

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Haridusteaduste instituut

Humanitaar- ja sotsiaalinete õpetamine põhikoolis õppekava

Silver Ero

**ÕPETAJAKOOLITUSE TUDENGITE TAJUTUD
NUTISEADMETES LÕPUTU KERIMISE MÕJU ÕPPETÖÖLE
JA SELLISE KERIMISE VÄHENDAMISE STRATEEGIAD**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: doktorant Kõue Heintalu

Tartu 2024

Kokkuvõte

Õpetajakoolituse tudengite tajutud nutiseadmetes lõputu kerimise mõju õppetööle ja sellise kerimise vähendamise strateegiad

Tudengitel on oma õppetöös vaja kasutada sotsiaalmeediarakendusi, kuid rakendused on kujundatud nii, et nende kasutamine võib viia nn lõputu kerimiseni, mis mõjutab õppeedukust ja akadeemiliste ülesannete täitmist. Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada nutiseadmetes lõputu kerimise mõju tudengite õppetööle ja sellise kerimise vähendamise strateegiad. Uurimistöös kasutati kvalitatiivset lähenemisviisi ja tehti üksikintervjuud kaheksa õpetajakoolituse tudengiga. Selgus, et lõputu kerimine on mõjutanud uuritavate õppetööd negatiivselt. Tudengitel on esinenud tähtaegade edasi lükkamist, akadeemilist prokrastineerimist ja esitatud on kehvema kvaliteediga töö kui soovitud. Nutiseadmetes lõputu kerimise puhul leiti ka häid külgi: see võimaldab keskkonnavahetust ja pakub rõõmu. Kerimise vähendamise strateegiate all kirjeldati enim teavituste väljalülitamist ja nutiseadme eemale panemist. Uurimistööst saab järeldada, et lõputu kerimise probleem on aktuaalne ja mõjutab uuringus osalenud tudengite õppetööd.

Võtmesõnad: lõputu kerimine, lõputu kerimise vähendamise strateegiad, sotsiaalmeedia, nutiseadme probleemne kasutamine

Abstract

Teacher education students' perceived effects of endless scrolling on learning and strategies to reduce endless scrolling

Smart device usage is common. Teacher education students use smart devices in studies, but due to the design of social media applications, it can lead to endless scrolling, which can affect academic task management. This bachelor's thesis aim was to find out the effects of endless scrolling on students' learning and reducing strategies. Qualitative approach was used and interviews were conducted with eight students. Endless scrolling negatively affects studies. Students have experienced postponement of deadlines, procrastination and lower work quality. Students mentioned positive change of environment and enjoyment. Turning off notifications and putting the smart device out of reach were most often described as mitigation strategies. For conclusion, the problem of endless scrolling is relevant and affects participated students.

Keywords: endless scrolling, social media, problematic smartphone use, strategies to reduce endless scrolling

Sisukord

Sissejuhatus	4
1. Nutiseadmete probleemne kasutus	5
1.1. Sotsiaalmeediaplattformide strateegiad kasutaja tähelepanu säilitamiseks	5
1.2. Lõputu kerimise olemus	6
1.3. Sotsiaalmeedia mõju tudengite õppetööle	7
1.4. Strateegiad sotsiaalmeedias viibimise aja vähendamiseks	8
2. Metoodika.....	9
2.1. Valim	9
2.2. Andmekogumine	10
2.3. Andmeanalüüs	10
3. Tulemused	11
3.1. Lõputu kerimise tajutud mõju õppetööle.....	12
3.2. Kasutatud strateegiad lõputu kerimise vähendamiseks	13
4. Arutelu.....	14
Tänuõnad	15
Autorsuse kinnitus.....	15
Kasutatud kirjandus.....	17
Lisad	21
Lisa 1. Intervjuu kava	21
Lisa 2. Esimese uurimisküsimuse koodid ja alamkategoriate moodustamine.....	24

Sissejuhatus

Viimase kahe kümnendi jooksul on sotsiaalmeedia kasutamisest saanud üks populaarsemaid vaba aja veetmise viise (Andreassen *et al.*, 2017). Tehnoloogia areng võimaldab sotsiaalmeediat mugavalt kasutada, kuid sellega kaasnevad ka ohud. Näiteks on leitud, et noorem põlvkond kasutab sotsiaalmeediat ka enese identiteedi määratlemise, tagasiside saamise ja suhete loomise eesmärkidel, mis kõik võivad viia sotsiaalmeediast sõltuvuseni (Andreassen *et al.*, 2017). Nutiseadme probleemset kasutamist on seostatud ka problemaatilise käitumisega (Cho & Lee, 2017) ning kehvema akadeemilise edukusega (Aktürk *et al.*, 2018). Tehnoloogia ei ole olemuselt halb ega hea, kuniks seda on kujundatud asjakohases suunas. Paraku on paljud kaasaja tehnoloogiaettevõtted ja -rakendused muutnud oma toodete/teenuste disaini inimeste jaoks sõltuvust tekitavaks (Alter, 2017). Üks selline disainielement on nn lõputu kerimine (*endless scrolling*), mis asendab klassikalist leheküljepõhist lähenemisviisi, laadides sisu lehe alls, mis viib lõputuna näiva teabevooni (Rixen *et al.*, 2023). Näiteks Instagram, kus laetakse uusi postitusi kasutajale ette, Netflix, kus kasutatakse automaatse esitamise funktsiooni uue filmi esitamiseks, või Facebook, milles on lõputu teabevoog sõrmeviipe kaugusel (Montag *et al.*, 2019). Lõputu kerimise käigus on sotsiaalmeedia kasutajad palju haavatavamad meedia ületarbimisele, ilma seda endale teadvustamata. Selle tulemusena viibivad kasutajad sotsiaalmeedia keskkonnades palju rohkem aega, kui nad sooviksid (Neyman, 2017).

Ülikoolides kasutatakse aina rohkem nutiseadmeid, mistõttu leiavad sotsiaalmeedia rakendused üha rohkem kasutust akadeemilises keskkonnas (Lau, 2017). Sotsiaalmeedia tarbimine lõputu kerimise näol võib kaasa tuua akadeemilist prokrastineerimist tudengite seas, sh tööde hilisemat esitamist, esitamata jätmist, tähtaegade unustamist jne (Efe & Efe, 2018). Prokrastineerimist defineeritakse kui irratsionaalset tegutsema hakkamise edasi lükkamist (Efe & Efe, 2018). Akadeemiline prokrastineerimine võib pikas plaanis mõjutada tudengite tervist – tekitada stressi, ärevust, terviseprobleeme ning mõjuda halvasti suutlikkusele ja enesehinnangule (Rzayeva, 2023).

Sotsiaalmeedial on suur mõju üliõpilaste üle, kuid seda mõju pole autori teada põhjalikult uuritud lõputu kerimise aspektist. Töö autori isiklik kogemus akadeemilises keskkonnas seoses lõputu kerimisega – tähelepanu kadumine, prokrastineerimine ja ärevus – on suunanud valdkonda põhjalikumalt uurima. Selle uurimistöö väärtus seisneb teema avamises ja tähelepanu juhtimises lõputule kerimisele, selle mõjule ja

vähendamisstrateegiatele. Lisaks pakub see bakalaureusetöö teistele uurijatele võimalust teemat edaspidi süvitsi uurida.

1. Nutiseadmete probleemne kasutus

Horwood ja Anglim (2018) defineerivad nutiseadme probleemsest kasutamist kui nutiseadme kompulsiiivset kasutamist, mis toob kaasa produktiivsuse, sotsiaalsete suhete, füüsilise tervise või emotsionaalse heaolu halvenemise. Nutiseadme probleemset kasutust võib teisisõnu nimetada nutiseadme sõltuvuseks (Busch & McCarthy, 2021). Probleemse kasutamise negatiivseid tagajärgi võib märgata eri eluvaldkondades ning tegevustes (Tao *et al.*, 2016). Probleemne kasutamine võib vähendada inimeste füüsilist ja sotsiaalset aktiivsust (Lepp *et al.*, 2013) ja unekvaliteeti (Bruni *et al.*, 2015). Lisaks on nutiseadme probleemset kasutamist seostatud problemaatilise käitumisega (Cho & Lee, 2017) ning kehvema akadeemilise edukusega (Aktürk *et al.*, 2018).

On leitud tegureid, mis seostuvad positiivselt nutiseadme sõltuvuse raskusastmega. Hiina bakalaureuseõppe tudengite seas korraldatud uuringus selgus, et nutiseadme sõltuvus esines enim neil tudengitel, kelle seas esines üksildust, ning keskmiselt neil, kes olid häbelikud või sotsiaalselt ärevad, ning kõige vähem neil, kes uskusid, et nendega toimuvat mõjutatavad välistegurid, ehk neil oli väline kontrollikese (Meena *et al.*, 2020). Nutiseadme probleemne kasutus on seotud akadeemiliste muredega, näiteks akadeemilise ebaõnnestumisega (*academic failure*) (Samaha & Hawi, 2016). Lisaks eelistavad tudengid veeta oma vaba aega internetis (Kaya & Kaya, 2020), seega muutub nende vaba aja sisustamine aina rohkem nutiseadme põhisemaks (Gezgin *et al.*, 2021). Selleks et mõista nutiseadme probleemse kasutamise põhjusi paremini, tuleb uurida sotsiaalmeedia struktuuri ja disaini.

1.1. Sotsiaalmeediaplatformide strateegiad kasutaja tähelepanu säilitamiseks

2020. aastal veetis üle miljardi inimese vähemalt kolm tundi päevas sotsiaalmeediaplatformidel, peamiselt sihitult uudisvoogu kerimas (Purohit & Holzer, 2021). Robertsi jt (2014) uuringus leiti, et osalenud tudengid kasutasid ligikaudu üheksa tundi päevas mobiiltelefoni. Purohiti ja Holzeri (2021) uuringus tuuakse välja, et sotsiaalmeediaplatformidel kerimise aega on keeruline vähendada, kuna platvormid on disainitud nii, et need tekitavadki sõltuvust. Sotsiaalmeediaplatformid kasutavad eri funktsioone kasutaja tähelepanu saamiseks ning selle säilitamiseks (Smock *et al.*, 2011).

Kasutaja tähelepanu säilitamine on vajalik, et hoida rakendus tasuvaba. Selleks et sotsiaalmeediaplatformid tulu teeniksid, kogutakse isikuandmeid ja pannakse kasutajad suunatud reklaame nägema (Montag *et al.*, 2019).

Montag jt (2019) kirjeldavad sotsiaalmeedia viise, mis võimaldavad tarbija tähelepanu hõivata ja säilitada. Üks meetod on sotsiaalse surve avaldamine. Näiteks WhatsAppi sõnumikeskkond on disainitud nii, et sõnumi saatmise ajal on kuvatud hall linnuke, mis alles sõnumi kohale jõudmise järel muutub siniseks. See tekitab olukorra, kus saatja ja saaja teavad, et sõnum on kohal ja nähtud ning saatja jääb vastust ootama, saaja aga on survestatud vastama. Sotsiaalset survet lisab ka meeldimise nupp, mis on eri platformidel disainitud erinevalt (süda, püstihoidev pöial jne). Inimene, kes teeb postituse sotsiaalmeediaplatformile, taaskülatab seda platformi korduvalt, et näha, kui palju meeldimisi ta on saanud (Montag *et al.*, 2019). Sellised funktsioonid on üldlevinud eri sotsiaalmeediaplatformidel, nagu Twitter, Reddit, Facebook, Youtube jt. Nimetatud sotsiaalmeediaplatformid on tudengid omaks võtnud ja need on laialt levinud suhtlemis- ja töötegemisvahend (Hussain, 2012). Need sotsiaalmeediaplatformid kasutavad kujunduses ka lõputut kerimist.

1.2. Lõputu kerimise olemus

Tänapäeval on põhiliseks inimese ja arvuti vahelise kontakti loomise riistvaraks mobiiltelefon ja tahvelarvuti. Kasutajad veedavad enamiku ajast nutiseadmes kolme kõige rohkem kasutatavat rakendust väisates, mis tavaliselt on loodud Facebooki, Google'i, Snapchati, Amazoni või mõne teise suuretevõtte poolt. Kuna tänapäeval kasutatakse sotsiaalmeediaplatforme inimese ja arvuti suhtluses kõige rohkem, siis on nutiseadmetele loodud platformid sõltuvust tekitava sotsiaalmeedia disaini uurimisel kõige olulisemad (Neyman, 2017).

Sotsiaalmeedia üks disainielement on lõputu kerimine (*endless scrolling* või *infinite scrolling*), mille eesmärk on kasutajaid võimalikult kaua rakendust kasutamas hoida. Lõputu kerimine asendab klassikalist leheküljepõhist lähenemisviisi, mille käivitab kasutaja, kui ta kerib lehekülge allapoole. Seejärel lisatakse laaditud sisu lehe allosa, mis viib lõputuna näiva teabevooni (Rixen *et al.*, 2023). Seda funktsiooni kasutavad erinevad sotsiaalmeediaplatformid, sh Twitter, Reddit, Facebook, Youtube ja TikTok. Lõputu kerimine hoiab kasutajaid pikemat aega sotsiaalmeediaplatformidel ning on hea moodus kasutajate aja sisustamiseks, pakkudes neile kohaseid sotsiaalmeediapostitusi ja uut teavet ning aidates neil end kursis hoida sõprade ja tuttavate eluga (Loranger, 2014).

Eelnevalt nimetatud lõputu kerimise olemuse aspektid võivad olla kasutaja jaoks kahjulikud. Murano ja Sharma (2020) on teinud ülevaate probleemkohtadest, kus lõputu kerimine ei anna soovitud tulemust. Näiteks pole võimalik vahele jätta ebaolulist informatsiooni. Lisaks on raske uuesti üles otsida varasemalt leitud andmeid, sest kasutaja liigub teabevoos aina edasi. Samal ajal kui kasutaja liigub tagasi soovitud teabe juurde, võib ta kaotada fookuse. Veel üks murekoht on eesmärgipärase aja sisustamine. Rackley (2023) uuringus osalenud kirjeldavad Instagrami kasutust kui lõputu kerimise tühimikku, mis on ebanormaalne harjumus. Rixen jt (2023) on leidnud, et lõputu kerimine tekitab kaks läbipõimunud kasutusringi, mis püüavad kasutajad endasse lõksu. Üks neist on sessioonisisene kasutusring, mis koos teiste sotsiaalmeedias pakutavate disainivõimalustega viib kasutajad pikemate sessioonideni. Teine on käitumuslikult sessiooniväline kasutusring, mis soodustab harjumuspärasest korduvat sotsiaalmeediaplatformide kasutamist. Selline sotsiaalmeedia kasutamine võib akadeemilises keskkonnas viia õppeülesannetest eemale juhtiva meediakasutuseni.

1.3. Sotsiaalmeedia mõju tudengite õppetööle

Sotsiaalmeediaplatformid võimaldavad tudengitel olla osa ülikooli kogukonnast. Nii ülikoolid kui ka üliõpilasorganisatsioonid korraldavad üritusi, mida reklaamitakse erinevatel sotsiaalmeediaplatformidel. Üheks selliseks ürituseks on näiteks Tartu tudengipäevad. Lisaks organisatsioonide ja õppurite teabevahetusele ning ürituste reklaamimisele aitavad sotsiaalmeediaplatformid kaasa ka õppetöö edendamisele. Tänu sotsiaalmeediaplatformidele on lihtsustunud erinevate grupitööde ja projektide koordineerimine ja koostöövõimalused. Tudengitel on lihtsam leida ühist aega kohtumiseks või kasutada veebipõhiseid koostöö võimalusi. Olenemata headest võimalustest, mida eri platformid pakuvad, võivad nad akadeemilises keskkonnas avaldada negatiivset mõju tudengite õppetööle.

Efe ja Efe (2018) on toonud välja, et tehnoloogia kasutamise ja akadeemilise prokrastineerimise vahel esineb negatiivne seos. Akadeemilist edasilükkamist ehk prokrastineerimist on Solomon ja Rothblum (1984) defineerinud kui kodutöö, testi ettevalmistuse või uurimisprojekti viimasele minutile jätmist. Akadeemiline prokrastineerimine on väga levinud tudengite seas, kes on sündinud 1990. aastatel – põlvkond, kes on üles kasvanud sotsiaalmeedia ja nutiseadmetega (Efe & Efe, 2018).

Ebameeldivate ülesannetega kaasnevad negatiivsed tunded võivad viia eneseregulatsiooni mehhanismideni, mis ei toeta kaugemate eesmärkide saavutamist, kuid

võivad aidata ebameeldiva ülesandega tegelemisel heaolu suurendada (Le Roux & Parry, 2021). Prokrastineerimine on seotud lühiajalise negatiivse mõjuga – näiteks häbi, ärevus või stress (Hofmann *et al.*, 2017). Tudengid, kelle puhul esineb õppeülesandevälist ehk mitteakadeemilist meediakasutust, võivad enesereguleerimises ebaõnnestuda, mille tulemusel lükatakse õppeülesanded edasi (Le Roux & Parry, 2021). Samas uuringus selgus, et akadeemilise prokrastineerimise vähendamiseks tuleb jagada õpetusi, kuidas kontrollida sotsiaalmeediaplatforme akadeemilises keskkonnas. Õppuritele jagatavad juhised nutiseadmete kontrollimiseks akadeemilises keskkonnas aitavad piirata õppeülesandevälist meediakasutust. Uuringus toodi välja järgmised võimalused mitteakadeemilise ekraaniaja vähendamiseks: teavituste kontrollimine, seadmete väljalülitamine, režiimi „mitte segada“ kasutamine ja seadmete käeulatusest eemale panemine (Le Roux & Parry, 2021).

1.4. Strateegiad sotsiaalmeedias viibimise aja vähendamiseks

Kuigi sotsiaalmeediaplatformide eesmärk on suurendada sotsiaalmeedia tarbijate ning tarbimise hulka, on platvormid hakanud välja pakkuma lahendusi kasutamise vähendamiseks (Purohit & Holzer, 2021). Lisaks on nutiseadmete tootjad võtnud kasutusele eelinstallitud rakendused, nagu iPhone'i „Ekraaniaeg“, mis võimaldab kasutajal endale seada piiranguid rakenduste kasutamisel. Veel on võimalik nutiseadmesse alla laadida rakendusi, mis võimaldavad saata kasutajale meeldetuletusi sotsiaalmeedia kasutamise lõpetamiseks (Purohit & Holzer, 2021). Neyman (2017) kasutas oma uuringus veebibrauseri laiendust (Stop Scrolling Facebook), mis piiras arvutis Facebooki kasutajate aega. Uuringus toodi välja, et veebibrauseri laienduse installinud õpilased kasutasid keskmiselt 10,5 minutit vähem Facebooki kui õpilased, kellel polnud seda laiendust. See uuring näitab, et kasutajad veedavad lõputu kerimise tõttu rohkem aega sotsiaalmeedias, kui nad kavatsevad.

Baumeri ja ka teiste uurimistöodes (Baumer *et al.*, 2013; Brubaker *et al.*, 2016; Levy, 2016; Light, 2014) tuuakse välja meetodid sotsiaalmeediast eemaldumiseks või kasutamise vähendamiseks. Need meetodid on rakenduste kustutamine, sotsiaalmeedia kasutajakontode kustutamine rakendusesiseselt, nutiseadmete peitmine, sätete muutmine ja teistes tegevustes osalemine. Eemaldumise meetodid on vajalikud kasutaja heaolu jaoks (Baym *et al.*, 2020). Samas töös tuuakse välja ka uudsed rakendused, mis keskenduvad nutivõõrutusele. Selliste rakenduste eesmärk on muuta telefoni kasutamist, kujundades telefoni minimalistlikuks. Näiteks muudavad nutivõõrutuse rakendused ikoone mustvalgeks, rakenduste asukohta ekraanil, et muuta nende automaatne leidmine keerulisemaks, ning takistavad teavituste saamist (Baym *et al.*, 2020). Nutiseadme kasutuse vähendamise üks

võimalus on soetada minimalistlik telefon, millel on osad nutitelefoni funktsioonid või ainult kõnede tegemise ja vastuvõtmise funktsioon (Hawkins, 2018).

Purohit ja Holzer (2021) toovad välja, et üks seadmest eemaldumise viis on lühiajaline sotsiaalmeedia paus. Paraku on sotsiaalmeediast eemaldumine raske ning need, kes suudavad sotsiaalmeedia kasutamist vähendada, võivad hiljem hakata uuesti sotsiaalmeediat rohkem kasutama (Baumer *et al.*, 2013). Lühiajaline sotsiaalmeedia paus ehk katkestamisstrateegia võib ainult lühiajaliselt leevendust pakkuda. Lühiajalised pausid võivad mõjutada emotsionaalset seisundit, tekitada FOMO (*fear of missing out* ehk mahamagamise hirm) ja kutsuda esile ärevust. See võib toimuda kas otseselt või kaudselt kaaslaste sotsiaalse surve tõttu (Brubaker *et al.*, 2016; Franks *et al.*, 2018).

Käesoleva töö eesmärk on välja selgitada õpetajakoolituse tudengite tajutud lõputu kerimise mõju õppetööle ning tuua välja strateegiad, mida tudengid kasutavad lõputu kerimise vähendamiseks. Järgnevalt esitatud uurimisküsimused kajastavad seda fookust.

1. Kuidas tajuvad õpetajakoolituse tudengid nutiseadmetes lõputu kerimise mõju õppetööle?
2. Milliseid strateegiaid kasutavad õpetajakoolituse tudengid lõputu kerimise vähendamiseks?

2. Metoodika

2.1. Valim

Uuringus kasutati eesmärgipärast mugavusvalimit. Mugavusvalimisse valitakse uuritavad, kes on uurija jaoks kergesti kättesaadavad (Õunapuu, 2014). Valim moodustati Tartu Ülikooli õpetajakoolituse tudengitest, kes on akadeemilises keskkonnas kokku puutunud lõputu kerimisega ning kes nõustusid osalema uuringu raames tehtud intervjuus vabatahtlikult.

Tudengid kaasati uuringusse autori isiklike kontaktide kaudu suhtlusplatvormidel. Kirjalikus palves uuringus osaleda tutvustas töö autor ennast, uurimistöö teemat ja eesmärke ning tõi välja valimi kriteeriumid. Autor palus uuringukutse kirja ka jagada, kuid see ei toonud uusi osalejaid. Uuringukutse eesmärk oli leida kriteeriumitele vastavad tudengid ning saada nende nõusolek uuringus osalemiseks. Seejärel tuli leida mõlemale osapoolle sobiv aeg intervjuu tegemiseks.

Intervjuust saadi ka üldistavaid andmeid intervjuueeritavate nutiseadme kasutuse kohta.

Intervjuus osales Tartu Ülikooli õpetajakoolituse kaheksa tudengit (seitse nais- ja üks meessoost tudeng). Intervjueeritavate vanus oli vahemikus 23–32 eluaastat.

2.2. Andmekogumine

Käesolevas töös kasutati kvalitatiivset lähenemisviisi. Andmed koguti poolstruktureeritud intervjuude käigus. Antud individuaalintervjuud võimaldasid intervjueeritavatega vestelda privaatselt ja sobivas tempos (Lepik *et al.*, 2014). Poolstruktureeritud intervjuu võimaldas uurijal küsida täpsustavaid küsimusi ja muuta küsimuste järjekorda, toetudes intervjuu kavale (Lepik *et al.*, 2014). Intervjuu kava koostati, arvestades uurimisküsimusi ja teoreetilist ülevaadet (lisa 1) Intervjuu koosnes sissejuhatavatest küsimustest ja kahest lõputöö uurimisküsimusest. Esmalt küsiti intervjueeritavalt lõputu kerimise kohta akadeemilises keskkonnas, millele järgnesid täpsustavad küsimused. Seejärel küsiti strateegiate kohta, mida intervjueeritavad kasutavad, et vähendada lõputut kerimist. Intervjueeritavatele esitati täpsustavaid küsimusi ning kirjeldati ka erinevaid strateegiaid, mis siin töös on välja toodud. Töö autor tegi kaks katseintervjuud, mis aitasid intervjuu kava täiustada ning küsimuste järjekorda muuta. Katseintervjuud möödusid arusaamatusteta ja intervjueeritavad vastasid valimi kriteeriumitele. Katseintervjuud kaasati lõplikus andmestikus.

Intervjuud toimusid tudengitele sobivas keskkonnas neile sobival ajal. Kõik veebikeskkonnas aset leidnud intervjuud salvestati heli- ja videofailina. Silmast silma kohtumisel salvestati intervjuu telefoni diktofoni rakenduse abil. Veebiintervjuud kestsid keskmiselt 21 minutit, nendest lühim 17 minutit ja pikim 24 minutit. Silmast silma intervjuu kestis 19 minutit. Kõigi intervjuude alguses tutvustas töö autor ennast ja uuringut tudengitele. Ta andis osalejatele teada, et neil on õigus loobuda osalemisest iga hetk ning soovi korral mitte lubada lisada nende antud intervjuu uuringu andmeanalüüsi. Intervjueeritavad olid teadlikud, et nende isikuandmed jäävad anonüümseks (Lepik *et al.*, 2014).

2.3. Andmeanalüüs

Andmeanalüüsi eel intervjuud transkribeeriti, et jätkata uurimist tekstianalüüsi meetoditega. Kõigepealt salvestati intervjuud OBS (*Open Broadcaster Software*) Studio tarkvara abil, misjärel muudeti videofail MP3-helifailiks, et seda saaks transkribeerida. Seejärel kasutati Tallinna Tehnikaülikooli küberneetika instituudi veebipõhist kõnetuvastusprogrammi, mis muudab helisalvestised automaatselt tekstifailiks (Olev & Alumäe, 2022). Peale transkribeerimist vaatas töö autor transkriptsioonid üle. Transkriptsioonide korrastamise

käigus eemaldati intervjueritava isikuandmed ja lisati pseudonüümid. Korrigeerimise käigus viidi tekst video- ja helisalvestisega kooskõlla. Transkribeeritud intervjuude kogumaht oli 37 lehekülge (pikim seitse ja lühim neli lehekülge). Pärast intervjuude transkribeerimist kasutas autor QCAmap'i keskkonda andmete analüüsimiseks (Mayring, 2014).

Esimese uurimisküsimuse andmete analüüsimiseks kasutati induktiivset sisuanalüüsi, mis andis võimalused mõista uuringus osalenud tudengeid ning uurida nende tõlgendusi ja tähendussüsteeme (Kalmus *et al.*, 2015). Induktiivse osa transkriptsioone loeti ja otsiti tähenduslikke üksusi, millest moodustati koodid. Sisult sarnased koodid koondati omakorda alamkategoriatesse. Koodid ja alamkategoriad arutati ning kooskõlastati koostöös juhendajaga. Andmeanalüüsi tulemusena tekkis kaks kategooriat: Tudengite tajutud positiivne ja negatiivne mõju lõputu kerimisel õppetööle ning tudengite positiivsed ja negatiivsed emotsioonid lõputu kerimisega (Lisa 2). Teise uurimisküsimuse puhul kasutati deduktiivset sisuanalüüsi, st et kategooriad tuginesid olemasolevale teooriale. Peale koodide ja kategooriate loomist kodeerisid uurija ja juhendaja ühe intervjuu eraldi. Kodeerimisel esines erinevusi, mis ühtlustati omavahel, ning töö autor jätkas kodeerimisega iseseisvalt.

3. Tulemused

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada, kuidas tajuvad õpetajakoolituse tudengid nutiseadmetes lõputu kerimise mõju õppetööle ning milliseid strateegiaid nad kasutavad lõputu kerimise vähendamiseks. Käesolevas peatükis tuuakse välja intervjuude vastused kahele uurimisküsimusele: 1) õpetajakoolituse tudengite tajutud lõputu kerimise mõju õppetööle, 2) õpetajakoolituse tudengite kasutatud strateegiad lõputu kerimise vähendamiseks. Alapeatükkides kajastatakse intervjueritavate mõtteid ning esitatakse tsitaate. Konfidentsiaalsuse tagamiseks on tudengite nimed asendatud pseudonüümidega (TU1–TU8). Autor on korrastanud tsitaate, eemaldades sõnakordused ja mõttepausid. Tsitaatide sisu on jäetud vastavaks osaleja mõttega ja on esitatud kaldkirjas.

Intervjueritavatelt uuriti nutiseadme üldise kasutuse ja ka selle kohta, kui palju sellest ajast võib kuluda sotsiaalmeedias lõputu kerimise peale. Kõige vähem aega kulus ühel tudengil nutiseadme kasutusele kaks tundi päevas ja kõige rohkem kuni kümme tundi päevas. Enamik sellest ajast kulus lõputule kerimisele. Intervjueritavatelt küsiti lõputu kerimise definitsiooni, seejärel tõi intervjuerija välja ka lõputöös kasutatava definitsiooni. Tudengite arusaam lõputust kerimisest oli hea. Kaks tudengit tõi definitsiooni sisse ka termini *doomscrolling* (süngerdamine), mis erineb lõputust kerimisest selle poolest, et keskendub

negatiivsete uudiste tarbimisele suures mahus. Intervjuu teises pooles tõid tudengid välja lõputu kerimise vähendamise strateegiaid ja siis tutvustati neile ülejäänud strateegiaid. Tänu abistamisele tõid tudengid rohkem näiteid strateegiatega kohta, mis on aidanud neil lõputut kerimist vähendada.

3.1. Lõputu kerimise tajutud mõju õppetööle

Tudengid tajusid lõputu kerimise mõju õppetööle nii positiivselt kui ka negatiivselt. Positiivne mõju seisnes uutes ideedes, keskkonnavahtuses ja muust tegevusest puhkamise kontekstis tähelepanu kõrvale juhtimises. Lisaks saadi uusi ideid õpetajatööks.

Positiivne pool on see, et ma saan oma tähelepanu kuhugi mujale juhtida. Kui ma vahel väsin ära ja vaatan sealt midagi (...) vahepeal isegi saan uusi ideid, mida kirjutada, näiteks kui mul on essee pooleli. (TU1)

Negatiivset mõju tunnistas enamik uuringus osalejatest. Negatiivset lõputu kerimise mõju õppetöös tunti enim akadeemiliste tööde esitamise kontekstis. Tudengid tõid välja, et tööd on hilinevad, jäänud esitamata või tehtud kehva kvaliteediga lõputu kerimise tõttu. Negatiivse mõjuna toodi välja ka akadeemiline prokrastineerimine, tudengid kirjeldasid aktiivset lõputut kerimist ja õppetöö edasi lükkamist, mis tõi kaasa ka probleeme tähtaegadest kinnipidamisel. Lõputu kerimine nutiseadmetes halvendas keskendumist loengute ajal. Kõik uuringus osalenud tundsid, et lõputu kerimine mõjutas nende tähelepanu negatiivselt. See mõju esines nii loengutes, seminarides kui ka kodus õppetööd tehes.

Tavaliselt loeng ei ole eriti huvitav ja siis ma otsustan vaadata Facebooki (...). (TU8)
Kui ma pidin kodus tähtsat tööd tegema, siis juhtus küll vahepeal niimoodi, et uudised olid väga huvitavad. (TU2)

Lõputut kerimist nähti tihtipeale ka emotsioonide mõjutajana, mis omakorda mõjutas õppetöö tegemist. Mitu tudengit tõid välja, et lõputu kerimise käigus võib saada positiivseid emotsioone, näiteks rõõmu, häid mõtteid ja motivatsiooni. Samas toodi rohkem välja negatiivsete emotsioonide esinemist, milleks olid ärevus, stress, muserdatus, pettumus, süütunne, kurbus ja masendus. See väljendus ka soovis lõpetada lõputu kerimine, kuid mitu tudengit tunnistasid intervjuus, et nad tulid lõputu kerimise juurde hiljem tagasi.

Lõputu kerimine andis mulle ikkagi sellise positiivse elamuse, mis tuletas meelde, et internetist on võimalik kõik asjad üles leida. (TU6)

3.2. Kasutatud strateegiad lõputu kerimise vähendamiseks

Intervjueeritavatel küsiti intervjuus strateegiate kohta, mida nad kasutavad, et vähendada lõputut kerimist. Kui tudeng oli enda strateegiad välja toonud, siis andis intervjueerija tudengitele infot veel olemasolevatest strateegiatest. Välja toodud strateegiatest ei kasutanud üksi tudeng minimalistliku stiiliga nutiseadet, spetsiaalseid rakendusi kerimise vähendamiseks ega vähem tarka nutiseadet.

Tudengid kasutasid mitut erinevat lõputu kerimise vähendamise strateegiat. Välja toodi keskkonnavahetust – näiteks kodust raamatukokku minemist, sotsiaalmeedia puhastust, päevaplaani kindla vahemiku lisamist, mil tudeng sai kasutada nutiseadet ja lõputult kerida. Kasutati ka aja teisiti sisustamist, näiteks mängides lauamänge. Kuid kõige rohkem kasutati lõputu kerimise vähendamiseks kokkuleppeid iseendaga.

Kognitiivkäitumuslikud lähenemised, et keskenduda oma vaimsele tervisele, sest mida parem on su vaimne tervis, seda lihtsam on sul teha häid valikuid enda jaoks. Ja arvestada, mis mu keha praegu päriselt vajab. Ja siis keskenduda nendele mõlemale, see juba ise vähendab kerimist. (TU3)

Tudengitele tutvustati võimalust nutiseade füüsiliselt eemaldada, teavitusi piirata ja rakendusi kustutada nii nutiseadmest kui ka avaekraanilt. Tudengid tõid välja, et on sihilikult piiranud teavitusi, et vähendada võimalust hakata lõputult kerima. Samuti on nad kustutanud rakendusi ja liigutanud avaekraanilt ära, et neid ei oleks võimalik lihtsasti kätte saada. Kerimist vähendab ka nutiseadme eemaldamine õppekeskkonnast. Näiteks on nutiseade viidud teise tuppa, jope taskusse või kotti, et see ei oleks käeulatuses.

Lihtsalt teadlikult mitte kasutanud, jätan koti või jope taskusse. Et jah, ta võib minuga seal klassiruumis kaasas olla. Ma saan mingid kõned kätte, aga ta ei ole mul seal laual. (TU7)

Intervjuus osalenud tudengite käest küsiti ka arvamust, kuidas on nende kasutatud strateegiad toimunud. Arvamused läksid siinkohal lahku. Tõdeti, et strateegiad toimivad, kuid neist on võimalik lihtsasti mööda hiilida või ise strateegia kasutamisest aja möödudes loobuda. Samas teavituste eemaldamine on tudengitel toimunud hästi ja see on neil aidanud lõputut kerimist vähendada. Loengutes ja seminarides on aidanud nutiseadme eemaldamine õppekeskkonnast.

Olen neid rakendusi ja piiranguid proovinud, aga ma ei ole täheldanud enda puhul, et need töötaksid. Need ajavad mind rohkem närvi. (TU4)

4. Arutelu

Käesoleva töö eesmärk oli välja selgitada humanitaar- ja sotsiaalvaldkonna tudengite tajutud lõputu kerimise mõju õppetööle ning tuua välja strateegiad, mida tudengid kasutavad lõputu kerimise vähendamiseks. Sellest lähtuvalt püstitati kaks uurimisküsimust.

Esimese küsimusega soovis töö autor teada saada, kuidas tajuvad õpetajakoolituse tudengid nutiseadmes lõputu kerimise mõju oma õppetööle. Vastustest selgus, et tudengid on tajunud nii positiivset kui ka negatiivset mõju. Lõputu kerimine tekitas neis rohkem negatiivseid kui positiivseid emotsioone. Sarnased tulemused selgusid Efe ja Efe (2018) uuringus, kus leiti, et sotsiaalmeedia kasutus lõputu kerimise näol tõi tudengite seas kaasa akadeemilist prokrastineerimist. Ka käesolevas uuringus leiti, et lõputu kerimine nutiseadmetes ja prokrastineerimine soodustasid akadeemiliste tähtaegade edasi lükkamist ja tööde esitamata jätmist. Enamik uuringus osalenutest tõi välja lõputu kerimise negatiivse mõju õppetööle, seega võib oletada, et lõputu kerimine nutiseadmetes kui õppetöö negatiivne mõjutaja on vähemalt õpetajakoolituse tudengite seas laialt levinud.

Teise uurimisküsimusega soovis töö autor välja selgitada, milliseid strateegiaid õpetajakoolituse tudengid lõputu kerimise vähendamiseks kasutavad. Tudengid eelistasid teavituste väljalülitamist, mis piiras edukalt sotsiaalmeedia kasutust ja aitas vähendada lõputut kerimist. Teavituste väljalülitamine aitab tudengitel hoida tähelepanu tegevusel ja vältida keskendumisraskusi, sest sage teavituste saamine viib õppeülesandelt fookuse kõrvale (Le Roux & Parry, 2021). Samuti kasutasid tudengid edukalt nutiseadme eemaldamist õppekeskkonnast. Nad tõi välja mõningad strateegiad, mida uurija ei olnud eelnevalt kohanud, näiteks päevaplaani tegemine nutiseadme kasutamise distsiplineerimiseks, teraapia, õppekeskkonna vahetus.

Lõputu kerimise lõpetamine valmistab sageli raskusi. Purohit ja Holzer (2017) on toonud välja, et sotsiaalmeediast on raske loobuda, sest see on disainitud sõltuvust tekitavaks. Sama tunnetavad ka tudengid. Päevane nutiseadme kasutusaeg uuringus osalejatel jäi 2–10 tunni vahele, mis näitab kaudselt, et vaba aja sisustamine muutub üha rohkem nutiseadme põhisemaks, sama suundumus on välja toodud ka Gezgini jt (2021) uurimistöös.

Tulemustes selgus, et tudengid ei kasuta eraldi rakendusi, mis saadaksid meeldetuletusi lõpetada nutiseadmes kerimine. Samas on Purohit ja Holzer (2017) toonud välja, et teavitusi kasutades väheneb inimeste sotsiaalmeedia kasutuse aeg 20% võrra, mis omakorda vähendab lõputut kerimist. Teavituste kasutamine aitaks tõenäoliselt ka tudengitel õppevälist sotsiaalmeedia tarbimist vähendada.

Uuringu tulemused näitavad, et lõputu kerimine mõjub tudengite õppetööle sageli negatiivselt. Ainult üks uuringus osalejatest ei osanud negatiivset mõju välja tuua. Nutiseadmetes veedetud mitteakadeemilist ekraaniaega tuleks pidada ohuks õppetöö kvaliteedile ja õppurite akadeemilisele hakkama saamisele. Seetõttu peab töö autor vajalikuks rakendada koolitustes ja haridusprogrammides meetmeid, mis aitavad optimeerida nutiseadme mitteakadeemilist kasutust, eesmärgiga tagada õppurite keskendumine õppetööle, võttes samal ajal arvesse nende vajadust hoida sotsiaalseid suhteid nutiseadme abil.

Tudengite teadlikkuse ja oskuste parandamine võib aidata vähendada lõputut kerimist. Kui lõputu kerimise negatiivne mõju väheneb, võib paraneda nii akadeemiline tulemuslikkus kui ka õppimisprotsessi tõhusus. Nutiseadme kasutamise ja lõputu kerimise vähendamise strateegiad võivad vähendada üldist nutiseadme sõltuvust ning tagada tervislikumad harjumused nutiseadmete kasutamisel.

Käesoleva uurimistöö tugevus on kvalitatiivne meetod, mis võimaldas uuritavatele läheneda individuaalselt ja koguda intervjuu käigus nende harjumuste kohta võimalikult üksikasjalikke andmeid. Võrreldes küsimustikuga pakub intervjuu uuritavatele rohkem võimalusi ennast väljendada vastavalt teemale. Uurimistöö piiranguks on väike valim, samas näitavad tulemused, et teemat tuleks täiendavalt uurida, sest intervjuueeritavad tundsid, et lõputu kerimine mõjutab nende akadeemilist õppetööd. Üks võimalus on koostada valim erialade lõikes või ülikooliülevalt, mis võimaldaks suurendada ka uuritavate arvu, et teha järeldusi kogu üliõpilaskonna kohta. Veel võib piiranguna välja tuua autori väheseid kogemusi uuringute koostamisel ja intervjuude läbiviimisel.

Tänuõnad

Soovin tänada oma juhendajat, kes andis mulle konstruktiivset tagasisidet ja toetas mind lõputöö eri etappides. Veel soovin tänada kõiki intervjuueeritavaid, kes leidsid aja ja võimaluse osaleda intervjuudes. Tänan oma perekonda, sõpru ja tuttavaid, kes motiveerisid mind lõputöö kirjutamise ajal ja toetasid mind oma teadmistega.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud, lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest, ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Silver Ero /allkirjastatud digitaalselt/

16.05.2024

Kasutatud kirjandus

- Aktürk, Ü., Budak, F., Gültekin, A., & Özdemir, A. (2018). Comparison of smartphone addiction and loneliness in high school and university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(4), 564–570. <https://doi.org/10.1111/ppc.12277>
- Alter, A. (2017). *Irresistible: Why We Can't Stop Checking, Scrolling, Clicking and Watching*. Random House.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Baumer, E. P. S., Adams, P., Khovanskaya, V. D., Liao, T. C., Smith, M. E., Schwanda Sosik, V., & Williams, K. (2013). Limiting, leaving, and (re)lapsing: An exploration of facebook non-use practices and experiences. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 3257–3266. <https://doi.org/10.1145/2470654.2466446>
- Baym, N. K., Wagman, K. B., & Persaud, C. J. (2020). Mindfully Scrolling: Rethinking Facebook After Time Deactivated. *Social Media + Society*, 6(2), 2056305120919105. <https://doi.org/10.1177/2056305120919105>
- Brubaker, J. R., Ananny, M., & Crawford, K. (2016). Departing glances: A sociotechnical account of 'leaving' Grindr. *New Media & Society*, 18(3), 373–390. <https://doi.org/10.1177/1461444814542311>
- Bruni, O., Sette, S., Fontanesi, L., Baiocco, R., Laghi, F., & Baumgartner, E. (2015). Technology Use and Sleep Quality in Preadolescence and Adolescence. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(12), 1433–1441. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5282>
- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114, 106414. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Cho, K.-S., & Lee, J.-M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*, 66, 303–311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.063>

- Efe, H. A., & Efe, R. (2018). The Relationship between Academic Procrastination Behaviors of Preservice Science Teachers and Their Attitudes toward Social Media. *Journal of Education and E-Learning Research*, 5(2), 102–109.
<https://doi.org/10.20448/journal.509.2018.52.102.109>
- Franks, J., Chenhall, R., & Keogh, L. (2018). The Facebook Sabbatical as a Cycle: Describing the Gendered Experience of Young Adults as They Navigate Disconnection and Reconnection. *Social Media + Society*, 4(3), 205630511880199.
<https://doi.org/10.1177/2056305118801995>
- Gezgin, D. M., Mihci, C., & GediK, S. (2021). The Effect of Free Time Management Skills upon Smartphone Addiction Risk in University Students. *Journal of Education in Science, Environment and Health*. <https://doi.org/10.21891/jeseh.991910>
- Hawkins, A. J. (29. november 2018). *How to detox from your smartphone with these apps and gadgets*. The Verge. <https://www.theverge.com/2018/11/29/18116952/how-to-stop-looking-at-your-smartphone-apps-detox-grayscale>
- Hofmann, W., Reinecke, L., & Meier, A. (2017). *Of sweet temptations and bitter aftertaste: Self-control as a moderator of the effects of media use on well-being*, 211–222.
- Horwood, S., & Anglim, J. (2018). Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Factor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, 85, 349–359. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.013>
- Hussain, I. (2012). A Study to Evaluate the Social Media Trends among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 64, 639–645.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.11.075>
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*.
<https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
- Kaya, S., & Kaya, M. (2020). Investigation of Smartphone Addiction Levels Among University Students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 14–25. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.03.002>
- Lau, W. W. F. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286–291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.043>
- Le Roux, D. B., & Parry, D. A. (2021). Off-task media use in academic settings: Cycles of self-regulation failure. *Journal of American College Health*, 69(2), 134–141.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1656636>

- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., & Strömpl, J. (2014). *Intervjuu*.
<https://samm.ut.ee/intervjuu>
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 79. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-79>
- Levy, D. M. (2016). *Mindful Tech: How to Bring Balance to Our Digital Lives*. Yale University Press.
- Light, B. (2014). *Disconnecting with Social Networking Sites*. Springer.
- Loranger, H. (2014). *Infinite Scrolling is Not for Every Website*. Nielsen Norman Group.
<https://www.nngroup.com/articles/infinite-scrolling/>
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis: Theoretical foundation, basic procedures and software solution*.
- Meena, M. E., Kang, S., Nguchu, B. A., Milly, N., Makwetta, J. J., & Fomude, A. H. (2020). Empirical Analysis of Factors Contributing to Smartphone Addiction. *Open Journal of Business and Management*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.4236/ojbm.2021.91012>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Murano, P., & Sharma, S. (2020). A Usability Evaluation of Web User Interface Scrolling Types. *First Monday*. <https://doi.org/10.5210/fm.v25i3.10309>
- Neyman, C. (2017). *A Survey of Addictive Software Design*. 1(1).
- Purohit, A. K., & Holzer, A. (2021). *Unhooked by Design: Scrolling Mindfully on Social Media by Automating Digital Nudges*.
- Rackley, J. (2023). *DIGITAL HABITS OF GEN Z: A QUALITATIVE STUDY ON WHY AND HOW COLLEGE STUDENTS USE INSTAGRAM*.
- Rixen, J. O., Meinhardt, L.-M., Glöckler, M., Ziegenbein, M.-L., Schlothauer, A., Colley, M., Rukzio, E., & Gugenheimer, J. (2023). The Loop and Reasons to Break It: Investigating Infinite Scrolling Behaviour in Social Media Applications and Reasons to Stop. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 7(MHCI), 1–22. <https://doi.org/10.1145/3604275>

- Roberts, J. A., Petnji Yaya, L. H., & Manoclis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions, 3*(4), 254–265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>
- Rzayeva, S. (4. september 2023). *Prokrastineerimine*. Prokrastineerimine. <https://ut.ee/et/sisu/prokrastineerimine>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior, 57*, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Smock, A. D., Ellison, N. B., Lampe, C., & Wohn, D. Y. (2011). Facebook as a toolkit: A uses and gratification approach to unbundling feature use. *Computers in Human Behavior, 27*(6), 2322–2329. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.07.011>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Tao, S., Wu, X., Wan, Y., Zhang, S., Hao, J., & Tao, F. (2016). Interactions of problematic mobile phone use and psychopathological symptoms with unintentional injuries: A school-based sample of Chinese adolescents. *BMC Public Health, 16*(1), 88. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2776-8>
- Olev, A., & Alumäe, T. (2022). Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service. *Baltic Journal of Modern Computing, 10*(3). <https://doi.org/10.22364/bjmc.2022.10.3.14>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikool. <http://hdl.handle.net/10062/36419>

Lisad

Lisa 1. Intervjuu kava

Sissejuhatus

Tere, mina olen Silver Ero, humanitaar- ja sotsiaalinete kolmanda kursuse tudeng. Oma lõputöös käsitlen teemat „Õpetajakoolituse tudengite tajutud nutiseadmetes lõputu kerimise mõju õppetööle ja sellise kerimise vähendamise strateegiad“. Soovin uurimistöö raames teada saada, kuidas tudengid tajuvad lõputu kerimise mõju oma õppetöös ja milliseid strateegiaid nad kasutavad, et vähendada nutiseadmetes lõputu kerimist. Samuti soovin, et tulevastel tudengitel esineks vähem lõputu kerimist.

Sissejuhatavad küsimused

- Sugu, vanus, õppeeriala
- Palun defineeri, mis on „lõputu kerimine“.
- Kui palju sa päevas nutiseadet kasutad?
- Kui palju nutiseadme kasutusest kulub lõputule kerimisele?

Tudengi tajutud lõputu kerimise mõju õppetööle	1) Kas ja kuidas nutiseadme kasutamine on mõjutanud sinu õppimist?	1) Kas on tekkinud olukordi, kus sa kasutad nutiseadet ja jääd kerima ning seetõttu jääb töö tegemata või hilineb? 2) Kas loengus või seminaris olles või kodutööd tehes on tekkinud sul lõputu kerimise tõttu teisi probleeme, nt ebamugavusi õppetöös?
--	--	---

		3) Kui tihti on sul esinenud eespool mainitud probleeme/ebamugavusi õppetöös?
	2) Millised tunded ja/või emotsioonid sul tekivad peale sotsiaalmeedias kerimise sessiooni?	1) Kas ja kuidas need emotsioonid aitavad õppetöole kaasa? 2) Kas ja kuidas need tunded ja/või emotsioonid mõjutavad sinu soovi sotsiaalmeedias lõputult kerida?
Strateegiad lõputu kerimise vähendamiseks	1) Kas oled proovinud enda nutitelefoni kerimise aega vähendada?	
	2) Milliseid strateegiaid oled kasutanud, et enda nutitelefoni kerimise aega vähendada?	1) Ajapiirang 2) Teavitustega rakendus, mis tuletab meelde kerimise lõpetada? 3) Nutiseadme minimalistlikuks muutmine – rakendused vähem värvilised, piiratakse rakenduste ja teavituste arvu 4) Teavituste piiramine

		<p>5) Rakenduste kustutamine</p> <p>6) Rakenduste ümbertõstmise</p> <p>7) Nutiseadme eemaldamine õppekeskkonnast</p> <p>8) Nutiseadme (telefoni) vähem targaks muutmine – kasutusel nuppudega telefon või nutiseade, millel on piiratud funktsioonid</p>
	<p>Kas ja kuidas on need strateegiad sinu arvates õnnestunud?</p>	

Suur aitäh, et olid nõus osalema intervjuus ja et jagasid oma ideid ning mõtteid!

Lisa 2. Esimese uurimisküsimuse koodid ja alamkategoriate moodustamine

Tähenduslik üksus	Kood	Alamkategoria
(TU1) Tehes kodutöid, on tekkinud õppetöös probleeme lõputu kerimise tõttu. Tavaliselt ei ole kerimine selles suhtes [halb], et see annab vahepeal isegi uusi ideid, mida kirjutada, näiteks kui mul on essee pooleli või ei tule rohkem mõtteid, suunan oma tähelepanu vahepeal näiteks sotsiaalmeediale ja pärast uuesti esseele, siis tekib värskem pilt.	Tudengite tajutud positiivne mõju õppetööle	Tudengite tajutud mõju õppetööle
(TU1) Negatiivselt [mõjub] siis, kui mul tähelepanu lihtsalt ära kaob pikemaks ajaks.	Tudengite tajutud negatiivne mõju õppetööle	Tudengite tajutud mõju õppetööle
(TU2) Kui tõesti loengus ka on parasjagu selline teema, millest väga hästi aru ei saa ja õppejõud ei suuda seda paremini seletada, vaid lihtsalt räägibki oma monotoonse häälega edasi. Kuigi tegelikult ta mõistab, et keegi aru ei saa, siis tihti tuleb telefon ikkagi taskust välja ja hakkab hoopis Instagramis ringi vaatama.	Tudengite tajutud negatiivne mõju õppetööle	Tudengite tajutud mõju õppetööle
(TU1) Tekitab negatiivseid ja positiivseid [emotsioone], negatiivsetest võib-olla natuke viha. Samas ka positiivseid, näiteks näen mõnda väga naljakat videot, vaatan seda mitu korda, naeran ja siis on jälle hea tuju.	Tudengite negatiivsed emotsioonid	Emotsioonid
TikTok oskab minu arust just seda ettesöötmist väga hästi. Aga kohati on ka nii, et kuigi näiteks oled pannud seal mingid asjad „ei	Tudengite negatiivsed emotsioonid	Emotsioonid

<p>meeldi“, viskab need ikkagi uuesti ette. Näiteks oli minul vahepeal hästi palju probleeme sellega, et ta viskas igasuguseid sõjavideoid ette TikTokis. See tekitas muserdatust, aga näiteks nüüd baseeruvad enamus videoid pigem trenni- või toitumisvideotel, need pakuvad natukene rohkem positiivsust ja häid mõtteid, nii-öelda motivatsiooni treenniga tegeleda. (...) Näiteks Instagramis jälgin erialaga seoses keemikuid ja kui sealt järjest [videoid] vaadata, saab erinevatest videotest emotsioone, nii et seega pigem positiivsed emotsioonid annavad mulle rohkem häid ideid.</p> <p>Negatiivne mõju võib olla – kui üldse negatiivsust välja tuua – pigem igatepidi aja mõttes; kohati tundub, et aju ütleb, et ei peaks nii palju seadmes aega raiskama, aga samas ...</p>	<p>Tudengite positiivsed emotsioonid</p> <p>Positiivne mõju õppetöole</p>	<p>Tudengite tajutud mõju õppetöole</p>
---	---	---

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Silver Ero,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud tööle „Õpetajakoolituse tudengite tajutud nutiseadmetes lõputu kerimise mõju õppetööle ja sellise kerimise vähendamise strateegiad“, mille juhendaja oli Kõue Heintalu, 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 3.0, mis lubab autoritele 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.

Silver Ero

16.05.2024