



## Internetipsühholoogia põhiprobleemid

SHPH.00.011

E-kursuse materjalid

Kätlin Konstabel

Tartu Ülikool, 2011



## **Tavasuhetlemise ja veebipõhise suhtlemise eripärad**

(Amichai-Hamburger, 2009; McKenna et al, 2002)

1. Suurema anonüümsuse võimalus, sest paljud infoallikad inimese kohta kättesaamatud. IP-d, e-mailid, hüüdnimed - sellest ei piisa

Inimesed saavad valida suvalisi nimesid, valetada või varjata identifitseerimiseks vajalikke detaile (nt välimust, demograafilisi andmeid)

Selle tulemusel isiklik/intiimne suhtlemisviis saavutatakse kiiremini (Joinson, 2001 eksperiment), kuna anonüümsus julgustab inimesi väljendama end vabamalt ja siiramalt (normid ja reeglid on nõrgema mõjuga) –“võõrad-rongis-fenomen”(Rubin, 1976). See julgustab inimesi liituma nt negatiivse sotsiaalse stigmaga gruppidega

2. Füüsilise kontakti ja välimuse osakaal minimaalne – nimetatud ka “kehadest vabanemiseks”

See on kasulik madala füüsilise enesehinnanguga ja häbelikele inimestele aga vahest kõrgega – kellega muidu suheldaks paljuski nende kena välismuse pärast. (Ben-Ze'ev, 2005). Informatsiooni puudumine vähemkontrollitavatest mitteverbaalsetest kanalitest mõjutab isikutaju ja seega ka suhtlemise kulgu. Isegi koos audio-video võimaluste kasutamisega ei saa me infot kombinatsioonist nägu-keha-hääl sünkroonis. Lisaks sellele saab anonüümsust sooviv inimene alati leida vabandusi, miks häält ja välimust varjata.

3. Suurem kontroll suhtlemise aja ja tempo üle – see on kasulik häbelike ja kehva suhtlemisoskusega inimeste jaoks. Ajaline paindlikkus tähendab seda, et saab valida, millal vastata e-kirjale või jätkata online vestlust, samuti võimalust valida sünkroonsete (instant messaging, chat) ja asünkroonsete (e-kirjad, uudisgrupid, sots.võrgustikud) suhtlusvõimaluste vahel.

Lisaks mõjutavad suhtlemist ka järgmised tegurid:

- Võimalus salvestada, uuesti üle vaadata ja parandada tekste enne nende "kasutamist"
- Võimalus suhtlemissituatsioonist väga kergesti
- Võimalus suhelda 24/7 ja sõltumata füüsilistest vahemaadest
- Veebidemokraatia" – igal inimesel (hoolimata soost, vanusest, staatusest) on võimalus ennast väljendada ja teisi mõjutada
- Social multitasking – CMC võimaldab meil suhelda eri viisil ja mitmete inimestega samal ajal
- Sõltuvus tehnoloogiast – ükskõik kui head võimalused meil on, võib alati juhtuda, et tark-või riistvara veab alt või ühendus katkeb
- „Muutunud teadvusseisundid (mh "flow")

### **Online disinhibitsiooni/pidurdamatuse efekti võimalikke seletusi**

#### Deindividuatsioon

Sarnaseid seletusi läbi aegade:

- Gustave Le Bon, 1895 – rahvahulgas kaovad inimestel muidu loomulikud käitumisnormid
- Philip Zimbardo, 1969 – anonüümsus, aktivatsioonitase, info üleküllus, mõnuained, tähelepanu hajumine enda „minalt“ loovad tingimused deindividuatsiooniks ja see omakorda vaenulikuks ja agressiivseks käitumiseks.
- Prentice-Dunn & Rogers, 1982 – deindividuatsiooni aluseks kaks tegurit: vastutusega seotud tunnuste puudumine (anonüümsus jms) ja vähenenud privaatne eneseteadvus (ja seetõttu nõrgenenud eneseregulatsioon ja vähenenud sisemiste standardite/reeglite kasutamine)

Vähenenud sotsiaalsete tunnuste (reduced social cues, RSC) teooria - Kiesler et al., 1984

Sotsiaalsete ja kontekstiliste tunnuste puudumise (justkui iseloomulik internetile) tulemus:

1) tähelepanu kandub suhtlemispartnerilt/teate vastuvõtjalt tegevusele/ülesandele

- 2) tavapärasel elus toimivate staatuste ja sotsiaalsete hierarhiate kadumine
- 3) deindividuaatsioon – mis tekib kombinatsioonina anonüümsusest, vaid tegevusele (aga mitte endale või teisele) fookuseeritusest ja halvenenud eneseregulatsioonist

Kommentaari: hilisemad kriitikud ei arva, et sotsiaalsed tunnused alati puuduvad ja et keskendutakse vaid tegevusele või vahetatavale infole.

Kaheosaline eneseteadvuse mudel veebis (Matheson & Zanna, 1988)

Avalik eneseteadvus – tekib olukorras, kus sind võidakse hinnata ja arvustada

Privaatne eneseteadvus – teadlikkus oma sisemistest motiividest, hoiakutest, eesmärkidest, standarditest jne. – ja need määravad inimese käitumist (Carver & Scheier, 1981)

Matheson & Zanna arvates on need kaks üksteisest sõltumatud ja internetis on paljudel suurenenud just privaatne eneseteadvus, mis viib ka suuremale eneseavamisele (mh vähenud sotsiaalselt soovitatav vastamine arvutipõhistes küsimustikes, online meedia väiksem mõju hoiakutele)

Sotsiaalse identiteedi aktiveerimine (sobib kirjeldama interneti jututubades, grupisuhtluses toimuvat)

Kriitika: teooria ei seleta üldist disinhibitsiooni fenomeni ja seda, miks tihti avaldatakse palju just enda isikuga (mitte mingi grupiga) seonduvat infot..

Mitmefaktoriline seletus (Suler, 2004) – psühhoanalüüsi mõjudega

„Healoomuline pidurdamatus“ – enda isikliku elu jagamine, intiimsed detailid, emotsioonid, soovid; teiste aitamine

„Toksiline pidurdamatus“ – solvangud, vihatekstid, agressiivsus, porno-ja vägivaldasite'ide külastamine

Vahel võib üks teiseks üle minna – nt esmalt jagatakse väga isiklikku infot, emotsioone ja pärast kahetsetakse, tuntakse häbi ja selle tulemusel muututakse agressiivseks.

- Dissotsiatiivne anonüümsus – võimalus peita identiteeti, veebi-mina(de) ja tegeliku mina lahknemine
- Nähtamatus – enamasti ei näe teised internetikasutajad, kes sama lehte samal ajahetkel veel kasutab + füüsiline nähtamatus
- Asünkroonsus – „hit and run“ võimalus
- Solipsistlik introjektsioon – enda ja vestluskaaslase piirid võivad hägustuda (nt tekstipõhisel suhtlemisel võib tekkida mulje, et tegemist on enda sisedialoogiga). Tekib tänu võimalusele luua suhtluspartnerist või tema käitumisest oma peas soovidele-vajadustele-ootustele vastav kujutluspilt (seda ka siis, kui inimest reaalselt tuntakse) – mida detailsem, läbitöötatum see kujutus on, seda suurem on „suhtluspartner kui hääli minu peas“ fenomeni esinemise tõenäosus ja endaga rääkides tuntakse end väga turvaliselt.
- Dissotsiatiivne kujutus – tunne, et suhtlemine toimub alternatiivmaailmas või „mängumaailmas“, kus ei kehti tavaelu reeglid ja kus saab luua oma reeglid. Hea näide – mängukeskkonnad oma rollidega jne.
- Võrdsus – isegi kui suhtluspartneri reaalse elu staatust teatakse, puuduvad sellele viitavad märgid online suhtlemises
- Isiksus – nartsissistlik ja eriti histriooniline rohkem pidurdamatud, kui kompulsiiivne

Privaatsuspõhine mudel (Joinson & Paine, 2008):

Ainult anonüümsus ei seleta fenomeni – inimesed tänapäeval aimavad, kui palju infot nende kohta on veebis saadaval.

Inimesed rohkem või vähem teadlikult „ostavad“ endale privaatsuse ja anonüümsuse mingis keskkonnas – kuna veebis olev isiku kindlakstegemist võimaldav info on justkui keskkonna valvurite (*gatekeepers*) poolt hoitud.

Inimeste otsust mõjutavad

- usaldus mingi keskkonna vastu (kui turvaline on seal pidurdamatult käituda)
- kontroll (kas ma saan nt suhtlemisest suvalisel hetkel loobuda, endale anonüümsuse või avatuse astet valida)

- üldine kulu-tulu analüüs (mis juhtub kui ma käitun antud tingimustes viisil, mis tavaelus tooks kaasa selliseid ja selliseid negatiivseid tagajärgi).

### Valed internetis

eHonesty (Feldman, 2009) - tõe lootmine vs teadlikkus, et pettused Internetis on peaaegu norm (ainus asi, mida me päriselt saame teada oma interneti suhtluspartnerite kohta on see, et neil on võrguühendus...

Robert Feldmani uurimused – chattimine vs Ftf vs e-mailid. Milline hüpotees leiab kinnitust?

Heidutus-hüpotees – enamus veebisuhtlusest on salvestatav, see peaks valetamist vähendama

Deindividuatsiooni hüpotees – deindividuatsiooni tõttu valetatakse rohkem...

Tulemus: salvestamisvõimalus unustati täiesti

On selgunud ka, et veebis valetades ei olda eriti ärevad (Galanxi & Nah, 2007)

Chattimisel avatari kasutanutel oli enesekohane ärevus kõige madalam – sama kõrge nagu tõerääkijatel. Need, kes said instruktsiooniks valetamise, valisid aga endaga kõige vähem sarnase avatari.

Veebivalesid võib klassifitseerida mitmeti

Nt Hancock, 2007:

Identiteedivaled (“no one knows you’re a dog”) – Nigeeria krijas, romantikapettus

Teksti sisuga seotud valed

Donath, 1999:

Identiteedi peitmine – nn passiivne valetamine (pseudonüümi kasutamine, anonüümseks jäämine)

Kategooria valed – mingite kindlate valetunnuste abil mulje loomine, nt sugu, staatus, atraktiivsus, haigus (Münchhausen by internet)

Trollimine” – agressiivne ja tahtlikult kiuslik käitumine

Ümberkehastumine – kellegi teisena esinemine

Veebis valetamise sagedust raske hinnata ja uurida (kas inimesed vastaks ausalt?)

Caspi & Gorsky, 2006 – mida sagedamini veebis ollakse, seda rohkem valetatakse. Samuti on leitud, et elamusteotsijad valetavad rohkem (Lu, 2008) Inimestel on ka teadmine, et valetamine veebis on väga sage Usuti, et– aga vaid 1/3 tunnistas, et on ise valetanud.

### **Lähisuhted internetis**

Kuigi veel 1990tel oli valitsev arvamus, et CMC suhtlemise eripärade tõttu ei ole edukate sõprus- ja lähisuhete loomine tõenäoline, on reaalsus olnud teine.

„ Parks & Floyd 1996 – jututubade uuring.

61% - olid isiklikult hakanud suhtlema inimesega, kellega nad olid suhtlemist alustanud jututoas. 8% - see oli kujunenud romantiliseks suhteks

CMC lähisuhete arengus võiks olla aeglasem tempo just mitteverbaalse poole puuduse tõttu – inimesed aga on kohanenud, kasutavad emotikone ja lühendeid Kui muud tingimused on võrdsed, siis piisava aja olemasolul hilisemates faasides erinevust pole.

Oluline on disinhibitsiooni roll:

Meeldimine ja kiindumus kipuvad CMC korral tekkima kiiremini (Walther, 1996). Samuti on veebisuhetele ka varases faasis omane suurem avameelsus „ ja idealiseerimisohu muljekujundusvõimaluste tõttu.

“Võõrad rongis” - ühelt poolt paneb see enda kohta valetama, aga teisalt suurendab avameelsust, kuna nad tunnevad ennast turvalisemalt ja vähem häbelikumana veebis suhteid luues (Whitty & Carr. 2006).

Võimalike minade esitamine veebis – sõltub väga keskkonnast. Nt jututubades avaldatakse enda kohta palju isiklikku infot järk-järgult, samas tutvumisportaalides on väga palju infot näha juba enne suhtlemise algust

McKenna et al 2002 uuringus küsitleti erinevates jututubades liikujaid ja nende veebis tekkinud suhteid

pärismina e ”Real Me” –omadused, mida sooviks näidata aga ei oska/suuda seda alati teha

parasjagu aktuaalne mina – omadused, mida esitatakse sotsiaalse suhtluse käigus meelsasti ja kergelt

Selgus, et kes näitavad oma "pärismina" veebis, loovad kestvaid online suhteid - need liiguvad ka edasi tavaellu ja nende suhted olid püsinud ka kahe aasta järel.

Tutvumisportaalid:

Kuna info avaldamisel suhtluspartner puudub, peab ette aimama, milline eneseavamine on piisav ja milline liiga isiklik – st milline tekitab huvi just soovitud inimestes. On leitud, et ohkem huvi pakuvad need, kes suudavad luua atraktiivse ja huvitava profiili ja mitte niivõrd need, kes püüavad olla võimalikult täpsed enda kirjeldamisel (Whitty, 2008)

Samas - profiilis peab kajastuma selline info, mille tõepärasustikkagi on võimalik objektiivselt kontrollida (Whitty, 2007; Yurchisin et al 2005) ja seega see peab olema ka info, mis sobib kokku nende tegeliku isiksusega (mitte nn ideaal-minaga) Haavatavuse tõttu lõpevad valeinfo ilmsikstulekul suhted kiiremini...

Kui tõepärane on info?,, Monica Whitty uuringud – küsitles portaalides olnuid, need pidid meenutama, milliste valedega olid reaalses elus kohtudes kokku puutunud. Sageduse järgi oli enim valesid välimuse kohta (kas kirjeldati end parema väljanägemisega, olid vananenud pildid või teise inimese pilt), vanuse kohta, isiksuseomaduste ja kavatsuste (kas soovitakse püsisuhet või lühiajalist seksuaalsuhet), sotsiaalmajandusliku ja suhtestaatuse kohta (ei öeldud, kui oldi tegelikult abielus)-

Online suhete tüübid - mida inimene suhtelt ootab:

Griffiths (2001):

- virtuaalsuhted – suhted lühikeseks ajaks, fff ei kohtuta. Vahetatakse seksuaalse sisugatekstsõnumeid peale online suhtlemist ja emotsionaalse lähedusetekkimist soovitakse suhet jätkata tavaelus.
- kohtutakse online, aga suurte vahemaade tõttujääbki vaid online suhteks
- kohtutakse online ja peale fff suhtlemisega katsetamist ka jätkatakse online'is (Whitty & Gavin, 2001)



Adam Joinson (2003):

- Kurameerijad (courters) – inimesed kohtuvad veebis juhuslikult või plaanilt, alguses arendavad suhet chattides, e-kirjadega, telefoniga ja lõpuks kohtuvad päriselt
- Säilitajad – suhet, mis on alanud tavaelus, hoitakse aktiivsena online keskkonnas. siia kuulub ka päeva jooksul suhtlemine internetis
- Küberflirtijad – ei soovi üldiselt internetis tekkinud suhteid tavaellu üle kanda. Neil võib olla tavaelus päris-partner ja internetisuhet kasutada planeeritult vahelduseks või juhtub internetisuhe tekkima juhuslikult. Vahel on eesmärgiks ka ainult küberseks.

Truudusetus ja veebisuhted

1997 ütlesid USA abieluküsimustega tegelevate juristid välja, et online truudusetusest tingitud abielulahutuste arv on oluliselt tõusnud (Quittner, 1997)

Olulisim küsimus – kas üldse on olemas selline asi nagu "truudusetus internetis" – kui kogu suhtlemine on ju ainult virtuaalne. Vastus sellele küsimusele sõltub sellest, kuidas defineerida suhet. Väga palju on läbi viidud eri uuringuid, kus palutakse tegevusi reastada "truudusetuse" järjekorras nagu Whitty 2003 - mida internetitruudusetuseks peetakse – küberseks on truudusetusena hukkamõistetavam kui pornograafilise sisuga materjali vaatamine aga kergemini talutav kui reaalses elus aset leidnud seksuaalsuhe. Üldiselt ei tähendagi truudusetus ainult seksuaalsuhet vaid ka fantaasiaid kellest teistest või flirti. „ Yarab & Allgeier (1998) - fantaseerimist filmitähest peeti ohutumaks kui fantaseerimist partneri parimast sõbrast. Yarab et al 1998 tõid truuduse juures välja kaks komponenti: 1) Seksuaalne eksklusiivsus – välistatud on seksuaalsed suhted teistega 2) Mentaalne eksklusiivsus – välistatud on emotsionaalne lähedus teistega, enda intiimsete mõtete ja saladuste jagamine.

Truudusetust võib käsitleda ka kui reeglite rikkumist (Fitness, 2001). Inimestel on peas elu jooksul omandatud skriptid e struktureeritud teadmised maailma (k.a lähisuhete ja nende toimimise) kohta. Kui partnerid nõ mängivad reeglite järgi ja vastavad reise ootustele/skriptidele, siis suhted on korras. Truudusetuse korral reegleid rikutakse . Probleem on aga selles, et internetisuhete ja- truudusetuse

kohta pole veel enamusel aktiivsetel internetikasutajatel skripte ja see võib põhjustada segadust lähisuhetes (Whitty, 2005)

### **Agressiivsusest internetis – leim ja küberkiusamine**

Leim (*flame*)

... mõnitava, solvava või vihkamist levitava sisuga sõnum, kommentaar, veebipäevik, foorumipostitus, meil või muu sarnane netikasutajate poolt loodud postitus internetis. (allikas:www.leim.ee)

Algselt tähendas lihtsalt ebaviisakat, provotseerivat jutukust Internetis, mida iseloomustas äärmiselt emotsionaalne keelekasutus, isiklikud märkused, vandsõnad, rohke hüüu- ja küsimärkide ja emotikonide kasutus.

Otsene interneti-pidurdamatuse sümptom – sellisel kujul ja sellisel määral tavaelus ei esine; inimene, kes internetis sel viisil käitub, seda tavaelus ei tee.

Liigemotsionaalse suhtlemise oht online'is toimuvate grupitööde puhul, nt Castilla et al (2000) võrdlesid ühte dilemmat e-mailitsi, videokonverentsil või irl arutavaid gruppe – e-maile kasutanud grupis oli leimi kõige rohkem, ilmselt seetõttu, et kõige kõrgem anonüümsustunne. Inimeste omavaheline tutvusaste või kehtestavus isiksuseomadusena rolli ei mänginud.

Leimil on otsene seos viha juhtimise oskusega ja teadlikkusega selle vajadusest – ebaõigluse tunne online läbirääkimistel (nt mingi asja hinna üle) elatakse vihana ja leimina teiste peale kiiresti välja, seejuures unustades täiesti läbirääkimiste eesmärki (Johnson et al, 2009)

Youtube'is leim tavapärane (Moor & Heuvelman. 2010) – kommenteeritakse tagedalt teiste videosid, samas kui kommentaari sisu pole üldse videoga seotud (*"This sucks. Go die."*). Huvitaval kombel enamik Youtube'i kasutajaid peavad seda lihtsalt tüütuks sõnavabaduse kõrvalnähuks, on harjunud. Tuli välja ka erinevus – kuigi enamused küsitletuid väitis, et nad pole ise kunagi leimanud, arvasid nad, et leim on selles keskkonnas väga sagedane.

## Küberkiusamine

Teise inimese kahjustamine (küberkiusamise puhul reeglina verbaalse, sotsiaalsete, emotsionaalsete taktikate abil), mida pannakse toime korduvalt; kiusataval on jõuetustunne ning kiusajat tajutakse tugevamana.

Peamised erinevused traditsioonilisest kiusamisest:

- Ründaja on nähtamatu – ohver võib vahel aimata, kellega tegu, aga isegi sel juhul ei pruugi olla oskusi või võimalust seda kindlaks teha.
- Ohver on kättesaadav 24/7 – nn klassikalise kiusamise puhul on kodu olnud alati turvaline paik, nüüd see element puudub. Ainult teadmine sellest, et internetis võib kiusaja kogu aeg midagi teha, et nt e-postkastis võib oodata uus sõimukiri, saavutab efekti.
- Lõpmatult suur pealtnägijate ring internetis – paneb ohvrid uskuma, et „kõik internetikasutajad“ on tema alandamisest teadlikud.

Peetakse peamiselt teismeliste probleemiks, aga tuleb üha rohkem ette ka nooremate laste ja täiskasvanute seas.

Liigid:

- Korduv solvava sisuga sõnumite saatmine
- Kuulujuttude levitamine ohvri maine ja suhete kahjustamise eesmärgil
- Kellegi teisenäinimine ja tema nime alt tema mainet ja suhteid kahjustavate kirjade saatmine või materjalide avaldamine
- Kellegi teise saladuste, piltide, delikaatse sisuga info levitamine internetis; alavariant – esmalt manipuleeritakse ohver saladusi jagama
- Kellegi pahatahtlik ja põhjusetu mingist online grupist välja-ajamine

Sageduse ja ka küberkiusamisest teatamise kohta andmed erinevad riigiti ja eri uurimustes. Eesti kohta:

<http://eukidsonline.ut.ee> (vt projekti kokkuvõtted)

<http://rahvatervis.ut.ee/handle/1/721>

Miks lapsed ei teata?

- Kardetakse kättemaksu

- „Sellest poleks abi“
- Sõpradel võivad tekkida probleemid
- Piiratakse nende endi ligipääsu internetile
- Häbitunne

Millal teatatakse?

- Kui seda saab teha anonüümselt
- Eelnenud oli tavakiusamine
- Ohver on viimase piirini viidud või välja vihastatud
- Tahetakse kiusajale „tagasi teha“, teda peetakse ebameeldivaks inimeseks

NB! Laste puhul on kiusaja ja ohvri rolli vahel raske eristada – endistest nii tavakui küberkiusamise ohvritest võivad saada kiusajad.

Küberkiusamise tagajärjed ohvril:

- Oluliselt vähenenud turvatunne (sh kodus)
- Lootusetuse ja abituse tunded
- Madal enesehinnang
- Kahjustatud ja oluliselt vähenenud suhtlemine teistega
- Kahjustatud füüsiline ja vaimne tervis
- Akadeemilise või tööalase efektiivsuse langus

-> depressioon

-> suitsiidimõtted

### **Toetusgrupid internetis**

Viimase ca 20 aasta jooksul on paljud uuringud näidanud, et *online* toetus on paljude inimeste nii vaimse kui füüsilise tervise jaoks olulise tähtsusega (nt Burleson et al 1994; Albrecht & Goldsmith, 2003; Gustafson et al, 1999, Owen et al 2005). See parandab elukvaliteeti, vähendab stressi ja üksindust, varustab probleemiga seotud infoga ja õpetab konkreetsete probleemidega toimetuleku viise.

Miks liitutakse gruppidega, moodustatakse gruppe?

- 1) Inimene kui „sotsiaalne loom“ – defineerib ennast paljuski suhete kaudu
  - 2) Üks põhilise vajadusi on kuulumisvajadus
    - Vajadus tunda end seotult sarnaste huvide ja eesmärkidega inimestega
    - Vajadus tunda end ühe kindla grupi väärtusliku ja unikaalse liikmena
- (Baumeister & Leary, 1995; Brewer, 1991)

Hoolimata mitmest erinevusest on *online* kui tavagruppide vahel palju sarnasuseid tunnuseid (grupi dünaamika kulgeb sarnaselt, rollijaotused, normid, reeglid, sanktsioonid, eesmärgid, mõju liikmete mina-pildile)

Sotsiaalne toetus – suhtlemine toetuse andjate ja saajate vahel, mis vähendab mingi olukorraga, enesega, teistega/suhetega seotud ebakindlust ja mille ülesandeks on suurendada enda eluga toimetuleku tunnet (Albrecht & Adelman, 1987)

- 1) Instrumentaalne toetus – teenused, kaubad, praktiline abi eluga toimetulekul. Kuna see on elu füüsilise küljega seotud, siis *online* toetusgrupe ei puuduta
- 2) Informatsiooniline toetus – info vahetamine ja mingit probleemi puudutava teadmise suurendamine (nt soovitusel uute ravimite/teenuste, oluliste aadresside, ravivõimaluste osas), vahetute kogemuste jagamine toimetuleku teemadel. Peamine funktsioon on suurendada teadmist ja seeläbi teha lihtsamaks otsuste langetamine ja läbi teadmiste kasvu tõsta kontrolli-ja toimetulekutunnet.
- 3) Emotsionaalne toetus – kaastunne, empaatia, julgustamine, mingi probleemiga hädas oleva inimese tunnete mõistmine ja mõistmise näitamine. Oluline toetuse saaja üksinduse ja võimaliku madala enesehinnangu leevendamisel, samuti olukorra normaliseerimisel (teistel on samu muresid olnud, samu tundeid). Eriti oluline nendel juhtudel, kui inimestel on tunne (probleem, haigus), et nad ei saa olukorra parandamiseks enam midagi ette võtta, vaid peavad kohanema. Tähelepanu ka seda, et pakutakse inimesele võimalust rääkida ära oma lugu – rasketest kogemustest rääkimisel võib olla terapeutiline efekt (Pennebaker.1997), eriti kui seda saab teha teistele, kel on sarnaseid

kogemusi. Efekti põhjustab see, et sotsiaalsete ja emotsionaalsete probleemide taga, mida inimesed kogevad on hirm olla ära lõigatud teistest ja/või olla valestimõistetud.

Enimlevinud *online* toetusgruppide liike:

- Rasked ja/või kroonilised terviseprobleemid (vähk, HIV/AIDS, südameveresoonkonna haigused, viljatus, migreen, ülekaal, kurtus)
- Psüühikahäired (nt depressioon, söömishäired, sõltuvused)
- Suhteprobleemid (nt toimetulek väikelastega ja teismelistega, lähisuhetega üldiselt)
- Rasked elusündmused (soovimatu rasedus, liiklusõnnetus, lahutus, lähikondse suitsiid või raske haigus)

*Online* toetusgruppide eripära:

- Anonüümsus, tekstipõhisus, deindividuaatsioon (vt suhtlemise eripärad) – viib suurema läheduse ja intiimsuseni, võib aga suurendada ka agressiivsust grupi liikmete vahel
- 24/7 – kogu aeg on keegi olemas/liinil ja kogu aeg midagi toimub; kehtib eriti rahvusvaheliste *online* gruppide tegevuse kohta
- Tavagrupid - saadakse kokku samal ajal, samas kohas. Online grupid on kogu aeg „olemas“.

*Online* tugigruppide plussid:

- 1) Tavagrupi tegutsemisel ajalised piirangud – inimene peab sobitama seda oma muu päevaplaaniga ja tegevustega, samuti peab kohtumine toimuma inimese elukoha läheduses. Palju erinevaid segajaid (nt ei õnnestu leida lapsehoidjat, teel on ummik, liikumisvõime on haiguse tõttu piiratud)

Tihti on aga inimestel vajadus toe järele hilisõhtul või öösel, kui tuntakse end kõige üksikumana – tavagrupp siis ei aita.

- 2) Jagatakse ühist muret, mitte naabruskonda

Paljudel muredega inimestel on lihtsam suhelda avatult sarnaste teistega veebi kaudu ja anonüümselt - tavapärasest toetusgrupis võib leida inimesi, keda muul moel tuntakse või kellega võidakse ka muidu kokku puutuda (nt poes, koolis, tööl)

3) Häbelikkus, probleemiga seotud madal enesehinnang võib takistada inimest tavalisse tugigruppi pöördumist

4) (ajutine) Üksiolek – palju inimesi leiab end mingil eluhetkel uuest olukorrast, kus nad teisi endasarnaseid lihtsalt kohe ei tunne (nt kolides uude kohta, saades teada haigusest)

Veebipõhise toetusgrupi olulisus võib olla väga suur, sest

- 1) Stigmatiseeritud või enesehinnangut mõjutava probleemiga inimesed identifitseeruvad grupiga rohkem, peavad grupi liikmeid enda jaoks olulisteks inimesteks (nb! hoolimata anonüümsusest) ja võtavad nende tagasisidet väga tõsiselt
- 2) Veebipõhisel esmakohatumisel on positiivse mulje tõenäosus suurem kui tavaelus kohtudes, loeb ühine mure ja puuduvad muidu muljet mõjutavad muud tunnused (nt välimus, kehakeel)

Internetipõhiste tugigruppide probleemid (Tanis, 2009):

- Negatiivse tagasiside, konfliktide mõju suurem – ka kriitikat talutakse halvemini (kuna on tulnud toetust saada). Põhjuseks toetusgrupi suur olulisus ja liikmete haavatamus.
- Implitsiitselt on inimestel *online* grupis kaasas ikkagi mõned tavaelu suhtlemise positiivsete külgedega seotud ootused – nt et kui murest kirjutada/rääkida suhtluspartnerile, siis kohe ka vastatakse. *Online* grupis võib teisi küll parajagu kohal olla (ja näha olla), aga mingil põhjusel nad ei soovi suhelda - > stress.
- Inimesed räägivad endast liiga palju ka muid asju (peale konkreetse probleemi), unustades täiesti selle, et teised võivad selle salvestada ja hiljem kurjasti ära kasutada.
- Info kvaliteet küsitav – spetsialistide kontroll puudub. Nt haigustega seotud tugigruppe, seal jagatavat info usaldusväärsust ei kontrolli

arstid. See, mida jagatud infoga ette võetakse või kas mingeid nõuandeid järgitakse, sõltub täiesti inimese enda teadmistest.

- Sõltuvus grupist – kuna „oma grupp“ internetis saab väga lähedaseks, jäetakse unarusse tavaelu suhted ja abisaamisvõimalused. Probleemist kirjutamine ja teiste sarnasest probleemist lugemine võib saada olulisemaks kui probleemi lahendamine (nt ollakse grupist sedavõrd sõltuvuses, et unustakse mingi haigusega vajalik päevarezhiim, ravimite võtmine, füüsiline aktiivsus)
- Gruppides võib vahel tekkida liigne „meie“ (vs teised, selle probleemita inimesed) tunne, mis eraldab inimest teistest veel enam, suurendab ka tunnet, et grupiväliste inimeste jaoks ongi ta ebanormaalne. Võib suurened ka fatalismi – probleemi nähakse kui püsiomadust, elu ei kujutata ette ilma „enda grupita“, endale teadvustamatult ei soovita näha paranemisvõimalusi.

### **Internetisõltuvus**

Erinevaid väljendeid kasutusel – patoloogiline internetikasutus, problemaatiline internetikasutus, virtuaalsõltuvus, liialdatud internetikasutus jne. Kuna alati ka ei defineerita, mida selle all mõeldakse, siis väga raske uuringuid võrrelda.

USA psüühikahäirete klassifikatsiooni DSM-V ei lisatud, küll aga pandi lisasse, et – väidetavalt – innustada rohkem probleemi uurima.

Mis on normaalne? –

- kui palju ja mis moel mina internetti kasutan (subjektiivne norm)
- kui sageli ja mis moel teised kasutavad (kultuuriline norm)
- kuidas ja kui sageli peaks internetti kasutama (normatiivne norm)
- kui palju ja mis viisil kasutab enamused (ehk kuni kaks standardhälvel populatsiooni keskmisest - statistiline norm)
- kui häiriv taoline internetikasutus inimese jaoks on? (kliiniline norm)



Palju vaieldud, et kas selle põhjal, kui kaua ja kui sageli keegi internetti kasutab, saab normi/häiret määrata? Praegune seisukoht on, et ei – sage kasutus iseenesest ei ole patoloogiline, kui sellega ei kaasne negatiivseid tagajärgi inimese jaoks (Charlton and Danforth, 2007) ja ei ole võõrutusnähtusid

*“the same high degree of computer use exhibited by two people might be considered either pathological or non pathological depending upon the impact that this has upon their life”*

Vaidlusteemad psühholoogias:

- Internet ise ei ole rohkem sõltuvust tekitav kui muud tehnoloogiaga seotud vaba aja veetmise võimalused – ka need häirivad ju vahel elu teisi aspekte (kas me peaks siis rääkima ka TV või telefonisõltuvusest).
  - Võimalik lahendus – kuna internet-tv-telefon jne on üha rohkem omavahel seotud, siis rääkida tehnoloogiasõltuvusest?
- Keskendumine peaks ehk hoopis sellele, mis tegevusest internetis täpselt sõltuvuseses ollakse
- Probleemi sildistamine „häireks“ ja „sõltuvuseks“ on ohtlik – see annab võimaluse inimestele oma käitumist vabandada, ahvatleb võtma ohvri rolli ega mitte midagi probleemiga hakkama saamiseks tegema (nt lootus, et arstid ja rohud kunagi aitavad)
- Kas on unikaalne häire või mõne teise häire sümptom?

Raske internetisõltuvust uurida:

- Enesekohased küsimused ei pruugi anda ausaid vastuseid
- Siiani on tegemist olnud väikeste ja väga erinevate valimitega (kas nt Hong-Kongi tudengite tulemuste pealt saab midagi öelda USA KeskLääne kooliõpilaste kohta?)
- Äralõikepunktide küsimus – kui palju/kui häiriv on liiga palju/liiga häiriv? Millal öelda „siit algab häire“
- Internet muutub, lisanduvad uued võimalused – kuidas sellega arvestada häire hindamisel? Kas nt 1995 tehtud uuringu pealt saab midagi öelda veel 2011 interneti kohta?

Nt Koreas on internetisõltuvust eri uuringute andmetel 1,6% kuni 10.7% - teada on aga, et Ida-Aasias on internetisõltuvus väga sage probleem, ka uuritakse väga palju.

Rahvusvahelistes uuringutes saadud tulemuseks internetisõltuvuse leviku kohta: 1,5% kuni 8.2% internetikasutajatest.

Komponendid, mida peetakse (võimalikul) diagnoosimisel kriitiliseks (Block, 2008):

- 1) liialdatud kasutus, millega kaasneb ajataju kadumine ja baasvajaduste (söök, jook, uni) eiramine
- 2) võõrutusnähud – viha, pinged ja/või depressioon kui võrk pole kättesaadav
- 3) tolerant – sh vajadus parema riist-ja tarkvara järele, suurema kasutaja järele
- 4) negatiivsed tagajärjed – tülid, valetamine (internetiasutamise kohta), probleemid/edasijõudmatus tööl ja koolis, sotsiaalne isolatsioon tavaelus, krooniline väsimus.

-> sarnasused mõnuainete kasutamisest tekkinud probleemidega.

Miks kujuneb? (Douglas et al, 2008)

- 1) tavaelu ja virtuaalse reaalsusega „mängimise“ võimalus (virtuaalne identiteet); põgenemine enda eest (Kwon et al, 2009)
- 2) eskapism – internetti põgenetakse tavaelu probleemide eest
- 3) psühholoogiline vajadus hoiduda tavasuhetlemisest (häbelikkus näost-näkk suhtlemisel)

### **Erinevaid klassifitseerimisvõimalusi**

I kolm alatüüpi (Dell'Osso et al, 2006):

- 1) arvutimängurlus
- 2) küberseks
- 3) e-mailide/vestluste sõltuvus

II üldistunud internetisõltuvus vs spetsiifiline (Morahan-Martin, 2007)

Üldistunud – ei sõltu konkreetsetest rakendusest, kompulsivne internetikasutus üleüldse („midagi seal ikka teha on“)

- Internet kui halva tuju leevendaja, probleemide eest pääsemise koht - > komorbiidsus depressiooni, bipolaarse häire ja ärevushäiretega suur.

NB! Seose suund ei ole selge, st pole teada, kas sõltuvus viib depressioonini või vastupidi.

- Rohkem kasutatakse just suhtlemisvõimalusi, et leida uusi inimesi ja tuge

Spetsiifiline sõltuvus – kindla interneti funktsiooni või teenuse liiane kasutamine (mängud, porno jne). Ka tavaelus on inimesel nendes valdkondades liialdusi – internet pakub lihtsalt uusi võimalusi.

Mõne teise impulsikontrolli häire alaliik.