Noorte sotsiaalmeedia mõjude ja vaimse tervise nõukoja töö tutvustus

Andra Siibak

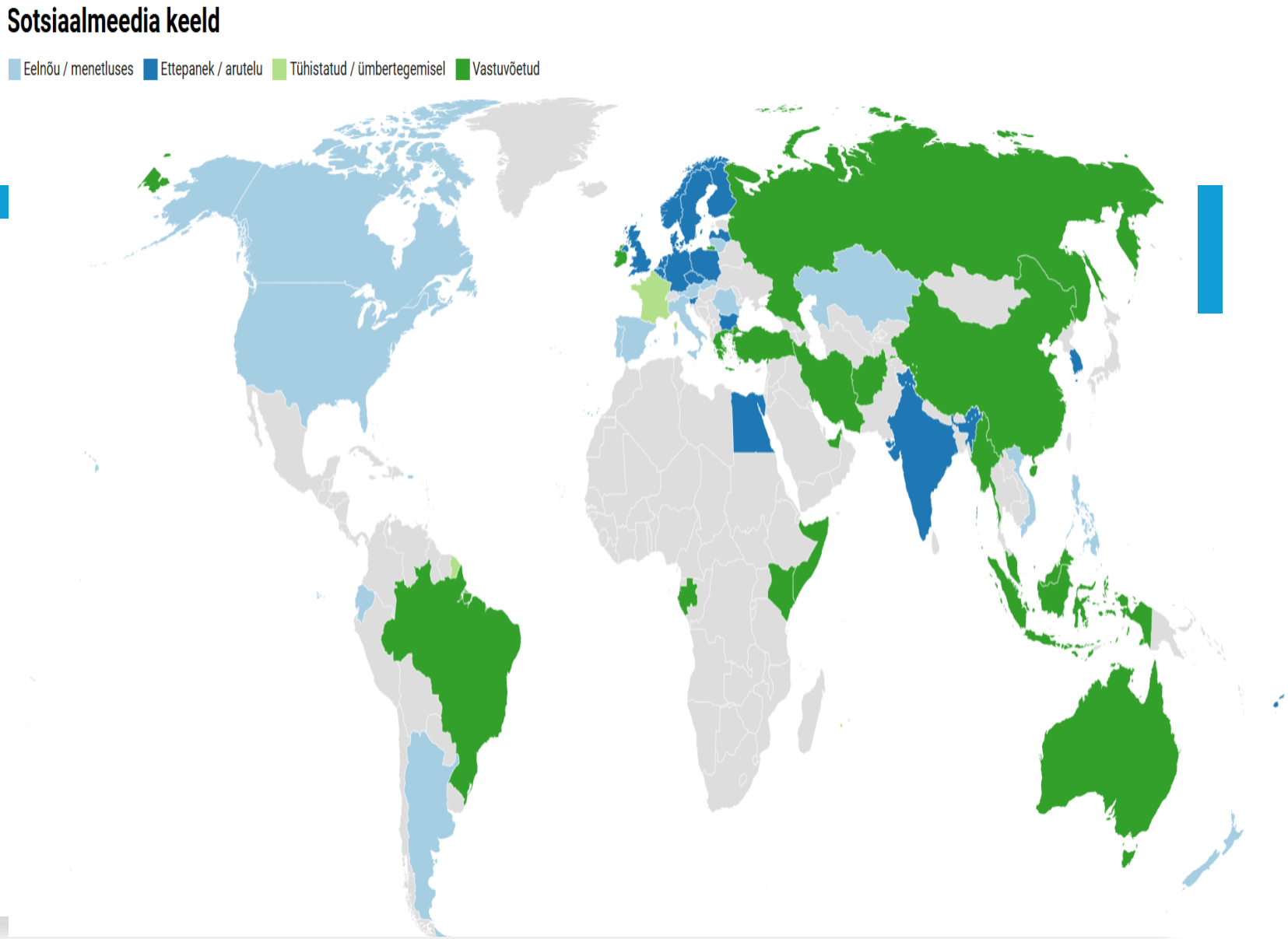
Tartu Ülikool

Noorte sotsiaalmeedia mõjude ja vaimse tervise nõukoda

Andra Siibak - Nõukoja juht, TÜ meediauuringute professor
Maria Murumaa-Mengel - TÜ meediauuringute kaasprofessor
Jaan Aru – TÜ arvutiteaduse instituudi kaasprofessor ja neuroteadlane
Grete Arro- TLÜ hariduspsühholoogia vanemteadur
Malle Hallimäe - Lastekaitse Liidu projekti „Targalt internetis“ koordinaator
Anna-Kaisa Oidermaa - kliiniline psühholoog, Peaasi.ee asutajaliige ja tegevjuht
Kristina Masen - Eesti Noorsootöötajate Kogu tegevjuht
Madis Parksepp - SA Viljandi Haigla psühhiaatriakliiniku juht ja psühhiaater
Henry Kask - Eesti Noorteühenduste Liidu aseesimees
Maia Klaassen - TÜ meediapädevuse nooremteadur
Inger Klesment - TÜ meediapädevuse projektijuht

Laste sotsiaalmeedia kasutuse reguleerimine maailmas

- Analüüsi aluseks **54 riigi** praktikad, kus teema on olnud riiklikult arutlusel
- Kolme omavahel põimuvat regulatsioonisuunda:
  - vanusepõhiste ligipääsupiirangute kasutamine,
  - platvormidele tugevamate kaitsekohustuste panemine
  - vanusest või riskitasemest sõltuv diferentseeritud regulatsioon



- **Euroopa: vanusepiiride ja platvormivastutuse kombineerimine**
- Paljud riigid eelistaksid, et loodaks ühine EL-i tasandi lahendus (vt näiteks Luksenburg, Madalmaad, Saksamaa, Küpros).
- Belgias, Saksamaal, Luksemburgis, Poolas, Tšehhis, Sloveenias ja Soomes alles arutatakse lisaks võimalikule vanusepiirile seda, kuidas kontrollida kasutajate vanust privaatsust kahjustamata ning milliseid kohustusi saab riik platvormidele Euroopa Liidu õiguse raamides kehtestada.
- **Aasia ja Vaikse ookeani piirkond, erinevad regulatsioonisuunad kõrvuti**
- Austraalias on keskmes konkreetne vanusepõhine ligipääsupiirang, Singapuris platvormidisain ja vanusest sõltuvad kaitsemeetmed ning Hiinas ulatuslikum vanuseastmeline regulatsioon.
- **Põhja-, Kesk- ja Lõuna-Ameerika: vanusepiiride, vanemliku nõusoleku ja platvormivastutuse kombinatsioonid**
- **Aafrika ja Lähis-Ida: laste digikaitse ja üldise platvormikontrolli eristamine**

- Afganistan, Iraan, Myanmar ja mitmed teised riigid, kus sotsiaalmeedia või konkreetsete platvormide piirangud ei ole suunatud eeskätt laste ja noorte kaitsele, vaid puudutavad kogu elanikkonda.

Avaliku arvamuse küsitlus

Fookusteema: digikeskkondade kasutus ning hoiakud digikeskkondade kahjuliku mõju ja võimalike piirangute osas (30.09-9.10)

Valim: Elanikud vanuses 15+; N= 1279

Tulemused

- Uuringus osalejad leidsid, et noored veedavad digikeskkondades rohkem aega, kui nende heaolu seisukohalt kasulik oleks (**91%** nõustus täielikult või pigem nõustus).
- Leiti, et digikeskkonnad peaksid oma toodetest kaotama sõltuvust tekitavad algoritmid ja manipulatiivsed võtted **(86%).**
- Olgugi et valdavalt nõustutakse, et lastele ja noortele on digikeskkondade keelde ja piiranguid vaja (**76%**), siis sellised piirangud peaksid kahe kolmandiku (**67%**) Eesti elanike hinnangul jääma siiski pere enda otsustada.

- Eesti elanikud toetavad küllaltki laialdaselt **erinevaid meetmeid, mis aitaksid vähendada digikeskkondade kahjulikku mõju noorte vaimsele tervisele**. Enim poolehoidu pälvivad **pehmemad lahendused**, kuid arvestatav on toetus ka otsestele piirangutele. Hinnangud väidetele on sarnased olenemata sellest, kas vastaja leibkonnas on alaealisi lapsi või mitte.
- Kõige enam (91% peab väga või pigem vajalikuks) peetakse vajalikuks **suhtlemis - ja enesejuhtimisoskuste põhjalikumat õpetamist üldhariduskoolides ja noorsootöös**.
- Väga laialdaselt (88%) toetatakse ka **vaimse tervise spetsialistide laiemat kättesaadavust las tele ja noortele** ning **digimeediapädevuste mahukamat õpetamist üldhariduskoolides ja noorsootöös** (samuti 88%).
- Lisaks laste harimisele ja senisest parema toe pakkumisele usutakse, et ka **vanematel on vaja nii vaimse tervise - (86%) kui ka digialastepädevuste (85%) tõstmist** läbi vanemahariduse laiema kättesaadavuse.
- Alla **13 -aastaste ligipääsu täielikku keelamist** teatud digikeskkondadele toetab **74%** (sh 37% peab väga vajalikuks ja 37% pigem vajalikuks) vastanutest. **Alla 15 -aastaste ligipääsu** piiramist teatud keskkondadele toetab **enam kui kolmveerand (78%) Eesti elanikest**. Kõige vähem poolehoidu leiab n**utiseadmete kasutuse täielik keelustamine koolides ja muudes haridusasutustes** – seda toetab **56% vastanutest,** vastu on 37%, ülejäänud (6%) ei oska seisukohta võtta.

Nutitelefonide ja TI kasutus koolides: koolide sisekorraeeskirjade analüüs I (Asso, Männiste, Siibak, 2026)

- Eesti koolide (N=475) sisekorra-eeskirjade/kooli reeglite dokumendianalüüs. Läbi viidud sügisel 2025.

- Analüüsitud 475 koolist oli TI-kasutust kooli sisekorra-eeskirjades kajastanud **13 kooli; 15** kooli oli markeerinud „kõrvalise abi“ kasutamise koolitöös, kuid polnud täpsustanud, kas selle alla kuulub ka TI.

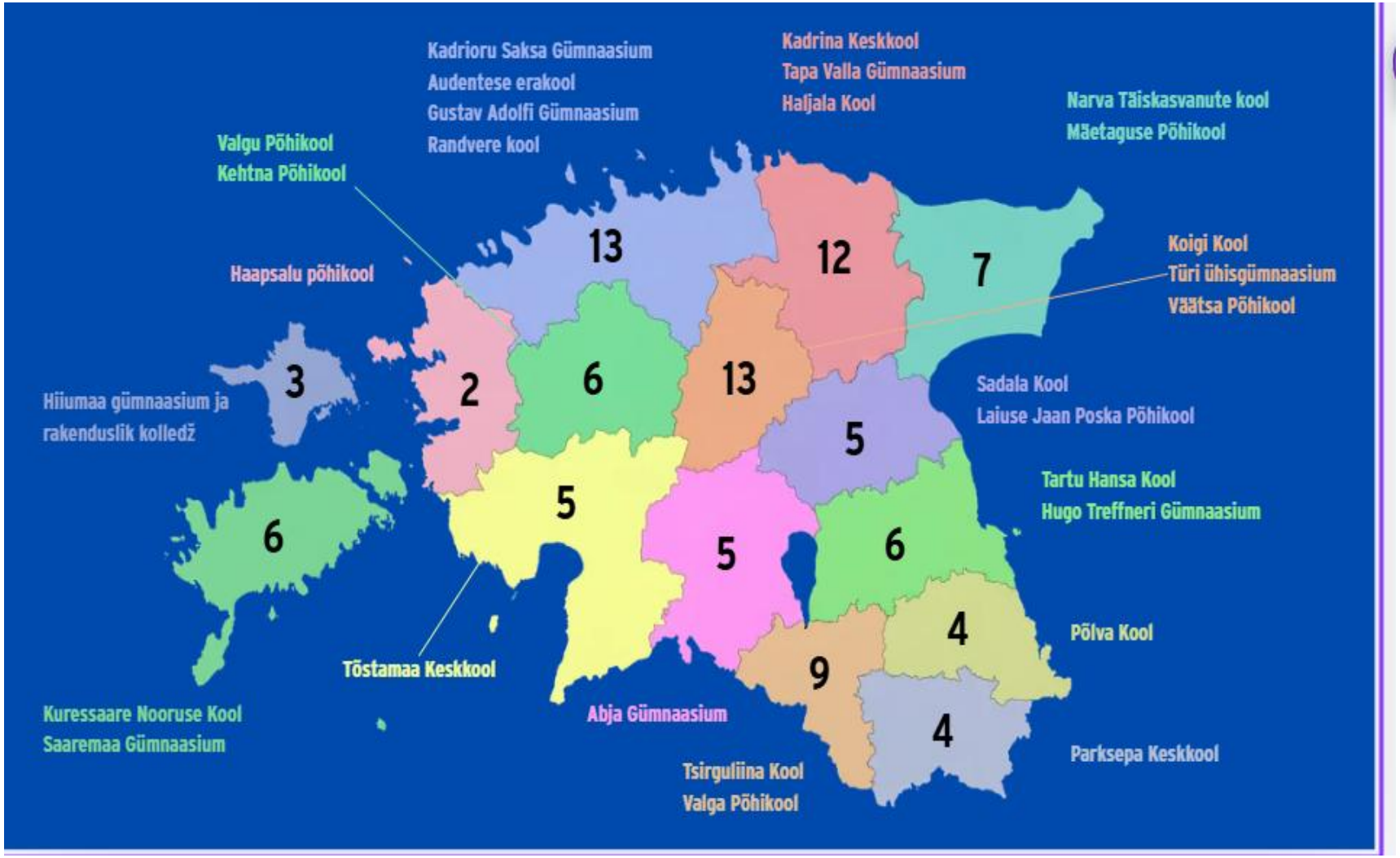
- Enamikes koolides, kus TI kasutust oli reguleeritud, nõuti täpset viitamist generatiivse tehisintellekti abi kasutamise korral; **7** koolis tohtis TId kasutada vaid õpetaja loal ja juhendamisel.

Nutitelefonide ja TI kasutus koolides: koolide sisekorraeeskirjade analüüs II (Asso, Männiste, Siibak, 2026)

Nutitelefonide kasutust oli reguleeritud enamike koolide sisekorra-eeskirjades: **435 koolis olid mingid reeglid** või koolisisesed kokkulepped**.**

Restriction model	Description	Number of schools
A complete ban	**Prohibited during the entire school day**	**165**
	Visible possession prohibited	109
	Device kept switched off/silent	96
	Device handed in at the start of the school day	17
	Ban extended to teachers	8
Lesson only restrictions	**Prohibited during lessons only**	**229**
	Additional control measures (limiting students' impulse to use their phones during lessons)	27
	Designated usage zones	22
	Use permitted during breaks	16
	Purpose-based restrictions during breaks	6
Class-specific restrictions	**Depended on the restrictions vary by grade or school stage**	**41**
	Applied only to younger grades (grades 1–6)	23
	Implemented restriction more broadly (grades 1–9)	18

Noorte kaasamine I: noorte internetikogemuste kaardistamine



- Perioodil 12.10-6.11.2026 viidi **15 maakonnas** läbi **100 töötuba „Kolm võimalikku tulevikku“**, kus osales **1550+ last** (4-12 klass), arutlemaks SOME piirangute üle (tugevalt reguleeritud; piiranguteta; EU Kids Acti järgiv). Uuriti noorte suhtumist, nende ettepanekuid ja valmisolekut piiranguid järgida.

Joonis 1: Maakondades noortega läbi viidud töötubade arv

Laste positiivsed ja negatiivsed veebikogemused

Positiivsed veebikogemused

- Meelelahutus (videod, mängud, muusika): **575 lugu**
- Lähedastega suhtlemine enda kogukonna leidmine: **568 lugu**
- Internet kui infoallikas, koht, kus õppida: **435 lugu**
- Tehisintellekt õpetaja/kaaslase või infoallikana: **112 lugu**
- Vaimse tervise tugipunkt (info, nõuanded, emotsioonide reguleerimine): **68 lugu**
- Sotsiaalmeedia eeskujud ja inspiratsiooni saamine: **59 lugu**

Negatiivsed veebikogemused

- Skämmid, häkkimised, muul viisil rahast ilma jäämine: **168 lugu**
- Kiusamine: **160 lugu**
- Ropendamine, solvamine, ebasobiv sõnavara: **123 lugu**
- Sotsiaalmeedia-ja nutisõltuvus: **122 lugu**
- Negatiivne mõju vaimsele tervisele: **101 lugu**
- Pedofiilid, „pervod“ ja „kahtlasi sõnumeid“ saatvad võõrad: **89 lugu**
- Pornograafiline ja vägivaldne sisu ja sõnumite saatmine: **81 lugu**

Positiivsed kogemused

Joonistan ja maalin ja olen mõlemad oskused omandanud puhtalt interneti kaudu. (19 aastane)

Tänu sotsiaalmeediale tunnen palju rohkem huvi teiste keelte ja kultuuride kohta. **Sotsiaalmeedias kajastatud kogemused tekitasid minus suure soovi, huvi ning ka julguse minna vahetusaastale.** Vahetusaasta jooksul sain läbi sotsmeedia platformide tutvusi ja sõpru, nippe uue keele õppimiseks ning tuge sarnastes olukordades inimestelt. Ilma digimaailmata oleks ka keeleõpe ning keele kultuuriruumi sisenemine palju raskem. (19 aastane)

Sotsiaalmeedia aitab sammu pidada kõigi **aktuaalsete teemadega,** mis minusugust noort huvitab, olem ka **mänge mängides palju pimedaid öid saanud veeta sõpradega ja naerdes nendega koos**. Tehisintellekt on aidanud mind vajalikes **kooliasjades** välja kui ise ei suutnud midagi teha. (18 aastane)

Leidsin nooremana sotsiaalmeediast keskkonna, kus suhelda sarnaste huvidega inimestega, jagada mõtteid ja olla kursis mind huvitavate uudistega. Kuulusin mitmesse grupivestlusesse, kust on jäänud vaid positiivsed mälestused. Mul polnud sellel eluperioodil mitte ühtegi nö päris sõpra, kui digisõbrad aitasid mul sellel perioodil toime tulla. (18 aastane)

Negatiivsed kogemused

Sõbrannast tegi keegi AI pildi kus oli tema nägu ja paljas pilt ja seda jagati ja arvati et see ongi tõene *pilt aga see hävitas tema elu täielikult, mis on väga kurb* (15 aastane)

Ma ei suuda õhtuti magama minna, sest ma tahaks ikka veel telefonis olla, ma tahaks leida teed, kuidas sellest lahti saada, aga hetkel ei ole ükski asi töötanud. (12 aastane)

Mul pole palju halbu kogemusi aga üks on, et täiskasvanud mehed üritavad minuga vahest suhelda aga ma alati kiusan neid ja ütlen ,et see läheb politseile ja et nad lähevad vangi ja nad jätavad rahule ja ma panen neile blokki. (**13aastane)**

Inimesed käituvad väga **rassistlikult, homophobia ja sexist on väga normaliseeritud**. (13 aastane)

Inimesed veedavad liiga palju aega telefonis ja sotsiaalmeedias. Seal on **palju draamat ja kiusamist ning vahel hakkad ennast teistega võrdlema. (15aastane)**

Kui ma jäin Dubaisse perega lõksu sõja tõttu siis ma vaatasin sotsiaalmeedias videosi ja seal oli mingi valed asjad nt Burj khalifa on maha pommitatud **see tekitas ärevust (11 aastane)**

Noorte kaasamine II: digikeskkonnad nii heas kui halvas



- Veebilehel ekraanitaga.ee kogume lugusid sellest, kuidas sotsiaalmeedia, tehisaru ja mängukeskkonnad on meie elu mõjutanud. Nii heas kui ka halvas.
- Oma lugu saab anonüümselt jagada igaüks, olenemata vanusest. Oodatakse nii isiklikke kogemusi kui ka tähelepanekuid näiteks lapsevanema või õpetajana.
- 6. novembriks oli laekunud **60 lugu**.
- Lugusid kogume kuni 15.novembrini.

Raport

- Teaduskirjanduse, teiste riikide praktikate ning kogutud empiirilise sisendi pinnalt valmib nõukoja tööd tutvustav raport, milles anname soovitusi sotsiaalmeedia, mängukeskkondade ja tehisintellekti kasutamisest tulenevate negatiivsete mõjude vähendamiseks.

- **Raporti esitlus on 10. detsembril.**