

# 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 värskest, siis sarnasused nuti(telefoni)-, aga ka internetisõltuvuse uurimisega on tugevad. Õigupoolest saab öelda, et sotsiaalmeediasõltuvuse uurimine kasvas välja eelmainitustest. 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 mõnda, 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 „digiöörd“, 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 tervisega, 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.

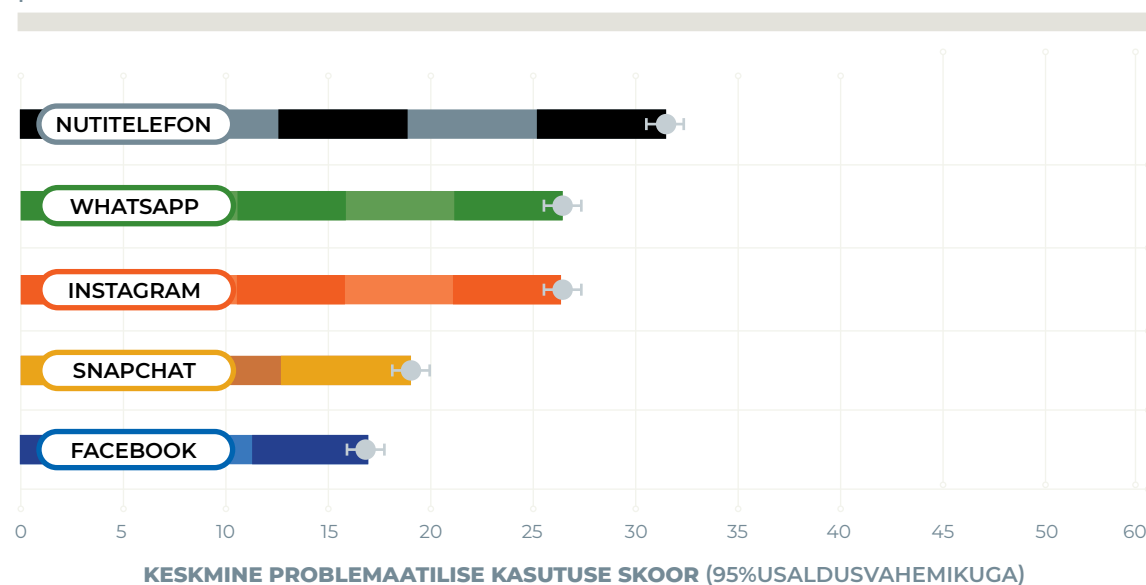
Nende leidudega haakuvalt püstitub üldine küsimus: kuivõrd on üldse võimalik objektiivselt mõõdetavate, käitumuslike andmetega (nt sotsiaalmeedia kasutamise sagedus, ekraaniaeg) määratleda sõltuvuses olemise piiri? On tõenäoline, et inimeste igapäevaelu digitaliseerimine jätkub, mistõttu muudab sellele 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 nutitelefonide 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 tervisega. Ühelt poolt võiks arvata, et sotsiaalmeedia kasutamine on seotud

parema vaimse tervisega, 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 tervisega (Appel jt 2020).

Miks on liigne sotsiaalmeedia kasutamine seotud kehva vaimse tervisega? 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:

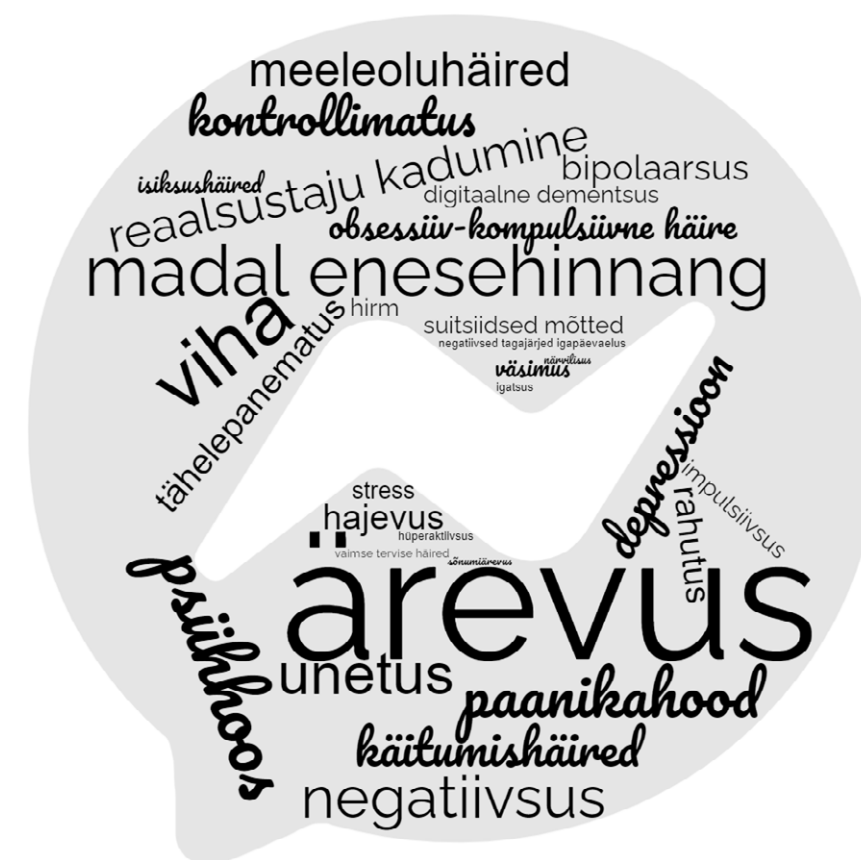
kas sotsiaalne võrdlus, nukrameelsus, FOMO jne põhjustavad rohkem sotsiaalmeediatarbimist või vastupidi.

### 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.**



läbilõikeuringu tulemuste kohaselt (osales 987 noort vanuses 11–19 aastat) ei ole enamik noori sotsiaalmeedia kasutamisest sõltuvuses (Sinivee jt 2022), isegi kui nad selle sildi on omaks võtnud.

## Sotsiaalmeediapausid näitavad kätte hirmud ja ootused

Alates 2016. aastast on igal kevadel palutud Tartu Ülikoolis ühel internetiuuringute kursusel osalevatel tudengitel pidada viie päeva pikkust sotsiaalmeediapausi. Sel ajal märgivad osalejad oma kogemusi ja tundeid vabas vormis päevikusse ning kursuse lõpus võivad soovijad selle päeviku esitada uuringuandmeteks. Käesoleva töö kirjutamise ajaks oli andmeid jaganud 120 tudengit, kelle päevikud annavad põhjaliku sissevaate tänaste noorte täiskasvanute suhtesse nutiseadmete ja sotsiaalmeediaga. Väheste eranditega on tegemist 19–23-aastaste sotsiaal- ja humanitaarvaldkonna bakalaureusetudengitega, kellest enamik on eestlased, kuid hinnanguliselt veerand esitatud päevikuist kuulub välistudengitele. Esineb teatud kultuuri- ja kontekstispetsiifilisi erisusi, kuid üldjoontes on Eesti ja välistudengite käsitletud teemad sarnased. Globaalses vaates on palju universaalset, mis ühendab noori täiskasvanuid kõikjal.

**Noored kirjeldavad sotsiaalmeedia pausi sageli kui üksildast aega, mil ei ole võimalik kontrollida, kas sotsiaalsed suhted eksisteerivad endisel kujul ja kas keegi üldse paneb tähele, et „tegelikult ma ei ole surnud“.**

Sotsiaalmeediapausi päevikutest (Lepik ja Murumaa-Mengel 2019) võib noorte vaimse tervise ja sotsiaalmeedia kasutuse seoste kontekstis rääkida pausist kahes suures raamistuses.

Esiteks, paus kui eraldussein: liiga vähe suhtlust ning seeläbi kannatada saanud heaolu. Noored on harjunud sellega, et kõik – sõbrad ja pere, armastus ja töö, meelelahutus ja tarbeinfo – on alati näpuotste kaudu meiega ühenduses. Seetõttu kirjeldavad nad sageli sotsiaalmeedia pausi kui üksildast aega, mil ei ole võimalik kontrollida, kas sotsiaalsed suhted eksisteerivad endisel kujul ja kas keegi üldse paneb tähele, et „tegelikult ma ei ole surnud“. See leid haakub eelkirjeldatud teadustööde tulemustega, mille kohaselt sotsiaalselt aktiivne sotsiaalmeediakasutus on psühholoogilisele heaolule soodne.

Teiseks, paus kui puhkus: pausi poolt „väljavabandatud“ vähenenud suhtlus ja seeläbi kasvanud tajutud heaolu. Sotsiaalmeediapausi nähakse võimalusena, ühe nipina, kuidas kontrolli kommunikatsiooni ja aja kulu üle tagasi võtta, pöörduda n-ö vanasse heasse „tehnostalgiasse“. Tavaliselt eelneb sellele fokuseeritud mõtlemise võime tajutud langus ning ootus ja lootus, et ka lühike paus annab info virvarrist mentaalse selguse ja võime taas keskenduda. Samuti kirjeldab märkimisväärne osa tudengitest märguannete, piiksude, paralleelselt toimuvate vestluste, videote ja piltide, reaktsioonide ja rituaalide rõhuvat laviini, mille tulemusel tuntakse end tohutu hulga kommunikatiivsete ootuste alla elusalt maetuna.

Kui vaadata päevikuid linnulennult (joonis 4.3.3), siis näeme, et kõige enam tekstides kasutatud sõna on „aeg“ – selle kiirest või aeglasest kulgemisest räägiti pea eranditult kõigis päevikutes (kokku 1743 korda). Esinemissageduselt teisel kohal on päeviku žanrile üsna omaselt sõna „tundma“ variatsioonid (1381) ning kolmandal kohal on põhiseade – telefon (kokku nimetatud 1295 korda). Olulise

**Joonis 4.3.3.** Ülevaade tudengite sotsiaalmeediapausi päevikutes kasutatud sõnadest



ALLIKAS: autorite joonis

MÄRKUS: Joonisel on sõnad, mida oli kasutatud üle 100 korra, ning eemaldatud tööülesandega seonduvad sõnad, ase- ja arvsõnad jms.

tulemusena võib siin veel välja tuua, et telefon muutub noorte pausipidajate jaoks pea kasutuks, kui see ei ole värv sotsiaalmeedia juurde. Sageduselt neljandana nimetati oma tekstides sõpru/sõpra (kokku 915 korda). Samas võib aga jooniselt leida ka konkreetseid sotsiaalmeediaplatformid, näiteks Facebook, Instagram ja Youtube.

Päevikutest võib lisaks leida produktiivsuse kui domineeriva väärtuse tugevat esindatust – sotsiaalmeediapausi ajal tundsid paljud end mitte päris täisväärtusliku inimesena, sest käest oli võetud infotiheda ja kiire, paralleeltegutsemistega pikitud igapäevaelu normaalsus. Positiivsel noodil kirjutati, et päev läks „üllatavalt kiirelt“ ja „suht produktiivselt“, sest aeglus ja ebaproduktiivsus on paljude noorte päevikute kohaselt miski, mida tuleb vältida.

Vajaduste hierarhia liigituse sõnas- tajana tuntud psühholoog Abraham Maslow märkaks päevikuid analüüsid kindlasti, et tudengite kirjeldatud ilma-

jäämisnähud laiuvad üle terve vajaduste püramiidi – sotsiaalmeediat on vaja näiteks magama jäämiseks (rahustava sisuga videote saatel uinumine), linnakeskkonnas liikumisel tajutavaks turvatundeks (asukoha jagamine sõpradega peolt koju minnes), sõprussuhete hoidmiseks (nt SnapChati *streak*’id ehk igapäevaste interaktsioonide keti alalhoidmine) või ka uusima digikunstiteose jagamiseks oma jälgijatega.

**Sotsiaalmeediapausi ajal tundsid paljud noored end mitte päris täisväärtusliku inimesena, sest käest oli võetud infotiheda ja kiire, paralleeltegutsemistega pikitud igapäevaelu normaalsus.**

### 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 vaikeses 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 vaikeses 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 moonutatavaid sotsiaalseid võrdlusi. Viimase aja

uuringud on nendele eeldustele tuginedes pakkunud välja (võrdlemisi vähetülikaid) meetmeid sotsiaalmeedia kasutamise kontrollimiseks, näiteks hüpik-teavituste 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.**

## 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>.