



Hjördís Sigursteinsdóttir, Eva Halapi
og Kjartan Ólafsson

„Ég nota alla lausa tíma sem ég hef“

Netnotkun íslenskra ungmenna og mörk sem foreldrar setja þeim um netnotkun

► Um höfunda ► Efnisorð

Netnotkun hefur aukist mikið síðasta áratuginn og er orðin stór hluti af daglegu lífi margra, einnig ungmenna. Tækniþróun hefur leitt til þess að komast má á Netið næstum hvar og hvenær sem er. Í þessari grein er skýrt frá niðurstöðum rannsókna-
ar á netnotkun ungmenna í 9. og 10. bekk grunnskóla á Íslandi og hvort foreldrar setji ungmennunum einhverjar reglur eða mörk varðandi hana. Byggt er á gögnum sem safnað var í rannsóknarverkefni um netávana (netfíkn) meðal ungmenna í Evrópu (EU NET ADB). Markmið rannsóknarverkefnisins var að meta algengi og áhrifapætti netávana meðal evrópskra ungmenna. Blönduðum rannsóknaraðferð-
um var beitt við gagnaöflun, spurningalistakönnun og hálfstöðluðum viðtölum við ungmenni sem mældust með netávana. Meginniðurstöður eru þær að allir þátttak-
endur í 9. og 10. bekk grunnskóla nota Netið, og tveir af hverjum þremur gera það daglega eða nánast daglega. Strákar verja meiri tíma á Netinu en stelpur eða að
meðaltali um tveimur og hálfri klukkustund á dag á mótí tveimur klukkustundum hjá stelpum. Um 1% þátttakenda í rannsókninni hafði einkenni netávana og um 7% til viðbótar töldust vera í áhættuhópi vegna netávana. Nærri 60% foreldra settu því sjaldan eða aldrei mörk hversu lengi ungmennin máttu nota Netið. Ungmenni sem rætt var við í eigindlegum hluta rannsóknarinnar töldu sig almennt hafa stjórn á netnotkun sinni en mörg hver voru þó jafnframt á þeirri skoðun að netnotkun þeirra væri orðin meiri en eðlilegt gæti talist. Tengja mátti leiða, einmanaleika og flóttu frá raunveruleikanum við netnotkun ungmennanna sem rætt var við í eigindlegum hluta rannsóknarinnar.

“I use all the free hours I have”: Internet use by Icelandic adolescents and parental restrictions of their use

► About the authors ► Key words

During the last decades internet use has increased significantly and constitutes the norm in daily life for most people, especially for adolescents. Recent technical advances have shifted the ability to access the internet from using a desktop computer to being able to access the internet anywhere and anytime

by a wireless connection. Adolescence is a period involving substantial physical, cognitive and socio-emotional growth. During this period, the adolescent's self-image strengthens and inner and outer boundaries are explored, they expand their social networks and spend more time and experience greater intimacy with friends while interactions with their families may be reduced.

Adolescents' everyday life is to a great extent controlled by what can be done online, they communicate and interact socially online, read blogs, browse the internet for knowledge and information, download music and movies. Some find online communication more comfortable than face-to-face interaction, in particular when sharing information pertaining to them. The internet also allows adolescents to connect to friends and relatives living far away. Although most adolescents regard the internet as a necessity in their everyday life, it may also present harm including exposure to sexually explicit content, violence or cyber bullying. Internet use can also become excessive and addictive. A sign of internet addiction has been described as similar to those of addictive gambling. Symptoms include feelings of conflicts of whether spending time online or seeing friends, or attending a sports practice and users gradually withdraw from social interactions outside of the internet. Other signs involve obsessive thoughts about being Online, irritation when online sessions are being interrupted or not possible and some individuals try to conceal the full extent of their internet use.

This paper explores online habits and parental restrictions on internet use among 15–16 years old adolescents in Iceland. The paper builds on data from the EU-NET Addiction Behaviour project (EUNET-ADB). The aim of the EUNET-ADB was to measure prevalence and risk factors for internet addictive behaviours among adolescents in Europe. Data in the EUNET-ADB project was collected by a mix method approach, using a questionnaire and semi-structured individual interviews with adolescent scoring 30 points or more on the Internet Addiction Test (IAT) instrument.

In this paper we examine how much time adolescents spend online on week-days and weekends. We also assessed adolescent's view on their parents' restrictive measures with respect to their children's internet use. The results indicate that most adolescents in Iceland use the internet and 2 out of 3 use the internet during most days. Boys stay online to a greater extent than girls, on average two and a half hour per day compared to 2 hours per day among girls. About 1 of 3 respondents reported having used the internet excessively so that other activities had been neglected. Many participants said to have tried to reduce time spent online. Parental mediation of internet use was limited. Freedom of visiting any website of their choice was reported by 67% of respondents. Similarly, almost 60% of adolescents reported that parents never or rarely set any restrictions on how long they were allowed to be online.

All of the adolescents that participated in the in-depth interviews were avid internet users and most of them also engaged in social networking, in particular by Facebook. Being active on Facebook was vividly described by participants as necessary to keep up with what was happening. Although data based the quantitative study indicated that parental mediation of internet use was limited, most participants in the in-depth interviews described various strategies parents had implemented to limit time spent online or access to certain websites, such as computer-free days, password protected access or so called "net-nannies". The participants in the in-depth interviews generally regarded themselves as being in control of their internet use, although many disclosed that their online time was more than they considered "normal". Boredom, loneliness or escaping from reality was often related with a heavy internet use in adolescent's narrations.

Inngangur

Unglingsárin eru mótunartími fyrir ungmenni bæði hvað varðar líkamlegan og andlegan þroska. Sjálfsmynd þeirra styrkist (Brechwald og Prinstein, 2011; Rubin, Bukowski og Parker, 2006) en þau eru þó einnig mjög móttækileg fyrir áhrifum annarra (Keating, Lerner og Steinberg, 2004; Markovits og Barrouillet, 2002). Á þessum mótunarárum þróast félagstengsl þeirra (Cole, 1996; Connolly, Furman og Konarski, 2000; Feiring, 1999), þau mynda nánari tengsl við vini og vinahópa (sjá t.d. Brown, 1990; Crosnoe, 2000) og draga að sama skapi gjarnan úr samskiptum við stórfjölskylduna (Rubin og fl., 2006).

Þær breytingar sem tilkoma Netsins hefur haft í för með sér fyrir daglegt líf ungs fólks hafa í vaxandi mæli verið viðfangsefni rannsókna (Livingstone, Ólafsson og Staksrud, 2011). Markmið þessarar greinar er að skoða netnotkun íslenskra ungmenna í 9. og 10. bekk grunnskóla og þær reglur eða takmörk sem foreldrar kunna að setja ungmennum í þessum efnum. Settar eru fram eftirfarandi rannsóknarspurningar: (1) Hvað verja ungmenni í 9. og 10. bekk grunnskóla miklum tíma á Netinu í hverri viku? (2) Er munur eftir kyni, bekk eða búsetu á þeim tíma sem ungt fólk eyðir á Netinu? (3) Setja foreldrar ungmennunum reglur um netnotkun eða takmarka hana með einhverjum hætti?

Netnotkun ungmenna

Daglegt líf ungs fólks hefur tekið margskonar breytingum með tilkomu Netsins enda gefa nettengd tæki á borð við farsíma, spjaldtölvur og fartölvur fjölbreytilega möguleika á samskiptum (Chou, 2001; Ng og Wiemer-Hastings, 2005). Í Evrópu hafa rannsóknir sýnt að um 80% ungmenna á aldrinum 15–16 ára nota Netið daglega eða næstum daglega og að þau verja til þess að meðaltali tæpum tveimur tímum á dag (Livingstone, Haddon, Görzig og Ólafsson, 2011). Nýleg íslensk rannsókn sýndi að yfir 95% ungmenna 9. og 10. bekk grunnskólans nota Netið daglega og verja til þess rúmum tveimur tímum á virkum dögum og um þremur tímum um helgar eða öðrum frídögum (SAFT, 2013).

Í rannsókn Livingstone, Ólafsson og fleiri (2011) kemur fram að 77% evrópskra ungmenna á aldrinum 13–16 ára eru með eigin aðgang að samskiptasíðum á Netinu og nýta þær til að eiga samskipti við bæði önnur ungmenni og fullorðna. Sum þeirra segja jafnvel að það sé auðveldara að eiga í samskiptum við aðra á Netinu en í eigin persónu (Livingstone, Ólafsson og fl., 2011). Niðurstöður Valkenburg og Peter (2007) sýna að 15 ára ungmenni eru líklegri, en bæði þau sem eru eldri og yngri, til að telja að það sé auðveldara að hafa samskipti á Netinu heldur en í eigin persónu, sérstaklega ef miðla á mjög persónulegum upplýsingum til vina. Wolak, Mitchell og Finkelhor (2003) benda á að samskiptasíður á Netinu hjálpi ungmennum ekki bara að vera í meiri samskiptum hvert við annað heldur einnig til að tengjast ættingjum sínum. Einnig sýna rannsóknir að samskiptasíður eru góður vettvangur fyrir ungmenni til að leita sér félagslegs stuðnings (sjá t.d. Campbell, Cumming og Hughes, 2006; Israelashvili, Kim og Bukobza, 2012; Peris o.fl., 2002; Peter, Valkenburg og Schouten, 2005). Sum ungmenni nota þó Netið til þess að flýja hinn raunverulega heim og reyna að gleyma þeim erfiðleikum sem þau glíma við í dagsins önn (Caplan, 2003; Davis, 2001).

Netið er orðið hluti af daglegu lífi ungmenna en það á sér líka neikvæðar hliðar. Þar má annars vegar nefna neikvæða reynslu einstakra ungmenna af rafrænu einelti, klámfengnu efni og vefsíðum með meiðandi umfjöllun um einstaklinga og hópa (Livingstone, Haddon o.fl., 2011). Bent hefur verið á að mikil netnotkun geti útaf fyrir sig verið vandamál og jafnvel verið gengið svo langt að tala um netávana í því sambandi. Israelashvili og fleiri (2012) benda á að þar sem tengja megi tilgang með netnotkun bæði við aldur og samfélagið sjálft þá sé ekki rétt að nota orðið netfíkn um mjög mikla netnotkun heldur sé meira viðeigandi að nota orð eins og ávananotkun.

Rannsóknir sýna að einkennum mikillar netnotkunar svipar til einkenna fjárhættuspilafíknar (Griffiths og Davies, 2005; Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang og Li, 2010; Young, 1998). Einkennin sem um ræðir eru til dæmis þau að ungmennin lenda í togstreitu milli þess að vera á Netinu eða hitta vini eða mæta á æfingar og draga sig smám saman út úr öllum félagsskap og samskiptum öðrum en netsamskiptum.

Talið er að 1–6% ungmenna séu haldin netávana (sjá t.d. Batthyany, Müller, Benker og Wöfling, 2009; Ferraro, Casi, D'Amico og Blasi, 2007; Johansson og Götestam, 2004; Kaltiala-Heino, Lintonen og Rimpela, 2004; Müller og Wöfling, 2010; Sinkkonen, Puhakka og Meriläinen, 2014; Van Rooij, Zinn, Schoenmakers og Van De Mheen, 2010; Zboralski o.fl., 2009) og tengist netávaninn gjarnan félagslegri einangrun (Weiser, 2004), skertri félagslegri færni (Ghassemzadeh, Shahraray og Moradi, 2008) og jafnvel andfélagslegri hegðun (Jackson og fl., 2008), sem og kvíða, þunglyndi og sjálfsvígshugsunum (Kim og fl., 2005; Kraut og fl., 2008; Lam og Peng, 2010; Sanders, Field, Diego og Kaplan, 2000). Einnig sýna rannsóknir að þeir sem spila mikið tölvuleiki (sjá t.d. Kuss og Griffiths, 2011; Van Rooij og fl., 2010), spila fjárhættuspil á Netinu í óhófi (sjá t.d. Griffiths og Parke, 2010) og eyða miklum tíma á samskiptasíðum (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis og Tsitsika, 2011; van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman og Engels, 2008) eru líklegri en aðrir til þess að þróa með sér netávana. Af þessum þremur þáttum eru samskiptasíðurnar taldar mest ávanabindandi (Kuss og Griffiths, 2011).

Viðbrögð foreldra við netnotkun ungmenna

Rannsóknir benda til þess að mikilvægt sé að foreldrar setji börnum sínum mörk hvað varðar netnotkun og stuðning þegar upp koma vandamál í tengslum við netnotkun þeirra (Willoughby, 2008; Charlie, HyeKyung og Khoo, 2011; Kalmus, Blinka og Ólafsson, 2013; Mascheroni, Murru, Aristodemou og Laouris, 2013; Livingstone og Smith, 2014). Rannsóknir hafa hins vegar einnig sýnt að því fer fjarri að allir foreldrar setji ungmennum reglur varðandi netnotkun og að margir foreldrar hafa litla hugmynd um hversu miklum tíma börn þeirra verja á Netinu eða hvað þau eru að gera á Netinu (sjá t.d. Lenhart og Madden, 2007; SAFT, 2013). Á Íslandi (SAFT, 2013) hefur komið í ljós að hjá 20% ungmenna í 9. og 10. bekk gilda reglur um hvað þau megi verja miklum tíma á Netinu og hjá 6% nemenda í 9. bekk og 7% í 10. bekk gilda engar reglur um netnotkun.

Lin, Lin, og Wu (2009) rannsökuðu áhrif foreldra og tómsunda á netnotkun ungmenna og komust að því að ef foreldrar og fjölskylda taka virkan þátt í daglegu lífi ungs fólks og eins ef þau eru virk í tómsundastarfi, þá eru ungmennin ólíklegri til að þróa með sér netávana. Ungmenni sem eiga foreldra sem taka virkan þátt í lífi þeirra eru einnig líklegri til að verja minni tíma á samskiptasíðum en önnur ungmenni og þróa síður með sér netávana (Floros og Siomos, 2013). Rannsókn Szwedo, Mikami og Allen (2011) sýndi að samskipti við móður hafi mótandi áhrif á samskipti ungs fólks á Netinu og að í þeim tilfellum þar sem samskiptin við móður eru erfið þá séu viðkomandi ungmenni líklegri til að mynda sambönd við ókunnugt fólk á Netinu og kjósi auk þess frekar að eiga netvini í stað þess að hitta vini í eigin persónu.

Rannsóknir hafa ennfremur sýnt að yfirleitt fagna ungmenni áhuga foreldra og afskiptum vegna netnotkunar og að foreldrar bera oftast mikið traust til barna sinna og getu þeirra til að takast á við hættur sem kunna að fylgja netnotkun þeirra (sjá t.d. Haddon, 2012). Segja má að virk afskipti foreldra af netnotkun ungmenna geti dregið úr hugsanlegum skaða af notkuninni án þess þó að takmarka möguleika ungs fólks á að njóta jákvæðrar reynslu af Netinu (Dürager og Livingstone, 2012).

Í ljósi þessa er skoðað í þessari grein hvað íslensk ungmenni í 9. og 10. bekk grunnskólans verja miklum tíma á Netinu í hverri viku og hvort að foreldrar setji ungmennunum einhverjar reglur eða mörk varðandi netnotkun.

Aðferðir og gögn

Rannsókn þessi byggir á gögnum sem safnað var í rannsókninni *EU-Net ADB* sem er rannsóknarverkefni um algengi og alvarleika ávananotkunar á Netinu meðal 15–16 ára ungmenna í Evrópu. Þáttökulöndin voru sjö; Ísland, Grikkland, Holland, Pólland, Rúmenía, Spánn og Þýskaland. Til þess að nálgast viðfangsefnið var notað blandað rannsóknarsnið, spurningalistakönnun og viðtalskönnun. Rannsóknarverkefnið er gert með leyfi Vísindasiðanefndar (leyfi nr. 11-063 fyrir meginlega rannsókn og leyfi nr. 11-092 fyrir eigindlega rannsókn) og tilkynnt til Persónuverndar (S5289/2011). Í þessari grein er aðeins unnið með gögn sem safnað var í íslenska hluta verkefnisins.

Þátttakendur

Skólaárið 2011–2012 var 4.421 nemandi skráður í 10. bekk grunnskóla og 4.289 nemendur í 9. bekk grunnskóla samkvæmt Hagstofu Íslands (Hagstofan, e.d.). Ákveðið var að leita aðeins til skóla þar sem 20 nemendur eða fleiri eru í 9. og 10. bekk um þátttöku í rannsókninni. Það var gert til að einfalda framkvæmd rannsóknarinnar enda eru 95% nemenda í þeim 106 skólum sem uppfylla það skilyrði. Leitað var til allra þeirra skóla og samþykktu 50 þeirra að taka þátt í rannsókninni. Helsta ástæða þess að skólar báðust undan þátttöku var sú vinna sem í henni felst fyrir kennara í viðkomandi skólum. Aðeins nemendur sem skiluðu inn skriflegu samþykki foreldra eða forráðamanna fengu að taka þátt í rannsókninni. Alls svöruðu 2.036 nemendur spurningalistanum að einhverju eða öllu leyti eða 56%. Helsta ástæða brottfalls var sú að foreldrar viðkomandi nemenda höfðu ekki skilað inn upplýstu samþykki fyrir þátttöku. Rúm 52% þátttakenda voru stelpur og tæp 47% þátttakenda voru úr grunnskólum á höfuðborgarsvæðinu.

Þátttakendur í viðtalsrannsókninni voru tólf, átta piltar og fjórar stúlkur og öll í 9. eða 10. bekk í grunnskóla í Reykjavík eða á Akureyri.

Mælitæki

Spurningalista rannsóknarinnar var skipt í fimm hluta en í þessari grein voru aðeins tveir hlutar hans notaðir; (1) Netnotkun og ýmsir bakgrunnspættir (félagsleg staða, árangur í námi, netnotkun, reglur foreldra), (2) Mat á netávana (*Internet Addiction Test, IAT*, Young 1998). Spurningalistinn var þýddur á íslensku og bakþýddur, auk þess sem spurningar voru lagaðar að íslenskum aðstæðum. Spurningalistinn var forprófaður á tvennan hátt, annars vegar í rýnihópi og hins vegar með fyrirlagningu fyrir 200 grunnskólanemendur. Í þessari greiningu eru einungis notaðar spurningar um netnotkun ungmenna, mat á netávana og mörk sem foreldrar setja netnotkun.

Netnotkun þátttakenda var mæld með fimm spurningum; 1. *Hversu marga daga í viku, að meðaltali, hefur þú notað Internetið á síðustu 12 mánuðum?* Svarmöguleikarnir voru: *1 dag í viku, 2 daga í viku, 3 daga í viku, 4 daga í viku, 5 daga í viku, 6 daga í viku, 7 daga í viku, Ég nota Internetið en ekki í hverri viku og Veit ekki/vil ekki svara.* 2. *Á síðustu 12 mánuðum, hversu marga klukkutíma á dag hefur þú notað Internetið á virkum dögum?* 3. *Á síðustu 12 mánuðum, hversu marga klukkutíma á dag hefur þú notað Internetið um helgar?* Svarmöguleikar við þessum tveimur spurningum voru: *Ekkert, Aðeins örfáar mínútur, Um það bil hálfra klukkustund, Um það bil eina klukkustund, Um það bil eina og hálfra klukkustund, Um það bil tvær klukkustundir, Um það bil tvær og hálfra klukkustund, Um það bil þrjár klukkustundir, Um fjórar klukkustundir, Meira en fjórar klukkustundir og Veit ekki/vil ekki svara.* 4. *Hefur þú notað Internetið á síðustu 12 mánuðum svo mikið að þú sleppir því að gera aðra hluti?* 5. *Hefur þú reynt að nota Internetið*

minna á síðustu 12 mánuðum? Svarmöguleikar við þessum tveimur spurningum voru: Já, Nei og Veit ekki/vil ekki svara.

Netávani var mældur með netávanaskimunarprófinu (IAT) en það samanstendur af 20 spurningum mældum á fimm þrepa Likert-kvarða þar sem minnst er hægt að fá 20 stig en mest 100 stig. IAT-prófið hefur verið notað í mörgum rannsóknum og verið talið ágætlega viðunandi hvað varðar réttmæti og áreiðanleika (sjá Laconi, Rodgers og Chabrol, 2014). Höfundar prófsins hafa metið það svo að ungmenni með 30 stig og færri teljist til venjulegra notenda Netsins, stig á bilinu 31–49 þýði svolitla ofnotkun á Netinu, stig á bilinu 50–79 nokkuð mikla ofnotkun á Netinu og ef stigafjöldinn fer í 80 stig eða fleiri er talið að um alvarlega ofnotkun sé að ræða. Einnig hefur verið mælt með því að tala um að ungmenni sem ná 50 stigum eða fleiri séu á áhættuhópi fyrir netávana og með netávana nái þau 70 stigum eða fleiri (Korkeila, Kaarlas, Jääskeläinen, Vahlberg og Taiminen, 2010; Young, 1998) og er sú skilgreining notuð í þessari rannsókn.

Mörk og reglur foreldra um netnotkun voru mældar með tveimur spurningum; 1. *Foreldrar mínir (forráðamenn) leyfa mér að skoða þær síður á netinu sem ég vil.* Svarmöguleikar voru: *Alls ekki, Yfirleitt ekki, Stundum, Yfirleitt og Foreldrar mínir vita ekki hvaða síður ég skoða á netinu.* 2. *Hversu oft setja foreldrar þínir takmörk á hversu lengi þú mátt vera á netinu?* Svarmöguleikar voru: *Aldrei, Sjaldan, Stundum, Frekar oft og Mjög oft.*

Í viðtölunum var notaður hálfstaðlaður viðtalsrammi og voru þátttakendur hvattir til að tala eins og þeir vildu um efnið. Í viðtalsrammanum var lögð áhersla á að fram kæmu upplýsingar um hvenær ungmennin byrjuðu að nota Netið, hvernig notkunin hefur þróast og hvernig núverandi netnotkun er háttáð, um tilgang og markmið með netnotkuninni og þau áhrif sem netnotkunin hefur haft á líf þeirra.

Framkvæmd

Óskað var eftir því við alla grunnskóla á Íslandi með að minnsta kosti 20 nemendur í 9. og 10. bekk samanlagt að fá að leggja spurningalista fyrir nemendur. Það voru 106 skólar sem uppfylltu þetta skilyrði og yfirvöld í 50 þeirra samþykktu að taka þátt í rannsókninni. Hver og einn þátttökuskóli tilnefndi tengilið til þess að bera ábyrgð á fyrirlagningu spurningalistans og afla upplýsts samþykkis foreldra fyrir þátttöku barna sinna. Rannsóknaraðilar sendu nákvæmar leiðbeiningar um fyrirlögn spurningalistans til tengiliðanna ásamt almennum upplýsingum um rannsóknina og eyðublöðum vegna samþykkis foreldra. Þátttakendur þurftu að skila inn undirrituðu samþykki foreldris eða forráðamanns til þess að mega taka þátt í könnuninni. Sendur var tölvupóstur á forelda með upplýsingum um rannsóknina og þeir beðnir um að leyfa sínu barni að taka þátt. Að hámarki voru sendar tvær ítrekanir til foreldra með tölvupósti til að ýta undir þátttöku.

Spurningalistinn var lagður fyrir nemendur í kennslustund á tímabilinu frá október 2011 til janúars 2012. Lögð var áhersla á það við nemendur að fyllista trúnaðar væri gætt og að þeim væri heimilt að hafna þátttöku í rannsókninni án útskýringa. Ungmennin settu útfylltan spurningalista í ómerkt umslag og lokuðu því sjálf. Tengiliðir skólanna sáu um að safna umslögunum saman og senda til rannsóknaraðila.

Grunnskólar í Reykjavík og á Akureyri auglýstu eftir ungmennum til þess að taka þátt í viðtalsrannsókninni. Þau ungmenni sem gáfu kost á sér í viðtalsrannsóknina voru látin taka netávanaskimunarprófið (IAT) og þau sem skoruðu hærra en 30 stig á því prófi voru beðin um að taka þátt í viðtalsrannsókninni. Það voru 15 ungmenni sem mældust með meira en 30 stig og mættu 12 þeirra í viðtalsrannsóknina að fengnu leyfi foreldra eða forráðamanna. Tveir sálfræðingar og félagsráðgjafi voru fengnir til þess að taka viðtölin. Viðtölin fóru fram í júní 2011 til júní 2012 og var lengd þeirra á bilinu 40–90 mínútur.

Tölfræðileg úrvinnsla og gagnagreining

Við úrvinnslu megindlegra gagna var notuð lýsandi tölfræði. *Kí-kvaðratpróf* voru notuð til að skoða mun á svarmöguleikum eftir hópum (kyni, bekkjardeild og búsetu) og *t-próf* notuð til að skoða mun á meðaltölum eftir sömu hópum. Í ályktunum er almennt miðað við 95% öryggismörk. Í eigindlega hluta rannsóknarinnar var aðferð grundaðrar kenningar notuð til að greina viðtalsgögnin, gögnin kerfisbundin kóðuð og kjarnahugtök eða þemu fundin út. Í þessari grein voru kjarnahugtökunin skoðuð og leitað markvisst eftir upplýsingum varðandi upphaf netnotkunar, hvernig Netið er notað og upplifun á áhrifum af notkun Netsins.

Niðurstöður

Netnotkun ungmenna

Um 70% þátttakenda í rannsókninni notuðu Netið daglega eða næstum daglega og tæp 6% sjaldnar en þrisvar sinnum í viku. Netnotkunin var meiri um helgar en á virkum dögum eða um 2,6 klukkustundir á móti 2,2 klukkustundum á virkum dögum að meðaltali. Tæp 59% ungmennanna vörðu tveimur klukkustundum eða meira á Netinu á virkum dögum og um 67% eyddu svo miklum tíma á Netinu um helgar. Samkvæmt skimunarprófi var tæpt 1% ungmennanna haldið netávana og um 7% til viðbótar töldust í áhættuhópi.

Sjá má í *Töflu 1* að hærra hlutfall stráka en stelpna notuðu Netið daglega eða næstum daglega eða rúm 72% á móti 68% stelpna. Jafnframt eyddi hærra hlutfall stráka en stelpna tveimur tímum eða meira á Netinu á bæði virkum dögum og um helgar. Meðalnettími var hærri hjá strákum en stelpum bæði á virkum dögum (2,4 klst. á móti 2,1 klst.) og um helgar (2,7 klst. á móti 2,1 klst.). Lítinn mun var að finna á netnotkun þátttakenda eftir búsetu en hins vegar kom fram verulegur munur eftir því í hvaða bekk grunnskólans þeir voru. Um 66% þátttakenda í 9. bekk voru daglega eða næstum daglega á Netinu í hverri viku en um 74% þátttakenda í 10. bekk. Hærra hlutfall þátttakenda í 10. bekk en 9. bekk varði tveimur tímum eða meira á Netinu á virkum dögum og um helgar. Meðalnettími þátttakenda í 10. bekk var einnig hærri en meðalnettími þátttakenda í 9. bekk bæði á virkum dögum (2,4 klst. á móti 2,1 klst.) og um helgar (2,8 klst. á móti 2,4 klst.).

Þátttakendur sem rætt var við í viðtölunum notuðu Netið meira en gengur og gerist. Allgengt var að þeir eyddu meira en fjórum klukkustundum á Netinu daglega og meira um helgar, allt upp í fimmtán klukkustundir hvern dag. „Ég reyni að nota tímann þegar ég get ekki verið með vinum mínum, þeir eru einhvers staðar eða ég hef ekkert betra að gera þá fer ég á Netið. Ég nota alla lausa tíma sem ég hef,“ sagði 15 ára strákur. Viðmælendur voru þó misjafnlega meðvitaðir um notkun sína en flestir sögðu að þeir eyddu of miklum tíma á Netinu. „Ég nota Netið þínu mikið. Ég mætti minnka það og vera aðeins meira með vinum mínum, því að ég get týnt mér mjög mikið í þessu,“ sagði 16 ára strákur. 15 ára strákur sagði:

Fyrst voru það svona þrjú tímar en ég hafði ekki stjórn á þessu fyrstu árin en nú er ég að reyna breyta þessu af því að ég er með blóðhlaupin augu alltaf. Þetta er samt mjög mikið hjá mér, ég skal alveg viðurkenna það.

Sum ungmennanna voru á því að netnotkun þeirra væri ekkert meiri en annarra ungmenna í kringum þau. 15 ára stelpa sagði:

Ég veit alveg um fólk sem er miklu meira en ég í tölvunni, sko, en mér finnst þetta alveg mikið, sko, en ég veit alveg um aðra sem eru alveg lengur og eru bara alltaf í tölvunni.

Tafla 1 – Netnotkun íslenskra ungmenna eftir kyni, bekk og búsetu

	Tími á Netinu			Tíðni á Netinu			
	Daglega eða næstum daglega %	3svar–5 sinnum í viku %	Sjaldnar en 3svar sinnum í viku %	2 eða fleiri tíma á dag á virkum dögum %	2 eða fleiri tíma á dag um helgar %	Meðaltími í klst. á dag á virkum dögum klst.	Meðaltími í klst. á dag um helgar klst.
Heild	70,0	24,2	5,8	58,8	67,2	2,2	2,6
Kyn*							
Strákar	72,1	22,1%	5,8	63,5	69,9	2,4	2,7
Stelpur	67,5	26,6	5,9	53,9	64,9	2,1	2,4
Bekkur**							
9. bekkur	66,0	26,8	7,2	53,0	61,8	2,1	2,4
10. bekkur	74,2	21,6	4,2	64,5	72,6	2,4	2,8
Búseta							
Höfuðborgar-svæði	70,4	26,4	4,9	59,0	65,1	2,2	2,5
Landsbyggð	69,6	23,9	6,5	58,7	69,1	2,3	2,6

* Kynjamunur: 2 tímar eða fleiri á virkum dögum: $\chi^2(1, N=1.815)=16,8, p=0,001$
 2 tímar eða fleiri um helgar: $\chi^2(1, N=1.799)=5,0, p=0,026$
 Meðaltími á virkum dögum: $t(1.813)=-5,3, p=0,001$
 Meðaltími á um helgar: $t(1.797)=-4,7, p=0,001$

** Bekkjarmunur: Tíðni á Netinu: $\chi^2(2, N=1.934)=17,8, p=0,001$
 2 tímar eða fleiri á virkum dögum: $\chi^2(1, N=1.887)=25,4, p=0,001$
 2 tímar eða fleiri um helgar: $\chi^2(1, N=1.870)=24,0, p=0,001$
 Meðaltími á virkum dögum: $t(1.879)=-5,9, p=0,001$
 Meðaltími á um helgar: $t(1.866)=-5,6, p=0,001$

Dagleg notkun þeirra miðaðist aðallega við að flakka um Netid, skoða samskiptasiður, hlusta á tónlist, horfa á þætti og spila tölvuleiki. 14 ára strákur lýsti notkun sinni á eftirfarandi hátt:

Við bara spjöllum saman, erum kannski að deila efni sem við finnum á Netinu og annars staðar og setjum inn og deilum því með öðrum. [...] Það er náttúrulega bara, það eru endalausir möguleikar hvað er hægt að gera á Netinu, ég meina það er hægt að gúgla hvað sem er og finna allt á Netinu þannig ég held að það sé voðalega mikið það og þau [önnur ungmenni] nota það nú örugglega svipað og ég nema kannski ekki mikið þessar auka síður, þarna *funnyjunk* og *9gag*, þau eru meira inn á síðu sem heitir *Tumblr*, það er eitthvað nýtt svölítið hjá þeim sem ég fíla ekki, það er eitthvað tilgangslaust sem mér finnst.

Í hugum sumra viðmælenda skipti Netid mjög miklu máli í þeirra daglega lífi. 16 ára stelpa lýsti netnotkun sinni og því hvað Netid væri í hennar huga á eftirfarandi hátt:

Ég náttúrulega hlusta mjög mikið á tónlist og ég nota Internetid til þess að uppgötva tónlist og hlusta á tónlist og þannig og náttúrulega tala við vini mína um að koma að gera eitthvað, þannig ég myndi segja að Internetid væri mikill partur af lífsstíl mínum. [...] Sko, *to be honest*, þá hefur Netid mjög mikið kennt mér bara að lifa. [...] og látið mig gera mér grein fyrir þú veist hversu hættulegir

„Ég nota alla lausa tíma sem ég hef“: Netnotkun íslenskra ungmenna og mörk sem foreldrar setja þeim um netnotkun

hlutir eru og þú veist af hverju maður ætti ekki að gera það, ég meina þó að Netið geti haft mjög mikið af neikvæðum áhrifum á þig þá hefur það líka mjög góð áhrif á þig þú veist. Þú getur, þú veist, þú getur lært allt í gegnum Netið.

Mörgum viðmælendum varð tíðrætt um samskiptasíður, sérstaklega *Facebook* og var það að heyra á viðmælendum að þeir töldu nauðsynlegt að vera með slíka síðu því þar væri að finna ýmsar mikilvægar upplýsingar. Einn 16 ára strákur sagði:

Ég fékk mér ekki *Facebook* fyrr en í fyrra og fólk var alltaf að spyrja mig, „Af hverju ert þú ekki með *Facebook*?“, og allt það. [...] ég nota *Facebook* stundum bara til að skoða statusinn hjá fólki, eins og ættingjum og allt það.

Fram kom hjá viðmælendum að það væri ýmislegt jákvætt við netnotkun og að foreldrar eða „fullorðnir“ einstaklingar gerðu sér ekki alveg grein fyrir því hversu mikið Netið gæti nýst þeim, það væri ekki bara tímaeyðsla. Viðmælendur skýrðu frá því að það væri mjög auðvelt að eignast vini á Netinu og þó nokkrir sögðu frá því að þeir ættu erfitt með að eiga samskipti við jafnaldra í hinu daglega lífi en það væri allt annað mál á Netinu, þó að sumir reyndar tækju dagleg samskipti fram yfir samskipti á Netinu. 16 ára stelpa sagði:

Ég hef kynnst mörgum af mínum bestu vinum núna á Netinu og ég viðurkenni það alveg, ef hefði ekki verið fyrir Netið þá væri ég allt önnur manneskja en ég er í dag, ég ætti allt aðra vini og væri að gera allt aðra hluti og ég hefði allt önnur áhugamál og svona [...]. Út af Internetinu þá varð ég miklu meira, ég er miklu meira svona með meira sjálfstraust heldur en ég var, ég á miklu auðveldara með að tala við fólk núna heldur en áður og kynnast fólki bara. [...] Ég ætti miklu erfiðara með að finna mér eitthvað að gera og vita hvað væri í gangi alls staðar og komast í samband við vini mína og fjölskyldu og svona fylgjast með öllum og svona þannig ég (eðlileg þögn), já, þetta hefur mjög mikil áhrif á líf mitt. Ég veit ekki hvað ég myndi gera án Internetsins, sko (hlær).

Niðurstöður megindelega hluta rannsóknarinnar sýndu að tæp 36% þátttakenda höfðu sleppt því að gera aðra hluti vegna tíma sem þau eyddu á Netinu á síðustu 12 mánuðum og rúmlega helmingur hafði reynt að minnka netnotkun sína á þessum tíma. Ekki kom fram munur eftir kyni og búsetu en hins vegar kom fram að þátttakendur í 10. bekk höfðu frekar sleppt því að gera aðra hluti vegna netnotkunar sinnar en þátttakendur í 9. bekk eða 40% þeirra á móti rúmum 31%.

Stelpur höfðu í meiri mæli en strákar reynt að minnka netnotkun sína á síðustu 12 mánuðum eða rúm 61% þeirra á móti 41% stráka. Einnig höfðu þátttakendur á höfuðborgarsvæðinu í meiri mæli en þátttakendur á landsbyggðinni takmarkað netnotkun sína á síðustu 12 mánuðum.

Sumir viðmælendur töluðu um að þeir hefðu ekki alltaf stjórn á netnotkun sinni. „Stundum bara missi ég mig alveg og vil ekkert hætta fyrr en bara seint á kvöldin og vaki stundum til klukkan þrjú eða eitthvað svoleiðis,“ sagði 15 ára stelpa, á meðan önnur töldu sig hafa fullkomna stjórn á netnotkuninni. „Ég er samt ekki alveg fastur í tölvunni. Ég get alveg farið frá henni og gert nauðsynleg verk eins og að gefa kettinum og labba með hundinn og allt það,“ sagði 16 ára strákur.

Sumir viðmælendur nefndu það að þeir hittu vini sína sjaldnar í eigin persónu eftir að þeir fóru að nota Netið. „Maður hættir oftast að tala við vini sína í alvörunni. Maður talar bara við þá á Netinu. Maður hættir að hitta fólk oft og svona,“ sagði 14 ára strákur og sumir viðmælenda höfðu fjarlægst vini verulega. „Já, eins og ég sagði. Ég er búin að missa, á

Tafla 2 – Vitund um eigin netnotkun eftir kyni, bekk og búsetu				
	Hefur þú notað Internetið á síðustu 12 mánuðum svo mikið að þú sleppir því að gera aðra hluti?		Hefur þú reynt að nota Internetið minna á síðustu 12 mánuðum?	
	%		%	
	Já	Nei	Já	Nei
Heild				
	35,9	64,1	52,7	48,3
Kyn*				
Strákar	35,5	64,5	41,3	58,7
Stelpur	36,5	63,5	61,3	38,7
Bekkur**				
9. bekkur	31,4	68,6	53,1	46,9
10. bekkur	40,0	60,0	50,2	49,8
Búseta***				
Höfuðborgar-svæði	36,9	63,1	54,6	45,4
Landsbyggð	35,0	65,0	49,3	50,7

* Kynjamunur: Reyna að nota minna: $\chi^2(1, N=1.826)=72,6, p=0,001$

** Bekkjarmunur: Sleppa hlutum: $\chi^2(1, N=1.858)=14,4, p=0,001$

*** Búsetumunur: Reyna að nota minna: $\chi^2(1, N=1.915)=5,2, p=0,022$

ekki eins mikið af vinum, fer ekki eins mikið út og sef miklu minna,” sagði 16 ára strákur. Viðmælendur virtust sumir hverjir gera sér góða grein fyrir neikvæðum afleiðingum mikillar netnotkunar. „Í sumum tilfellum þegar ég er með fólki þá líður mér svolítið betur. Í sumum tilfellum er þess virði að fara [frekar] út með fólki en að hanga heima í tölvunni og vera lóner,” sagði 15 ára strákur. Annar 15 ára strákur sagði:

Af því að ég tók bara sjálfur eftir því að ég var að detta meira og meira út. Ég var ekki sá eini sem var að segja sjálfum mér það, heldur voru vinirnir líka að segja mér þetta. Af því að ég var eitt sinn mjög mikið með vinum mínum og var alltaf með þeim og svo fór ég að nota Netið miklu meira og var að detta út og vissi oft ekkert hvað var að gerast.

Heyra mátti á tali viðmælenda að í mörgum tilvikum þá tengdist leiði netnotkuninni. „Stundum er ég bara á Netinu til að gera eitthvað. Langar ekkert að vera þarna, hef ekki neina ástæðu til þess,” sagði 15 ára strákur. 16 ára stelpa sagði:

Ég er (hugsar málið) ég finn alveg hvað ég verð þreytt ef ég er lengi á Netinu og ég verð oft, þú veist, ég er á Netinu en hef samt ekkert að gera en vil samt ekki fara af Netinu, þannig ég er bara á Netinu að gera ekkert heldur bara til að vera á Netinu, þetta er alveg svona (eðlileg þögn), maður verður háður þessu.

Það að vilja minni netnotkun hafði í sumum tilvikum tvíræða merkingu fyrir viðmælendur. Sumir bentu á að það væri ekki bara leiði sem tengdist netnotkuninni. Fyrir suma viðmælendur virtist netnotkunin vera flótti frá hinu daglega lífi; þar væri hægt að gleyma áhyggjum og hverfa inn í áhyggjulausan heim. En þrátt fyrir það þá myndu flestir við-

mælendanna frekar vilja vera virkir þátttakendur í daglegu lífi í eigin persónu heldur en einir á bak við tölvuskjáinn. 15 ára stelpa sagði:

Þegar ég er í tölvunni þá svona finnst mér ég svona einhvern veginn áhyggjulaus, þá svona, „Ok, þá þarf ég ekki að hugsa um að gera þetta, ég þarf ekki að gera þetta,“ þá svona er þetta bara eins og svona að slaka á, bara horfi á þetta þannig það er bara eins og að horfa á mynd. [...] Það er bara hvað ég nota það of mikið [Netið], það svona truflar kannski annað hvað ég er að gera, þú veist bara á þessu ári hef ég held ég tvisvar sagt nei við fólk um að fara út því mig langar frekar að vera í tölvunni og svo svona hugsa ég eftir á, „Af hverju gerði ég það, af hverju fór ég ekki frekar bara út að hafa eitthvað gaman?“ í staðinn fyrir að hanga bara inni í tölvunni og vera föst bara við einn skjá.

Mörk sem foreldrar setja netnotkun

Fram kom í megindelega hluta rannsóknarinnar að nær 67% þátttakenda sögðu að foreldrar þeirra eða forráðamenn leyfðu þeim yfirleitt að skoða þær síður á Netinu sem þeir vildu og um 3% sögðu að foreldrar þeirra eða forráðamenn vissu ekki hvaða síður þeir skoðuðu á Netinu. Í nær 59% tilvika settu foreldrarnir því sjaldan eða aldrei mörk hversu lengi þátttakendur máttu vera á Netinu. Hlutfallslega fleiri strákar en stelpur sögðu að foreldrar þeirra leyfðu þeim að skoða þær síður á Netinu sem þeir vildu og að foreldrarnir vissu ekki hvaða síður þeir skoðuðu á Netinu eða samtals tæp 72% stráka á móti tæpum 67% stelpna. Einnig svaraði hærra hlutfall þátttakenda í 10. bekk því til að foreldrar þeirra leyfðu þeim yfirleitt að skoða þær síður á Netinu sem þeir vildu eða að þeir vissu ekki hvaða síður þeir skoðuðu á Netinu en þátttakendur í 9. bekk eða 76% á móti 63%, sem og þátttakendur á höfuðborgarsvæðinu í meiri mæli en ungmenni á landsbyggðinni eða um 74% á móti 65%. Hlutfallslega færri þátttakendur í 10. bekk en í 9. bekk svöruðu því að foreldrar þeirra settu þeim sjaldan mörk um það hversu lengi þeir máttu vera á Netinu. Sjá nánar í *Töflu 3*.

Þátttakendur sem áttu foreldra, sem settu því mörk hversu löngum tíma þeir máttu verja á Netinu, eyða að meðaltali 2,2 klukkustundum á Netinu á dag en þátttakendur sem áttu foreldra, sem setja engin mörk, eyða að meðaltali 2,4 klukkustunum á Netinu dag.

Þátttakendur í viðtalsrannsókninni nefndu margir hverjir að foreldrar þeirra eða forráðamenn væru með netvara til að stjórna því inn á hvaða síður þeir gætu farið og voru þeir misjafnlega sáttir við það. 16 ára strákur sagði:

Pabbi minn er með netvarann hjá Símanum og það til dæmis blokkar út *9gag* sem ég skil ekki því það er hvort sem er búið að blokka út allt sem er ekki fyrir börn að sjá á *9gag*, þetta er góð síða þannig, það er ekki mikið af bönnuðu efni þar inni á.

Einn 16 ára strákur sagði: „Það var þannig að fósturpabbi minn setti upp eitthvað svona forrit [...] og ég var rosalega mikið á móti því, það bannaði bara hálf Netið. Það var ekki hægt að niðurbíta neinu nema að fá leyfi. Svo voru sumar síður bara bannaðar.“ Annar 15 ára strákur lýsti mörkum sem hann mætti við sína netnotkun á eftirfarandi hátt:

Hann er búinn að gera eitthvað svona þannig ég kemst ekki á Netið eftir klukkan 8 á kvöldin og ég get ekki horft á myndbönd sem eru ekki svona eða ekki við hæfi og ég get ekki farið inn á síður sem eru ekki við hæfi eða (stutt þögn) það kemur bara, „Stopp þú getur ekki farið á þetta“.

Tafla 3 – Takmörk sem foreldrar settu netnotkun nemenda eftir kyni, bekk og búsetu

	Foreldrar mínir (forráðamenn) leyfa mér að skoða þær síður á Netinu sem ég vil				Hversu oft setja foreldrar þínir (forráðamenn) takmörk á hversu lengi þú mátt vera á Netinu?		
	Alls ekki /yfirleitt ekki %	Stundum %	Yfirleitt %	Þau vita ekki hvaða síður ég skoða á Netinu %	Mjög oft eða frekar oft %	Stundum %	Sjaldan eða aldrei %
Heild	15,5	15,3	66,7	2,5	15,3	26,6	58,7
Kyn*							
Strákar	14,2	14,2	68,4	3,2	16,0	23,9	60,1
Stelpur	16,5	16,9	65,5	1,1	15,1	28,1	56,8
Bekkur**							
9. bekkur	18,5	18,4	60,9	2,3	18,7	28,5	52,8
10. bekkur	12,2	11,8	74,2	1,8	11,7	23,5	64,8
Búseta							
Höfuðborgar-svæði	13,6	12,4	71,5	2,5	16,0	26,4	57,6
Landsbyggð	17,3	17,9	62,4	2,4	14,7	25,7	59,6

* Kynjamunur: Leyfa að heimsækja síður: $\chi^2(3, N=1.391)=10,5, p=0,015$

** Bekkjarmunur: Leyfa að heimsækja síður: $\chi^2(3, N=1.450)=29,1, p=0,001$
Mörk foreldra: $\chi^2(2, N=1.998)=25,4, p=0,001$

*** Búsetumunur: Leyfa að heimsækja síður: $\chi^2(3, N=1.467)=14,9, p=0,002$

Sumir þátttakendur, þrátt fyrir mikla netnotkun, vörðu einungis tíma á Netinu með leyfi foreldra sinna sem voru með tölvunar læstar með aðgangsorði. Einn viðmælandi lýsti sínum aðstæðum á eftirfarandi hátt:

Það er lykilorð þannig að ég get ekki vaðið í tölvuna nema að mamma viti af því. Hún þarf alltaf að stimpla það inn, ég er ekki *administrator*. Þannig að ég ræð ekki, ég get ekki *installa*ð hlutum. Ég get ekki *dánlóda*ð litlum hlutum sem er hægt að opna. Ég get ekki *dánlóda*ð bönnuðum leikjum á Netinu, hakkað þá svo ég geti spilað þá, nema að fá leyfi frá mömmu.

Sumir foreldrar voru með ákveðna daga sem netlausu daga „Það eru mánudagar og fimmtudagar sem eru tölvulausir,“ sagði 15 ára strákur. Þessi sami viðmælandi var ekkert mjög sáttur við það og vildi gjarnan fá að vera meira á Netinu en reyndi þó að sætta sig við þessa reglu: „Ég neyðist víst til þess að gera það. Ef ég mætti ráða þá væru þessar hindranir ekki og þá myndi ég bara vaða áfram. Ég er bara aðeins að reyna að sætta mig við þetta og skil núna aðallega af hverju.“

Umræða

Internetið er stór þáttur í lífi fólks og ekki síst ungmenna, sem nota þessa nútímatækni í margvíslegum tilgangi, svo sem til upplýsingaöflunar, leikja og samskipta. Í þessari grein var netnotkun ungmenna í 9. og 10. bekk grunnskóla á Íslandi skoðuð ásamt þeim reglum

og mörkum sem foreldrar setja um netnotkun þeirra. Rannsóknin náði til 50 íslenskra grunnskóla víðs vegar um landið. Meginspurningarnar voru hvað ungmenni verðu miklum tíma á Netinu og hvaða áhrif reglur og takmörk sem foreldra setja netnotkun hefðu á þann tíma sem ungmenni verja á Netinu. Einnig var skoðað hvort ungmenni hefðu notað Netið það mikið að þau slepptu öðrum hlutum og hvort þau hefðu reynt að takmarka netnotkun sína. Styrkleiki rannsóknarinnar er að bæði var beitt megindlegri og eigindlegri aðferðafræði við að afla upplýsinga um netnotkun ungmennanna. Þannig fengust ekki aðeins upplýsingar um algengi mikillar netnotkunar heldur einnig innsýn í hugarheim þátttakenda sem nota Netið mikið. Svarhlutfall í megindlegu rannsókninni var aðeins 56% og getur það haft áhrif á niðurstöðurnar þótt erfitt sé að átta sig á hver áhrifin gætu verið.

Niðurstöðurnar sýna að um 70% þátttakenda voru á Netinu á hverjum degi eða næstum daglega og vörðu að meðaltali um 2,2 klukkustundum á virkum dögum á Netinu og um 2,6 klukkustundum um helgar. Strákar vörðu almennt meiri tíma á Netinu en stelpur og eldri þátttakendur almennt meiri tíma en þeir yngri. Dagleg notkun þeirra miðaðist aðallega við að flakka um Netið, skoða samskiptasíður, hlusta á tónlist, horfa á þætti og spila leiki.

Rannsókn SAFT (2013) meðal íslenskra ungmenna sýndi mun hærra hlutfall en í okkar rannsókn þeirra ungmenna sem voru á Netinu daglega eða um 95%. Einnig vörðu ungmennin meiri tíma á Netinu en fram kom í okkar rannsókn, sérstaklega um helgar og á frídagum. Hlutfall ungmenna sem notuðu Netið daglega eða næstum daglega var einnig hærra í rannsókn Livingstone og fleiri (2011) en í okkar rannsókn eða um 80% og í þeirri rannsókn vörðu ungmennin að meðaltali tæpum tveimur tímum á dag á Netinu. Þó að íslensk ungmenni hafi varið meiri tíma á Netinu en fram kom í þeirri rannsókn þá mældust aðeins 1% þátttakenda í þessari rannsókn með netávana og 7% til viðbótar í áhættuhópi vegna netávana samkvæmt netávanaskimunarprófi. Nýleg rannsókn Sinkkoneen og fleiri (2014) mældi 1,3% ungmenna á aldrinum 15–19 ára með netávana og nær 23% í áhættuhópi vegna netávana. Aðrar rannsóknir sem gerðar voru fyrr en þessi rannsókn hafa sýnt að 1–6% ungmenna væru haldin netávana (sjá t.d. Battyány og fl., 2009; Casi o.fl., 2007; Johansson o.fl., 2004, Kaltiala-Heino o.fl., 2004, Müller o.fl., 2010; Van Rooij o.fl., 2010 og Zboralski o.fl., 2009).

Mikilli netnotkun fylgir oft togstreita á milli þess að verja tíma á Netinu og hitta vini eða gera aðra hluti, eins og Griffiths og Davies (2005), Tao og fleiri (2010) og Young (1998) komust að. Fram kom í rannsókn Kuss og Griffiths (2001) að ungmenni sem eyða miklum tíma á samskiptasíðum eru líklegri en önnur ungmenni til að þróa með sér netávana. Þátttakendur í viðtalsrannsókninni töluðu mikið um samskiptasíður, sérstaklega *Facebook*, og voru sammála því að það væri nauðsynlegt að vera virkur á samskiptasíðum til að fá upplýsingar um það sem mikilvægt væri að vita. Livingstone og fl. (2011) hafa komist að svipadri niðurstöðu. Einnig kom fram hjá viðmælendum að það væri mjög auðvelt að eignast vini á Netinu og jafnvel auðveldara en eftir öðrum leiðum. Þeim fannst einnig auðveldara að tjá sig á Netinu en augliti til auglitis og kemur það heim og saman við aðrar rannsóknir sem hafa sýnt að skert félagsleg færni og félagsleg einangrun tengist netávana (sjá t.d. Weiser, 2004 og Ghassemzadeh o.fl., 2008). Það að þátttakendur áttu auðveldara með að tjá sig á Netinu og eignast vini þar er einnig í samræmi við niðurstöður rannsóknar Livingstone, Haddon og fleiri (2011) og Valkenburg og Peter (2007). Fyrir suma viðmælendur var netnotkunin flótti frá öðrum sviðum daglegs lífs, með henni væri hægt að gleyma áhyggjunum um stund. Þetta er ekki einsdæmi því niðurstöður Caplan (2003) og Davis (2001) sýndu að sum ungmenni nota Netið til að flýja tiltekna aðstæður og til að fá útrás fyrir ýmsa erfiðleika sem þau eiga við að stríða.

Niðurstöðurnar sýndu að rúmlega helmingur ungmennanna hafði reynt að nota Netið minna síðastliðið ár og sumir viðmælendur töluðu um að þeir hefðu ekki alltaf stjórn á netnotkun sinni. Einnig mátti heyra á viðmælendum að þeir vildu gjarnan snúa þessari þróun við og hitta vini í meiri mæli utan Netsins.

Allir þátttakendur í rannsókninni eru ólöggraða einstaklingar. Það er því á ábyrgð foreldra og forráðamanna þeirra að ungmennin hagi netnotkun sinni þannig að hún valdi þeim ekki skaða. Niðurstöðurnar sýna að í aðeins um 16% tilvika leyfðu foreldrar ungmennunum ekki eða yfirleitt ekki að skoða hvaða síður sem væri en algengast var að þau fengju að skoða það sem þau vildu. Einnig setti meirihluti foreldra eða forráðamanna ungmennunum því engin takmörk hve löngum tíma ungmennin mættu verja á Netinu. Þessar niðurstöður eru í samræmi við aðrar rannsóknir sem hafa sýnt að meirihluti foreldra setur börnunum sínum ekki reglur þegar kemur að netnotkun (sjá Lenhart og Madden, 2007; Lin o.fl., 2009; Floros og Siomons, 2013; SAFT, 2013; Szwedo o.fl., 2011). Þessar rannsóknir sýna einnig að virk þátttaka foreldra í lífi ungmennanna og góð samskipti foreldra og barna geta dregið úr líkum á því að ungmenni þrói með sér netávana.

Hjá sumum viðmælendum kom fram að foreldrar þeirra höfðu reynt að stjórna netnotkuninni með ýmsum ráðum, eins og að setja upp netvara og aðgangsorð inn á tölvuna og líkaði þátttakendum það misvel. Sum ungmennin virtust þó skilja að foreldrarnir meintu vel með þessum aðgerðum sínum, þó að flestum þættu takmarkanirnar óþarfar. Þetta stangast á við rannsókn Haddon (2012) þar sem þátttakendur almennt fögnuðu áhuga og afskiptum foreldra. Dürager og Livingstone (2012) hafa bent á að afskipti foreldra af netnotkun ungmenna geti dregið úr hugsanlegum skaða af netnotkun án þess að takmarka möguleika þeirra til að nýta sér Netið. Rannsóknin sýnir minni netnotkun hjá þeim ungmennum þar sem foreldrarnir höfðu sett því takmörk hversu lengi þau máttu vera á Netinu. Munurinn reyndist þó aðeins vera um 0,2 klukkustundir að meðaltali á dag. Takmörk sem foreldrar setja netnotkun ungmenna hljóta að miða að því að fyrirbyggja að ungmennin verði fyrir skaða vegna notkunar á Netinu og er það áhyggjuæfni að þrátt fyrir þau mælist hluti ungmennanna í áhættuhópi fyrir netávana.

Frá því að rannsóknargagna var aflað hefur Netið haldið áfram að þróast og breytast. Ungt fólk notar snjallsíma og spjaldtölvur í meiri mæli til að tengjast Netinu og nærri lætur að flestir unglingar séu nettengdir flestum stundum (sjá Mascheroni og Ólafsson, 2014). Svör við þeirri spurningu hversu löngum tíma unglingar verja á Netinu segja lítið um hvers eðlis netnotkunin er. Framtíðarrannsóknir á netnotkun ungmenna ættu frekar að snúast um hversu oft þau eru í persónulegum samskiptum við vini sína og fjölskyldu utan netheima en hversu löngum tíma þau verja á Netinu. Það gefur okkur væntanlega betri mynd af því hvaða ungmenni eiga við vanda að stríða vegna netnotkunar.

Heimildaskrá

Batthyany, D., Müller, K. W., Benker, F. og Wölfling, K. (2009). Computer game playing: Clinical characteristics of dependence and abuse among adolescents. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 121, 502–509.

Brown, B. B. (1990). Peer groups and peer cultures. Í S. S. Feldman og G. R. Elliott (ritstjórar), *At the threshold: The developing adolescent* (bls. 171–196). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Brechwald, W. A. og Prinstein, M. J. (2011). Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 166–179. doi: 10.1111/j.1532-7795.2010.00721.x

- Campbell, A. J., Cumming, S. R. og Hughes, I. (2006). Internet use by the socially fearful: Addiction or therapy? *CyberPsychology and Behavior*, 9, 69–81.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648.
- Charlie, C., HyeKyung, C. og Khoo, A. (2011). Role of parental relationships in pathological gaming. *Procedia – Social and Behavioral Science*, 30, 1230–1236.
- Chou, C. (2001). Internet abuse and addiction among Taiwan college students: An online interview study. *CyberPsychology and Behavior*, 4(5), 573–585.
- Cole, M. (1996). *Cultural psychology: A once and future discipline*. Cambridge, MA: Belknap Harvard.
- Connolly, J., Furman, W. og Konarski, R. (2000). The role of peers in the emergence of heterosexual romantic relationships in early adolescence. *Journal of Research in Adolescence*, 14, 185–207.
- Crosnoe, R. (2000). Friendships in childhood and adolescence: The life course and new directions. *Social Psychology Quarterly*, 4, 377–391.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioural model of pathological internet use. *Computers in Human Behaviour*, 17(2), 187–195.
- Dürager, A. og Livingstone, S. (2012). *How can parents support children's internet safety?* London: EU Kids Online.
- Feiring, C. (1999). Other-sex friendship networks and the development of romantic relationships in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 495–512.
- Ferraro, G., Casi, B., D' Amico, A. og Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *CyberPsychology and Behavior*, 10(2), 170–175.
- Floros, G. og Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(2), 529–534.
- Ghassemzadeh, L., Shahraray, M. og Moradi, A. (2008). Prevalence of Internet addiction and comparison of Internet addicts and non-addicts in Iranian high schools. *CyberPsychology and Behavior*, 11(6), 731–733.
- Griffiths, M. D. og Davies, M. N. O. (2005). Videogame addiction: Does it exist? Í J. Goldstein og J. Raessens (ritstjórar), *Handbook of computer game studies* (bls. 359–368). Boston: MIT Press.
- Griffiths, M. D. og Parke, J. (2010). Adolescent gambling on the Internet: A review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 22(1), 58–75.
- Haddon, L. (2012). Parental mediation of internet use: Evaluating family relationships. Í E. Loos, L. Haddon og E. Mante-Meijer (ritstjórar), *Generational use of new media* (bls. 13–30). Adlershot: Ashgate.
- Israelashvili, M., Kim, T. og Bukobza, G. (2012). Adolescents' over-use of the cyber world-Internet addiction or identity exploration? *Journal of Adolescence*, 35(2), 417–424.

- Jackson, L., Fitzgerald, H., Zhao, Y., Von Eye, A., Harold, R. og Kolenic, A. (2008). Information technology (IT) use and children's psychological well-being. *CyberPsychology and Behavior*, 11(6), 755–757.
- Johansson, A. og Göttestam, K. G. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223–229.
- Kalmus, V., Blinka, L. og Ólafsson, K. (2013). Does it matter what mama says: Evaluating the role of parental mediation in European adolescents' excessive internet use. *Children and Society*. doi: 10.1111/chso.12020.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T. og Rimpela, A. (2004). Potentially problematic use of the internet in a population of 12–18 year-old adolescents. *Addiction Research and Theory*, 12(1), 89–96.
- Keating, D. P. (2004). Cognitive and brain development. Í R. M. Lerner og L. Steinberg (ritstjórar), *Handbook of adolescent psychology* (bls. 45–84). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons Inc.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S. o.fl. (2005). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185–192.
- Kormas, G., Cristelis, E., Janikian, M., Kafetzis, D. og Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic Internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. doi:10.1186/1471-2458-11-595.
- Korkeila, J., Kaarlas, S., Jääskeläinen, M., Vahlberg, T. og Taiminen, T. (2010). Attached to the Web: Harmful use of the Internet and its correlates. *European Psychiatry*, 25(4), 236–241.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. og Scherlis, W. (2008). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.
- Kuss, D. J. og Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.
- Laconi, S., Rodgers, R. F. og Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behaviour*, 41, 190–202.
- Lam, L. T. og Peng, Z. W. (2010). Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: A prospective study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164(10), 901–906.
- Lenhart, A. og Madden, M. (2007). *Social networking websites and teens: An overview*. Washington, D.C.: Pew Internet and American Life Project.
- Lin, C.H., Lin, S. og Wu, P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993–1004.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A. og Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children*. London: EU Kids Online.

- Livingstone, S., Ólafsson, K. og Staksrud (2011). *Social networking, age and privacy*. London: EU Kids Online.
- Livingstone, S. og Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635–654. doi:10.1111/jcpp.12197.
- Markovits, H. og Barrouillet, P. (2002). The development of conditional reasoning: A mental model account. *Developmental Review*, 22, 5–36.
- Mascheroni, G., Murru, M. F., Aristodemou, E. og Laouris, Y. (2013). Parents: Mediation, self-regulation and co-regulation. Í B. O'Neill, E. Staksrud og S. McLaughlin (ritstjórar), *Towards a better internet for children? Policy pillars, players and paradoxes* (bls. 211–225). Göteborg: Nordicom.
- Mascheroni, G. og Ólafsson, K. (2014). *Net children go mobile: Risks and opportunities. Second Edition*. Milano: Educatt.
- Müller, K. W. og Wölfling, K. (2010). Pathologische computerspiel- und internetnutzung. *Suchtmedizin in Forschung und Praxis*, 12(1), 45–55.
- Ng, B. og Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the Internet and online gaming. *CyberPsychology and Behavior*, 8(2), 110–113.
- Peris, R., Gimeno, M. A., Pinazo, D., Ortet, G., Carrero, V., Sanchiz, M. o.fl. (2002). Online chat rooms: Virtual spaces of interaction for socially oriented people. *CyberPsychology & Behavior*, 5, 43–51.
- Peter, J., Valkenburg, P. M. og Schouten, A. P. (2005). Developing a model of adolescent friendship formation on the Internet. *CyberPsychology and Behavior*, 8, 423–430.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M. og Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. Í N. Eisenberg, W. Damon og R. M. Lerner (ritstjórar), *Handbook of child psychology* (6. útg.). *Social, emotional, and personality development, Vol. 3* (bls. 571–645). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons Inc.
- SAFT (2013). *Heimili og skóli. SAFT könnun á netnotkun barna og unglinga, maí-júní 2013*. Reykjavík: Höfundur.
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M. og Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237–241.
- Sinkkonen, H. M., Puhakka, H. og Meriläinen, M. (2014). Internet use and addiction among Finnish adolescents (15-19 years). *Journal of Adolescence*, 37, 123–131.
- Szwedo, D. E., Mikami, A. V. og Allen, J. P. (2011). Qualities of peer relations on social networking websites: Predictions from negative mother-teen interactions. *Journal of Research on Adolescence*, 21, 595–607.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. og Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564.
- Valkenburg, P. M. og Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43, 267–277.

van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G. J., Vesmulst, A. A., Spijkerman, R. og Engels, R. C. M. E. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655–665.

Van Rooij, A. J., Zinn, M. F., Schoenmakers, T. M. og Van De Mheen, D. (2010). Treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: A thematic analysis of the experiences of therapists. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 10(1), 69–82.

Weiser, E. B. (2004). The functions of Internet use and their social and psychological consequences. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 723–743.

Willoughby, T. (2008). A short-term longitudinal study of internet and computer game use by adolescent boys and girls: Prevalence, frequency of use, and psychosocial predictors. *Developmental Psychology*, 44(1), 195–204.

Wolak, J., Mitchell, K. J. og Finkelhor, D. (2003). Escaping or connecting? Characteristics of youth who form close online relationships. *Journal of Adolescence*, 26, 105–119.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 1, 237–244.

Zboralski, K., Orzechowska, A., Talarowska, M., Darnos, A., Janiak, A., Janiak, M. o.fl. (2009). The prevalence of computer and internet addiction among pupils. *Postępy higieny i medycyny doświadczalnej (netútgáfa)*, 63, 8–12.

Um höfunda

Hjördís Sigursteinsdóttir er aðjúkt við Viðskipta- og raunvísindasvið Háskólans á Akureyri og doktorsnemi í félagsfræði við Félags- og mannvísindadeild Háskóla Íslands. Hún lauk B.Sc.-prófi í viðskiptafræði frá Háskólanum á Akureyri 1997, post-graduate diploma í gæðastjórnun frá sama skóla 1998 og M.A.-prófi í félagsfræði frá Háskóla Íslands 2008. Rannsóknir hennar snúast meðal annars um mannauðsstjórnun og stjórnunarhætti, líðan og heilsu á vinnustöðum en einnig netnotkun og nethegðun ungmenna.

Eva Halapi hefur verið sérfræðingur hjá Rannsóknarmiðstöð Háskólans á Akureyri frá árinu 2010. Hún lauk doktorsprófi í örverufræðum frá Karolinska Institutet í Stokkhólmi með áherslu á ónæmisfræði og hefur birt fræðigreinar og bókarkafli á sviði ónæmisfræða, veirufræða og erfðafræði. Síðustu ár hefur Eva lagt áherslu á rannsóknir á sviði félagsvísinda.

Kjartan Ólafsson (kjartan@unak.is) lauk M.A.-prófi í félagsfræði frá Háskóla Íslands árið 2000. Hann starfar sem lektor við Félagsvísindadeild Háskólans á Akureyri og hefur verið gestafræðimaður við London School of Economics and Political Science og Masaryk University í Brno. Síðustu ár hefur hann einkum stundað rannsóknir á fjölmiðlanotkun ungs fólks.

Efnisorð

netnotkun – netávani – mörk sett af foreldrum – ungmenni

„Ég nota alla lausa tíma sem ég hef“: Netnotkun íslenskra ungmenna og mörk sem foreldrar setja þeim um netnotkun

About the authors

Hjördís Sigursteinsdóttir is adjunct lecturer of management at the School of Business and Science at the University of Iceland and a PhD student in sociology at the University of Iceland. She graduated with a BSc degree in business from the University of Akureyri in 1997, a post-graduate diploma in quality management in 1998, also from the University of Akureyri, and a MA degree in sociology from the University of Iceland in 2008. Her research topics include human resources and well being in the workplace, management, as well as children's online use and behaviour.

Eva Halapi has a PhD in microbiology from Karolinska Institutet in Stockholm and specialized in immunology. She currently holds a position as a researcher at the University of Akureyri. Eva has published a number of academic articles and book-chapters in the field of immunology, virology and genetics. For the last few years her research activities have mostly been in social studies.

Kjartan Ólafsson (kjartan@unak.is) obtained an MA in sociology at the University of Iceland in 2000. He is currently an assistant professor at the Faculty of Social Sciences at the University of Akureyri and has been a visiting academic at the London School of Economics and Political Science and at the Masaryk University in Brno. For the last few years his main area of research has been media use of young people.

Key words

internet use – internet addiction – parental restrictions – adolescents



Hjördís Sigursteinsdóttir, Eva Halapi og Kjartan Ólafsson. (2014).
„Ég nota alla lausa tíma sem ég hef“: Netnotkun íslenskra ungmenna og mörk sem foreldrar setja þeim um netnotkun.
Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun. Menntavísindasvið Háskóla Íslands.
Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2014/ryn/008.pdf>