



Netnotkun

Með áherslu á netfíkn

Kolbrún Sif Hjartardóttir

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsfræði

Félagsvísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Netnotkun

Með áherslu á netfíkn

Kolbrún Sif Hjartardóttir

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsfræði

Leiðbeinandi: Guðbjörg Hildur Kolbeins

Félags- og mannvísindadeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Janúar 2012

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA-gráðu í félagsfræði og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi réttihafa.

© Kolbrún Sif Hjartardóttir 2012

Prentun: Háskólaprent

Reykjavík, Ísland 2012

Útdráttur

Mikil samfélagsleg breyting hefur orðið við komu netsins. Nýir hættir samskipta hafa komið til og flæði upplýsinga aukist til muna. Á Íslandi nota flest allir netið og hafa aðgang að því heima, í starfi og við nám. Háskólanemendur eru stærstu notendur netsins á Íslandi eða alls 98,8%. Við þessa miklu aukningu á netnotkun og aukinn aðgang almennings að netinu eru þó hættur sem ber að varast. Mikilvægt er að fylgjast með umferð barna og unglunga á netinu og kenna þeim að nota það á öruggan hátt. Á netinu í dag er flest allt mögulegt og eru tölvuleikir og samskiptasíður á borð við Facebook.com hvað vinsælastar. Mikil netnotkun getur þó haft í för með sér netfíkn en það er hugtak sem er nýtt á nálinni og er enn í mótun. Í flestum tilvikum verða einstaklingar háðir netinu í kjölfar undirliggjandi sjúkdóma líkt og þunglyndi, kvíða og félagsfælni en langtíma rannsóknir eru mikilvægar til að sýna hvernig persónuleikaeinkenni, fjölskyldutengsl, og samskiptahæfileikar, hafa áhrif á hvernig fólk notar netið. Netfíkn á Íslandi er að færast í aukana og þá helst hjá unglingum á aldrinum 15-18 ára, til aðstoðar eru þá helst sálfræðingar, námsráðgjafar í skólum og foreldrar. Mikil þörf er á meðferðarúræðum og aðstöðu hér á landi fyrir þessa nýju fíkn.

Þakkarorð

Ég vil koma fram þökkum til allra þeirra sem veittu mér aðstoð við gerð þessa lokaverkefnis. Sérstakar þakkir fær Guðbjörg Hildur Kolbeins leiðbeinandinn minn fyrir góðar ábendingar og mikla þolinmæði við vinnu ritgerðarinnar.

Kristín Helga Schiöth og Ottó Elíasson fá kærar þakkir fyrir yfirlestur ritgerðarinnar og mikilvægar ábendingar, Hjálmar Karlsson fær einnig sérstakar þakkir fyrir að bjarga mér á síðustu stundu.

Bjartmar Jón Ingjaldsson fær sérstakar þakkir fyrir að vera til staðar með bros á vör og alltaf til í að veita hjálparhönd. Einnig vil ég þakka foreldrum mínum og fólkinu í kringum mig fyrir mikla hvatningu, þolinmæði og skilining við vinnu þessarar ritgerðar og náminu mínu í heild.

Efnisyfirlit

| | |
|--|-----------|
| Inngangur | 6 |
| 1 Um netið og dreifingu þess | 8 |
| 1.1 Almenn netnetnotkun..... | 9 |
| 1.2 Samskiptasíðan Facebook.com..... | 11 |
| 2 Notagildishefðin | 13 |
| 2.1 Notagildishefðin á 21. öldinni..... | 14 |
| 3 SAFT : Samfélag foreldra heimila og skóla og EU Kids online | 16 |
| 3.1 Könnun SAFT á net- og farsímanotkun foreldra og barna..... | 16 |
| 3.2 Starf EU Kids Online..... | 17 |
| 4 Netfíkn | 19 |
| 4.1 Rannsóknir á netfíkn..... | 22 |
| 5 Ísland og netfíkn | 24 |
| 5.1 Meðferð og úrræði á Íslandi. | 25 |
| Umræður og lokaorð | 28 |
| Heimildaskrá | 30 |

Inngangur

Netið var fundið upp árið 1969 í Bandaríkjunum og var fyrst í boði fyrir almenning á Íslandi árið 1993 og síðan þá hafa vinsældir þess síaukist (Stefán Ólafsson og Kolbeinn Stefánsson, 2005). Flest heimili á Íslandi eru nettengd en sé fólk ekki með nettengingu heima hjá sér kemst það á netið í vinnu, skóla eða í gegnum farsímanna sinn (Hagstofa Íslands, 2011). Netið er orðið að daglegum og ómissandi þætti í lífi fólks hvort sem það er notað í starfi, námi eða til skemmtunar. Netið gerir manni kleift að hafa samskipti við fólk hvar sem er í heiminum, sem dæmi má nefna að hægt er að senda tölvupóst heimshorna á milli á aðeins nokkrum sekúndum. Ekki þarf lengur að bíða í nokkra daga eða vikur eftir að bréf komist til skila. Tölur frá árinu 2008 sýna að 309,2 heimili af hverjum 1000 á Íslandi eru nettengd og má áætla að þessi tala hafi hækkað undanfarin 3 ár (Hagstofa Íslands, 2011). Stór félagslegur þáttur í lífi fólks fer fram á netinu. Fólk er að stofna til ástar- og vináttusambanda í gegnum netið í mun meiri mæli en áður með hjálp alls kyns vefsíðna eins og til dæmis Facebook.com. Því miður eru ekki einungis kostir við netið því fólk getur orðið háð netinu líkt og áfengi og mat. Með tilkomu netsins er fólki ekki endilega nauðsynlegt að fara út úr húsi lengur til að nálgast hluti og hitta fólk því flest allt er hægt að gera heima í tölvunni.

Hugtakið netfíkn er nýtt af nálinni og er skilgreiningin á því enn í mótun. Ýmis meðferðarúræði hafa verið fundin og má þá nefna sem dæmi hugræna atferlismeðferð en erfitt er að segja til um hversu áhrifaríkar meðferðirnar eru til lengri tíma lítið (Young, 2009). Ritgerð þessi er heimildaritgerð og fjallar um netnotkun með áherslu á netfíkn. Í þessari ritgerð mun ég leitast við að svara tveim rannsóknarspurningum: hvernig nota einstaklingar netið og er hægt verða háður netnotkun?

Athugað verður hvernig netnotkun er háttáð hjá þeim sem það nota og hugtakið netfíkn skoðað út frá rannsóknum á hugtakinu. Heimildaöflun gekk vel fyrir sig en því miður er lítið um greinar og verk á íslensku. Sú umfjöllun sem hefur verið um netfíkn er meiri í stærri löndum eins og Japan, Kína og Bandaríkjunum. Mikið af heimildunum nálgadist ég því á netinu því mikið af þeim heimildum sem eru til um netfíkn hafa verið gefnar þar út og einnig úr skýrslum fyrir Þjóðarspegilinn. Einnig fékk ég heimildir hjá SAFT, sem stendur fyrir Samfélag, fjölskylda og tækni, en markmið samtakana er að styðja við örugga notkun á netinu. Ég ræddi við sálfræðinginn Eyjólf Örn Jónsson sem hefur starfað mikið með netfíklum hér á landi og gaf hann mér góða sýn á málið.

Ástæðan fyrir því að ég valdi þetta efni er sú að ég hef sjálf mikinn áhuga á þeirri byltingu sem netið er og þá möguleika sem það hefur í för með sér. Ég hef í gegnum námið og vinnuna hugsað mikið um það hvar maður væri án netsins og þá endalaus möguleika sem það býður upp á. Sérstaklega virðist mér sem samskipti hafi breyst með tilkomu netsins og börn og unglingar lifa allt öðruvísi lífi en ég sjálf gerði eftir að netið varð daglegur hluti af lífi þeirra.

Þegar ég var á mínum unglingsárum áttu örfáir gsm síma og til að nálgast vini og fjölskyldu var hringt í heimasímann og beðið um að fá að tala við viðkomandi eða með því að mæta í heimsókn. Samskipti eru allt önnur en í leiðinni eru þau mun fljótlegri og oftar en ekki auðveldari en þau voru. Þó finnst mér galli þar á því fólk hittist að mínu mati minna en áður því hægt er að spjalla í gegnum tölvuna í stað þess að gera sér ferð í heimsókn eða fara á kaffihús til dæmis. Mannleg samskipti hafa þó ekki minnkað, þeim er bara allt öðru vísi háttað. Mér fannst því spennandi að skoða netnotkun og kafa dýpra í hugtak sem ég hef heyrt öðru hvoru síðustu ár; netfíkn. Ég vil skoða það nánar hvernig netið geti verið sjúkdómsvaldur og hindrað fólk í að lifa eðlilegu lífi. Netið út af fyrir sig er nýtt fyrirbæri í heimssögunni og hugtakið netfíkn er enn nýrra af nálinni. Í upphafi ritgerðar mun ég fjalla um almenna netnotkun, upphaf netsins og hvað það er sem dregur einstaklinga að netinu dag eftir dag. Netnotkun verður svo skoðuð út frá notagildishefðinni og hvernig notagildishefðin er á okkar tímum. Þar næst verður fjallað um hættur sem finnast á netinu og örugga netnotkun. Því næst verður litið yfir netfíknina og rannsóknir sem hafa verið gerðar á henni þá almennt í heiminum og svo á Íslandi. Að lokum mun ég taka saman helstu niðurstöður ritgerðarinnar. Ég mun notast við APA (e. The American Psychological Association) heimildakerfið þar sem höfundur og ártal er sett inn í texta en með því ætti að auðvelda lesanda verksins að leita sér uppi greinar og bækur til frekari lesturs og einnig styðja það sem verið er að færa fram hverju sinni í ritgerðinni.

1 Um netið og dreifingu þess

Í vestræna heiminum hefur netið opnað ótal möguleika á hagnýtingu upplýsingatækninnar. Það hefur haft mikil áhrif á hnattvæðingarferli nútímans og er einn af stærstu þáttunum sem veita hnattvæðingu sérstöðu þess (Stefán Ólafsson og Kolbeinn Stefánsson, 2005).

Aðdragandann að netinu og tölvufjarskiptaþróuninni má rekja til kalda stríðsins þar sem Bandaríkin vildu tryggja stöðu sína og nýta hugvit bandaríksks samfélags. Bandaríkjamenn vantaði miðlægt samskiptakerfi sem erfitt væri að eyðileggja á meðan kalda stríðinu stóð. Bandaríska varnamálaráðuneytið setti því rannsóknarstofnunina ARPA (*The Advanced Research Projects Agency Network*) á laggirnar árið 1958. Árið 1969 var fyrsti vísirinn að netinu settur í gang, hann gekk undir heitinu ARPANET. Til að byrja með var markmið ARPA netsins að koma upp samskiptakerfi milli þeirra vísindamanna sem unnu að verkefninu og það þurfti að vera auðvelt í notkun. Það frelsi sem ARPA veitti samstarfsaðilunum leysti úr læðingi mikinn sköpunarkraft og ólíkar hugmyndir runnu saman. Þegar varnamálaráðuneytið sá hversu mikilvægt netið gæti orðið og þá möguleika og frelsi sem það veitti notendum þess urðu þeir fljótt einn stærsti viðskiptavinur þessa nýja tækniundurs og má þakka þeim fyrir hversu hratt það óx í kjölfar þess (Stefán Ólafsson og Kolbeinn Stefánsson, 2005). Tveimur árum seinna eða 1971 voru 15 stofnanir samtengdar með ARPA netinu og sama ár var tölvupósturinn einnig fundinn upp af manni sem heitir Ray Tomlinson. Tölvupósturinn náði miklum vinsældum og fyrsta árið var 75% af notkun ARPA netsins tölvupóstssendingar á milli manna (Vísindavefurinn, 2003). Fljótlega fór efnahagslífið að tileinka sér þessa nýju tækni og hún gerði fyrirtækjum kleift að yfirvinna fjarlægðir og mynda nálægð við markaðinn (Stefán Ólafsson og Kolbeinn Stefánsson, 2005).

Þann 21. júlí árið 1989 tengdist Ísland fyrst netinu. Fyrst um sinn var netið aðeins notað í fræðilegum tilgangi og var fyrsta IP-sambandinu komið á milli Reiknistofu Háskóla Íslands og Hafrannsóknarstofnunarinnar og er gaman að nefna að fyrstu lén sem úthlutað voru á Íslandi voru: hi.is, os.is og hafro.is. Árið 1993 hófst þó útbreiðsla netsins fyrir alvöru á Íslandi en þá var í boði fyrir almenning að hafa netaðgang heima hjá sér. Centrum.is eða Miðheimar hf. var fyrsta fyrirtækið sem bauð upp á netið (Vísindavefurinn, 2003). Samkvæmt Hagstofu Íslands eru frá árunum 1994-2008 uppsettar 94.762 DSL tengingar á Íslandi og eru alls 107.72 heimili nettengd (Hagstofa Íslands, 2011).

1.1 Almenn netnotkun

Frá því árið 2002 hefur Hagstofa Íslands framkvæmt árlega rannsókn á notkun einstaklinga á tölvu og nettækni og skoðað tækjabúnað heimilanna. Úrtakið er handahófskennt úr þjóðskrá og eru þátttakendur alls 2100 á aldrinu 16-74 ára, spurningalisti er lagður fyrir símleiðis. Rannsókn af þessu tagi er einnig framkvæmd árlega í 29 öðrum Evrópulöndum.

Í nýjustu niðurstöðum Hagstofunnar kom fram að í byrjun árs 2011 voru alls 96% Íslendinga sem notuðu tölvur og á því tímabili höfðu alls 95% tengst netinu. Á Íslandi eru alls 93% íslenskra heimila nettengd. Af íslenskum notendum eru 98% sem tengjast netinu heima hjá sér, 54% tengjast netinu í vinnunni, 30% þátttakenda tengjast netinu heima hjá öðrum og 21% þátttakenda nálgast netið í skóla. Samkvæmt Hagstofunni teljast þeir sem hafa tengst netinu á síðustu þrem mánuðum áður en rannsóknin var gerð vera netnotendur og voru þar af 93% þátttakenda sem notuðu netið daglega og 6% til viðbótar notuðu netið einu sinni í viku. Þessir notendur teljast til reglulegra notenda og eru það alls 94% af heildarfjöla Íslendinga, einungis 4% þátttakenda höfðu aldrei notað netið. Þegar þessar tölur eru bornar saman við önnur Evrópuríki má sjá á tölum frá því árið 2010 að 69% íbúa Evrópu teljast sem netnotendur og eru þar af 65% reglulegir notendur. Flestir netnotendur í Evrópu koma frá Danmörku, Hollandi, Noregi, Lúxemborg og Svíþjóð þar sem sem netnotendur eru 90% íbúa (Hagstofa Íslands, 2011). Dagleg tölvunotkun karla og kvenna er mjög svipuð og algeng en á aldrinum frá 16 ára upp í 54 ára eru 95% þátttakenda sem nota tölvur daglega. Mestur munur er á kynjum á aldrinum 55-74 ára en þar nota 91,6% karlanna tölvur daglega en aðeins 77,3% kvenna. Dagleg netnotkun á höfuðborgarsvæðinu er 93,6% og 88,8% á landsbyggðinni. Dagleg netnotkun námsmanna er langhæst eða 98,8% og um 93% einstaklinga á vinnumarkaðnum nota netið daglega. Mjög algengt er að netnotendur noti farsímana sína til þess að fara á netið og voru alls 26% þátttakenda sem höfðu notað þá leið (Hagstofa Íslands, 2011).

Þegar þátttakendur voru spurðir að því hvað þeir gerðu helst á netinu þrem mánuðum áður en rannsóknin var framkvæmd og þá óstarfstengt höfðu 76% notað samskiptasíður á borð við Facebook og Twitter. Frá síðustu rannsókn var 5,5% aukning notenda á samskiptasíðum og í dag nota þrír af hverjum fjórum Íslendingum slíkar síður. Alls höfðu 42% þátttakenda reynt að hafa áhrif á samfélagslega eða pólitíska umræðu á netinu með til dæmis skrifum á bloggsíður eða á rafrænum undirskriftalistum. Vörukaup á netinu hafa aukist lítillega síðustu ár og alls hafði þriðjungur þátttakenda rannsóknarinnar verslað sér vöru og

þjónustu í gegnum netið og eru þessi kaup helst hjá einstaklingum á aldrinum 35-44 ára eða alls 42%. Á síðustu 12 mánuðum áður en rannsóknin var framkvæmd voru algengustu netkaupin fjarskiptaþjónusta eða alls 55%. Alls höfðu 47% þátttakenda verslað sér farmiða eða ferðatengda þjónustu í gegnum netið. Miðakaup á ýmsa viðburði voru algeng og höfðu alls 45% nýtt sér þá þjónustu. Alls höfðu 40% þátttakenda verslað sér ýmsar vörur í gegnum netið eins og til dæmis bækur, tímarit, og fatnað (Hagstofa Íslands, 2011).

Æ meiri kröfur eru í samfélaginu um að einstaklingar hafi aðgang að neti og þá sérstaklega tengt námi og starfi og má meðal annars nefna að Sameinuðu þjóðirnar hafa lagt það til að aðgangur að netinu sé mannréttindamál er það svo í Eistlandi, Grikklandi, Frakklandi og Finnlandi (Reisinger, 2009). Í rannsókn sem gerð var á 27.000 fullorðnum einstaklingum í 26 löndum voru 4 af hverjum 5 þátttakendum sammála því að aðgangur að netinu ætti að flokkast undir mannréttindi („Internet access „is a fundamental right” ’’, 2010). Stór félagslegur þáttur í lífi fólks á sér stað á netinu og er ástæðan fyrir vinsældum netsins talin vera möguleikarnir sem það býður upp á. Hægt er að gera allt á milli himins og jarðar og það í tölvunni heima í stofu (Lo, Wang og Fang, 2005).

Spjallsíður á netinu eru sérstaklega vinsælar því þar getur þú látið þitt allra besta sjálf skína. Inni á þessum síðum kemst fólk hjá því að hitta aðra einstaklinga í eigin persónu þó það eigi við þá samskipti. Því getur það búið sér til allt aðra persónu og persónuleika en það hefur að geyma í raun og veru (Lo, Wang og Fang, 2005). Á netinu getur maður verið nánast hver sem er: ofurmódel, fótboltasnillingur eða hvað sem manni dettur í hug. Allt er þetta sýndarheimur þar sem hægt er að skapa sér þá persónu sem maður vill vera og lifa þar allt öðru lífi. Algengt er að þeir sem spila tölvuleiki á netinu búi til persónu sem er algjör andstæða þeirra sjálfra eða þá fullkonnari útgáfa sem dæmi má nefna að maðurinn bak við tölvuskjáinn getur verið í þykkari kantinum, hárlítill og sjónþapur og er hans annað sjálf þá vel vaxinn, vel sjáandi og hárfagur maður (Lo, Wang og Fang, 2005). Fyrir utan spjallsíður og ýmsar upplýsingasíður er einnig hægt að spila tölvuleiki og eru einstaklingar þar af leiðandi að eyða miklum tíma í sýndarheimi því tölvuleikirnir eru mjög oft eins ólíkir raunveruleikanum og hægt er. Þeir einstaklingar sem eyða miklum tíma í þessum sýndarheimi geta ruglast á því sem er raunverulegt og því sem er það ekki. Í þessum sýndarveruleika eru engin boð og bönn sem ber að fylgja líkt og í raunveruleikanum. Þátttakendur eiga í nafnlausum samskiptum við aðra sem þeir hitta í gegnum netið og þar stofna þeir oft til vináttu eða ástarsambanda. Tölvuleikja- heimurinn er því kjörinn fyrir þá sem þjást af félagskvíða eða eiga í erfiðleikum með félagsleg samskipti; þarna fá þeir tækifæri til að skapa sér þá persónu sem þeir vilja vera en í leiðinni sér enginn hver þú ert í raun og veru (Lo,

Wang og Fang, 2005). Tölvuleikjanotkun barna og unglunga á Íslandi hefur verið rannsökuð og kom þar í ljós að tölvuleikjanotkun íslenskra ungmenna sé svipuð og gerist annars staðar í Evrópu. Af 595 einstaklingum sem rannsakaðir voru á aldrinum 14 til 20 ára í Reykjavík og nágrenni höfðu 84% einhverntímann spilað tölvuleik og um 68% spila tölvuleiki daglega í innan við um klukkustund (Daníel Þór Ólason o.fl., 2008). Einnig er vinsælt að nota netið til þess að lesa fréttir og fylgjast með málefnum líðandi stunda.

Þjónustufyrirtækið Miðlun gerði könnun í janúar árið 2011 þar sem almenningur var spurður að því hvernig hann leitaði sér helst fréttu. Valmöguleikarnir við þeirri spurningu voru: Netmiðlum með tölvu, sjónvarpsfréttum, prentmiðlum (dagblöðum), netmiðlum með síma eða útvarpsfréttum. Niðurstöður könnunarinnar voru mjög athyglisverðar. Svarendur voru flokkaðir niður í þrjá aldurshópa eða 18-34 ára, 35-49 ára og 50-75 ára. Yngsti aldurshópurinn leitaði nær alltaf í netið til að skoða fréttir eða alls 90% svarenda. Í aldurshópnum 35-49 ára voru 70% svarenda sem skoðuðu fréttir á netinu. Þeir svarendur á aldrinum 50-74 ára sem leituðu sér fréttu á netinu og í sjónvarpi voru alls 35% , útvarpsfréttir komu þar næst eða alls 15% (Miðlun, á.d.)

2.2 Samskiptasíðan Facebook.com

Ein vinsælasta heimasíðan í heiminum er samskiptasíðan Facebook.com sem var sett á laggirnar árið 2004 af Harvard nemandanum Mark Zuckerberg (Guðbjörg H. Kolbeins og Hilmar T. Bjarnason, 2010). Heimasíðan gerir notendum hennar kleyft að hafa samaband og fylgjast með vinum og kunningjum hvar sem er í heiminum. Á Facebook.com er hægt að senda skilaboð til vina, bæta við sig vinum, fylgjast með vinum og setja inn upplýsingar um sjálfan sig eins og til dæmis myndir. Það sem laðar einstaklinga að Facebook er eftirlitið sem maður getur haft með fólkinu í kringum sig og gömlum vinum (Quan-Haase og Young, 2010). Í janúar árið 2012 var talið að í heiminum væru alls 785 milljónir sem nota heimasíðuna (CheckFacebook, 2012) og á Íslandi hefur heimasíðan náð miklum og hröðum vinsældum og má áætla að um 195.000 Íslendingar séu skráðir notendur á Facebook.com (Guðbjörg H. Kolbeins og Hilmar T. Bjarnason, 2010).

Notkun 85 Facebook notenda var rannsökuð og kom í ljós að 82% þeirra skráðu sig inn á heimasíðuna nokkrum sinnum á dag eða frá tvisvar sinnum og upp í fimm sinnum. Niðurstöður sýndu að þáttakendurnir voru búnir að vera að nota Facebook í um eitt og hálf ár að meðaltali. Eigindlegar niðurstöður sýndu að einstaklingarnir sem rætt var við eyddu um

fimm til fimmtán mínútum í einu á síðunni og þá til þess að skoða myndir, svara boðum í veislur og afmæli, svara skilaboðum og spjalla við vini. Algengasta ástæða þess að einstaklingar fengu sér Facebook-síðu til að byrja með var sú að vinur stakk uppá því, næst algengasta ástæðan var sú að allir sem einstaklingurinn þekkti væru þar (Quan-Haase og Young, 2010). Þegar einstaklingur hefur svo skráð sig inná síðuna vaknar löngunin til að fara inn á hana reglulega vegna þess að þar er alltaf eitthvað nýtt að gerast, nýjar myndir, ný skilaboð eða ný vinabeiðni. Þegar heimasíðan Facebook og notkun einstaklinga á henni er skoðuð sögðu notendur vera tvær meginástæður fyrir því að þeir fóru reglulega á síðuna. Fyrri ástæðan er sú að hægt er að nálgast félagslegar upplýsingar, finna tónlist, spennandi viðburði og geta fylgst með því hvað aðrir eru að gera. Með því að vera virkur á Facebook er hægt að efla félagsleg tengsl og fylgjast náið með því hvað vinir og kunningjar eru að aðhafast hverju sinni, fylgjast með sambandsstöðu vina sinna og margt fleira. Það er þó vert að benda á að Facebook notendur geta nálgast ýmsar upplýsingar án þess að sá sem skoðaður er verði þess var. Seinni ástæðan var löngunin í að vera félagslega tengdur og geta talað við vini og vandamenn hvar sem þeir eru staddir hverju sinni og haldið sambandi við þá sem maður umgengst ekki reglulega. Þeir sem voru rannsakaðir sögðu einnig að þeir notuðu Facebook til að vita hvað sé í gangi hvar og hvenær. Facebook notandinn hefur því greiðan aðgang að flestum þeim upplýsingum sem hann óskar eftir að vita um fólkið í kringum sig (Quan-Haase og Young, 2010).

2 Notagildishefðin

Notagildishefðin (*e.uses and gratification approach*) var sett fram árið 1974 af Elihu Katz var þá talið að val einstaklinga á ákveðnum fjölmiðli og innihaldi hans myndi ráðast af ákveðnum markmiðum og þeim þörfum sem notandinn vildi fullnægja hverju sinni. Þarfir einstaklinga eru persónubundnar og geta verið af sálfræðilegum og félagslegum toga sem í ákveðnum aðstæðum geta hvatt til ákveðinnar fjölmiðlanotkunar. Félagfræðingar litu á fjölmiðilinn sem leið til þess að þjóna hinum ýmsu þörfum samfélagsins sem eru sem dæmi samheldni, menningarlegur vöxtur, samfélagsleg stjórnun og dreyfing á opinberum upplýsingum (McQuail, 2005). Notagildishefðin er ætluð til þess að skoða ástæður þess að ákveðnir fjölmiðlar höfðu til ákveðinna einstaklinga og hafa tvær spurningar verið settar fram í því samhengi: af hverju nota einstaklingar fjölmiðla og hvað gerir einstaklingurinn við fjölmiðilinn? (McQuail, 2005).

Fjölmiðlanotandinn er meðvitaður um þá fjölmiðlaþörf hann sjálfur hefur sem þróað með honum sjálfum og félagslegu umhverfi hans. Persónuleg gagnsemi miðlanna hefur því miklu að ráða um val einstaklinga á miðlum frekar en fagurfræðilegir eða menningalegir þættir. Samkvæmt McQuail eru því flestir þeir þættir sem ráða því hvaða miðil einstaklingar velja sér í grundvallar atriðum mælanlegir. Algengar þarfir notandans geta verið til afslöppunar, ákveðinn félagsskapur, tilbreyting eða tímabundinn flótti frá daglegu amstri (McQuail, 2005). Með því að skoða fjölmiðlanotkun út frá notagildishefðinni má sjá að fjölmiðillinn stýrir ekki einstaklingnum eins og hefur verið haldið fram (Katz, Blumler og Gurevitch, 1974). Talið var að notendur fjölmiðla væru óvirkir þolendur sem tæku við þeim skilaboðum sem fjölmiðlar dreifa milliliðalaust (McQuail, 2005). Hinn almenni fjölmiðlanotandi hefur samkvæmt notagildishefðinni þarfir af sálrænum og félagslegum uppruna sem byggja upp ákveðnar væntingar sem hann gerir til samfélagsins, fjölmiðla og annarra félagsþátta. Sem dæmi má nefna að það er ekki sjónvarpið sem notar barnið heldur er það barnið sem notar sjónvarpið (Katz, Blumler og Gurevitch, 1974). Fjölmiðlanotendur vita hvað þeir vilja fá út úr fjölmiðlanotkun sinni og sækja í það efni sem þeir vilja skoða, hvort sem það eru bækur, tónlist eða fréttir (Katz, Blumler og Gurevitch, 1974).

Katz skoðaði ásamt Jay G. Blumler fjölmiðla út frá notagildishefðinni og í stað þess að spurja hvaða áhrifa fjölmiðlar hafa á einstaklinga skoðuðu þeir hvað einstaklingar gera við fjölmiðla og hvernig þeir eru notaðir. Hvað er það sem fær einstaklinga til að hlusta aftur og aftur á sömu tónlistina, leita sér ákveðinna upplýsinga og hvað er það sem vekur upp áhuga barna á því að lesa myndasögur (Katz, Blumler og Gurevitch, 1974). Blumler bætti við

kenningu Katz og flokkaði niður hvaða þörfum fjölmiðlar væru að fullnægja hjá þeim sem þá nota. Fyrst talaði hann um tilbreytinguna sem fjölmiðlar geta veitt fólki frá vandamálum og amstri dagsins, að geta gleymt sér í tónlist eða góðri bíómynd væri eitthvað sem fengi einstaklinga til að dreifa huganum. Annar flokkurinn hafði með persónuleg tengsl að gera en að geta haft eitthvað til málanna að leggja þegar talað var um til dæmis bækur eða fréttir líðandi stunda. Þriðji flokkurinn var að geta leitað sér upplýsinga og skoðað það sem gerði mann að einstaklingi, lesa um sín áhugamál eða hlusta á uppáhalds tónlistina sína, í fjórða flokknum talaði Blumler um að fólk gæti haft ákveðið eftirlit með því sem gæti haft áhrif á okkur sem einstaklinga og veitir okkur upplýsingar til að ná markmiðum okkar (Katz, Blumler og Gurevitch, 1974). Notagildishefðin var þó gagnrýnd og var meðal annars sagt að hefðin treysti um of á frásagnir notandans sjálfs, hefðin væri ekki að taka inní myndina hvaðan þær þarfir koma sem draga einstaklinginn að fjölmiðlum, ritskoðaður textinn sem birtist í fjölmiðlum segir þar af leiðandi ekki allan sannleikann og að fjölmiðillinn væri ekki nógu gagnrýnninn á þá starfsemi sem sér um að fullnægja þörfum bæði einstaklinga og samfélags. Einnig er því mótmælt að utan við Bandaríkin og vestræn lönd í til dæmis Japan, talað um að fjölmiðlar ýti aðeins undir núverandi viðhorf, gildi og hegðun. Notagildishefðin er einnig talin vera of einstaklingsbundin og erfitt sé að rannsaka áhrif fjölmiðla og áætla niðurstöður nema fyrir þá einstaklinga sem eru rannsakaðir. Einnig er nefnt að sumar rannsóknir á notagildishefðinni séu einnig of einangraðar við ákveðin hóp sem sýnir því ekki réttilega hver hvatningin er fyrir einstaklinga að nota fjölmiðla (Ruggiero, 2000).

2.1 Notagildishefðin á 21. öldinni

Þegar notgildishefðin er skoðuð á 21. öldinni þar sem netið er orðin viðbót í hópi þeirra miðla sem einstaklingar geta nýtt sér, til að til dæmis afla sér upplýsinga, lesa fréttir, spila tölvuleiki og hafa samskipti við annað fólk, má þar sjá að netið býr til stað þar sem ópersónuleg og óformleg samskipti eiga sér stað í meiri magni og með öðrum samskiptaleiðum sem áður þekktust. Þegar fólk á í rafrænum samskiptum í gegnum netið við aðra einstaklinga er algengara að fólk segi hluti sem það myndi aldrei þora að segja í persónu eða í gegnum síma (Ruggiero, 2000).

Á netinu getur fólk verið allt aðrar manneskjur, með annan persónuleika, annað kyn og er ástæða þess talin vera vegna þess að það eru meiri möguleikar á að ljúga til um sjálfan sig á netinu en í persónu. Einnig talar Ruggiero (2000) um að talsmáti á netinu er mun óformlegri og líkist meira talmáli heldur en rituðu máli sem maður sér til dæmis í dagblöðum og fólk sættir sig við minni óformlegheit á netinu en í sjónvarpsfréttum og tímaritum.

Upplýsingaöflun einstaklinga á netinu getur haft mikilvægar afleiðingar þegar kemur að því að fullnægja upplýsingaþörf og þá sérstaklega þeirra sem leita sér fréttu á netinu. Hjá þeim einstaklingum sem leita sér ákveðinna upplýsinga á netinu og skoða ákveðna fréttamiðla skiptir þá miklu máli hvað fjallað er um hverju sinni því það er þeim mikilvægt hvað þeir eru að lesa (Ruggiero, 2000). Talað er um að með nýrri tækni sé virkni notandans að öðlast meiri trúverðugleika í rannsóknum á þessum efnum því nýja tæknin býður upp á mun meira af upplýsingum og auðveldari leiðir til að afla þeirra. Með óteljandi sjónvarpsstöðvum og heimasíðum á netinu getur notandinn valið sér nákvæmlega það sem hann vill fræðast um eða fylgjast með hverju sinni. Netið býður til dæmis upp á mikla einstaklingsnotkun og getur einstaklingurinn leitað sér upplýsinga um það sem hann vill hverju sinni og að sama leyti líka deilt þeim upplýsingum sem hann vill (Ruggiero, 2000).

Gagnrýnendur nefna þó að tækni nútímans líkt og sjónvörp og tölvur séu einungis styrkt af einkaaðilum og séu dýr í notkun og rekstri. Seinna meir mun notkun á þessari nýju tækni því helst vera notuð af þeim sem hafa efni á henni og þannig mun bilið á milli samfélagshópa og ríkra og fátækra stækka enn meira (Ruggiero, 2000).

3 SAFT : Samfélag foreldra heimila og skóla og EU kids online.

Á Íslandi hefur samfélag foreldra, heimila og skóla, tekið mikið á því að ungt fólk sé að eyða of miklum tíma á netinu en fyrst þau eru að eyða miklum tíma þar er mikilvægt að þau séu örugg. Samtökin hafa því sett af stað vakningarátakið SAFT sem stendur fyrir Samfélag, fjölskylda og tækni. Samskonar verkefni er í gangi í Evrópu sem kallast Safer internet action plan og er þetta verkefni styrkt af ESB og einnig verkefnið EU kids online. Markmið þessara samtaka er að koma af stað markvissu vakningarátaki um ábyrga og örugga notkun barna og unglunga á netinu (Hvað er SAFT, á.d.).

3.1 Könnun SAFT á net- og farsímanotkun foreldra og barna

Árið 2003 og 2007 sá SAFT um eina ítarlegustu og stærstu könnun sem framkvæmd hefur verið á Íslandi um netið og nýmiðla. Í þeirri könnun var gögnum safnað á meðal 1000 barna á aldrinum 9-16 ára og 1000 foreldra. Könnunin var gerð í samstarfi við Capacent og var hún framkvæmd í byrjun ársins 2007 eða nánar til tekið frá janúar fram í apríl (Samfélag, fjölskylda og tækni[SAFT], 2008). Niðurstöður könnunarinnar sýndu að flest allir foreldrar grunnskólubarna nota netið eða alls 98% , af þeim nota 83% netið daglega en 13 % nokkrum sinnum í viku. Þegar niðurstöður fyrir grunnskólabörn eru skoðaðar kemur í ljós að 99% þeirra hafa aðgang að neti og tölvu heima hjá sér og 78% af þátttakendum fór í fyrsta skiptið á netið heima hjá sér. Þessar niðurstöður sýna að stór hluti netnotkunar barna á sér stað heima hjá þeim. Eins og áður sagði þarf ekki sérstaka menntun eða reynslu til að nota netið, í rannsókninni kom fram að 43% barna hafi prófað sig sjálf áfram en 46% hafa lært af því að horfa á vini sína á netinu. Um 17% barnanna lærði á netið frá kennurum en alls 42% lærðu á netið frá foreldrum og systkinum. Í ljósi þessara niðurstaðna má sjá að skoða þarf kennsluefni barna í grunnskólum með það að leiðarljósi að skólarnir kenni börnum að nota netið á öruggan og réttan hátt. Í rannsókninni kom í ljós að foreldrar eru ekki meðvitaðir um hvaða leiki börnin þeirra væru að spila á netinu en 27% foreldranna sem tóku þátt sögðust vita lítið eða ekkert um hvaða leiki þau spiluðu og sögðu 40% barnanna að foreldrarnir vissu lítið eða ekkert hvaða leiki þau spiluðu í tölvunni. Sá aldurshópur sem var rannsakaður spilar tölvuleiki í 3-14 klukkustundir í viku hverri og eyða 25% þeirra jafn löngum tíma á netinu í leikjum. Þegar spurt var um fræðslu og kennslu á netinu í skólum kom í ljós að hún var mjög lítil. Um 41% barnanna sögðust hafa fengið einhverjar kennslustundir en aðeins 10% barnanna sögðust fá reglulega kennslu í skólanum um netið, aðrir sögðust hafa fengið litla sem enga fræðslu.

Þeir nemendur sem þó fengu kennslu á netið sögðu að 35% kennslunnar hafi snúið að tæknilegu hliðinni, eins og hvernig eigi að fara á netið, 59% segjast hafa fengið að einhverju leyti upplýsingar um það hvernig maður sé öruggur á netinu. Það sem kom einnig fram í rannsókninni var að um 29% barnanna sögðust hafa verið beðin um að hitta netvin og 22% af þeim fóru og hittu netvininn, þriðjungur þeirra sem fóru á stefnumótið fóru einir (Samfélag, fjölskylda og tækni[SAFT], 2008).

Þegar niðurstöður úr könnuninni frá árinu 2003 og 2007 eru bornar saman má sjá að SAFT verkefnið hefur borið mikinn og góðan árangur. Í dag vita börn um þær hættur sem eru að finna á netinu, hvað sé löglegt að gera og þau hugsa almennt meira um netsiðferði en fyrir verkefnið. Einnig hefur vitund foreldra aukist aukist í kjölfar þessa verkefnis og þau fylgjast betur með börnunum sínum og því sem þau gera á netinu. Heimur netsins er svo sannarlega stór og allar upplýsingar og sérstaklega vitund foreldra skiptir miklu máli. Þau gögn sem SAFT hefur aflað með rannsóknum sínum eru notuð í önnur álíka Evrópuverkefni sem kallast EU Kids Online en það eru samanburðarrannsóknir á notkun barna á nýmiðlum í Evrópu. SAFT er því verkefni fyrir Íslands hönd ásamt tuttugu öðrum (Samfélag, fjölskylda og tækni[SAFT], 2008)

3.2 Starf EU kids online

Verkefnið EU kids online var sett af stað árið 2003 í London School of Economics. Prófessor Sonia Livingstone og Dr. Leslie Haddon fara fyrir verkefninu og er helsta markmið þess að skoða þær áhættur sem leynast á netinu fyrir börn og unglinga og gera netið að öruggum stað. EU kids online miðar að því að auka á þekkingu og reynslu evrópskra barna og foreldra þeirra við not á netinu. Netið er orðið að daglegum parti í lífi evrópskra barna og unglinga og þurfa foreldrar að vera upplýstir um þær áhættur sem leynast á netinu og börnin um leið að öðlast meira öryggi og þekkja þær hættur sem þar leynast og vilja aðstandendur rannsóknarinnar brýna á nauðsyn þess. Könnunin er framkvæmd um alla Evrópu í formi spurningalista. Á árunum 2009 til 2011 hefur verið hönnuð nákvæm rannsókn til að bera undir 25.000 evrópsk börn og foreldra þeirra í alls 25 löndum. Nýjasta rannsóknin er byggð á niðurstöðum og aðferðum frá fyrstu rannsókn sem var framkvæmd á árunum 2006-2009. Markmiðið er að árið 2011-2014 verði farið enn víðar um til þess að auka nákvæmni á niðurstöðum. Í nýjustu skýrslu EU kids online sem kom út 22. september 2011 voru alls 25,142 börn og foreldrar sem tóku þátt. Tilgangur skýrslunnar var að byggja upp sterkan þekkingargrunn til þess að hámarka öryggi barna á netinu og lágmarka áhættur. Netnotkun er alltaf að verða meira

einstaklingsbundin og er eitthvað sem fólk gerir í einrúmi. Í niðurstöðum rannsóknarinnar kom fram að börn og unglingar á aldrinum 9-16 ára eyða allt að 88 mínútum á dag að meðaltali á netinu og fer um helmingur eða 49% á netið einir í herberginu sínu. Athafnir barna og unglunga á netinu geta bæði verið skaðlegar og góðar en það fer eftir kringumstæðum og andlegum þroska notandans. Spjallsíður sem eru það algengasta sem einstaklingar nota á netinu geta til dæmis verið góðar þegar þær eru nýttar til að spjalla við vini og kunningja en mikil áhætta stafar þó af þeim þegar þau komast í kynni við ókunnuga sem eru að misnota netið til að nálgast unga einstaklinga. Það er þó mikilvægur hluti af því að þroskast og fullorðnast að kunna að meta hætturarnar því þeir sem eru viðkvæmir og eiga erfðara með að fóta sig í heimi fullorðinna lenda oftast í áhættusömum aðstæðum (Livingstone o.fl., 2011).

Í rannsókninni kom fram að alls höfðu 40% þátttakenda leitað sér að nýjum vin í gegnum netið. Þá höfðu 34% þátttakenda bætt við vinum á vinalistann sinn sem þeir höfðu aldrei hitt í raunveruleikanum og 15% sent persónuupplýsingar til einstaklinga sem þeir höfðu aldrei hitt. Alls höfðu 16% þátttakenda þóst vera einhver annar en þeir voru í raun og veru og 14% höfðu sent mynd af sér til einstaklinga sem þeir höfðu aldrei hitt. Þeir einstaklingar sem eru líklegastir til að stunda áhættu hegðun á netinu eru eldri börn, strákar og einstaklingar sem eru í leit að sínu eigin sjálfi og vantar tengsl við tilfinningar sínar. Einnig þeir sem nota netið í langan tíma dag hvern og þau börn og unglingar sem eiga við sálræna erfiðleika að stríða. Auk þess eru þeir einstaklingar sem hafa verið það drukknir að þeir misstu stjórn á eigin gjörðum, hafa stundað kynlíf, lent í útistöðum við kennara eða eiga við önnur atferlisvandamál að stríða, líklegri til að áhættu hegðunar á netinu. Þáttur foreldra í netnotkun barna og unglunga skiptir sköpum þegar kemur að áhættu hegðun. Það að foreldrar fylgist með notkun barna sinni á netinu er nauðsynlegt. Samkvæmt skýrslunni hafa 88% foreldra sem tóku þátt sett reglur hvað varðar netnotkun barnanna þeirra og 58% þeirra eru nálægt börnunum sínum þegar þau nota netið. Algengast er að rætt sé um áhættur netsins við stúlkur. Rannsóknirnar sýna fram á að netið sé notað í miklum mæli af öllum aldurshópum um alla Evrópu og ber því að skoða þær hættur sem netið býður uppá og þar fremst er netfíknin (Livingstone o.fl., 2011).

4 Netfíkn

Í mörg ár hefur fólk notað alls kyns efni til þess að lina þjáningar, breyta hugarástandi eða eigin líðan (Helga Sif Friðjónsdóttir, 2009). Notkun á vímuefnum líkt og tóbaki og áfengi er mikið tengd við menningu þjóða heimsins og veldur þessi notkun miklum skaða vegna samfélagslegra og heilsufarslegra afleiðinga við notkun slíkra lyfja. Við reglulega notkun vímuefna getur sú notkun sem talin er venjuleg orðið að fíkn en alveg fram að 18.öld var það hugtak ekki þekkt í vísindaheiminum. Það var ekki fyrr en í byrjun 19. aldar að fíknarhugtakið fór að þróast í heimi læknisfræðinnar og var grunnur lagður fyrir því að óhófleg áfengisdrykkja væri sjúkdómur en ekki stjórnleysi einstaklingsins sem réði ekki við notkun efnanna. Samkvæmt fíknargreiningum í sjúkdómsflokkunarkerfinu ICD-10 þar sem 6 greiningarviðmið eru notuð verður einstaklingur sem mældur er að uppfylla að lágmarki þrjú þeirra á sömu stundu yfir eitt ár til þess að vera greindur fíkill. Greiningarviðmiðin fyrir vímuefnasjúkdóma eru sálræns, félagslegs og líkamslegs eðlis (Helga Sif Friðjónsdóttir, 2009). Í samfélögum er fíknarhugtakið þó notað til þess að lýsa þeirri hegðun sem einkennist af áráttu, vaxandi stjórnleysi og þráhyggju. Þess konar hegðun heltekur atferli og hugsanir þess sem eru fíklar og dregur athyglina frá öllu öðru í lífi fólks. Í samfélögum getur einstaklingur glímt við ýmsar fíknir og má þá nefna klámfíkn, vinnufíkn, matarfíkn, tölvuleikjafíkn, verslunarfíkn, trúarfíkn og einnig netfíkn. Þeir sem glíma við einhverja af þessum fíknum hafa misst stjórnina á eigin löngunum og verða að svala þeim og ef það er ekki gert veldur það sálrænni vanlíðan, þrátt fyrir að vitneskjan um að ákveðin hegðun sé slæm og hafi áhrif á andlega og líkamlega heilsu, getu og samskipti til að taka þátt í samfélaginu sé til staðar. Með þessari sýn falla þeir einstaklingar sem haldnir eru fíkn einungis undir félagsleg og sálræn greiningarviðmið fíknasjúkdóma ef þeir eru skoðaðir út frá ICD-10 og telja faglærðir og ófaglærðir að hugtakið fíkn þurfa að víkka út með tilliti til þessa (Helga Sif Friðjónsdóttir, 2009).

Árið 1996 kom hugtakið netfíkn fyrst fram en það var Dr. Kimberly Young sem er forstjóri stofnunnar fyrir netfíkla í Bandaríkjunum sem gerði rannsókn á því hvað það var sem greindi venjulega netnotendur frá netfíklum (Yong, 2008). Dr. Kimberly er frumkvöðull á sviði netfíknar og rannsókna á sjúkdómnum. Árið 1997 gerði hún rannsókn á því hvað það væri sem ylli því að fólk notaði netið óhóflega og komst hún að því að það sem hélt fíklunum föstum við skjáinn væru helst netsíður þar sem fólk getur haft samskipti við annað fólk í gegnum tölvuna og leikið þar ákveðin hlutverk. Að hennar mati voru þrír þættir sérstaklega sem voru aðlaðandi fyrir notendur en þeir eru kynferðislegs eðlis, félagslegs eðlis og

möguleikinn á að geta verið einhver annar en maður sjálfur. Dr. Young talar um ákveðin merki sem benda til þess að einstaklingur sé haldinn netfíkn og eru það atriði eins og að sleppa því að hitta vini og fjölskyldu til þess að vera heima í tölvunni, ef einstaklingurinn er að nota netið til að fá ákveðna ánægju, hafi aðili misst vinnu, vini eða slitið ástarsambandi vegna netsins og hvort að netið sé notað til að forðast ákveðin vandamál. Þeir sem nota netið óhóflega eru mun líklegri til að upplifa erfiðleika á öðrum sviðum í lífinu og kljást við fleiri vandamál líkt og þunglyndi, geðklofa, einmanaleika og brenglaða kynhvöt. Einnig eru sumar athafnir eins og netkynlíf og veðmál á netinu orðnar mun algengara meðal þeirra sem hafa þróað með sér fíkn og önnur vandamál tengd óhóflegri netnotkun en hjá þeim sem glíma ekki við slík vandamál. Sú hegðun sem fylgir netfíkn hefur því vakið upp spurningar hvort að net misnotkun geti verið einkenni annarra undirliggjandi sjúkdóma og að það myndist þá samband milli netmisnotkunar og annarra raskana. Netið skilgreinir á nýjan hátt hvernig sjúkdómar koma fram í fólki (Yong, 2008). Til dæmis er netið orðið farvegur fyrir þá sem þjást af afbrigðilegum kynferðislegum venjum eða fyrir þá sem búa yfir árátta til að svala þessari fýsn. Netið opnar nýjar víddir fyrir þá sem þjást af slíkri undirliggjandi kynferðisárátta og gerir þeim kleift að fá útrás fyrir fíkn sína á netinu þar sem það er auðvelt að nálgast klám, það er sólarhringsaðgengi og með fullri nafnleynd. Á netinu er hægt að velja sér hvaða maka sem er, þar er óhömluð tjáning og nýjar leiðir til þess að eiga í kynferðislegum samskiptum við aðra sem ýtir undir það að þessir sjúkdómar líti dagsins ljós. Það er líklegt að kynferðistrufnanir sem tengjast netinu eigi sér stað þegar undirliggjandi sjúkdómar eru til staðar. Einnig er líklegt að sumir myndu ekki leita sér útrásar fyrir þessum hvötum án klámsins á netinu, og aðgengi netkláms í nafnleyndu umhverfi getur haft áhrif á það hvernig sjúkdómarnir brjótast út (Morahan-Martin, 2005).

Í Kóreu lést 28 ára gamall maður úr hjartaáfalli eftir að hafa eytt 50 klukkustundum í netleik án þess að borða eða sofa. Dauðsfall hans varð til þess að rannsókn á netfíkn hófst fyrir alvöru. Fyrstu tölur sýndu að 4% kóreskra barna þjást af netfíkn, í Mið-Austurlöndunum eru 1-12% talin þjást af netfíkn, í Evrópu er á milli 1-9% netfíkla og í Asíu eru 2-18% taldir þjást af netfíkn (Christakis, 2010). Við ýmsum veikindum eins og spilafíkn, átröskun, eiturlyfjanotkun og öðrum sálrænum vanda er aðferð notuð sem kallast hugræn atferlismeðferð (*Cognitive behavioral therapy/CBT*). Í þeirri meðferð er sjúklingnum kennt að fylgjast með hugsunum sínum og finna út hvað það er sem kveikir í fíkninni og hvaða gjörðir það eru sem fær þá til að framkvæma hluti eins og ofát eða eiturlyfjanotkun og reyna þannig að koma í veg fyrir að það gerist, í eins miklum mæli og hægt er. Þess konar meðferð tekur oftast í kringum þrjá til fjóra mánuði og eru í formi viðtala. Í byrjun meðferðarinnar er farið í

gegnum í hvaða aðstæðum mesta áhættan er að fíklar láti undan fíkn sinni. Þegar lengra er komið á meðferðina eru vitsmunalegar aðstæður skoðaðar og afleiðingar fíknarinnar gerðar skýrari skil. Að skoða netnotkun og misnotkun einstaklinga á netinu og kenna þeim að hafa stjórn á fíkninni hefur sýnt sig að sé ein besta leiðin til að ná tökum á þörfinni að vera nettengdur. Með því að notast við hugræna atferlismeðferð er ekki aðeins einstaklingurinn skoðaður og hvað hann er að eyða miklum tíma á netinu heldur er athugað hvernig hann hegðar sér á netinu og þegar hann er ekki á netinu.

Sem dæmi má nefna að ef lögfræðingur er háður leikjum á netinu þá væri hans helsta verkefni að læra að halda sig frá síðum sem innihalda netleiki en samt sem áður geta verið á netinu til þess að afla upplýsinga og senda tölvupósta sem tengjast starfinu. Þegar hegðun utan netsins er skoðuð er mikilvægt að einstaklingar þrói með sér lífsstíl sem tengist netinu ekki í jafn miklum mæli. Þá þurfa fíklar að auka félagsleg samskipti, virkja önnur áhugamál og styrkja tengsl við fjölskyldu og vini. Allt hjálpar þetta þeim sem háðir eru netinu að sigrast á sjúkdómnum. Einnig má nefna í þessu samhengi að matarfíklar hætta ekki að borða þó þeir borði alls ekki í sama magni og áður. Hver einasti biti er mældur ofan í fíkilinn og er það það sama og netfíklar þurfa að gera, minnka tímann sem eytt er á netinu og nýta þann tíma skynsamlega (Young, 2009).

Greining og mat á netfíkn er enn í vinnslu innan geðheilbrigðisstéttarinnar og má telja að ástæður þess séu þær að erfitt er að segja til um meðferð við netfíkn og hvort fólk geti unnið sigur á henni með þeim meðferðarúræðum sem eru í boði. Netið sjálft er nýtt fyrirbæri og sjúkdómurinn enn nýrri. Með áralangri vinnu og þróun í meðferðum á fíkninni má vona að sjúkdómurinn verði viðurkenndur sem lögmæt hvatastjórnunarröskun og verði því settur í hóp með öðrum röskunum og geðsjúkdómum. Vaxandi meðvitundar er þörf og þá sérstaklega innan heilbrigðisstéttarinnar og í geðheilbrigðisstéttarinnar sem mun hjálpa læknum þegar þeir fá til sín sjúklinga að greina vandamálið fyrr og veita þeim rétta meðferð. Einnig má nefna að fíknin er svo ný og framandi, jafnvel oft aðhlátursefni og því geta einstaklingar verið tregir til að leita sér meðferðar því þeir búast við því að vandamálið verði ekki endilega tekið alvarlega. Áráttukennd notkun netsins er engum holl og því þurfa áfengis- og eiturlyfja-endurhæfingarstöðvar, einkastofur og geðheilsustöðvar að vera meðvituð um hættur þess og þekkja merkin þegar fólk er farið að nota netið óhóflega. Til þess að gera greininguna á netfíkn sem nákvæmasta er mikil þörf á áframhaldandi rannsóknum og þá þarf sérstaklega að finna út hvað það er sem kveikir á undirliggjandi hvötum netfíknarinnar. Einnig þarf að einblína á það hvernig geðrænar raskanir eins og árátta- þráhyggjuröskun og þunglyndi spila hlutverk í þróun á áráttukenndri netnotkun. Langtíma rannsóknir gætu sýnt hvernig

persónuleg einkenni eins og fjölskylduhagir, samfélagsleg- og félagsleg staða og persónuleg hæfni hafa áhrif á hvernig fólk nýtir sér netið frá degi til dags. Síðast en ekki síst þarf að skoða nánar þær útkomur sem komið hafa úr rannsóknum seinustu ára til að ákvarða enn frekar hvernig meðhöndla ber fíknina til að ná sem bestri útkomu úr meðferðunum og einnig bera þær saman við aðrar rannsóknir á sama sviði (Young, 2009).

4.1 Rannsóknir á netfíkn

Þrátt fyrir að umræða um netfíkn og vandamál tengd netinu sé rík um þessar mundir hefur ekki verið búinn til endanlegur mælikvarði eða fullkomin tæki fundin til að mæla hvort fólk sé haldið netfíkn eða ekki (Demetrovics o.fl., 2008). Það er enn verið að fá það í gegn að læknávisindin viðurkenni netfíkn sem sjúkdóm og enn er ekki komin meðferð sem víst er að lækni fíknina (Young, 2009).

Þrír nemendur úr Háskólanum Eötvös Loránd í Hollandi þau Zsolt Demetrovics, Beatrix Szeredi og Sándor Rózsa vildu rannsaka betur hvað það væri sem gerði manneskju að netfíkli og hvernig hægt væri að mæla hvort einstaklingur væri netfíkill eða ekki. Þau bjuggu til 30 atriða spurningalista út frá fyrri rannsóknum á netfíkn. Gagnasöfnun átti sér stað á netinu og tóku 1037 einstaklingar þátt. Af þátttakendum voru konur 45,9% og karlar 54,1% og var meðalaldur þeirra 23,3 ár. 51,3% þeirra voru nemendur og 43,8% voru útivinnandi. Spurningalistinn var hannaður með það í huga að hafa þrjá flokka sem farið var eftir en þeir voru þráhyggja, vanræksla og hvað það er sem stjórnar röskuninni. Ýmsar breytur voru í rannsókninni og var meðal annars spurt að því hvort fólk hafi verið drukkið yfir ævina, notað eiturylf, stundað fjárhættuspil eða spilað leiki sem fela ekki í sér vinning. Það var ekki tenging hjá þeim sem höfðu notað eiturylf eða verið undir áhrifum áfengis en þeir sem höfðu stundað fjárhættuspil eða einhverskonar leiki höfðu tengingu við netfíkn. Þeir sem eiga við netvanda að stríða eru oftast heima í tölvunni en ekki í vinnu og skóla. Þátttakendum rannsóknarinnar var skipt í fjóra hópa eftir því hvað þeir notuðu netið mikið og eftir því hversu alvarleg vandamál þeir glímdu við í tengslum við netið. Þeir sem notuðu netið hvað minnst voru þeir elstu sem tóku þátt í rannsókninni. Þeir notuðu netið þá helst í tengslum við vinnuna en þó í litlu magni. Það sem var sérstakt við þann hóp er að þeir höfðu haft aðgang að netinu í hvað lengstan tíma af þátttakendum rannsóknarinnar. Hópurinn á eftir þeim notaði netið aðeins meira í þeim tilgangi að nota tölvupóst og afla sér upplýsinga. Einstaklingar í þessum tveimur hópum eiga það sameiginlegt að vera flestir í föstum samböndum og eiga fjölskyldu. Þriðji hópurinn var hvað yngstur af þátttakendum og voru 51,5% þeirra konur, það einkenndi

Þennan hóp að þau voru einungis með grunnskólapróf en útskýrist það af því hversu ung þau eru. Þessir einstaklingar nota netið ekki í starfs- né skólatengdum tilgangi, heldur aðallega til að spjalla á netinu og kynna nýju fólki, flestir vinir þeirra eru einstaklingar sem þau kynntust í gegnum netið. Fjórði hópurinn og sá sem á við hvað mest vandamál að stríða tengd netnotkun voru í miklum meirihluta karlmenn, þeir eiga fæstir maka eða fjölskyldu sem þeir eru í nánnum tengslum við en þó er ekki eitthvað eitt fjölskyldumynstur ríkjandi í þessum hóp. Foreldrar þessara einstaklinga eru fæstir menntaðir og einnig einstaklingarnir sjálfir sem flestir eru bara með grunnskólapróf. Þessir einstaklingar nota netið í meira en 35 klukkustundir á viku. Í þessum hóp er einnig algengt að einstaklingar leiti sér að maka á netinu, tölvuleikir á netinu eru spilaðir í miklum mæli og spjallasíður eru einnig hvað vinsælastar. Í þessum hóp höfðu flestir stundað einhverskonar fjárhættuspil. Þessi rannsókn sýnir að þeir sem hafa notað netið í styttri tíma en þeir sem hafa notað það frá því það kom fyrst á einstaklingsmarkað eru líklegri til að verða háðir því en aðrir, einnig er fíknin í spjall á netinu mjög sterk hjá þeim sem nota netið mikið. Munurinn á spjallinu og tölvupóstinum er að biðin eftir svari er ekki eins löng og þegar einstaklingur sendir tölvupóst. Einnig eru þeir sem hafa undirliggjandi vandamál fyrir, eru einhleypir og ekki með sterk fjölskyldutengsl líklegri til að vera háðir netinu en ella (Demetrovics o.fl., 2008).

5 Ísland og netfíkn

Árið 2011 rannsakaði rannsóknarteymi frá Rannsókna og þróunarmiðstöð Háskólans á Akureyri netávana meðal íslenskra ungmenna. Var miðstöðin þátttakandi í viðamikilli Evrópurannsókn á netávana sem er gerð í sjö Evrópulöndum en þau eru Grikkland, Þýskaland, Holland, Pólland, Spánn og Rúmenía auk Íslands og mun ná til um 14 þúsund ungmenna. Ástæðan fyrir vali á þessum sjö löndum var vegna félagslegs fjölbreytileika og landafræðilegri staðsetningu. Löndin voru valin eftir svæðum og svara Ísland og Holland fyrir Norður-Evrópu, Þýskaland og Pólland fyrir Mið-Evrópu og Rúmenía, Spánn og Grikkland svara fyrir Suður-Evrópu (National and kapodistrian university of Athens, á.d.). Tilgangur könnunarinnar er að meta alvarleika og algengi ávananotkunar á meðal 15-16 ára unglunga og var rannsóknin lögð fram í grunnskólum á Akureyri og í Reykjavík. Alls tóku 152 nemendur þátt og voru þar af 83 stelpur og 69 strákar. Í könnuninni var meðal annars spurt um netnotkun, innihald og aðgengi, líðan á netinu, tölvuleiki, hugsanir og hegðun (Halapi, Kjartan Ólafsson og Sigrún Sif Jóelsdóttir, 2011). Í skýrslunni sem gerð var á netávana íslenskra ungmenna segir að stór meirihluti barna í Evrópu nýti sér netið daglega og í allt að 90 mínútur í senn en það er þó munur eftir löndum og aldri. Undanfarin ár hefur notkun á netinu aukist um allan heim og í kjölfarið hafa ýmsar spurningar vaknað upp hjá fræðimönnum og þá sérstaklega um afleiðingar aukinnar notkunar á netinu og áhrif þess. Netfíkn eða netávani er talinn hafa mikil og slæm áhrif á þann sem af henni þjást og þá sérstaklega á daglegt líf einstaklingsins. Þegar einstaklingar eyða miklum tímum á netinu getur það oft tengst slökum félagstengslum og þunglyndi. Netið getur haft slæm áhrif á námsárangur en einnig haft mikil áhrif á tilfinningaleg tengsl eins og við fjölskyldu og vini (Halapi, Kjartan Ólafsson og Sigrún Sif Jóelsdóttir, 2011). Allir þátttakendur í forathugun rannsóknarinnar hafa tölvuaðgang heima hjá sér og rúmlega 80% hafa einkatölvu í herberginu sínu. Alls má kalla meirihluta þeirra sem tóku þátt í könnuninni reglulega notendur þar sem þeir nota tölvuna næstum daglega.

Það sem bendir þó til áhættuhegðunar á netinu er þegar einstaklingar nota það svo mikið að þeir hafa sleppt því að gera aðra hluti og voru alls tveir af hverjum þrem sem svöruðu því játandi. Helmingur þátttakenda segist hafa reynt að nota netið minna en þar af var helmingur sem vildi minnka netnotkun og leggja sig meira fram við skólann. Næstum allir voru virkir notendur á samskiptasíðunni Facebook.com eða alls 95% þátttakenda. Í skýrslunni er áhættuþáttum netsins flokkað í þrennt. Fyrsti áhættuþátturinn snýr að efni á netinu t.d klámi og umræðuþráðum á netinu. Annar áhættuþátturinn er samskipti einstaklinga á netinu en það

hefur færst í aukana að netnotendur hitti fólk sem það hefur kynnst á spjallsíðum en þekkti ekki áður. Alls voru 12 % þátttakenda sem höfðu átt stefnumót við einstakling sem þau kynntust á netinu en það er svipað og í öðrum Evrópulöndum. Þriðji áhættuþátturinn var tengdur hegðun þar sem notandandinn sjálfur er gerandinn. Undir þann flokk má skoða einelti og þegar unglingar eru að senda dónalegt efni eða stunda veðmál á netinu. Af þátttakendum viðurkenndu 4% að hafa notað netið til þess að leggja í einelti og höfðu 12% þátttakenda verið lögð í einelti í gegnum netið. Rannsóknin á netaávana ungmenna er enn í gangi en fyrstu niðurstöður benda til þess að lítill hluti íslenskra ungmenna eigi við alvarlega netfíkn eða netávana að stríða. Fyrstu tölur sýna einnig að netnotkun og netávani þátttökulandanna sjö eru mjög líkar (Halapi, Kjartan Ólafsson og Sigrún Sif Jóelsdóttir, 2011).

5.1 Meðferð og úrræði á Íslandi

Við gerð þessarar ritgerðar ræddi ég við Eyjólf Örn Jónsson sálfræðing. Eyjólfur er með sálfræðimenntun frá Háskóla Íslands og mastersgráðu í sálfræði úr Árórsarháskóla, hann hefur einnig sérmenntun í hugrænni atferlismeðferð sem notuð hefur verið í meðferðum við netfíkn. Eyjólfur er með eigin sálfræði stofu í húsnæði Persona.is þar sem hann skrifar einnig inn pistla, hann sinnir einnig stundakennslu við Háskóla Íslands. Eyjólfur segir mjög algengt að hann fái til sín einstaklinga með vandamál tengd netinu og að það séu helst unglingar á aldrinum 15-18 ára en einnig eru eldri og yngri einstaklingar sem til hans leita. Það er reynsla Eyjólfis að þeir sem til hans koma til að leita sér hjálpar vegna netvandamála eigi í flestum tilvikum við önnur undirliggjandi vandamál að stríða. Þeir hafa lent í einhverskonar erfiðleikum og má þá nefna einelti, þunglyndi, félagsfærni og almenn fjölskylduvandamál. Í þeim tilfellum virðast einstaklingar leita sér huggunar á netinu þar sem þeim líður betur til að byrja með. Þegar heimsóknir á netið fara að aukast og fer að bitna á vinum, fjölskyldu og skóla aukast líkurnar á því að vandi þeirra aukist og vandamálið sem þeir áttu við að stríða í byrjun eins og til dæmis þunglyndi verður ekki læknað svo auðveldlega. Það sem dregur einstaklinga helst að netinu er vellíðan, flótti og lausn. Þeir sem nota netið mikið eignast oft vini þar sem þeim finnst þeir vera skuldbundnir. Einnig er algengt að notandinn voni eftir frama eða gróða og þetta er ódýr skemmtun. Samkvæmt Eyjólfu eru hér á landi því miður ekki um mörg meðferðarúrræði að ræða. Það eru helst sálfræðingar, námsráðgjafar í skólum og foreldrar sem eru til staðar fyrir netfíkla. Eyjólfur sagði einnig að:

Í mörgum tilfellum væri klárlega gott að hafa aðgengi að ítarlegra meðferðarúræði en þar sem um mjög auðtrúa og félagslega illa setta einstaklinga er oftast að ræða er ekki æskilegt að blanda þeim í meðferðarúræði með öðrum fíklum (Eyjólfur Örn Jónsson munnleg heimild, 4.október 2011).

Aðspurður hvernig ferlið hjá einstaklingum sem leita sér hjálpar vegna netfíknar fer fram segir hann það fara eftir því hvar einstaklingurinn er staddur andlega og hvað hann er gamall. Algengasta aðferðin er svo kallað afeitrunartímabil en þá eru einstaklingar sem nota netið óhóflega hvattir til þess að forðast alla tölvunotkun í ákveðinn tíma. Ef einstaklingur er undir 18 ára eru foreldrar í flestum tilfellum með í ferlinu og þeim kennt að takast á við vandann með barninu. Foreldrunum er þá kennt að setja börnum sínum mörk þegar kemur að netnotkun og takast á við vandann er fylgir daglegri notkun. Foreldrar vinna þá að því ásamt barninu að finna hvað það er sem er að trufla barnið og því kennt að skoða sína eigin hegðun út frá framtíðar viðhorfum og hvert það vilji stefna í framtíðinni, einnig er farið yfir það hverju barnið er að fórna fyrir netið. Í ýktustu tilfellum af netfíkn eru foreldrar hvattir til þess að taka tölvur alfarið úr umferð og setja upp samning í framtíðinni þar sem tölvunotkun er háð ákveðnum skilmálum

Þegar einstaklingar eldri en 18 ára leita sér hjálpar og þá oftast að eigin frumkvæði er unnið að bata með honum einum nema hann kjósi annað. Í þeim tilfellum miðar vinnan að því að skoða undirliggjandi vandamál netnotandans, á þessu stigi málsins eru einstaklingar farnir að leita á netið heldur en að takast á við lífið. Þegar kemur að netfíkn er oftast um að ræða mjög klára einstaklinga sem hafa alla burði til að standa sig vel. Eyjólfur segir að:

eitt það sem maður rekst mjög gjarnan á er að foreldrar og einstaklingar eru að vakna upp við vandan draum. Í upphafi lítur enginn á þetta sem vanda og líta jafnvel á hegðunina sem jákvæða. Af þessum sökum er fólk oft ekki að grípa inn í fyrr en vandinn er orðinn svolítið mikill (Eyjólfur Örn Jónsson munnleg heimild, 4.október 2011).

Hann nefnir einnig að tölvunotkun bíður uppá svo ótal marga möguleika sem auðvelt er að gleyma sér í og freistandi er að misnota en hún sé þó ekki slæm eða vond. Líkt og rannsóknir í Evrópu hafa sýnt fram á er langtíma-markmið meðferðanna ekki að hætta að nota netið alfarið heldur að ná stjórn á henni og hindra að það komi í veg fyrir að einstaklingurinn lifi eðlilegu lífi (Eyjólfur Örn Jónsson munnleg heimild, 4. október 2011). Eyjólfur vill benda á að það sé mjög mikilvægt að tölvunotendur og aðstandendur þeirra séu meðvitaðir um hættur sem geta fylgt of mikilli netnotkun. Mikilvægt er að einstaklingar eyði ekki of miklum tíma fyrir framan tölvuna. Þegar rúmlega 38 klukkustundir á viku fara í tölvunotkun við annað en nám og vinnu er voðinn vís. Þegar einstaklingar eru farnir að sleppa því að hitti vini eða stunda

áhugamál er líklegt að einstaklingurinn sé á rangri braut. Tölvur í okkar samfélagi eru mikilvægar en einstaklingar þurfa að kunna að nota þær rétt (Eyjólfur Örn Jónsson, á.d.)

Umræður og lokaorð

Fræðileg úttekt á greinum og rannsóknum á netnotkun og netfíkn hafa nú verið skoðaðar. Í þessum kafla verður fjallað um helstu niðurstöður ritgerðarinnar og rannsóknaspurningum sem spurðar voru í upphafi verður svarað. Tilgangur ritgerðarinnar var að skoða hvernig fólk væri að nota netið og hvort hægt væri að verða háður því og leitaði ég heimilda með þessar tvær spurningar að leiðarljósi. Netið er orðið að daglegum hluta í lífi fólks og ótalmargir sem reiða á það á við störf, nám og leik. Á Íslandi eru rúmlega 107.000 ADSL tengingar og er 98,5% nýting á netinu meðal háskólanema (Hagstofa Íslands, 2011).

Út frá fyrstu spurningunni komst ég að því að spjallsíður á netinu eru ótrúlega vinsælar til afþreyingar því þar getur fólk látið sitt besta ljós skína án þess þó að nokkur þurfi að vita hver þú ert í raun og veru. Netið getur skapað sýndarheim þar sem aðilar geta búið sér til þá persónu sem þeir vilja vera og lifað þar allt öðru lífi. Þegar miklum tíma er eytt í þeim sýndarheim sem netið býður upp á geta hættur skapast og einstaklingar misst marks á því sem raunverulegt er. Í þessum sýndarheim eiga tölvunotendur oft í samskiptum við aðra aðila sem lifa í sama heimi og þeir og eru því oft á sama stað hvað varðar félagsgetu þeirra. Tölvuleikjaheimurinn er því kjörinn fyrir þá aðila sem eiga erfitt með að kynnast öðrum, vera úti samfélaginu eða þjást af félagskvíða (Lo, Wang og Fang, 2005).

Vinsælasta samskiptasíðan í dag er heimasíðan Facebook.com sem Íslendingar eru allra þjóða duglegastir að nota (Guðbjörg H. Kolbeins og Hilmar T. Bjarnason, 2010). Ástæða vinsældanna er talin vera sú að auðvelt er að halda í félagsleg tengsl og fylgjast með því hvað vinir og vandamenn eru að aðhafast hverju sinni. Samkvæmt rannsókn sem gerð var á 85 einstaklingum var meirihluti þátttakenda sem skráði sig inná síðuna daglega og þá oftast oft á dag. (Quan-Haase og Young, 2010). Facebook notkun var einnig skoðuð út frá notagildishefðinni þar sem fram kom að tengsl við vini og að geta fylgst með viðburðum og því hvað aðrir væru að aðhafast væri helsta ástæða þess að fólk notaði heimasíðuna.

SAFT eru landssambönd á Íslandi sem stofnuð voru í kringum aukna netnotkun og þá sérstaklega hjá börnum og unglingum. SAFT hóf því verkefni til að virkja foreldra í því að fylgjast með því sem börn eru að aðhafast á netinu og gera þeim grein fyrir því að þar er ekki allt sem sýnist og gæta þarf fyllstu varúðar hvað þar er sett inn og við hverja er talað. EU kids online eru að vinna svipað verk og SAFT nema á mun stærri kvarða í 25 löndum Evrópu.

Með seinni rannsóknarspurningunni vildi ég skoða hvort hægt væri að verða háður netnotkun og samkvæmt þeim rannsóknum sem verið hafa gerðar undanfarin ár komst ég að

Því að sú er raunin. Einnig kom í ljós að þær rannsóknir sem gerðar hafa verið á netfíkn höfðu margar hverjar sömu eða mjög líkar niðurstöður og að í flestum tilfellum eiga þeir sem verða netfíklar við aðra undirliggjandi sjúkdóma að stríða líkt og þunglyndi, kvíða eða félagsfælni. Allnokkur meðferðarúrræði hafa verið prófuð undanfarin ár en langtímareynsla er ekki komin á þær og því erfitt að segja til um hvaða meðferð henti best við netfíkn. Það erfiða við að greina netfíkn er að netið er nýtt á nálinni og sjúkdómar tengdir netinu því enn nýrri. Netið sjálft er líka að stækka með hverjum deginum og notkunar möguleikarnir verða fleiri og fleiri. Hugtakið netfíkn hefur verið þó nokkurn tíma í mótun og hefur undanfarin ár hægt og rólega náð að stimpla sig inn í læknávisindin. Með tímanum og þeim framförum sem hafa verið við greiningu og meðferð á sjúkdómnum má vonast til þess að hann verði viðurkenndur sem slíkur. Með rísandi áhuga á netinu geta geðheilbrigðisyrifvöld veitt netfíklum betri umönnun og af meiri þekkingu með því að fylgjast vel með netnotendum og þróun netfíknarinnar. Þar sem þetta er ný og ekki enn viðurkennd fíkn, geta einstaklingar verið erfiðari til að sækja sér hjálp í þeim ótta að stofnanir taki mál þeirra ekki alvarlega. Stofnanir fyrir áfengis- og vímuefna meðferð, heilsugæslur sem og einkareknar stofnanir, ættu að vera meðvitaðari um neikvæða galla þess og einkenni ofnotkunar á netinu sem geta oft verið í felum vegna annarra tengdra einkenna. Svo að einstaklingar geti sótt áhrifaríkar meðferðir við netfíkn er þörf á frekari rannsóknum til þess að skilja hina undirliggjandi hvöt netfíknarinnar. Rannsóknir framtíðarinnar ættu að einblína á hvernig geðsjúkdómar eins og þunglyndi, kvíði eða félagsfælni spila hlutverk á þróun netfíknar. Langtíma rannsóknir eru mikilvægar til að sýna hvernig persónuleikaeinkenni, fjölskyldutengsl, og samskiptahæfileikar, hafa áhrif á hvernig fólk notar netið. Einnig má bæta við að frekari rannsókna er þörf til að sýna fram á getu sérhæfðra meðferða gegn netfíkn og bera þær saman við hefðbundin meðferðarúrræði (Young og Abreu, 2011). Á Íslandi er netnotkun og netfíkn lík því sem gerist annars staðar í Evrópu. Þetta má sjá þegar skýrslur frá SAFT og EU kids online verkefnum eru bornar saman. Það sem er ábatavant hér á landi er meðferð við netfíkninni líkt og annars staðar og öruggur staður fyrir fíkilinn að leita til.

Að lokum vil ég nefna að áframhaldandi rannsóknir á netfíkn eru mjög mikilvægar uppá komandi tíma. Samkvæmt rannsóknum virðist þessi hvítleiði og erfiði sjúkdómar vera að aukast með ári hverju og því fleiri upplýsingum sem aflað er um hann því betra. Netið er komið til að vera og brýn þörf er á lausnum. Það má ekki gleyma því að mannleg samskipti og tengsl við fjölskyldu og vini eru okkur lífsnauðsynleg .

Heimildaskrá

- Check Facebook (12. janúar, 2012). *Global audience*. Sótt af <http://checkfacebook.com>.
- Christakis, D. (18. október, 2010). Internet addiction: a 21st century epidemic? *BMC Medicine*, 8, 2-3.
- Daníel Skarphéðinsson, Daníel Þór Ólason, Soffía Elísabet Pálsdóttir, Sigurgrímur Skúlason. (2007). Mat á tölvuleikjavanda: Próffræðilegir eiginleikar og tengsl við tölvuleikjatengundir. *Sálfræðiritið – Tímarit sálfræðingafélags Íslands*, 12, 71-83.
- Demetrocisz, Z. Szeredi, B. Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 2, 563-569.
- Eva Halapi, Kjartan Ólafsson og Sigrún Sif Jóelsdóttir. (2011). *Rannsókn á netávana meðal íslenskra unglinga*. Óútgefin gögn.
- Eyjólfur Örn Jónsson. (á.d.). Að kljást við netfíkn. *Persona.is*. Sótt af www.persona.is
- Hagstofa Íslands (25. ágúst. 2011). *Uppsettar línur í almenna símanetinu og háhraðatengingar 1994-2010*. Sótt af <http://hagstofa.is/?PageID=690&src=/temp/Dialog/varval.asp?ma=SAM06102%26ti=Uppsettar+l%EDnur+%ED+almenna+s%EDmanetinu+og+h%E1hra%F0atengingar+1994%2D2008%26path=../Database/ferdamal/Fjarskipti/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi%20%20%E1%20%EDb%FAa>
- Hagstofa Íslands. (2011). *Tölvu- og netnotkun einstaklinga 2011*. (Hagtíðindi, Ferðamál, samgöngur og upplýsingatækni, 2). Reykjavík: Hagstofa Íslands.
- Helga Sif Friðjónsdóttir. (2009). Hvað þurfa hjúkrunarfræðingar að vita um fíkn? *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 6, 38-40.
- Hilmar Thor Bjarnason og Guðbjörg Hildur Kolbeins. (2010). Facebook, flagð undir fögru skinni? Í Helga Ólafsdóttir og Hulda Proppé (ritstjórar), *Rannsóknir í félagsvísindum XI* (bls 70-76). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

- Hvað er SAFT? (á.d.). *Saft.is*. Sótt af <http://www.saft.is/umsaft/hvadersaft/>
- Internet access is „a fundamental right“. (8. mars, 2010). *BBC.co.uk*. Sótt af <http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/8548190.stm>
- Katz, E. Blumler, Jay G. Gurevitch, M. (1974). Uses and Gratifications Research. *The Public Opinion Quarterly*, 8, 509-513.
- Kolbeinn Stefánsson og Stefán Ólafsson. (2005). *Hnattvæðing og þekkingarþjóðfélag*. Reykjavík. Háskólaútgáfan.
- Livingstone, S. Haddon, L. og Kjartan Ólafsson. (22. September 2011). *EU kids online. 22. september 2011*. Bretland: The London School of Economics and Political Science.
- Lo, S. K., Wang, C. C. og Fang, W. (2005). Physical relationships and social anxiety among online game players. *Cyberpsychology and Behavior*, 8, 15-21.
- Márius Ólafsson. (03. nóvember. 2006). *Hvenær tengdist Ísland við internetið?* Sótt af: <http://visindavefur.is/svar.php?id=6358>
- McQuail, D. (2005). *McQuail mass communication theory (5. útgáfa)*. London: SAGE publications.
- Miðlun ehf. (á.d.). *Breyting á notkun fjölmiðla*. Sótt af: <http://www.midlun.is/component/content/article/2-frettir/57-breyting-a-notkun-fjoelmiela>
- Morahan-Martin, Janet. (2005). Internet Abuse : Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review*, 23, 29.
- National and kapodistrian university of Athens. (á.d.). *Participating countries*. Sótt af <http://www.eunetadb.med.uoa.gr/participating-countries.html>

Quan-Haase, A. og Young, A.L. (2010). Uses and Gratifications of Social Media: A Comparison of Facebook and Instant Messaging. *Bulletin of Science Technology & Society*, 30 , 352.

Reisinger, Don. (14. október, 2009). Finland makes 1Mb broadband access a legal right. *Computing and technology news*. Sótt af http://news.cnet.com/8301-17939_109-10374831-2.html.

Samfélag, fjölskylda og tækni. (2008). *Lokaskýrsla 2006-2008*. Reykjavík: SAFT.

Thomas E. Ruggiero. (2000). Use and Gratifications theory in the 21st century. *Mass communication and society*. 3 , 3-37.

Young, K, Nabuco de Abreu, C. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: John Wiley and sons.

Young, K. (8. maí. 2009). Journal of contemporary psychotherapy. *Internet addiction: Diagnosis and treatment consideration*, 39 , 241-246.

Young, K. (27. desember. 2008) *What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use*. Sótt af <http://www.healthypace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/what-makes-the-internet-addictive/menu-id-1105/>

Zan Jifang. (16. desember.2008). *Hooked on cyberspace*. Beijing Review. Sótt af: http://www.bjreview.com.cn/life/txt/2008-12/16/content_170188.html