

Palun märkige siia ankeedi alustamise aeg:

kuupäev _____ kellaaeg _____

Küsimustele vastamisel palun märkige sobilikku vastusevariandi juurde linnuke, rist vm.

PALUN VASTAKE KÕIGILE KÜSIMUSTELE!

Kõigepealt mõned küsimused Teie enda kohta.

Kuivõrd nõustute või ei nõustu järgmise väitega?

PK1 Tunnen üldiselt, et mu elu on väärtuslik ja tähendusrikas.

- ☐ Nõustun täielikult
- ☐ Nõustun
- ☐ Ei nõustu ega ole vastu
- ☐ Ei nõustu
- ☐ Ei nõustu üldse

PK2 Raskes olukorras usun, et ma ei saa olukorra parandamiseks midagi teha.

- ☐ Peaaegu mitte kunagi
- ☐ Mõnikord
- ☐ Tihti
- ☐ Suurema osa ajast
- ☐ Peaaegu alati

PK3 Mõned inimesed tunnevad, et neil on täielik kontroll oma elu üle, teised, et nende tegevus ei mõjuta seda, kuidas neil elus läheb. Kuidas Teiega on tavaliselt?

Valige vastus skaalalt, kus 0 tähendab, et ei ole üldse kontrolli ja 10, et on täielik kontroll.

Ei ole üldse kontrolli																			Täielik kontroll
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									

PK4 Usun, et MINUL on võimalus mõjutada ühiskonda.

- ☐ Täiesti nõus
- ☐ Pigem nõus
- ☐ Pigem ei ole nõus
- ☐ Ei ole üldse nõus

PK5 Kui õnnelikuks Te kõike kokku võttes end peate?

Palun märkige vastus skaalal, kus 0 on väga õnnetu ja 10 väga õnnelik.

Väga õnnetu																			Väga õnnelik
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PK6 Kas Te enda arvates kuulute mõnda rühma, mida Eestis koheldakse ebaõiglaselt?

☐ Jah → Palun kirjutage, mis rühm see on

☐ Ei

☐ Ei oska öelda → Palun kirjutage, mis rühm see on

Kuivõrd nõustute või ei nõustu järgmiste väidetega?

PK7 Meie ühiskonnas on inimestevahelised suhted soojad ja lähedased.

- ☐ Nõustun täielikult
- ☐ Nõustun
- ☐ Ei nõustu ega ole vastu
- ☐ Ei nõustu
- ☐ Üldse ei nõustu

PK8 Tunnen, et ma olen vaba ise otsustama selle üle, kuidas ma oma elu elan.

- ☐ Nõustun täielikult
- ☐ Nõustun
- ☐ Ei nõustu ega ole vastu
- ☐ Ei nõustu
- ☐ Üldse ei nõustu

PK9 Tunnen, et mul on eluga hästi hakkama saamiseks piisavalt oskusi.

- ☐ Nõustun täielikult
- ☐ Nõustun
- ☐ Ei nõustu ega ole vastu
- ☐ Ei nõustu
- ☐ Üldse ei nõustu

PK10 Mu igapäevaelu pakub mulle huvi.

- ☐ Nõustun täielikult
- ☐ Nõustun
- ☐ Ei nõustu ega ole vastu
- ☐ Ei nõustu
- ☐ Üldse ei nõustu

PK11 Vaatan tulevikku lootusega.

- ☐ Nõustun täielikult
- ☐ Nõustun
- ☐ Ei nõustu ega ole vastu
- ☐ Ei nõustu
- ☐ Üldse ei nõustu

PK12 Toibun elu tagasilöökidest kiiresti.

- ☐ Nõustun täielikult
- ☐ Nõustun
- ☐ Ei nõustu ega ole vastu
- ☐ Ei nõustu
- ☐ Üldse ei nõustu

PK13 Üldiselt olen optimistlik inimene.

- ☐ Nõustun täielikult
- ☐ Nõustun
- ☐ Ei nõustu ega ole vastu
- ☐ Ei nõustu
- ☐ Üldse ei nõustu

PK14 Tunnen end turvaliselt ja kaitstuna erinevate ohtude eest oma elus.

- ☐ Nõustun täielikult
- ☐ Nõustun
- ☐ Ei nõustu ega ole vastu
- ☐ Ei nõustu
- ☐ Üldse ei nõustu

PK15 Saan oma lähedaste abi peale vajadusel loota.

- ☐ Nõustun täielikult
- ☐ Nõustun
- ☐ Ei nõustu ega ole vastu
- ☐ Ei nõustu
- ☐ Üldse ei nõustu

Järgnevalt küsime mõned küsimused selle kohta, kuidas Te end viimase 2 nädala jooksul tundnud olete. Kui Te täpselt ei tea, siis palun valige lähim vastusevariant.

PK16 Kui sageli kogesite viimase 2 nädala jooksul üksildustunnet?

- ☐ Üldse mitte
- ☐ Harva
- ☐ Mõnikord
- ☐ Sageli

PK17 Kui sageli kogesite viimase 2 nädala jooksul uinumisraskusi, rahutut või katkendlikku und, liigvarajast ärkamist?

- ☐ Üldse mitte
- ☐ Harva
- ☐ Mõnikord
- ☐ Sageli

PK18 Kui sageli viimase 2 nädala jooksul tundsite end rõõmsa ja heatujulisena?

- ☐ Üldse mitte
- ☐ Mitmel päeval
- ☐ Pooltel päevadel
- ☐ Rohkem kui pooltel päevadel
- ☐ Peaaegu iga päev või iga päev

PK19 Kui sageli viimase 2 nädala jooksul tundsite end rahuliku ja pingevabana?

- ☐ Üldse mitte
- ☐ Mitmel päeval
- ☐ Pooltel päevadel
- ☐ Rohkem kui pooltel päevadel
- ☐ Peaaegu iga päev või iga päev

PK20 Kui sageli viimase 2 nädala jooksul tundsite end aktiivse ja energilisena?

- ☐ Üldse mitte
- ☐ Mitmel päeval
- ☐ Pooltel päevadel
- ☐ Rohkem kui pooltel päevadel
- ☐ Peaaegu iga päev või iga päev

PK21 Kui sageli viimase 2 nädala jooksul tundsite end värske ja puhanuna?

- ☐ Üldse mitte
- ☐ Mitmel päeval
- ☐ Pooltel päevadel
- ☐ Rohkem kui pooltel päevadel
- ☐ Peaaegu iga päev või iga päev

PK22 Kui palju stressi Te olete viimase 2 nädala jooksul tundnud?

- ☐ Üldse mitte
- ☐ Natuke
- ☐ Keskmisel määral
- ☐ Palju
- ☐ Väga palju

Kui sageli on Teid viimase 2 nädala jooksul häirinud järgnevad probleemid? Kui Te täpselt ei tea, siis palun valige lähim vastusevariant.

PK23 Tegevused ei paku huvi või rõõmu

- ☐ Üldse mitte
☐ Mitmel päeval
☐ Üle poole päevadest
☐ Peaaegu iga päev

PK24 Kurbuse, masenduse või lootusetuse tunne

- ☐ Üldse mitte
☐ Mitmel päeval
☐ Üle poole päevadest
☐ Peaaegu iga päev

PK25 Olite närviline, ärev või pinges

- ☐ Üldse mitte
☐ Mitmel päeval
☐ Üle poole päevadest
☐ Peaaegu iga päev

PK26 Te ei suutnud muretsemist peatada või kontrollida

- ☐ Üldse mitte
☐ Mitmel päeval
☐ Üle poole päevadest
☐ Peaaegu iga päev

PK27 Kas füüsiline valu on seganud Teie igapäevaseid tegevusi viimase 2 nädala jooksul?

- ☐ Üldse mitte
☐ Mitmel päeval
☐ Pooltel päevadel
☐ Rohkem kui pooltel päevadel
☐ Peaaegu iga päev või iga päev

PK28 Kui tihti olete viimase 2 nädala jooksul tundnud, et Te ei suuda enam üle pea kasvavate raskustega toime tulla?

- ☐ Üldse mitte
☐ Mitmel päeval
☐ Pooltel päevadel
☐ Rohkem kui pooltel päevadel
☐ Peaaegu iga päev või iga päev

Järgnevalt palun märkige skaalal 0 kuni 10 kui tähtsad järgnevad valdkonnad Teile elus praegu on.

0 tähendab, et ei ole üldse tähtis ja 10, et on väga tähtis.

PK29.1 Kui tähtis on Teile tasustatud töö? Vastake ka siis, kui Te parajasti ei tööta.

Üldse ei ole tähtis
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Väga tähtis

PK29.2 Kui tähtis on Teile tervis?

Üldse ei ole tähtis
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Väga tähtis

PK29.3 Kui tähtis on Teile vaba aeg?

Üldse ei ole tähtis
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Väga tähtis

PK29.4 Kui tähtis on Teile demokraatlik riigikorraldus?

Üldse ei ole tähtis
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Väga tähtis

PK29.5 Kui tähtsad on Teile peresuhted?

Pere on näiteks partner, vanemad, lapsed, õed, vennad ja teised pereliikmed.

Üldse ei ole tähtsad
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Väga tähtsad

PK29.6 Kui tähtsad on Teile sõprussuhted?

Üldse ei ole tähtsad
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Väga tähtsad

PK29.7 Kui tähtis on Teile turvaline elu?

Üldse ei ole tähtis
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Väga tähtis

PK29.8 Kui tähtis on Teile majanduslik toimetulek?

Üldse ei ole tähtis
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Väga tähtis

PK29.9 Kui tähtis on Teile eneseteostus?

Üldse ei ole tähtis
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Väga tähtis

PK29.10 Kui tähtis on Teile, et Eesti riigil ja majandusel läheks hästi?

Üldse ei ole tähtis
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Väga tähtis

PK29.11 Kui tähtis on Teile igapäevane elukeskkond (nii looduslik kui inimese poolt loodud)?

Üldse ei ole tähtis
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Väga tähtis

PK29.12 Kui tähtis on Teile mõnda inimeste rühma kuulumine (näiteks sõpruskond, hobirühm, töökollektiiv, naabruskonnaga seotud inimesed ja muud inimeste rühmad)?

Üldse ei ole tähtis
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Väga tähtis

Järgnevalt küsime Teie rahulolu oma elu erinevate valdkondadega skaalal 0–10, kus 0 tähendab "üldse mitte rahul" ja 10 tähendab "täiesti rahul".

PK30 Kui rahul olete vaba aja hulgaga, mis Teil on endale meeldivate asjade tegemiseks?

Üldse mitte rahul
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Täiesti rahul

PK31 Kui rahul olete enda tervisega?

Üldse mitte rahul
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Täiesti rahul

PK32 Üldiselt hinnates, kuivõrd rahul olete sellega, kuidas demokraatia Eestis toimib?

Üldse mitte rahul
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Täiesti rahul

PK33 Kui rahul olete enda kuuluvusega mõnda inimeste rühma (näiteks sõpruskond, hobirühm, töökollektiiv, naabruskonnaga seotud inimesed ja muud inimeste rühmad)?

Üldse mitte rahul
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Täiesti rahul

PK34 Kuivõrd rahul olete üldiselt Eesti praeguse majandusliku olukorraga?

Üldse mitte rahul
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Täiesti rahul

PK35 Kui rahul olete oma seniste saavutustega elus?

Üldse mitte rahul
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Täiesti rahul

PK36 Kui rahul olete enda peresuhetega? Pere on näiteks partner, vanemad, lapsed, õed, vennad ja teised pereliikmed.

Üldse mitte rahul
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Täiesti rahul

PK37 Kui rahul olete enda sõprussuhetega?

Üldse mitte rahul
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Täiesti rahul

Üldse mitte rahul	Täiesti rahul	Ei tööta
-------------------------	------------------	-------------

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 77

Üldse mitte rahul

Täiesti rahul

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Üldse mitte rahul Täiesti rahul

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Ei ole üldse rahul

Väga rahul

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

☐ Väga hea

☐ Hea

☐ Rahuldav

☐ Halb

☐ Väga halb

☐ Ei

☐ Jah

kg

PK48 Kui sageli Te harrastasite viimase kuu jooksul mõnda tegevust vähemalt poole tunni vältel, nii et hakkasite kergelt hingeldama või higistama (nt tervisesport, aiatöö, kiires tempos jalgrattasõit või kõndimine)?

- ☐ Iga päev
- ☐ 4–6 korda nädalas
- ☐ 2–3 korda nädalas
- ☐ Kord nädalas
- ☐ 2–3 korda kuus või harvem
- ☐ Üldse mitte

PK49 Milline järgnevatest kirjeldustest vastab Teie arvates kõige paremini Teie leibkonna praegusele sissetulekute tasemele? Leibkond on inimesed, kes majandavad ja elavad koos.

- ☐ Elan /elame mugavalt praeguse sissetuleku juures
- ☐ Saame hakkama praeguse sissetuleku juures
- ☐ Praeguse sissetuleku juures on raske hakkama saada
- ☐ Praeguse sissetuleku juures on väga raske hakkama saada

Järgnevalt mõned küsimused usaldamise kohta.

PK50 Mil määral Te usaldate Vabariigi Valitsust?

- ☐ Usaldan täielikult
- ☐ Pigem usaldan
- ☐ Pigem ei usalda
- ☐ Üldse ei usalda

PK51 Mil määral Te usaldate Eesti politseid?

- ☐ Usaldan täielikult
- ☐ Pigem usaldan
- ☐ Pigem ei usalda
- ☐ Üldse ei usalda

PK52 Mil määral Te usaldate Eesti õigussüsteemi?

- ☐ Usaldan täielikult
- ☐ Pigem usaldan
- ☐ Pigem ei usalda
- ☐ Üldse ei usalda

PK53 Mil määral Te usaldate Eesti Rahvusringhäälingut (ERR)?

- ☐ Usaldan täielikult
- ☐ Pigem usaldan
- ☐ Pigem ei usalda
- ☐ Üldse ei usalda

PK54 Mil määral Te usaldate sotsiaalmeediat?

- ☐ Usaldan täielikult
- ☐ Pigem usaldan
- ☐ Pigem ei usalda
- ☐ Üldse ei usalda

PK55 Üldiselt hinnates, kas Teie arvates võib enamikku inimesi usaldada?

- | | |
|--------------------------|---|
| Ei saa
usaldada | Enamikku
inimesi
võib
usaldada |
| ☐ 0 | ☐ 1 |
| ☐ 2 | ☐ 3 |
| ☐ 4 | ☐ 5 |
| ☐ 6 | ☐ 7 |
| ☐ 8 | ☐ 9 |
| ☐ 10 | |

Järgnevalt mõned küsimused suhtlemise kohta.

PK56 Kui palju on inimesi, kui üldse, kellega saate arutada oma isiklikke ja intiimseid asju?

- ☐ Mitte ühtegi
- ☐ Üks
- ☐ Kaks
- ☐ Kolm
- ☐ Neli kuni kuus
- ☐ Seitse kuni üheksa
- ☐ Kümme või enam

PK57 Kui tihti kohtute/veedate vaba aega sõprade, sugulaste või töökaaslastega? Mõeldud on vabatahtlikult ehk mitte seoses tööga, vaid lõbu pärast aja veetmist väljaspool kitsamat perekonda. Võtke arvesse ka digitaalne suhtlus.

- ☐ Mitte kunagi
- ☐ Vähem kui kord kuus
- ☐ Kord kuus
- ☐ Mitu korda kuus
- ☐ Kord nädalas
- ☐ Mitu korda nädalas
- ☐ Iga päev



©2021/2022

Nüüd küsime, kui palju aega ööpäeva jooksul veedate järgnevaid tegevusi tehes. Palun mõelge tüüpilisele tööpäevale viimase kahe nädala jooksul ja märkige vastus tundides ja minutites.

Vajadusel märkige 0. Kõikidele nendele tegevustele minev aeg peaks ligilähedaselt kokku olema 24 tundi. Kui tegelete mitme asjaga samal ajal korraga, märkige see, mis on sellel hetkel olulisem.

A1 Magades	___ tundi ___ min
A2 Tasustatud tööd (töid) tehes	___ tundi ___ min
A3 Liigeldes autoga, ühistranspordiga, jalgrattaga ja/või jalgsi eri kohtade vahel (ärge arvestage aega, mil teete seda tasustatud tööna)	___ tundi ___ min
A4 Koduse majapidamisega tegeledes (toidu tegemine, koristamine, parandustööd, autotööd, aiatööd jms)	___ tundi ___ min
A5 Oma pere lastega tegeledes	___ tundi ___ min
A6 Teiste lähedaste inimeste eest hoolitsedes	___ tundi ___ min
A7 Enesehooldus (sh söömine, joomine, hügieen)	___ tundi ___ min
A8 Tehes sisseoste, suheldes asutustega, asju ajades	___ tundi ___ min
A9 Kodu- ja lemmiklooma(de)ga tegeledes	___ tundi ___ min
A10 Sotsiaalmeediat jälgides ja kasutades (nii arvutis, nutiseadmes kui mobiilis)	___ tundi ___ min
A11 Muud meediat jälgides (raadio, televisioon, ajalehed, ajakirjad, sh e-väljaanded)	___ tundi ___ min
A12 Õppimise, enesetäiendamisega tegeledes	___ tundi ___ min
A13 Veetes vaba aega partneri, sõprade, sugulaste või töökaaslastega (lõbu pärast aja veetmine)	___ tundi ___ min
A14 Vabal ajal aktiivselt liikudes (näiteks sportides, kõndides jne) nii, et hakkate vähemalt kergelt hingeldama või higistama	___ tundi ___ min
A15 Vabatahtlikku või mittetasustatud tööd tehes	___ tundi ___ min
A16 Teiste vaba aja tegevustega tegeledes (näiteks meelelahutus- ja kultuurisündmused, lugemine, muusika kuulamine, arvutimängud, muud hobid)	___ tundi ___ min
A17 Muu. Palun täpsustage:	___ tundi ___ min

Nüüd palun mõelge enda tavalisele puhkepäevale ja märkige tundides ja minutites, kui palju veedate aega järgnevaid tegevusi tehes.

Vajadusel märkige 0. Kõikidele nendele tegevustele minev aeg peaks ligilähedaselt kokku olema 24 tundi.

A18 Magades	___ tundi ___ min
A19 Tasustatud tööd (töid) tehes	___ tundi ___ min
A20 Liigeldes autoga, ühistranspordiga, jalgrattaga ja/või jalgsi eri kohtade vahel (ärge arvestage aega, mil teete seda tasustatud tööna)	___ tundi ___ min
A21 Koduse majapidamisega tegeledes (toidu tegemine, koristamine, parandustööd, autotööd, aiatööd jms)	___ tundi ___ min
A22 Oma pere lastega tegeledes	___ tundi ___ min
A23 Teiste lähedaste inimeste eest hoolitsedes	___ tundi ___ min
A24 Enesehooldus (sh söömine, joomine, hügieen)	___ tundi ___ min
A25 Tehes sisseoste, suheldes asutustega, asju ajades	___ tundi ___ min
A26 Kodu- ja lemmiklooma(de)ga tegeledes	___ tundi ___ min
A27 Sotsiaalmeediat jälgides ja kasutades (nii arvutis, nutiseadmes kui mobiilis)	___ tundi ___ min
A28 Muud meediat jälgides (raadio, televisioon, ajalehed, ajakirjad, sh e-väljaanded)	___ tundi ___ min
A29 Õppimise, enesetäiendamisega tegeledes	___ tundi ___ min
A30 Veetes vaba aega partneri, sõprade, sugulaste või töökaaslastega (lõbu pärast aja veetmine)	___ tundi ___ min
A31 Vabal ajal aktiivselt liikudes (näiteks sportides, kõndides jne) nii et hakkate vähemalt kergelt hingeldama või higistama	___ tundi ___ min
A32 Vabatahtlikku või mittetasustatud tööd tehes	___ tundi ___ min
A33 Teiste vaba aja tegevustega tegeledes (näiteks meelelahutus- ja kultuurisündmused, lugemine, muusika kuulamine, arvutimängud, muud hobid)	___ tundi ___ min
A34 Muu. Palun täpsustage:	___ tundi ___ min

Nüüd mõned küsimused Teie tegevusala ja töötamise kohta.

T1 Kas teete praegu või olete kunagi teinud palgatööd?

- ☐ Jah → Palun jätkake küsimusega
- ☐ Ei → Palun jätkake küsimusega **T3**

T2 Mis tüüpi ametis Te praegu töötate või viimati töötasite? Palun valige siit nimekirjast kõige sarnasem enda ametile või lihtsalt kirjutage vabale reale.

- ☐ Sõjaväelane
- ☐ Organisatsiooni, asutuse juht riiklikus või erasektoris, tipp- või keskastme juht mujal jne.
- ☐ Ülikooli haridusega spetsialist, näiteks arst, õpetaja, insener, lasteaia kasvataja, medõde, sotsiaaltöötaja, nõunik, teadlane, analüütik, projektijuht, suhtekorraldaja, tarkvara arendaja, programmeerija jne.
- ☐ Keskeriharidusega keskastme spetsialist, näiteks tehnik, operaator, töödejuhataja, hooldusõde, inspektor, maakler, müügiesindaja, ürituste korraldaja, asjaajaja, juhiabi, kohtutäitur, sportlane, spordiinstruktor, fotograaf jne.
- ☐ Erialase kooliharidusega kontoritöötaja või klienditeenindaja, näiteks andmesisestaja, sekretär, teller, administraator, laohoidja, dispetšer jne.
- ☐ Erialase väljaõppega teenindus- ja müügitöötaja, iluteenindaja, müüja, töö toitlustus- ja majutusasutustes, lapsehoidja, abikasvataja, hooldaja, politsei-, pääste- ja turvatöötaja jne.
- ☐ Põllumajanduse, metsanduse ja kalanduse oskustööline, talupidaja jne.
- ☐ Oskus- ja käsitööline, näiteks ehitustööline, metallitööline, mehaanik, lukksepp, oskustööline tööstuses, õmbleja jne.
- ☐ Seadme- ja masinaoperaator ning -koostaja, masinate juht, bussijuht jne.
- ☐ Lihttööline, puhastustööline, pakkija, kuller, lihttööline põllumajanduses, haljastuses jm, abitööline köögis, valvur, kontrolör, riidehoiutöötaja jne.
- ☐ Muu → Palun täpsustage:

T3 Mis on praegu Teie PEAMINE tegevusala?

- ☐ Õpin või olen mittetasustatud praktikal
- ☐ Töötan palgatöötajana
- ☐ Töötan ettevõtjana
- ☐ Töötu ja otsin aktiivselt tööd
- ☐ Ei tööta ja ei otsi aktiivselt tööd
- ☐ Pensionär
- ☐ Ei tööta, töövõimetuks tunnistatud
- ☐ Kodune, hoolitsen laste või teiste pereliikmete eest
- ☐ Muu → Palun kirjuta tegevus:

Järgnevad küsimused puudutavad nutiseadme kasutamist ja sotsiaalmeediasuhtlust.

SM1 Milleks kasutate nutiseadet (telefon, tahvelarvuti)? Märkige palun kõik Teie kohta käivad variandid.

- ☐ Ei kasuta nutiseadet
- ☐ Informatsiooni, uudiste saamiseks
- ☐ Meelelahutuseks
- ☐ Suhtlemiseks
- ☐ Enesearendamiseks
- ☐ Lõõgastumiseks
- ☐ Eneseväljenduseks
- ☐ Osalemiseks ühiskondlikus või kogukondlikus elus
- ☐ Tööks

Mil määral olete nõus järgnevate väidetega suhtluse kohta sotsiaalmeedias üldiselt?

SM2.1 Sotsiaalmeediasuhtlus tekitab ühtekuuluvustunnet.

Ei ole üldse nõus	Täiesti nõus	<i>Ei oska öelda</i>
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		88

SM2.2 Sotsiaalmeediasuhtlus süvendab vastandumist ja erimeelsusi.

Ei ole üldse nõus	Täiesti nõus	<i>Ei oska öelda</i>
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		88

SM2.3 Sotsiaalmeediasuhtlus raskendab töö- ja eraelu eristamist.

Ei ole üldse nõus	Täiesti nõus	<i>Ei oska öelda</i>
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		88

SM2.4 Sotsiaalmeediasuhtlus lihtsustab asjade koordineerimist ja juhtimist.

Ei ole üldse nõus	Täiesti nõus	<i>Ei oska öelda</i>
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		88

SM2.5 Sotsiaalmeediasuhtlus avalikustab liiga palju isiklike asju.

Ei ole üldse nõus	Täiesti nõus	<i>Ei oska öelda</i>
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		88

SM2.6 Sotsiaalmeediasuhtlus võimaldab tavainimestel oma kogemusi jagada.

Ei ole üldse nõus	Täiesti nõus	<i>Ei oska öelda</i>
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		88

SM2.7 Sotsiaalmeediasuhtlus suurendab inimeste haavatavust valeinfo osas.

Ei ole üldse nõus	Täiesti nõus	<i>Ei oska öelda</i>
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		88

SM2.8 Sotsiaalmeediasuhtlus laiendab inimeste silmaringi ja harib neid.

Ei ole üldse nõus	Täiesti nõus	<i>Ei oska öelda</i>
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		88



Järgnevalt mõned küsimused tervisega seotud teabe leidmise, mõistmise ja kasutamise kohta.

T11 Minu jaoks on info leidmine tervisekäitumise (näiteks toitumine, kehaline aktiivsus, magusa-, alkoholi- või tubakatarbimine jne) **kohta enamasti ...**

- ☐ ... väga keeruline
- ☐ ... pigem keeruline
- ☐ ... pigem lihtne
- ☐ ... väga lihtne

T12 Minu jaoks on tervisega seotud teabe mõistmine enamasti ...

- ☐ ... väga keeruline
- ☐ ... pigem keeruline
- ☐ ... pigem lihtne
- ☐ ... väga lihtne

T13 Minu jaoks on tervisega seotud teabe usaldusväärsuse, kasulikkuse, õigsuse hindamine enamasti ...

- ☐ ... väga keeruline
- ☐ ... pigem keeruline
- ☐ ... pigem lihtne
- ☐ ... väga lihtne

T14 Minu jaoks on teabe kasutamine tervisekäitumise muutmiseks enamasti ...

- ☐ ... väga keeruline
- ☐ ... pigem keeruline
- ☐ ... pigem lihtne
- ☐ ... väga lihtne

T15 Palun märkige kõik allikad, kust olete viimase 12 kuu jooksul terviseküsimuste korral abi saanud.

- ☐ Tervishoiutöötaja, nt perearst või -õde, eriarst või -õde, jne
- ☐ Apteeker
- ☐ Digitaalne platvorm tervishoiutöötajaga suhtlemiseks (e-perearstikeskus, MinuDoc, Perearst24)
- ☐ Tervise teemalised kirjutised (ka audio- ja e-raamatud)
- ☐ Raadio ja podcastid (otse või järelkuulatav)
- ☐ Televisioon (ka järelvaadatav)
- ☐ Ajalehed, ajakirjad (paber- või digiväljaanne)
- ☐ Sotsiaalmeedia platvormid
- ☐ Eesti terviseinfosüsteem (nt Terviseportaal, endine Digilugu)
- ☐ Terviserakendused (nt Medscape, HealthLine) ja tervisealased veebilehed (nt inimene.ee)
- ☐ Terviseasutuste ja organisatsioonide kodulehed (nt Tervise Arengu Instituut, Terviseamet, haiglate kodulehed, välismaa ametlike organisatsioonide lehed)
- ☐ Loengud, konverentsid, töötoad, tugigrupid (sh patsientide organisatsioonide, haiglate jne poolt korraldatuna)
- ☐ Tehisaru (AI) genereeritav informatsioon (nt Chat GPT, Gemini, Copilot jne)
- ☐ Veebipõhine otsingukeskkond (nt Google, Bing, Yahoo, Duck Duck Go jne)
- ☐ Muu. **Palun täpsustage:** _____

T16 Kas olete kasutanud Eesti terviseportaaali terviseportaal.ee, varasem Digilugu?

- ☐ Jah
- ☐ Ei
- ☐ Ei oska öelda

T17 Kui olete iseseisvalt leidnud terviseinfot ja see on vastuolus arsti poolt antud infoga, siis kuidas tavaliselt käitute?

Märkige palun kuni kolm kõige tavapärasemat viisi, kuidas sellistes olukordades käitute.

- ☐ Järgin arsti nõuandeid
- ☐ Küsin arstilt lisaselgitusi, kuid järgin tema soovitusi
- ☐ Küsin arstilt lisaselgitusi ja teen selle põhjal otsuse
- ☐ Konsulterin teise arstiga ja selle põhjal otsustan
- ☐ Usaldan mujalt leitud infot
- ☐ Otsin veel lisainfot ise ja püüan aru saada, miks info erineb
- ☐ Liitun veebigruppidega või küsin tuttavatelt/sõpradelt nõu
- ☐ Katsetan mõlemaid soovitusi ja vaatan kuidas need mõjuvad
- ☐ Ootan ja vaatan, kuidas mu enesetunne muutub, enne kui midagi ette võtan
- ☐ Ei tee mitte midagi, väldin tegevusi
- ☐ Ei ole sellist olukorda olnud

TH1 Kui palju usaldate tehnoloogia rakendusi oma tervise parandamisel? (Näiteks sammulugejad, programmid mis soovivad harjutusi, ennustavad terviseriske, treeningu, vaimse tervise, toitumisharjumuste rakendused ja muu sarnane). *Palun vastake ka juhul, kui Te ei kasuta selliseid rakendusi.*

- ☐ Ei usalda üldse
- ☐ Usaldan vähe
- ☐ Usaldan mõnevõrra
- ☐ Usaldan täielikult

TH2 Kui palju usaldaksite tehnoloogia rakendusi oma isiklike terviseandmete jagamisel näiteks oma arstiga (näiteks treeningrakenduse, tervisejälgija või une jälgimise seadme andmed)?

- ☐ Ei usaldaks üldse
- ☐ Usaldaks vähe
- ☐ Usaldaks mõnevõrra
- ☐ Usaldaks täielikult

Nüüd veel mõned küsimused Teie igapäevase elu kohta. Inimese elukeskkond määrab ära tema juurdepääsu teenustele. Sellepärast küsime teie täpsema elukoha kohta.

EK1 Kas Te elate samal aadressil, mis on kirjas rahvastikuregistris (sissekirjutuse aadress)?

☐ Jah

☐ Ei → **Palun märkige oma tegelik elukoht**

kohaliku omavalitsuse (Tallinnas linnaosa)
täpsusega:

☐ Ei tea → **Palun märkige oma tegelik elukoht**

kohaliku omavalitsuse (Tallinnas linnaosa)
täpsusega:

EK2 Kas Teil on teine kodu, suvekodu või mõni muu koht, kus viibite sageli?

☐ Ei

☐ Jah → **Palun märkige, millises kohalikus omavalitsuses või muus riigis:**

EK3 Kus olete elanud enamuse aja oma elust?

☐ Samas kohas, kus praegu

☐ Mujal → **Kus täpselt** kohaliku omavalitsuse
(Tallinnas linnaosa) täpsusega:



Mõned küsimused Teie igapäevase elukeskkonna kohta.

EK4 Kui rahul olete oma igapäevase elukeskkonnaga (nii loodusliku kui inimese poolt looduga)?

Üldse
mitte
rahul

Täiesti
rahul

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

EK5 Kus viibite või liigute sageli? Märkige kõik enda kohta käivad variandid.

- ☐ Kortermajade piirkond
- ☐ Eramajade piirkond
- ☐ Südalinn
- ☐ Kaubandus- või ärikvartal
- ☐ Tööstusala
- ☐ Maakodu
- ☐ Põllumajandusala
- ☐ Rohelus
- ☐ Veekogude lähedus

EK6.1 Palun hinnake, kas Teie igapäevases elukeskkonnas häirivad Teid müra (nt tööstusest, transpordist, vibratsioon)

- ☐ See ei kehti minu elukeskkonna kohta
- ☐ See on isegi meeldiv
- ☐ Ei häiri
- ☐ Häirib mõningal määral
- ☐ Häirib palju
- ☐ Häirib väga palju

EK6.2 Palun hinnake, kas Teie igapäevases elukeskkonnas häirivad Teid lärm, kisa (inimtegevusest)

- ☐ See ei kehti minu elukeskkonna kohta
- ☐ See on isegi meeldiv
- ☐ Ei häiri
- ☐ Häirib mõningal määral
- ☐ Häirib palju
- ☐ Häirib väga palju

EK6.3 Palun hinnake, kas Teie igapäevases elukeskkonnas häirivad Teid tehisvalgus, valgusreostus (väljas)

- ☐ See ei kehti minu elukeskkonna kohta
- ☐ See on isegi meeldiv
- ☐ Ei häiri
- ☐ Häirib mõningal määral
- ☐ Häirib palju
- ☐ Häirib väga palju

EK6.4 Palun hinnake, kas Teie igapäevases elukeskkonnas häirivad Teid talvine pimedus

- ☐ See ei kehti minu elukeskkonna kohta
- ☐ See on isegi meeldiv
- ☐ Ei häiri
- ☐ Häirib mõningal määral
- ☐ Häirib palju
- ☐ Häirib väga palju

EK6.5 Palun hinnake, kas Teie igapäevases elukeskkonnas häirivad Teid õhusaaste, lõhnad

- ☐ See ei kehti minu elukeskkonna kohta
- ☐ See on isegi meeldiv
- ☐ Ei häiri
- ☐ Häirib mõningal määral
- ☐ Häirib palju
- ☐ Häirib väga palju

EK6.6 Palun hinnake, kas Teie igapäevases elukeskkonnas häirivad Teid looduskeskkonna puudumine

- ☐ See ei kehti minu elukeskkonna kohta
- ☐ See on isegi meeldiv
- ☐ Ei häiri
- ☐ Häirib mõningal määral
- ☐ Häirib palju
- ☐ Häirib väga palju



Järgnevalt mõned küsimused Teie leibkonna kohta.

LK1 Mitu inimest elab Teiega samas leibkonnas? Leibkond on inimesed, kes majandavad ja elavad koos. Palun võtke arvesse ka ennast.

- ☐ Ainult mina → Palun jätkake küsimusega **LK3**
- ☐ Koos minuga _____ inimest

LK2 Mõeldes, kes kuuluvad Teie leibkonda, palun kirjutage mitu nendest on ... (ärge arvestage ennast)

kuni 6-aastased lapsed _____ inimest

7 - 18-aastased lapsed _____ inimest

19-aastased ja vanemad lapsed _____ inimest

Teie abikaasa või partner _____ inimest

Teie või elukaaslase/abikaasa vanemad _____ inimest

Teised liikmed _____ inimest → **Palun täpsustage,**

kes on teised liikmed:

LK3 Mitu tuba on Teie leibkonna käsutuses Teie alalisel eluasemel? Ärge arvestage siia eraldi kööki ja abiruume.

_____ tuba

LK4 Kui rahul olete enda leibkonna majandusliku olukorraga?

Üldse mitte rahul											Täiesti rahul
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩		

Nüüd mõned üldisemad küsimused Teie kohta.

UK1 Milline on Teie kõrgeim lõpetatud haridustase?

- ☐ Doktorikraad (sh kandidaadikraad)
- ☐ Magistrikraad, enne 1992. aastat alustatud kõrgharidus (diplomeeritud spetsialistiõpe), arstiõpe
- ☐ Ülikooli bakalaureusekraad (3-4 aastat õpinguid)
- ☐ Kutsekõrgharidus, rakenduskõrghariduse diplomiõpe või bakalaureus, 3-4 aastat õpinguid
- ☐ Keskhariduse baasil kutsekõrgkooli, rakenduskõrgkooli diplomiõpe, kuni 2 aastat õpinguid, kuid mitte bakalaureuse kraad
- ☐ Kutseharidus keskhariduse baasil, keskeriharidus või kutsekeskharidus keskhariduse baasil
- ☐ Lõpetatud üldkeskharidus
- ☐ Kutseharidus koos keskhariduse omandamisega või keskeri-/tehnikumiharidus pärast põhiharidust
- ☐ Kutseharidus põhihariduse baasil õppekava 2 aastat või enam
- ☐ Kutseharidus põhihariduse baasil õppekava alla 2 aasta
- ☐ Lõpetatud põhiharidus (7-9 klassi)
- ☐ Põhihariduseta
- ☐ Mitte ükski neist. Milline?

UK2 Milline on Teie praegune tegelik perekonnaseis?

- ☐ Vallaline (pole kunagi abielus/vabaabielus olnud)
- ☐ Abielus/vabaabielus/elan koos partneriga
- ☐ Kindel partner, aga ei ela koos
- ☐ Lahutatud/lahus elav
- ☐ Lesk

☐ Ei oska öelda

UK3 Mis on Teie peamine kodune keel?

- ☐ Eesti
- ☐ Vene
- ☐ Muu → Palun täpsustage: _____

☐ Ei oska öelda

UK4 Millise rahvusrühmaga ennast seostate?

- ☐ Eestlane
- ☐ Venelane
- ☐ Ukrainlane
- ☐ Muu → Palun täpsustage: _____

☐ Ei oska öelda

UK5 Kui vana Te olete?

_____ aastat

UK6 Kas olete kunagi kasutanud ID-kaarti/mobiil-ID/Smart-ID enda isiku kindlaks tegemiseks?

- ☐ Jah
- ☐ Ei

☐ Ei oska öelda

Selleks, et ennast paremini tunda, kasutavad inimesed vahel erinevaid tehnoloogilisi lahendusi.

TH3 Palun märkige kõik, mida olete viimase aasta jooksul kasutanud.

- ☐ Mediteerimisrakendus
- ☐ Lõõgastumist soodustavad videod, tekstid, muusika Youtube'is, Spotifys või taskuhäälingutes
- ☐ Naljaka sisu vaatamine sotsiaalmeedias (Instagram, Youtube jm)
- ☐ Vaimse tervise toetamise rakendus
- ☐ Spordi- või trennirakendus, sammulugemisrakendus
- ☐ Toitumisnõustamisrakendus
- ☐ Unerakendus
- ☐ Mõni tervise jälgimise rakendus
- ☐ Tervise- ja heaoluplatvorm
- ☐ Mänginud digimänge
- ☐ Spetsiifilist nutiseadet (näiteks nutikell, nutisõrmus või muu kantav nutiseade)
- ☐ Kasutan muud tehnoloogiat → **Palun**

täpsustage:

☐ Ei kasuta neist midagi, sest ei tunne vajadust → Palun minge **I OSA** leheküljel 15

☐ Ei kasuta neist ühtegi, sest ei ole ühtegi head leidnud → Palun minge **I OSA** leheküljel 15

☐ Ei kasuta tehnoloogiat, mind aitavad muud tegevused, näiteks jalutamine, jooga, maiustamine jne. → Palun minge **I OSA** leheküljel 15

TH4 Kui rahul olete nende rakendustega?

- ☐ Ei ole üldse rahul
- ☐ Mõnevõrra rahulolematu
- ☐ Mõnevõrra rahul
- ☐ Väga rahul

☐ Ei kasuta

TH5 Kas Teil on viimase aasta jooksul tervisetehnoloogiate kasutamisel esinenud tehnilisi probleeme (nt sünkroonimisprobleemid, rakenduste talitlushäired või seadmeprobleemid)?

- ☐ JAH, on olnud probleeme
- ☐ EI, ei ole olnud probleeme → Jätkake **TH7**

☐ Ei kasuta

TH6 Mil määral häirisid tehnilised probleemid tervise- ja heaolutehnoloogiate rakenduste kasutamist?

- ☐ Ei mõjutanud minu kasutust
- ☐ Põhjustas väiksemaid kõhklusi, kuid ei mõjutanud oluliselt minu kasutust
- ☐ Mõjutasid minu kasutust märgatavalt, kuid jätkasin nende kasutamist
- ☐ Ma peaaegu lõpetasin või lõpetasin nende kasutamise
- ☐ Ei kasuta

TH7 Kas olete viimase aasta jooksul puutunud kokku privaatsusprobleemidega (nt andmete jagamine, andmeturve, illegaalne juurdepääs isiklikule terviseinfole või andmete kasutamise läbipaistvuse puudumine) **tervisetehnoloogiate kasutamisel?**

- ☐ JAH, on olnud probleeme
- ☐ EI, ei ole olnud probleeme → Palun jätkake küsimusega **TH9a**
- ☐ Ei kasuta

TH8 Kui oli privaatsusprobleeme, siis mil määral muutis see Teie jaoks tervisetehnoloogiate kasutamist?

- ☐ Ei mõjutanud minu kasutust
- ☐ Põhjustas väiksemaid kõhklusi, kuid ei mõjutanud oluliselt minu kasutust
- ☐ Mõjutasid minu kasutust märgatavalt, kuid jätkasin nende kasutamist
- ☐ Ma peaaegu lõpetasin või lõpetasin nende kasutamise
- ☐ Ei kasuta

TH9a Kas olete viimase aasta jooksul tervisetehnoloogiaid kasutades kogunud positiivseid tundeid või motivatsiooni kasvu?

- ☐ Mitte kunagi
- ☐ Harva
- ☐ Mõnikord
- ☐ Sageli
- ☐ Väga sageli

☐ Ei kasuta

TH9b Kas olete viimase aasta jooksul tervisetehnoloogiaid kasutades kogunud negatiivseid tundeid või motivatsiooni langust, näiteks pettumust koheste tulemuste puudumise pärast või tundnud end pidevast jälgimisest ja tagasisidest ülekoormatuna?

- ☐ Mitte kunagi → Palun jätkake **TH11**
- ☐ Harva
- ☐ Mõnikord
- ☐ Sageli
- ☐ Väga sageli

☐ Ei kasuta

TH10 Mil määral mõjutas see Teie tervisetehnoloogiate kasutamist viimase aasta jooksul?

- ☐ Ei mõjutanud minu kasutust
- ☐ Põhjustas väiksemaid kõhklusi, kuid ei mõjutanud oluliselt minu kasutust
- ☐ Mõjutasid minu kasutust märgatavalt, kuid jätkasin nende kasutamist
- ☐ Ma peaaegu lõpetasin või lõpetasin nende kasutamise
- ☐ Ei kasuta

TH11 Palun hinnake tervisetehnoloogiate kasutamise mõju oma füüsilisele tervisele (näiteks muutused vormisolekus, kehakaalus, unekvaliteedis või üldises tervises) **alates nende kasutamise alustamisest.**

- ☐ Väga negatiivne mõju
- ☐ Väike negatiivne mõju
- ☐ Puudub märgatav mõju
- ☐ Väike positiivne mõju
- ☐ Oluline positiivne mõju
- ☐ Ei kasuta

TH12 Palun hinnake tervisetehnoloogiate (nt spordirakendused, tervisejälgijad, nutikellad, heaoluplatvormid) **kasutamise mõju oma vaimsele või emotsionaalsele seisundile** (näiteks meeleolu, stressitase) **alates nende kasutamise alustamisest.**

- ☐ Väga negatiivne mõju
- ☐ Väike negatiivne mõju
- ☐ Puudub märgatav mõju
- ☐ Väike positiivne mõju
- ☐ Oluline positiivne mõju

☐ Ei kasuta

I OSA

Nüüd palume Teie nõusolekut, et saaksime tulevikus Teie poole selle uuringu jätkuprojektiga pöörduda. Jätkuprojekt on vajalik pikaajalise heaolu muutuse uurimiseks.

- ☐ Jah, olen nõus
☐ Ei ole nõus

Kui osalete jätku-uuringus, siis saate olla kindel, et Teie kontaktandmeid hoitakse eraldi uuringuandmetest ning isikuandmeid ei avaldata mitte kunagi. Vaid kitsas uuringu meeskond, kes korraldab uuringu läbiviimist puutub kokku isikuandmetega. Jätku-uuringu edasistel etappidel on vastuste andmebaase võimalik ühendada vaid läbi turvalise uuringu koodi. Isikuandmete turvalise töötlemise eest vastutab Tartu Ülikool ja neid hoitakse kaitstud Tartu Ülikooli serveris.

Kas olete nõus, et teadusanalüüside jaoks saavad teadlased kasutada Teie kohta käivat infot rahvastikuregistrist ja Maksu- ja Tolliametist? See on selleks, et vähendada Teilt endalt küsitavate küsimuste arvu. Andmeid Teie kohta ei avaldata mitte kunagi isikustatud kujul ja neid kasutatakse ainult eetikakomitee loal.

- ☐ Jah, olen nõus
☐ Ei ole nõus

Kas soovite, et Teiega võetaks ühendust juhul kui olete võitnud loosimise tulemusel auhinna?

- ☐ Jah, soovin
☐ Ei soovi

Kui soovite, saate siia ka märkida, kuidas soovite, et Teiega ühendust võetaks, näiteks **telefoni number, e-kirja aadress, täpne kodune aadress** jne.

Järgmised 40 lühikest küsimust mõõdavad Teie isiksuse omapära. Juhul kui soovite saada tagasisidet enda kohta (näiteks, mis on selle isiksuse tüübi tugevused), võtke palun teadlastega ühendust.

Palun hinnake ennast ja öelge kuivõrd see kehtib Teie kohta. Oma isiksuse kohta tagasiside saamiseks, vastake palun kindlasti KÕIGILE küsimustele.

I1 Ma ei lase oma tunnetel ennast kergesti mõjutada

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I2 Olen tihti väsinud

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I3 Kulutan palju aega mõeldes tehtud vigadele

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I4 Mul on madal enesehinnang

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I5 Muretsen, mida teised minust mõtlevad

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I6 Minu tundeid on lihtne haavata

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I7 Hakkan kergesti nutma

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I8 Kardan, et mind jäetakse üksi

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I9 Usun, et olen teistest parem

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I10 Olen kiire teiste kohta hinnangut andma

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I11 Proovotseerin teisi lihtsalt selleks, et näha nende reaktsiooni

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I12 Olen terava keelega

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I13 Maksan kätte, kui keegi mind solvab

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I14 Käin peale, et oma tahtmist saada

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I15 Võimaluse korral kipun kiitlema

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I16 Tahan, et mind kardetaks

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I17 Teen asju loogilises järjekorras

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I18 Mu tuba on sassis

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I19 Olen alati ettevalmistunud

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I20 Ma ei jää kunagi hiljaks

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I21 Unustan tihti asju ära

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I22 Hakkan kohe pihta, kui on vaja midagi ära teha

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I23 Ma ei jäta töid pooleli

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I24 Murran oma lubadusi

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I25 Mulle on tähtis, et mul oleks häid sõpru

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I26 Näitan oma tundeid välja

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I27 Mulle meeldivad seltskondlikud üritused

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I28 Miski ei tekita minus elevust

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I29 Mulle meeldib uusi kohti külastada

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I30 Olen tavaliselt aktiivne ja energiast pakatav

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I31 Mulle meeldib teistega koostööd teha

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I32 Oskan teisi lohutada

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I33 Töötan enda parandamise nimel

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I34 Mul on rikas sõnavara

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I35 Armastan uusi asju õppida

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I36 Mulle meeldib keerulisi probleeme lahendada

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I37 Mul on elav kujutlusvõime

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I38 Mind huvitab teadus

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I39 Väldin filosoofilisi arutelusid

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

I40 Mind peetakse elutargaks inimeseks

- ☐ Täiesti vale
- ☐ Üsna vale
- ☐ Pigem vale
- ☐ Pigem õige
- ☐ Üsna õige
- ☐ Täiesti õige

Väga tubli! Kas soovite saada kokkuvõtet enda isiksuse kohta?

☐ Jah → Kuidas soovite, et Teiega ühendust võetaks, näiteks telefoni number, e-kirja aadress, täpne kodune aadress jne.

☐ Ei

Nüüd on jäänud kõige viimased küsimused sotsiaalmeedia kasutamise kohta.

SM3 Kas kasutate internetti?

- ☐ Jah → Palun jätkake küsimusega **SM5**
☐ Ei

SM4 Kas olete kogenud, et digivõimaluste puudumine on Teid millestki ilma jätnud?

- ☐ Ei
☐ Jah → **Palun täpsustage:**

☐ Ei oska öelda

Kui Te internetti ja sotsiaalmeediat ei kasuta, siis olete jõudnud uuringu lõppu. Suur tänu Teile!
Uuringu tulemused avaldatakse uuringu kodulehel

<https://uhiskond.ut.ee/et/sisu/heaeesti>

2027. aasta juulis.

Palun märkige siia ankeedi lõpetamise aeg:

kuupäev _____ kellaeg _____

Täidetud ankeedi palume esimesel võimalusel postiga saata aadressile Anni Koov, Lossi 36-409, Ühiskonnateaduste instituut, Tartu linn. Selleks oleme Teile pannud kaasa vajaliku ümbriku.

Juhul kui Teile toodi ankeet isiklikult koju, tullakse Teie täidetud ankeedile juba kokkulepitud ajal järele.

Nüüd veel kõige viimased küsimused Teie sotsiaalmeedia kasutamise kogemuste kohta.

Vastake järgnevatele küsimustele ainult siis kui kasutate internetti!

SM5 Kui sageli Te tunnete, et ei suuda mõelda muule kui sotsiaalmeedia kasutamisele?

- ☐ Seda juhtub iga päev
☐ Mitu korda nädalas
☐ Vahetevahel
☐ Seda ei ole juhtunud

☐ Ei kasuta sotsiaalmeediat

SM6 Palun valige kõik sobivad variandid! Kui ma jään plaanitust kauemaks arvutisse või nutiseadmes pöidlarrullima, siis ...

- ☐ Ma ei jää kunagi plaanitust kauemaks arvutisse või nutiseadmesse
☐ Vaatan uudiseid
☐ Vaatan sisuloojate ja mõjuisikute sisu
☐ Vaatan meeme ja humoorikat sisu
☐ Vaatan sotsiaalmeedias sõprade ja tuttavate sisu
☐ Mängin mängu
☐ Vaatan teleseriaale, filme või videoid
☐ Suhtlen
☐ Kontrollin enda populaarsusmeetrikat (kes on minu sisu vaadanud ja meeldivaks märkinud, kommenteerinud, kes mind jälgib jms)
☐ Jälgin enda andmeid, nutirakendusi (sammulugeja, kalorilugeja, unemõõtja, mediteerimisrakendus, trennikratt, eesmärgiseadja, investeerimisrakendus jms)
☐ Muu → **Palun täpsustage:**

SM7 Palun valige kõik sobivad variandid! Viimase kuu jooksul on juhtunud, et nutiseadmesse või arvutisse plaanitust kauemaks jäämisel on kaasnenud, et ...

- ☐ Jäin hiljaks (nt kooli, tööle, koosolekule, bussile)
☐ Magasin vähem kui oleksin soovinud
☐ Toidukord jäi vahele
☐ Plaanitud trenn või jalutuskäik jäi vahele
☐ Plaanitud suhtlus pere või sõpradega jäi vahele
☐ Varjasin seda teiste inimeste eest
☐ Ei ole kaasnenud tagajärgi
☐ Ma ei ole jäänud plaanitust kauemaks
☐ Midagi muud → **Palun täpsustage:**

SM8 Kui tihti kasutate Facebook'i?

- ☐ Mitu korda päevas
- ☐ Kord päevas
- ☐ Vähemalt korra nädalas
- ☐ Vähemalt korra kuus
- ☐ Harvem kui kord kuus
- ☐ Ei kasuta üldse → Palun jätkake küsimusega

SM11

SM9 Palun märkige kõik tegevused seoses Facebook'iga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Hoian uudistega kursis, sealhulgas vaatan sündmusi
- ☐ Hoian ennast lähedaste ja tuttavate eluga kursis
- ☐ Suhtlen sõprade ja lähedastega
- ☐ Lõõgastun
- ☐ Kogun infot või inspiratsiooni
- ☐ Väljendan ennast (oma vaateid, seisukohti või loomingut)
- ☐ Leian uusi tutvusi
- ☐ Kasutan tervisega seotud informatsiooni saamiseks
- ☐ Kasutan seda tööks
- ☐ Kasutan ostuks-müügiks
- ☐ Arendan, harin ennast
- ☐ Osalen ühiskondlikus või kogukondlikus tegevuses

SM10 Palun märkige kõik kogemused, mis Teil seostuvad Facebook'iga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Saan positiivset ja innustavat tagasisidet
- ☐ Saan negatiivset tagasisidet või kogen kiusamist
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see teeb mind kurvaks või tusaseks
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see innustab mind edasi pürgima
- ☐ Tunnen teiste suhtes negatiivseid emotsioone (nt viha, hirmu, ärritust, meeleheidet, lootusetust ja ärevust)
- ☐ Tunnen teiste suhtes positiivseid emotsioone (nt rõõmu, lootust, inspireeritust, optimismi)
- ☐ Ei seostu mitte midagi

SM11 Kui tihti kasutate Messengeri, Whatsappi, Telegrami?

- ☐ Mitu korda päevas
- ☐ Kord päevas
- ☐ Vähemalt korra nädalas
- ☐ Vähemalt korra kuus
- ☐ Harvem kui kord kuus
- ☐ Ei kasuta üldse → Palun jätkake küsimusega **SM14**

SM12 Palun märkige kõik tegevused seoses Messengeri, Whatsappi, Telegramiga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Hoian uudistega kursis, sealhulgas vaatan sündmusi
- ☐ Hoian ennast lähedaste ja tuttavate eluga kursis
- ☐ Suhtlen sõprade ja lähedastega
- ☐ Lõõgastun
- ☐ Kogun infot või inspiratsiooni
- ☐ Väljendan ennast (oma vaateid, seisukohti või loomingut)
- ☐ Leian uusi tutvusi
- ☐ Kasutan tervisega seotud informatsiooni saamiseks
- ☐ Kasutan seda tööks
- ☐ Kasutan ostuks-müügiks
- ☐ Arendan, harin ennast
- ☐ Osalen ühiskondlikus või kogukondlikus tegevuses

SM13 Palun märkige kõik kogemused, mis Teil seostuvad Messengeri, Whatsappi, Telegram'iga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Saan positiivset ja innustavat tagasisidet
- ☐ Saan negatiivset tagasisidet või kogen kiusamist
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see teeb mind kurvaks või tusaseks
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see innustab mind edasi pürgima
- ☐ Tunnen teiste suhtes negatiivseid emotsioone (nt viha, hirmu, ärritust, meeleheidet, lootusetust ja ärevust)
- ☐ Tunnen teiste suhtes positiivseid emotsioone (nt rõõmu, lootust, inspireeritust, optimismi)
- ☐ Ei seostu mitte midagi

SM14 Kui tihti kasutate Instagrami?

- ☐ Mitu korda päevas
- ☐ Kord päevas
- ☐ Vähemalt korra nädalas
- ☐ Vähemalt korra kuus
- ☐ Harvem kui kord kuus
- ☐ Ei kasuta üldse → Palun jätkake küsimusega **SM17**

SM15 Palun märkige kõik tegevused seoses Instagramiga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Hoian uudistega kursis, sealhulgas vaatan sündmusi
- ☐ Hoian ennast lähedaste ja tuttavate eluga kursis
- ☐ Suhtlen sõprade ja lähedastega
- ☐ Lõõgastun
- ☐ Kogun infot või inspiratsiooni
- ☐ Väljendan ennast (oma vaateid, seisukohti või loomingut)
- ☐ Leian uusi tutvusi
- ☐ Kasutan tervisega seotud informatsiooni saamiseks
- ☐ Kasutan seda tööks
- ☐ Kasutan ostuks-müügiks
- ☐ Arendan, harin ennast
- ☐ Osalen ühiskondlikus või kogukondlikus tegevuses

SM16 Palun märkige kõik kogemused, mis Teil seostuvad Instagram'iga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Saan positiivset ja innustavat tagasisidet
- ☐ Saan negatiivset tagasisidet või kogen kiusamist
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see teeb mind kurvaks või tusaseks
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see innustab mind edasi pürgima
- ☐ Tunnen teiste suhtes negatiivseid emotsioone (nt viha, hirmu, ärritust, meeleheidet, lootusetust ja ärevust)
- ☐ Tunnen teiste suhtes positiivseid emotsioone (nt rõõmu, lootust, inspireeritust, optimismi)
- ☐ Ei seostu mitte midagi

SM17 Kui tihti kasutate YouTube'i?

- ☐ Mitu korda päevas
- ☐ Kord päevas
- ☐ Vähemalt korra nädalas
- ☐ Vähemalt korra kuus
- ☐ Harvem kui kord kuus
- ☐ Ei kasuta üldse → Palun jätkake küsimusega

SM20

SM18 Palun märkige kõik tegevused seoses YouTube'iga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Hoian uudistega kursis, sealhulgas vaatan sündmusi
- ☐ Hoian ennast lähedaste ja tuttavate eluga kursis
- ☐ Suhtlen sõprade ja lähedastega
- ☐ Lõõgastun
- ☐ Kogun infot või inspiratsiooni
- ☐ Väljendan ennast (oma vaateid, seisukohti või loomingut)
- ☐ Leian uusi tutvusi
- ☐ Kasutan terviseiga seotud informatsiooni saamiseks
- ☐ Kasutan seda tööks
- ☐ Kasutan ostuks-müügiks
- ☐ Arendan, harin ennast
- ☐ Osalen ühiskondlikus või kogukondlikus tegevuses

SM19 Palun märkige kõik kogemused, mis Teil seostuvad YouTube'iga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Saan positiivset ja innustavat tagasisidet
- ☐ Saan negatiivset tagasisidet või kogen kiusamist
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see teeb mind kurvaks või tusaseks
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see innustab mind edasi pürgima
- ☐ Tunnen teiste suhtes negatiivseid emotsioone (nt viha, hirmu, ärritust, meeleheidet, lootusetust ja ärevust)

SM20 Kui tihti kasutate TikTok'i?

- ☐ Mitu korda päevas
- ☐ Kord päevas
- ☐ Vähemalt korra nädalas
- ☐ Vähemalt korra kuus
- ☐ Harvem kui kord kuus
- ☐ Ei kasuta üldse → Palun jätkake **SM23**
- ☐ Tunnen teiste suhtes positiivseid emotsioone (nt rõõmu, lootust, inspireeritust, optimismi)
- ☐ Ei seostu mitte midagi

SM21 Palun märkige kõik tegevused seoses TikTok'iga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Hoian uudistega kursis, sealhulgas vaatan sündmusi
- ☐ Hoian ennast lähedaste ja tuttavate eluga kursis
- ☐ Suhtlen sõprade ja lähedastega
- ☐ Lõõgastun
- ☐ Kogun infot või inspiratsiooni
- ☐ Väljendan ennast (oma vaateid, seisukohti või loomingut)
- ☐ Leian uusi tutvusi
- ☐ Kasutan terviseiga seotud informatsiooni saamiseks
- ☐ Kasutan seda tööks
- ☐ Kasutan ostuks-müügiks
- ☐ Arendan, harin ennast
- ☐ Osalen ühiskondlikus või kogukondlikus tegevuses

SM22 Palun märkige kõik kogemused, mis Teil seostuvad TikTok'iga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Saan positiivset ja innustavat tagasisidet
- ☐ Saan negatiivset tagasisidet või kogen kiusamist
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see teeb mind kurvaks või tusaseks
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see innustab mind edasi pürgima
- ☐ Tunnen teiste suhtes negatiivseid emotsioone (nt viha, hirmu, ärritust, meeleheidet, lootusetust ja ärevust)
- ☐ Tunnen teiste suhtes positiivseid emotsioone (nt rõõmu, lootust, inspireeritust, optimismi)
- ☐ Ei seostu mitte midagi

SM23 Kui tihti kasutate LinkedIn'i?

- ☐ Mitu korda päevas
- ☐ Kord päevas
- ☐ Vähemalt korra nädalas
- ☐ Vähemalt korra kuus
- ☐ Harvem kui kord kuus
- ☐ Ei kasuta üldse → Palun jätkake **SM26**

SM24 Palun märkige kõik tegevused seoses LinkedIn'iga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Hoian uudistega kursis, sealhulgas vaatan sündmusi
- ☐ Hoian ennast lähedaste ja tuttavate eluga kursis
- ☐ Suhtlen sõprade ja lähedastega
- ☐ Lõõgastun
- ☐ Kogun infot või inspiratsiooni
- ☐ Väljendan ennast (oma vaateid, seisukohti või loomingut)
- ☐ Leian uusi tutvusi
- ☐ Kasutan terviseiga seotud informatsiooni saamiseks
- ☐ Kasutan seda tööks
- ☐ Kasutan ostuks-müügiks
- ☐ Arendan, harin ennast
- ☐ Osalen ühiskondlikus või kogukondlikus tegevuses

SM25 Palun märkige kõik kogemused, mis Teil seostuvad LinkedIn'iga.

- ☐ Ei kasuta seda
- ☐ Saan positiivset ja innustavat tagasisidet
- ☐ Saan negatiivset tagasisidet või kogen kiusamist
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see teeb mind kurvaks või tusaseks
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see innustab mind edasi pürgima
- ☐ Tunnen teiste suhtes negatiivseid emotsioone (nt viha, hirmu, ärritust, meeleheidet, lootusetust ja ärevust)
- ☐ Tunnen teiste suhtes positiivseid emotsioone (nt rõõmu, lootust, inspireeritust, optimismi)
- ☐ Ei seostu mitte midagi

SM26 Kui tihti kasutate muid kanaleid (näiteks X ehk Twitter, Snapchat, Discord, Reddit, Odnoklassniki (OK.ru), V Kontakte (vk.ru))?

- ☐ Mitu korda päevas
- ☐ Kord päevas
- ☐ Vähemalt korra nädalas
- ☐ Vähemalt korra kuus
- ☐ Harvem kui kord kuus
- ☐ Ei kasuta muid kanaleid → **Liikuge uuringu lõppu**

SM26a Palun nimetage, mis kanalid need on:

SM27 Palun märkige kõik tegevused seoses Teie enda eelmises küsimuses nimetatud kanalitega.

- ☐ Ei kasuta
- ☐ Hoian uudistega kursis, sealhulgas vaatan sündmusi
- ☐ Hoian ennast lähedaste ja tuttavate eluga kursis
- ☐ Suhtlen sõprade ja lähedastega
- ☐ Lõõgastun
- ☐ Kogun infot või inspiratsiooni
- ☐ Väljendan ennast (oma vaateid, seisukohti või loomingut)
- ☐ Leian uusi tutvusi
- ☐ Kasutan terviseiga seotud informatsiooni saamiseks
- ☐ Kasutan seda tööks
- ☐ Kasutan ostuks-müügiks
- ☐ Arendan, harin ennast
- ☐ Osalen ühiskondlikus või kogukondlikus tegevuses
- ☐ Muu → **Palun täpsustage:**

SM28 Palun märkige kõik kogemused, mis Teil seostuvad nende nimetatud kanalitega.

- ☐ Ei kasuta
- ☐ Saan positiivset ja innustavat tagasisidet
- ☐ Saan negatiivset tagasisidet või kogen kiusamist
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see teeb mind kurvaks või tusaseks
- ☐ Võrdlen ennast teistega ja see innustab mind edasi pürgima
- ☐ Tunnen teiste suhtes negatiivseid emotsioone (nt viha, hirmu, ärritust, meeleheidet, lootusetust ja ärevust)
- ☐ Tunnen teiste suhtes positiivseid emotsioone (nt rõõmu, lootust, inspireeritust, optimismi)
- ☐ Ei seostu mitte midagi

See on UURINGU LÕPP. Suur tänu Teile! Uuringu tulemused avaldatakse uuringu kodulehel

<https://uhiskond.ut.ee/et/sisu/heaeesti> 2027. aasta juulis.

Palun märkige siia ankeedi lõpetamise aeg:

kuupäev _____ **kellaaeg** _____

Täidetud ankeedi palume esimesel võimalusel postiga saata aadressile Anni Koov, Lossi 36-409, Ühiskonnateaduste instituut, Tartu linn. Selleks oleme Teile pannud kaasa vajaliku ümbriku.

Juhul kui Teile toodi ankeet isiklikult koju, tullakse Teie täidetud ankeedile juba kokkulepitud ajal järele.