

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Maria-Helena Noorlind

**EUKO2025: Eesti kooliõpilaste ärevuse ja depressiooni sümptomite seos  
digikeskkondade tüüpide kasutuse ja vanemliku vahendamisega**  
Uurimistöö

*EU Kids Online* uuringut toetas Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium ja Tartu Ülikooli Sotsiaalvaldkonna Arengufond.

Juhendaja: Iris Tuvi, *PhD*

*Läbiv pealkiri:* Õpilaste ärevuse ja depressioonisümptomite seos digikeskkondade kasutusega.

Tartu 2026

**EUKO2025: Eesti kooliõpilaste ärevuse ja depressiooni sümptomite seos digikeskkondade tüüpide kasutuse ja vanemliku vahendamisega**

**Lühikokkuvõte**

Uurimistöö eesmärgiks oli uurida eri digikeskkondade tüüpide kasutust seoses õpilaste ärevuse ja depressiooni sümptomite esinemisega, sealhulgas arvestades ka vanemliku vahendamise stiili ja vanematega rääkimise lihtsuse mõju. Analüüs põhines uurimisprojekti „EU Kids Online'i III uuringulaine Eestis (EUKO2025)" raames kogutud andmetel. Uuringus osales kokku 2474 Eesti õpilast, 1145 poissi ja 1229 tüdrukut, vanuses 9-16 aastat. Andmete analüüsimisel viidi läbi kirjeldav statistika, sõltumatute valimite Welchi t-testid ning korrelatsiooni ja mitmese lineaarse regressiooni analüüsid. Tulemused näitasid, et sagedasem sotsiaalmeedias suhtlemine seostus kõrgema ärevuse skooriga ning meelelahutusliku digikeskkonna kasutus kõrgema depressiooni skooriga. Õppimisega seotud digikeskkondade kasutuse puhul esines seos nii kõrgema ärevuse kui ka depressiooni skooriga.

Vanemliku vahendamise stiilide puhul esines mõnevõrra rohkem depressioonisümptomeid õpilaste seas, kelle vanemad rakendasid tehnilisi piiranguid. Kõige tugevamaks kaitseefektiks osutus vanematega rääkimise lihtsus, mis seostus nii madalamate ärevus- ja depressioonisümptomitega, mis viitab vanema ja lapse usaldusliku ja avatud suhtluse olulisusele õpilaste vaimse heaolu toetamisel.

*Märksõnad:* ärevus, depressioon, digikeskkonnad, vanemlik vahendamine

**EUKO2025: The Relationship Between Estonian Schoolchildren's Anxiety and Depression Symptoms, Types of Digital Environments Use, and Parental Mediation**

**Abstract**

The aim of this study was to analyze the use of different types of digital environments in relation to students' anxiety and depression symptoms, while also considering the effects of parental mediation styles and the ease of talking with parents. The analysis was based on data collected within the framework of the research project "EU Kids Online III research wave in Estonia (EUKO2025)". A total of 2474 Estonian students aged 9-16 years participated in the study. During data analysis descriptive statistics, independent-samples Welch's t-tests, correlation analyses, and multiple linear regression analyses were performed. The results showed that frequent use of social media for communication was associated with higher anxiety scores, whereas digital entertainment use was linked with higher depression scores. The use of learning-related digital environments was associated with both higher anxiety and depression scores.

Regarding parental mediation styles, students showed somewhat higher depression symptoms when their parents used technical restrictions. The strongest protective effect was ease of talking with parents, which was associated with both lower anxiety and depression symptoms, indicating the importance of a trusting and open parent-child relationship in supporting students' mental well-being.

*Keywords:* anxiety, depression, digital environments, parental mediation

## Õpilaste ärevuse ja depressioonisümptomite seos digikeskkondade kasutusega

Erinevate digikeskkondade kasutamine ehk digitaalne hõivatus on muutunud lahutamatuks osaks kooliõpilaste igapäevaelus, pakkudes mitmekülgset sisu õppimiseks, uute teadmiste omandamiseks, suhtlemiseks, tutvuste loomiseks ja hobideks. Digikeskkond on interneti või digiseadmete vahendusel kasutatav keskkond, mis võimaldab infot otsida, suhelda või koostööd teha (Digipädevus, 2024). Digitaalse hõivatuse määraga on seostatud noorte ärevuse ja depressioonisümptomite hulka (Tuvi jt, 2025). Digitaalse hõivatuse positiivne või negatiivne mõju noore inimese vaimsele tervisele ei ole siiski üheselt tõestatud, vaid võib sõltuda mitmest olulisest tegurist, nagu ekraaniajast ja digitaalse tegevuse tüübist. Keskendumine pelgalt ekraaniajale võib olla eksitav, kuna see jätab tähelepanuta viisid, kuidas ja milleks noored digikeskkondi kasutavad (OECD, 2025).

Ärevuse ja depressiooni kohta on teada, et laste vanusega suureneb nende sümptomite hulk. Eesti laste vaimse tervise uuringus leiti, et 15-aastastel ja vanematel lastel esinevad nii suurenenud ärevus kui ka depressioonisümptomid, võrreldes nooremate, 11-15-aastaste laste vanusegrupiga (Tuvi jt, 2025). Samuti on hiljutised EU Kids Online uuringulaine tulemused (Kalmus jt, 2026) näidanud, et laste vaimne heaolu on positiivses seoses vanemaga rääkimise lihtsusega: mida kergem on vanemaga häirivatest asjadest rääkida, seda kõrgem on õpilaste vaimse heaolu tase. Need teadmised võimaldavad käesolevas töös kasutada soo, vanuse ja vanemaga rääkimise lihtsuse tunnuseid kovarieeruvate taustatunnustena.

Kuigi ekraaniaeg ei ole antud uurimistöös keskne teema, seostatakse seda mõistet siiski digikeskkondade kasutamisega. Ekraaniaeg viitab ajakulule, mis on veedetud nii vaadates või kasutades ekraanipõhiseid seadmeid, sõltumata digikeskkonna tüübist või tegevusest. Aktiivse ekraaniaja kasutusviis nõuab kognitiivset või füüsilist pingutust ekraanipõhiste tegevuste tegemisel, näiteks hõlmab see koolitööde kirjutamist või interaktiivsete mängude mängimist. Passiivne ekraaniaeg on seotud ekraanil kuvatava info passiivse töötlemisega, näiteks hõlmab see sotsiaalmeedias eesmärgipärast sirvimist või videote vaatamist (Sweetser jt, 2012).

Noortele vanuses 7-18 aastat on soovituslik ekraaniaeg (mitte arvestades koolitöödele kuluvat aega) alla 2 tunni päevas (TAI, 2025). Soovitusliku ekraaniaja ületamine on noorte seas seostatud suurenenud vaimse tervise riskidega. Choi jt (2025) leidsid, et päevas üle kahe tunni kestnud ekraaniaeg oli seotud suurema tõenäosusega kogeda ärevust ning emotsionaalseid ja käitumuslikke raskusi. Lisaks oli passiivselt veedetud aeg ekraani taga

(passiivne kerimine), võrreldes aktiivse ekraaniajaga (sisuloome, teistega suhtlemine), samuti tugevamalt seotud nii ärevuse kui ka emotsioonide ja käitumise probleemidega.

Livingstone ja Helsper (2007) on jaganud noorte digikeskkondade kasutuse neljatasemeliseks protsessiks sõltuvalt selle kasutuse mitmekesisusest ja tegevuse tüübist. Esimesel tasemel kasutatakse digikeskkondi peamiselt informatsiooni otsimiseks või koolitöödeks; teisel tasemel lisanduvad meelelahutus ja suhtlus; kolmandal tasemel laiendatakse oma suhtlust teiste eakaaslastega ning neljandal tasemel lisatakse eelnevatele tegevustele juurde nii loovaid kui ka kaasavaid tegevusi, nagu sisuloome või küsitluses osalemine. Madala taseme noored jäävad digikeskkondade kasutamisel mitmekesisuse ja ulatuslikkuse poolest passiivseks. Kõrgema taseme noored on digikeskkondade kasutamisel aktiivsed, leides tegevusi, mis on panustavad ühiskondlikutesse protsessidesse, on seotud eneseväljenduse ja loovusega ning omavad suuremat iseseisvat vastutust. Livingstone ja Sefton-Green (2016) rõhutavad, et kaasaegses ühiskonnas eeldatakse noortelt üha rohkem algatusvõimet, paindlikku mõtlemist, loovust ja iseseisvat oskust osaleda mitmesugustes arendavates õppekeskkondades väljaspool traditsioonilist koolihariduse raamistikku. Kõrgema taseme digikeskkondade mitmekesine kasutamise oskus soosib just neid omadusi, mida on hakatud nii sotsiaalselt kui ka ühiskondlikult enam väärtustama. Käesolevas töös käsitlen noorte digikeskkonna hõivatust lähtudes Livingstone'i ja Helsperi (2007) mudelist ja Livingstone'i ja Sefton-Greeni (2016) käsitlusest, kus keskendun noorte sotsiaalmeedia kasutusele ja sotsiaalselt enam väärtustatud digitegevustele, nagu õppimine, info otsimine ja loovad tegevused.

Digikeskkondade kasutamine eeldab esmalt internetiühendust ja digiseadmete olemasolu. Internetile ligipääs on võimaldatud paljudele kooliõpilastele, näiteks enamik Eesti noori, vanuses 9-17 aastat, omab ligipääsu igapäevaselt vähemalt ühest tehnoloogiaseadmest (Sukk & Soo, 2018). Siiski esineb ebavõrdsus internetile ligipääsu kvaliteedis ja võimalustes, mis on mõjutatud perede sotsiaalmajanduslikust taustast või olukorrast. Keskklassi lastel on interneti kasutamiseks sageli rohkem võimalusi ja kohti. Jõukamate perede lastele on tagatud suurema tõenäosusega internetiühendus kodus, lairibaühendus ehk kiire internetiühendus (mobiilne internet, WiFi) või privaatne ligipääs internetile oma magamistoast. Madalama sissetulekuga perede lastel on need võimalused sageli piiratumad (Livingstone & Helsper, 2007). Noorte ligipääsu internetile on võimalik reguleerida ka läbi lapsevanemliku järelevalve. Üheks lähenemisviisiks on piirava vahendamise strateegia rakendamine, mille eesmärgiks on limiteerida ekraaniaega või digikeskkondade sisu kättesaadavust (Valkenburg jt, 2013). Selleks on loodud erinevaid digitaalseid tööriistu (Google Family Link, Screen

Time), mis võimaldavad limiteerida interneti kasutusaega, filtreerida sobimatut meediasisu või lukustada ajutiselt tehnoloogiaseadmeid.

Populaarsemad digikeskkonnad on seotud peamiselt meelelahutuse ja suhtlemisega: sotsiaalmeedia, videote vaatamine, muusika kuulamine ja mängude mängimine (Sukk & Soo, 2018). USA-s läbiviidud uuringu põhjal on leitud, et enamik noori omab vähemalt ühte sotsiaalmeedia kontot ning populaarsemateks digikeskkondadeks on kujunenud TikTok, Instagram, YouTube ja Snapchat (Nagata jt, 2025). Kuigi sellised platvormid on noorte jaoks olulised nii vaba aja veetmisel kui ka suhtlemisel, on varasemad uuringud näidanud, et liigselt veedetud aeg meelelahutuslikes digikeskkondades mõjutab laste arengut. Anthony jt (2021) on oma uuringus täheldanud, et interaktiivse tehnoloogia (sotsiaalmeedia, videomängud) kasutamine meelelahutuslikel eesmärkidel mõjutab noorte koolitulemusi ja kooliga seotust. Liigne kasutus koolipäevadel (rohkem kui tund) ja nädalavahetustel (2-4 tundi) on seotud madalamate õpitulemustega, keskendumisraskuste, koolist puudumise, igavustunde ning vähenenud hariduslike püüdlustega. Samas leiti, et mõõdukas kasutus (alla 1 tunni nädalavahetusel) oli seotud paremate kognitiivsete testitulemustega ja koolis igavustunde tekkimise tõenäosus oli oluliselt väiksem.

Lisaks meelelahutusele ja suhtlemisele mängivad digikeskkonnad olulist rolli ka õppimises- noored kasutavad neid info leidmiseks, teiste koolikaaslastega suhtlemiseks või õppematerjalide kordamiseks (Sukk & Soo, 2018). Digitaalsed õppekeskkonnad on veebipõhised süsteemid, mis hõlbustavad erineva haridussisu edastamist. Sõltuvalt tüübist jagunevad keskkonnad: veebikursuste platvormideks, hübriidõpet toetavateks keskkondadeks, mis lubavad ühendada traditsioonilise õppe veebipõhise õppega ja õppehaldussüsteemideks, mis sisaldavad suhtluskanaleid, võimaldades õpilastel suhelda nii õpetajate kui ka eakaaslastega. Digitaalsed õppeplatvormid soodustavad nii õpilaste kaasatust koolis kui ka akadeemilisi tulemusi. Näiteks pakuvad platvormid isikupärastatud õppimist, mis suurendab kognitiivset kaasatust, interaktiivsed elemendid (personaalsed teavitused, õppimise „mängustamine“) emotsionaalset kaasatust ning ühised arutelud ja koostöövõimalused käitumuslikku kaasatust. Samuti aitavad need parandada õpilaste akadeemilisi tulemusi, pakkudes kohest tagasisidet, mis võimaldab õpilasel hinnata oma teadmisi ja vajadusel kohandada õppimisstrateegiat. Õppealgoritmid aitavad personaliseerida iga õpilase jaoks vastava õppimistempo ja raskusastme, mis aitab õpitut sageli efektiivsemalt omandada (Brugliera, 2024).

Digikeskkondades viibimise võimalikke negatiivseid mõjutegureid on hakatud üha enam uurima vaimse tervise probleemide sagenemise tõttu (Keles jt, 2019). Terviseinfo

andmete kohaselt esineb 5-19- aastaste noorte seas peamiselt depressiivseid häired, ärevushäired ja käitumishäired, mis oluliselt mõjutavad noore inimese igapäevast meeleolu ja toimetulekut (Terviseinfo, 2025). Uuringud on leidnud, et just sotsiaalmeedia kasutamine mõjutab noorte vaimset heaolu. Näiteks Lin jt (2016) leidsid seose sotsiaalmeedia kasutamise ja depressiooni vahel. Mida kõrgem oli noore täiskasvanu depressioonirisk, seda rohkem aega ta sotsiaalmeedias veetis ning tihedamalt erinevaid sotsiaalmeedia platvorme külastas. Sotsiaalmeedia kasutamist seostatakse tihti FoMO-nähtusega. FoMO (*fear of missing out*) ehk millesti ilma jäämise hirm kirjeldab olukorda, kus inimene tunneb ärevust või kurbust seetõttu, et on ilma jäänud teise inimese rahuldust pakkuvast või positiivsest tegevusest (Rozgonjuk jt, 2020). See nähtus on levinud just noorte seas, kes tunnevad vajadust olla pidevalt kursis oma eakaaslastega. Uuringud on näidanud, et FoMO on seotud mitmete negatiivsete mõjudega vaimsele tervisele, sealhulgas suurenenud depressiooni, ärevuse ja stressiga. Lisaks seostatakse FoMO-nähtust ka sotsiaalse vältimise ja üksindusega (Liu jt, 2023).

Noorte kokkupuude digitaalsete keskkondadega saab alguse juba imikueast-televisiorid, nutitelefoniid, tahvelarvutiid on kättesaadavad enamikes peredes ja üldiselt tagavad nendele ligipääsu just lapsevanemad (Grover jt, 2023). Üha aktuaalsemaks teemaks nii uurijate kui ka lapsevanemate seas on saanud vanemliku vahendamise olulisus ja laste digikeskkondade reguleerimine. Siinkohal saab oluliseks võtmesõnaks termin „digitaalne vanemlus“, mis on uurijate poolt defineeritud kui lapsevanema pingutust paremini reguleerida ja toetada laste tegevusi digitaalses keskkonnas (Tan jt, 2024). Viner jt (2019) uuringus selgus, et sotsiaalmeedia kasutuse negatiivne mõju tüdrukute vaimsele heaolule ei pruugi olla otsene, vaid tuleneb hoopis küberkiusamisest ja unehäiretest, mis nõrgestab seost sagedase sotsiaalmeedia kasutuse ja vaimse tervisega seonduvate negatiivsete mõjutegurite vahel. Vanemlik vahendamine võib aidata neid kriitilisi riske märgata ja ennetada. Lisaks on leitud, et madal sotsiaalne toetus perekonnaliikmetelt on seotud suurenenud depressioonisümptomite esinemisega noorte seas (Klineberg jt, 2006). Samuti leiti EU Kids Online raporti vaimse heaolu peatükis (Tuvi, 2026), et kõrgem lapse poolt tajutud lapsevanema aktiivse vahendamise skoor seostus laste kõrgema vaimse heaoluga. Seega võib digitaalsel lapsevanemlusel olla oluline kaitseroll: aktiivne vahendamine aitab märgata võimalikke riskikäitumisi nagu unehäired või küberkiusamine ning pakkuda suuremat sotsiaalset toetust, mis vähendab noorte vaimse tervise ja meeleoluga seotud probleemide tekkimise riski.

## **Käesolev uurimistö**

Käesoleva uurimistö eesmärgiks oli uurida täpsemalt eri digikeskkondade kasutuse seost ärevuse ja depressiooni sümptomitega, arvestades ka vanemliku vahendamise stiili.

Töös käsitlevatest probleemidest lähtuvalt on alust püstitada järgnevad hüpoteesid:

H1: Õpilased, kes kasutavad sotsiaalmeediat suhtlemiseks, kogevad rohkem depressiooni ja ärevuse sümptomeid.

H2: (Sotsiaal)meediat meelelahutuseks rohkem kasutavad õpilased kogevad vähem depressiooni ja ärevuse sümptomeid.

H3: Õpilased, kes kasutavad sotsiaalselt enam väärtustatud digikeskkondi, nagu õppimine või loovad tegevused, kogevad vähem depressiooni ja ärevusega seotud probleeme.

H4: Õpilaste digikeskkondade kasutamise vanemlik vahendamine on seotud madalama ärevuse ja depressioonisümptomite skooriga, sõltumata digikeskkonna kasutamise tüübist.

H5: Aktiivne vanemlik vahendamine (võrrelduna piirava vahendamisega) vähendab sotsiaalmeedias suhtlemise keskkondade kasutamise ja depressioonisümptomite vahelise seose tugevust.

## **Meetod**

### **Valim**

Käesolev uuring tugineb Tartu Ülikooli ja Turu-uuringute AS uurimisprojektile „EU Kids Online'i III uuringulaine Eestis (EUKO2025)”. Uurimisprojekti eesmärgiks oli koostada ja läbi viia küsitlusuuring, et saada ülevaade Eesti laste internetikasutuse, sellega seonduvate riskide ja võimaluste, vaimse heaolu ja digioskuste kohta. Antud töös kasutatakse EU Kids Online'i III uuringulaine projekti raames kogutud küsitlusuuringu andmeid.

Küsitlusuuringus osalesid 3.-9. klasside õpilased üle Eesti; uuringusse ei kaasatud hariduslike erivajadustega (HEV) klasse. Valimi koostamisel tugineti Eesti Haridus Infosüsteemide 2024/2025 õppeaasta andmetele, et saada ülevaade koolide ja õpilaste arvu kohta. Koolidega kontakteerumine ja nende nõusoleku küsimine algas eetikakomitee heakskiidu saamise hetkest 2025. aasta veebruaris ning kestis kuni aprillini.

Uuringusse kutsuti osalema üldhariduskoolide üle Eesti, mis valiti juhuvaliku teel, arvestades kooli suurust, õppekeelt ja piirkonda: 1. Tallinn; 2. muu Harjumaa; 3. Lääne-Eesti (Hiiumaa, Lääne-, Pärnu ja Saare maakond); 4. Kesk-Eesti (Järva, Lääne-Viru ja Rapla maakond); 5. Ida-Virumaa; 6. Lõuna-Eesti (Jõgeva, Põlva, Tartu, Valga, Viljandi ja Võru maakond); 7. Tartu linn. Igas piirkonnas moodustati koolide järjestus, võttes arvesse koolide suurust (suurem kool tagas suurema tõenäosuse sattuda järjestuses ettepoole) ja õppekeelt. Järjestuse alusel kutsuti igast piirkonnast osalema vähemalt 7 kooli, igast koolist kolm klassi. Uuringus

osalevad klassid valiti juhuslikult nii, et igas piirkonnas oleks eri vanuserühmade (3.-9. klass) esindatus ligikaudselt võrdne.

Kokku osales uuringuprojektis 2474 õpilast. Käesolevas uurimistöös keskenduti kahele vanuserühmale: 9-12- aastased ja 13-16-aastased. 9-12-aastaste hulgas oli 1346 õpilast, neist 620 poissi (46,1%) ja 676 tüdrukut (50,2%), 50 õpilast (3,7%) ei soovinud või ei osanud oma soo osas vastata. 13-16- aastaste hulgas oli 1128 õpilast, neist 525 poissi (46,5%) ja 553 tüdrukut (49%), samuti 50 õpilast (4,4%) ei osanud või ei soovinud oma soo osas vastata.

### **Protseduur**

EUKO2025 küsitlusuuringu läbiviimine toimus koolides vahemikus veebruar kuni mai 2025. Uuringu käigus koguti andmeid kooliõpilaste vaimse heaolu, digitaalse meedia kasutamise, internetiriskide ning turvalist internetikasutust toetavate tegurite kohta, kasutades elektroonilist ankeetküsitlust. Kooli kontaktisik koostöös klassijuhatajaga saatis kooli suhtlusplatvormi kaudu välja uuringut tutvustava infokirja, mis sisaldas teabe- ja informeeritud nõusoleku lehti õpilastele ja õpilaste vanematele. Lapsevanemad, kes ei soovinud, et nende laps uuringus osaleb, pidid teavitama sellest klassijuhatajat hiljemalt üks tööpäev enne küsitluspäeva. Nii tagati lapsevanemale kui ka õpilasele vabatahtlikkus ning õigus eelnevalt uuringus osalemisest keelduda.

Pärast nõusoleku saamist leppis küsitlaja kooli kontaktisiku vahendusel kokku küsitlusuuringu toimumiseks parima aja ja koha koolis. Küsitlus toimus klassiruumis tunni ajal, soovituslikult pakuti välja selleks klassijuhataja tundi. Vähendamaks võimalust, et kaasõpilased näeksid üksteise vastuseid, kasutati uuringu läbiviimiseks kooli või uuringufirma poolt tagatud tahvelarvuteid. Küsitlust viisid läbi eelnevalt instrueeritud Turu-uuringute AS küsitlajad ning küsitlus toimus turvalises LimeSurvey veebikeskkonnas.

Laste küsimustik oli koostatud kahes versioonis: 3.-4. klassidele (ehk 9-10-aastastele) ja 5.-9. klassidele (ehk 11-16-aastastele). Nooremate laste ehk 3.-4. klassidele mõeldud küsimustik oli kohandatud nende vanusele ega sisaldanud keerukaid ja eale sobimatuid küsimusi. Küsimustiku koostamisel eelistati kasutada juba eelnevates uuringulainetes välja töötatud ja analüüsitud indikaatoreid, mis võimaldavad uuringu tulemusi võrrelda varasemate EUKO uuringulainete ning teiste rahvusvaheliste uuringutega.

Küsitluse alguses tutvustas küsitlaja ennast ja uuringu eesmärke, selgitades lühidalt uuringus osalemise põhimõtteid ja küsimustiku täitmist. Küsimustikule juurdepääsuks

kirjutati tahvlile veebilehe aadress, mille kaudu said lapsed siseneda LimeSurvey veebikeskkonda. Sissejuhatavas osas esitati nõustumise üle otsustamiseks vajalik info, mida sai kinnitada vajutades nupule „Olen nõus uuringus osalema“. Küsimustikule vastamine võttis aega kuni 40 minutit. Klassijuhataja tagas tegevuse lastele, kes enda või lapsevanema soovil uuringus osaleda ei soovinud. Kui valimisse sattusid klassid, kus ainult üksikud lapsed soovisid uuringus osaleda, siis moodustati uuringu läbiviimiseks üks eraldi ühine klassiruum.

Valimi ülevaate saamiseks kogus küsitlusfirma anonüümsel kujul infot laste üldarvu, küsitluspäeval puudunud ja küsitlusest keeldunud laste arvu kohta, lisaks nende laste kohta, kelle vanemad ei andnud nõusolekut laste osalemiseks uuringus. Küsitluse vastused salvestusid automaatselt andmebaasi, millel on juurdepääs ainult küsitlusfirmal ja uuringumeeskonnal. Küsitleja täitis peale igat uuringut protokoll, mis sisaldas valimi ülevaateks kogutud infot, kooli nime, klassi numbrit ning küsitluse käigus ilmnunud segavaid tegureid, mis võisid vastamist mõjutada.

## **Mõõtevahendid**

Käesoleva uurimistöö analüüsidesse on kaasatud EU Kids Online'i III uuringulaine Eestis (EUKO2025) küsitlusuuringu taustaandmed, õpilaste ärevuse ja depressiooni sümptomite hindamiseks *The Revised Children's Anxiety and Depression Scale* (RCADS-11, Radez jt, 2021) 11-väiteline lühiversioon, digikeskkondade kasutust kirjeldavad internetitegevuste küsimused ning vanemliku vahendamise ja vanemaga rääkimise lihtsuse iseloomustavad küsimused.

### ***The Revised Children's Anxiety and Depression Scale (RCADS-11)***

Laste ärevuse ja depressioonisümptomite hindamiseks kasutati *The Revised Children's Anxiety and Depression Scale*-i 11-väitelist lühiversiooni. RCADS-11 võimaldab mõõta laste ärevuse ja depressiooni sümptomite esinemist. Küsimustik koosneb 11 väitest, millest 6 väidet (18, 45, 35, 34, 24, 20) on mõeldud ärevuse ja 5 väidet (19, 6, 29, 2, 21) depressiooniga seonduvate sümptomite esinemise hindamiseks (lisa 1). Ärevuse alaskaala hindab sümptomeid, mida on võimalik seostada eraldumisärevuse, üldistunud ärevuse, paanikahäire ja sotsiaalärevusega. Depressiooni alaskaala viitab alanenud meeleolule, anhedooniale, väärtusetuse tundele ja liigsele väsimusele. Vastusevariandid jagunevad viie astmeliseks skaalaks: „mitte kunagi“ (0), „mõnikord“ (1), „mõnel ajaperioodil“ (2), „sageli“ (3) ja „alati“ (4). RCADS-11 küsimustiku lühiversioon on mõeldud noorte depressiooni ja

ärevuse sümptomite esinemise hindamiseks ning tegemist ei ole diagnoosimiseks mõeldud mõõtevahendiga (Radez jt, 2021).

### **Digikeskkondade kasutus**

Digikeskkondade kasutust hinnati ankeedi küsimuste nr 9 ja 10 esitatud laste internetitegevusi käsitlevate väidete abil. Õpilastelt uuriti, kui sageli on nad viimase kuu jooksul internetis erinevaid tegevusi teinud. Vastamiseks kasutati 5-palli skaalat: „mitte kunagi” (1), „peaaegu mitte kunagi” (2), „vähemalt korra nädalas” (3), „iga päev või peaaegu iga päev” (4) ja „mitu korda päevas” (5). Võimalik oli valida ka vastusevariandid „ei oska öelda” või „ei taha öelda”, mida käsitleti puuduvate väärtustena.

Internetitegevusi käsitlevad väited rühmitati teoreetilisel alusel neljaks põhiliseks digikeskkonna kategooriaks: sotsiaalmeedias suhtlemine, meelelahutus, õppimine ning loovust ja osalust võimaldav digikeskkond.

Sotsiaalmeedias suhtlemise kategooria hõlmas väiteid: uute sõprade või kontaktide otsimine, sõprade postituste, lugude või videoklippide kommenteerimine, vanemate või hooldajatega suhtlemine ning sõpradega suhtlemine.

Meelelahutuse kategooria hõlmas väiteid: muusika kuulamine, sotsiaalmeedias videote vaatamine, TV-saadete või filmide vaatamine voogedastuse kaudu ning online-mängude mängimine.

Õppimise kategooria hõlmas väiteid: interneti kasutamine koolitööde jaoks, interneti kasutamine selleks, et õppida midagi uut või harjutada juba õpitud ning info otsimine maailmas toimuva kohta või internetis uudiste lugemine.

Loovuse ja osaluse kategooria hõlmas väiteid: digitaalse sisu loomine või toimetamine, tegevuste otsimine kodu lähedal, avalikus veebiarutelus osalemine ning mõne kampaania või protestiga liitumine või avalikule pöördumisele allkirja andmine.

### **Vanemlik vahendamine**

Vanemate vahendamist õpilaste digikeskkondade kasutamisse hinnati kahe tunnuse abil. Ankeedi küsimus nr 32 „Kui tihti su vanem / hooldaja teeb järgmisi asju?” võimaldas uurida vanemate aktiivset vahendamist ja tegevusi seoses õpilaste digikeskkondade kasutusega (lisa 2). Küsimus koosnes 11-väitest ja vastusevariandid põhinesid 5-palli skaalal: „mitte kunagi” (1), „peaaegu mitte kunagi” (2), „mõnikord” (3), „sageli” (4), „väga sageli” (5). Vastusevariante „ei oska öelda” ja „ei taha öelda” käsitleti puuduvate väärtustena.

Ankeedi küsimus nr 33 „Kas su vanem/hooldaja kasutab midagi järgmistest asjadest või tegevustest?“ võimaldas uurida vanemate poolt tehniliste piirangute seadmist, käsitledes digitaalset kontrolli ja erinevate vahendite, sh tarkvarade ja programmide rakendamist. Küsimus koosnes 8-väitest (lisa 3) ja vastamiseks kasutati kahte kategooriat- 1- ei, 2- jah. Vastusevariante „ei oska öelda“ ja „ei taha öelda“, mida käsitleti puuduvate väärtustena.

### **Vanematega rääkimise lihtsus**

Ankeedi küsimus nr 31 „Kui lihtne on sul oma vanema / hooldajaga rääkida asjadest, mis sind häirivad?“ võimaldas uurida vanemaga rääkimise lihtsust. Vastusevariandid põhinesid 4-palli skaalal: „väga lihtne“ (1), „üsna lihtne“ (2), „üsna raske“ (3), „väga raske“ (4). Vastusevariante „ei oska öelda“ ja „ei taha öelda“ käsitleti puuduvate väärtustena.

### **Eetilised aspektid**

Uuringul on Tervise Arengu Instituudi eetikakomitee (TAIEK) kooskõlastus: otsus nr 1433. Lapsi ja nende lapsevanemaid (seaduslikke esindajaid) informeeriti igakülgsest uuringu sisust ja selle osalemise tähendusest. Uuringus osalemise eelduseks oli osaleja enda informeeritud nõusolek. Lisaks infolehel esitatavale teabele tagati osalejatele ja lapsevanematele võimalus küsida uuringu kohta täiendavat infot. Uuringus osalemine oli vabatahtlik ja osalejatel oli võimalus uuringu täitmine igal ajahetkel katkestada põhjendusi andmata. Küsimustiku täitmisega kaasnev vaimne pingutus ei erine tavapäraest koolitunnis läbiviivatest tegevustest. Uuringu maht ja sisu oli koostatud vastavalt õpilase vanusele, tagades eale sobivad ja jõukohased küsimused. Küsimustiku täitmisega ei kaasne osalejatele otsest riski, kuid mõned küsitluses käsitletud teemad võivad olla tundlikumad. Ebamugavatele ja tundlikutele küsimustele ei olnud osalejatel kohustust vastata. Uuringuga ei kaasnenud invasiivseid protseduure.

### **Statistiline analüüs**

Käesolevas uurimistöös kasutati andmete analüüsimiseks vabavarana kättesaadavat statistikaprogrammi Jamovi (versioon 2.7.18.0).

Ärevuse ja depressioonisümptomite esinemise hindamiseks kasutati *RCADS-II* ärevuse ja depressiooni väiteid, millest summeeriti eraldi ärevuse ja depressiooni tunnused summaskoorideks. Analüüsides kasutati neid summeeritud skooride, kus kõrgem skoor viitas suurenenud depressiooni või ärevuse sümptomite esinemisele.

Internetitegevused kategoriseeriti teooriapõhiselt neljaks digikeskkonnaks: sotsiaalmeedias suhtlemine, õppimine, meelelahutus, loovus ja osalus. Internetitegevuste väidete kategoriseerimisel kasutati vastuseid ainult juhul kui vähemalt 75% sisulistest andmetest oli olemas.

Vanemate aktiivse vahendamise puhul kasutati küsimuse nr 32 loodud väidete summeeritud muutujat, summeerides vastused siis, kui 75% vastuste andmetest esines (vähemalt 9 vastust 11-st). Vanemate poolt seatud tehniliste piirangute küsimuse 33 summeeritud muutuja arvutati samuti 75% reeglit kasutades (vähemalt 6 vastust 8-st).

Eraldi tunnuseks vaadati küsimuse nr 31 vanematega rääkimise lihtsuse tunnust, mille summeeritud muutuja pöörati analüüsi jaoks ümber. Kõrgem skoor viitas vanematega lihtsamale suhtlemisele.

Põhiandmete iseloomustamiseks kasutati kirjeldavat statistikat, et saada ülevaade valimi suuruselt ja muutujatest. Sõltumatute valimite Welchi t-testiga vaadati ärevuse ja depressioonisümptomitega seotud probleemide skoori vanuse ja soo lõikes. Kirjeldava statistika jaoks grupeeriti õpilaste vanused kaheks: 9-12-aastased ja 13-16-aastased. Püstitatud uurimisküsimustele vastamiseks viidi läbi korrelatsioonianalüüs ning mitmese lineaarse regressiooni analüüsid. Korrelatsioonianalüüs võimaldas hinnata ärevuse ja depressioonisümptomite seost vanemliku vahendamisega ning digikeskkondade kasutamise tüüpidega. Regressioonianalüüsides koostati eraldi mudelid ärevuse ja depressiooni skooride ennustamiseks seoses erinevate digikeskkondade kasutamisega ja vanemliku vahendamisega. Regressioonianalüüsides eel kontrolliti multikollineaarsust VIF-väärtuste ja tolerantsi näitajatega. Mudelites jäid VIF- väärtused alla 2 ning tolerantsi väärtused üle 0,59. Seega ei esinenud multikollineaarsuse probleemi ja seoseid sõltumatute muutujate hinnangutega oli võimalik adekvaatselt tõlgendada.

## **Tulemused**

### **Kirjeldav statistika**

Sõltuvad muutujad ehk RCADS-11 ärevuse skoori ja depressiooni tunnuste skoori kirjeldav statistika on välja toodud Tabelis 1. Sõltumatute muutujate ehk vanemate kaasatuse tunnuste, vanemaga rääkimise lihtsuse ja erinevate digikeskkondade kasutuse kirjeldavad statistikad on välja toodud Tabelis 2 ja Tabelis 3.

**Tabel 1.***Sõltuvate muutujate kirjeldav statistika*

	Ärevuse skoor	Depressiooni skoor
Vastanud	2168	2174
Puuduvad vastused	306	300
Keskmine	4,98	4,23
Standardhälve	3,82	2,93
Miinum	0,00	0,00
Maksimum	18,0	15,0
Järsakus	0,95	1,37
Asümmeetriakordaja	0,93	0,86

**Tabel 2.***Digikeskkondade kasutuse kirjeldav statistika*

	Sotsiaalmeedias suhtlemine	Meelelahutus	Õppimine	Loovus/ osalus
Vastanud	2283	2328	2131	2183
Puuduvad vastused	191	146	343	291
Keskmine	12,20	14,90	9,00	7,73
Standardhälve	3,30	3,16	2,36	2,93
Miinum	3,00	3,00	3,00	3,00
Maksimum	20,00	20,00	15,00	20,00
Järsakus	0,004	0,37	-0,12	1,30
Asümmeetriakordaja	-0,25	-0,64	0,00	0,99

**Tabel 3.***Vanemliku vahendamise ja vanematega rääkimise lihtsuse tunnuste kirjeldav statistika*

	Vanematega rääkimise lihtsus	Tehnilised piirangud	Aktiivne vahendamine
Vastanud	1914	1488	1832
Puuduvad vastused	560	986	642
Keskmine	3,14	10,70	29,3
Standardhälve	0,84	2,98	9,95
Miinimum	1	6	9,00
Maksimum	4	16	55,0
Järsakus	0,20	-1,30	-0,46
Asümmeetriakordaja	-0,84	0,48	0,18

**Tabel 4.***RCADS-11 ärevuse ja depressiooni skooride esinemise erinevused õpilaste soo ja vanuserühmade lõikes*

Skoor	9-12 aastased			13-16 aastased			Kokku	
	Tüdr (n=676)	Poisid (n=620)	Kokku (n=1296)	Tüdr (n=553)	Poisid (n=525)	Kokku (n=1078)	Tüdr (n=1229)	Poisid (n=1145)
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M(SD)
Ärevus	5,01 (3,62)	3,58 (3,19)	4,35 <sup>b</sup> (3,35)	6,59 (3,95)	4,68 (3,81)	5,69 <sup>a</sup> (4,00)	5,75 <sup>a</sup> (3,86)	4,10 <sup>b</sup> (3,54)
Depressioon	3,93 (2,67)	3,46 (2,62)	3,74 <sup>b</sup> (2,70)	5,31 (3,13)	4,12 (2,90)	4,77 <sup>a</sup> (3,08)	4,58 <sup>a</sup> (2,98)	3,77 <sup>b</sup> (2,77)

*Märkus: Tüdr – tüdrukud; a, b- vanuserühmade keskmised erinevad statistiliselt oluliselt,  $p < 0,001$*

Vanuserühmade ja soo puhul viidi läbi sõltumatute valimite Welchi t-test, et uurida õpilaste RCADS-11 skooride esinemise erinevusi (Tabel 4). Vanuserühmade lõikes oli 13-16-aastaste õpilaste ärevuse skoor ( $M=5,69$ ,  $SD=4,00$ ,) statistiliselt kõrgem kui 9-12-aastastel õpilastel ( $M=4,35$ ,  $SD=3,35$ ),  $t(2059)=-8,21$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,35$ . Samuti olid vanema

vanuserühma depressiooni skoor ( $M=4,77$ ,  $SD=3,08$ ) kõrgem kui nooremal vanuserühmal ( $M=3,74$ ,  $SD=2,70$ ),  $t(2059)=-8,21$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,35$ . Soo puhul oli tüdrukute ärevuse skoor ( $M=5,75$ ,  $SD=3,86$ ) kõrgem kui poistel ( $M=4,10$ ,  $SD=3,54$ ),  $t(2078)=-10,19$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,45$ . Tüdrukute depressiooni skoor ( $M=4,58$ ,  $SD=2,98$ ) oli samuti kõrgem kui poistel ( $M=3,77$ ,  $SD=2,77$ ),  $t(2082)=-6,46$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,28$ .

**Digikeskkondade kasutuse, vanemliku vahendamise, vanemate rääkimise lihtsuse ning RCADS-11 skooride vahelised seosed**

**Tabel 5.**

*Korrelatsioonianalüüs*

	Ärevus	Depressioon	Sotsiaalmeedias suhtlemine	Meelelahutus	Õppimine	Loovus	Vanematega rääkimise lihtsus	Aktiivne vanemlik vahendamine	Tehnilised piirangud
Ärevus	-								
Depressioon	0,75***	-							
Sotsiaalmeedias suhtlemine	0,19***	0,16***	-						
Meelelahutus	0,14***	0,17***	0,48***	-					
Õppimine	0,18***	0,17***	0,41***	0,32***	-				
Loovus	0,14***	0,12***	0,42***	0,28***	0,41***	-			
Vanematega rääkimise lihtsus	-0,36***	-0,32***	-0,07**	-0,11***	-0,07**	-0,09***	-		
Aktiivne vanemlik vahendamine	-0,02	-0,04	0,22***	0,02	0,23***	0,22***	0,26***	-	
Tehnilised piirangud	0,004	0,09***	0,05	0,04	0,10***	0,06*	-0,02	0,10***	-

*Märkus: \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$*

Korrelatsioonianalüüsiga hinnati ärevuse ja depressioonisümptomite esinemise ja erinevate digikeskkondade kasutuse vahelist seost (Tabel 5). Korrelatsioonianalüüs näitas, et sotsiaalmeedias suhtlemise, meelelahutuse, õppimise ning loovust ja osalust võimaldavad digikeskkonnad olid kõik statistiliselt olulisel määral seotud ärevuse ja depressioonisümptomitega, kuid nõrga tugevusega. Erinevate keskkondade kasutamise sagedused korreleerusid omavahel mõõdukalt.

Samuti hinnati vanemate kaasatuste ja vanemaga rääkimise lihtsuse seost ärevuse ja depressiooni sümptomite esinemisesagedusega (Tabel 5). Tehniliste piirangute seadmise tunnus oli nõrgalt, aga positiivselt seotud depressiooni skooriga ( $r = 0,09$ ,  $p < 0,001$ ). Vanemate rääkimise lihtsus oli negatiivselt ehk vastassuunaliselt seotud ärevuse skooriga ( $r = -0,36$ ,  $p < 0,001$ ) ja depressiooni skooriga ( $r = -0,32$ ,  $p < 0,001$ ).

### Regressioonimudelid

Hüpoteese kontrolliti regressioonianalüüsiga, mille eeldusel on erinevate digikeskkondade kasutus on seotud õpilaste ärevuse ja depressiooni sümptomitega. Esimene hüpotees eeldas, et sotsiaalmeedias suhtlemine seostub suurenenud ärevuse ja depressiooni skooriga. Teise hüpoteesi puhul eeldati, et (sotsiaal)meediat meelelahutuseks kasutatav digikeskkond seostub madalama ärevuse ja depressiooni skooriga. Kolmanda hüpoteesi kohaselt sotsiaalselt enam väärtustatud digikeskkonnad, nagu õppimine või loovad tegevused, seostuvad madalama ärevuse ja depressiooni skooriga. Nende hüpoteeside kontrollimiseks koostati kaks mitmest lineaarset regressioonimudelit. Esimeses regressioonimudelis oli sõltuvaks muutujaks ärevuse skoor ja teises depressiooni skoor. Mõlemas mudelis olid sõltumatuteks muutujateks vanus, sugu, digikeskkonnad: sotsiaalmeedias suhtlemine, meelelahutus, õppimine ning loovus/osalus ning vanematega rääkimise lihtsuse tunnus pidevate skooridena.

**Tabel 6.**

*Ärevuse regressioonimudel*

	$\beta$	t	p
Konstant		4,71	<0,001
Vanus	0,09	3,53	<0,001***
Sugu: tüdrukud- poisid	0,36	7,37	<0,001***

Sotsiaalmeedias suhtlemine	0,06	2,07	0,039*
Meelelahutus	0,03	0,92	0,360
Õppimine	0,09	3,14	0,002**
Loovus/osalus	0,04	1,40	0,162
Vanematega rääkimise lihtsus	-0,33	-13,98	<0,001***

Märkus:  $n=1461$ ,  $R^2=0,222$ ,  $*p<0,05$ ,  $**p<0,01$ ,  $***p<0,001$ , soo võrdluskategooria on poisid.

Ärevuse regressioonimudeli tulemused on tabelis 6, mudel oli statistiliselt oluline,  $F(7, 1453)= 59,3$ ,  $p<0,001$ , kirjeldades 22,2% ärevuse skoori varieeruvusest. Erinevate digikeskkondade kasutuse puhul seostusid kõrgema ärevuse skooriga sagedasem sotsiaalmeedias suhtlemine ( $\beta=0,06$ ,  $p=0,039$ ) ja sagedasem õppimisega seotud digikeskkondade kasutus ( $\beta=0,09$ ,  $p=0,002$ ). Vanemaga rääkimise lihtsuse tunnus oli ärevuse skooriga negatiivselt seotud ( $\beta=-0,33$ ,  $p<0,001$ ), lihtsam vanemaga rääkimine seostus õpilaste seas madalama ärevuse skooriga. Kõrgem vanus seostus kõrgema ärevuse skooriga ning tüdrukutel oli ärevuse skoor kõrgem kui poistel.

### Tabel 7.

#### Depressiooni regressioonimudel

	$\beta$	t	p
Konstant		4,61	<0,001
Vanus	0,10	3,86	<0,001***
Sugu: tüdrukud-poisid	0,22	4,38	<0,001***
Sotsiaalmeedias suhtlemine	0,01	0,46	0,644
Meelelahutus	0,07	2,39	0,017*

Õppimine	0,07	2,61	0,009**
Loovus/osalus	0,04	1,44	0,150
Vanematega rääkimise lihtsus	-0,30	-12,17	<0,001***

---

*Märkus: n=1463, R<sup>2</sup>=0,170, \*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001, soo võrdluskategooria on poisid.*

Depressiooni regressioonimudeli tulemused on Tabelis 7, mudel oli statistiliselt oluline,  $F(7, 1455)=42,5$ ,  $p<0,001$ , kirjeldades 17% depressiooni skoori varieeruvusest. Erinevate digikeskkondade kasutuse puhul seostusid kõrgema depressiooni skooriga sagedasem meelelahutuse ( $\beta=0,07$ ,  $p=0,017$ ) ja õppimisega ( $\beta=0,07$ ,  $p=0,009$ ) seotud digikeskkondade kasutamine. Vanemaga rääkimise lihtsuse tunnus oli negatiivselt seotud ( $\beta=-0,30$ ,  $p<0,001$ ), lihtsam vanemaga rääkimine seostus õpilaste seas madalama depressiooni skooriga.

Lisaks viidi hüpoteeside kontrollimiseks läbi täiendavad regressioonimudelid, mille eesmärgiks oli hinnata kas vanemliku vahendamise tunnuste lisamine muudab digikeskkondade kasutuse seoseid ärevuse ja depressiooni skooridega. Hüpotees nelja puhul eeldati, et vanemlik vahendamine on seotud madalamate ärevuse ja depressioonisümptomite skooridega, sõltumata digikeskkonna kasutamise tüübist. Hüpotees viis eeldas, et aktiivse vanemliku vahendamise tunnuse lisamine vähendab seost sotsiaalmeedias suhtlemise digikeskkonna ja depressioonisümptomite vahelise seose tugevust. Selleks loodi kaks mitmese lineaarse regressiooni mudelit. Esimesed mudelis oli sõltuvaks muutujaks ärevuse skoor, teises mudelis depressiooni skoor. Mõlemas mudelis olid sõltumatuteks muutujateks vanus, sugu, digikeskkonnad: sotsiaalmeedias suhtlemine, meelelahutus, õppimine ning loovus/osalus ja vanematega rääkimise lihtsuse tunnus, millele lisandusid juurde aktiivse vanemliku vahendamise tunnus ja tehniliste piirangute tunnus.

**Tabel 8.***Ärevuse regressioonimudel vanemliku vahendamise tunnustega*

	$\beta$	$t$	$p$
Konstant		4,01	<0,001***
Vanus	0,09	2,93	0,003**
Sugu: tüdrukud- poisid	0,37	6,43	<0,001***
Sotsiaalmeedias suhtlemine	0,06	1,73	0,084
Meelelahutus	0,02	0,60	0,548
Õppimine	0,11	3,23	0,001**
Loovus/osalus	0,06	1,67	0,095
Vanematega rääkimise lihtsus	-0,33	-11,13	<0,001***
Aktiivne vanemlik vahendamine	-0,02	-0,71	0,477
Tehnilised piirangud	-0,04	-1,51	0,130

*Märkus: n=1012, R<sup>2</sup>=0,252, \*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001, soo võrdluskategooria on poisid.*

Ärevuse regressioonimudeli tulemused on toodud Tabelis 8, mudel koos vanemliku vahendamise tunnustega oli statistiliselt oluline  $F(9, 1002)=37,5$ ,  $p<0,001$ , kirjeldades 25,2% ärevuse varieeruvusest. Seega, mudeli kirjeldusvõime suurenes, kuid aktiivse vanemliku vahendamise tunnus ei olnud ärevuse skooriga statistiliselt oluliselt seotud ( $\beta=-0,02$ ,  $p=0,477$ ). Tehniliste piirangute tunnus ei olnud samuti ärevuse skooriga statistiliselt oluliselt seotud ( $\beta=-0,04$ ,  $p=0,130$ ). Vanemliku vahendamise tunnuse lisamine ärevuse mudelisse muutis sotsiaalmeedias suhtlemise digikeskkonna kasutuse seose statistiliselt mitteoluliseks ( $\beta=0,06$ ,  $p=0,039 \rightarrow \beta=0,06$ ,  $p=0,084$ ), kuid õppimisega seotud digikeskkondade kasutus jäi

ärevuse skooriga seotuks ( $\beta=0,11$ ,  $p=0,001$ ). Vanemaga rääkimise lihtsus jäi ärevuse skooriga negatiivselt seotuks ( $\beta=-0,33$ ,  $p<0,001$ ).

**Tabel 9.**

*Depressiooni regressioonimudel vanemliku vahendamisega tunnustega*

	$\beta$	$t$	$p$
Konstant		3,45	<0,001***
Vanus	0,11	3,29	0,001**
Sugu: tüdrukud- poisid	0,25	4,14	<0,001***
Sotsiaalmeedias suhtlemine	0,02	0,55	0,585
Meelelahutus	0,04	1,31	0,192
Õppimine	0,10	2,73	0,006**
Loovus/osalus	0,02	0,70	0,482
Vanematega rääkimise lihtsus	-0,31	-10,07	<0,001***
Aktiivne vanemlik vahendamine	-0,04	-1,10	0,271
Tehnilised piirangud	0,07	2,47	0,014*

*Märkus:  $n=1014$ ,  $R^2=0,199$ , \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\* $p<0,001$ , soo võrdluskategooria on poisid.*

Depressiooni regressioonimudeli tulemused on toodud Tabelis 9, mudel koos vanemliku vahendamise tunnustega oli statistiliselt oluline  $F(9, 1004)=27,8$ ,  $p<0,001$ , kirjeldades 19,9% depressiooni varieeruvusest. Mudeli kirjeldusvõime mõnevõrra suurenes, kuid aktiivse vanemliku vahendamise tunnus ei olnud depressiooni skooriga statistiliselt

oluliselt seotud ( $\beta=-0,04$ ,  $p=0,271$ ). Tehniliste piirangute seadmine oli depressiooni skooriga nõrgalt, kuid positiivselt seotud ( $\beta=0,07$ ,  $p=0,014$ ). Vanemliku vahendamise tunnuste lisamine depressiooni mudelisse muutis meelelahutusega seotud digikeskkondade kasutuse statistiliselt mitteoluliseks ( $\beta=0,07$ ,  $p=0,017$  ->  $\beta=0,04$ ,  $p=0,192$ ), kuid õppimisega seotud digikeskkondade kasutus jäi depressiooni skooriga seotuks ( $\beta=0,10$ ,  $p=0,006$ ). Vanemaga rääkimise lihtsus jäi depressiooni skooriga negatiivselt seotuks ( $\beta=-0,31$ ,  $p<0,001$ ).

### Arutelu

Käesolev uuring tugines Tartu Ülikooli ja Turu-uuringute AS uurimisprojektile „EU Kids Online'i III uuringulaine Eestis (EUKO2025)”, mille eesmärk oli uurida Eesti laste internetikasutust, sealseid riske ja võimalusi, vaimset heaolu ja digioskuseid. Antud uurimistöo keskendus õpilaste erinevate digikeskkondade kasutusele, uurides selle seoseid ärevuse ja depressiooni sümptomite esinemisele. Lisaks pakkusid huvi ka vanemliku vahendamise stiilid ja nende roll noorte vaimse tervise toetamisel. Selleks analüüsiti erinevate digikeskkondade ja vanemliku vahendamise tunnuste seoseid ärevuse ja depressioonisümptomite esinemisega ning püstitati viis hüpoteesi.

Esimese hüpoteesi puhul vaadeldi sotsiaalmeedias suhtlemise seost ärevuse ja depressiooni sümptomitega ning eeldati, et õpilased, kes kasutavad sotsiaalmeediat suhtlemiseks kogevad rohkem nii ärevuse kui ka depressiooni sümptomeid. Hüpotees leidis osaliselt kinnitust, sest sagedasem sotsiaalmeedias suhtlemine seostus veidi kõrgema ärevuse skooriga, aga mitte depressiooni skooriga. Ärevuse sümptomite esinemise seos sotsiaalmeedias suhtlemise digikeskkonnaga oli nõrk, ent kuna seos oli positiivne, siis see pigem toetab esimest hüpoteesi. Sotsiaalmeedias suhtlemise digikeskkonna kasutuse puhul võib noortel esineda FoMO-nähtus ehk kartus millestki olulisest ilma jääda. Fabris jt (2020) uuring on seoses FoMO-nähtusega leidnud, et see soodustab noortel suurenenud vajadust sotsiaalmeedia kasutuseks. Hirm jääda sotsiaalmeedias tähelepanuta ning tihedam vajadus olla kursis ja hoida suhteid teiste eakaaslastega võib suurendada stressi ja seostuda halvema vaimse heaoluga. Ühtlasi on ka varasem uuring näidanud, et FoMO-nähtuse esinemine on seotud ärevuse ja stressi näitajatega, mis võib aidata selgitada, miks antud uurimistöös seostus sotsiaalmeedias suhtlemine kõrgema ärevuse skooriga (Liu jt, 2023). Sotsiaalmeedias suhtlemine ei seostunud suurema depressiooni skooriga tõenäoliselt seetõttu, et aktiivne sotsiaalmeedias suhtlemine võib pakkuda noortele hoopis sotsiaalset tuge, aidata luua uusi sõprussuhteid ja suurendada kuuluvustunnet. Frison ja Eggermont (2015) leidsid, et veebipõhine sotsiaalne toetus oli seotud madalama depressiivse meeleoluga, mistõttu võib

sotsiaalmeedias suhtlemise seos vaimse heaoluga sõltuda sellest, kas sealne noorte suhtlus on toetav ja ühiseid suhteid hoidev. See võib vähendada näiteks üksildustunnet ja sotsiaalset eraldatust, mis on depressioonisümptomitega seotud riskitegurid.

Teine hüpotees eeldas, et (sotsiaal)meediat meelelahutuseks sagedamini kasutavate õpilaste seas esineb vähem depressiooni ja ärevuse sümptomeid. Hüpotees ei leidnud kinnitust ärevuse puhul, sest meelelahutuslikel eesmärkidel digikeskkondade kasutuse seos ärevuse skooriga ei olnud statistiliselt oluline. Seega, sagedasem või harvem digimeelelahutamine ei ole ärevuse puhul ei kaitse- ega riskifaktoriks. Depressiooni sümptomite esinemise puhul leiti hüpoteesile vastupidine tulemus: sagedasema meelelahutusliku digikeskkonna kasutuse puhul esines nõrk, aga positiivne seos depressiooni skooriga. See tähendab, et meelelahutusliku digikeskkonna kasutus ja sealsed digitegevused ei pruugi õpilaste puhul toimida meeleolu parandava tegevusena või kasutatakse digimeelelahutust pigem ennast kehvemini tundes. Sarnast tõlgendust toetab Carpentier jt (2008) uuring, kus leiti, et tarbitava meediasisu eelistused kalduvad vastama noore meeleolu hetkeseisundile. Näiteks positiivsema meeleolu korral kiputakse eelistama lõbusamat meediasisu, negatiivse meeleolu puhul vähem lõbusamat meediasisu. Seega võib antud uurimistöös meelelahutusliku digikeskkonna kasutus peegeldada õpilaste juba olemasolevat enesetunnet ega pruugi toimida meeleolu parandava kaitsetegurina. Varasemalt läbiviidud uuringus (Ma jt, 2021) vaadati noorte depressiooni sümptomite seost digikeskkonnas tehtavate tegevustega ja leiti käesoleva töö tulemustele vastanduvaid tulemusi. Tulemustes leiti, et online-mängude mängimine ei olnud seotud depressiooni sümptomitega ja vastuoluliselt televiisori mitte-vaatajate seas esines tugevam seos depressioonisümptomitega võrreldes noortega, kes televiisorit vaatavad (Ma jt, 2021). Käesolevas uurimistöös koondati meelelahutuse digikeskkonna kasutamise alla mitmeid digitegevusi: muusika kuulamine, sotsiaalmeedias videote vaatamine, TV-saadete või filmide vaatamine voogedastuse kaudu ning online-mängude mängimine. Sellest koondtunnusest tulenevalt ei saa antud uurimistööl põhjal järelada, milline konkreetne digitegevus on depressiooni skooriga rohkem seotud, vaid tulemusi tõlgendatakse üldisema meelelahutuslikul eesmärgil kasutatava digikeskkonna tasandilt.

Kolmanda hüpoteesi puhul vaadeldi sotsiaalselt enam väärtustatud digikeskkondade, nagu õppimise ja loovate tegevuste tegemise sageduse seost depressiooni ja ärevuse sümptomitega, eeldusel, et õpilased, kes sagedamini neid tegevusi teevad kogevad vähem ärevuse ja depressiooni sümptomeid. Hüpotees ei leidnud kinnitust. Loovuse ja osaluse eesmärgil kasutatavad digikeskkonnad ei olnud statistiliselt oluliselt seotud ärevuse ja

depressioonisümptomitega. Õppimisega seotud digikeskkonna puhul esines vastupidine efekt, kus oodatult madalamate depressiooni ja ärevuse sümptomite asemel esines nõrk, kuid positiivne seos kõrgemate ärevuse ja depressiooni sümptomite skooridega. See tähendab, et sotsiaalselt enam väärtustatud või õpilasele kasulikud digikeskkonnad, mis näiteks hõlbustavad haridusliku sisu edastamist, ei pruugi seostuda parema vaimse heaolu ja madalamate meeleoluprobleemidega. Digitaalsed õppeplatvormid võivad soodustada õpilaste kaasatust õppetöösse ja olla efektiivseks vahendiks akadeemiliste tulemuste saavutamisel (Brugliera, 2024). Samas tuleb ka antud juhul arvestada asjaolu, et sagedasem õppimisega seotud digikeskkondade kasutamine võib antud puhul kajastada suurenenud õppekoormust või akadeemilist survet ning stressi, mis võib suurendada ärevuse ja depressiooni sümptomite ilmnemist. Seda saab seostada ka varasema uuringu tulemusega, mille puhul leiti, et akadeemiline surve võib suurendada õpilaste depressioonisümptomite avaldumist ning depressioon võib omakorda olla vahendajaks õpilaste ja akadeemilise surve vahel. Samuti mängib rolli õpilaste kooliga ühtekuuluvuse tunne, mille puhul võib vähemal määral õppimiseks digikeskkondade kasutamine seostuda väiksem arvu depressioonisümptomitega (Li jt, 2025). Seetõttu võib õppimisega seotud digikeskkonna kasutus ja ärevuse ning depressiooni sümptomite esinemine antud uurimistöös erineda valimisse kaasatud koolide lõikes, sõltuvalt näiteks kooli digikeskkondade kasutamise reeglitest, õpilase kooliga ühtekuuluvuse tunde ja õpilaste poolt kogetud akadeemilisest survest. Lisaks tuleks tuleviku uuringutes arvestada kas sotsiaalselt enam väärtustatud digikeskkondade kasutus tuleneb õpilaste enda huvist ja soovist ennast arendada või tuleneb see kohustuslikust koolitööst, mille puhul võib esineda akadeemiline surve ja stress.

Neljas hüpotees eeldas, et aktiivne vanemlik vahendamine on seotud madalama ärevuse ja depressioonisümptomite skooridega sõltumata digikeskkonna tüüpide kasutusest. Hüpotees ei leidnud kinnitust, kuigi tugines varasemate uuringute tulemustele ning EU Kids online raportile (Kalmus jt, 2026), kus aktiivse vanemliku vahendamisega seostus kõrgem vaimne heaolu. Aktiivne vanemlik vahendamine ei olnud statistiliselt oluliselt seotud ärevuse ega depressiooni skooriga. Tehniliste piirangute seadmise puhul esines nõrk positiivne seos ainult depressiooni skooriga. Digikeskkonna kasutuse negatiivne seos noore vaimse heaoluga ei pruugi olla alati otsene, vaid võib tuleneda hoopis näiteks küberkiusamisest või uneprobleemidest (Viner jt, 2019). Varasema uuringu tulemused näitavad, et vanemate poolne sekkumine digikasutusse sageneb alles pärast probleemsete sotsiaalmeediakasutuse sümptomite ilmnemist. Lapsevanemad kalduvad sel juhul rohkem kasutama reaktiivseid meetodeid, näiteks digitegevuse ajalist piiramist, et omada kontrolli juba ilmnunud probleemi

üle (Geurts jt, 2024). Käesoleva töö tulemus võib viidata samuti vastupidisele põhjuslikkusele: tehniliste piirangute seadmine võib olla rakendatud juba õpilastele, kelle puhul vanemad on näinud vajadust nende digitegevust rohkem reguleerida ja piirata, näiteks vähenenud unetundide, meeleoluprobleemide esinemise või küberkiusamise ohu tõttu. Sel juhul võibki esineda tehniliste piirangute seadmisel positiivne seos depressiooni skooriga.

Viies hüpotees eeldas, et aktiivne vanemlik vahendamine vähendab sotsiaalmeedias suhtlemise digikeskkonna ja depressioonisümptomite esinemise vahelist seost. Hüpotees ei leidnud kinnitust. Sotsiaalmeedias suhtlemise digikeskkond ei olnud regressioonimudelid depressiooni skooriga statistiliselt oluliselt seotud ning aktiivse vanemliku vahendamise tunnuse lisamine jäi samuti depressiooni mudelis statistiliselt mitteoluliseks. Küll, aga uurimistöö üks olulisemaid tulemusi esines vanemaga rääkimise lihtsuse tunnusega. Vanemaga rääkimise lihtsus oli seotud nii madalama ärevuse kui ka depressiooni sümptomitega, mida peegeldas nii korrelatsioonianalüüs kui ka regressioonimudelid. Sarnane tulemus esines ka EU Kids Online'i Eesti 2025. aasta esialgsetes tulemuste vaimse heaolu peatükis (Tuvi, 2026), kus leiti, et vanemaga rääkimise lihtsuse tunnus seostus õpilaste parema vaimse heaolu tasemega. Lapsevanema ja lapse vaheline kommunikatsioon on oluliseks aluseks hästi toimivale vanemlikule vahendamisele. Kui laps puutub internetis kokku häiriva sisuga, siis omavaheline avatud suhtlus võimaldab lapsevanemal rakendada vajalikke meetmeid, näiteks aitab see paremini filtreerida lapse internetis kättesaadavat sisu või tõstatada arutelu turvalise internetikäitumise kohta (Kalmus jt, 2026). Seega saab käesolevas töös järeldada, et vanemliku vahendamise võimalik kaitsev roll ärevuse ja depressioonisümptomite vähendamisel saab alguse juba lapse ja lapsevanema usalduslikust suhtest, mitte ei ole ainuüksi tingitud vanemlike vahendamise stiilide rakendamisest.

Uurimistöös esines piiranguid, mida tuleb tulemuste tõlgendamisel arvestada. Esiteks rühmitati digikeskkonnaga seonduvad väited kategooriateks teooriapõhiselt ja sisulise loogika alusel, mistõttu ei saa kindlalt eeldada, et iga väide tõlgendab kindlalt just ühte spetsiifilist digikeskkonna kategooriat. Teiseks, nagu eelnevalt mainitud võib erinevatel digitegevustel, näiteks online-mängude mängimisel ja muusika kuulamisel, olla erinev mõju noore vaimsele tervisele, mistõttu digikeskkondade koondtunnuste loomine ei pruugi peegeldada täielikult seoste mõju. Kolmandaks ei olnud antud uurimistöö fookuses teised olulised noore vaimset tervist mõjutavad aspektid seoses digikeskkondade kasutamisega, nagu ekraaniaeg, küberkiusamise oht ja uni. Need võivad ühtlasi selgitada eri digikeskkondade kasutuse ja ärevuse ning depressioonisümptomite vahelisi seoseid.

Töö tugevustena on oluline märkida, et tegemist on üle-Eestilise representatiivse valimiga, mis võimaldab saada ülevaate Eesti kooliõpilaste digikeskkondade kasutusest ja ärevuse ning depressiooni sümptomitega seotud tunnustest. Samuti ei lähtunud töös pelgalt õpilaste üldisest digikasutusest, vaid eristati need erinevateks digikeskkonna kasutuse tüüpideks, mille puhul esineb noorte igapäevaelu kontekstis erinev kasutuse eesmärk ja tähendus.

Kokkuvõttes näitavad käesoleva uurimistöö tulemused, et eri digikeskkondade kasutuse ja õpilase ärevuse ning depressioonisümptomite vahel esinevad seosed on olemas ning sõltuvad digikeskkonna kasutuse tüübist. Vanemliku vahendamise stiilide puhul ei esinenud kaitsvat mõju ning olulisemaks osutus hoopis vanematega rääkimise lihtsuse tunnus. See näitab usaldusväärse ja toetava peresuhte tähtsust. Avatud ja lihtne suhtlus lapsevanemaga võib toetada lapse vaimset heaolu sõltumata sellest, millist digikeskkonda ta kasutab, sest see võimaldab noorel häirivatest kogemustest ja probleemidest avatumalt rääkida.

**Kasutatud kirjandus**

- Anthony, W. L., Zhu, Y., & Nower, L. (2021). The relationship of interactive technology use for entertainment and school performance and engagement: Evidence from a longitudinal study in a nationally representative sample of middle school students in China. *Computers in Human Behavior, 122*, 106846. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106846>
- Brugliera, P. (2024). The effectiveness of digital learning platforms in enhancing student engagement and academic performance. *Journal of Education Humanities and Social Research, 1*(1), 26–36. <https://doi.org/10.70088/xq3gy756>
- Carpentier, F. R. D., Brown, J. D., Bertocci, M., Silk, J. S., Forbes, E. E., & Dahl, R. E. (2008). Sad kids, sad media? Applying mood management theory to depressed Adolescents' use of media. *Media Psychology, 11*(1), 143–166. <https://doi.org/10.1080/15213260701834484>
- Choi, E. J., Christiaans, E., & Duerden, E. G. (2025). Screen time woes: social media posting, scrolling, externalizing behaviors, and anxiety in adolescents. *Computers in Human Behavior, 170*, 108688. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108688>
- Digipädevus. (2024). *Digikeskkond*. Digipädevuse sõnastik. <https://digipadevus.ee/sonastik/>
- Fabris, M., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors, 106*, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review, 34*(2), 153–171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>
- Geurts, S.M., Vossen, H.G.M., Van den Eijnden, R.J.J.M. *et al.* Bidirectional Within-Family Effects of Restrictive Mediation Practices and Adolescents' Problematic Social Media Use. *J. Youth Adolescence 53*, 1928–1938 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01990-z>
- Grover, S., Raju, V., Sharma, A., Shah, R., Tangella, R., Yumnam, S., Singh, J., & Yadav, J. (2023). Problematic screen media use in children and adolescents attending child and adolescent psychiatric services in a tertiary care center in North India. *Indian Journal of Psychiatry, 65*(1), 83 -89. [https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\\_182\\_22](https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_182_22)
- Kalmus, V., Opermann, S., & Kurvits, R. (2026). EU Kids Online'i Eesti 2025. aasta uuringu esialgsed tulemused. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18668024>

- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79 -93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Klineberg, E., Clark, C., Bhui, K. S., Haines, M. M., Viner, R. M., Head, J., Woodley-Jones, D., & Stansfeld, S. A. (2006). Social support, ethnicity and mental health in adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(9), 755–760. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0093-8>
- Li, Y., Wang, J., Luo, W., Zhou, H., Zhang, J., Xu, J., Cheng, D., Sun, M., Zhu, R., Zhong, S., & Zhou, L. (2025). Academic pressure and suicide risk among adolescents: a dual mediation model of depression and school cohesion. *BMC Public Health*, 26(1), 335. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25805-3>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2007). Gradations in digital inclusion: children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- Livingstone, S., & Sefton-Green, J. (2016). The class: Living and Learning in the Digital age. In *London School of Economics and Political Science Research Online (London School of Economics and Political Science)*. <https://doi.org/10.18574/nyu/9781479884575.001.0001>
- Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C. (2021). The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden. *Family Practice*, 38(6), 773–779. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>
- Nagata, J. M., Memon, Z., Talebloo, J., Li, M. P. H. K., Low, P., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., He, J., Brindis, C. D., & Baker, F. C. (2025). Prevalence and patterns of social media use in early adolescents. *Academic Pediatrics*, 102784. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2025.102784>
- OECD (2025), *How's Life for Children in the Digital Age?*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/0854b900-en>
- Radez, J., Waite, P., Chorpita, B., Creswell, C., Orchard, F., Percy, R., Spence, S. H., & Reardon, T. (2021). Using the 11-item version of the RCADS to identify anxiety and depressive disorders in adolescents. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(9), 1241–1257. <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00817-w>

- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors, 110*, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Sukk, M., Soo, K. (2018). *EU Kids Online'i Eesti 2018. aasta uuringu esialgsed tulemused*. Kalmus, V., Kurvits, R., Siibak, A. (toim). Tartu: Tartu Ülikool, ühiskonnateaduste instituut.
- Sweetser, P., Johnson, D., Ozdowska, A., & Wyeth, P. (2012). Active versus Passive Screen Time for Young Children. *Australasian Journal of Early Childhood, 37*(4), 94–98. <https://doi.org/10.1177/183693911203700413>
- Tan, C. Y., Pan, Q., Tao, S., Liang, Q., Lan, M., Feng, S., Cheung, H. S., & Liu, D. (2024). Conceptualization, measurement, predictors, outcomes, and interventions in digital parenting research: A comprehensive umbrella review. *Educational Research Review, 45*, 100647. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2024.100647>
- Tervise Arengu Instituut. (2025). *Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused. Tabelraamat*. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>
- Terviseinfo. (2025). *Ülevaade vaimse tervise probleemidest*. *Terviseinfo*. <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/ulevaade-vaimse-tervise-probleemidest>
- Tuvi, I. (2026). Vaimne heaolu ja selle seosed internetikäitumisega. In Kalmus, V., Opermann, S., Kurvits, R. (toim) (2026). *EU Kids Online'i Eesti 2025. Aasta uuringu esialgsed tulemused*. Tartu: Tartu Ülikool, ühiskonnateaduste instituut, doi:10.5281/zenodo.18668024 (pp. 52–63). Tartu Ülikool, ühiskonnateaduste instituut. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18668024>
- Tuvi, I., Tulviste, T., Ilves, K., Tamm, A., Urm, A., Bachmann, J., Timberg, M., Trankmann, S., Konstabel, K., Laidra, K., Sultson, H., Murd, C., Eensoo, D., Rahno, J., Siilbek, E., Havik, M., Stamberg, T., Södör, K., & Strapatšuk, I. (2025). Laste vaimse tervise uuring. In *DSpace Repository (University of Tartu)*. <https://doi.org/10.58009/aere-perennius0154>
- Valkenburg, P. M., Piotrowski, J. T., Hermanns, J., & De Leeuw, R. (2013). Developing and Validating the perceived parental media Mediation Scale: A Self-Determination Perspective. *Human Communication Research, 39*(4), 445–469. <https://doi.org/10.1111/hcre.12010>
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health, 3*(10), 685–696. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(19)30186-5)

## Lisad

### **Lisa 1. *The Revised Children's Anxiety and Depression Scale (RCADS-11)* eestikeelne küsimustik**

1. Ma ei taha hommikul kooli minna, sest olen närviline või kardan (18)
2. Mul ei jätku energiat asjade tegemiseks (19)
3. Ma muretsen õhtul magamamineku ajal (45)
4. Ma muretsen selle pärast, mis võib juhtuda (35)
5. Miski pole enam eriti lõbus (6)
6. Võin ootamatult tunda hirmu, kuigi tegelikult pole vaja midagi karta (34)
7. Ma tunnen end väärtusetuna (29)
8. Ma tunnen end kurva või tühjana (2)
9. Kui mul on probleem, hakkab mu süda kiiresti lööma (24)
10. Ma olen kogu aeg väsinud (21)
11. Ma kardan, et teen end teiste ees lolliks (20)

### **Lisa 2. Vanemate aktiivne vahendamine: „Kui tihti su vanem / hooldaja teeb järgmisi asju?“**

1. Julgustab mind iseseisvalt internetis avastama ja õppima
2. Soovitab kuidas internetti turvaliselt kasutada
3. Räägib minuga sellest, mida ma internetis teen
4. Näitab mulle huvitavat veebisisu või soovitab uusi äppe, platvorme või *online*-mänge
5. Teeb koos minuga internetis ühiseid tegevusi
6. Aitab mind, kui internetis on vaja midagi keerukat teha või sealt midagi leida
7. Selgitab, miks mõned veebilehed on head või halvad
8. Aitab mind, kui miski mind internetis häirib
9. Räägib mulle, milliseid uudiseid või infoallikaid võib usaldada
10. Näitab mulle, kuidas kasutada internetti teisiti
11. Räägib minuga vigadest, mida internetis teen

**Lisa 3. Vanemate poolt tehniliste piirangute seadmine: „Kas su vanem/hooldaja kasutab midagi järgmistest asjadest või tegevustest?”**

1. Blokeerib või filtreerib teatud tüüpi veebilehti
2. Jälgib veebilehti, mida külastan, või äppe, mida kasutan
3. Äpp või leping, mis piirab aega, mida ma internetis veedan
4. Seadistused, mis filtreerivad äppe, mida saan alla laadida
5. Saab hoiatusi, kui soovin osta äpi kaudu veebisisu
6. Tarkvara, mis piirab seda, kellega ma võin kõne või sõnumite kaudu ühendust võtta
7. Programmid, mis blokeerivad reklaami
8. Tehnoloogia minu asukoha jälgimiseks (nt GPS)

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Maria-Helena Noorlind