefon olla lapsele kasutuses ainult siis, kui seda on vaja.
- Täiskasvanud võiksid enda telefonis olemise aega piirata.

Lisa 7. 15—17-aastaste noorte kodeeritud intervjuud

Uurimisküsimus 1. Millised on 15—17. aastaste noorte teadmised enda nutikasutusest ning digikäitumisest?

Teema 1: ekraaniaeg kui mõõdik ja selle tähendus

Kood: ekraaniaeg kui probleem

- Ekraaniaeg tekitab vahepeal probleemi. (*selles kontekstis pigem vanematega*)
- Kasutus on üpriski suur. “*Viis tundi 24-st tunnist on suur aeg*”.
- Kasutus võiks olla väiksem. (*eneserefleksioon*)
- **Ei saa aru**, kuidas nii palju aega on kulunud telefonis.
- Vahepeal **olen imestunud**, et mul nii suur ekraaniaeg on.
 - Eriti siis **on imelik**, kui ma olen midagi muud ka teinud, et olen ja ikka on suur number.
- Kui **telefoni jään**, läheb ikkagi päris palju tunde mööda.
- Ekraaniaega **peaks** vähendama.
- Ekraaniaeg on üpris täpne. (*usaldus*)

Kood: ekraaniaja olulisus

- Number **ei oma tähendust**.
- Ekraaniaeg **pole otsene probleem**.
- **Ei jälgi** ekraaniaega.
- **Ei võta** ekraaniaja numbrit **kindlana**, kuna kasutan ka teisi seadmeid (arvuti, ipad, nutitelefon)
- Alati ei ole olulisem see, kui palju ekraaniaeg on, vaid mida sellega päriselt tehakse.
- Ekraaniaeg **võib** vahepeal **valetada**.
 - Loodan, et ekraaniaeg ei loe seda, kui ainult muusika mängib.
 - Kui jätan telefoni tööle, äkki loeb ekraani ajaks.
 - Äkki loeb ekraaniaeg ka muusika kuulamisel.

Teema 2: telefoni kasutusviisid ja motiivid ning tajutud tagajärjed

Kood: meelelahutus

- Telefon on lihtne meelelahutus, mida ajul vastu võtta.

Kood: kasutus on vajalik

- Mingil määral on telefoni kasutamine vältimatu.
- “Mida ajas edasi sa lähed, seda rohkem sul kõik tööasjad lähevad digitaalseks”
- Töö-koolipäevadel on kasutus suur, sest õppimiseks on vaja.

- Neid näiteid on, et kasuta AI-d vähem, aga kui on koolitöö siis ikka kasutad, et kiiremini tehtud saaks.
- Pigem kirjutan AI-le küsimuse, kui hakkan Wikipediast otsima.
- Ei ole oluline, kui palju aega noor inimene nutiseadmes veedab, vaid see, mida ta seal teeb.

Kood: ekraanides olemise asemel midagi muud teha

- Alati võiks midagi muud teha.
- Enamus ajast telefonis on mõttetu tegevus, mida saaks sisustada mingi produktiivsema tegevusega.
- Võib olla vaheajal või mingisugune periood, kus pole töösju nii palju, võiks ekraaniaeg väiksem olla.
- Kui päriselt tegeleda lugemise või mõttelise tegevusega, siis see pakub ajule rohkem pinget, kui telefonis olemine.

Kood: ajapinge

- Töötan ajasulus produktiivsemalt (kui olen telefonis liiga kaua olnud)

Kood: igavus

- Kui igav on, siis võtad ikka telefoni kätte.
- Kodus on igav ja pole midagi teha, siis avan TikToki.
- Igava tunni ajal paraku juhtub, et scrollin midagi muud telefonist.
- Räägitakse, et see on halb, kui on palju, aga mida ma teen siis, kui mul igav on?
- Telefonis olemine on väga lihtne ja soodne viis, kuidas igavust leevendada.
- Räägitakse, et telefonis olemine on halb, kui on palju, aga mida ma teen siis, kui mul igav on? Telefonis olemine on väga lihtne ja soodne viis, kuidas igavust leevendada.
- Mõnes tunnis ei tahaks võibolla scrollida alati mingit asja, isegi kui on igavam tund, aga paraku see vahepeal juhtub.

Kood: automaatne alustamine

- Vahepeal on juba mällu salvestatud, et teed siukest asja (vaatad lühivideosid, scrollid TikTokis)
- Hakkan õppima ja siis TikTok vahest tuleb ette ikka.
- Peale kooli mõtlen, et hakkan kodutöid tegema, aga hakkan hoopis scrollima.
- Hommikul ärkan üles ja vaatan korraks kella ja siis ikka vaatan, mis teated on. Ja kui sõber on midagi kirjutanud, siis ikka vastan talle.

Kood: millal saan aru, et liiga palju?

- Lihtsalt ise saan aru.

- Kui mul on kuskile kiire, siis pean telefonist välja tulema
- Tunne, et nüüd on asjad tegemata, et ma olen nüüd raisanud aega, et võiks nüüd tegeleda asjadega.
- Leian end olukorrast, kus midagi pole teha jõudnud, siis saan aru, et käest on ära läinud.
- Vaatan kella ja näen, et planeeritud asjadeks jääb nii vähe aega, et peab hakkama juba öötundide arvelt võtma. See on väga suur märk.
- Siis kui olen juba üle poole tunni telefonis olnud.

Kood: nutiseadme kasutamise mõtestatus

Kood: telefoni kinni jäämine

- Mõtlen, et okei ma viie minuti pärast lõpetan ja siis viis minutit saab täis, siis uuesti viie minuti pärast lõpetan ja nii lähebki (edasilükkamine)
- Mõtlen, et kell 17.00 hakkab õppima ja siis saab kell 17.01 ja siis mõtlen, et okei kell 18.00 hakkab õppima.

Kood: mis meetodeid kasutan

- Mul on iPhone'l do not disturb peal
- Do not disturb on pigem sellepärast, et kui ma sõpradega räägin, siis hakkab telefon järjest pinisema. Pinisema hakkab, kuna me ei kirjuta ühe tekstina, vaid sõnu ükshaaval.
- Lülitan raamatute lugemise ajal telefoni välja, sest muidu kogu aeg kuulen, kuidas telefon väriseb ja siis vaatangi, mis seal toimub ja siis jälle jään sinna.

TEEMA 3: tajutud tagajärjed endale

Kood: füüsiline mõju (väsimus)

- Vahepeal tunnen väsimust, kui tõesti väga kaua olen järjest olnud telefonis.
- Keha läheb palju vähem aktiivsemasse positsiooni ja hoiakusse.
- Üldine keha hoiak ja enesetunne läheb palju väsinumaks, kui oled pika perioodi olnud (näiteks nädalavahetus)
- Olek on palju väsinum.
- Eriti väsinud just pikkade perioodide juures, kus päriselt elad nagu selles maailmas sees.
- Väsimus tekib, kui liiga palju telefonis olla.
- Kui mängin tund aega järjest ja teen väikse pausi, olen vähem väsinud.

Uurimisküsimus 2. Missuguseid soovitusi on 15—17. aastased noored nutiseadmete kasutamise piiramiseks saanud?

Teema 1: piirangud

Kood: kokkulepped vanematega

- Väiksemana (12-13-aastaselt) olid ekraaniaja osas kokkulepped vanematega.
 - 3 tundi päevas Family Link
 - Tund aega arvutis, pool tundi pausi.
- Piirangud olid väga liikuvad, sõltusid olukorrast.
- Mõned äpid olid rohkem piiratud (näiteks YouTube, mängud)
- Mingi hetk oli niimoodi, et kõikidel äppidel kasutus 2 tundi päevas.

Kood: piirangute mõju

- Piirang oli peal ja kogu aeg pidi mõtlema, millal telefoni kasutada, mida selles teha jne.
- Arvasin, et piirangud ei olnud siis head.
- Piirangud ei meeldinud.
 - Piirang kui tingiv karistus. (“Kogu aeg kannad telefoni kaasas, kogu aeg pidi piiranguga arvestama.”)
 - Ei saanud teha mingeid asju näiteks chattida, sest aeg oli läbi.
- Vanematelt aega anuma minna ei olnud ka eelistatav asi.
- Piirangud olid produktiivsed selles mõttes, et sai fokuseerida mingitel hetkedel õppimisele või mingisugusele muule tegevusele.
- Ajaline piirang aitas sellises eas aega hallata paremini “sellepärast, et sa ise seda ei oska veel nii hästi selles eas teha”
- Piirangud mõjusid silmadele hästi.

Kood: hoiak piirangute osas suuremana

- Tegelikult tulid piirangud ilmselt kasuks.
- Tagasi vaadates arvan, et piirangud olid kasulikud. *“Tagasivaadates oli kasulik, aga hetkes oli üprisiski nõme.”*

Teema 2: soovitused

Kood: soovitused

- On öeldud, et proovi oma aega reguleerida.
- Tund aega arvutis ja siis väike paus.
- Õpin tund aega, olen telefonis preemiaks 15 minutit.

- Kui TikTokist nippe vaadata ja pärast midagi muud ka veel scrollida, siis ei jää need nipid hiljem meelde.
- Ära esimese asjana hommikul võta telefoni kohe kätte. Mine kõigepealt söö ja tee teised asjad ära ja siis alles. See, kuidas hommikut alustad, määrab su päeva.
- Ma tean, et on mingi äpp, kus saad panna näiteks peale, et ei saa TikToki vaadata või pead midagi enne ära tegema, et saada TikTok avada.

Kood: ei ole saanud soovitusi

- Mulle polegi väga nõu antud vist, kui ma nüüd mõtlen selle peale
- Soovitusi ei anta.
- Mulle ei ole antud neid väga palju.
- Mulle ei ole üldse räägitud sellest, väga vähe.

Kood: soovitus raamatu lugemine

- Raamatu lugemine on hariv ja sellel on positiivne külg ka.
- Ma tunnen ennast raamatut lugedes hästi.
- Viimasel ajal olen hakanud rohkem lugema, et siis soovitus telefonis olemise asemel lugeda töötab hästi.
- Raamatuid lugeda selle asemel, et telefonis niisama olla.

Uurimisküsimus 3. Mida 15—17 aastased noored soovitustest arvavad?

Kood: jaburad soovitused

- Mine õue ja kõnni. Minu jaoks on need (telefonis olek ja õues kõndimine) kaks täiesti eraldi asja.
- Tegele mingisuguse mõttelise tegevusega.
- Ei tahaks kuulda seda, kuidas ja kui palju peaks kasutama ja mis on need õiged asjad, mida kasutada.

Kood: mida võiksid soovitajad paremini teha?

- Täiskasvanud võiksid vähem õpetada kõrge screen time osas, kuna neil endal on screen time tegelikult ka hästi suur.
- Täiskasvanud ütlevad, et suur screen time on töö pärast, aga nad kasutavad ise ka telefoni meelelahutuseks.
- On väga palju täiskasvanuid, kes tuimalt ütlevad, et ei luba mingit telefonis olemist. See ei ole minu arvates õige.
- Soovitus võiks alternatiivi pakkuda telefonist saadavale põnevusele näiteks loe raamatut.

- Tuleks rõhutada paindlikkust.
- Soovitajad võiksid keskenduda sellele, kuidas järjepidevust tagada.
- Järjepidevuse leidmisele võiks rõhuda. Sellest üldse ei räägita.

Uurimisküsimus 4. Mis on noore jaoks enda nutikasutuse piiramises keeruline?

Teema: sotsiaalmeedia ja meelelahutus

Kood: kanalite tarbimine

- Olen vägagi fokuseerinud enda jaoks ära, missuguseid kanaleid ma tarbin.
- Minul tekib TikTokis ja Instagramis igavus palju kiiremini kui mõnel mu eakaaslasel.
- Mulle võib-olla ei paku huvi tundide viisi scrollida.
- Mul saab sellest piisavalt, kui vaatan mõned videod ära.
- Saan oma põhilise info, mida ma tahan, kätte ja panen eemale.
- Suurem probleem on YouTube, seal on videode mahud suuremad ja jääd programmi pikemalt.
- Olen aru saanud, et sotsiaalmeedial on tugev mõju.
- Oleks võinud näiteks TikToki vaatamise asemel sporti teha.
- Nippe, kuidas telefoni vähem kasutada, on TikTokis ka.
- Kõige raskem on TikTokist välja tulla.
- Nüüd saab igas äpis lõputult kerida (“Instagram, Snapchat, seda on kõikides nendes.”)

Kood: sõbrad sotsiaalmeedias

- Sõbrad saadavad ka sotsiaalmeedias videosid, et siis saab nendega ka suhelda.
- Kui ma võrdlen paljude oma eakaaslastega, siis ma ei ole nii palju sotsiaalmeedias.
- Kui jõusaalis harjutuste vahel puhkan, siis vastan sõpradele telefonis.
- Võrreldes eakaaslastega ei ole minu ekraaniaeg nii hull.

Kood: nipid sõpradelt

- Sõbrad ei ole õpetanud nippe
- Sõpradega mingisuguseid asju on arutatud, aga pigem vähe.
- Ma arvan, et ma ei olegi sõpradelt midagi õppinud, kuna tavaliselt sõpradele on isegi veel suurem ekraaniaeg.
- Sõbrad kutsuvad õue ja teevad ettepaneku, et ärme ole ekraanis terve aeg.
- Sõpruskonnas me ise ei tegele reguleerimisega

Kood: soovitusd teistele noortele

- Ei oska teistele noortele midagi soovitada
- Mõttest läbi, mida sotsiaalmeedias teed.
- Leia mõte selle taga, miks ja milleks sa midagi teed.

- Kui teha asju mõtestatult on resultaat palju produktiivsem.
- Soovitan teistel noortel mitte telefonis olla, käi hoopis õues ja tee sporti.
- Arvan, et kui leida järjepidevus ja nipid töötavad, siis on see fantastiline.
- Tasub enda peal (nippe) proovida ja leida see, mis sulle sobib.
- Sama asi, mis õppimismeetoditega, kui leiad millegi, mis täiesti sobib, siis palun väga.
- Nippide kasutamine on ikka hea mõte, pead lihtsalt suutma seda teha.

Kood: sotsiaalmeedia ajaline ressurss

- Sotsiaalmeedia ei võta nii palju ajalist ressursi.
- Võib olla natuke saaks sealt sotsiaalmeedia poolt kohandada, et natuke alla võtta.
- Kui laisklen sotsiaalmeedias terve aja, siis mul on kogu päev palju ebaproductiivsem.

Kood: lühivideod sotsiaalmeedias

- Lühivideod annavad dopamiini.
- Lühivideod on nii lähedad, et lihtsalt tunnid lähevad.
- Videod on nii põnevad, et ei suuda vaatamist lõpetada.

Kood: sotsiaalmeedia ära keelamine (hoiakud)

- Sotsiaalmeediat ei peaks täiesti kinni panema noorte jaoks.
- Ei tahaks kuulda, et sotsiaalmeedia kaotatakse ära.
- Ma arvan, et sotsiaalmeedia mingist vanusest ära keelata ei ole nii halb mõte.
- Näiteks alla 12 aastased ei saa väga mingeid äppe kasutada (vanusepiirangu tõttu).
- Ma ise ka olen noorena postitanud mingeid videosid või pilte, mida ma nüüd suuremana kahetsen. Näiteks tegin noorena mingi lolli selfie ja saaatsin sõpradele ja see säilib.

Kood: mängude mängimine

- Mängud, eriti veel kaasahaaravad, need tõmbavad kaasa.
- Mängimine varastab väga palju aega.
- Väldin mängude mängimist, kuna see on ajaraisk ja võtab keskendumisvõimet ära.
- Mul on päris mitu eakaaslast, kes mängivad telefoniga mängu, et hoida aju tegevuses kogu aeg.
- Ühelt poolt saan sellest aru, teiselt poolt tundub imelik, sest sa ju tegelikult kogu aeg keskendud mängmisele. Su aju ei puhka.
- Olengi proovinud sellist meetodit, et tund aega mängin arvutis ja siis teen väikese pausi.

Kood: teadmised sotsiaalmeedia/mängude mõjust

- Tean, et nutikasutus vähendab meie võimet keskenduda.
- Sotsiaalmeedia rikub minu meelest ära see teadmine, et need on loodud selliseks, et nende loojad saaksid kasu.
- Sotsiaalmeediaplattformides olemise rikub minu jaoks see ära, et selle peale läheb nii suur ajaline ressurss.
- Sa ei suuda keskenduda teistele asjadele (mängude kohta)
- Sa ei märka asju (mängude kohta).

Teema: probleemid

Kood: probleemid soovitusel rakendamisel

- Harjumused nõuavad suurt järjepidevust.
- Järjepidevuse leidmine on probleem.
- Probleem on selles, kuidas leida motivatsioon, et olla järjepidev.
- Järjepidevuse puudumise tõttu langevad harjumused ära.
- Nutikäitumise reguleerimine on suurem probleem niikuinii.
- Ei saa nippidele sõnumeid üles ehitada, et kui nippe kasutad, siis kõik paraneb.
- Põhiprobleem on see, et kui noortel on vaja õppida uut asja, siis telefon on väga suur ahvatlus ja segab õppimisvõimet.
- Nipid on head, aga neid on raske kasutada ("Lihtsam öelda, kui teha")
- See on võimatu inimeselt võtta ära need asjad, mida ta tahab seal nutitelefonis teha.
- Platvorme luuakse nii ahvatlevaks ja kaasakiskuvaks.

Uurimisküsimus 5. Mis võiks aidata noort digikäitumise paremal reguleerimisel?

Kood: ootused ekspertidele

- Deep fake äratundmise ekspert võiks rääkida oma kogemusest ja koos konkreetsete näidetega.
- Kuidas sotsiaalmeedia- nutikasutus meie aju ja olekut mõjutab?
- Kuidas nutikasutuse reguleerimisega leida järjepidevus?
- Kuidas ennast kontrollida, et mitte avada neid äppe, mis viivad mu sinna, et olen nendes kolm tundi järjest?
- Minu jaoks oleks huvitav, kui räägitaks mingeid tõdemusi või seoseid või fakte selle kohta, et tekitada kuulajas ahhaa-hetk.
- Mõned faktid võivad ka šokeerida, et saaks uut teadmist.
- Võiks olla väiksed enesetestid.
- Võiks saada enda peal katsetada.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Marta-Magdaleen Kuningas,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose DIGIKÄITUMISE ENESEREGULATSIOONI SOOVITUSTE VÄLJATÖÖTAMINE KOOSTÖÖS 12—17AASTASTE NOORTEGA, mille juhendaja on Andero Uusberg, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Marta-Magdaleen Kuningas

30.05.2026