

Net-ávani og afleiðingar hans

Samfélagsbreytingar og tækniþróun hafa valdið því að flestir eru alltaf tengdir við netið. Þannig aflar maður sér upplýsinga um allt milli himins og jarðar, hefur samskipti við aðra og fylgist með þeim.

Flestir hafa stjórn á sinni netnotkun en sumir eiga í vandræðum með hana og þróa með sér **net-ávana**. Hann er skilgreindur sem hegðun sem einkennist af **stjórnleysi í netnotkun**. Samkvæmt Evrópurannsókn er hlutfall þeirra unglunga 14-17 ára sem eru með net-ávana eða eru í **áhættuhópi** (í hættu á að þróa með sér net-ávana) eftirfarandi í nokkrum löndum:

| | Með net-ávana | Í áhættuhópi | Samtals |
|-----------|---------------|--------------|---------|
| Ísland | 0,8% | 7,2% | 8,0% |
| Þýskaland | 0,9% | 9,7% | 10,6% |
| Holland | 0,8% | 11,4% | 12,2% |
| Grikkland | 1,7% | 11,0% | 12,7% |
| Pólland | 1,3% | 12,0% | 13,3% |
| Rúmenía | 1,7% | 16,0% | 17,7% |
| Spánn | 1,5% | 21,3% | 22,8% |

Net-ávani getur leitt til **einangrunar** og dregið úr **félags- og námslegri virkni** og áhuga á **tómstundum** og haft áhrif á **heilsu**. Þá hefur net-ávani verið tengdur við **áhættusækna hegðun** s.s. samskipti við ókunnuga á netinu eða fjárhættuspil. Hætta á **einelti** getur aukist í tengslum við net-ávana.

Samstarfsverkefni evrópskra háskóla um netnotkun unglunga

Átta háskólastofnanir í sjö Evrópulöndum unnu rannsókn um net-ávana 14.000 unglunga og tók RHA - Rannsóknamiðstöð Háskólans á Akureyri þátt í henni. Markmiðið var að meta hversu algengur net-ávani er meðal ungmenna og hvernig hann þróast. Jafnframt var stefnt að því að auka vitund og þekkingu almennings svo hægt sé að efla forvarnir og aðstoð í tengslum við net-ávana

Megin niðurstaða rannsóknarinnar er sú að auka þurfi fræðslu um netnotkun og mögulegar afleiðingar net-ávana.



Upplýsum ungmenni um hvernig þau takast á við hætturnar sem fylgja netinu svo þau verði ekki fyrir skaða!



**RANNSÓKNAMIÐSTÖÐ
HÁSKÓLANS Á AKUREYRI**

Borgum við Norðurlóð
600 Akureyri

Sími: 460 8900
Email: rha@unak.is

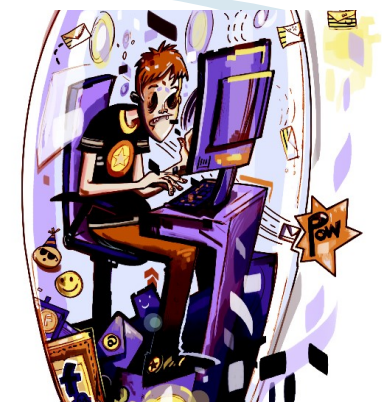


**RANNSÓKNAMIÐSTÖÐ
HÁSKÓLANS Á AKUREYRI**

Net-ávani unglunga

Hvað er það og hvað er til ráða?

Nokkrar niðurstöður og hugleiðingar að aflokinni Evrópurannsókn



www.rha.is

Fjórar tegundir net-ávana

Það er misjafnt hvernig við notum netið og fæstir upplifa net-ávana. Niðurstöður Evrópurannsóknar (sjá baksíðu) benda þó til að u.þ.b. 8% unglunga á Íslandi teljist í hættu á að vera með net-ávana. Talið er að greina megi unglunga í áhættuhópi í fjóra megin flokka sem fjallað er um hér að neðan. Byggist það á niðurstöðum viðtala við fjölda unglunga sem teljast vera í svokölluðum áhættuhópi.

Unglingar sem hafa áhyggjur af því að eiga á hættu á að þróa með sér net-ávana og foreldrar þeirra geta reynt að átta sig á því í hvern eftirfarandi flokka þau gætu fallið **og hvernig bregðast má við.**

Jogglarinn

Þetta eru netnotendur sem hafa bæði áhuga á hlutum á netinu og utan þess. Þeir hafa oftast góða félagsfærni og afþreying á netinu tengist oft því sem þeir eru að gera utan þess. Þetta gæti t.d. verið unglingur sem á marga vini og er mikið inni á samskiptasíðum.

Það getur verið jafnvægi milli daglegra athafna og netnotkunar en annasöm stundaskrá getur valdið streitu. „Jogglarar“ þurfa helst aðstoð

við að forgangsraða og einbeita sér að fáu í einu.

Í jafnvægi

Þessir netnotendur geta átt það til að nota netið of mikið en ná svo að breyta hegðun sinni og koma betri stjórn á netnotkunina. Þeir eru áhugasamir um margt utan netsins og hafa oftast góða félagsfærni.



Þessir notendur átta sig venjulega sjálfir á neikvæðum afleiðingum of mikillar netnotkunar. Þetta geta verið líkamleg vandamál, slakur námsárangur, ágreiningur við foreldra vinnissir og fleira.

Fyrir þessa netnotendur er mikilvægt að fá hvatningu til að auka sjálfsstjórn og halda áfram að stjórna tímanum sínum á netinu og

þróa vináttu og áhugamál utan netsins.

Drepur tímann

Sumir nota netið til að sleppa undan neikvæðum tilfinningum s.s. að finnast maður vera klaufalegur, innantómur og/eða leiður. Þessir notendur hafa takmarkaðan áhuga á að sinna athöfnum utan netsins. Þetta virðist oft tengjast takmarkaðri félagsfærni. Þeir finna ekki nógu margt annað sem vekur meiri áhuga og það að vera á netinu skapar vissa lífsfyllingu að þeirra



mati. Netnotkunin er því á vissan hátt viðbrögð við leiða.

Þessir netnotendur þurfa aðstoð annarra til þess að brjóta upp hegðunarmynstur sitt. Meðal þess sem er til ráða er að finna og þróa önnur áhugamál og styrkja félagsfærni.

Fastur á netinu

Sá sem þetta á við um er eiginlega fastur í viðjum netsins. Einkennin geta verið vanræksla á námi, að sinna ekki vinum sínum eða öðrum skyldum og að eiga í ágreiningi við foreldra og fjölskyldu. Mismunandi tegundir netnotkunar geta haldið viðkomandi á netinu. Þetta geta til dæmis verið tölvuleikir eða Fésbókin.

Svefnvandamál og streita geta komið upp.

Erfitt getur reynt að minnka netnotkunina þó að maður sé meðvitaður um neikvæð áhrif hennar. Þessi staða tengist oft takmarkaðri félagsfærni.

Þessir einstaklingar þurfa að fá aðstoð annarra til að koma stjórn á netnotkunina og líf sitt í leiðinni, til

dæmis með því að styrkja félagsfærni.

