

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Rait Kivimägi

8. klassi poiste ja tüdrukute probleemne internetikasutus ja selle avaldumise viisid

Uurimistöo

Juhendaja: dr Kenn Konstabel

Läbiv pealkiri: Poiste ja tüdrukute probleemne internetikasutus

Tartu 2022

8. klassi poiste ja tüdrukute probleemne internetikasutus ja selle avaldumise viisid

Kokkuvõte

Minu uuringu eesmärk oli uurida 8. klassi poiste ja tüdrukute probleemset internetikasutust ja selle avaldumise viise nende elule. Selleks kasutasin 2013–2015.a. läbiviidud laiaulatusliku „Digilaps“ uuringu lähteandmeid, puhastasin toorfailid ja analüüsisin valitud sihtgrupi andmeid. Uuringu tulemustena leidsin, et probleemse internetikasutusega poisid ja tüdrukud vastasid absoluutselt kõigi uuritavate alateemade osas negatiivse vastuse suunas võrreldes ilma probleemse internetikasutusega kontrollgrupi poiste ja tüdrukutega. Samuti leidsin, et poistel oli probleemset internetikasutust rohkem kui tüdrukutel ja kui poisid kulutavad oma arvutis olevast ajast enim arvutimängudele, siis tüdrukud kulutavad suhtlemisele. Leitud tulemused näitavad, et poiste ja tüdrukute vahelises probleemses internetikasutuses on natuke erinevusi ja ilmestavad suurepäraselt kui tõsiselt me peame ühiskonnana suhtuma internetiprobleemidesse – pidades silmas, et probleemne internetikasutus oli absoluutselt kõigi uuritavate alateemade osas negatiivselt seotud.

Märksõnad: probleemne internetikasutus, noored, soolised erinevused, mõju elule, digilaps

8th grade boys and girls problematic internet use and it's impact on their lives**Abstract**

The aim of this study was to analyse problematic internet use in 8th grade Estonian adolescents and how it impacts their lives. My study was composed through extensive „Digilaps“ study and collected data. In my study I found that problematic internet use, both in boys and girls was associated negatively with all the subtopics that I used in my study. Also I found that boys had more problematic internet use than girls and that boys spend most of their time in the internet playing video games and girls in communicating socially. Results of this study show that we should take problematic internet use very seriously, especially that problematic internet use was associated negatively with all the subtopics in this study.

Keywords: problematic internet use, adolescents, gender difference, impact on lives, digilaps

Sissejuhatus

Viimastel aastakümnetel on internetikasutus kasvanud suurel kiirusel. Internet on tunginud väga paljudesse eluvaldkondadesse ja hõivanud suure osa inimestevahelises suhtluses, informatsiooni hankimises ning meelelahutuslikus ajaveetmises. Kuna interneti kasutamine on veel eriti populaarne noorte seas, siis on kartus, et teatud osa või grupp noortest võib olla riskirühmaks liigse internetikasutusega kaasnevate erinevate probleemsete ja sõltuvuslike käitumismustrite avaldumises (Mei et al., 2016). Internetisõltuvust kui häiret on esmakordselt välja pakkunud Ivan Goldberg (1995). “Internetisõltuvust võib defineerida kui üldist suutmatust kontrollida oma liigset internetikasutust; tahe kulutada rohkem ja rohkem aega internetis; selliste psühholoogiliste ja emotsionaalsete seisundite esilekerkimine nagu ärrituvus, närvilisus ja rahutus, kui isiku internetikasutust piirata; ning inimese tööelu, sotsiaalse ja pereelu allakäik ja halvenemine tingituna interneti ülekasutamise tõttu” (Karaca et al., 2021). 31 riigi andmete metaanalüüsist leidsid Cheng ja Li (2014), et ülemaailmne internetisõltuvuse määr on 6%. Kõrgeim internetisõltuvuse määr oli Kesk-Aasias 10.9% ja madalaim oli Põhja- ja Lääne-Euroopas 2.6%. Internetisõltuvuse ja vaimsete häirete vahelise seose osas leidsid Andreassen et al. (2016), et sõltuvuslikul internetikasutusel oli positiivne ja oluline korrelatsioon kõigi vaimsete häirete sümptomite vahel, milleks olid aktiivsus- ja tähelepanuhäire, obsessiiv-kompulsiivne häire, ärevuse ja depressiooni sümptomid. Põhjalikus ristlõikeuuringus leidsid Weinstein et al. (2010) internetisõltuvuse patsientidel tugeva seose psühhiaatriliste häiretega, eriti afektiivsete häiretega (näiteks depressioon), ärevushäirete ja aktiivsus- ja tähelepanuhäirega. Probleemset internetikasutust aitavad ennustada mitmed faktorid nagu isiksuseomadused, perekondlikud ja kasvatuslikud faktorid, alkoholi tarvitamine ja ärevus.

Seega noorte seas oleva üldise internetikasutuse meeletu kasvamise tõttu. Samuti võrdlemisi kõrge noorte probleemse internetikasutuse määra ning juba väljakujunenud internetisõltuvuse puhul väga tõsiste negatiivsete sümptomite tõttu ongi väga oluline sel teemal põhjalikumalt ka meie kultuuriruumis uurida, et teada saada, kuidas on meil probleemse internetikasutusega seis Eesti noorte seas. Ning miks uurida sõltuvust just sugude lõikes eraldi on seepärast, et esiteks, erinevates sõltuvuslikes käitumistes üldiselt on leitud meeste ja naiste vahel erinevusi ja et mehed on naistega võrreldes rohkem alid langema enamus sõltuvuslike käitumiste ohvriks (Minutillo et al., 2016). Ehk kas ka internetisõltuvuse osas on mehed natuke

suuremaks riskirühmaks võrreldes naistega? Ning teiseks, ka metaanalüüs (Su et al., 2019) 34 riigist, 101 erineva uuringu kohta ja kokku 204352 osalejast leidis meeste ja naiste internetisõltuvuse määras erinevust, et meessoost internetisõltlasi on natuke rohkem kui naisi. Keskmise „effect size“ sugudevahelises erinevuses internetisõltuvuse osas juhuslike efektide mudeli põhjal oli $g = 0.145$. Kõrgeim sugudevaheline „effect size“ oli Aasias, $g = 0.208$. Madalaim oli Põhja-Ameerikas, $g = -0.049$. Aafrikas oli $g = 0.092$ ja Euroopas $g = 0.114$. Samuti on sugudevahelise erinevuse osas leitud, et meeste internetisõltuvuse alane käitumine on oluliselt seotud videomängude mängimisega, naiste internetisõltuvuse alane käitumine on oluliselt seotud aga sotsiaalmeedia kasutamisega (Andreassen et al., 2016). Erinevust kinnitavad ka Durkee et al. (2012), et internetisõltuvus oli meestel olulises korrelatsioonis mitme kasutajaga mängude, videote vaatamise ja ühe kasutajaga mängude mängimisega. Naiste internetisõltuvus oli oluliselt korreleeritud videote vaatamise, sotsiaalmeedia ja suhtlusportaalide kasutamisega.

Seega lisaks üldisele noorte probleemse internetikasutuse ja probleemse internetikasutuse avaldumise viisidele on mõistlik ja huvitav uurida ka sugusid erinevalt, et näha, kas mujal kultuuriruumides saadud tulemused kehtivad ka meie Eesti kultuuriruumis. Samuti on teada, et erinevates kultuuriruumides on internetisõltuvuse kohta saadud natuke erinevaid tulemusi. Seega et mujal saadud tulemusi mitte automaatselt meie noortele üle kanda, on asjakohane uurida Eesti noori eraldi. Seda ma käesolevas uurimistöös soovingi teha.

Oma uurimistöös ma kasutan juba varem kogutud andmeid. Andmed pärinevad ulatuslikust 2013–2015a läbi viidud Tervise Arengu Instituudi ja Tartu Ülikooli koostöös valminud "Digilaps" uuringust, kus Kenn Konstabel oli uuringu vastutavaks täitjaks. Projekti heaks töötasid erineva töökoormusega 12 Tervise Arengu Instituudi ja Tartu Ülikooli töötajat ja üks Tartu Ülikooli magistrant.

Minu uuringu eesmärgiks on välja selgitada Eesti 8. klassi poiste ja tüdrukute probleemse internetikasutuse määr ning kuidas probleemne internetikasutus avaldub nende erinevatele eluvaldkondadele nagu suhetele vanematega ja koolikaaslastega, rahulolule hinnetega, tervislikule seisundile, uinumisraskustele, unisusesele päeval, trennis käimisele, suitsetamisele ja narkootikumide tarvitamisele. Seda eesmärki arvestades püstitasin kaks uurimisküsimust:

Uurimisküsimus 1: Kuidas avaldub 8. klassi poiste probleemne internetikasutus nende elule ja suhetele väljaspool internetimaailma?

Uurimisküsimus 2: Kuidas avaldub 8. klassi tüdrukute probleemne internetikasutus nende elule ja suhetele väljaspool internetimaailma?

Sõltuvuskäitumise osas üldiselt ja samuti ka internetisõltuvuse osas on teaduskirjandusest leitud, et mehed on naistega võrreldes natuke rohkem alid langema sõltuvuskäitumiste (Minutillo et al., 2016) ja samuti ka internetisõltuvuse ohvriks (Su et al., 2019). Varasemale teaduskirjandusele tuginedes sõnastasin enda esimese hüpoteesi:

Hüpotees 1: 8. klassi poiste seas on probleemset internetikasutust rohkem kui 8. klassi tüdrukute seas.

Samuti on leitud teaduskirjanduses, et meeste ja naiste probleemses internetikasutuses on natuke erinevusi. Nagu näiteks meestel on internetisõltuvus rohkem seotud erinevate arvutimängudega, naiste internetisõltuvus aga sotsiaalmeedia ja suhtlusportaalidega (Durkee et al., 2012). Videote vaatamine on naistel ja meestel ühine internetisõltuvusega seonduv tegevus (Durkee et al., 2012). Antud teaduskirjandusele tuginedes on huvitav kindlasti ka Eesti teismeealisi poisse ja tüdrukuid võrrelda probleemse internetikasutusega seonduvalt ja lõin ka enda kolmanda uurimisküsimuse:

Uurimisküsimus 3: Kas probleemse internetikasutusega poiste ja tüdrukute internetikasutuses on erinevusi?

Aasta hilisemas kordusuuringus ma uurin poiste ja tüdrukute internetisõltuvuse püsivust. Kuna aasta varasema esmase uuringuga pöörati internetisõltuvuse alastele teemadele palju tähelepanu ja kasutati ka mõningaid sekkumismeetmeid, siis selle baasil sõnastasin enda teise hüpoteesi:

Hüpotees 2: Aasta hiljem on probleemset internetikasutust vähemaks muutunud, kuna probleemse internetikasutusega seonduvatele teemadele ja ohtudele on peredes vahepeal tähelepanu pööratud.

Meetod

Nagu sissejuhatuses mainisin, siis oma uurimistöös kasutasin juba varem läbiviidud “Digilaps” uuringu andmeid. Uuring oli ulatuslik ja andmeid ning alateemasid palju ja mina oma uurimistöös kasutasin üht osa andmetest. Oma meetodi kirjeldamisel lähtusin Tervise Arengu Instituudi "Digilaps" uuringu antud kokkuvõttest: <https://www.etag.ee/rahastamine/programmid/loppenud-programmid/terve/programmi-tegevused/t1/digilaps/>

Valim

„Digilaps“ uuring

„Digilaps“ uurimuses osalesid 2. ja 8. klassi lapsed üle Eesti, kokku 46st erinevast koolist. Lapsed ja nende vanemad (või laste kasuvanemad või vanavanemad) said vastamiseks küsimustikud. Küsimustikud olid eestikeelsed. 2. klassi õpilastest vastas küsimustikule 1043 last ja 963 nende vanemat. 8. klassi õpilastest vastas küsimustikule 660 last ja 685 nende vanemat. Selline valim valiti põhjusel, kuna varasematest üle maailma tehtud teadusuuringutest on leitud, et laste internetisõltuvuse väljakujunemisel on kõige kriitilisemaks eaks 9. kuni 16. eluaasta ja 2. klass on just internetisõltuvuse väljakujunemise kriitilise ea vahetult eelnev või piiripealne iga ja 8. klass internetisõltuvuse väljakujunemise keskne iga. Aasta hiljem viidi läbi ka kordusuuring, nüüd juba 3. ja 9. klassi laste ja nende vanemate seas, et hinnata internetisõltuvuse probleemi püsivust. Kordusuuringus osalesid vaid lapsed ja nende vanemad, kes osalesid ka esimeses uuringus. Kordusuuringus osales 46st alustanud koolist 42 kooli. Kordusuuringus saadi vastused 822-lt 3. klassi lapselt ja 739-lt nende vanemalt. 9. klassi õpilastelt saadi küsimustike vastused tagasi 453-lt lapselt ja 412-lt nende vanemalt.

Minu uuring

Mina valisin enda valimiks Eesti koolide 8. klassi lapsed. Kokku 660 last, sealhulgas 292 poissi ja 365 tüdrukut. 3 vastajat ei märkinud enda sugu. Samuti kasutasin ma aasta hilisema kordusuuringu andmeid, kus nüüd käisid lapsed juba 9. klassis. Kordusuuringus osales 453 last. Samuti kõik kordusuuringus osalevad lapsed olid lapsed, kes osalesid ka esimeses uuringus.

Uuringu disain

„Digilaps“ uuring

„Digilaps“ uuringus jagati osalejad kahte erinevasse gruppi. Üheks grupiks olid 2. klassi lapsed ja nende vanemad ja teiseks grupiks 8. klassi lapsed ja nende vanemad. Aasta hiljem toimunud kordusuuringus küsitleti samasid lapsi ja vanemaid, kes olid esimeses uuringus osalenud, ainult nüüd olid need lapsed aasta vanemaks saanud ja käisid kolmandas ja üheksandas klassis.

Minu uuring

Oma uurimisküsimustele vastuse saamiseks jagasin ma 8. klassi lapsed kahte gruppi: probleemse internetikasutusega grupiks ja ilma probleemse internetikasutusega grupiks. Probleemse internetikasutuse defineerimisel kasutasin oma uuringus Parent-Child Internet Addiction Test (PCIAT) eesti keelde tõlgitud versiooni. Selleks arvutasin testi üksikküsimuste põhjal PCIAT testi koondskoori ja kõik lapsed, kes said koondskooriks 20 või enam defineerisin probleemse internetikasutusega gruppi ehk PCIAT 20+ gruppi. Kasutasin sellist lähenemist põhjusel, kuna Kenn Konstabel (2016) „Digilaps“ uuringu andmete analüüsis kasutas sama lävendit esimeste probleemse internetikasutuse tunnuste lävendiks. Samuti jaotasin oma uurimistöös uurimisküsimuste ja hüpoteesidele vastamiseks katsealused sooliselt, poisteks ja tüdrukuteks. Sooliselt jagasin uuringus osalejad sellisel viisil gruppidesse seetõttu, kuna varasemast teaduskirjandusest on välja tulnud, et internetisõltuvuse määras, internetisõltuvuse väljendustes ja internetisõltuvuse avaldumise viisides (Su et al., 2019; Durkee et al., 2012) on meestel ja naistel nende nimetatud faktorite osas mõningad statistiliselt olulised erinevused. Jagasin selliselt gruppidesse põhjusel, kuna on huvitav ja ka oluline teada saada, kas mujal kultuuriruumides saadud tulemused ja erinevused internetisõltuvusega seonduvalt meeste ja naiste vahel kehtivad ka meie kultuuriruumis ja Eesti noorte poiste ja tüdrukute vahel.

Muutujad, aparatuur ja materjalid

„Digilaps“ uuring

„Digilaps“ uuringus uuriti 8. klassi laste internetisõltuvust. 8. klassi laste internetisõltuvust uuriti standardiseeritud Parent-Child Internet Addiction Test (PCIAT) (2016) eestikeelse küsimustikuga. Antud test mõõdab, mil määral isik osaleb erinevates internetialastes tegevustes ja kas isikul on ka internetisõltuvust või sõltuvuslikke tunnuseid ja kui tõsised need

on. Lastelt küsiti 20 küsimust ja vastused anti Likerti tüüpi skaalal, kus vastused varieerusid vahemikus: 0 = harva, 1 = vahetevahel, 2 = sageli, 3 = väga sageli 4 = kogu aeg

Uuriti 8. klassi laste internetikasutust. Seda uuriti 9 erineva küsimusega, kus igas küsimuses nimetati erinev interneti tegevus ja küsiti, kui palju aega kulub sellele tegevusele. Vastused varieerusid vahemikus, kus: 0 = ei oska öelda, 1 = alla ½ tunni, 2 = ½ kuni tund, 3 = 1-2 tundi, 4 = 2-3 tundi, 5 = üle 3 tunni. Üheksa küsimust või internetitegevust olid järgmised: koolitööde tegemine (sh materjali otsimine selleks); sõprade-tuttavatega suhtlemine (sh suhtlusportaalid); arvutimängude mängimine; hasartmängude mängimine; filmide vaatamine; muusika kuulamine; erootilise sisuga veebilehtede või portaalide külastamine; internetis surfamine ja muu (täpsustage)... .

Uuriti 8. klassi lastelt vanemate suhtumist nende arvuti kasutamisse. Seda uuriti küsimustikuga, mis koosnes 18 erinevast küsimusest, kus 8. klassi lastelt küsiti vanemate suhtumist nende arvuti kasutamisse. Vastused varieerusid vahemikus, kus: 0 = Ei ole tõsi, 1 = Pigem ei ole tõsi, 2 = Pigem tõsi, 3 = Täiesti tõsi

Uuriti 8. klassi laste internetis suhtlemist. Seda uuriti ise loodud küsimustikuga, kus 8. klassi lastelt küsiti 9 erinevat internetis suhtlemisega seonduvat küsimust. Küsimuste vastused varieerusid vahemikus: 0 = Ei ole tõsi, 1 = Pigem ei ole tõsi, 2 = Pigem tõsi, 3 = Täiesti tõsi

Uuriti 8. klassi laste isiksust. 8. klassi laste isiksust uuriti standardiseeritud S5 (Short Five) (Konstabel et al., 2012) eestikeelse küsimustikuga. S5 küsimustik mõõdab inimeste isiksust läbi 5 erineva isiksusejoone: neurootilisus, ekstravertsus, avatus kogemusele, koostöövalmidus ja meelekindlus. 8. klassi lastelt küsiti S5-ga 30 erinevat küsimust ja vastused anti Likert tüüpi skaalal, kus: -3 = Täiesti vale, -2 = Enamasti vale, -1 = Pigem vale kui õige, 0 = Ei õige ega vale, 1 = Pigem õige kui vale, 2 = Enamasti õige, 3 = Täiesti õige.

Uuriti 8. klassi laste vanematega läbisaamist. Seda uuriti 17st väitest koosneva küsimustikuga, kus vastused anti Likert tüüpi skaalal, kus 0 = Ei ole tõsi, 1 = Pigem ei ole tõsi, 2 = Pigem tõsi ja 3 = Täiesti tõsi

Uuriti 8. klassi lastelt milline on nende pere tervikuna. Seda uuriti 18st väitest koosneva Likert tüüpi küsimustikuga, kus oli 4 vastusevarianti vahemikus 0 = Ei ole tõsi, 1 = Pigem ei ole tõsi, 2 = Pigem tõsi ja 3 = Täiesti tõsi

Uuriti 8. klassi laste sõprus ja lähedussuhete kohta. Seda uuriti Likert tüüpi küsimustega, üksikute valikvastustega küsimustega ja mõne “jah” ja “ei” küsimusega.

Uuriti 8. klassi laste tervise kohta. Tervise osas küsiti mõned üksikküsimused, kus olid „jah” ja „ei” vastused, mõned 4-vastuse-variandilised Likert tüüpi küsimused ning mõned küsimused, kus pidi vabas vormis märkima vastavale tegevusele kulutatava ajalise määra.

Minu uuring

Oma uuringus kasutasin ma Parent-Child Internet Addiction Test (PCIAT) eesti keelset küsimustikku (mida kirjeldasin käesoleva peatüki esimeses osas). Samuti uurisin laste internetikasutuse kohta, kus igas küsimuses nimetati erinev interneti tegevus (kokku 7) ja küsiti, kui palju aega kulub sellele tegevusele päevas (kirjeldasin selle täpsemalt lahti antud peatükis üleval pool). Algselt oli antud küsimustikus 9 küsimust, aga enda uuringus jätsin välja küsimused „internetis surfamine“ ja „muu (täpsustage)...“ küsimuse. „Internetis surfamine“ jätsin ma välja seetõttu, kuna kõik teised 7 küsimust olid konkreetset interneti tegevused, aga see oli pigem üldine. Seega, et tulemusi üksteisega paremini võrrelda, leidsin et nimetatud küsimuse välja jätmine on mõistlik. Samuti jätsin välja „muu (täpsustage)...“ küsimuse, kuna see küsimus erines kvalitatiivselt liialt palju teistest seitsmest küsimusest ja oleks teiste seitsme küsimuse vastusega olnud omavahel liialt keeruline võrrelda.

Üksikküsimustest kasutasin uurimises järgmisi küsimusi; uurides nende seost probleemse internetikasutusega:

1. Milliseks hindad üldiselt enda läbisaamist vanematega? Vastused anti 5-pallisel Likert skaalal „väga halb“ kuni „väga hea“.
2. Kas sul on oma tüdruk/poiss-sõber? Vastus anti ei-jah vastuseskaalal.
3. Kuidas oled rahul oma hinnetega? Vastusevariandid olid 4-pallisel Likert skaalal „ei ole üldse rahul“ kuni „väga rahul“. Oma sisestatud andmefailis otsustasin antud küsimuse vastused ümber pöörata. Ehk kui vastus: Väga rahul = 1, Üldiselt olen rahul = 2, Pigem ei ole rahul = 3 ja Ei ole üldse rahul = 4, siis mina muutsin: Väga rahul = 4, Üldiselt olen rahul = 3, Pigem ei ole rahul = 2 ja Ei ole üldse rahul = 1. Andmeanalüüsis selline pööramine ei muutnud mitte ühtegi tulemust ega selle analüüsi mitte mingil viisil. Sedasi ümber pöörata otsustasin seepärast, kuna kõigi teiste minu analüüsitavate küsimuste vastuste skoorid olid seatud niipidi, et skaala üks äärmus, vastus „1“ tähendas midagi „väga harva“ „väga halba“ „üldse mitte“ või „ei“ suunalist vastust ja skaala teine äärmus, vastus „4“ tähendas midagi „väga head“ „väga sagedast“ ja „jah“ suunalist vastust, siis et

oma tulemusi tabelites paremini ja inforikkamalt lugejale presenteerida otsustasin andmefailis märgitud andmed ümber pöörata.

4. Kuidas hindad oma läbisaamist koolikaaslastega? Vastused anti 5-pallisel Likert tüüpi skaalal „Väga halb“ kuni „Väga hea“, kus oli ka kuues vastusevariant „ma ei oska öelda“. Vastusevariandi „ma ei oska öelda“ andmed eemaldasid enda uuringu raames andmetest, kuna see oleks seganud oluliselt antud küsimuse vastuste analüüsi ja samuti oleks teiste üksikküsimustega võrdlemise keerukaks teinud. Samuti ka selles küsimuses otsustasin oma sisestatud andmefailis antud küsimuse vastused ümber pöörata. Ehk kui vastus: Väga halb = 5, Halb = 4, Keskmine = 3, Hea = 2 ja Väga hea = 1, siis mina muutsin: Väga halb = 1, Halb = 2, Keskmine = 3, Hea = 4 ja Väga hea = 5. Andmeanalüüsis selline pööramine ei muutnud mitte ühtegi tulemust ega selle analüüsi mitte mingil viisil. Selliselt ümber pöörata otsustasin seepärast, kuna kõigi teiste minu analüüsitavate küsimuste vastuste skoorid olid niipidi seatud, et skaala üks äärmus, vastus „1“ tähendas midagi „väga harva“ „väga halba“ „üldse mitte“ või „ei“ suunalist vastust ja skaala teine äärmus, vastus „5“ tähendas midagi „väga head“, „väga sagedast“ ja „jah“ suunalist vastust, siis et oma tulemusi tabelites paremini ja inforikkamalt lugejale presenteerida otsustasin andmefailis märgitud andmed ümber pöörata.
5. Kui vanalt Sa esimest korda arvutiga kokku puutusid (nt arvutimängudega, lastele mõeldud veebilehtedega jne)? Vastus anti vabalt täidetavas lahtris, kus oli tühik, kuhu oodati vastust ja sõna „-aastaselt“.
6. Kuidas Sa oma tervislikku seisundit hindad? Vastused anti 5-pallisel Likert tüüpi skaalal „väga halb“ kuni „täiesti korras“.
7. Kas Sul on raskusi uinumisega? Vastus anti ei-jah vastuseskaalal.
8. Kas Sa oled päeval unine? Vastus anti ei-jah vastuseskaalal.
9. Kas Sa käid mingis trennis? Vastus anti ei-jah vastuseskaalal.
10. Kas suitsetad? Vastus anti ei-jah vastuseskaalal.
11. Kas oled tarvitanud narkootikume? Vastusevariandid olid 4-pallisel Likert skaalal „ei ole kunagi proovinud“ kuni „tarvitan regulaarselt“.

Protseduur

„Digilaps“ uuring

„Digilaps“ uuring algas internetisõltuvuse küsimustike koostamisega, mille järel võeti kontakti üle Eesti paljude koolidega. Koolid valiti välja juhuslikult. Kooli kontaktisikutele selgitati uuringu eesmärke ja kõigi 48 kooliga, kes olid nõus antud uuringus osalema sõlmiti küsitluse korraldamisega seonduvad vastavad kokkulepped. Kokku saadeti küsimustikud 1662-le 2. klassi õpilasele ja lapsevanemale ning 1439-le 8. klassi õpilasele ja lapsevanemale. Uuringus said osaleda vaid lapsed, kellel oli vanema kirjalik nõusolek uuringus osalemiseks. Laste seas toimus küsimustiku täitmine koolis ja küsimustikud jagas lastele laiali õpetaja. Vanemad täitsid küsimustiku kodus ja vanematele viisid küsimustiku nende lapsed. Täidetud küsimustikud saadi tagasi 1043-lt 2. klassi lapselt ja 963-lt nende vanemalt ning 660-lt 8. klassi lapselt ja 685-lt nende vanemalt. Kõigile uuringus osalenud lastele ja lapsevanematele, kes seda soovisid anti ka tulemuste osas tagasisidet. Tagasisidet anti peamiselt digisõltuvuse ja isiksuseomadustega seonduvate tulemuste kohta. Lisaks jagati uuringust saadud tulemusi ka koolidega. Koolidele jagati tulemusi internetisõltuvuse ja laste tervisenäitajate osas.

Pärast uuringu läbiviimist plaaniti kõigi soovi avaldanud peredega läbi viia perenõustamine, mille raames koolitati 40 spetsialisti. Eriti sooviti nõustamise sessioone läbi viia peredega, kelle lastel oli kõige rohkem probleemset internetikasutust ja probleemse internetikasutusega kaasnevaid probleeme. Kahjuks oli just probleemse internetikasutusega peredes huvi perenõustamise vastu väga väike. Seega, kui alguses planeeriti nõustada 60 pere, siis nõustamisest osa soovis võtta vaid 19 pere. Aga see-eest need pered, kes perenõustamisele tulid, said algselt planeeritud 4 seansi asemel 6 seansi. Uuringu tulemuste põhjal koostati uuringus osalenud perede ja koolide tarbeks ka infomaterjalid. Samuti pandi antud uuringu raames saadud info üles Terviseinfo portaali koduleheküljele.

Aasta hiljem läbiviidud kordusuuringuga alustati 2015 märtsis. Kordusuuringus osales 42 kooli (algselt alustas 46 kooli). 2015 märts alustati ka andmete sisestamisega. 2015 mais jõuti andmete korrastamiseni ja saadi esmased tulemused. Tulemuste esitlemiseks korraldati üle Eesti – Tartus, Tallinnas, Valgas, Pärnus ja Rakveres – haridus- ja tervishoiuspetsialistidele teabepäevad. Samuti korraldati 8. juunil 2015 pereterapeutidele ja psühholoogidele digisõltuvuse koolitus, kus koolitajaks oli Suurbritanniast pärit doktor Richard Graham. Koolitusel osales kokku 70 inimest.

Minu uuring

Kuna „Digilaps“ uuring oli juba läbi viidud, andmed kogutud ja sisestatud, siis minul uurimistöö protseduurilises osas väga palju täiendavaid tegevusi ei olnud. Omalt poolt tegin seda, et võtsin juba sisestatud 8. klassi laste uuringu ja 9. klassi laste kordusuuringu andmete toorfailid, kus andmed olid puhastamata kujul ning alustasin andmestiku kvaliteedikontrolli tegemist, et saaks oma uuringu tarbeks vajaminevat andmeanalüüsi efektiivselt teha. Kvaliteedikontrolli raames vigaseid andmeid korrigeerides, kustutades ja muid tehnilisi muutusi ette võttes, olin kogu aeg aktiivselt kontaktis enda juhendajaga. See oli vajalik ja oluline seetõttu, et kõik, mis ma kvaliteedikontrolli raames muutsin ja korrigeerisin, vastaks kõigile andmete puhastamise eetilistele reeglitele.

Uuringu eetiline külg

„Digilaps“ uuring

„Digilaps“ uuringu raames taodeldi eetikakomiteelt luba ning see luba ka saadi. Andmete haldamisega seonduvalt ja andmete lekkimise vältimiseks kasutati Tervise Arengu Instituudi standardprotseduure nagu näiteks andmetöötlemiseks kasutati vaid pseudonümiseeritud andmeid, kus kontaktandmeid ja nimesid säilitati eraldi. Lisaks said uuringus osaleda vaid lapsed, kellel oli vanema kirjalik nõusolek uuringus osalemiseks.

Minu uuring

Oma uurimistöös ma „Digilaps“ uuringus osalejate kontaktandmetele ligi ei pääsenud. Mina tegelesin juba sisestatud andmetega, mis olid anonüümsel kujul sisestatud. Kinnitan ka, et muul viisil pidasin andmetega tegelemisel kinni kõigist tavapäraest eetikanormidest.

Statistiline analüüs

„Digilaps“ uuring

„Digilaps“ uuringus kasutati statistilises analüüsis andmetöötlemise programmide R'i ja Excel'it. Statistilise analüüsi meetoditest kasutati regressioonanalüüsi ja faktoranalüüsi.

Minu uuring

Mina oma uuringus kasutasin statistilises analüüsis programmidenä JASP'i ja Excelit. Statistilise analüüsi meetoditest kasutasin sõltumatute muutujatega t-testi, *paired samples* t-testi ja sagedustabeleid.

Tulemused

Kasutasin oma uuringus Parent-Child Internet Addiction Test (PCIAT) eesti keelde tõlgitud versiooni ja arvutasin testi üksikküsimuste põhjal PCIAT testi koondskoori. Kõik lapsed, kes said koondskooriks 20 või enam, defineerisin ma probleemse internetikasutusega grupina. Seda tegin seepärast, kuna Kenn Konstabel (2016) „Digilaps“ uuringu andmete analüüsis kasutas sama lävendit esimeste probleemse internetikasutuse tunnuste lävendiks. 660st kaheksanda klassi õpilasest, kes antud testi täitsid, 71% vastajatest said skooriks 0 – 19 ehk kellel ei olnud probleemse internetikasutuse tunnuseid. 29% said antud testiskooriks 20 või enam ja ühes sellega ka klassifitseerisin nad probleemse internetikasutuse grupina, keda ma oma uurimisküsimuste ja hüpoteesidega edasistes analüüsid analüüsisin põhjalikumalt. Poiste seas oli probleemset internetikasutust 35%-l vastajatest ja tüdrukute seas oli probleemset internetikasutust 24%-l vastajatest.

Kui vaadata, kuhu 8. klassi poisid ja tüdrukud ning eriti probleemse internetikasutusega poisid ja tüdrukud enim oma aega internetis olles kulutasid, siis see on kajastatud tabelis 1. Tabelist 1 on näha, et 8. klassi poisid, kelle probleemse internetikasutuse skoor oli 20 ja enam (grupp PCIAT 20+ M) kulutasid kõige enam oma internetis olevast ajast arvutimängude mängimisele, suhtlemisele sõprade ja tuttavatega (sh suhtlusportaalides) ning muusika kuulamisele. Veel kulus võrdlemisi palju aega ka filmide vaatamisele. Samuti kulutasid poisid üldiselt enim oma internetis olevast ajast arvutimängude mängimisele, suhtlemisele sõprade ja tuttavatega (sh suhtlusportaalides), filmide vaatamisele ja muusika kuulamisele. Lihtsalt üldises järjestuses said filmide vaatamine ja muusika kuulamine vastupidise tulemuse.

8. klassi tüdrukud, kelle probleemse internetikasutuse skoor oli 20 ja enam (grupp PCIAT 20+ N) kulutasid kõige enam oma internetis olevast ajast suhtlemisele sõprade ja tuttavatega (sh suhtlusportaalides), muusika kuulamisele ja filmide vaatamisele. Samuti tüdrukud üldiselt kulutasid enim oma internetis olevast ajast suhtlemisele sõprade ja tuttavatega (sh suhtlusportaalides), muusika kuulamisele ja filmide vaatamisele. Durkee et al., (2012) ja Chung, Sum & Chan, (2019) leidsid samuti, et meestel on internetisõltuvus enim seotud arvutimängudega, naiste internetisõltuvus aga sotsiaalmeedia ja suhtlusportaalidega.

Tabel 1

Kuhu kulutavad 8. klassi lapsed enim oma aega internetis olles (vastuseskaala 1–5)

| | PCIAT 20+ M | PCIAT 20+ N | PCIAT 0–19 M | PCIAT 0–19 N | Poisid | Tüdrukud |
|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------|----------|
| Koolitööde tegemine | 1.82 | 1.92 | 1.57 | 1.85 | 1.65 | 1.86 |
| Suhtlemine internetis | 3.13 | 3.71 | 2.57 | 2.87 | 2.79 | 3.08 |
| Arvutimängude mängimine | 3.81 | 1.83 | 2.76 | 1.59 | 3.18 | 1.67 |
| Hasartmängude mängimine | 1.78 | 1.27 | 1.46 | 1.06 | 1.59 | 1.10 |
| Filmide vaatamine | 2.86 | 3.21 | 2.55 | 2.85 | 2.66 | 2.94 |
| Muusika kuulamine | 3.03 | 3.60 | 2.41 | 2.78 | 2.64 | 2.97 |
| Erootilised lehed | 1.61 | 1.30 | 1.74 | 1.01 | 1.73 | 1.06 |

Märkus. Vastused olid vahemikus 1–5, kus 1 = alla 0.5 tunni, 2 = 0.5–1 tund, 3 = 1–2 tundi, 4 = 2–3 tundi ja 5 = üle 3 tunni

Võrreldes 8. klassi poiste ja tüdrukute PCIAT testi koondskooride, leidsin sõltumatute katsegruppidega Welch t-testi tehes, et poiste PCIAT testi skoor ($M = 16.71$, $SD = 11.38$) oli tüdrukute PCIAT testi skoorist ($M = 14.95$, $SD = 10.86$) statistiliselt oluliselt kõrgem $t(610) = 2.01$, $p = .045$. Samuti näitas sõltumatute katsegruppidega Welch t-test, et poisse, kes said PCIAT testi tulemuseks 20 või enam oli statistiliselt oluliselt rohkem $t(592) = 2.94$, $p = .003$ kui tüdrukuid, kes said PCIAT testi tulemuseks 20 või enam. Poisse oli vastavalt 35% ja tüdrukuid 24%. Saadud tulemused vastavad suurepäraselt ka varasema teaduskirjandusega, kus (Su et al., 2019; Durkee et al., 2012; Chung, Sum & Chan, 2019; El Asam, Samara, & Terry, 2019) on leidnud, et meeste ja noorte mees seas on probleemset internetikasutust ja internetisõltuvust rohkem kui naiste ja noorte naiste seas.

Uurides seda, kuidas avaldub 8. klassi poiste probleemne internetikasutus nende elule ja suhetele väljaspool internetimaailma, jaotasin ma esmalt uuringus osalenud poisid PCIAT koondskooride põhjal kahte gruppi. Üks grupp ehk uuritav grupp, kes said PCIAT testi koondskooriks 20 või enam ja teine grupp ehk kontrollgrupp, kes sai PCIAT testi koondskooriks 19 või vähem. Antud grupe võis defineerida ka kui probleemse internetikäitumise grupp ehk PCIAT 20+ M grupp ja ilma probleemse internetikäitumisega grupp ehk PCIAT 0–19 M grupp. Tabelist 2 võib näha, et PCIAT 20+ M grupil ehk probleemse internetikäitumisega grupil võrreldes PCIAT 0–19 M grupiga oli sõltumatute katsegruppidega Welch t-testis statistiliselt oluline erinevus „vanematega halvemas läbisaamises“ ($p = .001$), „halvemas rahulolus oma hinnetega“ ($p = .032$), „kehvemas läbisaamises koolikaaslastega“ ($p = .005$), „suuremas unisuses päeval“ ($p = <.001$), „vähemas trennis käimisel“ ($p = .033$) ja „suuremas suitsetamises“ ($p = .006$). Kuigi keskmised olid halvema vastuse suunas ka „halvema tervisliku seisundi“ ja „suuremate uinumiskeskuste“ ning madalama vastuse suunas „arvutiga esimese kokkupuute

vanuse“ küsimustes, siis statistiliselt olulist erinevust ei leitud antud küsimuste lõikes katsegruppe võrreldes. Samuti ei leitud „tüdruksõbra või poiss-sõbra olemasolus“ ja „suuremas narkootikumide tarvitamises“ statistiliselt olulist erinevust.

Tabel 2

Kuidas avaldub 8. klassi poiste probleemne internetikasutus (PCIAT 20+) nende elule ja suhetele väljaspool internetimaailma

| | PCIAT 20+ M | | PCIAT 0–19 M | | t | df | p |
|------------------------------|-------------|-------|--------------|-------|--------|-----|-------|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Läbisaamine vanematega | 3.060 | 0.649 | 3.326 | 0.676 | 3.264 | 210 | .001 |
| Oma poiss- või tüdruksõber | .190 | 0.394 | .151 | 0.359 | -0.833 | 187 | .406 |
| Rahulolu hinnetega | 2.765 | 0.760 | 2.957 | 0.653 | 2.164 | 182 | .032 |
| Läbisaamine koolikaaslastega | 4.029 | 0.710 | 4.270 | 0.671 | 2.809 | 197 | .005 |
| Arvutiga esimene kokkupuude | 6.090 | 2.053 | 6.537 | 1.808 | 1.832 | 182 | .069 |
| Tervislik seisund | 3.939 | 0.828 | 4.137 | 0.798 | 1.948 | 193 | .053 |
| Uinumisraskused | .192 | 0.396 | .116 | 0.322 | -1.636 | 167 | .104 |
| Unisus päeval | .515 | 0.500 | .246 | 0.432 | -4.523 | 174 | <.001 |
| Trennis käimine | .510 | 0.502 | .642 | 0.481 | 2.142 | 189 | .033 |
| Suitsetamine | 1.970 | 0.851 | 1.691 | 0.717 | -2.776 | 172 | .006 |
| Narkootikumide tarvitamine | 1.101 | 0.391 | 1.097 | 0.347 | -0.090 | 180 | .928 |

Märkus. "Läbisaamine vanematega" skaala Likert 1–5; "Poiss-sõber või tüdruksõber" skaala 0 = ei, 1 = jah; "Rahulolu hinnetega" skaala Likert 1–4; "Läbisaamine koolikaaslastega" skaala Likert 1–5; "Arvutiga esimene kokkupuude" vabalt vanuse märkimise vastus; "Tervislik seisund" skaala Likert 1–5; "Uinumisraskused" skaala 0 = ei, 1 = jah; "Unisus päeval" skaala 0 = ei, 1 = jah; "Trennis käimine" skaala 0 = ei, 1 = jah; "Suitsetamine" skaala Likert 1–4; "Narkootikumide tarvitamine" skaala Likert 1–4

Uurides seda, kuidas avaldub 8. klassi tüdrukute probleemne internetikasutus nende elule ja suhetele väljaspool internetimaailma, jaotasin tüdrukud katsegruppidesse sarnaselt nagu poisid. Ehk esmalt arvutasin PCIAT testi koondskoordid ja jaotasin tüdrukud selle põhjal PCIAT 20+ N ehk probleemse internetikasutusega grupiks ja ehk ka uuritavaks grupiks ja PCIAT 0–19 N grupiks ehk kontrollgrupiks. Tabelist 3 võib näha, et PCIAT 20+ N grupil ehk probleemse internetikasutusega grupil võrreldes PCIAT 0–19 N grupiga oli sõltumatute katsegruppidega Welch t-testis statistiliselt oluline erinevus „vanematega halvemas läbisaamises“ ($p = <.001$), „poiss-sõbra või tüdruksõbra olemasolus“ ($p = 0.46$) „halvemas rahulolus oma hinnetega“ ($p = <.001$), „kehvemas läbisaamises koolikaaslastega“ ($p = <.001$), „halvemas tervislikus seisundis“ ($p = <.001$), „suuremates uinumisraskustes“ ($p = <.001$), „suuremas unisuses päeval“ ($p = <.001$), „vähemas trennis käimisel“ ($p = .017$) ja „suuremas suitsetamises“ ($p = <.001$), „suuremas narkootikumide tarvitamises“ ($p = .036$). Kuigi „arvutiga esimese kokkupuute

vanuse“ keskmine oli madalam PCIAT 20+ N katsegrupil, siis statistiliselt olulist erinevust antud küsimuse lõikes katsegruppidel ei leitud.

Tabel 3

Kuidas avaldub 8. klassi tüdrukute probleemne internetikasutus (PCIAT 20+) nende elule ja suhetele väljaspool internetimaailma

| | PCIAT 20+ N | | PCIAT 0–19 N | | t | df | p |
|------------------------------|-------------|-------|--------------|-------|--------|-----|-------|
| | M | SD | M | SD | | | |
| Läbisaamine vanematega | 2.753 | 0.857 | 3.308 | 0.690 | 5.561 | 127 | <.001 |
| Oma poiss- või tüdruksõber | .292 | 0.457 | .184 | 0.388 | –2.010 | 132 | .046 |
| Rahulolu hinnetega | 2.528 | 0.755 | 2.902 | 0.639 | 4.212 | 131 | <.001 |
| Läbisaamine koolikaaslastega | 3.820 | 1.018 | 4.258 | 0.756 | 3.738 | 121 | <.001 |
| Arvutiga esimene kokkupuude | 6.186 | 1.592 | 6.469 | 1.681 | 1.413 | 150 | .160 |
| Tervislik seisund | 3.584 | 0.823 | 4.067 | 0.744 | 4.924 | 138 | <.001 |
| Uinumisraskused | .427 | 0.497 | .202 | 0.401 | –3.881 | 127 | <.001 |
| Unisus päeval | .708 | 0.457 | .446 | 0.494 | –4.584 | 161 | <.001 |
| Trennis käimine | .489 | 0.503 | .636 | 0.482 | 2.415 | 142 | .017 |
| Suitsetamine | 1.875 | 0.842 | 1.465 | 0.611 | –4.222 | 118 | <.001 |
| Narkootikumide tarvitamine | 1.125 | 0.333 | 1.044 | 0.238 | –2.122 | 117 | .036 |

Märkus. "Läbisaamine vanematega" skaala Likert 1–5; "Poiss-sõber või tüdruksõber" skaala 0 = ei, 1 = jah; "Rahulolu hinnetega" skaala Likert 1–4; "Läbisaamine koolikaaslastega" skaala Likert 1–5; "Arvutiga esimene kokkupuude" vabalt vanuse märkimise vastus; "Tervislik seisund" skaala Likert 1–5; "Uinumisraskused" skaala 0 = ei, 1 = jah; "Unisus päeval" skaala 0 = ei, 1 = jah; "Trennis käimine" skaala 0 = ei, 1 = jah; "Suitsetamine" skaala Likert 1–4; "Narkootikumide tarvitamine" skaala Likert 1–4

Analüüsid 8. klassi poiste, tüdrukute ja poisid-tüdrukud koos grupi PCIAT testi koondtulemusi aasta hiljem läbiviidud kordusuuringu PCIAT testi koondtulemustega, siis kui kõigis gruppides olid PCIAT testi koondtulemuste keskmised alanenud, siis *paired samples student t*-testiga statistiliselt olulist erinevust algse uuringu ja aasta hilisema kordusuuringu PCIAT testi koondtulemuste vahel ei leitud. Poiste PCIAT testi koondtulemus langes 16.71-lt 16.66-le, tüdrukutel langes 14.95-lt 14.04-le.

Samuti, kes said PCIAT testi koondtulemuseks 20 või enam ehk probleemse internetikasutuse katsegrupid, aasta hilisemas kordusuuringus oli algse uuringuga võrreldes kõigis katsegruppides PCIAT 20 või enam tulemuste keskmised väiksemad, kuid samuti statistiliselt olulist erinevust mitte ühelgi katsegrupil aasta hilisema kordusuuringuga ei leitud. Poistel vähenes probleemne internetikasutus 34.9%-lt 33.3%-le ja tüdrukutel 24.4%-lt 20.6%-le.

Arutelu

Antud uuringu eesmärk on uurida 8. klassi poiste ja tüdrukute probleemset internetikasutust ja selle avaldumise viise. Uurin kuidas probleemne internetikasutus avaldub 8. klassi poiste ja tüdrukute suhetele vanematega ja koolikaaslastega, rahulolule hinnetega, tervislikule seisundile, uinumiskäitumisele, unisusele päeval, trennis käimisele, suitsetamisele ja narkootikumide tarvitamisele. Lisaks uurin, kas poiste ja tüdrukute probleemses internetikasutuses on erinevusi ning millistele internetitegevustele kulutavad probleemse internetikasutusega poisid ja tüdrukud enim oma internetis olevat aeg. Samuti uurin, kas aasta hilisemas kordusuuringus on probleemse internetikasutuse määraades midagi muutunud või mitte.

8. klassi poisid ja probleemse internetikasutuse avaldumise viisid

Uurimisküsimus 1 lõikes leidsin, et 8. klassi poiste probleemne internetikasutus avaldus statistiliselt oluliselt vanematega halvemas läbisaamises, halvemas rahulolus oma hinnetega, halvemas läbisaamises koolikaaslastega, suuremas unisuses päeval, vähemas trennis käimisel ja suuremas suitsetamises. Ehk kõiges, kus leidsin statistilise olulisuse oli vastus negatiivses suunas. Statistilist olulisust napilt ei leitud halvemas tervislikus seisundis ($p = .053$) ja uinumiskäitumises ($p = .104$), kuid ka nende tulemuste keskmised olid negatiivsema vastuse suunas. Positiivsema vastuse suunas polnud statistiliselt oluliselt ükski näitaja ja isegi ükski keskmine polnud positiivsema vastuse suunas. Saadud tulemused näitavad väga selgelt, et probleemsel internetikasutusel on reaalsed negatiivsed tagajärjed ja internetisõltuvust kui tõsist probleemi ei tohiks kuidagi alahinnata. Leitud tulemused kattuvad ka varasemate tulemustega, et probleemne internetikasutus mõjub halvasti inimesuhetele, üldisele heaolule ja funktsioneerimisele (Akin, 2012; Anderson, 2001; Young & Rogers, 1998). Samuti on varasemalt leitud, et internetisõltuvus on negatiivselt korreleeritud unehäirete ja uneprobleemidega (Hinić, Mihajlović, & Đukić-Dejanović, 2010). Ning kuna samuti on leitud, et noorte probleemne internetikasutus ei ole mingisugune ajutine noore inimese arenguline asi või etapp, mis inimese küpsedes kaob ära, vaid on leitud, et noorte 12–17 aasta vanuselt tekkinud sõltuvuslikud probleemid kanduvad suure tõenäosusega üle ka täiskasvanuikka (Pew Research Center, 2012; Coffey et al., 2003). Pluss veel lisaks ka, et korduvatest uuringutest (Su et al., 2019; Durkee et al., 2012; Chung, Sum & Chan, 2019; El Asam, Samara, & Terry, 2019) on leitud, et mehed ja

noored mehed on üldiselt haavatavamad probleemse internetikäitumise ja internetisõltuvuse ohvriks langemisel, siis tuleks üleüldse kõikide ja eriti veel noorte meeste puhul probleemse internetikasutusega seonduvat teemat ühiskonnas väga tõsiselt võtta ja loodetavasti tulevikus ka üha rohkem internetisõltuvuse preventatsiooniprogramme luua ja inimeste üldist internetisõltuvuse alast haridust ja teadmisi edendada.

8. klassi tüdrukud ja probleemse internetikasutuse avaldumise viisid

Uurimisküsimus 2 lõikes leidsin, et 8. klassi tüdrukute probleemne internetikasutus avaldus statistiliselt oluliselt negatiivses vastamissuunas absoluutelt kõikides küsimustes: vanematega halvemas läbisaamises, halvemas rahulolus oma hinnetega, kehvemas läbisaamises koolikaaslastega, halvemas tervislikus seisundis, suuremates uinumiskeskkondades, suuremas unisuses päeval, vähemas trennis käimisel, suuremas suitsetamises ja suuremas narkootikumide tarvitamises. Samuti oli tüdrukutel, kellel oli probleemset internetikasutust, rohkem poiss-sõpru või tüdruksõpru, kuid see küsimus on sellises vanuses üsna neutraalne küsimus ilmselt. Leitud tulemused näitavad üheselt, et kuigi naiste ja noorte naiste seas võib üldist internetisõltuvust natuke vähem olla kui meeste seas (Su et al., 2019; Durkee et al., 2012; Chung, Sum & Chan, 2019; El Asam, Samara, & Terry 2019), siis internetisõltuvus on ühiskonnas väga oluline ja prevalveeriv probleem ka naistel ja noortel naistel. Ja kuigi naiste seas on üldiselt internetisõltuvust vähem kui meeste seas, siis pole tuvastatud, et need naised, kellel see probleem esineb, oleks probleemiga seotud sümptomid ja negatiivsed nähud samuti kergemad. Mõni uuring on isegi vastupidisi tulemusi näidanud (Coyne et al., 2015; Ciarrochi et al., 2016). Minu leitud tulemused kattuvad suurepäraselt varasema teaduskirjandusega. Oma uuringus leidsin samuti, et tüdrukutel on statistiliselt oluliselt vähem probleemset internetikasutust kui poistel. Poistel 35% ja tüdrukutel 24%. Aga need tüdrukud, kellel esines probleemset internetikasutust, nendel avaldus see tugevalt ja negatiivseid sümptomeid oli väga palju. Ei saa väita, et rohkem negatiivseid sümptomeid kui poistel, kuna kontrollgrupid olid kummalgi katsegrupil erinevad. Probleemse internetikasutusega poiste kontrollgrupiks oli ilma probleemse internetikasutusega poisid ja probleemse internetikasutusega tüdrukute kontrollgrupiks oli ilma probleemse internetikasutusega tüdrukud. Kuid nagu mu uuringust selgus, siis need tüdrukud, kel oli probleemset internetikasutust, nendel avaldus probleemne internetikasutus negatiivses vastamises suunas statistiliselt oluliselt absoluutselt kõigis küsimustes, kõigis eluvaldkondades. Teades, et

noorte sõltuvuslikud probleemid kanduvad sageli kaasa nende täiskasvanuikka (Coffey et al., 2003), siis et ära hoida võimalikku laiemate ja ulatuslikumate mõõtmetega ühiskondlikku tervisekriisi, on oluline probleemsesse internetikasutusse ja internetisõltuvusse suhtuda äärmise tõsidusega ja anda ühiskondlikult parim, et me täiskasvanuks kasvavad noored saaksid elada võimalikult tervet ja täisväärtuslikku elu, mitte vireleda probleemsest internetikasutusest tulenevate mitmesuguste negatiivsete sümptomite küüsis.

8. klassi poiste ja tüdrukute probleemse internetikasutuse erinevused

Hüpotees 1 sai kinnitust, sest poiste seas oli probleemset internetikasutust statistiliselt oluliselt rohkem kui tüdrukutel. Poistel oli 35%, tüdrukutel oli 24%. Samuti olid poiste PCIAT skoorid statistiliselt oluliselt kõrgemad kui tüdrukute PCIAT skoorid. Poistel 17.6, tüdrukutel 15.8.

Uurimisküsimus 3 osas ma leidsin, et probleemse internetikasutusega poiste ja tüdrukute internetikasutuses on erinevusi. Kui probleemse internetikasutusega poisid kulutavad kõige rohkem oma arvutis olevast ajast arvutimängude mängimisele, siis probleemse internetikasutusega tüdrukutel arvutimängude mängimine oli olulisuse või aja kulutamise lõikes lausa viies tegevus. Probleemse internetikasutusega tüdrukutel kulus kõige enam arvutis olevast ajast suhtlemisele internetis, millele järgnesid muusika kuulamine ja filmide vaatamine. Poistel järgnes arvutimängude mängimisele suhtlemine internetis ja muusika kuulamine.

Kinnituse saanud hüpotees 1 läheb hästi kokku ka varasema teaduskirjandusega (Su et al., 2019; Durkee et al., 2012; Chung, Sum & Chan, 2019; El Asam, Samara, & Terry 2019), et meeste ja noorte meeste seas on probleemset internetikasutust ja internetisõltuvust rohkem kui naiste ja noorte naiste seas. Miks see nii on võib üheks põhjuseks olla asjaolu, et mehed ja naised internetis olles tegelevad natuke erinevate tegevustega. Kui mehed veedavad internetis olles palju oma aega arvutimänge mängides, siis naised eelistavad kulutada oma aega suhtlemiseks (Dufour et al., 2016; Ha & Hwang, 2014). Täpselt samuti leidsin mina oma uuringus uurimisküsimus 3 lõikes, et mehed kulutavad oma internetis olevast ajast kõige rohkem arvutimängude mängimisele ja naised suhtlemiseks sõprade ja tuttavatega ja suhtlusportaalides olles. Arvutimängude osas naised ei näita nii suurt huvi üles, mida leidsin ka mina oma uuringus. Selle põhjuseks võib olla asjaolu, et arvutimängudes on sotsiaalset suhtlust vähe, arvutimängud on vägivaldsed, võistluslikud ja loodud mängukarakterid arvutimängudes on tihti peale meesso

rollidele rohkem atraktiivsed (Chung, Sum & Chan, 2019). Samuti teame, et meeste ja noorte meeste internetisõltuvuse puhul on arvutimängude mängimisel tugev seos internetisõltuvusega (Durkee et al., 2012; Andreassen et al., 2016; Karaca et al., 2021). Siis võimegi spekuloida, et probleemse internetikasutusega ja internetisõltuvusega naisi on meestest vähem seetõttu, et kuna naiste jaoks loodud arvutimängud ei ole nii atraktiivsed kui meeste jaoks, mistõttu nad mängivad vähem arvutimänge; ja kuna naised konkreetselt arvutimänge mängivad märksa vähem kui mehed (Durkee et al., 2012; Chung, Sum & Chan, 2019), siis ongi naiste ja noorte naiste seas üldiselt probleemset internetikasutust ja internetisõltuvust vähem kui meeste ja noorte meeste seas.

Probleemne internetikasutus ja selle muutumine ajas pärast sekkumismeetmete kasutamist

Hüpotees 2 leidis kinnitust osaliselt. Aasta hilisemas kordusuuringus oli probleemse internetikasutuse keskmised nii poistel kui tüdrukutel vähenenud, aga tulemustes statistilist olulisust ei leitud. Poistel vähenes 34.9%-lt 33.3%-le, tüdrukutel 24.4%-lt 20.6%-le. Samuti oli kordusuuringus nii poiste kui tüdrukute PCIAT skooride keskmised vähenenud, aga samuti statistilist olulisust ei leitud. Poistel 16.71-lt 16.66-le, tüdrukutel 14.9-lt 14.0-le. Tõdedes asjaolu, et aasta aastalt muutub internet inimestele üha hõlpsamini kättesaadavamaks ja internetimaailm oma võimalustega üha rikkamaks, siis see, et me leidsime aasta hilisema kordusuuringu keskmisteski probleemse internetikasutuse ja PCIAT skooride languse on väga positiivne tulemus. Eriti märgatavad langused leidsime tüdrukute puhul. Ma leian, et saadud tulemused ilmestavad suurepäraselt põhjust, miks probleemsele ja sõltuvuslikule internetikasutusele, selle preventatsioonile ja üldisele ühiskondlikule tähelepanule ja ühiskonna harimisele probleemse ja sõltuvusliku internetikasutusega seonduvalt tasub palju rõhku panna. Seda asjaolul, et antud laiaulatusliku Digilaps uuringu raames just nimelt pöörati palju ühiskondlikku tähelepanu noorte internetiprobleemide temaatikale, toimus palju üldist harimist internetiprobleemide ja ohtudega seonduvalt ja viidi läbi ka perenõustamise seansse; ja vaatamata asjaolule, et pigem võiks eeldada, et aasta-aastalt internetiprobleem on pigem kasvav trend ühiskonnas, siis sellele vaatamata kõigi katsegruppide keskmised PCIAT skoorides ja probleemse internetikasutusega seonduvalt langesid. Saadud tulemused ilmestavad minu hinnangul hästi, et tähelepanu pööramine, harimine, nõustamine ja üldiselt sekkumismeetmete kasutamine toimib ühiskondliku internetiprobleemi vastu võitlemisel tulemuslikult. Ja selliste harimis- ja sekkumismeetmete

kasutamist peab ka tulevikus võimalikult palju ühiskonnas algatama ja propageerima. Hooliva ühiskonnana peame toetama oma noori ja täiskasvanuid, et nad saaksid elada võimalikult tervet ja täisväärtuslikku elu, mitte vireleda internetiprobleemidest tingitud negatiivsete sümptomite küüsis.

Kasutatud kirjandus

- Akın A. (2012). The relationships between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0609>
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 21-26. <https://doi.org/10.1080/07448480109595707>
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, MD., Kuss, DJ., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755-760. <http://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
- Chung, T. W. H., Sum, S. M. Y. & Chan, M. W. L. (2019). Adolescent internet addiction in Hong Kong: Prevalence, psychosocial correlates, and prevention. *Journal of Adolescent Health*, 64(6), 34-43. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.12.016>
- Ciarrochi, J., Parker, P., Sahdra, B., Marshall, S., Jackson, C., Gloster, A. T., & Heaven, P. (2016). The development of compulsive internet use and mental health: A four-year study of adolescence. *Developmental Psychology*, 52(2), 272-283. <https://doi.org/10.1037/dev0000070>
- Coffey, C., Carlin, J. B., Lynskey, M., Li, N., & Patton, G. C. (2003). Adolescent precursors of cannabis dependence: Findings from the Victorian Adolescent Health Cohort study. *The British Journal of Psychiatry*, 182(4), 330-336. <https://doi.org/10.1192/bjp.182.4.330>
- Coyne, S. M., Dyer, W. J., Densley, R., Money, N. M., Day, R. D., & Harper, J. M. (2015). Physiological indicators of pathologic video game use in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 56(3), 307-313. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.271>
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Leclerc, D., Cousineau, M. M., Khazaaal, Y., ... Berbiche, D. (2016). Gender difference in internet use and internet problems among Quebec high school students. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(10), 663-668. <https://doi.org/10.1177/0706743716640755>

- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, C., Kahn, J., . . . Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction, 107*(12), 2210-2222. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03946.x>
- El Asam, A., Samara, M. & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors, 90*, 428-436. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007>
- Goldberg, I. & Cinti, M. E. (1995). Internet addiction disorder un fenomeno sociale in espansione. 6-7.
- Ha, Y. M., & Hwang, W. J. (2014). Gender differences in internet addiction associated with psychological health indicators among adolescents using a national web-based survey. *International Journal of Mental Health and Addiction, 12*(5), 660-669. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9500-7>
- Hinic, D., Mihajlović, H., & Dukić-Dejanović, S. (2010). 'Internet addiction' in relation to cognitive or somatic depression symptoms. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies, 10*(2), 187-197.
- Karaca, A., Demirci, N., Caglar, E., & Unlu, H. K. (2021). Correlates of internet addiction in Turkish adolescents. *Children and Youth Services Review, 126*. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106050>
- Konstabel, K. (2016, Mai 26). Laste internetisõltuvuse uuring DIGILAPS.
- Konstabel, K., Lönnqvist, J. E., Walkowitz, G., Konstabel, K., & Verkasalo, M. (2012). The 'Short Five' (S5): Measuring personality traits using comprehensive single items. *European Journal of Personality, 26*, 13-29. <https://doi.org/10.1002/per.813>
- Mei, S., Yau, Y. H. C., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive Behaviors, 61*, 74-79. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.05.009>
- Minutillo, A., Pacifici, R., Scaravelli, G., De Luca, R., Palmi, I., Mortali, C., Mastrobattista, L., & Berretta, P. (2016). Gender disparity in addiction: An Italian epidemiological sketch. *Annali dell'Istituto superiore di sanità, 52*(2), 176-183. https://doi.org/10.4415/ANN_16_02_08

- Parent–Child Internet Addiction Test (PCIAT)* (2016, Oktoober 19).
<https://stem4jjrrc.wordpress.com/2016/10/19/first-blog-post/>
- Pew Research Center, (2012). *Parents, teens and online privacy: Main report*.
<http://www.pewinternet.org/2012/11/20/main-report-10/>
- Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y., & Potenza, M. N. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 global jurisdictions. *Computers in Human Behavior*, 99, 86-100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.021>
- Tervise Arengu Instituut. (2015, Juuni 30). *Laste internetisõltuvus: levimus- ja sekkumisuuring (DIGILAPS)*.
<https://www.etag.ee/rahastamine/programmid/loppenud-programmid/terve/programmi-tegevused/t1/digilaps/>
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
<https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 25-28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

Lisad

2013-2015.a. „Digilaps“ uuringu küsimustikud veebiaadressil:
https://bit.ly/Digilaps_kusimustikud

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Rait Kivimägi