

TARTU ÜLIKOOL

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu

Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Lauri Raudsepp

Vaba aja veetmine õues ja sotsiaalmeedias, koduümbruse olukord ja eluga
rahulolu põhikooliõpilaste vaates

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Kadri Soo, PhD

Tartu 2026

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	4
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE.....	6
1.1. Tajatud ehk subjektiivne heaolu.....	6
1.1.1. Heaolu mõistestamine.....	6
1.1.2. Laste subjektiivse heaolu kognitiivsed ja emotsionaalsed komponendid.....	7
1.1.3. Lapsekeskne lähenemine subjektiivse heaolu uurimisel.....	8
1.2. Laste subjektiivne heaolu ja digikeskkond.....	9
1.2.1. Eesti laste heaolu seosed digikeskkonnaga.....	11
1.3. Laste subjektiivne heaolu ja looduskeskkond.....	12
1.3.1. Looduskeskkond kui heaolu toetav ressurss.....	12
1.3.2. Looduskeskkonna taastav ja stressi leevendav mõju laste heaolule.....	12
1.4. Probleemipüstitus.....	13
2. METOODIKA.....	15
2.1. Analüüsi teoreetiline raamistik.....	15
2.2. Andmestik ja valim.....	16
2.3. Analüüsis kasutatud tunnused.....	17
2.4. Andmeanalüüsi meetodid.....	18
2.5. Uurimuse piirangud.....	19
2.6. Eetilised kaalutlused.....	20
3. ANALÜÜS.....	21
3.1. Kirjeldav statistika.....	21
3.2. Ajakasutuse seosed.....	23
3.2.1. Ajakasutuse seosed vanuse ja sooga.....	23
3.2.2. Ajakasutuse seosed kodukoha tingimustega.....	25
3.3. Eluga rahulolu seosed ajakasutuse ja keskkonnaga.....	27

3.3.1. Regressioonanalüüs.....	28
4. ARUTELU.....	31
4.1. Ajakasutuse mustrid.....	31
4.2. Üldine eluga rahulolu.....	32
KOKKUVÕTE.....	35
SUMMARY.....	37
KASUTATUD ALLIKAD.....	38
LISA 1.....	41

SISSEJUHATUS

Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada laste vaba aja veetmise viiside ning tajutud kodukoha tingimuste seosed laste eluga rahuloluga. Uurimuses keskendun laste vaba aja veetmisele nii füüsilises keskkonnas (õues mängides) kui ka digitaalses keskkonnas (sotsiaalmeediat kasutades).

Laste heaolu on nii teaduslikus kui ka ühiskondlikus arutelus oluline teema. Viimastel aastakümnetel on laste heaolu käsitus nihkunud objektiivsetelt näitajatelt subjektiivse kogemuse suunas, seades keskmesse lapse enda hinnangu oma elukvaliteedile (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011). Selline lapsekeskne lähenemine võimaldab mõista, kuidas lapsed ise oma elu tajuvad ning millised tegurid nende igapäevast rahulolu kujundavad.

Tänapäeva laste elukeskkond on võrreldes varasemate põlvkondadega oluliselt muutunud. Ühelt poolt on sotsiaalmeediast ja digitehnoloogiast saanud igapäevaelu lahutamatu osa, näiteks Eesti 9-16-aastastest lastest kasutab internetti iga päev ligi 98% ning sotsiaalmeedia on nende peamine suhtlus- ja meelelahutuskanal (Kartau ja Opermann, 2026). Samas on looduskeskkond jätkuvalt lastele oluline heaoluressurs, mille positiivne mõju vaimsele tervisele, stressiga toimetulekule ja emotsionaalsele tasakaalule on korduvalt empiirilisel kinnitust leidnud (Chawla, 2015; Wells ja Evans, 2003).

Digi- ja looduskeskkond ei eksisteeri laste elus eraldiseisvalt, sest aeg on piiratud ressurss ning digikeskkonnas veedetud aeg võib toimuda teiste tegevuste ja keskkondade, sealhulgas looduses viibimise arvelt (Hall jt, 2019; Przybylski ja Weinstein, 2017). Kuigi nii digikeskkonna kui ka looduskeskkonna mõju laste heaolule on rahvusvaheliselt eraldi uuritud, on Eesti uuringutes seni keskendutud peamiselt koolikeskkonna ja õpilaste üldise heaolu seoste analüüsimisele, näiteks Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring HBSC (Tervise Arengu Instituut, n.d), ning digikeskkonna mõjule laste heaolule, näiteks EU Kids Online uuring (Kalmus jt, 2026). Looduskeskkonna roll laste tajutud heaolu kujundamisel on Eesti kontekstis jäänud tähelepanuta. Seetõttu ei ole teada, kuidas sotsiaalmeedias ja looduses viibimine omavahel Eesti laste igapäevases ajakasutuses põimuvad ning kuidas laste tajutud keskkonnatingimused, sh koduümbruse turvalisus, vaba aja veetmise võimaluste olemasolu ja rahulolu kodukoha looduse olukorraga, neid seoseid kujundavad. See bakalaureusetöö püüab seda lünka täita, uurides neid seoseid 4. ja 6. klassi õpilaste hinnangute põhjal.

Töö koosneb neljast peatükist. Esimeses peatükis annan kirjanduse põhjal ülevaate subjektiivse heaolu mõistest, laste subjektiivse heaolu ülesehitusest ning lapsekesksest lähenemisest heaolu

uurimisel. Samuti käsitlen digikeskkonna ja looduskeskkonna rolli laste heaolus ning sõnastan uurimisprobleemi ja -küsimused. Teises peatükis kirjeldan kasutatud metoodikat, sealhulgas andmestikku, valimit, kasutatud tunnuseid ja analüüsimeetodeid. Kolmandas peatükis esitan kirjeldava ja seoseanalüüsi tulemused ning neljandas peatükis arutlen nende üle, seostan neid varasemate uuringutega ning toon välja praktilised soovitused laste heaolu toetavate lahenduste arendamise jaoks.

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

Heaolu käsitlemine sotsiaalteadustes on aja jooksul muutunud mitmetasandilisemaks, liikudes objektiivsete elutingimuste mõõtmiselt üha enam inimeste subjektiivsete kogemuste uurimise suunas. Käesolevas kirjanduse ülevaates käsitlen heaolu teoreetilist arengut ning keskendun laste subjektiivsele heaolule. Esmalt selgitan subjektiivse heaolu mõistet ja selle ülesehitust, seejärel käsitlen laste heaolu seoseid digi- ja looduskeskkonnaga, tuues esile nende peamised mõjud ja seosed vastavalt varasematele uuringutele ja teooriatele.

1.1. Tajatud ehk subjektiivne heaolu

1.1.1. Heaolu mõistestamine

Heaolu on sotsiaalteadustes nii normatiivne kui ka analüütiline mõiste, mille tähendus ja kasutusviis sõltuvad rakendatavast teoreetilisest raamistikust ja uurimistraditsioonist (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011). Normatiivses tähenduses viitab heaolu heale ja soovitavale elule, kajastades ühiskondlikke väärtushinnanguid selle kohta, millised elutingimused, ressursid ja võimalused on indiviidi jaoks vajalikud "hea elu" saavutamiseks (Allardt, 1993). Selline lähenemine on tihedalt seotud moraalsete ja poliitiliste aruteludega, kus heaolu mõiste kaudu hinnatakse ühiskonna arengutaset (Allardt, 1993). Analüütilise mõistena kasutatakse heaolu empiirilise kategooriana, mille abil kirjeldatakse ja võrreldakse inimeste elutingimusi ning hinnatakse sotsiaalsete struktuuride ja poliitikameetmete mõju elukvaliteedile (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011).

Ajalooliselt on heaolu käsitlustes domineerinud objektiivne lähenemine, mille keskmes olid mõõdetavad ja võrreldavad näitajad, nagu sissetulek, tööhõive, tervis, haridus ja eluaseme kvaliteet (Allardt, 1993; OECD, 2001). See lähenemine kujunes paralleelselt heaoluriigi arenguga ning lähtus eeldusest, et ühiskondlike ressursside kasv ja parem majanduslik kindlustatus toovad kaasa ka elanikkonna üldise heaolu suurenemise (Allardt, 1993; OECD, 2001). Objektiivseid näitajaid peeti usaldusväärseks ja poliitikakujundusele sobivaks vahendiks, kuna need võimaldasid rahvusvahelisi võrdlusi ning pikaajaliste trendide jälgimist (Ben-Arieh jt, 2014).

Objektiivsete heaolunäitajate peamiseks piiranguks heaolu hindamisel on võimetus kajastada inimeste subjektiivseid kogemusi ja hinnanguid oma elule (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011). Objektiivsed näitajad annavad infot selle kohta, millistes tingimustes inimesed elavad, kuid ei

selgita, kuidas inimesed neid tingimusi subjektiivselt kogevad ja tõlgendavad. Seetõttu ei ole ainult objektiivsete heaolunäitajate põhjal võimalik teha järeldusi eluga rahulolu või emotsionaalse heaolu kohta (Allardt, 1993).

Näiteks ei pruugi kõrge majanduslik tase väljenduda suuremas subjektiivses heaolus ega positiivsemates hinnangutes oma elule (Ben-Arieh jt, 2014; OECD, 2001). Inimesed võivad kogeda materiaalselt turvalisust ja stabiilseid elutingimusi, kuid samal ajal tunda rahulolematust oma elu tähenduse, suhete või eneseteostusega, mis viitab heaolu mitmemõõtmelisele olemusele (Casas, 2011).

Heaolu hindamist mõjutavad olulisel määral ka kultuurilised ja ühiskondlikud raamid, mis kujundavad arusaamu edust, õnnest ja eluga rahulolust (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011). Kultuurilised normid kujundavad, milliseid eesmärke peetakse ihaldusväärseks ning kuidas inimesed oma elu hindavad. See tähendab, et heaolu ei ole pelgalt individuaalne nähtus, vaid ka sotsiaalselt ja kultuuriliselt vahendatud kogemus. Sellest tulenevalt on sotsiaalteadustes üha enam rõhutatud vajadust kombineerida objektiivseid ja subjektiivseid näitajaid, et saavutada terviklikum ja kontekstiteadlikum arusaam heaolust (Allardt, 1993; Ben-Arieh jt, 2014).

Need vastuolud tõid esile vajaduse laiendada heaolu mõistet väljapoole ainult materiaalsetest ja struktuursetest tingimustest ning pöörata suuremat tähelepanu inimeste tegelikele kogemustele ja hinnangutele oma elule (Allardt, 1993; Casas, 2011). Üha enam on hakatud rõhutama kogemuslikku mõõdet, sealhulgas eluga rahulolu ja emotsionaalset heaolu, kui heaolu keskseid komponente (Casas, 2011). Sellest teoreetilisest ja empiirilisest arengust on välja kasvanud subjektiivse heaolu mõiste, mis seab inimese enda vaatenurga elule heaolu hindamise keskmesse (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011; Diener jt, 1999).

1.1.2. Laste subjektiivse heaolu kognitiivsed ja emotsionaalsed komponendid

Subjektiivne heaolu tähendab inimese enda hinnangut oma elu kvaliteedile ning hõlmab peamiselt kahte omavahel seotud komponenti: kognitiivset ja emotsionaalset heaolu (Casas, 2011; Diener jt, 1999). Kognitiivne komponent väljendub tajutud eluga rahulolus ehk hinnangus sellele, kui võrd inimese elu vastab tema ootustele, eesmärkidele ja väärtustele (Ben-Arieh jt, 2014; Diener jt, 1999). Emotsionaalne komponent hõlmab aga igapäevaselt kogetavaid positiivseid ja negatiivseid tundeid ning nende sagedust ja intensiivsust (Diener jt, 1999; Strózik jt, 2016).

Laste kontekstis avaldub kognitiivne heaolu nii üldises eluga rahulolus kui ka rahulolus erinevate eluvaldkondadega, nagu pere, kool, sõbrad ja vaba aeg (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011; Strózik jt,

2016). Kuna laste kogemused on valdkonniti mitmekesised, ei pruugi üldine eluga rahulolu täielikult peegeldada nende hinnanguid konkreetsetele eluvaldkondadele. Seetõttu käsitletakse laste subjektiivset heaolu mitmemõõtmelise nähtusena, mis eeldab nii üldiste kui ka valdkonnapõhiste hinnangute arvestamist (Ben-Arieh jt, 2014).

Emotsionaalne heaolu väljendub laste igapäevastes tunde kogemustes. Positiivsete emotsioonide hulka kuuluvad näiteks rõõm, rahulikkus, uudishimu ja turvatunne, negatiivsete hulka aga kurbus, murelikkus, ärevus ja viha (Diener jt, 1999). Kõrget emotsionaalset heaolu iseloomustab positiivsete emotsioonide sagedasem esinemine ning negatiivsete emotsioonide harvem ja vähem intensiivne kogemine (Diener jt, 1999). Samas ei tähenda emotsionaalne heaolu negatiivsete tunnete puudumist, vaid nende tasakaalu ning lapse suutlikkust nendega toime tulla. Võrreldes kognitiivse komponendiga on emotsionaalne heaolu ajas muutlikum ning sõltub enam igapäevastest kogemustest ja situatsioonidest (Casas, 2011; Diener jt, 1999).

Kognitiivne ja emotsionaalne heaolu on omavahel tihedalt seotud ning vastastikku mõjutavad. Ühelt poolt kujundavad korduvad emotsionaalsed kogemused lapse üldist hinnangut oma elule, teiselt poolt mõjutab üldine eluga rahulolu seda, kuidas laps igapäevaseid olukordi tõlgendab ja milliseid emotsioone kogeb. Seega ei ole tegemist eraldiseisvate komponentidega, vaid muutuva süsteemiga, milles emotsionaalsed kogemused ja kognitiivsed hinnangud kujunevad vastastikusel koostöös (Casas, 2011; Diener jt, 1999).

Laste subjektiivse heaolu uurimisel on keskne lapse enda vaatenurk, kuna lapsed ja täiskasvanud võivad samu kogemusi erinevalt tajuda ja hinnata (Casas, 2011; Ben-Arieh jt, 2014). Seetõttu kasutatakse empiirilistes uuringutes sageli isetäidetavatel küsimustikel põhinevaid mõõdikuid, mis võimaldavad eristada nii kognitiivset kui ka emotsionaalset heaolu komponenti. Näiteks hinnatakse eluga rahulolu üldiste või valdkonnapõhiste küsimuste abil, samas kui emotsionaalset heaolu mõõdetakse positiivsete ja negatiivsete tunnete sageduse või intensiivsuse kaudu kindla ajaperioodi jooksul (Casas, 2011; Diener jt, 1999). Selles töös keskendun eelkõige kognitiivsele heaolule, kuna kasutatavad näitajad mõõdavad peamiselt laste hinnanguid oma eluga rahulolule, mitte igapäevaste emotsioonide sagedust, mida kasutatakse emotsionaalse heaolu mõõtmiseks.

1.1.3. Lapsekeskne lähenemine subjektiivse heaolu uurimisel

Laste heaolu teoreetilised käsitlused on aja jooksul liikunud täiskasvanukeskselt vaatenurgalt lapsekesksema lähenemise suunas (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011). Algselt määratleti laste heaolu

peamiselt täiskasvanute hinnangute ja arvamuste põhjal, eeldades, et lapsed ei tea piisavalt enda heaolu kohta sellele ise hinnangute andmiseks (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011).

See-eest lapsekeskne lähenemine lähtub arusaamast, et lapsed on aktiivsed sotsiaalsed toimijad, kellel on võime oma igapäevaseid kogemusi mõtestada ning oma heaolu kohta hinnanguid anda (Ben-Arieh jt, 2014; Strózik jt, 2016). Laste hinnanguid ei käsitleta enam ebaküpsete või ebausaldusväärsetena, vaid olulise teadmiste allikana, mis näitavad nende tegelikku elukvaliteeti ja tajutud heaolu (Casas, 2011). Seeläbi nihkub uurimisfookus küsimusele, kuidas lapsed ise oma elu hindavad ning milliseid tegureid nad oma heaolu seisukohalt oluliseks peavad.

See teoreetiline nihe on tihedalt seotud õigustepõhise lähenemisega, mis rõhutab lapse õigust olla ära kuulatud ning osaleda teda puudutavates otsustes (Casas, 2011; Strózik jt, 2016). Lapse heaolu ei käsitleta enam üksnes tulevase täiskasvanu heaolu eeltingimusena, vaid väärtusena iseeneses (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011). Sellest lähenemisest kujunes alus laste subjektiivse heaolu kui eraldiseisva uurimisvaldkonna esiletõusule (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011).

Selline arusaam lapse aktiivsest rollist eeldab ühtlasi, et tema heaolu kujuneb koostöös teda ümbritseva keskkonnaga. Rahvusvaheliselt kasutatud mitmetasandiline käsitlus tõlgendab lapse heaolu kui eri tasandite koostoimet, kus lapse enda tegevus ja igapäevased valikud on tihedalt seotud teda ümbritsevate sotsiaalse ja füüsilise kontekstiga (UNICEF, 2020). Lapse lähikeskkond ei piirdu üksnes otseste suhetega, vaid hõlmab ka ruumilist ja institutsionaalset keskkonda, mis määrab kättesaadavad võimalused ning ressursid. Nii kujunevad lapse heaolutingimused osaliselt tema tegevusruumi kaudu, kuid olulisel määral ka selle kaudu, millised võimalused ja piirangud on talle tema elukeskkonnas loodud. tänapäeval hõlmab see üha enam ka digitaalseid ruume, kus lapsed suhtlevad, õpivad ja veedavad vaba aega.

1.2. Laste subjektiivne heaolu ja digikeskkond

Digikeskkonda võib käsitleda kui digitaaltehnoloogial põhinevat suhtlus- ja tegevusruumi, kus inimesed loovad, jagavad ja vahendavad sisu (Masrani ja Nik Husain, 2022). Sellest on saanud laste ja noorte igapäevaelu keskne osa ning see toimib tänapäeval olulise sotsiaalse keskkonnana, kus kujunevad suhted, identiteet ja kuuluvustunne (Twenge ja Campbell, 2018; Przybylski ja Weinstein, 2017). Digikeskkond ei ole enam eraldiseisev *offline*-elust, vaid põimub laste igapäevaste kogemustega, mõjutades nii ajakasutust, suhtlemisviise kui ka eneseväljendust (Przybylski ja

Weinstein, 2017). Laste jaoks tähendab see, et sotsiaalmeedias toimuv ei jää virtuaalseks, vaid kandub üle ka kooliellu, peresuhetesse ja eakaaslastega suhtlemisse. Seetõttu tuleb sotsiaalmeediat käsitleda osana laste sotsiaalsest keskkonnast, mitte pelgalt tehnoloogilise vahendina (OECD, 2021).

Sotsiaalmeedia täidab laste jaoks mitmeid funktsioone, sealhulgas suhtlemine, sotsiaalse toe otsimine ning eneseesitluse võimaldamine (Przybylski ja Weinstein, 2017). Eakaaslaste heakskiit ja sellega kaasnev kuuluvustunne mängivad sotsiaalmeedia kaudu olulist rolli subjektiivse heaolu kujunemisel (Barry jt, 2017; Twenge ja Campbell, 2018). Samas loob pidev ühendatus olukorra, kus sotsiaalsed ootused ja võrdlusmehhanismid muutuvad intensiivsemaks ning vähem ajaliselt piiratuks (Barry jt, 2017). See võib suurendada emotsionaalset koormust ja mõjuda negatiivselt laste tajutud healole.

Mitmed uuringud ongi leidnud, et sotsiaalmeedia kasutamine on seotud madalama eluga rahulolu ning suurema stressi ja ärevusega laste ja noorukite seas (Twenge ja Campbell, 2018). Need seosed on siiski sõltuvad kasutuse intensiivsusest, kestusest ja kasutusviisist (Przybylski ja Weinstein, 2017). Negatiivne mõju avaldub eriti siis, kui digikeskkonnas viibimine asendab heaolu seisukohalt olulisi tegevusi, nagu uni, kehaline aktiivsus ning silmast silma suhtlus (Twenge ja Campbell, 2018).

Eraldi riskitegurina laste subjektiivsele healole saab digikeskkonnast välja tuua küberkiusamise (OECD, 2021). Küberkiusamine võib suurendada üksildustunnet, ärevust ja depressiivsuse sümptomeid ning kahjustada laste enesehinnangut (Kowalski jt, 2014; OECD, 2021). Need kogemused võivad mõjutada laste heaolu ka pikaajaliselt, tekitades negatiivseid ootusi uute sotsiaalsete suhete osas.

Hoolimata kirjeldatud riskidest ei ole digikeskkonna mõju laste subjektiivsele healole üheselt negatiivne. Mõne käsitluse kohaselt on digikeskkonna mõju healole mittelineaarne: nii väga vähene kui ka liigne kasutus võivad olla problemaatilised, samas kui mõõdukas kasutus võib olla heaolu toetav (Przybylski ja Weinstein, 2017). See lähenemine väldib lihtsustatud järeldusi sotsiaalmeedia kahjulikkuse kohta ning rõhutab konteksti ning kasutusviisi olulisust. Eesmärgipärane kasutus võib toetada sotsiaalset kuuluvustunnet, eneseväljendust ja emotsionaalset heaolu (Barry jt, 2017; Przybylski ja Weinstein, 2017). Näiteks võib sotsiaalmeedia olla eriti oluline lastele, kelle sotsiaalmeediavälised suhted on piiratud või kes kuuluvad vähemusgruppidesse, pakkudes neile võimalust arendada suhteid inimestega, kellega nad muidu kokku ei puutuks.

Selleks, et paremini mõista, kuidas sotsiaalmeedia kasutus on seotud teiste vaba aja tegevuste ja seeläbi ka heaoluga, on oluline arvestada ajakasutuse asendamise loogikaga. Sellele viitab meedia asendamise teooria (inglise keeles *media displacement theory*), mille kohaselt on aeg piiratud ressursis ning suurem ajakulu sotsiaalmeedia kasutamisel vähendab seega inimeste võimalusi nende osalemiseks teistes tegevustes (Hall jt, 2019; Przybylski ja Weinstein, 2017).

Laste kontekstis tähendab see, et digikeskkonnas veedetud aeg võib toimuda tegevuste arvelt, mis on subjektiivse heaolu seisukohalt olulised, nagu füüsiline aktiivsus, uni ja näost-näku sotsiaalne suhtlus (Twenge ja Campbell, 2018). Selline asendusefekt aitab selgitada, miks suurem sotsiaalmeedia kasutus võib näiteks olla seotud väiksema looduses viibimisega, millel on oma mõju lapse heaolule. Seega võib sotsiaalmeedia olla seotud laste heaoluga nii otseselt kui ka ajakasutuse kujunemise kaudu.

1.2.1. Eesti laste heaolu seosed digikeskkonnaga

Digikeskkond on Eesti laste igapäevaelu loomulik osa ning interneti kasutamine algab sageli juba varases koolieas (Kartau ja Opermann, 2026). Eesti laste seas on igapäevane internetikasutus laialt levinud, ligikaudu 98% 9-16-aastastest lastest kasutab internetti iga päev ning peamiseks ligipääsuvahendiks digikeskkonda (87%) on nutiseadmed (Kartau ja Opermann, 2026). 80-89% lastest kasutab sotsiaalmeediat videote vaatamiseks, suhtlemiseks ja meelelahutuseks (Kartau ja Opermann, 2026). Digikasutuse intensiivsus ja kasutusviis on seotud laste enesetunde ning vaimse koormusega, kuna ekraaniaeg võib asendada unele, suhtlusele või õppimisele mõeldud aja (Kukk ja Nurk, 2023; Soo ja Valner, 2026).

Digikeskkonnaga kaasnevad otsesed heaoluriskid, millest olulisemaks peetakse küberkiusamist. Eesti andmetel hindavad küberkiusamist kogenud lapsed oma eluga rahulolu madalamaks ning kogevad sagedamini negatiivseid emotsioone (Kalmus jt, 2026). Lisaks küberkiusamisele on laste heaoluga seostatud ka teisi digiriske, nagu kokkupuude ebasobiva või häiriva sisuga (nt vägivaldne või seksuaalse alatooniga materjal), soovimatud kontaktid võõrastega, privaatsuse rikkumine ning isikuandmete väärkasutus (Kalmus jt, 2026). Digikeskkonna kasutamine sageneb vanuse kasvades, mistõttu puutuvad vanemad lapsed kokku ka rohkemate digirisikidega (Kalmus jt, 2026).

Digikeskkonna kõrval kujundab laste igapäevaseid kogemusi ka füüsiline elukeskkond, sealhulgas looduskeskkonna olemasolu ja kättesaadavus. Järgnevalt käsitlengi looduskeskkonda kui üht olulist subjektiivse heaolu toetavat tegurit ning selle seoseid laste heaoluga.

1.3. Laste subjektiivne heaolu ja looduskeskkond

1.3.1. Looduskeskkond kui heaolu toetav ressurss

Looduskeskkond viitab füüsilisele ruumile, kus esinevad looduslikud elemendid ning mis võib olla nii loomulik (nt mets) kui ka inimese loodud (nt park) (Chawla, 2015). Looduskeskkonda on sotsiaal- ja keskkonnapsühholoogias käsitletud olulise heaolu ressursina, mis mõjutab nii füüsilist kui ka vaimset heaolu (Ohly jt, 2016; Wells ja Evans, 2003). Laste puhul on looduskeskkonna roll eriti oluline, kuna lapse füüsiline ja vaimne areng on mõlemad keskkonnamõjude suhtes tundlikud (Chawla, 2015). Loodus ei ole laste jaoks üksnes füüsiline ruum, vaid ka emotsionaalne ja kogemuslik keskkond, mis kujundab nende turvatunnet, uudishimu ning stressiga toimetuleku oskuseid (Chawla, 2015; Wells ja Evans, 2003).

Rohealade kättesaadavus on üks keskseid tegureid, mis seob looduskeskkonna laste subjektiivse heaoluga. Uuringud näitavad, et lastel, kelle elukeskkonnas on ligipääs parkidele, metsadele või muudele looduslikele aladele, esineb vähem probleeme stressiga ning nad saavad sellega ka paremini hakkama (Ohly jt, 2016; Wells ja Evans, 2003). Rohealad pakuvad võimalusi nii füüsiliseks aktiivsuseks kui ka rahulikult puhkamiseks, toetades seeläbi nii emotsionaalseid kui vaimseid heaolu komponente (Chawla, 2015: 444).

Eesti kontekstis on looduskeskkonna rolli käsitletud eelkõige üldise tervise ja elukeskkonna kvaliteedi vaates. Eesti inimarengu aruande kohaselt on rohealade olemasolu seotud paremate tervisehinnangute, suurema füüsilise aktiivsuse ja väiksema depressiivsuse tõenäosusega elanikkonna hulgas (Orru jt, 2020). Samas ei ole Eesti laste subjektiivse heaolu ja loodusega kokkupuute otseseid seoseid uuritud kuigi palju ning senised käsitlused keskenduvad pigem üldisele elukeskkonnale ja tervisekäitumisele (Orru jt, 2020).

1.3.2. Looduskeskkonna taastav ja stressi leevendav mõju laste heaolule

Looduskeskkonna ja laste subjektiivse heaolu seost on käsitletud eeskätt selle taastava ja stressi leevendava potentsiaali kaudu (Ohly jt, 2016; Wells ja Evans, 2003). Uurimistulemustes kordub järeldus, et looduses viibimine on seotud madalama stressitaseme, parema meeleolu ning suurema emotsionaalse tasakaaluga (Chawla, 2015; Ohly jt, 2016). See seos on laste puhul eriti oluline, kuna nende enesekontrolli- ja toimetulekuoskused on alles kujunemisjärgus ning looduskeskkond aitab neil paremini areneda (Chawla, 2015).

Looduskeskkond pakub kontrasti igapäevastele keskkondadele, kus nõuded tähelepanule ja enesekontrollile on kõrged (Ohly jt, 2016). Näiteks koolikeskkond, selle tihe ajagraafik ning sotsiaalsed ootused võivad tekitada vaimset koormust, mis mõjutab laste emotsionaalset heaolu (Casas, 2011). Tähelepanu taastamise teooria (inglise keeles *Attention Restoration Theory*) kohaselt on looduses viibimine see-eest seotud vaimse pinge vähenemisega, võimaldades ajutist eemaldumist teistest igapäevastest rollidest ja kohustustest (Ohly jt, 2016). Selline eemaldumine võib parandada nii hetkelist meeleolu kui ka pikemaajalist toimetulekut stressirohkete olukordadega (Chawla, 2015; Wells ja Evans, 2003).

Empiirilised uuringud kirjeldavad seda nähtust puhverefektina, kui loodusliku ümbruse olemasolu võib vähendada negatiivsete elusündmuste või igapäevaste pingete mõju laste subjektiivsele heaolule (Wells ja Evans, 2003). Siiski ei saa järeldada, et rohealade olemasolu iseenesest tagab heaolu tõusu. Oluline on, kas ja kuidas lapsed neid alasid kasutavad (või kuidas neil lubatakse neid kasutada) ning milliseid kogemusi nad seal viibides kaasa saavad (Chawla, 2015).

Looduskeskkonna kasulik mõju ei piirdu üksnes stressi vähendamisega, vaid võib soodustada ka positiivsete emotsioonide teket. Füüsiline aktiivsus, reeglita mäng ja sotsiaalne suhtlus looduses loovad tingimused rõõmu, huvi ja uudishimu kogemiseks (Chawla, 2015). Võib eeldada, et kuna subjektiivne heaolu hõlmab nii emotsionaalset komponenti kui ka üldist eluga rahulolu, võivad korduvad positiivsed looduskogemused kaudselt mõjutada lapse üldhinnangut oma elukvaliteedile.

Samas ei ole looduskeskkonna mõju universaalne ega kõigi laste puhul ühesugune. Siin muutub oluliseks loodustaju ehk see, kuidas laps looduskeskkonda kogeb ja millise tähenduse ta sellele omistab. Näiteks on rohealade positiivne potentsiaal väiksem, kui lapsed ei taju seda turvalise või lihtsasti kättesaadava kohana (Chawla, 2015). Seega ei piisa laste heaolu tagamisel ainult rohealade olemasolust, vaid tuleb tagada, et lastel oleks ka võimalus ning tahtmine seal aega veeta. Seega võib looduskeskkond toimida olulise heaolurekursina, kuid selle mõju realiseerub eelkõige siis, kui keskkond on lapse jaoks kättesaadav, tähenduslik ja igapäevaeluga lõimitud (Chawla, 2015).

1.4. Probleemipüstitus

Eesti laste subjektiivse heaolu uurimisel on looduskeskkonna ja sotsiaalmeedia mõju käsitletud seni eraldiseisvalt, nende koosmõju pole aga uuritud. Digikeskkonna puhul on Eestis põhjalikult kaardistatud laste digikäitumist ja sellega seotud riske (Kartau ja Opermann, 2026; Kalmus jt, 2026), looduskeskkonda on aga käsitletud üksnes elanikkonna tervise ja elukeskkonna kvaliteedi

vaates (Orru jt, 2020). Laste endi hinnangutel põhinevat analüüsi, mis seostaks omavahel õues aja veetmise, sotsiaalmeedia kasutamise ja tajutud keskkonnatingimused, Eestis läbi viidud ei ole.

Rahvusvahelised uuringud annavad aluse eeldada, et need kaks keskkonda ei toimi lapse elus eraldiseisvalt, vaid on omavahel seotud eelkõige ajakasutuse kaudu. Meedia asendamise teooriast lähtudes võib sotsiaalmeedias veedetud aeg vähendada looduses viibimise aega, asendades ühe heaoluressurssi teisega (Hall jt, 2019; Przybylski ja Weinstein, 2017). Samas ei sõltu looduskeskkonna mõju ainult seal viibimise sagedusest, vaid ka sellest, kuidas laps oma ümbrust tajub, kui turvaliseks ta seda peab, kas seal on piisavalt mänguvõimalusi ning kuivõrd ta on rahul oma kodukoha looduskeskkonnaga (Chawla, 2015; Wells ja Evans, 2003). Soodsad keskkonnatingimused võivad toetada sagedasemat õues viibimist ja leevendada sotsiaalmeedia rohke kasutamisega kaasnevat negatiivset mõju heaolule.

Käesoleva töö eesmärk on välja selgitada laste looduses ja sotsiaalmeedias aja veetmise ning tajutud kodukoha tingimuste seosed laste eluga rahuloluga.

Bakalaureusetöö eesmärgist tulenevalt on töös püstitatud kolm uurimisküsimust:

1. Kuidas on sotsiaalmeedia kasutamise sagedus seotud laste eluga rahuloluga?
2. Kuidas on laste väljas vaba aja veetmise sagedus seotud laste eluga rahuloluga?
3. Kuidas on laste tajutud keskkonnatingimused seotud nende ajakasutusega?
4. Kuidas on laste tajutud keskkonnatingimused seotud laste eluga rahuloluga?

2. METOODIKA

2.1. Analüüsi teoreetiline raamistik

Töö keskendub laste subjektiivse heaolu seostele digi- ja looduskeskkonnaga. Täpsemalt vaatlen, kuidas lapse igapäevaste tegevuste ajakasutus ja kodukoha keskkonnatingimused on seotud tema eluga rahuloluga. Uurimus tugineb lapsekesksele heaolukäsitlusele, mille kohaselt lapse enda hinnangud on kesksel kohal ning heaolu kujuneb erinevate elukeskkondade ja kogemuste koosmõjus (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011).

Teoreetiliselt lähtub uurimus UNICEFi mitmetasandilisest lähenemisest (UNICEF, 2020), mida kasutatakse ka rahvusvahelistes laste heaolu uuringutes. Selle kohaselt kujuneb lapse heaolu erinevate elukeskkondade (kodu, kool, eakaaslaste võrgustik ning laiem füüsiline ja digitaalne keskkond) vastastikusel mõjus. Lapse igapäevaelu kujundavad ühelt poolt keskkonnatingimused ja -ressursid, ning teiselt poolt lapse enda tegevused ja kogemused nendes keskkondades (UNICEF, 2020). Seega eeldab uurimus, et keskkonnatingimused mõjutavad lapse heaolu nii otseselt kui ka kaudselt läbi lapse igapäevaste tegevuste.

Sellest lähtuvalt on uurimuse analüütiline loogika kaheetapiline. Esimeses etapis eeldan, et lapse elukeskkonna tingimused kujundavad tema ajakasutust. Nendeks tingimusteks on koduümbruse tajutud turvalisus, vaba aja veetmise võimaluste olemasolu ning üldine rahulolu koduse looduskeskkonnaga. Kui kodukoha keskkond tundub turvaline ning pakub piisavalt võimalusi väljas viibimiseks, on tõenäoline, et laps veedab rohkem aega õues ning kujundab positiivsema suhte loodusega (Chawla, 2015). Vastupidisel juhul, kui keskkond on piirav või võimalused on vähesed, võib lapse ajakasutus liikuda teistesse keskkondadesse, näiteks sotsiaalmeediasse.

Digikeskkonna kaasamisel lähtun ajakasutuse asendamise käsitlusest, mille kohaselt on erinevad vaba aja tegevused omavahel osaliselt konkureerivad (Hall jt, 2019). Suurem ajakulu digikeskkonnas võib vähendada osalust teistes tegevustes, sealhulgas looduses viibimist (Przybylski ja Weinstein, 2017). Seetõttu käsitlen sotsiaalmeedia kasutust oma uurimuses ühe olulise ajakasutuse vormina, mis võimaldab paremini mõista, kuidas laste igapäevane ajakasutus jaotub ning kuidas selle erinevad ilmingud on seotud subjektiivse heaoluga.

Teises etapis eeldan, et laste subjektiivne heaolu, mida käesolevas töös mõõdan laste enda hinnanguga üldisele eluga rahulolule, on seotud nii laste hinnangutega keskkonnatingimustele kui ka laste igapäevase ajakasutusega. Täpsemalt eeldan, et soodsamad keskkonnatingimused

(sealhulgas positiivsem hinnang looduse olukorrale) ning sagedasem väljas viibimine on seotud laste kõrgema hinnanguga oma eluga rahulolule (Chawla, 2015). Lisaks võib eeldada, et sotsiaalmeedia sagedasem kasutamine on seotud laste madalama eluga rahuloluga, kuna see võib asendada teisi heaolu toetavaid tegevusi (Twenge ja Campbell, 2018). Analüüsi keskmes on seega laste enda hinnangud oma heaolule.

2.2. Andmestik ja valim

Uurimus põhineb rahvusvahelise laste heaolu uuringu ISCWeB (Children's Worlds) Eesti andmetel. Tegemist on standardiseeritud kvantitatiivse küsitlusuuringuga, mille eesmärk on koguda laste enda hinnanguid oma elu, kogemuste ja erinevate elukeskkondade kohta.

Kasutan töös kvantitatiivset uurimismeetodit, kuna see on kooskõlas seatud eesmärgiga ning võimaldab kõige paremini vastata püstitatud uurimisküsimustele, selgitades välja seosed erinevate tunnuste vahel. Kvantitatiivsed meetodid võimaldavad statistilise andmeanalüüsi abil testida hüpoteese ning teha üldistavaid järeldusi uuritava populatsiooni kohta (Beilmann, 2025).

ISCWeB uuringu valimi moodustasid 4. ja 6. klassi õpilased. Valim kujundati kaheastmelise klastervalimina, kus esmalt stratifitseeriti koolid asulatüübi alusel ning seejärel valiti koolid juhuvaliku teel. Koolidelt küsiti eelnevalt luba uuringu läbiviimiseks. Nõusoleku andnud koolides kaasati uuringusse vastavate klasside õpilased. Selline valimi disain võimaldab arvestada piirkondlike erinevustega ning tagada valimi esinduslikkuse.

ISCWeB uuringus osales kokku 2202 õpilast 43 koolist, kellest 1097 õppis 4. klassis ning 1105 6. klassis. Neist 1111 (50,5%) olid tüdrukud ja 1045 poisid (47,5%). 34 vastajat ei pidanud ennast ei tüdrukuks ega poisiks, kuid väikese hulga tõttu ei ole need vastused osa analüüsist. 12 vastajat jättis oma soo märkimata.

Andmete kogumine toimus peamiselt 2025. aasta kevadel koolikeskkonnas isetäidetava ankeetküsitluse vormis kas paber kandjal või veebikeskkonnas koolitunni ajal. Küsimustik oli rahvusvaheliselt standardiseeritud ning kohandatud Eesti konteksti, säilitades seejuures võrreldavuse teiste riikidega. Küsitluse viisid läbi eelneva väljaõppe saanud Tartu Ülikooli üliõpilased ja töötajad.

2.3. Analüüsis kasutatud tunnused

Oma uurimuses käsitlen sõltuva tunnusena laste üldist eluga rahulolu, mis väljendab subjektiivse heaolu kognitiivset komponenti. Eluga rahulolu mõõdeti laste enesehinnangu alusel ühe küsimusega “Kui rahul sa oled järgmiste asjadega oma elus: oma eluga üldiselt?”, millele sai vastata skaalal 0 - üldse ei ole rahul, 10 - täiesti rahul. Kuna vastused koondusid skaala ülemisse otsa, jaotasin tunnuse analüüsi jaoks kolme kategooriasse: “pole rahul“ (väärtused 0-4), “osaliselt rahul“ (5-8) ja “väga rahul“ (9-10). Selline jaotus arvestab vastuste tugevat kallutatust ning võimaldab analüüsis eristada rahulolu tasemeid.

Peamised sõltumatud tunnused kirjeldavad lapse igapäevast ajakasutust ja loodusega seotud hinnanguid. Lastel paluti hinnata, kui tihti ta koolist vabal ajal teeb tavaliselt järgmisi asju, kasutades skaalat: 0 - mitte kunagi, 1 - harvem kui üks kord nädalas 2 - üks või kaks korda nädalas, 3 - kolm või neli korda nädalas, 4 - viis või kuus korda nädalas ning 5 - seitse või rohkem korda nädalas.

Selles uuringus kasutan kahte tegevust: “Kui tihti sa koolist vabal ajal teed tavaliselt järgmisi asju: mängin või veedan vaba aega väljas” ning “Kui tihti sa koolist vabal ajal teed tavaliselt järgmisi asju: kasutan sotsiaalmeediat (näiteks WhatsApp, Instagram, TikTok, Snapchat) arvutis või telefonis”. Seejärel moodustasin neist koondtunnuse. Mõlema ajakasutuse alatunnuse puhul eristasin kahte taset: harva ja sageli. Kategooriasse “harva” kuulusid vastusevariandid “mitte kunagi“, “harvem kui üks kord nädalas“, “üks või kaks korda nädalas“ ja “kolm või neli korda nädalas“, samas kui kategooriasse “sageli” kuulusid vastusevariandid “viis või kuus korda nädalas“ ning “seitse või rohkem korda nädalas“. Selline jaotus võimaldab eristada lapsi, kelle puhul vastav tegevus on kujunenud peaaegu igapäevaseks osaks nende tavapärasest nädalast, nendest, kes tegelevad sellega ebaregulaarsemalt või vaid mõnel korral nädalas.

Nii tekkis neli ajakasutusrühma:

- 1 - harva väljas ja sotsiaalmeedias;
- 2 - harva väljas ja tihti sotsiaalmeedias;
- 3 - tihti väljas ja harva sotsiaalmeedias ning
- 4 - tihti väljas ja tihti sotsiaalmeedias.

Kodukoha tingimuste hindamiseks kasutan kolme tunnust: tajutud turvalisus, vaba aja veetmise võimalused ning rahuloluga kodu ümbritseva looduskeskkonnaga. Turvalisust ja vaba aja veetmist uuriti küsimusega “Kuivõrd sa nõustud nende väidetega oma kodukoha kohta: tunnen end

turvaliselt, kui kõnnin koduümbruses” ning “Kuivõrd sa nõustud nende väidetega oma kodukoha kohta: minu koduümbruses on piisavalt kohti, kus mängida ja aega veeta”. Mõlemat väidet mõõdeti skaalal: 0 - üldse ei ole nõus, 1 - olen natuke nõus, 2 - olen teatud määral nõus, 3 - olen peaaegu nõus, 4 - olen täiesti nõus.

Rahulolu looduskeskkonnaga uuriti küsimusega “Kui rahul sa oled järgmiste asjadega oma elus: looduse olukorraga oma elukohas?” skaalal 0-10, kus 0 - üldse ei rahul ning 10 - täiesti rahul. Tulemuste esitamise lihtsustamiseks liitsin algselt 0-10 palli skaala tunnused kolmeks rühmaks: madal kodukoha loodusega rahulolu (0-4 palli), keskmine kodukoha loodusega rahulolu (5-8 palli) ja kõrge kodukoha loodusega rahulolu (9-10 palli).

Kõik keskkonnatingimusi kirjeldavad tunnused põhinevad laste subjektiivsetel hinnangutel ning on mõõdetud Likerti-tüüpi skaaladel, kus kõrgemad väärtused viitavad soodsamatele tingimustele või suuremale rahulolule. Need tunnused võimaldavad hinnata, millisel määral lapse elukeskkond mõjutab tema igapäevaseid tegevusi.

Kontrollmuutujatena kaasan analüüsi soo ja klassi (peegeldab vanust). Muutujate selline operatsionaliseerimine võimaldab süstemaatiliselt analüüsida, kuidas keskkonnatingimused, lapse igapäevased tegevused ja hoiakud on omavahel seotud ning kuidas need tegurid koos seostuvad lapse eluga rahuloluga.

2.4. Andmeanalüüsi meetodid

Statistilise andmeanalüüsi viisin läbi SPSS tarkvara abil, liikudes kirjeldavalt tasandilt rühmadevaheliste võrdluste kaudu selgitava analüüsini. Kõikides statistilistes olulisustestides lugesin tulemuse statistiliselt oluliseks, kui olulisuse tõenäosus vastas tingimusele $p < 0,05$.

Kõigepealt kasutasin kirjeldavat statistikat, et anda ülevaade valimi soolisest ja vanuselisest jaotusest ning kesksete tunnuste, sealhulgas keskkonnatingimuste (turvalisus, ajaveetmise võimalused, rahulolu looduskeskkonnaga), sagedusjaotustest. Kirjeldav statistika on kvantitatiivsete andmete esmaanalüüsi meetod, mis võimaldab hinnata andmete üldist iseloomu ja tuvastada võimalikke vastamismustreid (Rootalu, 2014).

Seejärel kasutasin hii-ruut (χ^2) testi, et kontrollida, kas neli ajakasutusrühma erinevad üksteisest taustatunnuste (klass ja sugu) poolest. Kuna nii sugu kui ka klass on nominaalskaalal, on hii-ruut test sobiv. Seose tugevuse hindamiseks kasutasin Craméri V kordajat. Tulemuste tõlgendamisel

käsitlesin väärtusi alla 0,1 väga nõrga seosena, väärtusi vahemikus 0,1-0,2 nõrga seosena, väärtusi vahemikus 0,2-0,4 mõõduka seosena ning väärtusi üle 0,4 tugeva seosena.

Kolmandaks kasutasin Kruskal-Wallise testi ka selleks, et võrrelda keskkonnatingimuste tajumist erineva ajakasutuse jaotusega laste rühmades. Kruskal-Wallise test on mitteparameetiline meetod, mis võimaldab võrrelda mitme sõltumatu rühma mediaane, eeldamata tunnuste normaaljaotust (Chicco jt, 2025: 3-4). Sõltuvad tunnused (keskkonnatingimused) on mõõdetud järjestusskaaladel ega pruugi kõigis rühmades olla normaaljaotusega, mistõttu on mitteparameetiline test asjakohane.

Uurimuse põhianalüüsis rakendasin multinomiaalset logistilist regressiooni. See meetod on asjakohane, kuna olin sõltuva tunnuse (eluga rahulolu) analüüsi jaoks jaotanud kolme järjestikku kategooriasse “pole rahul“, “rahul“ ja “väga rahul“. Multinomiaalne logistiline regressioon võimaldab hinnata iga sõltumatu tunnuse mõju sellele, millisesse sõltuva tunnuse kategooriasse kuulumise tõenäosus on suurem võrreldes valitud võrdluskategooriaga (Long ja Freese, 2014: 171). Võrdluskategooriaks valisin “pole rahul“, kuna see võimaldab sisukalt hinnata, millised tegurid eristavad rahulolevaid ning väga rahulolevaid lapsi nendest, kes oma eluga rahul ei ole.

Analüüsi viisin läbi hierarhilise kahemudelilise multinomiaalse regressioonina. Esimesse mudelisse kaasasin demograafilised tunnused (sugu ja klass) ning ajakasutusrühma. Teise mudelisse lisasin kolm keskkonnatingimuste tunnust: koduümbruse tajutud turvalisuse, vaba aja veetmise võimalused ning rahulolu koduse looduskeskkonnaga. Selline etapiviisiline ülesehitus võimaldas hinnata, kas ja kui võrd keskkonnatingimuste lisamine parandab mudeli seletusvõimet ning kuidas muutub ajakasutuse seos heaoluga, kui keskkonnategurid on arvesse võetud.

2.5. Uurimuse piirangud

Uurimuse tulemuste tõlgendamisel tuleb arvestada mitmete metodoloogiliste piirangutega. Esiteks põhineb analüüs läbilõikelisel andmestikul, mistõttu ei ole võimalik teha põhjuslikke järeldusi. Kuigi uurimuses eeldatakse teoreetilisest raamistikust tulenevaid seoseid keskkonnatingimuste, käitumise ja subjektiivse heaolu vahel, võimaldab kasutatud andmestik hinnata üksnes muutujate vahelisi statistilisi seoseid, mitte nende ajalisi ega põhjuslikku järjestust.

Teiseks on uurimus piiratud olemasoleva andmestiku tunnustega. Kuigi analüüsi on kaasatud mitmeid olulisi keskkondlikke, käitumuslikke ja hoiakulisi tegureid, ei pruugi need täielikult hõlmata kõiki laste subjektiivset heaolu mõjutavaid aspekte. Näiteks ei ole võimalik arvesse võtta

kõiki perekondlikke, psühholoogilisi või koolikeskkonnaga seotud tegureid, mis võivad samuti eluga rahulolu kujunemisel rolli mängida.

Lisaks tuleb arvestada, et kasutatud muutujad kirjeldavad keerukaid nähtusi suhteliselt lihtsustatud kujul. Näiteks sotsiaalmeedia kasutust mõõdetakse sageduse kaudu, mis ei võimalda eristada erinevaid kasutusviise ega nende kvalitatiivseid erinevusi. Seetõttu tuleb tulemusi tõlgendada ettevaatlikult ning käsitleda neid pigem üldiste seostena kui detailsete kirjeldusena.

2.6. Eetilised kaalutlused

Uuringu läbiviijad teavitasid lapsi ja vanemaid uuringu eesmärgist, läbiviimise viisidest ning eelistest põhimõtetest. Lastele oli uuringus osalemine vabatahtlik, nad võisid jätta vastamata ebameeldivatena tunduvatele küsimusele või katkestada täitmine. Lapsed, kelle vanemad ei nõustunud lapse uuringus osalemisega, jäid uuringust kõrvale.

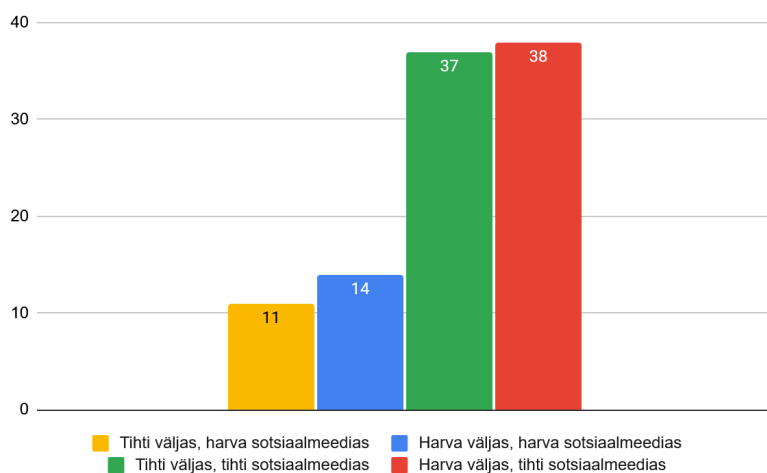
Käesolev uurimus põhineb anonümiseeritud sekundaarandmetel, mille kogumisel on järgitud rahvusvahelisi teaduseetika põhimõtteid. Andmestik ei sisalda isikut tuvastada võimaldavat teavet ning analüüsi viin läbi viisil, mis välistab üksikute vastajate identifitseerimise. Töös välditn üksikute rühmade sildistamist ning käsitlen tulemusi viisil, mis toetab laste heaolu mõistmist, ega anta normatiivseid hinnanguid nende käitumisele või elutingimustele.

3. ANALÜÜS

Analüüsi esimeses osas annan ülevaate valimi peamistest tunnustest ning kirjeldan laste ajakasutuse, keskkonnatingimuste ja eluga rahulolu jaotusi. Seejärel uurin ajakasutuse seoseid soo, vanuse ja tajutud keskkonnatingimustega. Samuti käsitlen, kuidas ajakasutus ja keskkonnatingimused on seotud laste üldise eluga rahuloluga ning esitan regressioonanalüüsi tulemused.

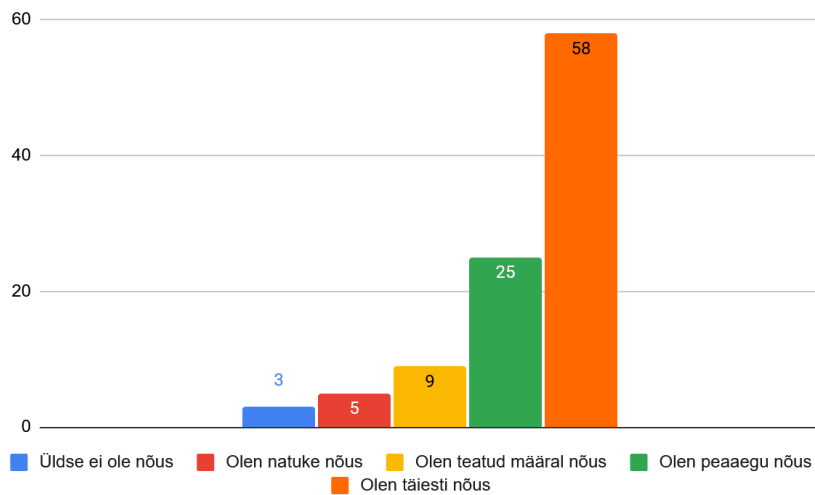
3.1. Kirjeldav statistika

Ajakasutuse alusel jagunesid lapsed nelja rühma (joonis 1): kõige enam on neid, kellel on sage sotsiaalmeedia kasutus ja madal õues viibimise aeg (38%), ning neid, kellel on mõlemas keskkonnas kõrge aktiivsus (37%). Madal aktiivsus mõlemas valdkonnas esines 14% lastest ning üksnes kõrge õues mängimise aktiivsus koos vähese sotsiaalmeedia kasutusega 11% lastest.



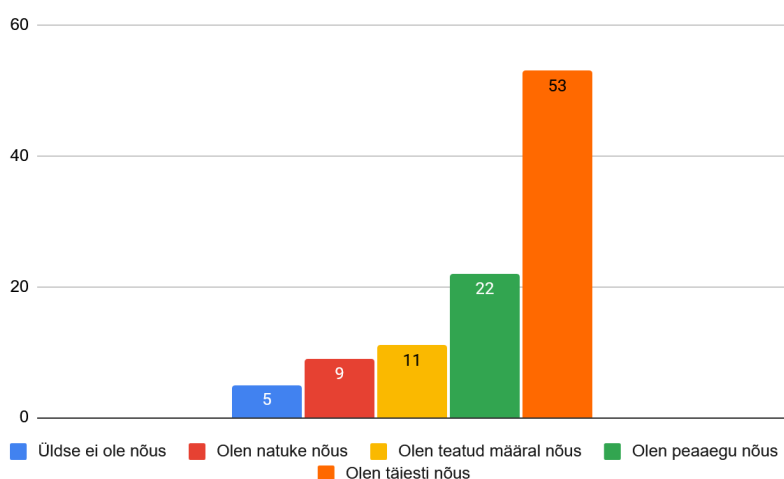
Joonis 1: Ajakasutuse jaotus (n = 2120)

Suur osa lastest tunneb end oma koduümbruses liikudes üsna turvaliselt: väitega “tunnen end turvaliselt, kui kõnnin oma koduümbruses” nõustub täiesti või peaaegu täiesti 83% vastanutest (joonis 2). Samas 8% lastest ei nõustu selle väitega üldse või on vaid natuke nõus.



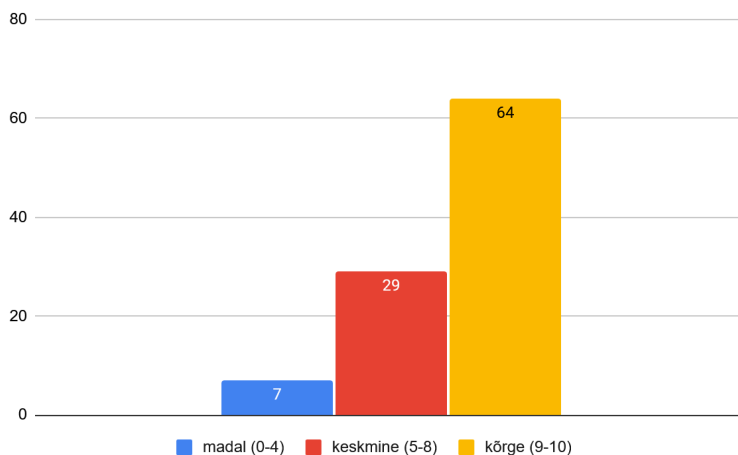
Joonis 2: Laste hinnangud turvalisusele koduümbruses liikudes (n = 2182)

Mängimis- ja ajaveetmiskohtade olemasoluga ollakse samuti üsna rahul, ent veidi vähemal määral: 75% lastest nõustub täiesti või peaaegu väitega, et koduümbruses on piisavalt mängukohti, ning 14% ei ole sellega nõus või on natuke nõus (joonis 3). Võrreldes turvalisusega on rahulolematust siin laiemalt levinud, ligi iga seitsmes laps (14%) ei ole kas üldse nõus või on vaid natuke nõus väitega, et vaba aja veetmiseks on kodu lähedal sobivaid kohti.



Joonis 3. Laste hinnangud vaba aja veetmise võimalustele (n = 2178)

Joonis 4 kujutab rahulolu looduse olukorraga kodukohas. Lapsed hindasid rahulolu looduse olukorraga kõrgelt, tervelt 64% vastanutest andis kõrgeima võimaliku hinnangu ehk 9-10 palli. Umbes kolmandik ehk 29% jäi keskmise rahulolu tasemele (5-8 palli). Madala rahulolu (0-4 palli) hinnang oli vähene, seda väljendas vaid 7% vastanutest. Tulemused näitavad, et ülekaalukas enamus (kokku 93%) hindab looduse olukorda kodukohas vähemalt rahuldavaks.



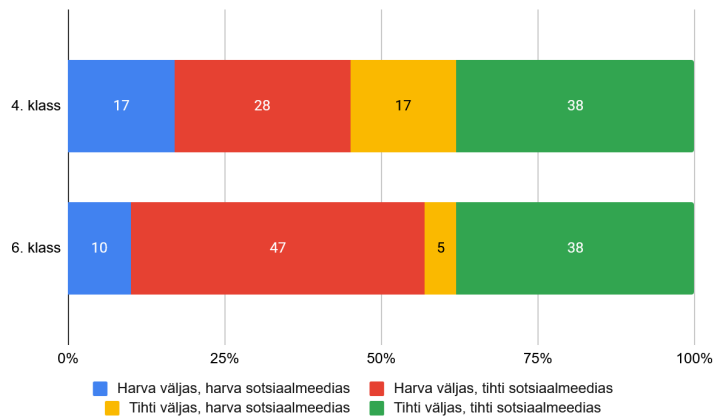
Joonis 4. Rahulolu looduse olukorraga kodukohas (skaala 0 – üldse ei ole rahul ... 10 – väga rahul) (n = 2154)

3.2. Ajakasutuse seosed

3.2.1. Ajakasutuse seosed vanuse ja sooga

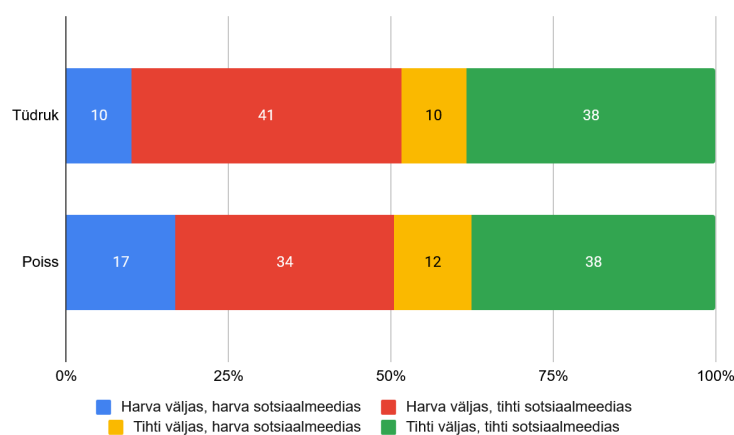
Ajakasutuse ja vanuse vahelise seose analüüsimiseks koostasini risttabeli ning viisin läbi Hii-ruut testi. Tulemused näitasid, et vanuse ja ajakasutuse vahel esineb statistiliselt oluline seos ($\chi^2 = 131,6$; $p < 0,001$). Seose tugevus oli keskmine (Craméri $V = 0,25$), mis viitab sellele, et õpilaste vanus on seotud nende ajakasutuse mustritega.

Joonis 5 näitab, et 6. klassi õpilastest kuulub peaaegu pool (47%) rühma, kus sotsiaalmeedia kasutus on sage, kuid õues viibimine harv, samas kui 4. klassi õpilaste seas on see näitaja märgatavalt väiksem (28%). See-eest on nooremate laste hulgas vanematega võrreldes rohkem neid, kes mängivad õues sageli, ent sotsiaalmeediat kasutavad harva (17% vs 5%). Nii kõrge õues viibimise kui ka kõrge sotsiaalmeedia kasutusega laste osakaal jääb mõlemas vanuserühmas sarnaseks (ligikaudu 38%).



Joonis 5. Õpilaste ajakasutuse jaotused vanuse (klassi) põhjal (n = 2120)

Ka soo ja ajakasutuse vahel esines statistiliselt oluline ($p < 0,001$) aga nõrk seos (Craméri $V = 0,11$). Tüdrukud kuuluvad poistest sagedamini rühma, kus sotsiaalmeedia kasutus on kõrge ja õues viibimine madal (41% vs 34%), see-eest poisid on rohkem esindatud mõlema tegevuse madala tasemega rühmas (17% vs 10%) (joonis 6). Kõrge õues mängimise ja sotsiaalmeedia kasutamise laste osakaal sugude lõikes ei erine, ning suure väljas mängimise sagedus väikese sotsiaalmeedia kasutusega on samuti peaaegu võrdne. Seega ei ilmnenu, et sugu oleks seotud sellega, kas lapsed viibivad õues sageli või harva.

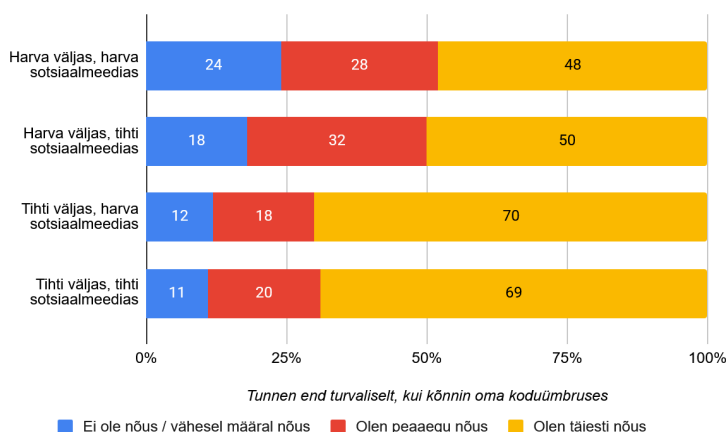


Joonis 6. Laste ajakasutuse jaotused soo põhjal (n = 2075)

3.2.2. Ajakasutuse seosed kodukoha tingimustega

Keskonnatingimuste rolli mõistmiseks analüüsisin, kuidas laste tajutud turvalisus, vaba aja veetmise võimalused ning rahulolu looduskeskkonnaga kodukohas on seotud nende ajakasutuse viisidega. Tulemuste selgema esitamise huvides kasutan siin analüüsis kodukoha turvalisuse ja aja veetmise võimaluste tunnuse kolmest jaotust: “ei ole nõus/vähesel määral nõus” (sisaldab tunnuseid üldse ei ole nõus, olen natuke nõus ning olen teatud määral nõus), “olen peaaegu nõus” ja “olen täiesti nõus”.

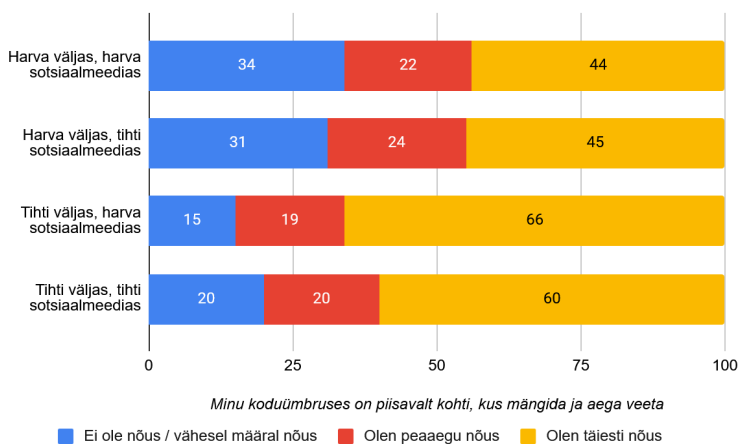
Kruskal-Wallise test näitas statistiliselt olulist seost turvalisuse ja ajakasutuse vahel ($\chi^2 = 83,29$; $df = 3$; $p < 0,001$). Joonis 7 näitab, et nende laste hulgas, kes viibivad tihti õues, tunneb suur enamus end koduümbruses turvaliselt. Näiteks sagedase õues viibimise ja vähesel sotsiaalmeedia kasutusega rühmas nõustub väitega “tunnen end turvaliselt, kui liigun koduümbruses“ täiesti 70% lastest, ning sagedase õues viibimise ja sagedase sotsiaalmeedia kasutusega rühmas 69% lastest. Seevastu nende laste hulgas, kes viibivad harva õues ja kasutavad harva sotsiaalmeediat, on täielikult turvaliselt tundvate laste osakaal madalam (48%) ning suurem on ka nende osakaal, kes ei nõustu üldse või nõustuvad vähesel määral (24%).



Joonis 7. Laste ajakasutuse jaotused tajutud turvalisuse põhjal (n = 2113)

Sarnane muster ilmnis ka vaba aja veetmise võimaluste puhul. Kruskal-Wallise test näitas statistiliselt olulist seost ($\chi^2 = 65,66$; $df = 3$; $p < 0,001$). Joonis 8 näitab, et sagedase õues viibimisega laste seas on suurem osakaal neid, kes nõustuvad täielikult väitega, et koduümbruses on piisavalt kohti mängimiseks ja aja veetmiseks. Sagedase õues viibimise ja vähesel sotsiaalmeedia kasutusega rühmas nõustub sellega 66%, sagedase õues viibimise ja sagedase sotsiaalmeedia

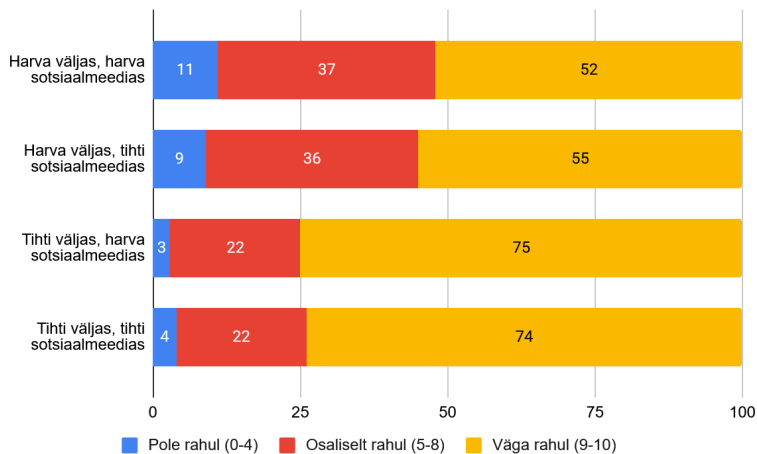
kasutusega rühmas 60% lastest. Seevastu harva õues viibivate laste seas on täielikult nõustujate osakaal väiksem ning rohkem on ka neid, kes ei nõustu üldse või nõustuvad vähesel määral.



Joonis 8. Laste ajakasutuse jaotused vaba aja veetmise võimaluste põhjal (n = 2113)

Rahulolu looduskeskkonnaga ja ajakasutuse vahelise seose analüüsimiseks viisin läbi Kruskal-Wallise testi. Tulemused näitasid, et rahulolu looduskeskkonnaga on statistiliselt oluliselt seotud laste ajakasutuse mustritega ($\chi^2 = 136,7$; $df = 3$; $p < 0,001$).

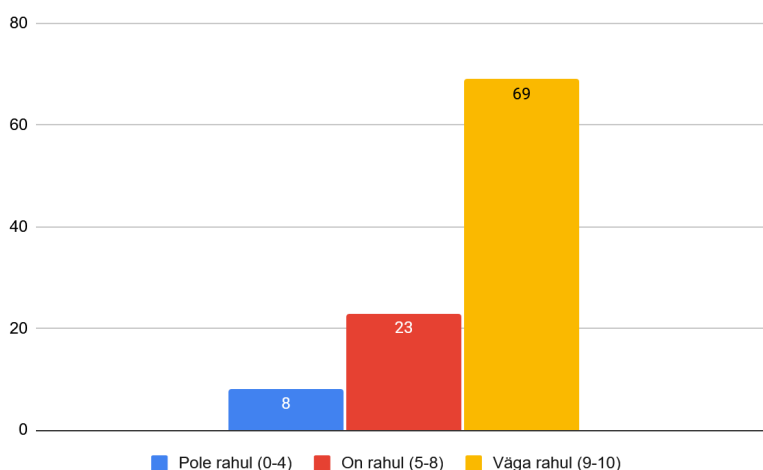
Joonis 9 näitab, et nende laste hulgas, kes viibivad tihti õues, hindab valdav enamus oma kodukoha loodust väga positiivselt. Sagedase õues viibimise ja vähesese sotsiaalmeedia kasutusega rühmas on 75% väga rahul kodukoha loodusega ning sagedase õues viibimise ja sagedase sotsiaalmeedia kasutusega rühmas 74%. Harva õues viibivate laste hulgas on kodukoha loodusega väga rahul olevate osakaal madalam kui tihti väljas mängivate laste seas, seevastu on rohkem looduskeskkonnaga pigem rahulolematuid lapsi.



Joonis 9. Laste ajakasutuse jaotused rahuloluga kodukoha loodusega põhjal (n = 2099)

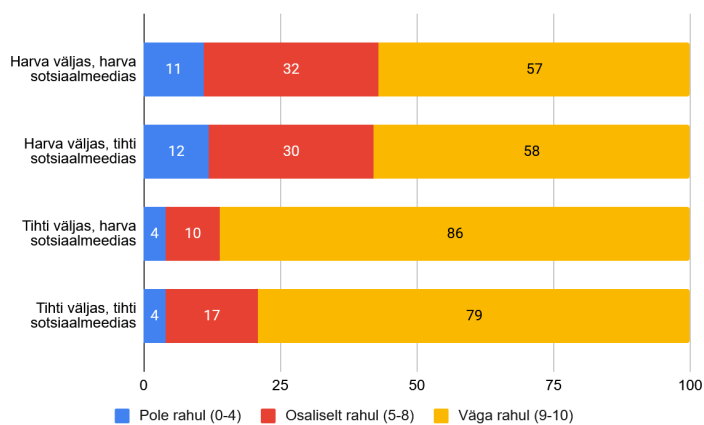
3.3. Eluga rahulolu seosed ajakasutuse ja keskkonnaga

Järgnevalt esitan tulemused selle kohta, kuidas ajakasutus ja keskkonningimused koos esinevad erineva üldise eluga rahulolu tasemega lastel. Kõigepealt toon välja üldise eluga rahulolu jaotuse (joonis 10). Enamik vastanutest on oma eluga rahul või väga rahul. Oma eluga üldiselt rahulolematuid lapsi on vähe (8%). Selline tulemus on laste heaolu uuringutes tüüpiline.



Joonis 10. Üldise eluga rahulolu jaotused (n = 2109)

Joonis 11 näitab, et sagedasem õues viibimine on seotud kõrgema eluga rahuloluga sõltumata sotsiaalmeedia kasutamise sagedusest. Nende laste hulgas, kes viibivad tihti õues ja kasutavad harva sotsiaalmeediat, on 86% oma eluga väga rahul. Ka nende seas, kes viibivad tihti väljas ja kasutavad sageli sotsiaalmeediat, on eluga väga rahul olevate laste osakaal veidi madalam (79%). Harva õues viibivate laste hulgas on eluga väga rahul olevate laste osakaal tunduvalt madalam, sõltumata sotsiaalmeedia kasutamise sagedusest. Tulemused viitavad sellele, et laste eluga rahulolu on tugevamalt seotud sagedase õues viibimise kui sotsiaalmeedia kasutamise sagedusega.



Joonis 11. Üldise eluga rahulolu jaotused ajakasutuse põhjal (n = 2109)

3.3.1. Regressioonanalüüs

Järgnevalt uurin multinomiaalse logistilise regressioonanalüüsiga, kuidas ajakasutus, kodukoha tingimused ja hinnang looduse olukorrale koduümbruses ennustavad laste eluga rahulolu. Regressioonanalüüsi viisin läbi hierarhilise kahemudelilise lähenemisena. Esimeses mudelis kaasasin sõltumatute tunnustena soo ja klassi kontrollmuutujatena ning ajakasutuse rühma. Teises mudelis lisasin keskkonnatingimuste tunnused tajutud turvalisus, vaba aja veetmise võimalused ning rahulolu kodukoha looduskeskkonnaga, kasutades nende originaalskaalasid. Täielikud mudelite tulemused on esitatud lisa 1, alljärgnevas tabelis 1 on toodud esile ainult statistiliselt olulised tulemused.

Sõltuva tunnuse (üldine eluga rahulolu) taustkategooria on madal eluga rahulolu. Soo taustkategooria on tüdruk, klassi taustkategooria on 4. klass, ajakasutuse taustkategooria on harva väljas ja harva sotsiaalmeedias aja veetmine ning turvalisuse, aja veetmise võimaluste ning rahulolu looduskeskkonnaga on mudelis arvusliste järjestusskaalaga tunnustena.

Kuna tegemist on multinomiaalset logistilist regressiooniga, kirjeldavad regressioonikordajad tunnuste suhtelist tõenäosust kuuluda teatud eluga rahulolu rühma võrreldes sõltuva tunnuse taustkategooriaga. Kategoriaalsete tunnuste puhul tähendab positiivne regressioonikordaja, et vastav tunnus suurendab tõenäosust kuuluda vastavasse rahulolu rühma võrreldes taustrühmaga, negatiivne kordaja aga vähendab seda tõenäosust.

Tabel 1. Statistiliselt olulised eluga rahulolu ennustavad tegurid (n = 2041)

Eluga rahulolu võrdlus	Sõltumatu tunnus	Mudel 1 regressioonikordaja	Mudel 2 regressioonikordaja
<i>Rahul vs pole rahul</i>	Sugu (poiss)	0,583*	0,612*
	Tajutud turvalisus (skaala 0-4)	<i>(polnud mudelisse kaasatud)</i>	0,209*
	Hinnang kodukoha vaba aja veetmise võimalustele (skaala 0-4)	<i>(polnud mudelisse kaasatud)</i>	0,153**
<i>Väga rahul vs pole rahul</i>	Sugu (poiss)	0,818**	0,886**
	Klass (6. klass)	-0,419*	<i>m.o</i>
	Ajakasutus (tihti väljas, harva sotsiaalmeedias)	1,356*	<i>m.o</i>
	Ajakasutus (tihti väljas, tihti sotsiaalmeedias)	1,355**	0,829*
	Tajutud turvalisus (skaala 0-4)	<i>m.o</i>	0,513**
	Hinnang kodukoha vaba aja veetmise võimalustele (skaala 0-4)	<i>m.o</i>	0,160*
	Rahulolu koduse looduskeskkonnaga (skaala 0-11)	<i>m.o</i>	0,451**
Muud näitajad		Mudel 1	Mudel 2
<i>Nagelkerke R²</i>		0,7	0,21
<i>Hii ruut (df)</i>		170 (10)	542 (16)

* $p < 0,05$;

** $p < 0,001$;

m.o - statistiliselt mitteoluline.

Mudeli 1 tulemused näitavad, et kontrollmuutujatest on sugu statistiliselt oluline. Poisid on tüdrukutega võrreldes oluliselt enam oma eluga osaliselt või täielikult rahul. Klass on statistiliselt oluline üksnes kõige kõrgema rahulolu rühma võrdluses, kus vanematel õpilastel on väiksem tõenäosus olla eluga väga rahul kui noorematel.

Ajakasutusviiside puhul selgub, et lapsed, kes viibivad palju väljas ja on sageli sotsiaalmeedias on mõlemat tegevust harva tegevate lastega võrreldes oluliselt tõenäolisemalt eluga väga rahul. Samuti on kõrge eluga rahuloluga lapsi oluliselt enam nende laste seas, kes mängivad palju väljas, aga kasutavad sotsiaalmeediat igapäevaselt harva.

Keskkonnatingimuste tunnuste lisamine mudelis 2 parandab mudeli kirjeldusvõimet märkimisväärselt. Mudelist 2 selgub, et kõrge eluga rahulolu puhul on statistiliselt oluliseks teguriks sugu ning ajakasutus. Poisid on tüdrukutega võrreldes sagedamini oma eluga osaliselt või väga rahul. Lapsed, kes mängivad palju väljas ja kasutavad palju sotsiaalmeediat, on võrreldes mõlemat tegevust harva harrastavate lastega oluliselt enam oma eluga väga rahul. Seevastu lapsed, kes viibivad palju väljas, kuid kasutavad sotsiaalmeediat harva, ei eristu enam teistest. Ka klassi mõju kaob teises mudelis.

Keskkonnatingimuste tunnuste puhul selgub, et oma eluga osaliselt rahul olemist ennustab statistiliselt oluliselt turvatunne oma kodukohas kõndides ja rahulolu loodusega, eluga väga rahul olemist aga ennustavad lisaks neile veel kodukoha vaba aja veetmise võimalused ning sage ajakasutus nii väljas mängides kui sotsiaalmeedias. Mida rohkem on laps rahul looduse olukorraga oma kodukohas, seda enam on ta rahul ka oma eluga üldiselt. See seos on tugevam kui turvalisuse ning mängu- ja ajaveetmisvõimaluste seos. Samuti on eluga väga rahul olevaid lapsi rohkem nende seas, kes tunnevad ennast kodukohas turvaliselt. Vaba aja veetmise võimalused on seotud üksnes väga rahul olemisega ning nende mõju on võrreldes loodusega rahulolu ja turvalisusega tagasihoidlikum.

4. ARUTELU

Töö eesmärgiks oli välja selgitada laste vaba aja veetmise viise ning tajutud kodukoha tingimuste seosed laste eluga rahuloluga. Järgnevalt seon saadud tulemused varasemate uuringute ja teoreetiliste käsitlustega. Arutelu on jagatud kahte ossa, kus esmalt käsitlen ajakasutuse mustreid ning nende seoseid taustatunnuste ning keskkonnatingimustega, seejärel keskendun eluga üldise rahulolu seostele ajakasutuse ja hinnanguga kodukoha tingimustega.

4.1. Ajakasutuse mustrid

Uurimuse esimeses etapis analüüsisin laste vaba aja veetmise viise, keskendudes õues mängimise ja sotsiaalmeedia kasutamise kombinatsioonidele. Tulemustest ilmneb, et suur osa lastest kasutavad peaaegu igapäevaselt sotsiaalmeediat. Kolmveerand uuringus osalenud lastest kasutas sotsiaalmeediat sagedasti, mis kinnitab, et digikeskkond on kujunenud Eesti laste igapäevaelu lahutamatuks osaks (Kartau ja Opermann, 2026). Enam kui kolmandik lastest kasutas sageli sotsiaalmeediat, kuid mängis õues harva, mis osutab ekraanipõhise tegevuse ülekaalule laste vabal ajal. Seda mustrit võib tõlgendada meedia asendamise teooria raames, mille kohaselt ühes keskkonnas veedetud aeg võib toimuda teise keskkonna arvelt (Hall jt, 2018; Przybylski ja Weinstein, 2017). Natuke üle kolmandiku ka oli lapsi, kes veetsid aega nii sageli õues mängides kui ka sotsiaalmeediat kasutades. See osutab, et väljas mängimine ja sotsiaalmeedia kasutus ei pruugi alati teineteist välistada ning asendumise loogika (kui vähem õues, siis rohkem sotsiaalmeedias) ei pruugi avalduda kõigi laste puhul ühetaoliselt.

Vanuse ja soo lõikes ilmnenud erinevused peegeldavad arengulisi ja sotsialiseerumisega seotud nihkeid. Kuuenda klassi õpilaste seas suurenes nende laste osakaal, kelle igapäevaelus oli ülekaalus sagedas sotsiaalmeedia kasutus ja harvem õues mängimine, nooremate seas oli aga enam neid, kes mängivad sageli õues ja kasutavad vähe sotsiaalmeediat. See muster haakub varasemate tähelepanekutega, et nutiseadmete ja sotsiaalmeedia kasutus suureneb murdeas, asendades osaliselt teisi tegevusi (Twenge ja Campbell, 2018). Lisaks näitasid analüüsi tulemused, et tüdrukud kuulusid sagedamini kõrge sotsiaalmeedia ja madala õues viibimise sagedusega rühma, samas kui poisid olid rohkem esindatud mõlemas keskkonnas passiivsete laste seas. See võib osaliselt peegeldada ka

poiste suuremat kalduvust kasutada digivahendeid mängimiseks, nagu on näidanud varasemad uuringud (EU Kids Online, 2020), kuigi käesolevas töös seda kasutusviisi ma eraldi ei analüüsinud.

Keskkonnatingimustele antud hinnangute ja ajakasutuse seoste analüüs tõi esile olulise mustri. Kõrge tajutud turvalisus ning head võimalused koduümbruses mängimiseks ja aja veetmiseks olid mõlemad seotud laste suurema õues mängimise sagedusega. See kinnitab teoreetilist arusaama, et füüsilise keskkonna ressursid on lapse tegevusruumi kujunemisel määrava tähtsusega ning turvalises ja võimalusterohkes keskkonnas veedavad lapsed suurema tõenäosusega aega väljas (Chawla, 2015; UNICEF, 2020).

Silmatorfav on aga ka see, et märkimisväärne osa lastest jäi ka väga heade keskkonnatingimuste korral sageda sotsiaalmeedia ja harva õues mängimisega gruppi. Seega ei toimi sotsiaalmeedia lihtsalt asendustegevusena juhul, kui õues pole võimalik aega veeta, vaid sellel võib olla omaette mõju, mis püsib ka heade keskkonnatingimuste puhul.

Laste rahulolu oma kodukoha looduskeskkonnaga oli samuti nende ajakasutusega tugevalt seotud. Lapsed, kes hindasid oma rahulolu kodu ümbritseva loodusega kõrgemalt, veetsid sageli aega õues. Selle seose tõlgendamisel tuleb siiski arvestada läbilõikelise andmestiku piirangutega, mis ei võimalda põhjuslikkust määrata. Ühelt poolt võib meeldiv ja toetav looduskeskkond julgustada lapsi seal rohkem aega veetma (Chawla, 2015). Teisalt on tõenäoline, et lapsed, kes veedavad rohkem aega õues, kujundavad korduva kokkupuute ja positiivsete kogemuste põhjal oma ümbrusest soodsama hinnangu.

4.2. Üldine eluga rahulolu

Uurimuse teises etapis keskendusin sellele, kuidas ajakasutus, keskkonnatingimused ja loodusega seotud hoiakud koos seostuvad laste hinnanguga oma elule üldiselt. Kirjeldavast analüüsist selgus, et sageli õues aega veetvad lapsed olid enam oma eluga rahul kui väljas harva mängivad lapsed. See muster oli oluline hoolimata sotsiaalmeedia kasutuse tasemest, viidates sellele, et just õues mängimise vähesus, mitte ekraaniaeg iseenesest, võib olla seotud madalama tajutud heaoluga.

Ajakasutuse seos eluga rahulolule osutus regressioonianalüüsis siiski ebajärjekindlaks. Selgemalt eristus vaid nende laste rühm, kes ühendasid sagedase õues mängimise ja sagedase sotsiaalmeedia kasutamise, nende seas oli rohkem väga rahulolevaid lapsi. Kui lisan analüüsi

keskkonnatingimused ehk tajutud turvalisususe, hinnangu mängu- ja vaba aja veetmise võimaluste ning rahulolu looduskeskkonnaga, muutus enamik ajakasutusega seotud erinevusi vähem oluliseks.

See tulemus viitab sellele, et nende laste kõrgem eluga rahulolu, kes käivad sageli õues ja kasutavad harva sotsiaalmeediat, võib tuleneda peamiselt heaolu toetavatest keskkonnatingimustest. Kui kodukoha tajutud turvalisust, mänguvõimalusi ja loodusega rahulolu arvesse võtta, ei eristu pelgalt sageli õues viibivad lapsed elule antud hinnangute poolest teistest. Seevastu laste puhul, kes on aktiivsed nii õues kui ka sotsiaalmeedias, püsib positiivne seos eluga rahuloluga, mis viitab, et tegevuste tasakaal ise toetab heaolu ka vähem toetavate keskkonnatingimuste puhul. Keskkonnatingimused võivad seega kujundada, kas ja kuidas õues viibimine heaoluga seostub.

Hinnangud kodukoha tingimustele olid eluga rahuloluga tugevamini seotud kui ajakasutus. See haakub lapsekeskse mõtteviisiga, kus oluline pole ainult lapse tegevused, vaid ka see, kuidas ta oma elukeskkonda tajub ja mõtestab (Ben-Arieh jt, 2014; Casas, 2011). Eriti olulised on looduse olukord kodukohas ja tajutud turvatunne väljas liikuda, sest mida kõrgemalt laps neid hindas, seda enam oli ta oma eluga rahul. Looduskeskkonna puhul toetavad tulemused arusaama, et selle heaolu toetav mõju avaldub eelkõige siis, kui laps ise seda meeldiva ja tähenduslikuna kogeb (Chawla, 2015).

Tajutud turvatunne kui teine keskne eluga rahulolu seletav tegur rõhutab keskkonna emotsionaalse tähenduse olulisust. Lapsed, kes tunnevad end oma koduümbruses liikudes kindlalt, on tõenäolisemalt kõrge subjektiivse heaoluga. Seda seost saab tõlgendada nii turvatunde otsese mõjuna, näiteks stressi vähenemise ja suurema liikumisvabadusena tajutava ohu puudumise tõttu, kui ka osana laiemast soodsast elukeskkonnast, kus turvatunne on osa soodsatest keskkonnatingimustest (Wells ja Evans, 2003).

Mängu- ja vaba aja veetmise võimaluste olemasolu seostus eelkõige väga rahul olevate lastega. See tulemus on ootuspärane, kuna teiste lastega koos mängimine ja aja veetmine on olulisel kohal laste sotsiaalsete oskuste ja kuuluvustunde kujunemisel (Chawla, 2015). Mänguvõimaluste seos ilmnes siiski üksnes kõrgema eluga rahulolu korral, mis tähendab, et mänguvõimalused ise ei loo heaolu, vaid pigem võimendavad juba soodsat elukeskkonda.

Minu töö tulemused haakuvad ka UNICEFi (2020) mitmetasandilise heaolumudeliga, mille kohaselt lapse heaolu kujuneb eri keskkondade vastastikusel mõjus. Minu tulemused täiendavad seda mudelit Eesti laste kontekstis, näidates, et digitaalse ja füüsilise keskkonna kasutamise seosed heaoluga ei ole sirgjoonelised, vaid võivad olla seotud lapse subjektiivse keskkonnakogemusega.

Soo lõikes ilmnes, et poisid hindasid oma eluga rahulolu mõnevõrra kõrgemalt kui tüdrukud. Vanuse suurenedes vähenes laste üldine eluga rahulolu, mis on kooskõlas varasemate uuringutega.

Kuna klassi mõju kadus pärast keskkonnategurite arvesse võtmist, võib oletada, et oluline roll on vanusega kaasnevatel muutustel laste igapäevases ajakasutuses ja elukeskkonna tajumises.

Tulemused osutavad, et laste heaolu toetav poliitika ei tohiks piirduda üksnes ekraaniaja piiramisega. Kuna rahulolu looduskeskkonnaga ja tunnetatud turvalisus on väga olulised laste heaolu kujundavad tegurid, tuleks tähelepanu pigem pöörata sellele, kuidas lapsed oma elukeskkonda tajuvad ja kas neil on võimalus seal aktiivselt tegutseda. Rohealade rajamine on kasulik, sest see võib suurendada rahulolu koduse looduskeskkonnaga, kuid sellest üksi ei piisa. Oluline on ka tagada, et lapsed tajuksid neid alasid turvaliste, kättesaadavate ja tähenduslikena. See eeldab nii ohutut liikumiskeskkonda kui eakohaseid mängu- ja tegevusvõimalusi, et toetada laste iseseisvat õues aja veetmist. Elukeskkonna planeerimisel tasub seejuures kaasata ka lapsi endid kui oma igapäevaelu eksperte, kelle kogemused ja hinnangud aitavad paremini mõista, millised tingimused nende heaolu tegelikult toetavad.

KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada laste vaba aja veetmise viiside ning tajutud kodukoha tingimuste seosed laste eluga rahuloluga. Analüüsis kasutasin 2025. aasta ISCWeBi küsitlusuuringu andmestikku, mis hõlmas 2202 neljanda ja kuuenda klassi õpilast. Peamiste analüüsimeetoditena rakendasin Kruskal-Wallise testi ja multinomiaalset logistilist regressiooni.

Uurimuse käigus selgus, et enam kui kolmandik lastest (38%) kasutas sotsiaalmeediat peaaegu iga päev, kuid veetis õues aega vaid mõnel korral nädalas või harvem. Peaaegu sama suur (37%) oli nende laste osakaal, kes veetsid peaaegu iga päev aega nii õues kui ka sotsiaalmeedias. Vanuse kasvades suurenes märgatavalt nende laste osakaal, kellel sotsiaalmeedia kasutus on sage, kuid õues vaba aja veetmine harv. Tüdrukud kuulusid poistest sagedamini kõrge sotsiaalmeedia ja madala õues viibimise sagedusega rühma, samas kui poisid olid rohkem esindatud mõlemas keskkonnas harva aktiivsete laste seas.

Laste ajakasutus on seotud oluliselt nende hinnanguga kodukoha tingimustele. Kõrge tajutud turvalisus, head vaba aja veetmise võimalused ning kõrge rahulolu koduse looduskeskkonnaga olid seotud laste suurema üldise aktiivsusega, sealhulgas sagedasema õues viibimisega. Samas jäi märkimisväärne osa lastest ka väga heade keskkonnatingimuste korral kõrge sotsiaalmeedia ja madala õues viibimisega rühma. See näitab, et head keskkonnatingimused üksi ei too kaasa väiksemat ekraaniaega ning lapsed veedavad sotsiaalmeedias palju aega ka siis, kui õues on turvaline ja on olemas võimalused aja veetmiseks.

Kõige järjepidevamaks subjektiivset heaolu selgitavaks teguriks kujunes rahulolu koduse looduskeskkonnaga, millele järgnes tajutud turvalisus koduümbruses. Ajakasutuse roll laste heaolu kujunemisel jäi tagasihoidlikumaks, välja arvatud nende laste puhul, kes ühendasid sagedase õuesoleku ja sagedase sotsiaalmeedia kasutamise. Seega ei ole laste subjektiivse heaolu seisukohalt määrav mitte see, kui palju aega laps konkreetses keskkonnas veedab, vaid eelkõige see, kuidas ta oma elukeskkonda tajub ja millise hinnangu ta sellele annab.

Töö põhjal toon välja kolm järeldust. Esiteks on looduskeskkond Eesti laste jaoks oluline heaoluressurss, kuid selle positiivne seos eluga rahuloluga ei tulene üksnes looduse kättesaadavusest, vaid eelkõige sellest, kui meeldivaks ja rahuldavaks lapsed oma kodukoha loodust hindavad. Teiseks ei ole sotsiaalmeedia kasutuse seos laste heaoluga üheselt negatiivne, vaid sõltub sellest, kas see vähendab õues viibimise aega või eksisteerib sellega koos. Kolmandaks juhivad tulemused tähelepanu sellele, et laste heaolu toetavad meetmed peaksid senisest enam arvestama

füüsilise elukeskkonna tajutud turvalisuse ja looduskeskkonna kvaliteediga, mitte keskenduma ainult sotsiaalmeedia kasutamise piiramisele.

SUMMARY

Spending free time outdoors and on social media, the state of the home environment and life satisfaction in the view of elementary school students

In this bachelor's thesis, I examined the associations between children's subjective well-being, nature exposure, and social media use. The study aimed to explore how children's everyday time use, specifically the frequency of spending time playing outdoors and using social media, is related to their overall well-being, and how perceived environmental conditions contribute to these relationships. The analysis is based on quantitative data from the Estonian ISCWeB survey, including responses from 2,202 children in the 4th and 6th grades. I used quantitative methods to examine the relationships between children's life satisfaction, their time-use patterns, and perceived environmental conditions.

The study is based on a child-centred understanding of subjective well-being, focusing on children's own evaluations of their lives. The theoretical framework combines perspectives on subjective well-being, digital environments, and the restorative role of natural environments, while also considering how time spent in one environment may limit engagement in other beneficial activities.

The results show that children who spend more time outdoors report higher levels of well-being, regardless of how frequently they use social media. Frequent social media use alone was not directly associated with lower well-being, but children with low outdoor activity and high social media use were more likely to report lower well-being. Positive perceptions of the local environment were strongly associated with higher subjective well-being. Children who felt safe in their neighbourhood and believed that their home environment offered sufficient opportunities for leisure and play were also more likely to report higher levels of well-being.

The findings suggest that natural environments can be an important source of well-being for children and may help support positive everyday experiences even in increasingly digitalised childhoods. While social media is an important part of children's daily lives, opportunities for outdoor activity and positive environmental experiences appear to play a particularly meaningful role in shaping children's overall well-being.

This study contributes to the understanding of children's subjective well-being in Estonia by integrating the roles of digital and natural environments within a single analytical framework. The results highlight the importance of creating safe, accessible, and meaningful outdoor environments that encourage children to spend time outside and support their well-being.

KASUTATUD ALLIKAD

- Allardt, E. (1993). Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. M. Nussbaum ja A. Sen (toim), *The Quality of Life* (lk 88–94). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/0198287976.003.0008>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R. ja Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Beilmann, M. (2025). Kvantitatiivne ja kvalitatiivne uurimisviis. *Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas*. Kasutatud 03.05.2026. <https://samm.ut.ee/kvantitatiivne-ja-kvalitatiivne-uurimisviis/>
- Ben-Arieh, A., Casas, F., Frønes, I. ja Korbin, J. E. (2014). Multifaceted Concept of Child Well-Being. A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frønes ja J. E. Korbin (toim), *Handbook of Child Well-Being: Theories, Methods and Policies in Global Perspective* (lk 1–27). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_134
- Casas, F. (2011). Subjective Social Indicators and Child and Adolescent Well-being. *Child Indicators Research*, 4(4), 555–575. <https://doi.org/10.1007/s12187-010-9093-z>
- Chawla, L. (2015). Benefits of Nature Contact for Children. *Journal of Planning Literature*, 30(4), 433–452. <https://doi.org/10.1177/0885412215595441>
- Chicco, D., Sichenze, A. ja Jurman, G. (2025). A simple guide to the use of Student's t-test, Mann-Whitney U test, Chi-squared test, and Kruskal-Wallis test in biostatistics. *BioData mining*, 18(1), 56. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1186/s13040-025-00465-6>
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. ja Smith, H. (1999). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. Kasutatud 14.02.2026. https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf
- Hall, J. A., Johnson, R. M. ja Ross, E. M. (2019). Where does the time go? An experimental test of what social media displaces and displaced activities' associations with affective well-being and quality of day. *New Media & Society*, 21(3), 674–692. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1177/1461444818804775>

- Kalmus, V., Opermann, S. ja Kurvits, R. (toim). (2026). EU Kids Online'i 2025. aasta uuringu esialgsed tulemused. Tartu: Tartu Ülikool, ühiskonnateaduste instituut. Kasutatud 17.05.2026. https://sisu.ut.ee/wp-content/uploads/sites/289/EUKO-v6rku-summariga-26_02_18.pdf
- Kartau, H. K. ja Opermann, S. (2026). Internetikasutus ja -tegevused. Kalmus, V., Opermann, S. ja Kurvits, R. (toim). *EU Kids Online'i 2025. aasta uuringu esialgsed tulemused*. (lk 16–22). Tartu: Tartu Ülikool, ühiskonnateaduste instituut. Kasutatud 17.05.2026. https://sisu.ut.ee/wp-content/uploads/sites/289/EUKO-v6rku-summariga-26_02_18.pdf
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N. ja Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. doi: 10.1037/a0035618.
- Kukk, M. ja Nurk, E. (2023). Eluviis ja vaimne tervis eel- ja algkooliealistel lastel. Sisask, M. (toim). *Eesti inimarengu aruanne 2023. Vaimne tervis ja heaolu*. (lk 112–122). Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0043>
- Long, J. S. ja Freese, J. (2014). *Regression models for categorical dependent variables using Stata* (3rd ed.). College Station, TX: Stata Press.
- Masrani, S. A. ja Nik Husain, N. R. (2022). Digital environment: An evolutionary component in environmental health. *Journal of Public Health Research*, 11(2). <https://doi.org/10.1177/22799036221103125>
- OECD. (2001). *The Well-being of Nations: The Role of Human and Social Capital*. OECD; OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264189515-en>
- OECD (2021), Children in the digital environment: Revised typology of risks, *OECD Digital Economy Papers*, No. 302, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9b8f222e-en>.
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., ja Garside, R. (2016). Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19(7), 305–343. <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
- Orru, K., Lang, M. ja Orru, H. (2020). Loodusalade mõju inimeste heaolule. Sooväli-Sepping, H. (toim). *Eesti inimarengu aruanne 2019/2020. Linnastunud ühiskonna ruumilised valikud*. (lk 170–177). Tallinn: SA Eesti Koostöö Kogu. Kasutatud 27.02.2026. <https://2020.inimareng.ee/loodusalade-m%C3%B5ju-inimeste-heaolule.html>

- Przybylski, A. K. ja Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Rees, G., Andresen, S. ja Bradshaw, J. R. (toim). (2016). *Children's Views on Their Lives and Well-being in 16 Countries: A report on the Children's Worlds survey of children aged eight years old 2013-15*. Jacobs Foundation. Kasutatud 19.04.2026. <https://eprints.whiterose.ac.uk/id/eprint/95207/>
- Rootalu, K. (2014). Kirjeldav statistika. *Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas*. Kasutatud 03.05.2026. <https://samm.ut.ee/kirjeldav-statistika/>
- Soo, K. ja Kutsar, D. (2019). Subjektiivne heaolu ja õigused laste hinnangul. Kutsar, D. ja Raid, K. (toim). *Laste subjektiivne heaolu kohalikus ja rahvusvahelises vaates*. (lk 18–31). Tallinn: statistikaamet. Kasutatud 27.02.2026. https://www.stat.ee/sites/default/files/2020-07/Laste_subjektiivne_heaolu_kohalikus_ja_rahvusvahelises_vaates.pdf
- Soo, K. ja Valner, K. (2026). Veebiriskid. Kalmus, V., Opermann, S. ja Kurvits, R. (toim). *EU Kids Online'i 2025. aasta uuringu esialgsed tulemused*. (lk 28–39). Tartu: Tartu Ülikool, ühiskonnateaduste instituut.
- Strózik, D., Strózik, T. ja Szwarc, K. (2016). The Subjective Well-Being of School Children. The First Findings from the Children's Worlds Study in Poland. *Child Indicators Research*, 9(1), 39–50. <https://doi.org/10.1007/s12187-015-9312-8>
- Tervise Arengu Instituut. (n.d). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC). Kasutatud 22.05.2026, <https://tai.ee/et/HBSC>
- Twenge, J. M. ja Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- UNICEF Office of Research – Innocenti. (2020). *Worlds of influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries* (Innocenti Report Card 16). UNICEF. Kasutatud 19.04.2026. <https://www.unicef.org/innocenti/media/1816/file/UNICEF-Report-Card-16-Worlds-of-Influence-EN.pdf>
- Wells, N. M. ja Evans, G. W. (2003). Nearby Nature: A Buffer of Life Stress among Rural Children. *Environment and Behavior*, 35(3), 311–330. <https://doi.org/10.1177/0013916503035003001>

LISA 1

Lisa 1.1. Mudel 1 eluga rahulolu prognoosimisel

“Osaliselt rahul” vs “Pole rahul”				
Muutuja	Regressioonikordaja	SE	Z	p
Vabaliige	0.9429	0.264	3.578	< 0.001
Klass (6. klass)	0.0282	0.202	0.140	0.889
Sugu (poiss)	0.5825	0.204	2.849	0.004
Ajakasutus (harva väljas, tihti sotsiaalmeedias)	-0.1285	0.273	-0.470	0.638
Ajakasutus (tihti väljas, harva sotsiaalmeedias)	-0.1292	0.473	-0.273	0.785
Ajakasutus (tihti väljas, tihti sotsiaalmeedias)	0.3101	0.313	0.990	0.322
“Väga rahul” vs “Pole rahul”				
Muutuja	Regressioonikordaja	SE	Z	p
Vabaliige	1.6095	0.248	6.492	< 0.001
Klass (6. klass)	-0.4194	0.187	-2.239	0.025
Sugu (poiss)	0.8177	0.192	4.265	< 0.001
Ajakasutus (harva väljas, tihti sotsiaalmeedias)	0.0564	0.259	0.218	0.827
Ajakasutus (tihti väljas, harva sotsiaalmeedias)	1.3562	0.425	3.192	0.001
Ajakasutus (tihti väljas, tihti sotsiaalmeedias)	1.3545	0.295	4.596	< 0.001

Lisa 1.2. Mudel 2 eluga rahulolu prognoosimisel

“Osaliselt rahul” vs “Pole rahul”				
Muutuja	Regressioonikordaja	SE	Z	p
Vabaliige	-0.5976	0.3764	-1.588	0.112
Klass (6. klass)	0.0479	0.2090	0.229	0.819
Sugu (poiss)	0.6124	0.2123	2.884	0.004
Ajakasutus (harva väljas, tihti sotsiaalmeedias)	-0.2271	0.2843	-0.799	0.424
Ajakasutus (tihti väljas, harva sotsiaalmeedias)	-0.3583	0.4834	-0.741	0.459
Ajakasutus (tihti väljas, tihti sotsiaalmeedias)	0.1385	0.3267	0.424	0.672
Tajutud turvalisus (skaala 0-4)	0.2092	0.0891	2.349	0.019
Hinnang kodukoha vaba aja veetmise võimalustele (skaala 0-4)	0.0041	0.0790	0.052	0.959
Rahulolu koduse looduskeskkonnaga (skaala 0-11)	0.1534	0.0378	4.059	< 0.001
“Väga rahul” vs “Pole rahul”				
Muutuja	Regressioonikordaja	SE	Z	p
Vabaliige	-3.7679	0.4292	-8.780	< 0.001
Klass (6. klass)	-0.3183	0.2062	-1.544	0.123
Sugu (poiss)	0.8862	0.2105	4.210	< 0.001
Ajakasutus (harva väljas, tihti sotsiaalmeedias)	-0.1532	0.2877	-0.533	0.594
Ajakasutus (tihti väljas, harva sotsiaalmeedias)	0.8092	0.4580	1.767	0.077
Ajakasutus (tihti väljas, tihti sotsiaalmeedias)	0.8293	0.3252	2.550	0.011
Tajutud turvalisus (skaala 0-4)	0.5128	0.0934	5.491	< 0.001
Hinnang kodukoha vaba aja veetmise võimalustele (skaala 0-4)	0.1599	0.0804	1.989	0.047
Rahulolu koduse looduskeskkonnaga (skaala 0-11)	0.4509	0.0418	10.777	< 0.001

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Lauri Raudsepp,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Vaba aja veetmine õues ja sotsiaalmeedias, koduümbruse olukord ja eluga rahulolu põhikooliõpilaste vaates“, mille juhendaja on Kadri Soo, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi 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.

Lauri Raudsepp

23.05.2026