
EKRAANIMEEDIA KASUTUSE JA PSÜHHOLOOGIA UURIMISE KULTUURIST

Dmitri Rozgonjuk

SISSEJUHATUS

Mõtlemine on paratamatult seotud tööriistadega, mida me igapäevaelus kasutame. Nüüdisaegses kultuuris on nendeks tööriistadeks saanud ekraan ja internet, ennekõike nutitelefonid ja sotsiaalmeedia; kutsugem neid käesolevas kirjatükis ühiselt ekraanimeediaks.¹ Tegemist ei ole pelgalt suhtlemisel ja meelespida-

Siin avaldatav tekst kuulub artikliseeriasse, kus oma tööd tutvustavad autorid, kes on saanud Peeter Tulviste mälestusfondi preemia, millega tunnustatakse kuni 40-aastaseid teadlasi, kes oma teadustööga annavad olulise panuse inimese kultuurilise olemuse mõistmisesse ning ühendavad eri teadusalasid ja kombineerivad teadustöö metoodikat uudsel moel.

¹Rangelt võttes on nutitelefon pigem meedium kui meedia ning ka “ekraanimeedia” hõlmab enamat kui nutitelefoni ja sotsiaalmeediat (nt televiisoreid, tahvel-, süle- ja lauaarvuteid, e-lugereid, mängukonsoole jne). Siinses tekstis kasutan mõistet “ekraanimeedia” mугan-datud tähenduses, et viidata igapäevasele mobiilsete seadmete, internetiühenduse ja sotsiaalmeediaplatvormide põimumisele. Uurimistulemustes, mis kajastavad nutitelefoni ja sotsiaalmeedia kasutamist, on sageli palju kattuvusi ning “ekraanimeedia” rõhutab ühist sõltuvust ekraanist, ilma et peaksime seadmeid liigselt eristama. Samuti oleks asjakohasem rääkida ekraanimeedia tarbimisest, mitte kasutusest; ka siin mõõnan teksti teadlikku, ladususe huve teenivat mõningast ebatäpsust.

misel abiks olevate tehniliste vahenditega, vaid ühtaegu intiimse ja üleilmse keskkonnaga, milles põimub suurem osa meie argielu elementidest. Ekraanimeedia kaudu ei vahendu enam ainult info ja suhtlus, vaid ka meie huvide fookus, enesetunnetus ja identiteet. 2025. aastaks ületas nutitelefoni kasutajate arv 5,8 miljardi piiri ning vähemalt üht sotsiaalsõltuvust kasutab üle 5,3 miljardi inimese (Kemp 2024). Kuna suur osa inimkonnast alustab ja lõpetab päeva telefonikasutusega, ei ole ekraanimeedia mõju inimesele enam pelgalt akadeemiline küsimus.

Tugevaks taganttõukajaks ekraanimeedia kasutuse mõju uurimisel on ajalooliselt olnud ja on suuresti praegugi mure ennekõike negatiivse mõju pärast. Küllap on lugejagi kokku puutunud inimestega, kes kurdavad, et nemad ise või keegi nende tutvuskonnast on ekraanisõltuvuses, noor põlvkond on depressiivne ning lapsed ärrituvad kiiresti, kui neilt nutiseade ära võtta.

Omajagu on selles kõiges ka tõtt — või vähemasti empiirilist tõendust. Märkilise tähendusega on sel aastal ilmunud ligi 130 teadlase konsensusel põhinev kirjatöö (Capraro jt 2025), milles püütakse sedastada ekraanimeedia peamisi negatiivseid mõjusid lastele ja teismelistele. Tuginedes iseenda ja teiste teadlaste avaldatud uurimistulemustele, on autorid ühel meelel järgmistes asjades: 1) viimase 20 aasta jooksul on noorte vaimne tervis tõepoolest halvenenud; 2) liigne ekraanimeedia kasutamine võib põhjustada unehäireid; 3) ekraanimeedia kasutamine on seotud tähelepanuhäirete ja sõltuvuskäitumisega.

Siin saab muidugi viidata ka konkreetsematele empiirilistele andmetele. Mitu metaanalüüsi on näidanud, et ekraanimeedia ja depressiooni vahel on positiivne korrelatsioon (Augner jt 2023; Cunningham jt 2021; Ivie jt 2020; Yigiter jt 2024); teisisõnu, mida rohkem kasutatakse nutitelefoni ja/või sotsiaalmeediat, seda depressiivsem ollakse. Akadeemilise edukusega on seosed seavastu negatiivsed, s.t mida rohkem ekraanimeedia kasutust, seda kehvem on õppeedukus (Kuş 2025; Salari jt 2025; Sunday jt 2021).

Tundub justkui selge: liigne ekraanimeedia kasutamine näib olevat kahjulik nii vaimsele tervisele kui ka akadeemilisele edu-

kusele. Mure võimalike kahjulike mõjude pärast — küllap koos mitmesuguste uuringutulemustega — on jõudnud haridus- ja tervise poliitika kujundajateni ja kujundamisse. Mitmes riigis, näiteks Prantsusmaal ja Saksamaal,² on arutatud või juba koolides kehtestatud nutitelefonide kasutamise piiranguid. Austraalias kiideti läinud aastal heaks seaduseelnõu, mis näeb lastele ja noorukitele sotsiaalmeedia kasutamisel ette vanusepõhised keelud (Ritchie 2025). Ääremärkusena olgu öeldud, et eespool mainitud konsensuse järgi on koolides ekraanimeedia piiramise mõjud veel ebaselged (Capraro jt 2025).

Kuid pealtnäha lihtsatele küsimustele (nt “kas ekraanimeedia kasutamine teeb õnnetuks ja rumalaks?”) on raske sama lihtsalt vastata, sest näiliselt selged ja ühemõttelised teadustõtted (vt eespool mainitud) sisaldavad nüansse, mille tingivad ekraanimeedia kasutuse uuringute eripärad. Ekraanimeedia kasutamise psühholoogia kõrval kohtab harvem nende nüansside ja eripärade käsitlemist, samuti arutelu metodoloogiliste ja kontseptuaalsete raskuste üle. Mille põhjal üldse väidetakse, et ekraanimeedia mõjub psüühikale positiivselt, negatiivselt või ei mõju üldse? Neid nüansse käesolevas artiklis käsitlengi.

EKRAANIMEEDIA KASUTUSE UURIMISEST

Teaduskirjanduses on kolm levinumat ekraanimeedia kasutamise mõõdikut: ekraaniaeg, interaktsiooni- ehk kasutussagedus ja igapäevaelus esinevate vaevuste ulatus või tõsidus. Viimati nimetatut on rahvakeeli tuntud kui “nutisõltuvus”, akadeemilisemalt öeldes “problemaatiline kasutus”.³ Ekraaniaeg viitab sellele, kui kaua

²Vt vastavalt <https://edition.cnn.com/2018/07/31/europe/france-smartphones-school-ban-intl/index.html> ja www.hessenschau.de/politik/ab-schuljahr-20252026-hessen-will-handys-an-schulen-verbieten-v4,handyverbot-schulen-102.html.

³Terminoloogilised probleemid, s.t kuidas peaks säärast nähtust nimetama, on olnud selles valdkonnas üks keskseid teemasid juba aastaid. Akadeemilises kirjanduses püütakse ekraanimeediaga seoses vältida mõiste “sõltuvus” kasutamist. Siin artiklis see arutelu palju tähelepa-

inimene ekraani ees aega veedab; seda mõõdetakse tavaliselt minutite või tundidega ööpäevas, nädalas või mõnes muus ajaühikus, sageli ka eraldi tööpäevade ja nädalavahetuste kaupa. Väljenduda võib see näiteks sellise statistilise resümeeena nagu “keskmine noor veedab päevas 3–5 tundi sotsiaalmeedias”. Ekraaniaega võib arvestada niihästi üldiselt, s.t kui palju üldse ekraani ees olakse, kui ka üksikasjalikumalt, s.t tegevuse või sessiooni täpsusega (kui palju aega veedetakse nt TikTokis). Ekraaniaega võivad pikendada rakendused, mis võimaldavad kauem kestvat tegevust, nagu videote vaatamine, uudisvoogude sirvimine jms.

Sagedus võib tähendada näiteks nutitelefoni või konkreetse rakendusse sisselogimiste või selle avamiste arvu teatud aja jooksul. Ekraaniaja ja sageduse vahel võib olla (positiivne) korrelatsioon, kuid ei pruugi, sest need kaks mõõdikut võivad iseloomustada ka erinevaid kasutustumistreid (Rozgonjuk jt 2018). Inimene võib ekraani vaadata sageli, kuid lühiajaliselt, näiteks kontrollimaks, kas on tulnud uusi teavitusi, sõnumeid vm. Sellist käitumist võib ajendada nii (hüplik)teavituste sagedus kui ka psühholoogiline kalduvus oodata uusi teavitusi või sisu, mida omakorda mõjutab hirm jääda ilma olulisest sotsiaalsest informatsiooni. Niisugust hirmu on hakatud tähistama ingliskeelse lühendi *FoMO* (*fear of missing out*).

Problemaatilise kasutuse ehk nutisõltuvuse puhul ei ole tähelepanu keskmes enam mitte aeg ega sagedus, vaid pigem tagajärjed, mille ekraanimeedia kasutamine inimese igapäevaelus endaga kaasa toob. Problemaatilisest kasutusest räägitakse siis, kui ekraaniaeg hakkab oluliselt häirima teisi eluvaldkondi, näiteks und, õppetööd, tööülesannete täitmist, suhteid pereliikmete või sõpradega. Inimene võib tunda ärevust või rahutust, kui ei saa telefoni kasutada; ta võib jääda hilisööni ärkvele või unustada planeeritud tegevused sotsiaalmeedia sirvimise tõttu.

nu ei saa, põhjalikuma ülevaate võib leida minu doktoritööst (Rozgonjuk 2019). Üldiselt on teadlased hakanud üksmeelselt eelistama mõistet “problemaatiline kasutus” (Rozgonjuk jt 2018), mis viitab igapäevaelu häiritusele liigse ekraanimeedia kasutuse tõttu; seepärast jään ka mina siin selle mõiste juurde suupärasema “nutisõltuvuse” asemel.

Ekraaniaja valdkonnas uuritakse seega sageli kasutuse aega, sagedust ja problemaatilist kasutust. Mida aga kasutatakse nende andmete algallikana? Laias laastus võib rääkida kahte tüüpi andmetest: vaadeldavatest (nimetame neid objektiivseteks) ja enesekohastest, s.t subjektiivsetest hinnangutest.

Seda, kui kaua inimene oma seadmes või platvormil aega veedab, saab otseselt (objektiivselt) mõõta ning kasutuskorrad (sageduse) kokku lugeda. Kui veel mõni aasta tagasi tuli vaeva näha, et leida või ise laboris välja töötada rakendus, mis kasutaja tegevuse registreeriks, siis nüüdseks on juba mõnda aega nii iOS- kui ka Android-nutiseadmetel olemas rakendused — vastavalt Screen Time ja Digital Well-being —, mis ise selle töö ära teevad ja kasutajale teada annavad ning mida teadlased omakorda kasutajatelt küsida saavad.

Selleks et aega ja sagedust mõtestatult uurida, tuleks seda statistikat arvutada mingi aja kohta — näiteks leida päevane kasutuskordade arv ja kestus ning analüüsida kasutusmustreid pikema aja jooksul (nt nädal või kuu). Puuduvad ettekirjutused selle kohta, milline see ajaaken olla võiks, kuigi teaduskirjanduses on viidatud, et nädal võiks olla piisav inimese tüüpiliste kasutusmustrite väljaselgitamiseks (Wilcockson jt 2018). Ehkki enamasti kohtab artiklites statistikuna keskmise kasutamist, ei ole kindlaid kokkuleppeid, millisele statistikule täpsemalt peaks keskenduma, s.t variante on teisigi (nt summaarne aeg või kasutuskordade arv, maksimum, osakaal mingist ajast vm).

Aja ja sageduse subjektiivne hindamine tähendab enamasti seda, et ekraanimeedia kasutuse sagedus või aeg palutakse öelda uuringus osalejatel endil. Siingi on mitu võimalust. Näiteks ekraaniaega võibki teatada ekraani ees veedetud koguajana (nt tundides või minutites; võib kasutada ka keskmist aega). Võib valida mingi ajavahemiku (nt 0–30 minutit päevas, 1–2 tundi päevas, paar korda nädalas jne). Kõige subjektiivsem variant on kasutuse hindamine Likerti tüüpi nõustumisskaala järgi, kus valida saab etteantud variantide hulgast (nt “üldse mitte”, “pigem rohkem”, “keskmiselt”, “pigem rohkem”, “pigem vähem”). Samamoodi on võimalik hinnata sagedust.

Problemaatilise kasutuse puhul on põhitähelepanu subjektiivsetel hinnangutel liigsest ekraanimeedia kasutamisest tingitud vaevuste kohta. Problemaatilise kasutuse hindamisvahendid on suuresti välja kasvanud Inglise psühholoogi Mark D. Griffithsi sõltuvuskomponentide mudelist (Griffiths 2005). Enamasti püütakse mitmesuguste küsimuste ja väidetega hinnata sõltuvuse sümptomeid, nagu võõrutusnähud (nt “muutun rahutuks, ärritunuks või ärevaks, kui ei saa ekraanimeediat kasutada”⁴), tolerantus (“olen tundnud vajadust kasutada ekraanimeediat üha enam”) ja tagasilangus (“olen edutult püüdnud ekraanimeedia kasutust piirata”). Iga küsimustiku väite puhul palutakse uuringus osalejal hinnata, kuivõrd ta sellega nõustub; kasutatav skaala võib olla näiteks 1 = “ei nõustu üldse” kuni 5 = “nõustun täielikult” (konkreetsed arvulised väärtused ja nende sisuline tähendus varieeruvad skaalati).

PEAMISED PROBLEEMID EKRAANIMEEDIA UURIMISEL

Teen julge oletuse, et nii mõnigi on neid ridu lugedes märganud juba mitmeid potentsiaalselt problemaatilisi kohti. Järgnevalt toon mõned neist välja, mööndes, et neid võib olla rohkemgi.

Ekraaniaja ja kasutussageduse objektiivse mõõtmisega ei kao kuhugi kasutatava statistikaga seotud probleemid. Nagu öeldud, puuduvad konkreetsed normid ja kokkulepped, millist statistikut kui pika aja kohta kasutada, et saada täpne ja kõike- või vähemalt suuremat osa hõlmav kasutusnäitaja. Pealegi selgus ühest hiljutisest metaanalüüsist (Schnauber-Stockmann jt 2025), et ehk ei olegi mõttekas “keskmist” kasutust analüüsida, sest näiteks sotsiaalmeedia kasutamine sõltub pigem konkreetsest olukorrast.

Uuringuid, milles kasutatakse objektiivseid mõõtmismeetodeid (nt kasutuslogisid või spetsiaalseid mobiilirakendusi), on vähem kui enesehinnangutele tuginevaid uuringuid, sest need on

⁴Tegemist ei ole väidetega päris mõõdikute kohta, vaid olemasolevate skaalade põhjal tehtud üldistavate näidetega.

sageli kulukamad kui andmete kogumine küsimustiku abil. Tehniliselt tähendab esimene variant keerukamate seadmete või rakenduste väljatöötamist ja paigaldamist, samuti mahukamat andmetöötlust. Lisaks tuleb arvestada juriidiliste ja eetiliste küsimustega, mis kaasnevad rakenduste kasutamisega, näiteks vajadus tagada kasutajate privaatsus ja andmete turvaline säilitamine. Kõik see muudab objektiivse mõõtmise kulukamaks ja ajamahukamaks, mistõttu paljudes uuringutes tuginetakse siiaamaani pigem inimeste endi antud hinnangutele.

Enesekohaste hinnangute kogumine on teadusuuringutes üks levinumaid andmekogumismeetodeid, sest see on lihtne ja odav ning võimaldab uurijatel kiiresti ligi pääseda suure hulga inimeste kogemustele ja käitumismustritele. Samas on sel meetodil hulk üldisemaid puudusi: uuritavate vastused sõltuvad nende mälu täpsusest ja küsimuste tõlgendamisest, samuti võib tulemusi mõjutada n-ö sotsiaalselt soovitatav vastamine ehk kalduvus näidata end paremas valguses või vaikida maha käitumist, mida peetakse ebasoovitavaks. Need vastamiskalded võivad mõju avaldada ka ekraanimeedia kasutamise hinnangu täpsusele.

Peale selle ei ole inimesed ekraanimeedia kasutamise aja ja sageduse hindamisel kuigi täpsed. Mitu uuringut on näidanud, et kui küsida inimestelt, kui kaua nad päevas nutitelefoni või sotsiaalmeediat kasutavad, kipuvad hinnangud tegelikkusega vähe kattuma (Parry jt 2021; Tkaczyk jt 2024); mõnikord hinnatakse kasutusaega tegelikust lühemaks, mõnikord pikemaks. See tähendab, et tulemused ei sõltu mitte ainult tegelikust ekraani ees veedetud ajast või sagedusest ja mahust, vaid nagu eespool öeldud, ka näiteks inimese tajust ja meenutamise täpsusest.

Üks peamisi probleeme uuringutulemuste üldistamisel tuleb mõeldikute mitmekesisusest: mõnes uuringus kasutatakse täpseid ajamääranguid (näiteks 2 tundi ja 45 minutit päevas), teises kategooriaid (nt 2–3 tundi) ja kolmandas subjektiivseid väljendeid, nagu “väga kaua aega” või “väga sageli”. Selline varieeruvus tekitab küsimuse, kuidas neid eri tüüpi andmeid omavahel võrrelda ja kokku panna, nii et tulemused oleksid ühetaolised ja tõlgendatavad. Kompromissiks võiks olla näiteks kategooriavastuste teisendamine arvulisteks hinnanguteks või vastupidi. Äär-

muslikud väärtused oleks võimalik selgelt esile tõsta (uuringus osalejad, kes ekraanimeediat ei kasuta, ning inimesed, kelle hinnangud ületavad oluliselt, näiteks kahe standardhälbe võrra, ülejäänud uuringus osalejate hinnanguid). Samas tuleb arvestada, et selliste teisenduste ja ühtlustuste käigus tekivad paratamatult ebatäpsused, mis võivad teadustööde tulemuste võrdlust mõjutada.

Eelmise mõttega on tihedalt seotud termin “liigne kasutus”, mida teaduskirjanduses kohtab sageli. Teadlaste hulgas pole aga üksmeelt, mida “liigne” tähendab. Kas see viitab objektiivselt mõõdetavale ajale ja sagedusele (näiteks kindel arv minuteid või kordi päevas) või tuleks seda mõista pigem subjektiivse kogemusena — olukorrana, kus inimene ise tunneb, et kasutus on tema jaoks ülemäärane või hakkab igapäevaelu häirima? Ühtset ja universaalset ajapiiri ei ole tõenäoliselt võimalik kehtestada, sest üks ja sama “kasutusmaht” võib mõne inimese jaoks olla täiesti normaalne (nt töö või õpingute tõttu) ja teise jaoks juba problemaatiline. Seejuures sedastab ka I-PACE mudel (Brand jt 2025), mis on üks enim kasutatavaid teoreetilisi raamistikke problemaatilise kasutuse mõtestamiseks, et teatud kasutusaeg võib mõne inimese puhul kujutada enesest problemaatilist kasutust, teise puhul aga mitte.

Problemaatilise kasutuse uurimisel pole konsensust ka selles, milline mõõdik seda nähtust kõige paremini (s.t sisukalt ja ammendavalt) hinnata suudab. Näiteks viis aastat tagasi avaldatud uuringus loeti üles 78 skaalat, mis kõik peaksid sisuliselt sama asja hindama (Harris jt 2020). Seejuures on paljudel juhtudel nende mõõdikute teoreetiline põhjendatus ja psühhomeetrilised omadused puudulikud (Harris jt 2020; Davidson jt 2022).

Ekraanimeedia kasutuse uuringutes kohtab sageli üldistusi, milles omavahel seotakse rakendusi, platvorme ja kasutusviise. Näiteks nutitelefonide kasutamise uuringutes on leitud seos kehva vaimse tervise ja suhtlusega mitteseotud kasutuse vahel (Rozgonjuk jt 2019; Elhai jt 2020); see tähendab, et “üldise” kasutuse uurimine ei pruugi iseenesest viljakas olla. Niisamuti võib küsida: mida mõista “sotsiaalmeedia” all? Kuigi tõenäoliselt suurem osa avaldatud teadustöödest, milles uuritakse sotsiaalmeedia kasutamise mõju, lähtub “üldisest” sotsiaalme-

dia konstruktist, ei pruugi see olla põhjendatud. Võib väita, et LinkedIn, Instagram ja ResearchGate on olemuselt erinevad. Seda väidet toetavad leiud teaduskirjandusest, milles on näidatud, et eri sotsiaalmeediarakenduste kasutamine seostub psühholoogiliste teguritega erinevalt (Balcerowska jt 2022; Rozgonjuk jt 2020). Samuti olen koos Saksamaa ja USA kolleegidega näidanud, et platvormid ja rakendused erinevad üksteisest oma “sõltuvuspoteentsiaali” poolest (Rozgonjuk jt 2021). Need uurimistulemused võivad viidata ka sellele, et kui uuringus osalejad vastavad küsimustele, mis puudutavad ekraanimeedia “üldist” kasutust, mõeldakse vastamisel suuresti ikkagi kindlatele rakendustele.

Kui uurimisega veel spetsiifilisemaks minna, s.t vaadata ekraanimeedia kasutamist rakenduste tasandil, võib kasutuse ka sel juhul sageli jaotada (sotsiaalselt) aktiivseks ja passiivseks või ka avalikuks ja privaatseks, eriti sotsiaalmeedia puhul (Godard, Holtzman 2024). Sotsiaalselt aktiivseks kasutuseks võib pidada postitamist ning teiste postitustele reageerimist, samal ajal kui passiivne kasutus viitab nt uudisvoo sirvimisele ja teiste inimeste profiilide vaatamisele. Hiljutine metaanalüüs näitas, et passiivne kasutus on seotud kehvema vaimse tervisega (Roberts jt 2024), kuigi on ka teadustöid, milles selget seost kasutusmustrite ja heaolu vahel ei leitud (Valkenburg jt 2022).

Harva arvestatakse ekraanimeedia kasutuse uuringutes kultuuridevahelisi erinevusi; siin ei pea ma silmas mitte ainult kultuuride võrdlust sisaldavaid töid, kui võrreldakse näiteks eri riikidest pärit valimeid sama platvormi kasutamisel, vaid konkreetsete platvormide rolli arvestamist ühes või teises kultuuris. Näiteks Facebook on populaarne USAs ja ka Eestis, kuid pole saadaval Hiinas (2025. a sügise seisuga), samal ajal kui Hiinas enim kasutatavate rakenduste levik ei ole USAs ja Eestis kuigi laialdane. Seega tekib paratamatult küsimus: kuivõrd saab “sotsiaalmeedia kasutamist” teadusuuringutes kultuuri arvestamata kõrvutada, kui arusaam sellest, mis on sotsiaalmeedia, on iga kultuuri esindajal tõenäoliselt isesugune? Facebook on mõnes kultuuris sisuliselt internet (Asher 2021), samal ajal kui teises riigis on tegemist vähe kasutatava platvormiga. Kuivõrd esimesel juhul kulgeb suurem osa igapäevaelust sellel platvormil, on selle kasutus juba defini-

siooni poolest suurem kui teisel juhul. See võib endaga kaasa tuua niihästi kvantitatiivselt kui ka kvalitatiivselt erineva kogemuse.

Oluline on arvesse võtta ka põlvkondlikke erinevusi. Ehkki mõnes metaanalüütilises uuringus ei ole selget seost vanusega leitud (Huang 2022; Shannon jt 2022), võisid analüüsidesega hõlmatud uuringud piiratud vanusevahemiku tõttu juba algusest peale kallutatud olla. Seega, kui fookus ei ole konkreetset sihtrühmal (nt noorukid), võivad ekraanimeedia kasutuses esineda põlvkondlikud erinevused. Lianshan Zhang ja Eun Hwa Jung on leidnud, et nooremad inimesed postitavad sotsiaalmeedias rohkem ja tunnevad end seetõttu ka psühholoogiliselt paremini kui kesk-alised ja vanemad inimesed, kes pigem tunnevad rohkem rõõmu vahetust suhtlusest (Zhang, Jung 2022). See on ainult üks näide potentsiaalsetest põlvkondlikest erinevustest; arvesse tuleb võtta ka (digitaalset) suhtluskultuuri, samuti tehnilise arengu taset.

Teadustöö valmimine on sageli aeglasem protsess kui uute rakendusversioonide väljatöötamine, mis võib peaaegu päevapealt kasutuse dünaamikat muuta. Näiteks võib 2025. aastal avaldatud artikkel põhineda andmetel, mis on juba mitu aastat vanad, mistõttu tulemused ei pruugi praegust tegelikkust kuigi täpselt kajastada. Üks selge näide on Facebooki 2011. aasta Timeline'i uuendus (Schulman 2011), mis muutis staatilised profiilid dünaamilisteks eluarhiivideks, edendades niihästi aktiivset kui ka passiivset kasutust. 2020. aastal lisandus Instagrami Reels (Introducing... 2020): algoritmiliselt kureeritud lühivideod, mis soodustavad kiiret tarbimist ja viraalsete suundumuste teket ning ühtlasi kasutajate aktiivset osalust sisu loomisel ja kommenteerimisel. Sellised funktsioonid muudavad platvormide varasemaid kasutusmustreid põhjalikult ning võivad muuta ka aktiivse ja passiivse kasutuse tasakaalu. Seetõttu tuleb pikaajalisi või eri perioodide andmeid võrreldes arvestada, et platvormide uuendused võivad tulemusi oluliselt mõjutada.

MIDA NENDE TEADMISTEGA PIHTA HAKATA?

Nüansid on siin olulised, sest näiteks teadustööde järeldused “Nutisõltuvus on seotud depressiooniga” ja “Nutiseadmete kasutami-

ne on seotud depressiooniga” ei ole samatähenduslikud, ehkki pa-haaimamatu lugeja need väited sageli võrdsustab.

Sellised “pisiajsjad” võivad viia kaalukate tagajärgedeni. Esi-teks, uuringute tulemusi on keerulisem omavahel võrrelda. Kui teadlased defineerivad ja hindavad ekraanimeedia kasutust eri-nevalt — näiteks ühes uurimuses mõistetakse “sagedase kasu-tuse” all telefoni kontrollimist teatud arv kordi tunnis, teises aga kuue- või enamatunnist ekraaniaega —, siis pole uurimistulemu-sed enam kõrvutatavad, ehkki mõlemad võivad väita, et “nutite-lefoni liigne kasutamine viib nende ja nende tagajärgedeni”. See ei ole enam metodoloogiline, vaid sisuline lahknevus.

Teiseks võib üldistamine muutuda meelevaldseks ning nüans-se eiravaks. Sellistel ebatäpsetel järeldustel võivad olla ka prak-tilised tagajärjed: poliitikakujundajad, koolid või lapsevanemad teevad otsuseid, mis põhinevad lihtsustatud või liialdatud aru-saamadel. Probleemi teravdab asjaolu, et ekraanimeediat (eriti sotsiaalmeediat) käsitatakse sageli ühtse ja monoliitse nähtusena. Tegelikult soodustavad aga eri rakendused ja seadmed väga erine-vaid käitumismustreid: näiteks võib hariduslik videoõpe toetada kognitiivset arengut, samal ajal kui passiivne, lõputu sotsiaalmee-dia kerimine võib olla seotud suurema rahulolematusega. Peale selle mõjutavad kasutuskogemusi kultuurilised erinevused ja in-dividuaalsed eelistused, näiteks see, kas inimene kasutab meediat peamiselt aktiivselt (sisu luues ja jagades) või passiivselt (kerides ja jälgides). Kui selliseid erinevusi arvesse ei võeta, võivad seo-sed ekraanimeedia kasutuse ja psühholoogiliste tagajärgede va-hel (nt depressioon, ärevus või heaolu) olla eksitavalt esitatud või liialdatud.

Olen siin artiklis omajagu arutlenud ekraanimeedia kasuta-mise uurimise üle. Eesmärk on olnud ennekõike valdkonnavälise lugeja silmaringi avardamine: lihtsate küsimuste taga võib peitu-da keeruliselt läbitav miiniväli. Kuid vajakajäämistele üle kaeble-mine ei ole iseenesest tingimata viljakas tegevus. Seetõttu pakun siinkohal ka mõningaid viise, kuidas kõnealuse valdkonna uuri-mistööd parandada.

Esiteks tuleks uuringud ühtlustada, et nende tulemused oleksid võrreldavad ja neid saaks sünteesida. Uurijad peaksid täpselt ja läbipaistvalt kirjeldama, mida nad “kasutuse” all silmas peavad — kas ekraaniaega, sagedust või problemaatilist kasutust. Samuti tuleks alati täpselt märkida, millist mõõtmisviisi kasutati: kas andmed põhinevad enesekohastel hinnangutel, objektiivselt mõõdetud näitajatel või mõlemal. See võimaldaks lugejal hinnata tulemuste usaldusväärsust ja vähendaks riski, et väga erinevad nähtused sulandataks üheks “ekraanimeedia kasutuseks”.

Teiseks on üha enam võimalusi koguda objektiivseid andmeid. Kui varem sõltusid teadlased kolmandate poolte lahendustest, siis nüüd on nutiseadmetes juba enamasti vaikimisi olemas käitumist logivad rakendused. Kui uuringu tegijatel pole võimalik ise rakenduse kaudu uuringus osalejate andmeid alla laadida, võib kasutada ka kaudsemaid meetodeid, näiteks jagada kuvatõmmist oma rakendusest (Gower, Moreno 2018) või koguda rakenduses kuvatavad andmed küsitluse teel (Rozgonjuk jt 2023).

Kolmandaks on oluline koguda andmeid konkreetsete rakenduste kohta. Näiteks kui osalejalt küsitakse üldiselt “sotsiaalmeedia kasutamise” kohta, võivad vastused, nagu eespool öeldud, kajastada eelkõige enim kasutatava platvormi kasutamist (Balcerowska jt 2022). Samuti tuleb arvesse võtta valimi kultuurilisi ja põlvkondlikke iseärasusi, sest platvormide populaarsus ja tähendus võib piirkonniti ja vanuserühmiti märkimisväärselt erineda.

Lõpuks tuleb tunnistada ka seda, et ideaalilähedased andmed on suurte tehnoloogiaettevõtete, platvorme ja rakendusi haldavate firmade andmebaasides tõenäoliselt olemas. Need logid on palju kordi üksikasjalikumad ja täpsemad kui kasutajate tööriistade omad ning sisaldavad ilmselt rohkemgi andmeid, kui tavaline ülikooliteadlane koguda saaks (Vigderman, Turner 2025). Uurijad peavad paraku endiselt sageli leppima ebatäpsemate meetoditega. Kui aga tehnoloogiaettevõtted võimaldavadki teadlastele ligipääsu huvipakkuvatele andmetele, tuleb siiski alati veenduda, et saadavalolevad andmed ei oleks mõjutatud ärihuvidest.

KOKKUVÕTE

Sisuliselt on ekraanimeedia kasutamise uurimisel peamiseks probleemiks mõiste “kasutus” väga erinev defineerimine ja mõõtmine. Kord peetakse selle all silmas kestust, kord sagedust, kord subjektiivset mõju. See raskendab uuringute omavahelist võrdlemist ja võib viia lihtsustatud järeldusteni, mida nii pahaaimamatud lugejad kui ka poliitikakujundajad ja koolid võivad valesi tõlgendada. Täpsem ja standardiseeritum mõõtmine, läbipaistvad meetodid ning tähelepanu koondamine kontekstile ja konkreetsetele rakendustele aitaksid uuringutulemusi nüanssidega rikastada. See pole tähtis mitte ainult teadusliku täpsuse, vaid ka praktiliste otsuste seisukohalt, sest valed või ülemäära üldistatud järeldused võivad kujundada valesid arusaamu ja otsuseid, mille mõju ulatub sügavale igapäevaelu.

Kirjandus

- Ash er, Saira 2021. Myanmar coup: How Facebook became the ‘digital tea shop’. www.bbc.com/news/world-asia-55929654
- Augner, Christoph, Thomas Vlasak, Wolfgang Aichhorn, Alfred Barth 2023. The association between problematic smartphone use and symptoms of anxiety and depression — a meta-analysis. — *Journal of Public Health*, Vol. 45, No. 1, pp. 193–201; doi: 10.1093/pubmed/fdab350
- Balcerowska, Julia M., Piotr Bereznowski, Adriana Biernatowska, Paweł A. Atroszko, Ståle Pallesen, Cecilie Schou Andreassen 2022. Is it meaningful to distinguish between Facebook addiction and social networking sites addiction?: Psychometric analysis of Facebook addiction and social networking sites addiction scales. — *Current Psychology*, Vol. 41, No. 2, pp. 949–962; doi: 10.1007/s12144-020-00625-3
- Brand, Matthias, Astrid Müller, Elisa Wegmann, Stephanie Antons, Annika Brandtner, Silke M. Müller, Rudolf Stark, Sabine Steins-Loeber, Marc N. Potenza 2025. Current interpretations of the I-PACE model of behavioral addictions. — *Journal of Behavioral Addictions*, Vol. 14, No. 1, pp. 1–17; doi: 10.1556/2006.2025.00020

- Capraro, Valerio + 128 authors 2025. A consensus statement on potential negative impacts of smartphone and social media use on adolescent mental health. Doi: 10.2139/ssrn.5256747
- Cunningham, Simone, Chloe C. Hudson, Kate Harkness 2021. Social media and depression symptoms: A meta-analysis. — *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, Vol. 49, No. 2, pp. 241–253; doi: 10.1007/s10802-020-00715-7
- Davidson, Brittany I., Heather Shaw, David A. Ellis 2022. Fuzzy constructs in technology usage scales. — *Computers in Human Behavior*, Vol. 133, art. 107206; doi: 10.1016/j.chb.2022.107206
- Elhai, Jon D., Elizabeth F. Gallinari, Dmitri Rozgonjuk, Haibo Yang 2020. Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. — *Addictive Behaviors*, Vol. 105, art. 106335; doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106335
- Goddard, Rebecca, Susan Holtzman 2024. Are active and passive social media use related to mental health, wellbeing, and social support outcomes? A meta-analysis of 141 studies. — *Journal of Computer-Mediated Communication*, Vol. 29, No. 1, p. zmad055; doi: 10.1093/jcmc/zmad055
- Gower, Aubrey D., Megan A. Moreno 2018. A novel approach to evaluating mobile smartphone screen time for iphones: Feasibility and preliminary findings. — *JMIR mHealth and uHealth*, Vol. 6, No. 11, art. 11012; doi: 10.2196/11012
- Griffiths, Mark D. 2005. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. — *Journal of Substance Use*, Vol. 10, No. 4, pp. 191–197; doi: 10.1080/14659890500114359
- Harris, Bethany, Timothy Regan, Jordan Schuler, Sherecce A. Fields 2020. problematic mobile phone and smartphone use scales: A systematic review. — *Frontiers in Psychology*, Vol. 11, art. 672; doi: 10.3389/fpsyg.2020.00672
- Huang, Chiungjung 2022. A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. — *International Journal of Social Psychiatry*, Vol. 68, No. 1, pp. 12–33; doi: 10.1177/0020764020978434
- Introducing Instagram Reels. 2020. https://about.fb.com/news/2020/08/introducing-instagram-reels/?utm_source=chatgpt.com
- Ivie, Elizabeth J., Adam Pettitt, Louis J. Moses, Nicholas B. Allen 2020. A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. — *Journal*

- of *Affective Disorders*, Vol. 275, pp. 165–174; doi: 10.1016/j.jad.2020.06.014
- Ke mp, Simon 2024. Digital 2024: Global overview report. — DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Ku s, Metin 2025. A meta-analysis of the impact of technology related factors on students' academic performance. — *Frontiers in Psychology*, Vol. 16, art. 1524645; doi: 10.3389/fpsyg.2025.1524645
- Pa rry, Douglas A., Brittany I. Da vi dson, Craig J. R. Se wa ll, Jacob T. Fi sh er, Hannah M ie c z k o w s k i, Daniel S. Qu i n t a n a 2021. A systematic review and meta-analysis of discrepancies between logged and self-reported digital media use. — *Nature Human Behaviour*, Vol. 5, pp. 1535–1547; doi: 10.1038/s41562-021-01117-5
- Ri t c h i e, Hannah 2025. Australia approves social media ban on under-16s. www.bbc.com/news/articles/c89vjj0lxx9o
- Ro b e r t s, James A., Phil D. Yo u n g, Meredith E. Da vi d 2024. The epidemic of loneliness: A 9-year longitudinal study of the impact of passive and active social media use on loneliness. — *Personality and Social Psychology Bulletin*; <https://doi.org/10.1177/01461672241295870>
- Ro z g o n j u k, Dmitri 2019. *Problematic Smartphone Use: Behavioral, Psychopathological, Dispositional, and Educational Correlates*. (Dissertationes psychologicae Universitatis Tartuensiss 55.) Tartu: University of Tartu Press
- Ro z g o n j u k, Dmitri, Jon D. El h a i, Karin T ä h t, Kristjan Va s s i l, Jason C. Le v i n e, Gordon J. G. A s m u n d s o n 2019. Non-social smartphone use mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use: Evidence from a repeated-measures study. — *Computers in Human Behavior*, Vol. 96, pp. 56–62; doi: 10.1016/j.chb.2019.02.013
- Ro z g o n j u k, Dmitri, Johanna I g n e l l, Franziska M e c h, Eva Ro t h e r m u n d, Harald G ü n d e l, Christian M o n t a g 2023. Smartphone and Instagram use, body dissatisfaction, and eating disorders: Investigating the associations using self-report and tracked data. — *Journal of Eating Disorders*, Vol. 11, No. 1, art. 149; doi: 10.1186/s40337-023-00865-1
- Ro z g o n j u k, Dmitri, Jason C. Le v i n e, Brian J. Ha ll, Jon D. El h a i 2018. The association between problematic smartphone use, depression and anxiety symptom severity, and objectively mea-

- sured smartphone use over one week. — *Computers in Human Behavior*, Vol. 87, pp. 10–17; doi: 10.1016/j.chb.2018.05.019
- R o z g o n j u k, Dmitri, Cornelia S i n d e r m a n n, Jon D. E l h a i, Christian M o n t a g 2020. Fear of missing out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram and Snapchat use disorders mediate that association? — *Addictive Behaviors*, Vol. 110, art. 106487; doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106487
- R o z g o n j u k, Dmitri, Cornelia S i n d e r m a n n, Jon D. E l h a i, Christian M o n t a g 2021. Comparing smartphone, WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat: Which platform elicits the greatest use disorder symptoms? — *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 24, No. 2, pp. 129–134; doi: 10.1089/cyber.2020.0156
- S a l a r i, Nader, Hosna Z a r e i, Shabnam R a s o u l p o o r, Hooman G h a s e m i, Amin H o s s e i n i a n - F a r, Masoud M o h a m m a d i 2025. The impact of social networking addiction on the academic achievement of university students globally: A meta-analysis. — *Public Health in Practice*, Vol. 9, art. 100584; doi: 10.1016/j.puhip.2025.100584
- S c h n a u b e r - S t o c k m a n n, Anna, Michael S c h a r k o w, Veronika K a r n o w s k i, Teresa K. N a a b, Daniela S c h l ü t z, Paul P r e s s m a n n 2025. Distinguishing person-specific from situation-specific variation in media use: A meta-analysis. — *Communication research*, Vol. 52, No. 2, pp. 143–172; doi: 10.1177/00936502241262664
- S c h u l m a n, Jacob 2011. Facebook Timeline preview and photos: A personal tour. www.theverge.com/2011/09/22/531506/facebook-timeline
- S h a n n o n, Holly, Katie B u s h, Paul J. V i l l e n e u v e, Kim G. C. H e l l e m a n s, Synthia G u i m o n d 2022. Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. — *JMIR Mental Health*, Vol. 9, No. 4, art. e33450; doi: 10.2196/33450
- S u n d a y, Oluwafemi J., Olusola O. A d e s o p e, Patricia L. M a a r h u i s 2021. The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. — *Computers in Human Behavior Reports*, Vol. 4, art. 100114; doi: 10.1016/j.chbr.2021.100114
- Z h a n g, Lianshan, Eun Hwa J u n g 2022. The more engaging, the more enjoyable?: Age matters in predicting perceived enjoyment with different Facebook activities. — *Frontiers in Psychology*,

- Vol. 13, art. 994337; doi: 10.3389/fpsyg.2022.994337
- T k a c z y k, Michał, Martin T a n c o š, David S m a h e l, Steriani E l a v s k y, Jaromír P l h á k 2024. (In)accuracy and convergent validity of daily end-of-day and single-time self-reported estimations of smartphone use among adolescents. — *Computers in Human Behavior*, Vol. 158, art. 108281; doi: 10.1016/j.chb.2024.108281
- V a l k e n b u r g, Patti M., Irene I. v a n D r i e l, Ine B e y e n s 2022. The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. — *New Media & Society*, Vol. 24, No. 2, pp. 530–549; doi: 10.1177/14614448211065425
- V i g d e r m a n, Aliza, Gabe T u r n e r 2025. The data big tech companies have on you. www.security.org/resources/data-tech-companies-have
- W i l c o c k s o n, Thomas D. W., David A. E l l i s, Heather S h a w 2018. Determining typical smartphone usage: What data do we need? — *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, Vol. 21, No. 6, pp. 395–398; doi: 10.1089/cyber.2017.0652
- Y i g i t e r, Mahmut Sami, Seda D e m i r, Nuri D o g a n 2024. The relationship between problematic social media use and depression: A meta-analysis study. — *Current Psychology*, Vol. 43, No. 9, pp. 7936–7951; doi: 10.1007/s12144-023-04972-9

DMITRI ROZGONJUK (1991) on lõpetanud Tartu Ülikooli psühholoogia (2015) ja andmeteaduse (2023) magistrantuuri; filosoofiadoktor psühholoogia erialal (2019). Töötanud TÜ psühholoogia instituudis, Johann Skytte riigiteaduste instituudis, TÜ matemaatikahariduse keskuses ja sihtasutuses Innove. Aastatel 2017–2018 töötas Fulbrighti programmi raames Toledo Ülikoolis Ohios (USA), aastatel 2020–2022 läbis Saksa-maal Ulmi Ülikoolis järel doktorantuuri. Aastast 2023 töötab erasektoris teadusinsenerina ning on aastast 2024 külalisteadur TÜ psühholoogia instituudis. Ta on Peeter Tulviste mälestusfondi preemia laureaat õppeaastast 2022/2023.