

Växjö Universitet  
MSI  
Mediateknologi  
MEB 714 – Virtuella Miljöer  
2003-01-07

# INTERNETBEROENDE

- Det virtuella nöjet blir verklighetens problem?

Författare:

Examinator:  
Nicholas Pagden

## **SAMMANFATTNING**

### INTERNETBEROENDE - Det virtuella nöjet blir verklighetens problem?

Detta arbete handlar om Internetberoende. Vi vill veta hur man blir beroende, samt när det klassas som ett beroende och hur man då kommer tillrätta med ett eventuellt problem. Vi har koncentrerat oss till tre områden: e-post, chatt och on-line spelvärldar.

Vi börjar med att beskriva beroende generellt. Dopaminet som vår hjärna naturligt producerar för att belöna människan, försöker vi att få fram på ett artificiellt sätt. Vi går sedan vidare och beskriver själva Internetberoendet. I Sverige finns det ca 4 miljoner människor som dagligen kopplar upp sig på nätet. Tillgången till Internet ökar hela tiden, vi kan koppla upp oss ifrån hemmet, arbetet eller skolan. Det beräknas att det är 40 000 svenskar som inte längre har kontroll på sitt surfande.

I USA har man kategoriserat Internetberoende i fem klasser t.ex. cybersex och dator spel. Detta för att olika typer av Internetberoende behöver olika typ av behandling. Det finns idag dock ingen konkret behandling för Internetberoende, utan det blir en blandning av olika sorters terapi och kontroll av ens användning av Internet. Det finns olika tekniker som t.ex. sätta upp mål, avhållsamhet och stödgrupper.

Vi tittar också på några olika testfall för att se hur människor upplever sitt Internet surfande samt att vi beskriver de områden som arbetet inriktar sig på. När man blir beroende och hur man upplever detta beroende, har vi märkt varierar från person till person. Det verkar dock som att det är viktigt att personen ifråga inser att vederbörande förlorar annat när den är uppkopplad på nätet.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING .....	4
1.1. Ämnet Internetberoende .....	4
1.2. Syfte .....	4
1.3. Avgränsningar .....	4
2. BEROENDE .....	5
2.1. Generellt om beroende .....	5
2.2. Internetberoende .....	5
2.3. När är man beroende? .....	6
2.4. Hjälpa att ta sig ur sitt beroende .....	7
3. TESTFALL AV BEROENDE .....	9
3.1. E-post .....	9
3.1.1. Nätartikel med Anna-Viktoria Rylander .....	10
3.2. Chatt .....	10
3.2.1. Intervju med "Kaisern" .....	11
3.2.2. Kaiserns testresultat .....	12
3.3. On-line spelvärdar .....	12
3.3.1. Intervju med "Lucifer" .....	15
3.3.2. Lucifers testresultat .....	15
3.3.3. Intervju med "blondi" .....	16
3.3.4. blondis testresultat .....	16
4. ANALYS/SLUTSATSER .....	18
4.1. Diskussion .....	18
4.2. Resultat .....	19
4.3. Kritik till eget arbete .....	19
5. KÄLLFÖRTECKNING .....	21
<b>Bilaga 1 - Internetberoende-test (IAT) .....</b>	<b>23</b>

# 1. INLEDNING

I detta kapitel redogör vi varför vi valt ämnet och vad syftet med uppsatsen är. Vi beskriver också vilka avgränsningar vi gjort.

## 1.1. ÄMNET INTERNETBEROENDE

Vi har valt att skriva om ämnet Internetberoende. Det är ett beroende som tar många former, allt från e-post till spelberoende. Vi har dock valt att koncentrera denna uppsats till följande beroenden:

- ?? E-post
- ?? Chatt
- ?? On-line spelvärldar

Vi har valt dessa inriktningar då det är ämnesområden som personligen intresserar oss, och som vi vill fördjupa våra kunskaper i.

## 1.2. SYFTE

Vårt syfte med uppsatsen är att undersöka hur personer blir beroende av Internet. Därför kan vårt syfte uppdelas i ett par områden, som vi vill undersöka närmare.

- ?? Beroende både generellt och av själva Internet mediet.
- ?? När klassas man som beroende?
- ?? Hur kommer personerna tillrätta med sitt problem?
- ?? Studera några testfall, för att höra vad de tycker om Internetberoende och hur de upplever sitt problem. Dessa testfall kan vara allt från personer som vi personligen intervjuat eller personer vars berättelse vi hittat på nätet.

## 1.3. AVGRÄNSNINGAR

- ?? Har ej tagit med SMS även om det är ett stort beroendeproblem så är det ej Internetrelaterat.
- ?? Har ej tagit med något juridisk perspektiv, då det ej är av intresse för denna uppsats, om människorna bryter mot lagar när de är uppkopplade på nätet.
- ?? Vi har endast koncentrerat oss på ett on-line spel, nämligen Earth 2025.

## 2. BEROENDE

Beroende finns i många former och vi fastnar alla olika i det. Vad är ett beroende och när blir man fast? Detta är något som vi kommer att beskriva i detta kapitel. Vi vill även veta hur personerna kan blir hjälpta.

### 2.1. GENERELLT OM BEROENDE

Ett beroende är personligt, vi har alla möjlighet att bli beroende av olika substanser. Dagens beroende är dock ej längre begränsat till ämnen som alkohol och narkotika. Med samhällets snabba IT-utveckling dyker nya beroenden upp.

Olika beroenden är olika allvarliga. Att vara beroende av koffein är självklart mindre allvarligt än att vara beroende av kokain. Men hur bedömer man beroende av Internet? Alla berusningsmedel har det gemensamma att det påverkar hjärnans belöningsssystem. Vår hjärna producerar ett ämne som heter dopamin. Dopaminet framkallar en känsla av glädje och välbehag. Dopamin är vår belöning från naturen när vi har gjort något som gynnar vår överlevnad. Känslan är dock inte permanent, naturens mening är givetvis att belöningskänslan skall vara kortvarig, men av hög intensitet så att den är värd att arbeta för<sup>1</sup>. Eftersom vi uppskattar denna trevliga känsla som dopaminet ger oss, strävar vi efter att få uppleva det igen. Behovet blir så starkt att vi tillslut inte bara nöjer oss med belöning när vi gjort något bra utan försöker inkassera belöning på artificiellt sätt. Berusningsmedlen ingriper alla på olika sätt i belöningsystemet, så att koncentrationen av dopamin i hjärnan stiger, och det är den omedelbara orsaken till att vi blir beroende.<sup>2</sup>

Det är dock ej bara kemiska berusningsmedel som kan lura hjärnan. Forskning har kommit fram till att hasardspel, investering på aktiemarknaden och likartade chansartade aktiviteter utlöser samma belöning i hjärnan, då personen har tur och vinner.<sup>3</sup>

### 2.2. INTERNETBEROENDE

Idag har över 400 miljoner människor världen över tillgång till Internet, och varje dag ökar den siffran. Här i Sverige kopplar ca 4 miljoner personer upp sig dagligen. Ungefär 80 % av alla i ålderskategorin 16-64 år har enligt Statistiska Centralbyrån tillgång till Internet i hemmet, på arbetet eller i studierna.<sup>4</sup> I och med att vi har ett sådant lättillgängligt media är det inte så konstigt att man riskerar ett beroende.

Forskare har nu fastslagit att man kan bli beroende av Internet. Däremot är de ej eniga om det ska röra sig om ett beroende eller en mani. Amerikanska forskare menar att Internetberoende personer ofta har någon form av psykiska besvär och de

---

<sup>1</sup> Berglund M / Rydberg U, 1995, sid 11-14

<sup>2</sup> Illustrerad Vetenskap nr16/2002, sid 74-75

<sup>3</sup> Illustrerad Vetenskap nr16/2002, sid 75

<sup>4</sup> Jacquemot N, 2002, sid 15

vill därför att det ska kallas Internetomani snarare än beroende.<sup>5</sup> Men som sagt, det beror helt och hållet på vilken bok eller studie man läser.

Det beräknas att 40 000 svenskar inte längre har kontroll över sitt surfande. Ingen vet dock med säkerhet och risken finns att mörkertalet är mycket stort.<sup>6</sup> 1998 fanns det ej någon svensk undersökning om problemet. Holger Arthur, överläkare på Huddinge sjukhus psykiatriska kliniken, menade att Internetberoende är ett problem som måste tas på allvar. Han säger att när det skrivs om ämnet så söker människor hjälp på allmänpsykiatriska kliniken och idag finns där ej någon speciell behandling.<sup>7</sup> Man får utgå från den enskilda patientens problem och behandla med hjälp av samtals- eller gruppterapi.

I USA kallar man beroendet för IAS – Internet Addiction Syndrom eller IAD – Internet Addiction Disorder. Fem generella typer av Internetberoende har kategoriserats<sup>8</sup>:

1. **Cybersex** – tvångsmässigt användande av "vuxna" webbsidor för sex och pornografi.
2. **Internetrelationer** – överinvolverade i on-line relationer.
3. **Aktie handel eller hasardspelning** – överdriven hasardspelning, shopping eller handel.
4. **Informations surfande** – tvångsmässig surfande av webben eller databaser.
5. **Dator spel** – överdriven dator spels spelande t.ex. Doom, Myst och Solitaire.

### 2.3. NÄR ÄR MAN BEROENDE?

Som nämnts tidigare har vi alla olika trösklar för att bli beroende. För en del tar det lång tid och för andra kortare tid, samt vissa blir aldrig beroende av Internet.

Det finns olika test som man kan göra för att få svar på frågan om man är beroende. En del är seriösa medan andra är av mera skämtsamt natur. Det finns test som man tar själv eller test som ens partner kan göra. Ett exempel på ett partnertest är IAT-S testet (Internet Addiction Test - Spous). Det kommer ursprungligen ifrån USA, men håller nu på att testas och anpassa till finländska förhållanden. Testet innehåller 20 frågor som man besvarar och sedan direkträttar på Internet. Ex på frågeställningar är "*Hur ofta kollar din partner sin e-post innan han gör något annat viktigt*"? eller "*Hur ofta klagar du över den tid din partner använder för Internet*"?. Hela testet finns att läsa på Internet.<sup>9</sup>

Ett annat test är utformat av Dr. David Greenfield. Det innehåller 11 frågor och om man svarar ja på mer än fem, kan det tyda på att man har problem med Internetberoende. Ex på frågeställningar är "*Finding yourself to be restless or irritable when attempting to cut down or stop using the Internet*"? eller "*Do you find yourself committing illegal acts related to your use of the Internet*"? Han rekommenderar att man tar kontakt med en psykolog med erfarenhet av beroende om man bedöms ha

<sup>5</sup> Internetomani: <http://www.aftonbladet.se/halsa/9809/05/internetmani.html>

<sup>6</sup> 40 000 svenskar: <http://hem.fyristorg.com/anna-b/Projektarbete/projchapter4.htm>

<sup>7</sup> Internetomani: <http://www.aftonbladet.se/halsa/9809/05/internetmani.html>

<sup>8</sup> Internetartikel: <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.htm>

<sup>9</sup> IAT-S test: [http://www.paihdelinkki.fi/svenska/uppskattning/test3\\_spou.html](http://www.paihdelinkki.fi/svenska/uppskattning/test3_spou.html)

ett problem.<sup>10</sup> Även här finns hela testet att läsa på Internet, för den som är intresserad.

Det finns vissa symptom som tyder på att man är beroende. Dessa är bl.a. Internet som huvudsaklig sysselsättning, ökad nervositet när man är off-line, gömma/dölja eller ljuga angående omfattningen av ens Internetanvändande, försämring av fungerandet i verkligheten. Detta kan i sin tur leda till social isolation, ökad depression, familjeoenighet, skilsmässor, akademiska misslyckande, ökning av finansiella skulder och förlorandet av arbete.<sup>11</sup>

## 2.4. HJÄLP ATT TA SIG UR SITT BEROENDE

Det finns massor av sätt att ta sig ur sitt beroende. Det finns också en uppsjö av hemsidor, kliniker och behandlingsprogram. Många av dem är dock specificerade på en viss sorts beroende, och då ofta ämnesmissbruk som alkohol och narkotika.

Det finns ännu inget specifikt behandlingsprogram för beroende av Internet. Mycket av forskningen på området pågår fortfarande. Det finns dock behandling och i den ingår kognitivt beteende behandling, sexualförbrytare terapi, äktenskaps- och familjeterapi, social kompetens träning och farmakologiskt ingripande.<sup>12</sup>

Det finns behandlingar som bygger på traditionella beroendemodeller, men de bör undvikas då de föreslår totalt stopp för Internetanvändande. Det är bättre att fokusera behandlingen på måttlighet och kontrollerad användning. Olika tekniker som finns för behandling är:<sup>13</sup>

- ?? **Praktisera motsatsen** – att veta hur ens tid spenderas. Att besvara frågor som, vilka dagar loggar jag in mig på nätet? Hur länge stannar jag inne? m.m. Detta för att kunna bryta det tidsschema man har haft. Har man loggat in sig på morgonen innan frukost, ska man försöka vänta till efter man ätit och klätt på sig.
- ?? **Externa stoppare** – t.ex. logga in sig en timme innan man ska till arbetet, då blir man tvingad att koppla ner sig.
- ?? **Sätta mål** – t.ex. om du går ner från 40 till 20 timmar i veckan så bestäm exakt när du ska vara inne på nätet, med en jämn spridning över hela veckan.
- ?? **Avhållsamhet** – om det är en speciell sorts Internetapplikation du har problem med så håll dig undan den, t.ex. chatttrum. Men du kan fortfarande använda e-post, nyheter m.m.
- ?? **Påminnelsekort** – skriv ner fem stora problem som beror på användandet av Internet och fem stora förmåner som du får av att skära ned på Internetanvändandet. Studera dessa ofta och reflektera över dem.
- ?? **Personlig inventering** – skaffa dig en alternativ verksamhet, kanske en gammal bortglömd hobby.
- ?? **Stödgrupper** – hitta en stödgrupp för det som gjorde att du blev beroende t.ex. du genom gick en skilsmässa.

---

<sup>10</sup> Test: <http://www.virtual-addiction.com/appraisal.htm>

<sup>11</sup> Internetartikel: <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.htm>

<sup>12</sup> Internetartikel: <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.htm>

<sup>13</sup> Internetartikel: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>

?? **Familjeterapi** – kan vara bra där äktenskapet och familjens relationer har blivit splittrade och negativt påverkade av Internetberoendet.

Det verkar dock som att det viktigaste man kan göra för att bli botad är att inse att man förlorar annat när man är uppkopplad på nätet.

### 3. TESTFALL AV BEROENDE

Vi har studerat några testfall, för att höra vad olika personer tycker om Internetberoende och hur de upplever sitt eventuella problem. Dessa testfall kan vara allt från personer som vi personligen intervjuat eller personer vars berättelse vi hittat på nätet. Vi beskriver även här de olika områdena.

Vi har valt att referera till intervjupersonerna via deras "nickname" för att de ska få vara anonyma. Självklart kan det tänka sig att du som läsare kanske har kontakt med någon av dessa personer via nätet, men då är det ju upp till våra intervjupersoner hur mycket information de vill lämna ut till dig.

#### 3.1. E-POST

De allra flesta tycker att e-post är ett utmärkt kommunikationsverktyg. Det tillåter en att kommunicera med personer över tid och avstånd.

Problemet med e-post är att det snabbt blir överbelastat. Man får många e-brev och blir försenad i svaren av dessa och som följd får man eftersläpande massor av obesvarade brev. Eller så använder man sin inkorg inkorrekt och får problem med att hitta den information man söker och/eller dålig svarsfrekvens. Många skapar inte mappar och sorterar sina e-brev. Dessa två problem är klart negativa både för privatpersoner samt för företag.<sup>14</sup>

Nu används också e-post på ett annat sätt än som det var tänkt från början. Det som var tänkt att användas för asynkron kommunikation används nu till mångfaldiga syften som dokumentleverans och lagring, arbetsdelegering och uppgiftsspårning. E-post används också som hanterare av namn och adresser, sända påminnelser, be om hjälp, boka möten samt få teknisk support.<sup>15</sup>

Den fulla inkorgen beror på att alla e-brev idag inte kan slängas meddetsamma. Det finns några typer av specifika e-brev som inte kan slängas omedelbart:<sup>16</sup>

1. E-brev som innehåller saker att göra sk "to dos".
2. Alternativt brevet som ska läsas sk "to reads" (dessa är ofta väldigt långa brev och skjuts därför på framtiden)
3. E-brev av obestämd status (brev med informationsinnehåll där det är svårt att avgöra viktighetsgraden, och skjuts därför också på framtiden)
4. Pågående korrespondens.

Det finns tre användarestrategier för att hantera e-post:<sup>17</sup>

1. **Icke mappanvändare** – de som inte använder sig av mappar.
2. **Frekventa arkiverare** – de som använder mappar och försöker rensa deras inkorg dagligen.
3. **Vårstädare** – de som använder mappar och som rensar sin inkorg periodiskt.

---

<sup>14</sup> Kiesler S, 1997, sid 280

<sup>15</sup> Kiesler S, 1997, sid 278

<sup>16</sup> Kiesler S, 1997, sid 282-283

<sup>17</sup> Kiesler S, 1997, sid 287-289

De som ej använder sig av mappar för arkivering använder sig av fulltextsökning för att hitta information. Detta gör att deras inkorg är överfulla av e-brev. Över hälften av inkorgen består av brev som är äldre än tre månader.

De som frekvent arkivera, kontrollerar sin inkorg dagligen och arkiverar eller slänger e-breven. Deras inkorg är relativt liten och består endast av 5 % av deras totala e-brev mängd, samt att den nästan exklusivt består av nya brev.

Vårstädare behandlar sitt problem genom att städa ca var 1-3 månad. De använder sig av många mappar även om de ofta blir misslyckade. De har också en stor inkorg var mer än 40 % av breven är äldre än 3 månader

### 3.1.1. Nätartikel med Anna-Viktoria Rylander

Anna-Viktoria Rylander informationschef, intervju i Göteborgs-Posten<sup>18</sup>, diskuterar sitt användande av e-post. Hon får 100 mail om dagen och prioriterar dem olika. Brev utifrån företaget besvaras omedelbart för att visa professionalitet då företaget sysslar med digital kommunikation. Interna mail får korta svar och hon tar sedan kontakt med personen på ett annat lämpligt sätt. Hon tycker det är viktigt att inte glömma telefonen. Man missar mycket i sina affärsrelationer genom att endast använda e-post. Anna-Viktoria ser till att inte fastna i långa utläggningar via e-post samt att inte vakta mailen hela tiden. Hon tittar i sin inkorg ca en gång i timmen. Arbetar hon med något viktigt stänger hon av mailen för att inte störas. Det är också viktigt att ha ett privat- och ett arbetskonto.

### 3.2. CHATT

Ordet "chatt" kommer från engelskan betyder "snacka" alltså att skriva realtidssamtal. Chatta påminner om att man sitter och småpratar med varandra, fast on-line. Det som skrivs kan läsas direkt, dock så kan det förekomma en liten fördröjning. Samtalet sparas i regel ingen stans.<sup>19</sup> Det finns olika typer av chattar t.ex. webbchatt och javachatt, dessutom kan användaren behöva ladda hem program för att kunna chatta. Exempel på dessa är t.ex. ICQ, MSN-messenger och IRC. Vissa av sajterna har dessutom byggts upp till en "community" som t.ex. Lunarstorm.

IRC (Internet Relay Chat) är ett system som går mycket fortare att använda än t.ex. en webbchatt. För att kunna använd IRC måste du ladda hem en klient som kan koppla upp sig mot speciella IRC-servrar. Användaren kan sedan välja mellan olika nät och i dessa nät finns olika kanaler vars diskussionsämne brukar återspeglas i namnet.<sup>20</sup>

På Lunarstorm har användarna sina egna krypin, där de kan skriva i dagböcker, lägga upp bilder eller favoritfiler/länkar, skicka e-post, läsa i sin gästbok m.m. Användarna kan dessutom chatta, delta i diskussionsgrupper eller bara spana in andras krypin. Som användare kan du även söka efter nya och gamla vänner genom

<sup>18</sup> Westman S, artikel i Göteborgs-Posten via mediearkivet, <http://www.mediearkivet.se>

<sup>19</sup> Nätkulturer: <http://www.kulturer.net/chat.shtml>

<sup>20</sup> Passagen: <http://www.passagen.se/cafe/chat/irc/irc.shtml>

olika intressen. Dessutom så kan användaren söka efter gamla klasskompisar. Om du riktigt vill engagera dig så kan du skicka SMS från mobiltelefonen till t.ex. andras gästböcker.<sup>21</sup>



Bild text: Skärmdump ifrån ett krypin på Lunarstorm.

ICQ (I seek You) är ett program där användaren kan se när vänner är uppkopplade eller inte. Förutom att chatta kan användaren skicka fler, meddelanden, SMS och webbadresser.<sup>22</sup>

### 3.2.1. Intervju med "Kaisern"<sup>23</sup>

Kaisern är 31 år och arbetar som gymnasielärare i historia och religion. Han började använda Lunarstorm våren 2000 och sedan dess har han varit aktiv nästan varje dag. Han sitter framför datorn och chattar med ICQ eller är inne på Lunarstorm ca 1½ timme per dag. Vissa dagar blir det mer och andra mindre. Det som Kaisern dock gör mest på datorn är att läsa nyheterna. Han tycker att fördelen med att chatta är att man får sällskap och kan ventilera sina tankar. Oftast så chattar Kaisern inte för att träffa nya människor men självklart händer det.

<sup>21</sup> Lunarstorm: <http://www.lunarstorm.se>

<sup>22</sup> ICQ-Manual: <http://user.tninet.se/~tlu723k/ICQ/icq2.htm>

<sup>23</sup> Intervju med Kaisern: 2003-01-01

Kaisern ser lite olika på sin situation. Ibland tycker han att det är jättetrevligt och ibland känns det som ett nödvändigt ont. Varje dag så skriver han i sin dagbok på Lunarstorm och härigenom tycker Kaisern att han kan ventilera dagen som har gått. Visserligen tillägger han att han inte skriver några hemligheter där, eftersom han vet att det är många som läser dagböckerna på Lunarstorm. Dessutom så kan man engagera sig i olika diskussioner. Detta gör Kaisern tidvis då det finns diskussioner som tilltalar honom.

För Kaisern är detta en hobby. Livsstil tycker han inte att det är eftersom han bara använder det hemma och inte på sitt arbete. Lunarstorm har gjort så att man kan gå in och läsa sina gästböcker och skicka meddelanden via mobiltelefonen. Detta tycker han är lite överdrivet och de som håller på med det är antingen mycket beroende eller så har de Lunarstorm som en livsstil. Gränsen för att vara beroende, som Kaisern ser det, är när man inte kan vara utan datorn t.ex. en vecka. Han tycker själv inte att han har passerat den gränsen utan tycker att han kan ha koll på sitt chattande. Kaisern försöker se på cybervärden som en förlängning av den riktiga världen och inte som en egen värld. Det är fortfarande riktiga människor bakom varje "nick" och han har samma etniska värderingar i "båda" världarna.

I framtiden tror Kaisern att han inte kommer att sitta lika mycket framför datorn. Han kommer troligtvis trappa ner användandet av Lunarstorm då han inte tycker att han får ut så mycket av det längre eller när han får andra intressen som är roligare. Däremot så känner han att han har ett ansvar gentemot de han chattar med. Han har blivit en "nät-storebror" åt en tjej som har gått igenom många problem. Detta har tyvärr inte alltid varit lika roligt.

### 3.2.2. Kaiserns testresultat

Vi lät Kaisern göra ett av alla de självtest som finns på nätet. Testet heter IAT (Internet Addiction Test)<sup>24</sup> – se bilaga 1.

Resultatet som Kaisern fick var:

*"Ditt Internetbruk kan orsaka dig problem. Du borde fundera över hur dessa problem inverkar på ditt liv. Det lönar sig för dig att diskutera situationen med sakkännare via vår Webb-rådgivning."*

Kaisern var lite förvånad över att resultat blev så negativt. Han tycker själv inte att han har ett problem som inverkar negativt på hans liv.

### 3.3. ON-LINE SPELVÄRLDAR

Det finns mängder av spel som datoranvändare kan spela. Vissa spel köps i butiker och spelas direkt på datorn, andra kan spelaren ladda hem från Internet och som ett tredje alternativ kan många spel spelas direkt på nätet eller via e-post<sup>25</sup>. Det finns avancerade spel från t.ex. Counter Strike<sup>26</sup> till enkla kortspel<sup>27</sup>, en del spelar man

<sup>24</sup> IAT-test: <http://www.paihdelinkki.fi/svenska/uppskattning/test3.html>

<sup>25</sup> Aftonbladets spelsida: <http://www.aftonbladet.se/spela/>

<sup>26</sup> The official Conter-Strike Web site: <http://www.counter-strike.net/>

själv och andra spelar man mot varandra. Det finns grafiska spel samt textbaserade spel, t.ex. Utopia<sup>28</sup>. Utopia är snarlikt spelet Earth 2025, som vi kommer att beskriva längre fram i detta arbete.

Earth 2025<sup>29</sup> är ett textbaserat strategispel, på engelska, där användarna skapar ett land och bygger upp det. Användaren måste se till att landet får en befolkning samt att dessa har mat. Dessutom måste ett försvar byggas upp. Till en början kan länderna klara sig med att utöka sitt land på ett fredligt sätt, men efter en tid så måste spelarna börja försöka ta mark av andra länder. Spelet håller på i omgångar och en omgång är 3 månader.

The screenshot shows the Earth 2025 game interface. At the top, there are navigation links: [Bonus](#), [Save the Rainforest](#), [Cheats](#), [UPDATED: Service Levels](#), and [Play Games - Win Money!](#). On the left, a sidebar menu includes: MAIN MENU, ADVISOR, PURCHASES, BUILD, CASH, EXPLORE, MARKET, RESEARCH, MILITARY, RELATIONS, SPY CENTER, WAR ROOM, MESSAGES, NEWS, SCORES, STATUS, SEARCH, LOGOUT, FRIENDS, CLAN, [Text Frame](#), and [Refresh](#). The main content area features a 'WANTED: Computer/Internet People' advertisement, a status bar showing 'Turns: 37 Money: \$102,421 Food: 118 Bushels Networth: \$13,709', a security verification message, and a detailed status box for 'The Country of Luciferz Playground (#3704) as of Jan 3rd'. This box lists various resources and military units, along with a 'Service Level' of 'Basic'. Below this, it shows the current time as '01/03/2003 03:40:35' and a note about message history. At the bottom, a news message from '0.0 Hours Ago' states: 'You've been given ten free acres, courtesy of our advertisers. Please show your appreciation by visiting our sponsors' sites.' with a link to [See Recent News](#).

Bild text: skärmdump ifrån Earth 2025 som visar hur Lucifers nystartade land ser ut.

I detta spel finns ett klansystem och den klanen som vi kommer att beskriva i uppsatsen heter SoL. Sons of Liberty är en av de största klanerna och har ca 250 medlemmar från hela världen. Fördelen för en spelare att gå med i en klan är att han/hon får hjälp med att bygga upp sitt land och bli en bra spelare. Dessutom så är det inte lika många som attackerar ett land om det är med i en klan, eftersom någon i klanen kan attackera tillbaka om det egna landet är för litet för att försvara sig. Men eftersom klanen hjälper spelaren kräver den lite tillbaka. Spelaren bör vara inne och läsa på anslagstavlor minst 5 gånger i veckan samtidigt som det finns regler som gör att spelaren inte kan attackera alla som den vill.

<sup>27</sup> Tv4:s spelsida: <http://tv4.se/default.asp?nav=3&innehall=/spel/spel.asp>

<sup>28</sup> Utopia: <http://games.swirve.com/utopia/>

<sup>29</sup> Earth 2025: <http://games.swirve.com/earth>



Bild text: Logga för SoL

Det kan utbryta krig mellan klaner och då måste alla medlemmar hjälpa till att slåss. Detta kostar många timmar för spelarna och många länder går förlorade. Då ett land har blivit dödat, så är det bara att starta ett nytt och börja om från början. För att alla ska veta vilket land som man ska attackera på används IRC. IRC används även då spelarna sitter och småpratar med varandra. Härigenom har spelarna lärt känna varandra och de är som en enda stor familj. Är det någon som har problem med något utöver själva spelet, finns det alltid någon som de kan chatta med. Självklart finns alltid ICQ som även används, men detta är endast för privata samtal då spelarna vill ha kontakt med andra spelare. SoL har en hemsida där alla medlemmar kan gå in och läsa vad som händer samt få information om viktiga händelser.

Topic	Originator	Posts	Last Post
<a href="#">Would you like to Contribute to SoL?</a>	Mickster	49	1/3/2003 2:37:52 AM
<a href="#">The FR Dept needs YOU!! (yes, again)</a>	Flash	20	1/3/2003 2:37:23 AM
<a href="#">New Changes for Next BSET!!!</a>	Les	43	1/2/2003 10:42:44 AM
<a href="#">Come visit us at SSL HQ!!</a>	Fabulous	2	1/3/2003 3:30:09 AM
<a href="#">those that left TIL posts</a>	Steeps	4	1/3/2003 3:46:05 AM
<a href="#">So SOL Janda killed TIL?</a>	Ghost	2	1/3/2003 3:45:04 AM
<a href="#">[News Break] TIL has left TIL</a>	Gamma	5	1/3/2003 3:44:51 AM
<a href="#">30 posts...</a>	Flash	7	1/3/2003 3:41:59 AM
<a href="#">The Famous "Missile Race" Thread</a>	Jiman	18	1/3/2003 3:41:36 AM
<a href="#">News break: MD has left TIL</a>	Gamma	5	1/3/2003 3:34:57 AM
<a href="#">News Break: Omega has left TIL</a>	Gamma	2	1/3/2003 3:21:44 AM
<a href="#">FR QUIYS!!! wake up</a>	BRAVEHEART	16	1/3/2003 3:07:14 AM
<a href="#">News Break: PDM has left TIL</a>	Gamma	4	1/3/2003 2:38:22 AM
<a href="#">Need allies...</a>	General Kothal	1	1/3/2003 2:20:56 AM
<a href="#">medals</a>	n47w	9	1/3/2003 2:08:05 AM
<a href="#">GRATZ FAB</a>	Gamma	5	1/3/2003 1:03:57 AM
<a href="#">Someone give me FA 😊</a>	Jiman	11	1/3/2003 12:43:02 AM
<a href="#">The MVP proposal</a>	Gamma	22	1/2/2003 11:34:36 PM
<a href="#">War mode needed</a>	Gamma	15	1/2/2003 11:31:14 PM
<a href="#">Humm... My color...</a>	Algae	8	1/2/2003 11:30:22 PM

Bild text: skärmdump på SoLer board, en diskussions kanal för medlemmarna.

För att kunna hålla koll på över 250 medlemmar har SoL skapat olika "force" och i dessa finns olika "teams". Självklart finns det ledare för alla teamen, där varje team innehåller ca 5 medlemmar var. Teamledarna rapporterar till Forceledarna och sen går det upp i hierarkin. Det finns även personer som håller kontakten med andra klaner eftersom klanerna kan ha allianser med varandra. Det finns även medlemmar

som har ansvar för de olika forcesidorna och för olika hjälpsidor som medlemmarna behöver för att kunna utveckla sitt spel. Allt detta tar tid och allt görs ideellt.

### 3.3.1. Intervju med "Lucifer"<sup>30</sup>

Lucifer är 17 år och går på Mobila gymnasiet i Stockholm där han läser Naturlinjen med inriktning matte/data. I skolan sitter han mycket framför datorn eftersom det ingår i hans utbildning. När han kommer hem sätter han sig nästan direkt framför en av sina datorer som han aldrig stänger av. Han har spelat Earth 2025 i ca 2 år och när den senaste omgången avslutades så hade Lucifer ett bland de bästa länderna i klanen SoL. Lucifer sitter i genomsnitt ca 6-7 timmar varje dag och engagerar sig i Earth 2025/SoL men han berättar att om han inte har någon skola kan han lätt tillbringa 10 timmar framför datorn. Lucifer anser sig även få ut mycket av engagemanget eftersom han träffar många personer som han talar och diskuterar med. Detta medför, tycker han, att han får allmänbildning och kunskap som i vissa fall inte kan fås genom läroböcker. Härigenom har Lucifer utvecklat, inte bara en hobby, utan mer en livsstil och han tror att han även i framtiden kommer att sitta mycket framför datorn, eftersom det är något som han har ett stort intresse för, samt programmering. Däremot så kommer Lucifer kanske inte för all framtid spela Earth 2025 och vara medlem i SoL.

Efter att Lucifer har börjat spela Earth 2025 så har han blivit sittandes mer och mer framför datorn men han är även väl medveten om den riktiga världen han lever i. Han vet att den inte kommer att försvinna och han anser att alla ska ta vara på det man har runt omkring sig. SoL och Earth 2025 betyder inte allt, men väldigt mycket. Däremot så tycker Lucifer att han har blivit aningen mer osocial och att man kan bilda en egen värld utanför den riktiga.

Lucifer anser att ett beroende har uppstått då man känner sig tvingad att göra något och det har han gjort ett flertal gånger med detta spel. Detta försvarar han dock med att vissa personer har man bara kontakt med via SoL och självklart vill de veta att man lever och mår bra.

### 3.3.2. Lucifers testresultat

Vi lät Lucifer göra ett av alla de självtest som finns på nätet. Testet heter IAT (Internet Addiction Test)<sup>31</sup> – se bilaga 1.

Resultatet som Lucifer fick var:

*"Användandet av Internet orsakar betydande problem i ditt liv. Du borde omedelbart göra någonting åt saken. Vår Webb-rådgivning hjälper, men du kunde även besöka någon öppenvårdsenhet (Ungdomsstationerna, A-klinikerna)."*

Lucifer tyckte att svaret var komiskt och anser sig inte själv vara Internetberoende och i behov av hjälp.

<sup>30</sup> Intervju med Lucifer, 2002-12-30

<sup>31</sup> IAT-test: <http://www.paihdelinkki.fi/svenska/uppskattning/test3.html>

### 3.3.3. Intervju med "blondi"<sup>32</sup>

blondi är 24 år och läser på universitet i Växjö. blondi började spela Earth 2025 i början av förra sommaren då några av hennes vänner värvade henne. Då blondi har ett extraarbete utöver sina studier har hon väldigt lite fritid, men all den tid hon har tillbringar hon nästan framför datorn och det blir ca 3 timmar per dag. Den största fördelen som blondi ser med spelet/klanen är gemenskapen och att hon får lära känna människor på ett naturligt sätt. Eftersom all kommunikation är på engelska får blondi möjlighet att lära sig behärska det språket bättre, samtidigt som hon får lära sig om hur andra människor har det i världen. Den största nackdelen är att det tar tid, däremot så anser hon att de är värt det.

Tyvärr har det hänt att blondi har pluggat mindre eller gått och lagt sig senare än tänkt eftersom hon har känt sig tvungen att stanna vid datorn och hjälpa någon annan klanmedlem eller att klanen har varit i krig. blondi tycker att hon har ett beroende eftersom hon flera gånger har känt sig tvingad till att sitta framför datorn. Dessutom när blondi är på sitt arbete tänker hon väldigt mycket på spelet eller på de andra medlemmarna. Visserligen tycker blondi att hon har bättrat sig och nu kan hantera situationen bättre än vad hon kunde förr. Hon berättar att hon ibland inte ens har kunnat ligga och läsa en bok i ett annat rum då hon visste att uppkopplingen var nere. Nu kan blondi det, men det beror mycket på att hon har flyttat och då tvingades vara utan fast uppkoppling i ett par månader. Det var tufft säger hon och påpekar att hon kände sig helt isolerad från omvärlden, men hon klarade det.

Självklart tror blondi att hon i framtiden kommer att sitta väldigt mycket framför datorn, däremot är det inte säkert att hon kommer att hålla på att spela Earth 2025. Detta baserar blondi på att hon går en datainriktad utbildning och för hennes intresse för datorer. Ett av de program som hon använder mest är ICQ och det programmet eller något liknande tror blondi att hon alltid kommer att ha på sin dator.

blondi tycker att hon har en uppgift att fylla med att sitta så mycket framför datorn och diskutera olika saker med människorna. Det finns många som har problem berättar hon och oftast så behöver de någon som lyssnar och delar med sig av sin erfarenhet. I den klanen blondi är medlem i, är det stor variation på åldrarna och spelet har en minimiålder på 13 år, men när en person befinner sig i tonåren så är det ofta mycket som händer runt omkring, så blondi anser att om hon kan hjälpa någon som har ett problem, så vill hon göra det.

### 3.3.4. blondis testresultat

Vi lät blondi göra ett av alla de självtest som finns på nätet. Testet heter IAT (Internet Addiction Test)<sup>33</sup> – se bilaga 1.

Resultatet som blondi fick var:

*"Användandet av Internet orsakar betydande problem i ditt liv. Du borde omedelbart göra någonting åt saken. Vår Webb-rådgivning hjälper, men du kunde även besöka någon öppenvårdsenhet (Ungdomsstationerna, A-klinikerna)."*

<sup>32</sup> Intervju med blondi, 2002-12-30

<sup>33</sup> IAT-test: <http://www.paihdelinkki.fi/svenska/uppskattning/test3.html>

blondi tycket att svaret var komiskt, men hon vet själv att hon är beroende av Internet då särskilt spelet Earth 2025 och ICQ. Däremot tycker blondi inte att hon är i behov av att kontakta någon professionell psykolog på någon öppenvårdsenhet.

## 4. ANALYS/SLUTSATSER

I detta kapitel redovisar vi för våra slutsatser samt vår kritik till vårt eget arbete.

### 4.1. DISKUSSION

Att vara i en beroende situation är aldrig kul, vare sig personen är beroende av narkotika, alkohol eller Internet. Ett beroende tar upp tid. Då vi endast behandlar Internetberoende i detta arbete är det Internet som tar upp tid. Så som vi anser är det bättre att vara beroende av Internet än av narkotiska preparat, men ändå finns det vissa gemensamma nämnare. För att personen i fråga ska få sin "belöning" och att hjärnan ska producera dopamin behövs åtskilliga timmar framför datorn. För att Lucifer, blondi och Kaisern ska producera detta behövs något utöver det vanliga. Både Kaisern och blondi hjälper andra personer som verkar ha det svårt och kanske detta i sig blir en belöning. Lucifer och blondi får båda lära sig om andra kulturer och lära sig att behärska ett annat språk. Detta kanske är dopaminet för dem. Inget av detta är negativt och ingen av dem håller på med några olagligheter på nätet. Varför ska det då klassas som ett beroende om alla inblandade för det mesta upplever det positivt?

Det största problemet som vi ser det, är att inte forskare kan komma överens om det är ett beroende eller en mani. Om forskare inte kan det, hur ska de då kunna bota någon som har problem med Internet? Våra tre intervjuobjekt har alla medgivet att de har något slags problem med Internet, fast de upplever att de kan kontrollera situationen. Om blondi kanske går och lägger sig en halvtimme senare än tänkt, men att detta beror på att hon har chattat med någon som har problem, är det då så farligt? Däremot om hon skulle gå och lägga sig 3 timmar senare än tänkt bara för att hon har suttit och småchattat med några för skojs skull, bör man börja fundera över hennes självbehärskning. blondi har faktiskt både studier och arbete som hon måste sköta, men eftersom hon verkar kunna sköta alla tre, tror vi inte att det behövs någon större hjälp som IAT-testet ansåg. Hon kanske däremot skulle behöva begränsa sig till att bara vara uppkopplad ett visst antal timmar. Det samma gäller för både Lucifer och Kaisern. Lucifer sitter oroväckande mycket framför datorn, men han verkar även hinna med sina studier. Detta kan bero på att man kan faktiskt göra två saker samtidigt på datorn. Även om han sitter och diskuterar med sina klanmedlemmar, så kan han studera samtidigt vilket han troligtvis gör. Här kan man då fundera över hur inläringen påverkas.

Det test som intervjupersonerna har fått göra bör kritiseras. Visserligen berör testet endast Internetberoende men intervjupersonerna blev verkligen förvånade över vilka höga resultat de fick. Detta tyder på att något är antingen fel eller att de inte är medvetna om hur nära ett allvarligt beroende de är. Om man skulle fråga en person om det har hänt att denna har suttit i telefon eller sett på TV aningen längre än tänkt, så tror vi att de flesta skulle svara att detta har hänt. Däremot så kan vi inte tänka oss att de flesta skulle uppfatta detta som ett beroende eller en mani. De frågor som finns med i IAT-testet undersöker inte heller hur personerna hade det innan och vad som tog upp deras tid då. Om en person har minskat t.ex. sitt TV-tittande och ägnar sig åt datorn i stället, är det inte negativt utan bara en aktivitetskillnad.

Vissa av de frågor som fanns med i testet handlade mycket om relationer till andra. Det som inte har tagits upp är att det har skapats ett nytt sätt att hålla relationer vid liv. ICQ verkar vara det program som många använder för att hålla kontakten mellan nära och kära. Då blondi var utan Internet, så ansåg hon att hon tappade kontakten med många av hennes vänner och kände sig isolerad, eftersom inte kunde ta kontakt med dem. Detta är kanske framtidens sätt att hålla kontakten mellan människor. Visserligen kanske den äldre generationen anser att det är "meningslöst" att sitta framför datorn och diskutera, men med datorns hjälp kan en person diskutera intressanta ämnen men en annan person på andra sidan jordklotet. Dessutom så kan man med datorns hjälp skicka ett meddelande till grannen och fråga om man ska ta en kopp kaffe. På detta sätt är Internet ett underbart hjälpmedel för att lära känna nya bekanta och hitta personer med samma intressen som en själv. Så som vi anser det är det inte farligt att lägga ner allt för mycket tid på datorn, så länge man klarar de åtaganden som man har tagit på sig i verkliga livet. Internet är en förlängning av det. Så länge man fortsätter att vara social i det verkliga livet och inte isolerar sig från andra människor, kan man knappast kalla det för ett beroende men kanske en mani.

#### 4.2. RESULTAT

- ?? Internetberoende upplevs mycket olika från person till person. blondi är medveten om sina problem och arbetar för att kontrollera sitt Internetanvändande. Däremot verkar inte Lucifer vilja erkänna att han kanske har ett problem. Upplever inte en person sitt Internetengagemang som ett problem och har inte vederbörande problem med sin omgivning, är det väll inget som hindrar honom/henne från att fortsätta.
- ?? Vi tycker att det är ironiskt att mycket av Internetberoendet kan botas via Internet. Detta kan inte vara särskilt hälsosamt. Det skulle vara det samma som att skicka alkoholister till krogen för AA-möten. Däremot bör man inte sluta helt och hållet med Internet när man ska botas. Man ska börja styra upp och kontrollera de områden som man har problem med. Till detta kan man kanske få hjälp via sidor på nätet.
- ?? Chatt på Internet är inte bara något negativt som tar tid och är meningslöst. Många chattrum diskuterar viktiga ämnen och personerna kan här ventiler sina tankar och få stöd och råd av sina chattkompisar. Det är oftast lättare att diskutera en del ämnen med en person som inte "känner" en så bra som t.ex. ens släktingar och vänner gör. Chattkompisarna kan oftast komma med opartiska synpunkter samt dela med sig av sina egna erfarenheter.
- ?? Många personer, t.ex. blondi, har byggt upp hela sitt liv kring en fast uppkoppling. Alla vännerna sitter också på fasta uppkopplingar och många ICQ-kompisar känner man inte på annat sätt och man kan inte kontakta dem i verkligheten. Detta är mycket vanligt särskilt på Campus områden. När man skickar meddelanden via ICQ så känns det inte som om man stör personen, denna kan välja när han/hon själv vill svara.

#### 4.3. KRITIK TILL EGET ARBETE

- ?? När vi var ute på nätet och sökte information om Internetberoende dök det upp mängder med länkar. En del hemsidor är dock mycket svåra att bedöma efter

hur seriöst innehållet egentligen är. Vi hoppas att vi har lyckats att sortera bort de värsta skämtsidorerna. Generellt kan man dock säga att de hemsidor som har behandlingsprogram bara via nätet kan betraktas som oseriösa. De har ofta bra URL-adresser och hamnar ofta högt upp i sökmotorerna, men man bör vara kritiskt till innehållet.

- ?? Dessutom finns det massor med motsägande fakta på nätet. Vissa professorer tycker JA andra NEJ. Även här har vi försökt hitta personer som bedöms som pålitliga.
- ?? När man ska göra en undersökning bör man ha med ett statistiskt fastställt antal intervju personer, för att kunna dra slutsatser av deras svar. Vi har visserligen gjort kvalitetsintervjuer efter konstens alla regler. Däremot kan man kritisera hur vi fått tag på personerna samt att de är så få till antal. Vi tycker dock att det räcker och att de representerar ett bra urval för storleken av detta arbete. Alla som vi intervjuat sitter på fasta uppkopplingar, det skulle kanske ha varit bra att ha med någon person på modem. Däremot är alla intervjuer gjorda personligt och ej via datorer eller telefon. Dock har vi inte talat med de intervjuades närstående och fått deras åsikt om problemet.
- ?? Angående on-line spelet Earth 2025 har vi tyvärr inte lyckats få kontakt med någon högre uppsatt person i SoL. Dessa har ett större ansvar än vanliga medlemmar och är tvingas på ett annat sätt att vara aktiva och on-line. Vi har tyvärr inte heller fått tag på någon person i en annan klan, som ville låta sig intervjuas.

## 5. KÄLLFÖRTECKNING

### LITTERATUR

- ?? Berglund Mats / Rydberg Ulf, 1995, *Beroendelära*, Studentlitteratur, Lund
- ?? Jacquemot Nicolas, 2002, *Inkognito kärlek, relationer & möten på Internet*, Bokförlaget DN, Stockholm
- ?? Kiesler Sara (editor), 1997, *Culture of the Internet*, Lawrence Erlbaum Associates Publishers, Mahwah, New Jersey

### TIDSKRIFT

- ?? Illustrerad Vetenskap, nr 16/2002 sid72-79, *Vi går alla på droger* av Gorm Palmgren, Bonnier Alandia AB

### INTERNET

- ?? [http://www.paihdelinkki.fi/svenska/uppskattning/test3\\_spou.html](http://www.paihdelinkki.fi/svenska/uppskattning/test3_spou.html)  
Internet Addiction Test – Spouse (IAT-S), nedladdat 2002-12-27
- ?? <http://www.aftonbladet.se/halsa/9809/05/internetmani.html>  
Internetomani, nedladdat 2002-12-27
- ?? <http://hem.fyristorg.com/anna-b/Projektarbete/projchapter4.htm>  
40 000 svenskar, nedladdat 2002-12-27
- ?? <http://www.virtual-addiction.com/appraisal.htm>  
Test, nedladdat 2002-12-27
- ?? [http://www.kulturer.net/hela\\_kulturer.pdf](http://www.kulturer.net/hela_kulturer.pdf)  
Nätkulturer, nedladdat 2003-01-02
- ?? <http://www.passagen.se/cafe/chat/irc/irc.shtml>  
Passagen, 2003-01-03
- ?? <http://www.lunarstorm.se>  
Lunarstorm, 2003-01-03
- ?? <http://user.tninet.se/~tlu723k/ICQ/icq2.htm>  
ICQ-manual, 2003-01-03
- ?? <http://games.swirve.com/earth>  
Earth 2025, 2002-12-31
- ?? <http://www.paihdelinkki.fi/svenska/uppskattning/test3.html>  
IAT-test: nedladdat 2003-01-02 och 2003-01-03
- ?? <http://www.counter-strike.net/>  
The official Conter-Strike Web site, 2003-01-06
- ?? <http://tv4.se/default.asp?nav=3&innehall=/spel/spel.asp>  
Tv4:s spelsida, 2003-01-06
- ?? <http://games.swirve.com/utopia/>  
Utopia, 2003-01-06
- ?? <http://www.aftonbladet.se/spela/>  
Aftonbladets spelsida, 2003-01-06

### INTERNETARTIKLAR

- ?? <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.htm>  
*Cyber-Disorders: The mental health concern for the new millennium*  
av Kimberly Young, Molly Pistner, James O'Mara och Jennifer Buchanan,  
nedladdat 2002-12-27
- ?? <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>

*Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*  
av Kimberly S. Young, nedladdat 2002-12-27

#### INTERVJUER / TESTFALL

?? <http://www.mediaarkivet.com>

*Jag får hundra mejl om dagen. Vilken mejltyp är du?*

av Sofia Westman journalist på Göteborgs-Posten, 2002-03-10, sid 48-51  
nedladdat 2002-12-17

?? Intervju med "Kaisern", Växjö, 2003-01-01

?? Intervju med "Lucifer", Växjö, 2002-12-30

?? Intervju med "blondi", Växjö, 2002-12-31

## Bilaga 1 - Internetberoende-test (IAT)

Internet Addiction Test hjälper dig att klargöra om ditt Internetbruk orsakar problem på arbetet eller i skolan, hemma, i relationerna till vännerna eller i ditt levnadssätt.

Vi har här bara lagt frågorna, är ni intresserade att göra testet gå in på deras hemsida: <http://www.paihdelinkki.fi/svenska/uppskattning/test3.html>

Svarsalternativen för alla frågorna är likadana så vi har tagit bort dem på frågorna 2-20 för att spara plats.

1. Hur ofta märker du att du varit på Internet längre än du från början tänkt?

- ?? Aldrig eller inte alls
- ?? En eller ett par gånger
- ?? Sällan
- ?? Ofta
- ?? Alltid eller mycket ofta

2. Hur ofta slingrar du dig undan hushållssysslorna för att få mera tid för Internet?

3. Hur ofta väljer du att tillbringa din tid på Internet istället för med din familj eller dina vänner?

4. Hur ofta finner du nya människorelationer via Internet?

5. Hur ofta klagar dina närstående över hur mycket tid du använder för Internet?

6. Hur ofta blir dina studier eller vitsord lidande på grund av Internet?

7. Hur ofta kollar du din e-post innan du gör något annat viktigt?

8. Hur ofta blir din arbetsinsats eller produktivitet lidande på grund av Internet?

9. Hur ofta måste du försvara eller hemlighålla ditt Internetbruk?

10. Hur ofta flyr du vardagliga problem genom att tänka på Internet?

11. Hur ofta kommer du på dig själv med att längta efter att få surfa på nätet igen?

12. Hur ofta är du rädd för att ditt liv skulle kännas tråkigt, tomt och glädjelöst utan Internet?

13. Hur ofta snäser, skriker eller blir du nervös om någonting annat stör dig då du är på nätet?

14. Hur ofta lider du av sömnbrist på grund av dina nattliga Internetsessioner?

15. Hur ofta kretsar dina tankar längtansfullt efter Internet de gånger du inte är på nätet?

16. Hur ofta beslutar du dig för att bara "stanna några minuter till" på nätet?

17. Hur ofta beslutar du dig för att tillbringa mindre tid på nätet men misslyckas?

18. Hur ofta försöker du dölja den verkliga tiden du tillbringar på nätet?

19. Hur ofta surfar du hellre på nätet än umgås med andra?

20. Hur ofta känner du dig deprimerad, nedstämd eller nervös då du inte är på nätet och märker att dessa känslor försvinner genast när du börjar surfa på Internet?