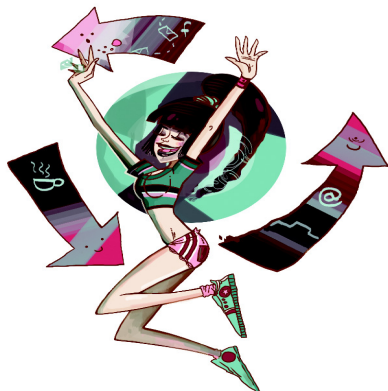




Styrkt af *Safer Internet plus*



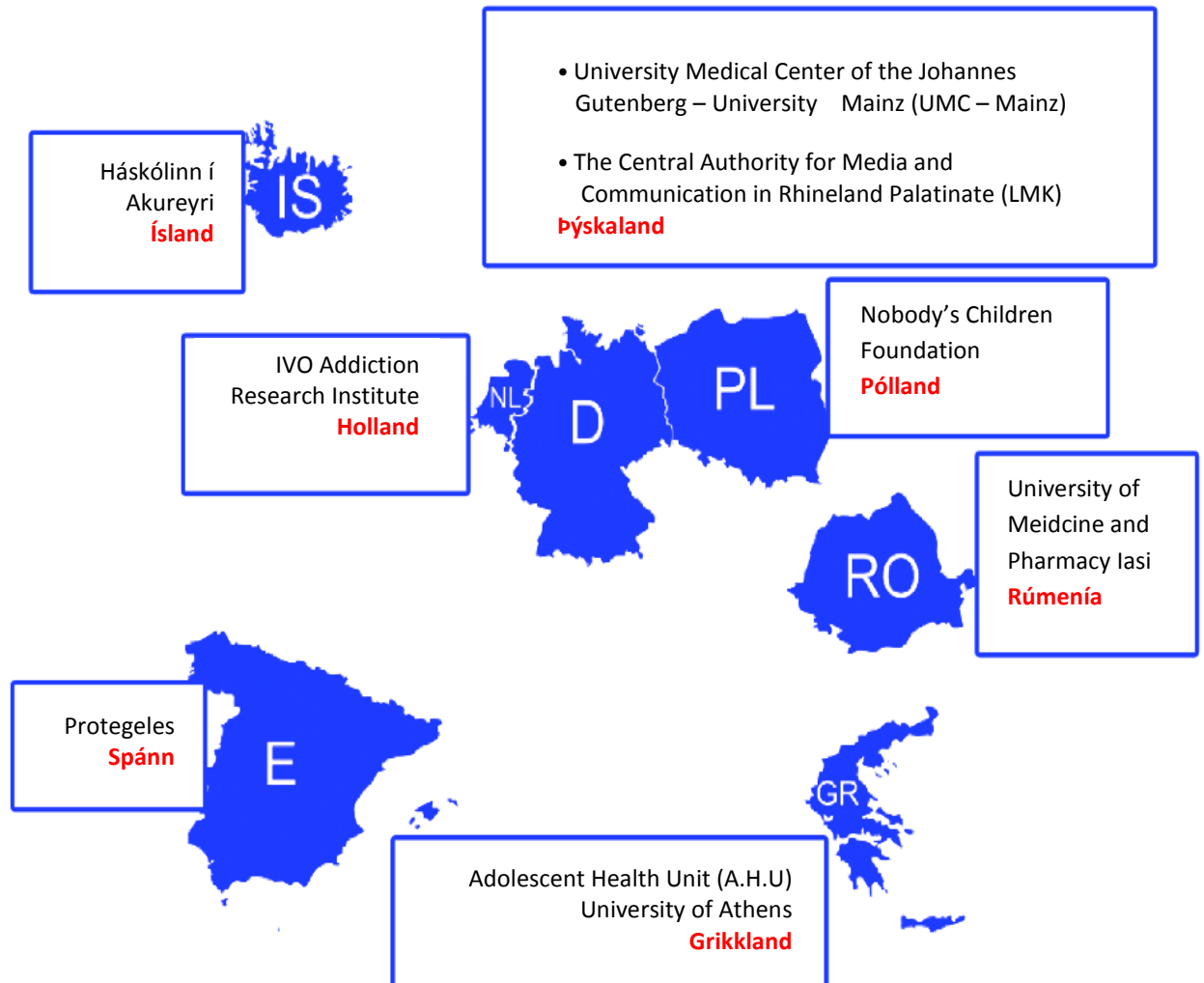
# NETÁVANI MEÐAL UNGMENNA Í EURÓPU



**Ritstjórar:** Artemis Tsitsika, Eleni Tzavela, Fonteini Mavromati og EU NET ADB consortium

**Þýðing:** Anna Lilja Sigurvinsdóttir og Kjartan Ólafsson

# Rannsóknarteymi



## Verkefnisstjórn

### Umsjón meginlegrar gagnaöflunar

#### Meðumsjón eigindlegrar gagnaöflunar: Greece

**Stofnun** : Adolescent Health Unit (A.H.U)

Second Dpt of Pediatrics – University of Athens „PA Kyriakou Children’s Hospital

Forstöðumaður: **Univ.-Prof Chryssa Tzoumaka-Bakoula**



#### Umsjón eigindlegrar gagnaöflunar: Germany

**Stofnun** : Outpatients Clinic for Computer Games and Internet Addictive Behaviour Mainz/ Clinic and Polyclinic for Psychosomatic medicine and Physiotherapy at the University Medical Center of the Johannes Gutenberg-University Mainz

Forstöðumaður: **Univ.-Prof Dr. Reinhard Urban**



**[www.eunet.adb](http://www.eunet.adb)**

# Skilgreining

**Netávani** (Internet Addictive Behaviour, IAB) er skilgreindur sem hegðunarmynstur sem einkennist af stjórnleysi á internet notkun. Þess konar hegðun getur mögulega leitt til einangrunar og dregið úr félags- og námslegri virkni, áhuga á tómstundum og haft áhrif á heilsu.

## Markmið rannsóknarinnar

### Meðal ungmenna í Evrópu:

- Meta hversu algengur netávani er meðal ungmenna
- Meta með eiginlegum aðferðum þróun netávana
- Auka vitund almennings á netávana
- Auka þekkingu svo hægt sé að auka forvarnir og aðstoð í tengslum við netávana

## Aðferð

### a. Megindlegur hluti rannsóknarinnar

- Spurningalisti þar sem spurt var meðal annars um eftirfarandi:
  1. Internet notkun (*bakgrunnsþættir, námsárangur, reglur foreldra*)
  2. IAT matskvarði (*Internet Addiction Test Young, 1998*)
  3. Leikjanotkun (*AICA-S; Wölfling, Müller og Beutel, 2010*)
  4. Fjárhættuspil (*SOGS-RA; Winters, Stinchfield og Faulkerson, 1993*)
  5. Persónulegir eiginleikar (*YSR; Achenbach og Rescorla, 2001*)
- Úrtak frá hverju þátttökulandi. Allt að 2000 spurningalistar í hverju landi. Heildar úrtakið samanstóð af 13.300 spurningalistum
- Ungt fólk á aldrinum 14-17 ára
- Gagnaöflun: Október 2011 til Maí 2012

### b. Eiginlegur hluti rannsóknarinnar

- Viðtöl við þátttakendur sem sýndu merki um netávana (>30 stig á IAT matskvarðanum)
- Allt að 20 viðtöl í hverju landi (124 viðtöl í heildina)
- Áfanganálgun á grundaða kenningu (*e. Grounded Theory; Strauss og Corbin, 1990*)
- Ungt fólk á aldrinum 14-17 ára
- Gagnaöflun: Júní 2011 til Júní 2012

# I. Megindlegar niðurstöður

## Höfundar

Tsitsika Artemis (Greece), Janikian Mari (Greece), Tzavela Eleni (Greece), Schoenmakers Tim (Netherlands), Olafsson Kjartan (Iceland), Halapi Eva (Iceland), Tzavara Chara (Greece), Wojcik Szymon (Poland), Makaruk Katarzyna (Poland), Critselis Elena (Greece), Müller Kai W. (Germany), Dreier Michael (Germany), Holtz Sebastian (Germany), Wölfling Klaus (Germany), Iordache Andreea (Romania), Oliaga Ana (Spain), Chele Gabi (Romania), Macarie George (Romania), Richardson Clive (Greece)

## 1. Netávani (Internet Addictive Behaviour, IAB)

**Möguleg óheilbrigð  
netnotkun**

**( Dysfuntional Internet  
behavior eða DIB)**



**Netávani (IAB),**  
(> 70 stig á IAT matskvarðanum)



**Í áhættu á netávana,**  
(> 40 stig á IAT matskvarðanum)

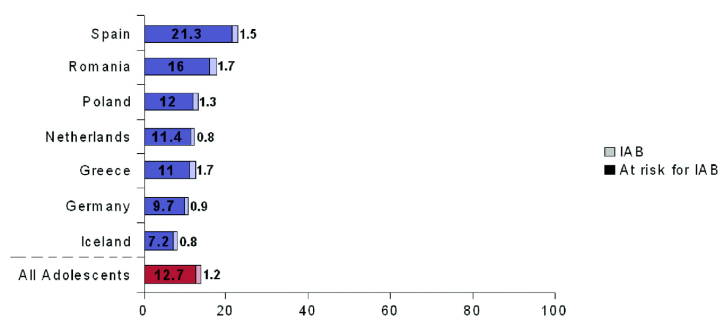
### Hegðun sem bendir til ávana

- **1,2%** þátttakenda sýndu merki um netávana en **12,7%** þátttakenda voru í áhættu á netávana
- **Rúmenía, Grikkland og Spánn** eru með hærri tíðni á mögulegri óheilbrigðir netnotkun (DIB) samanborið við Ísland, Holland og Þýskaland- *Mynd 1*
- **Strákar, eldri** þátttakendur og þátttakendur sem eiga foreldra með **litla menntun** eru líklegri til að vera með mögulega óheilbrigða netnotkun – *Mynd 2*
- Þátttakendur með mögulega óheilbrigða netnotkun hafa verri andlega líðan heldur en þátttakendur sem sýna merki um mögulega heilbrigða netnotkun- *Tafla 1*

*Fjárhættuspil, samskiptasíður og tölvuleikjanotkun eru með sterka fylgni við mögulega óheilbrigða netnotkun. Engin tengsl voru milli myndbanda- og kvikmynda áhorfs og mögulegrar óheilbrigðrar netnotkunar. Neikvæð tengsl voru milli heimavinnu/ heimildaleitar og mögulegrar óheilbrigðrar netnotkunar. Unglingar sem nota internetið vegna heimavinnu eða heimildarleitar sýna færri merki um mögulega óheilbrigða netnotkun-Tafla2*

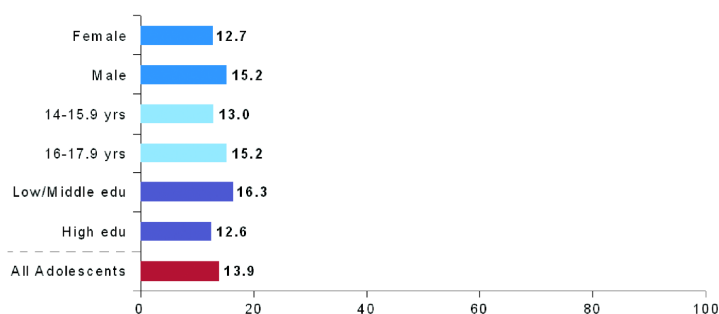
### Mynd 1.

Hlutfall ungmenna sem haldin eru netávana (IAB) eða teljast í áhættuhópi (At risk for IAB), eftir löndum.



### Mynd 2.

Hlutfall ungmenna sem haldin eru netávana (IAB) eða teljast í áhættuhópi (At risk for IAB), eftir kynferði, aldri og menntun foreldra.



### Tafla 1.

Persónulegir eiginleikar ungmenna sem haldin eru netávana (IAB) eða teljast í áhættuhópi (At risk for IAB).

|                      |                       | FIB (%) | DIB (%) | P      |
|----------------------|-----------------------|---------|---------|--------|
| Social competence    | Normal                | 93.4    | 76      | <0,001 |
|                      | Borderline / Clinical | 6.6     | 24      |        |
| Thought problems     | Normal                | 88.9    | 70.3    | <0,001 |
|                      | Borderline / Clinical | 11.1    | 29.7    |        |
| Attention problems   | Normal                | 91.5    | 70.8    | <0,001 |
|                      | Borderline / Clinical | 8.5     | 29.2    |        |
| Aggressive behaviour | Normal                | 93.8    | 71.8    | <0,001 |
|                      | Borderline / Clinical | 6.2     | 28.2    |        |
| Total problems       | Normal                | 92.3    | 63.9    | <0,001 |
|                      | Borderline / Clinical | 7.7     | 36.1    |        |

### Tafla 2.

Áhrif netnotkunar (hvað gert er á netinu) á líkur á því að teljast í áhættuhópi (At risk for IAB)

|                                   | OR   | 95% CI    |
|-----------------------------------|------|-----------|
| Gambling                          | 2.97 | 2.52-3.49 |
| Social Networking (e.g. Facebook) | 2.62 | 1.95-3.51 |
| Gaming                            | 2.58 | 2.26-2.95 |
| Watching videos / movies          | 1.01 | 0.68-1.48 |
| Doing homework / research         | 0.68 | 0.57-0.83 |



## 2. Áhættusækin hegðun

### Samskipti við ókunnuga

- **63%** þátttakenda í rannsókninni hefur **samskipti við ókunnuga í gegnum internetið**
- **9,3%** af þeim þátttakendum sem átt hafa í samskiptum við ókunnuga á internetinu telja það hafa **skaðleg áhrif** (5,4% allra þátttakenda telja svo vera)
- **45,7%** af þeim þátttakendum sem átt hafa í samskiptum við ókunnuga á internetinu hafa **hitt viðkomandi í eigin persónu** (kynnst í gegnum netið)
- Krakkar í **Rúmeníu, Þýskalandi og Póllandi** er hættar við að tala við ókunnugu í gegnum internetið eða hitta ókunnuga í fyrsta sinn eftir kynni á internetinu. Grikkland hefur lægsta hlutfallið af þáttökulöndunum.

### Klámfengið efni

- **58,8%** allra þátttakenda hafa séð kynferðislegt efni á internetinu
- **32,8%** af þeim þátttakendum sem séð hafa kynferðislegt efni á internetinu telja það hafa skaðleg áhrif (18,4% allra þátttakenda telja svo vera)
- **Strákar** eru líklegri til að sjá kynferðislegt efni á internetinu

### Einelti

- 21,9% allra þátttakenda hafa upplifað einelti á internetinu
- 53,5% þeirra sem hafa orðið fyrir neteinelti telja þá reynslu vera skaðlega (11,2% allra þátttakenda telja svo vera)
- Líklegra er að stúlkur verði fyrir neteinelta
- Rúmenía og Grikkland hafa hæsta hlutfall neteinelta á meðan Ísland og Spánn það lægsta.

#### **Áhætta og skaði**

Stór hluti unglinga sem nota internetið upplifa ákveðna hættu, þó eru mun færri sem upplifa skaða vegna efnis á internetinu

#### **Lykilatriði**

Upplýsum ungt fólk hvernig það tekst á við hætturnar sem fylgja internetinu svo þau upplifi ekki skaða



### 3. Hegðun á internetinu

#### Samskiptasíður

- **92%** allra þátttakenda eru með að minnsta kosti eina samskiptasíðu (t.d Facebook)
- **39,4%** unglínga í rannsókninni eyða að minnsta kosti 2 klukkustundum á virkum degi á samskiptasíðum
- **Meira en tveggja klukkustunda notkun á samskiptasíðum á dag** hefur tengsl við mögulega óheilbrigða netnotkun
- **Stelpur** nota frekar samskiptasíður
- Að eiga meira en **500 netvini** hefur fylgni við mögulega óheilbrigða netnotkun

#### Fjárhættuspil

- 5,9% allra þátttakenda stunda fjárhættuspil á internetinu en 10,6% í raunveruleikanum
- Rúmenía og Grikkland hafa mesta hlutfall þátttakenda sem stunda fjárhættuspil, bæði á internetinu og í raunveruleikanum
- Unglingar sem stunda fjárhættuspil eru þrisvar sinnum líklegri til að sýna merki um mögulega óheilbrigða netnotkun

#### Tölvuleikir

- 61,8% allra þátttakenda spila tölvuleiki
- Unglingar sem spila tölvuleiki eru tvisvar sinnum líklegri til að sýna merki um mögulega óheilbrigða netnotkun
- Að spila tölvuleiki í meira en 2,6 klukkustundir á hverjum degi hefur fylgni við mögulega óheilbrigða netnotkun
- Strákar eru líklegri til að ofnota eða ánetjast tölvuleikjum



## II. Eigindlegar Niðurstöður

### Höfundar

Dreier Michael (Germany), Tzavela Eleni (Greece), Wölfling Klaus (Germany), Mavromati Fonteini (Greece), Duven Eva (Germany), Karakitsou Chryssoula (Greece), Macarie George (Romania), Veldhuis Lidy (The Netherlands), Wójcik Zsyzmon, (Poland), Halapi Eva (Iceland), Sigursteindóttir Hjördis (Iceland) Oliaga Ana (Spain), Tsitsika Artemis (Greece),

Til að skoða hegðun unglunga á internetinu og netávana þeirra var rannsóknin byggð á grundaðri kenningu (e. Grounded Theory).

### 1. Mikilvægi internetsins hjá unglingum

- „Ást“ unglunga á internetinu er vegna þroskatengdra eiginleika (eins og **forvitni** og **þekkingarþorsta**)
  - Að fá svör við mismunandi spurningum
  - Að fá aðgang að upplýsingum fljótt og auðveldlega
  - Viðhalda tengslum og skapa ný
  - Skemmta sér
- Internetið getur auðveldað hversdags líf unglunga – það eru hins vegar unglingar sem þurfa að upplifa örvun eða hvatningu vegna internets notkunar
- Þessi örvun eða hvatning er til komin vegna jákvæðra tengsla á internetinu (einhverjum líkar við mann, hátt stigaskor í tölvuleikjum, viðkomandi er meðtekinn og drepa tímann)
- Örvun eða hvatning vegna internets notkunar getu fyllt ákveðið tóm sem unglingar með lélega félagsfærni upplifa í raunveruleikanum

#### Örvun vegna internetsins

Unglingar með slaka félagsfærni geta:

- Upplifað mikla örvun vegna viðbragða á internetinu
- Og eru því líklegri til að sýna mögulega óheilbrigða netnotkun



## 2. Aðferðir

- Unglingar þróa ýmsar aðferðir til að fylgja eftir persónulegri notkun sinni og til að fást við mögulega ofnotkun:



- ✓ **Aðferðir sem byggja á aðlögun**  
(reynt að halda jafnvægi milli tíma sem notaður er á netinu og án þess)

- Sjálfstætt eftirlit
- Forgangsröðum
- Kanna valkosti ótengt internetinu



- ✓ **Aðferðir sem efla ekki aðlögun**  
(reynt að viðhalda eða auka skuldbindingar á internetinu)

- Hinsa vald foreldra
- Netnotkun verður venjubundin
- Réttlæting á internetnotkun

### *Þættir sem unglingar nota til að sporna við mögulegri ofnotkun*

- Aukin sjálfstjórn
- Að vera tilbúin/n til að gera breytingar – hvati til að breyta hegðun sem valdið hefur erfiðleikum



## 3. Ferli sem geta stuðlað að ofnotkun

- Internetið hrífur unglunga auðveldlega því þar upplifa þau ákveðna þátttöku („**alltaf nettengdur og fylgjast með**“)
- Aukin sjálfstjórn og að vera opin fyrir breytingum eruð þær aðferðir sem má nota til að takast á við þörfina á að vera „**alltaf nettengdur og fylgjast með**“.

### **Ferlið:**

Ungt fólk þarf að skoða eigin netnotkun með hliðsjón af þeim aðferðum sem hægt er að nota til að stuðla að eða draga úr aðlögun svo hægt sé að vinna með þörfina á að vera „**alltaf nettengdur**“.

Internetnotendur sem alltaf eru tengdir eru í aukinni hættu á að þróa með sér mögulega óheilbrigða netnotkun

## 4. Internetnotendur sem eru í áhættu á mögulegri óheilbrigðri netnotkun – Fjögra þátta líkan

### A. „Fastir á netinu“



„Ég fór oftast út. Lék mér úti, fór í sund eða annað álíka. Ég hef ekki farið í sund í 2 ár. Ég hef ekki farið út með vinum mínum að kvöldi til í 4 mánuði – maður vanrækir þessa hluti.“ [16 ára strákur]

- óhófleg netnotkun
- vanrækja daglega þætti (nám, vinir eða aðrar skyldur)
- ákveðnar athafnir sem halda viðkomandi á internetinu
- neikvæð áhrif vegna ofnotkunar (svefn vandamál, streita)
- erfitt að draga úr internet notkun, jafnvel þótt viðkomandi sé meðvitaður um neikvæð áhrif netnotkunar

*Þessi tegund netnotanda gæti haft löngun til athafna sem tengjast internetinu en einnig athafna sem tengjast því ekki, en vegna slakrar félagsfærni upplifir hún/hann vonbrigði, er jafnvel lögð/lagður í einelti eða er hunsað/hunsaður og er því „fastur“ í viðjum internetsins*

### B. „Með alla bolta á lofti“

„Það er mjög mikið að gera hjá mér og ég eyði töluverðum tíma á internetinu. Þá getur verið erfitt að halda utan um allt. En ég næ samt að gera allt.“ [15 ára stelpa]

- heldur jafnvægi milli hversdagslegra hluta og internetsnotkunar
- getur bæði verið tengd internetinu og án þess
- streita tengt annarsamrar stundaskrár

*Þessi tegund netnotanda gæti haft löngun til athafna sem tengjast internetinu en einnig athafna sem tengjast því ekki og hefur góða félagsfærni. Afþreying á internetinu hefur mögulega sterk tengsl við afþreyingu í raunveruleikanum (t.d. unglingur sem á marga vinu gæti notað samskipta síður mikið).*



## C. „Hringrás“



„Ég byrjaði á því að heimsækja samskiptasíður eins og Facebook því þar voru svo margir. Ég fór að vera lengur og lengur á netinu, skrifaði athugasemdir, uppfærði upplýsingar og bjó mér til nýtt líf á netinu. Þetta var eiginlega eins og sýndarveruleiki. Og ég held að það hafi gerst. Eftir einhvern tíma fer maður í hring og þú ferð að hugsa: „hvað er ég að gera?“. Maður fær nóg og fer að minnka tímann sem fer í netið og fer að gera annað. Maður er kominn heilann hring. [17 ára stelpa]

- óhófleg netnotkun
- framfarir, aðlögun og „sjálfs-lagfæring“ stuðlar að breyttri netnotkun
- „sjálfs-lagfæring“ gæti komið vegna:
  - a. Fá fylli sína/ fá nóg af
  - b. Bera kennsl á neikvæðar afleiðingar af mikillar netnotkunar (líkamleg vandamál, slakur námsárangur, ágreiningur við foreldra o.s.frv.)
  - c. Hvatning (ástarsamband o.s.frv.)

*Þessi tegund netnotanda gæti haft löngun fyrir athafnir ótengt internetinu og er með mjög góða félagsfærni. Vegna þroska sækir hann/ hún í upplifanir sem fylgja internetinu en nær að brjóta sig út úr mikilli netnotkun vegna „sjálfs-leiðréttingar“.*

## D. „Drep-leiðinlegt“

„Mér er eiginlega alveg sama. Ég er bara að drepa tímann því mér leiðist svo... „

[17 ára strákur]

- upplifa raunveruleikan sem leiðinlegan
- skortir valkosti sem vekja áhuga
- að vera á internetinu skapar uppfyllingu
- sjálfvirk viðbrögð vegna leiða

*Þessari tegund netnotanda skortir löngun í athafnir utan internetsins, og hefur líklega takmarkaða félagsfærni.*



„Fjögra þátta líkanið“ má nota sem verkfæri til að flokka netnotendur sem sýna mögulega óheilbrigða netnotkun og batahorfur þeirra.

- Gerð „A“ og „D“ virðast hafa litlar batahorfur auk annarra vandamála eins og þunglyndi, kvíða, athyglisbrest o.s.frv. Hjá þessum einstaklingum eru möguleg óheilbrigð netnotkun ef til vill aðeins toppurinn á ísjakanum – birtingamynd undirliggjandi andlegra vandamála sem þarf að vinna með
- Gerð „A“ og „D“ munu líklega ekki leiðrétta sína hegðun sjálf og gætu þurft hjálp hjá fagaðila
- Gerð „B“ og „C“ virðast vera með nokkuð heilbrigða netnotkun og skortur á internet stjórn virðist vera háður þroska þessa aldurshóps
- Gerð „B“ og „C“ munu líklega ná að bæta hegðun sína sjálf og þurfa ekki inngrip eða aðstoð. Gerð „C“ gæti hins vegar glatað töluverðum tíma vegna hringrásar og aðstoð gæti gagnast þessari gerð.



### Verkefnisstjórn

### Umsjón meginðlegrar gagnaöflunar

### Meðumsjón eigindlegrar gagnaöflunar: Grikkland

*Tsitsika Artemis, Tzavela Eleni, Janikian Mari, Mavromati Foteini, Critselis Elena, Tzavara Hara*



### Umsjón eigindlegrar gagnaöflunar: Þýskaland

*Dreie Michael, Duven Eva Muller Kai W, Beutel Manfred E, Wöfling Klaus*

### Þýskaland

The Central Authority for Media and Communication in Rhineland Palatinate (LMK)  
*Behrens Peter, Holtz Sebastian, Tatsch Isabell*



### Ísland

Háskólinn í Akureyri (UNAK)  
*Ólafsson Kjartan, Halapi Eva, Sigursteinsdóttir Hjördís*

### Spánn

Protegeles  
*Oliaga Ana*



### Holland

IVO Addiction Institute  
*Schoemaker Tim, Veldhuis Lydian*

### Rúmenía

University of Medicine and Pharmacy „Gr. T Popa“ Iasi  
*Macarie George Florian, Chele Gabriela, Iordache Andreea, Stefanescu Christinel*



### Pólland

Nobody's Children Foundation  
*Makaruk Katarzyna, Wojcik Szymon, Wlodaczek Joanna, Wlodaczek Zofia Wildner Ewelina*

### Contact details

#### Artemis Tsitsika and Eleni Tzavela

EUNET ADB Overall Coordination  
Adolescent Health Unit (A.H.U)  
Second Dpt of Pediatrics – University of Athens  
„P. &A. Kyriako“ Children's hospital  
24th Mesogeion Ave Athens, GR 11527  
Greece  
Te.++210 7710824  
[www.eunetadb](http://www.eunetadb)  
[info@youth-health.gr](mailto:info@youth-health.gr)



Styrkt af Safer Internet plus

**www.eunet.adb**