

TARTU ÜLIKOOL
Pärnu kolledž
Sotsiaaltöö korralduse osakond

Kaisa Kerner

**EAKAD 65+ SOTSIAALMEEDIAS JA NENDE
VÄLJAKUTSED TARTU ÜLIKOOLI
TALLINNA VÄÄRIKATE ÜLIKOOLI
OSALEJATE NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Anne Rähn, MA

Kaasjuhendaja: Maria Rozbaum, MA

Pärnu 2024

Soovitan suunata kaitsmisele

(allkirjastatud digitaalselt)

Anne Rähn

(allkirjastatud digitaalselt)

Maria Rozbaum

Kaitsmisele lubatud

TÜ Pärnu kolledži programmijuht

(allkirjastatud digitaalselt)

Monika Kumm

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

(allkirjastatud digitaalselt)

Kaisa Kerner

SISUKORD

Sissejuhatus	4
1. Teoreetiline ülevaade eakate sotsiaalmeedia kasutamisest ja väljakutsetest	6
1.1. Eakate sotsiaalmeedia kasutus	6
1.2. Eakate privaatsuse ja turvalisuse probleemid sotsiaalmeedias	8
1.3. Õppe- ja toetusprogrammid eakatele.....	10
2. Uuring TÜ Tallinna Väärikate ülikoolis õppivate eakate sotsiaalmeedia kasutamisest ja väljakutsetest.....	13
2.1. TÜ Tallinna Väärikate ülikooli tutvustus	13
2.2. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus	14
2.3. Uuringu tulemused	16
2.3.1. Sotsiaalmeedia kasutus	16
2.3.2. Privaatsus ja turvalisus sotsiaalmeedias.....	22
2.3.3. Õppe- ja toetusprogrammid.....	26
2.4. Arutelu, järeldused, ettepanekud.....	29
Kokkuvõte	34
Viidatud allikad	36
Lisad.....	41
Lisa 1. TÜ Tallinna Väärikate ülikoolis osalevate eakate ankeetküsimustik.....	41
Summary	50

SISSEJUHATUS

Digitaalne kirjaoskus on muutunud 21.sajandil võrdseks sotsiaalse ja kodanikupädevuse ning emakeeleoskusega. (Nõukogu soovitus võtmepädevuste kohta elukestvas õppes, 2018, lk 4). Digipädevus on teadmiste, oskuste ja hoiakute kombinatsioon, mida kõik inimesed vajavad edukaks toimetulekuks, eneseteostuseks ja arenguks, olenemata nende eluvaldkonnast või tegevusvaldkonnast. See tähendab, et kõigil inimestel, olenemata vanusest, peab olema võimalus olla aktiivne kodanik. (Tambaum, 2019, lk 72)

Ameerikas on tehtud uuring tehnikatrendide kohta 50+ eas inimeste seas. Uuringus selgub, et enamuse 50+ inimesi kasutab rohkem kui ühte sotsiaalmeedia platvormi. Populaarsemad nendest on Facebook ja Youtube. (Kakulla, 2023, lk 15) Eakad kasutavad sotsiaalmeediat sotsiaalsete sidemete loomiseks, kuid antud tegevusega on tekkinud mure seoses enda privaatsuse ja teabe jagamisega, mis on osaliselt tingitud asjaolust, et eakad ei ole piisavalt teadlikud ohtudest interneti avarustes. (Chakrabort *et al.*, 2013, lk 950)

Eesti Statistikaamet on viinud läbi uuring Eesti infotehnoloogia kasutamisest leibkonnas. (Statistikaamet, 2023) Uuringu andmete kohaselt eelistavad Eesti elanikud interneti peamiselt info otsimiseks, meediaväljaannete lugemiseks ja internetipanga teenuste kasutamiseks. Neid tegevusi harrastab üle 90% Eestis elavatest 16–74-aastastest inimestest. (Statistikaamet, 2023) Elukestva õppe strateegia (edaspidi EÕS) vahehindamise 2019 dokumendis on välja toodud kolm probleemkohta, mida rahvusvaheline võrdlus Eesti kohta on näidanud:

- vähene julgus ja loovus kasutada erinevaid oskusi uudsetes olukordades;
- oskuste kiire kadumine;
- vanemaeliste vähene arvutikasutusoskus ja -julgus (Haaristo *et al.*, 2019, lk 12).

Lõputöö probleemiks on eakate võimalikud raskused, mille hulka kuuluvad vähenenud enesekindlus, loovuse väljendamine uutes olukordades, oskuste kiire kadumine ning piiratud arvutikasutusoskus, eriti sotsiaalmeedia valdkonnas.

Lõputöö eesmärk on välja selgitada eakate ebapiisavast digipädevusest tulenevad ohud sotsiaalmeedias ning lähtudes töö tulemustest teha ettepanekuid Tartu Ülikooli (edaspidi TÜ) Tallinna Väärikate ülikoolile eakate sotsiaalmeedia ohtude teadlikkuse suurendamiseks.

Uurimistöö läbiviimiseks on püstitatud järgmised küsimused:

1. Millised on eakate kogemused ja väljakutsed seoses privaatsuse ja turvalisusega sotsiaalmeedias?
2. Kuidas saab eakaid toetada sotsiaalmeedia eetilisel ja vastutustundlikul kasutamisel?

Töö koosneb kahest osast. Esimeses antakse teoreetiline ülevaade eakate sotsiaalmeedia kasutamisest, probleemidest ja võimalikest lahendustest. Teine osa hõlmab empiirilist uuringut, kus kasutatakse ankeeti, et saada teavet eakate sotsiaalmeedia kasutamise kogemuste ja väljakutsete kohta. Uuringu tulemustest lähtudes tehakse ettepanekuid TÜ Tallinna Väärikate ülikoolile.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE EAKATE SOTSIAALMEEDIA KASUTAMISEST JA VÄLJAKUTSETEST

1.1. Eakate sotsiaalmeedia kasutus

Eakad püüavad olla sotsiaalmeedias sama aktiivsed kui noorem põlvkond, soovides sellega demonstreerida oma avatust ja suunatust ümbritsevale maailmale ning osaleda digitaalses ühiskonnas, kus jagamine, suhtlus ja infovahetus on oluliseks osaks kaasaegsest elust. Eakate ja vanemaealiste mõisteid on erinevates dokumentides erinevalt defineeritud. Käesolevas töös määratletakse eakaks isikud, kes on 65-aastased või vanemad, vastavalt UNESCO definitsioonile. (TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis, 2015, lk 14)

Sotsiaalmeedia termin on mitmetähenduslik ja jääb tõlgendamisel avatuks, kuna see viitab üldiselt online platvormidele, kus kasutajad saavad suhelda, luua ja jagada infot, sisu ning ideid (Creevey *et al.*, 2021, lk 100). Interneti kättesaadavus, sotsiaalmeediaplattformide hõlbus kasutamine ning nutiseadmete laialdane levik, on muutnud suurimad platvormid olulisteks suhtluskeskkondadeks, mis avaldavad olulist mõju nii ühiskondadele kui ka üksikisikutele (Viires, 2020, lk 219).

Uuringute tulemuste järgi kuuluvad tänapäeval inimeste huviorbiiti mitmed sotsiaalmeedia platvormid, sealhulgas Youtube, Facebook, Instagram ja Twitter (Haimson, 2018, lk 7). Cotten jt (2022, lk 1) uuringute kohaselt on vanemate täiskasvanute seas kõige populaarsem sotsiaalmeedia platvorm Facebook. Pew uurimiskeskuse (Pew Research Center, 2021, lk 5) uuring, mis viidi läbi Ameerika Ühendriikides, näitas, et 65-aastastest ja vanematest inimestest kasutab 50% Facebooki. Peamine põhjus selle platvormi eelistamiseks on võimalus hoida ühendust kaugel elavate pere ja sõpradega ning jagada elukogemusi teiste sarnaste huvidega inimestega. Kuigi

Facebook on eelistatuim, kasutatavad eakad ka teisi platvorme, nagu YouTube ja Pinterest. Näiteks viisid Hutto jt (2015, lk 76–77) läbi uuringu sotsiaalmeedia gerontoloogia mõistmise ja sotsiaalmeedia praktilise rakendamise kohta eakate seas. Uuringu tulemused näitasid, et eakate hulgas tunnevad sotsiaalmeedia kasutajad rohkem rahulolu oma sotsiaalsete rollidega, võrreldes nendega, kes ei kasuta sotsiaalmeediat. Kuigi mõlemad grupid tunnevad end aeg-ajalt üksildasena, omistavad sotsiaalmeedia kasutajad sellele platvormile olulisema rolli.

Öngün jt (2016, lk 37) on esile toonud enda uurimuses, et tehnoloogia mitte ainult ei aita vanematel inimestel vältida sotsiaalset isolatsiooni ja üksindust elumuutuste, sealhulgas pensionile jäämise, leinaperioodi ja tervises seisundi halvenemise tõttu, vaid see aitab ka neid, kes on sotsiaalselt isolatsioonis, pääseda oma olukorrast välja.

Allardti (1993, lk 89) heaoluteooria alusel põhivajaduste käsitus keskendub tingimustele, mille puudumisel inimesed ei suuda elada täisväärtuslikku elu, vältida viletsust, luua suhteid teistega ning ennetada võõrandumist. Omamine, armastamine ja olemine tähistavad olulisi aspekte inimarengus ja eksistentsis. Selle kontekstis uurime sotsiaalmeedia rolli nende põhivajaduste rahuldamisel.

Olemine viitab vajadusele integreeruda ühiskonda ja elada kooskõlas loodusega. Olemise positiivset külge võib iseloomustada isikliku kasvuna, samas kui negatiivne aspekt tähistab võõrandumist. (Allardt, 1993, lk 91) Sotsiaalmeedia võib aidata neid, kes on kaugel oma lähimatest pereliikmetest ja sõpradest, vähendades nende sotsiaalselt eraldatust (Jung *et al.*, 2017, lk 1072). Omamine, viidates nendele materiaalsele tingimustele, mis on vajalikud ellujäämiseks ja viletsuse vältimiseks, hõlmab vajadusi toitumise, õhu, vee, kliima, keskkonnakaitse, haiguste jms osas (Allardt, 1993, lk 91). Sotsiaalmeedia pakub mitmesuguseid meelelahutusvõimalusi, nagu videote vaatamine, mängude mängimine ja huvide või harrastuste jälgimine. Vanemad inimesed võivad kasutada sotsiaalmeediat meelelahutuseks ja lõõgastumiseks. (Kaewprasert, 2021, lk 1)

Armastamine viitab vajadusele suhelda teiste inimestega ja luua sotsiaalseid suhteid (Allardt, 1993, lk 91). Eakatel on võimalus läbi sotsiaalmeedia saata lähedastele pilte, videosid ja ka suhelda läbi erinevate kanalite, vähendades sellega üksindust ja suurendada tajutavat sotsiaalset toetust, kuuluvustunnet ja seotust. Eriti oluline on see nendele

eakatele, kes elavad näiteks maapiirkonnas, kus ei ole tihedat võrgustikku enda ümber. (Coto *et al.*, 2017, lk 67) Tehnoloogilised vahendid, nagu sotsiaalmeedia platvormid Facebook, Skype, Twitter ja Instagram, osutusid ka eriti kasulikuks COVID-19 pandeemia ajal, võimaldades inimestel säilitada sotsiaalsed sidemed (Hwang *et al.*, 2020, lk 1218).

Võib väita, et sotsiaalmeedia täidab heaoluteooria kohaselt olulist rolli, rahuldades inimeste põhivajadusi. See vähendab sotsiaalset eraldatust, võimaldab suhtlemist ja toetab eakaid üksinduse vastu võitlemisel. Sotsiaalmeedia roll eakate elus on märkimisväärne, pakkudes mitte ainult meelelahutust ja suhtlusvõimalusi, vaid aidates ka vähendada sotsiaalset isolatsiooni ning säilitada tähendusrikast ühendust kaugel elavate lähedaste ja sõpradega.

1.2. Eakate privaatsuse ja turvalisuse probleemid sotsiaalmeedias

Eakate suurenenud internetikasutuse ja sotsiaalmeedia leviku taustal tekivad olulised küsimused seoses nende potentsiaalsete tervise- ja heaoluõigustega, mis nõuavad tähelepanu ning süvitsi uurimist, eriti arvestades digitaalse lõhe mõju vanemaealiste oskustele ja enesetunde muutustele.

Vananeva rahvastiku ning eakate suurema interneti ja sotsiaalvõrgustike kasutamise tõttu on potentsiaalseid eeliseid füüsilisele ja vaimsele tervisele ning üldisele heaolule. Ent privaatsus on pidevalt tuvastatud nii murena kui ka takistusena eakate jaoks, kes kasutavad veebipõhiseid ja sotsiaalmeedia tehnoloogiaid. (Dumbrell & Steele, 2019, lk 1748)

Sotsiaalmeedia annab kasutajatele võimaluse jagada sisu ja arvamusi ilma traditsiooniliste ja kesksete uudisteallikatele lootmata, mis võimaldab erinevatel arvamustel demokraatlikult levida ning võimaldab kasutajatel jõuda suure hulga inimesteni (Curiel *et al.*, 2020, lk 2). Üha enam uuringuid jõuavad järelduseni, et privaatsus on endiselt väga oluline enamiku jaoks ning eakate seas on privaatsuse mured eriti kõrged (Zeissig *et al.*, 2017, lk 197).

Abdelrahman jt (2021, lk 5) viisid läbi uurimuse vanemate inimeste suhtumisest tehnoloogia integreerimisse ja selle mõjust nende aju tervisele. Uuringu tulemustest selgus, et eakad on valmis omaks võtma uusi tehnoloogiaid, kuid samas tekitab neile muret valeinfo levik ja häkkimise oht. Üks uuringus osalenud tõi näite, kuidas tema teadmised tehnoloogiast on tema vanuse tõttu piiratud ning seetõttu jälgib tema poeg regulaarselt tema arvutit, et ennetada võimalikke ohtusid, mis võivad kaasneda tehnoloogia ja interneti kasutamisega. (Abelrahman *et al.*, 2021, lk 5)

Peek jt (2016, lk 1) uuringust selgub, et mitmel osalejal on murekohti seoses nii oma privaatsuse kui ka arvutikuritegevusega, kogedes, et tehnoloogia võib mõjutada olulisel määral nende digitaalset turvalisust. Eakatel on palju väljakutseid sotsiaalmeedia kasutamisel ning nad on eriti vastuvõtlikud internetipõhiste pettustele (Summerhayes, 2023, lk 1).

Zulkipli jt (2021, lk 1777) on toonud välja kõige levinumad vargused, mis on suunatud eakatele küberkuritegevuses:

- petturlus on levinud tehnikana, kus ründajad kasutavad petlikke e-kirju või veebisaite, et petta inimesi andma tundlikku teavet. Eakad inimesed on sageli sihtmärgiks nende teadlikkuse puudumise ja emotsionaalse manipuleeritavuse tõttu;
- romantikapettus, mis hõlmab võltsromantilise suhte loomist ohvriga, et saada nende usaldus ja lõpuks petta neilt raha üle kandma või isiklikku teavet jagama. Eakad inimesed, eriti üksikud, on sageli sihtmärgiks romantikapettuste skeemides;
- isikuandmete vargus võib võtta mitmesuguseid vorme, nagu meditsiinilise isikuandmete vargus, isikutulu tagastuse vargus ja sotsiaalkindlustuse vargus. Kurjategijad kasutavad varastatud teavet finantskasu saamiseks, mis viib ohvritele oluliste kahjumiteni.

Eakatel võivad olla mured privaatsuse ja isikliku teabe jagamise osas veebis, mis võib neid takistada sotsiaalmeediaplatformide kasutamisel. Hope jt (2014, lk 9) uuringust selgub, et mõned eakad võivad leida, et peavoolu sotsiaalmeediaplatformide sisu ei ole nende huvide või vajadustega seotud, mis võib viia nende kaasatuse vähenemiseni. Eakad täiskasvanud võivad tunda survet suhtlusele sotsiaalmeedias, mis võib neile üle jõu käia.

Eakatele suunatud tehnoloogilised lahendused peavad olema kavandatud nende privaatsuse ja turvalisuse tagamiseks ning samal ajal edendama sotsiaalset kaasatust ja heaolu digitaalses ühiskonnas.

1.3. Õppe- ja toetusprogrammid eakatele

Eakatele suunatud õppe- ja toetusprogrammid on olulised vahendid, mis mitte ainult ei paku mitmekülgset tuge, vaid pakuvad ka erinevaid võimalusi uute oskuste omandamiseks ning võimaldavad neil aktiivselt osaleda kogukonnaelus ja ühiskondlikus tegevuses.

Erinevad elektroonilised vahendid ja nende loodud võimalused on kujundanud uue reaalsuse – digimaailma. Virtaalne ruum võimaldab suhelda globaalselt ja teha mitmesuguseid toiminguid kodust lahkumata. Tänapäeva digimaailmas osalemiseks on aga vajalikud teatud oskused ja pädevused. (Raide, 2019, lk 6)

California Ülikoolis (Guo, 2017, lk 7070) läbi viidud uuringus selgus, et eakad on motiveeritud õppima, esitades väljakutseid ajule, kompenseerida nooruses möödahiilnud võimalusi, suhelda nooremate pereliikmetega ja parandada tööalaseid väljavaateid.

Hilisemas eluetapis, kui on vähem formaalseid haridusvõimalusi digioskuste arendamiseks, kasutavad eakad peamiselt mitteformaalseid ja mitteametlikke õppimisvõimalusi. Mitteformaalne digioskuste koostamine toimub sageli gruppides, mida korraldavad infotehnoloogia spetsialistid kolmanda vanuse ülikoolides või täiskasvanute hariduskeskustes. (Pihlainen *et al.*, 2021, lk 157) Mujal maailmas on katsetatud töötubasid eakatele sotsiaalmeedia plavormide tutvustamiseks. Eakad on siiski kõige vähem uuritud vanuserühm seoses nende digitaalmeedia vajaduste ja eelistustega (Quan-Haase *et al.*, 2017, lk 968). Sotsiaalmeedia avab uusi võimalusi suhtlemiseks ning toetuse jagamiseks. Viiakse läbi mitmeid uurimisprojekte, kus kasutatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogiat, et toetada eakate osalemist online-sotsiaalvõrgustikes ja kogukondades. (Leist, 2013, lk 379)

Austraalias viisid McCosker jt (2018, lk 9) läbi töötoa 60+ eakatele. Töötoa eesmärk oli käsitleda eakate muresid sotsiaal- ja digimeedia vahenditega ning leida seoseid, kuidas neid vahendeid saaks kasutada eakate individuaalsete huvide laiendamiseks. Facebook

valiti peamiseks platvormiks, kuna see pakub suurimat võimalust olla kursis teenuste, organisatsioonide- ja huvigruppide tegevustega.

Facebooki kasutamisel ja sellest tulenevatel sotsiaalsetel hüvedel võib olla oluline roll tulevaste tehnoloogiliste sekkumiste kujundamisel, et toetada eakate võimalusi paremini osaleda sotsiaalsetes hüvedes sotsiaalmeedia platvormidel (Yu *et al.*, 2018, lk 85).

Quinn (2018, lk 2) viis läbi algajate eakate seas 4-nädalase sotsiaalmeedia töötoa, et eristada sotsiaalmeedia kasutamise mõjusid kognitiivselt. Osalejad hindasid enne ja pärast töötuba oma interneti- ja sotsiaalmeedia kasutamist, sotsiaalset heaolu ning kognitiivset funktsiooni. Uuringu tulemused kinnitavad, et tehnoloogiliselt vahendatud sotsiaalsed suhted võivad tuua kognitiivseid kasusid. Samuti leiti, et sotsiaalmeedia kasutamist saab innustada õpetusliku ja informatiivse toetusega.

Arthanat jt (2021, lk 2, 7–8) uurimistöö eesmärk oli aga tuvastada takistused ning strateegiad eakatele suunatud infotehnoloogia koolituse tõhusaks rakendamiseks. Tulemused kinnitavad, et digitaalne kirjaoskus ja oskuste omandamine ei saa olla ainus fookus, koolituse läbiviimisel, oluline on sügavam arusaamine individuaalsete sise- ja välisjõudude omavahelisest mõjust.

Haridusvaldkonna arengukavas 2021–2035 on toodud välja täiskasvanute osalus elukestvas õppes, märkides, et see on kõrge, kuid samas rõhutatakse täiskasvanute koolitajate kvalifikatsiooni ja koolituse kvaliteedi hindamise puudujääke. Lisaks on toonitatud, et kuigi täiskasvanute osalus elukestvas õppes on viimase kümne aasta jooksul märkimisväärselt kasvanud, on mitmetel sihtrühmadel piiratud valmisolek oma oskusi täiendada ning digioskuste arendamise ja omandamise tase on ebahühtlane kõikides eagruppides. (Haridus- ja Teadusministeerium, 2022, lk 8–11)

EÕS 2020 eesmärk on tagada kõigile Eesti elanikele õpivõimalused, mis vastavad nende vajadustele ja võimetele läbi kogu elukaare, tagamaks neile isiksusena väärikad eneseteostuse võimalused ühiskonnas, töö- ja pereelus. EÕSi peamiseks probleemiks tuvastatakse kolm olulist väljakutset:

- õpivõimalused ei ole kooskõlas inimeste vajaduste ja võimetelega, keskendudes õppija vajadustele ja võtmepädevustele;

- õpivõimalused pole kättesaadavad igas vanuses inimestele, rõhutades võrdseid võimalusi hariduse omandamisel ja täiskasvanute osalemist elukestvas õppes;
- õpivõimalused ei vasta ühiskonna vajadustele, viidates õppe ja tööturu ebakõlale, võtmepädevustele ning vajadusele paindlike õpivõimaluste järele. (Haaristo *et al.*, 2019, lk 7–13)

Eakatele suunatud sotsiaalmeedia õppeprogrammid võimaldavad uute oskuste omandamist ja aktiivset kogukonnas osalemist. Kuigi sotsiaalmeedia avab suhtlemisvõimalusi ja toetab sotsiaalseid huvisid, on eakate digitaalmeedia vajadused ja eelistused siiski vähem uuritud. Töötoad ja uurimisprojektid näitavad, et sotsiaalmeedia, eriti näiteks Facebook, toetab oluliselt eakate osalemist ja laiendab nende huvisid.

2. UURING TÜ TALLINNA VÄÄRIKATE ÜLIKOO LIS ÕPPIVATE EAKATE SOTSIAALMEEDIA KASUTAMISEST JA VÄLJAKUTSETEST

2.1. TÜ Tallinna Väärivate ülikooli tutvustus

Esimesed Väärivate ülikoolid alustasid enda tegevust aastal 2010. Väärivate ülikooli programmid toimuvad üle Eesti: Tartus, Tallinnas, Pärnus, Viljandis, Narvas, Elvas, Keilas, Kuressaares, Põltsamaal, Põlvas, Saue, Türi, Valgas, Viimsis ja Võrumaal. (Tartu Ülikool, *s. a.*)

Tallinna Väärivate ülikool korraldab kord kuus, teisipäeviti, Vene Kultuurikeskuses loenguid. Esinevad nooremlektorid, endised ministrid, veebipolitseinikud, kliinilised psühholoogid, eksperdid. Eakatega koos käsitletakse mitmesuguseid teemasid, sealhulgas vaimse tervise, kelmuste, ravimite kasutamise eeliste ja risikide, välispoliitika jt valdkondades. Kõik ülikooli loenguprogrammid on õppijatele tasuta ning osalejad, kes osalevad vähemalt 75% loengutest, saavad Tartu Ülikoolilt täiendõppe tõendi. Tallinna Väärivate ülikoolis on saadaval nii venekeelne kui ka eestikeelne programm, millele on teretulnud osalema kõik 60-aastased ja vanemad inimesed. Väärivate ülikooli tegevust toetavad Haridus- ja Teadusministeerium, kohalikud omavalitsused ja eraettevõtjad. (Tartu Ülikool, *s. a.*)

Programmijuhil Ene Teemäel (e-kiri, 12.12.2023) info järgi on detsembri seisuga Tallinna Väärivate Ülikooli 2023/2024 õppeaastal eestikeelsesesse programmi registreerunud 530 inimest. Esimese poolaasta jooksul on loengute keskmine kuulajaskond olnud 360 osalejat.

2.2. Uurimismetoodika ja valimi kirjeldus

Eakate kogukonna osalus sotsiaalmeedias ja nendega seotud väljakutsed on uurimist väärt teema, mida käsitleti antud töö raames kvantitatiivse meetodi abil. Kvantitatiivne uurimine rõhutab numbrilist analüüsi, võimaldades suure andmehulga kogumisel teha üldistusi ning jõuda arvulistele järeldustele. Suurema valimi korral on võimalik analüüsida andmeid, mis peegeldavad enamiku sihtrühma seisukohti ja kogemusi (Askarzai & Unhelkar, 2017, lk 26). Kvantitatiivne lähenemine võimaldab koguda laiahaardeliselt infot ning teha järeldusi.

Uurimistöös kasutatakse ettekavatsetud valimit. Valimi koostamisel arvestab uurija oma teadmisi ja kogemusi uuritava rühma kohta ning lisab valimisse selle rühma kõige iseloomulikud esindajad (Õunapuu, 2014, lk 143). Uuringu fookus on suunatud Tartu Ülikooli Tallinna Väärivate ülikooli osalejatele, kes on aktiivsed sotsiaalmeedia kasutajad, see oli ka üks peamisi uurimiskriteeriumeid. Tallinna Väärivate ülikooli programmijuhil sõnul on sel õppeaastal registreerunud eestikeelsele programmile kokku 530 inimest, neist 430 inimest kasutab e-posti ühel või teisel moel, kas ise või kellegi teise abiga. Valim on arvatud MaCorri kalkulaatori abil, valimivea piiriks oli 5% ja usaldusnivood oli 95%, valimiks on saadud 223 ankeeti (MaCorr Research, n.d.).

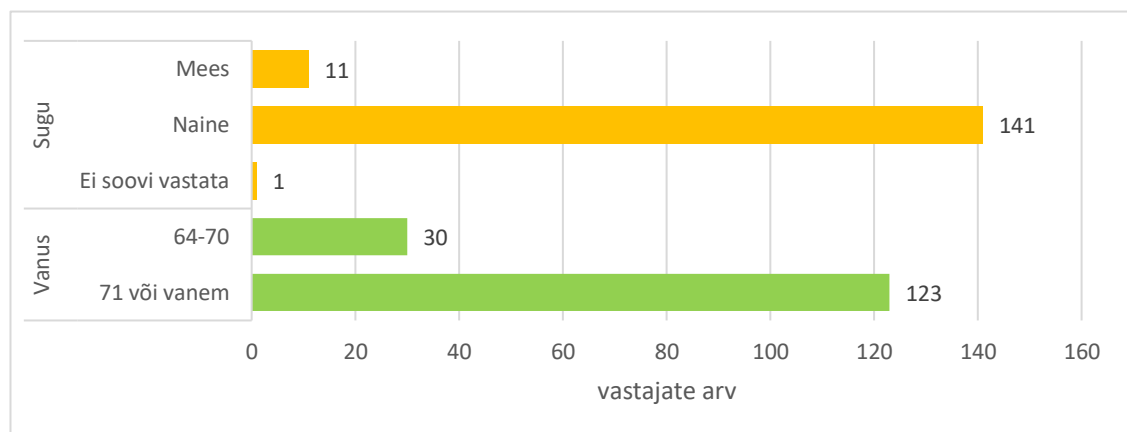
Andmete kogumise meetodina kasutatakse ankeeti. Ankeet sisaldab suletud küsimusi, võimaldades koguda mitmekesist teavet eakate sotsiaalmeedia harjumuste kohta (vt lisa 1). Suletud küsimused pakuvad üldist infot ja võimaldavad analüüsida põhiaandmeid (Õunapuu, 2014, lk 162). Antud uuring viidi läbi ajavahemikul 1. märts kuni 31. märts 2024. aastal.

Sotsiaalmeedia kasutamine eakate seas võib olla tundlik teema. Küsimustikud võimaldavad anonüümset vastamist, mis julgustab ausust. Telefon- ja isiklikud intervjuud ei taga anonüümset, isegi kui intervjuu läbiviijad võivad lubada konfidentsiaalsust, on vastajate usaldus selles osas sageli kahtlev. (Patten, 2017, lk 2) Küsitluse infot jagatakse Tartu Ülikooli Tallinna Väärivate ülikooli osalejate vahel. Ankeedid jagati laiali e-posti teel kui ka paber kandjal Tallinna Väärivate ülikoolis kohapeal. Selleks, et töö koostaja saaks võimalikult hea kontakti osalejatega oli ka eelnevalt vajalik uurimistöö tutvustamine Väärivate ülikoolis.

Küsitlus on struktureeritud kolmeks erinevaks osaks, keskendudes üldandmetele, sotsiaalmeedia kasutamise sagedusele ning väljakutsetele sotsiaalmeedias. See võimaldab uurijal paremini mõista eakate sotsiaalmeedia kasutamise harjumusi ja väljakutseid ning seostada neid eakate vajadustega ja võimalike toetusmeetmetega.

Autor kasutas uurimisel meetodit, mis võimaldab analüüsida andmeid kirjeldava statistika abil. Selle meetodi abil esitati vastajate hinnangud protsentuaalselt ning tulemused kajastati graafiliselt. Selline lähenemine võimaldas anda selge ja struktureeritud ülevaate saadud tulemustest ning lihtsustas nende edasist analüüsimist (Õunapuu, 2014, lk 185).

Vaatamata eeldatud 223 vastajale saabus tegelikult vähem vastuseid, mis tähendab seda, et esimene veahinnang 5% on muutunud 6,7%-ni. Küsimustikule vastas 153 inimest (vt joonis 1). Vanusegrupis 71 ja vanemad moodustasid enamuse vastanutest, kujutades selget eelistust vanemate vanuserühmade osas.



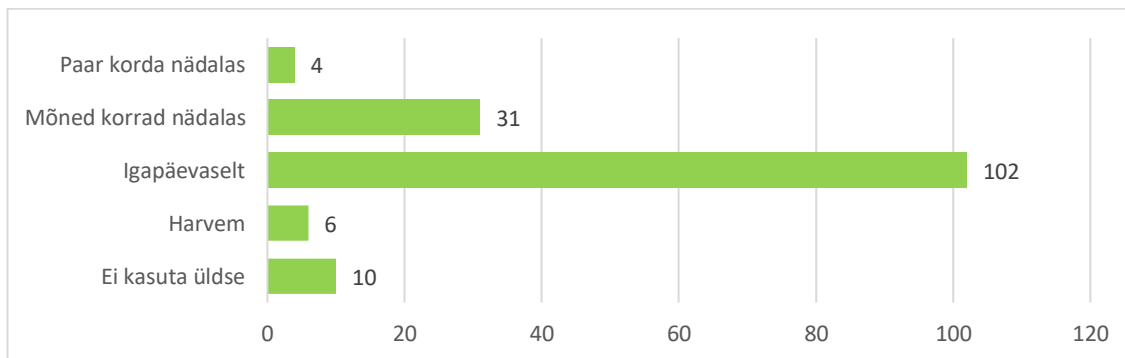
Joonis 1. Küsimustikule vastanud vanuse- ja soo järgi

Soolise jaotuse puhul domineerisid naised, moodustades 92% vastanutest, samas kui meeste osalus oli väga väike, vaid 7%. Soolise jaotuse erinevus võib peegeldada soolise identiteedi mõju vastamisvalmidusele või huvi tasemele uuringus osalemisel.

2.3. Uuringu tulemused

2.3.1. Sotsiaalmeedia kasutus

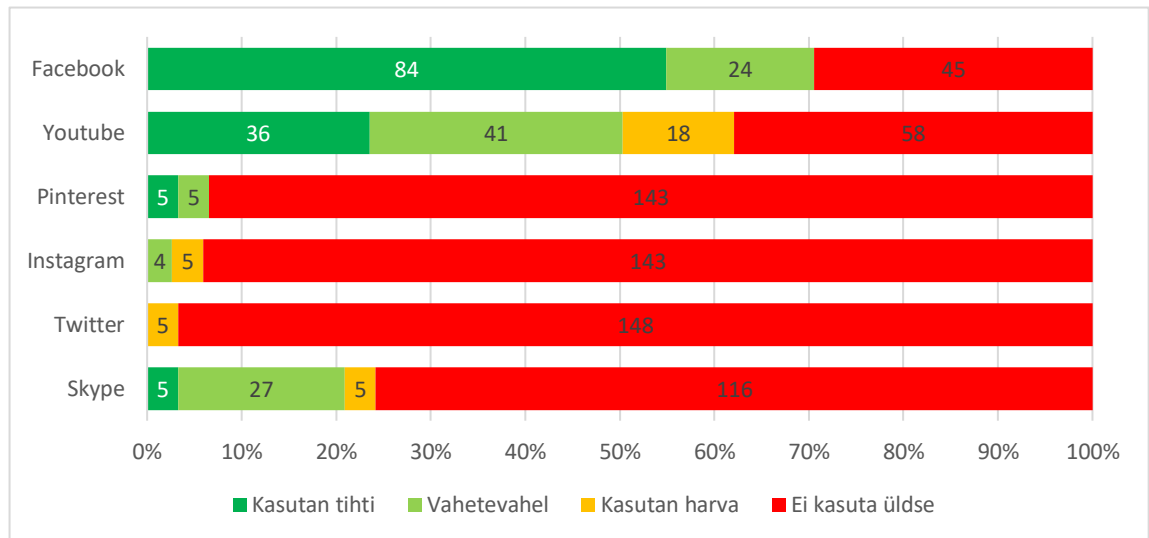
Sotsiaalmeedia kasutamise sageduse põhjal (vt joonis 2) näib, et enamik vastanutest on regulaarsed kasutajad, olles sellega platvormidega igapäevaselt seotud. Ligikaudu 66% vastajatest väitis, et nad kasutavad sotsiaalmeediat iga päev, mis kinnitab platvormide laialdast populaarsust ja nende olulisust igapäevaelus. Lisaks leidis 20% vastanutest end kasutamas sotsiaalmeediat mõned korrad nädalas, viidates platvormide märkimisväärsele kasutamisele ka selle sagedusega. Umbes 4% vastanutest kasutas sotsiaalmeediat paar korda kuus või harvemini, mis võib näidata vähemtähtsat huvi või vajadust platvormide järele nende inimeste seas. Vaid 6% vastanutest teatas, et nad ei kasuta sotsiaalmeediat üldse. See võib olla tingitud mitmetest põhjustest, sealhulgas privaatsuse kaalutlustest, ajalisest piirangust platvormide kasutamisel või isiklikest eelistustest.



Joonis 2. Sotsiaalmeedia kasutus eakate seas

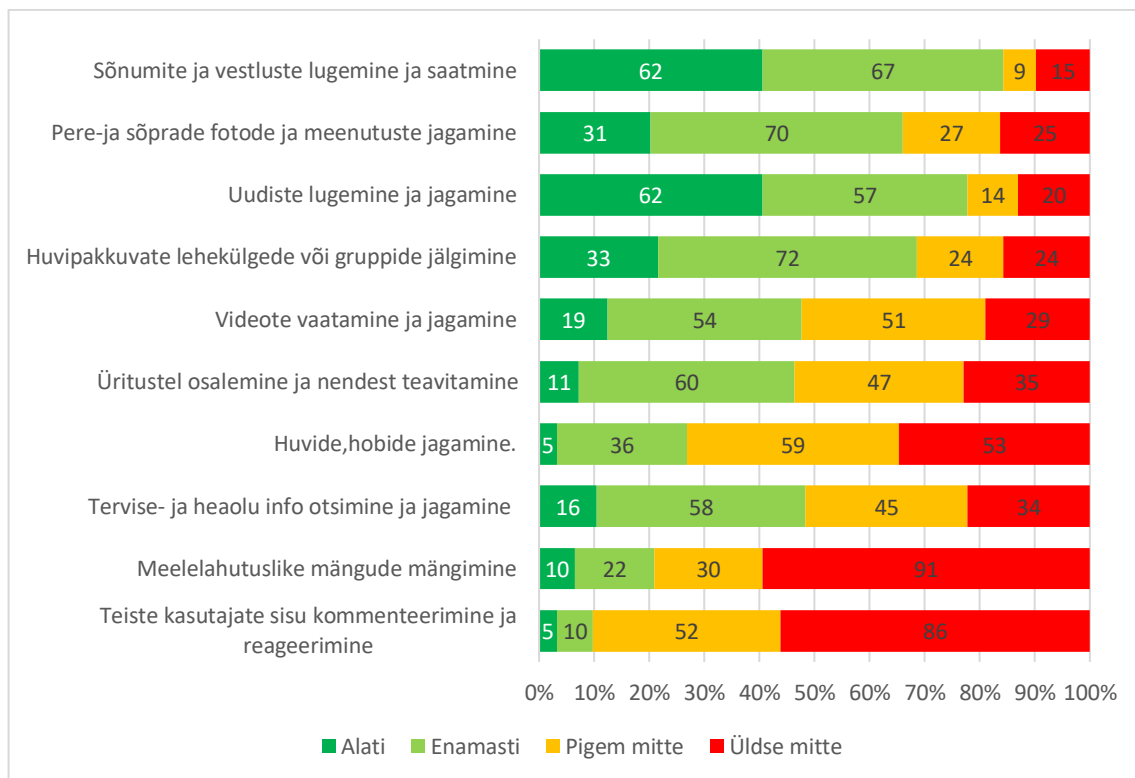
Joonis 3 annab ülevaate vastajate sotsiaalmeedia platvormide kasutamise sagedusest. Esimesena märkame, et Facebook on kõige populaarsem platvorm, mida kasutatakse kõige sagedamini. Enamus vastajaid (10%) kasutab Facebooki tihti, millele järgneb Youtube'i kasutamine (4%). Instagrami kasutatakse märgatavalt vähem. Pinterestist ja Skype't kasutatakse veelgi vähem kui Instagrami, vastavalt 10 ja 37 vastajaga, kusjuures enamik vastajaid ei kasuta neid platvorme üldse (Pinterest 143, Skype 116). Twitteri kasutajaskond on kõige väiksem Skype'i kasutatakse peamiselt harva (0,64%) või vahetevahel (2,56%), võrreldes teiste platvormidega, mida kasutatakse tihti või harva. Üks osaleja mainis, et teda on kaasatud raamatukogu seenioride grupiga suhtlema läbi Skype'i, kuid ta tunnistas, et tal on tehniliste oskustega raskusi. Ta toob välja, et kuulab

mõnikord vestlusi ja jälgib teiste reaktsioone, kuid ei tunne end kindlalt vestlusesse astumisel ning lõpuks lahkub vestlusest. Samuti ka teine osaleja nendib asjaolu, et Skype on võimalus aga ainult nooremate inimeste toel ja ettevõtmisel.



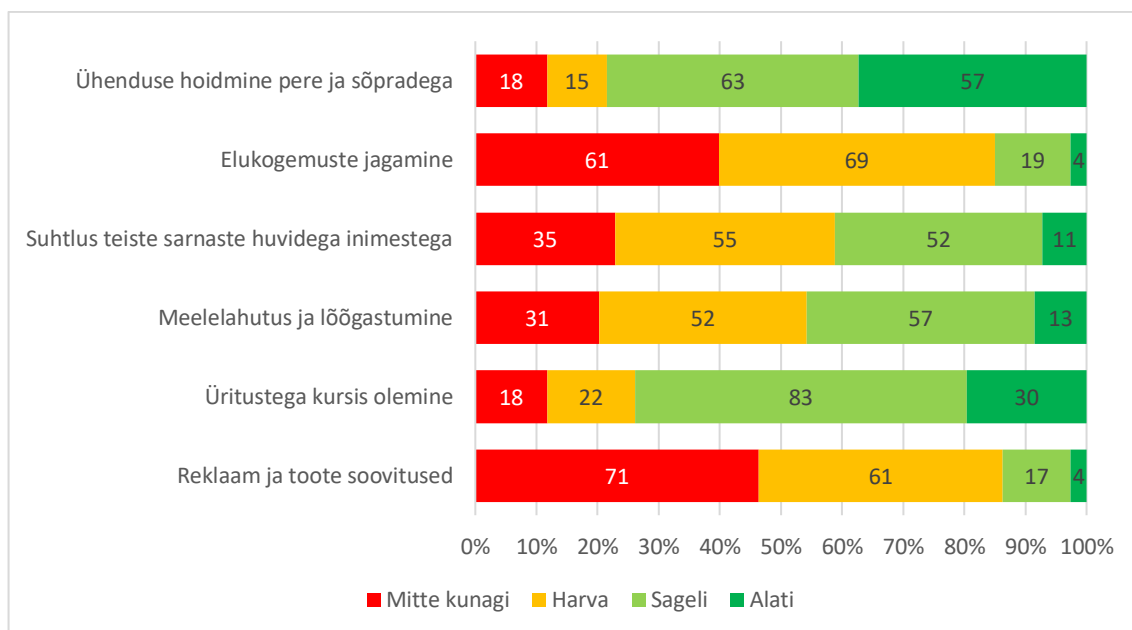
Joonis 3. Ülevaade sotsiaalmeedia platvormide kasutamise sagedusest

Autor soovis uurida, millised tegevused sotsiaalmeedias on levinumad ja kui sageli neid tegevusi harrastatakse (vt joonis 4). Andmete põhjal on ilmnenu, et kõige enam kasutatakse sotsiaalmeedia platvorme sõnumite saatmiseks ja lugemiseks (40%) ning teisel kohal on uudiste lugemine ja jagamine. Tegevused, nagu videote vaatamine ja jagamine, üritustel osalemine (enamasti 38%) ning nendest teavitamine, on samuti levinud, kuid mitte nii sagedased kui eelnevad. Vähem levinud on tegevused nagu pere- ja sõprade fotode ning meenutuste jagamine, huvide ja hobide jagamine ning tervise- ja heaoluinfo otsimine ja jagamine. Kõige vähem levinud tegevus on meelelahutuslike mängude mängimine (alati 7%). Teiste kasutajate sisu kommenteerimine ja reageerimine (2%) on samuti harvaesinev tegevus, mida enamik vastajaid ei tee väga sageli. Üks vastaja mainis eraldi, et ta jagab fotosid ainult suletud süsteemis, kasutades Messengeri. Ta mainis ka, et mõnikord postitab Facebooki muljeid pärast ekskursioone ning hindab meeldetuletusi, mida platvorm pakub, näiteks tuttavate sünnipäevadest teavitamine. Need tulemused annavad ülevaate sotsiaalmeedia erinevatest kasutusviisidest ja näitavad, et inimeste huvid ja tegevused võivad sotsiaalmeedias oluliselt erineda.



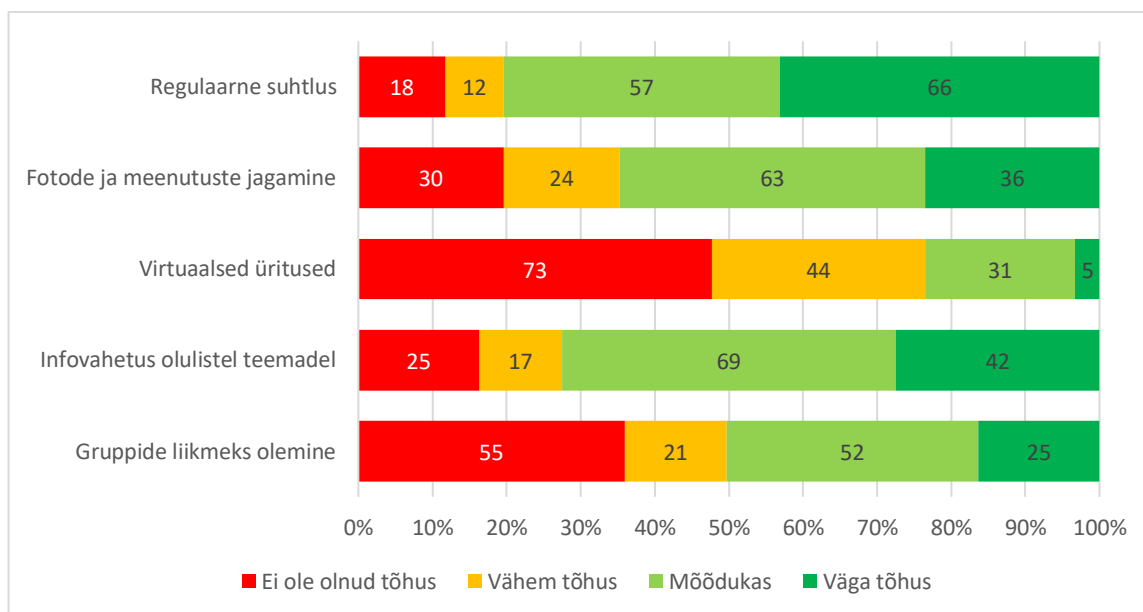
Joonis 4. Kõige levinumad tegevused sotsiaalmeedias

Autor soovis välja selgitada peamised põhjused, miks inimesed eelistavad kasutada sotsiaalmeedia platvorme ning milline on nende eelistuste sagedus (vt joonis 5). Tulemused näitavad, et enamik vastajaid eelistab sotsiaalmeediat kasutada ühenduse hoidmiseks pere ja sõpradega (63% sageli, 58% alati), samal ajal kui suurem osa vastajaid jagab elukogemusi harva (61%) või mitte kunagi (18%). Suhtlemine teiste sarnaste huvidega inimestega sotsiaalmeedias on levinud (53% sageli, 11% alati), samas kui meelelahutuse ja lõõgastumise eesmärgil kasutatakse seda sageli (58%) või alati (14%). Üritustega kursis olemine on samuti levinud põhjus sotsiaalmeedia kasutamiseks (83% sageli, 30% alati). Vastupidiselt oodatakse reklaame ja toote soovitusi vähem (73% mitte kunagi), kusjuures ainult väike osa vastajaid kasutab neid alati (4%). Need tulemused näitavad, et inimeste kasutamise eelistused sotsiaalmeedias varieeruvad sõltuvalt nende vajadustest ja eelistustest ning erinevad tegevused võivad olla erineva tähtsusega.



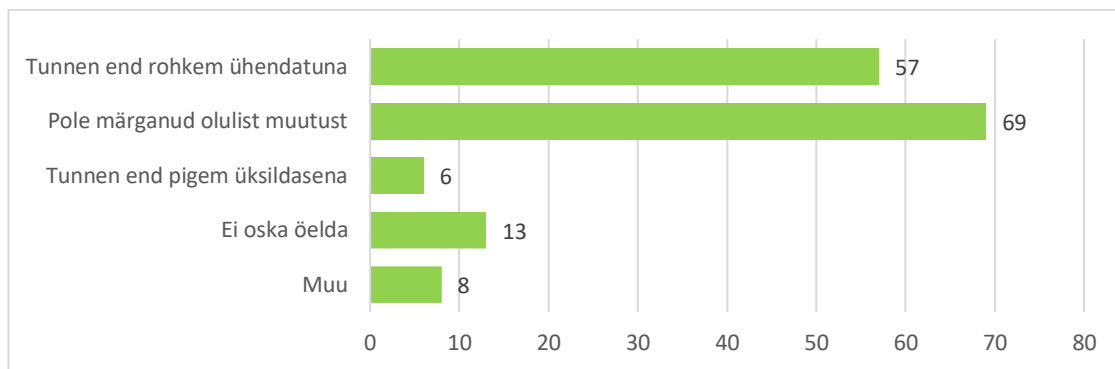
Joonis 5. Sotsiaalmeedia platvormide eelistuste sagedus

Autor püüdis välja selgitada peamisi põhjuseid, miks inimesed eelistavad kasutada sotsiaalmeedia platvorme ja milline on nende eelistuste sagedus (vt joonis 6). Tulemused viitavad sellele, et enamik vastajaid (sageli 40%, alati 37%) eelistab sotsiaalmeediat kasutada ühenduse hoidmiseks pere ja sõpradega, olles sellega sageli või alati seotud. Samal ajal on elukogemuste jagamine sotsiaalmeedias suurema osa vastajate jaoks harva (44%) või mitte kunagi (39%) esinev tegevus. Suhtlemine teiste sarnaste huvidega inimestega sotsiaalmeedias on levinud, samuti kasutatakse seda sageli (37%) või alati meelelahutuse ja lõõgastumise eesmärgil. Üritustega kursis olemine on samuti levinud põhjus sotsiaalmeedia kasutamiseks. Vastupidiselt oodatakse reklaame ja toote soovitusi vähem, kusjuures ainult väike osa vastajaid kasutab neid alati. Need tulemused illustreerivad, et inimeste sotsiaalmeedia kasutamise eelistused varieeruvad sõltuvalt nende vajadustest ja eelistustest ning erinevad tegevused võivad olla erineva tähtsusega.



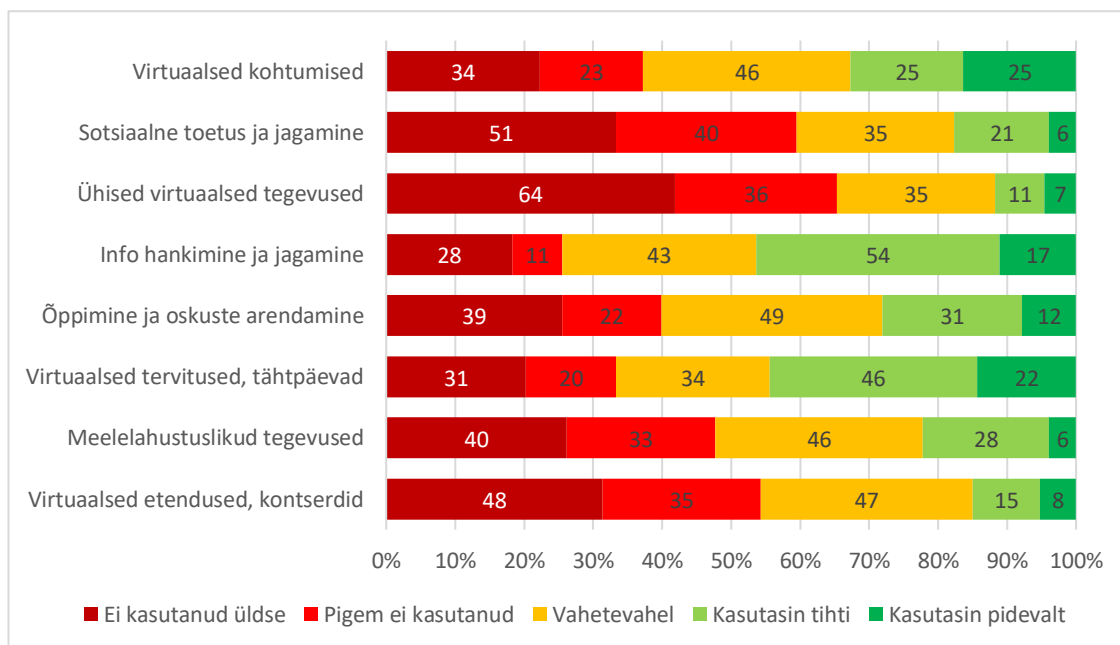
Joonis 6. Sotsiaalmeedia roll suhete säilitamisel

Sotsiaalmeedia kasutamise järgselt hindavad enamik vastajaid (69%) olulist muutust oma üksinduse ja sotsiaalse toetuse tasemes (vt joonis 7). See näitab, et sotsiaalmeedia mängib olulist rolli inimeste emotsionaalse seisundi ja sotsiaalsete suhete kujundamisel. Lisaks, 58% vastanutest tunnevad end rohkem ühendatuna, mis võib viidata sotsiaalmeedia võimele luua ja tugevdada sidemeid teiste inimestega. Samas tunneb vaid väike osa vastajaid (6%) end pigem üksildasena pärast sotsiaalmeedia kasutamist, mis võib näidata, et platvormidel osalemine võib pakkuda olulist sotsiaalset tuge ja seostumist. On oluline märkida, et mõned vastajad (14%) ei oska öelda, kuidas nende enesetunne on muutunud, ja mõned (8%) märkisid muudatusi, mis ei sobi antud kategooriatesse. See näitab, et sotsiaalmeedia mõju inimeste enesetundele võib olla mitmekesine ja keeruline. Need tulemused viitavad sellele, et sotsiaalmeedia mängib olulist rolli inimeste enesetunde ja sotsiaalsete suhete kujunemisele ning võib pakkuda nii positiivseid kui ka negatiivseid mõjusid, olenevalt individuaalsetest kogemustest ja kontekstist.



Joonis 7. Sotsiaalmeedia kasutamise järgselt enesetunde mõistmine

COVID-19 pandeemia ajal kasutati sotsiaalmeedia platvorme mitmetel eesmärkidel (vt joonis 8). Näiteks 48% vastanutest kasutas virtuaalseid kohtumisi vahetevahel ja 24% tihti. Enamus vastanutest ei kasutanud virtuaalseid etendusi ja kontserte (48%), samas kui 47% kasutas neid vahetevahel ja 16% harva. Meelelahutuslikke tegevusi kasutas vahetevahel 49% vastanutest ja harva 33% vastanutest. 53% vastanutest kasutas sotsiaalmeediat info hankimiseks ja jagamiseks tihti ning 17% pidevalt. Enamus vastanutest leidis, et virtuaalsed kohtumised aitasid neil end rohkem ühendatuna tunda.

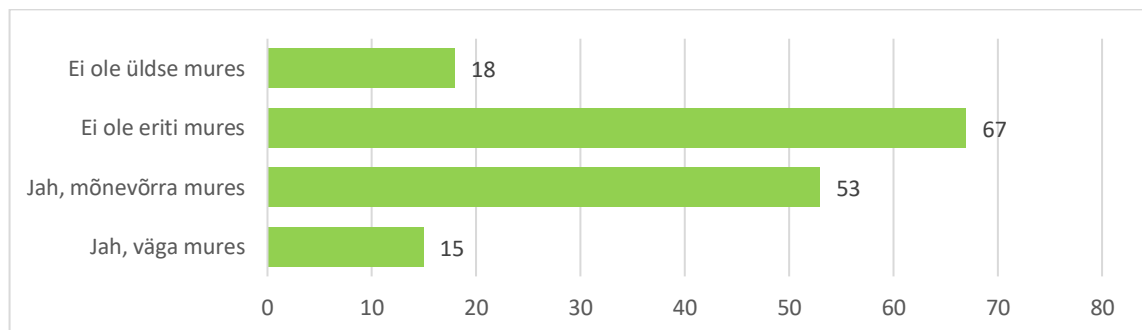


Joonis 8. Sotsiaalmeedia kasutus COVID-19 ajal

Kokkuvõttes võib öelda, et COVID-19 pandeemia ajal kasutati sotsiaalmeedia platvorme mitmesuguste eesmärkide saavutamiseks. Kuigi virtuaalsed kohtumised ja meelelahutuslikud tegevused olid populaarsed, ei kasutanud enamik vastanutest virtuaalseid etendusi ja kontserte. Siiski oli enamikul tunda, et virtuaalsed kohtumised aitasid neil end rohkem ühendatuna tunda, mis rõhutab sotsiaalmeedia olulist rolli suhtluse ja ühenduse hoidmisel pandeemia tingimustes.

2.3.2. Privaatsus ja turvalisus sotsiaalmeedias

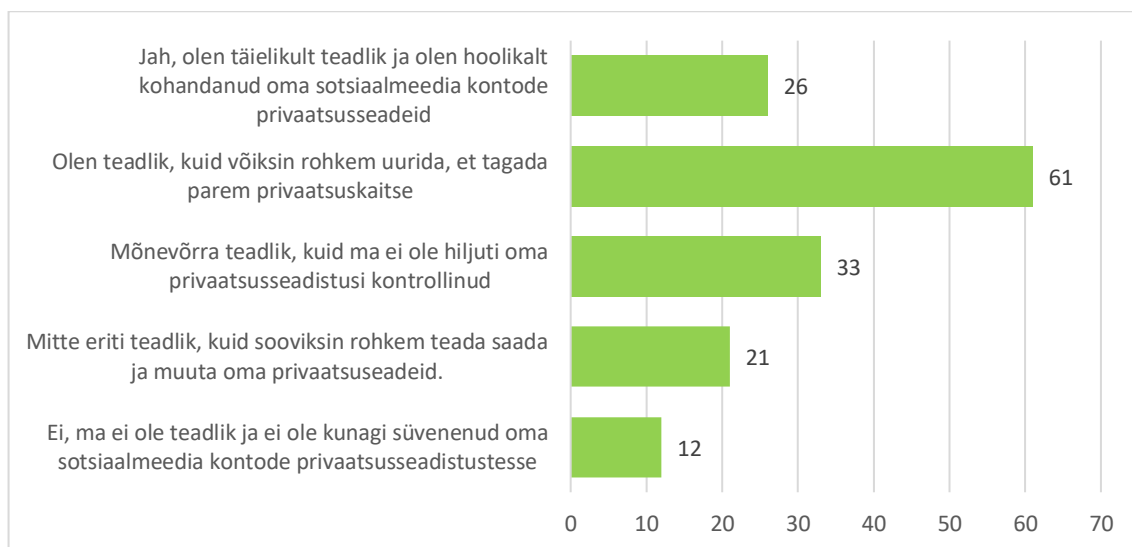
Sotsiaalmeedia platvormidel privaatsuse ja turvalisuse küsimused on tänapäeval üha olulisemad. Kasutajate mure oma privaatsuse pärast sotsiaalmeedias võib mõjutada oluliselt nende käitumist ja harjumusi (vt joonis 9). Autor uuris osalejatelt kuivõrd on nad mures enda privaatsuse pärast sotsiaalmeedia platvormidel. Enamik vastanutest (67%) tunneb mingisugust muret enda privaatsuse pärast sotsiaalmeedia platvormidel, olles selles mõnevõrra mures. Samas on mõned vastajad (18%) väga mures. Huvitav on märkida, et suhteliselt suur osa vastanutest (56%) ei ole eriti mures, kuid siiski on nad märkinud, et neil on mingisugune mure. Vaid väike osa vastanutest (14%) ei ole üldse mures enda privaatsuse pärast sotsiaalmeedia platvormidel.



Joonis 9. Sotsiaalmeedia kasutajate mureküsimused

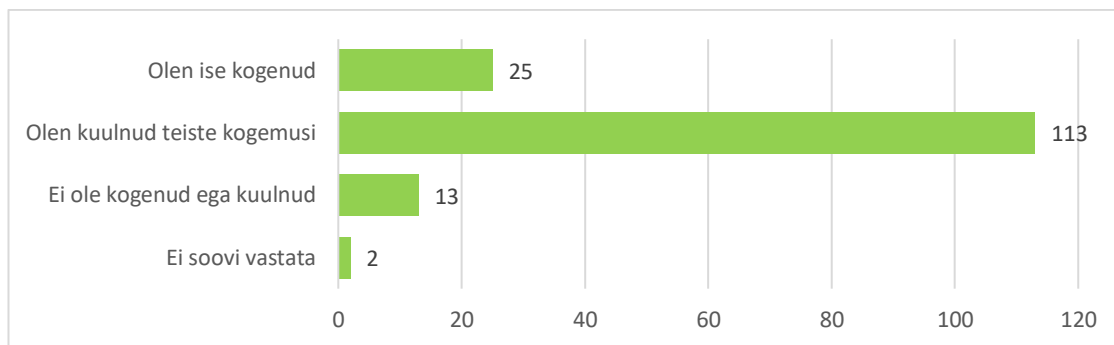
Tulemused tõstavad esile privaatsuse ja turvalisuse olulisust sotsiaalmeedias ning rõhutavad vajadust pideva tähelepanu järele, et tagada kasutajatele turvaline ja usaldusväärne keskkond. Sotsiaalmeedia kontode privaatsusseadistused on olulised, kuid paljud kasutajad võivad nende teadlikkuse ja seadistuste üle vaadata (vt joonis 10). Uuring näitas, et enamik vastanutest (62%) on teadlikud, kuid tunnevad, et võiksid rohkem uurida, et tagada parem privaatsuskaitse. Samas on 27% vastanutest täielikult teadlikud oma sotsiaalmeedia kontode privaatsusseadistustest ja on hoolikalt neid

kohandanud, mis viitab kasutajate valmisolekule investeerida oma privaatsuse tagamisse. Lisaks on 34% vastanutest mõnevõrra teadlikud, kuid ei ole hiljuti oma privaatsusseadistusi kontrollinud, samas kui 21% sooviks rohkem teada saada ja muuta oma privaatsusseadeid, kuid ei ole eriti teadlikud. Väike osa vastanutest (11%) ei ole teadlikud ega ole kunagi süvenenud oma sotsiaalmeedia kontode privaatsusseadistustesse. See näitab, et on oluline pöörata tähelepanu oma privaatsusseadistustele ja vajadusel neid regulaarselt kontrollida ja kohandada, et tagada oma isikuandmete kaitse.



Joonis 10. Sotsiaalmeedia kontode privaatsusseadistuste teadlikus

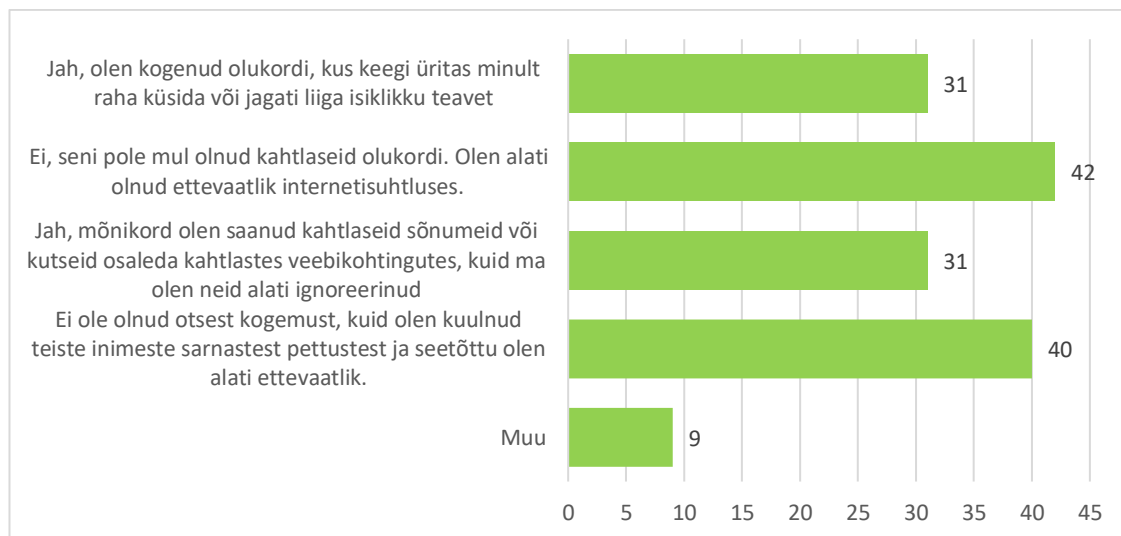
Sotsiaalmeedia pettuste ja turvalisusega seotud probleemide kogemine võib olla üsna levinud (vt joonis 11). On märgata, et paljud vastajad on kokku puutunud selliste olukordadega, kas ise kogedes või teiste lugusid kuuldes. Enamik vastanutest on kuulnud teiste kogemustest selles valdkonnas. Samas on ka neid, kes pole ei kogunud ega kuulnud sarnaseid juhtumeid ning mõned vastajad ei soovi teemat kommenteerida. See osutab sellele, et sotsiaalmeedia pettused ja turvalisusprobleemid on levinud ning tekitavad kasutajates teadlikkust ja vajadust ettevaatusabinõude järele.



Joonis 11. Osalejate kogemused pettuste ja turvalisusega sotsiaalmeedias.

Sotsiaalmeedias võivad suhtlusolukorrad mõnikord tunduda kahtlased või petlikud. Näiteks on täheldatud, et teatud arv kasutajaid (20% kõikidest vastajatest) on kokku puutunud olukordadega, kus neilt üritati küsida raha või jagati liiga isiklikku teavet enne, kui suhtluspartnerit oli piisavalt tuntud (vt joonis 12). Samas on kasutajaid, kes on suutnud sellistest olukordadest hoiduda, olles alati olnud ettevaatlikud internetisuhtluses (26% kõikidest vastajatest). Lisaks on märgitud, et teised kasutajad on aeg-ajalt saanud kahtlaseid sõnumeid või kutseid osaleda kahtlastes veebikohtingutes, kuid on need alati ignoreerinud (19%). On ka neid (26%), kes pole otsest kogemust selliste olukordadega, kuid on kuulnud teiste inimeste sarnastest pettustest ja seetõttu on alati ettevaatlikud.

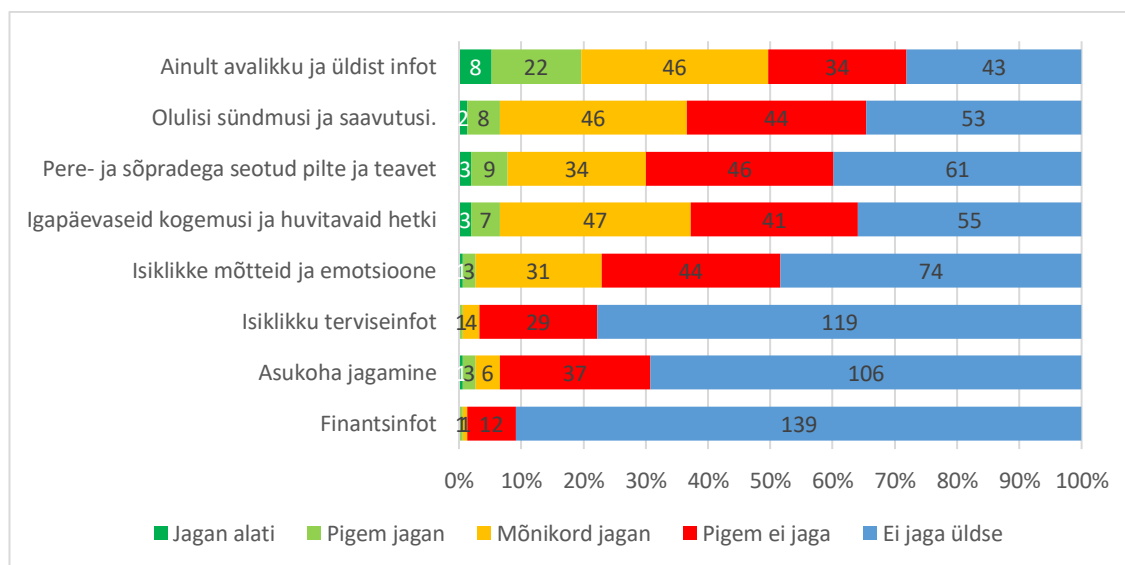
Kahtlased teavitused või pakkumised, mis võivad olla seotud isikuandmete vargusega, on samuti võimalikud. Tulemustest võib märgata, et teatud hulk kasutajaid on saanud selliseid kahtlasi teateid ja on alati ignoreerinud või teatanud politseisse (11%). Samas on teine grupp kasutajaid saanud kahtlaseid teavitusi, kuid ei ole reageerinud neile ja otsustasid mitte sellega tegeleda (37%). Samuti on täheldatud, et teatud arv kasutajaid pole seni selliseid kahtlasi teateid saanud, kuid nad on teadlikud ja valmis neile reageerima, kui see peaks juhtuma (39%). Samas ei ole teatatud, et teatud kasutajad pole sellistest teavitustest teadlikud ega ole kunagi midagi sarnast kogunud (8%).



Joonis 12. Kokkupuuted petlike olukorradega sotsiaalmeedias

Sotsiaalmeedias isikliku info ja piltide jagamine varieerub vastavalt kasutajate eelistustele ning mugavustasemele (vt joonis 13). Mõned kasutajad eelistavad hoida oma isiklikku infot ja pilte privaatsena ning jagavad neid harva või üldse mitte, rõhutades privaatsuse olulisust (60%). Teised jagavad mõnikord, keskendudes olulistele sündmustele või erilistele hetkedele (26%). On ka neid, kes jagavad sagedamini, et hoida lähedastega kontakti ja jagada olulisi hetki, ning need, kes naudivad oma igapäevaelu jagamist, kuigi nad on vähemuses (7%). Siiski pole ühtegi vastajat, kes jagaks igapäevaselt oma elukogemusi sotsiaalmeedias.

Mis puudutab isikliku info jagamist sotsiaalmeedias, siis vastused näitavad erinevaid suundumusi. On kasutajaid, kes jagavad alati, pigem jagavad, mõnikord jagavad, pigem ei jaga ja üldse ei jaga isiklikku infot. Samuti kajastuvad samad suundumused ka oluliste sündmuste ja saavutuste, pere- ja sõpradega seotud sisu, igapäevaste kogemuste ja huvitavate hetkede, isiklike mõtete ja emotsioonide ning terviseinfoga seotud jagamisel. Asukoha ja finantsinfo jagamine on aga pigem harvemini esinev. Üks küsimustiku täitja on toonud ka välja, et eelistab isiklike suhteid pere ja sõpradega just seepärast, et sotsiaalmeedias on raske võidelda pealetükkiva reklaamiga, on ka hirm eksida ja millessegi soovimatusse sattuda.



Joonis 13. Isikliku info jagamine sotsiaalmeedias

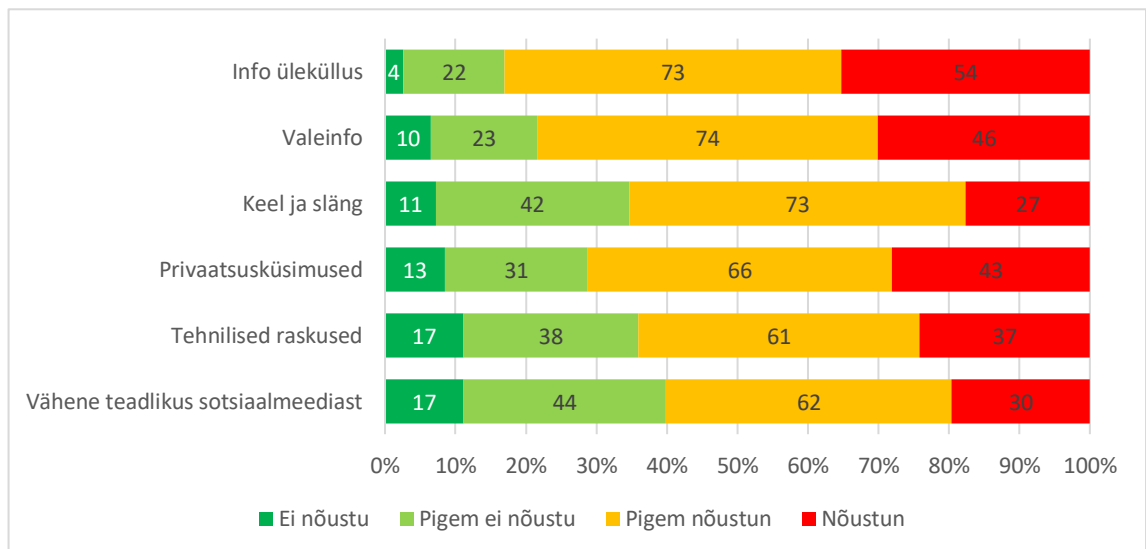
Kokkuvõttes ilmneb, et sotsiaalmeedias isikliku info ja piltide jagamine on mitmekesine ning sõltub kasutajate eelistustest, mugavustasemest ja platvormi reeglitest ning funktsioonidest, mis võivad mõjutada kasutajate käitumist.

2.3.3. Õppe- ja toetusprogrammid

Sotsiaalmeedia on muutunud üha olulisemaks osaks igapäevaelust, haarates ka eakamaid inimesi. Kuigi eakatel on võimalus sotsiaalmeediat kasutada, võib digitaalse maailmaga kohanemine ning turvalise ja teadliku sotsiaalmeedia kasutamise oskuste omandamine osutada väljakutseks. Eakatele suunatud sotsiaalmeedia õppe- ja toetusprogrammid on loodud selleks, et aidata neil omandada vajalikke oskusi ja teadmisi.

Küsites osalejatel, kas nad on eakatele suunatud sotsiaalmeedia õppe- või toetusprogrammides osalenud siis tulemused näitasid, et enamus (40%) eakaid osalevad aktiivselt sellistes programmides, kuid teised ei pruugi isegi nende olemasolust teadlikud olla, sh ei ole osalenud. (50%). Sotsiaalmeedia õppe-ja toetusprogrammides osalejad tõid esile erinevaid oskusi ja teadmisi, mida nad on programmides omandanud, nagu privaatsuse kaitsmine ja turvalise sotsiaalmeedia kasutamise põhimõtted. Samuti rõhutasid nad pettuste ja turvariskide tuvastamise olulisust ning uute sotsiaalmeedia platvormide kasutamise võimalusi.

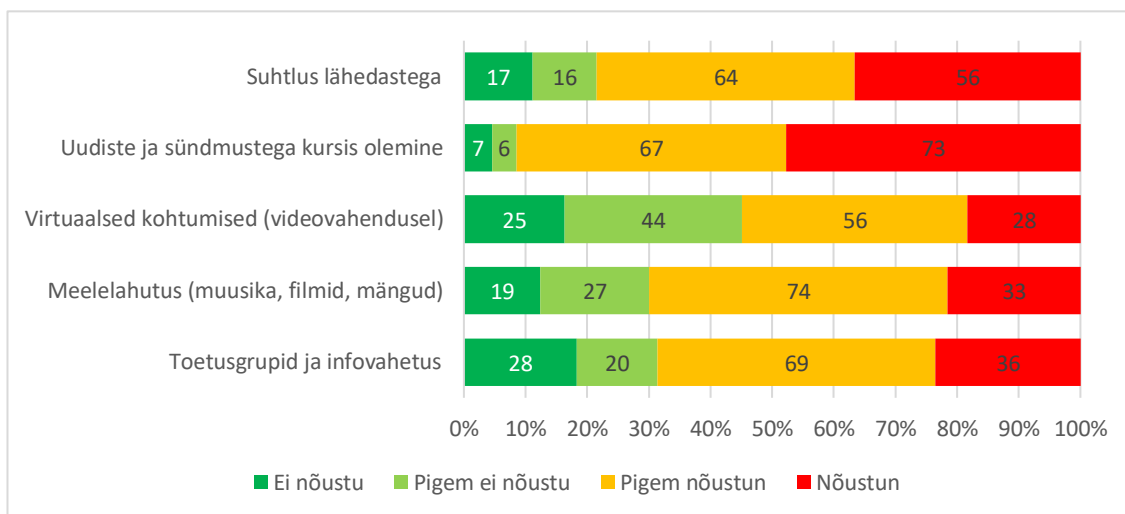
Ent sotsiaalmeedia kasutamine toob kaasa mitmeid väljakutseid, millest osad vastajad on teadlikud (vt joonis 14). Nende hulka kuuluvad info üleküllus, valeinfo levik, privaatsusküsimused ning tehnilised raskused. Üks vastaja on toonud välja ka selle, et sotsiaalmeedia eetiline pool jätab tugevasti soovida. Sõnavabaduse sildi all käitatakse kommentaarides labaselt, üksteisega kurjustades, õelutsedes, verbaalselt rünnates. Kasutatakse inetuid sõnu ja väljendeid kaasvestlejate iseloomustamiseks, tambitakse ja tühistatakse neid, kel kommenteerijast veidi teistsugune arvamus ning oskab seda põhjendada. Viisakat ja rahumeelset väitlust mingil teemal on väga raske arendada, sest otsekohe võid sattuda kellegi poolt solvava ja räpase sõnarahe alla. Tulemused näitavad, et osad eakad tunnevad, et neil võib olla puudulik arusaam sotsiaalmeediast ning nad võivad kokku puutuda erinevate raskustega selle kasutamisel.



Joonis 14. Väljakutsed sotsiaalmeedias

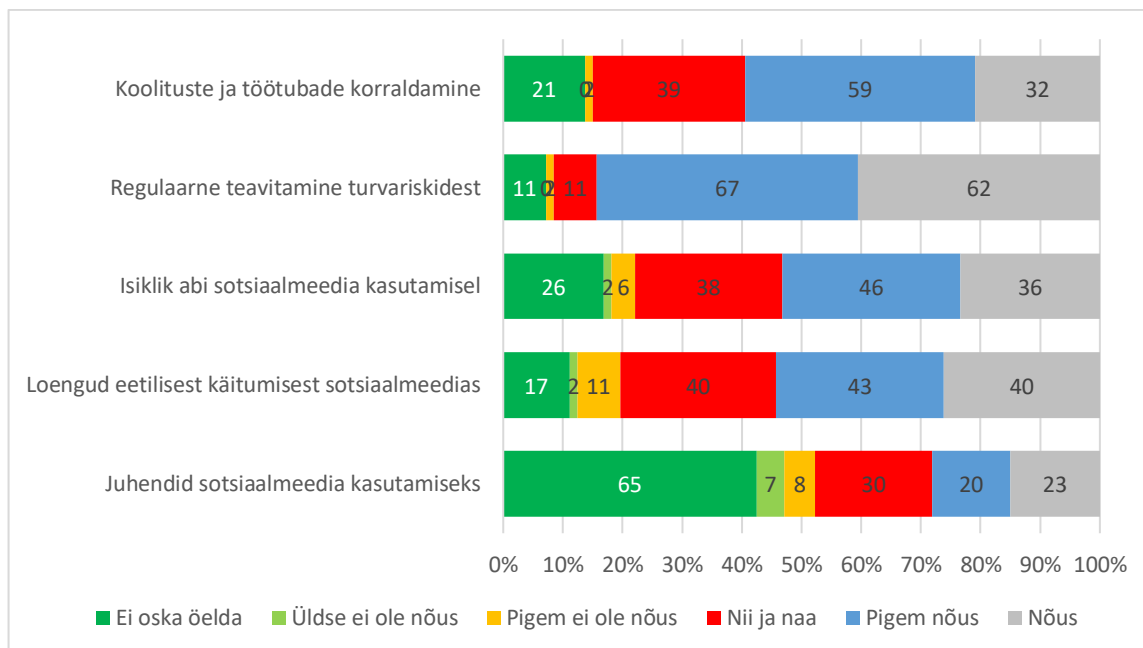
Uuringu autor uuris eakatelt, kuidas digitaalmeedia, eriti sotsiaalmeedia, võib toetada nende individuaalseid huve ja laiendada kogukondlikku osalemist (vt joonis 15). Osalejatelt küsiti, millisel viisil digitaalmeedia mõjutab nende igapäevaelu siis paljude vastajate sõnul võimaldab see suhelda lähedastega ning hoida end kursis uudiste ja sündmustega. Samas ei ole virtuaalsed kohtumised osutunud sama populaarseks kui teised digitaalsed suhtlusvõimalused. Lisaks märgiti, et digitaalmeedia pakub meelelahutust ja võimalust osaleda erinevates toetusgruppides ning infot jagada. Kuid

toodi ka välja seda, et valitakse väga gruppe, kus tahetakse osaleda ja rahulikult vestelda. Eelistakse neid tubasid, kus on heatahtlik ja viisakas suhtlemine.



Joonis 15. Digitaalmeedia toetus individuaalsetele huvidele ja kogukondliku osalemisel

Uuringu käigus uuriti eakatel nende seisukohti eetilise ja vastutustundliku sotsiaalmeedia kasutamise toetamiseks (vt joonis 16). Tulemused näitasid erinevate meetodite erinevat poolehoidu. Enamik vastanutest leidis, et koolituste ja töötubade korraldamine ning regulaarne teavitamine turvariskidest oleksid efektiivsed meetmed. Samuti said märkimisväärset toetust isiklik abi sotsiaalmeedia kasutamisel ja loengud eetilisest käitumisest sotsiaalmeedias. Juhendid sotsiaalmeedia kasutamiseks olid aga vähem populaarsed. Küll aga toob välja üks osalejatest teatud diskrimineerimist: „Olen üle 80 aasta vana ja kasutanud arvutit juba alates 70ndatest aastatest. IT-asjandus muutub kiiresti. Olen tahtnud end täiendada, aga leides sobiva kursuse, öeldakse ära vanuse tõttu.“



Joonis 16. Sotsiaalmeedia eetiline ja vastutustundlik käitumine

Need tulemused näitavad, et erinevaid meetodeid tuleks kaaluda, et tõhusalt toetada eakate eetilist ja vastutustundlikku sotsiaalmeedia kasutamist ning suurendada nende digitaalset oskustepagasit.

2.4. Arutelu, järeldused, ettepanekud

Käesolevas peatükis võrreldakse käsitletud küsimustiku vastuseid koos esimeses peatükis kirjutatud teooriaga. Ettepanekud tehakse TÜ Tallinna Väärikate ülikoolile.

Autor soovis teada saada, kuidas eakad kogevad ja tajuvad privaatsuse ning turvalisusega seotud küsimusi sotsiaalmeedias ning millised on nende peamised mured ja väljakutsed selles valdkonnas. Käesolevas töös uuriti samuti, kuidas toetada eetilisel ja vastutustundlikul viisil sotsiaalmeedia kasutamist ning millised meetmed võiksid aidata suurendada nende teadlikkust ohtudest ja riske ennetada.

Uuringu tulemused kinnitasid, et enamik eakaid kasutab sotsiaalmeedia platvorme regulaarselt, eelkõige suhtlemiseks ja ühenduse hoidmiseks. Näiteks vastavalt Pew (Pew Research Center, 2021, lk 5) uuringule on vanemate täiskasvanute seas kõige populaarsem platvorm Facebook. Lisaks, teised uuringud on näidanud, et platvormide nagu Facebook ja Youtube kasutamine, on laialt levinud ning nende kasutamise sagedus

suhtlemisel ja suhete hoidmisel on oluline (Haimson, 2018, lk 7; Viires, 2020, lk 219). Antud uuring kinnitas samuti nende platvormide populaarsust eakate seas.

Käesoleva töö tulemused kinnitavad Öngün jt (2016, lk 37) poolt esitatud teooriat tehnoloogia, eriti sotsiaalmeedia, positiivsest mõjust vanemate inimeste sotsiaalsele heaolule. Küsimustiku tulemuste näol on enamik vastanutest märganud olulist muutust oma üksinduse ja sotsiaalse toetuse tasemes pärast sotsiaalmeedia kasutamist. Enamik vastanutes tunnevad end pärast sotsiaalmeedia kasutamist rohkem ühendatuna, samas kui väike osa tunneb end pigem üksildasena. Seega tulemustest võib järeldada, et sotsiaalmeedia aktiivne kasutamine võib parandada vanemate inimeste enesetunnet ja tajutud sotsiaalset toetust.

Lisaks antud uuringu tulemused kajastavad mitmeid aspekte, mis on seotud sotsiaalmeedia kasutamisega ning nende mõju vanemate inimeste sotsiaalsele heaolule, mis omakorda on seotud Allardti (1993, lk 89) healoluteooriaga inimese vajadustest ja Jungi jt (2017, lk 1072) poolt esitatud ideega sotsiaalsest ühendusest. Uuringus leiti, et sotsiaalmeedia kasutamine võimaldab vanematel inimestel säilitada suhtlemisvõimekust ja tunda end ühendatuna, vältides seeläbi võõrandumist ja suurendades üldist heaolu. Suhtlus lähedaste ja sarnaste huvidega inimestega võimaldab vanematel inimestel leida sotsiaalset toetust, vähendades seeläbi üksindust ja suurendades tajutud kuuluvustunnet.

Coto jt (2017, lk 67) on toonud välja, et sotsiaalmeedia on oluline vahend vanemate inimestele, eriti maapiirkondades, see pakub neile mitmekesisist meelelahutust ja võimalust leida ühendust väljaspool oma tavapärasest keskkonda. Tulemused näitavad ka seda, et regulaarne suhtlus läbi sotsiaalmeedia platvormide on oluline tegur suhete säilitamisel, eriti eriolukordades, kus traditsioonilised suhtlusviisid võivad olla piiratud. Seega toetavad antud uuringu tulemused mitmeid teoreetilisi arutlusi sotsiaalmeedia mõjust vanemate inimeste sotsiaalsele heaolule, tuginedes Allardti (1993, lk 91) olemise, omamise ja armastamise kontseptsioonidele ning Jungi jt (2017, lk 1072) uuringu ideedele sotsiaalsest ühendusest ja tehnoloogia positiivsest mõjust üksinduse vähendamisel.

Sotsiaalmeedia platvormide tähtsus ühiskonnas on kasvanud, pakkudes kasutajatele võimalusi sisu jagamiseks, arvamuste avaldamiseks ning suhtlemiseks suure hulga inimestega, vähendades seeläbi sõltuvust traditsioonilistest uudisteallikatest (Curiel *et al.*,

2020, lk 2). See demokratiseerimise aspekt võib tähendada mitmekesisuse ja avatuse suurenemist, kus erinevad arvamused ja ideed saavad laiemat levikut. Samas on privaatsus ja turvalisus muutunud üha olulisemaks teemaks sotsiaalmeedias, eriti vanemate inimeste seas (Zeissig *et al.*, 2017, lk 197). Käesoleva uuringu tulemused kinnitavad, et privaatsuse küsimused on tänapäeval üha olulisemad sotsiaalmeedias. Enamik vastanutest tunneb mingisugust muret oma privaatsuse pärast, mis võib mõjutada nende käitumist ja harjumusi sotsiaalmeedias. Sellest võib järeldada, et privaatsuse ja turvalisuse tagamine sotsiaalmeedias on oluline aspekt, mida tuleks jätkuvalt tähelepanu pöörata ja parandada. Samas ilmses ka uuringu tulemustest, et paljud kasutajad ei pruugi olla täielikult teadlikud või ei ole süvenenud oma sotsiaalmeedia kontode privaatsusseadistustesse. See võib viidata vajadusele suurema teadlikkuse ja hariduse järele privaatsuse ja pettuste küsimustes. See aitaks kasutajatel paremini mõista ja kaitsta oma privaatsust ning vältida pettusi sotsiaalmeedia keskkonnas.

Ühtlasi Pihlainen jt (2021, lk 157) enda uuringus rõhutavad, et eakad kasutavad hilisemas eluetapis peamiselt mitteformaalseid ja mitteametlikke õppimisvõimalusi, eriti digioskuste arendamiseks. Selline koolitus toimub sageli gruppides, mida juhivad infotehnoloogia spetsialistid kolmanda vanuse ülikoolides või täiskasvanute hariduskeskustes. Quan-Haase jt (2017, lk 968) märgivad aga, et eakad on üks kõige vähem uuritud vanuserühmi seoses nende digitaalmeedia vajaduste ja eelistustega. Antud uuringu tulemused kinnitavad nende teoreetiliste seisukohtade olulisust ja pakuvad lisateavet vanemate täiskasvanute osalemise kohta sotsiaalmeedia õppe- või toetusprogrammides ning nende omandatud oskuste ja teadmiste kohta. Uuringust selgus, et osalejate arv sellistes programmides on märkimisväärne, kuid siiski on oluline teadvustada, et mõned vastajad ei olnud teadlikud nende programmide olemasolust. Siinkohal on oluline märkida, et peaksime rohkem keskenduma teavitustööle eakatele suunatud koolituste osas, et jõuda ka nendeni, kes ei pruugi olla teadlikud Väärivate ülikooli pakutavatest võimalustest. Selleks võiks teha tihedamat koostööd kohalike organisatsioonidega ning kasutada mitmekülgseid reklaamikanaleid, sealhulgas reklaamimeediat ja sotsiaalmeediat, et suurendada teadlikkust ja kaasata rohkem osalejaid

Uuringus osalejad tõid esile omandatud oskusi ja teadmisi, mis peamiselt hõlmasid privaatsuse kaitsmist, turvalise sotsiaalmeedia kasutamise põhimõtteid ning pettuste ja

turvariskide tuvastamist. See kinnitab Pihlaineni jt (2021, lk 157) esitatud ideed mitteformaalsest õppest digioskuste arendamisel, samuti rõhutab sotsiaalmeedia õppeprogrammide vajadust vanemate täiskasvanute jaoks, et suurendada nende teadlikkust ja oskusi digitaalses keskkonnas.

Samuti rõhutavad uuringu tulemused sotsiaalmeedia kasutamise väljakutseid, nagu info üleküllus, valeinfo levik, privaatsusküsimused ja tehnilised raskused, mis vastavad Quan-Haase jt (2017, lk 968) välja toodud muredele eakate digitaalmeedia kasutamisel. See näitab vajadust tõhusate õppe- ja toetusprogrammide järele, mis aitaksid vanematel täiskasvanutel ületada sotsiaalmeedia kasutamisega seotud väljakutseid ning suurendada nende digitaalset kirjaoskust ja teadlikkust.

Lähtudes uuringu tulemustest tehakse TÜ Tallinna Väärikate ülikoolile järgmised ettepanekud viia läbi eakatele:

- regulaarseid koolitusi sotsiaalmeedia põhioskuste ja turvalise kasutamise põhimõtete osas, mis aitaksid neil suurendada teadlikkust ja oskusi digitaalses keskkonnas;
- teavitustegevusi, mis suurendaksid teadlikkust sotsiaalmeedia turvalisest ja vastutustundlikust kasutamisest ning jagaksid praktilisi näpunäiteid privaatsuse ja turvalisuse tagamiseks;
- praktilisi õpitubasid, kus osalejad saavad kogeda käed-külge kogemusi sotsiaalmeedia platvormide kasutamisel ning õppida konkreetseid meetmeid oma privaatsuse ja turvalisuse tagamiseks digitaalses keskkonnas;
- individuaalseid nõustamisi, mis keskenduvad vanemate inimeste digitaalsete küsimuste lahendamisele ja personaalsetele vajadustele sotsiaalmeedia kasutamisel.

Töö autor leiab, et eelnevad ettepanekud aitaksid vähendada eakate haavatavust ja suurendada nende digitaalset enesekindlust ning teadlikkust sotsiaalmeedia ohtudest. Lisaks võiks see aidata kaasa nende paremale osalemisele ja kaasatusele digitaalses maailmas.

Kokkuvõtteks võib öelda, et lõputöö eesmärk sai täidetud ja uurimisküsimused leidsid vastuse. Uurimistööküsimusele, millised on eakate kogemused ja väljakutsed seoses privaatsuse ja turvalisusega sotsiaalmeedias, tulevad selgelt välja mitmed aspektid. Paljud eakad tunnevad muret oma privaatsuse pärast, ent tihti seisavad nad silmitsi raskustega

privaatsusseadete mõistmisel ja potentsiaalsete ohtude teadvustamisel sotsiaalmeedia keskkonnas.

Teisele uurimistööküsimusele, kuidas eakaid toetada sotsiaalmeedia eetilisel ja vastutustundlikul kasutamisel, tuleks pakkuda haridust, mis keskendub turvalise sotsiaalmeedia kasutamise põhimõtetele ja privaatsusseadete mõistmisele. Grupilised õppesessioonid ja personaalne nõustamine aitavad neil oma oskusi arendada ning paremini mõista ja rakendada turvalisi praktikaid sotsiaalmeedia platvormidel.

KOKKUVÕTE

Antud uuring aitab mõista vanemaealiste digipädevust ja sotsiaalmeedia kasutamise dünaamikat, võimaldades välja töötada sobivaid toetusmeetmeid nende teadlikkuse suurendamiseks ning privaatsuse ja turvalisuse probleemide lahendamiseks.

Teoreetilises osas selgus eakate aktiivsust sotsiaalmeedias. Eakate sotsiaalmeedia kasutamise uuringust selgus, et eakad soovivad digitaalses ühiskonnas säilitada sidemeid kaugel elavate lähedaste ja sõpradega. Populaarseim platvorm vanematele täiskasvanutele on Facebook, mille kasutamise põhjuseks on võimalus hoida ühendust pereliikmetega ja jagada kogemusi teiste sarnaste huvidega inimestega. Sotsiaalmeedia aitab rahuldada inimeste põhivajadusi, vähendades sotsiaalset isolatsiooni ja toetades suhtlemist. Eakate sotsiaalmeedia kasutamisel ilmnevad aga ka privaatsuse ja turvalisuse mured, mis võivad takistada nende platvormidel osalemist. Eakatele suunatud õppe- ja toetusprogrammid on olulised, et aidata neil omandada digitaalseid oskusi, tunda end turvalisemalt internetis ja aktiivselt osaleda digitaalses ühiskonnas.

Teises peatükis tuuakse välja uurimismetoodika ja tulemused. Analüüsitakse küsimustiku vastuseid ning seeläbi on tehtud järeldused ning lisatud ettepanekud Tartu Ülikooli Tallinna Väärikate ülikoolile. Uurimistöös kasutati kvantitatiivset uurimisviisi ja andmeid koguti küsimustiku alusel. Küsimustikule vastas 153 Väärikate ülikooli osalejad. Antud uuringus enamik vastajaid oli vanemaealised (71 või vanem), kellest valdav osa olid naised. Uuringu läbiviimisel selgus, et sotsiaalmeediat kasutatakse regulaarselt. Populaarsed tegevused olid sõnumite ja vestluste lugemine, uudiste jagamine ning end üritustega kursis hoidmine. Privaatsuse ja turvalisuse osas tundis enamik vastanutest mingisugust muret. Enamik vastanutest olid teadlikud oma kontode privaatsusseadistustest, kuid tundsid, et vajavad lisainfot. Pettuste ja turvalisusega seotud probleemide kogemine oli üsna levinud ning paljud olid kogenud kahtlasi olukordi, kus üritati neilt raha küsida või jagati liiga isiklikku teavet. Lähtudes uuringu tulemustest võib

öelda, et on oluline suurendada eakate teadlikkust sotsiaalmeedia kasutamise riskidest ja võimalustest ning pakkuda neile vajalikku tuge ja juhiseid. TÜ Tallinna Väärikate ülikoolile esitati ka sellekohaseid ettepanekuid.

Autori arvates on oluline antud teemat edasi arendada, süvendades arusaamist eakate väljakutsetest internetipettuste äratundmisel. Selline põhjalik uurimine võimaldaks paremini kujundada ja suunata tulevasi ennetus- ja koolitusprogramme. Seetõttu on autori arvates oluline kaasata järgnevasse uuringusse kõik Eesti Väärikate ülikoolid, et koguda mitmekesisemaid kogemusi ja teadmisi.

VIIDATUD ALLIKAD

- Abdelrahman, N. G., Haque, R., Polverento, M. E., Wendling, A., Goetz, C. M., ja Arnetz B. B. (2021). Brain Health: Attitudes towards Technology Adoption in Older Adults. *Healthcare*, 9(1), Article 23. <https://doi.org/10.3390/healthcare9010023>
- Allardt, E. (1993). Having, loving, being: An alternative to the Swedish model of welfare research. In M. Nussbaum & A. Sen (Eds), *The quality of life* (pp. 88–95). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/0198287976.003.0008>
- Arthanat, S. (2021). Promoting information communication technology adoption and acceptance for aging-in-place: a randomized controlled trial. *Journal of Applied Gerontology*, 40(5), 471–480. <https://doi.org/10.1177/0733464819891045>
- Askarzai, W., & Unhelkar, B. (2017). Research Methodologies: An Extensive Overview. *International Journal of Scientific and Research Management*, 6(4), 21–42. <https://ijsrm.humanjournals.com/research-methodologies-an-extensive-overview/>
- Chakraborty, R., Vishik, C., & Rao, H. R. (2013). Privacy preserving actions of older adults on social media: Exploring the behavior of opting out of information sharing. *Decision Support System*, 55(4), 948–956. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2013.01.004>
- Coto, M., Lizano, F., Mora, S., & Fuentes, J. (2017). Social Media and Elder People: Research Trends. In G. Meiselwitz (eds.), *Social Computing and Social Media. Applications and Analytics* (pp. 65–81). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58562-8_6
- Cotten, S. R., Schuster, A., & Seifert, A. (2022). Social Media and Well-Being among older adults. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101293. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.005>
- Creevey, D., Coughlan, J., & 'Connor, C. (2022). Social media and luxury: A systematic literature review. *International Journal of Management Reviews*, 24(1), 99–129. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12271>

- Curiel, R. P., Cresci, S., Muntean, C. I., & Bishop, S. R. (2020). Crime and its fear in social media. *Palgrave Communications*, 6, Article 57. <https://doi.org/10.1057/s41599-020-0430-7>
- Dumbrell, D., & Steele, R. (2019). Privacy Perceptions of Older Adults When Using Social Media Technologies. In Information Resources Management Association (Ed.), *Cyber Law, Privacy, and Security: Concepts, Methodologies, Tools and Applications* (pp. 1748–1764). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-8897-9.ch085>
- Guo, P. J. (2017). Older Adults Learning Computer Programming: Motivations, Frustrations, and Design Opportunities. In *Proceedings of the 2017 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 7070–7083). <https://doi.org/10.1145/3025453.3025945>
- Haaristo, H.-S., Räis, M. L., Kasemets, L., Kallaste, E., Aland, L., Anniste, K., Anspal, S., Haugas, S., Jaanits, J., Järve, J., Koppel, K., Lang, A., Lauri, T., Michelson, A., Murasov, M., Mägi, E., Piirimäe, K., Pöder, K., Rajaveer, K., Sandre, S.-L., Sõmer, M. (2019). Elukestva õppe strateegia vahehindamine. Poliitikauuringute Keskus Praxis, Rakendusauuringute Keskus CentAR. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/2.elukestva_oppe_strateegia_vahehindamise_luhikokkuvote_0.pdf
- Haimson, O. (2018). Social media as social transition machinery. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 2(CSCW), Article 63. <https://doi.org/10.1145/3274332>
- Haridus- ja Teadusministeerium. (2021). *Haridusvaldkonna arengukava 2021–2035*. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-09/1._haridusvaldkonna_arengukava_2035_kinnitatud_11.11.21.pdf
- Hope, A., Schwaba, T., & Piper, A. M. (2014). Understanding Digital and Material Social Communications for Older Adults. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 3903–3912). <https://doi.org/10.1145/2556288.2557133>
- Hutto, C. J., Bell, C., Farmer, S., Fausset, C., Harley, L., Nquyen J., & Fain, B. (2015). Social media gerontology: Understanding social media usage among older adults. *Web Intelligence*, 13(1), 69–87. <https://doi.org/10.3233/WEB-150310>

- Hwang, T. J., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W., & Ikeda, M. (2020). Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. *International Psychogeriatrics*, 32(10), 1217–1220. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000988>
- Jung, E. H., Walden, J., Johnson A. C., & Sundar, S. S. (2017). Social networking in the aging context: Why older adults use or avoid Facebook. *Telematics and Informatics*, 34(7), 1071–1080. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2017.04.015>
- Kaewprasert, K. (2021). Usage motivation of a new health application in the elderly and the general public through family institution and social media channels. *E3S Web of Conferences*, 258, Article 07048. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202125807048>
- Kakulla B. (2023). *2023 Tech Trends and Adults 50+*. AARP Research. <https://doi.org/10.26419/res.00584.001>
- Leist, A. K. (2013). Social Media Use of Older Adults: A Mini-Review. *Gerontology*, 59(4), 378 –384. <https://doi.org/10.1159/000346818>
- MaCorr Research. (n.d). *Sample Size Calculator*. <https://www.macorr.com/sample-sizecalculator.htm>
- McCosker, A., Bossio, D., Holcombe-James, I., Davis H., Schleser, M., & Gleeson J. (2018). *60+ online: Engaging seniors through social media and digital stories*. Swinburne Social Innovation Research Institute. <https://doi.org/10.4225/50/5acac04852868>
- Nõukogu soovitus võtmepädevuste kohta elukestvas õppes. (2018). *Euroopa Liidu Teataja*, C189. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01))
- Patten, M. L. (2017). *Questionnaire Research. A Practical Guide* (4th ed.). Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9781315265858>
- Peek, S. T. M., Luijkx, K. G., Rijnaard, M. D., Nieboer, M. E., van der Voort, C. S., Aarts, S., Hoof, J., Vrijhoef, J. M.-H., & Wouter, J. M. E. (2016). Older adults' reasons for using technology while aging in place. *Gerontology*, 62(2), 226–237 <https://doi.org/10.1159/000430949>
- Pew Reaserch Center. (2021). *Social Media Use in 2021* [Data set]. https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2021/04/PI_2021.04.07_Social-Media-Use_FINAL.pdf

- Pihlainen, K., Korjonen-Kuusipuro, K., & Kärnä, E. (2021). Perceived benefits from non-formal digital training sessions in later life: views of older adult learners, peer tutors, and teachers. *International Journal of Lifelong Education*, 40(2), 155–169
<https://doi.org/10.1080/02601370.2021.1919768>
- Quan-Haase, A., Ying Mo, G., & Wellman, B. (2017) Connected seniors: how older adults in East York exchange social support online and offline, *Information, Communication & Society*, 20(7), 967–983.
<https://doi.org/10.1080/1369118X.2017.1305428>
- Quinn, K. (2018). Cognitive Effects of Social Media Use: A Case of Older Adults. *Social Media + Society*, 4(3), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2056305118787203>
- Raide, E. (2019). *Tartumaa 7.klassi õpilaste hinnang oma oskustele vältida digivahendite kasutamisest tulenevaid riske füüsilisele tervisele* [Magistritöö, Tartu Ülikool, Haridusteaduste instituut]. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/65008>
- Statistikaamet. (2023, 14. september). *IT20: Arvuti ja koduse internetiühendusega leibkonnad tüübid ja elukoha järgi* [andmebaas].
https://andmed.stat.ee/et/stat/majandus__infotehnoloogia__infotehnoloogia-leibkonnas/IT20
- Summerhays, A. (2023). Teaching an old Dog New Tricks – Seniors connecting via social media. *Dalhousie Journal of Interdisciplinary Management*, 17, 1–23.
<https://ojs.library.dal.ca/djim/article/view/11770>
- Zeissig, E.-M., Lidynia, C., Vervier, L., Gadeib, A., & Ziefle, M. (2017). Online Privacy Perceptions of Older Adults. In J. Zhou & G.Salvendy (eds), *Human Aspects of IT for the Aged Population. Applications, Services and Contexts, ITAP 2017* (pp. 181–200). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58536-9_16
- Zulkipli, N. H. N., Rashid, N. A. M., Zolkeplay, A. F., & Buja, A. G.(2021) Synthesizing Cybersecurity Issues And Challenges For The Elderly. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(5), 1775–1781.
<https://www.turcomat.org/index.php/turkbilmat/article/view/2180>
- Tambaum, T. (2019). Vanemas tööeas inimeste internetikasutus ja sotsiaalne aktiivus Share Eesti nelja laine andmetel. L. Sakkeus & T. Tambaum (toim.), *Pilk hallile alale II. Vananemine elukaare vaates*. SHARE Eesti uuringu teine ülevaade (lk 71–84). Tallinna Ülikooli Eesti demograafia keskus.

- Tartu Ülikool. (s. a.). *Väärikate ülikool*. Loetud 14.03.2024, <https://ut.ee/et/vaarikate-ulikool>
- TNS Emor & Poliitikauuringute Keskus Praxis. (2015). Vanemaealiste ja eakate toimetuleku uuring 2015. Uuringu aruanne. https://www.praxis.ee/wpcontent/uploads/2016/03/VEU2015-1%C3%B5pparuanne_TNSEmorSAPraxis_07122015.pdf
- Viires, P. (2020). Uued loomevõimalused internetis. Märkmeid sotsiaalmeedia kirjandusest/New Creative Practices on Internet. Some Remarks on Social Media Literature. *Methis. Studia humaniora Estonica*, 21(26), 217–236. <https://doi.org/10.7592/methis.v21i26.16917>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/36419>
- Öngün, E., Güder, F. Z., & Demirağ, A. (2016). Elderly people's choice of media and their perceived state of loneliness. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 6(1), 35–47. <https://www.ojcm.net/download/elderly-peoples-choice-of-media-and-their-perceived-state-of-loneliness.pdf>
- Yu, R. P., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2018). Facebook Use and Its Role in Shaping Access to Social Benefits among Older Adults. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(1), 71–90. <https://doi.org/10.1080/08838151.2017.1402905>

Lisa 1. TÜ Tallinna Väärikate ülikoolis osalevate eakate ankeetküsimustik

Tere!

Mina olen Kaisa Kerner, Tartu Ülikooli Pärnu kolledži sotsiaaltöö ja rehabilitatsiooni korralduse tudeng.

Küsitluse eesmärk on mõista, kuidas eakad kasutavad sotsiaalmeediat ning milliste väljakutsetega nad digitaalses keskkonnas kokku puutuvad. Teie lugude ja arvamuste kaudu saan heita valgust eakate sotsiaalmeedia kasutamise dünaamikale, andes sellega oma panuse digipädevuse edendamisse.

Mul on hea meel, et olete võtnud aega osalemaks minu küsitluses. Küsitlus on üks osa uurimistööst teemal „Eakad 65+ sotsiaalmeedias ja nende väljakutsed“, mis keskendub Tartu Ülikooli Tallinna Väärikate ülikooli osalejate kogemustele.

Küsitlusele vastamiseks palume varuda aega umbes 45 minutit. Küsimustik on anonüümne.

1. Mis soost Te olete? Palun valige üks järgnevatest vastustest.

- Naine
- Mees
- Ei oska vastata

2. Millisesse vanuserühma kuulute? Palun valige üks järgnevatest vastustest.

- 64–70 aastat
- 71 või vanem

3. Kui sageli kasutate sotsiaalmeedia platvorme? Palun valige üks järgnevatest vastusest.

- Igapäevaselt
- Mõned korrad nädalas
- Paar korda kuus
- Harvem
- Ei kasuta üldse

Lisa 1 järg

4. Kui tihti antud sotsiaalmeedia platvorme kasutate?

	Ei kasuta üldse	Kasutan harva	Vahetevahel	Kasutan tihti
Facebook				
Youtube				
Pinterest				
Instagram				
Twitter				
Skype				

Allikas: Cotten *et al.*, 2022

5. Millised on teie peamised tegevused sotsiaalmeedias?

	Üldse mitte	Pigem mitte	Enamasti	Alati
Sõnumite ja vestluste lugemine ja saatmine.				
Pere- ja sõpradega fotode ja meenutuste jagamine.				
Huvipakkuvate lehekülgede või gruppide jälgimine.				
Videote vaatamine ja jagamine.				
Üritustel osalemine ja nendest teavitamine.				
Huvide ja hobide jagamine (nt retseptid, käsitöö, spordi tulemused).				
Tervise- ja heaoluinfot otsimine ja jagamine.				
Meelelahutuslike mängude mängimine.				
Teiste kasutajate sisu kommenteerimine ja reageerimine				

Allikas: Coto *et al.*, 2017

Lisa 1 järg

6. Millised on peamised põhjused, miks eelistate kasutada sotsiaalmeedia platvorme?

	Mitte kunagi	Harva	Sageli	Alati
Ühenduse hoidmine pere ja sõpradega.				
Elukogemuste jagamine.				
Suhtlus teiste sarnaste huvidega inimestega.				
Meelelahutus ja lõõgastumine.				
Üritustega kursis olemine.				
Reklaam ja toote soovitusel.				

Allikas: Jung *et al.*, 2017

7. Milline konkreetne tegevus on Teie jaoks olnud kõige tõhusam suhete säilitamisel pere ja sõpradega sotsiaalmeedia vahendusel?

	Ei ole olnud tõhus	Vähem tõhus	Mõõdukas	Väga tõhus
Regulaarne suhtlus.				
Fotode ja meenutuste jagamine.				
Virtuaalsed üritused.				
Infovahetus olulistel teemadel.				
Gruppide liikmeks olemine.				

Allikas: Coto *et al.*, 2017

8. Milline on Teie enesetunne üksinduse ja sotsiaalse toetuse kontekstis pärast sotsiaalmeedia kasutamist?

- Tunnen end rohkem ühendatuna.
- Pole märganud olulist muutust.
- Tunnen end pigem üksildasena.

Lisa 1 järg

- Ei oska öelda.

Allikas: Öngün *et al.*, 2016

9. Mil viisil kasutasite sotsiaalmeedia platvorme, näiteks Facebooki, Skype'i või Instagrami, COVID-19 pandeemia ajal?

	Ei kasutanud üldse	Pigem ei kasutanud	Vahetevahel	Kasutasin tihti	Kasutasin pidevalt
Virtuaalsed kohtumised lähedastega.					
Sotsiaalne toetus ja jagamine					
Info hankimine ja jagamine.					
Ühised virtuaalsed tegevused.					
Õppimine ja oskuste arendamine.					
Virtuaalsed tervitused ja tähtpäevade tähistamine.					
Meelelahutuslikud tegevused.					
Virtuaalsete etenduste ja kontsertide vaatamine.					

Allikas: Hwang *et al.*, 2020

10. Kuivõrd olete mures oma privaatsuse pärast sotsiaalmeedia platvormidel?

- Jah, väga mures.
- Jah, mõnevõrra mures.
- Ei ole eriti mures.
- Ei ole üldse mures.

Allikas: Dumbrell & Steele, 2019

Kas olete teadlikud oma sotsiaalmeedia kontode privaatsusseadistustest?

Lisa 1 järg

- Jah, ma olen täielikult teadlik ja olen hoolikalt kohandanud oma sotsiaalmeedia kontode privaatsusseadeid.
- Olen teadlik, kuid võiksin rohkem uurida, et tagada parem privaatsuskaitse.
- Mõnevõrra teadlik, kuid ma ei ole hiljuti oma privaatsusseadistusi kontrollinud.
- Mitte eriti teadlik, kuid sooviksin rohkem teada saada ja muuta oma privaatsusseadeid.
- Ei, ma ei ole teadlik ja ei ole kunagi süvenenud oma sotsiaalmeedia kontode privaatsusseadistustesse.

Allikas: Summerhayes, 2023

11. Millised on Teie kogemused pettustest või turvalisusega seotud probleemidest sotsiaalmeedias?

- Olen ise kogenud.
- Olen kuulnud teiste kogemustest.
- Ei ole kogenud ega kuulnud.
- Ei soovi vastata.

Allikas: Peek *et al.*, 2016

12. Kas olete kunagi saanud kahtlase e-kirja või külastanud petlikku veebisaiti?

- Jah, olen kogenud selliseid olukordi ja olen teadlik riskidest.
- Ei, ma ei ole kunagi selliste pettustega kokku puutunud.
- Ma ei ole kindel.
- Muu:

Allikas: Zulkipli *et al.*, 2021, lk 1777

13. Kas olete kunagi kogenud sotsiaalmeedias suhtlusolukordi, mis tundusid Teile kahtlased või petlikud?

- Jah, olen kogenud olukordi, kus keegi üritas mulle raha küsida või jagada liiga isiklikku teavet enne, kui ma neid hästi tundsin.
- Ei, seni pole mul olnud kahtlaseid olukordi. Olen alati olnud ettevaatlik internetisuhtluses.
- Jah, mõnikord olen saanud kahtlaseid sõnumeid või kutseid osaleda kahtlastes veebikohtingutes, kuid ma olen neid alati ignoreerinud.

Lisa 1 järg

- Ei ole olnud otsesest kogemust, kuid olen kuulnud teiste inimeste sarnastest pettustest ja seetõttu olen alati ettevaatlik.
- Muu:

Allikas: Zulkipli *et al.*, 2021

14. Kas olete kunagi saanud kahtlast teavitust või pakkumist, mis tundus seotud olevat isikuandmete vargusega, ning kuidas te sellistes olukordades reageerisite?

- Jah, sain selliseid kahtlasi teateid ja olen alati ignoreerinud või teatanud politseisse.
- Olen küll saanud kahtlaseid teavitusi, kuid ei reageerinud neile ja otsustasin mitte sellega tegelda.
- Seni pole mul selliseid kahtlasi teateid saadud, kuid olen teadlik ja valmis neile reageerima, kui see peaks juhtuma.
- Ei ole sellistest teavitustest teadlik ega ole kunagi midagi sarnast kogenud.

Allikas: Zulkipli *et al.*, 2021

15. Kui tihti jagate isiklikke pilte või infot sotsiaalmeedias? (Allikas: Coto *et al.*, 2017, lk 67)

- Väga harva või mitte kunagi. Ma hoiaksin isiklikku infot või pilte pigem privaatsena.
- Mõnikord, ainult olulistel sündmustel või erilistel hetkedel.
- Mitu korda kuus, et hoida lähedastega ühendust ja jagada olulisi hetki.
- Mitu korda nädalas, sest ma naudin oma elu jagamist sotsiaalmeedias.
- Iga päev. Ma jagan regulaarselt oma igapäevaelu ja kogemusi sotsiaalmeedias.

Allikas: Coto *et al.*, 2017

Lisa 1 järg

16. Millist tüüpi isiklikku infot olete valmis sotsiaalmeedias jagama? Vali üks kuni mitu.

	Jagan alati	Pigem jagan	Mõnikord jagan	Pigem ei jaga	Ei jaga üldse
Ainult avalikku ja üldist infot.					
Olulisi sündumusi ja saavutusi.					
Pere- ja sõpradega seotud pilte ja teavet.					
Igapäevaseid kogemusi ja huvitavaid hetki.					
Isiklike mõtteid ja emotsioone.					
Isiklikku terviseinfot.					
Asukoha jagamine.					
Finantsinfot.					

Allikas: Curiel *et al.*, 2020

17. Kas olete osalenud eakatele suunatud sotsiaalmeedia õppe- või toetusprogrammis?) Vali üks vastusevariant.

- Jah, osalenud õppe- või toetusprogrammis.
- Ei ole osalenud.
- Pole teadlik eakatele suunatud programmide olemasolust.

Allikas: Leist, 2013

18. Kui jah, siis milliseid oskusi või teadmisi olete nende programmide käigus omandanud? Valige kõik sobivad vastused.

- Privaatsuse kaitsmine.
- Turvalise sotsiaalmeedia kasutamise põhimõtted..
- Kuidas tuvastada pettusi ja turvariske.
- Uute sotsiaalmeedia platvormide kasutamine.
- Muu:

Lisa 1 järg

19. Millised on peamised väljakutsed, millega puutud kokku sotsiaalmeedia kasutamisel ning kuidas saaks neid väljakutseid ületada?

	Ei nõustu	Pigem ei nõustu	Pigem nõustun	Nõustun
Info üleküllus				
Valeinfo				
Keel ja släng				
Privaatsusküsimused				
Tehnilised raskused				

Allikas: Arthanat *et al.*, 2021

20. Mil viisil saab digitaalmeedia, eriti sotsiaalmeedia, toetada Teie individuaalseid huve ja laiendada kogukondlikku osalemist?

	Ei nõustu	Pigem ei nõustu	Pigem nõustun	Nõustun
Suhtlus lähedastega				
Uudiste ja sündmustega kursis olemine				
Virtuaalsed kohtumised (videovahendusel)				
Meelelahutus (muusika, filmid, mängud)				
Toetusgrupid ja infovahetus (Facebooki grupid)				

Allikas: McCosker *et al.*, 2018

21. Millisel viisil saaks toetada eetilist ja vastutustundliku sotsiaalmeedia kasutamisel?

Lisa 1 järg

	Üldse ei ole nõus	Pigem ei ole nõustu	Nii ja naa	Pigem nõus	Nõustun
Koolituste ja töötubade korraldamine					
Regulaarne teavitamine turvariskidest					
Isiklik abi sotsiaalmeedia kasutamisel					
Loengud eetilisest käitumisest sotsiaalmeedias					

Allikas: Arthanat *et al.*, 2021

22. Kui soovite midagi veel lisada, mina küsitluses välja polnud toodud, saate teha seda siin.

SUMMARY

ELDERLY 65+ ON SOCIAL MEDIA AND THEIR CHALLENGES AS AN
EXAMPLE OF THE PARTICIPANTS OF THE UNIVERSITY OF TARTU
TALLINNA THIRD AGE UNIVERSITY

Kaisa Kerner

Social media usage is increasingly common among older adults, but it also brings security risks, especially for those less aware of privacy settings and potential dangers. The thesis consists of two chapters. The first chapter elaborates on the theoretical background of the study. It will discuss the importance of digital literacy in the 21st century, the challenges faced by older adults in using social media, and the potential risks associated with their limited digital skills.

One of the greatest challenges the older adults are facing is the lack of awareness about the potential risks associated with social media use. Many older adults may not be familiar with privacy settings or the different type of online scams. This lack of knowledge can make them more susceptible to identity theft, financial fraud, and other online threats. The specific objective of this study was to investigate the risks associated with social media use due to the digital literacy gap among older adults. Recent evidence suggests that digital literacy is essential for participation in modern society, and studies have shown that the older adults often lack necessary digital skills.

The second chapter of the thesis describes the empirical part, including the analysis of questionnaire responses. A survey questionnaire was distributed to 153 participants of the University of the Third Age. A survey method was used to collect data on older adult's experiences, challenges, and frequency of social media use.

The study aims to answer the following questions:

- What are the experiences and challenges faced by older adults regarding privacy and security in social media?
- How can older adults be supported in using social media ethically and responsibly?

The research question exploring the experiences and challenges faced by older adults regarding privacy and security in social media brought to light several key aspects. Many older adults expressed concerns about their privacy, yet they often face difficulties in understanding privacy settings and identifying potential threats within the social media environment. Delving into the second research question, which focused on supporting older adults in the ethical and responsible use of social media, revealed several promising avenues. Firstly, providing education centered on the principles of safe social media usage and understanding privacy settings could be highly beneficial. Additionally, group learning sessions and personalized counseling could assist them in developing their skills and better comprehending and implementing secure practices on social media platforms.

Based on the results and analysis of the questionnaire, the author provides suggestions to University of the Third Age on how to raise awareness and support older adults in using social media ethically and responsibly. The findings of this investigation complement those of earlier studies, enhancing our understanding of the challenges faced by older adults in the digital age.

Furthermore, this research has several practical applications. Firstly, it points to the need for educational programs and support services to help older adults develop their digital literacy skills and use social media safely and responsibly. These findings could be used to help institutions like University of the Third Age develop targeted interventions to bridge the digital literacy gap and empower older adults to participate fully in the digital world.

In conclusion, the study's objectives were successfully met, and the research questions were thoroughly addressed. The findings underscore the importance of tailored support and education initiatives to empower older adults in navigating the social media landscape with confidence and safety.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kaisa Kerner,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Eakad 65+ sotsiaalmeedias ja nende väljakutsed Tartu Ülikooli Tallinna Väärikate ülikooli osalejate näitel, mille juhendajateks on Anne Rähn (MA) ja Maria Rozbaum (MA), reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kaisa Kerner

17.05.2024 (töö lõpliku esitamise kuupäev)