

# 4.4

## Vaimset heaolu vormiv digitehnoloogiate kasutus pere igapäevaelus

ANDRA SIIBAK, MARIT NAPP, ELYNA HEINMÄE, ANNIKA SILDE, INGRID SINDI JA MERIKE SISASK

### PÕHISÕNUM

Digitehnoloogiatel on Eesti perede igapäevaelus täita keskne roll. Digi-vahendeid peetakse lapsi arendavateks ning vanemale puhkepause võimaldavateks, kuid nii lapsed kui ka vanemad muretsevad nende potentsiaalse kahjuliku mõju pärast. Reaalajas geopositsioneerimist võimaldavad rakendused pakuvad turvatunnet ja meelerahu nii lastele kui ka vanematele, vähe mõeldakse seejuures privaatsuse küsimustele. Digivahendite kasutamise kokkulepetega kaasneb peresiseseid konflikte, kuid käskudest-keeldudest olulisem on lapse ja lapsevanema suhe ning digitehnoloogiate aktiivne vahendamine. Digitehnoloogiad mängisid olulist rolli pere- ja sõprussuhete hoidmisel ning vaimse heaolu tagamisel COVID-19 pandeemiast tingitud sotsiaalse isolatsiooni tingimustes.

### SISSEJUHATUS

Nüüdisaja inimeste elavikku<sup>1</sup> võib nimetada meedia kujundatud ehk mediatiseeritud elavikuks, sest nii digitehnoloogiad kui ka digimeedia mängivad perede igapäevaelus ja toimimises märkimisväärset rolli. Viimastel aastatel on Eestis läbi viidud mitmeid kvantitatiivseid ja kvalitatiivseid uuringuid, mis on vaatluse alla võtnud digitehnoloogiate rolli perede igapäevaelus. Käesolevas artiklis tutvustame lähemalt järgmiste uuringute leide.

Digitehnoloogiate kasutusest väikelaste ja eelkooliealiste lastega peredes ning lapsevanemate rollist väikelapse tehnoloogiakasutuse suunajatena annavad ülevaate Elyna Nevski (2019) doktoritöö raames läbi viidud 0–3-aastaste laste vanemate (N = 400) küsitlusuuringu ning ühe pere kuuekuulise etnograafilise uuringu tulemused. Laste digitehnoloogiate kasutust suunavaid vanemliku vahendamise strateegiaid ilmestavad EU Kids Online'i teadlasvõrgustiku poolt 2010. ja 2018. aastal Eesti

<sup>1</sup> Elavik on inimeste terviklik ja tähenduslik suhe ümbritseva tegelikkusega ehk see maailm, milles inimesed tunnevad end elavat (Vihalemm jt 2017).

9–17-aastaste laste (N = 1020) ja nende vanemate (N = 1011) hulgas läbi viidud küsitlusuuringu tulemused (Kalmus jt 2022). Marit Napi ja Andra Siibaku poolt 2021. aastal läbi viidud intervjuud 8–13-aastaste laste ning nende emadega (kokku N = 40), kes kasutavad lapse asukoha jälgimist võimaldavaid rakendusi, annavad täiendava sissevaate nn tehnilist vahendamist rakendavate perede praktikatesse. Koroonakriisist tingitud muutusi digimeedia tarbimispraktikates aitavad avada kahes kvalitatiivses uuringus osalenute kogemused. Aastatel 2020/2021 läbi viidud DigiGeni uuringus (tehnoloogiliste muutuste mõju digipõlvkonnale) osales 10 Eesti peret, kus viidi läbi individuaalintervjuud kümne 5–6- või 8–10-aastase lapse ning kahe muu pereliikmaga, neist üks lapsevanem (kokku N = 30) (Kapella ja Sisask 2021). Uurimaks koroonapandeemiast tingitud muutusi väikelaste ekraanimeedia kasutuses, intervjuueeriti Pihel Sahki magistratöö (2020) raames 2–4-aastaste laste emasid (N = 15).

Empiiriliste uuringute tulemustele toetuvalt annamegi käesolevas artiklis ülevaate Eesti peredes kehtivatest digitehnoloogiate kasutamise praktikatest, arusaamadest ja kokkulepetest ning muutustest, mille tõi kaasa COVID-19 pandeemia. Samuti käsitleme digitehnoloogiate kasutamise tajutud seoseid laste, vanemate ja perede vaimse heaoluga.

### Digitehnoloogiate kasutus pere igapäevaelus

Uuringuteüleselt selgus, et pereliikmed seostavad digitehnoloogiate kasutamist pere iga-

### Digitehnoloogiate olulisust tunnetati eriti selgelt pere- ja sõprussuhete hoidmisel COVID-19 pandeemiast tingitud sotsiaalse isolatsiooni tingimustes.

päevaelus ja lähedastega suhtluses nii kasulikke kui ka kahjulikke mõjusid. Vaimse tervise seisukohalt tunnetati digitehnoloogiate olulisust eriti selgelt pere- ja sõprussuhete hoidmisel COVID-19 pandeemiast tingitud sotsiaalse isolatsiooni tingimustes. Näiteks intervjuudest 2–4-aastaste laste emadega ilmnis, et videokõned pakkusid väikelaste jaoks pea ainsat võimalust, mil 2020. aasta eriolukorrad avaldasid oma vanaemade-vanaisade või ka välismaal töötava isaga ühenduses olla.

Erinevad kaasaskantavad tehnoloogiad (nt nutikellad) või telefonirakendused (*Find My Kids*, *Google Family Link*, *Family Tracker*) võimaldavad tänapäeval vanematel oma laste käikude ja liikumistega kursis olla ka siis, kui vanemal endal pole võimalik lapsega füüsiliselt koos olla. Aastal 2021 Q-metodoloogiale<sup>2</sup> ja intervjuudele üles ehitatud uuringust jälgimist võimaldavaid rakendusi kasutavate peredega selgus, et taolised tehnoloogilised abivahendid on vanemad kasutusele võtnud peamiselt laste turvalisuse kaalutlustel. Vanemate arvates pakuvad sellised rakendused ühest küljest kiiret ja mugavat vanemliku kontrolli rakendamise võimalust (nt andes kiire ülevaate sellest, millega lapsed tegelevad ja kus nad liiguvad), kuid teisest küljest

<sup>2</sup> Q-metodoloogia (ka Q-sorteerimine) võimaldab süstemaatiliselt mõtestada uuringus osaleja positsioone avalike arusaamade kontekstis. Osalejatel palutakse sorteerida konkreetse teemaga seotud väidete seeriat, mis peegeldab avalikus diskursuses (nt meedias, teaduskirjanduses) esitatud arusaamu, ning reastada väidete vastavalt sellele, kui võrd nad on esitatud väidetega nõus.

### MIKS PEREDES GEOPOSITSIONEERIMIST VÕIMALDAVAID RAKENDUSI KASUTATAKSE?

**EMA:** Kindlasti [on üks põhjus] südamerahu ja see, et ma ei pea seda last ka kogu aeg tüütama, et „kuule, kas sa juba tuled, kus sa juba oled“, on ju, et „kas sa juba said bussi peale“, või no mis iganes. [---] Pigem kõige rohkem jah, nagu enda jaoks turvatunnet ja laste jaoks võib-olla ka turvatunnet.

**POEG** (10-aastane): No kindlasti [on üks põhjus] minu turvalisus, et kui midagi peaks juhtuma, kui ma ei vasta kõnedele, ma ei tea, pikka aega, siis oleks hea vaadata, kus ma olen, ja teada, et ma olen turvalises kohas. Seega see on eelkõige minu turvalisuse jaoks. [---] Ja see ise paneb mind tundma end turvalisemalt, kui mu ema saab võimaluse teada, kus ma olen. Või kui juhuslikult juhtub – ptüi, ptüi, ptüi – keegi röövib mind ära, mind ei saa kätte, siis ta teab, kus ma olen. Ma arvan, et siis on lihtsam mind üles leida või midagi sellist ka.

### Vaimse tervise perspektiivist on oluline rõhutada jälgimist võimaldavate rakenduste tajutud rolli meelerahu ja kindlustunde allikana.

mõjuvad ka lapsele distsiplineerivalt, kuna laps teab, et tema asukohta on võimalik tuvastada. Vaimse tervise perspektiivist on aga oluline rõhutada jälgimist võimaldavate rakenduste tajutud rolli meelerahu ja kindlustunde allikana. Nii tunnetasid paljud uuringus osalenud vanemad, et reaalselt geopositsioneerimist võimaldavate digivahendite kasutamine võimaldab veenduda, et lapsel on kõik hästi. Samas leiti, et digivahendite toel saavad vanemad tõhusamalt täita oma vanemlikku kohust ning olla samas justkui veelgi hoolivamad ja hoolitsevamad lapsevanemad.

Intervjuudest ja Q-kaartide sorteerimisest eelteismelistega ilmnes, et jälgimist võimaldavate rakenduste kasutamine annab kindlustunnet ja meelerahu nendelegi. Mitmed uuringus osalenud lapsed leidsid, et võimalike murede või ootamatuste korral (nt laps eksib ära) on tänu positsioneerimise-rakendustele vanematel ikka võimalik oma last aidata. Paljud vanemad ja lapsed usaldasid taolisi tehnoloogilisi rakendusi seega üsna kriitikavabalt, kuna need aitasid tekitada kontrolli- ja turvatunde.

Olgugi et reeglina suhtusid uuringus osalenud 8–13-aastased jälgimist võimaldavate rakenduste kasutamisesse pigem soosivalt ja leplikult, nähtus analüüsist siiski, et taoliste digitehnoloogiliste abivahendite kasutamine võib tekitada laste ja vanemate vahel ka omajagu konflikte ja arusaamatusi ning õõnestada omavahelist usaldussuhet. Samuti võib jälgimisrakenduste kasutus kaasa tuua erinevaid privaatsusriiveid nii interpersonaalse

privaatsuse, st laste ja vanemate omavahelisest suhtlusest ja jagatavast informatsioonist tõukuvat, kui ka kommertsiaalse privaatsuse ehk teenust pakkuva tehnoloogiafirma ärihuvidest tingitult (Stoilova jt 2019). Seega on oluline jälgimist võimaldavate rakenduste, aga ka paljude teiste vanemlikku jälgimist võimaldavate digirakenduste ja -platvormide (nt e-kooli keskkonnad, vanemliku kontrolli rakendused) kasutamist mõtestada laste õiguste kaudu, sealhulgas läbi privaatsus- ja autonoomiaõiguse prisma (Conventions on the Rights of the Child, General Comment No. 25, 2021).

Uuringutest nähtub selgelt, et digitehnoloogiate kasutamisega kaasnevad võimalikud mõjud sõltuvad konkreetsest kontekstist, olles samadele eluvaldkondadele kord positiivsed või neutraalsed, vahel aga sootuks negatiivsed. Näiteks 0–3-aastaste laste vanematega läbi viidud ankeetküsitluse tulemustest ilmneb, et täiskasvanutel on digitehnoloogiatele mitmeid positiivseid ootusi. Nimelt lubasid pea pooled uuringus osalenud vanematest oma 0–3-aastastel lastel digivahendeid kasutada, kuna arvasid, et nutiseadme toel õpivad lapsed uusi oskusi (68%) ja omandavad uusi teadmisi (54%) (nt õpivad uusi sõnu ja numbreid nii emakui ka võõrkeeles) ning pakuvad lapsele meelelahutust (55%). Seejuures on oluline märkida, et 67% ankeetküsitluses osalenud vanematest tunnistas, et jätavad väikelapse üksinda digitehnoloogiaga tegutsema ajal, mil vanemal endal on vaja teha koduseid toimetusi (teha süüa, koristada, tegeleda teise lapsega, jne) või – vaimse tervise diskussiooni kontekstis – võtta iseenda jaoks aega, et veidi puhata või kasutada ise samal ajal digivahendeid muuks otstarbeks. Eeltoodu illustreerib hästi tööika, et digitehnoloogiast on perede jaoks saanud omamoodi „lapsehoidjad“.

### Digitehnoloogiast on perede jaoks saanud omamoodi „lapsehoidjad“.

### Digitehnoloogiate kasu- tuse eripärad COVID-19 eriolukorra ajal

Vajadus digitehnoloogilise „lapsehoidja“ järele kasvas eriti COVID-19 pandeemia ja sotsiaalse isolatsiooni tingimustes, mil perede tavapärase elukorraldus pea peale pöörati. Intervjuudest 2–4-aastaste laste emadega nähtus, et eriti just väikelaste ekraanimeedia kasutamise harjumused muutusid sel perioodil olulisel määral. Samas on oluline märkida, et väikelaste ekraanimeedia kasutus oli pandeemia ajal otseselt mõjutatud nii lapse perekondlikust taustast – sealhulgas lapsevanemate tööstatuses ja iseloomust (nt kodukontori ja tööülesannete hajutamise võimalus; lapsehoolduspuhkusel olek), õdede-vendade olemasolust (vanemate õdede-vendade distantsõppele jäämine, nende ekraanimeedia kasutusharjumused, väiksemate õdede-vendade uneaeg) kui ka pere majanduslikest võimalusest, sealhulgas eluasemest (oma maja, maja osa, korter) ja erinevate digitehnoloogiliste seadmete olemasolust, samuti üldistest ühiskonnas kehtivatest piirangutest (nt lasteaedade osaline sulgemine, mänguväljakute ja mängutubade kinnipanek).

Emadega tehtud intervjuud andsid tunnistust sellest, et paljude väikelaste ekraaniaeg pandeemia ajal kasvas, kuna vanemad võimaldasid neil kasutada varem keelatud seadmeid (nt nutitelefonid, tahvelarvutid) ning uusi digioskusi omandades laienes laste

tavapäraste digitegevuste repertuaar (nt hakati tegema videokõnesid, vaadati lasteaiaõpetajate tehtud võimlemistunni videoid või kuulati Zoomi sisse loetud unejutte). Lisaks leidsid digitehnoloogiad eriolukorra ajal peredes tänuväärse koha ühiste meelelahutuskogemuste pakkujatena. Nii näiteks hakati korraldama perekeskseid filmiõhtuid, vaatama *live*-kontsertide ülekandeid ja mängima üheskoos video- või arvutimänge. Seega said digitehnoloogiad suurte ja väikeste pereliikmete vaimse heaolu tagamisel eriolukorra ajal keskse rolli.

Kuna lastele võimaldati ekraaniga aega siiski peamiselt argipäeviti, ajal, mil lapsevanemad olid enda tööga kodukontoris hõivatud, abistasid suuremaid õdesid-vendi distantsõppel või panid nooremaid õdesid-vendi mängima, muutusid digitehnoloogiad vanemate jaoks ka peamiseks lapse distsipliini hoidmise vahendeiks. Seejuures on oluline märkida, et kõige enam kasvas ekraanide ees veedetav aeg neil 2–4-aastastel, kes elasid kortermajades. Kuna ka üldkasutatavad mänguväljakud olid 2020. aasta kevadise eriolukorra ajal suletud, ei olnud nende vanematel nii lihtne lapsi hoovi mängima saata.

## Digitehnoloogiate potentsiaalsed kahjulikud mõjud vaimsele ja füüsilisele tervisele

Intervjuudest DigiGeni uuringus osalenud Eesti peredega ilmnes, et nii täiskasvanud kui ka lapsed tunnevad muret digitehnoloogiate kahjuliku mõju üle vaimsele ja füüsilisele tervisele. Vaimse tervise seisukohast kerkis kõige selgemalt esile näiteks sõltuvuse narratiiv. Arvati, et nii lastel kui ka täiskasvanutel on oht väga kiiresti digitehnoloogiatest sõltuvusse jääda, kuid samas leiti, et sellisest sõltuvusest

vabanemine võib olla samuti kiire, juhul kui rakendatakse ajapiirangu reeglit või kui digiseadmete kasutamine sootuks lõpetatakse. Siinkohal on oluline meenutada, et meie ühiskondlikus diskursuses levinud sõltuvuse narratiivi tuleks siiski suhtuda kriitiliselt, kuna see kannab selgeid moraalipaanika jooni (Rozgonjuk jt käesolevas peatükis). Olgugi et DigiGeni uuringus osalejad mainisid ka digitehnoloogiate positiivset potentsiaali stressi vähendamisel ja heaolu edendamisel, olid need võimalused uuritavate peredes selgelt alakasutatud.

Liigset digivahendite kasutamist seostavad uuringutes osalejad reeglina ärevuse ja närvilisustunde võimendumisega. Näiteks märkasid mitmed 2–4-aastaste väikelaste emad, et COVID-19 pandeemiast tingitud eriolukorra ajal olid lapsed sageli närvilisemad, agressiivsemad, uimasemad, loiid, karjusid rohkem või ärritusid kergemini kui varem. Samuti tunnetati, et laste sõnakuulmatus süvenes, samas kui laste oskus üksinda mängida ning kujutlusvõimet rakendada vähenes. Kõiki neid ilminguid seostasid vanemad otseselt liigse digivahendite kasutamisega.

Kui DigiGeni uuringus osalenud pereliikmed rääkisid digivahenditest sageli kui unesegajatest ja väsimuse tekitajatest, siis küsitlus- ja etnograafilistest uuringutest väikelaste vanematega ilmneb, et digitehnoloogiaid ja ekraanimeediat rakendatakse sageli just lapse une- ja söögirutiinide toetajana. Digitehnoloogiast tuleneva ohuna

### Liigset digivahendite kasutamist seostavad uuringutes osalejad reeglina ärevuse ja närvilisustunde võimendumisega.

#### EMADE KIRJELDUSED DIGITEHNOLOOGIATE MÕJUST VÄIKELAPSE KÄITUMISELE PANDEEMIAST TINGITUD ERIOLUKORRA TINGIMUSTES

**EMA1:** [---] et tegelikult seda oli näha, et kui ta [laps] oli kaua aega telefonis, siis ta muutus nagu närvilisemaks sihukeseks, et see muutis teda. Nagu tema emotsioone ja nagu agressiivsemaks võib-olla. Et siis ma sain aru, et okei, nüüd on nagu liiga palju.

**EMA2:** Väiksemal nüüd viimasel ajal on millegipärast peal lause, et tal on igav. [---] Ma kujutan juba ette, kuidas see nutimaailm ja need multikad siis ju seda aju seal nii-öelda stimuleerivad, et siis tundubki see tavamaailm igav ja aeglane ja üksluine.

tajuvad lapsevanemad eelkõige füüsilise tervise seotud riske, peamiselt laste üldise füüsilise võimekuse vähenemist või silmade tervise halvenemist, seevastu ohtu lapse kognitiivsetele, sotsiaalsetele ja emotsionaalsetele oskustele tunnetatakse vähem. Seejuures on oluline täheldada, et potentsiaalsetest terviseriskidest enam muretsevad väikelaste vanemad lapse akadeemilise võimekuse ja nutiseadme lubamise või mittelubamise seoste üle. Ehk vanemad väljendavad tihti oma teadmatus ja muret selle üle, kas liiga varane nutiseadme lubamine võib ehk lapse võimetele negatiivselt mõjuda või vastupidi, kas see, kui lubada lastel digitehnoloogiaid kasutama asuda eakaaslastest hiljem (nt alates 7. eluaastast, siis kui laps kooli läheb), võib lapse arengus teistest eakaaslastest millegi poolest maha jätta.

## Vanemliku vahendamise strateegiad digitehnoloogiate kasutamisel

Selleks et maandada digitehnoloogiate kasutamisega seonduvaid vaimse ja füüsilise tervise riske ja suurendada saadavat kasu, kasutavad paljud lapsevanemad erinevaid vanemliku vahendamise strateegiaid.

Üldistades võib vanemliku vahendamise strateegiaid jagada aktiivseteks ja piiravateks (Livingstone jt 2017). Aktiivne vahendamine tähendab vanemate (või teiste ümbritsevate inimeste, näiteks õpetajate) sotsiaalset tuge, aitamaks lastel veebimaailmas orienteeruda. Piirav vahendamine seostub seevastu mitmesuguste sotsiaalsete ja tehniliste reeglite ja piirangutega, mida vanemad, õpetajad või olulised teised laste tehnoloogiakasutusele seavad.

See, millist vahendamisstrateegiat ühes või teises peres rakendada hakatakse, sõltub suuresti perekondlikest väärtustest, vanemate endi hoiakutest internetikasutuse suhtes ning sellest,



Uuringutest nähtuvalt eristatakse peamiselt viit vanemliku vahendamise strateegiat:

**internetikasutuse aktiivne vahendamine** (nt sisu üle arutlemine, veebikogemuste aktiivne jagamine)

**internetiturvalisuse aktiivne vahendamine** (tegevused ja soovitusel, mis on seotud turvalisema ja vastutustundlikuma internetikasutusega)

**piirav vahendamine** (reeglite kehtestamine, mis piiravad veebis veedetud aega, kasutuse asukohta, aga ka sisu ja tegevusi)

**tehnilised piirangud** (teatud tarkvara või tehniliste rakenduste kasutamine, et filtreerida, piirata ja monitoorida laste veebitegevusi)

**monitoorimine** (laste veebitegevuste tagantjärele kontrollimine)

**Tabel 4.4.1.** Riikide jaotus vanemliku vahendamise alusel

2010	2018
<p><b>PASSIIVSE VAHENDAMISE KLASTER</b></p> <p>Keskmisest madalam aktiivse ja piirava vahendamise tase: <b>EESTI</b> ja Leedu</p>	<p><b>AKTIIVSE VAHENDAMISE KLASTER</b></p> <p>Ligikaudu keskmine aktiivse vahendamise tase ja alla keskmise piirava vahendamise tase: <b>EESTI</b>, Soome, Poola, Tšehhi, Leedu, Norra</p>
<p><b>MÕÕDUKA MITMEKÜLGSE VAHENDAMISE KLASTER</b></p> <p>Keskmine aktiivse ja piirava vahendamise tase: Rumeenia, Poola, Tšehhi, Norra, Soome, Hispaania, Portugal, Itaalia</p>	<p><b>MÕÕDUKA MITMEKÜLGSE VAHENDAMISE KLASTER</b></p> <p>Keskmine aktiivse ja piirava vahendamise tase: Portugal, Hispaania, Rumeenia, Itaalia ja Saksamaa</p>
<p><b>PIIRAVA VAHENDAMISE KLASTER</b></p> <p>Keskmisest märgatavalt kõrgem piirava vahendamise tase ja ligikaudu keskmine aktiivse vahendamise tase: Prantsusmaa ja Saksamaa</p>	<p><b>INTENSIIVSE MITMEKÜLGSE VAHENDAMISE KLASTER</b></p> <p>Keskmisest märgatavalt kõrgem aktiivse ja piirava vahendamise tase: Prantsusmaa</p>

ALLIKAS: autorite tabel, EU Kids Online 2010 ja 2018 andmete põhjal

milliseks hindavad vanemad digitehnoloogiate rolli oma laste väärtushinnangute kujunemisel (Kirwil jt 2009). Eestiski läbi viidud uuringutest saab näiteks kinnitust tõik, et mida aktiivsem on vanemate endi digitehnoloogiate kasutus, seda enam soovivad ka nende lapsed digimaailmas aega veeta. Teisalt vanemad, kes ei saanud lapsepõlves kaasaegse maailma hüvesid nautida, on eriti varmad oma lastele uusi tehnoloogilisi võimalusi looma. Laste internetikasutuse vahendamise strateegiate valikul mängib olulist rolli lapsevanema vanus, sugu, sotsiaalmajanduslik staatus, lapsepõlvkogemused, haridus, meediakirjaoskus, teadlikkus veebiriskidest, aga ka vanema enda digitehnoloogiate kasutamise sagedus ja eesmärk ning tema uskumused ja veendumused tehnoloogia kasulikkuse/kahjulikkuse kohta (Kirwil jt 2009). Vanemlikku vahendamist tuleks seega vaadelda kui üksteisega läbi põimunud praktikate kogumit, mida lisaks muu-

### Mida aktiivsem on vanemate endi digitehnoloogiate kasutus, seda enam soovivad ka nende lapsed digimaailmas aega veeta.

dele teguritele mõjutavad ka vanema kognitiivne võimekus, suhtlemisoskused, sotsiodemograafilised näitajad ning üldised laste kasvatamise viisid (Kalmus 2013).

EU Kids Online'i uuringu analüüsi tulemusel jaotati riigid lapsevanemate vahendamise strateegiate ja aastate lõikes järgmistesse kategooriatesse (tabel 4.4.1).

Analüüs näitas, et nii laste internetikasutuse kui ka -turvalisuse aktiivne vahendamine on mitmes Euroopa riigis viimastel aastatel märgatavalt kasvanud. Näiteks nähtub 2018. aasta uuringu tulemustest, et Eesti lapsevanemad

### PERELIIKMETE ÜTLUSED DIGIVAHENDITE KASUTAMISE PIIRANGUTE KOHTA

Enam pole võimalik teda sellest telefonist eemale saada, et ainult aja-piirangu reeglina. (ET\_F1\_ema)

Jaa, meil on selline reegel, et emme pani mu telefonisse aja, et ma ei saaks palju mängida, kuskil 5 minutit on, no kuskil 10 minutit või kuskil üks tund. (ET\_F1\_laps)

Sellist nagu tund aega järjest istumist ei olegi. Pigem mingi 15–30 minutit ja siis lähme mingi järgmise ettevõtmise juurde. (ET\_F2\_isa)

Mul on igal ajal piirang peal, isegi sellel, mida ma ei kasuta ... (ET\_F10\_laps)

On öeldud, et pärast kella 20 ei tohi kasutada, sest siis on õhtune aeg ning pea ja silmad väsinud, nii et pärast kella 20 me ei kasuta arvuteid ega muud taolist. Kui on vaja, siis multifilmid, televiisor suurel ekraanil, aga muidu ei mingeid telefone-tahvleid, ei midagi. (ET\_F9\_vanaema)

ALLIKAS: DigiGen

Kui 2010. aastal rakendas aktiivset vahendamisstrateegiat 71% EU Kids Online'i uuringus osalenud Eesti lapsevanematest, siis 2018. aastal juba 87% uuringus osalenud vanematest. Mõlema näidu poolest jäid Eesti lapsevanemad siiski Euroopa keskmisele alla: vastavalt 78% (2010) ja 89% (2018).

peavad end aktiivseteks laste internetikasutuse ja -turvalisuse vahendajateks. Enamik küsitluses osalenud Eesti lapsevanematest tõdes, et vestlevad lapsega sellest, mida too internetis teeb (92%), või annavad lapsele turvalise internetikasutuse alast nõu (59%) (Sukk ja Soo 2018). Siiski tuleb nentida, et lapsed ise tunnetavad vanemate aktiivsust nende internetikasutuse vahendamisel märksa tagasihoidlikumalt: näiteks ainult 54% uuringus osalenud Eesti lastest leidis, et vanem räägib temaga „mõnikord“ või „sageli“ sellest, mida ta internetis teeb (Sukk ja Soo 2018). See-ega ilmneb tulemustest, et laste ja vanemate tunnetatud kogemused vanemliku vahendamise sagedusest ja selle aktiivsusest ei kattu ning laste arusaamade kohaselt oleks vanematel ruumi vanemlike oskuste arendamiseks.

Vanemate endi hinnangul jäi aktiivse vahendamisstrateegia kasutamine tagaplaanile COVID-19 eriolukorra ajal, mil paljud vanemad olid hõivatud nii tööülesannetega kodukontorites kui ka distantsõppe toetamisega ega saanud seetõttu aktiivselt jälgida, mida väiksemad lapsed digivahendites teevad, või arutleda nendega nähtu üle. Intervjuudest 2–4-aastaste laste emadega ilmneb näiteks, et nii mõnedki vanemad hakkasid seetõttu esmakordselt rakendada tehnilist vahendamist, võttes kasutusele erinevaid tehnilisi abivahendeid (nt erinevaid rakendusi), et aidata laste ekraaniaega ja -sisu reguleerida.

Ka intervjuudest DigiGeni uuringus osalenud vanematega ilmnes, et vanemad rakendavad piiravat vahendamist

eelkõige selleks, et reguleerida, kui palju aega laps digivahenditel kulutab. Samuti aitavad tehniliste abivahendite kaudu sätestatud automaatselt rakenduvad piirangud ära hoida laste ja vanemate vahelisi konflikte. Samas nähtus intervjuudest, et sageli kipuvad piiravat ja tehnilist vahendamist rakendavad vanemad laste digivahendite kasutust üle reguleerima ning seadma piire seal, kus see polnud tingimata vajalik. Piirangute vajalikkust põhjendati lootusega ära hoida potentsiaalseid negatiivseid terviseriske, näiteks ohtu kahjustada silmi või aju.

EU Kids Online'i uuringuandmete analüüsist nähtub siiski, et nii Eesti kui ka teiste uuringus osalenud ELi riikide lapsevanemate hulgas on piiravate vahendamisstrateegiate kasutamine selgelt vähenenud. Ühest küljest võib eeldada, et toimunud muutus on seotud vanemate teadlikkuse paranemisega: piiravat vahendamist kasutavad sageli vanemad, kelle digipädevused on väiksemad (Paus-Hasebrink jt 2013). Teisest küljest võib piirava vahendamise vähenemist seostada erinevate üle-

**Vanemad on kaugenemas reeglite- ja piirangutekesksest vahendamisest ja liikumas üha enam laste internetikasutamise aktiivse juhendamise ja toetamise poole.**

euroopaliste sekkumiste (nt teadlikkuse suurendamise programmid, sh „Targalt internetis“) mõjuga, mis toonitavad sageli aktiivse vahendamise olulisust ning on välja töötanud koolitusi ja juhendmaterjale, millele põhjal lapsevanemad saaksid oma oskusi täiendada. Kuigi kultuuridevahelised erinevused riikide vahel on endiselt suured, nähtub analüüsist, et vanemad on kaugenemas reeglite- ja piirangutekesksest vahendamisest ja liikumas üha enam laste internetikasutamise aktiivse juhendamise ja toetamise poole.

### Peamised digitehnoloogiad puudutavad kokkulepped Eesti peredes

Mitme meie artikli jaoks analüüsitud uuringust nähtub, et kui digitehnoloogiatega seotud reeglid peres üldse eksisteerivad, siis on need kehtestatud pigem vanemate poolt, seevastu laste arvamusi ning ettepanekuid ei kiputa küsima ega arvesse võtma. Samas oleksid lapsed väga huvitatud enda ideede ja arvamuste lisamisest perekondlikesse kokkulepetesse ning soovivad olla sellesse protsessi kaasatud võrdsete partneritena. Sageli on just lapsed need, kes oma vanemaid õpetavad ja korrale kutsuvad, kui need digitehnoloogiad väärkasutavad või varasemate kokkulepete vastu eksivad.

„Emme, telefoni ei käpi autos“ või mis iganes, onju. See distsiplineerib väga. (ET\_F7\_ema)

Lapsed leidsid, et isegi kui peresisesed reeglid ülemäära ei meeldi, on need siiski head ja vajalikud.

Mitme uuringu andmetest nähtub, et vanemad kombineerivad erinevaid vahendamisstrateegiaid ning võtavad

**Lapsed vajavad nii reaalses kui digimaailmas toimetades vanemate ja teiste pereliikmete toetust ja abi. Selline tugi on ühtmoodi oluline nii laste kui ka vanemate vaimse heaolu jaoks.**

omaks erinevaid vanemlike rolle konkreetsest kontekstist sõltuvalt. Kui DigiGeni uuringus osalenud peredes tekivad reeglid pigem jooksvalt, konkreetsest olukorrast ajendatult ja töötatakse vanemate poolt välja katseeksitusmeetodil, siis etnograafilises uuringus osalenud peres oli vanematel kokkulepe, et laste digitehnoloogiate kasutust juhendab peamiselt isa, samal ajal kui ema tegeleb majapidamistöödega (koristab, teeb süüa). Isa valitud vahendamisstrateegiad olid aga nagu DigiGeni uuringus osalejatelgi konkreetsest olukorrast sõltuvad. Näiteks kui isal oli konkreetset hetket jaksu ja huvi laste digivahendite kasutamist aktiivselt toetada, siis ta kas jagas lastele selgitusi ning mõtestas nendega ühiselt meediasisu või tutvustas lastele uusi keskkondi ja tegevusi ekraanil, püüdes nii laste meediakogemusi avardada. Aktiivse vahendajana võis isa küll endale meelsasti võtta nn teejuhi- või aknarolli, kui ta aga soovis ise mõnda telesaadet vaadata või nutitelefonis surfata, siis täitsid digivahendid laste jaoks pigem lapsehoidja rolli.

Lisaks peresiseste kokkulepete olemasolule on äärmiselt oluline, et mõlemad vanemad nendest kokkulepetest ka kinni peaksid. Probleemid võivad tekkida siis, kui üks vanem on kehtestanud reeglid (nt kui kaua võib laps digivahendeid kasutada või millist sisu sealt vaadata), milles teine vanem

kinni ei pea. Väikelaste emadega tehtud intervjuudest ilmnes, et vanemate põhimõtted ja arusaamad neis küsimustes on eriti kerged lahkneva siis, kui vanemad elavad lahus. Erinevused sellistes kokkulepetes võivad tekitada (väike)lastes aga parasjagu segadust, eriti kui näiteks ühe vanema juures võivad nad piiramatult digitehnoloogiaid kasutada ja teise juures mitte.

Uuringutes osalenud vanemad mõnavad siiski üpris üksmeelselt, et lapsed vajavad nii realses kui digimaailmas toimetades vanemate ja teiste pereliikmete toetust ja abi. Seejuures tajutakse, et selline tugi on ühtmoodi oluline nii laste kui ka vanemate vaimse heaolu jaoks. Samas süüdistavad lapsevanemad digitehnoloogiaid teataval määral lapsevanema rolli täitmisega

kaasnevate uute väljakutsete tekitamises. Kui n-ö realses maailmas last juhendades saavad lapsevanemad toetuda põlvkondadevahelisele kogemusele, siis digimaailma kontekstis selline kollektiivne põlvkondadeüleline kogemus veel puudub. Nii tunnevadki vanemad sageli abitust ja vajaksid enam nõuandeid, kuidas lapse digitehnoloogiaid kasutamist paremini toetada ning kasutusega potentsiaalselt kaasnevaid riske vähendada. Selline ebakindlus on osaliselt tingitud sellestki, et paljud vanemad tunnetavad endiselt, et jäävad digioskustelt lastele alla, mistõttu usaldatakse lapsed sageli iseseisvalt digivahendeid kasutama või pannakse väiksemate laste digitehnoloogiaid kasutuse vahendamise ülesanne vanema õe-venna õlule.

#### 10 SOOVITUST LAPSEVANEMALE OMA LAPSE INTERNETI JA NUTIVAHENDITE HEAKS KASUTAMISEKS

1. Pidage meeles, et see, mida olete õpetanud lapsele heaks inimeseks olemise kohta, kehtib ka digimaailmas.
2. Eeskuju kasvatab rohkem kui õpetussõnad.
3. Oskus ise digimaailmas hakkama saada on hädavajalik ja eeldab õppimist.
4. Tuvastage veebilehed, mida soovite, et teie laps külastaks.
5. Leppige lapsega kokku interneti ja nutiseadmete kasutamise reeglid ning jälgige ka nende mõlemapoolset täitmist.
6. Tegutsege lapsega koos ka digitaalmaailmas.
7. Olge ka ise sotsiaalmeedias pädev.
8. Olge oma lapsega seotud sotsiaalmeedias, kuid austage tema privaatsust ka seal.
9. Alati proovige enne mõista, kui hakkate hukka mõistma.
10. Pidage alati meeles, et arvuti ega nutivahend ei asenda lapsevanemat!

ALLIKAS: „Targalt internetis“ ([www.targaltinternetis.ee/lapsevanematele/](http://www.targaltinternetis.ee/lapsevanematele/))

## KOKKUVÕTE

Digitehnoloogiatel on Eesti perede igapäevaelus täita keskne roll ning nende kasutust nähakse vaimset tervist ja heaolu vormivana. Täiesti asendamatuks muutusid digitehnoloogiad COVID-19 pandeemiast tingitud sotsiaalse isolatsiooni tingimustes, mil nii töö-, haridus- kui ka sotsiaalne elu – ja seeläbi perede üldine heaolu – sõltus otseselt nii digivahendite olemasolust kui ka pereliikmete oskustest erinevaid tehnoloogilisi võimalusi rakendada. Koroonapandeemia ajal kasvas paljudes peredes märgatavalt ekraanide ees veedetav aeg – kui kodukontorites töötavad vanemad ja distantsõppel olevad lapsed pidid veetma hulgaliselt tunde arvuti ees töö- ja koolikohustuste tõttu, siis paljude väikelaste jaoks said digitehnoloogiad hädavajalikuks lapsehoidjaks. Olgugi et Eesti lapsevanemad peavad end reeglina üsna headeks lapse internetikasutuse ja -turvalisuse vahendajateks, pani pandeemiast tingitud eriolukord tõsiselt proovile vanemate suutlikkuse pingelistes oludes laste digitehnoloogiaid kasutust aktiivselt vahendada ja õonestas varasemaid peresiseseid digitehnoloogiaid kasutamist puudutavad kokkulepped (nt digitehnoloogiaid kasutusele kuluva aja piiramine). Sellised ideaalis vanemate ja laste ühise kokkuleppena sõlmitavad reeglid on aga justkui ühiste pereväärtuste ja arusaamade verstapostiks ning nende puudumine

võib pereliikmete vahel tekitada ebavajalikke pingeid ja konflikte.

Läbiviidud uuringud kinnitavad, et Eesti peredes sõlmitakse peresiseseid kokkuleppeid ning rakendatakse erinevaid vanemliku vahendamise strateegiaid eesmärgiga minimeerida digitehnoloogiaid kasutusega seotud riske näiteks selleks, et hoida ära digivahendite liigkasutust. Uuringutest nähtub, et vanemad teadvustavad peamiselt riske lapse füüsilisele tervisele, kuid nende teadlikkus digitehnoloogiaid kasutusega seonduvatest emotsionaalsetest, sotsiaalsetest ja kognitiivsetest riskidest on endiselt pigem tagasihoidlik. Seega võiksid teadlikkuse suurendamisega tegelevad programmid (nt „Targalt internetis“), mis on aastate jooksul andnud olulise panuse lapsevanemate vahendamiskäitumise ja -hoiakute muutumise, pöörata varasemast enam tähelepanu tehnoloogiakasutusest tingitud vaimse tervise riskidega seotud arusaamade teadvustamisele. ●

**Digitehnoloogiatel on Eesti perede igapäevaelus täita keskne roll ning nende kasutust nähakse vaimset tervist ja heaolu vormivana.**

## VIIDATUD ALLIKAD

Kalmus, V. 2013. Making sense of the social mediation of children's internet use: Perspectives for interdisciplinary and cross-cultural research. – Wijnen, C. W., Trültzsch, S., Ortner, C. (eds.). Medienwelten im Wandel. Wiesbaden: Springer VS, 137–149.

Kalmus, V., Sukk, M., Soo, K. 2022. Towards more active parenting: Trends in parental mediation of children's internet use in European countries. – Children & Society, 36(5), 1–17. <https://doi.org/10.1111/chso.12553>.

Kapella, O., Sisask, M. 2021. Country reports presenting the findings from the four case studies – Austria, Estonia, Norway, and Romania. DigiGen working paper series No. 6. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.19070090>.

Kirwil, L., Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez Fernández, G. 2009. Parental mediation. – Livingstone, S., Haddon, L. (eds.). Kids Online: Opportunities and Risks for Children. Bristol: Policy Press, 199–215.

Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiáñez-Villanueva, F., Veltri, G. A., Folkvord, F. 2017. Maximizing opportunities and minimizing risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. – Journal of Communication, 67(1), 82–105.

Nevski, E. 2019. 0–3-aastaste laste digimäng ja selle sotsiaalne vahendamine. Doktoritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool. <https://www.etera.ee/zoom/57708/view?page=3&p=separate&tool=info>.

Sahk, P. 2021. Vanemate vaade 2–4-aastaste laste ekraanimeedia kasutusharjumuste muutustele COVID-19 eriolukorra ajal ja selle järgselt. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikool. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/72535>.

Stoilova, M., Nandagiri, R., Livingstone, S. 2019. Children's understanding of personal data and privacy online – A systematic evidence mapping. – Information, Communication & Society, 24(4). <https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1657164>.

Sukk, M., Siibak, A. 2021. Caring dataveillance and the construction of 'good parenting': Reflections of Estonian parents and pre-teens. – Communications, 46(3), 446–467. <https://doi.org/10.1515/commun-2021-0045>.

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.

Vihalemm, P., Lauristin, M., Kalmus, V., Vihalemm, T. (toim) 2017. Eesti ühiskond kiirenevas ajas. Uuringu „Mina. Maailm. Meedia“ 2002–2014 tulemused. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

## Eesti inimarengu aruanne 2023

# 5

## Füüsiline keskkond ja vaimne heaolu