Sotsiaalmeedia kasutus ja heaolu



KATRIN TIIDENBERG
Tallinna Ülikooli osaluskultuuri professor



TRIIN LAURI
Tallinna Ülikooli võrdleva avaliku poliitika professor

See, kas ja kuidas on sotsiaalmeedia kasutamine seotud inimeste heaoluga, on teema, mis tekitab ühiskonnas palju tundeid ja eriarvamusi. Ühelt poolt kardetakse, et nutiseadmete ja sotsiaalmeedia kasutamine põhjustab depressiooni, ärevust ja unehäireid, teisalt leitakse, et tehnoloogiate kasutamine aitab luua suhteid, tunda ühtekuuluvust ja leida tuge. Teema on jõudnud ka poliitikakujundusse: kõikjal Euroopas arutatakse, kas ja kuidas sotsiaalmeediakasutust reguleerida lisaks digiturgude ja digiteenuste õigusaktides juba sätestatule.

Rahvusvahelisest teaduskirjandusest teame, et sotsiaalmeedia ja heaolu vahelised seosed on keerulisemad kui igapäevakeskusteludest näib ning sõltuvad kasutajast, platvormist ja kasutusviisist. Nii on leitud, et ehkki sotsiaalmeedia liigkasutamine võib noorte vaimsele tervisele tõepoolest kahjulik olla, võib kahjulik olla ka täielik kasutamise vältimine (Singh jt, 2026). Lisaks on oluline mõista põhjuslike seoste suunda. Erinevalt levinud väitest, et sotsiaalmeedia kasutamine põhjustab vaimne tervise halvenemist, on uuringud viidanud pigem vastupidisele seosele: kehvem vaimne tervis võib kaasa tuua probleemse sotsiaalmeediakasutuse (Hartanto jt, 2021). Seejuures teevad teema uurimise keerukamaks ka sotsiaalmeedia ja heaolu seoste kohta levivad müüdid (Hall, 2024) ning puudulik metodoloogia (Orben & Przybylski, 2019). Eestiski on neid teemasid uuritud (vt nt Kalmus jt, 2024; Rozgonjuk jt, 2023; Tiidenberg jt, 2023), kuid seni pole olnud võimalust neid küsimusi detailsete ja esinduslike andmete põhjal analüüsida. Siinne artikkel pakub esmase sissevaate sellesse, millised on eestimaalaste hoiakud sotsiaalmeedia suhtes, mis hoiab neid plaanitust kauem pöidlarullimas, kas ja millised tagajärjed

sellega kaasnevad – ning kuidas need mustrid erinevad probleemse kasutamise ja depressiooniriski, aga ka soo, vanuse, rahvuse ja majandusliku toimetuleku lõikes.

ANDMED JA MEETOD

Artikkel tugineb Hea Eesti heaolu-uuringu esimese vooru andmetele, mis koguti 2025. aastal Eesti täisealistelt elanikelt (n = 5933); tulemused on kaalutud. Depressiooniriski hinnati rahvusvaheliselt kasutatava küsimustiku PHQ-2 (Patient Health Questionnaire – 2) alusel. Depressioonirisk on umbes 23 protsendil vastanutest (Soo, 2026). Rühmadevahelisi erinevusi kontrollisime kaalutud regressioonimudelitega ning tekstis toome välja statistiliselt olulised erinevused. Sotsiaalmeedia kasutajatüüpide leidmiseks kasutasime latentsete klasside analüüsi (LCA), mille aluseks olid üheksa tegevust, mille puhul vastajad märkisid, kas need hoiavad neid plaanitust kauem ekraani ees (jah/ei), ning probleemse kasutamise sagedus (neljaastmeline järjestustunnus).

66-aastased ja vanemad suhtuvad sotsiaalmeedia positiivsesse mõjusse märksa skeptilisemalt kui nooremad. Nad peavad isiklike asjade liigset jagamist suuremaks probleemiks, kuid näevad polariseerumist väiksema ohuna.

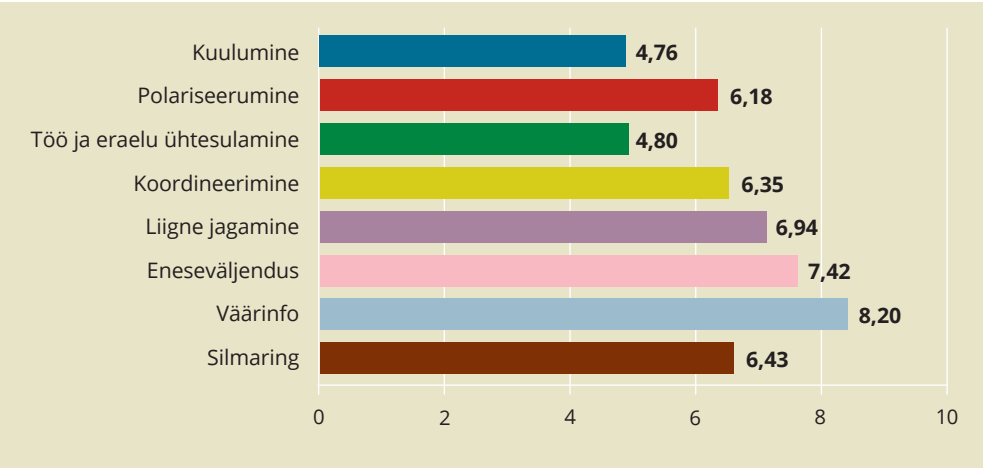
LCA hõlmas sotsiaalmeediakasutajaid, kes jäävad vahel plaanitust kauemaks ekraani ette (n = 4130); need, kes ei jää enda hinnangul kunagi plaanitust kauemaks (n = 694, kaalutult 15 protsenti), moodustasid võrdlusrühma. Leidmaks kõige paremini eristuvad sotsiaalmeedia kasutajatüübid, hindasime statistikaprogrammi Stata 19 käsuga „gsem“ kahe kuni kuue klassiga mudeleid ning valisime klasside arvu BIC-i, entroopia, klasside suuruse ja tõlgendatavuse põhjal. Parimaks osutus kolmeklassiline mudel, mille põhjal eristasime kolm sotsiaalmeedia kasutajatüüpi. Kasutajatüüpide heaolu (õnnelikkus, eluga rahulolu, stress, depressioonisümptomid, depressioonirisk ja uneprobleemid) võrdlesime vanuse, soo, hariduse ja rahvuse suhtes kontrollitud mudelitega. Sotsiaalmeediat kasutab 80 protsenti vastanutest, viis protsenti ei kasuta seda ja 15 protsendi puhul jäi kasutus teadmata. Kasutajate osakaal väheneb vanusega: 18–25-aastastest kasutab sotsiaalmeediat 87 protsenti, vähemalt 66-aastastest 66 protsenti. Seejuures on soo, rahvuse ja majandusliku toimetuleku lõikes erinevused väikesed.

TULEMUSED

Hoiakud sotsiaalmeedia suhtes

Eestimaalaste suhtumine sotsiaalmeediasse on vastuoluline. Palusime inimestel kümnepalliskaalal hinnata, kui palju nad nõustuvad kaheksa sotsiaalmeediasuhtluse kohta käiva väitega. Neli neist peegeldab positiivseid hoiakuid, mis keskenduvad sotsiaalmeedia loodavatele võimalustele (ühtekuuluvustunne, koordineerimine, eneseväljendus ja silmaringi laiendamine), ning neli negatiivseid hoiakuid, mis keskenduvad pigem ohtudele (vastandumise süvenemine, töö- ja eraelu ühtesulamine, isiklike asjade liigne avalikustamine ning haavatavus väärinfo suhtes).

Positiivsetele ja negatiivsetele väidetele antud hinnangute keskmiste põhjal moodustasime kaks hoiakuindeksit (skaalal 0–10). Positiivsed ja negatiivsed hoiakud



JOONIS 1. Keskmised hinnangud sotsiaalmeediasuhtluse üldisele mõjule.
Allikas: Hea Eesti heaolu-uuringu esimese vooru andmed

ei ole seejuures teineteise vastandid: sama inimene võib näha nii sotsiaalmeedia võimalusi kui ka sellega kaasnevaid ohte.

Kõige enam nõustutakse negatiivse väitega, et sotsiaalmeedia suurendab inimeste haavatavust väärinfo suhtes (keskmiselt 8,2), samas on kõrge hinnangu saanud ka positiivne väide, et sotsiaalmeedia soodustab eneseväljendust (7,4 punkti) (joonis 1).

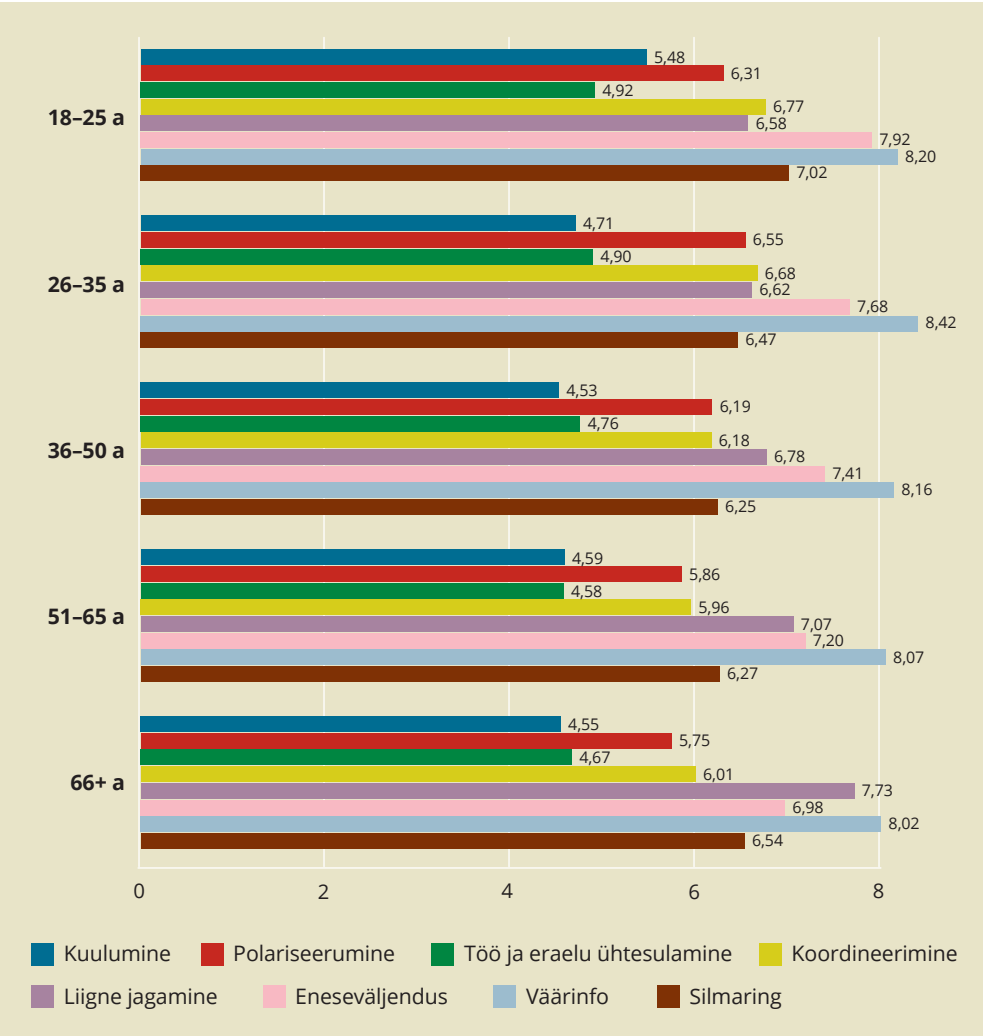
Sarnaselt hinnatakse ka järgmist vastandlikku väitepaari: sotsiaalmeedia harib inimesi ja laiendab nende silmaringi (6,4) ning sotsiaalmeedia avalikustab liiga palju isiklikke asju (6,9). Mõnevõrra skeptilisemad on eestimaalased selle osas, milline on sotsiaalmeedia roll ühtekuuluvustunde loomisel ning töö ja eraelu ühtesulatamisel (mõlemad 4,8).

Sugu ja vanus. Naised suhtuvad sotsiaalmeediasse meestest positiivsemalt: nad näevad sotsiaalmeedias suuremat potentsiaali nii eneseväljenduseks kui ka koordineerimiseks. Negatiivsetes hinnangutes statistiliselt olulist soolist erinevust ei ilmnenud – mured on mõlemal sool ühised.

Vanuse lõikes suhtuvad sotsiaalmeediasse kõige positiivsemalt ootuspäraselt nooremad (18–25) ning see positiivsus väheneb vanuse kasvades (joonis 2). Negatiivsete hoiakute indeksi järgi teised vanuserühmad noorimast statistiliselt olulisel määral ei erine ja väärinfo on kõigis vanuserühmades enim jagatud mure. 66-aastased ja vanemad suhtuvad sotsiaalmeedia positiivsesse mõjusse märksa skeptilisemalt kui nooremad. Nad peavad isiklike asjade liigset jagamist suuremaks probleemiks, kuid näevad polariseerumist väiksema ohuna.

Rahvus. Vene ja muust rahvusest vastajad on eestlastega võrreldes vähem negatiivsete ja rohkem positiivsete hoiakutega, seda ka teisi taustatunnuseid arvestades. See võib peegeldada erinevate rühmade kasutatavate platvormide ja inforuumide erinevusi või sotsiaalmeedia rolli vähemuskogukondade igapäevaelus.

Depressioonirisk ja sotsiaalmeedia hoiakud. Depressiooniriskiga inimesed on depressiooniriskita inimestega võrreldes statistiliselt oluliselt vähem nõus positiivsete väidetega, mille kohaselt sotsiaalmeedia loob ühtekuuluvustunnet ja hõlbustab tegevuste koordineerimist. Samuti nõustuvad nad rohkem väidetega, et sotsiaalmeedia raskendab töö- ja eraelu eristamist ning et seal avalikustatakse liiga palju isiklikku infot. Polariseerumist, eneseväljendust, väärinfo levikut ja silmaringi



JOONIS 2. Keskmised hinnangud sotsiaalmeediasuhtlust puudutavatele üldistele väidetele vanuse lõikes (skaala 0–10).

Allikas: uuringu andmed

laiendamist puudutavates hinnangutes statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenud.

Edasi on vaja uurida, kas depressiooniriskiga inimesed kipuvad ise sotsiaalmeediat problemaatilisemalt kasutama, nagu viitab rahvusvaheline kirjandus (Yuan jt, 2026).

Pöidlarulli püünises: mis hoiab inimesi plaanitust kauem ekraani ees?

Uurisime mitme küsimuse abil, kas inimestel juhtub, et nad kaotavad arvutis või nutiseadmes või just sotsiaalmeedias veedetud aja üle kontrolli. 15 protsenti sotsiaalmeediakasutajatest ütles, et nendega ei juhtu seda kunagi, ja 26 protsenti vastas, et nad ei ole viimase kuu jooksul plaanitust kauemaks ekraani ette jäänud.

Kui aga juhtub, et vastaja kasutab nutiseadet või arvutit plaanitust kauem, siis mida ta sel ajal teeb? Kõige sagedamini hoiavad inimesi kauem võrgus uudised (55)

Probleemne kasutamine	Depressioonirisk puudub	Depressioonirisk esineb	Kokku
Seda juhtub iga päev	184 (4,61)	106 (9,61)	**290 (5,69)**
Mitu korda nädalas	170 (4,26)	76 (6,89)	**246 (4,83)**
Vahetevahel	1026 (25,69)	317 (28,74)	**1343 (26,35)**
Seda ei ole juhtunud	2398 (60,06)	553 (50,14)	**2951 (57,91)**
Ei kasuta sotsiaalmeediat	215 (5,38)	51 (4,62)	**266 (5,22)**
Kokku	3993 (100)	1103 (100)	**5096 (100)**

TABEL 1. Probleemse kasutamise sagedus depressiooniriskiga ja depressiooniriskita inimeste seas (arv ja %).

ja suhtlus (49 protsenti). Neile järgnevad meemid ja huumor (46), filmid ja videod (45), sõprade sisu (39), mängud (31) ning sisuloojad ja mõjuisikud (29 protsenti). Märkimisväärselt väheseid hoiavad ekraani ees populaarsusnäitajate, nagu meeldimiste arv ja vaatamiste statistika, jälgimine (viis protsenti), ning enda tegevuse, näiteks astutud sammude, nutimonitoorimine (11 protsenti). Siinkohal on oluline märkida, et uudised, mängud, filmid ja suhtlus ei ole tingimata (ehkki võivad olla) sotsiaalmeediaga seotud tegevused. See on oluline, kui eesmärk on sotsiaalmeediakasutust reguleerida: plaanitust pikema ekraaniaja põhjus ei pruugi olla sotsiaalmeedia.

Kõige sagedamini hoiavad inimesi kauem võrgus uudised ja suhtlus.

Depressiooniriskiga vastajaid hoiavad riskita vastajatest sagedamini põidlarulli püünises populaarsusmeetrika kontrollimine, aga ka mängud, sisuloojad ning videod ja suhtlus, mis võib muu hulgas viidata negatiivsele sotsiaalsele võrdlusele (Valkenburg, 2022).

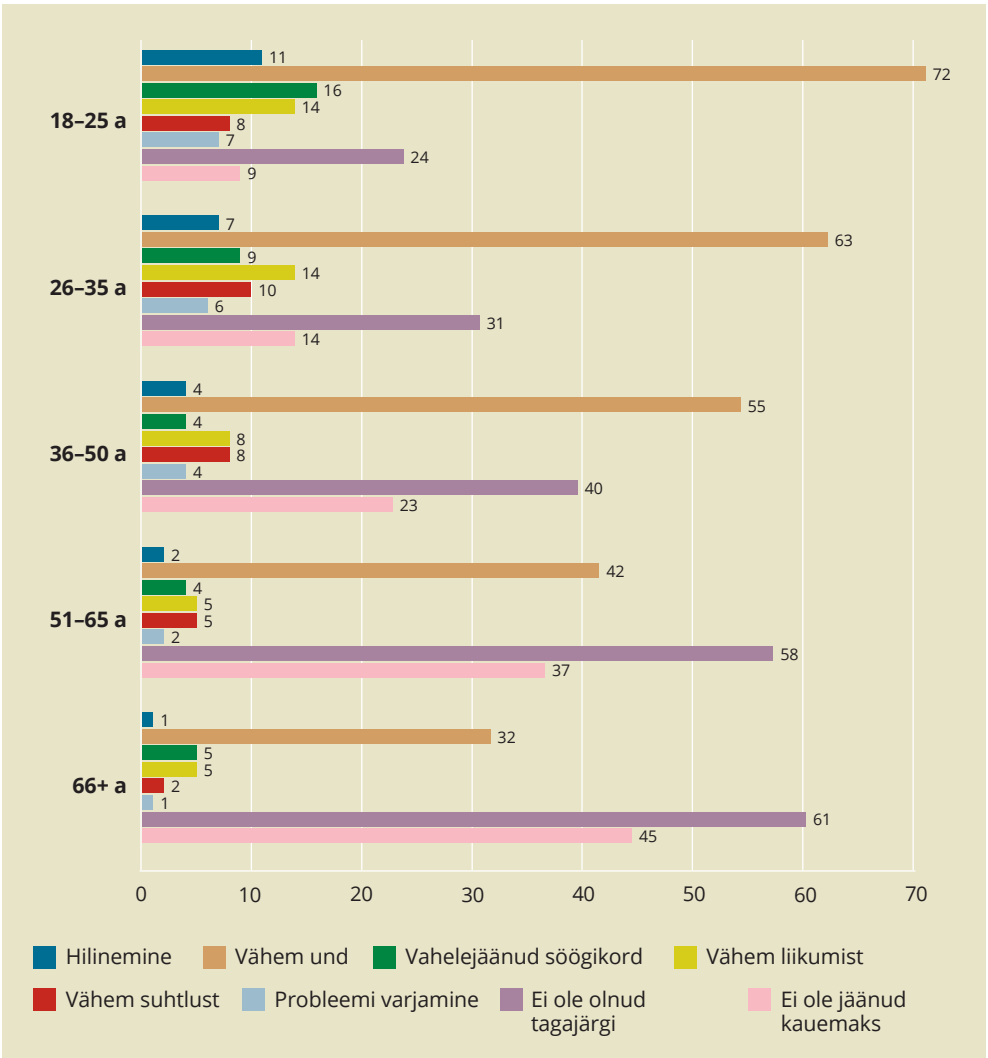
Kõige enam eristab põidlarulli põhjusi vanus: 18–25-aastaseid hoiavad ekraani ees eelkõige meemid ja huumor ning filmid ja videod (mõlemad 68 protsenti), 66-aastaseid ja vanemaid aga uudised (78 protsenti). Vanemaealised ütlevad ka sagedamini, et nad plaanitust kauemaks ei jäägi. Kasutajatüüpidele ja nende seosele heaoluga keskendume artikli viimases osas.

Probleemne kasutamine ja suhtumine sotsiaalmeediasse

Avalikes keskusteludes kasutatakse sageli sõltuvuse terminoloogiat (nutisõltuvus, sotsiaalmeediasõltuvus), ehkki selle määratluse ebatäpsusele juhitakse üha enam tähelepanu. Selle asemel on kasutusele võetud probleemse kasutamise mõiste (Cataldo jt, 2022; vt ka Fournier jt, 2023). Meie küsisime: „Kui sageli Te tunnete, et ei suuda mõelda muule kui sotsiaalmeedia kasutamisele?“ Küsimus on kooskõlas akadeemilises kirjanduses levinud probleemse kasutamise definitsiooni loogikaga.

63 protsenti vastajatest ei ole kunagi kogenud, et nad ei suudaks mõelda muule kui sotsiaalmeedia kasutamisele, sealhulgas 5,2 protsenti inimestest ei kasuta sotsiaalmeediat. 26,4 protsendil vastanutest on seda juhtunud vahetevahel ning 10,5 protsendil juhtub seda sageli (5,7 protsendil iga päev, 4,8 protsendil mitu korda nädalas).

Ootuspäraselt on märkimisväärsed erinevused depressiooniriskiga ja -riskita inimeste vahel (tabel 1). Kui



JOONIS 3. Plaanitust pikema kasutuse tagajärjed vanuse lõikes (%).

Allikas: uuringu andmed

depressiooniriskita inimestest ütles 4,6 protsenti, et neil esineb sotsiaalmeedia kohta sundmõtlemist iga päev, ja 4,3 protsenti, et mitu korda nädalas, siis depressiooniriskiga inimeste seas on need osakaalud märksa suuremad – 9,6 ja 6,9 protsenti. Seda ei ole kunagi juhtunud 60 protsendil depressiooniriskita ja 50 protsendil depressiooniriskiga vastanutest.

Suhtumine sotsiaalmeediasse on probleemse kasutusega selgelt seotud. Need, kellel esineb probleemset kasutamist, hindavad sotsiaalmeedia positiivseid funktsioone (eneseväljendust, koordineerimist, kuulumistunnet) oluliselt kõrgemalt kui need, kellel seda ei esine. Regressioonanalüüs näitab, et sisuline piir ei jookse probleemse kasutuse esinemissageduste vahel, vaid probleemse kasutuse olemasolu ja puudumise vahel. Siit kerkib küsimus, kas positiivsed kogemused sotsiaalmeediaga innustavad kasutamist, mis

võib areneda liigkasutamiseks, või mida intensiivsem kasutus, seda teravamalt nähakse nii plusse kui ka miinuseid.

Eraldi rühma moodustavad sotsiaalmeedia mittekasutajad, kes hindavad sotsiaalmeedia positiivset mõju kõige madalamalt ja negatiivset mõju kõige kõrgemalt (nt kuuluvustunne (2,93), väärinfo levik (8,82) ja liigne jagamine (8,21 punkti)). Õhku jääb küsimus, kas mittekasutajad on kasutamisest loobunud isikliku negatiivse kogemuse tõttu või seepärast, et kardavad avaliku diskursuse või tuttavate kogemuste põhjal negatiivsete mõjude avaldumist.

Plaanitust pikema pöidlarulli tagajärjed

Küsisime ka, millised tagajärjed kaasnevad sellega, kui inimene jääb arvutisse või nutiseadmesse plaanitust kauemaks. 41 protsenti vastanutest ütles, et neil ei ole pikemalt võrgus olemisega tagajärgi kaasnenud, ja 26 protsenti, et nad ei olegi plaanitust kauemaks jäänud. Neist, kel esines mõni tagajärg, oli kõige levinum vähenenud uneaeg (54 protsenti). See on kõnekas tulemus, sest uni on üks olulisemaid tervisenäitajaid.

Vähem liikumist on kogenud kümme, vahele jäänud söögikorda seitse ja vähem sotsiaalset suhtlust samuti seitse protsenti tagajärgi kogenud vastajatest. Harva tunnistatakse hilinemist (viis protsenti) või ekraaniaja varjamist lähedaste eest (neli protsenti). Viimast võib seostada probleemaatilise kasutamisega.

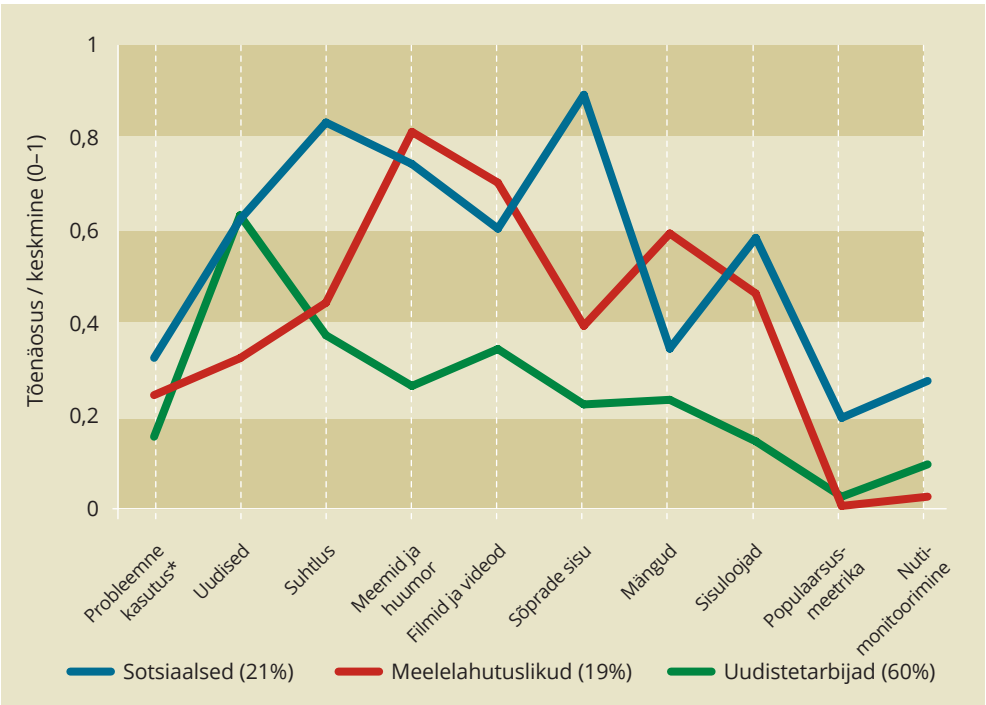
Soo, rahvuse, haridustaseme ja majandusliku toimetuleku lõikes on erinevused tagasihoidlikud. Vanus on ka siin ülekaalukalt kõige tugevam eristav tegur (joonis 3).

Noorimas vanuserühmas (18–25) kinnitab uneaja lühenemist 72 protsenti tagajärgi kogenud vastanutest, vanimas rühmas (66+) vaid 32 protsenti. Noortel esines vanemaealistest sagedamini ka muid tagajärgi: hilinemist (11% ja 1%), vähem suhtlust (8% ja 2%) ning söögikorra vahelejäämist (16% ja 5%). Vanusega kasvab ka nende osakaal, kes ütlevad, et tagajärgi ei ole olnud – 24 protsendilt noorimas 61 protsendile vanimas rühmas; regressioonanalüüs kinnitab seda mustrit. Edasistes uuringutes võiks põhjalikumalt selgitada, kuidas ja miks on noorte ekraanikasutuse eri viisid seotud uneaja vähenemise ja hilinemisega.

Kõige levinum tagajärg oli vähenenud uneaeg. See on kõnekas tulemus, sest uni on üks olulisemaid tervisenäitajaid.

Vene ja muust rahvusest vastajad märkisid eestlastest sagedamini, et neil ei ole tagajärgi esinenud. Kõrgharidusega vastajate seas oli selliseid vastuseid aga vähem.

Depressiooniriskiga vastajad kogevad samuti tagajärgi oluliselt sagedamini, mis on mõistetav, arvestades, et selles grupis oli enam levinud ka probleemaatiline sotsiaalmeedia kasutamine. Vahelejäänud söögikord, hilinemine, probleemi varjamine, vähem sotsiaalset suhtlust ja vähem liikumist – kõigis nendes kategooriates on depressiooniriskiga inimeste seas statistiliselt oluliselt rohkem jaatavaid vastuseid. Ka uneaja lühenemine on depressiooniriskiga rühmas sagedasem, ehkki erinevus on väiksem. Andmete põhjal ei saa öelda, kas depressioonirisk viib probleemaatilisema kasutuseni või süvendab probleemaatiline kasutus depressiooniriski, ent seos on selge ja nõuab tähelepanu.



JOONIS 4. Mis hoiab kasutajaid plaanitust kauem ekraani ees kasutajatüüpide kaupa. Tegevuste (jah/ei) puhul on näidatud esinemise tõenäosus, probleemse kasutamise (neljaastmeline skaala) puhul tüübi keskmine skaalal 0–1.

Allikas: uuringu andmed

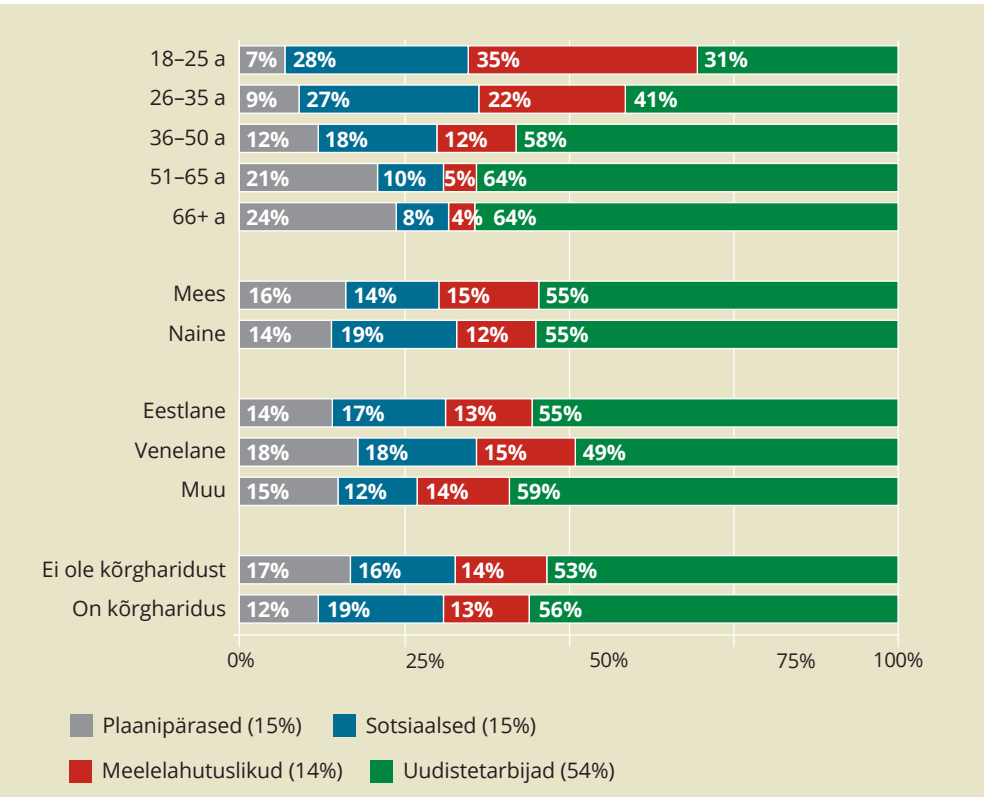
Ootuspäraselt on plaanitust pikema digiseadme kasutamise tagajärjed tugevalt seotud ka probleemse kasutuse tasemega. Nende seas, kellel on iga päev hetki, kus nad suudavad mõelda ainult sotsiaalmeedia kasutamisest, esineb statistiliselt oluliselt sagedamini söögikorra vahelejäämist, probleemi varjamist ja hilinemist.

Kasutusviis loeb rohkem kui ekraaniaeg

Sotsiaalmeediakasutajad jagunevad esmalt kaheks. 15 protsenti neist ütleb, et nad ei jää kunagi plaanitust kauemaks ekraani ette – nimetame neid plaanipärasteks kasutajateks. Ülejäänud 85 protsenti satub pöidlarulli püünisesse vähemalt aeg-ajalt, kuid püünis ei ole kõigi jaoks sama. LCA-analüüsi alusel rühmitasime kauemaks jääjad selle järgi, mis neid ekraani ees hoiab ja kui sageli esineb neil probleemset kasutamist, ning tulemuseks oli kolm selgelt eristuvat kasutajatüüpi (joonis 4).

Suurim rühm on uudistetarbijad (64 protsenti kauemaks jääjatest). Neid hoiavad ekraani ees eelkõige uudised, muid tegevusi nimetavad nad teistest harvem ning nende puhul esineb probleemset sotsiaalmeediakasutust kolmest kasutajatüübist kõige harvem. Meelelahutuse otsijaid (16 protsenti) hoiavad võrgus meemid ja huumor, filmid ja videod, mängud ning sisuloojad. Neil on probleemset sotsiaalmeediakasutust mõnevõrra sagedamini kui uudistetarbijatel.

Sotsiaalsed kasutajad (20 protsenti) on kõige mitmekülgsemad: neid hoiab ekraani ees mitu asja korraga, eelkõige sõprade sisu ja suhtlus. Neist osa jälgib ka populaarsusnäitajaid, mida teistes



JOONIS 5. Kasutajatüüpide osakaal vanuse, soo, rahvuse ja hariduse lõikes (%; 0 – plaanipärased, 1 – sotsiaalsed, 2 – meelelahutuslikud, 3 – uudistetarbijad).

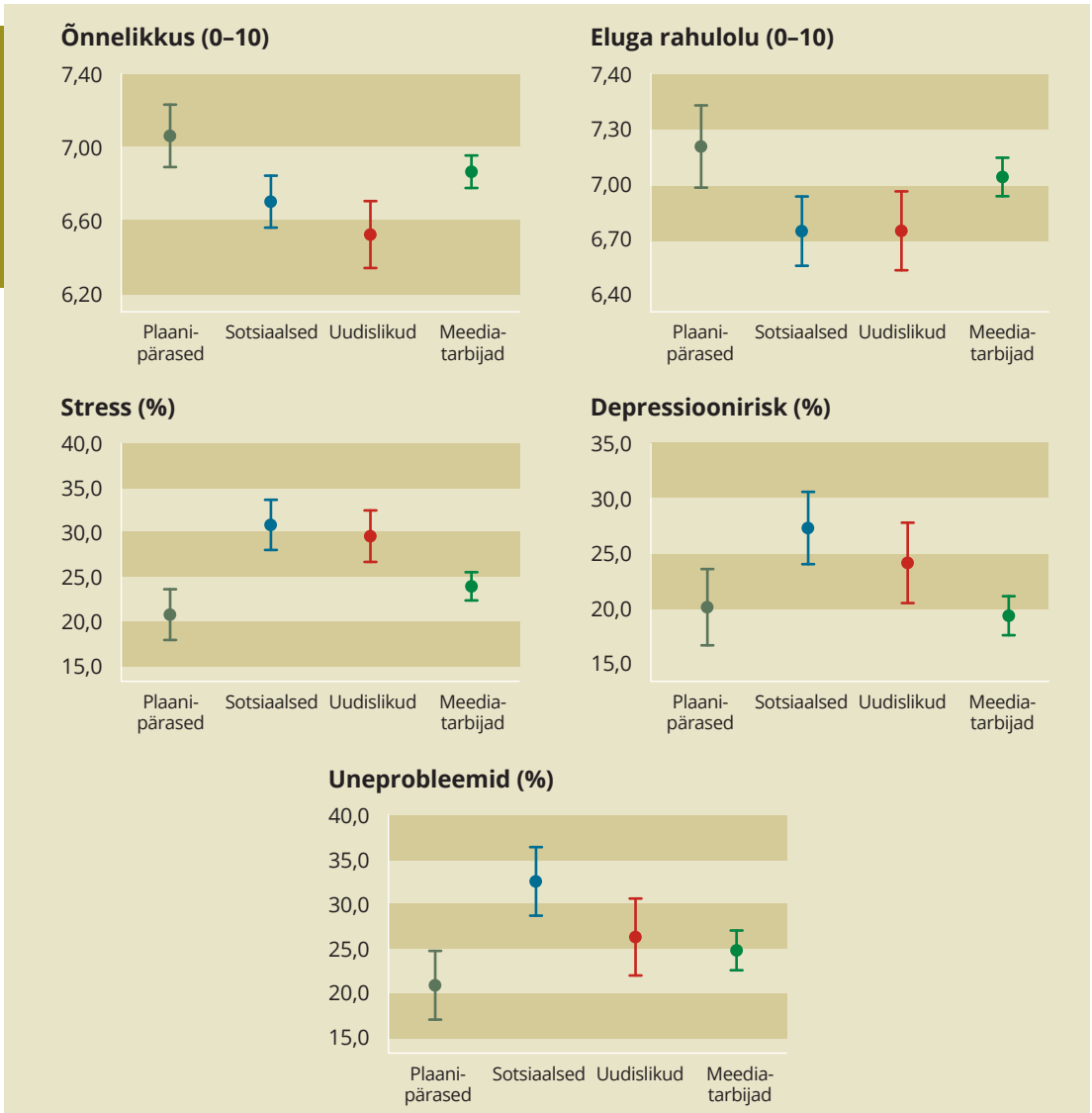
Allikas: uuringu andmed

kasutajarühmades esineb harvem. Selles rühmas esineb kõige sagedamini probleemset kasutamist.

Kasutajatüüp on suuresti seotud vanusega (joonis 5). 18–25-aastastest kuulub sotsiaalsete või meelelahutuslike kasutajate hulka ligi kaks kolmandikku, 66-aastastest ja vanematest vaid iga kaheksas. Naised on meestest sagedamini sotsiaalsed ja harvemini meelelahutuslikud kasutajad. Rahvuse ja hariduse lõikes on erinevused väikesed.

Olulisim on aga see, kuidas kasutajatüübid erinevad heaolu poolest (joonis 6). Uudistetarbijate heaolu on plaanipäraste kasutajatega sarnane, kuigi ka nemad jäävad aeg-ajalt ekraani ette kauemaks. Sotsiaalsed ja meelelahutuslikud kasutajad kogevad aga sagedamini stressi (vastavalt 32 ja 30 protsenti, plaanipärastest 22 protsenti), on vähem õnnelikud ja oma eluga vähem rahul ning nende keskmine depressioonisümptomite skoor on kõrgem. Depressiooniriski (PHQ-2 tulemus vähemalt 3) poolest eristuvad selgelt ainult sotsiaalsed kasutajad (28 protsenti, plaanipäraste kasutajate ja uudistetarbijate seas umbes 20 protsenti), kellel on kõige sagedamini uneprobleeme (rohkem kui kolmandikul, plaanipärastest kasutajatest veerand).

Plaanitust pikem ekraaniaeg ei ole seega iseenesest ohumärk – olulisem on see, mis inimest ekraani ees hoiab. Uudiste lugemine võib ajakava sassi ajada, kuid kehvema heaoluga see seotud



JOONIS 6. Heaolu kasutajatüüpide kaupa (tüüp 1 – sotsiaalsed, 2 – meelelahutuslikud, 3 – uudistetarbijad; kaalutud, vanuse, soo, hariduse ja rahvuse suhtes kontrollitud hinnangud ja 95-protsendilised usaldusvahemikud).

Allikas: uuringu andmed

ei ole. Meelelahutuslik kasutamine, mida avalikus arutelus seostatakse ka nn ajuvammiga, käib küll kokku suurema stressi ja väiksema rahuloluga, kuid kõige selgemalt eristub intensiivne ja mitmekülgne sotsiaalne kasutus – sõprade sisu jälgimine, suhtlus ja vähemal määral populaarsusnäitajate kontrollimine –, mis on seotud ka depressiooniriski ja uneprobleemidega. Ka siin näitavad andmed seost, mitte põhjuslikkust: võimalik, et kehvema vaimse tervisega

inimesed kalduvad sotsiaalmeediat just selliselt kasutama.

KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED

Analüüsisime eestimaalaste sotsiaalmeedia kasutamist ja heaolu kolmest vaatenurgast: millised on inimeste hoiakud sotsiaalmeedia suhtes, mis hoiab neid plaanitust kauem ekraani ees ja millised tagajärjed sellega kaasnevad. Neid küsimusi on oluline uurida esinduslike andmete põhjal, kuna avalik arutelu nende teemade üle kaldub äärmustesse.

Esiletõstmist väärib kolm tulemust:

Esiteks, positiivsed üldised hoiakud sotsiaalmeedia suhtes on seotud kasutamise intensiivsusega. Need, kelle suhe sotsiaalmeediaga on tihedam, sealhulgas need, kellel esineb probleemset kasutamist, näevad selles ka rohkem head, ja vastupidi. On loogiline, et need, kes kasutavad sotsiaalmeediat rohkem, märkavad sagedamini ka selle positiivseid külgi. Samuti on ootuspärane, et aktiivsemate kasutajate seas on rohkem neid, kel esineb probleeme sotsiaalmeedia kasutamisega. Lahtiseks jääb küsimus, kas ja kuidas on positiivne suhtumine sotsiaalmeediasse seotud probleemse kasutamisega.

Teiseks on kasutusviis olulisem kui ekraaniaeg: uudiste pärast kauemaks jäävate inimeste heaolu on sarnane nende omaga, kes kauemaks ei jää, intensiivse sotsiaalse ja meelelahutusliku kasutusega kaasneb aga kehvem heaolu. Kasutusviis sõltub suuresti vanusest: noori hoiab ekraani ees meelelahutus ja sotsiaalne sisu ning nad kogevad sagedamini unekaotust ja muid tagajärgi, vanemaid hoiavad ekraani ees eelkõige uudised. Kõigist sotsiaalmeedia kasutajatest 40 protsenti ütleb, et on sotsiaalmeedias plaanitust kauemaks jäädes vähem maganud. Noorte seas on see palju levinum: 18–25-aastastest on une lühenemist kogenud kaks kolmandikku (67 protsenti), 26–35-aastastest 55 protsenti, 66-aastastest ja vanematest aga vaid iga viies. Seos ei ole üksnes vanuse küsimus: ka vanuse, soo, hariduse ja rahvuse arvestamise järel esineb sagedasi uneprobleeme rohkem neil, kes kasutavad sotsiaalmeediat peamiselt suhtlemiseks või meelelahutuseks (vastavalt 35 ja 30 protsenti), kui neil, kes plaanitust kauemaks ei jää (26 protsenti). Siingi jääb edasisteks uuringuteks hulk lahendamata küsimusi põhjuslikkuse seoste kohta.

Sotsiaalmeediat ei tohiks käsitleda depressiooni otsese põhjusena. Probleemse nutiseadme- ja sotsiaalmeediakasutuse vähendamisel võib tulemuslikum olla vaimse tervise toetamine ja vaimse tervise teenuste parem kättesaadavus.

Kolmandaks ja kõige olulisemana eristuvad depressiooniriskiga inimesed (23 protsenti valimist) ülejäänutest mitmes olulises punktis. Neid hoiavad ekraani ees sagedamini populaarsusnäitajad, mängud, sisuloojad, videod ja suhtlus, nad näevad sotsiaalmeedias vähem ühtekuuluvustunde ja tegevuste koordineerimise võimalusi ning kogevad sagedamini ülekasutuse tagajärgi. Kasutajatüüpidest on depressiooniriskiga inimesi kõige rohkem sotsiaalsete kasutajate seas. Põhjuslikkuse suund vajab edasist uurimist.

Tulemuste põhjal saab teha mõned huvitavad järeldused.

Esiteks ei ole plaanitust pikema

ekraaniaja peamine põhjus alati sotsiaalmeedia – seadme plaanitust pikemas kasutamises ja selle tagajärgedes mängivad olulist rolli uudised, suhtlusrakendused, mängud ja filmid. See on oluline nii digipädevuste arendamise kui ka heaolu parandamiseks ette võetud digipaastude ja piirangude kontekstis. Sekkumisi kavandades tasub seega lähtuda kasutusviisist, mitte ekraaniajast.

Teiseks ei puuduta sotsiaalmeediaga seotud probleemid kogu elanikkonda ühtviisi. Selgelt eristuvad depressiooniriskiga inimesed: neil esineb sagedamini probleemset kasutamist, neid hoiavad plaanitust kauem seadmes sagedamini populaarsusmeetrika jälgimine ja sisuloojate sisu, mida seostatakse negatiivse enesevõrdlusega, nad kogevad sagedamini peaaegu kõiki plaanitust pikema kasutuse tagajärgi ja varjavad oma kasutamist sagedamini lähedaste eest. Seetõttu ei ole kogu elanikkonnale suunatud üldised piirangud või digipaastud tõenäoliselt kõige tõhusam lahendus. Sekkumised tuleks suunata neile, kelle jaoks digiseadmete ja sotsiaalmeedia kasutus on osa laiemast toimetulekuraskusest, ning need peaksid lähtuma eelkõige vaimse tervise toetamisest, mitte ekraaniaja piiramisest. Meie andmed näitavad seost, mitte põhjuslikkust, ning nagu sissejuhatuses märkisime, toob rahvusvahelise kirjanduse järgi pigem kehvem vaimne tervis kaasa problemaatilisema kasutuse, mitte vastupidi. Seega ei tohiks käsitleda sotsiaalmeediat depressiooni otsese põhjusena. Probleemse nutiseadme- ja sotsiaalmeediakasutuse vähendamisel võib tulemuslikum olla vaimse tervise toetamine ja vaimse tervise teenuste parem kättesaadavus.

KASUTATUD ALLIKAD

CATALDO, I., BILLIEUX, J., ESPOSITO, G. & CORAZZA, O. (2022). Assessing problematic use of social media: Where do we stand and what can be improved? Current Opinion in Behavioral Sciences, 45, 101145. – https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101145.

FOURNIER, L., SCHIMMENTI, A., MUSETTI, A., BOURSIER, V., FLAYELLE, M., CATALDO, I., STARCEVIC, V. & BILLIEUX, J. (2023). Deconstructing the components model of addiction: An illustration through "addictive" use of social media. Addictive Behaviors, 143, 107694. – https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107694.

HALL, J. (2024). Ten myths about the effect of social media use on well-being. Journal of Medical Internet Research, 26, e59585. – https://doi.org/10.2196/59585.

HARTANTO, A., QUEK, F. Y. X., TNG, G. Y. Q. & YONG, J. C. (2021). Does social media use increase depressive symptoms? A reverse causation perspective. Frontiers in Psychiatry, 12, 641934. – https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.641934.

KALMUS, V., BATISTA, S., OPERMANN, S., TERCOVA, N. & BEDROSOVA, J. M. (2024). Child vulnerability in the digital world. D. Kutsar, M. Beilmann & O. Nahkur (toim), Child vulnerability and vulnerable subjectivity: Interdisciplinary and comparative perspectives (lk 131–152). Springer. – https://doi.org/10.1007/978-3-031-61333-3_8.

ORBEN, A. & PRZYBYLSKI, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 3(2), 173–182. – https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1.

ROZGONJUK, D., TÄHT, K., SINIVEE, R. & MURUMAA-MENGEL, M. (2023). Sotsiaalmeedia kasutamise seosed vaimse tervisega. M. Sisask (toim), Eesti inimarengu aruanne 2023: vaimne tervis ja heaolu. Eesti Koostöö Kogu. – https://2023.inimareng.ee/4-3-sotsiaalmeedia-kasutamise-seosed-vaimse-tervisega/.

SINGH, B., ZHOU, M., CURTIS, R., MAHER, C. & DUMUID, D. (2026). Social media use and well-being across adolescent development. JAMA Pediatrics. – https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.5619.

SOO, K. (2026). Eesti inimeste vaimne tervis ja heaolu. M. Ainsaar (toim), Hea Eesti heaolu-uuringu esimene voor. Tartu Ülikool. – https://uhiskond.ut.ee/et/sisu/heaeesti.

TIIDENBERG, K., RENSER, B., UIBU, M. & SEEMA, R. (2023). Osaluskultuuriline heaolu ja vaimne tervis. M. Sisask (toim), Eesti inimarengu aruanne 2023: vaimne tervis ja heaolu. Eesti Koostöö Kogu. – https://2023.inimareng.ee/4-2-osaluskultuuriline-heaolu-ja-vaimne-tervis/.

VALKENBURG, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. Current Opinion in Psychology, 45, 101294. – https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006.

YUAN, C., ZHOU, H., WANG, A., JIANG, H. & XIAO, N. (2026). Associations between depression and problematic social media use: A longitudinal study and daily diary study. International Journal of Psychology, 61(3), e70210. – https://doi.org/10.1002/ijop.70210.