



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för kommunikation och medier  
Medie- och kommunikationsvetenskap  
Kandidatuppsats MKVK04:3 VT 2013

# N E D K O P P L A D

En kvalitativ studie om internet ur ett tidsligt och rumsligt perspektiv

Författare: Anna Lindgren  
Handledare: Fredrik Miegel  
Examinator: Tina Askanius

# Sammanfattning

De digitala infödingarna tillhör den population som föddes under den digitala utvecklingen, en population som ständigt är uppkopplad, och som inte skiljer på livet av och på internet. Teknologiska verktyg har blivit en så inkommerad del av vardagen, att många digitala infödingar förmodligen har svårt att föreställa sig en tillvaro utan tillgång till internet. Tekniska medel är vår ständiga följeslagare: såväl hemma, på arbetet och då vi umgås med andra ansikte mot ansikte.

Till förmån för föreliggande uppsats har fem digitala infödingar kopplat ner från internet under en vecka. Genom detta experimentella tillvägagångssätt är avsikten att undersöka vilka de upplevda erfarenheterna är då vi inte har internet som ständig följeslagare. Tidsliga samt rumsliga aspekter framstod under intervjuerna som de mest centrala aspekterna av den nedkopplade perioden, varför detta utgör fokus för arbetet. Avsikten med uppsatsen är således att undersöka vilken betydelse internetaktiviteter har för upplevelsen av tid, samt vilken betydelse rummet får i förhållande till de tidsliga aspekterna.

Internet kan ses som en abstrakt system, vilket deltagarna organiserar sin tid och tillvaro kring. Resultatet av studien tyder på att det finns en koppling mellan ett ständigt informationsflöde på internet och det sätt som deltagarna upplever tid. Det ständiga och omedelbara flödet av information på internet bidrar till en känsla av att det ständigt finns nya händelser att ta del av. Detta kommer till uttryck genom den tristess och rastlöshet som deltagarna upplevde under den nedkopplade perioden, då de inte hade tillgång till information i samma utsträckning. Internet kan på så vis förstås som en tidlig referensram. Tiden och rummet sammanfogades i större utsträckning under den nedkopplade perioden, eftersom de händelser och aktiviteter som deltagarna deltog i var förbundna med den fysiska platsen. När de inte kunde fly tiden genom teknologin, blev rummet mer påtagligt och deltagarna upplevde större närvaro.

*”Nedkopplad - En kvalitativ studie om internet ur ett tidsligt och rumsligt perspektiv” är en kandidatuppsats författad av Anna Lindgren. Arbetet utfördes under handledning av Fredrik Miegel i ämnet medie- och kommunikationsvetenskap vid institutionen för kommunikation och medier, Lunds universitet, under vårterminen 2013.*

Nyckelord: *internet, nedkoppling, tid, rumslighet, internetberoende*

## STORT TACK

till de digitala infödingar som offrade en vecka  
av uppkoppling till förmån för denna uppsats

# Innehållsförteckning

1. Nedkopplad i en digital värld .....	s. 5
2. Tid och rum i ett medierat och digitaliserat samhälle .....	s. 6
2.1 Mot globalisering med dess upplösning av tid och rum .....	s. 6
3. Syfte och frågeställningar .....	s. 8
4. Forskningsstrategi och insamlingsförfarande .....	s. 9
4.1 Inledande kontakt med deltagare och etiska hänsynstaganden .....	s. 9
4.2 Kvasiexperimentell forskningsstrategi .....	s. 9
4.3 Försöksgrupp .....	s. 10
4.4 Intervjuer för insamling av empiriskt material .....	s. 11
4.5 Metodkritik .....	s. 12
4.6 Grundad teori .....	s. 12
5. Teoretiskt ramverk .....	s. 14
5.1 Tidigare studier om internet ur ett tidsligt perspektiv .....	s. 14
5.2 Tid som koncept .....	s. 15
5.3 En pointillistisk tid .....	s. 16
5.4 Åtskiljandet av tid och rum .....	s. 16
6. Fem digitala infödingar kopplar ner .....	s. 17
6.1 Internetberoende? .....	s. 17
6.2 Internetaktiviteter som en tidslig referensram .....	s. 18
6.3 Tiden är nu .....	s. 26
6.4 Tiden och rummet sammanfogas .....	s. 28
7. Konklusion .....	s. 31
7.1 Slutdiskussion .....	s. 33
Referenslitteratur .....	s. 36
Bilagor .....	s. 38

# 1. Nedkopplad i en digital värld

Få kan föreställa sig vardagen utan internet. Vi nyttjar det ständigt - vi googlar, bokar resor, betalar räkningar, handlar kläder, vi streamar musik, podcasts och tv-program som vi inte hunnit se i realtid. Vi nätverkar på olika forum och kanske håller vi kontakten med en vän som flyttat till ett fjärran land. I fikarummet pratar vi om Youtube-klipp och på Facebook ligger semesterbilderna och väntar på *likes*. Kanske har internet rent av blivit en livsnödvändighet, som finns inbyggt i våra smarta telefoner och som ständigt är närvarande i form av trådlösa signaler. Har vi gjort oss beroende av dessa bekvämligheter?

Föreliggande uppsats har för avsikt att undersöka vilka erfarenheter som fås när vi fräntas möjligheten att använda internet. Under en veckas tid har fem frivilliga deltagare kopplat ner, för att undersöka en internetfri tillvaro i en digital värld.

Deltagarna i denna studie tillhör den population som Palfrey och Gasser (2008) skulle kalla för de *digitala infödingarna*: den generation, födda efter 1980, som växt upp under den digitala utvecklingen och som kan ha svårt att föreställa sig en värld utan digitala verktyg. Digitala infödingar är ständigt uppkopplade och skiljer inte på livet online och offline, vilket är ett faktum även för äldre generationer idag. Skillnaden är att de digitala infödingarna är födda in i denna digitala värld, medan de *digitala immigranterna* ursprungligen kommer från en analog värld och har fått anpassa sig till en digitaliserad sådan (ibid:4f).

Den nya omedelbara tekniken ska göra oss mer effektiva, eftersom smarta telefoner och datorer möjliggör att vi kan hålla igång multipla aktiviteter samtidigt, och på så sätt ska vi få tid över till annat (Turkle 2011:164). Trots detta visar undersökningar att vi i Sverige spenderar mer och mer tid på internet (Findahl 2012:8), och även när vi är tillsammans finns tekniken ständigt närvarande (Turkle 2011:280).

De digitala och portabla medierna har förändrat hur privat och offentligt betraktas, just eftersom vi oftast har med oss tekniken vart vi än befinner oss. Vi skapar privata sfärer i det offentliga, och för det offentliga in i det privata (Turkle 2011:155ff), genom att vi kan vara på familjemiddag samtidigt som vi uppdaterar status på Facebook. Detta får konsekvenser för vår uppfattning om tid och rum. McLuhan (1964:15, 47) var en av de första att påstå att jordklotet komprimerades till en by med hjälp av den elektriska tekniken och att tiden och rummet därmed upphävts, vilket således skulle innebära att vi levde mer sammanhållna. Globalt är vi mycket riktigt mer sammankopplade än någonsin tack vare tekniska medel, men

mycket tyder på att vi börjar ifrågasätta tekniken allt mer. En del tycks anse att sociala medier drabbar det sociala samspelet ansikte mot ansikte, och väljer att gå ur nätverk såsom Facebook. Dock vill Facebook inte avslöja hur många som väljer att gå ur nätverket årligen (Hafner 2009). Andra har valt att helt avstå från internet, däribland Paul Miller (2013) som under ett års tid levde nedkopplad, eftersom han trodde att internet ”korrumpade hans själ”. Susan Maushart (2011) utsatte sig själv och sina tre barn för ett liknande försök, där de återgick till ett analogt liv under ett halvårs tid. Maushart upplevde att både hon själv och hennes tonårsbarn utvecklade ett beroende av tekniken och att de därför utförde experimentet.

De båda exemplen på personer som valt att koppla ner från internet kan ses som ett ifrågasättande om hur vi använder tekniken och således även i förlängningen hur vi väljer att ordna vår tid, då både Miller och Maushart haft tankar om att den tid de spenderade på internet kunde användas till mer meningsfulla aktiviteter.

## 2. Tid och rum i ett medierat och digitaliserat samhälle

Föreliggande uppsats har för avsikt att främst betona tidsliga och rumsliga aspekter av deltagarnas upplevelser, varför en bakgrund kring begreppen tid och rum nedan presenteras. Tidigare studier kring specifikt internet ur ett tidrumsligt perspektiv redogörs för i anknytning till det teoretiska ramverket.

### 2.1 Mot globalisering med dess upplösning av tid och rum

Att vi mäter tid är så självklart att vi inte längre reflekterar över hur denna indelning av sekvenser ens har utvecklats (Elias 1992:6f). I mindre civiliserade samhällen har det funnits olika metoder för att mäta tid, och dessa metoder var tätt sammankopplade till det fysiska rummet. För att kunna avgöra tiden på dygnet var man exempelvis beroende av naturligt förekommande företeelser (Giddens 1996:26), såsom bland annat skiftande årstider och tidvattnets skeden (Elias 1992:41). Upplevelsen av tid är således resultatet av en naturlig process vilken har standardiserats av samhället, eftersom vi mäter tid med utgångspunkt i hur planeterna förhåller sig till varandra (ibid:28). Att mäta tid är ett sätt att standardisera sekvenser, för att individer ska kunna orientera och koordinera sig i samhället. Ett sätt att mäta tid, exempelvis med hjälp av urverk, är också ett sätt att styra sitt beteende i förhållande till både sig själv och till andra (ibid:2f). I takt med att vi gått från det förmoderna samhället

mot ett samhälle av det industrialiserade slaget, behöver vi också mäta och ordna tid i större utsträckning (ibid:41).

Den globala standardiseringen av tidszoner och indelningen av kalenderåret har haft stor betydelse för upplösningen av tid och rum, vilket har inneburit att den lokala specifika platen inte längre är förbunden med varken tiden eller rummet (Giddens 1996:26f). Denna upplösning av tid och rum är en förutsättning för det sätt som dagens modernitet är organiserad på, och har lett till ett alltmer globaliserat samhälle (Giddens 1997:26f).

Utvecklingen av medierna har spelat en avgörande roll i denna globaliseringsprocess (Rantanen 2005:18), redan med det första världsomspännande elektroniska mediumet - telegrafan. Då telegrafan kom, kring förra sekelskiftet, förändrades vår syn på tidsliga och rumsliga aspekter, i och med omedelbarheten som mediumet medförde (ibid:24ff). Tiden fick en ny innebörd, då människor runt jordklotet kunde ta del av samma medierade budskap samtidigt, trots att man befann sig på olika platser (ibid:24ff, 50f). Samtidigt som telegrafan introducerades uppstod behovet av att standardisera tid globalt (Kern 2003:13f), vilket understryker hur införseln av elektroniska medier som sträcker sig över tid och rum har bidragit till globalisering. Avstånd överbryggades med hjälp av de nya elektroniska medierna, eftersom man kunde ta del av händelser på avlägsna platser, vilket ytterligare betonar hur medierna skapat förutsättningar för att omvandla tidigare uppfattningar om det lokala rummet (Rantanen 2005:50f). I det digitala medielandskap vi befinner oss i idag, har omedelbarheten och hastigheten ytterligare förstärkts (Tsatsou 2009:13), och det sätt vi betraktar tid och rum har med den digitala tekniken förändrats (ibid:23).

### 3. Syfte & frågeställningar

I den digitala kulturen där internet blivit en så integrerad del av vårt vardagliga liv, är det intressant att diskutera i vilken utsträckning vi ordnar våra liv och således även vår tid kring tekniken. En del menar att vi till och med utvecklat beroende av tekniken, en fråga som dock är omdebatterad. Syftet med föreliggande uppsats är att belysa vilken betydelse internet har för den ständigt uppkopplade generationen genom att undersöka en digital infödings upplevda erfarenheter av att koppla ner från internet under en begränsad period.

Genom att applicera en experimentell metod där deltagarna fråntas möjligheten att använda internet, är förhoppningen att kunna illustrera hur tidsliga och rumsliga aspekter av internet accentueras under den nedkopplade perioden.

Vi organiserar våra vardagliga liv kring tidsliga referensramar och upplevelsen av tid förändras med de symboler för tid som vi har tillgängliga: exempelvis omförhandlades vårt tidsliga medvetande vid införseln av uret. Tid som koncept är också ett sätt att organisera händelser, varför det är intressant att undersöka hur frånvaron av det ständiga och omedelbara flödet av information och händelser får betydelse för tidsmedvetenheten under nedkopplingen. Mot denna bakgrund har föreliggande uppsats för avsikt av undersöka vilken roll avsaknaden av internetaktiviteter spelar för upplevelsen av tid, samt om rummets betydelse omförhandlas då de digitala infödningarna inte har möjlighet att bruka internet.

Den övergripande frågeställningen som studien utgår från är följande:

- Hur kan frånvaron av internet förstås ur ett tidsligt samt tidrumsligt perspektiv?

Analysen är strukturerad efter följande mer specifika frågeställningar:

- Hur bidrar avsaknaden av informationsflödet på internet till upplevelsen av tid?
  - Vilken betydelse får rummet i förhållande till de tidsliga aspekterna?



## 4. Forskningsstrategi och insamlingsförfarande

För att kunna besvara studiens frågeställningar, övervägdes inledningsvis olika metodologiska tillvägagångssätt. För att få en uppfattning om vad den experimentella metoden skulle kunna resultera i genomfördes därför ett förberedande försök. En frivillig deltagare kopplade ner från internet under tre dagars tid, för att undersöka vilka erfarenheter som skulle fås. Testpersonen deltog därefter i en kortare semistrukturerad intervju, med en på förhand konstruerad intervjuguide. Resultatet av testundersökningen upplevdes som gynnsamt, varpå det fortlöpande arbetet kunde påbörjas.

### 4.1 Inledande kontakt med deltagare och etiska hänsynstaganden

När testperioden väl genomförts, gick jag ut med en förfrågan genom min egen Facebook-profil (se bilaga 1), vilket genererade ett stort intresse. Jag valde att boka in individuella möten med de som var intresserade av att delta, för att samtala mer ingående om riktlinjerna för nedkopplingen, och för att få en bild av deras internetvanor, samt orsaken till varför de ville delta. I samtliga av fallen träffades vi i offentlig miljö, i den stad respektive försöksperson bor i. Vid de inledande samtalen kom vi överens om en period för nedkopplingen, och försökspersonen ombads välja en vecka som kunde representera en, för den enskilde deltagaren, ”normal” vecka, för att undvika missvisande resultat.

Den experimentella metoden kräver även etiska ställningstaganden då försökspersonerna bör vara väl informerade om undersökningens syfte, och inte får utsättas för negativ åverkan (Denscombe 2009:88f, 193f). Deltagarna informerades om förutsättningarna för undersökningen och att de skulle förbli anonyma, samt att deras namn skulle fingeras i den löpande texten. Samtliga gav sitt samtycke och urvalet har på så vis baserats på en grupp personer som frivilligt deltog.

### 4.2 Kvasiexperimentell forskningsstrategi

Experiment kan bland annat syfta till att testa redan befintliga teorier eller att påvisa nya omständigheter kring ett fenomen, och fungerar i stor utsträckning som en strategi snarare än ett metodologiskt insamlingsförfarande (Denscombe 2009:75f). Eftersom att de naturliga villkoren för nedkopplingen medförde att alla variabler inte var kontrollerbara, kan tillvägagångssättet snarare betraktas som *kvasiexperimentellt*, genomfört på fältet utanför det

traditionella laboratoriet. Till skillnad från det klassiska laboratorieexperimentet, tar det kvasiexperimentella tillvägagångssättet vara på de möjligheter som finns, utan större kontroll över de situationer som uppstår (Denscombe 2009:85ff). Syftet med kvasiexperiment är att undersöka vilken inverkan en bestämd variabel har på försökspersonerna (Johannessen & Tuft 2002:56), i detta fall vilka upplevelserna blir av en internetfri vecka.

### 4.3 Försöksgrupp

Fem försökspersoner har kopplat ned från internet under sju dagars tid till förmån för denna studie. Samtliga deltagare använder internet dagligen, både via smartphones och datorer. De som var tvungna att använda internet på arbetsplatsen, fick naturligtvis dispens, dock var privat användning av internet på arbetsplatsen inte tillåten. Samtliga av deltagarnas namn är fingerade.

Ebba 23 år, Malmö

Studerar på eftergymnasial nivå. Är en internetförespråkare och upplever att hon gjort sig själv helt beroende av många olika aspekter av internet. Internet används främst för att söka information, men lyssnar även på mycket musik online och använder sociala medier. På senare tid har Ebba dock börjat använda Facebook allt mindre. Har funderat över att koppla ner för egen del och tyckte att det var ett bra tillfälle att vara med i studien.

Nils 27 år, Helsingborg

Arbetar i livsmedelsbutik. Upplever ett behov av att komma ifrån internet och anser att det kan vara nyttigt att få en paus. Upplever att han är beroende. Inför nedkopplingen var Nils mest orolig över praktiska detaljer, som att inte kunna använda Skånetrafikens app. Aktiv på sociala medier, såsom Facebook och Instagram.

Olof 27 år, Helsingborg

Jobbar inom restaurangbranschen. Var osäker på huruvida han ville delta i studien eller inte, eftersom mycket av hans sociala liv utspelar sig på internet. Valde dock att delta med förhoppning om att få en annan syn på sin internetanvändning. Mycket aktiv på Twitter och Instagram, använder även Facebook.

Vera 27 år, Helsingborg

Avdelningschef på större koncern. Upplever stress till följd av internetanvändning och anser sig vara beroende. Därav ville Vera delta i studien, och genomförde även testperioden på tre dagar, till förmån för utformningen av studien. Aktiv på sociala medier såsom Facebook och Instagram, men använder även internet till informationssökning och spel.

Miguel 24 år, Malmö:

Jobbar på internetcafé och vill bli professionell gamer. Spelar internetbaserade spel, laddar ner film, samt streamar tv-avsnitt och läser manga online. Är mycket på Facebook, oftast när han inte har något annat att göra. Upplever inte några negativa aspekter med internet, eftersom en stor del av hans umgängeskrets består av andra gamers. Vill vara med i studien för att testa något nytt.

#### 4.4 Intervjuer för insamling av empiriskt material

Efter genomförd nedkoppling genomfördes individuella intervjuer med samtliga deltagare. Således påbörjades insamlingen av empiriskt material först vid de intervjuer som ägde rum efter det att deltagarna genomfört sin vecka av internetnedkoppling. Intervjuerna genomfördes i offentlig miljö, i samtliga fall på café eller restaurang som jag och försökspersonen kommit överens om att träffas på.

Intervjun som metod är lämplig i detta sammanhang eftersom det möjliggör utvecklade och detaljerade resonemang kring upplevelser, åsikter och känslor som berör ett komplext fenomen (Denscombe 2009:232). Intervjuerna utgick från en intervjuguide med fyra teman, med några få stödfrågor under varje tema (se bilaga 2). Denna intervjuguide korrigerades något efter den inledande testperioden, då det krävdes en mer öppen hållning än vad den första intervjuguiden medgav. Det finns ingen tydlig gräns mellan ostrukturerade och semistrukturerade intervjuer (Denscombe 2009:235), varför intervjuguiden snarare användes som ett komplement, medan försökspersonen tilläts tala så öppet som möjligt om sina högst individuella erfarenheter. Intervjuerna fick snarare formen av ett samtal, och denna informella hållning kan bidra till att den intervjuade känner sig mer avslappnad och öppen (Johannessen & Tufte 2002:97). Att bibehålla en öppen hållning mellan semi- och ostrukturerade intervjuer var naturligt, eftersom deltagarna hade mycket olika och subjektiva upplevelser kring

experimentet, varför en alltför strikt intervjuguide snarare skulle hämma deltagarens berättande. Att de därtill använder internet på olikartade vis bidrog till denna bedömning.

Intervjuerna spelades in med hjälp av röstmemofunktionen på en iPhone. Samtliga deltagare tillfrågades innan inspelningen ägde rum, och ingen motsatte sig detta. Inspelningarna medförde inga komplikationer och samtliga intervjuer transkriberades fullständigt efter intervjutillfället. De citat som återfinns i analysen är i somliga fall något korrigerade, vilket kan vara nödvändigt eftersom talspråk och ofullständig meningsbyggnad annars kan göra materialet svårbegripligt i skriftligt utförande (Denscombe 2009:262).

#### 4.5 Metodkritik

Den kvasiexperimentella metoden medför svårigheter att med säkerhet förklara resultatet av undersökningen utefter de givna förutsättningarna för studien, eftersom att de upplevelser som fåtts kan ha berott på andra faktorer (Johannessen & Tuft 2002:56). Att därtill inte ha kontrollerbara variabler - att inte kunna försäkra sig om att försökspersonerna avstår från internet under den avtalade perioden, är naturligtvis en nackdel för den experimentella strategin. Dock skulle erfarenheterna av en internetfri period vara svåråtkomliga på annat vis. Om någon deltagare inte skulle klara av att avstå från internet under den pågående veckan, var jag på förhand inställd på att problematisera även detta i analys, vilket dock inte blev aktuellt.

Intervjuer genererar data vilka bygger på deltagarnas subjektiva upplevelser (Denscombe 2009:268f), varför ett generaliserbart resultat inte är nåbart. Uppsatsens syfte är att genom en tolkande ansats nå förståelse för deltagarnas upplevelse av en internetfri period, en ansats som utvecklas nedan.

#### 4.6 Grundad teori

Vid kvalitativa studier är *grundad teori* en vanligt förekommande och fördelaktig metod att tillämpa när analysen av det empiriska materialet påbörjas (Denscombe 2009:129). Med utgångspunkt i grundad teori bestäms inga teoretiska infallsvinklar på förhand, utan förhållningssättet är av det mer undersökande slaget, vilket lämpat sig väl givet studiens utformning.

Tolkning för analys av texter är i grunden en hermeneutisk tradition, som bygger på principen om att företeelser förstås i förhållande till en större helhet. Därmed är inte avsikten att förståelse ska utgöra en sanning, utan snarare att kunskap om en företeelse kan bidra till

ökad förståelse för en större helhet (Aspers 2007:23). Enligt den hermeneutiska traditionen uppstår mening när en handling tolkas (Fay 1996:142), varför denna tradition förbunden med grundad teori varit ett fördelaktigt sätt att arbeta, när analysen av materialet påbörjades.

Enligt grundad teori är analysen av det empiriska materialet och val av teoretiskt ramverk ett arbete som sker parallellt, och arbetet innebär en strävan efter att generera teorier ur egna data insamlade på fältet, snarare än att bekräfta redan befintliga teorier (Denscombe 2009:126ff), varför grundad teori även kallas *empiribaserad teoriutveckling* (Johannessen & Tufte 2002:106). I enlighet med empiribaserad teoriutveckling har data insamlats, samtidigt som förklarande teorier söks under arbetets gång, utefter vad det empiriska materialet har genererat. Det är alltså de upptäckter som gjorts under arbetets gång som styr de teoretiska infallsvinklarna, och inte tvärt om. De frågeställningar forskningen utgår från bör inte heller vara alltför snäva, utan en öppen hållning krävs även här (Johannessen & Tufte 2002:107).

## 5. Teoretiskt ramverk

Under intervjuernas gång uppenbarade sig just tid som en central aspekt, som framträdde i många olika sammanhang, därav kommer tid som koncept att fungera som en röd tråd genom uppsatsen. I enlighet med grundad teori har därför teoretiska perspektiv tillämpats utefter vad det empiriska materialet har genererat.

Norbert Elias (1992) teori om tid ligger till grund för analysen av de tidsliga aspekterna av deltagarnas internetfria tillvaro. Teknologin präglas av omedelbarhet, vilket främst teoretiseras med Baumans (2002, 2007) perspektiv på vår samtid som pointillistisk. I analysens senare del tas även rummet i beaktning, genom Giddens (1996, 1997, 2010) perspektiv på vårt globaliserade samhälle med dess utsträckning av tid och rum. Giddens teorier visade sig även vara användbara för att problematisera frågan om internetberoende.

### 5.1 Tidigare studier om internet ur ett tidsligt perspektiv

Lee & Liebenau (2000) studerade i början på millennieskiftet hur internet skulle komma att förändra vår uppfattning om tid och det sätt som tiden är organiserad på, med paralleller till hur det mekaniska uret omformade vårt levnadssätt då den introducerades. Lee och Liebenau talar om internet-tid på konceptuell nivå, som jämfört med uret inte har några definitiva referensramar, med särskilda tidpunkter som ger specifika associationer. Exempelvis kan klockslaget 21.00 ha associerats till kvällsnyheterna och har på så sätt utgjort en referensram för individer, som organiserat sin dagliga verksamhet kring detta klockslag (ibid:48f). Med införsln av internet omförhandlades detta, eftersom var och en numera kan välja när och var de vill se nyheter. Lee och Liebenau argumenterar för att benämningen internet-tid illustrerar hur internet omförhandlar såväl hur vi organiserar våra liv som vår syn på omvärlden, även om den standardiserade tiden och kalenderåret finns djupt rotade i oss (ibid:53f). Trots att internet befrämjar omedelbarhet, argumenterar även Tsatsou (2009:20f) för att den standardiserade tiden har betydelse, men menar dock att man därför inte kan tala om internet-tid eller att internet ger upphov till en känsla av tidlöshet (eng. timelessness), eftersom tidsliga referensramar fortfarande existerar, såsom när man ineffektivt surfar. Snarare bör man tala om medierad tid, som en ny struktur för hur tid upplevs. På liknande sätt diskuterar Tsatsou hur rummet likaså medieras genom elektronisk och digital teknik.

Syftet med denna uppsats är att bidra till denna diskussion om hur internet omförhandlar det sätt vi betraktar och upplever tid, genom att belysa det empiriska material som studien genererat och vidare teoretisera kring tidsliga aspekter, och slutligen diskutera frågan om hur upplevelsen av tid kan förstås i förhållande till det fysiska rummet.

## 5.2 Tid som koncept

Tiden är en djupt rotad och integrerad del av våra liv, vilket inte alltid har varit ett självklart faktum. Tid som en social institution präglar alla individer, och är en del av en civilisationsprocess som formar vårt sätt att vara. Olikartade uppfattningar om tid beror på olika socialt habitus och ger olika personlighetsstrukturer (Elias 1992:11ff, 137). Vårt medvetande präglas av upplevelsen av att alla våra erfarenheter äger rum i ett konstant flöde av tid och händelser, vilket är något vi tidigt lär oss (ibid:11ff).

Upplevelsen av tid skiljer sig i olika samhällen, och är beroende av hur utvecklat samhället är (ibid:44f). Utvecklingen av tidtagande hänger således ihop med civilisationsprocessen och mer exakt tidtagning är av oerhört stor betydelse i den typ av samhälle vi lever i, delvis på grund av de utvidgade kedjorna av mellanmänniska relationer som kräver synkronisering (ibid:145). Exempelvis skulle global samverkan av olika slag inte vara möjlig utan standardiserad tid.

I sin mest enkla form kan man tala om konceptet tid som en symbol för fortlöpande förändringar vilka tillsammans utgör en syntes, vilken är i ständig utveckling, där tidtagandet består i att avgöra huruvida en händelse är i det förflutna, i nuet eller i framtiden (ibid:48). Mätning av tid bör inte ses som linjärt förlopp, utan är en sammansättning av olika pågående förändringar (eng. *continuum of changes*), vilka tillsammans utgör en referensram för individer - vilka i sin tur synkroniseras genom tidtagandet (ibid:73ff). Självreglering i relation till tiden finns inbäddad hos alla individer som lever i ett samhälle med olika tidsliga symboler (ibid:21ff), såsom att vi reglerar vårt beteende efter specifika klockslag - när klockan visar att det är sent, går vi och lägger oss.

Just hur vi reglerar vårt beteende i förhållande till tidsliga symboler, samt hur tidsmedvetenheten präglas av att tid och händelser är i ett konstant flöde, är intressant i förhållande till deltagarnas upplevelser, vilket utvecklas nedan.

### 5.3 En pointillistisk tid

Även Baumans (2002, 2007) teori om en flytande modernitet aktualiseras genom deltagarnas upplevelser under den nedkopplade veckan. Vår kultur är av *pointillistisk* karaktär, en *nu*-kultur som präglas av flexibilitet (Sennett 2006) och omedelbarhet (Bauman 2002:188ff). Signifikativt för moderniteten är ständig föränderlighet, reflexivitet och obeständighet, eftersom kunskaper ständigt revideras (Sennett 2000:32f, Giddens 1997:30, Bauman 2002:105ff). Behov tillfredsställs kortsiktigt och ögonblickligen, eftersom vi lever i uppfattningen om att relationer och ting är tillfälliga (Bauman 2002:190ff).

Den pointillistiska kulturen omförhandlar upplevelsen av tid, där händelser inte sammanfogas till ett större sammanhang, utan är indelade punktvis ”i en mängd eviga ögonblick” (Bauman 2007:41). Det förflutna och det framtida mister sin betydelse i den pointillistiska kulturen, där nuet är vad som prioriteras (ibid:119).

### 5.4 Åtskiljandet av tid och rum

Tidsliga och rumsliga aspekter blev en ofrånkomlig effekt av nedkopplingen, eftersom den fysiska närvaron i rummet inte kunde separeras från tiden i samma utsträckning, såsom i övrigt är signifikativt för vårt globaliserade och högteknologiska samhälle (Giddens 1996, 1997, 2010).

Utvidgningen av tiden och rummet är en konsekvens av globaliseringen, vilket den reflexiva moderniteten kännetecknas av. Tiden har avskiljts från rummet, vilket innebär att lokala relationer även kan påverkas av avlägsna händelser (Giddens 1997:26f). Åtskiljandet av tid och rum hänger samman med en urbäddningsprocess av sociala system, en process som lyfter ur händelser ur sin lokala kontext (Giddens 1996:28f). Giddens talar om *urbäddningsmekanismer*, vilka består av symboliska tecken och expertsystem. Symboliska tecken och expertsystem utgör abstrakta system, vilka vi är beroende av i det moderna samhället (Giddens 1997:162ff), vars funktion och uppbyggnad gemene man inte fullt ut förstår. Abstrakta system kan exempelvis vara penningekonomin, vattenförsörjning och elektricitet (ibid:162ff), och samtliga bygger på tillit eftersom få skulle veta hur en kollaps av sådana system skulle hanteras. Vi tvingas förlita oss på att dessa system fungerar, och att känna just tillit och därmed uppleva ontologisk trygghet är kopplat till upprätthållandet av rutiner förbundna med användandet av abstrakta system, eftersom rutiner ger oss en känsla av trygghet (Giddens 1996:95f).



## 6. Fem digitala infödingar kopplar ner

De personer som valt att delta i studien använder internet dagligen, och strukturerar mycket av sin tid kring tekniken. Inledningsvis diskuteras internetberoende, en fråga som kom att aktualiseras under intervjuerna, samt hur deltagarna organiserade sin tid då de inte hade tillgång till internet, i relation till hur deras internetvanor såg ut före och efter nedkopplingen.

### 6.1 Internetberoende?

Vid de inledande samtalen med deltagarna, menade en del att de var beroende av internet på olika vis. En del känner ett stort behov av att vara aktiva på sociala medier, medan andra upplevde beroende eftersom de inte visste hur de skulle klara sig utan internet, eftersom det är en så självklar del av vardagen. Deltagarna organiserar stora delar av sitt liv kring tekniken, vilket i sig också handlar om hur man väljer att strukturera sin tid.

Emellertid är internetberoende en omdebatterad företeelse rent diagnostiskt (jmf. Surratt 1999, Palfrey & Gasser 2008), och det krävs mycket mer forskning på området för att kunna påvisa hur och om en diagnos ens kan fastställas (Palfrey & Gasser 2008:189).

Miguel arbetar på ett internetcafé, och ägnar stora delar av både sin arbetstid och sin fritid åt internetbaserade spel, men upplever att spelandet tidvis känns som ett måste:

Ibland när jag sätter mig ner och spelar, så kan jag känna att jag är tvingad, eller alltså att jag sätter mig och spelar bara för att, och inte för att jag egentligen vill, utan för att det är ett måste. *(Miguel)*

Ebba spenderar mycket tid genom att söka information på internet, och berättar om känslan av att vara beroende genom att belysa svårigheterna att vara ifrån den hemsida hon oftast besöker:

Det gjorde min polare när jag berättat att jag skulle koppla ner en vecka - då skickade hon en screenshot på min favoritsida, reddit, och bara skrev 'good luck, have fun'. Det är ju som att skicka en bild på knark till någon som håller på att sluta. *(Ebba)*

Det upplevda beroendet, eller tvånget, som både Miguel och Ebba ger uttryck för kan snarare förklaras som en bundenhet till samhällsliga system, och på så sätt kan beroende

problematiseras genom mer samhällsvetenskapliga teorier, snarare än patologiska. Genom Giddens (1996, 1997) teorier kan beroende förstås i relation till hur individer är avhängiga abstrakta samhälleliga system, till vilka internet och den digitala utvecklingen kan räknas.

Detta teoretiseras genom begreppet *urbäddningsmekanismer* vilka beskrivs som signifikativa för dagens modernitet. En urbäddningsprocess uppstår vid upprättandet av abstrakta system, vilket urholkar det lokala och traditionella, till förmån för åtskiljandet av tid och rum (Giddens 1997:30f). De abstrakta systemen är av sådan natur att individen görs beroende av dem, eftersom samhället är organiserat kring dem, men också eftersom få vet hur de är beskaffade. Det är en fråga om tillit: vi måste förlita oss på att dessa abstrakta system fungerar (ibid:162ff). Att känna tillit till abstrakta system är en förutsättning för att uppleva *ontologisk trygghet*. Ontologisk trygghet uppnås då vi erfar en biografisk kontinuitet och då vi upplever tillit till omgivningen, samt innehar rutiner och vanor (Giddens 1997:51f, 68f). Att uppleva tillit står dessutom i ett dialektalt förhållande till tid, eftersom det är en egenskap som utvecklas på sikt (Sennett 2006:52ff).

Eftersom *ontologisk trygghet* uppnås genom de rutiner som är förbundna med användandet av olika abstrakta system, kan beroende förstås som ett upprätthållande av vanor och rutiner som ett sätt att uppleva trygghet (Giddens 1996:110).

Att betrakta internet som ett abstrakt system vilket ingår i den samhälleliga strukturen, kan förklara varför Ebba och Miguel upplever ett beroende. Då deltagarna rutinmässigt använder sig av internet upplevs ontologisk trygghet, en känsla av att ”tingen är verkliga” trots den urbäddningsprocess som separerar tiden från rummet. Internet kan således ses som ett system som tillvaron är organiserad kring, och känslan av tvång och beroende kan snarare förstås som ett upprätthållande av rutiner.

I det globaliserade samhälle vi lever i, är det problematiskt för individer att försöka bortse från globaliseringen med dess abstrakta system, genom att försöka upprätthålla ett lokalt liv. Indirekt måste man hålla sig uppdaterad om omvärlden via större sociala system och organisationer, vilka informerar om förändringar och uppkomster av ny kunskap (Giddens 1997:218), var internet kan ses som den största källan till information och kunskap idag.

## 6.2 Internetaktiviteter som en tidslig referensram

Ebba berättar om sin favorithemsida på internet; ett *informationsmekka* som hon själv beskriver det, en webbplats som kallar sig för internets framsida (se reddit.com). På sidan

finns länkar till andra sidor, under ett oändligt antal teman, med andra ord förmedlas även oändliga mängder information. Ebba menar att det är ett informationsmekka på gott och ont, eftersom mycket tid kan spenderas genom att flyktigt klicka runt bland olika länkar. Ebba berättar att hon även använder Wikipedia och Google frekvent, då hon söker information:

Jag älskar att kolla upp saker på Wikipedia, jag är en sån junkie liksom, är det något ord jag inte vet så kollar jag upp det direkt. Då blir det lätt att jag snöar in på det istället, så det tar ju tid från annat. (Ebba)

Samtliga deltagare menar att de använder internet till just detta - att söka information, eftersom att alla anser sig vara intresserade av att nå kunskap om olika företeelser. De verktyg som krävs för att ta reda på information har deltagarna oftast tillgängliga via smartphones, vilket inneburit att deltagarna fått klara sig utan informationssökande under den nedkopplade veckan.

En väsentlig aspekt att problematisera i detta sammanhang är konsekvenserna av *informationsöverflöd*, eftersom det finns gränser för hur mycket information en person kan hantera (Palfrey & Gasser 2008:186). Att sälla bland den information som finns tillgänglig blir en nödvändig uppgift, om än en svårhanterlig sådan. Eftersom att det är svårt att navigera bland all den information som finns tillgänglig, kan sökandet resultera i rena tillfälligheter (Bauman 2007:48f). Det tycks inte bara vara svårt att sälla bland den information som finns tillgänglig, utan även som Ebba beskriver, finns det en risk att man mer eller mindre ofrivilligt ”snöar in” på något man finner intressant, och att mycket tid spenderas på detta sätt. Med internet i ständig närvaro, upplevs tiden som mer intensiv och vi får en känsla av att vi kan vara mer effektiva och produktiva. I själva verket kan internet vara en distraherande faktor (Turkle 2011:162f), vilket är precis vad deltagarna berättar.

Att internet tillhandahåller enorma mängder information kan ses som självklart, men kan ytterligare förtydligas genom en undersökning där man räknat på hur mycket information vi producerar, i förhållande till tidigare epoker: ”Ett enda exemplar av New York Times söndagsupplaga innehåller mer information än vad en bildad person på 1700-talet skulle konsumera under hela sin livstid” (Ramonet 1999, citerad i Bauman 2007:48).

Att deltagarna tar del av stora mängder information på internet kommer till uttryck på olika sätt. Olof är aktiv på Twitter, ett socialt nätverk som bygger på att medlemmarna skriver korta uppdateringar av olika slag, med maximalt 140 tecken. Olof understryker att man måste formulera sig koncist idag, eftersom budskapen annars försvinner i mängden:

Ska man nå ut med någonting idag så måste det vara extremt kärnfullt och konkret och ett snabbt och klart budskap, för annars bara drunknar det i all annan information. ... 140 tecken är nästan exakt så långt som någon är beredd att läsa när det finns ett sådant extremt informationsflöde. *(Olof)*

Olofs berättelse är intressant av två anledningar; dels eftersom den illustrerar det enorma informationsflöde som internet utgörs av, men också eftersom en underliggande betydelse även belyser tidsliga aspekter av internet. Att budskap måste vara korta, kärnfulla och snabba, säger också något om hur vi organiserar vår vardag rent tidsligt. Att det som förmedlas måste vara effektivt och omedelbart, tyder också på att vi upplever att vi inte heller har tid att hantera för stora mängder information.

Även den information som finns tillgänglig om vänner och bekanta, genom sociala medier, kan bli svårhanterlig och överväldigande. Nils berättar vid intervjun att han upplever det problematiskt att komma ihåg information från nyhetsflödet på Facebook:

Det är ofta man ser nåt på Facebook som nån har skrivit men sen kommer man ju ändå inte ihåg det för det är ju en sån mängd med information, så att det är ju svårt att hålla rätt på. *(Nils)*

Vera upplever på ett liknande vis att vi blir exponerade för mängder av information, men lyfter även den interaktiva aspekten. Då vi möts av mängder med information från andra, förväntas vi inte bara vara motta information, utan det fordras även att vi besvarar e-post, vänförfrågningar och meddelanden. Vera upplever viss stress till följd av detta, vilket ytterligare betonar tidsliga aspekter:

Du ska hinna med så mycket saker, och göra så mycket saker, du får massa mejl, och så kanske man ser att nån har skrivit på Facebook, även om man kanske inte förväntar sig att du ska svara direkt, så blir man ändå stressad över det. *(Vera)*

Vera menar att det är svårt att hinna med flödet på internet, vilket kan härledas till distinktionen mellan ”den reella” tiden, alltså den tid som klockan visar och internet-tid. När allt kommer kring finns det bara 24 timmar på dygnet att hinna med åtaganden, trots att flödet på internet är konstant. Detta informationsflöde kan leda till att individer blir paralyserade, eftersom att vi inte innehar förmågan att hantera för stora mängder information på en och samma gång. Informationsöverflöd kan också leda till förvirring och att inga beslut fattas överhuvudtaget (Palfrey & Gasser 2008:192). Eftersom vi ständigt möts av stora mängder information, kan det också bli svårt att ordna sin kunskap och se logiska sammanhang mellan olika händelser (Bauman 2007:50). Att Nils får svårt att minnas den information han möts av och att Vera känner sig stressad till följd av kraven på interaktion, kan vara tecken på informationsöverflöd. Betydelsen av den information som deltagarna mottar tycks även omförhandlas efter nedkopplingen. Nils berättar att han känt viss besvikelse då han återgått till internet:

Nu när jag ändå har kört en vecka så blir man ju ganska besviken, jag har ju inte missat någonting, ingenting som man har haft något behov av överhuvudtaget. Man går in och kollar på Aftonbladet, och så har det inte hänt så mycket. ... När jag har varit inne på Facebook och kollat vad folk lägger upp så blir man ju deprimerad, det är bara en massa skit. Det är typ som att titta på TV3, med all reklam. (Nils)

Nils berättelse belyser att den information som fås via internet inte alltid är så viktig trots allt, en insikt han fått efter att han kopplat ned. Ebba som annars konsumerar stora mängder information, berättar att hon kände sig lugnare och mer avslappnad under den nedkopplade veckan:

Jag har faktiskt haft det väldigt lugnt. För jag har verkligen bestämt mig för att slå av. Ja, att bara slappna av istället. Och det har jag faktiskt gjort. Och det är ju väldigt skönt. Det är ju en sån skillnad jag känner, en slags mental avslappning som inte har varit där innan. (Ebba)

Ebba härledde känslan av lugn till det faktum att hon annars tar in mycket information, och såg avslappningen som en direkt konsekvens till det faktum att hon inte var på internet, vilket belyser hur stimulansen från flödet av information kan ha en stressande inverkan. Att inte

ständigt stimuleras av ett outtömligt informationsflöde behöver dock inte enbart verka lugnande - deltagarnas erfarenheter från den nedkopplade veckan vittnar även om att frånvaron av stimuli kan leda till tristess, eftersom vi är vana vid att fylla vår tid med att hålla oss uppdaterade och aktiva via internet. Att vi ständigt är sysselsatta med teknik förtydligas genom vad Olof berättar:

Jag tänker att den tiden man slösar bort, det är nog tid som man kan slösa bort. Tid som man ändå inte har någonting schemalagt på. Dom där 20 sekunderna när du väntar på bussen eller vad det nu må vara. *(Olof)*

Återigen återkommer därtill tid i deltagarnas berättelser, och detta behov av ständig stimulans kan också förstås som det sätt deltagarna strukturerar sin tid. Avsaknaden av internet har lämnat ett tomrum hos deltagarna, som blivit rastlösa då de inte haft möjlighet att aktivera sig på samma sätt som de har för vana att göra. Trots att ett ständigt informationsflöde kan ha en stressande inverkan, är de digitala infödingarna så vana vid denna stimulans att de upplever detta tomrum. Nils har reflexmässigt tagit upp telefonen precis som han brukar då han varit rastlös:

Rastlös har jag varit. Det är ganska många gånger som jag har, när jag bara har stått och inte gjort någonting, så har jag helt plötsligt tagit upp telefonen och gjort en massa knapptryckningar och så har jag kollat på telefonen som sagt åt mig att det här går inte för du har inget internet. *(Nils)*

Nils berättelse illustrerar hur internet används för att fylla sin tid när man inte har någonting att göra. Även Miguel menar att internet i många avseenden är ett tidsfördriv och att vi ”idlar” på internet, vilket innebär att vi egentligen är stillastående och inte gör någonting alls. Han arbetar på ett internetcafé och ser ofta personer som ”sitter och stirrar på Facebook”. Han menar att vi fördriver tid genom att exempelvis ideligen uppdatera oss om vad som har hänt på sociala medier, vilket även Vera bekräftar:

Jag kan inte påstå att det har varit jobbigt, bara tråkigt. Alltså det är ju det här tidsfördrivet... Jag kan tycka att det är skönt att kolla instagram, kolla lite nyheter. Sen helt plötsligt bara ‘Vad gör jag nu då?’. *(Vera)*

Att inte ha möjlighet att använda internet ger upphov till tristess och rastlöshet, av både Nils och Veras utsagor att döma. Vanligen håller vi oss ständigt uppdaterade, framförallt med smartphones, var vi än befinner oss, något de digitala infödingarna inte hade möjlighet till under nedkopplingen. Olof beskriver tomrummet efter internet som att han varit på en lång resa:

Det känns nästan som när man varit utomlands under en längre period och kommer hem till Sverige och inte riktigt vet vad som hänt. Man har liksom varit avskuren från resten av världen nästan. (Olof)

Ebba uttrycker en liknande känsla, och beskriver att hon känt sig isolerad då hon inte haft tillgång till information i samma utsträckning som hon annars har:

Det känns som att jag nästan har isolerat mig, och det har jag ju inte egentligen. Jag var ju inte inne hela dagarna varje dag, och jag har en rumskompis, och jag har pratat i telefon med vissa, men ändå känner jag mig isolerad. Det är ju en helt annan definition av isolation... för det är ju inte så att någon underhåller något från en. Utan det är ju bara det att jag inte är med, jag är inte uppkopplad. (Ebba)

Tiden utan internet gav upphov till olika känslor som kan kopplas till att deltagarna annars är vana vid ständig stimulans och ett fortlöpande informationsflöde. De är vanligen konstant aktiverade genom internet, som ett sätt att organisera sin tid. Deltagarna har känt sig rastlösa, uttråkade och rent av isolerade. Även Miguel menar att han hade tråkigt under nedkopplingen, men såg även en positiv aspekt av detta:

Det har varit tråkigt, men det har ändå varit skönt på något sätt, att nu har jag tid att göra annat. Men så blev det ändå att jag satt hemma och rullade tummarna, eller tittade lite på tv, men jag kände ändå att jag har tid om jag vill, och jag insåg hur pass många timmar som faktiskt går bort på att spela, eller faktiskt sitta på internet. (Miguel)

Miguel som annars spenderar mycket tid på online-spel, ansåg att en positiv effekt var att han fick mer tid, tristessen till trots. Även de sociala medierna är ett forum där det spenderas

mycket tid, och även Olof menar att han sparade tid under sin nedkopplade vecka, eftersom han inte hade möjlighet att vara på Twitter:

Det är ju en ganska stor tidstjuv, internet tror jag. Jag brukar ju starta mina dagar med en timmes Twitter-uppdatering varje morgon, innan jag ens reser mig ur sängen. Så det har man ju inte kunnat göra. Jag har ju ingen morgontidning, så man vet ju inte vad som har hänt medan man har sovit. Så sett har man ju sparat mycket tid, eftersom man inte har behövt kolla det här i tid och otid. *(Olof)*

Av det ovan förda resonemanget att döma medför frånvaron av internet således en omförhandling av upplevelsen av tid, vilket kommer till uttryck genom den rastlöshet och tristess som deltagarna upplevde. Då deltagarna inte hade möjlighet att aktivera sig genom internet fick de mer tid, vilket Miguel såg som positivt, medan Olof snarare ansåg att det var tid som skulle fyllas:

Det hade ju varit värre om man var ledig, då hade varit mycket mer tid att slå ihjäl. Av dessa sju dagarna jag var nedkopplad, har jag jobbat fem och varit på herrklubbsträff en dag. Så egentligen var det bara igår som jag hade tid att slå ihjäl. *(Olof)*

Deltagarnas upplevelser belyser hur tid som koncept innebär en synkronisering av händelser. Då deltagarna inte tar del av ett lika stort informationsflöde, upplevs tiden som mindre intensiv, till skillnad från hur de annars fyller sin tid med olika internetaktiviteter.

Eftersom tid som koncept är ett inlärt symboliskt beteende, både kontrollerar och begränsar individer sitt egna beteende i förhållande till de symboler för tid som finns tillgängliga. I ett samhälle med hög grad av tidtagning, formas medvetandet därefter. Vi går och lägger oss när klockan indikerar att det är sent, inte nödvändigtvis när vi egentligen är trötta. I samhällen där tid som koncept inte är fullt lika utvecklat, finns ingen uppfattning om ”sent”, eller för den delen ”att vänta” - vilket skapar ett olikartat medvetande hos dessa individer. Eftersom den socialt vedertagna uppfattningen om tid präglar vårt medvetande (Elias 1992:139), blir denna förändring av tidsmedvetenheten en ofrånkomlig effekt av nedkopplingen. På det sätt som klockan skapat en medvetenhet om tid som präglar vår uppfattning om denne, kan även internet vara en referensram genom vilken vi förstår och



upplever tid. Klockan är kanske inte i samma utsträckning en ensam referensram längre, utan har kompletterats av internet som ett system att strukturera sin tid kring, vilket deltagarnas upplevelser tyder på. Eftersom deltagarna är vana vid att vara sysselsatta med olika internetaktiviteter upplevs tiden som längre och tristess uppstår.

Då deltagarna avstod från internet blev alltså upplevelsen av tid en annan, varför internet kan ses som en symbol för tid. Dels genom de händelser som koordineras via internet, via informationsflödet som problematiserats ovan, men också eftersom exempelvis smartphones innehåller verktyg som i sig är tidssymboler. Vi lever i ett samhälle med hög grad av tidtagning, med olika symboler för tid som en ständig påminnelse, i form av kalendrar, klockor och tidtabeller, vilka utgör referensramar som vi organiserar och koordinerar händelser genom (Elias 1992:73ff). På så sätt kan internet ses som en symbol för tid i dubbel bemärkelse. Nils berättar att han hade svårigheter att ta reda på när bussen gick då han inte hade tillgång till internet:

Jag har egentligen bara gått ner långt innan till busstationen och så har jag bara suttit där och väntat. Ja, jag har ju gått ner en timme i förväg. Att bara gå dit och sätta sig är ju ganska avstressande, för när du har den här tiden att nu vet jag när bussen går så tittar du ju konstant på klockan, men när man bara går ner då är det var det är liksom. *(Nils)*

Nils berättelse exemplifierar hur olika symboler för tid präglar vårt medvetande, och att konstanta påminnelser om tiden kan ha stressande inverkan. Miguel, som spenderar mycket av sin tid genom att spela på internet, upplevde att tiden förlängdes då han inte hade möjlighet att spela:

Helt plötsligt insåg jag att mina dagar blev tusen gånger längre, och sen insåg jag att det var för att jag inte hade suttit och spelat, de sex timmarna känns som en timme ibland. Nu kände jag verkligen av sex timmar. Jag vet inte, det var konstigt, men ändå skönt på något sätt. *(Miguel)*

Med färre symboler för tid som referensram, och ett mindre informationsflöde, tycks tiden upplevas längre, vilket går tvärt emot den nu-mentalitet som vår samtid präglas av.

### 6.3 Tiden är nu

Vid intervjuerna berättade samtliga deltagare om tillfällena under nedkopplingen då de hade velat söka information eller ”kolla upp något”, vilket inte var möjligt eftersom de inte hade tillgång till internet:

Det var något jag såg på tv som jag ville kolla upp, men så tänkte jag att jag skulle komma ihåg det tills jag fick använda internet igen. Nu kommer jag inte ens ihåg vad programmet hette. *(Miguel)*

Även Olof beskriver ett tillfälle då han hade velat få reda på mer om en händelse han läst om, och att han inte kunde tillgodose detta behov utan internet. Vid frågan om han kunnat tänka sig att gå till biblioteket för att söka kunskap om händelsen, svarade han att han nästan glömt hur man söker information på det viset. Dessutom svalnade intresset för händelsen kort därpå:

Sättet som jag vill tillfredsställa informationsbehov på, det är liksom omedelbart. Man vill ha det direkt. Och tjugo minuter senare, när jag kanske råkar gå förbi biblioteket, då har jag något annat mål i blicken, då har jag släppt den tanken. Det är ju bara om jag verkligen skulle behöva den informationen som jag faktiskt skulle se till att kolla upp det. *(Olof)*

Olofs berättelse ger uttryck för *nu-kulturen*, en kultur som präglas av flexibilitet (Sennett 2006) och omedelbarhet eftersom vi lever i en oviss tid (Bauman 2002:188ff). Samtiden kännetecknas av ständig föränderlighet (Sennett 2000:32f), där *nu* är vårt ledord eftersom vi inte med säkerhet kan säga vad framtiden kommer att innebära. Vi tar tillvara på ögonblickliga impulser och tillfredsställer behov kortsiktigt snarare än långsiktigt. Det som är socialt gångbart ena dagen kan vara förlegat inom en mycket snar framtid, likt trender som kommer och går. Denna mentalitet är djupgående, och präglar även våra sociala relationer. Det ena ger upphov till det andra - då vi förutsätter att tingen och relationerna är tillfälliga, investeras heller ingen ansträngning för att de ska förbli varaktiga (Bauman 2002:190ff). Deltagarnas upplevelser illustrerar Baumans teori om vår tid som pointillistisk och fragmentarisk. Händelser indelas punktvis, och ingivelser är ögonblickliga. Intresset svalnar då vi har något nytt mål i blicken, så som Olof beskriver. I enlighet med detta resonemang menar Nils att vi inte ens försöker komma ihåg information och lagra kunskap, eftersom att vi

inte har något behov av det. Allt finns tillgängligt genom tekniken, vilket kan ses som både ett uttryck för flexibilitet och kortsiktighet:

Det är väl en naturlig utveckling. Man har ju inget behov av att komma ihåg det, så därför gör man inte det. Det är ju på samma sätt när man ska hem till någon och hälsa på, och dom har portkod, så skickar jag alltid ett sms och frågar om koden, men hade jag inte kunnat göra det hade jag ju tvingat mig själv att komma ihåg den. ... Det är ju den här bekvämlighetsgrejen, lätt och smidigt och hit och dit.  
(Nils)

På ett liknande sätt talar Ebba om värdet av varaktig kunskap, och hon menar att den inte behövs eftersom vi har ”informationsbanken” på internet, där vi kan uppdateras i det ögonblick vi känner ett behov av det.

Detta kan förklaras genom att hela moderniteten ses som flexibel, reflexiv och obeständig. Ideligen revideras befintlig kunskap och information som finns om världen. Således utgör inte längre ackumulerade erfarenheter kunskap i samma utsträckning. Detta ständiga tvivel på den information som finns tillhanda bidrar till osäkerhet för individen (Giddens 1997:30, Bauman 2002:105ff). Detta kan förklara behovet av att hålla sig uppdaterad genom information som fås via internet. I ett samhälle som präglas av flexibilitet och föränderlighet, kan det bli problematiskt att uppleva den tillit som utgör en väsentlig del av den ontologiska tryggheten (Giddens 1997:48), varför en slags ”fastlåst autonomi” kan uppstå, där upprepning av ett visst beteende drivs av en inre ängslan (Giddens 2010:56f).

Bauman (2002:108f) menar också att det mellanmänniska samspelet med dess utbyte av kunskaper och resurser får ge vika då vi tenderar att använda oss av teknologiska verktyg istället. Nils berättar om ett tillfälle under nedkopplingen då han haft en diskussion med en bekant, då han ansåg att möjligheten att ta reda på information via tekniska medel hämmade diskussionen:

Jag har ju velat kolla upp en massa saker, men jag har ju bara fått acceptera. Men hade bäge, alltså den som jag pratat med, varit internetfria så kanske diskussionen hade gått längre. (Nils)

Att vi vänder oss till tekniken istället för varandra i sökandet efter kunskap, kan av Nils berättelse att döma, påverka den sociala interaktionen. Istället för att samtala och resonera kring ett ämne, används sökmotorer för att få tillgång till information. Detta kan dels ses som en hämmande effekt då vi har direkt tillgång till information, men kan också betraktas som ett uttryck för skapandet av olika sfärer genom tekniken. Då vi befinner oss på en fysisk plats, kan vi genom tekniken skapa sfärer, vilka markerar vår frånvaro trots vår närvaro.

## 6.4 Tiden och rummet sammanfogas

Deltagarnas berättelser bekräftar hur tekniken alltid är med oss, och hur den inkorporeras i umgänget ansikte mot ansikte. Olof resonerar kring varför vi väljer att sysselsätta oss med tekniken trots att vi redan umgås med någon. Hans resonemang ger också uttryck för hur vi skapar sfärer, och hur vi kan befinna oss på olika ställen samtidigt med hjälp av tekniken:

Jag vet inte om man ska ta det som kritik. Att man liksom driftar ut ur samtalet för att man inte tycker att det är intressant. Det är nog kritik mot dem man umgås med, typ 'nu är du rätt tråkig, nu tar jag upp min telefon här, jag har roligare kompisar på internet'. Det är kanske någon slags 'gräset är grönnare på andra sidan-filosofi'. Eller så vill man vara på alla ställen samtidigt. Man kanske vill sitta där i umgänget och samtidigt ha koll på vad ens polare gör i Uganda. (Olof)

På olika sätt framkom det under intervjuerna att det sociala samspelet förändrats då deltagarna inte hade tillgång till internet. Ebba berättar att hon fick bättre kontakt med vänner, eftersom hon valde att ringa oftare, istället för att kommunicera över internet och via sms:

Något jag har tänkt på väldigt mycket, det är ju kommunikationen, den blir ju helt annorlunda. Det har varit skönt, för jag har faktiskt ringt vissa som jag inte annars hade ringt så ofta. Det gillar jag jättemycket. Det är skitbra, det bli bättre kontakt på så sätt. Det är mycket trevligare att ringa upp, än att bara vara kortfattad, vilket man tvingas vara på sms. Istället för att säga att 'det är okej', så kan man istället förklara en massa om det där sinnesläget.. Det har varit jätteskönt nu när jag har varit sjuk, jag har faktiskt ringt vissa personer, så jag har inte känt mig helt ensam. (Ebba)

Även Nils funderade kring det sociala samspelet i det fysiska rummet och hur tekniken används som ett sätt att avskärma sig från omgivningen:

Jag tycker att det är värt att reflektera över om man ska gå i sin egna lilla värld eller om man på något sätt ska uppfatta vad som händer runt omkring en. *(Nils)*

Nils berättar vidare under intervjun hur han under sin nedkopplade vecka börjat reflektera över hur hans egna teknikvanor såg ut. Han medger att han ofta använder tekniken som ett sätt att markera sin mentala frånvaro:

Om man dricker kaffe med någon och den man dricker kaffe med går för att fylla på kaffe eller nåt, då är man väldigt snabb på att ta upp den där telefonen. Det blir väl ett beteende som man uppfattar som normalt också, snarare än att sitta själv och stirra. Jag tror att det är en del av det här när ens fikakompis går iväg, att man tar upp den för att man känner sig sårbar i sin egen ensamhet liksom. Jag vet inte, överlag kanske folk borde vara bättre på att vara ensamma på riktigt. *(Nils)*

Med tekniken som ständig följeslagare, upplever många att vi allt mer avskärmar oss från vår direkta fysiska omgivning, istället för att reflektera över var som sker i vår närvaro. Samtliga deltagare vittnar om att tekniken ständigt är närvarande, även när vi umgås med människor ansikte mot ansikte. Miguel reagerade på två kvinnor som fikade på det caféet där vi träffades för intervjun, vilka satt med varsin dator istället för att samtala med varandra - ett sätt att skapa rum i det offentliga. Man är frånvarande fast att man fysiskt är närvarande, något som markeras genom att man håller sig upptagen med hjälp av tekniken (Turkle 2011:155f). Tiden och rummet är inte längre förbundna med varandra, eftersom vi kan skapa privata sfärer genom tekniken, den fysiska platsen till trots.

Upplösningen av tid och rum är en effekt av ett alltmer globaliserat samhälle, och är en förutsättning för det sätt som dagens modernitet är organiserad på. Genom upprättandet av abstrakta system, till vilka internet kan räknas, uppstår en urbäddningsprocess som åtskiljer tiden från rummet eftersom händelser lyfts ur sin lokala kontext (Giddens 1996:28f). Då tiden avskiljs från rummet, blir inte heller sociala aktiviteter beroende av specifika platser, vilket medför stora förändringar för sociala relationer (Giddens 1997:26f). Att sociala aktiviteter inte längre är avhängiga en fysisk plats, kommer till uttryck på olika sätt i vår teknologiska kultur.

Fast att vi fysiskt befinner oss på en plats, kan vi genom internet ta del av händelser på andra platser. Således kan vi mentalt befinna oss någon annanstans, varför rummet kan ses som frikopplat från tiden.

Under den internetfria veckan blev en ofrånkomlig effekt att tiden och rummet sammanfogades alltmer för deltagarna, som på olika vis uttryckte att de kände sig mer närvarande. Vera berättade att hon under en fest upplevde en viss befrielse över att inte fokusera på att dokumentera kvällen i form av Instagram-uppdateringar. Istället upplevde Vera större närvaro:

Det hade varit kul att se vad folk la upp. Man blev ju så dagen efter, var det någon som la upp nåt kul igår, och då kunde man ju inte kolla. Men jag saknade inte det under festen, det blev ju mer att man fokuserade på att vara där, och vad man gör.

*(Vera)*

Veras berättelse kan tolkas som att avsaknaden av internet bidrar till större närvaro i det fysiska rummet, något som också Nils bekräftar. Han berättade vid intervju tillfället att han lyssnade mindre på musik under sin period av nedkoppling, eftersom avsaknaden av internet medförde att han inte kunde välja vad han skulle lyssna på. När han inte avskärmade sig genom att lyssna på musik i hörlurar, fick han större kännedom om omgivningen:

Något som jag funderade över var den här medvetenheten om saker som händer runt omkring en. I mitt fall så lyssnar jag väldigt mycket på Spotify när jag är ute och går. Då är man ju verkligen inne i sin bubbla, vilket är ganska bekvämt. Och nu har jag ju lyssnat på radio men det har ju inte riktigt varit på samma sätt, de spelar ju väldigt mycket skit, vilket då har medfört att jag har lyssnat mindre, eftersom jag själv inte kan välja. Och då blir jag ju mer medveten om vad som händer runt omkring mig, för då är ju den här bubblan lite större, eller bubblan är inte större, jag ser snarare ut ur den. *(Nils)*

Att kunna se ut ur den bubbla som man annars befinner sig i, som Nils uttrycker det, kan tolkas som att tiden och rummet sammanflätas i större utsträckning då deltagarna inte hade tillgång till internet. Då vi inte har använder oss av teknologin i samma mån, så kan vi inte heller mentalt förflytta oss någon annanstans, och då blir vi även mer uppmärksamma på vår direkta omgivning där vi fysiskt befinner oss.

## 7. Konklusion

Tid uppenbarade sig som ett återkommande tema under intervjuerna med deltagarna, i många olika förklådningar. De talade om att känslan av att man var tvungen att hinna med så många åtaganden, om internet som en tidstjuv, att dagarna utan internet kändes längre. Främst upplevde de rastlöshet, tristess och en känsla av att inte veta vad de skulle göra under tiden då de var nedkopplade. Samtliga aspekter är kopplade till tid - hur vi upplever den och hur vi väljer att organisera våra liv i förhållande till den. Den största kopplingen stod mellan hur vår upplevelse av tid förändrats med det konstanta informationsflödet på internet, eftersom strömmen av information bidrar till en uppfattning om att det ständigt händer något.

Tid och händelser står i ett dialektalt förhållande, eftersom tid rent konceptuellt är ett inlärt beteende genom vilket vi organiserar händelser. Därtill formas det tidsliga medvetandet utefter de symboler för tid som existerar i samhället (Elias 1992: 73ff, 139). Studien visar att internet utgör en symbol för tid, som format upplevelsen av tid hos deltagarna. Då de ständigt aktiverar sig genom tekniken, fås en känsla av att det ideligen finns nya händelser att ta del av, eftersom internet utgörs av en outtömlig informationsström. Informationsströmmen kan utgöras såväl av uppdateringar på sociala medier, såsom ett konstant nyhetsflöde. Under den nedkopplade perioden accentuerades detta faktum, eftersom deltagarna på olika sätt upplevde ett tomrum, då de inte hade tillgång till information i samma utsträckning. Detta tomrum kom främst till uttryck genom den tristess som deltagarna upplevde, även om en del menade att det också bidrog till minskad stress, varför nedkopplingen således gav en lugnande effekt.

Försökspersonernas avsaknad av information kom även till uttryck genom att de reflexmässigt ville söka information om olika företeelser, vilket de inte hade möjlighet till i samma utsträckning. Något signifikativt för vår samtid är att den präglas av omedelbarhet (Bauman 2002:188ff), och är av pointillistisk karaktär, där nuet är av störst betydelse (Bauman 2007:119). Beträffande omedelbarhet, kunde deltagarna inte ögonblickligen tillfredsställa sina informationsbehov utan internet, och denna nu-mentalitet kom till uttryck då deltagarna tenderade att glömma vilken information de ville söka efter, då de senare fick tillgång till internet. Ingen tenderade heller att finna alternativa sätt att söka information, dock skulle de förmodligen tvingas till detta ifall den nedkopplade perioden varat under en längre tid.

Resultatet kan således ur ett större perspektiv indikera hur internet bidrar till en pointillistisk kultur, eftersom internet befrämjar omedelbarhet i många olika avseenden. Utan internet har vi inte möjlighet att vara lika flexibla och spontana, såsom internet annars ger oss möjligheten att vara.

Å ena sidan spar internet tid åt oss, just på grund av dess omedelbarhet, men å andra sidan vittnar deltagarnas erfarenheter om att internet också är ett tidsfördriv och att vi slösar mycket tid genom att ineffektivt surfa. Under den period då deltagarna inte hade internet, fick de känslan av att ha vunnit tid. Studien tyder på att när vi inte håller oss upptagna med tekniken i olika sammanhang, och på så vis får mer tid, blir vi mer uppmärksamma på vår omgivning i det rum vi fysiskt befinner oss i. Detta illustreras i det empiriska materialet, då deltagarna under intervjuerna berättade att de kände sig mer närvarande och i större utsträckning fokuserade på sin omgivning när de var internetfria. Istället för att exempelvis använda smarta telefoner för att dokumentera och dela med sig av pågående upplevelser genom sociala medier, så koncentrerades uppmärksamheten till att vara närvarande i rummet. Samma fenomen kan också ses ur ett omvänt perspektiv: Då deltagarna inte kan fly rummet genom tekniken, blir tiden mer påtaglig, vilket också kan ytterligare förklara hur en omförhandling av tidslig medvetenhet sker då vi inte har tillgång till internet.

Sammantaget bidrog avsaknaden av internet till att tiden och rummet sammanfogades, de händelser och aktiviteter som försökspersonerna deltog i var förbundna med rummet i större utsträckning, och den tidsliga uppfattningen påverkades inte lika mycket av händelser utanför rummet. Detta resultat förstås med Giddens (1996, 1997) teorier om åtskiljandet av tid och rum som signifikativt för vår samtid. Genom upprättandet av abstrakta system i det moderna samhället, lyfts den lokala kontexten ur sitt sammanhang, en urbäddningsprocess som åtskiljer tid och rum.

Internet kan betraktas som ett abstrakt system vilket vi organiserar stora delar av vår vardag kring, och på så sätt kan också ett upplevt beroende diskuteras. Det finns som nämnts ovan inga specifika kriterier för internetberoende (Palfrey & Gasser 2008:189), varför Giddens (1996, 1997, 2012) teorier om hur individer utvecklar beroende av sociala system i det föränderliga samhället, kommit till användning. En del av den urbäddningsprocess som Giddens beskriver, innefattar även att gemene man inte förstår hur de abstrakta systemen är beskaffade. Detta kräver tillit till systemen, vilket ger upphov till ett beroende, eftersom upplevelsen av tillit och ontologisk trygghet nås genom upprätthållandet av rutiner.



På så sätt kan internet ses som ett villkor för det sätt som dagens globala samhälle är organiserat på. Detta sätt att organisera vår vardag genom rutinmässig användning av abstrakta system på bidrar till känslan av beroende - eftersom samhället är organiserat kring internet, betraktas det som ett måste.

Internet är därtill kanske den största källan till kunskap och information, och modernitetens reflexivitet kräver att vi ständigt söker ny kunskap och information om det föränderliga samhället. Modernitetens reflexivitet präglas av det faktum att kunskap ständigt revideras (Giddens 1996:44) och eftersom internet är den största resursen i fråga om kunskap och information, kan det upplevda beroendet också förstås ur detta perspektiv. Vi måste ha tillgång till denna informationsbank som internet utgör för att kunna hålla oss ajour med nya kunskaper och förändringar.

## 7.1 Slutdiskussion

På sätt och vis är vi beroende av internet. Dels eftersom en del menar att det innebär ett utanförskap att inte vara delaktig på sociala medier, men kanske också främst eftersom samhället i stor utsträckning är strukturerat kring internet, vilket nästintill gör det omöjligt för individer att organisera sin tillvaro utan tillgång till internet. Många av dessa praktiska aspekter har inte problematiserats i uppsatsen, men var ofta den första och största reaktionen då jag introducerade idén om experimentet. Hur ska räkningarna kunna betalas? Hur ska jag få tag på en busstidtabell? En del reagerade med att säga att det inte går att vara utan internet.

Frånvaron av internet för tankarna till en rad olika paradoxer, som är intressanta att vidare reflektera kring. Internet ska ge oss mer tid, vi ska bli mer effektiva med tekniken, men ändå tycks vi spendera mycket tid på internet genom att göra precis ingenting. I vissa avseenden är det självklart att internet spar tid åt oss, men internet tycks också ha en uppslukande effekt, och utan att vi vet ordet av, har vi spenderat timmar genom att titta på statusuppdateringar på Facebook. Internet tycks oss också ge oss känslan av att det ständigt händer något, vilket gör att vi känner oss mindre uttråkade, då det alltid finns något nytt i informationsströmmen, vare sig det är på sociala medier eller andra forum.

Det relativt nya begreppet *FOMO* (fear of missing out), innebär en rädsla för att missa något, och forskare ser en stark koppling mellan sociala medier och detta fenomen (White 2013). Då vi möts av information på sociala medier om hur andra ständigt ägnar sig åt aktiviteter av olika slag, uppstår en rädsla om att vi själva missar något. Detta kan ge upphov

till ett behov av att kontrollera vad andra gör genom att ständigt vara inne på sociala medier, för att jämföra huruvida andra ägnar sig åt roligare och mer spännande aktiviteter. Forskningen är relativt ny på området, men ur ett tidsligt perspektiv framstår det som ett intressant fenomen att studera, då även detta ger uttryck för hur vi uppfattar tid. Andras aktiviteter och uppdateringar på sociala medier tycks omförhandla hur man upplever sig egna tid, då ett flöde av uppdateringar ger en känslan av att alla andra har roligt, vilket leder till ett ifrågasättande om hur man ordnar sin egna tid. Att uppdateringar på sociala medier ger känslan av att vi själva missar något, kan också tyda på att de sociala medier intensifierar upplevelsen av tid, och att en ström av information och händelser kan ge upphov till en känsla av att vi ständigt borde aktivera oss. Flödet av information och händelser tycks också kunna leda till stress, eftersom vi förväntas vara konstant uppdaterade om vår omgivning, och eftersom vi ständigt är nåbara via portabla medier och smarta telefoner.

Vi är alltså å ena sidan globalt sammankopplade, i den utopiska globala byn, men å andra sidan tycks vi vara mer i vår egen bubbla, vilket är ytterligare en intressant paradox att problematisera. Vi spenderar tid på olika sociala medier, och idag är vi kanske mer sociala än någonsin, även om myntets baksida är att vi blir mindre sociala i det fysiska rummet. Många gånger under mina samtal och intervjuer med deltagarna, framkom olika exempel på hur internet och tekniken blir ett störande moment när vi faktiskt har för avsikt att umgås med någon ansikte mot ansikte. Föräldrar svarar på e-post under middagar och i goda vänners lag sitter vi med varsin telefon och skriver sms. Ett av mina personliga motiv till upplägget för denna uppsats, var just det faktum att jag börjat ifrågasätta hur och när vi använder teknik, eftersom tekniken alltid är med oss, och tycks ha fått en odiskutabel huvudroll i våra liv.

Det går inte att säga om tekniken alltid gynnar det sociala samspelet, men en intressant aspekt att vidare diskutera är hur tekniken affekterar det sociala interaktionen i det fysiska rummet. Detta förblir obesvarat eftersom att denna studie inte lämnar något definitivt svar på den frågan. Resultatet indikerar dock att rummet i viss mån mister sin betydelse då vi är sysselsatta med teknik, varför det är en intressant fråga att vidare fördjupa sig i.

På grund utav det begränsade formatet för denna uppsats, har andra intressanta aspekter som framkommit under deltagarnas internetfria period uteslutits. Mycket kom exempelvis att handla om identitet, och hur deltagarna tänkte i form av *tweets* och statusuppdateringar, trots att de inte hade tillgång till internet och således inte heller till sociala medier. Av deltagarnas berättelser att döma verkade identitetsuttrycken på sociala medier viktigare att begrunda,

eftersom de är mer beständiga och når ut till fler. Ur ett tidsligt perspektiv skulle således identitet vara ännu ett intressant område att utforska, exempelvis med fokus på hur vi betraktar dåtid, nutid och framtid.

## Referenslitteratur

- Aspers, Patrik. (2007). *Etnografiska metoder - att förstå och förklara samtiden*. Malmö: Liber.
- Bauman, Zygmunt. (2002). *Det individualiserade samhället*. Göteborg: Daidalos.
- Bauman, Zygmunt. (2007). *Konsumtionsliv*. Göteborg: Daidalos.
- Denscombe, Martyn. (2009). *Forskningshandboken - för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Elias, Norbert. (1992). *Time: an essay*. Oxford: Blackwell.
- Giddens, Anthony. (1996). *Modernitetens följder*. Lund: Studentlitteratur.
- Giddens, Anthony. (1997). *Modernitet och självidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.
- Giddens, Anthony. (2010). *En skenande värld: hur globaliseringen är på väg att förändra våra liv*. Andra upplagan. Stockholm: SNS Förlag.
- Johannessen, Asbjørn & Tufte, Per Arne. (2002). *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. Malmö: Liber.
- Kern, Stephen. (2003). *The culture of time and space, 1880-1918*. Andra upplagan. Cambridge: Harvard University Press.
- Maushart, Susan. (2011). *Nedkopplad*. Stockholm: Pocketförlaget.
- McLuhan, Marshall. (1964). *Media - människans utbyggnader*. Stockholm: Norstedts.
- Palfrey, John och Gasser, Urs. (2008). *Born digital: understanding the first generation of digital natives*. New York: Basic Books.
- Rantanen, Terhi. (2005). *The media and globalisation*. London: Sage.
- Sennett, Richard. (2006). *Den nya kapitalismens kultur*. Stockholm: Atlas.
- Sennett, Richard. (2000). *När karaktären krackelerar: människan i den nya ekonomin*. Stockholm: Atlas.
- Surratt, Carla. (1999). *Netaholics?: the creation of a pathology*. New York: Nova Science Publishers.

Turkle, Sherry. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.

## Artiklar och rapporter

Findahl, Olle. (2012). *Svenskarna och internet*. [Elektronisk resurs, hämtad 2013-06-27]: <https://www.iis.se/docs/SOI2012.pdf>

Hafner, Katie. (2009). "To deal with obsession, some defriend Facebook" i *New York Times*. [Elektronisk resurs, hämtad 2013-06-27]: [http://www.nytimes.com/2009/12/21/technology/internet/21facebook.html?pagewanted=all&\\_r=0](http://www.nytimes.com/2009/12/21/technology/internet/21facebook.html?pagewanted=all&_r=0)

Lee, Heejin & Liebenau, Jonathan. (2000). "Time and the Internet at the turn of the millennium" i *Time and Society* s. 43-56.

Miller, Paul. (2013). "I'm still here: back online after a year without the internet" i *The Verge*. [Elektronisk resurs, hämtad 2013-05-05]: <http://www.theverge.com/2013/5/1/4279674/im-still-here-back-online-after-a-year-without-the-internet>

Tsatsou, Panayiota. (2009). "Reconceptualising time and space in the era of electronic media and communications" i *Platform: Journal of media and communication*. [Elektronisk resurs, hämtad 2013-06-02]: [http://journals.culture-communication.unimelb.edu.au/platform/resources/includes/vol1/PlatformVol1\\_Tsatsou.pdf](http://journals.culture-communication.unimelb.edu.au/platform/resources/includes/vol1/PlatformVol1_Tsatsou.pdf)

White, Justin. (2013). "Research finds link between social media and the 'fear of missing out'" i *Washington Post*. [Elektronisk resurs, hämtad 2013-08-18]: [http://articles.washingtonpost.com/2013-07-08/national/40435967\\_1\\_fomo-social-media-anxiety](http://articles.washingtonpost.com/2013-07-08/national/40435967_1_fomo-social-media-anxiety)

## Bilaga 1

Förfrågan om deltagande via Facebook.

Någon som behöver semester från det digitala livet?

BRA! Inför mitt examensarbete behöver jag studieobjekt som är villiga att koppla ner från internet under en kort period.

Mer info: skicka meddelande eller mejl  
[annasgmlindgren@gmail.com](mailto:annasgmlindgren@gmail.com)

Inte intresserad/rädd för ett analogt liv: dela med dig till någon internetberoende vän som kan tänkas vilja testa.

## Bilaga 2

### Intervjuguide

#### Kunskap/information

- Uppstod någon situation där du ville söka information på google/wiki, men fick söka kunskap på annat håll?

#### Tid/planering

- Upplevde du att du kände dig mer eller mindre stressad?
- Hur planerades annan (tillåten) medieanvändning?
- Planerade du mer/mindre generellt under nedkopplingen?

#### Sociala medier/identitet

- Vilka tankar hade du kring att vara frånvarande på sociala medier?
- Positivt/negativt med att vara nedkopplad i förhållande till sociala medier?

#### Relationer

- Tenderade du att umgås mer med människor IRL?
- Tankar kring andras internet/smartphone/läsplatta-användning?
- Har du några relationer som du mest/enbart underhåller via internet?
  - Vad hände med de relationerna under nedkoppling?