

**INTERNETI MÕJU PÕLTSAMAA ÜHISGÜMNAASIUMI KOLMANDA
KOOLIASTME ÕPILASTELE**

SISUKORD

RESÜMEE.....

MÕISTED

JOONISTE JA TABELITE LOETELU

SISSEJUHATUS

1. INTERNETI TEOREETILISED KÄSITLUSED

1.1. Sotsiaal-kognitiivne teooria

1.2. Kognitiiv-käitumuslik teooria

1.3. Psühholoogiline biheiviorism

1.4. Interneti ajalugu

1.5. Interneti areng Eestis

1.6. Interneti plussid ja miinused

1.7. Interneti-põhised meediakanalid

1.8. Populaarsemad portaalid noorte seas

1.9. Interneti liigtarbimise põhjused.....

1.10. Internetisõltuvus

1.11. Interneti-sõltuvus Eestis

1.12. Interneti-sõltlased

1.12. Interneti-sõltuvusest vabanemine

2. TEISMEIGA

2.1. Perekonna osa teismeeas

2.2. Sõprussuhted teismeeas.....

2.3. Identiteedi kujunemine teismeeas

2.4. Arvuti mõju teismelise tervisele.....

2.4.1. Arvuti mõju teismelise nägemisele

2.4.2. Mõju tugi- ja liikumisaparaadile

2.4.3. Stressiga seonduvad häired.....

3. UURIMISPROBLEEMI ASETUS, METOODIKA JA VALIM.....

3.1. Uuringu eesmärk ja ülesanded

3.2. Uuringu meetodika

3.3. Analüüsimetoodika.....

3.4. Valim	
4. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS	
4.1. Üldiseloostus.....	
4.2. Interneti mõju õpilaste tervisele	
4.3. Õpilaste Internet-ikasutamine	
4.4. Õpilaste tegevused Internetis	
4.5. Internetiportaal <i>www.rate.ee</i>	
KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED	
KASUTATUD KIRJANDUS.....	
LISAD	
Lisa 1 Küsitlus	
Lisa 2 K. Youngi küsimustik internetisõltuvuse määramiseks.....	

SUMMARY

The topic of the thesis is the influence of the Internet on the third stage students in Põltsamaa Co-educational Gümnasium.

The first and the second part of the thesis give a review of the theoretical discussion of the Internet and teen-age, the third part poses the problems and describes used methodology, the fourth part analyzes the results of research and in the fifth part, there is a summary and conclusions. In the end, there is a list of used sources and the questionnaire used in questioning and K. Young's questionnaire to determine Internet addiction as annexes.

The Diploma Paper consists 69 pages: the results of questionnaire in 11 diagrams and 4 tables. The list of used literature and sources consist 33 designations.

In Spring 2005, while practising in youth police in Põltsamaa, the author came into contact with the students of Põltsamaa Co-educational Gümnasium who had study and behavior problems. In order to help the school to solve the arisen problems, the author tries to find out the reason for the students not participating in the lessons and their diminishing study results. The interview showed that many students do not study nor do their homework due to the lack of time: they spent most of their time on the Internet. Even if they attended classes, after school they went straight to the Internet and stayed there for the whole evening, often at night. So going to bed late made them sleep till noon, after waking up they went on-line again mainly for chatting in MSN, playing computer games and checking out pictures and commenting them on portal Rate.ee.

Hence forgoing the author had grounds to believe that using computer has a strong influence on study results and the behavior of the students. Whilst Internet-addiction is quite a recent form of addiction just being seriously focused on in Estonia and is hardly investigated, the author wanted first of all to get in touch with the theoretical part, to rely on that theory further on. The purpose was to get answers to the following questions:

1. What is Internet-addiction?
2. What are the reasons for Internet-addiction and how does it harm people?
3. What are the developing tasks of teenagers?

4. How much time do the third stage students of Põltsamaa Co-educational Gümnasium spend in the Internet environment?
5. What are the main activities of PÜG third stage students on the Internet?
6. What problems, if any, does the use of the Internet usages cause on PÜG third stage students in behavior and studies?

In the present paper the author uses quantitative research methods. There were examined 50 students with study and behavior problems and 50 students who had mathematics as major. Answers to the first three questions are presented in the theoretical part. As a result of analysis the author concluded:

1. The Internet is used as follows: approximately 2,4 hours by students with behavior and studying problems and 1,52 hours per day by students from special classes.
2. The main activities in the Internet were visiting portal Rate.ee, looking at pictures, rating them and reading comments given on their pictures. Besides that also communicating in MSN and various chat rooms, playing on-line games, reading news and searching materials for schoolwork. In chat rooms and on portal Rate.ee students like to create new acquaintances and meet them.
3. The use of the Internet has caused different problems for students:
 - Arguing with friends;
 - Parents getting upset;
 - Leaving schoolwork undone or postponed, resulting in bad marks in school;
 - Many students had arisen different health problems: headaches, backaches, eyes hurt and pain in the arm.
 - It appeared that 27 students with studying and behavior problems and 17 students from special classes are potential Internet-addicts. Relying on K. Young's test, 13 out of the 50 examined students can be named as Internet-addicts, but there are non such students in special classes.

Given conclusions are as important to parents as to teachers:

1. Parent should be aware of their children`s activities on the Internet and limit the usage, also spend more time with their children and guide them to sports and hobbies.
2. Schools should organize lectures on threats of computer world and should develop critical attitude to modern computer technology.

TÖÖS KASUTATUD PÕHIMÕISTED JA LÜHENDID

INTERNET

keskkond, mis koosneb mitmest erinevast osast: World Wide Web (ülemaailmne võrk), mida kasutatakse raamatukoguna, leheriulina jms; elektronpost sidepidamiseks; asünkroonsed foorumid konverentside jaoks, kus osalejad saavad erinevatel teemadel rääkida ja jututada, kus võrgus viibijad saavad jututubades reaalselt teistega vestelda (Wallace 2002).

Internet

maailma suurim võrgustik.

INTERNETISÕLTUVUS

igasugune sõltuvuse definitsioon sisaldab nelja olulist põhikomponenti: sundus, regulaarsus, hävitavus, sõltuvus (Hardiman 2000). Internetisõltuvust on erinevad uurijad defineerinud mitmeti: potentsiaalse sõltuvuse tekkeallikas nagu näiteks söömishäired, hasartmängurlus jne (Rotunda, Kass, Sutton, Leon 2003) ning impulsikontrollihäire (Caplan 2002). R. Davise (2001) järgi on olemas kahte tüüpi internetisõltuvuse vormi. Nendeks on: spetsiifiline – inimene satub sõltuvusse mingist spetsiifilisest Internetis leiduvast sisust (nt pornograafiliste piltide vaatamine jms) ja üldine – siinkohal liigtarvitatakse Internetti ning see pole seotud mingi kindla sisuga, inimest meelitab Internetikeskkond (Caplan 2002).

ENESEREGULATSIOONI- MEHHAANISMID

Eneseregulatsioonimehhanismid on Bandura (1991) järgi järgmised:

1. Enesevaatlus, mille käigus jälgib vaatleja iseenda käitumist, et selleläbi saada teavet oma käitumise mõjust iseendale, teistele ja keskkonnale.
2. Otsustusvõime – inimene suudab otsustada oma käitumise üle, ta vaatleb iseenda käitumist ja võrdleb iseenda käitumist sellega, mis on ühiskonnas norm.
3. Reageerimisvõime – kui mingite reeglite ja normide järgimine läheb hästi, siis tekib sellest positiivne reageering, kui halvasti, siis tekib negatiivne reageering (Mastro, Eastin 2001).

ERIKLASSI ÕPILANE

antud töös mõistetakse eriklassi õpilase all õpilast, kes õpib Põltsamaa Ühisgümnaasiumi matemaatika eriklassis klassis, kuhu ta võeti vastu testitulemuste alusel (PÜG-i õppekava 2005).

KOLMAS KOOLIASTE

Põhikoolikooli ja gümnaasiumi riikliku õppekava järgi on kolmas kooliaste 7.-9. klass (Riigi Teataja 2007).

KÄITUMISRASKUSTEGA ÕPILANE

antud töös mõistetakse käitumISRASKUSTEGA õpilase all õpilast, kes ei täida koolikohustust ja kellel on 2–3 veerandil olnud käitumine tunnistusel mitterahuldav (PÜG õppekava 2005).

ÕPIRASKUSTEGA ÕPILANE

antud töös mõistetakse õpiraskustega õpilase all õpilast, kellel on 2 – 3 veerandil olnud tunnistusel mitterahuldavad hinded (PÜG-i õppekava 2005).

PÜG

Põltsamaa Ühisgümnaasium

SISSEJUHATUS

Arvutite ja Interneti levikut ja nende võimaluste kasutamise taset elanikkonna seas arvestatakse kui üht väga olulist komponenti ühiskonna arengutaseme hindamisel ning üha pikenev trend nimetatud valdkonna uuringute tulemuste hulgas annab meile võimaluse toimuvat järjest paremini hinnata.

Arvuti on saanud inimeste elu asendamatuks osaks ning see täidab mitmeid meie igapäevaelus väga erinevaid funktsioone: meelelahutus, suhtlus, töö jne. Arvuti- ehk virtuaalmaailmas peituvad aga omad ohud. Näitels portaal Rate.ee meelitab ligi pedofiile ja perverte – nii väliskui ka kodumaiseid, sihikul alaealised Eesti tüdrukud ja ka poisid (Välajste 2007). Räigete kirjade üle kurdavad isegi alla 13-aastased tüdrukud. Rate.ee portaalist võib leida ka kõrges eas härrasid, kes otsivad endale kaaslast (Smutov 2006).

Sagedaseim probleem, millega noored Interneti-suhtlustes hädas on, pole mitte pimekohtingutel juhtunud vägivald ega ka pedofiilide huvi laste piltide vastu, vaid hoopis kaaslaste tagakiusamine ja mõnitamine. Kui vanasti pandi n-ö nõmedatele klassikaaslastele pilkavaid hüüdnimesid, peideti müts ära ja narriti ta koledat koolikotti, siis nüüd tehakse neile Rate.ee–sse koledate (sageli koledaks töödeldud) piltide ja solvava tekstiga libakonto. Ohvrid pole mitte ainult eakaaslased, vaid tihti ka õpetajad, kelle peale lapsed parasjagu pahased on (Sarv 2006).

Oluline on ka fakt, et virtuaalkeskkonnas suhtlevad ka eelkooliealised lapsed. Veebivennaga seotud küsitlus näitas, et jututubade ja suhtlusprogrammide kasutajaid on 6-8 aastaste laste hulgas 15% ja 9-10aastaste seas 63% (Vilen 2007).

Väga paljud uurijad (Roe, Muijs 1998; Greenfield 1999; Armstrong, Phillips, Saling 1999; Caplan 2002, 2003; Yang 2001; Rotunda, Kass, Sutton, Leon 2003; Johansson, Götestam 2004) on leidnud, et Interneti liigtarbimine võib tekitada sõltuvust ja mõjutada negatiivselt inimese psühhosotsiaalset, füüsilist ning vaimset tervist (Young 1997).

Internetisõltuvus on küllaltki uudne sõltuvuse vorm, mida alles hakatakse tõsiselt teadvustama. Psühholoogid ja psühhiaatrid on jõudnud järeldusele, et arvutisõltuvus on haigus, mis aja möödudes muutub järjest tõsisemaks (Kaha 2002). Youngi (1996) järgi on sõltuvus muutumas probleemiks, kui see hakkab päriselu mingilgi viisil segama ning kui virtuaalses keskkonnas veedetud suur ajahulk hakkab pärssima vastutustunnet ja reaalse elu kohustused jäävad unarusse (Young 1997).

Eriti ohustatud kontingent Internetisõltuvusele ongi just lapsed. Neil, kes vaatavad palju televiisorit, kasutavad palju Interneti ning mängivad pidevalt arvutimänge, jääb vähem aega oluliste kogemuste jaoks, nagu näiteks sotsiaalsete oskuste omandamine. Iga tund, mis on veedetud erinevate Interneti-keskkonnas ja ka televiisori seltsis, vähendab lapsel seda väärtuslikku aega, mida ta oleks võinud kasutada lihtsatele, kuid olulistele lapsepõlvele omaste tegevuste peale: sport, hovid, õppimine, jõu- ja eakohane töö (Jason, Fries 2004).

Arvutite laialdane kasutamine loob igale inimesele praktiliselt piiramatud võimalused edukalt tegutseda sotsiaalses ja majanduslikus plaanis. Samal ajal tõstab arvutite kasutamine rea hügieenilisi, ergonoomilisi ja psühholoogilisi küsimusi. Kirjanduses on andmeid arvutite kasutamise kaasaegsete võimalike tervisehäädade kohta. Põhiliselt esinevad arvutikasutajatel nägemishäired ja silmade haigused, tugi- ja liikumisaparaadi häired, väsimus, stress, peavalu ning isegi erinevad nahakahjustused (Kivisalu 2007).

2005. aasta kevadel, olles Põltsamaal noorsoopolitsei laste- ja noortepraktikal, puutus töö autor tööülesannete tõttu tihedalt kokku Põltsamaa Ühisgümnaasiumi õpi- ja käitumisprobleemsete õpilastega, s.o õpilastega, kes puudusid palju koolist ja kelle õppeedukus oli halb. Nende õpilastega tegeles ka noorsoopolitseinik. Et aidata tekkinud probleeme lahendada, tuli esmalt välja selgitada nende õpilaste koolikohustuse mittetäitmise ja halva õppeedukuse põhjused. Vestlustest selgus, et väga paljud õpilased ei õpi ega täida oma koduseid ülesandeid, kuna neil pole selleks lihtsalt aega: kui käiaksegi koolis, siis pärast tunde minnakse kodus (kui kodus arvutit pole, siis sõprade juures) kohe Interneti keskkonda, kuhu jäädakse kogu õhtuks.

Jutuajamistest selgus, et paljud õpilased viibivad virtuaalmaailmas 6-8 tundi päevas, mõned isegi kauem, s.o 9-10 tundi. Õpilastelt saadud teave põhjal tegi töö autor järelduse, et nende laste õppimis- ja käitumisprobleemide üheks põhjuseks võib olla Interneti liigtarbimine.

Käesoleva uurimisteema valik ongi tingitud autori huvist saada ülevaade antud teema kohta avaldatud teooriast ning teooriast lähtuvalt kontrollida oma järelduse paikapidavust. Töö autori poolt tehtud subjektiivse järelduse tõesus huvitus ka PÜG-i direksioon ning linna lastekaitsetöötaja.

Töö eesmärgiks on uurida, kas Interneti kasutamine mõjutab Põltsamaa Ühisgümnaasiumi kolmanda kooliastme õpilaste õppimist ja käitumist.

Eesmärgi saavutamiseks püütakse teooriaga tutvumise ja ankeetide analüüsi tulemusena saada vastused järgmistele küsimustele:

1. Mis on Interneti-sõltuvus?
2. Missugused on Interneti-sõltuvuse põhjused ja nende mõju inimesele?
3. Missugused on teismeliste arenguülesanded?
4. Kui palju aega veedavad Põltsamaa ÜG kolmanda kooliastme õpilased Interneti keskkonnas?
5. Missugused on PÜG-i kolmanda kooliastme õpilaste põhitegevused Interneti-keskkonnas?
6. Kas ja missuguseid probleeme põhjustab Interneti kasutamine PÜG-i kolmanda kooliastme õpilaste õppimisele ja käitumisele?

Lõputöö koosneb teoreetilisest osast ja analüüsist. Uurimuses osalesid 14-17 aastased lapsed, kes Eriksoni psühhosotsiaalse staadiumi järgi on teismeealised (Butterworh, Harris 2002). Seetõttu annab töö ülevaate teismeeast, samuti Interneti ajalooost ning Interneti arengust Eestis. Kuna lastega peetud jutuajamiste põhjal jõudis autor järeldusele, et mõnel õpilasel võis olla välja kujunenud Interneti-sõltuvus, siis tuuakse töös ära ka Interneti-sõltuvuse uurimused ning erinevad teooriad, mis neid teooriaid selgitavad.

Töö empiiriline aineistik õpi- ja käitumisraskustega õpilaste osas on kogutud 2006. aasta jaanuaris 50-lt Põltsamaa Ühisgümnaasiumi 7.-9. klasside õpilaselt anketeerimise teel ning kirjeldab respondentide Interneti-kasutust. Võrdlemaks küsitluse tulemusi, pidas töö autor vajalikuks anketeerida 2007. aasta jaanuaris lisaks veel 50 matemaatika eriklassi õpilast.

Töö koosneb neljast osast: esimene ja teine sisaldavad ülevaadet Interneti teoreetilisest käsitlustest ja teismeeast, kolmandas osas antakse ülevaade uurimisprobleemidest, kasutatud metoodikast ja valimist, neljandas osas analüüsitakse uurimistulemusi. Järgnevad kokkuvõte

ja järeldused. Töö lõppu on lisatud kasutatud allikate nimekiri ning lisadena küsitluses kasutatud ankeet ja K.Youngi küsimustik internetisõltuvuse määramiseks.

Töös on 69 lehekülge: ankeetküsitluse tulemused on esitatud 10 joonisel ja 4 tabelis.

Vastavalt Lääne-Virumaa Kutsekõrgkooli „Kirjalike tööde juhendile” (2006) kasutatakse töös tekstisest viitamist, kus ümarsulgudes on märgitud autori perenimi ja ilmumise aasta. Kasutatud materjalide loetelu on koostatud tähestikulises järjekorras, Internetist saadud materjalidele on lisatud aadress, kust antud materjal on kättesaadav.

1. INTERNETI TEOREETILISED KÄSITLUSED

Paljusid uurijaid on pannud mõtlema arvatav seos interneti liigtarbimise ja psühhosotsiaalse heaolu vahel (nt üksildus, madal enesehinnang, depressioon). Millised teooriad seletaksid Internetisõltuvust kõige paremini? Kuna käesolevas uuringus osalesid lapsed vanuses 14-17, tuuakse siinkohal ära lapse/noore arengu erinevad järgud ning selle, millal on lapse arengus tundlikud ja kriitilised perioodid.

Noorus on aeg, mil toimub inimese kiire füüsiline, psüühiline ja sotsiaalne küpsemine. Arengul on oma ajagraafik, mille realiseerimiseks ta vajab välismaailma impulsse. Tundlikkusperiood on aeg, kui mingi inimvõime omandamine sujub kõige paremini. Kriitilisusperioodi all mõeldakse aega, mil välismaailmast tuleb saada impulsse mingi võime arenemiseks (Tulva 1994). M. Mortessoni järgi jaguneb lapsepõlv neljaks arengujärguks. Siinkohal jääb puudutamata I ja II arenguperiood, kuna küsitluses osalenud õpilased olid vanuses 14-17 aastat, kuulusid nad M. Mortessoni lapsepõlvearengu jaotuse alusel III (12-18 aastased) arenguperioodi, kelle arenguülesanne on oma identiteedi ja sotsiaalse asendi leidmine.

M. Mortessoni teooria kohaselt on esimene (0-6) ja kolmas periood suurim arengu aeg, mil inimene on kõige tundlikum ning vajab rohkesti tähelepanu ning suurimad muudatused toimuvad just nende arengujärkude algupoolel.

1.1. Sotsiaal-kognitiivne teooria

A. B. Bandura (1986) järgi on sotsiaal-kognitiivses teoorias kesksel kohal n-ö jõustav õppimine, mis kirjeldab inimese võimet õppida oma kogemustest (Mastro, Eastin 2001). Nimetatud teooria selgitab ka inimese ja tema keskkonna vahelist interaktsiooni ning sellest tulenevat käitumist. Bandura (1986, 1989, 1999) arvates omandavad inimesed oma käitumismustrid teiste inimeste käitumist vaadeldes ja seda imiteerides. Seda teooriat toetavad mitmed televisioonis näidatavate vägivaldsete stseenide uuringud (Boeree 1997). Inimestel on võime õppida käitumisreegleid ja -norme, ilma et nad peaksid kõike ise läbi proovima (piisab enda ja teiste jälgimisest), kuid otsene, ise läbiproovitud käitumine või tegevus mõjutab käitumist ja kognitiivset arengut väga tugevalt, mida Bandura (1986) on defineerinudki jõustavaks õppimiseks. Inimestel on võime oma tegevus- ja käitumisplaane ette mõelda ning

ette näha oma planeeritud tegevusest-käitumisest tingitud potentsiaalseid tagajärgi. A. B. Bandura (1986) sotsiaal-kognitiivse teooria järgi on olulisel kohal väliskeskkonnast tulevad ootused, defineeritud ka kui kõige tõenäolisemad ja ootuspärasemad käitumismustrid, mis loovad inimesele stiimuli jõustavaks õppimiseks. Samas, kui väliskeskkonna ootused ei ühti inimese endi ootustega käitumisest, siis need ootused ei stimuleeri inimest (nt esmased vajadused nagu toit, lähedustunne on stiimulid, mis stimuleerivad inimest alates sünnimomendist) (LaRose, Mastro 2001).

Selle teooria puhul saab rääkida ka olulistest enesereguleerimismehhanismidest, mille düsfunktsionaalsus mõjutab tugevalt käitumist. Bandura (1999) järgi võib igasugune sõltuvus olla tingitud puudulikest eneseregulatsioonimehhanismidest (LaRose, Mastro 2001). Tänapäevaks on mõned uurijad (nt LaRose 2001) Bandura sotsiaal-kognitiivsest teooriast välja töötanud Internetisõltuvust selgitava teooria, mis seostub puuduliku enesereguleerimismehhanismiga. Bandura järgi (1991) on eneseregulatsioonimehhanismid:

- **reageerimisvõime** – kui mingite reeglite ja normide järgimine läheb hästi, siis tekib sellest positiivne reageering. Kui see ei õnnestu, siis tekib sisemine negatiivne reageering;
- **otsustusvõime** – kui vaatlusprotsessi käigus me vaatleme iseenda käitumist, siis antud etapis võrdleme iseenda käitumist sellega, mis on ühiskonnas norm. Suudame otsuse teha selle kohta, mis on traditsiooniline (nt etiketireeglid), samas võime luua ka uusi suvalisi reegleid;
- **enesevaatlus** – enesevaatluse protsessi käigus jälgib vaatleja iseenda käitumist, et selle läbi saada informatsiooni oma käitumise mõjust iseendale, teistele ja keskkonnale (LaRose, Mastro 2001).

Eneseregulatsioonimehhanismide puhul on oluline rääkida enesest lugupidamisest ja positiivsest enesekontseptsioonist. Kui inimesel on elu jooksul oma käitumisele pigem positiivsed reageeringud ning ennast pidevalt kiidab, tekib sellest meeldiv enesekontseptsioon ja enesehinnang on kõrge. Samas, kui oma ebaõnnestunud tegudele järgneb pidev enesekaristamine, siis on ka enesehinnang madal. Bandura (1991) nägemus on, et julgustamine on efektiivne ja karistamine probleeme tekitav. Ka enesekaristamisega kaasnevad probleemid. Enesekaristusel on kolm kõige tõenäolisemat tagajärge:

1. **Tegevusetus** – apaatus, igavus, depressioon.

2. **Kompensatsioon** – kompenseeritakse mingit puudujääki või ebaõnnestumisi, hakatakse looma pettekujutlusi.
3. **Põgenemine probleemide eest** – alkohol, narkootikumid, televisioonimaailm (Boeree 1997).

Sotsiaal-kognitiivse teooria pooldajad pakuvad enesereguleerimismehhanisme kui võtit, mõistmaks psühholoogilist sõltuvust, samuti võib käitumissõltuvusi mõista kui enesereguleerimismehhanismide puudumist või düsfunktsionaalsust. Internetisõltuvust võib seega seostada eneseregulatsiooni puudumise või düsfunktsionaalsusega (LaRose, Mastro 2001).

1.2. Kognitiiv-käitumuslik teooria

R. Davis (2001) on välja töötanud kognitiiv-käitumusliku teooria (*Problematic Internet Use*) probleemsest interneti kasutamisest, milles käsitletakse etioloogiat, inimese arengut ja negatiivseid tagajärgi seoses liigse Interneti kasutamisega (Caplan 2002). Nimetatud mudel püüab selgitada, miks osadel inimestel tekib Internetisõltuvus kiiremini kui teistel. Probleemaatilise Internetikasutamise kognitiiv-käitumuslik teooria pakub, et probleemsest internetikäitumisest tingitud käitumusmustrid ja tundeptsessid on pigem üldiste psühhopatoloogiate (nt depressioon, sotsiaalne äng) tagajärjed kui põhjused. R. Davis väidab, et interneti liigkasutamine võib põhjustada depressiooni ja ängi. Palju suuremat survet avaldavad inimesele aga hoopis tema olemasolevad psühhosotsiaalsed probleemid, mis võivad ilmneda näiteks interneti liigkasutamisenä. Selle arvamuse järgi ei ole olemasolevad psühhosotsiaalsed probleemid ainsateks põhjusteks, mis soodustavad internetisõltuvust, kuid need patoloogiad võivad koos interneti liigkasutamisega häirida nii kognitiivseid kui käitumuslikke arenguid.

Kognitiiv-käitumuslik teooria kohaselt on probleemse Internetikäitumise tekkepõhjusteks ebakindlus, madal enesehinnang, pidev depressioon. Kui hälbivate kognitiivsete ptsesside kinnitamine toimub pidevalt, võibki see avalduda käitumusmustrites. Kui inimesel tekivad probleemid teda ümbritsevas keskkonnas, võib tekkida soov põgeneda probleemide eest, mis võibki olla seotud liigse aja veetmisega Internetis (Caplan 2002).

1.3. Psühholoogiline biheiviorism

G. Loftus ja E. Loftus (1983) on Interneti liigkõitvusele lähenenud psühholoogilis-biheivioristlikkust vaatenurgast, milles on meeldiva tegevuse kinnitamisel keskne koht. Tegevused, mis panevad end hästi tundma, võivad hakata korduma (Roe, Muijs 1998). Sünkroonsete Internetikeskkondadega on seotud operantne tingitus, millele keskendub suur osa B. F. Skinneri tööst. Põhiprintsiibiks on see, et inimene kaldub kordama neid tegevusi, millele järgneb midagi meeldivat ning väldib tegevusi, mis pole meeldivad või millele järgneb midagi ebameeldivat (Wallace 2002).

Operantne tingimine on psühholoogiline alusprotsess, mis ei mõjuta mitte ainult sõltuvuskäitumist, vaid kogu meie käitumist, kirjeldatu aitab selgitada, miks mõned Internetikeskkonnad võivad olla sama kõitvad kui mänguautomaadid. Võib tekkida käitumismuster, kus ebameeldivat pidevalt välditakse. See võib selgitada ka Internetisõltuvuse teket järgmisel moel – Internet on vahend, mis pakub kompensatsiooni mingi ärevusttekitava probleemi eest põgenemisele või vältimisele (Ferris 2001). Kui ollakse erinevates Internetikeskkondades ja suheldakse teistega, siis on väga suur mõju ka sotsiaalsel tasul. Reaalses elus ei pruugi kogeda teiste tunnustust, heakskiitu, eduelamust (Wallace 2002).

1.4. Interneti ajalugu

Internet hakkas kujunema 1960. aastatel USA kaitseministeeriumi katselisest arvutivõrgust Arpanet, mis hiljem jaotati tsiviilkasutusega Arpanetiks ja salastatud sõjaväeliseks Milnetiks. Aastail 1962–1968 arendati välja paketipõhine tsentraliseerimata andmesidevõrk, et tagada töökindlus ka suurte purustuste (näiteks tuumasõja) korral. See tehnoloogia võimaldas andmepakettidel jõuda sihtkohta isegi mõne võrgulüli kahjustuse korral, sest nende edastamiseks on mitu erinevat liini.

1980. aastate lõpus hakati Genfis Euroopa Tuumauuringute Keskuse Cerni uurimislaboris arendama jooniseid ja viiteid sisaldavate dokumentide edastamise süsteemi inglase Tim Berners-Lee juhtimisel. Aluseks võeti uus loodav hüpertekstikeel HyperText Markup Language.

1993. aastal formuleeris Tim Berners-Lee oma hüpertextikeele esimese versiooni. Teaberuum, kus seda kasutama hakati, sai veebi World Wide Web nime. Samal ajal töötas Marc Andreessen Illinoisi Ülikoolist välja esimese mugava kasutajaliidesega veebisirvija (brauseri) Mosaic 1.0 ning Interneti ja veebi laialdasem levik võis alata (Wikipedia 2007).

1.5. Interneti areng Eestis

Eesti infotehnoloogia arengut on vedanud peamiselt haridusasutused. Nõo Keskkool oli esimene üldhariduslik kool kogu NSV Liidus, kus oli arvuti ja arvutitunnid (Wikipedia 2007).

Esimene kontakt ülemaailmse arvutivõrguga FidoNet (kommuteeritavatel telefoniliinidel põhinev amatööride arvutivõrk) oli Eestis 1989. aasta lõpus, mil käivitati esimene postkast. Järgmisel kevadel liitus Eesti Soome kaudu ka ülemaailmse FidoNeti võrguga. Kuigi tegemist ei ole tehnoloogilises mõttes Interneti eelkäijaga, märgitakse seda sündmust siiski kui olulist sammu Eesti info- ja kommunikatsioonitehnoloogiate arengus (Wikipedia 2007).

1990. aasta augustis alustasid Küberneetika Instituudi töötajad Interneti elektronposti kasutamist.

1991. aastal moodustati Eesti Hariduse ja Teaduse Andmeside võrk, mis sellest ajast peale on koordineerinud Eesti Interneti arengut, pakkudes ühendusi teadus- ja haridusasutustele.

Eesti Interneti alguseks võib lugeda 26. märtsi 1992. TA Keemilise ja Bioloogilise Füüsika Instituudi ja Rootsi Kuningliku Tehnikaülikooli vahel pandi tööle satelliidiühendus. 3. juunil 1992. aastal registreeris Keemilise ja Bioloogilise Füüsika Instituut .ee domeeni ja sellega sai Eestist ametlikult Interneti liige.

Populaarsemateks teenusteks, mis kasutavad neid protokolle, on e-post, veeb, Useneti uudisgrupid, failide jagamine, kiirsuhtlus jne. Neist enim kasutatakse e-posti ja veebi ning paljud teenused põhinevad omakorda neil, nagu näiteks postiloendid ja ajaveebid. Internet võimaldab samuti reaajas pakutavaid teenuseid, nagu näiteks veebiraadiod ja online-videod (*ibid*).

1.6. Interneti plussid ja miinused

Tänapäeva laste suhe meediaga on hoopis teistsugune, kui oli nende vanematel. Lapsed elavad juba beebieast alates meedia mõju all. Praegused lapsed kasvavad multimeediakeskkonnas. Nad saavad arvuti kaudu kõik, mida nende vanemad on harjunud saama eraldi raadiost, telerist, raamatust, õpikust, ajalehest. Arvuti asendab lastele ka jutuajamisi, seltskonda ja kõikvõimalikke lõbustusi. Need lapsed, kellel kodus kompuutrit ei ole, veedavad palju aega arvutiga sõprade juures (Lauristin 2005).

Nagu igal asjal, nii ka Interneti kasutamisel on omad plussid kui ka miinused. Tänapäeva lapsed teavad teistest maadest ja paljudest muudest asjadest märgatavalt rohkem kui nende vanemad enda lapsepõlves, seega võib väita, et tänu Internetile laieneb lastel silmaring. Ka mõjutab Internet keeleoskust. Inglise keel saab iseenesest selgeks. Halb külg on see, et emakeel kannatab. Sõpradega suhtleb nooruk Internetis tavaliselt slängis. Ekraani kaudu õpivad lapsed tundma teisi keeli, kultuure ja uske. Tänu sellele on nad sallivamad. Pole aga hea, kui see kasvab sallivuseks kõige suhtes, näiteks vägivalla, labasuse, ebakohase käitumise jm suhtes. Tänu Internetile on lapsed paljudest asjadest hästi informeeritud. Mida rohkem infot tal on, seda rohkem ta võtab ette (Lauristin 2005).

Arvuti ja Interneti miinuspooleks on kindlasti piiri kadumine tegeliku ja virtuaalse vahel. Mõneaastased lapsed ei suuda eristada, mis ekraanil on tegelik ja mis fantaasia. Suuremad saavad sellega hakkama, kuid neilgi võib olla probleeme mõistmisega, et „päris elus” ei käi asjad nii nagu arvutiekraanil. Pidev vägivalla nägemine ekraanilt muudab selle suhtes tundetuks. Ekraanilt nähtud vägivald jääb painama. Ümbritsev keskkond võib tunduda ohtlikumana, kui see tegelikult on. Ekraan toob elutuppa ka kannatused, vägivalla, surma. Laps jälgib ning õpib vanema pealt, kas suhtuda neisse kergelt ja üleolevalt või hoolivuse ja empaatiaga (*ibid*).

1.7. Interneti-põhised meediakanalid

Interneti-põhistel kanalitel pole otseseid eelkäijaid, kuna nende tekkimine on seotud Interneti enda omadustega. Interneti-põhised meediakanalid on kasutaja-autorlusega veebilehed, mitmesugused hobikogukondade foorumid, uudisteportaalid ning veebipäevikud ehk blogid.

On loodud mitmeid kasutaja-autorlusega veebilehti (nt www.minut.ee), mida hoiab käigus kasutajate aktiivsus: nad kas lisavad leheküljele uusi uudiseid ja kommentaare või mitte. Kasutajad ise kontrollivad uudiste ja kommentaaride sisu.

Ka mitmesuguste hobikogukondade foorumid on üsna sarnased kasutaja-autorlusega veebilehtedega, nende käigushoidmine sõltub kasutajate aktiivsusest. Foorumil võib olla moderaator (suunaja ja kontrollija) (Kask 2005).

Enamasti ei suuda kasutaja-autorlusega veebilehed ja foorumid traditsiooniliste meediakanalite võrgulehekülgedega konkureerida, küll aga teevad seda nii mõnedki Interneti-väravad ehk –portaalid ja veebipäevikud ehk blogid (Kask 2005).

Interneti-portaalid kasvasid välja otsingusüsteemide ja veebilehekülgede kataloogidest. Ajapikku on neist saanud mitmesuguste teenuste pakkujad, koondades nii tekstilist kui ka pildilist infot. Portaalid on uudised, küsitlused, mängud, foorumid, registreeritud kasutajatele mõeldud e-posti teenused jms. Lisaks sellele ka ostu- ja suhtlemiskeskonnad, pangateenused jpm. Info korrastatakse tavaliselt traditsioonilise ajakirjanduse mudeli järgi, nt Eesti ja välisuudised, majandus, sport jne.

Peamised portaalitüübid on:

- **uudisteportaalid** – iseseisva uudistetootjana on edukaim www.riik.ee, mis saab värsket info otseallikaist (nt Riigikogu, president, valitsus, kohtud, Eesti Pank jpt). On veel selliseid uudisteportaale nagu www.delfi.ee, www.uno.ee, www.everyday.com;
- **teabeportalid** – nt portaalist www.kodanik.ee saab teada, millised on Eesti inimeste õigused ja kohustused. Abiks on vajalikud blanketid, telefoninumbrid, viited seadustele ja kodulehekülgedele. Põhjalikku infot mitmesuguste eluvaldkondade kohta pakub ka www.eesti.ee;
- **teenusteportaalid** – nt www.hot.ee jpt pakuvad rohkesti mitmesuguseid teenuseid, hõlmates nii avalikku kui ka erasektorit;

- **teemaportaamid** – need on mõeldud kasutamiseks väga paljudele inimestele (nt www.kliinik.ee, seal on võimalik konsulteerida arstide, psühholoogide ja raviminõustajatega jne) või on orienteeritud kindlale sihtrühmale; näiteks kulturistidele (<http://www.bodybuilding.ee>);
- **meelelahutusportaamid** – nt uudiseid ja meelelahutust sisaldav www.u-pop.ee, vaba aja portaal www.vabaaeg.net, nalju, mängu, horoskoopide jne pakkuv portaal www.vara.ee jpt. Selle sajandi alguse edukaim portaal Eestis on suhtlemisportaal www.rate.ee, mis on üles ehitatud kasutajate endi panusele (nt piltide lisamine, hindamine, foorumid, jututuba, e-post).

Eesti suurimad portaamid on adresseeritud võimalikult laiale kasutajaskonnale ja lähtuvad põhimõttest „igähele midagi”. Et kliente võita, pakutakse tasuta teenuseid (e-posti aadressist tarkvarani) (*ibid*).

1.8. Populaarsemad portaamid noorte seas

Rate.ee avati 1. mail aastal 2002 ja selle kasutajaskond kasvab iga minutiga. Rate on kõige suurem ja populaarsem suhtlusportaal Eestis, mis pakub võimalust tutvuda inimestega, hinnata neid ja saada vastuhinnanguid. Ligikaudu 360 000 aktiivse kasutaja ja üle 800 000 pildiga internetiportaal on praeguse seisuga populaarseim Eesti internetis (Korobeinik 2006). Piltide ülesriputamise ja teiste piltide hindamise ongi Rate põhiline funktsioon. Sellele lisandub veel ka piltide kommenteerimine ning hindamine, elementaarne kirjavahetus, horoskoop ning enda “Interneti-mina“ ülesehitamine ja täiustamine jne. See viimane ongi peamine põhjus, miks portaal nii populaarne on. Igäüks saab teha ennast selliseks, nagu ise tahab ja eksponeerida seda kõigile. A. Pulveri (2004) arvates on tänapäeval teised ajad ning noortel on varasemaga võrreldes suurem mure suhtlemisvõimaluste leidmise pärast ja see võib olla www.rate.ee fenomenaaalse edu alus. Asjaga kursis olevate inimeste hinnangul pole n-ö nohikute ja ebapopulaarsemate edetabelisse sattumine juhuslik, vaid tahtlik akt, et kusagil edetabelis olla. A. Pulveri arvates on teatud vanuses väga vajalik saada teistelt tagasisidet, ise hinnata ning hinnatud saada ning sellele [rate.ee](http://www.rate.ee) apelleeribki (Rebane 2004).

Jututoad on noorte seas väga populaarsed, kuna nendes saab teiste omaealistega suhelda reaalselt, ennast teistele esitleda, muutes oma nime, vanust, identiteeti ning isegi sugu, ilma et

teised sellest teada saaksid. Jututoad pakuvad noortele anonüümsustunnet, rahuldavad kuulumisvajadust ja see on üks põhjus, miks nad nii populaarsed on (Suler 1996). Lisaks annab see suhtluseks enam võimalusi kui tavaelu: vestlemine inimesega pikkade vahemaade tagant ning avaram suhtluskeskkond (nt jututoas võid samaaegselt jutustada kolmeneljakümne inimesega) (Rebane 2004).

Lapsed saavad palju meile, nooremad lapsed vanuses 9-11 aastat kasutavad Internetti eelkõige arvutimängude mängimiseks. Veidi vanemad lapsed, 12-14aastased, surfavad rohkem ringi ning on suhtlevamad, s.t nad osalevad ka jututubades ja kasutavad portaale (Raudsaar 2007).

Emeilimine ehk elektrooniliste kirjade saatmine on populaarne nii noorte kui ka täiskasvanute seas, kuna see on lihtne ja paindlik viis suhtlemiseks. Elektronpostist endast on noorte seas saamas psühholoogiline „ruum” koosolemiseks. Emeilimine võib olla kahe inimese vahel, mis võib olla väga intiimne ja emotsionaalne, kuid suhelda saab ka grupis läbi emaililisti (Suler 1996).

Emeilimine võib noorte seas olla populaarne anonüümsustunde tõttu, kuna pole võimalik teist inimest näha ega kuulda (Suler 1996).

Foorumid ehk uudisgrupid, arutusgrupid jne. On olemas väga erineva ja spetsiifilise sisuga uudis- või arutusgrupe, kus saab ka ise arvamusi saata ning lugeda teiste omasid. Nii nagu jututoad ja emailimine, on ka foorumid olemuselt anonüümsed, mis muudabki foorumid atraktiivseks (*ibid*).

Arvutimängud on populaarsed eriti poiste seas. Mitmest uuringust on järeldunud, et kõige enam kasutatakse interneti arvutimängude eesmärgil, sellele järgneb jututubades suhtlemine (Yang 2001; Roe, Muijs 1998; Salguero, Moran 2002; Johansson, Göttestam 2004).

MSN Messenger on Interneti jututuba, kus kirjutatakse tekste ning lisatakse soovi korral pilte ja klippe. Kasutaja registreerib end MNSis, andes oma mailiaadressi ja kinnitades seda parooliga. Nendega, kellele kasutaja oma MSN-aadressi annab, saab ta suhelda üksikhaaval või korraga. Ebasoovitavatele või võõrastele teadetele, mis MSNi aknasse ilmuvad, saab peale panna blokeeringu (Jõesaar 2005).

1.9. Interneti liigtarbimise põhjused

Internetisõltuvusest räägitakse järjest rohkem kui kasvavast probleemist ning seetõttu on uurijad hakanud otsima põhjuseid, miks mõnel inimesel tekib sõltuvus. Arvutisõltuvuse tekkeallikatena on välja toodud mitmeid aspekte. On nii sarnasusi kui erinevusi ning erinevad käsitlused täiendavad üksteist:

1. **Madal enesehinnang** – Funk ja Bachman (1996) leidsid negatiivse seose arvutimängude ja neid mängivate laste madala enesehinnangu vahel (Roe, Muijs 1998, 189). Teisedki tuntud uurijad (Armstrong, Phillips 2000; Caplan 2002) väidavad viidates oma uurimustulemustele, et madal enesehinnang ja internetisõltuvus on tugevas seoses. M.D. Giffiths (1997) arvab siiski, et pole veel päris selge, kas madal enesehinnang tekitab sõltuvust või Interneti liigtarvitamine tekitab probleeme, mis omakorda mõjutab enesehinnangu kujunemist (Armstrong, Phillips 2000).
2. **Üksildus, depressioon, ebakompetentsena tajumine** – üksildustunnet ja interpersonaalset kompetentsust uurinud Prisbell (1988) väidab, et üksildasel inimesel on raskem alustada näost näkku suhtlemist ja neil on ka väiksem huvi näost näkku suhtlemisvõimaluste vastu, võrreldes mitteüksildaste inimestega (Caplan 2003). Sergin ja Flora (2000) viisid läbi longituuduuringu, kus uuriti inimeste sotsiaalseid oskusi ja psühhosotsiaalset heaolu (nt üksildustunne, depressioon) ning nendevahelisi seoseid. Tulemused näitasid, et inimesed, kellel olid madalamad sotsiaalsed oskused, olid ka psühhosotsiaalselt ohustatumad. Iseenda tajumine sotsiaalselt ebakompetentsena ja saamatuna võib üksildase inimese viia olukorrani, kus ta hakkab otsima alternatiivseid võimalusi näost-näkku suhtlemisele (Caplan 2003). McKenna, Green ja Gleason (2002) väidavad, et üksildased ja sotsiaalselt isoleeritud inimesed võivad tunda, et nad suudavad internetis teistega suheldes endast teistele parema mulje luua (Armstrong, Phillips 2000).
3. **Realse elu probleemide eest põgenemine** – sõltuvust tekitavaks elemendiks Interneti puhul on see, et inimesed otsivad stimulatsiooni läbi erinevate interaktiivsete tegevuste või interneti abil püütakse põgeneda reaalse elu raskustest (Armstrong, Phillips 2000). Armstrong ja ta kolleegid (1999) leidsid, et nendel inimestel, kellel on madalamad sotsiaalsed oskused ja madalam enesehinnang, on suurem kalduvus põgeneda päriselu probleemide eest virtuaalsesse maailma (*ibid*).
4. **Puudulik eneseregulatsioonivõime** – Bandura järgi (1986) on inimesel enesereguleerimisvõime, millel on käitumiskontrolli funktsioon.

Enesereguleerimismehhanismide ülesandeks on jälgida, et inimese käitumine oleks eesmärgipärane, normikohane (LaRose, Mastro 2001). Sotsiaal-kognitiivse teooria pooldajad pakuvad enesereguleerimismehhanisme kui võtit mõistmaks psühholoogilist sõltuvust, samuti võib käitumissõltuvusi mõista kui enesereguleerimismehhanismide puudumist või düsfunktsionaalsust. Internetisõltuvust võib seega seostada eneseregulatsiooni puudumise või düsfunktsionaalsusega (LaRose, Mastro 2001).

5. **Anonüümsuse vajadus** – Internetikeskkondade anonüümsus võib väga köitvana tunduda. Anonüümsus annab turvalisuse, kui sooviks võib olla murede kurtmine, erinevate identiteetidega eksperimenteerimine, enda kohta positiivse ja tunnustatud pildi loomine; enda tegelike negatiivsete omaduste vähendamine, kui enda välimusega ei olda rahul (Wallace 2002).
6. **Lähedus- ja kuulumisvajadus** – noored otsivad omataoliste gruppe, et kuhugi kuuluda. Uuringud on näidanud, et Internetisõltlased on rohkem isoleeritud ja neil on vähem sõpru reaalses elus. See võib olla üks põhjus, miks mõned noored veedavad tunde arvutis. Nad otsivad läbi arvuti teiste tunnustust, heakskiitu (Suler 1996).
7. **Frustratsiooni ventileerimine** – erinevate arenguteooriate kohaselt on noorust peetud tormide ja stressi perioodiks. Teismeliseaeg on raske ja frustreriv. Kõigil on noorte suhtes omad ootused: koolil, perel, ka sõpradel. Sellest tekib pingeseisund ning see on vaja kuhugi suunata ehk siis ventileerida. Arvutimaalima põgenemine on üks lihtne ja kiire moodus kuhjunud frustratsiooni ventileerimiseks (Suler 1996).
8. **Igavustunne** – on leitud, et igavustunne või madal tolerants monotoonsusele võib olla seotud sõltuvuse tekkimise või teiste enesehävituslike käitumismustritega (Rotunda, Kass 2003). Näiteks Wiesbeck ja ta kolleegid (1996) leidsid, et alkohoolikutel oli palju kõrgem igavustundlikkus võrreldes kontrollgrupiga. Carton, Jouvent ja Widloecher (1994) said sarnaseid tulemusi suitsetajatega, kellel oli samuti kõrgem igavustundlikkus võrreldes mitesuitsetajatega. Sarnased tulemused saadi ka heroiinisõltlastega ning patoloogiliste hasartmänguritega. Paljud uurijad oletavad, et internet võib tekitada sõltuvust, kuna see annab lihtsa ja kergesti ligipääsetava tee argirutiinist ja igavusest põgeneda (Rotunda, Kass 2003).

Kõigis eelpool nimetatud põhjustes on ka palju kahtlusi, sest antud valdkond vajab rohkem empiirilisel tõestatud materjali (Caplan 2002).

On selge, et õiges kontekstis ja õigete eesmärkidega on Internetist väga suur kasu väga erinevatele probleemidele. Samas kui Interneti ja arvutit liigtarvitada, võib see negatiivselt mõjutada mitmeid valdkondi: töö, kool, suhted.

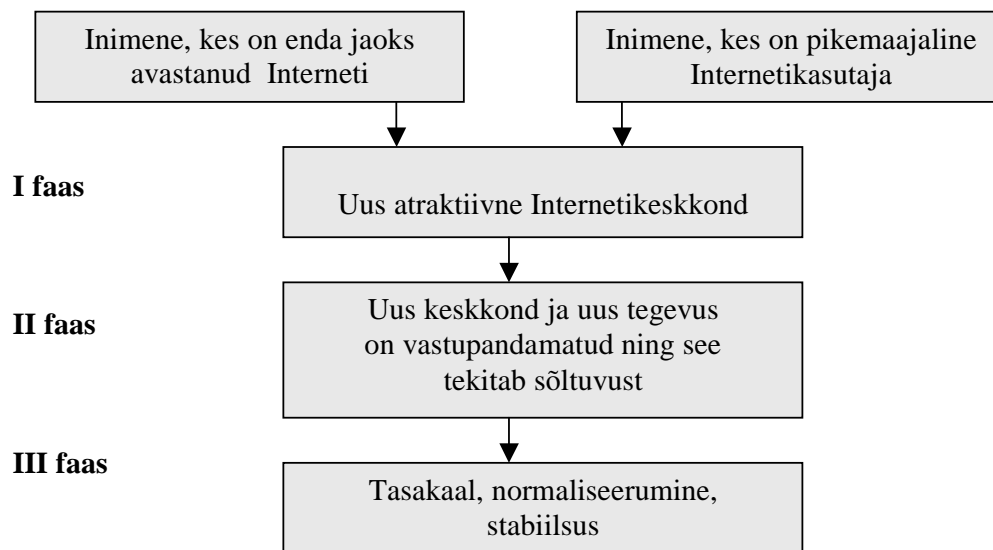
Väga paljudes maades on uuritud, mis on arvutimängude ja Interneti negatiivsed mõjud. Erinevad uurijad (Anderson, Bushman 2001; Geenfield 1999; Beard, Wolf 2001) toovad välja järgmised: sõltuvus, agressiivsete mängude mõjud lastele, meditsiinilised ja psühhosotsiaalsed tagajärjed. Noorte seas võivad tekkida düsfunktsionaalsed käitumismustrid nagu näiteks koolitööde tegemata jätmine ja kehvamate hinnete saamine, sotsiaalsete tegevuste ohverdamine mängudele, ärrituvus ja pahameel, kui ei saa mängida – arvuti taga viibitakse liiga palju aega ega suudeta ennast kontrollida (Griffiths 2004). Negatiivne on ka see, et Internetis valitseb informatsioonivabadus, noortel on ligipääs näiteks pornograafilisele, vägivaldsele infole (Suler 1996).

Arvutitega seondub ka palju positiivset. Kui osata arvutit ja Interneti mõistlikult ning plaanipäraselt kasutada, on sellest palju kasu, näiteks arvutimänge on kasutatud erinevates teraapilistes protsessides – kätevigastuste korral, traumaatiliste ajukahjustuste puhul töövõime tõstmiseks, põletusohvrite abistamiseks, ratastooliinimeste ning düstroofia all kannatavate nimeste seas (Griffiths 2004). Arvutit on kasutatud ka rehabilitatsiooniks järgmistes valdkondades: tajuhäired, kontsentratsiooniprobleemide leevendamine, mälu treening, keeleoskuse parandamine jne. Samuti on arvutimänge kasutatud erinevates programmides, kus on püütud arendada psüühiliselt mahajäänud noori või kellel on tõsisemad arenguhäired (Suler 1996).

1.10. Internetisõltuvus

Viimastel aastatel on üha rohkem hakatud teadvustama, et Interneti liigtarbimine võib endaga kaasa tuua sõltuvuse. Nähtusest nimega Internetisõltuvus, räägitakse üha enam, järjest enam tehakse ka sellekohaseid uuringuid. K. Young (1996) Pittsburghi ülikoolist on üks esimesi uurijaid, kes väitis, et Internetisõltuvus on realselt olemas (Wallace 2002). Internetisõltuvust on kinnitanud ka paljud teised tuntud uurijad nagu D. Geenfield (1999), K. W. Beard ja E. M. Wolf (2001).

M. Grohol'i (1999) järgi on internetisõltuvus faasiline protsess (vt joonis 1).



Joonis 1. Internetikasutuse patoloogiline mudel

Selle teooria kohaselt on enamik Internetisõltlasi esmakasutajad. Nad läbivad esimest faasi, kus kohanduvad uue keskkonnaga, millest ollakse vaimustuses ja väga huvitatud. Sellele faasile peaks järgnema mõne aja pärast kainenemise, tühimuse faas ning siis toimuma normalisatsioon. Internetisõltuvus võib tekkida siis, kui inimene jääb teise faasi kinni. Kui see juhtub, on vaja abi, et liikuda kolmandasse faasi. Roberts, Smith ja Pollack (1996) ning Young (1997) on samuti leidnud, et internetisõltuvus on faasiline (tsit Psychcentral 1999 järgi).

Kandelli (1998) järgi iseloomustavad Internetisõltuvust järgmised jooned: sagenev seotus erinevate tegevustega internetis, ebamugavustunne (ärevus, depressioon, tühjustunne) kui ei saa arvutit kasutada, rahulolutunne, kui viibitakse Internetis, probleemse käitumise eitamine (Caplan 2003). Jason ja Hanaway (1997) on öelnud, et kui laps või noor lülitab koju jõudes esimese asjana sisse arvuti (või televiisori) ning kui ta eelistabki aega veeta pigem arvutiga kui mistahes muude tegevustega, siis need võivad olla signaalid, et lapsel võib olla elektroonilise meedia sõltuvus (Jason, Fries 2004).

Shotton`i (1991) järgi on üks ohumärk Internetisõltlase võimetus kontrollida ajalimiiti. Brenneri (1997) Internetikasutusharjumuste uuringust ilmnes, et 30% vastanuist teatas, et ei suuda oma Internetikasutuse aega piirata (Wallace 2002). Youngi (1997) läbiviidud uuring

näitas, et sõltuvuses olevad inimesed kasutavad pigem interaktiivseid keskkondi, mittesõltlased kasutavad Interneti pigem informatsiooni kogumiseks (*ibid*).

Paradoksaasel kombel on Internet olemuselt sotsiaalne tehnoloogia, mis peaks suhtlemist parandama ning aitama inimestel tunda end aktiivsema osalisena ühiskondlikus elus, kuid eelpool mainitud tulemused osutavad vastupidisele. Kraut ja ta kolleegid (1999) oletavad, et Interneti liigtarbijad võivad asendada tugevamad sotsiaalsed suhted, mis neil päriselus on, võrgu vahendusel sõlmitud nõrgemate suhetega. Tulemuseks võib olla kasvav üksildus- ja masendustunne (Wallace 2002). Ka Roe ja Muijs (1998) uurimistulemused näitavad, et õpilased, kes on liigselt arvutitega hõivatud, on suuremas riskialdis üksildustundele ja sotsiaalsele isolatsioonile. Eelpool nimetatud uurijatega samadele tulemustele on jõudnud ka Caplan (2002). Armstrong kolleegidega (2000) on leidnud, et Internetisõltlastel on kehvemad sotsiaalsed oskused ja madal enesehinnang. Young ja Rogers (1998) väidavad, et madal enesehinnang ja Internetisõltuvus on tugevas seoses (Caplan 2002). M. D. Giffiths (1997) arvab, et siiski ei ole veel päris selge, kas madal enesehinnang tekitab sõltuvust või Interneti liigtarvitamine tekitab probleeme, mis omakorda mõjutab enesehinnangu kujunemist (Armstrong, Phillips 2000). Morahan-Martini ja Schumacheri (2000) uurimuse põhjal otsisid patoloogilised Internetikasutajad Interneti kaudu emotsionaalset toetust (Caplan 2003).

1.11. Internetisõltuvus Eestis

Kui muu maailma kogemus näitab, et arvutisõltuvus on realselt olemas, siis Eestis esineb see sõltuvuse liik praegu veel varjatuna. Tallinna Wismari haigla psühholoogi M. Igalaanele (2004) teadaolevalt on mõned vanemad siiski arstidelt arvutisõltuvuse kohta nõu küsinud (Kivisalu 2007). Tartu Ülikooli Psühhiaatrikliiniku psühholoog K. Pruulmann (2004) on öelnud, et kindel ohu märk on see, kui lapsel on kooliasjad tegemata sellepärast, et ta istub vaid arvuti taga (*ibid*). Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatrikliiniku lasteosakonna arst-resident I. Ivarineni (2004) sõnul on Eestis paljude laste emotsionaalsed vajadused rahuldamata, nad ei koge piisavalt vanemate või ka sõprade kiitust ega tähelepanu. Sellest tingituna nad sukelduvadki ebareaalsesse arvutimaailma, jõuavad mängudes järjest kõrgematele tasanditele ning kogevad seeläbi mujal saavutamata eduelamusi. Ivareni sõnul muutub tavaline arvutimäng või jututubades lobisemine sõltuvuseks siis, kui lapse kohustused unarusse jäävad (Kivisalu 2007).

Tallinna koolide 8. ja 9. klasside õpilaste seas tehtud uuringu põhjal veedavad lapsed iga päev arvuti taga vähemalt 2 tundi ning enam kui pooled neist mängivad arvutimänge (Kivisalu 2007). Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuameti juhataja E. Tombergi (2004) sõnul on üha leviv internetisõltuvus tõsine probleem, mis mõjutab lapsi nii vaimselt kui füüsiliselt (*ibid*).

1.12. Internetisõltlased

Internetisõltuvuse kui probleemi võib jagada kaheks suureks osaks – positiivseks sõltuvuseks, mille juures arvutist saadav kasu kaalub vähemalt sõltlase enda arvates üles sellele kuluva aja ja ressursi, ning negatiivseks sõltuvuseks, kus ka sõltlane ise leiab, et arvutikasutamine on talle halvasti mõjuma hakanud. Kindlasti ei ole piirid positiivse ja negatiivse sõltuvuse vahel väga täpsed, vaid pigem hägusad. Siiski näib ühiskond vahet tegevat „loodrite” ja „arvutigeeniuste” vahel, kes esindavad vastavaid kategooriaid (Kaha 2002).

Kuigi üleüldine tendents on, et arvutid muutuvad iga päevaga järjest vajalikemaks ja kättesaadavamateks, ei saa öelda, et ühiskond tervikuna oleks uuest tehnoloogiast sõltuvuses. Enamik inimesi kasutab arvutit tööks, suhtlemiseks või meelelahutuseks ja see on tähtis osa nende normaalsest igapäevaelust. Arvutisõltlased aga lähevad tavainimestest veelgi kaugemale ning see toob kaasa olukorra, kus arvuti kasutamine muutub ohtlikuks sõltuvuseks, mis kipub järjest süvenema. Teisisõnu – arvutist saab sõltlasele omanäoline kindel ja lahutamatu partner (Kaha 2002).

Inimeseti on Internetisõltuvuse tekkimise tõenäosus erinev. Kõige kergemini näivad arvutitest sõltuvusse jäävat koduperenaised, kontoritöötajad, teismelised ja üliõpilased – ühesõnaga need, kellel on aega, võimalusi ja oskusi pea piiramatuks arvutite kasutamiseks või kes kannatavad liiga väheste suhtlemisvõimaluste all. Siiski ei saa arvutisõltuvust lugeda vaid nimetatud gruppide probleemiks. Selle küüsi võivad sattuda nii noored kui vanad, nii mehed kui naised. Interneti levik uutele elualadele võib aga endaga kaasa tuua sõltuvuse veelgi laiema leviku. Uute ja kasutajasõbralike lahenduste väljatöötamise tõttu muutub arvutite käsitlemine järjest lihtsamaks, võimaldades isegi neil, kellel otsene tehnoloogiahuvi puudub, sattuda sõltuvusse arvutimeelelahutusest ja Internetist (Kaha 2002).

Arvutisõltuvusest annavad tunnistust teatud psühholoogilised ja füüsilised nähud.

Psühholoogilised sümptomid:

- sõltlane tunneb end arvutit kasutades hästi või lausa eufooriliselt;
- võimatus näib intensiivset arvutikasutamist lõpetada;
- sõltlane kulutab järjest rohkem aega arvutile;
- sõbrad ja perekond hakkavad jääma unarusse;
- arvutist eemal olles tunnevad sõltlased end depressiivsete ja kergesti ärrituvatena;
- perekonnale ja tööandjatele valetatakse oma arvutikasutusharjumuste kohta;
- tööl, koolis või kodus tekivad probleemid.

Füüsilised sümptomid:

- karpaalkanali sündroom (tekitab öiseid valusid ja tuimust sõrmedes);
- silmade kuivus;
- sagedased peavalud;
- seljavalud;
- ebaregulaarne toitumine;
- vähene hoolitsemine isikliku hügieeni eest;
- unehäired, muutused magamisharjumustes (*ibid*).

1.13. Internetisõltuvusest vabanemine

Kuigi arvutisõltuvust ei tunnustata enamasti kui tõsist meditsiinilist probleemi, on siiski loodud tugigruppe sellest pahest vabanemiseks. Samas näib irooniline, et suur osa neist on kättesaadavad just Interneti vahendusel.

Arvutisõltuvusest vabanemiseks loodud gruppide põhieesmärk näib olevat rõhutada tõelise elu väärtusi ja näidata sõltuvuse ohvritele, millest nad pidevalt arvuti taga istudes ilma jäävad. Juba selle mõistmine on enamasti suureks sammuks paranemise suunas, pannes sõltlased kokku arvestama arvutit kasutades veedetud aega. See omakorda toob kaasa šoki – enamasti ei taibata esmapilgul, kui palju aega tegelikult arvuti taga veedetakse.

Arvutikasutuse piiramiseks on parim moodus luua endale täpne ajakava, näiteks piirata arvuti kasutamist ühele tunnile päevas. Erinevalt enamikust teistest sõltuvustest ei ole kasulik täielik

loobumine. On tähtis leida abi väljaspoolt arvutit ja Internetti, näiteks rääkides oma probleemist mõnele sõbrale. Viimane samm sõltuvusest vabanemiseks on üksindusest pääsemine. Just selle sammu astumine tõestab tihtipeale sõtlasele, mis oli tema probleemi tõeline põhjus. Kahjuks on aga arvutisõltuvusest vabanemine kurnav ja aeganõudev protsess, milles iga väiksemagi sammu läbimine on suur edasiminekuks. Sõltuvusest vabanemiseks on kõige olulisem aru saada, et muudest tegevustest saadav kasu kaalub tegelikkuses üles arvutist saadava meelelahutuse. Loomulikult on iga inimese väärtushinnangud vägagi erinevad ja seetõttu on ka piirid, kus inimesed hakkavad tõsiselt tunnetama oma sõltuvust, erinevad (Kaha 2002).

2. TEISMEIGA

Psühhoanalüüsis kasutatakse mõistet puberteet, tähistamaks suuri kehalisi muutusi, mis kaasnevad sugulise küpsemisega. Need muutused tõmbavad endale intensiivse tähelepanu koos soovide ja muredega ning ka salajase imestuse ning kuuluvad nagu palju muudki psüühilise arengu juurde, mida nimetatakse teismeeaks (Mangs, Martell 2000).

Teismee kõige ilmsemaks bioloogiliseks markeriks on kiired muutused füüsilises arengus. Teismeikka siirdumisel toimuvate muutuste algus ja kiirus varieeruvad suuresti nii sugudevaheliselt kui ka ühe soo piires (Butterworth, Harris 2002).

Täiskasvanute ootused selle suhtes, mida üks teismeline peaks saavutama on näiteks:

- mõnetine materiaalne sõltumatus;
- koht haridussüsteemis või pereelus;
- eksistentsi seostest ja mõtetest arusaamine;
- ühiskonna normidest ja reeglitest kinnipidamine (Mangs, Martell 2000).

Intrapsüühiliselt tähendab teismeiga muu hulgas isikliku ja sotsiaalse autonoomia saavutamist, samal ajal kui nooruk integreerub täiskasvanute maailma (*ibis*).

2.1. Perekonna osa teismeeas

Lapsed omandavad valdava osa oma käitumismallidest, hoiakutest ja väärtusorientatsioonidest vanematelt. Paljud perekonna vahetul eeskujul ning mõjul kujunenud hoiakud ja väärtused, nagu religioossed ja poliitilised vaated, on väga püsivad. Samuti kujuneb lastel perekonna mõjul üldine ellusuhtumine ja püüdluse tase (Krull 2000).

Perekonnal on oma roll lapse väärtuste kujundamisel. Väärtused suunavad ja juhivad kasvatuses tehtavaid valikuid ning samas teisalt kasvatus ise säilitab väärtusi. Just nimelt on kasvatus see protsess, milles õppimise kaudu antakse põlvkonnalt põlvkonnale edasi traditsioone, teadmisi väärtushinnanguist ja normidest (Hirsijärvi 1998).

Lapse esmaseks ning samas ka kõige mõjuvõimsamaks arengukeskkonnaks on kahtlemata perekond, seda kindlasti ka teismeeas. Et perekonnal on erakordselt suur mõju lastele, on seda probleemi ka palju uuritud. Enamikus sellistes uurimustes püütakse selgitada, milline mõju on nii otsesel kui ka kaudsel vanemlikul kohtlemisel laste isiksuse kujunemisele ja sotsialiseerumisele.

Armastuse-vaenulikkuse mõõde seostub vanemlikus kasvatusviisis tihedasti laste eneseaustuse ja teistega arvestamise võime arenguga. Perekondades, kus vanemad on lastesse kiindunud ja armastavad ning toetavad emotsionaalselt, kujuneb lastel enamasti kõrge eneseaustus, nad usaldavad teisi inimesi ja käituvad nende suhtes sõbralikult. Kui vanemad aga tõrjuvad oma lapsi, kohtlevad neid vaenulikult ja ebaväärikalt, kipuvad nende lastel kujunema isiksuseomadused, mida iseloomustavad madal eneseaustus ning sallimatus ja usaldamatus nii teiste kui ka iseenda suhtes.

Ranguse-kõikelubavuse mõõde seostub eelkõige laste initsiatiivi, autonoomia ja kuulekuse kujundamisega. Rangeid piiranguid seadvatel ja pidevalt kontrollivatel vanematel kalduvad olema kuulekad ja heade, võib-olla liigagi heade käitumismaneeridega lapsed. Kõikelubavatel vanematel on seevastu sõnakuulmatud ja iseseisvad järeltulijad.

Armastuse – vaenulikkuse ja ranguse – kõikelubavuse dimensioonide vahel puudub vanemate kasvatusstiilis enamasti korrelatiivne seos. Kõikelubavad vanemad ei armasta üldjuhul oma lapsi rohkem kui piiranguid seadvad vanemad ja keelavad vanemad ei tõrju tavaliselt lapsi rohkem kui kõikelubavad vanemad. Seevastu näitavad uurimused, et vanemate käitumise erinevad kombinatsioonid loovad lastele eelsoodumuse erinevate isiksusetüüpide kujunemiseks (Krull 2000).

Lapsed vajavad kodus ennekõike turvalist keskkonda, kus nad suudavad õppida sündmustest, harjuvad valikuid tegema ja tunnetavad endaga arvestamist. Väärtuste kujunemiseks ja väärtushinnangute kinnistumiseks vajavad nad aga aega ja võimalusi, palju suhtlemist eakaaslaste ja täiskasvanutega, keda vaadelda, jäljendada, kellega seltsida ja mängida (Luuk 1999).

2.2. Sõprussuhted teismeeas

Perekonna järel on tähtsusetult järgmine suhtlemine kaaslastega. See etendab suurt rolli laste kui tulevaste ühiskonnaliikmete sotsiaalsete oskuste kujundamisel (Krull 2000).

Teismeiga märgib juba varases ja keskmises lapsees alguse saanud soo-identiteedi kujunemise protsesside intensiivistumist. Erineval määral annavad panuse sellesse oma soost teadlikumaks muutumisse nii bioloogilised, kultuurilised kui ka sotsiaalsed protsessid. Freudi teoorias märgib teismeeaa algus lapsee latsentsiperioodi lõppu. Tugeva sooidentiteedi kujunemist peetakse suuresti sõltuvaks lapse suhetest oma vanematega. Sooidentiteedi kujunemist mõjutavad ka eakaaslaste grupid. Varases teismeeas on olulised samasoolised sõprussuhted (Butterworth, Harris 2002).

Kaaslastega suhtlemine omandab suurima mõju lapse sotsiaalsele arengule murdeas. Üheks laste ja noorukite eakaaslastega lävimise iseloomu kajastavaks aspektiks on sõprussuhete loomine ja areng (Krull 2000).

Sõbrasuhe on olulisem, kui arvatakse. Ameerika psühholoog Fred Frankel viitab uurimusele, mis sai sõpradeta lastest täiskasvanueas. Need, kes olid pidevalt hädas sõbrasuhete loomise ja säilitamisega, jätsid sagedamini kooli pooleli või hakkasid narkootikume tarvitama. Lapsed, kellel polnud pereringist väljaspool parimat sõpra, kasvasid üksildasteks noorteks inimesteks. Sõbrasuhe pole üksnes mõnus ajaviide – sõbrad õpetavad heasoovlikkust, osavõtlikkust ning erimeelsuste rahumeelset lahendamist (Siimets 2007).

Sõpruskonnad on tüdrukute seas rohkem levinumad. Enamasti on need poiste omadest lähedasemad ja suuremad. Kui poistel on tavaliselt üks-kaks lähedast semu, kes aja jooksul vahetuvad, siis tüdrukute sõpruskonnad kujunevad välja ajapikku. Sõpru valitakse individuaalselt, kuid lähtudes üksteise huvidest. Tüdrukute puhul on ka iseloomulik, et nad ei kuulu ühtegi suletud sõpruskonda. Selle asemel on neil parimad sõbrad tantsutunnis, naabruses või koolis. Kaaslaste tähtsus kasvab eriti teismeeas. Paljude tüdrukute enesehinnang hakkab pärast algkooli langema ning seda saavad vältida just sõbrad. Mida suurem on laps, seda rohkem ta sõpru vajab (Frankel 2001).

Sõprussidemete kujundamise aluseks, nagu näitavad psühholoogilised uurimused, on huvide, hoiakute ja väärtushinnangute sarnasus. Vastavalt laste küpsemisele muutub nende jaoks ka sõprade tähendus (Damon 1997).

Damon (1997) eristab sõprussidemete arengus kolme astet:

1. **Esimene aste.** Algkoolilaste arusaamist sõprussidemetest iseloomustab enesekesksus ja pealiskaudsus. Nad mängivad enamasti omavanuste sookaaslastega. Sõprussidemed seostuvad vastavalt spordi ja teiste meelelahutustega: poisse seob enam sport, tüdrukuid suhtlemisvajadus.
2. **Teine aste.** Sellel arenguastmel saab sõbrustamist määravaks teguriks valmisolek aidata sõpra või jagada temaga hüvesid. Kuigi sõpradeks on ikkagi peamiselt mängukaaslased, hakkavad lapsed valima sõpru konkreetsemate ja püsivamate isiksuseomaduste järgi. Tüüpiliseks on sõbra valikul põhjendused, nagu “Ta annab alati kommi, kui ostab endale”, “Ta astub alati minu eest välja, kui teised kiusavad” jne.
3. **Kolmas aste.** Sõprussidemete kvaliteet saavutab kõrgeima taseme murdeas, mil sõpradeks hakatakse pidama inimesi, kellel on ühised huvid, kes jagavad ühiseid väärtusi, kellega saab arutada kõige intiimsemaid probleeme ja kellele võib loota rasketel hetkedel. Kui varem olid sõprussidemete aluseks mitmesugused konkreetsete tegevused, siis nüüd saavad nendeks abstraktsemad väärtused. Sel arengutasemel muutuvad noorukitel sõprussidemed palju püsivamaks ning neid ei halva enam tavalist sõprust häirivad juhuslikud intsidendid. Murdeas on sõbrustamine sageli väga intensiivne, eriti tüdrukute hulgas (Damon 1997; Selman 1981).

2.3. Identiteedi kujunemine teismeeas

Eriksoni (1968) teooria kohaselt on inimese elutsüklis kaheksa astet. Igal astmel aset leidva kriisi lahendusena toimub justkui isiksuse struktuuri taasloomine, kus uus minakogemus integreeritakse varasemaga. Eriksoni järgi viies aste on noorukiiga. Põhikonflikt selles astmes on identiteet vastandatult identiteedi hajumisele. Selles astmes toimub stabiilsuse ja rahuldustunde kujunemine identiteedi ja isiksusliku suundumuse vallas. Kujunemise aluseks on eduelamuse ja rahulduse pidev kogumine kombineeritult aktsepteerimise ja tunnustamisega noorukitele olulise inimese poolt (Krull 2000).

Töökuse ja alaväärsustunde vastuolu lahendamine on otsustava tähtsusega nooruki identiteedi kujunemisel. Kui laps on pikema aja jooksul kogenud edu nii intellektuaalsete kui ka sotsiaalsete probleemide lahendamisel, kujuneb tal veendumus eneseefektiivsusest. See teadmine annab noorukile head eeldused, teadvustamaks oma “mina” murdeea saabudes. Lapsel, kes juba enne oma mina teadvustamist kannatas alaväärsustunde all, pole usku oma võimetele ja tal on murdeea saabudes raskem adekvaatselt hinnata oma positiivseid ning negatiivseid külgi (Krull 2000).

Teismeeas identiteedi kujunemise protsess sõltub probleemide samaaegsest integreerimisest nii individuaalses kui sotsiaalses plaanis. Noorukid hindavad ennast lähtuvalt sellest, kuidas nad arvavad teisi ennast hindavat võrdluses enda ja nende jaoks olulise eeskujuga. Teismelised peavad samaaegselt arvestama nii enda kui ka teiste arvamusega ning lisaks ühiskonna vaatepunktidega (Butterworth, Harris 2002).

Eriksoni arenguteooria 5. aste kajastab noorukiea alguses tekkivat identiteedikriisi, millega algab üleminek täiskasvanute maailma. Sel perioodil seavad noorukid kahtluse alla paljud täisealiste väärtused, mida nad seni aktsepteerisid kui ainuõigeid, ning panevad aluse oma isiklike väärtuste ja identiteedi kujunemisele. Selles etapis püütakse leida vastuseid küsimustele: kes ma olen?, missugune inimene ma peaksin olema?, millise eriala peaksin valima?, millist soolist ja sotsiaalset rolli täitma? jne. (Krull 2000)

Osa noorukeid (need, kes on eelnevad arengukriisid edukalt läbinud) leiab nendele küsimustele kergesti vastuse. Nad võtavad hõlpsasti omaks oma rolli ja staatuse muutused ning avastavad suurema vaevata lahendused nende uuest rollist tulenevatele probleemidele. Paljudel on see aga vaevalisem ja tagajärjeks on nii mõnigi kord identiteedi hajumine ning otsustsvõimetus oma tuleviku kavandamisel. (*ibid*)

Identiteedi hajumine iseloomustab noorukeid, kelle eneseteadvus pole murdeeas piisavalt arenenud. Nad pole üle elanud veel identiteedikriisi ega saanud seetõttu välja kujundada ka oma tõekspidamisi. Kuigi selline nooruk võib olla füüsiliselt normaalselt arenenud, on tema käitumine sageli ettearvamatu, nagu lapsel, kel puuduvad kindlad tõekspidamised ja veendumused. Kujunemata identiteediga nooruk ei suuda muutuvates oludes jääda iseendaks.

Hajuva identiteediga noorukite probleemide sügavam analüüs näitab, et nad kannatavad sageli alaväärsus-, võõrandumis- ja ebakindlustunde all. Et neid tundeid leevendada, otsivad mõned neist teravaid elamusi väärkäitumises (joomine, narkootikumide tarvitamine, varastamine jne), teised jälle püüavad leida hingerahu mõnda rühma kuulumisega. Raskused identiteedi moodustamisel on tavaliselt tingitud nii vaimse kui ka emotsionaalse arengu puudujääkidest. Hajuva identiteediga noorukid on vastuvõtlikud kaaslaste soovidele ja nõudmistele, kuid pole enamasti võimelised sügavamate sõprussuhete loomiseks (Krull 2000).

Uurimused näitavad, et identiteedi kujunemisel on lastel suured individuaalsed erinevused. Ka toimub identiteedi formuleerimine erinevates valdkondades isesuguse kiirusega.

S. Acher (1982) uuris 6., 8., 10. ja 12. klassi õpilasi ning leidis küllaltki väljakujunenud identiteediga lapsi juba 6. klassis. Igas järgmises klassis oli sellesse arenguetappi jõudnud õpilasi rohkem. Ka hajuva ja ennetava sulgunud identiteediga õpilasi leidis kõigis uuritud klassides.

A. Watermann (1982) väidab, et identiteet ei pruugi alati kujuneda nii sirgjooneliselt ega ühekorraga, vaid võimalikud on mitmed alternatiivsed teed. Näiteks võivad identiteedi kujunemisele järgneda identiteedi hajumine ja moratorium (*ibid*).

2.4. Arvuti mõju teismelise tervisele

2.4.1. Arvuti mõju nägemisele

Ainuüksi nägemise kaudu saab inimene ligi 90% välisinfost. Vaevalt jätab kedagi ükskõikseks, kuidas seda tähtsat teabekanalit säilitada ja silmi säästa. Ekraanil toimuva jälgimisest rohkem väsitab silmi mis tahes liikumine, selhulgas ekraani virvendamine. Virvendamine võib esile kutsuda mitmesuguseid väsimuse sümptome, isegi muutusi üldseisundis.

Vale on väita, et väsivad ainult silma lihased. Kui palju silmad mingi koormuse juures väsivad, sõltub mingil määral sellest, kas tegemist on prillikandjaga ning kui tugevaid klaase ta kannab. Kas arvutiga töötades väsivad rohkem lühi- või kaugnägija silmad, ei ole kindlat

vastust, siiski leidub kirjanduses viiteid rohkem lühinägevate kiiremale väsimisele. Silmade väsimine sõltub paljuski ka inimese iseloomust, psüühikast ja närvisüsteemist (Koik 1998).

Mõju silmadele sõltub peamiselt kahest tegurist – töö režiimist ehk töö ja puhkuse vahetusest ning kujutise kvaliteedist kuvaril. Neist esimene seletub liiga kaua kestva suure pingega ja selle tagajärjel tekkiva silma väsimusega, mis võib tööpäeva lõpuks häirida ka töötajate töötavust, ent mis möödub, kui silmad saavad piisavalt puhata (Soon 2006).

Prillikandja ei ole arvutitööst rohkem ohustatud kui teised, aga seda vaid juhul, kui kasutatakse sobivale kaugusele vaatamiseks prille (*ibid*).

1.-3. klassi õpilased tohivad järjest arvutit kasutada kõige rohkem 15 minutit, 4.-7. klassi lapsed 25 minutit ning 8.-12. klassi omad kuni 30 minutit (Kivisalu 2007).

2.4.2. Mõju tugi- ja liikumisaparaadile

Arvuti klaviatuuriga töötav inimene on sunnitud püsima pikaajaliselt teatud kindlas, sageli temale mittesobivas asendis. Selline kehaasend põhjustab staatilise pingega. Mõju tugiliikumiseaparaadile on tugevam, kui klaviatuur on istme tasapinna suhtes liiga kõrgele paigutatud, iste ja töölaud on kehamõõtmetele ebasobivad ning töötatakse kehvasti klaviatuuriga (Rannamäe 1997).

Ollakse seisukohal, et igapäevaselt klaviatuuri ja hiirega töötamise tagajärjeks võib olla pidevast ülepingest tingitud kahjustused ja haigused.

Nendeks põhjusteks on:

- istme tasapinna suhtes liialt kõrgele paigutatud klaviatuur;
- ebasobiv iste;
- emotsionaalsed koormused;
- kehvasti töö klaviatuuriga (*ibid*).

2.4.3. Stressiga seonduvad häired

Arvutiga töötamine on seotud stressiteguriga, mis on põhjustatud töö spetsiifikast (kõrgendaud tähelepanu). Stressitegurite mõjul võivad tekkida mitmed füsioloogilised, psühholoogilised ja käitumuslikud muutused, mõnel juhul ka püsivad tervisehäired. Neid võib käsitleda ühe suure terminina „stressiga seotud häired”. Psüühiliste häiretena võivad esineda meeleolu muutused, halb enesetunne, agressiivsus, närvilisus, hirmutunne jne (Rannamäe 1997).

Käitumuslike muutustena tulevad arvesse unehäired ja isutus. Võivad esineda ka teatavad füsioloogilised muutused, nagu seedeelundite ning südame veresoonkonna süsteemi häired, lihasepinge, suurenenud hingamine jne.

Arvutiga töötajad kaebavad sageli peavalu. Peavalu tugevus, iseloom ja esinemise sagedus võib olla erinev, naised kaebavad peavalu sagedamini kui mehed (*ibid*).

3. UURIMISPROBLEEMI ASETUS, METOODIKA JA VALIM

3.1. Uuringu eemärk ja ülesanded

Töö eesmärgiks on uurida Interneti mõju Põltsamaa Ühisgümnaasiumi kolmanda kooliastme õpilaste õppimisele ja käitumisele.

Seatud eesmärgi saavutamiseks tutvuti vastava teooriaga, viidi läbi ankeetküsitlus ning analüüsiatkse vastuseid. Lõpptulemusena püütakse saada vastused järgmistele küsimustele:

1. Mis on Interneti-sõltuvus?
2. Missugused on Interneti-sõltuvuse põhjused ja nende mõju inimesele?
3. Missugused on teismeliste arenguülesanded?
4. Kui palju aega veedavad Põltsamaa ÜG kolmanda kooliastme õpilased Interneti keskkonnas?
5. Missugused on PÜG-i kolmanda kooliastme õpilaste põhitegevused Interneti-keskkonnas?
6. Kas ja missuguseid probleeme põhjustab Interneti kasutamine PÜG-i kolmanda kooliastme õpilaste õppimisele ja käitumisele?

3.2. Uurimismetoodika

Töös on kasutatud kvantitatiivset uurimismeetodi ning uurimuse aluseks oli struktureeritud ankeetküsitlus (vt lisa 1).

Kvantitatiivse uurimismeetodi lähenemise eeliseks on asjaolu, et meetodid aitavad mõõta suure hulga inimeste reaktsiooni limiteeritud küsimuste asetuse korral ning nõnda muutu hõlpsamaks andmete võrdlemine ja statistiline töötlemine. Kvantitatiivset meetodit on nimetatud teaduslikuks meetodiks ehk teadmiste kõrgeimaks viisiks, kuna see toetub arvudele ja väldib uurija isiklikku erapoolikust (Hess 2000).

Valikvastustega küsimustele lisaks kasutati küsimustikus ka avatud vastustega küsimusi, mis jättis vastajale vabaduse vastamiseks. Küsimustik koosneb 19 küsimusest, mis on koostatud

Internetisõltuvust esimesena uurima hakanud K. Youngi (1996) Internetisõltuvuse uurimise küsimustiku põhjal, mis on välja töötatud hasartmängusõltuvuse hindamise küsimustikust (vt lisa 2). Youngi test on küll 10 aastat vana, kuid erinevate maade teadurid kasutavad seda tänaseni. Toon siinkohal ühe näite: Norra uuringus (Johansson, Göttestam 2004), kus kasutati Youngi küsimustikku, lisati juurde Internetisõltuvuse riskikategooria, kuhu kuulusid need õpilased, kes vastasid jaatavalt 3-4 küsimusele. See fakt viitab asjaolule, et antud testi peetakse efektiivseks. Seepärast on Youngi test Internetisõltuvuse määramise aluseks ka antud töös.

Saamaks vastuseid töö algul püstitatud küsimustele, lisas töö autor ankeeti veel olulisi küsimusi, näiteks küsimused Internetis oleku põhjuste, portaali Rate.ee jt kohta.

3.3. Analüüsimetoodika

Kõiki ankeetides olevaid küsimusi analüüsiti eraldi ning protsendiliselt välja arvutades saadi keskmine tulemus.

Õpi- ja käitumisprobleemsete ning matemaatikaklasside õpilaste vastuseid analüüsiti eraldi.

Uurimisosa diagrammides ja tabelites on andmed esitatud protsentides ja/või absoluutarvudes (sagedus).

3.4. Valim

Valimi moodustasid 50 PÜG-i kolmanda kooliastme õpi- ja käitumisprobleemset õpilast ning 50 matemaatika eriklasside õpilast. Vastajad olid vanuses 14-17 aastat. Välja jagati 100 ankeeti, tagastati kõik, s.o 100 %.

Uurimistöö aine on kogutud ajavahemikus 2006. aasta jaanuar – 2007. aasta veebruar. Valik kontingendist tehti koostöös lastekaitsetöötaja ja õppealajuhatajaga. Uuringu läbiviimisest ja eesmärkidest informeeris õppealajuhataja õpi- ja käitumisraskustega õpilasi personaalselt õppetöövälisel ajal. Uurimuses osalemine oli rangelt vabatahtlik, õpilastele selgitati eelnevalt ankeedi eesmärke ja vajadust, s.t, et uurimuse tulemusi vajatakse ja kasutatakse koolis õppetöö ja –tingimuste parandamiseks ning huvialaringide töö ümberkorraldamiseks. Õpilastel paluti vastata väga ausalt ja avameelselt. Ankeetid olid

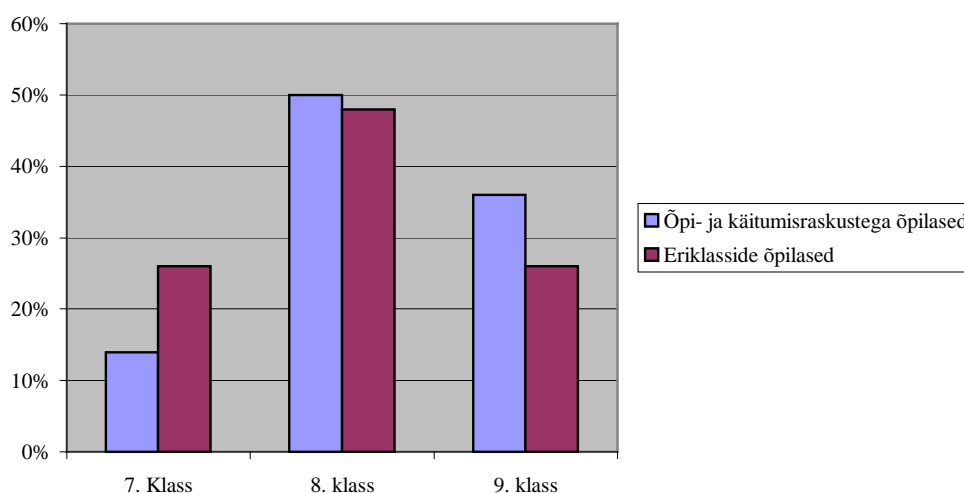
anonüümsed, need edastati õpilastele individuaalselt ning nad täitsid need kodus. Ankeedid tagastati kinnistes ümbrikutes.

Eriklasside õpilased said ankeedid tunnis ning nad täitsid need kohapeal õppealajuhataja juuresolekul. Eelnevalt selgitati küsitluse eesmärke ja praktilist vajadust. Ankeedid olid anonüümsed: pärast vastamist kogus ankeedid kokku korrapidaja. Ankeete täitvad õpilased ei olnud valimi põhimõtetest teadlikud. Õpi- ja käitumisraskustega õpilased ei teadnud teisi uuringus osalejaid.

4. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS

4.1. Üldiseloomustus

Küsitluses osalenutest olid pooled õpi- ja käitumisraskustega õpilased ning pooled eriklasside õpilased. Õpi- ja käitumisraskustega seitsmenda klassi õpilasi oli seitse, kaheksanda klassi õpilasi kakskümmend viis ning üheksanda klassi õpilasi kaheksateist. Eriklasside õpilased jagunesid klasside poolest järgmiselt: seitsmenda klassi õpilasi oli kolmteist, kaheksanda klassi õpilasi kakskümmend neli ja üheksanda klassi õpilasi kolmteist (vt joonis 2).

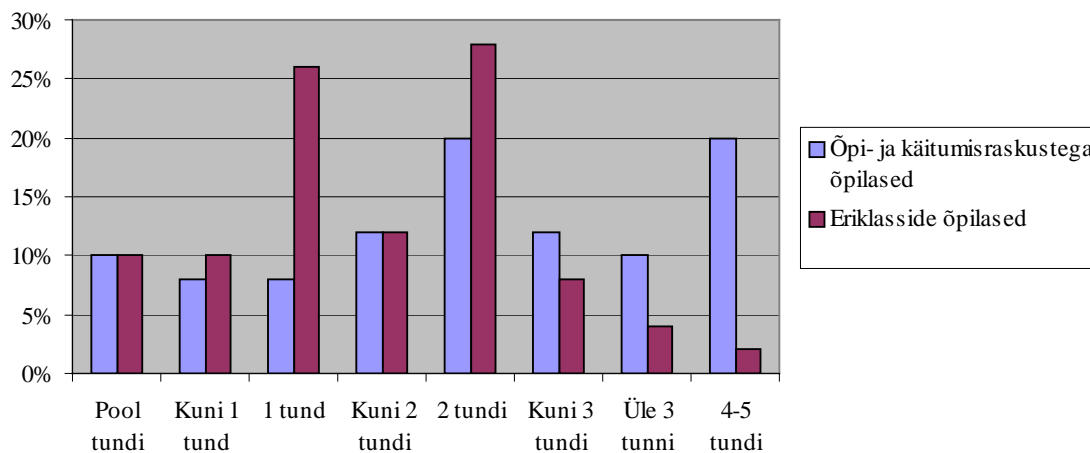


Joonis 2. Küsitluses osalenud õpilased

4.2. Õpilaste Interneti kasutamine

Küsimuse "**Mitu tundi päevas veedad Sa keskmiselt Interneti keskkonnas?**" vastustest selgus, et õpi- ja käitumisprobleemsetest õpilastest on Interneti keskkonnas kolm ja enam tundi tunni päevas 21 õpilast, s.o 42%, eriklasside lastest vaid 7 ehk 14%. Eriklasside õpilastel kulub Internetile päevas pool kuni kaks tundi, samas kakskümmend protsenti õpi- ja käitumisprobleemsetest õpilastest on Interneti keskkonnas neli-viis tundi päevas (vt joonis 3).

Norras tehtud uuringust selgus, et keskmiselt kasutati Internetti nädalas 4,3 tundi (Johansson, Götestam 2004). Antud uurimusest selgus, et PÜG-i õpi- ja käitumisprobleemsed õpilased kasutavad Internetti keskmiselt 2,4 tundi ning matemaatika eriklasside õpilased 1,52 tundi päevas (vt joonis 3).



Joonis 3. Õpilaste Internetti keskkonnas veedetud aeg päevas

Seega veedab 62% õpi- ja käitumisprobleemsetest õpilastest iga päev virtuaalmaailmas kolm ja enam tundi (keskmiselt 2,4 tundi päevas), samas kui eriklasside lapsed on seal valdavalt kuni kaks tundi (keskmiselt 1,52 tundi) päevas. Vaid 7 eriklasside last on päevas Internetti keskkonnas kauem kui 3 tundi.

Küsimusele "**Kas Sa tunnud, et Internetis olemisele kulub Sul liiga palju aega?**" vastas jaatavalt 50% õpi- ja käitumisprobleemsetest õpilastest ja vaid kolmandik eriklasside lastest (vt joonis 4).

Küsimusele "**Kas Sinu sõbrad, pere on kurtnud, et veedad liiga palju aega Internetis?**" vastasid nii õpi- ja käitumisraskustega kui ka eriklasside õpikastest jaatavalt kolmteist õpilast (vt joonis 4).

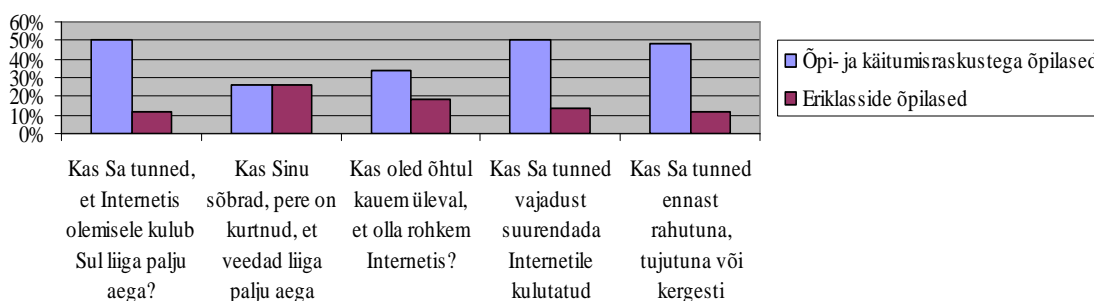
Õpi- ja käitumisraskustega õpilastest üle poole ja sama palju eriklasside lapsi vastas küsimusele „**Kas Sa oled püüdnud piirata Internetti kasutamist?**“ jaatavalt.

Analüüsidest vastuseid küsimusele „**Kas oled õhtul kauem üleval, et olla rohkem Internetis?**” selgus, et seitsmeteist õpi- ja käitumisraskustega ning üheksa eriklasside õpilast viibib uneajal virtuaalmaailmas (vt joonis 4).

Küsimusele "**Kas Sa tunned vajadust suurendada Internetile kulutatud aega?**" vastas samuti jaatavalt 50 %, st kaksikümmend viis õpi- ja käitumisraskustega õpilast, kuid vaid seitse eriklasside õpilast (vt joonis 4).

48% õpi- ja käitumisraskustega lastest ja 12% eriklassi lastest vastas jaatavalt küsimusele „**Kas Sa tunned ennast rahutuna, tujutuna või kergesti ärrituvana, kui üritad vähendada Interneti kasutamist?**” (vt joonis 4).

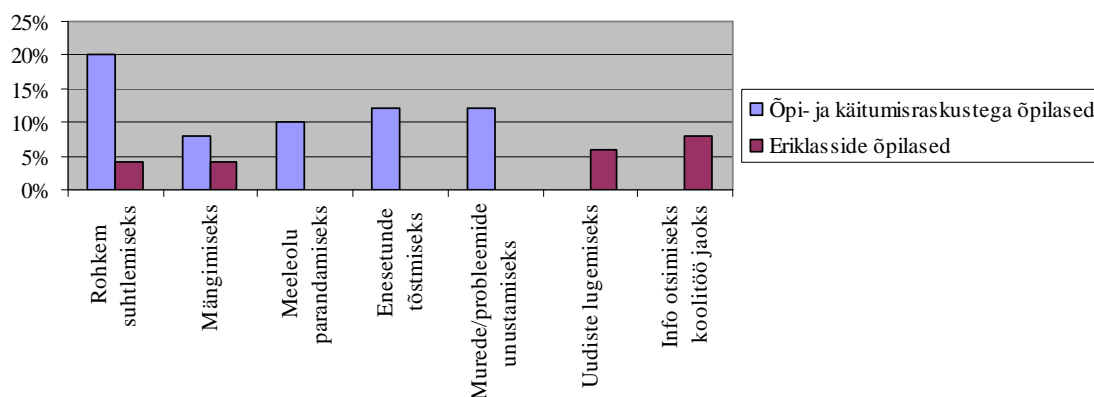
Elektrooniliste vahendite tarbimine võib olla ka kehvade koolihinnete kompenseerimiseks või negatiivsete tunnete leevendamiseks (Roe, Muijs 1998). Peaaegu pooled PÜG-i õpi- ja käitumisraskustega õpilastest tunnevad end rahutuna, tujukana või kergesti ärritununa, kui nad üritasid vähendada Interneti kasutamist, samas kui eriklasside õpilastest väidab sedasama 12%. Roe ja Muijs (1998) nendivad, et uurimuste põhjal ei saa aga teha päris kindlaks, kas negatiivsed tagajärjed (nt antisotsiaalne käitumine) võivad tekkida erinevate elektrooniliste vahendite liigsest tarbimisest või vastupidi – negatiivsed elumõjud ajendavad liigselt tarbima.



Joonis 4. Õpilaste viibimine Interneti keskkonnas

Analüüsist selgus, pooled õpi- ja käitumisraskustega lastest tahaksid Internetis viibimise aega pikendada (vt joonis 4). Põhjusi, miks nad seda tahavad, on mitmeid: esikohal on soov

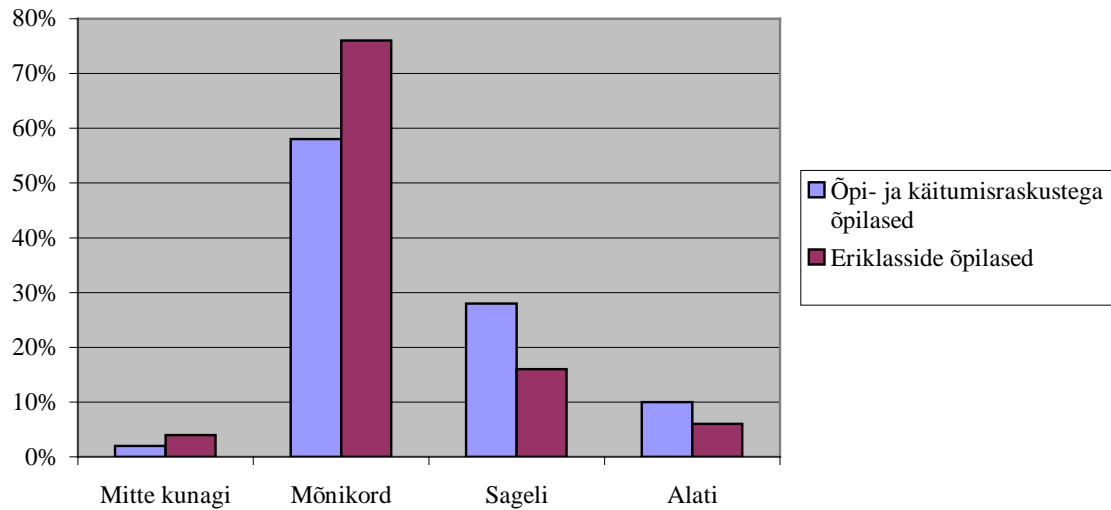
suhelda rohkem sõpradega (20%), lisaks taheti lisaiega mängimiseks (8%), meeleolu parandamiseks (10%) ja enesetunde tõstmiseks (12%), murede/probleemide unustamiseks (12%). Eriklasside õpilased soovisid senisest rohkem aega uudiste lugemiseks (6%) ning ka koolitööde tarvis materjali otsimiseks (8%), kaks eriklasside õpilast ka sõpradega suhtlemiseks ja arvutimängude mängimiseks (4%) (vt joonis 5).



Joonis 5. Põhjused, miks õpilased tahaksib Interneti keskkonnas kauem viibida.

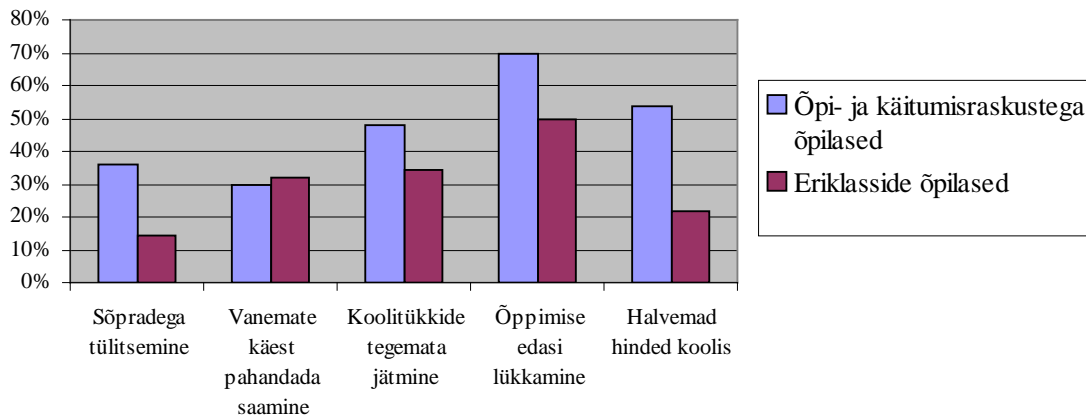
Joonise 5 põhjal saab teha järelduse, et õpi-ja käitumisraskustega õpilased sooviksid Interneti tarvis lisaiega eelkõige sõpradega suhtlemiseks. Teooriat aluseks võttes (Damon 1997; Selman 1981) on see loomulik, sest just murdeas hakatakse sõpradeks pidama inimesi, kellel on samad huvid, kes jagavad ühiseid väärtusi, kellega saab arutada kõige intiimsemaid probleeme ja kellele võib loota rasketel hetkedel. Teismeliseea sõprussidemete aluseks pole enam konkreetset tegevused, vaid abstraktsed väärtused, mida ei häiri juhuslikud intsidendid. PÜG-i õpilaste seas läbi viidud uurimus kinnitab LaRoseja Mastro (2001) teismeliseea teooriat, mille kohaselt teismelised võrdlevad iseennast ühiskonna normiga, loovad ise uusi suvalisi reegleid ja tahavad saada informatsiooni oma käitumise mõjust iseendale, teistele ja keskkonnale.

Küsimusele "**Kas Sa jääd Internetti kauemaks, kui algselt plaanisid?**" vastasid õpi- ja käitumisprobleemsed lapsed järgmiselt: mitte kunagi – üks, mõnikord – kakskümmend üheksa, sageli – viisteist ja alati viis õpilast. Eriklasside õpilastest mitte kunagi – kaks, mõnikord – kolmkümmend seitse, sageli – kaheksa ning alati – kolm õpilast (vt joonis 6).



Joonis 6. Õpilased plaanitust kauem Interneti keskkonnas

Küsitlustest selgus, et paljudele õpilastele on **Interneti kasutamise kaasa toonud erinevaid probleeme**: tüli sõpradega 18 õpi- ja käitumisraskustega lapsele ja seitsmele eriklassi õpilasele, vanemate käest on saanud pahandada vastavalt 15 ja 16 õpilast, kodused ülesanded on jätnud äitmata vastavalt 24 ja 17 õpilast, koolis on saanud kehvemaid hindeid vastavalt 27 ja 11 õpilast ning koduste ülesannete tegemise on edasi lükanud vastavalt 35 ja 25 õpilast. Eelnevast võib järeldada, et Interneti keskkonnas tegutsemine on rohkem negatiivselt mõjutanud õpi- ja käitumisprobleemseid õpilasi (vt joonis 7).



Joonis 7. Interneti kasutamisega kaasnenud probleemid

Ankeedi vastustest võiks järeldada, et vanemad on oma laste tegemistega kursis ning mõlema rühma vanemate rahulolematus on enam-vähem võrdne. Samas ei selgu, kas vanemad pahandavad halbade hinnete pärast või muretsevad Internetile kulutatud aja, kauaaegse arvuti taga istumise või tegemata (vastamata, sooritamata) tööde pärast.

Youngi (1997) sõnul muutub sõltuvus probleemiks, kui see hakkab päriselu mingilgi viisil segama ning kui virtuaalses keskkonnas veedetud suur ajahulk hakkab pärssima vastutustunnet ja reaalse elu kohustused jäävad unarusse.

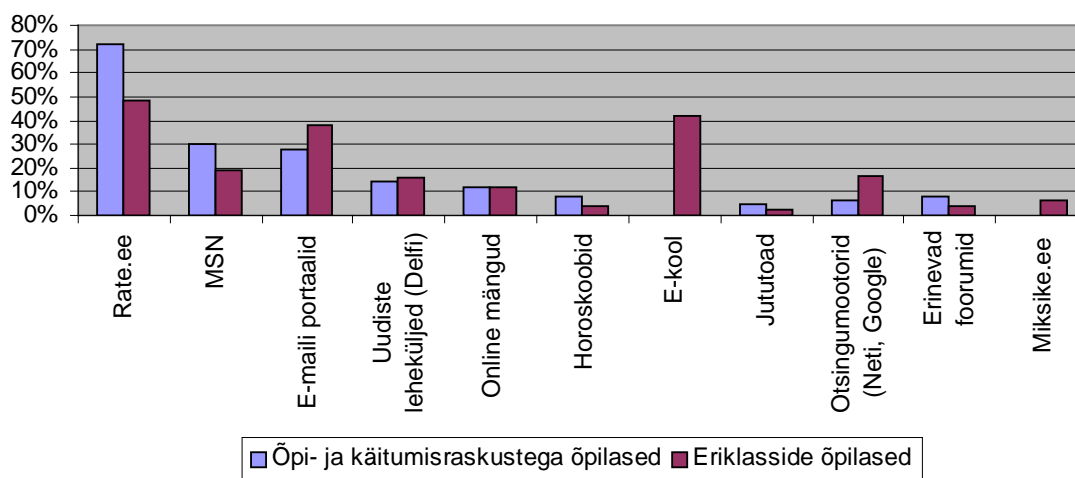
Õpi- ja käitumiskustega laste ning eriklasside õpilaste vastuste põhjal saab teha järeldused: et olla kauem Internetis, on õpi- ja käitumiskustega õpilased eriklasside lastest õhtuti kauem üleval; tavaliselt jäävad nad ka planeeritust kauemaks Interneti; üritades vähendada Interneti kasutamist, tunnevad õpi- ja käitumiskustega õpilased end ka rohkem rahutumana, tujutuna või kergesti ärritavana. Veel võib uurimistulemustest täheldada, et õpi- ja käitumiskustega õpilaste halvemad hinded, edasi lükatud ning tegemata koolitööd ning pahandada saamise protsent on märgatavalt suurem kui seda on eriklasside õpilastel.

Norra uuringus kasutati Internetisõltuvuse riskiteooriat (Johansson, Götestam 2004), mille kohaselt on Interneti-sõltuvuse riskis need, kes vastavad jaatavalt vähemalt 3-4 küsimusele Youngi Interneti-sõltuvuse testist. Norra uuringus oli riskikategoorias 8,68% õpilastest. Antud uurimusest ilmnes, et PÜG-is on **internetisõltuvuse riskis** kakskümmend seitse (54%) õpi- ja käitumiskustega õpilast ning eriklasside lastest seitseteist (34%). Youngi (1996) ankeedi järgi liigitatakse sõltlasteks need, kes vastavad jaatavalt viiele küsimusele. Sellele teooriale tuginedes võib järeldada, et uuringus osalenud 100 PÜG-i õpilastest on **internetisõltlased** kolmteist, s.o 26% ja nad kõik on õpi- ja käitumiskustega. Eriklassi õpilaste hulgas internetisõltlasi ei ole.

4.3. Õpilaste tegevused Internetis

Küsimusele "**Missuguseid portaale/lehekülgi Sa tavaliselt külastad?**" vastasid õpi- ja käitumiskustega õpilased järgmiselt: kolmkümmend kuus kasutab portaali Rate.ee, jututuba MSN-i viisteist, erinevaid teenusportaale (e-maili portaale) neliteist, erinevaid lehekülgi uudiste lugemiseks seitse, erinevaid online mängude lehekülgi kuus ning portaale,

kust saab lugeda horoskoope, 4 õpilast. Seega võib eelneva loetelu põhjal järeldada, et õpi- ja käitumisraskustega õpilaste meelistegevuseks Internetis on valdavalt meelelahutus. Seevastu eriklasside õpilaste jaoks on Internet seotud ka info hankimise ja õppülesannete täitmise. Eriklasside õpilaste vastused olid aga järgmised: kakskümmend neli külastab suhtlusportaali Rate.ee, kakskümmend üks e-kooli, üheksateist erinevaid teenuseportaale (mail.ee, hot.ee), üheksa erinevaid otsingumootoreid (Neti, Google). Kaheksa vastanutest vastas, et külastab uudiste lugemiseks Delfi.ee`d, kuus erinevaid online mängude portaale, kolm Miksike.ee`d, kaks erinevaid foorumeid ning üks õpilane ka erinevaid jututubasid (vt joonis 8).

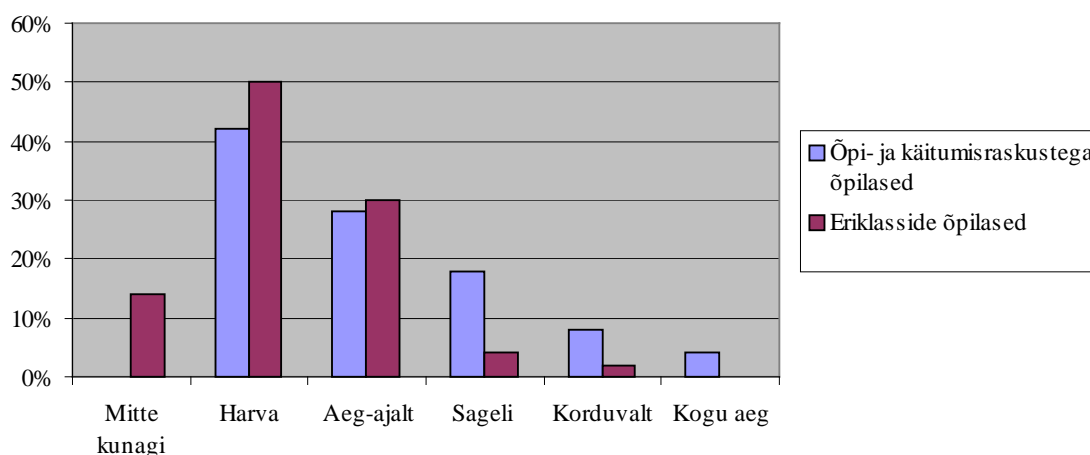


Joonis 8. Õpilaste tegevused Interneti keskkonnas

Selgus, et mõlema rühma õpilaste üheks meelistegevuseks Internetis on sõpradega suhtlemine. Samas kui mitte ükski õpi-ja käitumisraskustega õpilane ei huvitu portaalist Miksike.ee Otsingumootoreid Neti ja Google kasutavad info otsimiseks eriklasside õpilased poole rohkem. Jooniselt 8 selgub, et e-kooli külastavad vaid eriklasside õpilased. Põhjus on lihtne: õpi-ja käitumisraskustega õpilaste osas viidi küsitlus läbi eelmisel õppeaastal, kuid siis ei olnud PÜG e-kooliga veel liitunud. Andmed on tööle esitatud kooli juhtkonna tarvis, kuna töö autorile jäi arusaamatuks, miks kõik eriklassi õpilased e-kooli ei külasta.

Interneti-sõpru on peaaegu kõigil küsitluses osalenud õpilastel: nelikümmend kaheksa õpi- ja käitumisraskustega õpilast ja kolmekümmend kolm eriklasside õpilast vastas küsimusele "**Kas Sul on Interneti-sõpru?**" jaatavalt.

Uusi tutvusi loovad noored Internetis tihti. Küsimusele "**Kui sageli lood Internetis uusi tutvusi?**" vastas õpi- ja käitumisraskustega õpilastest kaksikümmend üks, et nad teevad seda harva, neliteist aeg-ajalt, üheksa sageli, üheksa korduvalt ja kaks kogu aeg. Võrreldes õpi- ja käitumisraskustega ning eriklasside õpilaste Internetis uute tutvuste loomise sagedust, võib näha märgatavaid päris suuri erinevusi. Vastupidi õpi-ja käitumisraskustega õpilastele, kes loovad uusi tutvusi sageli, korduvalt või kogu aeg, ei loo 15% eriklasside õpilastest uusi tutvusi mitte kunagi – järelikult saavad nad oma suhtlusvajaduse rahuldatud lävides klassi-, treeningu- või hivikooli sõpradega. Kuigi kaksikümmend viis eriklassi õpilast loob uusi Interneti-tutvusi harva, viisteist aeg-ajalt, kaks sageli ning üks õpilane ka korduvalt (vt joonis 9), on Interneti vahendusel sõpru otsivaid õpilasi eriklasside õpilaste hugas tunduvalt vähem.

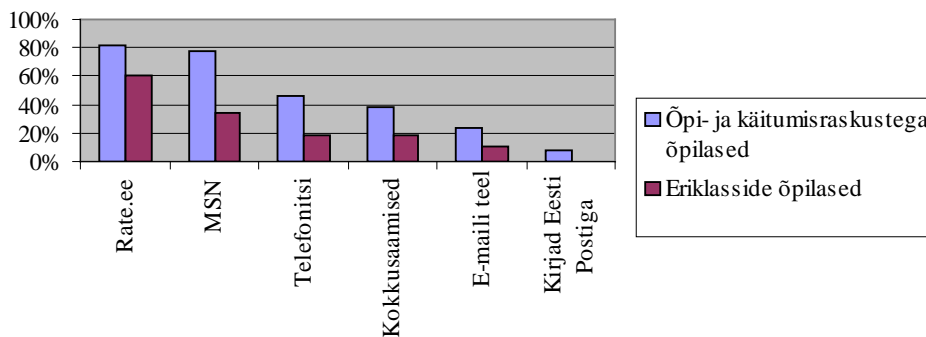


Joonis 9. Õpilaste Internetis uute tutvuste loomise sagedus

Suleri (1996) teooria kohaselt on noortel lähedus- ja kuulumisvajadus: nad otsivad omataoliste gruppe, et kuhugi kuuluda. Käesoleva uuringu tulemust põhjal on alust arvata, et õpi-ja käitumisraskustega õpilased, kelle hulgas oli ka Youngi testi põhjal internetisõltlasi, on rohkem isoleeritud ja neil on vähem sõpru realses elus. See võib olla üks põhjus, miks mõned noored veedavad tunde arvutis. Uurimuse tulemused viitavad sellele, et nad otsivad läbi arvuti tunnustust ja heakskiitu, võib-olla ka lohutust. Lisaks on teismeliseaeg raske ja frustreriv. Noorte suhtes omad ootused nii koolil, vanematel kui ka sõpradel. Toetudes Suleri (1996) teooriale, on alust arvata, et sellest tekkinud pingeseisund sunnib last põgenemine virtuaalmaalima.

Huvitavaks ja töö autori jaoks mõnevõrra ootamatuks kujunesid vastused küsimusele „**Kui Sul on Interneti-sõpru, kuidas Sa nendega suhtled?**” Internetis suhtlemiseks on loodud palju erinevaid viise. Eestis on kujunenud populaarsemaks portaal Rate.ee ning Interneti jututuba MSN. Internetisõpradega suhtlemiseks kasutab Interneti jututuba MSN-i nelikümmend üks õpi- ja käitumisraskustega õpilast, portaali Rate.ee teel suhtleb kolmkümmend üheksa, telefonitsi kaksikümmend kolm õpilast. Üheksateist vastanut suhtleb Interneti-sõpradega silmast silma, st, et saadakse kusagil kokku. E-maili teel suhtleb kaksteist ning mõnevõrra ootamatu oli, et neli õpilast kasutab kirjavahetuse pidamiseks isegi Eesti Posti. Nagu mitme eelmise küsimuse puhul, on ka sõpradega suhtlemise osas õpi- ja käitumisraskustega ning eriklasside õpilase vastused väga erinevad.

Eriklasi õpilaste seas on populaarseim suhtlemise viis samuti Interneti jututuba MSN, kuid seda kasutab kolmümmend last, Rate teel suhtleb Internetisõpradega seitseteist. Telefoni teel üheksa, samapalju on ka neid, kes oma Internetisõpradega silmast silma kohtuvad. Viis vastanut kasutab kirjavahetuseks e-posti teenuseid (vt joonis 10).



Joonis 10. Internetisõpradega suhtlemise viisid

Nagu mitme eelmise küsimuse analüüs on näidanud, viibivad õpi-ja käitumisraskustega lapsed eriklasside lastest palju kauem Interneti keskkonnas. Nad kulutavad oma aja Internetile, kas sellepärast, et neil puudub huvi, võimekus ja tahe õppida ja millegiga tegeleda (sport, muusika jm) või vastupidi, on see ainus võimalus tunda ennast hästi. Töö autor ei saa uurimuse põhjal üheselt väita, et õpi-ja käitumisraskustega lastel on probleemid Interneti pärast või on Internet nende lahutamatu kaaslane sellepärast, et nad ei tule õppimise ja teismeeaga kaasnevate iseärasustega toime.

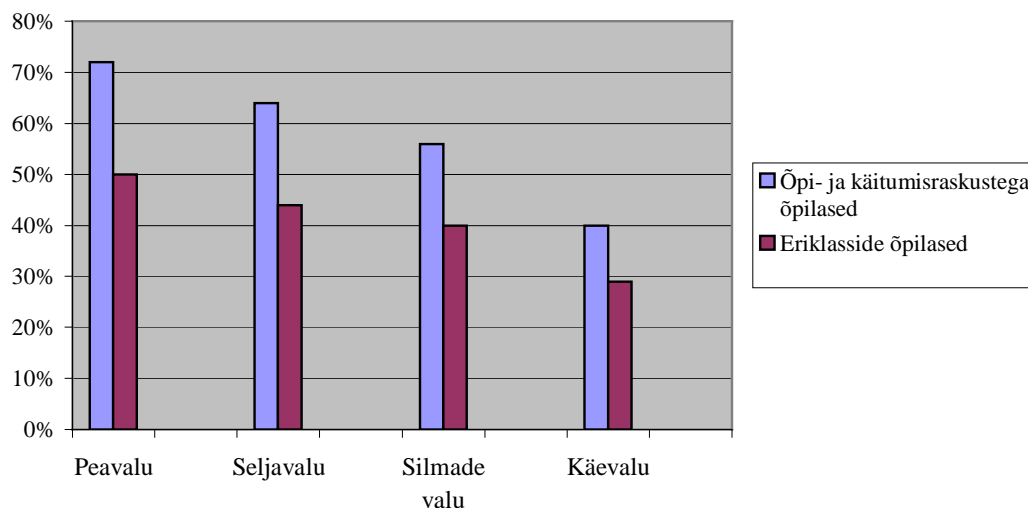
Mõned uuringutulemused (Roe, Muijs 1998) on näidanud, et Interneti liigtarbijatel on olulisemalt madalamad akadeemilised oskused võrreldes mittesõitlastega, näiteks lugemises, keeltes ja matemaatikas. Käesoleva uuringu põhjal võib järeldada, et õpilastel, kes liigselt arvutit kasutavad, on hinded madalamad kui teistel. Teoriast lähtuvalt võib oletada, et Interneti liigkasutamise ja madalamate hinnete vahel on seos, sest psühholoogilise biheiviorismi teooriast lähtuvalt kaldub inimene kordama neid tegevusi, millele järgneb midagi meeldivat ning väldib tegevusi, mis pole meeldivad või millele järgneb midagi ebameeldivat (Wallace 2002). Samas võib Internet olla vahend, nagu väidab Ferris (2001), mis pakub kompensatsiooni mingi ärevusttekitava probleemi eest põgenemisele või vältimisele. Reaalses elus ei pruugigi laps kogeda teiste tunnustust, heakskiitu, eduelamust (Wallace 2002).

Mõni laps võib arvutisse tõmbuda kriisiperioodidel. Neile on arvuti asendustegevus, mitte mõne raske probleemiga kas koolis või kodus iseendas silmitsi seista. Nendega peab olema eriti tähelepanelik ning probleemi selgitama välja, sest muidu mure aina süveneb (Kivisalu 2007).

4.4. Interneti mõju õpilaste tervisele

„Kas Sul on Internetti kasutades või pärast seda tekkinud terviseprobleeme?”

Uurimustulemustest selgus, et väga paljudel õpilastel on Internetis viibimise tõttu tekkinud erinevaid terviseprobleeme. Nii õpi- ja käitumisraskustega kui ka eriklasside õpilastel on Internetis viibimise pärast hakanud valutama pea, päris paljud on kogenud selja- ja käevalu, samuti silmade valu (vt joonis 11).



Joonis 11. Interneti tekitatud terviseprobleemid

Paljud kui mitte enamus lastest on muutunud Interneti regulaarseteks tarbijateks. Uurijad on hakanud rääkima sellise liigkasutamise negatiivsetest mõjudest laste kognitiivsele, sotsiaalsele ja füüsilisele arengule, ka koolis käimisele ning perekondlikele suhetele (Roe, Muijs 1998).

4.5. Internetiportaal *www.rate.ee*

Tänapäeval on peetakse inimest väga trendikaks ja noortepäraseks, kui tal on oma konto ja pildid portaalis Rate.ee. Kõik inimesed sellist enda eksponeerimist Internetis õigeaks ei pea ning meedias on ilmunud mitmeid selleteemalisi artikleid (Kivisalu 2007; Välaste 2007). Kuna sissejuhatuses kirjeldatud jutuajamistest õpi- ja käitumisraskustega lastega selgus, et just selles portaalis suhtlemisele kulub noortel väga palju aega, otsustas töö autor käesolevas töös portaali Rate.ee kasutamist uurida.

Analüüsisides vastuseid küsimusele „**Miks kasutad portaali Rate.ee?**”, selgus, et portaali Rate.ee kasutavad kõik uurimuses osalenud õpi- ja käitumisraskustega õpilased. Neist kolm kasutab portaali uute tutvuste loomiseks, kakskümmend üks selleks, et vaadata piltide hinnanud/kommenteerinud, seitseteist õpilast külastab portaali Rate.ee sellepärast, et ise teiste pilte kommentaare ja hindeid, kakskümmend kuus vaatab ainult pilte ning nelikümmend õpilast kasutab seda portaali suhtlemiseks (vt tabel 1).

Kui õpi- ja käitumisraskustega õpilastest kasutavad Rate.ee portaali kõik vastanutest, siis eriklasside õpilastest kolmkümmend. Põhjused Rate külastamiseks eriklasside õpilaste seas on järgmised: kuus kommenteerib ja hindab pilte, üksteist on ise pilte hinnanud ja kommenteerinud, viieteist õpilast vaatab lihtsalt pilte, kaksikümmen kuus selleks, et suhelda ning kaks õpilast uute sõprade leidmise eesmärgil (vt tabel 1).

Tabel 1. Internetiportaali www.rate.ee kasutamise põhjused

Miks Sa käid portaalis www.rate.ee?	Õpi- ja käitumisraskustega õpilaste sagedus	Õpi- ja käitumisraskustega õpilased protsentes vastanutest	Eriklasside õpilaste sagedus	Eriklasside õpilased protsentes vastanutest
Et suhelda	40	80%	26	52%
Et pilte vaadata	26	52%	15	30%
Et pilte kommenteerida/hinnata	17	34%	6	12%
Et vaadata, kas mind ennast on kommenteeritud/hinnatud	21	42%	11	22%
Uute tutvuste loomiseks	3	6%	2	4%

Erinevusi õpi- ja käitumisraskustega ning eriklasside õpilaste vahel on ka siin – õpi- ja käitumisraskustega õpilased tunnevad vajadust ja soovi luua portaali kaudu uusi tutvusi, neil on ka suurem nende suhtlemisvajadus. Töö autori jaoks oli üllatav asjaolu, et kõigil noortel portaalis Rate.ee siiski pilti ei ole – seitse õpi- ja käitumisraskustega ning kaheksa eriklasside last ei ole portaali oma pilti üles pannud.

Küsitluses taheti vastust ka küsimusele „**Miks panid oma pildi portaali Rate.ee?**”

Põhjusi, miks oma pilt kõigile vaatamiseks üles pannakse, on mitmeid: üks vastanud õpi- ja käitumisraskusega laps pani sõprade soovil, neli selleks, et sõpradel oli ka, kuus huvist teada saada, mida teised temast arvavad, üksteist uute tutvuste leidmise eesmärgil. Kaksteist õpilast ütles, et tegi seda seepärast, et sõbrad, tuttavad ja sugulased (ka need, kes on kaugemal ja keda ei ole ammu näinud) saaksid vaadata. Kolmteist küsitletut pani aga oma pildi seepärast, et ilma pildita kontol ei ole lihtsalt mõtet (vt tabel 2).

Eriklasside õpilaste Rate.ee portaali pildi ülespanemisel kaalutlused erinevad mõneti õpi-ja käitumiskustega õpilaste omadest: seitse õpilast on oma pildid pannud üles, et inimesed, kellega nad suhtlevad, näeksid. Viit õpilast huvitab, mida teised temast arvavad, neli on arvamusel, et pildiga kasutajatega on meeldivam suhelda. Kolm eriklassi õpilast on pannud oma pildi seepärast, et sõpradel on ka, kaks uute sõprade leidmise eesmärgil, sama palju õpilasi pani pildi Rate.ee portaali lihtsalt niisama ning üks laps on teinud seda sõprade soovil (vt tabel 2).

Tabel 2. Põhjused, miks õpilased on pannud oma pildi www.rate.ee`sse

Miks Sa panid oma pildi/pildid ratesse?	Õpi- ja käitumiskustega õpilaste sagedus	Õpi- ja käitumiskustega õpilased protsentides vastanutest	Eriklasside õpilaste sagedus	Eriklasside õpilased protsentides vastanutest
Ilma pildita kontol pole mõtet	13	26%		
Et sõbrad ja tuttavad saaksid vaadata	12	24%		
Et leida uusi tuttavaid	11	22%	2	4%
Huvist teada, mida teised minust arvavad	6	12%	5	10%
Kuna sõpradel oli ka	4	8%	3	6%
Et inimesed, kellega suhtlen, näeksid, milline ma olen			7	14%
Pildiga kasutajaga on meeldivam suhelda			4	8%
Sõprade soovil	1	2%	1	2%
Lihtsalt niisama			2	4%

Portaal Rate.ee saab piltidele kirjutada ka kommentaare ning anda hinnangu (hinde) ühest kuni kümneni. Töö autor on kuulnud linnas ning bussis sõiteski noori omavahel portaali Rate.ee piltide ülespanemisest ja hindamisest rääkimas ning nendest juttudest on jäänud mulje, et teiste arvamus, kommentaarid ja hinded piltidele on paljudele noortele olulised väga.

Töö autorit huvitas ka küsimus „**Kuidas Sind mõjutavad piltidele pandud hinded ja kommentaarid?**” Antud uurimuse tulemused on järgmised: kaks õpi- ja käitumisraskustega õpilastest ütles, et teda on narritud ja pilgatud, kolm vastas, et kõik oleneb kommentaarist, kuuel küsitletutest langes kommentaari lugedes või nähes hinnet meeleolu. **Kakskümmend neli** vastajat seevastu ütles, et **kommentaari ja hinded ei mõjuta** ning kuusteist väitis, et meeleolu tõuseb (vt tabel 3).

Eriklasside õpilastest vastas üksteist, et meeleolu tõuseb, üheksa, et need hinded ja kommentaarid ei mõjuta mitte kuidagi. Vastanutest õpilastest viis ütles, et positiivsed kommentaarid ja hinded tõstavad meeleolu, halbade kommentaaride pärast on aga meeleolu langenud kolmel õpilasel. Kaks õpilast ütles aga, et kommentaarid ja hinded ei huvita neid ning ei häiri ka. Üks vastanu aga aktsepteerib, mida temast arvatakse ning üks õpilane on sattunud ka masendusse (vt tabel 3).

Tabel 3. Piltidele pandud hinnete ja kommentaaride mõju

Kuidas Sind mõjutavad Sinu piltidele pandud hinded ja kommentaarid?	Õpi- ja käitumisraskustega õpilaste sagedus	Õpi- ja käitumisraskustega õpilased protsentides vastanutest	Eriklasside õpilaste sagedus	Eriklasside õpilased protsentides vastanutest
Meeleolu tõuseb	16	32%	11	22%
Meeleolu langeb	6	12%		
Kommentaari/hinded ei mõjuta	24	48%	9	18%
Sind on narritud, pilgatud	2	4%		
Kõik oleneb kommentaarist	3	6%		
Positiivsed kommentaarid ja hinded tõstavad meeleolu			5	10%

Halbade kommentaaride pärast on meeleolu langenud			3	6%
Olen sattunud masendusse			1	2%
Kommentaariid ja hinded ei huvita			2	4%
Mind ei häiri need			2	4%
Aktsepteerin, mida minust arvatakse			1	2%

Butterworth, Harris (2002) aga väidavad, et noorukid hindavad ennast lähtuvalt sellest, kuidas nad arvavad teisi ennast hindavat võrdluses enda ja nende jaoks olulise eeskujuga ning teismelised peavad samaaegselt arvestama nii enda kui ka teiste arvamusega ning lisaks ühiskonna vaatepunktidega. Samas võib õpilaste väiteid õigustada Eriksoni arenguteooriaga (Krull 2000), mille kohaselt tekib teismeliseas identiteedikriis, mil seatakse kahtluse alla paljud täisealiste väärtused ning pannakse aluse oma isiklike väärtuste ja identiteedi kujunemisele. Selles etapis püütakse leida vastuseid küsimustele: kes ma olen?, missugune inimene ma peaksin olema?, millise eriala peaksin valima?, millist soolist ja sotsiaalset rolli täitma? jne. Töö autori arvates viitab tegelik elu aga asjaolule, et õpilane, kes väidab, et teda kommentaarid ei mõjuta, ongi võtnud endale rolli – rolli olla ükskõikne, üleolev ja ülbe teismeline, kelle jaoks on oluline iga hinna eest välja paista ning pole üldse tähtis, missugusena, oluline, on, et teda märgataks. Selle arvamuse kinnituseks ja imeksks näiteks on telesaates „Eesti otsib superstaari” eelvoor, kus noormees, kes sai žürii hävitava hinnangu osaliseks, hiljem valjuhäälselt fuajees röögatas: „Ma olin pildil! Ma olin olemas!”

M. Mortessoni teooria, mille kohaselt on **kolmas periood** (nagu ka esimene 0-6) suurim arengu aeg, mil inimene on kõige tundlikum ning vajab rohkesti tähelepanu ning suurimad muudatused toimuvad just nende arengujärkude algupoolel, viitab laste eriti suurele tähelepanu vajadusele. Samas võib Bandura (1991) teooria kohaselt tegemist olla ka kompensatsiooniga, kus kogedes mingit puudujääki või ebaõnnestumisi, hakatakse looma pettekujutlusi.

Paljud portaalis Rate.ee tutvunud noored saavad ka kokku. Sissejuhatuses kirjeldatud jutuajamiste käigus kuulsin, et ka PÜG-i tüdrukute hulgas on olnud juhuseid, kui nad on läinud Interneti-sõpradega kohtuma ja jäänud mitmeteks päevadeks kodunt ära. Sellisel viisil

kohtumine on aga ka üsna riskantne. Sellistel kohtumistel juhtunud vägistamis on viimasel ajal ka Eesti meedias kajastatud (Väljaste 2007).

Eelnevat silmas pidades püüdis antud töö autor oma uurimuses saada vastust küsimusele **„Kas oled saanud portaali Rate.ee vahendusel kellegagi tuttavaks ning siis kuhugi sõitnud/läinud, et temaga kohtuda. Või on tema tulnud Sinu juurde, et Sind näha?”**

Selgus, et õpi- ja käitumisraskustega õpilaste hulgas on niisugustele kohtumistele läinud õpilaste arv suhteliselt suur. Koguni üheksateist laste on oma nn Interneti-sõbraga kohtama läinud/sõitnud. Tunduvalt rohkem neid õpilasi, kelle juurde on Interneti-sõber ise tulnud. Kakskümmend üks küsitletut vastas, et temaga on tulnud kohtuma (vt tabel 4).

Oluliselt väiksemad on need arvud eriklasside laste osas: kuus õpilast on sõitnud või läinud oma Interneti-sõbraga kohtuma. Kaheksa aga vastas, et neid on vaatama tulnud. (vt tabel 4).

Tabel 4. Internetiportaali www.rate.ee tutvumisele järgnenud tegelik kohtumine

Kas Sa oled rates saanud mõne inimesega tuttavaks ning siis kuhugi sõitnud/läinud, et temaga kohtuda. Või on tema tulnud Sinu juurde, et Sind näha?	Õpi- ja käitumisraskustega õpilaste sagedus	Õpi- ja käitumisraskustega õpilased protsentsides vastanutest	Eriklasside õpilaste sagedus	Eriklasside õpilased protsentsides vastanutest
Jah, olen läinud	19	38%	6	12%
Tema on tulnud	21	42%	8	16%

Krull (2000) teooria põhjal mõjutab kaaslastega suhtlemine lapse sotsiaalset arengut murdeas. Üheks laste ja noorukite eakaaslastega lävimise iseloomu kajastavaks aspektiks on sõprussuhete loomine ja areng. Noorukeid, kelle eneseteadvus pole murdeas piisavalt arenenud, iseloomustab identiteedi hajumine. Nad pole üle elanud veel identiteedikriisi ega saanud seetõttu välja kujundada ka oma tõekspidamisi. Selle teooria põhjal võib väita, et kuigi selline teismeealised võivad olla füüsiliselt normaalselt arenenud, võib nende käitumine olla

sageli ettearvamatu ning kujunemata identiteediga lapsed ei suuda muutuvates oludes käituda: uusi kaaslasti ja põnevaid seiklusi otsides minetatakse ohutunne.

Eriklassi õpilased, kes on üldjuhul korraliku koduse kasvatusena, on kaalutlevamad ja eluga laia silmaringiga, kellel on tavaliselt muud kohustused (huviring või -kool, sporditreening) ja kes üldjuhul on huvitatud teadmistest ning käituvad üldtunnustatud normidele vastavalt, kellel on arvatavasti ohu- ja ettenägemisvõime, ei lasku liig kergelt nn pimesuhetesse. Seda kinnitab ka õpi- ja käitumisraskustega ning eriklasside õpilaste tulemusi võrdlus, mis näitab, et Interneti-sõpradega kohtumise suhtes on õpi- ja käitumisraskustega õpilased eriklasside omadest oma kolm korda aktiivsemad.

Tulva (1994) väidab, et arvuti teel suhtlemine on muutumas järjest levinumaks, kuid sellel on ka omad miinused. Suhtlemine on küll oluline, kuid Interneti teel suhtlemisel jääb ära sotsiaalne suhtlemine. See tähendab, et Interneti teel jääb ära suhtluse väga oluline mitteverbaalne pool, mille hulka kuuluvad nt žestide, hääletooni ja muu sellise kaudu vahendatavad tähendused .

Samas väidab Kivisalu (2007), et kindlasti on totaalne arvuti-ja netisõltuvus tihti seotud laste „unustamisega” ning lisab: kui inimene on üksik, siis on ju loomulik otsida tegevust ja seltskonda . Netis suhtub vestluspartner temasse kui võrdsesse. Just see võib olla lapse jaoks asi, mida ta sealt otsib. Mängus saab ta otsustada nii, nagu tema tahab, mitte nagu sina tahad.

Kümme aastat tagasi kirjutas toonane kultuuriminister Rein Veidemann Eesti Ekspressis (Raudsaar 2007), et Internet on osa Eesti iseseisvuse ja vabaduse mütoloogiast ning Internetiga võib kaasneda uue inimese – Homo interneticuse – sünd. Ankeetküsitluse tulemuste põhjal jääb antud töö autoril üle vaid konsulteerida: „Homo interneticus on sündinud, kuid kahjuks Eesti ühiskond ei näinud, millal see juhtus, ega tea, mis temaga peale hakata!”

KOKKUVÕTE JA JÄRELDUSED

Töö eesmärgiks oli uurida, kas Interneti kasutamine mõjutab Põltsamaa Ühisgümnaasiumi kolmanda kooliastme õpilaste õppimist ja käitumist.

Eesmärgi saavutamiseks tutvus töö autor vastva teooriaga, viis läbi küsitluse ning analüüsis vastuseid. Töö tulemusena saadi vastused järgmistele küsimustele:

1. Mis on Interneti-sõltuvus?
2. Missugused on Interneti-sõltuvuse põhjused ja nende mõju inimesele?
3. Missugused on teismeliste arenguülesanded?
4. Kui palju aega veedavad Põltsamaa ÜG kolmanda kooliastme õpilased Interneti keskkonnas?
5. Missugused on PÜG-i kolmanda kooliastme õpilaste põhitegevused Interneti-keskkonnas?
6. Kas ja missuguseid probleeme põhjustab Interneti kasutamine PÜG-i kolmanda kooliastme õpilaste õppimisele ja käitumisele?

Kolmele esimesele küsimusele vastuse saamiseks töötas töö autor läbi 23 nimetust kirjandust, millest lähtuvalt analüüsiiti ankeete. Loetu ja kasutatud kirjanduse loetelu on lisatud tööle kasutatud kirjete loeteluna.

Küsitluse vastuste analüüsi põhjal saadi järgmised tulemused:

1. PÜG õpi- ja käitumisraskustega õpilased kasutavad Interneti keskmiselt 2,4 tundi ning eriklasside õpilased 1,52 tundi päevas.
2. Väga paljud lapsed tunnevad vajadust suurendada Internetis oleku aega. Põhjuseid selleks on mitmeid: tahetakse senisest rohkem sõpradega suhelda, parandada meeleolu ja tõsta enesetunnet, unustada murede ja probleemide, mängida, lugeda uudiseid ning koolitööde jaoks materjali otsida.
3. Mõlemas grupis oli võrdselt õpilasi (13 õpilast ehk 26%), kes vanemate või sõprade arvamuse kohaselt viibivad virtuaalmaailmas liiga kaua. Kui arvestada ka tõsiasja, et 24% õpi- ja käitumisraskustega õpilastest jätab kodused koolitööd tegemata ja 27% saavad koolis halvemaid hindeid, 40% jääb Interneti keskkonda sageli või alati kauemaks, kui

esialgselt planeeritud, 62% viibib virtuaalmaailmas päevas kolm ja enam tundi ning samaaegselt 50% neist õpilastest tahab Interneti keskkonnas viibimise aega suurendada, siis toetudes teooriale (LaRose, Mastro 2001), võib järeldada, et nendel lastel pole eneseregulatsioonivõime välja kujunenud, s.t, et puudub kontroll oma käitumise üle, nende õpilaste käitumine pole eesmärgipärane ega normikohane.

4. Aanalüüsi tulemused viitavad sellele, et õpi- ja käitumisprobleemsed õpilased, kes viibivad Interneti keskkonnas alla 2 tunni (29) jätavad kodus õppimata, saavad halbu hindeid ja neil on probleemid nii sõprade kui ka vanematega, millest võib teha järelduse, et nad on lihtsad vähevõimekad lapsed ja Internet on nende jaoks enesekehtestamise ja teatud rahulduse saamise koht (Caplan 2002).
5. Ka eriklasside õpilaste hulgas on õpilasi, kes on jätnud oma kodused ülesanded tegemata (17) ja saanud seepärast halvemaid hindeid (11), kuid valdav enamus viibib Interneti keskkonnas 0,5-2 tundi, samas üle poole neist tahab piirata Interneti kasutamist ja vaid 7 seda suurendada ja vaid 11 jääb planeeritust kauemaks, siis võib sellest teooriale tuginedes järeldada, et tegemist on andekatega, kes saavad hakkama, kuid ei arenda oma võimed nii kaugele kui suudaks (Caplan 2002).
6. Põhitegevusteks Internetis on suhtlusportaali Rate.ee külastamine, kus vaadatakse teiste pilte, hinnatakse neid ning vaadatakse, mida teised nende endi kohta arvavad. Peale selle suheldakse ka MSN-is ja erinevates jututubades, mängitakse Online mängu, loetakse uudiseid ning otsitakse materjali koolitööde jaoks. Jututubades ning Rates meeldib õpilastele luua ka uusi tutvusi. Aanalüüsi tulemuste põhjal võib väita, et suhtlemine Internetis keskkonnas on tähtsam õpi- ja käitumisraskustega õpilastele. Eriklasside õpilased kasutavad oma identideedi ülesehitamisel enam reaalsuses eksisteerivaid ja ühiskondlikult aktsepteeritud võimalusi. Õpi- ja käitumisraskustega õpilased veedavad palju aega Interneti keskkonnas, kas sellepärast, et neil puudub huvi, võimekus ja tahe õppida ja millegagi tegeleda (sport, muusika jm) või vastupidi – on see ainus võimalus tunda ennast hästi. Samas võib Internet olla vahend, mis pakub kompensatsiooni mingi ärevusttekitava probleemi eest põgenemisele või vältimisele. Reaalses elus ei pruugigi laps kogeda teiste tunnustust, heakskiitu, eduelamust.

7. Küsitlustest selgus, et paljudele õpilastele on Interneti kasutamise kaasa toonud erinevaid probleeme. Õpilased on tülitunud sõpradega, saanud vanemate käest pahandada, koolitööd on jäänud tegemata, on saanud kehvemaid hindeid koolis ning koduste tööde tegemine on edasi lükatud. Selgus ka see, et väga paljudel õpilastel on Internetis viibimise tõttu tekkinud erinevaid terviseprobleeme. Nii õpi- ja käitumisraskustega kui ka eriklasside õpilastel on Internetis viibimise pärast hakanud valutama pea, suhteliselt paljud on kogunud seljavalu. Paljudel õpilastel on hakanud Silmad valutama ning õpilased tundnud ka käevalu.
8. 2004. aastal tehti Norras Youngi Interneti-sõltuvuse testi põhjal uuring, millest selgus, et sõltuvust ei olenud välja kujunenud kellelgi, kuid riskikategoorias oli 8,68% õpilastest. Antud uurimusest ilmnes, et Põltsamaa ÜG-is on Interneti-sõltuvuse riskis kakskümmend seitse (54%) õpi- ja käitumisraskustega õpilast ning eriklasside lastest seitseteist (34%). Youngi (1996) ankeedi järgi liigitatakse sõltlasteks need, kes vastavad jaatavalt vähemalt viiele küsimusele. Seega võib öelda, et uuringus osalenud Põltsamaa ÜG-i õpi- ja käitumisraskustega õpilastest on Interneti-sõltlased kolmteist, s.o 13%, kuid ei ainsatki eriklassi õpilast.
9. Tänapäeva noortel on tekkinud Interneti näol uusi suhtlemisvõimalusi, mis on ühest küljest positiivne, kuid samal ajal võib see noort hoopis sotsiaalsest keskkonnast isoleerida, juhul kui noore suhtlus piirubki vaid arvuti kaudu. Tehnilist vahendit ei saa lasta määrava igapäevast elu ja selle korraldust. Seda peab määrama inimese, lastevanemate tahe. Vanem peab olema valiv ning harjutama ka lapsi tegema valikuid, harjutama neid keskendumise väärtustele – see on parim, mida lastele anda saab. Shotton`i (1991) järgi oli üks ohumärk internetisõltlase võimetus kontrollida ajalimiiti. Brenneri (1997) interneti kasutusharjumuste uuringust ilmnes, et 30% vastanuist teatas, et ei suuda oma internetikasutuse aega piirata (Wallace 2002).

Uurimistöö järeldused tulemuste rakendamise kohta.

Lapsed, kellel on raske suhelda, otsivad kaaslasi Internetist. Nii võib jääda mulje, et sõpru nagu oleks, aga see pole sama, mis silmast silma suhelda. Vanem peaks arutlema lapsega sõbrasuhete üle. Jugba algklassilapsel peaks olema kindel kaaslane, kellega laps saab kahekesi mängida. Selle käigus õpitakse paremini tundma ja hoidma püsisuhet. Põhjusi, miks lapsed

jututubades seabivad, võime leida vanemate käitumisest. Kui vanematel oleks laste jaoks rohkem aega, ei tunneks nad end nii üksildaselt, et peaksid virtuaalset suhet otsima. Kui vanemad lastele rohkem tähelepanu jagaksid, ehk ei tunneks lapsed siis nii suurt tungi Rate.ee`st tunnustust otsida. Vanemate ülesanne on lapsele selgitada, et virtuaalne suhtlemine on mäng, kuhu ei tohi tõsimeeli sukelduda, sest inimesed võivad seal üksteist petta, esineda vale nime all, võltsitud pildi ja andmetega ennast algusest lõpuni välja mõelda. Vanemad peavad lastele selgitama, kui seda kõike uskuma jääda ja tõsiselt võtta, on oht varem või hiljema haiget saada. Et lapsi aidata, peaksid vanemad end ise mugavalt tundma ja miks ei võiks nad Rate.ee`sse minna ja vaadata, mis nende lapsed seal teevad. Lapsi tuleks hoiatada ise netis liiga uljad olemast. Noorsoopolitseis on juhtumeid, kus lapsed on mõne kaaslaste pildi kiusamiseks Internetti üles pannud, tema kohta inetusi kirjutanud ja viiteid pornolehekülgedele teinud. Lastele tuleb rääkida, et laimamine ja solvamine on karistatav.

Arviuti ei tohiks olla lapse toas, vaid elutoas, kus vanem saab lapsega suhelda, saab vastata lapse küsimustele ja arutama lapse muresid. Vanemate ülesanne on kasvatada last nii, et ta oleks avatud meelega, ning tulla vajadusel oma elukogemustega lapsele appi.

Kui kasutada arvutit ja Internetti plaanipäraselt ning mõistlikult, seondub nendega palju positiivset ja kasulikku. Näiteks teraapilistes protsessides kasutatakse arvutimänge käevigastuste korral ning traumaatiliste ajukahjustuste puhul töövõime tõstmiseks. Rehabilitatsiooniks kasutatakse arvutit näiteks kontsentratsiooni-probleemide leevendamiseks, mälu treeninguks, keeleoskuse parandamiseks. Samuti kasutatakse arvutimänge erinevates programmides, kus püütakse arendada psüühiliselt mahajäänud noori või neid, kellel on tõsisemad arenguhäired. Seega võib öelda, et õigetel eesmärkidel on Internetist ja arvutist suur kasu inimeste erinevate probleemide lahendamisel.

Kuigi põhikooli vanema astme lapsed võivad arvata, et on juba suured ja teavad, kuidas oma aega planeerida, arvan, et siiski peaks ka nende puhul arvutikasutamise ajalise piiri kätte näitama vanemad. On oluline, et koolid lülitaksid oma õppekavadesse loenguid arvutimaailma võimalikest ohtudest ning selle kaudu arendaksid laste kriitikameelt kaasaegse arvutitehnoloogia suhtes.

Tänapäeva noortel on tekkinud Interneti näol uusi suhtlemisvõimalusi, mis on ühest küljest positiivne, kuid samal ajal võib see noort hoopis sotsiaalsest keskkonnast isoleerida, juhul kui

noore suhtlus piirdubki vaid arvuti kaudu. Tehnilist vahendit ei saa lasta määrama igapäevast elu ja selle korraldust. Seda peab määrama inimese, lastevanemate tahe. Vanem peab olema valiv ning harjutama ka lapsi tegema valikuid, harjutama neid keskendumata väärtustele – see on parim, mida lastele anda saab.

„Ajad on muutunud, tänapäeva lapsed oskavad tähelepanu tahta,” kinnitab psühhoterapeut Piret Visnapuu. „Kahjuks liigitavad ka paljud õpetajad oma õpilasi tublideks, halbadeks ja nähtamatuteks ning tegelevad põhiliselt tublidega. Ülejäänutele jagub tähelepanu vaid siis, kui õpetaja küsib päevikut märkuse kirjutamiseks.” Nii pingutabki laps pildiportaalis või jututoas, et meeldida, panustab palju iseendast, kuid väärilist tasu ei pruugi saada. Lõpuks tekib tunne: minust ei olenegi midagi, mind ei vaja keegi, võib-olla polegi mind olemas... (Väljaste 2007).

Lapsed, kellel on raske suhelda, otsivad kaaslast Internetist. Nii võib jääda mulje, et sõpru nagu oleks, aga see pole sama, mis silmast silma suhelda. Vanem peaks arutlema lapsega sõbrasuhete üle. Juba algklassilapsel peaks olema kindel kaaslane, kellega laps saab kahekesi mängida. Selle käigus õpitakse paremini tundma ja hoidma püsisuhet. Põhjusi, miks lapsed jututubades sebivad, võime leida vanemate käitumisest. Kui vanematel oleks laste jaoks rohkem aega, ei tunneks nad end nii üksildaselt, et peaksid virtuaalset suhet otsima. Kui vanemad lastele rohkem tähelepanu jagaksid, ehk ei tunneks lapsed siis nii suurt tungi Rate.ee`st tunnustust otsida.

Vanemate ülesanne on lapsele selgitada, et virtuaalne suhtlemine on mäng, kuhu ei tohi tõsimeeli sukelduda, sest inimesed võivad seal üksteist petta, esineda vale nime all, võltsitud pildi ja andmetega ennast algusest lõpuni välja mõelda. Vanemad peavad lastele selgitama, kui seda kõike uskuma jääda ja tõsiselt võtta, on oht varem või hiljema haiget saada. Et lapsi aidata, peaksid vanemad end ise mugavalt tundma ja miks ei võiks nad Rate.ee`sse minna ja vaadata, mis nende lapsed seal teevad. Lapsi tuleks hoiatada ise netis liiga uljad olemast. Noorsoopolitsei on juhtumeid, kus lapsed on mõne kaaslaste pildi kiusamiseks Internetti üles pannud, tema kohta inetusi kirjutanud ja viiteid pornolehekülgedele teinud. Lastele tuleb rääkida, et laimamine ja solvamine on karistatav.

Arvuti ei tohiks olla lapse toas, vaid elutoas, kus vanem saab lapsega suhelda, saab vastata lapse küsimustele ja arutama lapse muresid. Vanemate ülesanne on kasvatada last nii, et ta oleks avatud meelega, ning tulla vajadusel oma elukogemustega lapsele appi.

Ööpäev on 24 tundi. Kui lahutada sellest kooli mineku ja tuleku aeg, koolitundide, Internetis oleku, kodus õppimise ning uneaeg, siis jääb ööpäevast alles vaid umbes tund. Internetiga seonduvad tegevused pakuvad küll erinevaid meelelahutusi, informatsiooni jms, kuid tegevused Internetis peaksid olema vaid üks osa õpilase päevast. Internetile lisaks peaks noore inimese päev sisaldama ka muid olulisi tegevusi: viibimist sõprade ja pere seltsis, sportimist, jalutamist, hobidega tegelemist jne. Selge on see, et ühest tunnist päevas kõigiks nendeks vajalikeks tegevusteks aga ei piisa.

KASUTATUD KIRJED

- Aasmäe, A. (2001).** Vabasta silmad arutivanglast. Postimees. Ilu ja tervis. 3, 19-20.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., Saling, L. L. (2000).** Potential determinants of heavier internet usage. International Journal of Human-Computer Studies, 53, 537-550.
- Boeree, C. G. (1997).** [WWW] URL <http://www.ship.edu/~cgboeree/bandura.html> (07.11.2005).
- Caplan, E. S. (2003).** Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. Communication Research, 30(6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2002).** Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. Computers in Human behavior, 18, 553-575.
- Greenfield, D. N. (1999).** Virtual addiction. Psychology and behavior, 19(2), 334-339.
- Hardiman, M. (2000).** Sõltuvus. Tallinn: Tänapäev.
- Hein, A. (2000).** Arvutiga tuleb arvestada. Tervisetrend. 1, 30-31.
- Johansson, A., Göttestam, G. (2004).** Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). Scandinavian Journal of Psychology, 45, 223-229.
- Kaha, A. (2002).** Arvutisõltuvus kui tänapäeva tehnoloogia varjukülg. [WWW] URL <http://www.am.ee/3016> (12.10.2004).
- Kask, K. (2005).** Meediaõpetus. Avita, 107-109.
- Kivisalu, Krista. (2007).** Virtuaalsed väljakutsed. [WWW] URL <http://www.perekodu.ee/40221> (07.05.2007).
- Korobeinik, K. (2004).** Jah rate.ee-le, ei rate.ee-le. [WWW] URL <http://www.e-web.ee/artiklid.php?id=1> (11.12.2004).
- Korobeinik, K. (2006).** [WWW] URL <http://www.rate.ee> (10.02.2006).
- LaRose, R., Mastro, D., Eastin, M. (2001).** Understanding internet usage. Social Science Computer Review, 19 (19), 395-413.
- Lauristin, M. (2005).** Tee meediast liitlane. Pere ja Kodu. Märts, 2005, 48-50.
- Patzalaff, R. (2003).** Tardunud pilk: Televisiooni füsioloogilised mõjud ja lapse areng. Tallinn: PreMark.
- Põhikooli- ja gümnaasiumiseadus.** Riigi Teataja I, 2007, 3, 13.

- Raudsaar, Mart. (2007).** Internet:tiiger või tirtsuparv?. [WWW] URL
<http://www.perekodu.ee/11134> (07.05.2007).
- Rebane, M. (2004).** Õpilasmalevast jäänud tühja koha täidab rate.ee. [WWW] URL
http://www.epl.ee/artikkel_256127.html (11.12.2004).
- Roe, Keith., Muijs, D. (1998).** Children and computer games: A profile of the heavy user. European Journal of Communication, 13(2),181-200.
- Rotunda, R. J., Kass, S. J., Sutton, M. A., Leon, D. T. (2003).** Preliminary Findings from a new assessment instrument. Behavior Modification, 27(4), 484-504.
- Suler, J. (1996).** Psychology of cyberspace. [WWW] URL
<http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html> (11.12.2005).
- Smutov, M. (2006).** Rate'i noori tüdrukuid kimbutavad välismaalased ja vanad mehed. [WWW] URL <http://postimees.ee/091006/esileht/siseuudised/222280.php> (13.05.2007).
- Sarv, M. (2006).** Kiusajad internetis. [WWW] URL
<http://w3.ee/openarticle.php?id=309150&lang=est> (10.03.2007).
- Tulva, T. (1994).** Sotsiaaltöö küsimusi V: Inimese elukaar. Tallinn: Bit.
- Tulva, T. (1996).** Sotsio - ökokultuuriline teooria lastekaitsetöö lähtekohana. Lastekaitse muutuvus ühiskonnas, 5-19. Tallinn: AS Spin Press.
- Väljaste, Tiina. (2007).** Lapsed lahtiste uste taga. [WWW] URL
<http://www.perekodu.ee/54955> (07.05.2007).
- Vilen, Kadri. (2007).** Online lapsed. [WWW] URL <http://www.perekodu.ee/88108>
(07.05.2007).
- Wallace, P. (2002).** Interneti psühholoogia. Tallinn: Valgus.
- Wikipedia. (2007).** <http://et.wikipedia.org/wik/Interneti> (13.04.2007).
- Yang, C-K. (2001).** Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computer to excess. Acta Psychiatrica Scandinavica, 104, 217-222.
- Young, K. (1997).** Internet addiction. [WWW] URL
<http://techweb.com/wire/news/aug/0813addict.html> (20.12.2005)

LISAD

Lisa 1

KÜSITLUS

Lp ankeedi täitja!

Olen Lääne-Virumaa Kutsekõrgkooli sotsiaaltöö eriala III kursuse tudeng Anna-Liisa. Ma koostan lõputööd noorte Interneti kasutamisest. Oma uurimistööga tahan teada saada, missugune on noorte suhtumine Internetti, kas ja kuidas see mõjutab käitumist ning kas ja kui paljudel noortel on välja kujunenud Internetisõltuvus. Sellise teema valisin sellepärast, et noorte Internetikasutust ja selle mõju on Eestis veel väga vähe uuritud. Palungi Sinu abi alljärgneva ankeedi täitmisel. Kuna see küsimustik on anonüümne, siis palun, et vastaksid võimalikult ausalt ja täpselt, sest siis on uuringu tulemusi võimalik kasutada just noorte endi huvides.

Täna koostöö eest!

Anna-Liisa

56 700 503

TÖÖJUHEND

Loe iga küsimus hoolikalt läbi. Tõmba ring ümber ühele vastusele või kirjuta vastus selleks ettenähtud kohale.

Vastaja sugu: Poiss Tüdruk

Kool.....

Klass.....

Vanus.....

1. Mitu tundi päevas veedad Sa keskmiselt Interneti keskkonnas?.....
2. Kas Sa tunned, et Internetis olemisele kulub Sul liiga palju aega? **Jah/Ei**
3. Kas Sinu sõbrad/pere on kurtnud, et veedad liiga palju aega Internetis? **Jah/Ei**
4. Kas Sa oled püüdnud piirata Interneti kasutamist? **Jah/Ei**
5. Kas Sa oled õhtul kauem üleval, et olla rohkem Internetis? **Jah/Ei**
6. Kas Sa tunned vajadust suurendada Internetile kulutatud aega? **Jah/Ei**

KUI VASTASID EITAVALT, SIIS ÄRA JÄRGMISELE KÜSIMUSELE VASTA!

KUI VASTASID JAATAVALT, SIIS VASTA KA JÄRGMISELE KÜSIMUSELE!

7. Miks Sa tunned vajadust suurendada Internetile kulutatud aega? (Tõmba õigele põhjusele ring ümber, vajadusel kirjuta põhjus juurde)
- Parandada meeleolu
 - Tõsta enesetunnet
 - Unustada mured ja probleemid
 - Suhelda (olla kirjavahetuses või jututoas)
 -
 -
8. Kas Sa tunned ennast rahutuna, tujutuna või kergesti ärrituvana, kui üritad vähendada või lõpetada Interneti kasutamist? **Jah/Ei**
9. Kas Sa jääd Internetti kauemaks kui algselt plaanisid?
- Mitte kunagi
 - Mõnikord
 - Sageli
 - Alati
10. Kas Internetis käimine on Sulle kaasa toonud pahandusi/ebameeldivusi?
- Oled tülitseenud sõpradega **Jah/Ei**
 - Saanud kehvemaid koolihindeid **Jah/Ei**
 - Jätnud koolitükid tegemata **Jah/Ei**
või lükanud nende tegemise edasi? **Jah/Ei**
 - Saanud vanemate käest pahandada? **Jah/Ei**
11. Missuguseid portaale/lehekülgi Sa tavaliselt külastad?
-
-
12. Kas Sul on Internetisõpru? **Jah/Ei**
13. Kui sageli lood Internetis uusi tutvusi?
- Seda ei juhtu
 - Harva
 - Aeg-ajalt
 - Korduvalt
 - Sageli
 - Kogu aeg

14. Kuidas Sa oma Internetisõpradega suhtled?

- MSN-is
- suhtlusportaalis Rate.ee
- e-maili teel
- telefoni teel
- silmast silma (st kohtud nendega)
-

15. Kas Sul on Interneti kasutades või pärast seda tekkinud mõni terviseprobleem

alljärgnevatest:

- peavalu
- seljavalu
- silmade valu
- käevalu

JÄRGMISTELE KÜSIMUSTELE VASTA SEL JUHUL, KUI KASUTAD PORTAALI RATE.EE

16. Miks Sa kasutad portaale Rate.ee?

- suhtlemiseks
- piltide vaatamiseks
- piltide kommenteerimiseks
- oma piltidele antud hinnete/kommentaare vaatamiseks
-
-

17. Miks Sa panid enda pildi portaali Rate.ee ?

.....

18. Kuidas Sind mõjutavad Sinu piltidele pandud hinded ja kommentaarid?

- meeleolu langeb
- satud masendusse, oled kurb
- Sind on narritud/pilgatud
- meeleolu tõuseb
-

19. Kas Sa oled portaalis Rate.ee saanud mõne inimesega tuttavaks ning

- kuhugi sõitnud/läinud, et temaga kohtuda? **Jah/Ei**
- tema on tulnud Sinu juurde, et Sind näha? **Jah/Ei**

Lisa 2

K. Youngi (1996) küsimustik internetisõltuvuse määramiseks

1. Kas Sinu mõtteid täidab peamiselt Internet?
2. Kas tunned, et pead aina rohkem aega veetma Internetis selleks, et meeleolu parandada?
3. Kas oled püüdnud piirata või lõpetada Interneti kasutamist?
4. Kas Sa tunned ennast rahutuna, tujutuna või kergesti ärrituvuna, kui üritad vähendada või lõpetada Interneti kasutamist?
5. Kas jääd Interneti kauemaks kui algselt plaanisid?
6. Kas Sa oled Interneti tõttu ohtu seadnud olulise suhte, saanud kehvemaid koolihindeid, jätnud koolitööd tegemata jne?
7. Kas Sinu sõbrad, pere on kurtnud, et veedad liiga palju aega Internetis?
8. Kas kasutad Interneti põgenemiseks või aitab see Sinu meeleolu parandada, enesetunnet tõsta?