



# Noortega seotud riskid ja kaitse sotsiaalmeedias

Kuigi sotsiaalmeedial on noortele ka positiivseid mõjusid, toob OECD esile neli peamist sotsiaalmeediaga seotud riski, milleks on sisu-, kontakti-, käitumis- ja tarbimisrisk. Kõige tõhusam on riskide leevendamisel ühendada digikeskkondade regulatsioon ja noorte võimestamine. Regulatsioon ja selle efektiivne jõustamine aitab riske kiiresti piirata, samas kui digipädevuse arendamine ja juhendamine aitavad noortel endil riskidega toime tulla.

## Sotsiaalmeedia neli riski

OECD andmetel veedab pool 15-aastastest üle 30 tunni nädalas digiseadmetes, osa isegi üle 60 tunni, ning umbes 95% sellest ajast meelelahutuslikel eesmärkidel.<sup>1</sup> Internet on ka Eesti 9–16-aastaste igapäevaelu lahutamatu osa, ligi 98% kasutab seda iga päev ning 80–89% veedab aega sotsiaalmeedias videoid vaadates, suheldes, muusikat kuulates ja mängides.<sup>2</sup>

Selline ulatuslik kasutus toob paratamatult kaasa ka erinevaid riske, mille OECD on jaotanud neljaks.<sup>3</sup>

**1. Sisurisk** hõlmab veebis levivat kahjulikku materjali nagu valeinfo, vihakõne, äärmuslik sisu, pornograafia, vägivalda ning laste väärkohtlemist kujutav materjal, millel on tõendatud negatiivne mõju noorte heaolule ja käitumisele.<sup>3</sup>

### Mis seis on Eesti noortega?

**Sisurisk.** Üle poole (59%) 9–16-aastastest on viimase aasta jooksul näinud internetis häirivat sisu; iga kuues puutub sellega kokku vähemalt kord kuus. Enam kui kolmandik õpilastest on näinud sisu, mis propageerib äärmuslikku kõhnust või ohtlikke proovile panemisi. Levinud on ka narkootikumide tarvitamist, enesevigastamist ja vägivalda kajastav sisu (28%) ning enam kui viiendik lastest on kohanud internetis enesetaputeemalisi arutelusid.<sup>2</sup>

**Kontaktirisk.** Ligi kolmandik (30%) õpilastest tunneb end internetis suheldes vabamalt kui silmast silma ning neljandik (26%) arutab seal teemasid, millest nad otsekontaktis ei räägiks.<sup>2</sup>

Veebis on kiusamist kogenud 17% õpilastest ning kõige sagedamini on kiusajateks sõbrad (40%) ning klassi- või koolikaaslased (31%).<sup>2</sup> Kõige sagedamini on kiusamise põhjuseks kehakaal või välimus, järgnevad tõekspidamised ja suhted, samuti perekondlik taust.

Seksuaalse sisuga sõnumeid on saanud iga viies noor, sh 9–12-aastastest 12–15% ja 15–16-aastastest 43%. Neid

**Arenguseire Keskuse uurimissuuna „Noorte autonoomia tulevik“ eesmärgiks on kaardistada, millised tegurid mõjutavad noorte autonoomsust (agentsust, otsustusvõimet) ning kui heas vastavuses on noorte autonoomia arengud mitmete eapiiridega, mis noorte õigusi reguleerivad.**

**Uurimissuuna materjalid:**  
[www.arenguseire.ee](http://www.arenguseire.ee)

**2. Kontaktirisk** tähendab, et alaealised võivad sattuda veebis kokku isikutega, kes püüavad neid ära kasutada, sealhulgas seksuaalse väärkohtlemise ja küberkiusamise eesmärgil.<sup>3</sup>

**3. Käitumisrisk** tähendab olukorda, kus noor ise osaleb riskantses digisuhtluses või -tegevuses, muutes nii ennast kui ka teisi haavatavaks (nt küberkiusamine, sexting, valeinfo jagamine).<sup>3</sup>

**4. Tarbimisrisk** tähendab, et noorte tarbimisvalikuid kujundatakse märkamatu digikeskkonnas reklaami, disaini ja sotsiaalse mõjutamise (nt suunamudimise) kaudu.<sup>1,3,4,5,6</sup> Veebimängudes esineb tarbimisrisk eriti sageli, eeskätt rakendusesiseste ostude ja suunava disaini tõttu.<sup>7</sup>

sõnumeid on saatnud 40% juhtudest võõrad, 29% sõbrad ja 13% internetituttavad.<sup>2</sup>

Häirivatest internetikogemustest räägitakse enim vanematele (34%) või sõpradele (25%), samas kui 18% lastest ei jaga neid kellegagi.<sup>2</sup> Politseini jõuab ainult murdosa veebis toimuvatest õigusrikkumistest: 4% ähvarduste, 5% intiimsete fotode jagamise ning 3% vihasõnumite juhtumitest.<sup>8</sup>

**Käitumisrisk.** Märkimisväärne osa Eesti noori osaleb ise riskide levikus – näiteks võib 28% poistest ja 20% tüdrukutest väärinfot teadlikult edasi jagada.<sup>9</sup>

**Tarbimisrisk.** Hinnanguliselt võivad globaalselt paljud 14-aastased puutuda ainuüksi sotsiaalmeedias kokku kuni 1260 reklaamiga päevas.<sup>10</sup> Ka Eesti noored veedavad märkimisväärse osa ajast sotsiaalmeedias ja veebimängudes, kus nad puutuvad kokku varjatud reklaami, suunamudijate turunduse ja rakendusesiseste ostudega. Sellised mõjutused võivad kujundada noorte tarbimiskäitumist viisil, mida nad ise ei pruugi teadvustada.

## Kõige tõhusamad on kombineeritud lahendused, mis ühendavad kaitse ja noorte võimestamise

Üha rohkem riike on asunud arutama vanusepõhist keeldu noorte juurdepääsule sotsiaalvõrgustikele.<sup>11</sup> Teadlased aga soovivad liikuda tasakaalustatud mudelite suunas, mis ühendavad piirangud ja noorte võimestamise.

### A. Väline kaitse ehk keelamine ja reguleerimine

**Piiramine.** 2025. aasta novembris kutsus Euroopa Parlament mittesiduvas resolutsioonis üles kehtestama Euroopa Liidus sotsiaalmeedia „digitaalse täisealisuse“ vanuseks 16 aastat, lubades 13–16-aastastele ligipääsu üksnes vanema nõusolekul.<sup>12</sup>

**Vanusepiirangute arutelud** koguvad hoogu paljudes riikides. Austraalia kehtestas 2025. aasta lõpus alla 16-aastastele piirangu, sarnased arutelud käivad ka Norras, Kreekas, Austrias, Hispaanias, Taanis, Poolas, Sloveenias ja Saksamaal.<sup>11</sup>

**Keskonna reguleerimine** keskendub kahjuliku sisu ning sõltuvust soodustavate platvormifunktsioonide, näiteks personaliseeritud voogude, lõputu kerimise ja automaatse sisu soovitamise piiramisele.<sup>11,12,13</sup> Euroopa Komisjon avaldas 2025. a suvel vastavad juhised digiteenuste määruse (DSA) raames.<sup>13</sup>

### B. Sisemine kaitse ehk noorte võimestamine

**Noorte kaasamine** rõhutab nende rolli reeglite kujundamises ja teadlike valikute tegemisel ning suurendab sotsiaalmeedia piirangute mõistetavust ja järgimist. Näiteks toimub see läbi konsultatsioonide, noorte nõukogude ja kaasamisplatvormide.<sup>1</sup>

**Harimine** suunab noori digipädevuse, kriitilise mõtlemise ja eneseregulatsiooni arendamisele, kus koolidel ja õpetajatel on keskne roll.<sup>1</sup>

### Millised on Eesti valikud?

Kuigi sotsiaalmeedia puhul rõhutatakse sageli kahjulikke mõjusid, pakub see noortele ka väärtust – toetab eneseväljendust, sotsiaalset sidusust, õppimist ja osalust. Seetõttu peaks fookus olema sellel, kuidas minimeerida kahjulikke mõjusid ja maksimeerida kasulikke.<sup>14</sup>

Teadlased on üldiselt kõhklevad sotsiaalmeedia vanusepiirangute tõhususe osas, viidates nende pigem lühiajalisele mõjule, kuna noored leiavad uusi platvorme ja viise, kuidas vanusekontrollist mööda hiilida.<sup>14,15</sup> Lisaks ei tegele eapiiride seadmine otseselt kahju juurpõhjusega – sotsiaalmeedias leviva sisu ja selle kujundamise loogikaga.<sup>15,16,17</sup>

**Eesti edasised valikud noorte kaitsel digikeskkonnas kujunevad tõenäoliselt Euroopa Liidu suundumuste mõjul, kus kasvab platvormide vastutus alaealiste turvalisuse eest ja riigid peavad suutma neid kohustusi efektiivselt jõustada.**

Eesti väikusus võib ühelt poolt piirata iseseisva regulatsiooni mõju, kuid samas **loob võimaluse katsetada paindlikke lahendusi, kus fookuses on noorte digiteadlikkuse ja tervisliku digitarbimise arendamine.** See võib tähendada digipädevuste lõimimist õppetöösse, varajast tuge riskidega toimetulekuks ning noorte kaasamist digikeskkonna kujundamisse. Oluline on teadvustada, et noorte võimestamine digikeskkonnas algab juba enne kooliiga ning kujuneb järk-järgult koos lapse arenguga – seega Eesti peaks võtma digiteadlikkuse teema fookusesse juba lasteaias.

### Viitatud allikad:

- <sup>1</sup> OECD (2025). [How's Life for Children in the Digital Age?](#) Paris: OECD Publishing.
- <sup>2</sup> Kalmus, V., Opermann, S., Kurvits, R. (toim) (2026). [EU Kids Online'i Eesti 2025. aasta uuringu esialgsed tulemused](#). Tartu: TÜ
- <sup>3</sup> OECD (2021). [Children in the digital environment: Revised typology of risks](#). Paris: OECD Publishing.
- <sup>4</sup> Ekinci et al. (2025). [The Dark Side of Social Media Influencers....](#) *Psychology & Marketing*, 42(4), 1201-1214.
- <sup>5</sup> Verdoodt, V., & Lievens, E. (2024). [\(Manipulative\) digital marketing practices targeted at children and youth...](#) Euroopa Komisjon
- <sup>6</sup> Tõugu et al. (2026). [Noored otsustamas: millega arvestada noorte otsustusõiguse arutelus?](#) Tallinn: Arenguseire Keskus.
- <sup>7</sup> Euroopa Komisjon (2026). [AdWiseOnline: Play smart, spend wisely - mind the hidden costs!](#) Better Internet for Kids
- <sup>8</sup> Markina, A. (2026). [Noorte õigusrikkumiste mustrid ja põhjused: kool, pere ja digikeskkond](#). – E. Kindsiko (toim), Eesti inimarengu aruanne 2026. Haridus ühiskonna peeglis (lk 330–342). Eesti Koostöö Kogu.
- <sup>9</sup> Lorenz, B. (2023). [Ptk 7. Eesti laste digivahendite kasutus õitseb vabal ajal, mitte koolis](#). Tire, G. (Toim.) PISA 2022 Eesti tulemused...
- <sup>10</sup> Global Action Plan (2020). [Kids for Sale: Online Advertising & the Manipulation of Children](#).
- <sup>11</sup> SkyNews (8.4.2026). [The countries that have social media bans, or are planning to implement one](#).
- <sup>12</sup> Euroopa Parlament (26.11.2025). [Children should be at least 16 to access social media, say MEPs](#), *Pressiteade*.
- <sup>13</sup> Euroopa Komisjon (14.7.2025). [Commission publishes guidelines on the protection of minors](#).
- <sup>14</sup> Chhabra et al. (2025). [Social Media and Youth Mental Health: Scoping Review...](#), *Journal of Medical Internet Research*, 27.
- <sup>15</sup> Langvardt, K. (2019). [Regulating Habit-Forming Technology](#), *Fordham Law Review Archive*, 88(1).
- <sup>16</sup> Lawrence, M.B. ja Sholkoff, A.R. (14.10.2024). [Addictive Design and Social Media: Legal Opinions and Research Roundup](#). Harvard
- <sup>17</sup> Fatt, S.J. ja Fardouly, J. (2025). [Debate: Social media in children and young people...](#), *Child and Adolescent Mental Health*, 30(4), 414-5