



TerVE



Kui head asja saab liiga palju...

Laste internetisõltuvuse projekti „Digilaps“ uuringu
tulemusi

Kätlin Konstabel

Tervise Arengu Instituut

Mis on internetisõltuvus?

F1x.2 Sõltuvus

Sõltuvust võib kindlalt diagnoosida juhul, kui mingil ajahetkel eelneva aasta jooksul on esinenud kolm või enam järgmist sümptomit:

- (a) tugev tung või sundmõte tarvitada ainet;
- (b) võimetus kontrollida aine tarvitamisel käitumist, tarvitamise kestust ja aine hulka;
- (c) aine tarvitamise lõpetamisel või vähendamisel tekkiv võõrutusseisund (mille tõestuseks on ainele iseloomulik võõrutussündroom; või aine tarvitamine, et leevendada või ära hoida võõrutussümptomaatikat;
- (d) tolerantsuse teke, mis väljendub selles, et aine esialgse toime saavutamiseks tuleb tarvitatava aine annust tõsta.
- (e) vaba aja veetmise teiste võimaluste ja huvide progresseeruv taandumine aine tarvitamise ees, suurenenud on ajahulk, mis kulub aine hankimisele, tarvitamisele ja toimest toibumisele;
- (f) aine tarvitamise jätkamine vaatamata ilmsetele kahjustavatele tagajärgedele

Laste internetisõltuvuse projekt

„Digilaps“

- IT areng väga kiire – uurimistulemused vananevad
- Kas probleemid püsivad või kaovad?
- Mis iseloomustab liigse internetikasutusega last – teada tausta
- Eri vanuses lastel erinevad internetikasutamise praktikad ja algus
- Kuidas sekkuda....?

Mis toimus?

- 1. küsitlus 2013 sügistalv
- Valim:
801 8 kl last + vanemat
1100 2 kl last + vanemat
- Kontakti võtmine läbi kooli: osales 46 kooli, juhuvalim (kaasatud ka väikseid alg-ja põhikooli)
- Küsimustiku täitis nii laps kui vanem – laps klassis, vanem kodus
- Tagasiside osalenutele tulemuste osas, info jagamine vanematele probleemiga tegelemiseks
- Kordusküsitlus 2015 kevadel – osales 44 kooli

Mida küsisime?

- Internetisõltuvus – Internet Addiction Test (Young, 1998)
- Kodused suhted, vanemate hoiakud
- Isiksuseomadused, meeleolu
- Toimetulek koolis, läbisaamine sõpradega
- Koolidest viimase veerandi keskmine hinne, käitumishinne

Kui palju on sõitlasi?

- Tõsine probleem 0,3% 2 kl lastest, 4-5% 8 kl lastest
- Aga: „vahetevahel“ ja enam vastuseid arvestades: 22% 8 kl lastest, 6 % 2 kl lastest
- Kasutamise algus: 2 kl 4,5 aastaselt, 8 kl 6-aastaselt – noorematel oluline seos liigse internetikasutusega
- Poisid: 8 kl varasem algusüldiselt rohkem probleeme
- Sissetulekud, elupaik (Tartu, Tallinn või muu) ei mõjuta

Kuidas vanemad suhtuvad ja tegutsevad? 2 klass

- 3,5% - ei sekku lapse arvutikasutusse, kuna ei taipa arvutitest suurt midagi
- 1,1% - ei sekku, kuna laps saab vihaseks
- 2,1% - pole aimugi, mida laps arvutis tegelikult teeb
- 10,5% - pole olemas sellist asja nagu liiane arvutikasutus

Kuidas vanemad suhtuvad ja tegutsevad? 8 kl

- 15% vanemaid ei sekku, sest ei taipa arvutitest suurt midagi
- 8% ei sekku, sest kardab lapse viha
- 82% ei sekku, sest usaldab last
- 58% lastest on arvutikasutuse osas reeglid, peetakse ka kinni
- 62% - lapsega ei juhtu internetis midagi halba
- 68% - arvuti taga ei ole turvalisem kui tänaval või õues
- 22% - pole olemast sellist asja nagu liiane arvutikasutus
- 20% - pole aimugi, mida laps internetis tegelikult teeb

Vanemad ees, lapsed järel?

- Vanemate hinnang enda arvutikasutusele – kui probleemne see on?
- Mõlemas vanusegrupis oluliselt seotud vanemate poolt hinnatud lapse liiase arvutikasutusega

2.klass: mida lapsed ise arvavad?

- 50% omab nutitelefoni
- 20,5% saab olla internetis palju tahab
- 30% arvates on arvutimängud vahvamad kui muud, ent 95% tahab sõpradega õues mängida
- 60% ei tee arvutis peamiselt kooliasju
- 43,5% arvates vanemad ei tea kõike, mida nad arvutis teevad – aga 68% arvates vanemad muretsevad

2.klass: mida lapsed ise arvavad?

- 20% ütleb, et saab olla internetis palju tahab – nutitelefoni olemasolu ja vanemate reguleeriv käitumine kriitilise tähtsusega:
- 60% - vanemad ütlevad, mida võib teha ja mida mitte
- Arvutis peamiselt mängitakse
- 43,5% arvates vanemad ei tea kõike, mida nad arvutis teevad – aga 68% arvates vanemad muretsevad
- 95% tahab sõpradega õues mängida!

Kodune õhkkond ja kasvatuspraktikad?

- Internetile ligipääsu piiramine kui tavaline karistusvahend
- Ei julgeta sekkuda, sest kardetakse lapse viha
- Kodus on nädalavahetuseti igav
- Ei jagata tunnustust, ei räägita muredest
- Lapse aktsepteerimine

Üldine funktsioneerimine kannatab

- Mõlema vanusegrupi lastel seos keskmise hinge ja käitumishindega
- Enda ja vanemate poolt hinnatud koolis toimetulekuga, sõprade ja õpetajatega läbisaamisega, tervisele antud hinnangutega

Kas isiksus on oluline?

- Mida kõrgem neurootilisus, seda probleemsem arvutikasutus
- Impulsiivsuse roll:
 - Plaanidest kinnipidamine
 - Saladuste hoidmine
 - Mõtlemata tegutsemine ja ütlemine
 - Kingituste avamine enne õiget aega
 - Tegevuste katkestamine vajadusel

Muud riskikäitumised?

- 8 kl laste enda hinnangute järgi seos kõigi riskikäitumistega - suitsetamine, alkohol, narkootikumid, kaitsmata seksuaalvahekorrad, seksuaalpartnerite arv

Enne ja nüüd?

Nii nooremas kui vanemas vanusegrupis vanemate hinnangul probleemid süvenenud

Noorematel on juurde tulnud uusi probleeme

Suuremate laste enda arvates muutust pole....

Kokkuvõte

- Sõltlasi vähe, aga liigse internetikasutusega seotud probleemid ei piirdu sõtlastega - > liigne internetikasutus ei ole eraldiseisev mure
- Aja jooksul probleemid pigem süvenevad
- Vanemate hoiakud ja pereõhkkond on olulised
- Vanemate liigne optimism? ükskõiksus? naiivsus? – ja segadus
- **Kuidas informeerida ja abi pakkuda?**