



Áhrif samfélagsmiðla á líðan unglunga

Hvernig er hægt að fræða um áhrif samfélagsmiðla á unglunga?

Rakel Rós Ævarsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs
Deild menntunar og margbreytileika



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Áhrif samfélagsmiðla á líðan unglunga

Hvernig er hægt að fræða um áhrif samfélagsmiðla á unglunga?

Rakel Rós Ævarsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Skúlína Hlíf Kjartansdóttir

Deild menntunar og margbreytileika

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Febrúar 2019

Áhrif samfélagsmiðla á líðan unglinga.

Ritgerð þessi er 14 eininga lokaverkefni til BA-prófs í
Deild menntunar og margbreytileika,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© 2019, Rakel Rós Ævarsdóttir

Lokaverkefni má ekki afrita né dreifa rafrænt nema með leyfi höfunda

Ágrip

Með stöðugt aukinni tæknivæðingu hefur notkun samfélagsmiðla aukist, samhliða því hefur kvíði ungmenna farið stigvaxandi síðastliðin ár og hefur þess vegna þótt ástæða til að rannsaka hvort tengsl séu þarna á milli. Markmið ritgerðarinnar er að varpa ljósi á hvaða áhrif samfélagsmiðlar hafa á andlegan líðan unglinga unglinga ásamt því að ýta undir fræðslu og auka forvarnir og leiðbeiningar um notkun samfélagsmiðla. Ritgerðin er hefðbundin heimildarritgerð. Rannsóknir benda til þess að mikil notkun samfélagsmiðla geti átt þátt í að valda streitu, kvíða og lægra sjálfsmati hjá ungmennum. Ef einstaklingur er með veika sjálfsmynd getur mikil samfélagsmiðlanotkun haft áhrif á sjálfsmynd og andlega líðan hans á meðan hún hefur minni áhrif á einstakling sem er með sterka sjálfsmynd. Það er því ekki hægt að alhæfa hvaða áhrif samfélagsmiðlanotkun hefur á hvern og einn einstakling því margir aðrir félagslegir þættir geta spilað þar inn í. Ungmenni eru þeir einstaklingar sem eru viðkvæmastir fyrir þeim félagslega samanburði sem samfélagsmiðlar geta valdið. Tveir áhrifamestu forvarnaraðilar barna eru foreldrar og skólinn. Foreldrar og aðrir uppalendur ættu því að vera vel upplýstir um áhrif samfélagsmiðla til að fyrirbyggja vandamál og vanlíðan tengt samfélagsmiðlum hjá ungmennum. Skólar geta fengið samtök á borð við SAFT með sér í lið til þess að auka fræðslu og forvarnir varðandi samfélagsmiðlanotkun barna og unglinga. Gott væri ef grunnskólar landsins myndu leggja meiri áherslu á að kennslu varðandi stafræna borgaravitund en í henni felst meðal annars að hafa færni, þekkingu og viðhorf sem þarf til að sýna ábyrga og virðingarverða hegðun þegar tækni er notuð eða þegar tekið er þátt í stafrænu umhverfi.

Lykilhugtök: samfélagsmiðlar, unglingar, andleg heilsa, sjálfsmynd, kvíði, þunglyndi, fræðsla og forvarnir.

Efnisyfirlit

2	Inngangur	8
3	Unglingsárin, sjálfsmynd og líðan	10
3.1	Hvað er sjálfsmynd	11
3.2	Mótun sjálfsmyndar	11
3.3	Kenningar um sjálfsmynd	13
4	Samfélagsmiðlar	15
4.1	Algengustu samfélagsmiðlarnir	15
4.2	Aðgengi ungmenna að samfélagsmiðlum	18
5	Áhrif samfélagsmiðla á ungmenni	20
5.1	Neteinelti	21
5.2	Facebook-þunglyndi	21
5.3	„Sexting“: Að senda og taka á móti kynferðislegum smáskilaboðum	22
5.4	Kvíði og þunglyndi tengt samfélagsmiðlum.....	23
5.5	Jákvæð áhrif samfélagsmiðla	24
6	Fræðsla og forvarnir	26
6.1	Eftirlit og ábyrgð foreldra	26
6.2	Tómstundir.....	28
6.3	Forvarnir í grunnskólum	28
6.4	Fræðsla um netöryggi og notkun samfélagsmiðla	29
7	Niðurstöður og umræða	31

Myndaskrá

Mynd 1. Yfirlit um heimsnotkun á samfélagsmiðlum haustið 2018_17

Formáli

Þessi ritgerð er 14 (ECTS) eininga lokaverkefni til BA-prófs í Uppeldis- og menntunarfræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Ritgerðin var unnin haustið 2018 og ber heitið „Áhrif samfélagsmiðla á andlega líðan unglunga“. Ritgerðin er byggð á fyrirliggjandi gögnum og er því um heimildarritgerð að ræða. Leiðbeinandi verkefnisins var Skúlína Hlíf Kjartansdóttir. Ég vil þakka Skúlínu Hlíf Kjartansdóttur fyrir einstaklega góða leiðsögn og stuðning.

Ég vil einnig þakka unnusta mínum, Ómari Sigurðssyni fyrir stuðning, hvatningu og þolinmæði í gegnum skrifin sem og systir minni, Jóhönnu Maríu Ævarsdóttur fyrir þá aðstoð sem hún veitti mér.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér Siðareglur Háskóla Íslands (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 14. Janúar 2019.

Rakel Rós Ævarsdóttir

2 Inngangur

Með aukinni tæknivæðingu hefur notkun samfélagsmiðla aukist. Þessar breytingar eru margar jákvæðar því þeim fylgir aukið jafnrétti, frelsi og tækifæri. Sumar rannsóknir gefa þó til kynna að örar þjóðfélagsbreytingar, líkt og aukin tækniþróun, geta orsakað aukna tíðni frávikshegðunar og andlegrar vanlíðunar einstaklinga (Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ingibjörg Eva Þórirsdóttir, 2017).

Samfélagsmiðlar eru meðal annars skilgreindir sem heimasíður og smáforrit þar sem einstaklingar geta miðlað efni sín á milli, átt í samskiptum, deilt skoðunum sínum, ljósmyndum og öðrum upplýsingum. Nokkrir algengustu samfélagsmiðlarnir sem unglingar nota í dag eru Facebook, Instagram og Snapchat (Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ingibjörg Eva Þórirsdóttir, 2017). Í grein sinni *Að bæta líðan barna – Lifecourse rannsóknin* benda Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ingibjörg Eva Þórirsdóttir hjá *Rannsókn og greiningu* á að skýr tengsl séu á milli notkunar á samfélagsmiðlum og andlegrar líðunar. Því lengri tíma sem ungmenni eyða á samfélagsmiðlum, þá sérstaklega stúlkur, því líklegra er að þær glími við kvíða. Talið er að hátt í 30% unglingsstúlkna eyði fjórum klukkustundum eða meira á samfélagsmiðlum á hverjum degi og einnig eru tengsl milli svefns unglinga og samfélagsmiðlanotkunar. Í greininni kemur fram að eftir því lengri tíma sem unglingsurinn eyðir á samfélagsmiðlum, því minna sefur hann (Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ingibjörg Eva Þórirsdóttir, 2017). Á Íslandi var gerð rannsókn sem sýndi að ungmenni í 9. og 10. bekk nota netið daglega í allt að tvo klukkutíma á dag og í um þrjá klukkutíma á dag um helgar eða á öðrum frídögum (Hjördís Sigursteinsdóttir, Eva Halapi og Kjartan Ólafsson, 2014). Ljóst er að ungmenni eru að verja miklum tíma á hverjum degi á netinu.

Unglingsárin eru mikið umbreytingaskeið. Unglingurinn er að fara í gegnum kynþroskaskeið, taka vaxtarkipp og ásamt því er hann að móta sjálfsmynd sína (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Unglingar geta verið viðkvæmir fyrir áhrifum samfélagsmiðla, því að á þeim tíma sem þeir eru enn að móta sjálfsmynd sína á sér stað félagslegur samanburður á samfélagsmiðlum, ásamt því að á samfélagsmiðlum má finna glansmyndir af lífi einstaklinga sem getur haft neikvæð áhrif á líðan ungmenna og mótun sjálfsmyndar þeirra. Unglingar eiga það til að bera bæði líf sitt og útlit saman við fyrirmyndir sem þau fylgjast með á samfélagsmiðlum. Samanburðurinn getur haft neikvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra, því

fyrirmyndirnar eru oft fyrirsætur, frægir einstaklingar eða persónur sem gjarnan sýna frá lífi sínu sem er ekki dæmigert í raunveruleikanum. Oft er búið að lagfæra myndirnar þeirra í myndvinnsluforritum áður en þær eru birtar, svo þær líti betur út og hætta er á að unglingar átti sig ekki á þessari blekkingu sem á sér stað á samfélagsmiðlum. Þess vegna skiptir sköpum að búið sé að fræða ungmenni vel um samfélagsmiðla og þá glansmynd sem þeir geta birt. Það getur einnig reynst unglingsnum erfitt að vera stöðugt að þurfa að fylgjast með því sem gerist á miðlunum og vera með áhyggjur af því að missa af og ekki stanslaust til staðar (Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ingibjörg Eva Þórirsdóttir, 2017).

Meginmarkmið ritgerðarinnar er að greina frá áhrifum samfélagsmiðla á sjálfsmynd unglunga ásamt því að skoða hvernig hægt sé að bæta forvarnir gegn þeim svo ungmenni finni síður fyrir þeim neikvæðu áhrifum sem þeir geta valdið. Þá verður einnig skoðað hvaða jákvæðu áhrif samfélagsmiðlar geta haft. Ritgerðin er heimildarannsókn og fæst við rannsóknarspurninguna: Hvaða áhrif hafa samfélagsmiðlar á líðan unglunga?

Í öðrum kafla verður svo skoðað unglingsárin, sjálfsmynd og líðan, farið verður nánar í mótun sjálfsmyndar, kenningar um sjálfsmynd og líðan á unglingsárum. Í þriðja kafla verður fjallað um samfélagsmiðla, algengustu samfélagsmiðlana og aðgengi ungmenna að samfélagsmiðlum. Í fjórða kafla verður svo farið yfir þau neikvæðu áhrif sem samfélagsmiðlar geta haft á unglunga eins og neteinelti, facebook þunglyndi, kynferðisleg smáskilaboð (e. sexting), kvíða og þunglyndi tengt samfélagsmiðlum, ásamt því að skoða hvort samfélagsmiðlar geti haft einhver jákvæð áhrif. Í fimmta kafla verður fjallað um forvarnir, eftirlit og ábyrgð foreldra, tómstundir, forvarnir í grunnskólum og fræðslu um netöryggi og notkun samfélagsmiðla. Að lokum verður umræða og dregnar verða saman niðurstöður í sjötta kafla.

3 Unglingsárin, sjálfsmynd og líðan

Í grein Hjördísar Sigursteinsdóttur, Evu Halapi og Kjartans Ólafssonar (2014) kemur fram að unglingsárin eru mikið umbreytingaskeið og geta reynst mörgum ungmennum erfið. Þessi ár eru mikilvæg fyrir ungmenni bæði hvað varðar andlegan og líkamlegan þroska og eru þau auk þess mjög móttækileg fyrir áhrifum frá öðrum og utanaðkomandi áhrifum. Á unglingsárunum þróast félagstengsl þeirra, þau mynda sterk tengsl við vini og vinahópa en draga á sama tíma gjarnan úr samskiptum við fjölskylduna. Í bók Hrafnhildar Ragnarsdóttur eru unglingsárin skilgreind (1993). Unglingsárin hefjast við upphaf kynþroskaskeiðs, það er hinsvegar álitamál hvenær þau eru talin enda. Unglingsárin eru talin skiptast í tvö tímabil. Fyrra tímabilið nær til 15-16 ára aldurs og einkennist af vaxtabreytingum, kynþroskabreytingum og öðrum líkamlegum breytingum. Á þessu tímabili verður tilfinningalífið flóknara og viðkvæmara, félagslegt umhverfi breytist og eðli samskipta breytist, þau dýpka en geta líka orðið erfiðari og stormasamari. Seinna tímabilið sem yfirleitt er eftir 15-16 ára aldur hjá unglingsum er aðeins auðveldara tímabil ef allt gengur vel. Á þessu tímabili er persónuleiki unglingsins að mótast og sjálfsmat og sjálfsmynd unglingsins verður stöðugri. Áhugamálin verða varanlegri og skoðanir, viðhorf og hugsjónir mótast. Á þessu tímabili sækist unglingsurinn oft í umhverfi utan heimilisins og sækist síður í að vera með fjölskyldu sinni.

Unglingsárin eru oft skilgreind sem tímabil þar sem unglingsurinn upplifir miklar tilfinningasveiflur. Rannsóknir hafa hins vegar sýnt að stúlkur glíma oft við meiri erfiðleika á þessum aldri. Þær trúa síður á sjálfa sig og eru gagnrýnar á eigin líkama (Newman og Grauerhol, 2002). Hegðun unglingsa einkennist oft af hvatvísi frekar en rökhugsun. Mikilvægt er að foreldrar og uppeldur séu meðvitaðir fyrir því að skapsveiflur eru eðlilegar á unglingsárunum og að flestir unglingsar vaxa upp úr þeim með tímanum. Þrátt fyrir það getur þunglyndi haft slæmar afleiðingar, eins og mjög alvarlegar skapsveiflur (Santrock, 2016). Allir unglingsar finna einhvern tímann á lífsleiðinni fyrir vanlíðan en talið er að 16% stúlkna og 8% drengja finni fyrir alvarlegu þunglyndi á unglingsárunum. Þunglyndi er einn af helstu geðrænum vandamálum sem unglingsar kljást við. Það sem talið er valda þunglyndi ungmenna er samspil margra þátta eins og léleg sjálfsmynd, erfitt áfall, erfiður skilnaður foreldra, félagsleg einangrun og ef foreldri glímir við þunglyndi getur það verið áhættuþáttur fyrir barn (Cole, Cole og Lightfoot, 2013). Nær helmingur þeirra ungmenna sem þjást af

þunglyndi þjást einnig af öðrum geðröskunum eins og kvíða (e. anxiety disorder), hegðunarröskun (e. conduct disorder), misnotkun áfengis og vímuefna (e. substance use disorder) og röskun á matarvenjum (e. eating disorder) (Eiríkur Örn Arnarsson, 2010).

Samkvæmt Lee og Hankin geta einkenni kvíðaraskanna komið fram snemma á barnsaldri (2009). Þegar einstaklingur glímir við kvíðaröskun er kvíðinn ekki tengdur einhverjum ákveðnum hlutum eða aðstæðum. Einstaklingurinn getur fundið fyrir miklum áhyggjum sem eiga ekki við nein rök að styðjast. Börn og unglingar geta fundið fyrir eftirfarandi einkennum þegar þau glíma við kvíða: spenna, þörf á hughreystingu, ótti, lágt sjálfsmat, pirringur, líkamlegir verkir, einbeitingaskortur, ofhugsun og þreyta. Stelpur eru líklegri en strákar til að glíma við almenna kvíðaröskun. Ljóst er að léleg sjálfsmynd er mikill áhættuþáttur varðandi þunglyndi og kvíðaraskanir unglunga.

3.1 Hvað er sjálfsmynd

Í bókinni *Þroski barna og unglunga* er sjálfsmynd skilgreind sem hvernig við sjáum okkur sjálf (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Hvað við hugsum þegar við hugsum um okkur sjálf og hvernig við upplifum okkur. Sjálfsmynd (e. identity) er það sem einstaklingar notar til að aðgreina sig frá öðrum einstaklingum, þessi einkenni geta verið líkamleg sem og veraldleg gæði, sálrænir og félagslegir eiginleikar, hæfileikar og færni. Sjálfsmynd hefur áhrif á hvernig einstaklingur talar, hugsar og hegðar sér. Sjálfsmynd byggist á tveimur atriðum en þau eru eigið mat einstaklingsins og upplifun á liðnum atburðum og skynjun á álit annarra (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016).

3.2 Mótun sjálfsmyndar

Góð sjálfsmynd er mikilvæg fyrir börn og unglunga. Sjálfsmynd mótast að miklu leyti í gegnum reynslu og samskipti við annað fólk. Hinir ýmsu þættir geta haft áhrif á sjálfsmat og þróun sjálfsmyndar hjá unglungum, en dæmi um það er líkamlegur og vitsmunalegur þroski, félagslegt umhverfi og bakgrunnur. Einnig hvernig einstaklingurinn upplifir sig í jafningjahópi og hvernig honum er tekið þar (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016). Á unglingsárum reynir einstaklingurinn að mynda heildstæða sjálfsmynd og þegar lengra líður á unglingsárin verður sjálfsmyndin flóknari. Þess vegna er hættu á að unglingar þrói með sér óskýra sjálfsmynd, eins og með því að vanmeta eða ofmeta getu sína. Sjálfsmyndin er flöktandi eða óstöðug fram að seinni hluta unglingsára eða fram að upphafi fullorðinsára.

Rannsóknir hafa sýnt að sjálfstraust unglinga fer versnandi upp úr 11 ára aldri og nær botni í kringum tólf og þrettán ára aldur. Samkvæmt Santrock (2016) þá hegða unglingar sem eru í leit að eigin sjálfi sér stundum gegn eigin tilfinningu vegna þrýstings frá öðrum eða vegna hræðslu við að vera ekki samþykktir af hópnum. Sjálfsmýndin verður stöðugri þegar unglingurinn fær heildstæðri sýn á sjálfan sig. Skýr neikvæð tengsl eru á milli sjálfsmýndar og sjálfsvígshægðunar. Eftir því sem sjálfsmýndin er sterkari dregur það úr líkum á sjálfsvígshægðun. Veik sjálfsmýnd er því stór áhættuþáttur varðandi sjálfsvígshægðun og sterk sjálfsmýnd er verndandi þáttur hvað varðar sjálfsvígshægðun (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016). Unglingur sem er með góða sjálfsmýnd myndi ekki einungis skilgreina sjálfan sig sem manneskju heldur góða eða verðuga manneskju, á meðan unglingsmaður með slæma sjálfsmýnd myndi skilgreina sig sem ekki eins verðuga manneskju. Ástæðan fyrir því gæti til dæmis verið vegna þess að unglingsmaður fær lágur einkunnir. Slæm sjálfsmýnd unglinga getur haft margar slæmar afleiðingar eins og ofþyngd, kvíða, þunglyndi og sjálfsvíg. Hjá sumum unglingsmönnum verður sjálfsmýnd þeirra betri þegar þeir komast á fullorðinsár. Rannsóknir hafa greint frá því að líklegra er að þeir unglingar sem eru með slæma sjálfsmýnd glími frekar við þunglyndi á fullorðinsárum heldur en aðrir einstaklingar (Santrock, 2016).

Sjálfsmýnd barna byrjar snemma að mótast og í bók Hrafnhildar Ragnarsdóttur (1993) kemur fram að hvernig börn lýsa sjálfum sér, breytist með aldrinum. Börn sem eru undir 7-8 ára aldri telja oft upp líkamleg einkenni þegar þau eru beðin um að segja frá sjálfum sér, eins og hluti sem þau geta gert eða gera oft eða eitthvað sýnilegt í fari sínu: „Ég er strákur, ég er með brúnt hár og mér finnst gaman í fótbolta.“ Þegar börn eru orðin 7 ára gömul þá lýsa þau ekki bara því sem þau geta heldur einnig því sem aðgreinir þau frá öðrum, eins og; „Ég er bestur í bekknum í fótbolta“. Börn á aldrinum 10-12 ára eru með frekar skýra sjálfsmýnd. Hugmyndir þeirra um hæfileika og veikleika sína eru ljósar. Viðhorf þeirra, langanir og markmið eru nokkuð stöðug. Þau verða sífellt meðvitaðri um mat annarra á sér og gjörðum sínum. Á fyrstu skólaárunum voru viðhorf foreldrana ríkjandi viðmið en nú eru viðbrögð vina og jafnaldra töluvert mikilvægari fyrir mótun sjálfsmýndar þeirra. Þegar á unglingsárin kemur fer einstaklingurinn að skilgreina sig út frá félagslegum einkennum og því sem býr innra með honum.

Á seinni hluta unglingsárana verða hugmyndafræði og siðræn gildi mikilvægur hlekkur í skilgreiningu þeirra á þeim sjálfum. Á unglingsárunum fer einstaklingurinn að spyrja sig

spurninga eins og: „Hver er ég? Hvað vil ég? Hver eru markmið mín? Hvað finnst öðrum ég vera? Flestir unglingar hafa yfirleitt stöðugt áhyggjur af því hvaða skoðun aðrir hafa á þeim og eru því oft áhrifagjarnir. Eftir því sem sjálfmyndin er lakari því meiri líkur eru á að börn verði áhrifagjörn.

3.3 Kenningar um sjálfmynd

Áhugi sálfræðinga á sjálfinu og rannsóknum tengdum því hefur verið mikill undanfarið, en þrátt fyrir það eru enn mörg álitamál sem William James lýsti fyrstur manna árið 1890. Eitt af þeim er hvort sjálfið sé breytilegt eftir aðstæðum og samhengi eða hvort til er stöðugur kjarni sem einkennir sjálf hvorrar manneskju (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Sálfræðingurinn Erik H. Erikson er einn af þeim sem kom með kenningu tengda sjálfmynd, en hann er einn virtasti fræðimaður 20. aldar á sviði sálar- og uppeldisfræða. Í kenningu Eriksson um þróun persónuleikans gerir hann ráð fyrir átta aldurstengdum þrepum. Fimmta þrepið nær yfir unglingsárin. Í því þrepi er meginviðfangsefnið að skapa samsömum eða heildstæða sjálfmynd (e. identity), sem einkennist af sjálfþekkingu og sjálfstæði í viðhorfum. Heilstæð sjálfmynd gerir okkur kleift að setja mörk í samskiptum við aðra og gefur okkur kjark til þess að taka mið af eigin skoðunum. Samkvæmt Eriksson einkennast unglingsárin af heildstæðri sjálfmynd eða hlutverkaruglingi. Eriksson gerði ekki ráð fyrir því að þetta ætti jafnt við unglingsár beggja kynja. Hann taldi að hjá stúlkum væru þessi stig samtvinnaðari en hjá drengjum, margt benti til þess að stúlkur geti sýnt nánd á unglingsárum áður en heildstæð sjálfmynd væri komin til (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Erikson taldi að þroskaviðfang unglingsáranna sé að leysa úr spennu sem myndast á milli sjálfmyndar og hlutverkaruglings. Ef unglingurinn nær að leysa það vel verður til örugg sjálfmynd. Samkvæmt honum er örugg sjálfmynd lykillinn að velgengni í framtíðinni (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016). Erikson áleit einnig að eitt af stærstu verkefnum unglingsáranna væri leitinn að sjálfum sér (Aldís Unnur Guðmundsdóttir, 2007).

Fræðimaðurinn Bowlby setti fram kenningu um að örugg tengsl milli barna og uppalanda sé forsenda þess að þróa jákvæða og sterka sjálfmynd (Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir, 2016). Kenning Bowlbys vísar til þess að örugg og góð tengsl á milli barna og foreldra/uppalanda er mikilvæg forvörn gegn slæmri sjálfmynd.

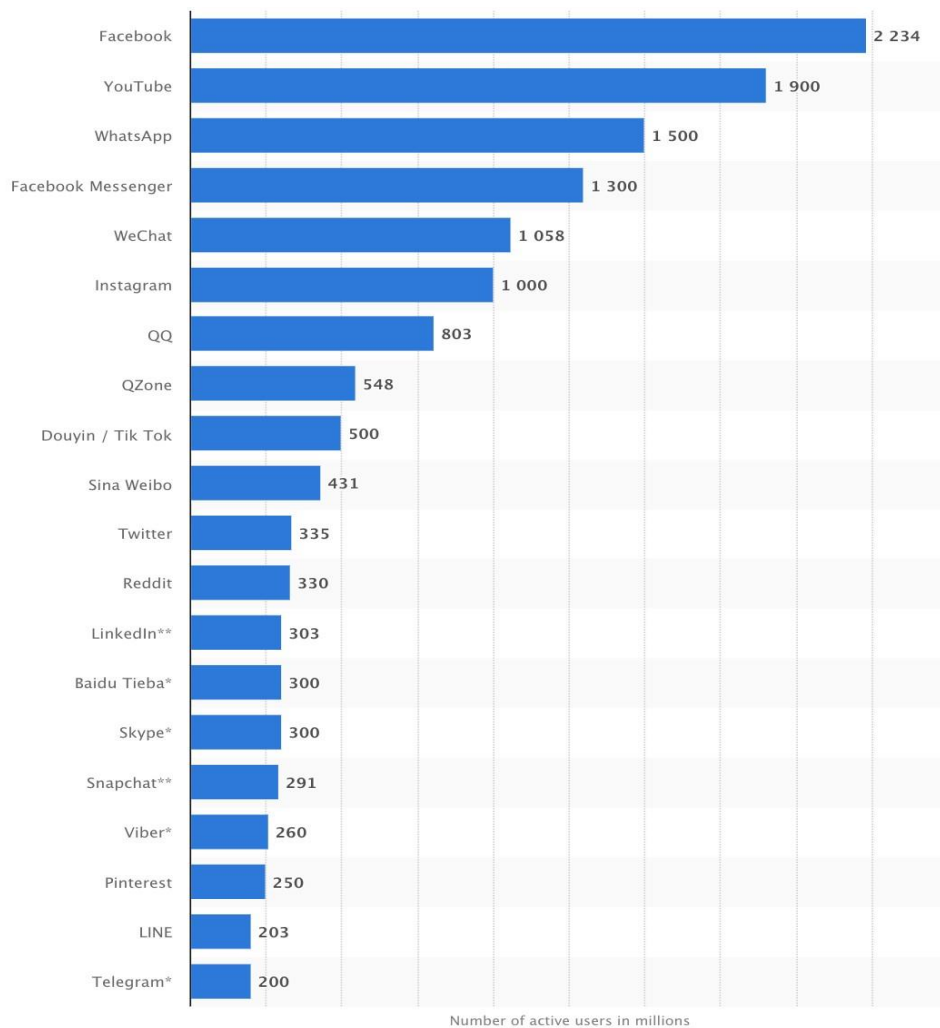
Ljóst er að unglingsárin er viðkvæmur aldur þegar kemur að mótun sjálfsmynda og má segja að unglingar séu því viðkvæmasta kynslóðin fyrir þeim áhrifum sem samfélagsmiðlar geta haft á sjálfsmyndina.

4 Samfélagsmiðlar

Notkun hinna ýmsu samfélagsmiðla eykst á hverju ári meðal unglinga. Hugtakið samfélagsmiðill má rekja til miðla/smáforrita (e. app/application) á internetinu líkt og *Facebook, Snapchat og Instagram* (Bloyd og Ellisson, 2007; Fuchs, 2014). Notendur geta hannað sínar eigin síður, á síðunni geta þeir svo birt og deilt upplýsingum og myndum af sjálfum sér, deilt efni sem aðrir setja inn og miðlað skoðunum sínum. Samkvæmt skilgreiningu Bloyd og Ellisson (2007) á samfélagsmiðlum þurfa smáforrit að hafa þrjá þætti til staðar svo þau teljist samfélagsmiðill. Notandinn þarf að getað búið til sína persónulegu síðu og hann á að geta valið um hvort síðan sé ólæst eða læst. Á síðu notandans er svo listi þar sem hægt er að sjá sameiginlega vini (Bloyd og Ellisson, 2007). Hér verður fjallað um algengustu samfélagsmiðlana í dag og einnig aðgengi unglinga að samfélagsmiðlum.

4.1 Algengustu samfélagsmiðlarnir

Samkvæmt bandarískri könnun á vegum Common Sense samtakanna um samfélagsmiðlanotkun ungmenna frá árinu 2018 kemur fram að *Facebook, Youtube og WhatsApp* eru helstu samfélagsmiðlar sem börn og unglingar nota í dag (Common Sense, 2018). Rannsóknin var gerð meðal ungmenna á aldrinum 13 til 17 ára og sýndi að árið 2018 notuðu 81% af ungmennum samfélagsmiðla. Rannsóknin sýndi einnig að ungmenni eru að nota samfélagsmiðla oftari yfir daginn heldur en þau gerðu árið 2012. Árið 2012 sögðust 34% ungmenni nota samfélagsmiðla oftari en einu sinni á dag en árið 2018 sögðust 70% ungmenna nota samfélagsmiðla oftari en einu sinni á dag. Þrátt fyrir aukna daglega notkun á samfélagsmiðlum þá sýndi rannsóknin að unglingar eru ekki líklegri til þess að láta samfélagsmiðla hafa neikvæð áhrif á sig samanborið við árið 2012.



Mynd 1. Yfirlit um heimsnotkun á samfélagsmiðlum haustið 2018.

Myndin sýnir alla helstu samfélagsmiðlana og hversu marga virka notendur þeir höfðu haustið 2018. Á yfirlitinu má sjá að Facebook er vinsælasti samfélagsmiðillinn með yfir 2 billjónir af virkum notendum. Á eftir facebook kemur youtube með 1.900 milljónir virka notendur og þar á eftir kemur WhatsApp með 1500 milljónir virka notendur (Statista, e.d.).

Facebook hefur verið til síðan 4. febrúar árið 2004 og var það Mark Zuckerberg sem stofnaði vettvanginn. Vettvangurinn hefur meira en 2.2 billjarða af notendum (Statista, e.d.). Facebook er vettvangur sem gerir fólki kleift að styrkja og mynda tengslanet, viðhalda og endurbyggja tengsl við það fólk sem það er lítið í samskiptum við eða hefur misst samband við. Einstaklingar geta deilt myndum, myndböndum og stöðuuppfærslum með vinum sínum. Facebook er stór hluti af daglegu lífi margra námsmanna en námsmenn nota vettvanginn meðal annars til að eiga samskipti við samnemendur sína (Zaremohzzabieh, Samah, Omar, Bolong, & Kamarudin, 2014).

Youtube var stofnað árið 2005 og er ein af vinsælustu myndbandssíðum á internetinu í dag. Yfir milljón myndböndum hefur verið hlaðið þar inn. Myndböndin geta innihaldið allt frá kvikmyndaupptökum og yfir í áhugamyndbönd af köttum, og allt þess á milli. Allir þeir sem hafa nettengingu geta hlaðið myndböndum inn á miðilinn. Hægt er að leita eftir nánast öllu á miðlinum, eins og ef notandanum langar að læra á gítar, getur hann leitað eftir gítar kennslumyndböndum þar (Lifewire, e.d.).

WhatsApp er frítt forrit sem hægt er að sækja í alla snjallsíma. WhatsApp notar svo nettengingu símans til þess að gera notendum kleift að senda skilaboð, myndir, hljóðupptök og myndbönd sín á milli. Árið 2017 voru notendur WhatsApp komnir yfir 1 billjón. Forritið er mjög vinsælt meðal unglunga vegna þess að þeir geta tekið þátt í hóp samtölum þar, sent hljóðupptök og séð staðsetningu á öðrum notendum (Webwise, e.d.).

Facebook messenger er samskiptaforrit innan Facebook. Notendur Facebook geta sótt forritið og notað það til samskipta sín á milli. Forritið er gríðarlega vinsælt og er talið hafa yfir 1 billjón af notendum. Möguleikarnir innan forritisins eru margir. Notendur geta skrifað sín á milli, sent myndir, myndbönd, hljóðupptök, hringt sín á milli, tekið þátt í hópsamtölum, spjallað „live“ þar sem notendur sjá hvern annan í gegnum myndavél símans. Þeir geta einnig spilað leiki við aðra notendur og fleira (Messenger, e.d.).

Snapchat er miðill sem gerir notendum fært að senda myndir, myndskreið og textaskilaboð sem hverfa eftir 24 klukkustundir. Notendur eiga samskipti við aðra í gegnum ljósmyndir og myndskreið. Notendur geta sent myndir eða myndskreið í eigin sögu, opinberar sögur eða senda þær í einrúmi til annarra notenda, eins og bein skilaboð á Facebook og Twitter.

Instagram var kynnt 6. október 2010 og voru það Kevin Systrom og Mike Krieger sem stofnuðu miðilinn (Instagram, 2017). Instagram er samfélagsmiðill þar sem að fólk getur deilt myndum, upptökum og fleiru úr lífi sínu með öðrum. Miðillinn er ekki einungis fyrir einstaklinga heldur eru fyrirtæki, vörumerki og frægir einstaklingar einnig með Instagram þar sem þau deila upplýsingum og lífi sínu með heiminum. Instagram var upphaflega einungis ætlað snjallsímanotendum þar sem að þeir geta deilt myndum með öðrum. Til að deila mynd þarf að vera tengdur interneti. Frá því að Instagram var stofnað hefur margt breyst, ýmsar nýjar uppfærslur hafa verið gerðar og hefur miðlinum verið breytt til að hann líkist vinsælum forritum (Weilman, Hillman og Junselius, 2013). Til þess að nota Instagram skráir

einstaklingur sig sem notanda og fær upp upphafsíðu þegar hann hefur skráð sig. Á þeirra síðu getur hann svo sett inn forsíðumynd og ýmsar upplýsingar sem hann kys að deila með öðrum. Einnig stjórnar notandinn því sjálfur hvort að hann vilji leyfa öllum að sjá sínar myndir eða einungis þeim sem að hann velur sjálfur. Þegar stofnaður hefur verið aðgangur er möguleiki á að finna aðra notendur, fylgja þeim og til að skoða myndir og myndbönd. Hægt er að líka við myndir hjá öðrum eða skrifa athugasemd við mynd eða myndband. Nýjast hjá Instagram er að einstaklingur með aðgang hjá þeim getur keypt sér fylgjendur og er það afar vafasamt. Mörg fyrirtæki nýta sér einstaklinga sem að njóta mikillar velgengi til þess að auglýsa vörurnar sínar, á Instagram reikningi þeirra (Instagram, 2017).

Twitter er einn af þeim samfélagsmiðlum sem ungmenni nota mikið. Árið 2018 hafði miðillinn 326 milljón virka notendur (Statista, e.d.). Notendur nota miðilinn til þess að tista (e. tweet) um það málefni sem þeir vilja en geta einungis notað 140 stafi í hverju tísti. Miðlunin þarf því að vera stutt og skörinorð (Kwak o.fl., 2010).

Árið 2012 sögðu 68% ungmenna að Facebook væri sá samfélagsmiðill sem þau notuðu hvað mest, en árið 2018 svöruðu einungis 15% þeirra því þannig að Facebook væri sá samfélagsmiðill sem þau notuðu mest, bæði Snapchat og Instagram mældust vinsælli en Facebook árið 2018 (Common Sense, 2018).

4.2 Aðgengi ungmenna að samfélagsmiðlum

Það er afar mikilvægt að foreldrar setji börnum og ungmennum mörk varðandi netnotkun þeirra og veita þeim stuðning þegar það koma upp vandamál varðandi hana. Rannsókn Livingstone, Ólafsson og fleiri (2011) greindi frá að fæstir foreldrar virðast setja ungmennum reglur eða mörk þegar það kemur að netnotkun og margir þeirra hafa engan grun um hvað löngum tíma börnin eyða á netinu. Rannsóknin sýnir að 77% ungmenni í Evrópu hafa aðgengi af samskiptamiðlum á netinu sem þau nota til þess að hafa samskipti við einstaklinga. Rannsóknin sýnir einnig að 80% unglinga á aldrinum 15-16 ára í Evrópu nota netið á hverjum degi eða nálægt því og verja þar að meðaltali tæpum tveimur tímum á dag.

Rannsókn frá árinu 2014 á Íslandi sýndi að ungmenni í 9. og 10. bekk nota netið daglega, í allt að tvær klukkustundir á dag og um þrjár klukkustundir um helgar eða öðrum frídögum (Hjördís Sigursteinsdóttir, Eva Halapi og Kjartan Ólafsson, 2014).

Þegar litið er yfir árið 2016 má draga þá ályktun að óhóflegur tími á samfélagsmiðlum komi niður á svefntíma unglunga og getur það aukið kvíða. Þau börn sem eyða mörgum klukkustundum á sólarhring fyrir framan „skjá“ eru mun verr í stakk búin að mæta verkefnum og kröfum daglegs lífs. Það virðist aukast með hverju ári að börn og unglingar hafi óheftan og jafnvel eftirlitslausan aðgang að „skjá“ og neti.

Í grein Dreiers o.fl., (2012) kemur fram að óhófleg internetnotkun getur haft margar slæmar afleiðingar eins og letjandi áhrif á árangur í námi og getur einnig raskað fjölskyldutengslum og tilfinningalífi ungmenna. Óhófleg notkun á netinu er talin tengjast þunglyndi, aukinni einmannakennd og slökum félagstengslum. Ýmsir fræðimenn hafa gengið svo langt að tala um óhóflega netnotkun sem netfíkn (Dreier o.fl., 2012).

Árið 2011-2012 tók Rannsókn- og þróunarmiðstöð Háskólans á Akureyri þátt í Evrópurannsókn á netávana. Rannsóknin sem ætluð var til þess að meta algengi og alvarleika ávananotkunar hjá 14 þúsund ungmennum í sex Evrópulöndum, auk Íslands. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að nær allir þátttakendur, eða 96%, notuðu samfélagsmiðla mikið. Um helmingur þeirra notuðu samfélagsmiðilinn Facebook og sögðust vera með fleiri en 300 „vini“ þar. Um 40% sögðust verja tveimur tímum eða meira á samfélagsmiðlum á venjulegum skóladögum. Unglingarnir sögðust verja enn meiri tíma á samfélagsmiðlum um helgar, en þá sögðust 51% þeirra verja þar þremur tímum eða meira (Dreier o.fl., 2012). Þessar niðurstöður sýna að þau ungmenni sem eru að nota internetið mikið, eru einnig að nota samfélagsmiðla mikið.

5 Áhrif samfélagsmiðla á ungmenni

Samfélagsmiðlar geta haft mismunandi áhrif á ungmenni. Það fer allt eftir einstaklingnum sjálfum og hverju hann er að leitast eftir með notkun sinni. Samkvæmt rannsókn á vegum Common Sense (2018) segja 81% unglunga að samfélagsmiðlar hafi engin áhrif á líðan þeirra. Unglingur sem er með öflugra sjálfsmynd og góða andlega heilsu er síður líklegur til þess að láta samfélagsmiðla hafa slæm áhrif á andlega heilsu sína. Því miður hefur það samt sýnt sig að þeir unglingar sem eru viðkvæmir fyrir þeim neikvæðu áhrifum sem samfélagsmiðlar geta valdið, eru þeir einstaklingar sem láta samfélagsmiðla hafa hvað mest áhrif á sig. Rannsóknin sýndi einnig að einn af hverjum fjórum unglungum sagði að samfélagsmiðlar væru mikilvægir fyrir þá til þess að tjá sig á marga vegu. Þau ungmenni sem eru viðkvæm fyrir þeim neikvæðu áhrifum sem samfélagsmiðlar geta haft á andlega heilsu þeirra eru einnig þeir einstaklingar sem segjast þurfa hvað mest á samfélagsmiðlum að halda til þess að tjá sig. Unglingar sem eru með slæma sjálfsmynd eða slæma andlega heilsu eru líklegri til þess að segja að þeim líði illa með sjálfan sig þegar enginn skrifar undir eða líkar við myndina þeirra á samfélagsmiðlum. Þeir eru einnig líklegri til þess að eyða myndum vegna þess að þau fengu ekki nógu mörg „like“ (Common Sense, 2018).

Andri Steinþór Björnsson, prófessor við Sálfræðideild Háskóla Íslands, fjallaði um áhrif hugsana um eigið útlit á líðan ungmenna í fyrirlestri sínum í Háskóla Íslands í fyrirlestraröðinni Háskólinn og samfélagið – Best fyrir börnin (Háskóli Íslands, e.d.). Í fyrirlestrinum greinir Andri frá því að samfélagsmiðlar geti haft gríðarleg áhrif á börn og ungmenni vegna þess að þeir senda börnum og unglungum þau skilaboð að þau þurfi að vera falleg til að vera metin að verðleikum. Börn og ungmenni eru ekki með nægan þroska til að setja þessi skilaboð í samhengi. Þetta verður til þess að börn og unglingar fara að leggja meiri áherslu á útlit og út frá því getur skapast líkamsímyndarvandi (e. body image problems) eins og átröskun (e. eating disorders) og líkamsskynjunarröskun (e. body dysmorphic disorder). Í næsta kafla verður fjallað um nokkur atriði tengd samfélagsmiðlum sem geta haft áhrif á líðan unglunga, eins og neteinelti, Facebook þunglyndi, „sexting“, kvíða og þunglyndi tengt notkun samfélagsmiðla, einnig verður skoðað þau jákvæðu áhrif sem samfélagsmiðlar geta haft.

5.1 Neteinelti

Neteinelti er ein af þeim hættum sem hafa aukist undanfarin ár með meiri notkun samfélagsmiðla. Einelti á sér stað þegar einstaklingur verður fyrir bæði langvarandi og endurteknu áreiti sem hann getur yfirleitt ekki varist. Í grein Richard, Caldwell og Go (2015) kemur fram að birtingamyndir neteineltis eru mismunandi, en neteinelti á sér oftast stað á samfélagsmiðlum. Birtingamyndirnar eru t.d. niðrandi ummæli á samfélagsmiðlum, misnotkun á auðkenni fórnarlamb, særandi ummæli, útskúfun, lygasögur og birtingar á vandræðalegu eða niðrandi myndefni. Þegar notendur eiga samskipti sín á milli í gegnum internetið eykst hættan á að ljót samskipti geti átt sér stað. Sérstaklega á samfélagsmiðlum því þar geta notendur átt í nafnlausum samskiptum. Afleiðingar neteineltis eru kvíði, þunglyndi, félagsleg einangrun og í verstu tilfellum sjálfsmorð. Rannsókn sem gerð var á 1.976 framhaldsskólanemum í Singapore sýndi að þau ungmenni sem notuðu samfélagsmiðla eins og Facebook mikið voru líklegri til þess að verða fyrir neteinelti heldur en önnur ungmenni (Richards, Caldwell og Go, 2015; Beyazit, Şimşek og Ayhan, 2017).

Börn og unglingar átta sig oft ekki á þeim sárindum og skaða sem þau geta valdið með því að setja ósæmilega hluti um aðra einstaklinga á netið. Þess vegna er mikilvægt að brýna fyrir börnum að þótt við höfum tjáningarfrelsi þá erum við alltaf ábyrg fyrir orðum okkar. Í eineltismálum getur fórnarlambið orðið fyrir niðrandi umælum og hótunum á netinu. Ef bæði þolandi og gerandi eru grunnskólanemendur er gott fyrir foreldra að fá ráðleggingar hjá skóla barnsins varðandi næstu skref því allir skólar eiga að hafa eineltisáætlun (Umboðsmaður barna, e.d.).

5.2 Facebook-þunglyndi

Hugtakið Facebook-þunglyndi barst fyrst til tals árið 2011 þegar rannsókn leiddi í ljós að þau ungmenni sem eyða löngum tíma á samfélagsmiðlum eins og Facebook fara fljótlega að finna fyrir klassískum einkennum þunglyndis. Sálfræðiþrófessorinn Rosen vill meina að dagleg notkun samfélagsmiðla hafi neikvæð áhrif á heilsu barna og ungmenna, því þau börn sem stunda samfélagsmiðla á hverjum degi eru líklegri til þess að finna fyrir sálfræðilegum vandamálum eins og kvíða og þunglyndi. Í grein Richards, Caldwell og Go (2015) kemur fram að fleiri rannsóknir séu nauðsynlegar til að skoða tengsl milli samfélagsmiðla og þunglyndis. Í greininni er sett fram það álit að Facebook-þunglyndi sé ekki sjúkdómsástand sem orsakast

einungis af samfélagsmiðlanotkun heldur hafi fleiri innri og ytri félagslegir þættir áhrif í því sambandi.

Í grein Jelenchick, Eickhoff og Moreno (2013) er greint frá rannsókn sem var gerð á ungmennum á aldrinum 18 til 23 ára, en markmiðið með rannsókninni var að meta hvort hægt væri að sjá tengsl á milli notkunar á samfélagsmiðlum og þunglyndis hjá ungmennum. Rannsóknin stóð frá því í febrúar 2011 fram í desember 2011 í stórum háskóla í Bandaríkjunum. Í greininni kemur fram að samfélagsmiðlar séu það vinsælasta sem ungmenni gera á internetinu. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að engin tengsl væru á milli notkunar samfélagsmiðla og þunglyndis hjá ungmennunum.

5.3 „Sexting“: Að senda og taka á móti kynferðislegum smáskilaboðum

„Sexting“ er þýtt á íslensku sem kynferðisleg smáskilaboð; þessi skilaboð innihalda oft ljósmyndir sem sýna nekt eða eru með kynferðislegum undirtóni (Amanda Lenhart, 2009). Sexting flokkast undir það að taka á móti, senda eða áframsenda kynferðisleg smáskilaboð og/eða myndir í gegnum síma, tölvu eða samfélagsmiðil. Orðið „sexting“ er enskt og samanstendur af orðunum „sexual“ og „texting“. Hætta getur verið á að unglingum finnst kynferðisleg smáskilaboð vera spennandi og geta verið grunlaus um hættuna sem getur fylgt þesskonar smáskilaboðum. Talið er að 20% unglinga hafi sent nektarmyndir eða kynferðislegar myndir af sjálfum sér (O’Keeffe & Pearson, 2011). Ekki virðist vera kynjamunur hvað varðar kynferðisleg smáskilaboð en bæði kynin eru jafn líkleg til þess að hafa sent kynferðislega mynd af sjálfum sér. Þau ungmenni sem borga allt sjálf sem viðkemur farsíma þeirra eins og símreikning eru líklegri til þess að hafa sent kynferðislega mynd af sjálfum sér heldur en þau ungmenni sem ekki gera það. Mikilvægt er að foreldrar og/eða forvarnaraðilar ræði við börnin sín um hættuna sem getur fylgt því að senda kynferðislegar ljósmyndir, því um leið og myndin er komin í hendurnar á öðrum missir einstaklingurinn stjórn á því hvað verður svo um hana. Ef þessar myndir komast á flakk á internetinu getur unglingurinn sem myndin er af fundið fyrir samviskubiti, skömm og liðið óþægilega, sem getur síðar leitt til þunglyndis og kvíða. Það getur því haft mjög slæm áhrif á börn og ungmenni ef myndir af þeim fara í dreifingu (Amanda Lenhart, 2009).

5.4 Kvíði og þunglyndi tengt samfélagsmiðlum

Umræða um kvíða og þunglyndi tengt notkun samfélagsmiðla hefur aukist töluvert síðastliðin ár. Margir unglingar í dag sofa lítið og eru mikið á samfélagsmiðlum. Þeir unglingar eru í meiri hættu á að finna fyrir finna kvíða og þunglyndi. Óhófleg notkun á samfélagsmiðlum og þörfin fyrir að fá stöðugar undirtektir (e. like) tekur einnig sinn toll af ungmennum, því þessi samanburður, þegar ungmenni bera sig saman við glansmyndir annarra, getur verið mjög slæmur fyrir andlega heilsu sem og sjálfsmynd þeirra (Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ingibjörg Eva Þórirsdóttir, 2017).

Mikil tengsl eru á milli samfélagsmiðlanotkunar og svefns. Margir unglingar í dag sofa lítið og eru mikið á samfélagsmiðlum. Því meiri tíma sem unglingar eyða á samfélagsmiðlum eða internetinu því minni tíma sofa þeir. Rannsóknir sýna að 40% af ungmennum í 9.-10. bekk í grunnskóla sofa sjö tíma eða minna á sólarhring, sem er 2-3 tímum minna miðað við ráðleggingar landlæknis (Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ingibjörg Eva Þórirsdóttir, 2017).

Rannsóknir sýna einnig að unglingar eyða að meðaltali 54% af sólarhringnum á samfélagsmiðlum (Woods og Scott, 2016). Mikil notkun samfélagsmiðla leiðir ekki eingöngu til minni svefns heldur líka minni svefngæða. Ástæðan fyrir því er að 86% unglinga sofa með símann sinn inn í svefnherberginu sínu, oftast á náttborðinu eða undir koddanum og eru því stöðugt að fá truflandi tilkynningar frá samfélagsmiðlum þegar þau eru sofandi. Unglingar finna líka fyrir þrýstingi til þess að vera til staðar á samfélagsmiðlum allan sólarhringinn svo þau missi ekki af neinu. Unglingar geta fundið fyrir samviskubiti þegar þau svara ekki skilaboðum samstundis. Lélegur svefn getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir unglinga, eins og með kvíða, þunglyndi og verra sjálfstrausti. Þá má sjá tengingu á milli notkunar samfélagsmiðla við verri geðheilsu (Woods og Scott, 2016).

Í grein Richards, Caldwell og Go (2015) segir að skýr tengsl séu á milli notkunar samfélagsmiðla, sjálfsmyndar og líkamsímyndar. Rannsókn sem gerð var á unglingum sýndi að þegar þau fengu jákvæð viðbrögð á samfélagsmiðlum hafði það jákvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra en þegar þau fengu neikvæð viðbrögð hafði það neikvæð áhrif á sjálfsmynd og vellíðan þeirra. Rannsóknin leiddi einnig í ljós að sjálfsmynd þeirra mældist best þegar þau uppfærðu forsíðumynd sína á Facebook. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að sterk tengsl eru á milli samfélagsmiðlanotkunar og líkamsímyndar. Þau ungmenni sem nota samfélagsmiðla mikið og voru með marga fylgjendur höfðu meiri áhyggjur af líkama sínum og útliti (Holland og Tiggemann, 2016; Richards, Caldwell og Go, 2015). Þau ungmenni sem voru með verri

sjálfsmynd en aðrir voru líklegri til að afmerkja sig í myndum sem aðrir settu inn af þeim og að taka við vinabeiðnum frá ókunnugum. Því lægri sem sjálfsmynd þeirra var því meiri tíma eyddu þau á samfélagsmiðlum og fundu mikilvægi í því setja reglulega inn uppfærslur af lífi sínu á samfélagsmiðla. Þau ungmenni sem nota samfélagsmiðla mikið eru samkvæmt rannsóknum einnig líklegri til þess að stunda áhættu hegðun, eins og varðandi kynferðislega hegðun og ofbeldi. Í sumum tilfellum getur þessi áhættu hegðun leitt út í neteinelti (Richards, Caldwell og Go, 2015).

Rannsóknir og greining gerðu könnun árið 2016 um notkun samfélagsmiðla meðal unglunga í 9. og 10. bekk. Í könnuninni voru þeir spurðir hversu mikið þeir notuðu samfélagsmiðla eins og Snapchat og Facebook. Í könnuninni svöruðu 14,2% stúlkna og 8,2% drengja því til að þau stunduðu samfélagsmiðla í sex eða fleiri klukkustundir á dag. Unglingarnir voru einnig spurðir hvernig andleg heilsa þeirra væru. Svarmöguleikarnir voru: Mjög góð, góð, sæmileg, slæm og mjög slæm. Alls voru 24% drengja sem svöruðu sæmileg, slæm og mjög slæm en 43% stúlkna, en það er helmingur allra stúlkna sem tóku þátt í könnuninni (Rannsóknir og greining, 2016). Þessar niðurstöður gefa til kynna að stúlkur eyða meiri tíma á samfélagsmiðlum heldur en drengir og að stúlkur séu með verri andlega heilsu heldur en drengir.

5.5 Jákvæð áhrif samfélagsmiðla

Internetnotkun sem/og samfélagsmiðlanotkun ungmenna hefur einnig jákvæða kosti í för með sér. Rannsókn á vegum Common Sense frá árinu 2018 sýndi að fyrir þau ungmenni sem ekki eru félagslega vel stödd geta samfélagsmiðlar verið mikilvægir til þess að tjá sig og hafa samskipti við aðra. Rannsóknir hafa einnig sýnt að internetið gefur ungmendum kost á því að leita eftir andlegum stuðningi meðal vina sinna sem gerir vinasambönd þeirra nánari (Dreier o.fl., 2012). Ungmenni í dag skrá sig yfirleitt ekki á samfélagsmiðla til að kynnast ókunnugu fólki heldur til þess að eiga samskipti við vini og og kunningja. Það er því ekki hægt að segja að samfélagsmiðlar einangri fólk heldur auka þeir tengsl í vinasamböndum. Þegar ungmenni deila upplýsingum um sjálfa sig með vinum sínum á samfélagsmiðlum verða vinatengsl þeirra sterkari fyrir vikið, sterkari vinatengsl geta svo haft jákvæð áhrif á sjálfsmynd og andlega líðan einstaklingsins (Ahn, 2011). Ungmenni eru oft með takmarkaðan tíma sem þeir geta hitt vini sína yfir daginn eftir að hafa farið í skólann, stundað tómsstundir og fleira. Þeim finnst því samfélagsmiðlar þægileg lausn til að eiga samskipti við vini sína því það krefst lítillar

fyrirhafnar og þau geta gert það hvenær og hvar sem er (Decieux, Heinen og Willems, 2018). Ungmenni geta einnig notað samfélagsmiðla til þess að safna fyrir góðgerðasamtök, deila viðburðum og örva ímyndunarafli sitt við að búa til video, bloggsíður og fleira. Þeir einstaklingar sem þjást af sjúkdómum geta notað samfélagsmiðla til þess að komast í hópa sem gefur þeim tækifæri á að hafa samskipti við einstakling sem er að ganga í gegnum það sama (O’Keeffe & Pearson, 2011). Samfélagsmiðlar geta einnig komið að góðum notum þegar kemur að námi. Ungmenni geta notað internetið og/eða samfélagsmiðla til þess að afla sér upplýsinga varðandi nám sitt, en ungmennum finnst gott að nota netið því það veitir þeim skjótan aðgang að upplýsingum sem þau þurfa (Dreier o.fl., 2012). Samfélagsmiðlar reynast fjarnemum vel því þeir auðvelda nemendum að fylgjast með, hafa samskipti við samnemendur sína og að vinna í hópum. Samfélagsmiðlar geta einnig verið hentugir í umræður sem og hugmyndavinnu (Jon Dron og Terry Anderson, 2014). Sumir skólar hafa notað samfélagsmiðla eins og bloggsíður sem kennsluverkfæri með góðum árangri, en sú kennsluáferð ýtir undir betri tungumálakunnáttu, betri skrifkunnáttu og örvar ímyndunarafli nemandans (O’Keeffe & Pearson, 2011).

6 Fræðsla og forvarnir

Áhersla á öflugar forvarnir fyrir ungmenni hefur aukist síðustu ár, en góðar forvarnir eru mikilvægar því þær geta fyrirbyggt vandamál hjá ungmendum. Markmiðið með forvörnum er að stuðla að æskilegum líffstíl og öryggi barna. Foreldrar, vinir, tómstundir og skólinn eru dæmi um mikilvæga áhrifaþætti í lífi ungmenna og geta þessir þættir styrkt sjálfsmynd þeirra og leiðbeint þeim í rétta átt. Forvarnir gegn óæskilegum áhrifum samfélagsmiðla eru mikilvægar því of mikil samfélagsmiðlanotkun hefur áhrif á andlega líðan ungmenna og geta öflugar forvarnir fyrirbyggt neikvæðar afleiðingar. Í þessum kafla verður fjallað um eftirlit og ábyrgð foreldra er varðar forvarnir gegn samfélagsmiðlanotkun, tómstundir, forvarnir í grunnskólum og þá einkum hvernig forvarnarfræðsla varðandi samfélagsmiðlanotkun er háttað.

6.1 Eftirlit og ábyrgð foreldra

Miklar breytingar hafa átt sér á netinu og í netsamskiptum á síðustu árum og með breytingunum glíma foreldrar, börn og allt samfélagið í heild sinni við nýjar áskoranir. Fjölskylda ungmenna er gríðarlega mikilvæg forvörn gegn samfélagsmiðlanotkun hjá ungmendum (Umboðsmaður barna, e.d.). Það er á ábyrgð foreldra og kennara að fræða börn um örugga netnotkun og hvaða hættur geta fylgt samfélagsmiðlum. Í bókinni *Þroski barna og unglinga* kemur fram að algengt er að foreldrar fjarlægist börn sín þegar þau eru á unglingsárunum vegna þess að unglingum finnst þeir oft á þessum aldri ekki þurfa á foreldrum sínum að halda (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 2009). En það er einmitt á þessum árum sem þau þarfnast foreldra sinna sem mest og að eiga í þeim tilfinningalegt bakland. Það er því nauðsynlegt að foreldrar séu til staðar í lífi barna sinna. Þrátt fyrir að hægt sé að nota internetið á jákvæðan hátt þá hafa börn greiðari aðgang þar að alls kyns efni sem er óæskilegt fyrir þeirra aldur. Efni sem þau eru ekki með nægan þroska til að vega, meta og hafna. Börn og unglingar hafa í mörgum tilfellum ekki getu til að meta hverjir lesa skrif þeirra á netinu. Þau gera sér ekki grein fyrir því að fullorðið fólk getur lesið skrif þeirra á netinu, þess vegna er mikilvægt fyrir foreldra eða uppálendur að ræða þessi mál við börnin sín til að gera þeim ljóst að það sem fer á netið eru allt opinber gögn sem allir geta skoðað. Einnig þarf að gera börnum ljóst að allt efni og myndir sem fara á netið geti allir skoðað, tekið afrit af og sent áfram. Það þarf að kenna börnum ábyrga meðferð upplýsinga. Uppeldi og velferð barna er ávallt á ábyrgð foreldra. Þeir þurfa því að vera með augun opin yfir því hvað börnin

þeirra eru að gera á internetinu, hvað þau setja á netið, hvaða samfélagsmiðla þau eru að nota og hvaða tölvuleiki þau spila. Foreldrar eða uppalandur þurfa því að kynna sér vefsíður og samfélagsmiðla sem börnin þeirra eru að nota til að vera viss um að miðillinn sé hæfur fyrir þeirra aldurshóp. Börn og unglingar eru fljót að læra inn á allar nýjungar sem gerir foreldrum erfiðara fyrir, því börnin eru oft framar foreldrum sínum í þessum efnum. Þess vegna verður aðhald og ráðgjöf foreldra oft ekki eins markvisst eins og þau myndu vilja.. Í grein O'Keeffe og Pearson (2011) kemur fram að gott sé fyrir foreldra að fræðast um þessa tækni svo þau geti leiðbeint börnum sínum og fylgst með net- og samfélagsmiðlanotkun þeirra. Það er auðvelt fyrir barn að finna efni á netinu sem inniheldur ofbeldi, klám eða annað efni sem ekki er við hæfi barna. Þess vegna er eftirlit og fræðsla foreldra mjög mikilvægt. Í rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum árið 2010 sögðu einungis 36% af börnunum að foreldrar þeirra settu takmörk á internetnotkun þeirra og 19% barnanna sagði að foreldrar þeirra vildu vita hvað þau væru að gera á internetinu (Zazik og Park, 2010). Foreldrar geta einnig nýtt sér þau verndararræði sem tæknin býður upp á, eins og eftirlitsforrit. Samfélagið í heild sinni þarf að veita börnum og unglingum góð uppeldisskilyrði þar sem lögð er áhersla á virðingu og siðferðisvitund. Foreldrar þurfa einnig að kenna börnum að nota samfélagsmiðla á gagnlegan og jákvæðan hátt þannig að líklegra sé að þau komist hjá neikvæðri upplifun. Á vefsíðu hjá umboðsmanni barna kemur fram að þó að netið geti verið þroskandi og skemmtilegt séu margir á þeirri skoðun að börn og unglingar eyði of miklum tíma á netinu og í símanum. Því geta fylgt of langar kyrrsetur sem ekki eru hollar fyrir börn og unglina. Það er því mikilvægt að foreldrar hvetji börn og unglina til að stunda önnur áhugamál og heilbriggt lífni, því það eru foreldrarnir sem bera ábyrgð á heilsu barna sinna. Foreldrar þurfa að setjast niður með börnum sínum og komast að samkomulagi varðandi hversu mikinn tíma barnið fær til þess að vera í tölvunni eða í símanum. Foreldrar þurfa að átta sig á að þau eru fyrirmyndir barna sinna og því heppilegt fyrir þau að sýna gott fordæmi, eins og með því að takmarka símanotkun stöku sinnum til að njóta tímans með fjölskyldunni (Umboðsmaður barna, e.d.).

Í grein Hjördísar Sigursteinsdóttur, Evu Halapi og Kjartans Ólafssonar (2014) segir að ef foreldrar og aðrir sem koma að uppeldi ungmenna taki virkan þátt í daglegu lífi þeirra eru þau síður líkleg til að þróa með sér netávana. Þau ungmenni sem verja tíma með fjölskyldu sinni verja einnig minni tíma á samskiptasíðum. Virk afskipti foreldra gætu því minnkað líkur á hugsanlegum skaða af netnotkun og samfélagsmiðlanotkun ungmenna.

6.2 Tómstundir

Tómstundir eru stór áhrifaþáttur í forvörnum ungmenna. Í skipulagðri félags- og tómstundastarfsemi starfa börn og ungmenni saman að áhugamálum og markmiðum sem þau læra að meta sjálf. Á Íslandi er gerð krafa um nægt framboð og jöfn tækifæri til þátttöku í æskulýðsstarfi. Innan skólaumhverfisins eru reknar félagsmiðstöðvar, en þær eru vinsælasta æskulýðsstarfið hjá unglingum. Í þeim er skipulagt starf sem er bæði óformlegt og formlegt í senn (Rannsókn og greining, 2016). Rannsóknir hafa sýnt að þátttaka í félags- og tómstundastarfi er gríðalega mikilvæg fyrir mótun sjálfsmynd barna. Í grein Amalíu Björnsdóttur, Baldurs Kristjánssonar og Barkar Hansen (2009) segir að starfsemi sem er skipulögð af ábyrgum aðilum er talin hafa uppbyggileg áhrif á líf barna og ungmenna og minnki líkur á að börn tileinki sér lífsstíl sem einkennist af áhættuhegðun. Engin fræðileg skilgreining er til á hugtakinu tómstundir á Íslandi. Tómstundir er hægt að skilja sem þátttaka í tómstundastarfi, listum eða íþróttum sem skipulagðar eru af félögum eða samtökum. Tómstundir eru ekki á sama tíma og skólinn. Tómstundum er oftast stýrt af fullorðnum og yfirleitt eru gerðar kröfur til barnanna varðandi árangur og afköst.

Feldman og Matjasko (2005) töldu að tómstundaiðkun styrki myndun tengslaneta hjá ungmennum og örvi einnig félagslegan þroska þeirra. Ungmennin kynnast innbyrðis, þau læra að taka tillit til annarra og byggja upp ævilöng vináttusambönd. Tómstundir eiga að leggja drög að gildismati ungmenna og sýn þeirra á samfélagslegt hlutverk sitt og eru þær því stór áhrifavaldur í mótun viðhorfa hjá ungmennum (Amalía Björnsdóttir o.fl., 2009). Mörg sveitarfélög eru með gilda tómstundastefnu þar sem áhersla er lögð á þátttöku í skipulögðu tómstundastarfi. Hjá Reykjavíkurborg er lögð áhersla á öruggt umhverfi og að bjóða börnum upp á jákvæðar tómstundir í frítímanum þar sem þau hafa góðar fyrirmyndir. Með því eru meiri líkur á að börn þrói með sér heilbrigðan lífsstíl sem dregur úr áhættuhegðun. Leggja þarf áherslu á að höfða til áhugasviðs þeirra barna sem taka þátt þar sem það er líklegra til að efla þroska, áhuga og styrkja sjálfsmynd barnsins (Reykjavíkurborg, e.d.).

6.3 Forvarnir í grunnskólum

Til eru margar forvarnir en í íslenskri orðabók segir að orðið forvörn merki: „ráðstafanir til að koma í veg fyrir slys, sjúkdóm eða önnur áföll“ (Mörður Árnason, 2002, bls. 374).

Grunnskólinn er einn af helstu forvarnaraðilum unglunga. Forvarnir í grunnskólum eru til að stuðla að því að nemendur séu færari um að taka eigin ákvarðanir og ábyrgari afstöðu til

lífsins. Í aðalnámskrá grunnskóla frá 2011 segir að grunnskólinn eigi að vinna að heilsuefningu og forvörnum þar sem lögð er áhersla á andlega, líkamlega og félagslega vellíðan nemenda skólans. Skólinn á að leggja áherslu á almennar forvarnir eins og um notkun tóbaks, áfengis, annarra vímuefna og hvers konar fíkn, t.d. net- og spilafíkn. Allir grunnskólar landsins þurfa að hafa forvarnaráætlun sem oftast er birt námskrá skólans. Í henni skal m.a. fjallað um áætlun skólans gegn einelti og öðru ofbeldi, áætlun í fíknivörnum og áfengis- og tóbaksvörnum, áætlun í öryggismálum og slysavörnum og stefnu í agastjórnun. Allir aðilar skólasamfélagsins, starfsfólk skólans, foreldrar og nemendur þurfa að hafa vitneskju um forvarnaráætlunina (Aðalnámskrá grunnskóla, 2011).

6.4 Fræðsla um netöryggi og notkun samfélagsmiðla

Mikilvægi þess að fræða börn og ungmenni um netöryggi og notkun samfélagsmiðla hefur aukist mikið síðustu ár. Margir skólar landsins hafa bætt fræðslu um netöryggi og notkun samfélagsmiðla í forvarnarstarf sitt.

Í sveitarfélaginu Kópavogi var gerð innleiðing á spjaldtölvum í öllum grunnskólum sveitarfélagsins árið 2015 fyrir börn í 5. til 10. bekk. Innleiðingin nefnist *Spjaldtölvuverkefni Kópavogs* og er hægt að lesa um hana inni á vefsíðunni www.spjaldtolvur.kopavogur.is. Markmið spjaldtölvuinnleiðingarinnar í Kópavogi er margþætt. Þau snúa að framkvæmd og inntaki kennslu, að viðhorfum kennara, nemenda og foreldra til skólastarfsins og að framistöðu og árangri nemenda. Í spjaldtölvuverkefninu er lögð mikil áhersla á stafræna borgaravitund. Í stafrænni borgaravitund felst að hafa færni, þekkingu og viðhorf sem þarf til að sýna ábyrgðafulla hegðun þegar einstaklingar nota tækni eða taka þátt í stafrænu umhverfi (Innleiðing á spjaldtölvum, e.d.). Þegar leið á verkefnið áttuðu kennsluráðgjafar sig á að lítið efni var til um stafræna borgaravitund sem gerði það að verkum að þeir útbjuggu töluvert af kennsluefni og verkefni sem tengist því viðfangsefni. Þessi verkefni voru svo send út í hverjum mánuði og fjölluðu þau meðal annars um samfélagsmiðla og ábyrga notkun á þeim, niðurhal, höfundarrétt, netávana, miðlalæsi og bekkjarsáttmála. Vorið 2016 gerðu verkefnastjóri og kennsluráðgjafar spjaldtölvuinnleiðingarinnar könnun á viðhorfum rúmlega 450 nemenda á mið- og unglíngastigi. Hægt er að lesa niðurstöðurnar á vefsíðunni þeirra en í könnunni kom meðal annars í ljós að nemendum finnst námið skemmtilegra og fjölbreyttara en áður. Þeim finnst auðveldara að læra og þurfa að nota færri námsbækur. Þeim finnst gott að hafa góðan aðgang að netinu og finnst gaman að gúggla. Verkefnaskil nemenda hafa

einnig breyst en þeir hafa nú meira val um það hvernig verkefnum er skilað. Langflestir nemendur voru sammála um það að nám og kennsla hefði breyst til hins betra. Það væri miklu meiri fljölbreypni í öllu sem væri verið að gera og að þeim leiddist ekki jafn mikið og áður.

SAFT (samfélag, fjölskylda og tækni) er fyrirtæki á Íslandi sem hefur þróað vakningarátak um öugga og jákvæða tölvu- og nýmiðlanotkun barna og unglunga. Í vakningarátakinu leggur SAFT áherslu á: persónuvernd, fjölmiðlalæsi/gagnrýni á netinu, farsímaöryggi, tölvuleiki og siðferði á netinu. SAFT sér um fræðslu fyrir unglunga og dreifingu kennsluefnis í grunnskólum og viðbætur við það sem fyrir er á vefsíðu þeirra. Þeir sjá einnig um markvisst fræðslu- og upplýsingaátak fyrir uppalendur svo þeir séu betur undirbúnir til þess að fræða börnin. Þeir eru með víðtækt samstarf á landvísu við aðila sem koma að menntun og tómstundastarfi barna og unglunga, forvarnaraðila, fjölmiðla og netþjónustuaðila. SAFT gefur út fjölbreytt námsefni, býður upp á fyrirlestra og námskeið um netið og nýmiðla fyrir nemendur, kennara, félagasamtök, skólaráð og foreldrafélög. Grunnskólar hér á landi geta því fengið SAFT með sér í lið til þess að fræða börn og foreldra þeirra um netöryggi og notkun samfélagsmiðla (SAFT, e.d.).

7 Niðurstöður og umræða

Í þessari rannsókn var leitað svara við rannsóknarspurningunni: Hvaða áhrif samfélagsmiðlar hafa á líðan unglunga?

Þrátt fyrir að samfélagsmiðlar hafi marga góða kosti þá hafa þeir líka sínar skuggahliðar, eins og til dæmis að vera vettvangur eineltis og að birta óraunhæfar fyrirmyndir. Unglingar eiga það til að bera bæði líf sitt og útlit saman við þessar svokölluðu fyrirmyndir sem þau eru að fylgjast með á samfélagsmiðlum. Þessi samanburður getur haft neikvæð áhrif á sjálfsmynd þeirra, því fyrirmyndirnar eru oft fyrirsætur, frægir einstaklingar eða persónur sem lifa lífi sem líkist ekki raunveruleikanum. Oft er búið að lagfæra myndirnar þeirra í myndvinnsluforritum áður en þær eru birtar, svo þær líti betur út og hætta er á að unglingar átti sig ekki á þessari blekkingu sem á sér stað á samfélagsmiðlum. Þess vegna getur skipt sköpum að ungmenni fái góða fræðslu um samfélagsmiðla og þá glansmynd sem þeir geta birt.

Með aukinni notkun samfélagsmiðla hefur þrýstingur og áskoranir á unglunga aukist gríðalega. Unglingar geta átt erfitt með að standa gegn þessum þrýstingi sem getur haft neikvæðar afleiðingar á líðan þeirra. Eitt stærsta þroskaverkefni unglunga á þessum árum er mótun sjálfsmyndarinnar. Góð sjálfsmynd er afar mikilvæg og þeir unglunga sem eru með góða sjálfsmynd eru síður líklegir til þess að þróa með sér áhættuhegðun. Það er því ljóst að unglunga eru viðkvæmir fyrir þeim félagslega samanburði sem á sér stað á samfélagsmiðlum. Sýnt hefur verið fram á að stúlkur séu viðkvæmari en drengir fyrir félagslegum samanburði því útlit virðist því miður skipta þær miklu máli samanborið við drengi. Unglingar hafa miklar áhyggjur af því hvaða skoðun aðrir hafa á þeim sem gerir það að verkum að samfélagsmiðlar geta stuðlað að verra sjálfstrausti og auknum kvíða og vanlíðan. Rannsókn og greining gerði könnun á samfélagsmiðlanotkun ungmenna árið 2016 og gefa niðurstöður til kynna að stúlkur eyða meiri tíma á samfélagsmiðlum heldur en drengir og að stúlkur séu með verri andlega heilsu heldur en drengir. Rannsóknir sem gerðar hafa verið um samfélagsmiðlanotkun barna og unglunga og þunglyndi sýna misjafnar niðurstöður. Ein rannsókn sýnir að engin tengsl séu þar á milli á meðan önnur rannsókn sýnir að tengsl séu fyrir hendi. Ljóst er að samfélagsmiðlanotkun hefur misjöfn áhrif á börn og unglunga. Ef einstaklingurinn er með veika sjálfsmynd getur mikil samfélagsmiðlanotkun haft áhrif á sjálfsmynd og andlega líðan hans á meðan hún hefur minni áhrif á einstakling sem er

með sterka sjálfsmynd. Það er því ekki hægt að alhæfa hvaða áhrif samfélagsmiðlanotkun hefur á hvern og einn einstakling því margir aðrir félagslegir þættir geta spilað þar inn í. Ljóst er þó að þau ungmenni sem eru viðkvæmust fyrir þeim félagslega samanburði sem samfélagsmiðlar geta valdið eru þeir einstaklingar sem þurfa hvað mest á samfélagsmiðlum að halda. Samfélagsmiðlanotkun hjá ungmönnum hefur einnig jákvæða kosti þegar kemur að andlegum stuðningi, vinasamböndum og námi.

Góðar forvarnir eru mikilvægar því þær geta fyrirbyggt vandamál hjá unglingum. Markmiðið með forvörnum er að stuðla að æskilegum lífsstíl og öryggi barna. Áhrifamestu forvarnaraðilar barna og unglunga eru foreldrar, tómstundir, skólinn, og vinir. Foreldrar eru ábyrgir fyrir velferð barna sinna, það er því mikilvægt að foreldrar setji börnum sínum mörk hvað varðar samfélagsmiðlanotkun og ræði við þau um ábyrga netnotkun og notkun samfélagsmiðla. Það þarf að gera unglingum ljóst að samfélagsmiðlar sýna ekki alltaf raunveruleikann.

Fræðimaðurinn Bowlby setti fram kenningu um að örugg tengsl milli barna og uppalanda væru forsenda þess að þróa jákvæða og sterka sjálfsmynd, sem undirstrikar hversu mikilvæg jákvæð samskipti milli barns og foreldra/uppalanda eru og góð forvörn gagnvart þróun slæmrar sjálfsmyndar.

Samkvæmt aðalnámsskrá eiga allir grunnskólar landsins að vera með forvarnaráætlun og vinna samkvæmt henni. Þar er ekki sérstaklega kveðið á um forvarnir gagnvart samfélagsmiðslanotkun en líkindi eru á að annars konar forvarnir geti haft áhrif þar á, líkt og tómstundastarf. En hvað er það sem skólar geta gert betur þegar það kemur að forvörnum? Í mörgum skólum eru viðhafðar forvarnir gegn samfélagsmiðlum, eins og fyrirlestur hjá SAFT fyrir börn og foreldra í 7-10. Bekk. Þegar unglingar eru komnir á þennan aldur er oft vandinn þegar til staðar og mætti því byrja þessa fræðslu fyrr. Nefna má spjaldtölvuverkefnið í Kópavogi sem dæmi um hvernig staðið er að forvörnum, því þar er börnum kennt margt sem viðkemur bæði samfélagsmiðlanotkun og internetnotkun í því skyni að efla stafræna borgaravitund. Foreldrar þurfa einnig að vera meðvitaðri þegar það kemur að tölvunotkun barna. Það er á þeirra ábyrgð að tryggja að barnið eyði ekki of miklum tíma í tölvunni á dag ásamt því að fylgjast með því hvaða vefsíður þau eru að skoða og hvað þau eru yfirhöfuð að gera á internetinu. Samfélagið í heild sinni þarf að leggja sitt af mörkunum svo að samfélagsmiðlanotkun barna og ungmenna sé örugg og valdi ekki andlegri vanlíðan. Það er

hægt með góðri samvinnu skóla og foreldra, öflugum forvörnum og áherslu á stuðla að góðri sjálfsmynd barna og unglunga.

Heimildir

- Aðalnámskrá grunnskóla-Almennur hluti. 2011. Mennta- og menningarmálaráðuneytið.
- Ahn, J. (2011). The effect of social network sites on adolescents' social and academic development: Current theories and controversies. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 62(8), bls. 1435-1445.
- Aldís Unnur Guðmundsdóttir. (2007). *Þroskasálfræði: lengi býr að fyrstu gerð*. Reykjavík: Mál og menning.
- Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen. (2009). Tíminn eftir skóla skiptir líka máli: Um tómstundir og frítíma nemenda í 1., 3., 6. og 9. bekk grunnskóla. *Netla, veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2009/010/index.htm>
- Amanda Lenhart. (2009). Teens and Sexting: How and why minor teens are sending sexually suggestive nude or nearly nude images via text messaging. Sótt af http://ncdsv.org/images/PewInternet_TeensAndSexting_12-2009.pdf
- Andri Steinþór Björnsson. (2018, 22. mars). Afhverju skiptir útlit máli: Áhrif hugsana um eigið útlit á líðan ungmenna. Sótt af https://www.hi.is/vidburdir/af_hverju_skiptir_utlit_mali_ahrif_hugsana_um_eigid_utlit_a_lidan_ungmenna
- Beyazit, U., Şimşek, Ş. og Ayhan, A. B. (2017). *An Examination of the Predictive Factors of Cyberbullying in Adolescents. Social Behavior and Personality; Palmerston North*, (45)9, 1511–1522. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.6267>
- Boyd, D. M. og Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Cole, M., Cole, S. R. & Lightfoot, C. (2013). *The Development of Children*. (7. útgáfa). New York: Worth Publishers.
- Common Sense. (2018). Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences. Sótt af <https://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-2018>
- Decieux, P. J., Heinen, A., Willems, H. (2018). *Social Media and It's Role in Friendship-driven Interactions among Young People: A mixed Methods Study*. DOI: 10.1177/1102208818755516
- Dreier, M., Tzavela, E., Wöfling, K., Mavromati, F., Duven, E., Karakitsou, Ch., ... Tsitsika, A. (2012). The development of adaptive and maladaptive patterns of Internet use among European adolescents at risk for Internet Addictive Behaviours: A grounded

- theory inquiry. Sótt af https://www.rha.is/static/files/Rannsoknir/2016/eu-netadb_d5_20130930_final.pdf
- Dron, J. Og Anderson, Terry. (2014). Teaching Crowds: Learning and social media. Sótt af http://www.aupress.ca/books/120235/ebook/99Z_Dron_AndersonTeaching_Crowds.pdf
- Duggan, M. (2013). Additional analysis. *Pew Research Center*. Sótt af <http://www.pewinternet.org/2013/10/28/additional-analysis/>
- Eiríkur Örn Arnarson. (2010). Forvörn þunglyndis hjá ungmenum. *Geðvernd*, 39(1), 30-34. Sótt af: <http://www.hirsla.lsh.is/lsh/handle/2336/121418>
- Facebook. (2016). Newsroom: Company info: Stats. Sótt af <http://newsroom.fb.com/company-info/>
- Fuchs, C. (2014). *Social media: a critical introduction / Christian Fuchs*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hjördís Sigursteinsdóttir, Eva Halapi og Kjartan Ólafsson. (2014). Ég nota alla lausa tíma sem ég hef. Netla. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2014/ryn/008.pdf>
- Holland, G. og Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
- Hrafnhildur Ragnarsdóttir. (1993). *Proski barna og unglinga*. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðibókin* (bls. 15-65). Reykjavík: Mál og menning.
- Hrefna Ólafsdóttir og Hjördís Rós Jónsdóttir (2016). Tengsl sjálfsvígshegðunar og sjálfsmyndar unglinga/ungmenna. *Tímarit félagsráðgjafa*, 10 (1), 38-44.
- Inga Dóra Sigfúsdóttir og Ingibjörg Eva Þórirsdóttir. (2017). *Að bæta líðan barna: Lifecourse rannsóknin*. Sótt af <http://sibs.is/allar-greinar/andleg-lidan/1579-adh-baeta-lidhanbarna-lifeco>
- Innleiðing á spjaldtölvum. (e.d.). Handókbærfur fyrir sveitarfélög og skólafólk. Sótt af <https://innleiding.com/>
- Jelenchick, A. L., Eickhoff, C. J., Moreno, A. M. (2013). *Adolescent health brief: Facebook Depression? Social networking Site Use and Depression in Older Adolescents*. Sótt af [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(12\)00209-1/pdf](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(12)00209-1/pdf)
- Kristín Tómasdóttir. (2015) *Stelpur: Tíu skref að sterkari sjálfsmynd*. Reykjavík
- Kwak, H., Lee, C., Park, H., Moon, Sue. (2010). What is Twitter, a social network or a news media? Sótt af <https://dl.acm.org/citation.cfm?id=1772751>

- Lee, A. og Hankin, A. L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 38(2), 219-233. Doi: 10.1080/153744108002698396
- Lifewire. (e.d.). What is youtube? How do I use it? Sótt af <https://www.lifewire.com/youtube-101-3481847>
- Messenger. (e.d.). Conversations come to life on Messenger. Sótt af <https://www.messenger.com/features>
- Mörður Árnason (ritstj.). (2002). *Íslensk orðabok A-L*. Edda, Reykjavík
- Newman, D. M. og Grauerhol, L. (2002). *The Sociology of Families*. India: New Delhi.
- O’Keeffe, G. S. og Pearson, K. C. (2011). *The impact of social media on children, adolescents and Families*. Sótt af <http://pediatrics.aappublications.org/content/127/4/800.short>
- Piwiek, L., & Joinson, A. (2016). *What do they snapchat about? Patterns of use in time-limited instant messaging service*. *Computers in Human Behavior*, 54, 358–367.
- Reykjavíkurborg. (e.d.). Gildi frístundastarfs fyrir börn og unglunga. Sótt af <https://reykjavik.is/foreldravefurinn/gildi-fristundastarfs>
- Richards, D., Caldwell, P., Go., H. (2015). *Journal of Paediatrics and Child Health: Impact of social media on the health of children and young people*. Sótt af <https://doi.org/10.1111/jpc.13023>
- SAFT. (e.d.). Um okkur. Sótt af <http://saft.is/um-okkur-2/>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th edition). New York: McGraw Hill Education: 4. kafli, The self, Identity, Emotion and Personality.
- Statista. (e.d.). The Statistics Portal: Statistics and Studies from more than 22.500 Sources. Sótt af <https://www.statista.com/topics/751/facebook/>
- Umboðsmaður Barna. (e.d.). *Netnotkun*. Sótt af <https://barn.is/malaflokkar/netnotkun/#k8>
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Netla, veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/menntakvika2010/025.pdf>
- Webwise. (e.d.) Explainer: What is WhatsApp? Sótt af <https://www.webwise.ie/parents/explainer-whatsapp/>
- Weilmann, A., Hillman, T. og Jungselius, B. (2013). *Instagram at the Museum: Communicating the Museum Experience through Photo Sharing*. CHI 2013. Paris: ACM. Sótt af <https://dl.acm.org/citation.cmf?id=2466243>

- Woods, H. C. & Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49
- Zaremohzzabieh, Z., Samah, B. A., Omar, S. Z., Bolong, J., og Kamarudin, N. A. (2014). Addictive Facebook use among University students. *Asian Social Science*, 10(6), 107–116.
- Zazik, P. M., og Park, J. (2010). To Tweet, or Not to Tweet: Gender Difference and Potential Positive and Negative Health Outcomes of Adolescents' Social Internet Use. Sótt af <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1557988309360819>