

## 4.0 SISSEJUHATUS

Digitehnoloogiad ja  
vaimne heaolu

229

KATRIN TIIDENBERG

### 4.1 Digivahendite kasutamine, digioskused ja vaimne heaolu

235

VERONIKA KALMUS, TIINA TAMBAUM JA LIILI ABULADZE

### 4.2 Osaluskultuuriline heaolu ja vaimne tervis

251

KATRIN TIIDENBERG, BERIT RENSER, MARKO UIBU JA RIIN SEEMA

### 4.3 Sotsiaalmeedia kasutamise seosed vaimse tervisega

262

DMITRI ROZGONJUK, KARIN TÄHT, RASMUS SINIVEE  
JA MARIA MURUMAA-MENGEL

### 4.4 Vaimset heaolu vormiv digitehnoloogiate kasutus pere igapäevaelus

272

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

# 4.0 Sissejuhatus

## Digitehnoloogiad ja vaimne heaolu

KATRIN TIIDENBERG

### PÕHISÕNUMID

1. Vastupidiselt levinud arvamusele ei ole digitehnoloogia kasutus pea kunagi vaimse tervise probleemide põhjustaja. Digitehnoloogia mõju vaimsele heaolule sõltub esmajoones kasutajast, kasutusviisist ja kasutusolukorrast.
2. Probleemaatiline tehnoloogiakasutus on kahtlemata olemas, ehkki statistiliselt märksa vähem levinud, kui arvatakse. Ometi levib Eestis digitehnoloogia ja vaimse tervise seoseid käsitledes liialdav meediakeskustelu.
3. Digitehnoloogiad on alakasutatud vaimse heaolu ressursid. Need toimivad eneseabivahendina, laiendavad ja mitmekesistavad ühiskondlikku osalust ja kaasatust, aitavad luua ja säilitada tähenduslikke suhteid ning toetavad vaimse tervise spetsialistide tööd. Oluline on teadlik tehnoloogiakasutus ja kasutajate head eneseregulatsioonioskused.

### SISSEJUHATUS

Vaimse tervise probleeme seostatakse viimastel kümnenditel aina sagedamini digitaalse suhtlustehnoloogiaga, eriti ekraaniga nutiseadmete ja sotsiaalmeedia<sup>1</sup> kasutamise. Seejuures puudub teadlaste seas digitehnoloogia mõju hindamisel konsensus. Üks hulk uurimusi leiab, et nutiseadmete ja sotsiaalmeedia kasutamine ning arvutimängude mängimine põhjustab vaimset ülekoormust, mis toob kaasa depressiooni, ärevuse, tujutuse, une- ja toitumishäired, suhtlusprobleemid ja koguni „digidement-suse“. Teist samapalju uurimusi väidab aga, et nendesamade tehnoloogiate

kasutamine aitab luua suhteid, võimaldab osaleda ja kuuluda, pakub tuge ja turvatunnet, annab infot, vähendab stressi ja ärevust, leevendab igavust, lahutab meelt, õpetab säilienõtkust, parandab vanemaealiste mälu ja koguni kirurgide operatsiooniedukust. Tõde ei peitu nende kahe äärmuse vahel, vaid nende samaaegses, ehkki vastandlikus kehtivuses. Selgitamiseks esitan mõned rahvusvahelistes uuringutes kinnitust leidnud ja peatüki artiklites üksikasjalikumalt käsitletud väited, mis aitavad mõtestada nii digitehnoloogia ja vaimse heaolu vahelisi seoseid kui ka neid jätkuvalt kummitavaid vastuolusid.

<sup>1</sup> Eesti keeles nimetatakse ka „ühismeediaks“.

Digitehnoloogiaid on palju, ent meie peatükk keskendub Eestis olemasolevaid andmeid peegeldades interneti-, arvuti-, nutiseadmete-, jälgimisrakenduste- ja sotsiaalmeediakasutusele ning pigem vaimsele heaolule kui konkreetset vaimse tervise probleemidele. Eestis koguvad populaarsust nii Vaikuseminutite harjutused kui ka mediteerimis- ja ärkvelolekuraendused, ent seda, kuidas kasutatakse digitehnoloogiaid vaimset heaolu toetavateks tegevusteks, ei ole kohalikul tasandil veel piisavalt uuritud.

## „Päriselu“ ja „virtuaalelu“

Avalikus arutelus ja lastekasvatuse retoorikas on jätkuvalt levinud teadlaste poolt juba hüljatud „päriselu“ ja „virtuaalelu“ vastandamine. Tegelikult on meil üksainus elu, mida elame nii tehnoloogiast vahendatud kui ka vahendamata moel. See ei tähenda, et näost näkku ja veebipõhise suhtluse vahel puuduks sisuline erinevus, küll aga tähendab see, et näost näkku suhtlusel (nt kallimaga pargis kudrutamine *versus* staadioniparklas vastasmeeskonna peale röökimine) võib olla suuremaid erinevusi, kui on erinevus näost näkku suhtlusel ja veebipõhisel suhtlusel (nt vestlus vanaemaga suvilas *versus* Facetime'is). Veebipõhised kogukonnad võivad inimeste jaoks „päris maailma“ omadest isegi olulisemateks saada. Peatüki artiklites tuleb juttu mõnest Eestis viimastel aastatel populaar-

**„Päriselu“ ja „virtuaalelu“ vastandamine on asjatu. Tegelikult on meil üksainus elu, mida elame nii tehnoloogiast vahendatud kui ka vahendamata moel.**

seks saanud alternatiivsest osalus- ja tõlgenduskogukonnast (nt uusvaimuse, rahvatarkuse ja konspiratsiooniteooriatega seotud kogukonnad), millel hoolimata veebipõhisustest võivad olla igati päriselulised tagajärjed.

## Mõju vaimsele heaolule sõltub kasutajast

See, kuidas ja mille jaoks, milliste vajaduste ja soovide rahuldamiseks, aga ka milliste tagajärgedega keegi internetti või nutiseadet kasutab, sõltub esmajoones mõistagi temast endast. Osa inimesi on johtuvalt isiksuseomadustest, enesehinnangust, kultuuripädevuse tasemest ja vaimse tervise eripärast problemaatilise (nt ülemäärase või kinnisideelise) tehnoloogiakasutuse väljaarenemisele haavatavamad. Siin on oluline tähele panna, millised on põhjuse ja tagajärje seosed. Ehkki kombeks on väita, et tehnoloogiakasutus on põhjus ja vilets vaimne tervis tagajärg, tõestavad teadusuuringud pigem vastupidist. Juba vilets vaimne tervis toob kaasa problemaatilise tehnoloogiakasutuse. See, kuidas me ühiskonnana tehnoloogiakasutuse mõjust räägime, on oluline. Üks põhjustest, miks uuringud leiavad alatasa drastilisi erinevusi tajutud ja mõõdetavate mõjude vahel, seisneb moraalipaanika mõõtmetesse ulatuvas

**Ehkki kombeks on väita, et tehnoloogiakasutus on põhjus ja vilets vaimne tervis tagajärg, tõestavad teadusuuringud pigem vastupidist. Juba vilets vaimne tervis toob kaasa problemaatilise tehnoloogiakasutuse.**

## Inimesed ülehindavad äreva, sensatsioonilise ja alatasa sõltuvustest rääkiva meediakajastuse tõttu nii iseenda kui ka oma lähedaste ekraanikasutusaega ning tehnoloogia mõju oma heaolule.

meediakajastuses. Inimesed ülehindavad äreva, sensatsioonilise ja alatasa sõltuvustest rääkiva meediakajastuse tõttu nii iseenda (noored) kui ka oma lähedaste (vanemad, õpetajad) ekraanikasutusaega ning tehnoloogia mõju oma heaolule.

Kasutajakesksed digitehnoloogia ja vaimse heaolu seoseid analüüsivad uuringud keskenduvad sageli kasutajate vanusele, eriti sageli uuritakse lapsi ja noori. Ehkki on palju väiteid, et laste ja noorte vaimne tervis on digitehnoloogiate tõttu aina halvemas seisukor-

ras, ei toeta teadusuuringud selliseid üldistusi. Vuorre jt (2021) analüüsisid pikaajaliste sotsiaaluuringute põhjal nutiseadmete ja sotsiaalmeedia kasutuse ning võrdluseks ka telekavaatamise seoseid depressiooni, suitsidaalsuse, vihastamise ning muretsemisega. Nad leidsid, et tehnoloogiakasutuse ja depressiooni vaheline seos on viimase dekaadiga hoopis nõrgenenud, sotsiaalmeediakasutus on eelnevast tugevamalt seotud muretsemisega, aga teiste näitajate lõikes muutusi ei ole. Tulemustele, et sotsiaalmeediakasutus ei saa seostada depressiivsusega, on jõudnud ka paljud teised eri riikides

**Teadusuuringud ei toeta üldistust, et laste ja noorte vaimne tervis on digitehnoloogiate tõttu aina halvemas seisukorras.**

### MORAALIPAANIKA

Avalikku – sageli meedia vahendatud – keskustelu, mis võimendab üldsuuse muret ühiskondliku korra ja väärtuste pärast, nimetatakse moraalipaanikaks. Moraalipaanika puhul puhutakse üles mingi kujuteldav probleem, esitledes sensatsiooniliselt selle põhjuseid, tagajärgi, ohvreid ja pahalasi. Näiteks kujutatakse kahjutut tegevust (muusika kuulamine) millegi kohutavani (koolitulistamine) viivana. Tehnoloogiapaanika on moraalipaanika alaliik, mille keskmes on uued tehnoloogiad. Seejuures on iga uus tehnoloogiapaanika eelmisega pea äravahetamiseni sarnane. Viimase paarisaja aasta jooksul on meedia väitnud, et romaanid, telefon, kino, raadio, *rock'n'roll*-muusika, koomiksid, televisioon, VHS-kassetid, Walkmani muusikapeierid, arvutid, internet, suhtlusportaalid, arvutimängud, nutitelefonid ja viimases järjekorras TikTok ajavad lapsed (ja vahest ka naised) hukatusse, innustavad neid halvasti käituma, toovad kaasa liigse individualismi, ohtliku seksuaal- ja tervisekäitumise ning hävitavad traditsioonilise tuumpeere, selle väärtused ja järgmiseks mõistagi kogu ühiskonna.

ALLIKAS: Tiidenberg ja van der Nagel 2021

## Vanemaealiste puhul ohustab vaimset heaolu vähene digipädevus ja digitehnoloogiate mittekasutamine.

originaalandmeid kogunud teadlased (nt Rozgonjuk jt 2020). Teisalt on vaimse tervise perspektiivist riskigrupis hoopis vanemaealised. Nende puhul on vaimse heaolu muutused seotud väheneva kognitiivse võimekuse ja üksildusega, mistõttu on vanemaealiste jaoks riskiks hoopis vähene digipädevus ja digitehnoloogiate mittekasutamine (Quinn 2018). Siinse peatüki artiklites räägime nii laste, noorte, vanemaealiste kui ka perede digitehnoloogiate kasutuse seostest nende vaimse heoluga. Eesti andmetest joonistub välja selge vajadus vähendada põlvkondadevaheliste digipädevuste ja osalusvõimaluste ebavõrdsust.

## Eesti andmetest joonistub välja selge vajadus vähendada põlvkondadevaheliste digipädevuste ja osalusvõimaluste ebavõrdsust.

### Mõju vaimsele heolule sõltub tehnoloogiast

See, mida digitehnoloogia kasutaja jaoks tähendab ja kuidas see talle mõjub, sõltub mõistagi ka tehnoloogia eripäradest. Ühelt poolt on määravad tehnilised võimalused – millised on platvormi, rakenduse või seadme menüüd ja nupud, mida on lihtne teha, mida tuleb pikalt otsida, millised

on reeglid. Teiselt poolt on oluline kasutajate toimevõimekus – kuidas inimesed tegelikult tehnoloogiat kasutavad ja kus nad kasutusmugavuse suurendamiseks reegleid rikuvad. Teaduskustelus kasutatakse tehnoloogia omaduste ja kasutajate toimevõimekuse puutepunkti kirjeldamiseks lubavuste mõistet. Olulisim küsimus on seega: millised on iga konkreetse tehnoloogia vaimse heaolu lubavused?

### Platvormiettevõtted on arendanud oma kasutajaliideseid lähtudes vaid sellest, kuidas inimeste tähelepanu haarata ja hoida, mõtlemata meie individuaalse ja kollektiivse heaolu peale.

Muidugi ei ole tänase digitehnoloogia vaimse heaolu lubavused (ja nende puudumine) n-ö taevast kukkunud. Platvormid ja rakendused, nende menüüd, nupud ja reeglid on eraettevõtete loomingu. Tänapäevane infokorraldus ja enesevõrdlusele meelitatav platvormidisain on viimase 25 aasta tulemus, mil riigid digitehnoloogiaärises eriti ei sekkunud ja platvormiettevõtted arendasid oma kasutajaliideseid lähtudes vaid sellest, kuidas inimeste tähelepanu haarata ja hoida. Meie individuaalse ja kollektiivse heaolu peale nad ei mõelnud. Samal ajal on toimunud ohtlik võimu koondumine nii hiidplatvormide (nt Facebook), erinevaid platvorme omavate ettevõtete (nt Meta, endine Facebook) kui ka rakenduspoode või seadmeid tootvate ettevõtete (nt Apple) tasandil. See tähendab, et küsimused, mida võiks pidada teenuse toimimise või ärisaladusega seotud ettevõttesisesteks otusteks (millised nupud, käsuriidid, kasutusreeglid), vormivad ja suunavad seda, kuidas me üksteisega käitume

või mida õigeks peame. See on aga otseselt vaimse heaolu küsimus. Meta on näiteks aastaid teadlik olnud nii sellest, et Facebooki vihareaktsiooni nupule viiekordset kaalu andev algoritm õhutab raevu ja võimendab väärinfo levikut või et hapra vaimse tervisega teismeliste mõjub halvasti see, kui Instagrami soovitusalgoritm neile süstemaatiliselt saledusideaali ette söötab (Frenkel 2021). Mõlemad algoritmid loodi kaasatuse suurendamiseks ja nad toimisid sellisena edukalt, mistõttu Meta ei tahtnud nende toimimisloogikat muuta, mis siis, et meie heaolu nimel oleks seda tegema pidanud.

### Mõju vaimsele heolule sõltub kasutusviisist

Digitehnoloogia kasutust on kombeks mõõta ajas. Seejuures tunnistas üleilmselt tuntuks saanud 2 x 2 reegli (mitte rohkem kui 2 tundi ekraaniaega päevas ja mitte enne 2 eluaasta täitumist) loonud Ameerika Lastearstide Liit juba 2016. aastal, et see reegel ei olnud teaduspõhine ega sobitu ülemäära hästi digiküllastunud elu tegelikkusega. Tuima tundide lugemise asemel on oluline mõelda, mida, miks, kellega ja kuidas midagi ekraani vahendusel tehakse (Livingstone 2019).

### 2 x 2 reegel (mitte rohkem kui 2 tundi ekraaniaega päevas ja mitte enne 2 eluaasta täitumist) ei ole teaduspõhine ega sobitu digiküllastunud elu tegelikkusega. Tuima tundide lugemise asemel on oluline mõelda, mida, miks, kellega ja kuidas midagi ekraani vahendusel tehakse.

## Vaimset heaolu soosiva või töö ja koolitegevuste jaoks vältimatu digitehnoloogiakasutuse kõrval peaks meie ööpäeva mahtuma piisav uni, toitumine ja liikumine.

Videokõne vanaemaga, postitamine TikTokki, Instagramis sirvimine ja arvutimängu mängimine on kõik „ekraaniaeg“, ent need stimuleerivad meid erinevalt, rahuldavad erinevaid vajadusi ning toovad kaasa erinevad riskid. Aga seegi on lihtsust. On vaks vahet, kas arvutimäng, mida 9-aastane tund aega mängib, on „Grand Theft Auto“ või „Minecraft“, kas ta mängib üksi või koos teistega, võõraste või tuttavatega. Samuti on vaks vahet, kas 14-aastane veedab kaks tundi Instagramis fitnessmodellide sisu sirvides või väikesele fännikogukonnale oma K-Pop joonistusi postitades ja teiste omasid kommenteerides. Uurimustest teame, et vaimset heaolu toetavad pigem loovad, suhteid, kuuluvustunnet ja eneseteostust võimaldavad kasutusviisid.

Mõistagi on meil kõigil päevas vaid 24 tundi, mis tähendab, et ka vaimset heaolu soosiva või töö ja koolitegevuste jaoks vältimatu digitehnoloogiakasutuse kõrval peaks sinna mahtuma piisav uni, toitumine ja liikumine. Ajapõhine jälgimine võib lihtsustada ka perekondlike kokkulepete saavutamist. Oluline on meeles pidada, et lisaks ajale on tähtis see, mida selle aja jooksul tehakse.

### Kuidas edasi?

Kui mõtleme vaimse heaolu tulevikust praegu kasutusel olevate ja selle peatüki artiklites käsitletud digitehnoloogiate kontekstis, on oluline nentida, et toimumas on oluline nihe. Tavakasutajate jaoks on



## Digipädevuste hulka kuulub digitaalse eneseregulatsiooni ja enesehoole pädevus – meeldetuletuste ja märguannete väljalülitamine, sisu ja kasutajate blokkimine, sotsiaalmeedia perioodiline vältimine n-ö digipaastu vormis.

digitehnoloogia ühtaegu vältimatu, vajalik ja abistav, aga ka pealetükkiv, väsitav ja jõuetustunnet tekitav. Vaskavaimustus on asendumas kriitilisusega. Selle käigus muutub aina tava-pärasemaks oma tehnoloogiakasutust aktiivselt hallata. Digipädevuste hulka kuulub hiljutiste uuringute alusel aina sagemini ka n-ö digitaalse eneseregulatsiooni ja enesehoole pädevus – meeldetuletuste ja märguannete väljalülitamine, sisu ja kasutajate blokkimine, sotsiaalmeedia või teatud platvormide perioodiline vältimine n-ö digipaastu vormis. Võib loota, et see ennustab teadlikumat ja tasakaalukamat ning seeläbi vaimset heaolu teenivat tehnoloogiakasutust.

Vaimse tervise tulevikust võib aga mõelda ka tulevikutehnoloogiate võt-

mes. Tehisintellektipõhine diagnostika ja ravi ning digitabletid on juba välja arendatud, kuid praegu veel lapsekingades. Pisut pikemaajalised, ehkki samuti noorukesed on tehnoloogiapõhised sekkumislahendused (vaimse tervise probleemidega inimesi ja professionaale toetavad veebikeskkonnad ja rakendused), kuid siingi on meil praegu veel vähe tõenduspõhiseid andmeid nende hindamiseks.

Nii praegu olemasolevate kui ka tulevikutehnoloogiate puhul on aga oluline see, kas need on mõeldud, loodud ja ehitatud heaolu toetavaks või mitte ja kuidas lahendatakse kasutuse käigus ilmsiks tulevad probleemid. Seni on digihiidude regulatsioonis lähtutud tööstusharu väljaarenemise ja majanduskasvu loogikast ja ettevõtetel on olnud laias laastus isevalitsevad. Nüüd juba teame, et (vaimse) heaolu saavutamisel selline *laissez-faire* („las minna“) lahendus ennast ei õigusta. Aeg on valida inim- ja healukeskne lähenemine. See, kas digitehnoloogiaid arendatakse, disainitakse ja valitsetakse heaolu teenivaks, on vaimse tervise seisukohast märksa olulisem tuleviku-küsimus kui see, mitu tundi keegi päevas arvutit kasutada võiks. ●

## VIIDATUD ALLIKAD

Frenkel, S. 2021. Key takeaways from Facebook's whistle-blower hearing. – New York Times, 5 October. <https://www.nytimes.com/live/2021/10/05/technology/facebook-whistleblower-frances-haugen#what-happened-at-facebook-whistleblower-hearing>.

Livingsstone, S. 2019. From policing screen time to weighing screen use. Parenting for a digital future, a blog about growing up in a digital world. <https://blogs.ise.ac.uk/parenting4digitalfuture/2019/02/08/from-policing-screen-time/>.

Quinn, K. 2018. Cognitive effects of social media use: A case of older adults. – Social Media + Society, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2056305118787203>.

Rozgonjuk, D., Pruunsild, P., Jürimäe, K., Schwarz, R.-J., Aru, J. 2020. Instagram use frequency is associated with problematic smartphone use, but not with depression and anxiety symptom severity. – Mobile Media & Communication, 8(3), 400–418. <https://doi.org/10.1177/2050157920910190>.

Vuorre, M., Orben, A., Przybylski, A. K. 2021. There is no evidence that associations between adolescents' digital technology engagement and mental health problems have increased. – Clinical Psychological Science, 9(5), 823–835. <https://doi.org/10.1177/2167702621994549>.

# 4.1

## Digivahendite kasutamine, digioskused ja vaimne heaolu

VERONIKA KALMUS, TIINA TAMBAUM JA LIILI ABULADZE

### PÕHISÕNUM

Eesti 12–16-aastaste internetikasutajate digioskuste ja vaimse heaolu näitajad on Euroopa noortega võrreldes rahuldavad. Interneti liigkasutus ennustab noortel madalamat vaimse heaolu taset. Kesk- ja vanemaealiste (vanus üle 50) olukord digioskustega on problemaatilisem ning paremad digioskused seonduvad väiksema üksildustunde ja depressiivsusega. Ehkki neis kahes vanuserühmas on vaimset heaolu mõjutavad probleemid ja tegurid erinevad, on mõlema puhul oluline, kuidas ja millises kontekstis digioskusi omandatakse.

### SISSEJUHATUS

Digiajastul mängivad infotehnoloogilised vahendid ja keskkonnad igapäevaelus olulist rolli nii õppimisel, suhtlemisel, teenuste kasutamisel kui ka mujal. Sestap on Euroopa Parlament juba 2006. aastal arvanud digipädevuse 21. sajandi kaheksa üldpädevuse hulka. Üldpädevus ehk üldoskus on teadmiste, oskuste ja hoiakute kogum, mida vajavad kõik inimesed, et tagada edukas hakkamasaamine, eneseteostus ja areng, kodanikuosalus, sotsiaalne kaasatus ning tööhõive. Seega on digipädevus oluline tööpoolest kõikide inimeste jaoks, sõltumata vanusest.

Takistused digivahendite kasutamisel, sealhulgas digipädevuse puudumine või selle madal tase, on sotsiaalse ilmajäetuse osa. Sotsiaalne ilmajäetus

suurendab tõrjutuse riski, mis omakorda avaldab mõju vaimsele tervisele ja healule. Haavatavamad grupid on lapsed ja noored ning vanemaealised. Seosed digipädevuse ja vaimse heaolu vahel avalduvad eri vanuses eri viisidel. Laste ja noorte puhul on need seosed keerukad ja kaudsed ning neid on vähe uuritud. Tõendid näitavad, et noorte paremad digioskused on seotud rohkemate veebiriskide kogemisega, kuid seos internetikahjudega puudub. Suurem digipädevus võib kahjusid isegi vähendada, kuna pädevamad noored suudavad veebiriskidega paremini toime tulla (Haddon jt 2020).

Vanemaealiste puhul nähakse tehnoloogiat ühest küljest edukat vananemist stimuleeriva keskkonnana, teisest küljest tekitab tehnoloogia väga kiire

**DIGIPÄDEVUS** on suutlikkus kasutada info- ja kommunikatsioonitehnoloogiat viisidel, mis aitavad jõuda igapäevaelus enda ja teiste jaoks kasulike tulemusteni ning vähendada võimalikke kahjusid. Digipädevus koosneb mitmest digioskusest, milleks on näiteks teabe haldamine, suhtlemine ja koostöö, digisisu loomine, digiturvalisus ning probleemilahendusoskus.

areng vanemale inimesele vaimset survet. Uuringute põhjal on digivahendite kasutamisel vanemas eas positiivne mõju inimese elukvaliteedile, subjektiivsele heaolule ning inimese enda tervisehinnangule. Digipädevuse puudumine mõjub vanematele inimestele heidutavalt (Tambaum 2021). Kui vanem inimene tunnetab digikeskkonda kasutades, et asi käib üle pea, siis süüdistab ta ennast ja oma vanust ning peab end seetõttu väheväärtuslikuks.

Artiklis vaatleme kahe haavatava rühma – Eesti 12–16-aastaste noorte ja üle 50-aastaste inimeste – vaimset heaolu ja toimetulekut kiiresti muutuvas digikeskkonnas ja rahvusvahelises võrdluses, keskendudes seostele vaimse heaolu ning digivahendite kasutamise ja enesehinnanguliste digi- või arvutioskuste vahel.

## Eesti noorte internetikasutajate vaimne heaolu Euroopa kontekstis

aste teadlikumat ja turvalisemat internetikasutust eesmärgiks seadev, rohkem kui 30 riigi teadlasi ühendav võrgustik EU Kids Online on uurinud peamisi suundumusi Euroopa, sealhul-

gas Eesti noorte netikasutuses. Siinne artikkel toetub EU Kids Online'i teise küsitluslaine andmetele, mis koguti 19 Euroopa riigis<sup>1</sup> valdavalt 2018. aastal 9–17-aastastelt lastelt ja nende vanematelt (N = 25 101). Kuna digioskuste ja vaimse heaolu kohta küsiti enamikus riikides üksnes teismelistelt (ja mõnes riigis ei uuritud 17-aastasi), vaatleme oma analüüsis 12–16-aastasi internetti kasutavaid noori. Võrreldavuse huvides hõlmame 16 riiki (N = 12 018), mille andmed on kaalutud ja üldkogumi suhtes esinduslikud.

EU Kids Online'i küsitluses mõõdeti noorte vaimset heaolu emotsionaalsete probleemide skaalaga, mis koosnes neljast väitest („Ma muretsen palju“, „Olen uutest olukordades ärev ja kaotan kergesti enesekindluse“, „Olen sageli õnnetu, nukrameelne või nutu äärel“, „Kardan paljusid asju, mind on kerge hirmutada“; vastuste skaala 1 – ei ole üldse õige ... 4 – täiesti õige), ja eluga rahuolu skaalaga („Kujutle, et selle redeli astmel 10 on kujutatud sinu parimat võimalikku elu ja astmel 0 sinu halvimat võimalikku elu. Kõike kokku võttes, millisele redeli astmele sa ennast hetkel paigutad?“).

<sup>1</sup> EU Kids Online'i Eesti 2018. aasta küsitlust rahastasid Eesti Interneti SA, Haridus- ja Teadusministeerium (Euroopa Sotsiaalfondist), Justiitsministeerium, Sotsiaalministeerium ning uurimisprojektid PUT 44 (Eesti Teadusagentuur) ja IUT 20-38 (Haridus- ja Teadusministeerium) ning andmed kogus Turu-uuringute AS.

## Digikeskkonna turvalisus ja emotsionaalsed probleemid

Võime eeldada, et teismeliste vaimset heaolu mõjutab muu hulgas digikeskkond, milles noored iga päev tegutsevad. EU Kids Online'i uuringu andmed näitavad, et noortel, kes tajuvad digikeskkonda turvalisemana, on mõnevõrra vähem emotsionaalseid probleeme (Pearsoni  $r = -0,11$ ;  $p < 0,001$ ). Samasuunaline seosemuster ilmneb riikide keskmiste koondnäitajate võrdluses (joonis 4.1.1; Pearsoni  $r = -0,47$ ;  $p = 0,07$ ).

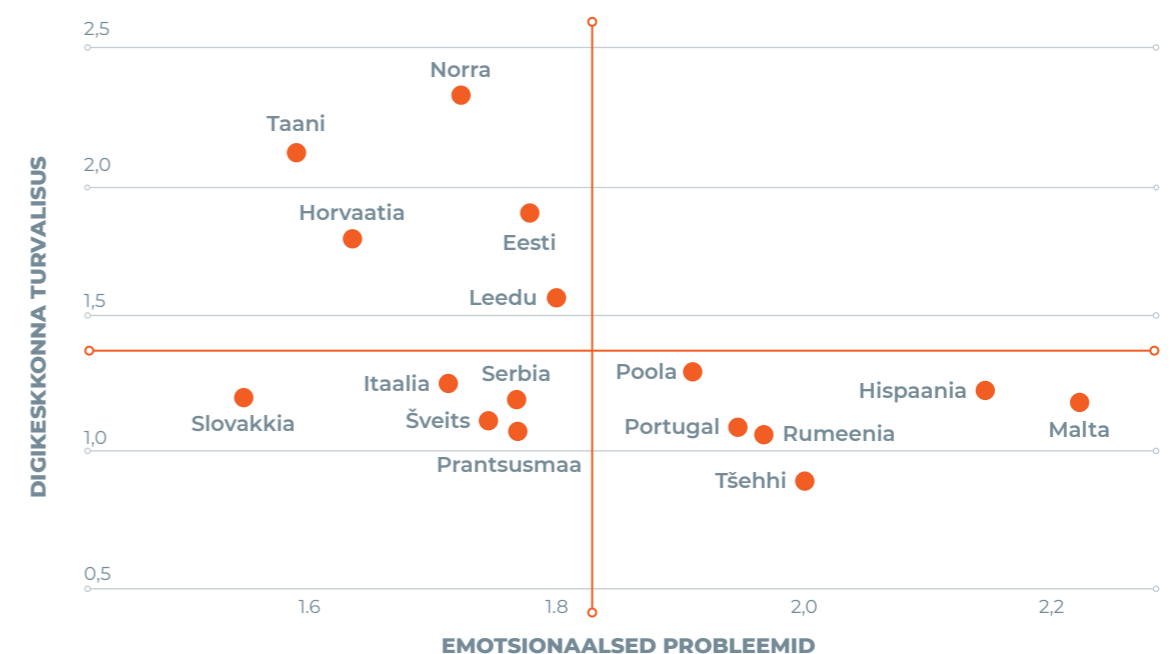
Eesti kuulub rahvusvahelisel võrdlusmaatriksil (joonis 4.1.1) riikide rühma, kus noortel on veidi vähem emotsionaalseid probleeme kui Euroopa 16 riigis keskmiselt, kuid tajutud digikeskkonna turvalisus on märgatavalt suurem kui 16 riigi keskmine. Eesti sarnaneb kõige enam teiste Skandinaavia-Balti regiooni riikide – Leedu ja Norraga. Konkreet-

**Noortel, kes tajuvad digikeskkonda turvalisemana, on mõnevõrra vähem emotsionaalseid probleeme.**

se küsimuse näitel väitis vaid 3% Eesti 12–16-aastastest, et ei tunne end internetis kunagi turvaliselt, samas kui Rumeenias, Itaalias ja Šveitsis tunnistas seda üle 14% noortest (joonis 4.1.2).

Iga seitsmes Eesti teismeline väitis, et on sageli õnnetu, nukrameelne või nutu äärel (joonis 4.1.2), mis osutab tõsisele probleemile nende vaimses heaolus. Sama näitaja oli kõrgem kaheksas, madalam aga seitsmes riigis. Seega kuulub Eesti noorte emotsionaalsete probleemide levimuse poolest vaadeldud Euroopa riikide keskmike hulka – seda nii ühe võtmenäitaja kui ka joonisel 4.1.1 toodud neljast näitajast koosneva koondtunnuse kohaselt.

**Joonis 4.1.1.** Euroopa riikide 12–16-aastaste noorte emotsionaalsed probleemid ja tajutud digikeskkonna turvalisus (skaalade keskmised; jooned näitavad valimi keskmist)



ALLIKAS: autorite joonis, EU Kids Online 2018 andmete põhjal

**Joonis 4.1.2.** Euroopa riikide 12–16-aastaste noorte hinnangud interneti turvalisusele ja oma emotsionaalsele seisundile (väitega nõustunute %)



ALLIKAS: autorite joonis, EU Kids Online 2018 andmete põhjal

## Digioskused ja eluga rahulolu

Kuna digipädevus mängib võtmerolli tänapäeva elus hakkamasaamisel, oletasime, et noorte digioskused on seotud vaimse heaolu teise näitaja – eluga rahuloluga. Euroopa noorte vastuste põhjal ilmnes nõrk seos: end digipädevamaks pidavad teismelised kaldusid olema oma eluga

pisut rohkem rahul. Eesti kuulub maade rühma, kus nii noorte eluga rahulolu kui ka digioskuste enesehinnangu keskmised näitajad on veidi kõrgemad kui vaadeldud riikides keskmiselt (joonis 4.1.3). Naaberriikidest torkab silma Leedu, kus noorte hinnang oma digioskustele on oluliselt kõrgem, eluga rahulolu tase aga märkimisväärselt madalam.

Niisiis võime tõdeda, et Eesti 12–16-aastaste noorte vaimse heaolu näitajad on vaadeldud 16 Euroopa riigi

## End digipädevamaks pidavad teismelised kalduvad olema oma eluga pisut rohkem rahul.

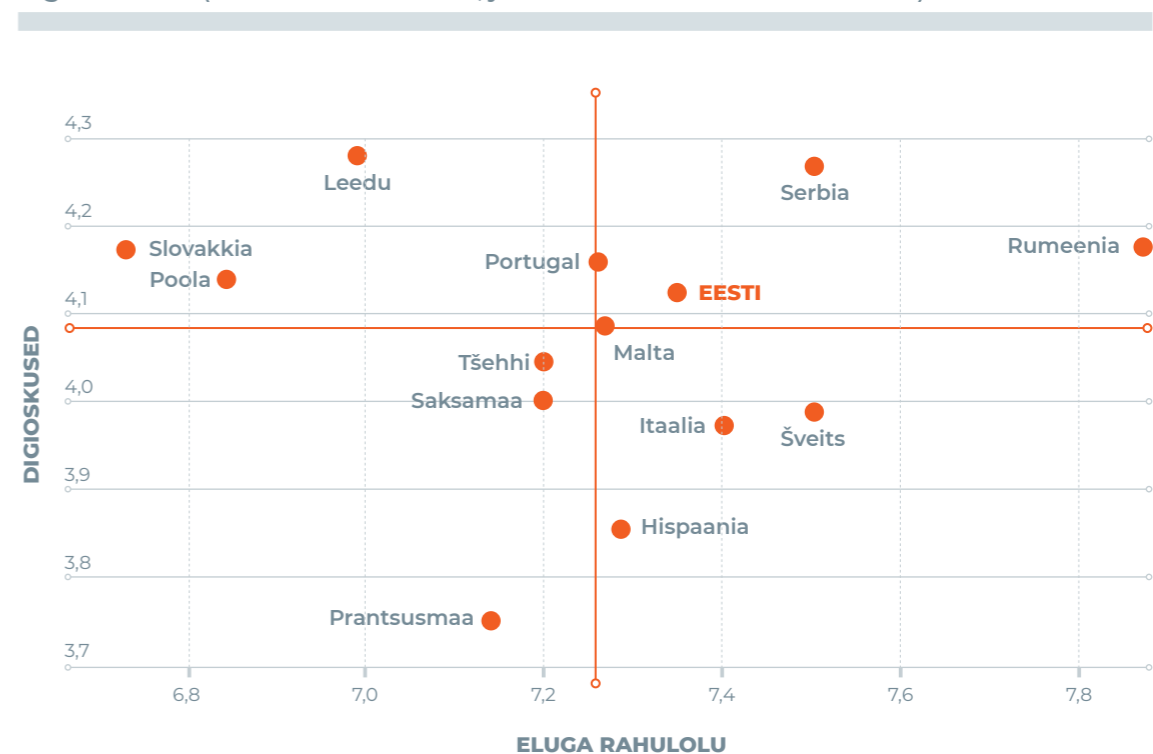
võrdluses keskmisel ehk rahuldaval tasemel. Selles võib muu hulgas mängida rolli asjaolu, et Eesti teismelised tajuvad digikeskkonda võrdlemisi turvalisena ja nende digioskused on teiste riikide taustal head. Eesti noorte digioskustes ei esine erinevalt mõnest teisest riigist ka soolisi ega vanuselisi lõhesid (Smahel jt 2020, lk 37–38).

## Kui oluline on digikeskkond Eesti noorte vaimse heaolu mõjutajana?

Digikeskkonna rolli vaimse heaolu kujundamisel tuleb vaadelda laiemas kontekstis, võttes arvesse sotsiaalset ebavõrdsust. Selleks analüüsisime Eesti teismeliste emotsionaalseid probleeme ja eluga rahulolu esmalt soo, vanuse, rahvuse, elukohatüübi ja enesehinnangulise sotsiaalse kihi lõikes (joonis 4.1.4). Emotsionaalseid probleeme esines oluliselt rohkem tüdrukutel (erinevus oluline niivool  $p < 0,001$ ) ja mõnevõrra rohkem 15–16-aastastel ( $p = 0,06$ ). Ühtlasi olid vanemad teismelised oma eluga pisut vähem rahul ( $p = 0,08$ ).

Sotsiaal-majandusliku mõõtme näitajana kasutasime sotsiaalse kihi enesehinnangut, mõõdetuna kümneastmelisel ühiskondlikul „redelil“, millele

**Joonis 4.1.3.** Euroopa riikide 12–16-aastaste noorte hinnangud eluga rahulolule ja digioskustele (skaalade keskmised; jooned näitavad valimi keskmist)



ALLIKAS: autorite joonis, EU Kids Online 2018 andmete põhjal

noor sai paigutada enda ja oma pere, lähtudes jõukusest ning vanemate haridusest ja töökohast. Ootuspäraselt oli noorte eluga rahulolu väga tugevalt seotud tajutud sotsiaalse kihiga ( $p < 0,001$ ): end madalamasse kihti (astmetele 0–5) paigutanud teismelised olid oma eluga kõige vähem rahul ja kõrgemasse kihti (astmetele 8–10) asetunud noored pidasid oma elu kõige paremaks (joonis 4.1.4). Noorte emotsionaalsed probleemid sotsiaal-majanduslikust mõõtmest ei sõltunud. Eesti noorte vaimse heaolu näitajad ei olnud seotud rahvuse (vastamise keele) ega elukohatüübiga (asula suurusega).

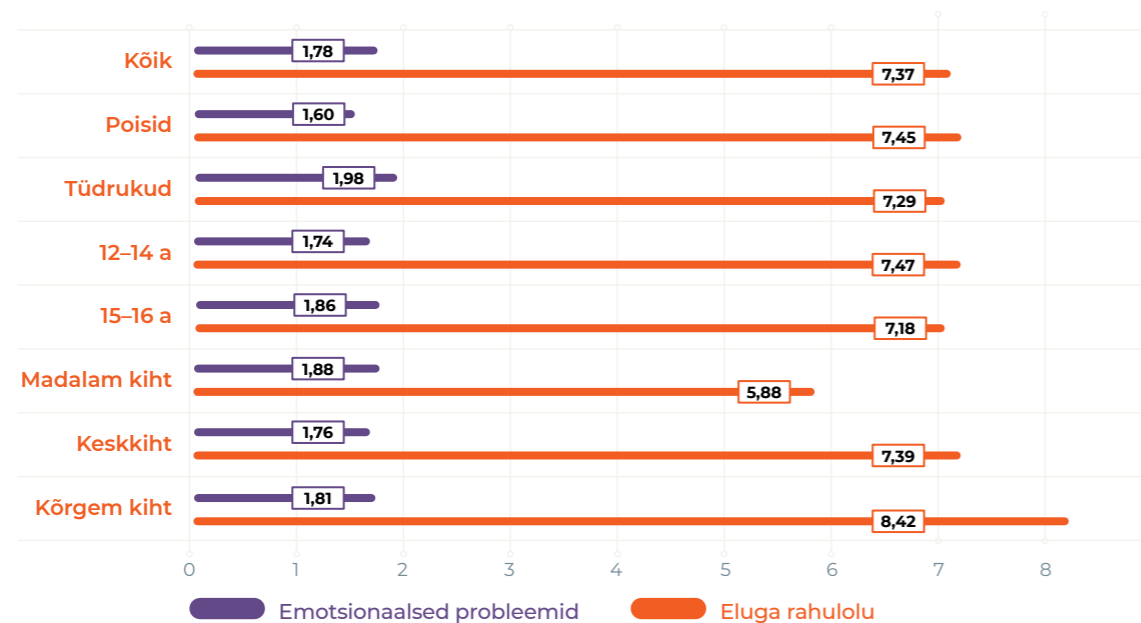
Uurimaks, millest Eesti noorte vaimne heaolu kõige enam sõltub, katsetasime regressioonanalüüsi mudelites koos soo, vanuse ja sotsiaalse kihiga isiksuseomadusi ning digi-, kooli- ja perekeskonda kirjeldavaid tunnuseid, sealhulgas põnevusejanu, digikeskkonna turvalisust, digioskusi, internetitegevuste mitmekesisust, internetikasutuse vahendamist vanemate, õpetajate ja eakaaslaste poolt ning sõprade

toetust. Emotsionaalsete probleemide määra ennustas kõige selgemini mudel (tabel 4.1.1), milles mängisid suurimat rolli naissugu, tajutud diskrimineerimine (kiusamine) ja enesehinnanguline interneti liigkasutus. Emotsionaalseid probleeme esineb oluliselt vähem suurema enesetõhususega ja noorematel lastel.

Teismeliste eluga rahulolu ennustab suurimal määral kõrgema sotsiaalse kihi enesehinnang, seejärel enesetõhusus ja toetav perekeskkond (noore ärakuulamine ja aitamine peres). Olulisel kohal on ka enesehinnanguline interneti liigkasutuse madalam tase ja toetav koolikeskkond (kaasõpilaste ja õpetajate abivalmidus).

### Emotsionaalseid probleeme esineb oluliselt vähem suurema enesetõhususega noortel.

**Joonis 4.1.4.** Eesti 12–16-aastaste noorte emotsionaalsed probleemid ja eluga rahulolu soo, vanuse ja sotsiaalse kihi lõikes (skaalade keskmised)



ALLIKAS: autorite joonis, EU Kids Online 2018 andmete põhjal

**ENESETÕHUSUS** on inimese veendumus, et ta tuleb toime eesmärkide, ülesannete, uute olukordade ja probleemidega. Euroopa ja Eesti noorte seas on enesetõhusus tugevalt seotud digipädevusega (Mascheroni jt 2020). Digiajastul suureneb digipädevuse kasvades enesetõhusus, mis omakorda soodustab vaimset heaolu.

**Tabel 4.1.1.** Eesti 12–16-aastaste noorte vaimset heaolu mõjutavad tunnused (punane/roheline taustavärv = ennustava tunnuse suurem väärtus vähendab/suurendab vaimset heaolu)

ENNUSTAVAD TUNNUSED	SÕLTUV TUNNUS: EMOTSIONAALSED PROBLEEMID	SÕLTUV TUNNUS: ELUGA RAHULOLU
Sugu (0 = poiss, 1 = tüdruk)	0,240	
Vanus	0,097	
Kõrgem sotsiaalne kiht		0,442
Interneti liigkasutus	0,205	-0,102
Enesetõhusus	-0,116	0,178
Tajutud diskrimineerimine	0,213	
Toetav perekeskkond		0,164
Toetav koolikeskkond		0,099

ALLIKAS: autorite joonis, EU Kids Online 2018 andmete põhjal

Seega mõjutavad Eesti noorte vaimset heaolu suurel määral individuaalsed omadused ja vahetu sotsiaalne keskkond. Digikeskkonnaga seotud tunnustest osutus laiemal pildil oluliseks üksnes enesehinnanguline interneti liigkasutus, mis võib tõsisematel juhtudel seonduda ka vaimse tervise

### Eesti noorte vaimset heaolu mõjutavad suurel määral individuaalsed omadused ja vahetu sotsiaalne keskkond.

probleemidega (Sisask ja Streimann 2020).

### Eesti kesk- ja vanemaalaste arvutioskused ja interneti kasutamine

Eesti 50-aastaste ja vanemate inimeste digivahendite kasutamist, hinnangut oma digioskustele ning subjektiivset heaolu, elukvaliteeti ja kognitiivseid võimeid uuritakse rahvusvahelises longituuduuringus SHARE (Survey of Health, Ageing



and Retirement in Europe). Eestis on alates 2011. aastast igal teisel aastal küsitletud enam kui 7500 üle 50-aastast inimest. Digivahendite kasutamise kohta küsiti 2013. ja 2015. aastal: „Kas olete viimase 7 päeva jooksul vähemalt korra kasutanud interneti meilide saatmiseks, info otsimiseks, ostude tegemiseks või muul eesmärgil?“ Digioskuste enesehinnangut mõõdeti küsimusega „Kas teie arvutikasutamisioskus on ... suurepärase, väga hea, hea, rahuldav, halb?“, lisaks vastusevariandiga „Ma ei ole kunagi arvutit kasutanud“ (märgiti üksnes juhul, kui vastaja seda spontaanselt ütles).

Eesti üle 50-aastastest inimestest ei olnud 2015. aastal mitte kunagi arvutit kasutanud 38%, kaks aastat varem oli sama näitaja 45% (Tambaum 2019). Selle näitajaga on Eesti 18 Euroopa riigi seas vaid veidi üle keskmise. Ootuspäraselt on mittekasutajaid rohkem vanemates vanuserühmades, kuid ka näiteks tööealistest vanuses 55–64 ei olnud mitte kunagi arvutit kasutanud 20% meestest ja 13% naistest (joonis 4.1.5).

Arvuti ja interneti kasutamist on keskeas ja vanematel inimestel mõjutanud ennekõike välised asjaolud, eriti see, kas töökoht nõuab või viimane töökoht nõudis arvuti kasutamist. Tööga hõivatute seas on mittekasutajaid vaid 16%, kuid tööhõives mitteosalejate seas 60%. Suurimad erinevused interneti kasutamisel ilmnesid Eesti ja ülejäänud SHARE riikide vahel meeste vanuserühmas 55–64. Selles vanuses ei kasutanud pooled eesti meestest regulaarselt interneti, ülejäänud riikides aga 30%. Nende seas, kes elavad partneriga koos, on mittekasutajaid vähem kui nende seas, kes elavad üksi (vastavalt 39% ja 56%). Eesti vanemate täiskasvanute suhteline digitaalne mahajäämus väljendub ka riiklike e-teenuste kasutamises, mis omakorda osutab aastaid kestnud ebavõrdsele olukorrale suhtlemises riigiga ja osalemises demokraatlikus riigijuhtimises (Solvak jt 2019).

Vanemate täiskasvanute interneti mittekasutamise peamine põhjus nii Eestis kui ka Euroopas on eelkõige

### Vanemate täiskasvanute interneti mittekasutamise peamine põhjus on eelkõige oskuste, mitte võimaluste puudumine.

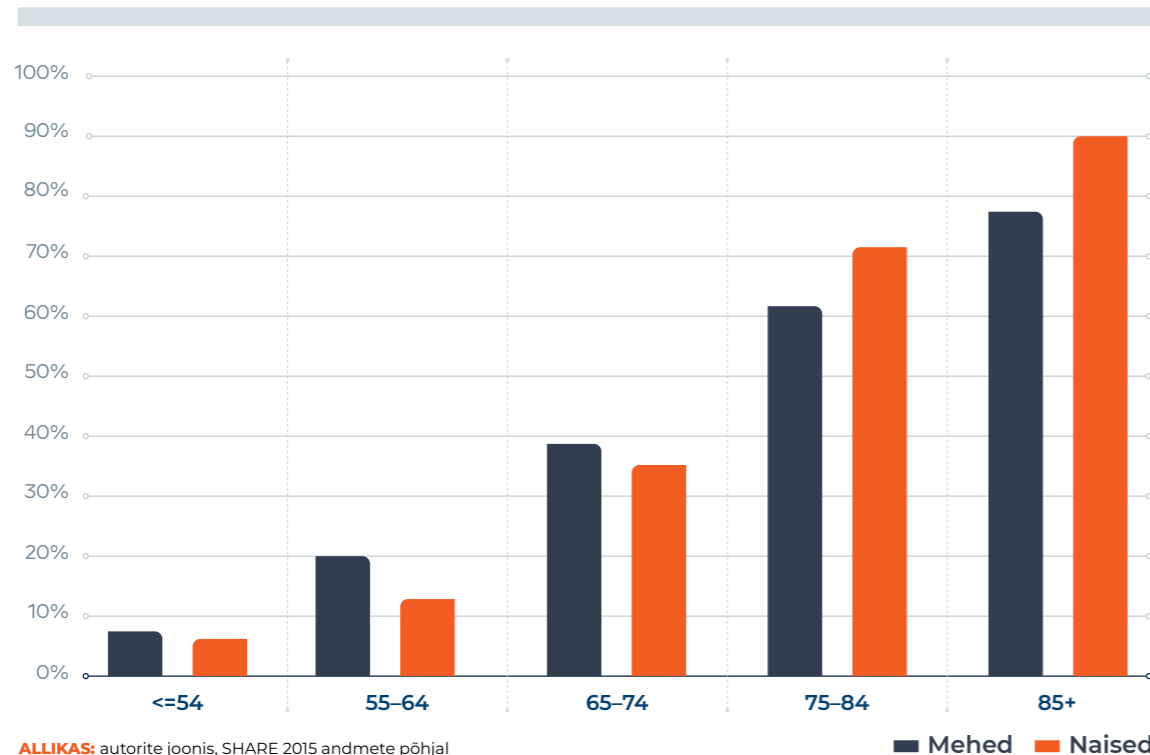
oskuste, mitte võimaluste puudumine. Rahvusvahelisest täiskasvanute oskuste uuringust PIAAC (*Programme for the International Assessment of Adult Competencies*) selgus, et kuigi Eesti vanemaelised on silmapaistvalt heade tulemustega nii funktsionaalses lugemisoskuses kui ka matemaatilises kirjaoskuses, on tehnoloogiarikkas keskkonnas probleemilahendusoskuse tase nõrk (Halapuu ja Valk 2013). Ka SHARE uuringu andmetel hindas oma arvutioskusi halvaks või väga halvaks 64% neist, kes 2015. aastal interneti kasutasid (joonis 4.1.6).

SHARE kahe uuringulaine andmed näitavad, et hinnang oma digioskustele pigem langeb ajas. Kolme aasta jooksul

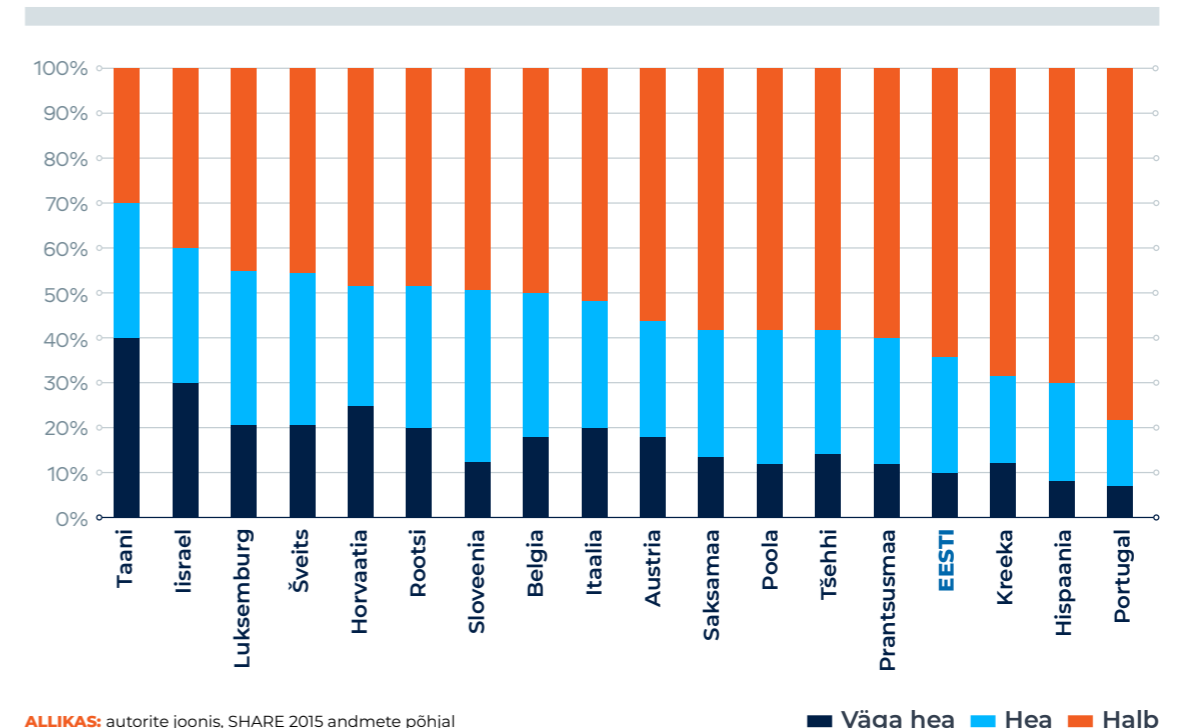
(2013–2015) omandas Eestis arvutioskused vaid 5% neist, kes olid 2015. aastal 55–64-aastased ja osalesid mõlemas laines. Samas rühmas langes hinnang oma oskustele 17%-l ja enesehinnangulised oskused häabusid olematuks 5%-l. Ühelt poolt on digioskuste halvenemine seotud vaadeldava vanuserühma elus toimuvate muutuste, näiteks töölt lahkumisega. Vanemas eas on digioskused alati seotud konkreetse vajadusega ja kui vajadus kaob, jäävad tagaplaanile ka teatud oskused. Teiselt poolt on tegemist dünaamiliste oskustega – digitehnoloogia muutub ja areneb pidevalt – ning subjektiivse enesehinnanguga,

### Vanemas eas on digioskused alati seotud konkreetse vajadusega ja kui vajadus kaob, jäävad tagaplaanile ka teatud oskused.

**Joonis 4.1.5.** Eesti üle 50-aastased inimesed, kes pole kunagi arvutit kasutanud, soo ja vanuserühma lõikes (% vanuserühmast)



**Joonis 4.1.6.** Enesehinnanguline arvutioskus (% nendest, kellel on oskused) Eesti üle 50-aastaste arvutikasutajate seas (väga hea: hinnangud „suurepärase“ ja „väga hea“; halb: hinnangud „halb“ ja „väga halb“)

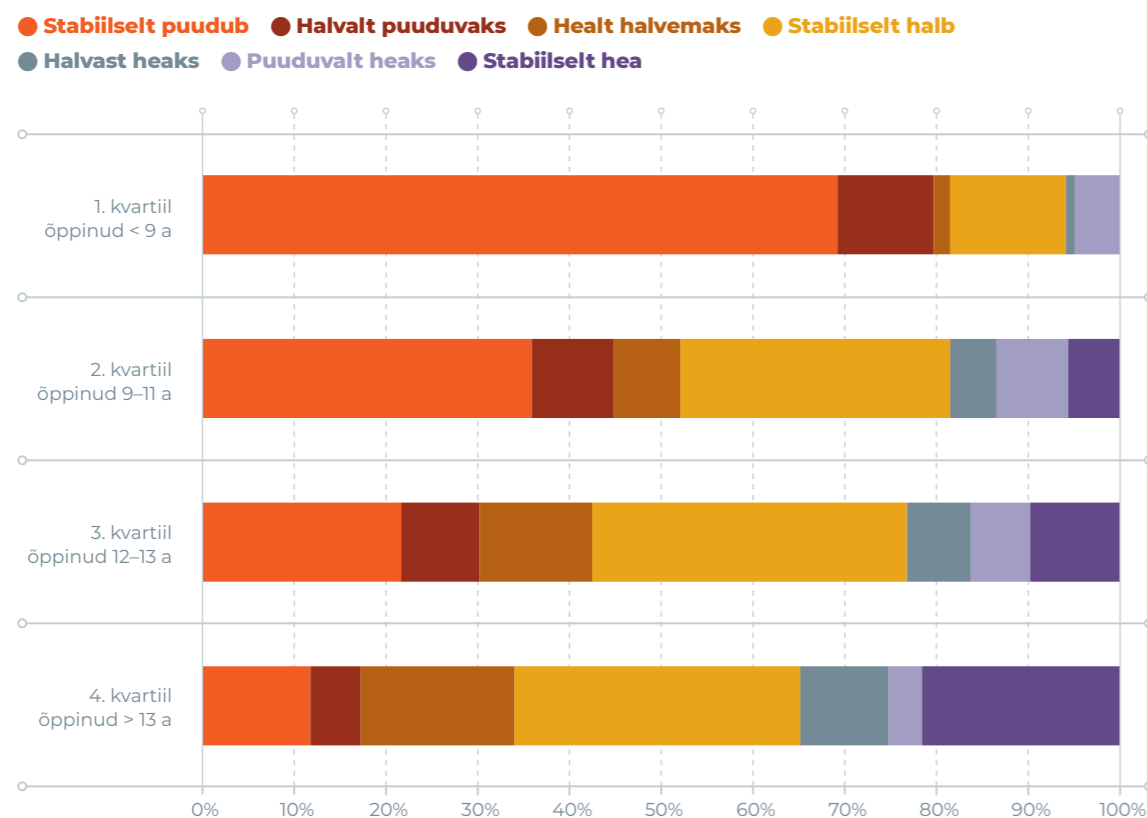




## Inimestel, kellel puudub igapäevane ligipääs digioskuste juhendamisele, vähenevad võimalused kaasas käia tehnoloogiliste ja tarkvaraliste muutustega.

mis kujuneb muu hulgas selle taustal, kuidas tajutakse teiste vanuserühmade kasvavaid oskusi. Inimestel, kellel puudub igapäevane ligipääs digioskuste juhendamisele, vähenevad võimalused kaasas käia tehnoloogiliste ja tarkvaraliste muutustega. Lisaks on meil juurdunud täiskasvanuõppes digioskuste õpe imiteerimise teel, mille tulemuseks omandatakse küll uued töövõtted, kuid kompleksset arusaamist ei teki

**Joonis 4.1.7.** Arvutioskuste muutus haridusaastate kvartiilide kaupa Eestis aastatel 2013–2015 nende seas, kes olid 2015. aastal 55–64-aastased (% inimestest, kes vastasid mõlemas laines)



ALLIKAS: autorite joonis, SHARE 2013 ja 2015 andmete põhjal

ning inimene ei ole võimeline õpitud üle kandma muutunud olukorrale.

Esmapilgul on üllatav asjaolu, et mida kõrgema haridustasemega oli vastaja, seda rohkem oli neid, kelle enesehinnangulised oskused ajas vähenevad (joonis 4.1.7). Kõrgema haridusega inimeste seas on tõenäoliselt rohkem neid, kes on osalenud digioskuste kursustel, sealjuures ilma konkreetse eesmärgita, n-ö igaks juhuks. Juhul kui koolitus ei suuna oskusi rakendama ning hilisemat tehnoloogia edasiarenduga seotud õpet ei toetata, siis oskused kaovad. Viimane seletaks ka seda, et oskuste muutus ajas on suurem kõrgharitudes kui madalama haridusega rühmades. On teada ka see, et vanemaks saades liiguvad inimesed lihtsamale tööle, kus nende erialaselt omandatud digioskusi enam vaja ei ole.

## Depressiivsus ja üksildus ning nende seos digioskustega kesk- ja vanemaelistel

SHARE uuringus mõeldakse depressiivsust EURO-D skaalaga, mille alla kuuluvad alanenud meeleolu, enesetapumõtted, pessimism, süütunne, ärrituvus, üksildustunne, une- ja söömishäired, huvi puudumine, väsimus, keskendumisvõime langus, nutmishood ja naudingu puudus. Depressiivseks loetakse inimest, kes raporteerib vähemalt kolme nimetatud sümptomi esinemist viimase nelja nädala jooksul (Abuladze jt 2020).

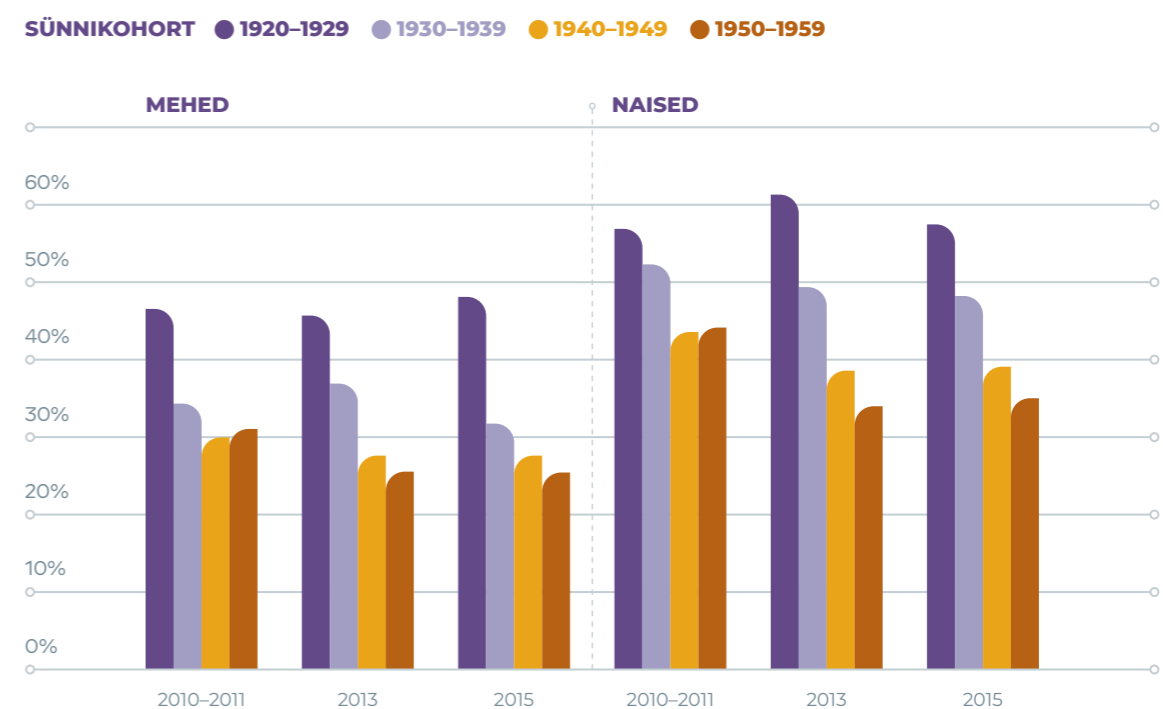
Üksildustunne – kvaliteetsete inimsuhete ja tähendusliku suhtluse puudus – on üks depressiivsuse sümptomitest ja riskiteguritest. Üksildust mõeldakse SHARE uuringus R-UCLA kol-

mepunktilise skaalaga, küsides kõrvalajäetuse, seltsilistest puuduse tundmise ja eraldatuse/isoleerituse tundmise sageduse kohta. Skaala kogupunktid varieeruvad 3–9 vahel. Väga üksildaseks võib pidada inimesi, kelle punktid jäävad 5–9 vahele; keskmiselt üksildane on vastaja 4 punktiga; üksildane ei ole vastaja, kellel on 3 punkti.

Eesti kesk- ja vanemaaliste depressiivsuse levimusmäärad on ühed kõrgemad Euroopa riikide seas. Eestis elavatest üle 50-aastastest inimestest inimestest olid 2011. aasta andmete põhjal depressiivsed 42%; 2013. aastaks oli levimus langenud 34%-ni ning 2015. aastal oli näitaja sama. Joonis 4.1.8 näitab muutust soo ja sünnikohordi lõikes. Üldiselt on depressiivsus sagedasem naistel ning vanimate (üle 80 a) seas, kellest üle poole on depressiivsed kõigis uuringulainetes.

Väga üksildasi inimesi on Eestis pigem vähe – 2013. aastal 2,0% ja 2015.

**Joonis 4.1.8.** Depressiivsuse levimus (%) ja muutus sünnikohorditi 2010–2015, Eesti meeste ja naiste seas



ALLIKAS: autorite joonis, SHARE 2010–2011, 2013 ja 2015 andmete põhjal

aastal 2,2% koguvalimist (joonis 4.1.9). Väga suur üksildustunne on tavalisem kõrgemas vanuses, soolised erinevused on vähem märgatavad. Kui 2013. aastal tundis 5,6% 1920. aastatel sündinud meestest end väga üksildasena, siis kaks aastat hiljem oli see kasvanud 10,3%-ni vastavas rühmas (sarnaselt ka naiste seas). Nooremate seas jäävad vastavad näitajad vahemikku 1,0–1,5%. Lühema haridustega (8 või vähem aastat) inimestel on üksilduse risk suurem kui kauem koolis käinutel.

SHARE 2015. aasta andmed näitavad, et idapoolsetes Euroopa maades, kelle hulka me kuulume, on meeste üksilduse näitajad ühed kõrgemad. Naiste üksilduse näitajad on kõige kõrgemad Lõuna-Euroopas ja Vahemere maades ning neile järgneb Ida-Euroopa.

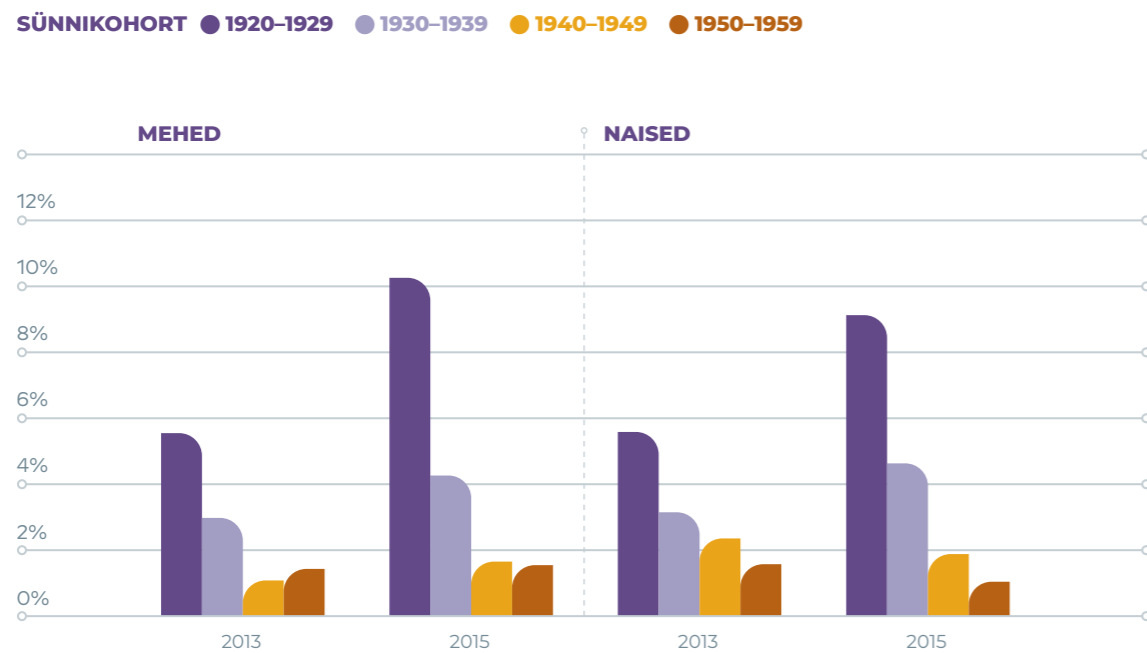
Nii Eestis kui ka teistes uuringus osalenud riikides on internetti kasutavate kesk- ja vanemaealiste seas depressiivsuse sümptomite arv mõnevõrra väiksem kui mittekasutajate seas.

Samuti on interneti mittekasutamisel oluline seos üksildusega. Nii Eestis kui ka teistes riikides jääb internetikasutajate üksildus alla keskmise taseme (< 4) ning mittekasutajatel on üksildustunne keskmisest suurem (> 4).

Depressiivsuse esinemine on oluliselt seotud ka arvutioskuste tasemega. Mida paremad on oskused, seda väiksem on depressiivsuse sümptomite keskmine arv nii meestel kui ka naistel ning nii Eestis kui ka mujal riikides (joonis 4.1.10).

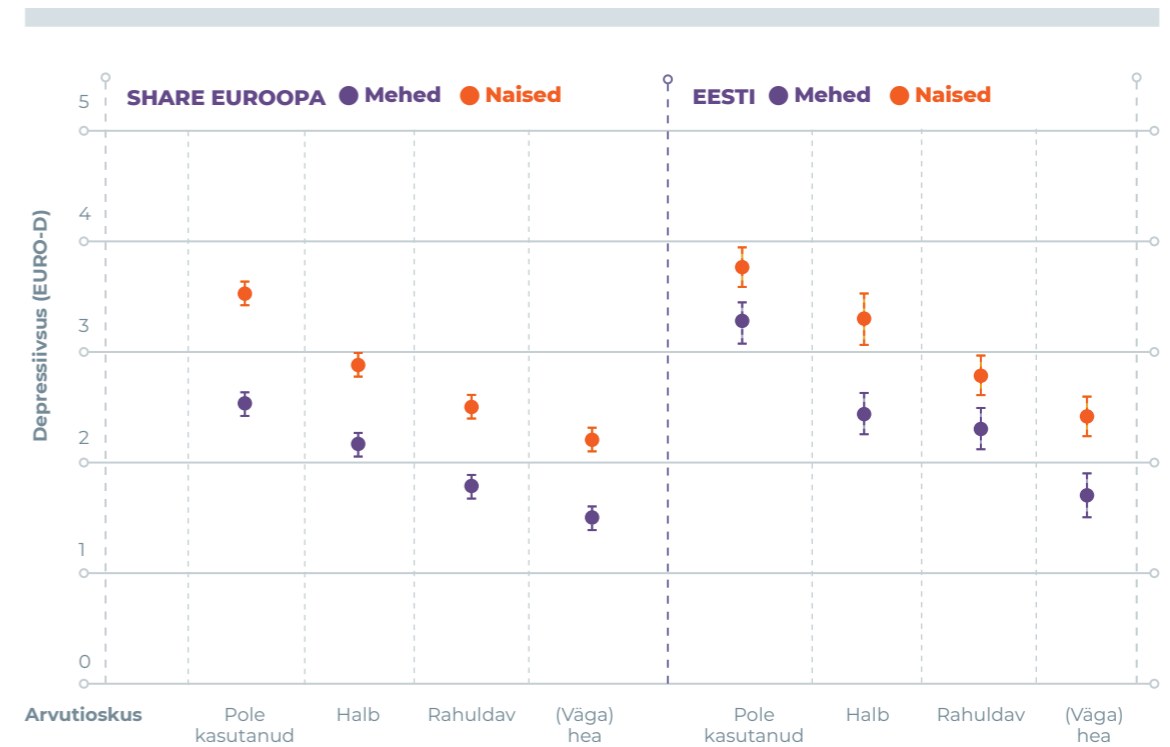
### Kesk- ja vanemaealiste internetikasutajate üksildus jääb alla keskmise taseme ning mittekasutajatel on üksildustunne keskmisest suurem.

**Joonis 4.1.9.** Väga üksildaste inimeste osakaal (%) ja muutus sünnikohorditi 2013–2015, Eesti meeste ja naiste seas



ALLIKAS: autorite joonis, SHARE 2013 ja 2015 andmete põhjal

**Joonis 4.1.10.** Depressiivsus kõigi SHARE Euroopa riikide (vasakul) ja Eesti (paremal) meestel ja naistel enesehinnangulise arvutioskuse taseme järgi (sümptomite keskmine arv koos 95% usaldusvahemikega)



ALLIKAS: autorite joonis, SHARE 2015 andmete põhjal

### Eesti kesk- ja vanemaealiste vaimne heaolu COVID-19 pandeemia ajal

Uurimaks COVID-19 pandeemia esimese laine ajal esinenud depressiivsust (EURO-D skaala) ja üksildustunnet<sup>2</sup> ning nende seost digioskustega, küsitleti SHARE uuringu paneelvalimisse kuuluvaid üle 50-aastaste inimesi 2020. aasta juunis-juulis telefoni teel. Üldiselt koroonapandeemia esimene laine Eesti kesk- ja vanemaealiste üksildusele ja depressiivsusele olulist mõju ei avaldanud. Pandeemia esimeses laines oli Eestis haigusjuhte väga vähe ja seetõttu ei pruukinud

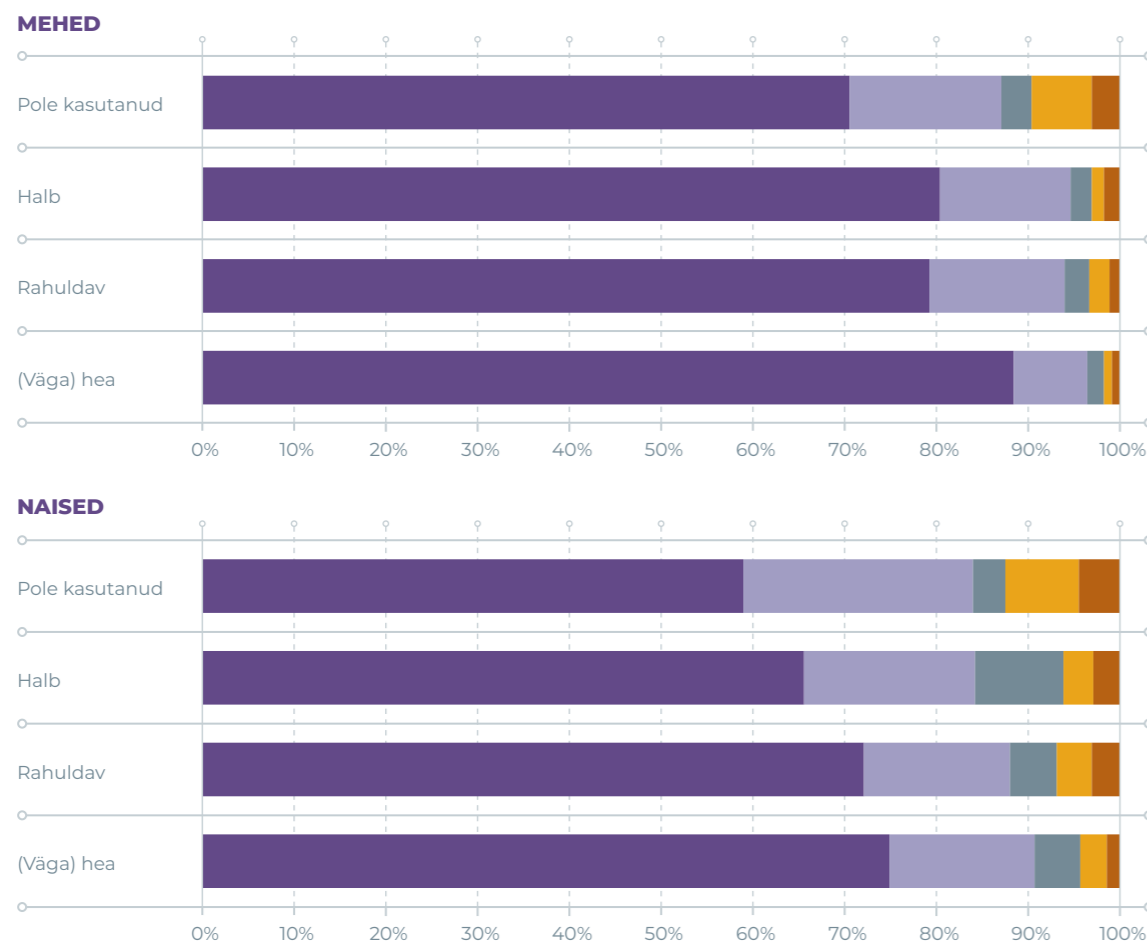
muutunud olukord ka inimeste tervises seisundit veel kuigi palju mõjutada. Internetikasutusest ja enesekindlusest, mis tekib headest digioskustest, oli aga üksildustunde peletamisel abi nii tavaaegadel kui ka kriisiolukorras.

Internetikasutajate seas tundsid üksildust nii pandeemiaeelsel kui ka koroonapiirangute ajal 16% meestest ja 26% naistest. Mittekasutajate seas olid vastavad osakaalud suuremad: meestest tundsid üksildust 27% ja naistest 39%. Sarnane oli ka internetikasutajate ja mittekasutajate depressiivsuse näitajate erinevus. Nende seas, kelle arvutioskus oli parem, oli ka üksildustunnet vähem (joonis 4.1.11), seda nii pandeemia esimese laine ajal kui ka enne seda.

<sup>2</sup> Üksildustunnet mõõdeti SHARE COVIDi ankeedis kahe küsimusega: 1) Kui tihti te tunnete üksindust? Kas ... 1. Sageli 2. Mõnikord 3. Peaaegu mitte kunagi või mitte kunagi; ning 2) Kas seda oli rohkem, vähem või enam-vähem sama palju võrreldes koroonaviiruse puhangu eelse ajaga? 1. Rohkem 2. Vähem 3. Umbes samamoodi.

**Joonis 4.1.11.** Üksildustunne ja selle muutus (%) COVIDi esimese laine ajal 2020. aastal Eesti üle 50-aastaste meeste (ülal) ja naiste (all) seas arvutioskuse enesehinnangu lõikes

- Sagedane üksildustunne, kuid rohkem kui varem
- Sagedane üksildustunne, sama või vähem kui varem
- Mõningane üksildustunne, kuid rohkem kui varem
- Mõningane üksildustunne, sama või vähem kui varem
- Pole üksildane



ALLIKAS: autorite joonis, SHARE 2020 COVIDi uuringu andmete põhjal

Üksildust tundsid sagedamini need üle 50-aastased inimesed, kes suhtlesid oma lastega pigem harva või üldse mitte. Teiste inimestega suhtlemisel toimunud muutused üksildustundega nii selgelt ei seostunud. Võimalik, et koroonapiirangute tekkimisel sages tehnoloogiavahendite kasutus enerkõike just lähedastega suhtlemiseks. Nende inimeste seas, kes lastega niikuinii vähem suhtlesid, oli ka arvutikasutus koroonapandeemia ajal väiksem.

**Internetikasutusest ja enesekindlusest, mis tekib headest digioskustest, oli üksildustunde peletamisel abi nii tavaaegadel kui ka kriisiolukorras.**

## KOKKUVÖTE

Digivahendite kasutamine ja selleks oskuste omamine pole noorte ega kesk- ja vanemaealiste inimeste jaoks lihtsalt üks paljudest huvipakkuvatest tegevustest – see on selgelt seotud nende vaimse heaoluga. Eesti 12–16-aastaste olukord on vaadeldud Euroopa riikide võrdluses rahuldav, ent kindlasti on noorte digipädevuse ja vaimse heaolu edendamises arenguruumi. Kuigi Eesti teismelised tajuvad digikeskkonda küllaltki turvalisena ja nende enesehinnangulised digioskused on võrdlemisi head, leidub märkimisväärselt noori, kel esineb emotsionaalseid probleeme. Eesti noorte vaimset heaolu mõjutavad suurel määral individuaalsed omadused, iseäranis enesetõhusus, ning vahetu sotsiaalne keskkond – pere ja kooli toetus ning suhted eakaaslastega. Digikeskkonnaga seotud tunnustest osutus olulisimaks enesehinnanguline interneti liigkasutus, mis viib tõenäoliselt nõiarangini: ülemäärane netikasutus tekitab probleeme kodus ja koolis ning seal tuge ja abi leidmata põgenevad noored veelgi enam veebimaailma sügavustesse.

Eesti kesk- ja vanemaealiste olukord on problemaatilisem. Ehkki nende keskmine üksilduse skoor on madalam kui enamikus vaadeldud Euroopa riikides, on Eesti üle 50-aastased inimeste depressiivsuse tase üks kõrgemaid Euroopas. Depressiivsuse levik ja üksilduse risk suurenevad vanuse kasvades, kuid vanust ei saa pidada vaimse tervise hädade peamiseks ega otseseks

põhjustajaks. Kuna kesk- ja vanemaealiste puhul on interneti mittekasutamine ja vähene või puuduv arvutioskus oluliselt seotud nii depressiivsuse kui ka üksildustundega, tuleb kesk- ja vanemaealiste vaimse heaolu probleemide põhjusi muu hulgas seostada nende toimetulekuga digikeskkonnas. Koroonapiirangute aeg näitaski ilmekalt, et sagedasem suhtlemine lastega ja tehnoloogilisi vahendeid kasutades oli seotud väiksema depressiivsuse ning üksildustundega.

Paraku hindavad Eesti 50-aastased ja vanemad arvutikasutajad oma arvutioskusi Euroopa riikide taustal kesiseks ning nende subjektiivne tunnetus oskuste mahajäämusest pigem süveneb ajas. Lisaks valitseb vanuserühmas digilõhe: oluliselt tõenäosemalt puudub arvutioskus vanematel, madalama haridustasemega ja mittetöötavatel inimestel.

**Digivahendite kasutamine ja selleks oskuste omamine pole noorte ega kesk- ja vanemaealiste inimeste jaoks lihtsalt üks paljudest huvipakkuvatest tegevustest – see on selgelt seotud nende vaimse heaoluga.**

Mida laialdasemalt kasutatakse igapäevaelus digivahendeid, seda suuremaks kujunevad lõhed eri põlvkondade vahel. Põlvkondlik digilõhe ehk probleem kesk- ja vanemas eas inimeste digivahendite mittekasutamise või väheste oskustega ei ole seotud ühe-kahe põlvkonnaga, vaid on areneva digiühiskonnaga kaasas käiv nähtus, mis vajab süsteemseid ja struktuurseid lahendusi (Tambaum 2021). Ehkki noorte ja vanemate internetikasutajate vaimset heaolu mõjutavad eri probleemid, on mõlema rühma puhul aina määravam, kuidas ja millises kontekstis omandatakse uusi oskusi ja kuidas õpet juhendatakse. Vanemate inimeste koduvälises õppes peaks vältima olukorda, kus juhendajateks on inimesed, kes küll oskavad ise digisisu kasutada, kuid kes ei

**Mida laialdasemalt kasutatakse igapäevaelus digivahendeid, seda suuremaks kujunevad lõhed eri põlvkondade vahel, kui vanemate põlvkondade oskuste arendamine jääb toetamata.**

tea ega teadvusta, kuidas seda oskust edasi anda (Tambaum 2021). Noorte puhul on oluline, et digioskuste kõrval arendataks enesetõhusust ja sotsiaalset tundlikkust ning õpetataks enesejuhtimise ja sotsiaalse toimetuleku oskusi. ●

## VIIDATUD ALLIKAD

Abuladze, L., Opikova, G., Lang, K. 2020. Factors associated with incidence of depressiveness among the middle-aged and older Estonian population. – SAGE Open Medicine, 8, 1–12. <https://doi.org/10.1177/2050312120974167>.

Haddon, L., Cino, D., Doyle, M.-A., Livingstone, S., Mascheroni, G., Stoilova, M. 2020. Children's and young people's digital skills: A systematic evidence review. Horizon 2020 ySKILLS Project, Work Package 2 – Deliverable 2.1.

Halapuu, V., Valk, A. 2013. Täiskasvanute oskused Eestis ja maailmas. PIAAC uuringu esmased tulemused. Tartu: Haridus- ja Teadusministeerium.

Mascheroni, G., Cino, D., Mikuška, J., Lacko, D., Šmahel, D. 2020. Digital skills, risks and wellbeing among European children: Report on (f)actors that explain online acquisition, cognitive, physical, psychological and social wellbeing, and the online resilience of children and young people. Horizon 2020 ySKILLS Project, Work Package 2 – Deliverable 2.2.

Sisask, M., Streimann, K. 2020. Noorte vaimne tervis. Noorteseire aastaraamat 2019–2020. Tallinn: Eesti Noorsootöö Keskus, 29–53.

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., Hasebrink, U. 2020. EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01ofo>.

Slovak, M., Unt, T., Rozgonjuk, D., Vörk, A., Veskimäe, M., Vassil, K. 2019. E-governance diffusion: Population level e-service adoption rates and usage patterns. – Telematics and Informatics, 36, 39–54. <https://doi-org.ezproxy.tlu.ee/10.1016/j.tele.2018.11.005>.

Tambaum, T. 2019. Vanemas tööeas inimeste internetikasutus ja sotsiaalne aktiivsus SHARE Eesti nelja laine andmetel (Internet use and social activity among young-old population over the four waves of SHARE). – Sakkeus, L., Tambaum, T. (toim). Pilk hallile alale II. Vananemine elukaare vaates. SHARE Eesti uuringu teine ülevaade. Tallinn: Tallinna Ülikooli Eesti Demograafia Keskus, 71–84.

Tambaum, T. 2021. Teenaged tutors facilitating the acquisition of e-skills by older learners. Doktoritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool. <https://www.etera.ee/zoom/145154/view>.

Artikli valmimine on saanud toetust Eesti Teadusagentuuri grandist PRG71 ning Soome Teadusakadeemia grantidest 345184 ja 345183.

## 4.2

### Osaluskultuuriline heaolu ja vaimne tervis

KATRIN TIIDENBERG, BERIT RENSER, MARKO UIBU JA RIIN SEEMA

#### PÕHISÕNUM

Eesti alternatiivtõlgenduslikud sotsiaalmeediagrupid täidavad tervishoiusüsteemi ressursipuudusest tekkinud tühimikke, olles samas selle pilgu alt ja mõjusfäärist väljas. Paljude jaoks on need grupid üks väheseid kohti, kus nad endale olulistel teemadel vestelda saavad ning mõistvat ja sooja suhtumist kogevad. Gruppides antavad tõlgendused võivad olla nii toetavad ja jõustavad kui ka väärinfo põhinevad ning vaimset tervist ja heaolu õõnestavad.

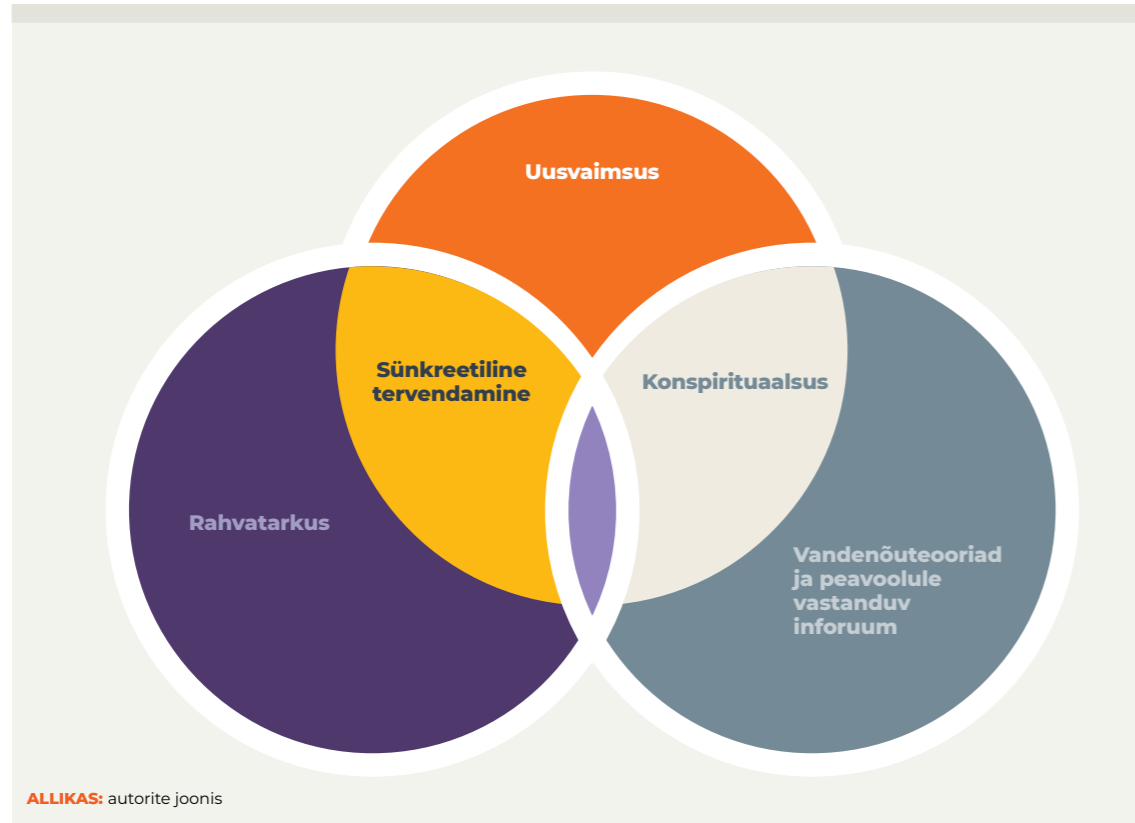
#### SISSEJUHATUS

Seeal, kus kohtuvad internet ja vaimne tervis, võrsuvad uued teguvii- sid, uskumused, isegi tehnoloogiline innovatsioon. Käesolevas artiklis keskendume mitteformaalsetele sotsiaalmeediagruppidele, mis pakuvad lahendusi ja tõlgendusi vaimse tervise küsimustele. Nimetame sellist digi- ja võrgutehnoloogia poolt võimaldatavat ja vahendatavat, seltskondlikku ja erinevaid allikaid kombineerivat tervisekäitumist osaluskultuuriliseks vaimseks terviseks. See tähendab, et vaimse heaolu nimel luuakse ja tarbitakse veebisisu ja suheldakse sealhulgas viisidel, mis pakuvad tuge või paluvad abi. Selle tulemusena tekivad inimeste vahel uued suhted, rollid ja hierarhiad ning maailma tõlgendamise viisid.

Osaluskultuuriline vaimne tervis võib olla teaduspõhine (nt teatud diagnoosi või kogemusega inimesi liitvad tugigrupid) ja seeläbi toetada terviseorganisatsioonide nägemusi, kuid levinud on ka paralleelselt toimivad grupid, mis võivad minna institutsionaalse nägemusega vastuollu. Selles artiklis analüüsimegi uusvaimseid, konspiritaalseid ja rahvatarkuslikke sotsiaalmeediagruppe, mis loovad pigem institutsionaalsetest lahknevaid tõlgendusi. Seetõttu kasutame kõigist neist gruppidest korraka rääkides terminit „alternatiivtõlgendusgrupp“ (joonis 4.2.1, kus kujutame erinevate alternatiivtõlgenduste omavahelisi seoseid).



**Joonis 4.2.1.** Artiklis käsitletav vaimse tervise ja heaolu alternatiivtõlgenduste väli



„Rahvatarkus“ on paljudele tuttav termin, mis viitab esivanemate elukogemuste põlvkondadeülele seadetele, ent uusvaimsus ja konspirtuaalsus vajavad ilmselt selgitamist. „Uusvaimsus“ on katustermin, mille alla mahuvad nii esoteerilisemad uuspaganlikud praktikad nagu nõidumine ja šamanism, Lääne maailmas teaduspõhise-na populaarsust koguv meditatsioon ja *mindfulness* (ee ärksus, teadvelolek), aga ka spordi, tervisekäitumise ja spirituaalsuse piire hägustavad reiki ja jooga. Uusvaimsusel on omane sünkretism ehk kaasaegsete ja iidsete, vaimsete ja kehaliste, religioossete ja ilmalike, kohalike ja võõramaiste ideede ja teguviiside lõimimine ja levitamine ning nende soovi- ja vajaduspõhine kombineerimine (Uibu 2016). Kui uusvaimsusel lisanduvad spetsiifiliselt vandenõuteoreetilised ja pseudoteaduslikud uskumused, kasutatakse selle kirjeldamiseks terminit „konspirtuaalsus“ (sõnadest „konspiratsioon“ e vandenõuteooria ja „spirituaalsus“). Kõige

laiemas mõttes ühendab konspirtuaalseid grupe peavoolule vastandumine.

Artikli eesmärk on analüüsida alternatiivtõlgendusgruppides toimuvat laiemas kultuurilises ja ajaloolises kontekstis. Seejuures kirjeldame gruppide liikmeid, tegevusi ja uskumusi hinnanguvabalt, kuna sama teguviis võib vaimset tervist nii toetada kui õõnestada. Arutleme alternatiivtõlgendusgruppides eenduva osaluskultuurilise vaimse tervise tagajärgede üle ning pakume lõpetuseks mõned soovitusel poliitika-kujundajatele, vaimse tervise spetsialistidele, aga ka seda laadi gruppidest huvituda võivatele tavalugejatele.

### **Osaluskultuuriline vaimne tervis ajaloo- ja kultuurikontekstis**

nimeste valikuid ja neile kättesaadavaid lahendusi tasub alati vaadelda nende kultuurilises, sotsiaalses ja aja-

loolises kontekstis. Eesti tänases vaimse tervise visioonis peetakse eneseabi ja kogukondlikku tuge vaimset tervist toetavate tegevuste ja teenuste kriitiliselt oluliseks baastasandiks (joonis 1.5.1, Randver jt 1. peatükis).

Eneseabi all mõistetakse vaimse tervise rohelises raamatus (Sotsiaalministeerium 2020) „inimese enda, tema perekonna ja kogukonna (sh töökollektiiv) algatatud tegevusi, mille eesmärk on positiivse vaimse tervise hoidmine (sh oskuste õpe), probleemide ennetamine ning tervise edendamine, parandamine ja taastamine“ (lk 26). Kogukonnaks peetakse dokumendis geograafiliselt või sotsiaalselt lähedaste inimeste võrgustikku. Kogukondlikku tuge võiks teenuste näol osutada kohalikud omavalitsused ja mitteformaalse toena naabruskonna „sädeinimeste“ algatused, külaliikumised, ka kirikukogudused. Viimase puhul on oluline mainida, et vaid 13–16% Eesti elanikkonnast väidab end uskuvat jumalat (Eurobaromeeter 2005).

Hoolimata enese- ja kogukondliku abi märkimisest strateegilistes dokumentides on nende lõimitus institutsionaalse süsteemiga väheldane. Eesti tervisesüsteem on meditsiinikeskne, ent ressursinappuses – meil on puudu psühhiaatritest, kliinilistest psühholoogidest, koolipsühholoogidest, vaimse tervise õdedest ja perearstidest. Heaolu takistavaks teguriks on ka vaimse tervise teemade jätkuv häbimärgistus. 2016. aasta küsitluse kohaselt on 35% elanikkonnast nõus väitega, et psühhikahäirete põhjuseks on inimese enda

**Hoolimata enese- ja kogukondliku abi märkimisest strateegilistes dokumentides on nende lõimitus institutsionaalse süsteemiga väheldane.**

tahtejõuetus, ning 62% ei soovi, et keegi tema vaimse tervise probleemidest teaks (Sotsiaalministeerium 2016).

Samas on Eestis jätkuvalt au sees rahvameditsiin ning lausa 59% elanikkonnast usub „kõrgemaid jõude või ülivõimetega inimestesse“ (Kantar Emor 2017). Vaimsete, maagiliste, aga ka pärimuslike ideede tutvustamisel mängib olulist rolli meedia, mis on alates nõukogude ajast ravitsejaid ja nõidu kuvanud kangelasena (Kõiva 2015). Ka tänapäeval on maagia ja ülivõimetega seondud meediasisu ülipopulaarne (Vahter 2018). Eestlaste aktiivset internetikasutust silmas pidades ei üllata, et viimastel aastatel on suur osa alternatiivtõlgenduslikest keskusteludest liikunud sotsiaalmeediasse. Eesti populaarseimal platvormil – Facebookis – on sadu uusvaimseid, konspirtuaalseid ja rahvatarkuslikke grupe, millest suurimatel on üle 30 000 liikme. Oleme seda laadi grupe uurinud alates 2015. aastast.

Edasised väited toetuvad kuue aasta jooksul kogutud osalusvaatlusandmetele, välitöömärkmete, umbes 1000 postituse ja 20 süvaintervjuu analüüsile. Eetilistel kaalutlustel ei maini me ühegi grupi ega kasutaja nime ja illustreerivates materjalides esitame nn etnograafilised maketid, mis jäljendavad analüüsist eendunud mustreid, kuid ei ole ühegi postituse või profiili koopia.

### **Alternatiivtõlgendusgruppide liikmeskond**

Alternatiivtõlgenduslike gruppide liikmeskond on sotsiaal-demograafiliselt kirju. Ehkki väikesemad grupid võivad koondada sarnase taustaga (nt haridustase või sugu) inimesi, tasanduvad suurtes gruppides erisused ja osaluskultuurilise vaimse tervise välja Facebookis kirjeldab üldiselt huvigruppide paljusust.

Suurema tajutud ekspertsusega kasutajaid võib käsitleda alternatiivtõlgenduslike suunamudijatena, kes suudavad oma ideid grupile ja platvormile sobivas vormis esitada ja grupi liikmetele veenvaks raamistada (McCosker 2018). Eksperdistaatuse saab aktiivselt ja pikaajaliselt postitades, olgu sisuks arvamused või abipakkumised. Uusvaimsetes ja rahvatarkuslikes gruppides nimetavad eksperdid end sageli nõidadeks, tervendajateks, tarkadeks,

**Joonis 4.2.2.** Makettprofiil uusvaimse rahvatervisegrupi suunamudijast



**Emmeliine Kunks**  
Nõid, tarokuninganna ja ruunihaldjas

Emmeliine on „Haldjalendude“ grupis armastatud nõuandja. Viie aasta jooksul on ta postitanud 765 korda. Ta kasutab infoallikatena lokaalset ja globaalset pärimuskultuuri, seda muutes, kohendades, kombineerides ja innovaatilisi lisandusi sisse tuues. Tema jaoks on selline tegevus nii töö kui missioon, mis pakub küll (lisa)sissetulekut, kuid mille peamiseks väärtuseks on eneseteostus ja inimeste aitamine. Emmeliine moodi abiandjad võivad end seetõttu tunnetada ühtaegu nii rahvatarga kui psühholoogi ja terapeudina.

Kui uusvaimsetes gruppides paistavad eksperdid silma eelkõige rahvatarkuste jagamisega ja nõu andmisega, siis konspiritaalsetes gruppides saavutavad kõrgema staatuse need, kes suudavad ühiskonnas toimuvat uut-moodi tõlgendada. Ka nemad püüavad aktiivse postitamisega jõuda (sh tasustatud) individuaalse nõustamise või

šamaanideks, vaimseteks teejuhtideks jms. Inimeste nõustamisel ja aitamisel toetuvad nad loodusravile, isiklikele kogemustele, aga ka maagilistele võtetele nagu pendel või kaardilugemine (joonis 4.2.2). Seejuures pakutakse oma tooteid, teenuseid ja nõuandeid nii gruppide avalikel seintel kui ka privaatsemates kanalites (Facebooki Messengeris, Skype'is, Zoomis, WhatsAppis, telefoni teel või koduviitidel).

coaching'u pakkumiseni, korraldada kursusi, avaldada eneseabiraamatuid ning mõnel juhul isegi tavameedias tuntust koguda. Viimane aitab konspiritaalsete ideede kandepinda veelgi laiendada (joonis 4.2.3.).

Suunamudijate kõrval saame rääkida ka väravahoidjatest. Tüüpiliselt räägitakse sotsiaalmeedia puhul värava-

**Joonis 4.2.3.** Makettprofiil konspiritaalse grupi suunamudijast



**Kevin Süvari-lik**  
Lambakarjus.  
ÄRKA ÜLES! TEE SILMAD LAHTI!

Kevin on grupi „Keldris on Kummitused“ arvamusiidri. Kahe aasta jooksul on ta oma sotsiaalmeediapopulaarsuse muutnud äriks, korraldades koolitusi, kontserte ja andes välja raamatuid. Kevin on kindel, et iga ühiskondliku probleemi taga on väike grupp niiditõmbajaid, keda ta nimetab süvariigiks, ning kes Eesti inimestega alatult manipuleerib. Enda võimet süvariigi karvane käsi paljastada rakendab Kevin erinevate ühiskondlike sündmuste ja kriiside kontekstis, alates samasooliste abielust kuni koroonavaktsineerimise ja elektrienergia tõusuni. Seda laadi profiiliga karismaatilised arvamusiidrid toovad kokku üksildased, teistes kontekstides sageli „imelikeks“ peetud inimesed, pakub neile kuuluvustunnet ning lihtsaid süüdlasi ja lahendusi keerulistele probleemidele.

hoidjate puudumisest, mida on seostatud nii demokraatlikuma osaluskultuuriga kui ka valeinfo levikuga, sest erinevalt tsentraliseeritud meediast ei ole osalus reguleeritud. Ometi toimetavad alternatiivtõlgendusgruppides uued ja mõjukad väravahoidjad – grupi-administraatorid. Nemad kujundavad diskussiooni, kuna nende valduses on Facebooki sisu haldamise tööriistad, mis võimaldavad neil vastavalt oma äranägemisele eemaldada sisu, võtta vastu uusi liikmeid, määrata käitumisreegleid ja kontrollida nende täitmist.

### Mida otsitakse alternatiivtõlgendusgruppides?

Uusvaimsetesse, konspiritaalsetesse ja rahvatarkuslikes sotsiaalmeediagruppidesse jõuavad inimesed erinevaid radu pidi. Tihti eelneb gruppidesse jõudmisele huvi alternatiivsete või eksistentsiaalsete teemade vastu, reljeefsed elusündmused, teatud elustiil või väärtused ja soov end nende vallas arendada. Tõukeks võib olla ka rahulolematuse valitseva ühiskonnakorraga, üksildus- ja ilmajäetustunne ning vähene usaldus peavoolu vastu, olgu peavooluks siis tavameditsiin, teadus, meedia või riigivalitsemine.

**Tõukeks alternatiivtõlgendusgruppidesse jõudmisel võib olla rahulolematuse valitseva ühiskonnakorraga, üksildus- ja ilmajätustunne ning vähene usaldus peavoolu vastu, olgu peavooluks siis tavameditsiin, teadus, meedia või riigivalitsemine.**

Huvi ja valmisolek osaleda ja tähenduste-väärtuste aktsepteerimine võib toimub järkjärguliselt.

Praktilisematel juhtudel võib inimesi gruppidesse tuua konkreetne mure või küsimus. Nii otsivad inimesed lahendusi laiale hulgale otsesemalt või kaudsemalt vaimset heaolu puudutavatele küsimustele: suhte probleemid, lein, tööalased ebaõnnestumised ja töökius, haigused. Uusvaimsetes ja rahvatarkuslikes gruppides palutakse ka tulevikku ennustada või märke vaimsest maailmast tõlgendada. Postitajad võivad, kuid ei pruugi oma probleeme kirjeldada vaimse tervisega seonduvana – mõnel juhul kurdetakse depressiooni, ärevuse, üksilduse, alaväärsustunde üle; teisel juhul on tegemist pikaajalise heaolu puudumise ja mitmekülgsete

**Paljude jaoks on alternatiivtõlgendusgrupid üks vähestest kohtadest, kus nad sellistel iseenda jaoks olulistel teemadel avatult vestelda saavad, mõistvat ja sooja suhtumist kogevad ning end väärtusliku ja väärtustatuna tunnevad.**

probleemidega. Näiteks võib inimene gruppi pöörduda murega, et juuksed langevad peast, ent alles abistajatega dialoogis selgub, et terviseprobleemi taga on pikaajaline stress, mille põhjustas sissetulekute langus ja peretülid.

**Alternatiivtõlgendusgruppide liikmeskond on kirju ja pakutavad lahendused varieeruvad.**

Abiotsijate jaoks on oluline gruppide suurus ja abiandjate rohkus. Võrgetõlge tulemusena on suuremates gruppides vastused kiiremad, mitmekesisemad ja paindlikumad kui üksikisikutele ja sugulastelt küsides. Nii võib ärevuse või koduvägivalla üle kurtev inimene saada soovitusel pöörduda tugikeskusesse või psühholoogi jutule, lahendada oma probleeme naeratamise, andestuse või tänutunde abil või kasutada mõne grupieksperti pakutavat needuse ja kurja silma mahavõtmise teenust.

Paljude liikmete jaoks on uuritud alternatiivtõlgendusgrupid üks vähestest kohtadest, kus nad sellistel iseenda jaoks olulistel teemadel avatult vestelda saavad, mõistvat ja sooja suhtumist kogevad ning end väärtusliku ja väärtustatuna tunnevad. Ent sotsiaalmeedia ei paku mõttekaaslast ja tuge vaid neile, kes (vaimse) tervise või suhetega kimpus. Üksteist leiavad ka inimesed, kes ei usalda autoriteete võimupositsioonidel, sealhulgas valitsust, teadust ega meditsiini. Ühtekuuluvustunne toidab alternatiivsete ideede kiiremat ja sügavamalt omaksvõttu ja selgitab teaduskaugete, ent tunnetuslikult totesena tajutud tundetõdede väljakujunemist.

### **SOTSIAALMEEDIA TOIMIMINE JA VAIMNE TERVIS**

Sotsiaalmeedia võimaldab karismaatilistel ja platvormi võimalusi hästi tundvatel isikutel leida varasemast tunduvalt laiemat kõlapinda. Samas loob sotsiaalmeedias saavutatud staatus liikmete seas libakonsensuse, kus marginaalsete, ent pisut tähelepanu leidnud ideedega inimestele hakkab tunduma, et nendega on nõus märksa suurem hulk inimesi kui tegelikult. Lisaks soosib sotsiaalmeedia marginaalsete vaadete süvenemist, kuna soovitakse tähelepanu jätkumist.

Ehkki tervisealasest vääringust on haavatavamad madalama haridustaseme, tervisepädevuse ja meditsiinusaldusega inimesed, suunab vääringust jagamist ja uskumist suuresti kuuluvustunne. Edasijagamise taga on algse postitaja staatus ja edasijagaja soov end teatud inimesena kuvada. Seetõttu kaitseb viimaste uuringute kohaselt vääringust eest emotsionaalne intelligentsus, mis aitab manipulatiivse sisu ära tunda ja enese reaktsioone ning nende põhjusi analüüsida.

**ALLIKAD:** Schulz, Wirth ja Müller 2020; Preston jt 2021

### **Alternatiivtõlgendused ja vaimne tervis**

Alternatiivtõlgendusgruppides on välja kujunenud oma tähendussüsteemid, suhtlusstiilid ja sümbolid, mida ühendab ärkamise mõistestik. Uusvaimsetes gruppides domineerivad kõiges tähenduslikkuse leidmise, holistika ja harmoonia teemad. Sellisest väärtussüsteemist tulenevalt mõtestatakse vaimse tervise probleeme pigem arenguväljakutsena ja ärkamisega loomulikult kaasneva nähtusena. Rahvatarkuslikele gruppidele on muu hulgas omane probleemide ja lahenduste kirjeldamine väliste toimijate kaudu. Vaimse tervise probleemi taga võib seega olla kuu, veesooned või needus ja abi leiab punase paela kandmisest, taimedest või kristallidest. Selline toimevõimekuse omistamine esemetele ja loodusnähtustele võimaldab ühest küljest raskusi põhjendada ja teisest küljest näha neid väärtuslike

õppetundidena vaimse arengu ja ärkamise teel.

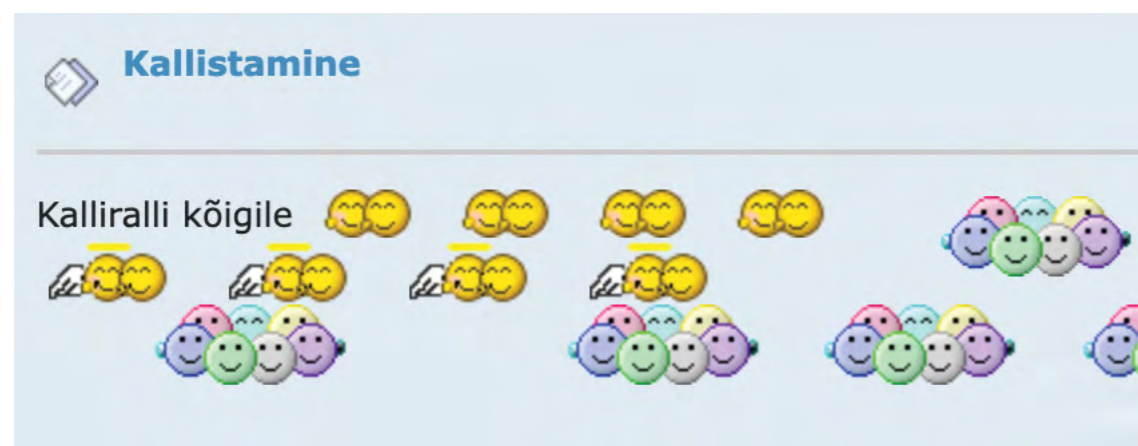
Mitmes grupis on reaalsena tajutavaks toimijaks abistavad inglid. Ingligruppides domineerib nn hoolivuse keel, mistõttu ei kritiseerita ega rünnata foorumis teisi kasutajaid, vaid toetatakse ja julgustatakse neid raskustest üle saama (joonis 4.2.4.). Ehkki inglitesse mitteuskuja võib siinkohal silmi pööritada, täidab hoolivuse keel olulisi emotsionaalse toe ja seeläbi vaimse heaolu funktsioone.

Ka konspiraalsetes gruppides on liikmete meelest kõik seotud, ent uusvaimsetele omase holistilise ühtekuuluvuse asemel nähakse siin kõikjal

**Alternatiivtõlgendusgruppides on välja kujunenud oma tähendussüsteemid, suhtlusstiilid ja sümbolid, mida ühendab ärkamise mõistestik.**



**Joonis 4.2.4.** Makettpostitus hoolivuse lõimest teemal „Kallistamine“, kus oli ligi tuhat seda laadi postitust. Foorumis kasutatud värvilised animeeritud emotikonid kujutavad peamiselt kallistamist, ingleid ning südameid.



varjatud kokkuleppeid ja manipulatsioone. Ühtekuuluvuse taasloomine käib paljastamise ja kritiseerimise, mitte hoolivuse ja armastuse keeles. Lisaks omandab konspirituuaalne ühtekuuluvus sotsiaalmeedias sageli vabadusvõitluse värvingu: sagedased on üleskutsed vastuhakule ja korrumppeerunud eliidi paljastamisele. Ometi räägitakse ka nendes gruppides „ärkamisest“ ja „teadlikuks saamisest“ ning esineb *new age*-ile omane „uue ajastu“ ja suurte muutuste tajumine, mis peaksid kaasa tooma positiivsed muutused.

### Sotsiaalmeedia – vaimse tervise toetaja ja õõnestaja

Osaluskuultuuriline tegevus sotsiaalmeedias võib ühtaegu nii toetada kui ka õõnestada vaimset tervist. Mõnikord on sama teguviis

**Osaluskuultuuriline tegevus sotsiaalmeedias võib ühtaegu nii toetada kui ka õõnestada vaimset tervist.**

teatud piirini jõustav, siis aga tervisele ohtlik, teinekord on grupiosalus indiviidi jõustav, ent ühiskondlikku heaolu kahjustav. Seetõttu tõstame vaimset tervist toetavad, aga ka problemaatilised aspektid esile tegelikkuse keerukust enim kirjeldavate dialektiliste paaridena.

### Rohkem tuge tähendab ka rohkem kapseldumist ja pingeid

Mõtte- ja saatusekaaslaste leidmine pakub sotsiaalset ja vaimset tuge. Kõikides alternatiivtõlgendusgruppides räägitakse probleemidest peamiselt enda läbielamistele viidates, see destigmatiseerib probleeme ja nendest rääkimist. Sarnaste kogemustega inimeste leidmine aitab maandada pingeid, annab lootust ja mõjub lühemas perspektiivis vaimsele heaolule kindlasti hästi. Konspirituuaalsed grupid, mille liikmete seas on levinud ilmajätustunne, tajutud ebavõrdsus, usaldamatus eliidi suhtes ja üleüldine ühiskonnast võõrandumine, pakuvad „lambakarja“ ja „eliidi“ naeruvääristamise kaudu lisaks ka eneseväärikust. Neis gruppides juhtub sageli, et sügav kogukonnatunnetus viib aktivismi ja lausa poliitilise osaluseni. Enamik sotsioloogilisi ja politoloogilisi

demokraatiakäsitlusi nimetaks seda positiivseks muutuseks.

Samas on konspirituuaalsetest gruppidest eenduv aktivism sageli väärinfole toetuv ja destruktiivne. Mida olulisem on grupikuuluvus indiviidi vaimsele tervisele ja minatunnetusele, seda suurema tõenäosusega kaasneb osalejate kapseldumine. Sõltuvalt grupi veendumustest võib see tähendada ühiskonna kui terviku toimimist kahjustavate reaalsuste loomist näiteks paralleelstruktuuride väljakujunemise kaudu eri elusfäärides – viimase kriisi näitena „vaktsiinivabad“ lasteaiad, vandenõuteoreetilise maailmavaadest lähtuvaid kaebusi menetlevad advokaadid jne.

### Suurenenud toimevõimekus tähendab ka privaatsuse vähenemist ja turvariske

Alternatiivtõlgendusgrupid pakuvad eneseväljendusvõimalust paljudele inimestele, kellel muus kontekstis see võimalus puudub. See mõjub inimestele võimestavalt, kuna õpetab teiste kogemuste ja lugude jälgimise kaudu sisekaemust, eneseanalüüsi ja iseenda (tervise)käitumise eest vastutuse võtmist.

Facebook on ehitatud innustama inimesi aina enam postitama ja oma eraelu jagama, tehes seda nii kasutajaliidese, algoritmide kui ka sisuhaldusreeglite ja nende rakendamise kaudu (Tiidenberg 2017). Toetavates gruppides on inimesed veelgi altimad endast avalikult rääkima, kuna rohkema enesekohase info jagamisega kaasnevad paremad nõuanded. Samas ei taju paljud info liikumise ja seostamise mastaapsust. Avalikud postitused, mis viitavad haprale vaimsele tervisele, võivad meelitada kohale ka neid, kes abivajajat ära kasutada püüavad, pakkudes laenu, ime-ravimeid või needuse eemaldamist

### Avalikud postitused, mis viitavad haprale vaimsele tervisele, võivad meelitada kohale neid, kes abivajajat ära kasutada püüavad.

(Renser ja Tiidenberg 2020). Kui grupi seinal levivat infot kontrollivad mingil määral gruppide administraatorid ja hoiatada saavad ka teised grupi liikmed, siis COVID-19 kontekstis aktiivsemaks muutunud platvormipoolse sisuhalduse tulemusena liigub aina suurem osa väärinfost ja -lubadustest privaatvestlustesse, kus abivajajad on manipuleerijate ees veelgi kaitsetumad.

### Mitmekesisem ja laiemalt kättesaadav info tähendab ka ebateaduslike tundetõdede levikut

Mitteformaalsed veebikogukonnad suurendavad (vaimse) tervise alase info leitavust, kättesaadavust ja mitmekesisust, seda peamiselt isiklike kogemuselugude vormis, mistõttu toimivad grupid info- ja õppimise allikana. Samas võib veebipõhise info üleküllus ja selle mitmeti tõlgendamise võimalus matta inimesed inforägastikku või suunata nad kognitiivse koormuse vältimiseks tundetõdede ehk emotsionaalselt resoneeruva väärinformatsiooni radadele. Sotsiaalmeedias nõustavad abivajajaid erialase ettevalmistuseta asjaarmastajad, kes ammutavad teadmisi pärimusest, alternatiivmeditsiinist, ingliltelt või universumist – mõnikord on neist abi, aga võib ka juhtuda, et professionaalset abi vajavad jäävad liialt pikalt erialase tähelepanuta või ei usu abivajaja enam spetsialisti nõuandeid, kuna need vastanduvad alternatiivtõlgenduslikule.



## KOKKUVÕTE

Alternatiivtõlgendusgruppide populaarsus peegeldab suure hulga kodanike rahuldamatat vajadusi kuuluvuse, toetuse, mõistetud ja hoitud olemise, eneseteostuse ja spirtuaalsuse järele. Alternatiivtõlgendusgruppide mõju ja tagajärjed on aga vastuolulised.

Lühikeses perspektiivis on seda laadi osalus sageli indiviidide vaimset tervist toetav. Grupid täidavad Eesti vaimse tervise spetsialistide, tõendus- põhise eneseabi ja kogukonnateenuste puudusest tekkinud tühimikke. Indiviidi perspektiivist võib positiivseks pidada suurenenud toimevõimekust ja soovi vastutada oma vaimse tervise eest, kuuluvustunde ja toetuse leidmist ning lihtsamat ligipääsu mitmekülgsele, elulisi kogemusi peegeldavale infole. Pikemas perspektiivis võivad alternatiivtõlgendusgrupid aga kahjustada nii individuaalset heaolu kui ka ühiskondlikku solidaarsust. Ohtlik on alternatiivtõlgendusgruppides vahv ebateadus ja väärinfo, mis paiguti ulatub antisotsiaalse aktivismini. Vaimse tervise probleemiga inimesed võivad seetõttu ilma

**Lühikeses perspektiivis on osalus alternatiivtõlgendusgruppides sageli indiviidide vaimset tervist toetav. Pikemas perspektiivis võivad alternatiivtõlgendusgrupid aga kahjustada nii individuaalset heaolu kui ka ühiskondlikku solidaarsust. Vaimse tervise probleemiga inimesed võivad seetõttu ilma jääda teaduspõhisest abist ning halvimal juhul võib seisund halveneda sedavõrd, et inimene muutub ohtlikuks endale või teistele.**

jääda teaduspõhisest abist ning halvimal juhul võib seisund halveneda sedavõrd, et inimene muutub ohtlikuks endale või teistele. Samuti kaasnevad osalusega riskid privaatsusele ja turvalisusele ning abivajajaid võidakse ära kasutada. Ühiskonna tasandil võib ohtlikuks osutada ka teatud gruppidesse kapseldumine ning sellega kaasnev süvenev polariseerumine.

Siiski on oluline nentida, et siin käsitletu on vaid üks ja väga spetsiifiline osa osaluskultuurilisest vaimsest tervisest. Eesti andmete puudusel jäid käsitlemata professionaalsemad ja prosotsiaalsemad näited, näiteks veebi- põhiste teadveloleku-rakenduste kohta on uurimused alles valmimas.

Lõpetuseks mõned soovitusel poliitikakujundajatele, vaimse tervise spetsialistidele, aga ka tavalugejale, kes võivad seda laadi gruppidega liituda või neist huvituda.

- Oluline on suurendada juurdepääsu teaduspõhistele enese- ja kogukondliku abiga haakuvatele tugiteenustele nii veebis kui ka füüsilises keskkonnas (nt kogemusnõustamised või grupivestlused kohalikes keskustes, mobiilirakendused, algatused nagu Eestis olemasolev Peaasi.ee ja Vaikuseminutid). Rahvusvahelistest kogemustest teame, et ka professionaalselt algatatud ja modereeritud sotsiaalmeediagrupid ja veebiportaalid võivad saada enese- ja kogukondliku abi keskusteks. Rasketesse olukordadesse sattunud inimestele peaks olema piisavalt kiiresti kättesaadav professionaalne vaimse tervise abi või kriisinõustamine.
- Kaaluda võiks sotsiaalmeedias tegevate vaimse tervise suunamudijate ja värvahoidjate (nt rahva-

tarkuslike gruppide administraatorite ja moderaatorite) koolitamist ja kaasamist tervisekampaniatesse.

- Kaaluda võiks olemasolevate alternatiivtõlgendusgruppide värvahoidjate nimetamist riiklike vaimse tervise jms kommunikatsioonistrateegiate oluliseks sidusrühmaks, et mõjusfäärist väljas olemise või vastandumise asemele tekiks dialoog.
- Oluline on, et vaimse tervise spetsialistid teaksid, et sellised grupid tegutsevad ning et neil võib olla märkimisväärne ja sageli mitmeti- me mõju inimeste terviseotsustele.
- Oluline on töötada välja vaimse tervise spetsialistidele dialoogi võimaldava kommunikatsiooni juhised alternatiivtõlgendusi uskuva ja nende põhjal terviseotsuseid tegeva (sh ravist keelduva) patsiendi nõustamiseks.
- Üldhariduskoolide õppekavades võiks olla suurem kaal eneseteadlikkuse, eneseregulatsiooni ja empaa- tia arendamisel, seda nii tugevama vaimse tervise kui ka pädevama veebikasutuse nimel.
- Häbimärgistamise vältimine ning sildade loomine võiksid olla avaliku sektori vaimse tervise alase kommunikatsiooni üks eesmärgi.
- Osaluskultuurilistes ja alternatiivtõlgenduslikes gruppides osaleb märgatav osa Eesti inimestest. Selleks et nende gruppide dünaamikat mõista ja leida viisid dialoogiks teaduslike ja alternatiivtõlgenduste vahel, on vaja investeerida spetsiifilistesse uuringutesse. ●

## VIIDATUD ALLIKAD

- Eurobarometer 2005. Social values, science and technology. Report. Special Eurobarometer 225 / Wave 63.1. [https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs\\_225\\_report\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_225_report_en.pdf).
- Kantar Emor 2017. Emor Passwordil: üle poole eestlastest usub kõrgemaid jõude ning ülivõimetega inimesi. – Kantar Emori veebisait. <https://www.emor.ee/blog/emor-passwordil-ule-poole-eestlastest-usub-korgemaid-joude-ning-ulivoimetega-inimesi/>.
- Kõiva, M. 2015. Saatekirjaga rahvaarsti juures. – Mäetagused, 62, 25–54.
- McCosker, A. 2018. Engaging mental health online: Insights from beyondblue's forum influencers. – New Media and Society, 20(12), 4748–4764. <https://doi.org/10.1177/1461444818784303>.
- Preston, S., Anderson, A., Robertson, D. J., Shephard, M. P., Huhe, N. 2021. Detecting fake news on Facebook: The role of emotional intelligence. – PLoS ONE, 16(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246757>.
- Renser, B., Tiidenberg, K. 2020. Witches on Facebook: Mediatization of neo-paganism. – Social Media + Society, 6(3). <https://doi.org/10.1177/2056305120928514>.
- Schulz, A., Wirth, W., Müller, P. 2020. We are the people and you are fake news: A social identity approach to populist citizens' false consensus and hostile media perceptions. – Communication Research, 47(2), 201–226. <https://doi.org/10.1177/0093650218794854>.
- Sotsiaalministeerium 2016. Elanikkonna teadlikkus, suhtumine ja hoiakud vaimse tervise teemal. Elanikkonna küsitlus. Tallinn: Sotsiaalministeerium. [https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid\\_ja\\_tegevused/Norra\\_toetused/Rahvatervise\\_programm/elanikkonna\\_teadlikkus\\_suhtumine\\_ja\\_hoiakud\\_vaimse\\_tervise\\_teemadel\\_2016.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Norra_toetused/Rahvatervise_programm/elanikkonna_teadlikkus_suhtumine_ja_hoiakud_vaimse_tervise_teemadel_2016.pdf).
- Sotsiaalministeerium 2020. Vaimse tervise roheline raamat. Tallinn: Sotsiaalministeerium. [https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse\\_tervise\\_roheline\\_raamat\\_0.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf).
- Tiidenberg, K. 2017. Ihu ja hingega internetis. Kuidas mõista sotsiaalmeediat. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Uibu, M. 2016. Religiosity as Cultural Toolbox: A study of Estonian new spirituality. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Vahter, T. 2018. Esoteerika vabariik. – ERR, 3.10.2018. <https://kultuur.err.ee/866096/tauno-vahter-esoteerika-vabariik>.

# 4.3

## Sotsiaalmeedia kasutamise seosed vaimse tervisega

DMITRI ROZGONJUK, KARIN TÄHT, RASMUS SINIVEE JA MARIA MURUMAA-MENGEL

### PÕHISÕNUM

Ehkki sotsiaalmeedia liigne kasutamine seostub mitmete igapäevaelu raskustega, sealhulgas vaimse tervise raskused, võib teema olla meedias üle võimendatud ja sotsiaalmeedia kasutust iseenesest ei ole mõistlik pidada igapäevaelu probleemide algallikaks.

### SISSEJUHATUS

Sotsiaalmeedia on tehnoloogia, mis pakub selle kasutajatele mitmesuguseid funktsionaalseid võimalusi olla omavahel ühenduses, suhelda, luua, jagada ja tarbida (teiste loodud) tekstilist ja audiovisuaalset sisu. Samuti on sotsiaalmeedia ligipääsetav sisuliselt igal ajal ja igas kohas, kui on olemas internetiühendus ja vastav seade (nt arvuti või nutiseade). Tänapäeval võib internetiavarustest leida hulganisti platvorme ja rakendusi, mis võivad täita erinevaid, nii üldisemaid kui ka nüansirikkamaid funktsioone, kuid mille keskmis on võimalus suhelda teiste inimestega.

Sotsiaalmeedia põhifunktsiooniks võiks pidada nii informatsiooni vabamat levikut kui ka inimeste ühendamist üle geograafiliste barjääride. Täna on ilmsed ka problemaatilised küljed, näiteks väärinformatsiooni levik

ning inimgruppide polariseerumine. Ehkki sotsiaalmeedia kasutamisega on seotud mitmed ohud, sealhulgas küberkuritegevus (nt identiteedivargused ja õngitsuskirjad) ja küberkiusamine, siis käesolevas artiklis keskendume just vaimse tervise diskussioonides kesksel kohal olevatele ohtudele, mis seonduvad sotsiaalmeedia liigtarbimisega. Sageli, kuid nii mõnigi kord põhjendamatult, nimetatakse seda sotsiaalmeediasõltuvuseks.

Artikli eesmärk on anda ülevaade problemaatilisest sotsiaalmeedia kasutamisest ja selle seostest vaimse tervisega, käsitlest meedias ja Eesti noorte hulgas, aga ka praktilistest soovitustest, mis võivad aidata oma (sotsiaal)meediakasutuses tasakaalu leida. Ülevaate aluseks on viimastel aastatel nii Eestis kui ka maailmas tehtud teadustööde tulemused.

### Kas nn sotsiaalmeediasõltuvus on päris sõltuvus?

Sotsiaalmeediasõltuvuse uurimisel on pikk minevik, aga lühike ajalugu. Kuivõrd viimane on seletatav sotsiaalmeedia kui tehnoloogilise innovatsiooni värskusega, siis sarnasused nuti(telefoni)-, aga ka internetisõltuvuse uurimisega on tugevad. Õigupoolest saab öelda, et sotsiaalmeediasõltuvuse uurimine kasvas välja eelmainitutest. Lühidalt võib selle uurimissuuna arengu kokku võtta järgmiselt: alkoholi ja uimastite kuritarvitamise kriteeriumid mugandati tehnoloogia kasutamisele. See tähendab, et ka tehnoloogia kasutamise puhul räägitakse muu hulgas võõrutusnähtudest (nt ärritus), tolerantsist (sama „annus“ sotsiaalmeediat, nutitelefoni- või internetikasutust ei ole enam piisav) ja igapäevaelu häiritusest (probleemid tööl või kodus, mille põhjuseks on liigne digitehnoloogiate kasutamine).

Viimastel aastatel on teadlased kulutanud üsna palju lehepinda, et arutada, kas liigset digitehnoloogia kasutamist on mõistlik ja mõttekas sõltuvuseks lugeda. Suur osa nii sõltuvuse kui ka digitehnoloogia ja psüühika vastastikmõjusid uurivatest teadlastest on tänaseks pigem jõudnud konsensussele, et „sõltuvust“ sisaldav oskussõnavara ei ole enamasti asjakohane. Siinkohal tasub aga mõõnda, et siiski kasutatakse terminit „sotsiaalmeediasõltuvus“ ka akadeemilises maailmas jätkuvalt üsna palju. Põhiliselt näib see tulenevat kahest asjaolust: esiteks püüavad paljud teadlased olla kooskõlas varasemate töödega (sh terminoloogiliselt) ja teiseks näib „sõltuvuse“ terminoloogia olevat kasutuses juhtudel, kus teadlane ei ole veel jõudnud tutvuda valdkondlike diskussioonidega. Sageli võib viimane olukord tuleneda sellest, et teadlase erialane taust ei ole seotud (kliinilise) psühholoogia ega psühhiaatriaga.

Tasub lisada, et tajutav ja ennast sildistav „sotsiaalmeediasõltuvus“ võib vähemalt osaliselt lähtuda pika ajalooga ühiskondlikust narratiivist, mis seostab tehnoloogilist innovatsiooni muutustega inimese minatunnetuses. Näiteks sotsiaalmeediapausi uuringu raames kogutud päevikutest võib näha, et meediatehnoloogiad on iseenda ja oma põlvkonna identiteedi ehitamisel väga olulised (Murumaa-Mengel ja Siibak 2019). Uuringus osalejad on võtnud omaks sildi „diginoored“, samuti räägitakse oma generatsioonist kui tehnoloogiliselt võimekast ja kohanemisvõimelisest sotsiaalmeediapõlvkonnast. Teisalt aga nenditakse mõrult, et „meie oleme ju need sõltlased, jube kõrvalt vaadatagi“, ning kaldutakse noorte generatsiooni väiksemat vaimset heaolu puudutavatele üldistustele. Eesti noorte hulgas läbiviidud uuringu tulemused näitavad aga, et see, kuivõrd uuringus osaleja arvab end sotsiaalmeediast sõltuvusest olevat, ei seostu eriti hästi problemaatilise kasutuse skaala tulemustega. Teisisõnu: noortele võib olla omane pidada end rohkem sotsiaalmeediast sõltuvaks, kui nad seda on.

Sõltuvuse mõiste üheks suuremaks probleemiks on asjaolu, et puuduvad head viisid, kuidas usaldusväärselt ja asjakohaselt sotsiaalmeediasõltuvust mõõta. Viimastel aastatel on leitud, et see, kuidas inimene hindab igapäevaelu häiritust sotsiaalmeedia kasutamise pärast, ei ole kuigi tugevas seoses tegeliku käitumisega (st objektiivselt mõõdetud sotsiaalmeedia kasutamise aja ning sagedusega). Tegemist on

**Noortele võib olla omane pidada end rohkem sotsiaalmeediast sõltuvaks, kui nad seda on.**

ühe suurema probleemiga sellealases uurimistöös. Näiteks 2018. aastal 350 Eesti sotsiaalmeedia kasutaja hulgas läbiviidud uuringus leiti, et ehkki inimeste endi hinnatud Instagrami kasutuse sagedus on seotud kehva vaimse tervise, olid seosed tegeliku, mõõdetud Instagramis veedetud aja ning depressiivsuse ja ärevusega väga nõrgad (Rozgonjuk, Pruunsild jt 2020). Teisisõnu, kui inimesed ise võisid öelda, et kasutasid Instagrami sageli – ja need hinnangud ennustasid depressiivsust –, siis tegelikult mõõdetud Instagramis veedetud aja põhjal ei saanud depressiivsust ennustada. Seega võib tajutav liigne sotsiaalmeedia kasutus ennustada vaimse tervise probleeme paremini kui tegelikult mõõdetud kasutus.

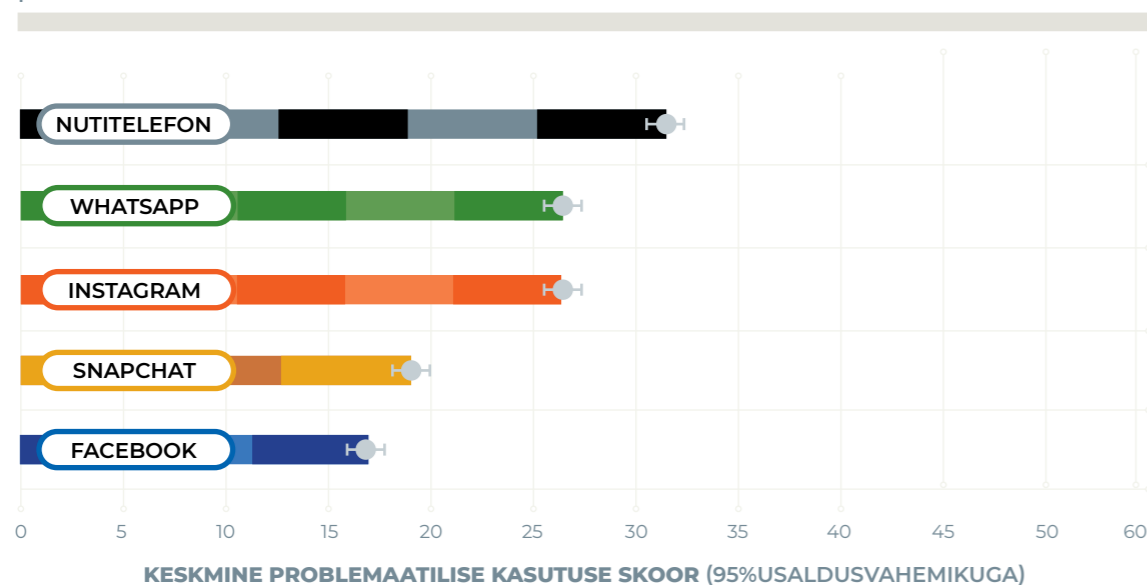
Nende leidudega haakuvalt püstitub üldine küsimus: kuivõrd on üldse võimalik objektiivselt mõõdetavate, käitumuslike andmetega (nt sotsiaalmeedia kasutamise sagedus, ekraaniaeg) määratleda sõltuvuses olemise piiri? On tõenäoline, et inimeste igapäevaelu digitaliseerimine jätkub, mistõttu muudab sellele küsimusele vastamise

keerukamaks see, kuivõrd igapäevaelu seisukohast saab normaalset sotsiaalmeediakasutust liigsest üldse eristada.

Lisaks sellele, et inimeste enese hinnangud oma sotsiaalmeedia kasutusele ei ole kuigi heas kooskõlas tegeliku käitumisega, tekitab küsimusi ka sotsiaalmeedia spetsiifilisus. Kas eri platvormide kasutust peaks eristama? Viimase osas leidsime koostöös USA ja Saksamaa teadlastega, et sotsiaalmeediat ei peaks üldistatult kohtlema: sotsiaalmeedia platvormidel võib olla erinev sõltuvuslikkuse potentsiaal (Rozgonjuk, Sindermann jt 2021; joonis 4.3.1).

**On tõenäoline, et inimeste igapäevaelu digitaliseerimine jätkub, mistõttu on keerukas vastata küsimusele, kuivõrd igapäevaelu seisukohast saab normaalset sotsiaalmeediakasutust liigsest üldse eristada.**

**Joonis 4.3.1.** Erinevused sotsiaalmeediaplattformide ja nutitelefoni sõltuvuslikkuse potentsiaalis



ALLIKAS: Rozgonjuk, Sindermann jt 2021

MÄRKUS: Saksa sotsiaalmeediakasutajate valim, 2019.–2020. aastal küsitleti läbilõikeuuringus 439 saksa keelt kõnelevat sotsiaalmeedia kasutajat, hinnang skaalal 0–60.

**Sotsiaalselt aktiivne sotsiaalmeedia kasutamine (st suhtluseks) on seotud parema heaoluga, seevastu passiivne sotsiaalmeedia kasutamine on seotud heaolu madalama tasemega.**

Tasub arvesse võtta ka seda, kuidas sotsiaalmeediat kasutatakse. Viimastel aastatel on hakatud eristama sotsiaalselt aktiivset ning passiivset sotsiaalmeedia kasutamist. Esimene jaguneb omakorda aktiivseks-avalikuks (nt sisu postitamine ning teiste postitustele reageerimine) ning aktiivseks-privaatseks (nt sõnumite saatmine) kasutuseks. Passiivne kasutus viitab sotsiaalmeedias aja veetmisele näiteks uudisvoogu sirvides, teiste profiile vaadates jne. See eristus on oluline, kuivõrd üldiselt on leitud, et sotsiaalselt aktiivne sotsiaalmeedia kasutamine (st suhtluseks) on seotud parema heaoluga, seevastu passiivne sotsiaalmeedia kasutamine on seotud heaolu madalama tasemega (Verduyn jt 2020).

Kokkuvõtteks võib öelda, et kuigi jätkuvalt ilmub teadustöid, mille keskmes on sotsiaalmeediasõltuvus, on tegemist küllalt keeruka valdkonnaga, mille pealispinna all on rohkelt nüansse.

**Liigne sotsiaalmeedia kasutamine ja vaimne tervis**

ehkki sotsiaalmeedia kasutuse uurimisel on murekohti (nt „sõltuvuse“ terminoloogia kasutamine), ei saa mööda vaadata seostest vaimse tervise ja sotsiaalmeedia kasutamise vahel. Ühelt poolt võiks arvata, et sotsiaalmeedia kasutamine on seotud

parema vaimse tervise, kuivõrd see rahuldab tõhusalt inimeste fundamentaalset vajadust suhelda. Lisaks võimaldab sotsiaalmeedia kasutamine kiiresti ja efektiivselt kasvatada sotsiaalset kapitali (suhtevõrgustikke inimeste vahel) ning seeläbi tugevdada sotsiaalse seotuse tunnet. 2018. aastal 436 Eesti sotsiaalmeedia kasutaja seas läbiviidud läbilõikeuuringu järgi võib see omakorda heaolutundele positiivselt mõjuda (Gugushvili jt 2020). Ometi on mitmes eksperimentaalses ja metaanalüütilises uurimuses näidatud, et sotsiaalmeedia kasutamine on nõrgalt, ent negatiivselt seotud kasutajate heaolu ning vaimse tervise (Appel jt 2020).

Miks on liigne sotsiaalmeedia kasutamine seotud kehva vaimse tervise? Teadlased on ühe võimaliku seletusena välja toonud sotsiaalse võrdluse rolli. Sotsiaalne võrdlus on oma võimete, omaduste ja arvamuste võrdlemine teistega, et saada võimalikult täpne minapilt. Inimesed võivad teistega võrrelda oma välimust, sotsiaalset staatust ja paljusid teisi omadusi, kuid oluline on, et võrdlus eeldab võrdlusobjekti valimist. Võrdlusobjekti valimine võib sõltuda sellest, millises suunas end võrreldakse: eristatakse võrdlust ülespoole (endast paremate inimestega) kui ka allapoole (nendega, kes on võrreldavas omaduses kehvemad). Võrdlus endast edukamatega võib inspireerida ning tekitada motivatsiooni tegutseda, kuid võib ka tekitada alaväärsustunnet ja kadedust võrdlusobjekti suhtes. Kui mõelda sotsiaalmeediaga seotud sotsiaalsele võrdlusele, siis võib kadeduse tekkimist seletada asjaolu, et sotsiaalmeedias jagavad inimesed endast ja oma tegevustest pigem positiivsemat kuvandit, kui see on igapäevaelus tegelikult.

Uuringud kinnitavad, et inimesed kipuvad end võrdlema endast edukamatega ning see võib tekitada negatiivseid emotsioone (nt kadedus ja sellest tekkiv frustratsioon), mis omakorda viib heaolu või vaimse tervise halvenemiseni



**Teadlased ei ole jõudnud üksmeelele selles, milline on põhjuslikkuse suund: kas sotsiaalne võrdlus, nukrameelsus, FOMO jne põhjustavad rohkem sotsiaalmeediatarbimist või vastupidi.**

(Gugushvili jt 2020). Enda teistega võrdlemine võib eriti palju mõjutada inimesi, kel on kalduvus kogeda kurbust ja ärevust ning kel on madal enesehinnang. Lisaks on näidatud, et sotsiaalmeedia platvormide kasutamisega kaasneb informatsiooni üleküllastatus, oluliste tegevuste edasilükkamine ning ka näost näkku kohtumiste vähenemine, mis kõik võivad inimeste heaolule jätta negatiivse jälje (Gugushvili jt 2020). Ühe olulise tegurina on sotsiaalmeedia kasutuse ja heaolu vahelise negatiivse seose juures välja toodud ka ilmajäämishirmu, mida tähistatakse ingliskeelse akronüümiga FOMO (ingl *fear of missing out*). Kõrge FOMOga inimestel on ka suurem hirm ilma jääda teiste inimeste (nt sõprade) tegevustest ja kogemustest, mistõttu on teadlased oletanud, et FOMO on seotud ka suurema sotsiaalmeedia kasutamisega. Samuti on Eesti valimil leitud, et suurem FOMO on seotud kehema vaimse tervisega (Gugushvili jt 2020). Ehkki mitu teadustööd on näidanud, et FOMO on seotud enesekohaselt hinnatud liigse nutiseadmete ja sotsiaalmeedia kasutusega, viitavad hiljutised nutitelefonide reaalset kasutust mõötavate ja küsitlusandmeid kombineerivate analüüside leiud, et FOMO ei pruugi ennustada tegelikult mõõdetud nutitelefoni kasutust kuigi hästi (Rozgonjuk, Elhai jt 2021). Oluline on aga ära märkida, et teadlased ei ole jõudnud üksmeelele selles, milline on põhjuslikkuse suund:

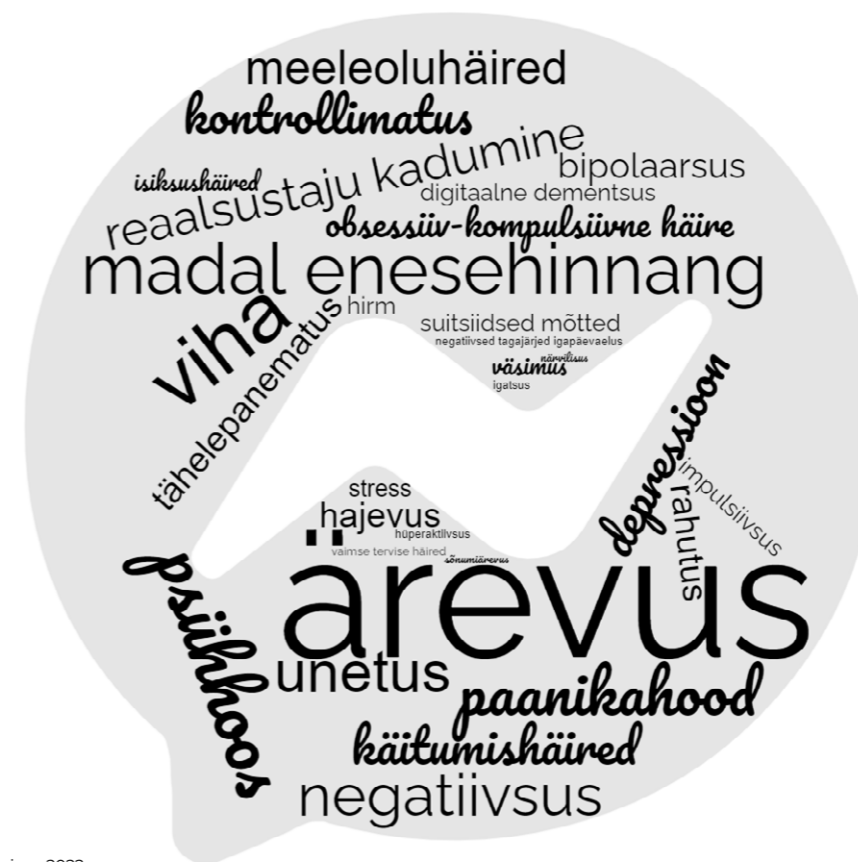
kas sotsiaalne võrdlus, nukrameelsus, FOMO jne põhjustavad rohkem sotsiaalmeediatarbimist või vastupidi.

### Sotsiaalmeedia kasutamise kajastamine Eesti meedias

Liigse sotsiaalmeedia kasutamisega seotud probleeme igapäevaelus ei tasu alahinnata, eriti kuna on alust arvata, et mõnele inimesele mõjub sotsiaalmeedia liigne kasutamine rängemalt kui teistele. Ent tasub ka märkida, et sageli on liigkasutamisest tingitud negatiivsed mõjud ja sotsiaalmeedia-sõltuvuse esinemissagedus terviklikult raamistatud oluliselt suuremaks probleemiks, kui see on tegelikkuses. Teisisõnu: sotsiaalmeedia (liigset) kasutamist kiputakse avalikus arutelus ja ajakirjanduses sildistama ohtlikuks nii (vaimsele) tervisele kui ka sotsiaalsetele huvidele ja väärtustele; taolist nähtust kutsutakse ka moraalseks paanikaks. Üks põhjus, miks meedianarratiivi saadavad moraalse paanika varjundid, seisneb osalt sotsiaalmeediakasutuse hoogustumises. Teine põhjus võib olla asjaolu, et sõltuvuslikkus kui potentsiaalne sotsiaalne probleem pälvib ajakirjanduse tähelepanu: eri laadi sõltuvused on meediamastikul traditsiooniliselt

**Sotsiaalmeedia (liigset) kasutamist kiputakse avalikus arutelus ja ajakirjanduses sildistama ohtlikuks nii (vaimsele) tervisele kui ka sotsiaalsetele huvidele ja väärtustele; taolist nähtust kutsutakse ka moraalseks paanikaks.**

**Joonis 4.3.2.** Sõnapilv vaimse tervisega seotud sõnadest, mida on kasutatud Eesti meedias sotsiaalmeedia liigset kasutamist kajastades



ALLIKAS: Sinivee 2022

MÄRKUS: 1.01.2013–1.01.2021 Eesti meedias ilmunud 190 sotsiaalmeediasõltuvust käsitleva artikli põhjal.

võimendatud diskursus ning ka Eesti uudistes kajastatakse sotsiaalmeedia kasutamist kui probleemi, millele peame ühiskonnana kiirelt ravi(mi) leidma. Näiteks erinevad vaimse tervisega seotud probleemid leiavad sotsiaalmeediasõltuvuse juures kajastust pea kahes kolmandikus Eesti meedias avaldatud artiklitest (Sinivee 2022). Joonisel 4.3.2 on kujutatud vaimset tervist puudutavate sõnade esinemissagedus Eesti meedias ajavahemikul 1.01.2013–1.01.2021 ilmunud artiklites, mis on käsitlenud liigset sotsiaalmeedia kasutamist.

Ehkki sotsiaalmeedia kasutamise meediakajastuses on valdav negatiivne toon, on uuringutes näidatud, et noored kasutavad sotsiaalmeediat eeskätt üksiteisega suhtlemiseks, ja nagu eelnevalt välja toodud, on sotsiaalselt aktiivne sot-

siaalmeedia kasutamine seotud pigem parema vaimse tervisega. Loomulikult on väga oluline märgata ja aidata noori, kes vajavad abi oma (liigse) sotsiaalmeedia kasutusega toimetulekuks ja vahetu kontaktiga sotsiaalsete suhete loomiseks ja hoidmiseks. Samal ajal peame silmas pidama, et 2018. aastal läbiviidud

**Noored kasutavad sotsiaalmeediat eeskätt üksiteisega suhtlemiseks ja sotsiaalselt aktiivne sotsiaalmeedia kasutamine on seotud pigem parema vaimse tervisega.**





### SOOVITUSED LIIGSE SOTSIAALMEEDIA KASUTAMISE PIIRAMISEKS

Kui inimene mureseb enda sotsiaalmeedia (liigse) kasutuse pärast, võib kaaluda sotsiaalmeedia kasutamise vähendamist. Uuringute põhjal on teada, et sotsiaalmeedia kasutamise piiramisega saab ka nutiseadmete kasutust vähendada (ja vastupidi). Üks võimalik lähenemine on seadme funktsionaalsuse vähendamine: näiteks eksperimendid ekraani hallskaalale seadistamisega on näidanud, et nutitelefonide kasutus väheneb.

#### Kui tahad oma nutiseadme- ja sotsiaalmeediakasutust piirata, on kasu järgmistest nipidest.

1. Deaktiveeri mittevajalikud meeldetuletused ja teavitused (helid, bännerid, vibratsioon).
2. Hoi oma telefoni vaikes režiimis näoga laua poole, haardeulatusest väljas.
3. Aktiveeri ekraanilukk ja tee endale ekraaniluku avamine võimalikult ebamugavaks.
4. Kui lähed magama, jätta telefon teise tuppa või hoi see vaikes režiimis näoga laua poole.
5. Vähenda ekraani heledust, sätesta ekraan hallskaalale ning aktiveeri soojema valguse filter (nn öörežiim).
6. Tekita sotsiaalmeedia rakenduste jaoks eraldi kaust, lisa kõik vastavad rakendused sinna ning liiguta kaust koduekraanilt ära.
7. Teavita oma lähedasi ja kolleege, et sa ei vasta sõnumitele sagedasti.
8. Kui sa ei vaja telefoni, jätta see koju.

ALLIKAS: Olson jt 2022

## KOKKUVÕTE

Kahtlemata on sotsiaalmeediaplatformid nagu Facebook, Instagram, TikTok, Twitter mõjutanud seda, kuidas igapäevalu välja näeb. Ühest küljest võib see mõju olla negatiivne (kajakambrid ja infomullid, polariseerumine, enese võrdlemine teistega jne), teisest küljest aga täidab sotsiaalmeedia inimeste jaoks paljusid funktsioone ja ilma selles osalemata võib heaolu samuti kannatada. Ehkki sotsiaalmeediakasutust seostatakse sageli vaimse tervise raskustega, võib see olla massimeedias ülepaistatud teema ja sageli ei ole sotsiaalmeediat mõistlik pidada vaimse tervise probleemide algallikaks. Üldiselt on aktiivne suhtlus heaolu toetav tegur. Ka sotsiaalmeediauurin-

gud on näidanud, et aktiivne teistega suhtlemine on seotud parema heaoluga. Sotsiaalmeediapausi päevikuuring on näidanud, et sotsiaalmeedia mittekasutamine piirab suhtlust, mis võib omakorda tekitada üksildust. Sotsiaalsed suhted on päevikute üks põhi-teema ning sageli kirjutatakse just sellest, kuidas pausil olles oma sõpradest, armsamatest ja pereliikmetest puudust tuntakse. Samal ajal aga soodustab sotsiaalmeedia enda võrdlemist teistega, ja kuivõrd inimesed pigem jagavad sotsiaalmeedias oma elu paremaid aspekte, võib enesetaju saada moonutatud, sest enda elu võrreldakse selle positiivse kuvandiga, mida teised inimesed otsustavad näidata. Ometi võib sotsiaalmeediapaus ka heaolu toetada – ühelt poolt vältides sotsiaalmeedia teavituste tõttu tekitatud tegevuste killustatust, teiselt poolt maandades enesetaju moonutavaid sotsiaalseid võrdlusi. Viimase aja

uurimused on nendele eeldustele tuginedes pakkunud välja (võrdlemisi vähetülikaid) meetmeid sotsiaalmeedia kasutamise kontrollimiseks, näiteks hüpikeavituste väljalülitamine, rakenduse atraktiivsuse ja funktsionaalsuse vähendamine ning sotsiaalmeedia rolli vähendamine igapäevalus. ●

**Ehkki sotsiaalmeediakasutust seostatakse sageli vaimse tervise raskustega, võib see olla massimeedias ülepaistatud teema ja sageli ei ole sotsiaalmeediat mõistlik pidada vaimse tervise probleemide algallikaks.**

uurimused on nendele eeldustele tuginedes pakkunud välja (võrdlemisi vähetülikaid) meetmeid sotsiaalmeedia kasutamise kontrollimiseks, näiteks hüpikeavituste väljalülitamine, rakenduse atraktiivsuse ja funktsionaalsuse vähendamine ning sotsiaalmeedia rolli vähendamine igapäevalus. ●

## VIIDATUD ALLIKAD

- Appel, M., Marker, C., Gnambs, T. 2020. Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. – Review of General Psychology, 24(1), 60–74. <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>.
- Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., Ruiter, R., Verduyn, P. 2020. Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being. – Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 14(2). <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-3>.
- Lepik, K., Murumaa-Mengel, M. 2019. Students on a social media 'detox': Disrupting the everyday practices of social media use. – Kurbanoglu, S., Spiranec, S., Urdagül, Ü., Boustany, J., Huotari, M. L., Grassian, E., Mizrahi, D., Cham, R. L. (eds.). Communications in Computer and Information Science Series. Volume 989. Cham: Springer Nature, 60–69.
- Murumaa-Mengel, M., Siibak, A. 2019. Compelled to be an outsider: How students on a social media detox self-construct their generation. – Comunicazioni Sociali, 2, 263–275.
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Chmoulevitch, D., Raz, A., Veissière, S. P. L. 2022. A nudge-based intervention to reduce problematic smartphone use: Randomised controlled trial. – International Journal of Mental Health and Addiction. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00826-w>.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Sapci, O., Montag, C. 2021. Discrepancies between self-reports and behavior: Fear of missing out (FoMO), self-reported problematic smartphone use severity, and objectively measured smartphone use. – Digital Psychology, 2(2), 3–10. <https://doi.org/10.24989/dp.v2i2.2002>.
- Rozgonjuk, D., Pruunsild, P., Jürimäe, K., Schwarz, R.-J., Aru, J. 2020. Instagram use frequency is associated with problematic smartphone use, but not with depression and anxiety symptom severity. – Mobile Media & Communication, 8(3), 400–418. <https://doi.org/10.1177/2050157920910190>.
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., Montag, C. 2021. Comparing smartphone, WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat: Which platform elicits the greatest use disorder symptoms? – Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 24, 129–134. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0156>.
- Sinivee, R. 2022. Media framing of social media addiction in Estonia. – European Journal of Health Communication (avaldamiseks saadetud).
- Sinivee, R., Sisask, M., Tiidenberg, K. 2022. Social media addiction among Estonian youth. – Social Media + Society ( avaldamiseks saadetud).
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., Kross, E. 2020. Social comparison on social networking sites. – Current Opinion in Psychology, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>.

# 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 võimaldasid 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 kõnele, 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 rööbib 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 reaalses geopositsioneerimise 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 positsioneerimisrakendustele 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 tööstatusel 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, sotsiaal-majanduslik 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 reegluga. (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 majapidamistöodega (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 ideaals 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