

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Ühiskonnateaduste instituut  
Kommunikatsioonijuhtimise õppekava

Helerin Rauna

**Sotsiaalmeediast ajutiselt loobunud tudengite väljajäämishirmu  
(FOMO) ilmingud**

Magistritöö

Juhendaja: Prof. Andra Siibak, PhD

Tartu 2019

# SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD .....	6
1.1. Sotsiaalse aja kiirenemine .....	6
1.2. Tasude ja tarvete teooria.....	9
1.3. Noorte sotsiaalmeedia kasutuse praktikad ja olulisus igapäevaelus .....	11
1.3.1. Eesti noorte sotsiaalmeedia kasutus .....	12
1.4. Väljajäämishirm .....	13
1.5. Uurimisküsimused.....	16
2. METOODIKA.....	17
2.1 Valim.....	17
2.2 Andmete kogumine .....	17
2.3 Andmete analüüs .....	18
3. TULEMUSED.....	20
3.1. Sotsiaalmeedia kasutus ning selle olulisus tudengite igapäevaelus .....	20
3.2. Sotsiaalmeediast eemalolemisest tingitud väljajäämishirmu ilmingud.....	25
3.2.1. Ärevustunne .....	25
3.2.2. Ärritustunne.....	28
3.2.3. Kõlbmatustunne .....	30
3.5. Lahendused väljajäämishirmu leevendamiseks .....	32
3.6. Rõõm välja jäämisest .....	36
4. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON .....	38
4.1. Meetodi kriitika .....	42
4.2. Edasised uurimisvõimalused .....	42
KOKKUVÕTE.....	44

SUMMARY .....	46
KASUTATUD KIRJANDUS .....	48
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks .....	52

## SISSEJUHATUS

Tänapäevane moodne elukorraldus, tehnoloogia areng ning uued suhtlusvõimalused lausa nõuavad ajaga kaasas käimiseks aina kiiremat elutempot. Inimese sotsiaalse aja kiirenemine on moderniseeruva ühiskonna keskne funktsioon ning seega ka põhiline jõud, mis vormib ühiskonna kultuurseid ja sotsiaalseid struktuure (Rosa, 2013). Niisiis ei mõjuta sotsiaalse aja kiirenemine mitte ainult meie igapäevatoiminguid, vaid ka seda, kuidas käitume, ennast identifitseerime ning endaga samastume (Vostal, 2014). Pidev võidujooks aja kiirenemise, tehnoloogiliste arengute ja nendest tulenevate sotsiaalsete muutustega võib tekitada inimeses mitmeid probleeme, millest üheks võib kujuneda hirm millestki või lausa kõigest olulisest ilma jääda.

Üheks kiire elutempo lahutamatuks osaks ning ka sütitajaks võib kahtlemata pidada sotsiaalmeediat. Mitmel juhul saavad inimesed tehnoloogia arengust lõigata rohkelt kasu, kuid ühtlasi kaasneb sellega ka mitmeid probleeme, mida igaüks ise ei pruugi esmajärgus märgatagi (Vostal, 2013). Sotsiaalmeedia kasutamise kaasnep pidevalt kättesaadav ja määramatu mahuga infoväli, mugavad suhtlusvõimalused ja rohked eneseväljendusviisid panevad meid üha uuesti ja uuesti sotsiaalmeediat tarbima, et rahuldada psühholoogilisi vajadusi. Selline igapäevane harjumus ning infotarbimise viis võivad põhjustada inimeste käitumises ja igapäevaelus olulisi muutusi (Abel, Buff ja Burr, 2016). Näiteks nähtub uuringutest, et rohke sotsiaalmeedia tarbimise tõttu võib tekkida väljajäämishirm (*Fear of Missing Out* ehk FOMO), mis koosneb peamiselt ärevus-, ärritus- ning kõlbmatustundest, mis on omakorda suuresti juhitud sotsiaalmeediast eemal viibimisest tulenevast teadmatusest (Wortham, 2011). Seega kaasneb väljajäämishirmuga suur tahe olla pidevalt ühenduses ja teadlik sellest, mida teised teevad (Przybylski, Murayama, DeHaan ja Gladwell, 2013)

Noori võib pidada üheks aktiivsemaks sotsiaalmeedia kasutajate grupiks, sest näiteks Eesti 15-19aastaste noorte seas on internetikasutajatest 98% ühtlasi ka sotsiaalmeedia kasutajad (Pruulmann-Vengerfeldt jt, 2017: 290). Noorte aktiivne sotsiaalmeediakasutus muudab sotsiaalmeedia nende igapäevaelu loomulikuks ja lausa lahutamatuks osaks. Sellega kaasneva pideva info- ja suhtlusvoo külluses eksisteerimine võib aga kaasa tuua mitmeid psühholoogilisi probleeme. Seetõttu on aina olulisem uurida sotsiaalse aja kiirenemise ning väljajäämishirmuga seonduvaid sümptomeid ning võimalikke lahendusi, et kiire ja ärevust tekitav elutempo ei peaks olema tänapäevamaailmas kohustuslik. Sotsiaalmeediast võõrandumine on üks meetoditest, kuidas inimene saab aja kiirenemisele kasvõi pisut individuaalselt vastu astuda (Rosa, 2013).

Kuna just noorte kontekstis on sotsiaalmeedial nende igapäevaelus nii suur roll, siis võib sotsiaalmeedia mittekasutamine kaasa tuua olulisi muutusi noorte päevarütmis, tegemistes, suhtlusviisides ning infotarbimises. Eeltoodust nähtuvalt leiangi, et on oluline uurida, mil määral võib täheldada väljajäämishirmu (FOMO) sümptomite avaldumist neil noortel, kel ei ole ajutiselt võimalik sotsiaalmeediat kasutada.

Selleks, et paremini mõista noorte toimetulekut ning emotsioone seoses kiirenevas ühiskonnas sotsiaalmeedia tarbimise lõpetamisega, olen käesolevas töös vaatluse alla võtnud Tartu Ülikooli tudengite poolt täidetud sotsiaalmeediast võõrandumisele keskenduvad päevikud, mis koguti Tartu Ülikooli ühiskonnateaduste instituudi aine *Information Society and New Media* raames 2017. aasta sügissemestril ja 2018. aasta kevadsemestril. Sotsiaalmeediast võõrandumisele keskendunud päevikute kasutamiseks edasises uurimistöös andis loa 42 tudengit, kelle päevikute sissekandeid analüüsisin kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodil. Sotsiaalmeediast võõrdumisele keskenduvad päevikud annavad võimaluse saada detailset ning kirjeldusterohket informatsiooni selle kohta, kuidas tudengid igapäevases mõõtmes suhestuvad sotsiaalmeediaga ning milline on sotsiaalmeediast eemaldumise mõju väljajäämishirmu kontekstis. Eeltoodust lähtuvalt on käesoleva magistritöö peamiseks eesmärgiks on välja selgitada, mil määral ilmneb sotsiaalmeedia kasutamisest ajutiselt loobunud tudengite kogemuste kirjeldustes väljajäämishirmu ilminguid; kuidas tudengid nende ilmingutega toime tulid ning milliseid lahendusi leidsid.

Kuigi käesoleva uurimuse raames ei võõruta tudengid end sotsiaalmeediast enda algatusel, vaid sotsiaalmeediast loobumine toimub ühe õppeaine raames, annab sotsiaalse eksperimendi kaudu kogutud materjal minu hinnangul siiski hea ülevaate erineva taustaga tudengite kogemustest ja suhtest sotsiaalmeediaga. Kuna noored on väga aktiivsed sotsiaalmeedia kasutajad, on tõenäoline, et kõigil sotsiaalmeedia kasutusest ajutiselt loobunud tudengitel võib esineda väljajäämishirmu ilminguid, mis võivad end ilmutada juba esimestel „võõrutusperioodi“ päevadel. Sealt edasi on aga veelgi tähtsam uurida, kuidas tudengid võimaliku väljajäämishirmu ning uue olukorraga toime tulevad. Mind innustas antud teemat uurima huvi teada saada, kas tudengeid valdab kogu eksperimendi vältel ebamugavustunne ning oodatakse pinevalt hetke, millal see väljakutse lõpeb või leitakse kogemusest ka positiivseid külgi, mille tulemusena otsustatakse näiteks oma seniseid harjumusi muuta. Näiteks võib sotsiaalmeediast võõrandumise väljakutse anda tudengitele hoopis suurepärase võimaluse kogeda JOMO (*joy of missing out*) ehk rõõmu sellest, et jääd osast infomürast välja ning vastupidiselt võib hoopis suureneda rahulolu sellega, kus elus hetkel paikned (Fuller, 2018).

Magistritöö esimeses osas annan ülevaate uuringut raamistavast teoreetilisest ning empiirilisest taustast. Esmalt mõtestan lahti sotsiaalse aja kiirenemise mõiste, seejärel aga tutvustan tasude ja tarvete teooriast lähtuvalt peamisi sotsiaalmeedia kasutamise seotud põhjuseid ja annan empiirilistele uuringutele tuginevalt ülevaate peamistest noorte sotsiaalmeediakasutuse praktikatest. Seejärel keskendun antud töö kontekstis kõige olulisema mõiste – väljajäämishirmu (FOMO) avamisele ja vastavatest uuringutest ülevaate andmisele. Töö teises peatükis kirjutan lahti uuringu valimi, andmete kogumise ning analüüsimise meetodi. Töö kolmandas, ehk tulemuste peatükis annan päevikute põhjal ülevaate tudengite sotsiaalmeedia kasutusest, väljajäämishirmu ilmingute ilmnemisest seoses sotsiaalmeediast eemaldumisega ning lahendustest, mida tudengid väljajäämishirmu ilmingute vähendamiseks kasutasid. Töö viimases, ehk neljandas peatükis esitan peamised tööst tulenevad järeldused, diskuteerin saadud leidude üle ning toon välja ka töö peamised kitsaskohad.

Lõpetuseks soovin südamest tänada oma juhendajat Andra Siibakut, kes oli oma põhjaliku professionaalsuse ning innustava toetusega igati töö valmimisel abiks ja suureks eeskujuks.

# 1. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD

Selles peatükis loon teoreetilistel käsitlustel ja empiirilistel uuringutel põhineva raamistiku, mis käsitleb sotsiaalse aja kiirenemise ja väljajäämishirmu kontseptsiooni. Lisaks annan ülevaate tasude ja tarvete teooriast sotsiaalmeedia kontekstis ning sotsiaalmeedia kasutusest noorte seas.

## 1.1. Sotsiaalse aja kiirenemine

Tänapäeva maailmas võib tekkida tunne, justkui kõik meie ümber aina uueneb ja kiireneb. Oma töö puhul keskendun eelkõige teiste teoreetikute põhjal kinnitust saanud Hartmut Rosa (2013) sotsiaalse aja kiirenemise teooria käsitlusele ning toon juurde ka seda teooriakäsitlust lähemalt vaadelnud teoreetikute panuseid. Erinevate moderniseerumisprotsesside mõistmisel, nagu näiteks sotsiaalmeedia teke ja selle edasine kiire areng, on sotsiaalse aja kiirenemise teoorial oluline roll (Rosa, 2013). Mitmed modernsuse teoreetikud peavad aja kiirenemise teooriat vajalikuks teiste oluliste sotsiaalsete modernsuse dimensioonide uurimisel, nagu näiteks infotehnoloogiate, mobiilsuse ja aja ning ruumi muutused (Vostal, 2013). Kohati võib tunduda nagu sotsiaalne kiirenemine ühendakski kõiki moderniseerumise aspekte ning modernseid ühiskondi ühe läbiva joonena, kuid seejuures tuleb kindlasti hoida iga uuringu raames uuritava teemaga kõige paremini seostuvat sotsiaalse aja kiirenemise fookust (Rosa, 2013).

Aja kiirenemisele omistatakse tihti negatiivseid ja lausa katastroofilisi omadusi, kus pideva kiirenemisega käib kaasas ärevustundel põhinev rahutus, millest areneb omakorda edasi pingeseisund ja stress sellest, et aega ei ole (Vostal, 2013). Aega võib mõista kapitalistliku tootmisprotsessi peamise omadusena, mis avaldab kiirenemisega kapitalismile survet olla veelgi edukam, saavutada majanduslikud nõuded ning sotsiaalne kontroll (Vostal, 2013). Kapitalismi majanduslik loogika koostöös tehnoloogilise arenguga on kahtlemata võtmetegurid modernse ühiskonna aja kiirenemise juures (Vostal, 2014). Lisaks arvatakse, et võrgustikel põhinev infokeskkond mõjutab seoses sealse aja kiirenemisega inimese kultuuri, ühiskonda ja seda, kuidas kasvatame oma lapsi ning loome intiimseid suhteid (Vostal, 2013; Hsu ja Elliot, 2014). Niisiis ei mõjuta modernne aja kiirenemine mitte ainult seda, kuidas me asju teeme, vaid ka seda, kuidas käitume, ennast identifitseerime ning endaga samastume (Vostal, 2014). Erinevad autorid seostavad aja kiirenemisega ka keskkonnakatastroofi peatset saabumist, inimeste identiteetide killustatust, kohanemisvõimetust, keskendumisvõimetuse ajastu algust ning palju muud (Vostal, 2014). Samas ei saa sotsiaalset kiirenemist vaadelda liiga laialt teisendatava spektriga kõigi sotsiaalsete nähtuste ja ühiskondade suhtes sarnaselt, ka samas

ühiskonnas elavate inimeste ajatiheduse tunnetus võib oluliselt erineda (Rosa, 2013; Harro-Loit ja Vihalemm, 2017: 418). Meeles tasub pidada küsimust, et mis siis õigupoolest ikkagi kiireneb, sest tund on ikka tund ja päev on ikka see sama päev ehk siis kiirenemine ei ole ainuüksi kvantitatiivne, vaid ka kvalitatiivne fenomen (Rosa, 2013; Vostal, 2014). Lisaks ei tohi rohkete negatiivsete mõjude juures unustada positiivseid, sest kindlasti on inimesi, kes võtavad aja kiirenemisest tulenevad muutused hästi omaks ning lõikavad nende mõjust ka kasu (Rosa, 2013; Vostal, 2013). Näiteks uuringu „Mina. Maailm. Meedia“ põhjal saab öelda, et 18% eestlaste jaoks on sotsiaalse aja kiirenemine loomulik ja vastuvõetav ning neid võib nimetada edukateks rööprähklejateks (Vihalemm ja Lauristin, 2017). Siinjuures tasub ka tähele panna, et kuigi kõik muudkui meie ümber kiireneb, siis kaasneb sellega ka mitmeid erinevaid aeglustajaid (Rosa, 2013). Kõik inimesed ei tunne sotsiaalse aja kiirenemisest võidetud vaba aja osas kohustust seda uute tegevustega täita, vaid keskenduvad pigem olemasolevate tegevuste mõtestatusele nagu mahetoodangu tarbimine, kiirtranspordi asemel rattaga sõitmine, taaskasutusele ja mediteerimisele. Selline tegevus aga pigem lausa pärsib aja kiirenemist.

Sotsiaalse aja kiirenemise üks viimase aja peamiseid teoreetikuid Hartmut Rosa (2013) leiab, et sotsiaalse aja kiirenemist tasub vaadata eri kategooriates, nagu tehnoloogiline kiirenemine, sotsiaalsete muutuste kiirenemine ning elurütmi kiirenemine, millest igapähele on oma kindel mootor (Rosa, 2013). Suuremate ühiskondlike protsesside muutumise ja arengu juures tuleb meeles pidada, et sotsiaalse aja kiirenemisel võivad olla isiklikumal tasandil psühholoogilised, afektiivsed ja emotsionaalsed mõõtmised (Hue ja Elliot, 2014).

Tehnoloogiline kiirenemine on sotsiaalse aja kiirenemise kolmest dimensioonist kõige mõõdetavam: tahtlik ja tulemustele suunatud transpordi, kommunikatsiooni ja tootmise kiirenemine (Vostal, 2014). Erinevate tehnoloogiate abil kiirenev aeg tekitab küll inimestele vaba aega juurde, kuid samas oskab inimene saadud vaba aja väga kiirelt enda jaoks ära sisustada, kas siis lisades oma päeva uusi tegevusi, näiteks alustades mõne uue hobiga, või lihtsalt intensiivistades juba olemasolevaid harjumusi nagu meediatarbimine või ostlemine (Rosa, 2013; Rosa ja Scheuerman, 2009). Suuremas määras toob uute tehnoloogiate areng ja rakendamine kaasa nii inimeste, kaupade kui ka teabe kiirema liikumise, mis lühendab oluliselt erinevaid ühiskondlikke tsükleid ning see omakorda intensiivistab kõiksugu ettenähtud tegevusi (Harro-Loit ja Vihalemm, 2017: 417).

Aina kiirema tehnoloogia abiga muutub ka inimese elurütm üha kiiremaks, ühte ajaühikusse mahub üha rohkem tegevusi ja kogemusi, mis jätab aga täisväärtuslikuks eluks oluliste söögiaegade ja uneaja jaoks üha vähem aega, kaotab puhkamiseks mõeldud aja ning toob kaasa

ka kohati meeleheitliku rööptegutsemise. Viimane on ka Eesti ühiskonnas väga levinud nähtus ja intensiivistunud osaliselt just seoses tehnoloogiliste abivahendite laialdasema kasutusega (Harro-Loit ja Vihalemm, 2017: 418-419). Tehnoloogilise kiirenemise tagajärjel surutakse tihti individuaalsed tegevused, juhtumid ja ka kogemused üha enam kokku, et ühte päeva mahuks veel rohkem erinevaid infokilde ning kogemusi. Sellise kokkusurumise tagajärjel võivad aga paljud tegevused kaotada inimese jaoks suurema tähenduslikkuse (Vostal, 2014). Just tehnoloogiaga seotud tegevused pööravad keskendumist nii sisuliselt kui ka ajaliselt, see omakorda soosib tunnet, et tegeletakse tegelikult soovimatute ja ebavajalike asjadega (Rosa, 2013; Vosta, 2013). Kui sinna juurde lisada veel sotsiaalne surve, mis on tingitud tehnoloogiarenguga kaasnevast vajadusest olla pidevalt kättesaadav, haakub just tehnoloogiline ning elurütmiline kiirenemine antud töö kontekstis uuritava sotsiaalse aja kiirenemisest tulenevate väljajäämishirmu ilmingutega kõige paremini (Rosa, 2013).

*Online-* ja päriselu tempo kasv annavad küll inimestele sotsiaalse elu edendamisel ning teiste tegemistega kursis olemiseks mitmeid eeliseid, kuid samas kaasneb sellega ka mitmeid kitsaskohti ning ebameeldivusi (Przybylski, Murayama, DeHaan ja Gladwell, 2013). Siin tõusevad pildile mitmed psühholoogilised probleemid. Aja kiirenemisega seoses võib juhtuda, et individuaalsed unistused, soovid ja eluplaanid kaovad sootuks fookusest ning lisaks võivad toimuda ka muutused iseloomus, eemaldumine sotsiaalsest maailmast, iseendast, ajaruumist ning füüsilisest maailmast, kus elame (Vostal, 2014; Hsu ja Elliot, 2014).

Sotsiaalse aja kiirenemise mõju paremaks mõistmiseks tuleb inimese juures vaadelda viite erinevat külge: eraldunud mina, enesekohane mina, taasloodud mina, muutumatu mina ja aeglustuv mina. Nende minade täpsema vaatluse abiga saab sotsiaalse aja kiirenemist paremini seletada (Hsu ja Elliot, 2014). Eraldunud mina seostub eraldumise ja eemaldumisega, mida tekitavad kiired ja suured muutused ning uued inimesed tehnikad ja situatsioonid. Kui inimene ei suuda nendega piisavalt kiiresti kohaneda ja harjuda, siis võib ta muutuda seetõttu sootuks ükskõikseks ja hakata tarbima vaid kiiret ja uudset infot (Hue ja Elliot, 2014). Enesekohane mina kirjeldab seda, kuivõrd inimesed omavad kontrolli sotsiaalse kiirenemise üle ning kui kõrge on nende eneseteadlikkus (Hue ja Elliot, 2014). Taasloodud mina abil on hea mõista seda, kui palju ebastabiilsust sotsiaalne kiirenemine indiviidile tekitada võib. Kiireneva ühiskonna pidev taasloomine, janunemine aina uudsemate lahenduste ja leiutiste järgi, samas ka inimese enda võime päev-päevalt end taastada ja uueneda võib inimese üle koormata seisuni, kus inimene ei taju enam oma tõelist olemust (Hue ja Elliot, 2014). Muutumatu mina keskendub aga sellele, et pideva kiirenemise tõttu ei ole mõtestatud sotsiaalsed muutused enam võimalikud

(Hue ja Elliot, 2014). Sellest tulenev aja organiseerimatus viib tundeni, et elust tuleb lihtsalt sihitult läbi kulgeda, mida omakorda seostatakse depressiooniga (Hue ja Elliot, 2014). Aeglustuv mina töötab sotsiaalse kiirenemise protsessi vastu, kas siis tahtlikult või kogemata. Seejuures tasub silmas pidada, et kõik tegevused, mida aeglustuv mina ette võtab, ei pruugi olla kiirenemise protsessi vastu töötamiseks, vaid ka sellega paremaks kohanemiseks (Hue ja Elliot, 2014). Näiteks võib inimene otsustada hakata käima joogas, et muidu kiire eluga paremini toime tulla. Sotsiaalselt kiireneva ühiskonna tingimustes peavad inimesed aina rohkem pingutama selleks, et oma elu ja ajagraafikuid sobivaks reguleerida (Vostal, 2014).

Sotsiaalse aja kiirenemine toob endaga kaasa mitmeid paradokse, keerukusi ja katkemispunkte, mida saab paremini mõista inimese erinevaid minasid ja enesetundeid uurides. Seejuures on oluline panna tähele konteksti, mille raames hindamine toimub (Hue ja Elliot, 2014). Antud töö kontekstis on sotsiaalse aja kiirenemise protsessis oluliseks osaks sotsiaalmeedia. Selleks, et paremini mõista, miks inimesed sotsiaalmeediat kasutavad, keskendun järgmises peatükis sotsiaalmeedia kasutusele tasude ja tarvete teooria põhjal.

## **1.2. Tasude ja tarvete teooria**

Tasude ja tarvete kontseptsiooni (*uses and gratification theory* – ingl. k) tekkele pani 20. sajandi esimeses pooles aluse uurijate soov paremini mõista erinevate meediasisude köitvuse põhjuseid ja mõju inimestele (McQuail, 2000). Auditoriumi motiividest ning tunnetatud vajadustest lähtudes püüab tasude ja tarvete teooria seletada meediakasutust ning sellest saadavat heaolutunnet, uskudes, et iga mõju peab olema vastavuses auditoriumi vajadustega (McQuail, 2003). Selle teooria põhiselt toimub auditoriumite moodustumine ning kanalite valik sageli isiklike vajaduste, huvide ja maitse sarnasuste alusel, mille juures on personaalse kasu olulisus kahtlemata suurema kaaluga kui esteetiliste ja kultuuriliste tegurite olulisus (Katz, Blumler ja Gurevich, 1974). Näiteks oodatakse valitud kanalilt, et see rahuldaks vajaduse informatsiooni, lõõgastuse, seltskonna või meelelahutuse järele. Niisiis saab kanalite suhtes tekkivat poolehoidu seostada inimese tarvete ja kanalist saadud tasude erinevuste põhjal (McQuail, 2000).

Tasude ja tarvete mudeli puhul on märkimisväärne see, et auditoriumi nähakse aktiivse, osavõtliku ning oma soovide poole püüdleva indiviidide kogumina, kellel kujunevad mineviku ning vahetu olevikuga seoses vajadused ja eesmärgid, millele soovitakse meedia kasutusega vastust leida (Katz, Blumler ja Gurevich, 1974). Niisiis on eeldusteks, et kanali valik on

ratsionaalne ning rahuldab auditooriumi mingit kindlat vajadust ja auditooriumi liikmed on neist vajadustest teadlikud, sest need on tekkinud personaalsetel ja sotsiaalsetel kaalutlustel ning neid motivatsioone on võimalik sõnastada. Seejuures on auditooriumi moodustumisel just indiviidide personaalne kasu kõige suurem määraja ning auditooriumi kujunemise tegureid on suuremas osas võimalik mõõta (McQuail, 2000).

Tasude ja tarvete mudeli laialdast kasutust nähakse sellise sisu analüüsimisel, kus auditooriumil on selge ja tugev motivatsioon kanali ja selle sisu tarbimiseks, nagu näiteks sotsiaalmeediakanalite puhul (McQuail, 2000). Sotsiaalmeedia kasutamise puhul võib välja tuua kaks peamist tasude ja tarvete teooriale vastavat trendi. Esiteks on hiljutised uuringud näidanud, et paljud sotsiaalmeediakasutajad kasutavad suurema kasu saamiseks mitut sotsiaalmeediakeskkonda, et saada näiteks emotsionaalset tuge, infot tervise kohta, suurendada sotsiaalset kapitali ja palju muud (Hetz, Dawson ja Cullen, 2015; Phua, Jin ja Kim, 2017). Teiseks võtavad inimesed sotsiaalmeediakeskkondi nii kommunikatsiooni- kui informatsioonivahendina, mis aitavad neil ühiselt rahuldada nii infovajadust kui ka emotsionaalseid ja sotsiaalseid vajadusi (Phua, Jin ja Kim, 2017). Siinjuures mängib eriti noorte täiskasvanute puhul kanali valikul olulist rolli ka see, kui kättesaadav see on. Tänu nutitelefonidele ja internetilevikule on sotsiaalmeediakeskkonnad üsnagi hästi ligipääsetavad (ibid).

Intensiivse ja läbipõimunud sotsiaalmeediakeskkondade ristkasutuse juures on erinevatel platvormidel täita eraldi roll, sest igast keskkonnast ei saa kasutaja samasugust rahuldust (Phua, Jin ja Kim, 2017). Uurijate Phua, Jin ja Kim (2017) poolt läbi viidud uuring näitas, et neljast populaarsemast sotsiaalmeediakeskkonnast (Facebook, Instagram, Twitter ja Snapchat) pakkus sotsiaalse kapitali suurendamise kontekstis kõige suuremat rahulolu Twitter, mistõttu võib Twitteri kasutajatel olla kõige suurem kuuluvustunne, uute asjade proovimise kihk ja uute inimestega tutvumise soov. Ka Instagrami kasutajad on alati suhtlema uute tutvustega, keda tuntakse isiklikul tasandil vähe või üldse mitte; Facebooki kasutajad kontakteeruvad eelkõige oma pere ja sõpradega ning Snapchati kasutajate suhted on kohati veelgi privaatsemad (Phua, Jin ja Kim, 2017). Erinevatest sotsiaalmeediakeskkondadest vastavate tasude saamise puhul on oluline faktor veel see, et just sotsiaalmeediakeskkondade puhul mängivad kasutajad olulist rolli nii sisu tarbimises kui ka selle loomises (Wang, Tcherenev ja Solloway, 2012).

Peamine põhjus, miks sotsiaalmeediat kasutatakse, on sotsiaalsete vajaduste rahuldamine (Wang, Tcherenev ja Solloway, 2012). Sotsiaalmeediakeskkonnad pakuvad kõige mugavamal

ja efektiivsemal moel just alust, tuge ja arendusvõimalusi sotsiaalsetele suhetele nende tekkimisel ja hoidmisel (Wang, Tcherenev ja Solloway, 2012). Sotsiaalsete vajaduste rahuldamisel on oluline roll ka enesepresentatsioonil ja sellel, kuidas sotsiaalmeedia lubab inimesel oma kuvandi ja isikliku info jagamise üle rohkem otsustada (Wang, Tcherenev ja Solloway, 2012). Erinevalt muust meediast on sotsiaalmeedia kasutus erakordselt juhitud kõigist neljast vajaduse kategooriast: emotsionaalsed, kognitiivsed, sotsiaalsed ja tunnetuslikud vajadused (Katz, Blumler ja Gurevich, 1974; Wang, Tcherenev ja Solloway, 2012)

### **1.3. Noorte sotsiaalmeedia kasutuse praktikad ja olulisus igapäevaelus**

Noorte jaoks on sotsiaalmeedia kujunenud igapäeva loomulikuks osaks, nii et sotsiaalmeedia platvormidel veedetakse päevas mitmeid tunde (Royal Society for Public Health, 2019). Kuna sotsiaalmeediat saab kasutada nii arvutist, nutitelefonist, nutikellast kui ka mitmest teisest tehnoloogiavahendist, siis on pidev ühenduses olemine kasutajate jaoks lihtne (Kietzmann, Hermkens, McCarthy & Silvestre, 2011). Lisaks annab sotsiaalmeedia jätkuvalt kiire areng inimestele ette rohkelt võimalusi pidevaks suhtluseks ning ühenduses olemiseks (Abel, Buff & Burr 2016).

Maailmas on üle 3 miljardi sotsiaalmeedia kasutaja ning see arv aina kasvab (Datareportal, 2019). Koos kasutajate arvuga kasvab ka sotsiaalmeedia kasutamise sagedus ja kestvus, mis 2018. aasta seisuga oli keskmiselt 6 tundi päevas (Raudlam, 2018). Kindlasti on sotsiaalmeedial mitmeid kasulikke külgi, mis rahuldavad noorte isiklike vajadusi, näiteks ühiste huvidega inimeste ühendamine, kogukondade loomine ning hoidmine, üksildustunde vähendamine, eneseväljenduse võimaluste rohkus ja palju muud (Trültzsch-Wijen, Trültzsch-Wijen, Siibak, 2015). Tasude ja tarvete teooria põhised väidab, et mida enam rahuldust oma vajadustele noored sotsiaalmeediakeskkondadest saavad, seda enam kipuvad nad neid ka kasutama.

Sotsiaalvõrgustikes osalemise eesmärgiks on enamasti oma sotsiaalse kapitali suurendamine, emotsionaalse toe saamine, suhete loomine ja tugevdamine, seejuures on sotsiaalmeedia puhul olulisel kohal ka enesepresentatsioon (Hetz, Dawson ja Cullen, 2015). Näiteks 91% 16-24 aastastest briti noortest kasutab internetti eelkõige sotsiaalse võrgustiku loomiseks ja edendamiseks (Royal Society for Public Health, 2017). Noored ise peavad peamiseks sotsiaalmeedia kasutamise eesmärgiks omavahelist suhtlust, seda saab samas mõtestada erinevatel tasemetel, kas eesmärgiks on suhtlus laiemal auditooriumiga, kus on suurem

rõhuasetus enesepresentatsioonil või on eesmärgiks suhtlus personaalsemal tasandil oma lähikondsete ja tuttavatega (Hetz, Dawson ja Cullen, 2015). Kõigi nende positiivsete kasude paremaks ära kasutamiseks on noored tegelikult õppinud ka sotsiaalmeediat manipulaatiivselt enda kasuks paremini tööle panema näiteks võitlema erinevate algoritmidega (Hetz, Dawson ja Cullen, 2015).

Siiski tuleb silmas pidada ka sotsiaalmeedia kasutamise kaasnevaid negatiivseid aspekte, näiteks mõju vaimsele tervisele ning muid problemaatilisest liigkasutusest tulenevaid sümptomeid. Viimase 25 aasta jooksul on näiteks briti noorte seas ärevushäirete ning depressiooni osakaal tõusnud lausa 70% võrra ning selle kasvu juures nähakse tugevat seost sotsiaalmeedia arenguga ning selle kasutamisega (Royal Society for Public Health, 2017). Lisaks on leitud, et noorte seas, kes ei veeda aega sotsiaalmeedias, on vaimse tervise riskinäitaja 12%, kui nende noorte seas, kes veedavad päevas mitu tundi sotsiaalmeedias, on see näitaja 27% (Royal Society for Public Health, 2019). Seda probleemi väljajäämishirmu sümptomitega kõrvutades võib näha mitmeid kattuvusi, mis toetavad sotsiaalmeedia kasutusega seonduvaid vaimseid probleeme.

### **1.3.1. Eesti noorte sotsiaalmeedia kasutus**

Eestis on kokku 1,27 miljonit internetikasutajat ehk lausa 97% kogu Eesti rahvastikust kasutab internetti (Milos, 2018). Igapäevaselt kasutab internetti 88% täisealistest eestlastest ning igapäevasele internetikasutusele kulub Eesti uuringu põhjal keskmiselt 4 tundi (Milos, 2018; Raudlam, 2018). Kui vaadata nüüd täpsemalt just noorte sihtrühma internetikasutuse poole, siis Statistikablogi (2017) andmetel kasutab igapäevaselt internetti peaaegu kogu (98%) 16-24-aastaste noorte vanusegrupp, see näitab, et internet on saanud eesti noorte igapäevaelu asendamatuks osaks. Lisaks võib „Mina. Maailm. Meedia.“ uuringutulemuste põhjal väita, et just noorte vanusegrupp peab end internetiga seotud küsimustes ka küllaltki pädevaks (Kõuts-Klemm, Pruulmann-Vengerfeldt jt, 2017).

Statistikaameti (2017) andmetel on eesti õpilaste jaoks kõige populaarsem netitegevus sotsiaalvõrgustikes osalemine. Aktiivseid sotsiaalmeedia kasutajaid on Eestis 0,72 miljonit, kellest kindlasti valdav enamus on nooremaid kasutajaid, kelle puhul on internetikasutus sotsiaalmeedia kasutusega peaaegu võrdne (Milos, 2018; Kõuts-Klemm, Pruulmann-Vengerfeldt jt, 2017: 289). Näiteks kasutab 15-19aastaste noorte vanusegrupi internetikasutajatest 98% ühtlasi ka sotsiaalmeediat (Pruulmann-Vengerfeldt jt, 2017: 290).

Lisaks on oluline protsent ka 97%, mis näitab seda, kui paljud noored kasutavad interneti nutiseadmes (Pruulmann-Vengerfeldt jt, 2017: 290). See annab alust arvata, et päevane interneti- ja sotsiaalmeedia kasutuse sagedus saab noorte seas olla veelgi kõrgem ning nende jaoks on pidev kättesaadavus oluline.

Kuna sotsiaalmeediale pääseb ligi nii arvutist, nutitelefoni, nutikellast kui ka mitmest teisest tehnoloogiavahendist, siis on pidev ühenduses olemine kasutajate jaoks lihtne. Seetõttu kasvab ka iga-aastaselt interneti ja sotsiaalmeedia kasutajate arv ning ka kasutamissagedus, mis aga tekitab mitmeid murekohti (Raudlam, 2018). Sotsiaalmeedia tarbimisega on seotud ärevustunde kasv, depressioon, enesehinnangu langus ja ka unehäired, mille tulemusena võib juhtuda see, et inimene hakkab veelgi rohkem sotsiaalmeedia keskkondades viibima ning tundma vajadust olla veelgi rohkem kättesaadav (Graham, 2018). Näiteks Kantar TNS uuringust nähtus, et lausa 34% 16-24-aastasest noortest tunnevad, et nad kasutavad oma nutitelefoni liiga palju ning aina enam avastatakse end istumast teleka ees, ühes käes pult ja teises nutitelefoni (Milos, 2018).

#### **1.4. Väljajäämishirm**

Kuigi hirm välja jäämise ees (*Fear of Missing Out* ehk FOMO) on eksisteerinud ilmselt sama kaua, kui meil on olnud olemas erinevad kommunikatsioonikanalid, siis tänapäeval kannab just sotsiaalmeedia väljajäämishirmu ilmnemisel suurt rolli (Abel, Buff & Burr, 2016). FOMO mõiste kasutuse intensiivistumise tõttu on mõiste 2013. aastal lisatud ka Oxford English Dictionary'sse, kus seletatakse FOMO lahti nii: ärevustunne sellest, et mõni põnev või huvitav sündmus võib hetkel kusagil mujal juhtuda (Oxford English Dictionary, 2019). Lisaks kaasneb väljajäämishirmuga suur tahe olla pidevalt ühenduses ja teadlik sellest, mida teised teevad (Przybylski, Murayama, DeHaan ja Gladwell, 2013)

Väljajäämishirmu tekkeks loob aluse see, et inimese põhilised psühholoogilised vajadused nagu pädevus, autonoomsus ja seotus on täitmata ning need mõjutavad väljajäämishirmu abil sotsiaalmeediaga seotust, nutitelefoni sõltuvust ning sellega kaasnevat meeltesegadust (Swar ja Hameed, 2017). Inimestele meeldib võimalikult paljust teada, nii et nad aina janunevad uue informatsiooni järele ning see omakorda paneb neid ka aina rohkem sotsiaalmeediat kasutama, sest seal saab kõige kiiremini kõige rohkem uutset informatsiooni (Abel, Buff & Burr, 2016). Samas aga võib pidev uue informatsiooni pealevool tekitada tunde, et nende elu on liiga kiire ning on liialt palju infot selle kohta, mida teha, mida tarbida, kus käia ja mida vaadata (Abel, Buff & Burr, 2016). Loomulikest infovajadustest tekkiva sõltuvuskasutuse ning ümbritseva

keskkonna kiirenemise koosmõjul ongi võimalik ka täiesti enese teadmata omistada väljajäämishirmu ilminguid.

Väljajäämishirm koosneb **ärevustundest, ärritus- ning kõlbmatustundest**, mis võimenduvad sotsiaalmeedia kasutamise käigus (Wortham, 2011).

**Ärevustunnet** saab jagada kaheks: pikaajaseks ja põgusaks ärevustundeks. Pikemaajalisem ärevustunne on miski, mis on tihedamalt seotud inimese loomusega, põgus ärevustunne on aga rohkemal määral FOMOga seotud, nimelt kui inimesed lõpetavad sotsiaalmeedia kasutamise, siis tekib neil koheselt mõneks ajaks kõrgem ärevustunne. (Abel, Buff & Burr, 2016).

**Ärritustunne** võib tekitada inimeses lisaks vaenulikkust, impulsiivset käitumist, ebaviisakat käitumist ning frustratsiooni ka väiksemate erimeelsuste puhul. Nii võibki inimene kiiremini emotsionaalselt negatiivselt plahvatada ning olla lisaks ka pahur ja ebaviisakas. Igatahes kaldub inimene rohkem negatiivsete emotsioonide poole (Abel, Buff & Burr, 2016).

**Kõlbmatustunde** saab lahti võtta häbitundeks, ebakompetentsuseks ja tundeks, et end peetakse teistest kuidagi kehvemaks mingis aspektis (Abel, Buff ja Burr, 2016). Need tunded võivad tekitada stressi ja ka enesehinnangu langust, sest inimene näeb sotsiaalmeediast, et keegi on osalenud mingil üritusel, kuhu teda ei kutsutud või kellelgi on see uus kuum toode, mida temal ei ole (Abel, Buff & Burr, 2016).

Väljajäämishirmu juures võib olulist rolli mängida ka kuuluvustunne ja väljaheitmishirm (Abel, Buff & Burr, 2016). Lisaks on tugev kaal ka enesehinnangul, mis mõjutab nii ärevuse, ebakindluse kui ka stressi ja depressiooni teket. Hirm millestki ilma jäämise ees pärsib ka meie valikute langetamise kindlust ning tekitab ärevust, rahulolematust ning enesekindluse langust (Abel, Buff & Burr, 2016).

Sotsiaalvõrgustike kasutamisega seoses on näha, et mida probleemsem on sotsiaalvõrgustike kasutamise sagedus, seda tõenäolisem on, et kasutajal esinevad ärevus-, ärritatus- ja kõlbmatustunne ning sel juhul on tal ilmselt rahuldamatust ka põhilised psühholoogilised vajadused (Casale, Rugai, Fioravanti, 2018; Swar ja Hameed, 2017; Przybylski, Murayama, DeHaan ja Gladwell, 2013). Seda loogikat saab rakendada ka teistpidiselt ehk mida suuremad on inimese väljajäämishirmu näitajad, seda suurema tõenäosusega on inimesel soov kasutada sotsiaalmeediat. Seda on võimalik näha ka sotsiaalmeediast eemaldumise käigus, kus eemaldumise järgselt on väljajäämishirmu sümptomitega inimestel suurem kikk sotsiaalmeediat kasutada (Przybylski, Murayama, DeHaan ja Gladwell, 2013). Näiteks on väljajäämishirmu ilmingutega inimesed suurema tõenäosusega need, kes vaatavad hommikul

esimese asjana juba voodis sotsiaalmeediat ning ka õhtul voodisse minnes on see nende viimane tegevus, samuti jälgitakse sotsiaalmeedias toimuvat nii söögikordade ajal kui ka näiteks ülikoolis loengutes (Hogan, 2015). Uuringutest nähtub, et soov sotsiaalmeediat vaadata on suurem siis, kui ollakse üksi või kui ei ole parasjagu võimalik sotsiaalmeediasse sisse logida või seda kasutada (Kalmus, Masso, Lauristin, 2017). Uuringutest (Raudlam, 2018; Abel, Buff ja Burr, 2016) nähtub ka, et väljajäämishirm on positiivselt seotud problemaatilise nutitelefonikasutusega ning depressiooni, üldise ärevushäire ja sotsiaalfoobia sümptomitega, lisaks saab tõdeda, et noorematel inimestel esinevad kõrgemad väljajäämishirmu skoorid kui vanematel. Enamgi veel, informatsioonist ilmajäämine ei pruugi alati tunduda elutähtsana, kuid kui võtta arvesse sotsiaalmeedia tarbimist ning sealt saadavat infot kui kollektiivse identiteedi mõjutajat, on informatsioonist ilmajäämise mõju noortele palju suurem (Kalmus, Masso, Lauristin, 2017).

Väljajäämishirmu puhul on oluline mõista sellega kaasnevaid negatiivseid tundeid ning leida nendega tegelemiseks positiivseid mooduseid, mis aitavad meil oma elu täisväärtuslikumalt elada (Eyal ja Luman, 2015). Samamoodi, nagu inimesed võtavad sotsiaalse aja kiirenemisega kohanemiseks ja ka võitlemiseks kasutusele erinevaid meetodeid nagu näiteks jooga või mediteerimisega alustamine, on ka väljajäämishirmu puhul mitmeid meetodeid, mida kasutada. Näiteks on võimalik teha sotsiaalmeediast mõningane paus, kas siis lihtsalt üks päev või nädal ilma sotsiaalmeediata või drastilisemal juhul osaleda näiteks lausa vastavas *digital detox* laagris, mis aitab ühendust saada nutiajastueelse minaga (Eyal ja Luman, 2015). Selliste võõrutuskatsetuste käigus võibki selgeks saada probleemi tegelik tõsidus ning paremal juhul võib inimene saada väljajäämishirmust võitu ning kogeda hoopis rõõmu välja jäämisest (*Joy of Missing Out* ehk JOMO), mis on emotsionaalselt intelligentne vastumürk väljajäämishirmule (Crook, 2018). JOMO puhul tunneb inimene rõõmu rahulikumast tempost, hindab rohkem otsest inimkontakti, kasutab oma aega sihipärasemalt ja on eneseteadlikum oma emotsioonide ja tegevuste suhtes (Fuller, 2018).

Seni on väljajäämishirmu noorte seas küll uuritud, kuid peamiselt küsitlusuuringute põhiselt (Abel, Buff ja Burr, 2016; Casale, Rugai ja Fioravanti, 2018; Graham 2018), mitte kvalitatiivseid uurimismeetodeid rakendades. Oma uurimistöös soovingi seetõttu valida kvalitatiivse lähenemise, et näha, kuivõrd on võimalik tuvastada väljajäämishirmule omaseid jooni nende tudengite kogemuste kirjeldustes, kes olid sunnitud sotsiaalmeediast ajutiselt loobuma. Võib eeldada, et ajutiselt sotsiaalmeedia kasutamisest loobunud tudengitel, võib uutmoodi kogemuse tõttu esmalt võimenduda hirm millestki ilma jäämise ees, mis omakorda

tekitab juurde rohkelt stressi, ärevustunnet, ärritatavust ning langeda võib enesehinnang. Analüüsides sotsiaalmeedia kasutamisest ajutiselt loobunud tudengite loobumiskogemusele keskendunud kogemuspäevikuid, pean oluliseks uurida, kuidas tudengid võimalike väljajäämishirmu sümptomitega toime tulevad ning nendest vabaneda üritavad. Usun, et päevikutekstidest väljajäämishirmu sümptomite leidmine aitab luua rikkalikku sisevaadet noorte tegelikest kogemustest ja emotsioonidest seoses väljajäämishirmuga.

## **1.5. Uurimisküsimused**

Eeltoodud teoreetilistest ja empiirilistest lähtekohtadest ja töö eesmärgist ajendatult sõnastasin järgmised uurimisküsimused:

- Mil määral ilmneb sotsiaalmeedia kasutamisest ajutiselt loobunud tudengite kogemuste kirjeldustes väljajäämishirmu ilminguid?
- Milliseid lahendusi tudengid väljajäämishirmu ilmingutele leidsid?

## 2. METOODIKA

Käesolevas peatükis annan täpsema ülevaate uuringu valimist ning andmete kogumiseks ja analüüsimiseks kasutatud meetoditest.

### 2.1 Valim

Uurimistöö valimiks on Tartu Ülikooli 19-23aastased bakalaureuseõppe tudengid, kes osalesid ühiskonnateaduste instituudis 2017. aasta sügissemelstril või 2018. aasta kevadsemestril toimunud aine *Information Society and New Media* raames sotsiaalmeediast loobumise väljakutses. Ühe kodutööna tuli tudengitel loobuda viieks järjestikuseks päevaks sotsiaalmeedia kasutamisest ning oma kogemust päevikuvormis dokumenteerida. Kodutöö sooritamise järgselt küsiti tudengitelt kirjalikku luba kasutada nende päevikuid teadustöö tegemise eesmärgil. Antud töös on kasutatud 42 loa andnud tudengi päevikut, millest 15 on meeste ning 27 naiste poolt täidetud. Lisaks eesti tudengitele oli valimis ka välistudengeid (u 25%).

### 2.2 Andmete kogumine

Sotsiaalmeediast võõrdumisele keskenduvad kvalitatiivsed päevikud annavad võimaluse saada detailset ning kirjeldusterohket informatsiooni selle kohta, kuidas tudengid igapäevases mõõtmes suhestuvad sotsiaalmeediaga ning millist rolli nende igapäevaelus mängib sotsiaalmeediast eemaldumine (Berg ja Düvel, 2012). Päevikute täitmise ülesande püstitus anti tudengitele Tartu Ülikooli ühiskonnateaduste instituudi õppejõudude Andra Siibaku ning Maria Murumaa-Mengeli poolt *Information Society and New Media* aine raames. Päevikute täitmisel said tudengid ise otsustada, mida ja kuidas nad soovivad oma kogemusest kirjutada, kuid oluline oli, et kirjapandu sisaldaks tudengite emotsioone ja eneserefleksiooni sotsiaalmeediast võõrandumise perioodil ning ka tähelepanekuid meediatarbimise ja sotsiaalse suhtluse mustrite muudatuste osas. Päeviku täitmise perioodiks seati viis päeva ning oma kogemusi ja emotsioone tuli üles täheldada ühe päeva põhiselt.

Tänapäeval kasutavad sotsiaalteadlased aina enam inimeste sise-elu uurimiseks vajalike andmete kogumiseks päeviku-formaati. Üha olulisem teema on lisaks päevikute kogumisele ka nende säilitamine järgnevate uurimisvõimaluste tarbeks. (Cuco-Onacea, 2013) Päeviku formaadi plussiks on see, et nende abil saab uurija kätte inimese tunnetuse väga erinevate ja isiklike teemade osas ning seda ka muul moel kättesaamatute kogukondade ning ebamugavate

teemade puhul (Cuco-Onacea, 2013). Päevikute abil saab paremini uurida erinevate igapäevaste situatsioonide ning kogemustega kaasnevaid sotsiaalseid, psühholoogilisi ja füsioloogilisi protsesse (Bolger, Davis ja Rafaeli, 2003). Kuna päevikuid täidetakse uuritava perioodi vältel ning kirja saavad äsja toimunud sündmuste, muutuste ning emotsioonide vahetud kirjeldused, siis minimeerib see võimalikke mälu poolt tekitatud vigu ja suurendab andmete täpsust ja usaldusväärsust (Bolger, Davis ja Rafaeli, 2003; Cuco-Onacea, 2013).

Päeviku meetodiga on võimalik saavutada kolme tüüpi uurimiseesmärki: saada isiklikku informatsiooni; saada hinnanguid inimese isiklikele muutustele ja ka nende individuaalsetele erinevustele; viia läbi inimese isiklike muutuste ning selle individuaalsete erinevuste analüüs (Bolger, Davis ja Rafaeli, 2003). Selles uurimuses kasutatavatest päevikutest on esialgse päevikute täitmise ülesande püstituse põhjal võimalik leida isiklikku informatsiooni sotsiaalmeediast võõrandumisega seonduvate kogemuste ja emotsioonide kohta, tudengite hinnanguid isiklikele kogemustele ning päevikute üleselt märgata ka individuaalseid erinevusi sotsiaalmeediast võõrandumise mõju suhtes.

Antud töös kogutud, vabas vormis kirja pandud päevikute puhul tuleb väga hoolikalt ning piisavalt kriitilise pilguga vaadata kogutud materjali ning eraldada sealt ainult enda jaoks tõeliselt vajalik ja kasulik. Samas tuleb päevikutega töötades olla tähelepanelik allikate anonüümsuse suhtes, sest tegemist on väga isiklike tekstidega (Cuco-Onacea, 2013).

Päevikumeetodi juures on väga oluline kaal ka osalejate pühendumuse tasemel, mis võib oluliselt mõjutada päevikute usaldusväärsust ning kasutegurit (Bolger, Davis ja Rafaeli, 2003). Antud juhul on see risk ilmselt väiksem, kuna päevikuid tuli tudengitel täita ühe aine raames ning päevikute täitmisest sõltus suuresti ka nende aine sooritus, seega võib eeldada, et tudengite motivatsioon päevikute täitmisel oli üsna suur, et saada aine sooritatud. Lisaks ei olnud päeviku formaat ka üleliia nõudlik ning seda oli lihtne igapäevaselt mitte liiga pika aja vältel täita, mis taaskord vähendab lohaka täitmise riski (Bolger, Davis ja Rafaeli, 2003).

Teadustöös kasutamiseks loa saanud 42 päeviku analüüsitava tekstide kogumaht on veidi üle 170 lehekülje.

## **2.3 Andmete analüüs**

Päevikute sisu analüüsimiseks kasutan kvalitatiivset teksti sisuanalüüsi. Kvalitatiivse uuringu puhul on rõhk hinnangute ja arvamuste tõlgendamisel, mille juures uuritakse keelt

intensiivsemalt ning sügavuti, mitte lihtsalt sõnu üles loetledes (Kalmus, Masso, Linno, 2015). Selle analüüsimeetodi puhul on võimalik teksti analüüsimisel keskenduda peamistele ning uurimisfookuse seisukohast olulistele tähendustele ja lisaks on võimalik kodeerida ka teksti autori poolt ridade vahele peidetud sõnumeid, mis on just väljajäämishirmu tuvastamise kontekstis oluline, sest esmajärgus ei pruugi inimene ise oma käitumises sääraseid muutusi täheldada, kuid läbi kogemuste kirjelduse saab uurija neid siiski tuvastada (Kalmus, Masso, Linno, 2015).

Kvalitatiivse sisuanalüüsi puhul on oluline vaadata ühe inimese päeviku teksti tervikpilti ning märgata samas ka seoseid erinevate päevikute teksti osade ja erinevate inimeste päevikute tekstide vahel (Kalmus, Masso, Linno, 2015). Nii ühe päeviku siseselt kui ka päevikute üleselt esinevate väljajäämishirmu ilmingute analüüsimiseks kasutasin deduktiivset kodeerimist, mis põhineb eelnevalt kogutud teooriamaterjalil (Kalmus, Masso, Linno, 2015). Lisaks deduktiivsele analüüsile hoidsin päevikute tekstide lugemisel avatud meelt, kasutades induktiivset analüüsi, mis võimaldab märgata uusi nüansse ning eripärasid, mis võivad paika seotud teooriaid korrigeerida või isegi ümber lükata (Kalmus, Masso, Linno, 2015).

Seejuures on oluline, et loodud koode ja kategooriaid on protsessi käigus võimalik värskendada ja lisada ning analüüsimisel ei ole oluline kategooriate esinemissagedus ja arvandmed (Kalmus, Masso, Linno, 2015) Ehk nagu nendivad Kalmus, Masso ja Linno (2015): „arvulistest tulemustest olulisem on leida ja omavahel otstarbekalt seostada niisugused koodid ja kategooriad, mis võtaks kokku analüüsitava teksti kesksed ja/või uurimisküsimuste seisukohast olulised tähendused.”

Analüüsi esimeses faasis moodustasin teoreetilises peatükis seatud väljajäämishirmu lähtekohtade põhjal kolm kategooriat: ärevus-, ärritus- ja kõlbmatustunne, mille alla kogusin omakorda teoreetiliste lähenemiste põhjal erinevaid koode. Näiteks ärevustunde alla liigitasin erinevad teadmatustunnet ilmestavad koodid, ärritustunde alla äkilised tujumuutused, kadeduse ja paranoia ning kõlbmatustunde alla enesekindluse, ebakompetentsuse ning väljajäämisega seotud koodid. Sellest lähtuvalt alustasin päevikute lugemisega, kus kodeerisin teemakohaseid lauseid ning tekstilõike vastavalt seatud kategooriatele. Näiteks kõlbmatustunde alla seadsin lause „*Kõik kasutasid oma telefone ja ma tundsin end seetõttu nagu üksinda, niisiis ma läksin vetsu, kuigi mul ei olnud tegelikult vaja minna.*“ Kui avastasin päevikute tekstide vaatlusel uusi koode, siis lisasin need samuti sobiva kategooria alla.

### **3. TULEMUSED**

Tulemuste peatükis annan lähtuvalt uurimisküsimustest ülevaate tudengite väljajäämishirmu sümptomite ilmnemisest seoses sotsiaalmeediast võõrandumisega. Eelnevalt pean vajalikuks kirjeldada päevikutest leitud tudengite sotsiaalmeedia kasutusharjumusi ning lõpetuseks tuua välja tudengite positiivsed lahendused ja kogemused seoses sotsiaalmeediast eemaldumisega.

#### **3.1. Sotsiaalmeedia kasutus ning selle olulisus tudengite igapäevaelus**

Sotsiaalmeedia kasutusest ajutisel loobunud üliõpilaste päevikud andsid nii tudengite eneserefleksiooni kui ka n.ö peidetud tähenduste abil selgelt aimu, et sotsiaalmeedia kasutus on tudengite jaoks tavapärane ja lausa hädavajalik osa päevast. Samas nähtus päevikutest, et sotsiaalmeedia kanalite kasutuse poolest oli tudengitel mitmeid erinevaid praktikaid. Olgugi et osadel sotsiaalmeediast loobumise eksperimendis osalenutest olid olemas kontod väga erinevates võimalikes sotsiaalmeediakeskkondades nt. Facebookis, Instagramis, Twitteris, LinkedInis, Snapchatis, YouTube'is, WhatsApp'is jne, tunnistasid paljud, et vaatamata loodud kasutajaprofiilidele nad kõiki keskkondi väga aktiivselt ei kasuta. Tudengite päevikutest nähtus, et kõige populaarsemateks ning enam kasutatust leidvateks keskkondadeks olid Facebook (koos Messengeriga), mida kasutati peamiselt nii suhtluseks kui uudse info saamiseks; ning YouTube, mida kasutati peamiselt meelelahutuseks. Näiteks pandi videoid Youtube'is tihtipeale mängima teiste tegevuste kõrvale. Analüüsist ilmnnes, et eesti- ja välistudengite keskkonna-eelistused mõnevõrra erinesid, sest välistudengite hulgas oli kõige populaarsemaks keskkonnaks kiirusuhtlusprogramm WhatsApp. Selle keskkonna kasutamine oli välistudengite jaoks niivõrd oluline ja igapäevane tegevuse, et üks sotsiaalmeediast loobumise eksperimendis osalenud tudeng kasutas WhatsAppi keskkonnad väljakutsest hoolimata siiski kogu väljakutse vältel, õigustas seda kui sõnumite saatmise rakendust ning mitte kui sotsiaalmeediat.

Päevikute sissekandeid analüüsides ilmnnes, et sotsiaalmeedia kasutusest ajutiselt loobumine oli tudengite jaoks paras väljakutse. Päevikutest nähtus, et tudengid peavad end päeva jooksul väga palju distsiplineerima, et mitte sotsiaalmeediat kasutada ning jõudsid seetõttu päevikute täitmise käigus arusaamisele, et neil võib olla sotsiaalmeedia kasutamissagedusega probleeme. Isegi niivõrd, et kohati omistasid tudengid enda sotsiaalmeedia kasutusele ka lausa sõltuvuse mõõtmeid. Iga päeviku puhul, kus tudeng kasutas oma sotsiaalmeediapraktikate iseloomustamiseks sõltuvuse mõistet ei kumanud päevarutiinist ja võõrutusnähtudes ütle mata

suurel määral läbi väga ohjeldamatut sotsiaalmeediakasutust, niisiis võib öelda, et mõnel juhul võis sõltuvuse mõiste tudengitel liiga kergelt üle huulte tulla.

*N6 „Ma olen sotsiaalmeediast totaalselt sõltuvuses ja sügaval sisimas ma tean, et see on nii vale, aga on raske midagi muuta, kui sa oled juba omadega nii sees.“*

Päevikute analüüsist ilmselgus, et tihti taheti sotsiaalmeediasse pilku visata rööptegutsemiseks mingi teise tegevuse kõrvale. Nii nähtuski, et nüüd, sotsiaalmeedia kasutusest ajutiselt loobudes hakkasid tudengid üha enam ka ise märkama neid olukordi ja hetki, kus neil tavaliselt on kombeks mingi tegevuse kõrvale lisaks ka sotsiaalmeediat kasutada. Näiteks nähtus päeviku kirjeldustest, et mitmed tudengid tundsid soovi sotsiaalmeediat kasutama asuda söömise või söögi tegemise, vanniskäigu, koristamise, jõusaalis treenimise või ka lisaks mõne muu meedia tarbimise ajal.

*N2 „Õhtul ma avastasin, et ma ei saa vaadata filmi või seriaali ilma, et ma kasutaksin oma nutitelefoni. Ma alati haarasin selle, et vaadata oma sotsiaalmeediat ja fakt, et ma proovisin seda teha 15 minuti jooksul 4 korda on minu jaoks šokeeriv! Ma avasin Facebooki aina sagedamini kogemata, isegi kui ma tegin seda minut tagasi. Hullumeelne!“*

Üheks kõnekamaks sotsiaalmeedia kasutamise indikaatoriks võib uuringus osalenud tudengite enesekirjelduste pinnalt pidada igavust. Päeviku sissekannetest ilmselgus, et väga tihti mõeldi sotsiaalmeedia kasutamise peale siis, kui tudengil oli igav, ta oli ükski või mingis sellises olukorras, kus ei olnud võimalik teistega suhelda või aktiivselt tegutseda – sellised tunded valdasid eksperimentis osalenuid näiteks ükski kodus olles, loengus istudes või bussiga sõites. Üksildustundest juhitud sotsiaalmeedia kasutusest tuleb lisaks täpsemalt juttu kõlbmatustunde alapeatükis.

*N39: „Eriti keeruliseks läks seoses detox'iga täna bussis, kui sõitsin Tartusse tagasi. Bussis ei tundu eriti midagi muud teha olevat kui et olla sotsiaalmeedias.“*

Kõige levinum koht, kus pea kõik uuringus osalenud tudengid tundusid sotsiaalmeediat igapäevaselt kasutatavat, oli voodi. Näiteks ilmselgus päevikutest, et paljude tudengite esimeseks tegevuseks hommikul oli juba voodis sotsiaalmeediat vaadata. Sellist sotsiaalmeedia kasutusharjumuse kirjeldust, kus tudengid nentisid, et hommikul oli esimese asjana mõte haarata telefon, et minna sotsiaalmeediasse, kohtasin pisut enam kui 2/3 päevikutest. Mõnel juhul nimetati seda lausa oma hommikurutiiniks.

*N15: „Tavaliselt algab minu hommik sellega, et vaatan kogu oma sotsiaalmeedia üle, vastan kõigile sõnumitele või meilidele ja loen uudiseid, et olla kursis sellega, mis maailmas toimub.“*

Sama oluline roll, kui mitte isegi veel olulisem, oli sotsiaalmeedial tudengite magama jäämise juures. Õhtune voodisse minek tundus ilma sotsiaalmeediata kohati võimatu ning arvati, et ilma selleta ei tulegi und.

*M3 „Tavaliselt ma vaatan enne magama jäämist alati sõnumeid ja Facebooki uudisvoogu. Pärast seda vaatan veel YouTube'i videoid kuni magama jään...“*

Tihti peale pärast oma sotsiaalmeediaga rikastatud hommikurutiini on tudengite jaoks järgmiseks tegevuseks kooli minek ning loengutes osalemine. Õigupoolest on loengutes osalemine üks tudengite elu juurde kuuluv vältimatu ja ajamahukam osa, mida paljude jaoks aitab toetada sotsiaalmeedia kasutamine. Päevikute analüüsist ilmnest, et loengutes kasutatakse sotsiaalmeediat peamiselt igavusest, sest mõne interaktiivsema loengu puhul, ei olnud tudengitel mahti sotsiaalmeediat kasutada. Mõnest päevikust nähtus, et loengus sotsiaalmeedia kasutamise üle tunti ka mõningast piinlikust, kuid kuna leiti, et ka kõik teised kaastudengid on loengu ajal sotsiaalmeedias, siis liiga halvasti end loengu ajal sotsiaalmeedia kasutamise pärast ei tuntud.

*N15 „Nagu ka enamuse minu kaastudengeid, kipun minagi loengute ajal internetti ja sotsiaalmeediamaaailma uitama, kui mul on vaja teha muid asju, rääkida oma sõpradega või mul on lihtsalt igav.“*

Kool, töökoht ning sotsiaalsed suhted on tudengite jaoks olulised ja nii on nendes valdkondades tudengitele lihtne survet avaldada. Sotsiaalsel surveel on tudengite sotsiaalmeediakasutuse juures suur roll. Ka antud väljakutse raames painutas nii mõnigi tudeng seatud reegleid või otsustas väljakutse suisa varem pooleli jätta, et vastata kaastudengite sõnumitele ning panustada grupitöösse või anda heale sõbrale kinnitust, et tudengiga on kõik korras ja ta ei ole maamunalt minema pühitud.

*N10 „Pärast seda pidin ma oma detox päevikus petma, sest mu kursusekaaslane helistas mulle ja ütles, et me tõesti peame kohe praegu arutama kodutööga seonduvaid küsimusi või me ei saa muidu oma kodutööd esitada. Niisiis ma läksin Facebooki ja hakkasin oma gruppi aitama. Mul ei olnud tõesti muud valikut...“*

Kui juba oli reegleid rikutud ning sotsiaalmeediasse mindud, nähti ka seda, kui palju sõnumeid on vahepeal Messengeris vastamata ja sealt tekkis omakorda passiivne sotsiaalne surve, mis tekitas tunde, et nüüd on vaja kõigile neile sõnumitele ka vastata.

*N10 „ Pärast varasemat sotsiaalmeediasse naasemist ma lihtsalt lõpetasin oma detoxi, sest mul oli 15 (!) vastamata sõnumit, ma lihtsalt ei saanud neid nüüd ignoreerida, sest inimesed ju nägid, et ma olin Facebooki chatis. Niisiis võttis mul selle jama lahendamise ja kõigile vastamine peaaegu 2 tundi. “*

Just personaalsete sõnumite, kutsete ja pakkumiste saamine tundus tudengite jaoks olevat üks sotsiaalmeedia olulisi võlusid. Mitmed tudengid pidasid oma võõrutusperioodi lõpus vajalikuks eraldi kirja panna või lausa ekraanipildiga ära märkida, kui palju oli neil viimase viie päevaga, mis nad sotsiaalmeediast eemal veetsid, kogunenud erinevaid teavitusi ja sõnumeid.

*M3 “Mul oli 95 sõnumit 15 WhatsApp’i vestluses, 2 sõnumit ja 10 teavitust Facebookis ja 6 teavitust YouTube’is. Ma muutusin väga uudishimulikuks ja vaatasin kõik läbi ning lisaks ka Facebooki uudisvoo.”*

Lisaks sõnumite saatmisele, pidevale infovahetusele ja uue info hankimisele on sotsiaalmeedia tudengite jaoks oluline roll ka meelelahutusliku ning lõõgastust pakkuva sisu tagamisel. Päevikute analüüsist nähtus, et osad tudengid leidsid, et just sotsiaalmeediast ajutiselt loobumise tõttu tegid nad eksperimendi päevadel liiga palju tööd ning võtsid liialt vähe lõõgastavaid pause, kuna neil ei olnud lihtsalt võimalik sotsiaalmeediat vaadata.

*N28 „Ma otsustasin täita kõik oma tavapärased sotsiaalmeedia pausid kasulike tegevustega, peamiselt tööga. Ma olin väga produktiivne. Siiski, päeva lõpuks tundus mu pea väga paks ja tundsin, et see plahvatab iga hetk. Ma sain aru, et see oli seepärast, et ma ei teinud ühtegi pausi, et lõõgastuda. “*

*N39 „Ma tunnen praegu, et ma olen kohas, kus ma ei saa enam ühtegi asja oma to do listist teha, MUL ON VAJA PROKRASTINEERIDA, vaadata mõnda „Sõprade“ episoodi või scrollida Instagramis. “*

Eeltoodust nähtub, et sotsiaalmeedia on muutunud tudengite jaoks väga oluliseks osaks igapäevaelust ning mingites toimingutes on see lausa asendamatu, mistõttu võib eeldada, et sotsiaalmeedia kasutamisest ajutiselt loobumine võib tudengite igapäevaelus kaasa tuua olulisi muudatusi. Huvitav on siinkohal märkida, et vaatamata sotsiaalmeedia kõikehaaravale rollile tudengite elus, tegid vaid umbes pooled väljakutsest osalenud tudengitest, enne väljakutsega

alustamist ettevalmistusi, et periood, mil nad sotsiaalmeedia kasutada ei tohi, võimalikult sujuvalt kulgeks. Osad ettevalmistusi teinud tudengitest, otsustasid teha nõ. täiesti puhta alguse, see tähendab, et nad kustutasid kõik sotsiaalmeedia rakendused oma telefonist ning postitasid Facebooki seinale, et nad alustavad sotsiaalmeedia *detox*'iga, mistõttu ei ole neid võimalik järgnevatel päevadel sotsiaalmeedia kaudu leida. Teised, väljakutseks ettevalmistusi teinud tudengid, seevastu otsustasid lihtsalt loobuda rakenduste teavitustest ning informeerida tähtsamaid sõpru ja lähedasi, et järgmised viis päeva ei ole nad sotsiaalmeedias kättesaadavad.

*N5 „Täna hommikul kustutasin ma oma lemmikud sotsiaalmeediarakendused nutitelefonist avalehelt ning panin need kausta nimega „EI!“, nii ei saa mul tekkida ahvatlust neid eksperimendi ajal avada. Lisaks muutsin ma kõigi nende rakenduste seadeid, et need ei saadaks mulle teavitusi, kui midagi juhtub.*

Tudengid, kes ajutiselt sotsiaalmeedia kasutusest loobumise eel muutusi ei teinud, arvasid ilmselt, et kõik sujub loomulikult, kuid pidid katsumuse käigus tõdema, et sotsiaalmeedia kasutusest loobumine võib kaasa tuua mitmeid kitsaskohti. Nii näiteks nähtus päevikutest, et pidevalt saabuvad teavitused hakkasid loobunuid liialt ärritama, mistõttu peeti paremaks teavitused maha võtta või vastavad rakendused kustutada.

*N4 „ Täna [väljakutse kolmandal päeval] otsustasin ma kustutada kõik sotsiaalmeediarakendused, et ma ei peaks nägema sissetulevaid teavitusi. See oli lihtsalt nii tüütu näha, et inimesed saadavad mulle pilte, mainivad mind Facebooki postitustes või like'ivad mu pilte Instagramis. “*

Huvitava tendentsina ilmnes päevikutest, et kohati oli uuringus osalenutel probleeme sotsiaalmeediakeskkondade piiritlemisega. Näiteks ühest päevikust ilmnes, et tudeng ei teadnud, et YouTube on sotsiaalmeediakanal ning seepärast kasutas seda kogu loobumisväljakutse vältel. Sellega seoses tõstasid päevikute sisu uurides isegi suurem küsimus. Nimelt tundus, et mitmel juhul ei olnud tudengi jaoks selge, kust algab ja lõpeb sotsiaalmeedia. Kohati oli nutitelefonide ja sotsiaalmeedia piirid hägused ehk kui oli paika pandud, et sotsiaalmeediat kasutada ei tohi, siis tundus tudengile, et ta ei saagi nüüd oma nutitelefonist muuks kui helistamiseks ja äratuse seadmiseks kasutada. Seega jäi nutitelefoni väljakutse ajal mõnel juhul tudengi poolt suurema tähelepanuta, mis püüdis sellega, et nutitelefonist otsustati mõnikord sootuks koju või kotti jätta ja sellest tulenevalt ei pidanud seda ka enam nii palju laadima, mis viitab eriti sellele, kui intensiivne oli varasem nutitelefonide kasutus. Niisiis mitmel juhul tundus, et nutitelefonide ja sotsiaalmeedia vahel oleks tudengite jaoks justkui võrdusmärk.

*N11 „ Ma ei võtnud oma telefoni endaga kaasa. Ma ei näinud põhjust selle kaasa võtmiseks, mis vist näitab seda, kui palju minu nutitelefon kasutamine sõltub sotsiaalmeediast.“*

*M29 „...varasemalt oli mul kombeks laadida oma nutitelefon kaks korda päevas ja hommikuks oli aku 15% ringis, aga ma ei ole nüüd seda laadinud viimase kahe päeva jooksul. Varem ma kontrollisin oma sotsiaalmeediakontosid enne ja pärast und, aga nüüd ma ei tee enam telefoniga peaaegu mitte midagi ja siis ei ole vaja seda ka laadida.“*

Muidugi leidus päevikute autorite seas ka selliseid tudengeid, kes niikuinii ei sallinud sotsiaalmeediat ning kasutasid seda peamiselt ainult kooli ja tööga seonduvateks toiminguteks. Sel juhul oli nende tudengite suhtlus ja elurütm ka võrdlemisi erinev tavapärasest sotsiaalmeedia kasutajast, selliseid tudengeid leidus antud valimi seas alla kümne. Nende tudengite igapäevategevustes oli juba enne sotsiaalmeediat võõrandumist sees rohkem sõpradega näost-näku ajaveetmist, pikki telefonikõnesid ning kodust väljaspool aktiivseid tegevusi rohkem kodust väljaspool.

Tudengite sotsiaalmeedia kasutusest võib leida mitmeid n.ö riskifaktoreid, mis varasemalt püstitatud teooriate põhjal annavad alust väljajäämishirmu tekkele. Järgmises alapeatükis annan ülevaate, milliseid väljajäämishirmu ilminguid tudengite igapäevaelus sotsiaalmeediast eemal olemise perioodi vältel ilmnes.

## **3.2. Sotsiaalmeediast eemalolemise tingitud väljajäämishirmu ilmingud**

Selles alapeatükis annan ülevaate tudengite sotsiaalmeediast võõrandumise kogemuspäevikutest ilmnenu väljajäämishirmu ilmingutest. Jagasin ilmingud Worthami (2011) teoreetilise lähenemise põhjal kolmeks peamiseks kategooriaks: ärevus-, ärritus- ja kõlbmatustundeks.

### **3.2.1. Ärevustunne**

Ärevustunde peamisteks sümptomiteks sai teoreetilise tausta põhjal seatud infost ilma jäämise hirm; teadmatus, mida teised teevad ja keskendumisvõimetus (Hogan, 2015; Przybylski jt, 2013; Wortham, 2011). Kõik ärevustunde sümptomid on ka ühtlasi justkui aluseks ärritustundele ning kõlbmatustundele, mida kirjutan täpsemalt lahti järgmistes alapeatükkides.

Tudengite sotsiaalmeediast võõrandumise kogemuspäevikutest jäi ärevustunde tekitajana kõige suuremal määral silma hirm infost ilma jääda. Infost ilma jäämise hirmust tulenevaid mõtteid ja emotsioone esines pea igas päevikus. Kuna tudengite jaoks on sotsiaalmeedial väga suur roll info saamise, jagamise ja vahetamise osas, siis tundus paljudele sotsiaalmeediast ajutiselt loobunuile, et nende ainus infoallikas on nüüd kadunud ning edasi peab tegutsema teadmatuses.

*N20 „Oli nii harjumatu mitte avada oma Facebooki (või Messengeri), et sõpradega suhelda või mitte avada „snäppe“, mis olid mulle sõprade poolt Snapchatis saadetud. Mind hoiti kõige suhtes teadmatuses ja see oli kohutav.“*

Päevikute analüüsist ilmnnes, et tudengite rollile kohaselt tunti palju ärevust seoses kooliga seonduva info jagamisega. Peamiselt olid koolitööde infoga seotud ärevustunded seotud ainekursuste raames tehtavate grupitöödega, sest mitmel juhul oli tudengitel grupitööde tegemiseks tehtud Messengeris ühisvestlus, kus kõik vajalik läbi arutati ning jooksvalt infot vahetati. Samas oli sotsiaalmeedia kasutamisest ajutiselt loobunute seas ka neid, kes olid harjunud regulaarselt sotsiaalmeedias koolikaaslastelt abi ja nõu küsima ning olid harjunud saama oma peamise info koolitööde kohta hoopis Messengeri kaudu.

*M40 „Käes oli teine päev ja ma juba tundsin, et see [sotsiaalmeedia kasutusest loobumine] tuleb raske. Kuna ma olen alati reisimas, siis ma tavaliselt küsin Facebookis kursusekaaslastelt kodutööde ja muude asjade kohta, mida peab tegema. Seekord ma pean ise selle info välja uurima. See võtab kauem aega ja muudab mind ärevaks“*

Samuti põhjustas suuremat ärevust ka tööga seonduvast infost ilma jäämine. Mõnel juhul ilmnnes päevikutest ka seda, et tulenevalt sotsiaalmeediast puudumisele ei saanud tudeng osasid töökohustusi täita, mis olid sotsiaalmeediaga seonduvaid.

*N15 „Kõige raskem oli tööga toime tulla. Kuna mu töö sisaldab erinevatele sotsiaalmeediaplatvormidele sisu loomist, siis oli tõeliselt keeruline end kõigest sellest distantseerida ja vältida oma kohustusi.“*

Kuna sotsiaalmeedia on lisaks kooli- ja tööinfo vahetamisele tudengite jaoks eriti oluline oma sotsiaalvõrgustiku hoidmiseks ja haldamiseks, siis tekkis rohkelt ärevust ka sõpradega seotud info vahetamise üle. Peamiselt tekitas ärevust see, et sotsiaalmeedia kasutusest loobumisel jääb sõpradega suhtlemata ning seetõttu jääb mingi oluline info saamata, näiteks mingi peo, koosviibimise või muu põneva ettevõtmise kohta.

*N10 “ Ma kartsin väga, et võib-olla on keegi üritanud minuga Facebookis ühendust võtta, aga mina ei saa neile vastata. “*

Päevikute analüüsist ilmnas, et üleüldisemast infopuudusest tekkinud ärevus pani mõnel juhul ajutiselt sotsiaalmeedia kasutamisest loobunud tudengeid ka rohkem uudiseid lugema. Päevakajaliste uudiste tarbimine andis küll suuremas pildis rahuldust info kohta, mis Eestis ja maailmas hetkel toimumas on, kuid tudengite jaoks oli oluline teada ka personaalsemalt, mida nende tutvusringkonnas põnevat toimub ja selle vajaduse rahuldamiseks ei leidnud paljud sotsiaalmeedia asemele sobivat alternatiivi.

*M19 „Mul ei ole õrna aimugi, mida teised teevad. “*

*M2 “ Tunnen endiselt, et jään ilma emotsioonidest, mida tavaliselt igapäevaselt tunnen. ”*

Analüüsist nähtus, et näiteks eriti suurt ärevust võis teinekord tekitada see, kui tudengile oli juba eelnevalt teada, et on olnud mingi põnev pidu või muu sündmus, mida kindlasti tutvusringkond sotsiaalmeedias kajastab, kuid nüüd ei saanud tema seda sotsiaalmeediast vaadata.

*M3 “Pärast eilset pidu magasin ma kaua. Mul ei olnud tuju eriti varakult end voodist välja ajada. Kuna ma ei saanud sotsiaalmeediat vaadata, siis informeerisin end põgusalt uudistega ... mu korterikaaslased olid postitanud eilsest õhtust WhatsApp'i gruppi fotosid. Ma olin väga uudishimulik...”*

Kui juba oli teada, et midagi põnevat on toimunud ja tudeng oli juba sellest infost ilma jäänud, siis nähtus päevikutest, et infost ilma jäämise hirm võis järgmisel korral tekkida ka lihtsalt n.ö tühja koha pealt. Näiteks kirjeldas üks sotsiaalmeedia kasutamisest loobunud tudeng enda kogemust järgmise kirjeldusega:

*M1 „Negatiivne on see tühi tunne. See tunne, et midagi suurt on toimumas ja mina jään kõigest sellest ilma. “*

Teadmatus selle ees, mida teised teevad ning kas keegi on ehk midagi kirjutanud, pani sotsiaalmeedia kasutamisest ajutiselt loobunud tudengeid mitmeid kordi päeva jooksul oma nutitelefonis avama, mis omakorda pärssis oluliselt tudengite keskendumisvõimet. Need, kes oli oma telefonist kõik sotsiaalmeedia rakendused kustutanud, said veelgi selgemini aru, milline tühjus neid nutitefonis ees ootas ning üleüldiselt andis see katses osalenutele ka hea indikatsiooni selle kohta, kui palju nad tegelikult nutitefonist sotsiaalmeediat tahavad tarbida.

*M29 „...ma kaotas järje, kui palju ma olen juba oma nutitelefoni haaranud ja ekraani avanud, et näha tühja ekraani ja lootusetult see taas sulgeda. Mida peaks inimesed üldse kõige selle tehnoloogiaga peale hakkama, kui ei ole võimalik sotsiaalmeediat kasutada?!”*

Näiteks ilmnes päevikutest, et isegi, kui tudengi päev oli täis väga mitmekesiseid ning huvitavaid tegevusi, mis hoidsid teda sotsiaalmeediast eemal, tunnistas tudeng päeva lõpus ikkagi, et ta tundis sotsiaalmeediast puudust, kuna talle tundus, et alati toimub midagi ägedat siis, kui ta ei ole sotsiaalmeedias. Siin võib tõmmata paralleelele ka tekkiva kõlbmatustundega, mis väljendub ka väheses enesekindluses, sest kui noorel on endal olnud väga põnev ja mitmekesine päev, siis millegipärast arvas ta ikkagi, et sotsiaalmeedias on kindlasti midagi palju põnevamat teistel ette näidata.

*N10 “Salamisi tundsin veidi oma Facebookist ja Instagramist puudust, mul on tunne, et alati juhtub midagi ägedat kui ma parasjagu sotsiaalmeedias ei ole.*

Päevikutest nähtus, et ärevustunne võis tekkida nii sellest, et ei olnud teada, mida teised teevad, kui ka sellest, et teised võivad sinust midagi postitada nii, et sa ei saagi sellest teada.

*N28 “Lisaks nägin ma oma esimesel päeval tagasi sotsiaalmeedias mõningaid pilte ja videoid, mis olid minust postitatud. Mulle tundub, et kui ma lõpetaksin kogu sotsiaalmeedia kasutamise, siis ma ei teaks mõningaid asju, mida teised inimesed minust teavad.”*

Ärevustunde peamiseks juhtivateks jõududeks olid hirm millestki ilma jääda ning teadmatus, mis mujal ja teiste inimestega toimumas on. See omakorda pärssis tudengite keskendumisvõimet ning mõjutas oluliselt ka meeleolu, mis olenevalt tudengi iseloomust väljendus vastavalt olukorrale erinevalt.

### **3.2.2. Ärritustunne**

Ärritustunde peamiseks määrajateks sai teooria põhjal seatud oma eluga rahulolematus, kadedus teiste suhtes ning halb tuju, meeleolumuutused ja tujukus (Hogan, 2015; Przybylski jt, 2013; Wortham, 2011). Päevikute analüüsist ilmnes, et ärritus ja stress olid mitmel juhul alguse saanud info puudulikkusest tekkinud ärevustundest ning kui info puudulikkusest tekkis olukord, kus tudengil jäigi mingi asi tegemata või saamata, siis arenes sellest edasi stress ja ärritus.

Nii ilmnes päevikutes kirja pandud olukorrajeldustest, et kui sotsiaalmeedia mitte kasutamise tõttu jäi tudeng ilma tema jaoks olulisest infokillust, siis ta võis muutuda rahulolematuks. Näiteks kui tudeng ei saanud kaaslastega samal ajal peagi toimuva reisi infot, kuigi hiljem sai info edastatud ning reis sai tudengi jaoks siiski võimalikuks, siis mõjutas fakt, et noor ei saanud teistega samal ajal reisist teada ning sama kiirelt kutsele reageerida, oluliselt tema meeleolu ja stressitaset.

*N25 „ [Sõbranna nimi] saatis mulle lingi WhatsApp’i kaudu, et ma saaksin reisile registreeruda. Ma olin nii närvis ja stressis, sest ma kartsin reisist ilma jääda. “*

Uuringu osalenud noorte päevikute analüüsist nähtus, et ärritus võis tekkida ka mitte mingist kindlast infokillust ilmajäämise tõttu, vaid üleüldiselt tunnetatud elukvaliteedi halvenemise tõttu, mida sotsiaalmeedia mittetarbimine tudengile põhjustas. Näiteks olid mitmed uuringu osalenud tudengid märkimisväärselt häiritud sellest, et nende hommikustest tegevustest puudus võimalus sotsiaalmeediat kasutada. Sellega seoses võis tudengi jaoks lausa kogu ärkamisprotsess muutuda palju raskemaks ja ebameeldivamaks. Sama kehtis ka õhtuse magamamineku kohta, kus sotsiaalmeedia puudumine tekitas tudengites rahutust.

*N8 “Täna hommikul oli mul raske ärgata, sest ma olen harjunud igal hommikul pärast ärkamist Instagrami või Facebooki teavitused läbi scrollima. Internet ja sotsiaalmeedia aitavad mul ärgata. “*

Kuna sotsiaalmeediarakendused aitavad tihti mingeid tegemisi palju kiiremini ja lihtsamalt teostada, siis esines nende rakenduste mittekasutamisega noortel stressi ja ärritustunnet ka mitmete teiste igapäevaste toimingutega seenduvalt. Olgu selleks siis mõni töö- või kooliülesanne, söögikoha valik või muu tegevus, mis muidu sotsiaalmeedia abil palju kiiremini tehtud saab.

*N28 „Teisipäev oli tööga täidetud. Sotsiaalmeedia puudumine muutis mu töö sada korda keerulisemaks ja aeganõudvamaks. “*

*N2 „Ühe situatsiooni puhul muutusin ma veidi vihaseks, sest mul ei lubatud foto töötlemiseks Instagrami kasutada. “*

Päevikutest nähtus, et ebameeldivaid emotsioone võis tekkida ka seetõttu, et nähti Facebooki teavituste pealt, et sotsiaalmeedias on toimumas palju põnevat või keegi on otseselt antud kasutajaga seoses midagi postitanud või *like*’inud, aga samas teati, et seda sisu ei saa praegu sotsiaalmeediast ajutiselt loobumise väljakutse tõttu vaadata. Seda saab teisendada ka

tavapärasesse igapäeva, kus ei ole tegemist väljakutsega, vaid näiteks on hetkel lihtsalt vaja täita töökohustusi ning pole võimalik sotsiaalmeediasse süüvida.

*N4 „Oli nii tüütu näha, et inimesed saadavad mulle pilte, mainivad mind Facebooki postitustes või like'ivad Instagramis mu pilte. Ma olin hommikul väga stressis.“*

Kui mitmel juhul oli ärritus tingitud teiste inimeste tegevusest ja info edastamisest, siis lisaks tekitas sotsiaalmeedia kasutusest ajutiselt loobunud tudengites ärritust ka see, kui neil ise ei olnud endast võimalik teistele infot jagada. Üks mõõde sellest oli muidugi personaalsem suhtlus pere ja sõpradega info jagamine erinevate rakenduste abil nagu Messenger, Skype ja WhatsApp. Teiseks ja just aktiivsemate sotsiaalmeedia kasutajate puhul ka suuremaks ärrituse tekitajaks oli aga see, kui tudengi elus toimus midagi põnevat ja märkimisväärset, aga tal ei olnud võimalik seda oma sotsiaalmeedia laiema auditooriumiga jagada.

*N5 „Negatiivne aspekt oli kindlasti see, et ma ei saanud sõpradega oma pahameelt seoses valimiste ja hommikuse intsidendiga jagada. Ma tunnen, et olen olulisest rühmast välja lõigatud.“*

Uuringust nähtub, et sotsiaalmeedias info jagamine ning teistega vahetamine on tudengite jaoks oluline sotsiaalne väärtus, lisaks on sotsiaalmeedial oluline roll ka tudengile meelelahutuse ning lõõgastuse pakkumisel. Kui need vajadused on pärsitud siis võib lisaks ärritusele sellega kaasneda ka kõlbmatustunde ilminguid.

### **3.2.3. Kõlbmatustunne**

Kõlbmatustunne on seotud nii ärevus- kui ka ärritustundega. Sotsiaalmeediast eemale jäämisest tingitud ärevustunne seab alguse kõlbmatustunde tekkimisele ning kui selgub, et elu ongi selle võrra mingil moel kehvem, siis järgneb ärevusele oma eluga rahuolematuse ning sealt edasi kõlbmatustunne. Kõlbmatustunde ilmingute määramisel said teoreetilise tausta põhjal vaatluse alla seatud grupist välja jäämise hirm, perest ja sõpradest kaugenemine, üksildustunne ning ebakindlus (Hogan, 2015; Wortham, 2011).

Päevikute analüüsist ilmnes, et kõlbmatustunne võib tekkida ka ilma eelneva ärevuseta. Näiteks ühest sotsiaalmeedia kasutusest ajutiselt loobunud tudengi päevikust ilmnes, et tudeng, kes oli sotsiaalse eksperimendi esimestel päevadel nautinud sotsiaalmeediast eemaldumisega kaasnevat aeglasemat elutempot ja informatsiooni peale voolavuse vähenemist, tundis sõpradega aega veetes äkitselt hirmu grupist välja jäämise ees, sest kõik sõbrad veetsid ühel

hetkel aega nutitelefonidega sotsiaalmeedias surfates, mida aga eksperimendis osalenud tudeng teha ei saanud.

*N11 "See tundub olevat põhiline asi, et sul on telefon laual. Niisiis kui sõbrad võtsid telefonid välja ja hakkasid Messengeris sõnumeid saatma, tundsin end välja jäetuna, sest ma ei saanud seda sama teha."*

*N25 „Loengupauside ajal käisin ma peaaegu iga kord tualetis. Kõik kasutasid oma telefone ja ma tundsin end seetõttu nagu üksinda, niisiis ma läksin vetsu, kuigi mul ei olnud tegelikult vaja minna. See on lihtsalt viis, kuidas end tegusana hoida.“*

Kõik sellised tegevused, mida ülejäänud sõpruskonnaliikmed said tänu sotsiaalmeediale teha ning millest halvemal juhul sotsiaalmeediast võõranduv tudeng ka veel reaalselt ilma jäi, põhjustasid mitmeti grupist välja jäämise hirmu ning ka sõpradest kaugenemist. Päevikutest ilmnes väga konkreetseid olukordi, kus sotsiaalmeediast eemal viibival tudengil, tekkis seetõttu ebameeldivaid tagajärgi.

*M42 "Õhtul helistas mu sõber mulle ja ütles järjest viis kuni kümme vandesõna, sest olin unustanud minna temaga filmi vaatama. Ma täiesti unustasin. Tavaliselt me räägime Facebookis sõprade grupivestluses ja tuletame teineteisele neid asju meelde, mida tegema pidime."*

Seoses grupist välja jäämise hirmuga ilmnes päevikutest sinna juurde tekkivat üksildustunnet, mida tudengid tundsid eriti tugevalt igavushetkedel. Üksildustunnet tekkis tudengites nii üksi kodus igavledes kui ka sõpradega väljas olles, kui kõik teised olid nutitelefonides ning tudengil ei olnud võimalik gruppi kuuluda ja teistega sarnaselt nutitelefoniga sotsiaalmeedias surfata. Suurt üksildustunnet tekitasid olukorrad, kus tudengid tundsid, et neil ei ole kellegagi rääkida. Huvitaval kombel taanduski päevikute põhjal tudengite jaoks suhtlus peamiselt sotsiaalmeedias saadetavate sõnumite mõõtmesse ning helistamine või ka lihtsalt külla minek ei tulnud tudengile mõnikord pähegi.

*N11 „Ma märkasin täna, et mul oli tõsine puudus suhtlusest sõpradega. Ma olen nii harjunud saatma pere ja sõpradega iga kell sõnumeid sotsiaalmeedias. Pärastlõunasel pausil olin ma aga täiesti üksik ning tundsin end üksildasena. ... Ma ei tulnud isegi kahe kõige lihtsama kontakteerumismeetodi peale: a) koputada tema uksele ... b) helistada.*

Päevikutest nähtus, et enamjaolt oli siiski uuringus osalenud tudengite pered need, kes ei lisanud sotsiaalmeedia kasutusest loobunud tudengi igapäeva täiendavat väljajäämishirmu.

Pigem olid uuringus osalenute pereliikmed need, kes hoidsid suhtlust ja kuuluvustunnet üleval ka ilma sotsiaalmeediakanaliteta, helistades lihtsalt telefonile või külla tulles.

Sotsiaalmeedia kasutamisega seotud kasusid paremini nähes ning ilmajäämist enda jaoks lahti mõtestades on tudengil võimalik mõjutada ka enda enesekindlust ning kindlameelsust. Mitmed uuringus osalenud noored tunnistasid enda päevikutes, et nad on sotsiaalmeediast sõltuvad ning ei saa oma toiminguid ja kohustusi ilma sotsiaalmeediata piisavalt hästi teha.

*M19 „Selgub, et kui sa ei ole Facebooki sisse logitud, siis ei ole sa mitte keegi“*

*F39 „Ma avastasin, et mul on endasse väga vähe usku. Oma kodutööde tegemise ajal tundsin pidevalt vajadust minna Facebooki ja uurida, kas teised teevad seda samamoodi, küsida, et kas mu töö on piisavalt hea või googeldada mõnesid definitsioone, milles kahtlesin.“*

Lisaks tuli ka muidugi mitmel juhul probleeme sõprade ja lähedastega, kes ei teadnud tudengi sotsiaalmeediast võõrandumise väljakutsest midagi ning olid mures, kui ei olnud juba kaks päeva sotsiaalmeediast vastust saanud. See mõjutas oluliselt tudengi kuuluvustunnet ja tekitas hirmu sõpradest ja peres kaugenemise suhtes.

Kõlbmatustunne koosnes sotsiaalmeediast eemaldunud tudengite kogemuspäevikute põhjal peamiselt sotsiaalsest võrgustikust kaugenemise ja ilmajäämise hirmuga ning ka isiklikumal tasandil tekkivatest negatiivsetest muutustest seoses üksildustunde ja enesehinnanguga.

### **3.5. Lahendused väljajäämishirmu leevendamiseks**

Analüüsitud päeviku sissekannetest nähtus, et sotsiaalmeediast väljajäämishirmu leevendamise kõige olulisemaks ja enim kasutust leidnud lahenduseks olid erinevad asendustegevused, mille võib suures plaanis jaotada kaheks – 1) tehnoloogia abil leitud asendustegevused ja 2) tehnoloogiavabad asendustegevused. Lahenduste leidmise kajastamisel ei tasu aga ka tähelepanuta jätta seda, et nii mõnegi tudengi jaoks seisnes parim lahendus siiski sotsiaalmeedia kasutamine.

*M2 “Otsin võimalusi tähelepanu kõrvalejuhtimiseks, et saada sellest igavustundest üle, mis mul kogu perioodi vältel olnud on. See on minu viis tegeleda sõltuvusega.”*

Kui tudengite sotsiaalmeediakasutust kirjeldavas peatükist nähtus, et suur roll sotsiaalmeedia tarbimise soovi esile kerkimisel oli just igavusel ja kuna tudengid seda ise ka selgelt tajusid,

otsustati igavustunde ja sellest tuleneva sotsiaalmeedia kasutamise soovi vältimiseks oma aega võimalikult tegevusterohkelt ja huvitavalt sisustada. Päevikutest ilmses, et kui tudengil oli tegus päev ning tal oli palju huvitavat teha, siis ei olnud ka tema soov sotsiaalmeedia kasutada nii suur. Seejuures oli oluline, et tegevused oleksid aktiivsed ja huvitavad, sest näiteks ülikooli loengutes istudes tekkis tudengitel siiski tihti ikkagi soov sotsiaalmeediat kasutada.

### **Tehnoloogial põhinevad asendustegevused**

Tehnoloogiat ja eelkõige meediatarbimist puudutavate asendustegevuste juures nähtub päevikute sissekannete pinnalt see, et asendustegevused olid tihti üsna sotsiaalmeedia tarbimisele sarnased. Näiteks YouTube'i kasutus asendati televisiooni vaatamise või raadio kuulamisega, Facebooki kasutus aga asendati uudisteportaalide külastamise või mõne nutitelefoniga mängu mängimisega.

*N11 „Uudiste artiklid ja videod on minu jaoks kindlasti hea asendus sotsiaalmeediale nendel päevadel.“*

Kui tavapärane hommikurutiini kuuluv sotsiaalmeedia külastamine oli häiritud, siis leidsid ajutiselt sotsiaalmeedia kasutusest loobunud tudengid mitmel juhul hommikuseks meediatarbimiseks samuti mõne asendustegevuse – peamiselt tähendas see, kas nutitelefoni uudiste lugemist või teleka vaatamist. Ka õhtuse magamamineku juures oli taaskord abiks mõne alternatiivse ja võrreldes hommikuga pigem meelelahutuslikuma meediasisu tarbimine. Näiteks nähtub päeviku kirjeldustest, et enne uinumist vaadati filme või seriaale, surfati niisama internetis või mängiti nutitelefoni mõni mäng.

*M3 „Tavaliselt ma vaatan enne magama jäämist alati sõnumeid ja Facebooki uudisvoogu. Pärast seda vaatan veel YouTube'i videoid kuni magama jään. Kuna midagi sellist ei olnud lubatud, siis ma surfasin suvaliselt internetis ja siis mängisin telefonis mängu kuni ma ära väsisin.“*

Siinkohal on päevikute põhjal oluline täheldada, et eelkõige meelelahutusliku eesmärgiga asendustegevuste leidmisel oli oluline, et need oleksid, nagu sotsiaalmeediagi, võimalikult lihtsad ja meelt lahutavad, sest kui asendustegevus muutus nõudlikumaks ja keerulisemaks, siis ei omanud see enam sarnast rahuldavat efekti peamiste psühholoogiliste vajaduste täitmisel.

*N28 „Veetsin päeva peamiselt koolitöid tehes, tegin paar Candy Crush'i pausi, aga see hakkas kaotama oma lõõgastavat mõju, sest tasemed hakkasid keerulisemaks muutuma ja ma pidin oma käikude peale mõtlema.“*

Meelelahutus- ja üldisem infovajadus said päevikutest ilmnenu info põhjal rahuldatud ikkagi peamiselt internetti ja nutitelefoni vajavate tegevustega, kuna see oli tudengite jaoks tihtipeale kõige mugavam moodus. Muidugi oli ka juhtumeid, kus õhtuse YouTube'i vaatamise asemele valiti telekas ning koristamise taustaks kuulati Spotify asemel raadiot.

*N15 „Kuna ma tavaliselt vaatan päris palju YouTube'i videoid, siis tuli mul need asendada mingi muu meediaga. Ma vaatasin välja mõned head filmid, mida õhtuti vaadata, ...“*

Personaalsema suhtluse ja infovahetuse vajaduse rahuldamiseks tuli liikuda tudengite jaoks n.ö algelisemate suhtlusmeetodite poole. Tehnoloogia abi puudutavateks lahendusteks olid sel juhul helistamine ning SMSide saatmine, mis võisid tudengite jaoks olla kohati väga ebataavalised ning valmistada lausa ebamugavust.

*N6 „Siis ma sain esimese telefonikõne! See oli nii imelik, sest ma tavaliselt ei kasuta oma telefoni helistamiseks, pigem Facebookis vestlemiseks. „Mis sa jandist sa sõled, kui kasutad telefoni kellegagi rääkimiseks?“ See tundus tõesti nii imelik lihtsalt kellegagi telefonitsi rääkida, sest ma ei ole üldse selline inimene.“*

*N11 „Esmalt ma olin häiritud, sest ma ei teadnud mida endaga teha. Siiski leidsin ma isegi parema asendustegevuse – helistada oma vanavanematele.“*

Päevikute põhjal saab nentida, et tudengite seas ilmnes sotsiaalmeediast eemalviibimisega seonduvate ebameeldivuste tehnoloogiapõhiste lahenduste seas kõige enam siiski nutitelefoni tehtavaid tegevusi.

### **Tehnoloogiavabad asendustegevused**

Sotsiaalmeediast eemaldumisega tekkiva ebamugavustunde vastu aitasid tudengite kogemuste põhjal väga hästi mitmekesised ja aktiivsed tegevused kodust väljaspool. Nii sisustasid tudengid oma päevad võimalikult põnevalt ja tihedalt, et ei tekiks üldse ahvatlustki sotsiaalmeedia tarbimiseks. Tegevuste leidmisel olid tudengid üsna osavad, tundes rõõmu näiteks jalutuskäikudest, ujumisest ning erinevatest sõprade ja perega koosviibimistest.

*M42 „Pärast kooli oli mul korraldatud kohtumine oma vanematega, nii et ma ei pidanud taaskord muretseda, et mul hakkab igav ja tahan oma sotsiaalmeediakontosid vaadata.,,*

Kodusel situatsioonis tabas tudengeid tihtipeale just kõige enam kikk sotsiaalmeediat tarbida ning kui ei olnud mahti kodust lahkuda või kellegagi kohtuda, siis hoidis tudeng end tegusana peamiselt koolitöid tehes, raamatut lugedes või mõne majapidamistegevusega. Kusjuures raamatu lugemine aitas kõige paremini lahendada öösel uinumise probleemi, mida varemalt korvas sotsiaalmeedia kasutus.

*M42 „Õhtul olin ma kodus üksi ja mul ei olnud ühtegi koolitööd vaja teha. Ma tahtsin väga YouTube'ist vaadata tobedaid videoid, et enda meelt lahutada. Selle asemel tegin ma omale erakordselt kauni ja maitsva õhtusöögi.“*

*N39 „Väljakutsega alustades ma teadsin, et mul on vaja head raamatut, mis oleks peaaegu nagu asendus minu telefonile, midagi mida õhtul hilja enne magama jäämist teha.“*

Päevikutes ilmnes aga ka olukordi, kus tudeng pidigi lihtsalt rahulikult paigal istuma ja tal polnud midagi muud teha kui lihtsalt olla oma mõtetega. Positiivse omadusena tunnistasid ka mõned tudengid, et sotsiaalmeedia puudumine sundis neid rohkem oma peaga mõtlema ja mitte nii palju abi küsima, kui varem.

*F39 „Niisiis ma lihtsalt istusin ja mõtlesin. Kui ma oma mõtteid mõtlesin, siis sain ma aru, et need on nii puhtad ja täitsa minu enda mõtted. ... See tundus nii uue ja värsketundena.“*

Sõprade ning perega suhtluse vaegus lahendati ühiste kokkusaamistega, milleks aga oli enne veidi abi vaja tehnoloogialt, et eelnevalt helistada ja kohtumine kokku leppida. Suhtlus- ja sotsialiseerimisvajadusi sai lahendada ka lihtsalt avalikes kohtade melu keskel viibimisega.

*N39 „Ma suhtlesin sõpradega koolis nii palju kui ma sain. Ma käisin isegi rohkem kohvikutes tööd tegemas, sest seal ma tundsin end vähemalt ühiskonna osana.“*

Oli tudengeid, kes kasutasid saadud aega mitmekesiselt ja produktiivselt, kuid nagu ka tehnoloogial ja eriti nutitefonil põhinevate asendustegevuste puhul võis näha, et tudengid asendasid sotsiaalmeediasõltuvuse lihtsalt mõne muu sõltuvusega, siis juhtus seda ka mitte tehnoloogilise asendustegevuste puhul.

*N39 „Nüüd ma taipan kui sõltuvusttekitav sotsiaalmeedia on. ... Ma olen söönud palju rohkem šokolaadiküpsiseid, et selle tundega [sotsiaalmeediast eemal olemisest tulenev ärevus] toime tulla.“*

Lahenduste alapeatüki juures ei tasu kindlasti mainimata jätta neid tudengeid, kelle jaoks oli sotsiaalmeediast eemaldumise perioodil siiski kõige paremaks lahenduseks ikkagi sotsiaalmeedia kasutamine. Mõnel juhul ei suutnud tudengid isegi ühte tervet päeva sotsiaalmeediast eemal viibida ning pidi tegema päevas näiteks vähemalt ühe 10-15 minutilise sotsiaalmeedia sessiooni, et rahulolu paraneks. See on väljajäämishirmu kontekstis väga kõnekas.

### **3.6. Rõõm välja jäämisest**

Üheks enim nimetatud sotsiaalmeediast eemaldumise kasuteguriks, mis tekitas tudengites positiivseid emotsioone oli see, et neil oli eksperimendi päevadel rohkem aega, et tegeleda n.ö päris asjadega. Tõdeti, et nii koolitööd said kiiremini tehtud, kodu koristatud kui ka jagus aega, et midagi huvitavat ja tavapärasest erinevat ette võtta.

*M2 “Ma tunnen vabadust.”*

*N8 “Ma arvan, et sotsiaalmeedia vähesem kasutamine on väga hea, sest ma hakkasin rohkem inimestega suhtlema.“*

*N41 “See ülesanne avas tõeliselt mu silmad. ... Eriti hea osa on see, et mul oli teiste tegevuste jaoks nii palju rohkem aega.”*

Mitu tudengit avastas sotsiaalmeediast ajutiselt loobudes enda jaoks sedagi, et iseendaga üksi olemine on tegelikult päris nauditav, sest sotsiaalmeedia pideva kasutamise tõttu ei mäletanud nad õieti, millal nad viimati oma mõtetega lihtsalt üksi olid. Nüüd, kui see võimalus neil eksperimendi käigus avanes, nautisid nad seda ja mõtlesid, et miks nad tihemini lihtsalt ei mõtiskle.

*N11 “Ma olin üllatunud, et ma ei tundnud sotsiaalmeediast õhtul enne magama minekut üldse puudust, kuigi see on tavaliselt osa minu magamamineku rutiinist. Täna läksin ma lihtsalt voodisse ja oli päris hea lihtsalt voodis lamada ja mõelda möödunud päevast ja homsest.“*

Tuli ka ette juhuseid, kus päeviku lõpurefleksioonis tunnistas tudeng, et ta tunneb, et tal on sotsiaalmeedia sõltuvus ning ta plaanib selle vastu edaspidi midagi ette võtta. Näiteks, kas

piirata oma sotsiaalmeedia kasutamist, või sootuks loobuda mõningatest sotsiaalmeedia rakendustest.

*N25 „Ma tunnen, et proovin teadlikult sotsiaalmeediat vähem kasutada. Ma sain möödunud nädalaga aru kui palju ma seda igapäevaselt kasutan ja et see on peamiselt ebavajalik. Niisiis otsustasin jätkata sotsiaalmeedia detox'iga, lihtsalt mitte nii karmilt. Ma endiselt kasutan kõike, mida ma kasutasin enne, aga lihtsalt vähem. Näiteks üritan vältida sotsiaalmeediat hommikul ja enne magamaminekut “*

*N15 „Ma laadisin kõik rakendused uuest telefoni, aga pärast seda, kui olin vaadanud, mis uut, kustutasin Snapchati ja Twitteri uuesti ära. Ma lihtsalt ei tahtnud olla teavitustega pommitatud. Sain aru, et ma tegelikult ei vaja seda informatsiooni, mis nendest kahest kanalist tuleb. “*

Kuigi paljud eksperimendis osalenud tudengid leidsid sotsiaalmeediast võõrandumises palju positiivseid külgi ja kasutegureid, oli kindlasti vähem neid, kes pärast võõrdumisväljakutset ka tõepoolest oma harjumusi muuta soovisid. Päevikute sissekannete analüüsist ilmnest pigem, et katsumuse läbi teinud tudengid suundusid väljakutse lõppedes kiirelt sotsiaalmeedia platvormidele tagasi, lootuses kogu eemal oldud aeg kuhjaga tagasi teha ning jätkas seejärel oma igapäevast sotsiaalmeedia kasutamist nii nagu varemalt.

## 4. JÄRELDUSED JA DISKUSSIOON

Selles peatükis esitan peamised järeldused, mis on tehtud 42 tudengi sotsiaalmeediast eemaldumisele keskendunud kogemuspäevikute põhjal ning seostatud töö esimeses osas esitatud teoreetiliste käsitlustega. Järeldused esitan varasemalt püstitatud uurimisküsimustele põhinedes.

Kogemuspäevikute analüüsist nähtus, et sotsiaalmeedia mängib nii tudengite kooli-, töö- kui ka isikliku elu korraldamisel väga suurt rolli. Tasude ja tarvete teooriast tulenevalt võib järeldada, et tudengid on valinud sotsiaalmeediakanalite kasutamise eelkõige personaalse kasu eesmärgil, et täita võimalikult hästi oma isiklike vajadusi ja huve, milleks on sotsiaalmeedia kontekstis infovajadus, suhtlusvajadus ning meelelahutus (Katz, Blumler ja Gurevich, 1974). Pidevalt kiirenevas ühiskonnas on tehnoloogia abil võimalik hõlbustada mitmeid tegevusi ja kiirendada protsesse (Vostal, 2013). Kui aga võtta üks oluline tehnoloogial põhinev hüve, nagu näiteks sotsiaalmeedia, igapäevatoimetustest välja, siis jäävad inimese psühholoogilised vajadused täitmata ning niigi pideva kiirenemise tõttu tekkiv ärevustunne võib nüüd teadmatuse tõttu võimenduda ja põhjustada ebameeldivusi.

Päevikute analüüsist ilmnas, et tudengite sotsiaalmeediatarbimine, peamiselt nutitelefoni vahendusel, on väga aktiivne, nagu varasemate empiiriliste uuringute (Statistikablogi, 2017; Pruulmann-Vengerfeldt jt, 2017) tulemuste pinnalt juba ka eeldada võis. Päevikutest võis isegi mitmel puhul märgata, et mõne uuringus osalenud tudengi jaoks oli nutitelefoni ja sotsiaalmeedia vahel justkui võrdusmärk, sest kui ajutise loobumise eksperimendist osa võeti ja oli teada, et sotsiaalmeediat kasutada ei saa, siis ei osatud ka nutitelefoni eriti midagi peale hakata, nii et mõnel puhul peeti paremaks see üldse koju jätta.

Tudengite sotsiaalmeedia kasutuse juures jäid samas silma ka mõned kõnekamad eripärad, mida saab otseselt seostada väljajäämishirmu teoreetilises taustas püstitatud riskifaktoritega. Näiteks tundsid enam kui pooled uuringus osalenud tudengitest vajadust hommikul ärgates esimese asjana ning ka öösel vahetult enne magama jäämist sotsiaalmeediat kasutada. Taoline käitumine on Hogani (2015) sõnul on üks väljajäämishirmu ilmingute tekke soodustajatest, sest suurema tõenäosusega on väljajäämishirmu ilmingutega inimesed need, kelle sotsiaalmeedia kasutuse sagedus ja intensiivsus on suuremad.

Samuti võis päevikutes märgata, et tudengite sotsiaalmeedia kasutamine oli sageli põimitud teiste erinevate igapäevategevustega nagu söömine, koristamine, teleka vaatamine ja trenni tegemine. Ehk uuringus osalenud üliõpilaste sotsiaalmeedia kasutusele oli sageli iseloomulik

sotsiaalse aja kiirenemisest tulenev rööptegutsemine, mis aga omakorda pärsib keskendumisvõimet, jätab täisväärtusliku elu elamiseks aina vähem aega ning suurendab seega tudengi rahulolematust (Harro-Loit ja Vihalemm, 2017). Samas oli valimisse sattunud ka selliseid üliõpilasi, kelle päevikutest nähtus, et sotsiaalmeedia kasutamisest ajutiselt loobumine tõi endaga kaasa selle, et sotsiaalmeedia puudumise tõttu jäid tudengil päeva jooksul mitmed puhkepausid tegemata. Puhkepausidest loobunud tudeng jõudis seetõttu enda sõnul küll päeva jooksul palju rohkem asju ära teha, ehk oli väga produktiivne, kuid tundis päeva lõpus siiski, et ei saanud päeva jooksul piisavalt puhata ja lõõgastuda. Olgugi et lõõgastuseks ja puhkuseks on olemas mitmeid erinevaid viise, tundsid osad uuringus osalenud tudengid, et just info- ning visuaalse müra rikka sotsiaalmeedia kasutamine võimaldab neil kõige paremini aega maha võtta. Taolistest kogemusekirjeldustest ilmneb, et uuringus osalenud tudengid olid kiire tehnoloogia arengu ning sotsiaalse aja kiirenemisega hästi kohanenud (Harro-Loit ja Vihalemm, 2017).

Lisaks mõjutab oluliselt väljajäämishirmu teket tehnoloogiarengust tulenev sotsiaalne surve olla pidevalt kättesaadav (Rosa, 2013), mis tudengite puhul ilmnes kogemuspäevikutes kõige enam seoses koolitöödega, kus oli vaja teiste tudengitega ühiselt mõni grupitöö teha. Näiteks ühel juhul otsustas tudeng oma sotsiaalmeediast eemaldumise väljakutse varem lõpetada, sest kaastudengite poolt tulnud sotsiaalne surve koolitöö tegemise osas oli niivõrd suur. Niisiis nähtus tudengite kogemuspäevikute põhjal nende sotsiaalmeediakasutust analüüsides mitmeid kasutusmustreid ning väliseid tegureid, mis annavad aluse väljajäämishirmu tekkeks.

Sotsiaalmeediast eemaldumisega seoses ilmnes pea kõigis tudengite täidetud kogemuspäevikutest väljajäämishirmu sümptomeid, mis Worthami (2011) põhjal said seatud kolmeks põhiliseks kategooriaks: ärevus-, ärritus- ja kõlbmatustunne. Väljajäämishirmuga seonduvad ebameeldivused said peamiselt alguse sotsiaalmeediast eemal olemistest tulenevast teadmatusest. Kõige laialdasemalt kaasnes teadmatusena tudengite seas ärevustunne. Tüüpilise sotsiaalmeedia kasutuse puhul on see põgusam ja võib-olla mitte nii suuri emotsioone ja tagajärgi põhjustav, sest teadmatusena tekkiva ärevustunde korral saab inimene koheselt seda ebameeldivust rahuldada, kui avab sotsiaalmeedia ning ammutab sealt uut informatsiooni juurde. Sotsiaalmeediast võõrandumise kontekstis on aga kindlasti ärevustunne võimendunud, sest tudengid ei saanud sotsiaalmeediast eemal viibimisest tingitud ärevustunnet viiel järjekorras päeval tavapärasel moel rahuldada. Tudengid said selleks perioodiks küll vaimselt ja ka praktiliselt ette valmistuda, kuid tekkivat ärevustunnet ei osanud kindlasti enamus neist

ette näha, kuna varasemalt ei ole neil olnud vaja seda nii intensiivselt tunda, sest lahendus on olnud vaid mõne näpuvajutuse kaugusel.

Ärevustunde kõige suuremaks sütitajaks oli kogemuspäevikute põhjal hirm infost ilma jäämise ees, mis tähendab, et tudengil jäi rahuldamata põhiline infovajadus. Infovajadust oli küll võimalik leevendada näiteks uudisteportaalide külastamise, teleka vaatamise, internetis surfamise või lehe lugemisega, nii et enamik uuringus osalenud tudengitest lahendas vajadust informatsiooni järele nutitelefoni ja interneti põhisel, sest selline kanal oli nende jaoks kõige tavapärasem ja ka käepärasem. Kuigi üldisemale infovajadusele võis alternatiivsetest meediakanalitest lahendust leida, siis personaalsemale infovajadusele, mis puudutas rohkem sõpru ja perekonda, ei olnud lahenduse leidmine nii lihtne. Kuna enamik uuringus osalenud tudengite tutvusringkonnast vahetas infot sotsiaalmeedias, siis oli infovoolust välja jäänud noorel väga raske teada, mida sõbrad parasjagu teevad, kokku lepivad või mõtlevad. Päevikutest nähtus, et infosulust aitasid vahel pääseda lähemad sõbrad, kes olid valmis ka oma infovahetustoiminguid uuringus osaleva tudengi pärast muutma ning talle teisel viisil infot edastama. Enamasti oli aga sõprade, ja ka mõnel juhul perega, infovahetamine uuringus osalevate tudengite jaoks oluliselt pärsitud ning sõpradele või perele helistamine või nendega kokku saamine, tundus mõnedele uuringus osalenutele lausa äärmusliku lahendusena. Samas on oluline nentida, et uuringu valimis oli ka neid tudengeid, kes tõeliselt nautisid sotsiaalmeediast ajutiselt loobumise tõttu tekkinud otsesemat ja personaalsemat suhtlust, ning ka nende ärevustunne oli seetõttu märkimisväärselt väiksem.

Kui päevikutest selgus, et ärevustunnet ilmnes sotsiaalmeediast eemaldumisega seoses pea kõigil uuringus osalenud tudengitele, siis ärritus- ning kõlbmatustunne ei olnud nii laialdaselt levinud. Kõik kolm väljajäämishirmu sümptomgrupp on omavahel üsna tihedalt seotud ning toimivad tihti ühisel koosmõjul (Wortham, 2011). Peamise väljajäämishirmu aluse loob ärevustunne, millest edasi saavad areneda nii ärritus- kui ka kõlbmatustunne, mille teke on suuresti tudengi iseloomuomadustest, varasematest kogemustest ning meeolust (Przybylski, Murayama, DeHaan ja Gladwell, 2013). Päevikute analüüsil esines ka juhtumeid, kus tudengi kirjeldustes ei olnud veel võimalik ärevustunnet täheldada, kuid mingi konkreetse situatsiooniga seoses võis päeviku kannetest välja lugeda hoopis kõlbmatustundele iseloomulikke jooni. Näiteks tekitas ühes uuringus osalejas kõlbmatustunnet arusaamine, et ilma sotsiaalmeediat kasutamata ei saa ta enam nii hästi olla osa mingist grupist. Ärritustunnet võis aga uuringus osalejates tekitada see, kui neil jäi midagi sotsiaalmeediast puudumise tõttu

tegemata. Sellised juhtumid panid aga tudengit rohkem sotsiaalmeedia puudumisest tulenevaid olukordi analüüsima suurendades omakorda ka kaasnevat ärevustunnet.

Analüüsist nähtus, et ärritus- ning kõlbmatustunne ilmned tudengite kogemuspäevikutes sotsiaalmeediast eemaloleku ajal kõige enam siis, kui oli reaalselt näha, et ärevustundest tekkinud küsimused ja hirmud saavad päriselus tõestust ja juhtubki see nagu tudeng oli kartnud. Näiteks võis sotsiaalmeedia kasutusest ajutiselt loobunud tudeng ilma jääda mõnest olulisest tegevusest, üritusest või infokillust, mille tõttu kaasnes ka rahulolematuse oma elu suhtes, millega võis kaasneda ka ärritus- või kõlbmatustunne. Päevikutest ilmned, et tudengitel esines väga erineva sageduse ning tugevusega ärevuse, ärrituse ja kõlbmatusega seonduvaid reageerimismustrite ning väljajäämishirmu ilmingute kombinatsioone. Päevikute põhjal võib öelda, et ärevustundele oli lahendusi leida lihtsam ning võimalusi ärevustunde vältimiseks oli palju erinevaid. Kui aga tudeng oli juba jõudnud ärritus- ning kõlbmatustundeni, siis oli lahenduste leidmine juba veidi keerukam.

Päevikute analüüsil ilmned ka seda, et mõni tudeng külastas ikkagi hoolimata väljakutsest iga päev sotsiaalmeediat. Mitmel sellisel juhul toodi vabanduseks, et sotsiaalmeediat vajatakse töö tegemiseks ning kasutus oli tingitud tööülesannetest. Ühel juhul, seevastu, lubas uuringus osalenud tudeng võõrutusväljakutset hoolimata oma igapäevaselt siiski 10-15 minutilisi sotsiaalmeedia pause. Ühest küljest võib vaadelda selliseid olukordi kui ebakorrektselt täidetud ülesannet ja taolised päevikud võiks kuulutada analüüsikõlbmatuteks, kuna tudeng ei olnud uuringu lähteülesannet täitnud ning viibinud täielikult sotsiaalmeediast eemal. Teisest küljest aga on sellised päevikukanded just väga kõnekad väljajäämishirmu analüüsi vaatenurgast, sest neist nähtub, et mõnesid tudengeid tabas uuringu kestel niivõrd tugev väljajäämishirm, et nad ei suutnud ühte päevagi täielikult sotsiaalmeediast eemal olla. Lisaks eelmainitud kaasuste tuli ka ette juhtumeid, kus tudengi sissekandest ilmned, et tudeng lihtsalt ei teadnud, et mõni rakendus kuulub samuti sotsiaalmeedia alla. Näiteks ei teadnud mõned uuringus osalenud tudengid, et YouTube läheb sotsiaalmeedia alla, ja paar tudengit ei pidanud Facebook Messengeri või WhatsApp'i sotsiaalmeediaks, vaid lihtsalt sõnumineerimise rakenduseks.

Tudengite teadlikkus oma sotsiaalmeediakasutuse praktikatest on pigem põgus, sest sotsiaalmeediast eemaldumine pakkus paljudele eksperimendis osalenud tudengitele kogemuspäevikutes tehtud refleksioonides n.ö silmi avavaid avastusi oma sotsiaalmeediakasutuse harjumuste kohta. Seejuures on väga positiivne, et päevikute lõpurefleksioonides tõi pea 1/4 tudengeid välja, et läbitud väljakutse tulemusena kavatsesid nad edaspidi oma sotsiaalmeediakasutuse harjumusi korrigeerida.

## **4.1. Meetodi kriitika**

Väljajäämishirmu uurimisel on lisaks laialdasemalt kasutusel olnud kvantitatiivsetele uurimustele (Abel, Buff ja Burr, 2016; Casale, Rugai ja Fioravanti, 2018; Graham 2018) väga oluline uurida väljajäämishirmu ka kvalitatiivselt, et mitte pelgalt nentida selle nähtuse olemasolu, vaid ka paremini mõista väljajäämishirmu tekke tagamaid ning leida sobivaid lahendusi.

Kvalitatiivne kogemuspäevikute sisuanalüüs on kindlasti hea meetod väljajäämishirmu põhjalikumaks mõistmiseks, kuid antud meetodi puhul tasub silmas pidada mitmeid kitsaskohti. Antud uurimustöös täitsid tudengid kogemuspäevikuid ülikooliaine raames, mis võis küll tudengite motivatsiooni päevikute täitmisel mõjutada positiivses suunas, sest rolli mängis aine sooritamise vajadus ning vahetum seos ülesande püstitajate ehk õppejõududega. Edaspidistes päeviku-uurimustes, kus olud ei ole niivõrd soosivad, tuleks kindlasti hoolikalt läbi mõelda ülesandepüstitus ning osalejate motivatsioonifaktorid.

Üheks kitsaskohaks antud uurimuses kasutatud kogemuspäevikute puhul oli kindlasti see, et tudengitel tuli ingliskeelse aine raames ka päevikud täita inglise keeles. Kohati tundus, et see pärssis tudengite kogemuskirjelduste sisukust, sest mõned tudengid ei tundnud end inglise keeles kirjutades kindlalt ja väljendasid seda ka oma kogemuspäevikutes. Niisiis on oluline edasistes päeviku-uuringutes hoolitseda selle eest, et uuringus osalejatel oleks võimalikult mugav oma väljajäämishirmu kogemusi talletada.

Kvalitatiivse sisuanalüüsi puhul on oluline paika seada kindlad kodeerimiskategooriad ning koodid, kuid kuna väljajäämishirmu raamsümptomid on omavahel põimunud, siis on oluline jälgida kodeerimisel tekkivat üldpilti ning koodide üleselt tekkivaid tähendusi.

Kindlasti ei saa teha antud uurimuses tehtud järelduste põhjal üldistusi kõigi tudengite suhtes, sest kasutatud valimis oli siiski enamus tudengeid kommunikatsioonihariduse õppel ning seega ilmselt sotsiaalmeediast ning üldisemast meediatarbimisest teadlikumad kui mõne teise eriala tudengid.

## **4.2. Edasised uurimisvõimalused**

Pea kõigist uurimuses osalenud tudengite kogemuspäevikutest ilmnis sotsiaalmeediast eemaldumisega seonduvad ärevustunnet. See annab hea indikatsiooni, et tudengite jaoks on sotsiaalmeedia väga oluline igapäeva osa ning seega tasub sotsiaalmeediakasutust ning selle

psühholoogilisi mõjusid sügavamalt uurida. Kuna varasematest uuringutes on ilmnunud, et noored tunnevad seda, et nad kasutavad internetti ja sotsiaalmeediat liiga palju (Sukk ja Soo, 2018) ning nutitelefonides veedetakse liiga suur osa oma päevast (Milos, 2018), siis on oluline neid probleempüstitusi kvalitatiivselt uurida, et paremini mõista modernsele ühiskonnale omaseid uusi probleeme ning leida neile lahendusi.

Kindlasti on oluline uurida sotsiaalmeediast eemaldumise põhjalikemaid mõjusid laialdasema noorte grupi hulgas, et saada probleemi ulatusest ja tõsiduses parem ülevaade. Seejuures on kindlasti oluline keskenduda ka lahenduste leidmisele ning uurida seda, mida peaks lausa ühiskonnas laiemalt ette võtma, et väljajäämishirmu sümptomeid ning psühholoogilist mõju minimeerida.

## KOKKUVÕTE

Lähtuvalt eeltoodud teoreetilistest ja empiirilistest lähtekohtadest, on käesoleva magistritöö eesmärgiks teada saada, mil määral ilmneb sotsiaalmeedia kasutamisest ajutiselt loobunud tudengite kogemuste kirjeldustes väljajäämishirmu ilminguid. Lisaks soovin teada saada, kuidas tudengid nende ilmingutega toime tulid ning milliseid lahendusi leidsid. Uurimistöö valimiks on Tartu Ülikooli 19-23aastased bakalaureuseõppe tudengid, kes osalesid ühiskonnateaduste instituudis 2017. aasta sügissemestril või 2018. aasta kevadsemestril toimunud aine *Information Society and New Media* raames sotsiaalmeediast loobumise väljakutses.

Töö eesmärgist ning töö teoreetilisest ja empiirilisest taustast lähtuvalt sõnastasin järgmised uurimisküsimused:

- Mil määral ilmneb sotsiaalmeedia kasutamisest ajutiselt loobunud tudengite kogemuste kirjeldustes väljajäämishirmu ilminguid?
- Milliseid lahendusi tudengid väljajäämishirmu ilmingutele leidsid?

Väljajäämishirmu tekkepõhjuste paremaks tuvastamiseks ning mõistmiseks andsin eelnevalt ülevaate tudengite sotsiaalmeediakasutusest ning selle olulisusest tudengite igapäevaelus. Vastavalt teooriale nähtus tudengite kogemuspäevikute põhjal nende sotsiaalmeediakasutust analüüsid mitmeid kasutusmustreid ning väliseid tegureid, mis annavad aluse väljajäämishirmu tekkeks.

Täpsemate väljajäämishirmu sümptomite uurimisel liigitasin ilmnevused teoreetilise tausta ning kogemuspäevikute sisu põhjal kolme kategooriasse: 1) ärevustunne; 2) ärritustunne ja 3) kõlbmatustunne. Sotsiaalmeediast eemaldumisega seoses ilmnes peaaegu kõigis tudengite täidetud kogemuspäevikutest väljajäämishirmu sümptomeid. Seoses sotsiaalmeediast loobumisega esines tudengitel kõige rohkem ärevustunnet, mis andis omakorda rohkem alust ka ärritus- ning kõlbmatustunde tekkimiseks. Kõik kolm väljajäämishirmu ilmingute kategooriat olid päevikutest kajastunud kogemuste põhjal omavahel üsnagi põimunud ning seega ilmnes tudengite seas sotsiaalmeediast eemalolekust tulenevalt ka olukordi, kus esmalt valdas tudengeid ärritus- või kõlbmatustunne, mis seejärel põhjustas laialdasemat ärevustunnet.

Väljajäämishirmu ilmingutele lahenduste leidmisel oli kogemuspäevikute põhjal tudengite seas kõige levinum meetod asendustegevuste leidmine, mille võib suures plaanis jaotada kaheks – 1) tehnoloogia abil leitud asendustegevused ja 2) tehnoloogiavabad asendustegevused.

Päevikute põhjal võib öelda, et ärevustundele oli lahendusi leida lihtsam ning võimalusi ärevustunde vältimiseks oli palju erinevaid. Kui aga tudeng oli juba jõudnud ärritus- ning kõlbmatustundeni, siis oli lahenduste leidmine juba veidi keerukam. Väljajäämishirmu ilmingutele lahenduste leidmisel ei tasu kindlasti mainimata jätta neid tudengeid, kelle jaoks oli sotsiaalmeediast eemaldumise perioodil kõige paremaks lahenduseks ikkagi sotsiaalmeedia kasutamine, mis on väljajäämishirmu kontekstis väga kõnekas.

Tulemuste põhjal saab öelda, et sotsiaalmeediaga seotud väljajäämishirm on tudengite seas levinud nähtus, mille sümptomid võimenduvad sotsiaalmeediast eemaldumisel. Seejuures on tudengite teadlikkus oma sotsiaalmeediakasutuse praktikatest pigem põgus, sest sotsiaalmeediast eemaldumine pakkus paljudele eksperimendis osalenud tudengitele silmi avavaid avastusi oma sotsiaalmeediakasutuse harjumuste ja sellega seonduvate probleemide kohta.

Käesolev magistritöö annab panuse kvalitatiivsele väljajäämishirmu uurimisele, mida ei ole varasemalt väga laialdaselt tehtud. Kuna rohkem levinud kvantitatiivsed väljajäämishirmu uuringud toetavad arusaama, et sotsiaalmeedia kasutusega seonduv väljajäämishirm on aina rohkem leviv nähtus, siis on oluline, et edasised sotsiaalmeediaga seotud väljajäämishirmule keskenduvad uurimused kasutaksid probleemi paremaks mõistmiseks kvalitatiivseid lähenemisviise.

## SUMMARY

Based on the aforementioned theoretical and empirical starting points, the aim of this Master's thesis was to examine to what extent the students who temporarily stopped using social media described their fear of missing out. In addition, the author determined how the students coped without social media and what solutions they adopted to overcome the fear of missing out. The sample of the study consisted of students between the age of 19 to 23 years from the Institute of Social Studies of the University of Tartu who took part in the challenge of giving up social media during the course entitled Information Society and New Media during the autumn semester of 2017 or during the spring semester of 2018.

Based on the purpose and the theoretical as well as empirical background of the work, the following research questions were formulated:

- To what extent the signs of fear of missing out appeared in the experience descriptions of the students who temporarily stopped using social media?
- What solutions did the students adapt to overcome the signs of fear of missing out?

In order to better identify and understand the causes of the fear of missing out, the author gave an overview of social media usage among students and its importance in their everyday life. Taking into account the theory and based on the students' experience diaries, their social media usage was analysed. Several patterns and external factors appeared that provide the basis for the emergence of the fear of missing out.

While analysing the symptoms of fear of missing out more thoroughly, the author classified the manifestations into three categories based on the theoretical background and the content of experience diaries: 1) anxiety; 2) irritation and 3) feeling unwell. After ceasing the use of social media, almost all of the students' experience journals showed the symptoms of fear of missing out. The students experienced the most anxiety when they were not allowed to use social media, which in turn increased irritability and the sensation of feeling unwell. All three categories of fear of missing out were intertwined based on the experience diaries. Thus, the students who had stopped using social media first experienced irritation and felt unwell, which then lead to border anxiety.

The analysis of experience diaries showed that to overcome the fear of missing out, the most common methods among students were finding substitute activities, which could be principally divided into two categories: 1) technology-based substitution activities and 2) technology-free

substitution activities. According to the diaries, it was easier to find solutions to overcome anxiety and there were many different ways to avoid anxiety. However, if the student had already reached the stage of feeling irritated and unwell, finding solutions were a little bit more complicated. Surprisingly, for some students, the best approach to overcome the fear of missing out was to start using social media again, which is very eloquent in the context of the fear of exclusion.

On the basis of the results, it can be said that the fear of missing out when not using social media is a common phenomenon among students, the symptoms of which are amplified with the withdrawal from social media. At the same time, students' awareness of their social media practices is rather superficial because many students who participated in the experiment made eye-opening discoveries about their social media habits and related problems.

This Master's thesis contributes to a qualitative study related to the fear of exclusion, which has not been done very widely in the past. Since the majority of quantitative studies related to the fear of missing out support the understanding that it is an increasingly relevant phenomenon. It is essential that further researches that focus on social media and the fear of missing out use qualitative approaches to better understand the problem.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Abel, J. P., Buff, C.L. ja Burr, S. A. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*. 14 (1): 33-43.

Berg, M ja Düvel, C. (2012). Qualitative Media Diaries: An Instrument for Doing Research from a Mobile Media Ethnographic Perspective, *Interactions: Studies in Communication & Culture*, 3(1).

Bolger, N., Davis, A. ja Rafaeli, E. (2003). Diary Methods: Capturing Life as it is Lived. *Annual Review of Psychology*. 54: 579-616.

Casale, S., Rugai, L. ja Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive Behaviors*, 85, 83-87.

Crook, C. (2018). *JoMO (joy of missing out)*. Kasutatud 20.05.2019: <http://www.experiencejomo.com/talks>

Datareportal. (2019). *Digital 2019: Global Digital Overview*. Kasutatud 20.05.2019: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>

Eyal, N ja Luman, S. (2015). *Getting Over Your Fear of Missing Out*. *Nif & Far*. Kasutatud: 7.05.2019 <https://www.nirandfar.com/fomo/>

Fuller, K. (2018). *JOMO: The Joy of Missing Out*. *Psychology Today*. Kasutatud 7.05.2019: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-is-state-mind/201807/jomo-the-joy-missing-out>

Graham, L. H. (2018). Is fear of missing out instrumental in understanding health outcomes related to social media use? *American Journal of Medical Research*. 5(1), 67-72

Harro-Loit, H. ja Vihalemm, T. (2017) Personaalse ja sotsiaalse aja kiirenemine ja tihenemine. Eesti ühiskond kiirenevas ajas. Uuringu „Mina. Maailm. Meedia” 2002-2014 tulemused. *Tartu Ülikooli kirjastus*: 411-421.

Hetz, P. R., Dawson, C. L. ja Cullen, T. A. (2015). Social Media Use and Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*. 47(4): 259-272.

Hogan, M. (2015). Facebook and the „Fear of Missing Out“ (FoMo). *Psychology Today*. Kasutatud 7.05.2019: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/in-one-lifespan/201510/facebook-and-the-fear-missing-out-fomo>

Hsu, E. L. ja Elliott, A. (2014). Social Acceleration Theory and the Self. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 45(4): 397-418.

Kalmus, V., Masso, A., Lauristin, M. (2017). Põlvkondade eristumine muutuvus ühiskonnas. – Eesti ühiskond kiirenevas ajas. Uuringu „Mina. Maailm. Meedia” 2002-2014 tulemused. *Tartu Ülikooli kirjastus*

Kalmus, V., Masso, A., Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Kasutatud 20.04.2019: <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>

Kaspersky Lab. (2016). I don't want to miss a thing. Why we cannot keep our fingers off our smartphones. *Universities of Würzburg and Nottingham Trent for Kaspersky Lab*.

Katz, E., Blumler, J. G. ja Gurevich, M. (1974). Utilization of Mass Communication by the Individual. *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratification Research*. London: Sage.

Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P. ja Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business horizons*, 54 (3), 241-251.

Kõuts-Klemm, R., Pruulmann-Vengerfeldt, P., Siibak, A. ja Lauristin, M. (2017). Internetikasutus ja sotsiaalmeedia kasutus. Tänapäeva ühiskond kiirenevas ajas. *Tartu Ülikool: 279-298*

McQuail, D. (2000). Auditorium: moodustumine ja kogemus. *McQuaili massikommunikatsiooni teooria. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.*

McQuail, D. (2003). McQuaili massikommunikatsiooni teooria. *Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.*

Oxford English Dictionary. (2019). *English Oxford Living Dictionaries*. Kasutatud 10.05.2019: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fomo>

Phua, J., Jin, S. V., Kim, J. (2017). Uses and gratifications of social networking sites for bridging and bonding social capital: A comparison of Facebook, Twitter, Instagram and Snapchat. *Computers in Human Behavior 72: 115-122.*

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ja Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior. 29: 1841-1848.*

Robson, T. (2018). Fear of Missing Out – an Essential Correlate of Social Networking Site Addiction. *American Journal of Medical Research 5(1): 85–90.*

Rogers, A. P. ja Barber, L. K. (2019). Addressing FoMO and telepressure among university students: Could a technology intervention help with social media use and sleep disruption? *Computers in Human Behavior. 93: 192-199.*

Rosa, H. (2013). Social Acceleration: A New Theory of Modernity. *Columbia University Press.*

Rosa, H ja Scheuerman, W. E. (2010). High-speed Society Social Acceleration, Power and Modernity. *Penn State Press.*

Royal Society for Public Health. (2017). *#StatusOfMind Social media and young people's mental health and wellbeing*. Kasutatud 15.05.2019:

<https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-d668c2ec7a74c2a.pdf>

Silverstone, R. (2005) *Media, Technology and Everyday Life in Europe*. Aldershot: Ashgate

Sukk, M. ja Soo, K. (2018). EU Kids Online'i Eesti 2018. aasta uuringu esialgsed tulemused. Kalmus, V., Kurvits, R., Siibak, A. (toim). Tartu: Tartu Ülikool, ühiskonnateaduste instituut.

Swar, B. ja Hameed, T. (2017). Fear of Missing out, Social Media Engagement, Smartphone Addiction and Distraction: Moderating Role of Self-Help Mobile Apps-based Interventions in the Youth, *Proceedings of the 10th International Joint Conference on Biomedical Engineering Systems and Technologies*: 139-146.

Vihalemm, T. ja Lauristin, M. (2017). Ajakasutussuutlikkus ja kihistumine Eesti ühiskonnas. Eesti ühiskond kiirenevas ajas. *Tartu Ülikool*: 437-454.

Vostal, F. (2014). Towards a social theory of acceleration: Time, modernity, critique. *European Journal of Social Sciences*, 52(2): 235-249.

Vostal, F. (2013). Thematizing speed: Between critical theory and cultural analysis. *European Journal of Social Theory*, 17(1).

Wang, Z., Tcherenev, J. M. ja Solloway, T. (2012). A dynamic longitudinal examination of social media use, needs and gratifications among college students. *Computers in Human Behavior*, 28: 1829-1839.

Wortham, J. (2011). *Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall*. Kasutatud 22.05.2019 <http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Helerin Rauna,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Sotsiaalmeediast ajutiselt loobunud tudengite FOMO ilmingud“, mille juhendaja on Andra Siibak, 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 litsentsiga CC BY NC ND 3.0, 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.

Helerin Rauna

01.05.2019