

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 ettevõtted 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 ilmajätuse osa. Sotsiaalne ilmajätus

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 riigis¹ 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?“).

¹ 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 $r = -0,47$; $p = 0,07$).

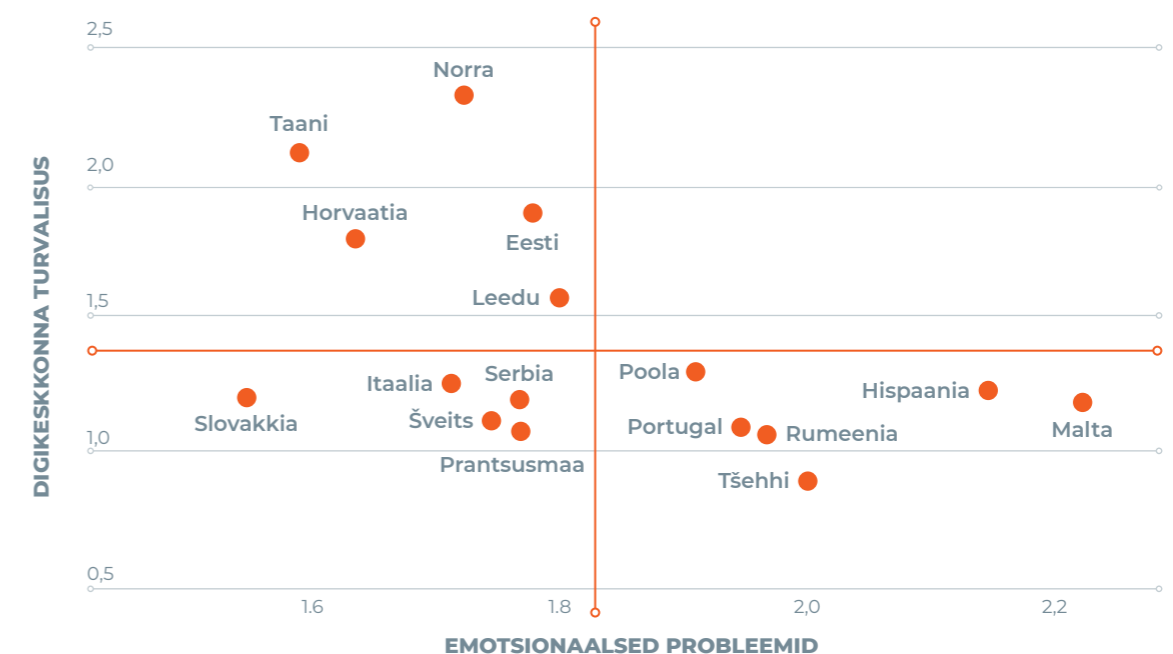
Eesti kuulub rahvusvahelisel võrdlusmaatriksil (joonis 4.1.1) riikide rühma, kus noortel on veidi vähem emotsionaalseid probleeme kui Euroopa 16 riigis keskmiselt, kuid tajutud digikeskkonna turvalisus on märgatavalt suurem kui 16 riigi keskmine. Eesti sarnaneb kõige enam teiste Skandinaavia-Balti regiooni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

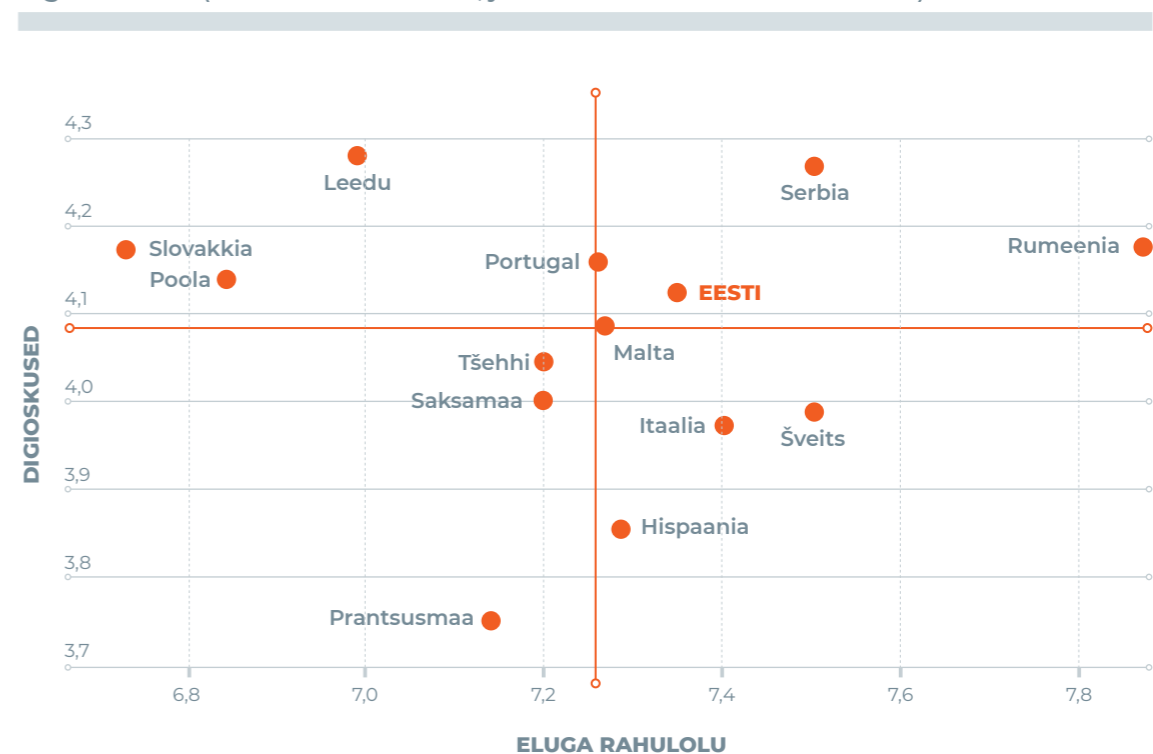
võrdluses keskmisel ehk rahuldaval tasemel. Selles võib muu hulgas mängida rolli asjaolu, et Eesti teismelised tajuvad digikeskkonda võrdlemisi turvalisena ja nende digioskused on teiste riikide taustal head. Eesti noorte digioskustes ei esine erinevalt mõnest teisest riigist ka soolisi ega vanuselisi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

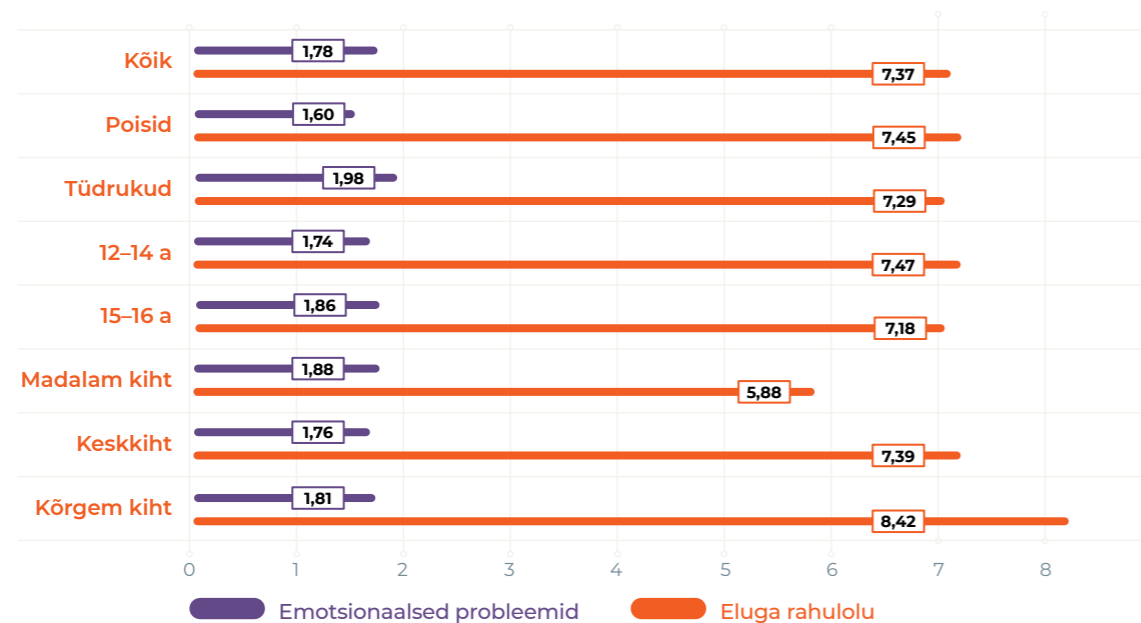
Uurimaks, millest Eesti noorte vaimne heaolu kõige enam sõltub, katsetasime regressioonanalüüsi mudelites koos soo, vanuse ja sotsiaalse kihiga isiksuseomadusi ning digi-, kooli- ja perekeskonda kirjeldavaid tunnuseid, sealhulgas põnevusejanu, digikeskkonna turvalisust, digioskusi, internetitegevuste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

probleemidega (Sisask ja Streimann 2020).

Eesti kesk- ja vanemaalaste arvutioskused ja interneti kasutamine

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

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 internetti 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 internetti, 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.

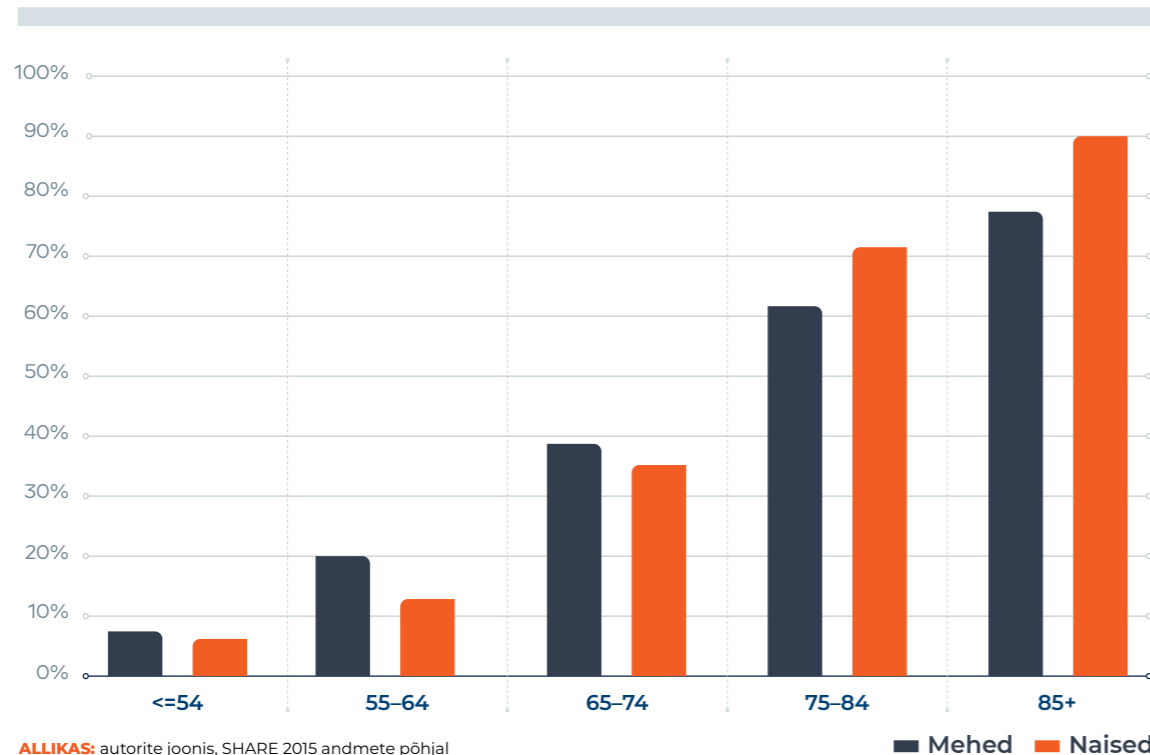
oskuste, mitte võimaluste puudumine. Rahvusvahelisest täiskasvanute oskuste uuringust PIAAC (*Programme for the International Assessment of Adult Competencies*) selgus, et kuigi Eesti vanemaelised on silmapaistvalt heade tulemustega nii funktsionaalses lugemis- ja arvutioskuses kui ka matemaatilises 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 internetti kasutasid (joonis 4.1.6).

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

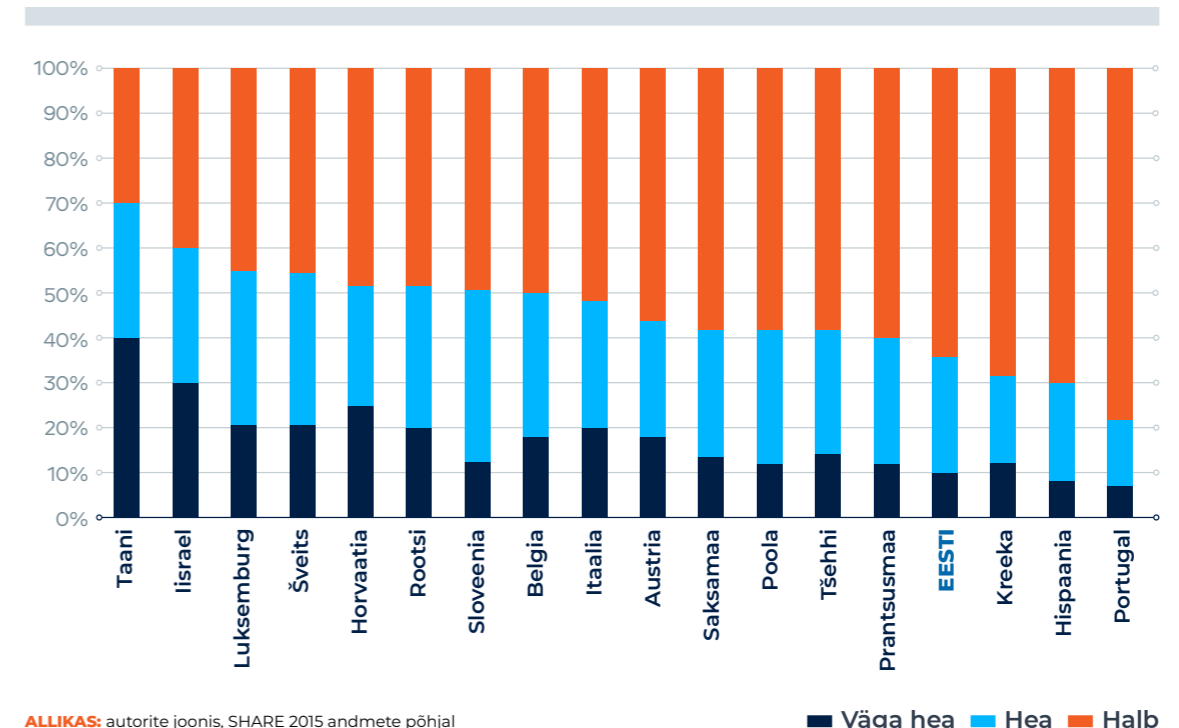
(2013–2015) omandas Eestis arvutioskused vaid 5% neist, kes olid 2015. aastal 55–64-aastased ja osalesid mõlemas laines. Samas rühmas langes hinnang oma oskustele 17%-l ja enesehinnangulised oskused häabusid olematuks 5%-l. Ühelt poolt on digioskuste halvenemine seotud vaadeldava vanuserühma elus toimuvate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



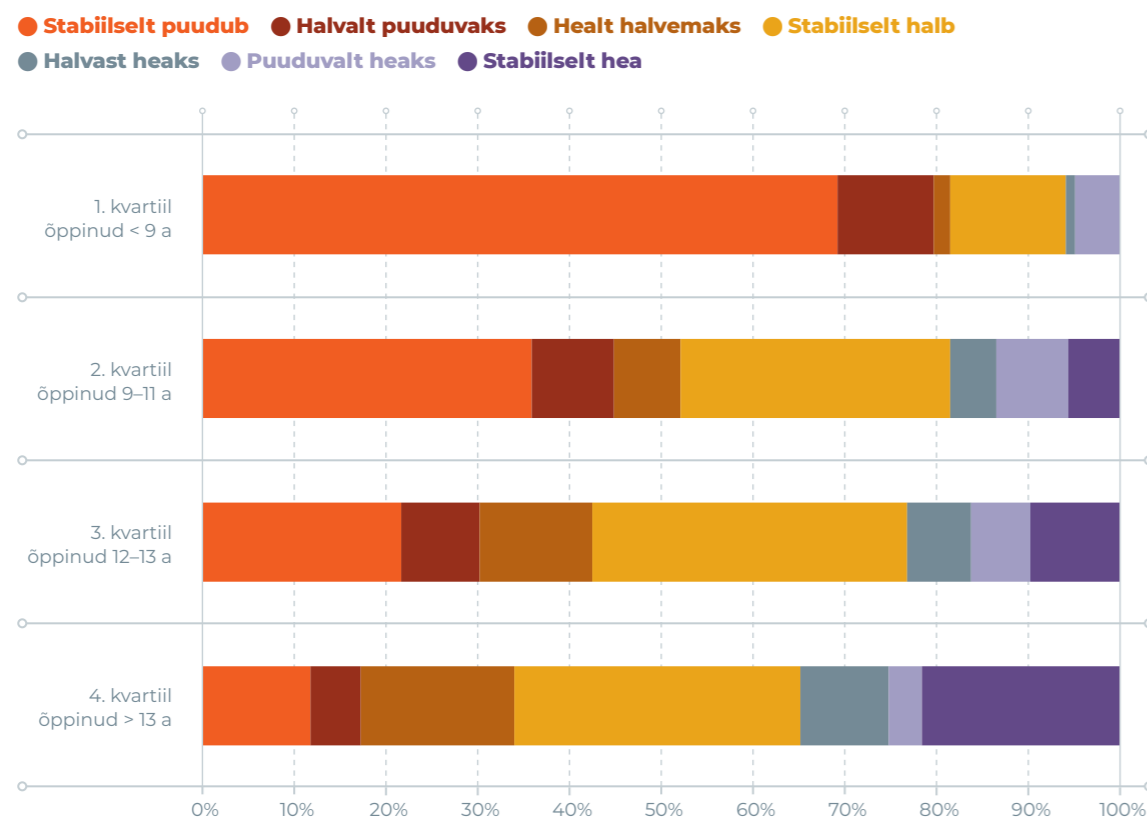
Joonis 4.1.6. Enesehinnanguline arvutioskus (% nendest, kellel on oskused) Eesti üle 50-aastaste arvutikasutajate seas (väga hea: hinnangud „suurepärase“ ja „väga hea“; halb: hinnangud „halb“ ja „väga halb“)



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).

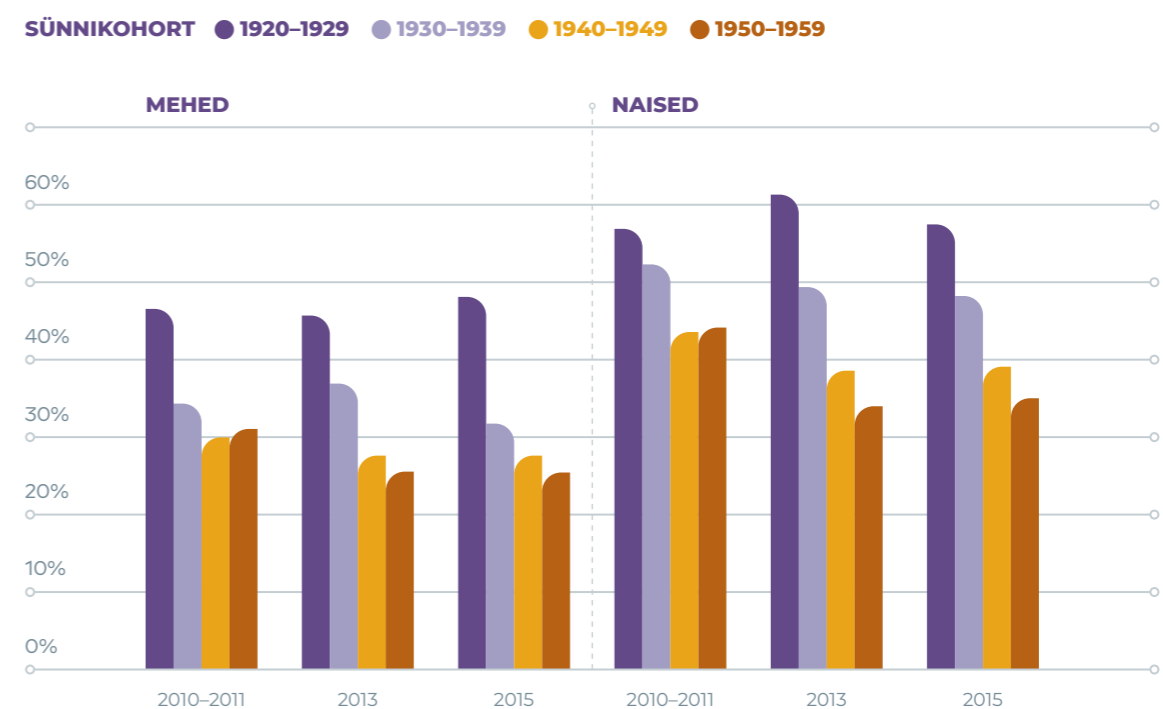
Üksildustunne – kvaliteetsete inimsuhete ja tähendusliku suhtluse puudus – on üks depressiivsuse sümptomitest ja riskiteguritest. Üksildust mõeldakse SHARE uuringus R-UCLA kol-

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 haridusteega (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.

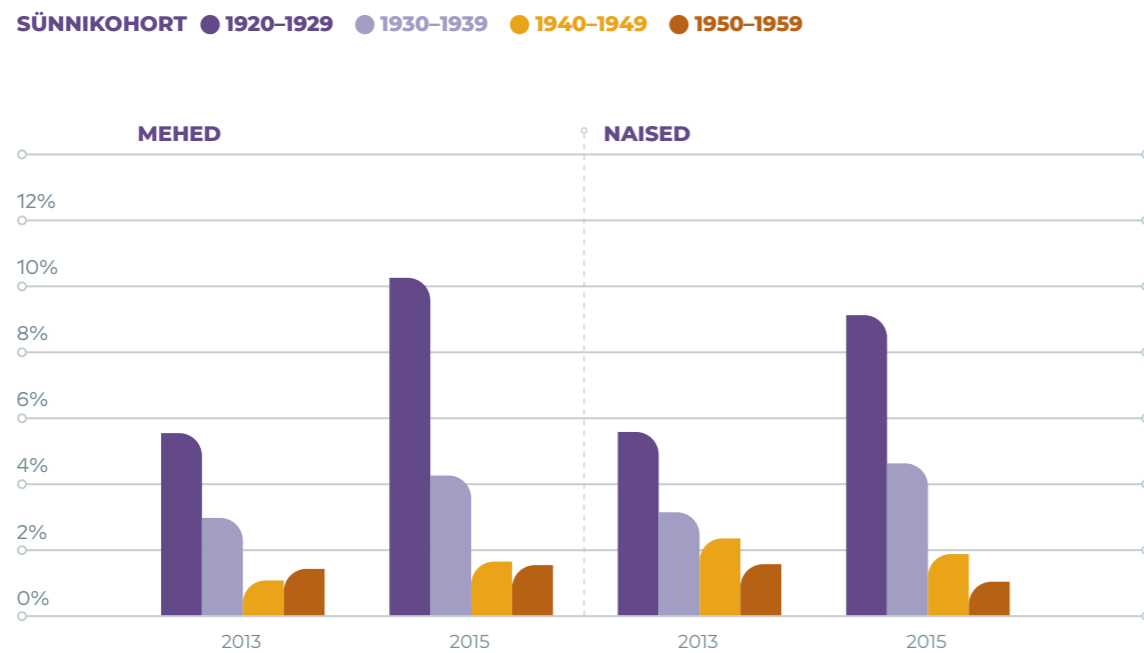
Nii Eestis kui ka teistes uuringus osalenud riikides on internetti kasutavate kesk- ja vanemaealiste seas depressiivsuse sümptomite arv mõnevõrra väiksem kui mittekasutajate seas.

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 üksildustunnet² ning nende seost digioskustega, küsitleti SHARE uuringu paneelvalimisse kuuluvaid üle 50-aastaste inimesi 2020. aasta juunis-juulis telefoni teel. Üldiselt koroonapandeemia esimene laine Eestis kesk- ja vanemaealiste üksildusele ja depressiivsusele olulist mõju ei avaldanud. Pandeemia esimeses laines oli Eestis haigusjuhte väga vähe ja seetõttu ei pruukinud

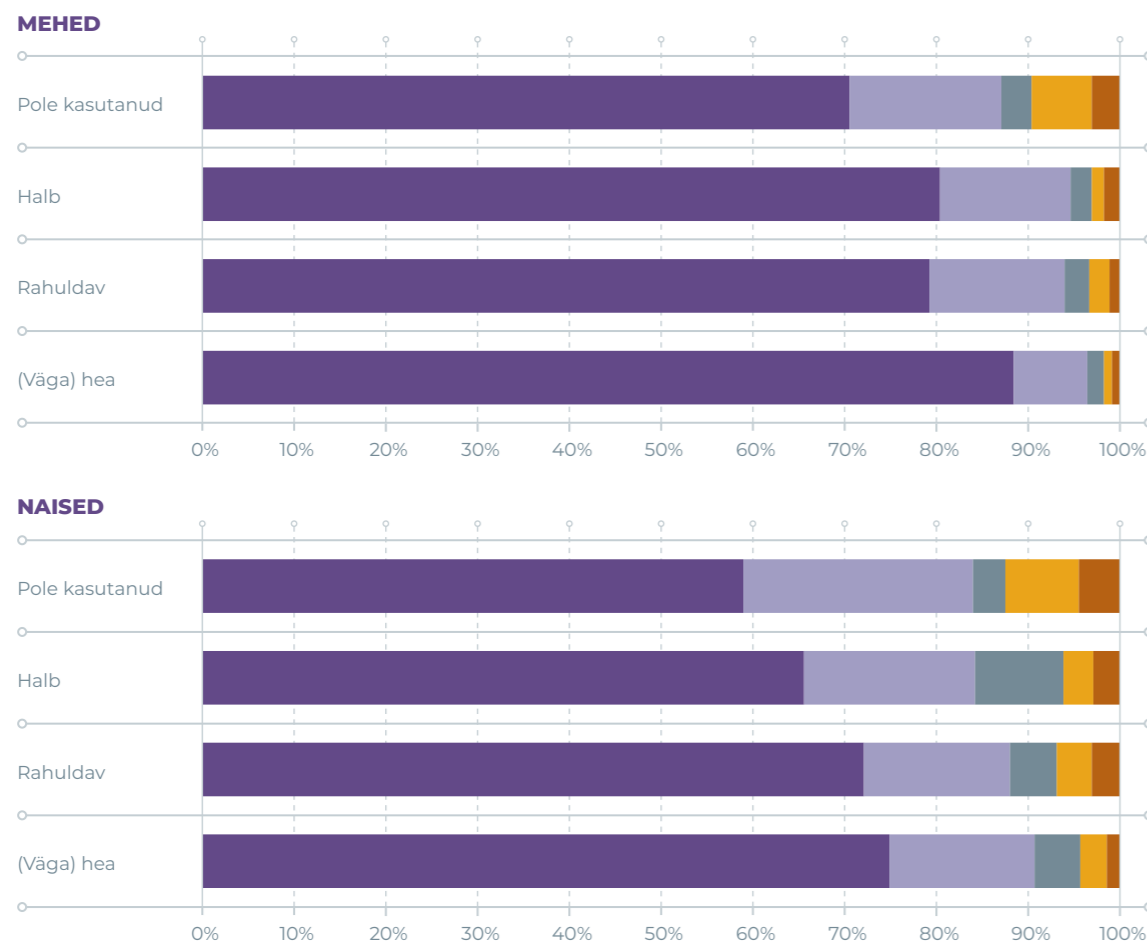
muutunud olukord ka inimeste tervises seisundit veel kuigi palju mõjutada. Internetikasutusest ja enesekindlusest, mis tekib headest digioskustest, oli aga üksildustunde peletamisel abi nii tavaaegadel kui ka kriisiolukorras.

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.

² Üksildustunnet mõõdeti SHARE COVIDi ankeedis kahe küsimusega: 1) Kui tihti te tunnete üksindust? Kas ... 1. Sageli 2. Mõnikord 3. Pääaegu 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 väärinfol 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, konspiraatuaalseid 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).