



Digitalt beroende

– en relevant massmedial diskurs i samhället?

Sofia Henriksson

Examensarbete i digitala kulturer
Institutionen för kulturvetenskaper
Lunds universitet
DIKA60, 15hp
Kandidatkurs VT 2015
Handledare: Karin Salomonsson

Abstract

This essay is about digital addiction as a relevant mass media discourse in today's information society. The purpose of the essay is to study this alleged digital addiction to see if it is reasonable, and then analyse how it can affect people's relationships with technology and each other. The essay also strives to highlight the different opinions depending on generation and the discussion of digital detox, off-the-grid and weaning-apps. In the essay there is one qualitative text- and discourse analysis of eight selected articles from Swedish media and one quantitative survey. The conclusion of the essay is that digital immigrants generally have a negative opinion of digital use and addiction and since they control the mass media, there is a negative discourse. This discourse needs to change in order to apply to everyone in society because the digital natives generally have a more positive opinion of digital use and addiction.

Keywords: Digitalt beroende, digital native, digital immigrant, digitalt, uppmärksamhetssamhälle, digital kultur, digital detox, off-the-grid, digital användning, generationer.

Inledning och problemformulering	1
Syfte och frågeställningar.....	2
Avgränsningar.....	2
Uppsatsens disposition.....	3
Teori	3
Skillnad mellan generationer - "Digital native" och "digital immigrant".....	3
Digital uppmärksamhet och normer.....	4
Stress som konsekvens av digital teknik.....	5
Metod och tillvägagångssätt	6
En kvantitativ metod för undersökning av digitalt beroende.....	6
En kvalitativ analys av den massmediala diskursen om digitalt beroende.....	8
Etiska aspekter.....	9
Käll- och metodkritik.....	10
Tidigare förståelse.....	11
Forskningsöversikt	11
Digital användning över generationer.....	11
Sociala aspekter av ett digitalt beroende.....	12
Digitalt beroende och stress.....	14
Redovisning av empiriskt material	15
Diskursen kring digitalt beroende i massmedia.....	15
Digitala vanor och inställning till digitalt beroende.....	19
Utveckling av det empiriskt insamlade materialet.....	23
Analys	25
Analys av den massmediala diskursen om digitalt beroende.....	26
Analys av digitala vanor och inställningen till digitalt beroende.....	32
Slutdiskussion	35
Hur framställs digitalt beroende i media samt hur skiljer sig inställningen till beroendet i olika åldersgrupper och generationer?.....	36
Vilka negativa respektive positiva konsekvenser kan komma ur ett digitalt beroende och hur påverkar det de sociala normer som finns i samhället?.....	39
Hur diskuteras fenomen som digital detox, off-the-grid och digitala avvänjningsappar i relation till digitalt beroende?.....	40
Slutsats.....	41
Förslag på vidare forskning.....	43
Käll- och litteraturförteckning	44
Källförteckning.....	44
Litteraturförteckning.....	45
Bilagor	47

Inledning och problemformulering

I dagens informationssamhälle är över 90 procent av Sveriges befolkning över 12 år uppkopplade mot internet varje dag och äger antingen en dator, smartphone eller surfplatta (Findahl 2014, s.10). Trots detta har många uppfattningen att de själva inte är beroende av den digitala tekniken. Barn växer upp med digital teknik som en naturlig del av vardagen, tvååringar kan förstå sin surfplatta som om den vore en kroppsdel, och mer än 25 procent av alla äldre över 75 år använder internet dagligen (Findahl 2014, s.11). Idag så kollar vi i snitt vår mobil 150 gånger per dag enligt en rapport gjord av Ericsson Network (2013, s.25). Vi förväntar oss att alltid ha Googles kunskapsbank i bakfickan och förvarar våra pengar digitalt. Ändå väljer människor att distansera sig från att beskriva sig själv som digitalt beroende. Det är denna nästintill symbiotiska relation mellan människan och digital teknik som idag sträcker sig från dagisbarn till pensionärer i Sverige, som har fått mig att vilja undersöka det digitala beroendet och öka förståelsen för hur det kan påverka människors relationer till varandra och till tekniken.

Frågor om hur vi människor anpassar oss, förhåller oss till och förväntar oss av tekniken och samhället idag, har också bidragit till mitt intresse att skriva om digitalt beroende. Med digitalt beroende syftar jag inte på beroende i en direkt negativ bemärkelse. Enligt Nationalencyklopedin betyder ett beroende okontrollerbart begär efter njutnings- eller berusningsmedel, det finns också flera definitioner likt ordet missbruk. Uttrycket digitalt beroende syftar till människors behov av och ofta okontrollerbara tillit till digital teknik men även att det kan uppstå någon form av abstinens vid frånvaro av det digitala i vardagen. Uppsatsen strävar efter att belysa detta beroende av den digitala tekniken ur en sociologisk och kulturvetenskaplig aspekt.

Människor använder dagligen de digitala och sociala plattformarna som tekniken ger oss. Finns det några samband mellan våra rutiner och användandet av digital teknik? Vare sig det gäller att stå och vänta i kön på Ica eller på att komma fram med tåget så är min

erfarenhet att alla omkring mig har en digital enhet framme som t.ex. en smartphone. Vad har detta för betydelse och vad får vi för bekräftelse och tillfredsställelse av detta?

Som en konsekvens av samhällets ökade användning av digital teknik finns det nu fenomen som ”off-the-grid” och ”digital rehab”. Även appar som hjälper oss att minska användandet och bli av med vårt digitala beroende är vanliga. Därmed används tekniken för att avvänja oss från tekniken. I uppsatsen följer även en diskussion kring dessa avvänjningsformer och vad de i sig kan ha för konsekvenser.

Syfte och frågeställningar

Det finns idag en massmedial diskurs som handlar om att vi står inför ett digitalt beroende. Syftet med uppsatsen är att undersöka om det är rimligt att beskriva digitalt användande som ett beroende, och analysera hur detta i så fall kan påverka människors relation till tekniken och varandra. Jag vill belysa följande frågeställningar:

- Hur framställs digitalt beroende i media samt hur skiljer sig inställningen till beroendet i olika åldersgrupper och generationer?
- Vilka negativa respektive positiva konsekvenser kan komma ur ett digitalt beroende och hur påverkar det de sociala normer som finns i samhället?
- Hur diskuteras fenomen som digital detox, off-the-grid och digitala avvänjningsappar i relation till digitalt beroende?

Avgränsningar

En avgränsning som görs i denna uppsats är att fokus kommer att läggas vid internetberoende och användande av digital teknik och därmed inte lägga någon särskild vikt vid spelberoende. En annan avgränsning görs även till att analysera företeelsen digitalt beroende ur en sociologisk och kulturvetenskaplig synvinkel och inte gå in på psykologiska och neurologiska definitioner av ordet beroende.

Uppsatsens disposition

Den här uppsatsen är disponerad på följande sätt; först presenteras ämnet för uppsatsen i form av en inledning, följt av syftet med undersökningen och frågeställningar. Därefter presenteras avgränsningar för uppsatsen samt denna disposition. I uppsatsens nästa del redogörs för relevant teori och centrala begrepp tas upp för att kunna gå vidare i undersökningen. Sedan följer metodologin samt vad jag har använt för tillvägagångssätt under mina undersökningar och efter det de etiska aspekterna som jag har tagit hänsyn till. Därefter presenteras tidigare förståelse samt en relevant forskningsöversikt för att få en bild av hur forskningen kring digitalt beroende ser ut idag för att sedan gå vidare till att redovisa det insamlade empiriska materialet. Där presenteras datamaterialet och urvalen. Efter detta redovisar jag en analys av de olika undersökningarna i förhållande till frågeställningar och syfte. Avslutningsvis sammanfattas analysen och resultatet i en slutdiskussion som sedan kommer fram till en slutsats.

Teori

Här presenteras de teoretiska utgångspunkter och centrala begrepp som använts för att analysera det insamlade datamaterialet.

Skillnad mellan generationer – ”Digital native” och ”digital immigrant”

Marc Prensky (2001) är en amerikansk författare och forskare som i början av 2000-talet myntade uttrycken *digital native* (digital inföding) och *digital immigrant* (digital immigrant) i syfte att beskriva det digitala samhället som vi lever i och de generationsskillnader som uppstår i konsekvens av detta. Prensky definierar en person som vuxit upp med digital teknik som digital inföding och för den digitalt födda är det digitala språket något som kommer naturligt (2001, s. 1f). De är personer som under sin uppväxt spenderat timmar framför digitala enheter som TV-apparater, mobiler, musikspelare och datorer och har därmed utvecklats på ett helt annat sätt och förväntar sig en helt annan information från samhället. Detta till skillnad från den digitala immigranten, de personer som vuxit upp utan digital kultur och som nu behöver anpassa sig till ett digitalt samhälle med mängder av information och ständig uppkoppling.

Prensky skriver att många digitala immigranter har svårt att acceptera och förstå en digital inföding som ständigt är uppkopplad och beter sig på ett sätt som en digital immigrant aldrig skulle göra.

Anledningen till att begreppen digital inföding och digital immigrant är viktiga för min undersökning handlar främst om hur det digitala beroendet uppfattas i olika generationer. Undersökningen handlar både om huruvida beroendet ser olika ut beroende på vilken åldersgrupp du är i och framförallt om du är infödd i den digitala kulturen. Det kan även finnas en parallell mellan användandet av digital teknik och uppfattning och inställning. Att det idag finns ett väldigt utbrett användande av digital teknik och att vi lever i ett informationssamhälle råder det ingen tvekan om. Men uppfattningen av negativa eller positiva konsekvenser av det digitala beroendet ser olika ut beroende på om man som person har förståelse och acceptans för den digitala tekniken eller inte. Som Marc Prensky nämner kan förståelsen för hur en digital inföding beter sig på nätet och vilka normer som finns för detta beteende skilja sig mycket från hur en digital immigrant beter sig och känner för den ökade uppkopplingen.

Digital uppmärksamhet och normer

Ett sätt att se på människans förhållande till digital användning och ständiga uppkoppling är som en ny infrastruktur i samhället; ett nytt digitalt ekosystem. Detta diskuterar José Van Dijck (2013) i sin bok *The Culture of connectivity*. Dijck beskriver hur utvecklingen gått från olika nätverksmedier till att människor idag använder sig av olika digitala plattformar, samt dess skillnader. Hur har förändringarna i vårt globala medielandskap påverkat de sociala förhållandena i samhället och går detta att relatera till digitalt beroende? Ett uttryck som framkommer i Van Dijcks bok är ”Normen är starkare än lagen”. I sin bok skriver hon bland annat om hur mycket normer påverkar oss människor när det handlar om vad som läggs upp och händer på nätet men även hur mycket vi använder digital teknik och vill vara närvarande. Det som knyter an till frågeställningen är därmed just frågan om normer och social acceptans när det kommer till digitalt beroende och framförallt hur normerna ser olika ut i olika generationer.

Stress som konsekvens av digital teknik

Idag så lever vi i en värld som ständigt kräver vår digitala uppmärksamhet. Våra mobiler och smartphones används idag mer för data än för telefonsamtal och vi håller oss alltid uppdaterade, vi multitaskar och vår uppmärksamhet fragmenteras (Ericsson Network, 2013). Med andra ord har vi blivit hypersociala (Belk, Llamas 2013, s. 3f). Med all data som ständigt skickas fram och tillbaka så har vi tillsammans skapat en sorts kollektiv intelligens via dessa nätverk i världen. Detta påverkar hur vi vill porträttera oss online och hur vi agerar i denna översociala värld som det digitala samhället har skapat. Idag framställer vi oss själva via dessa sociala medier och bloggar som finns och inte i ett fritt system. Alla har samma mall nu och det enda som skiljer är innehållet (Belk, Llamas 2013, s. 7f). Detta gör att vi ständigt vill vara närvarande och inte vill gå miste om information som presenteras på våra sociala plattformar. Det här resulterar i sin tur i ett digitalt beroende där du ständigt är uppkopplad och vill se vad som händer.

Nanna Gillberg (2014) skriver i boken *Uppmärksamhetssamhället* om hur innebörden av att vara social har förändrats i och med digitaliseringen och medialiseringen. Gillberg tar upp begreppen kontaktlös hyperinteraktivitet, parasociala relationer och asociala medier. Med dessa begrepp menar Gillberg att det digitala samhället idag framstår som delvis asocialt då en del av det sociala liv som människor lever utspelar sig via digitala och sociala medier. En person behöver alltså inte vara i direktkontakt rent fysiskt för att vara social. Detta leder enligt Gillberg till att det krävs en ytterst liten insats bland de inblandade. Hon beskriver det som att man genom ett enkelt knapptryck kan hålla igång en relation som annars hade gått förlorad, just på grund av denna minimala insats. Den relationen som då skapas kan uppfattas som en skenrelation. Det skapas därmed en form av status i hur många vänner man har och hur kvalitativa relationerna är via sociala medier. Det är denna interaktivitet som upplevs som hypersocial och som skapar både parasociala relationer som asociala medier enligt Gillberg (2014).

De parasociala relationerna skapas då medierad interaktion ersätter direktinteraktionen. Man förväntas i dagens samhälle att vara tillgänglig när som helst. Det finns ett tryck enligt Gillberg (2014) att ständigt vara socialt uppkopplad som senare resulterar i ett

digitalt beroende. Det är det som gör att människor på grund av detta hypersociala beteende som Gillberg, Belk och Llamas skriver om får en beroendeliknande relation till sina digitala enheter.

Metod och tillvägagångssätt

De metoder som används i uppsatsen är en kvantitativ enkätundersökning samt en kvalitativ diskursanalys i form av textanalys av åtta artiklar publicerade i svensk media under åren 2012-2015. Nedan följer mer ingående redovisningar av metoderna och dess tillvägagångssätt. Jag vill med hjälp av mina metoder undersöka vad människor har för syn på digitalt beroende och om den ökade digitala användningen påverkar deras sociala relationer. Med hjälp av mina metodologiska verktyg vill jag ta reda på om den massmediala diskurs som idag finns kring digitalt beroende är rimlig och hur den kan se ut. Med hjälp av en kvantitativ undersökning i form av en enkät samt en kvalitativ undersökning i form av diskursanalys vill jag försöka hitta mönster i användandet av digital teknik och vilka konsekvenser som finns i relation till detta.

En kvantitativ metod för undersökning av digitalt beroende

Valet att göra en enkätundersökning var för att se vilka vardagliga relationer som idag finns mellan människa och digital teknik. Vad som även var intressant i enkätundersökningen var att ta reda på hur människor upplever sitt eget användande av digital teknik och om de valde att ta avstånd från begreppet digitalt beroende trots det utbredda användandet. Vidare var det intressant att se om de som deltar i enkäten ser just digitalt beroende som något positivt eller negativt, hur digitalt användande påverkar deras relationer och om de provat någon av de diverse avvänjningsmetoder som finns.

Frågan om huruvida digital teknik påverkar våra sociala relationer och vad den digitala tekniken har för roll i vårt samhälle är något som kommer att diskuteras i uppsatsen och till det krävs såväl kvantitativa som kvalitativa metoder. Enkäter kan vara en bra källa till kvantitativ insamling av material. Anledningen till att använda en kvantitativ metod i min forskning var för att få in en större mängd data att sedan analysera och finna samband i. Det som är styrkan i en kvantitativ undersökning är att man kan beräkna sociala fenomen

samt hur utbredd ett fenomen innebär är (Tufté 2011, s. 72). För att kunna få tillgång till så mycket data som möjligt i min enkät gjordes en webbenkät som spreds och utfördes via internet. Detta dels för att det var extremt kostnadseffektivt men även för att sammanställningen av resultaten blev lättare och mer tidseffektiv (Hultåker 2007, s. 127). Det innebär att det även blev en urvalsfråga då de som deltog i enkäten behöver ha både en dator eller mobil enhet som smartphone eller surfplatta med internetuppkoppling för att svara på enkäten. Därför låg fokuset i min kvantitativa enkätundersökning på de som idag redan har en relation till digital teknik.

Här följer en redogörelse för mitt metodologiska tillvägagångssätt för att kunna svara på syfte och frågeställning. Detta för att få större insikt i hur mitt material har behandlats och därmed hur analysen gått till. Tillvägagångssättet vid arbetet av enkäten gick till som följer. Enkätundersökningen lades ut via Google formulär den 7 april 2015 och avslutades den 21 april 2015. Den var därmed uppe och aktiv i två veckor. Enkäten delades först av mig, Sofia Henriksson, via Facebook och samlade efter en vecka in 67 svar. Majoriteten som då svarade var mellan 18-30 år. Efter en vecka spred min mor enkäten i åldersspannet 50-59 år på samma sätt via Facebook och det tog endast 2 dagar och enkäten hade fått 90 nya svar, alla i åldrarna 40-70+. Enkäten delades då till skillnad från när jag själv spred den vidare av andra som såg och svarade på länken via Facebook. Efter det kom några få svar in innan enkäten avslutades.

Frågorna i enkäten var relativt öppna och jag strävade efter att inte ställa frågor som var ledande. Därför ställdes till exempel frågan om digitalt beroende tidigt och med endast två svarsmöjligheter, om man är beroende eller ej. Detta för att då få ett svar där de själva fick definiera vad digitalt beroende är och om detta påverkade dem. Det samma gällde frågan kring om man ställer sig negativ eller positiv till digitalt beroende. Då jag vill analysera den massmediala diskurs som finns kring digitalt beroende utifrån hur olika generationer ser på digitalt beroende är det intressant att ha en öppen fråga för att ta reda på om det är inställningen snarare än användandet som är annorlunda i olika generationer.

En kvalitativ analys av den massmediala diskursen om digitalt beroende

Med hjälp av metoden text- och diskursanalys av utvalda medieartiklar som skrevs mellan 2012-2015 strävar jag efter att ta reda på hur media porträtterar människors vardag i relation till teknik för att få en förståelse för denna diskurs. En textanalys går som de flesta andra metoder att utföra både kvalitativt och kvantitativt, men för att vara relevant för uppsatsen ligger fokus vid den kvalitativa delen och den kvantitativa textanalysen kommer enbart att nämnas kort. En kvalitativ textanalys går främst ut på att analysera de underliggande betydelseerna och de symboliska innebörderna i en text (Lindgren 2011, s. 271). Det handlar om att sammanföra text och kontext och därmed ta reda på och undersöka hur språket i en text behandlas i olika kulturella och sociala sammanhang och vad det får för betydelse (Lindgren 2011, s.271). I den textanalys som görs i denna uppsats undersöker jag hur begreppet digitalt beroende och människors förhållande till teknik diskuteras. Då är just språket viktigt och i vilken vinkel medierna diskuterar saken.

I en kvalitativ textanalys ligger fokus på att tyda och se djupare meningar och innebörder i en text. Jag vill se vilka egenskaper som finns i texten och hur den har påverkats av författare och utgångsläge, för att finna det som inte sägs rakt ut. Detta till skillnad från den kvantitativa textanalysen som fokuserar mer på antal ord och särskilda termer. Dock smälter de olika analysätten ofta ihop då de berör varandra i textanalysen (Lundgren 2011, s.271f). Det som gör att analysen av texter som publiceras i samhället är en viktig del av forskningen i den här uppsatsen är för att texter påverkar människor i samhället mycket. De texter som skrivs påverkar både relationen till medier, produkter och konsumenter, men det påverkar även relationen mellan människor och grupper (Boréus 2011, s. 132).

Målet är att ta reda på hur media framställer det digitala beroendet och analysera hur detta kan påverka människors relation till både tekniken och varandra. En viktig del att ta hänsyn till i textanalysen är att analysera och vara medveten om vilken genre som analyseras (Boréus 2011, s.132f). Uppsatsen kommer att utgå från journalistiska texter skrivna och publicerade i svensk media, vilket gör att resonemanget måste ske kring

vilket typ av språk som används och vilken målgrupp som texten är skriven för. Det finns även ett krav på att ha kännedom om vilka förväntningar som finns på texten och hur den är skriven (Boréus 2011, s.133).

En diskursanalys handlar om vad man har för föreställningar innan man hittar ett begrepp, det är en variant av textanalys där fokus främst ligger vid språk och dess innebörd. För att göra en mer relevant textanalys kommer forskningen utgå från just en diskurs och analysera utifrån den. Diskurser är tal och logik som sätter gränser för vad som är accepterat som sanning i kulturella och sociala sammanhang (Börjesson 2003, s.15f).

För att få större insikt i hur materialet har behandlats och hur analysen skett så diskuteras här mitt tillvägagångssätt när jag analyserat. Som första steg i min undersökning sökte jag efter artiklar som berör ämnet digitalt beroende via Google, tidskrifter jag läser till vardags och andra nyhetstidningar. Därefter gjorde jag ett urval och valde ut relevanta artiklar som jag bedömde berörde större delen av medielandskapet. Jag valde att ta de utvalda artiklarna en och en och läsa igenom dem ordentligt och med ett öppet sinne. Med det menar jag att jag först av allt ville få en överblick för att kunna se generella skillnader och likheter, för att sedan kunna gå vidare och se det utifrån teorin som jag valt. Nästa steg efter att ha läst och kortare sammanfattat de åtta artiklarna som jag har valt ut var att börja med min textanalys. Jag läste då mer ingående de olika texterna och letade efter djupare meningsskiljaktigheter och tankar som de olika delade. Vid detta stadie så valde jag även att se över den teori som jag har som grund i min analys senare och försökte läsa texterna från deras synvinkel.

Etiska aspekter

Något som var viktigt att tänka på vid enkätundersökningen var principen om informerat samtycke. Vilket innebar att personerna som medverkade i min undersökning blev informerade i början av enkäten om vad den handlar om och då kunde de välja om de vill medverka med de kraven (Ahrne & Svensson 2011, s. 30). Informationskravet är alltså en regel som bygger på att den som deltar i en undersökning ska få information om till exempel enkätens syfte och information om undersökningen innan den påbörjas

(Vetenskapsrådet 2002, s. 7f). Även vid den aspekten behövde den medverkande vara informerad om eventuell konfidentialitet, att allt insamlat material går till forskningssyftet i min kandidatuppsats och ingenting annat. Därav var min enkät helt anonym för den som valde att svara. Vid enkätundersökningen begärs det även här att ta hänsyn till kravet om information.

Käll- och metodkritik

Den kritik som kan riktas till mitt val av metod och de källor och datamaterial jag valt är främst frågan om tolkning. Då en av mina metoder är text- och diskursanalys är min strävan att vara så objektiv som möjlig men det sker alltid en form av subjektivitet när det handlar om att analysera material då alla har olika erfarenheter och kunskap sedan innan. Det som jag har valt att göra är att välja så breda artiklar som möjligt att analysera från olika bakgrund och plattformar i massmedia. Detta just för att se hur diskursen ser ut i media och därefter tolka hur det påverkar och om det är rimligt. Därför har jag även haft källkritik i tanken och varit kritisk till allt jag läst, för att få en mer rättvis bild av medias framställning. Något som även är relevant att ta upp som kritik mot urval är att för att hitta artiklarna till analysen sökte jag på Google samt kollade i de tidningar som jag är i kontakt med till vardags. Därför kan en viss del av de artiklar som finns undgått mig.

I enkätundersökningen valde jag att enbart sprida enkäten online, något som jag nämnde innan men som resulterar i att jag inte når dem som inte använder digital teknik. Det var medvetet då jag ville veta hur de som potentiellt sett är digitalt beroende använder digital teknik, men enkäten spreds via Facebook vilket även gav en avgränsning till att de som deltog använder Facebook. Det här resulterar i att enkäten inte får med de som kanske inte använder sociala medier i lika stor utsträckning och kanske därför inte är digitalt beroende eller har genomgått en digital avvänjning. Motiveringen till avgränsningen är dels tid att få in svar men även för att inte få undersökningen för stor då det är en kandidatuppsats.

Tidigare förståelse

Mina tolkningar av empirin bygger på tidigare erfarenhet och kunskap i ämnet främst från min utbildning vid Lunds universitet, kandidatprogrammet i Digitala kulturer. Där har jag fått kunskap och förståelse för människors beteende online och i kontakt med digital teknik men jag har även fått utvärdera digitala plattformar och på så sätt sett vilka krav som ställs på tekniken. Även som digital inföding har jag en bred förståelse för digital teknik och det beroendet som finns idag. Jag har själv vuxit upp i takt med den digitala spridningen och informationssamhällets framfart och har levt både med och utan den uppkoppling som vi har idag. Därför har mina tolkningar en utgångspunkt i den erfarenhet jag har och hur jag ser på teknik.

Forskningsöversikt

Digital användning över generationer

För att återkoppla till begreppen *digital native* (digital inföding) och *digital immigrant* (digital immigrant) skriver Marc Prensky (2001) att det inte är konstigt att en digital immigrant kanske aldrig kan multi-taska på samma sätt som en digital inföding, att ha tv-apparaten på medan en jobbar samtidigt som mobilen är aktiverad, men att det ändå krävs en viss acceptans. Det är någonting som de digitala immigranterna inte utvecklats under sin uppväxt då de inte hade tillgång till den informationen som finns idag. Många digitala immigranter accepterar idag att samhället förändras och tekniken har utvecklats så mycket att den digitala aspekten inte går att kringgå medan andra har svårare att anpassa sig. Prensky (2001) anser att den digitala immigranten någonstans måste förstå att en digital inföding aldrig kommer att vilja gå bakåt i utvecklingen och även om den kunde så är deras hjärnor utvecklade på ett annat sätt.

Något som ofta diskuteras som Prensky (2001) tar upp i sin text om digitala generationer är frågan om digitalt födda har svårare att koncentrera sig och inte kan lära sig saker och därmed inte utvecklas. Detta anknyter till de negativa konsekvenser av digitalt beroende som nämns i frågeställningen. Prensky (2001) beskriver dock svaret som att en

digital inföding har samma koncentrationsutveckling som en digital immigrant bara det att de kräver en annan form av inläring. Det är inte svårt för en digital inföding att koncentrera sig flera timmar på ett digitalt spel eller forum vilket bara tyder på att en digital inföding kräver interaktion vid koncentration. Därmed lär de sig inte mindre utan på ett annat sätt och koncentrationssvårigheter som negativ konsekvens av ett beroende tyder enbart på att samhället behöver förändras och bli mer interaktivt.

Sociala aspekter av ett digitalt beroende

Sherry Turkle (2011) som är professor på MIT skriver i sin bok *Alone together* om hur människor vänder sig till ny teknik för att fylla ett tomrum. Turkle beskriver det som att medan tekniken utvecklas och går framåt så går ens emotionella liv bakåt. Turkle skriver att vi förväntar oss mer från tekniken och mindre av varandra. Att tekniken idag förändrar samhället och vi människor blir mindre sociala och interagerar mindre och mindre. Det är något som motsäger det som Prensky skriver att vi behöver mer interaktion på ett nytt sätt. Turkle (2012, intro) skriver att den digitala teknikens framväxt är negativ och att den måste begränsas för att inte dramatiskt påverka våra sociala förhållanden. De sociala plattformar som finns utlovar social kontakt och närhet, medan Turkle skriver om hur detta är en falsk närhet och att människor behöver mänsklig kontakt. Den ökade användningen av digital teknik gör människor frånvarande och det är svårt idag att göra en sak i taget. Till exempel talar man i mobiltelefonerna samtidigt som man är inne på datorn och chattar med någon annan. Enligt Turkle (2012, s. 270) gör detta människor snarare mer ensamma än sociala.

I det digitala beroendet och ökade användandet av digital teknik har vi inte längre en handfull nära vänner utan istället lever vi i en virtuell verklighet parallellt där vi kan ha hundratals kontakter (Turkle 2012, intro). Turkle skriver även i sin bok *Alone together* att hon inte tror att tekniken och de sociala förhållanden vi har med tekniken och varann kan jämföras eller ersättas av den icke-virtuella kontakten som vi får när vi står framför varandra och agerar. Något som kan uppfattas motsägelsefullt är dock att Turkles bok handlar just om hur tekniken mer och mer ersätter det tidigare sättet att interagera. Turkle återkommer till hur den kontakt som finns i den virtuella världen inte är av samma värde.

Det här är något som jag vill återkomma till och undersöka i uppsatsen. Jag vill ta reda på om människor generellt uppfattar att den digitala tekniken och beroendet till uppkoppling påverkar deras sociala liv negativt? Samt om den ökade användningen ses av individen som ett beroende och om det då är positivt eller negativt?

Turkle är född på 50-talet och är därmed en digital immigrant för att återkoppla till Marc Prenskys (2001) uttryck. Därmed kan en acceptans av det nya beteendet ses som svårare. Något som även är återkommande i Turkles bok *Alone together* är att jämföra ny teknik med äldre sätt att kommunicera. Hon skriver att Facebook-meddelandet är ett sorts brev (Turkle 2012, s.271f) och att spelandet på digitala enheter går att jämföra med lek utomhus för barn. Frågan är om dessa sätt att kommunicera och bete sig på inte kan likställas eller om det är bara en förändring som sker i samhället? Det finns olika sätt att kommunicera och det går inte att värdera de skilda sätten olika beroende på om de är digitala meddelanden eller fysiska brev. Det här för att en digital inföding men även för många digitala immigranter som har anpassat sig till samhällets förändringar värderar digitala meddelanden lika högt eller högre än brev och det beror bara på åldersgrupp, uppväxt och erfarenheter vilket sätt man föredrar.

Micke Darmell (2013) skriver om ett beroende av den digitala tekniken som finns i idag i sin bok *Uppkopplad eller avkopplad*. Darmell (2013) förklarar att vi människor ständigt söker belöning och bekräftelse som vi idag får av alla våra digitala enheter. Detta får människor genom att få ett pling i sin mobil, någon som mailade eller skrev på sociala medier såg dig eller bekräftade dig precis då. Allt sker på en gång och allt som händer digitalt händer även just nu. Darmell (2013) beskriver att det ständiga plingandet och intrycken blir för mycket för oss människor och att en person inte orkar med allt det. Precis som Gillberg (2014) skriver Darmell om oförmågan att fokusera på nuet och att vi lägger för mycket tid på att skapa minnen till våra digitala liv och att dela med oss än att leva i nuet. Darmell tar upp att människor blir mer egoistiska och detta på grund av digital teknik och uppkoppling. Darmell skriver även att en blir mindre engagerad i människor som finns runt oss analogt och att en blir mindre beroende av mänsklig kontakt. Jag vill i uppsatsen undersöka om det verkligen är så?

Digitalt beroende och stress

När fenomenet digitalt beroende eller internetberoende diskuteras talas det ofta om stress. Enligt Gillberg (2014) handlar det i första hand om oförmågan att leva i nuet. Människor tänker mer och mer på var de är och om de är på fel ställe. Genom att de ständigt är uppkopplade och kan se vad som händer på andra platser läggs fokus på att jämföra var de är och mindre på att umgås ansikte mot ansikte där man är. Gillberg (2014) skriver även om begreppet *mindfulness* som har blivit större på senare år för att minska den stress som upplevs i samhället.

Det har blivit en norm att alltid kolla sin mobil och i detta glömmar man bort att leva i den analoga verkligheten. Det är enligt Darmell (2013) känslan av att aldrig bli klar med sociala medier som gör att vi blir stressade. Darmell drar även en koppling mellan sömnsvårighet och den stress som är direkt beroende av digital teknik. Det finns oändligt med möjligheter på internet och ens sociala medieflöde kan aldrig ta slut. Det är just det som Darmell (2013) anser är orsaken till att människor stressar då deras hjärna aldrig får slappna av och ta det lugnt och då sova bättre. Darmell (2013) skriver även om faktumet att inte ha kontroll över sitt användande av digitala medier som bidragande orsak.

Enligt en undersökning gjord av Ticket (ett resebolag) kan 91 procent av alla svenskar inte tänka sig att vara utan mobiltelefonen och 86 procent vill ha internetuppkoppling på semestern (Darmell 2013, s.53). Alltså skriver Darmell (2013) att detta är anledningen att en inte ens tar ledigt och kopplar av på sin semester, att stressen ökar i takt med att fler är beroende av den digitala tekniken. Undersökningen av Ticket är en kommersiell undersökning för ett resebolag, något som gör att det krävs en viss källkritik till undersökningen och något som gör den mindre trovärdig. Att stress är en konsekvens av den ökade uppkopplingen och den ökade användningen av digital teknik i samhället är något som inte går att blunda för. Men i min mening skriver Darmell mycket kritiskt om ämnet men har bristande källor och forskning att backa upp det med.

Filosofen Andy Clark (2011) har forskat kring tekniken som en förlängning av hjärnan och den fysiska kroppen. Clark beskriver det som att vårt medvetande inte bara är bundet

till våra hjärnor. Ett exempel i Andy Clarks bok är kontaktlistan i ens telefon. Vi lägger inte längre ett telefonnummer i minnet utan vi skriver ner det i mobilen. Vi använder de digitala enheterna som en förlängning av vårt medvetande och kan på så sätt lära oss mer då vi inte behöver komma ihåg allt utan har digitala hjälpmedel. Detta kan vara en av anledningarna till att människor känner stress utan sina digitala enheter då de inte har kontroll över hela sitt medvetande.

Det digitala beroendet som finns i samhället är viktigt att ta upp, men det går att diskutera om det är positivt eller negativt. Det finns självklart aspekter att se närmre på, som stress är ett exempel på, men är detta ett resultat av tekniken eller den diskurs som finns kring digitalt beroende?

Redovisning av empiriskt material

I detta avsnitt presenteras det datamaterialet som samlats in via en genomgång av artiklar och tidningar samt enkäten. Här presenteras även resultat som har framkommit.

Diskursen kring digitalt beroende i massmedia

Det material som jag har gjort en text- och diskursanalys av presenteras här. Det består av ett urval artiklar från tidningar som publicerades i svenska media under 2012-2015. Nedan följer artiklarna numrerade från 1 till 8 och det är enligt detta system som artiklarna kommer att hänvisas till i den fortsatta texten. Då det här är en form av resultat av det empiriska datamaterialet blandas inte någon analys eller reflektion in i denna del, utan det följer i analysen. Motiveringen till just detta urval är att det är en blandning av artiklar i ett stort spektrum av medielandskapet som finns. Urvalet kommer från nöjestidningar, tidningar för missbruk, tekniktidningar samt dags- och kvällspress, och utgör därmed en väldigt bred representation av medielandskapet. Detta för att få en så precis och relevant analys av den diskurs som finns idag kring digitalt beroende i massmedia samt om denna diskurs är relevant.

Artikel 1: ”Digitalt ”beroende” ger nya nattvanor” publicerades vid Uppsala universitet 2015-03-26 i *U-fold*, vilket är ett forum för forskare och fackmän att diskutera och utveckla samhällets åtgärder för missbruk och problematiken kring det, skriven av Magnus Alsne. Artikeln handlar om att mobiltelefoner idag orsakar sömnproblem. Sömnforskaren Christian Benedict har skapat en app som ska hjälpa mobila användare att somna och koppla ifrån. Artikeln tar upp begreppet nomofobi som de definierar som ”en oro över att inte vara tillgänglig på sin mobiltelefon”. Forskning gjord vid Uppsala universitet visar att det blåa ljuset från mobiltelefoner och andra enheter påverkar oss och gör att vi får sömnproblem. 29 procent av alla svenskar tar med sina mobiler in i sovrummet. Artikeln tar alltså även upp fenomenet med avvänjning av teknik med hjälp av teknik. De vill med appen förbättra våra sömnvanor och alltså lösa ett teknikberoende med hjälp av tekniken i sig.

Artikel 2: ”It-toppar varnar för digitalt beroende” är publicerad i tidningen *Ny Teknik* 2015-03-29 av Eddie Pröckl. Tidningen bevakar branscher som IT, telekom och energi. I denna artikel tas det upp att digitalt beroende får konsekvenser som är stressrelaterade. Artikeln står fast vid att det är ett beroende och skriver även ”verkligt” beroende för att förtydliga. Beroendet som finns är enligt artikeln något som påverkar oss både privat och på arbetet mycket negativt. En lösning till att hantera beroendet kan vara meditation och övning i mindfulness. Artikeln trycker även på att det är otroligt viktigt att stänga av digitala enheter ofta för att bli av med beroendet.

Artikel 3: ”Alltid redo med tummen upp” är publicerad i tidningen *Lundagård* nr2 2015 av Saga Sandin. Lundagård är en tidning för och om studenter som publiceras i Lund. Artikeln fokuserar på att ta upp negativa konsekvenser av ökad användning av mobiltelefoner. Den ökade användningen ger ökad stress, koncentrationssvårigheter och påverkar vår självbild negativt enligt artikeln. Artikeln hänvisar till en forskningsstudie som gjorts i USA 2010 som visar att många människor är beroende av sociala medier. Detta på grund av att de upplever ”abstinens” i form av exempelvis rastlöshet och ångest då de inte är uppkopplade. Författaren skriver att det går att vänja av sig vid beroendet och på så sätt bli av med konsekvenserna. Man behöver då stänga av sina digitala enheter

i perioder för att avvänja sig med beroendet. Artikeln gör även skillnad på olika generationer och framhäver att beroendet är störts hos den generationen som är ung nu.

Artikel 4: ”Är du internetberoende? 7 tjänster för att bli av med ditt www-missbruk” är publicerad i tidningen *Nöjesguiden* 2014-10-24 av Siduri Poli. Tidningen som artikeln är publicerad i är en annonsfinansierad tidning som skriver om det senaste nöjet och den är politiskt obunden. Artikeln försöker sig på att definiera konceptet internetberoende. Om man enligt artikeln nöjessurfar mer än sex timmar per dag och känner abstinens utan internet är man nästan där. Artikeln gör skillnad på generationer och trycker på att hela generationen som är ung idag är internetberoende. Något som också tas upp är att Kina har klassificerat just internetberoende som en sjukdom. Det finns där 400 rehabiliteringsläger för de som är beroende, där de likställer beroendet med heroinmissbruk. En fråga som även tas upp är om det digitala missbruket har blivit så stort att det är en folkhälsofråga och om det är något att vidta åtgärder mot eller inte. I slutet av artikeln tas det upp sju olika appar som kan hjälpa den beroende personen att bli av med det digitala beroendet. Likt artikel 1 används därmed digital teknik för att bli av med ett digitalt beroende.

Artikel 5: ”Hur digitalt beroende är du? Utmana din familj och vänner på en analog vecka!” publicerades på *Explore curate* 2014-03-30 av Johan Svensson. Explore curate är en plattform där de som de, beskriver det själva, ”hyllar den digitala livsstilen”. Artikeln börjar med att ta upp följande statistik: 93 procent kollar sin digitala status och messar när de kör bil, 67 procent har samma (o)vana när de äter middag och 25 procent kan inte stänga av mobilen när de går i kyrka. Därefter skrivs det i artikeln att det snart börjar likna en folksjukdom. Artikeln tar även upp en annan negativ aspekt och skriver att 9 av 10 rapporterar att deras digitala beroende påverkar deras relationer negativt. Sist skriver de om att människor har förlorat kontrollen över tekniken och det är det som har gjort oss digitalt beroende. En uppmaning görs även till att ha en analog vecka där man helt enkelt stänger av alla sina digitala enheter i sju dagar.

Artikel 6: ”Ständig uppkoppling liknar missbruk” är publicerad i tidningen *Accent magasin* 2012-03-14 av Eva Ekeröth. Tidningen handlar om droger och nykterhet och bevakar frågor som rör missbruk. Artikeln påvisar en negativ konsekvens av ökad användning av digitala enheter. Författaren påstår att ökad användning av digitala enheter och internetuppkoppling leder till mindre engagemang i samhället. Det påverkar även vår kropp och gör att vi blir mer stressade och får sömnsvårigheter. Artikeln gör även skillnad på yngre och äldres användning av internet och anser att många har ett bekräftelsebehov, särskilt från sociala medier. Något annat som diskuteras i artikeln är relationen till missbruk och liknandet vid spelberoende där en belöning ständigt sker. Artikeln avslutas med att ifrågasätta hela samhällets användande av digital teknik och om det ska fortsätta i framtiden.

Artikel 7: ”Digital stress – så drabbas du” är publicerad i *Sydsvenskan* 07-07-2014 av Lena Stadler. *Sydsvenskan* är en morgontidning som ges ut i Skåne. Artikeln handlar om hur ökad uppkoppling och användande av digitala enheter resulterar i stress, koncentrationssvårigheter och sömnproblem. Patrik Wincent är en författare och terapeut som har startat ett projekt som heter Internetakuten. Internetakuten finns till för att hjälpa folk med skärmmisbruk som de väljer att kalla det, och genom att hålla läger och utbildningar vill de lära folk om att koppla av och hantera tekniken och den ständiga uppkopplingen utan att få negativa konsekvenser. Internetakuten har enligt artikeln USA som förebild där det i större utsträckning talas om digital detox och avvärjning av den digitala användningen. Det är inte fråga om att sluta använda digital teknik för Patrik Wincent och därmed gå bakåt men det krävs att människor tar tillbaka kontrollen och inte ignorerar de negativa konsekvenserna som kan uppstå. Micke Darmell som skrivit boken *Avkopplad eller uppkopplad* nämns också som supporter av Internetakuten i artikeln och han har även uppmärksammat problemen med ökad användning av digital teknik och ständig uppkoppling.

Artikel 8: ”Mobil vid middag det mest förbjudna” publicerades i *Aftonbladet* 26-04-2015 av TT. *Aftonbladet* är en kvällstidning som ges ut i Sverige. Artikeln handlar om hur digitalt beroende ser annorlunda ut i olika generationer samt hur det finns vissa

sociala normer kring användandet av mobila enheter som också förändras i olika åldersgrupper. Stina Bengtsson som är lektor på Södertörns Högskola blir i artikeln intervjuad och hon talar om generationsklyftor och hur man beroende på åldersgrupp har olika syn på privatliv. Hur en beroende på ålder har olika syn på till exempel att prata högt i mobilen vid matbordet eller att tala högt i telefon vid allmän plats. Hon tar även upp att den här synen generellt är mer accepterat i yngre åldrar kring 20-30 år än hos äldre.

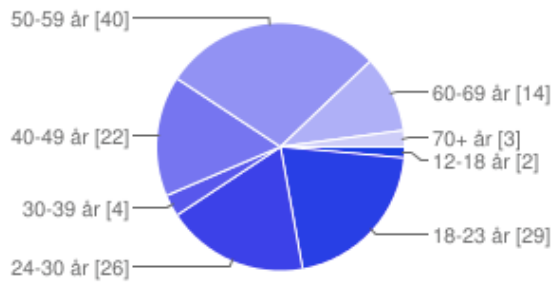
Digitala vanor och inställning till digitalt beroende

Enkätundersökningen som har genomförts i denna uppsats gick ut på att samla in kvantitativ data kring människors digitala vanor och därmed ta reda på vad de hade för relation till teknik och hur de såg på begreppet digitalt beroende. Det var även intressant att se om de som deltog i undersökningen provat på att gå ”off-the-grid” eller provat appar för avvänjning. En full kopia av enkäten och dess frågor och beskrivning finns som bilaga (bilaga 1). Beskrivningen av enkäten såg ut som följer.

Detta är en enkät som kommer att ligga till grund för en kandidatuppsats inom utbildningen digitala kulturer vid Lunds universitet. Idag är det över 90 % av Sveriges befolkning över 12 år som använder internet dagligen och antingen äger en smartphone eller dator. Syftet med enkäten är att ta reda på hur vi upplever vårt eget användande av digital teknik samt det digitala beroende som finns idag. Tack för att du tar dig tid att svara!

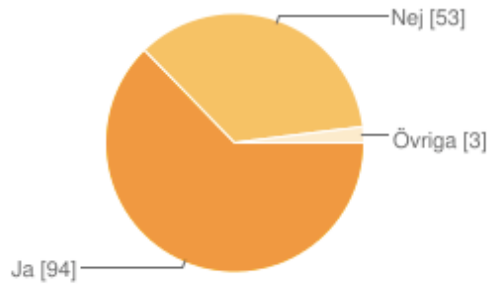
I enkäten kan en se att det är 150 personer som deltagit och svarat på frågorna. De är i åldrarna 12-70+ men de flesta är kring 20-30 år och 40-60 år. Motiveringen till att låta personer i alla olika åldersgrupper svara på enkäten är för att få en tydligare bild av hur inställningen till digitalt beroende ser ut i relation till de digitala vanor man har beroende på åldersgrupp. Jag ville undersöka om sociala normer och inställning till tekniken ser olika ut om man är i en viss generation.

Ålder



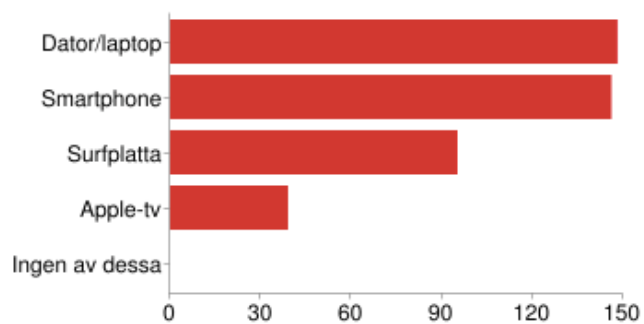
12-18 år	2	1.3 %
18-23 år	29	19.5 %
24-30 år	26	17.4 %
30-39 år	4	2.7 %
40-49 år	22	14.8 %
50-59 år	40	26.8 %
60-69 år	14	9.4 %
70+ år	3	2 %

Definierar du dig själv som digitalt beroende?



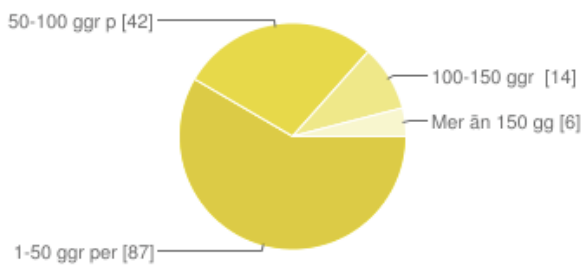
Ja	94	62.7 %
Nej	53	35.3 %
Övriga	3	2 %

Vilka digitala enheter äger du?



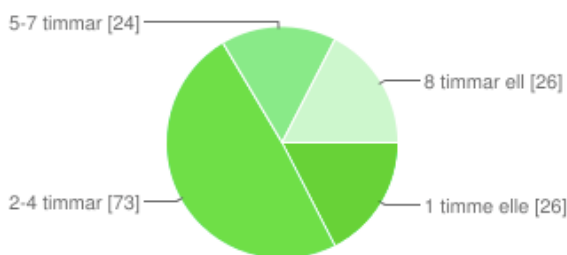
Dator/laptop	148	98.7 %
Smartphone	146	97.3 %
Surfplatta	95	63.3 %
Apple-tv	39	26 %
Ingen av dessa	0	0 %

Hur ofta kollar du uppskattningsvis på din mobil varje dag?



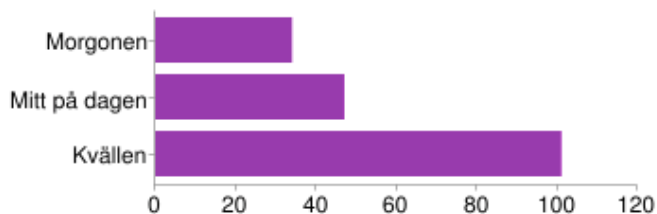
1-50 ggr per dag	87	58.4 %
50-100 ggr per dag	42	28.2 %
100-150 ggr per dag	14	9.4 %
Mer än 150 ggr per dag	6	4 %

Ungefär hur många timmar om dagen spenderar du framför datorn på internet?



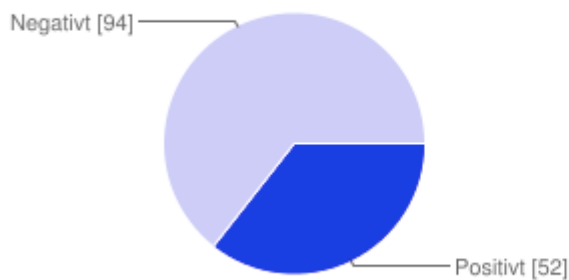
1 timme eller mindre	26	17.4 %
2-4 timmar	73	49 %
5-7 timmar	24	16.1 %
8 timmar eller mer	26	17.4 %

När använder du din mobil som mest?



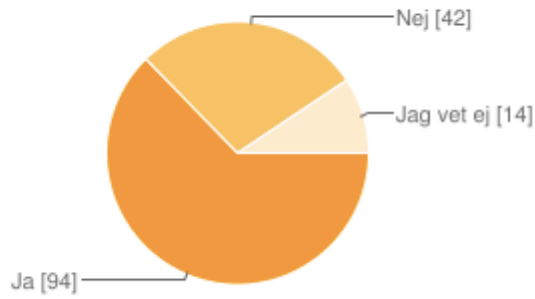
Morgonen	34	22.8 %
Mitt på dagen	47	31.5 %
Kvällen	101	67.8 %

Ser du ett digitalt beroende som främst något positivt eller negativt?



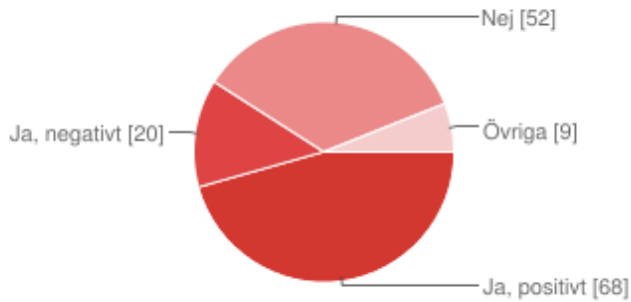
Positivt	52	35.6 %
Negativt	94	64.4 %

Kan du vara utan din mobil en hel vardag?



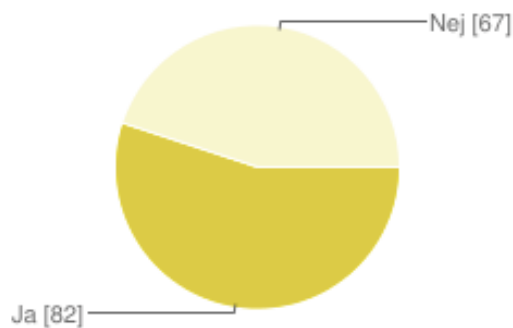
Ja	94	62.7 %
Nej	42	28 %
Jag vet ej	14	9.3 %

Påverkar ditt användande av digital teknik dina sociala förhållanden?



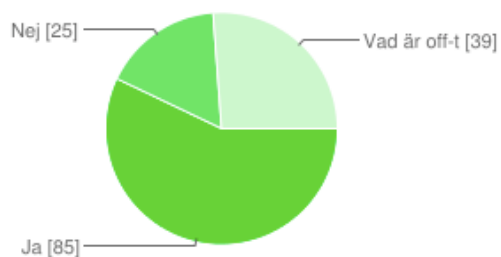
Ja, positivt	68	45.6 %
Ja, negativt	20	13.4 %
Nej	52	34.9 %
Övriga	9	6 %

Känner du "abstinens" av att vara utan internet?



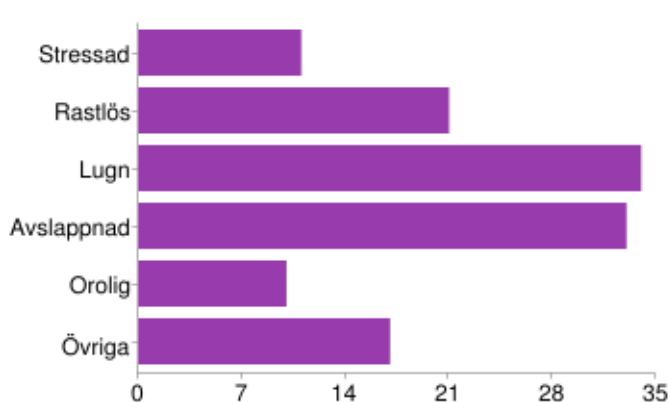
Ja	82	55 %
Nej	67	45 %

Har du provat att vara off-the-grid någon gång?



Ja	85	57 %
Nej	25	16.8 %
Vad är off-the-grid?	39	26.2 %

Om du svarat ja på frågan ovan: Hur fick det dig att känna dig?



Stressad	11	12.6 %
Rastlös	21	24.1 %
Lugn	34	39.1 %
Avslappnad	33	37.9 %
Orolig	10	11.5 %
Övriga	17	19.5 %

Enkäten avslutade med att fråga om någon har provat på de appar som finns för att bli av med ett digitalt beroende. Anledningen till att den inte presenteras i ett diagram i resultatet är då alla 150 deltagande i undersökningen svarade nej på frågan.

Utveckling av det empiriskt insamlade materialet

Här följer en utvecklande redovisning och förklaring av det insamlade materialet. En analys till varför de deltagande kan ha svarat som de gjort kommer i analysdelen.

Av de 150 personer som deltagit i undersökningen så var 57 personer under 30 år, 79 personer över 40 år samt endast 4 personer mellan 30-39 år. Det innebär att det är ungefär lika många i en äldre generation som i en yngre. Det var hela 62,7 procent som ansåg sig

vara digitalt beroende och av dessa svarade majoriteten av de under 30 år att de var beroende medan lika många svarade ja som nej av de över 40 år. Det är alltså fler i åldersgrupperna under 30 år som svarar att de är digitalt beroende än i åldersgruppen över 40 år. Det var även tre personer som valde att inte svara ja eller nej.

Av de 150 personer som deltagit svarade 148 respektive 146 personer att de har dator/laptop samt en smartphone och 95 personer har en surfplatta. Uppfattningen av hur ofta de som deltagit i undersökningen kollar på sin mobiltelefon är 58,4 procent 1-50 ggr per dag, 28,2 procent 50-100ggr per dag, 9,4 procent 100-150 ggr per dag och endast 4 procent svarar att de kollar mobilen mer än 150 ggr per dag. Det är en majoritet som uppfattar att de ser på sin mobil 1-50 ggr per dag. Ungefär hälften av de som deltagit i undersökningen uppskattar att de använder dator och internet 2-4 timmar om dagen medan ca 17 procent svarade 1 timme eller mindre respektive 5-7 timmar och 8 timmar eller mer. Av de som svarade att de använde datorn mindre än en timme upp till 4 timmar var de flesta över 40 år medan de som svarat mellan 5-8 timmar eller mer var under 30 år. Det fanns självklart undantag som en person som är mellan 40-49 år som inte anser sig vara digitalt beroende som uppskattar att hen kollar mobilen 50-100 ggr om dagen och använder internet på dator 8 timmar eller mer.

En klar majoritet anser sig använda mobilen på kvällen men det finns flera som svarat två alternativ eller som svarat morgon och mitt på dagen. Resultatet visar att de olika åldersgrupperna svarar liknande i den frågan. Det är även en majoritet som svarar att de ser digitalt beroende som någonting negativt medan ca 37 procent ser det som positivt. Där kan en tydligt se att det är de yngre åldersgrupperna som ser det som positivt och generellt att de äldre ser det som negativt. Däremot på frågan om användandet av digital teknik påverkar de sociala förhållandena svarar ca hälften ja, positiv och mer än en fjärdedel nej. Enbart ca 13 procent svarar ja, negativt. Det är många som svarat att digitalt beroende är negativt samtidigt som de svarar att det digitala användandet påverkar sociala förhållanden positivt eller inte alls.

En tydlig majoritet anser att de hade kunnat vara utan sin mobil en hel vardag. Men en tredjedel svarade nej och ca 9 procent är osäkra. De som svarat ja är främst de under 30 år medan de som svarar nej är över 40 år. Det finns även undantag i de olika åldersgrupperna. I frågan om personerna känner abstinens utan internet svarade 55 procent ja och 45 procent nej, en väldigt uppdelad fråga. Nästan alla under 30 år svarade ja och majoriteten av de över 40 år svarade nej men även många där svarade ja.

Trots att ingen provat på några digitala appar för att bli av med digitalt beroende så var det 57 procent av de som svarat som provat på att vara off-the-grid, medan cirka en fjärdedel inte visste vad det var. Mindre än en femtedel kände till begreppet men hade inte provat själva. Av de som svarat var det lika många i de olika åldersgrupperna som svarade samma sak. Frågan var inte uppdelad beroende på generationstillhörighet. På frågan om hur det kändes att vara off-the-grid svarade majoriteten att det fick dem att känna sig lugna och avslappnade medan många andra även svarade att de kände sig rastlösa, stressade och oroliga. Andra ord för att beskriva som de la till själva var ”förvånad”, ”onårbar”, ”på semester”, ”som vanligt”, ”oberörd”, ”fri”, och ”att det beror på”. Det var flera som skrev fri och oberörd. Ett flertal kombinerade avslappnad med rastlös eller stress och orolig, men inga andra kombinationer. Av de som är över 40 år var det bara en person som beskrev det som stressigt och ingen svarade oroligt. De som svarade stressigt och oroligt var under 30 år men känslan av rastlöshet och avslappning var genomgående i alla åldrar.

Analys

Här presenteras analysen av undersökningarna och det empiriska materialet. I början utförs text- och diskursanalysen för att sedan gå vidare till analysen av enkätundersökningen.

Analys av den massmediala diskursen om digitalt beroende

Här följer en text- och diskursanalys där artiklarna som togs upp i det empiriskt insamlade materialet står i fokus. Anledningen att jag har valt att diskutera de åtta artiklar var för sig är för att blir lättare att diskutera texterna tillsammans i slutdiskussionen.

Artikel 1 handlar mycket om en specifik negativ konsekvens av digitalt beroende: sömnproblem. I rubriken till artikeln står ordet beroende inom citattecken. Det kan innebära att författaren Magnus Alsne vill ta avstånd från att kalla det ett beroende av digital teknik för att inte likna det vid andra typer av beroende. Det är viktigt att ta upp då det påverkar den massmediala diskursen av digitalt beroende då ordet beroende är så pass laddat och ofta även negativt. I artikel 1 väljer även författaren att använda sömn som största faktor och mest avgörande negativ konsekvens av ett så kallat digitalt beroende. Valet att diskutera ett sömnproblem som konsekvens av ett digitalt beroende kan vara för att sömn tilltalar alla och många har känt av hur jobbigt det är att inte kunna sova och blir därför mer påverkade. Det är något som stärker den diskurs som finns i samhället kring digitalt beroende då den skriver att det ökade användandet av digital teknik resulterar i dåliga sömnvanor.

Detta för diskussionen vidare till vad som utlöser sömnproblemen. Sömnforskaren Christian Benedict har tagit fram appen som nämns i artikeln för att minska användandet av digital teknik, koppla ifrån och därmed få bättre sömnvanor. Något som kan uppfattas paradoxalt för mig då appen använder digital teknik för att bli av med beroendet av digital teknik. Både Benedict och Alsne beskriver att beroendet beror på att man känner oro över att inte vara närvarande. Ett begrepp som även tas upp i artikeln är nomofobi, som är en rädsla för att vara utan mobiltelefonkontakt. Ordet lades in i svenskan 2012 av Språkrådet (Sveriges radio 2012). Författaren för artikel 1 skriver att beroendet skapas av en bekräftelse från digitala plattformar och appen ska hjälpa människor att bli av med denna bekräftelse och beroende. Däremot svarar artikeln inte på hur det ska gå till rent praktiskt.

En annan anledning som tas upp i artikeln för att digital teknik skapar sömnsvårigheter är att det blåa ljuset som kommer ifrån skärmar gör att vi inte sover lika bra. Däremot ställer detta frågor kring hur en app som används på en skärm ska hjälpa problemen. Då vi inte får läsa mer om hur appen fungerar rent praktiskt kan det även vara så att den stänger av mobilen automatiskt och då påverkas vi förstås inte av skärmens blåa ljus. I artikeln uppfattas en bakomliggande känsla av att skrämna läsaren och på så sätt få individen som läser att ifrågasätta sitt eget digitala användande. Jag fortsätter diskussionen kring stress och konsekvenser av den massmediala diskursen kring digitalt beroende i slutdiskussionen och fortsätter att analysera resterande artiklar för att kunna dra paralleller kring diskursen.

Författaren av **artikel 2** väljer till skillnad från författaren i artikel 1 att skriva digitalt beroende utan citationstecken. Det här är kanske ett sätt att erkänna att det finns ett beroende och inte ta lika stort avstånd från att det är negativt. Författaren väljer till och med att framhäva detta genom att skriva ordet ”verkligt” för att beskriva det digitala beroendet. Författaren av artikeln ställer sig i huvudsak kritisk till beroendet av digital teknik. Det kan bero på att artikeln publiceras i tidningen *Ny teknik* som de väljer att använda ordet beroende då det är utbrett inom teknikvärlden. Här framställs de negativa konsekvenserna som stress och författaren väljer att ta upp en avvänjningsmetod till det digitala beroendet i massmedia. Han tar upp mindfulness och meditation som sätt att koppla av både från internet och genom avslappning.

I **artikel 3** läggs fokus på mobila enheter och den ökade digitala uppkopplingen ses som ett stort problem. Författaren tar upp konsekvenser som stress, koncentrationssvårigheter men även att digitalt användande påverkar människors självbild negativt. I den här artikeln väljer författaren att benämna beroendet som ett beroende av sociala medier, något som definieras av att en person upplever liknande känslor vid en avvänjning av digital teknik som vid avvänjning av droger. Det här då personer känner abstinens utan internet och sociala medier på liknande sätt som en drogmissbrukare känner abstinens utan droger. Som konsekvens av ett digitalt beroende skriver författaren att personen kan få symptom som oro, rädsla och ångest utan digital teknik och att det är något som är

kopplat till ålder. I artikeln står det att det främst är den generation som är ung nu som är drabbad. Artikeln är skriven i tidningen *Lundagård* och är därför främst riktad till studenter som tillhör den generationen. Det står även att beroendet påverkar skolan negativt på grund av koncentrationssvårigheter. Den lösning som presenteras i den här artikeln är, som i artikel 2, att koppla av, vara utan internet och ta det lugnt för att vänja sig av med beroendet och därmed även släppa kontrollen som kan vara orsaken till beroendet.

I **artikel 4** används begreppet internetberoende som är digitalt beroende men begränsat till internetanvändning. Det här specificeras alltså genom att det digitala beroendet syftar till användande av digitala enheter både med och utan uppkoppling. I artikeln tas det upp hur internetberoende bör ses som ett folkhälsoproblem. Vad som är intressant i det påståendet för min uppsats är att det går steget längre än att enbart ta upp konsekvenser som stress och oro till ett digitalt beroende genom att beskriva det som ett sjukdomstillstånd. Vad jag vill se är om den negativa mediediskurs som finns idag till digitalt beroende är rimlig. Samtidigt som artikeln tar upp en drastisk lösning till digitalt beroende så väljer den att likt artikel 1 använda sig av digital teknik för att lösa problemen med stress. De använder då samma paradoxala sätt och motsäger sig själva genom att bota en sjukdom med det som gör personen sjuk.

Artikel 4 tar även upp symptom och skapar en egen definition av digitalt beroende, eller i detta fall internetberoende. På samma sätt som artikel 3 definieras beroendet av att man känner en form av abstinens men även att man spenderar ett visst antal timmar med att nöjessurfa. Författaren använder ordet nöjessurfa i artikeln vilket är viktigt att ta hänsyn till då nöje ofta kopplas till något positivt men att författaren här ser resultatet som ett negativt beroende. En annan intressant sak som nämns i artikeln är uppstarten av rehabiliteringsläger i Kina. Enligt artikeln har man i Kina startat upp 400 läger och klassificerar digitalt beroende som en sjukdom. Det går att avläsa att artikelns författare har liknande åsikter och vill själv likna ett digitalt beroende vid en sjukdom.

En annan sak som tas upp i artikel 4 är diskussionen om generationsklyftor. Många återkommer till skillnaden på beroende och uppfattningen av ett beroende i olika generationer. Det är även återkommande i massmedia idag att skriva om hur yngre åldersgrupper är beroende, eller åtminstone mer beroende, än de äldre. Det här är något som jag kommer att återkomma till. Det vill säga ålder och framställning av digitalt beroende, framförallt i relation till den massmediala diskursen.

I **artikel 5** benämns den ökade användningen av digital teknik och ständiga uppkopplingen som ett beroende. Som i de allra flesta artiklar som ges ut i svensk media så är det skrivet utan citationstecken och behandlas därmed som en erkänd företeelse. Författaren tar inte avstånd till att skriva ut det vilket kan bero på plattformen som texten är publicerad på. Det är en digital plattform och därmed förväntas ett visst förhållningssätt. Med förhållningssätt menar jag att de skriver till människor som vet mycket om digital utveckling och framförallt har ett intresse och därmed kanske använder teknik i en stor utsträckning. Trots att artikeln är publicerad på en plattform som påstår sig vara väldigt positiv till en digital livsstil så presenteras både statistik och text som väldigt negativ och kritiskt riktad till digitalt beroende. Detta kan bero på att den massmediala diskursen som jag valt att undersöka i medier idag i Sverige har en underförstådd diskurs att digitalt beroende och teknik är negativt och att det enbart finns negativa konsekvenser som stress, koncentrationssvårigheter och sömnproblem.

En intressant del som författaren skriver är att det är just människors sociala relationer som påverkas negativt av ett ökat digitalt användande. Precis som Sherry Turkle (2012) skriver förstår man att författaren till artikeln inte värderar sociala förhållanden och relationer som sker online lika mycket som de som sker offline och att ett möte virtuellt aldrig kan jämföras med ett möte öga mot öga utan skärm. På samma sätt som i artikel 4 likställs beroendet med en folksjukdom och människor beskrivs ha förlorat kontrollen. Ett beroende blir först ett beroende när man inte har kontroll längre, men frågan är om det bör ses som något direkt negativt för det och liknas vid en folksjukdom? Trots att det kan uppfattas motsägelsefullt att en plattform som *Explorer curate* skriver och uppmuntrar

folk att stänga ner och vara analog i en vecka för att påbörja en avvänjning säger det mycket om hur den massmediala diskursen ser ut idag.

En artikel som likt de andra artiklarna tar upp negativa konsekvenser som stress och sömnsvårigheter av ett digitalt beroende är **artikel 6**. I det här fallet dras paralleller till både spelmissbruk och spelberoende, då vi ständigt får liknande bekräftelse av de digitala enheterna som finns. De starka åsikter som framförs i artikeln kan bero på att den är publicerad i en tidning för beroende och missbruk i alla dess former och är därför anpassad till målgruppen. Det jag dock frågar mig i den här analysen är om det är en rimlig liknelse? Det vill säga om det digitala beroendet behöver vara negativt likt ett drogmissbruk som måste sluta eller om ett digitalt beroende i de flesta fall kan vara positivt?

Författaren skriver även en del om bekräftelsebehov och hur vi genom sociala medier kan få bekräftelse och att skiljer sig beroende på hur gammal du är och vilken generation du tillhör. Det här återkommer ständigt i den massmediala diskursen, att skilja på människor i olika åldrar. Marc Prensky (2001) skriver att det är svårt för någon som inte vuxit upp med digital teknik och den information som finns idag att förstå värdet av det och acceptera att det förändrats. Samhället har förändrats enormt mycket de senaste åren och det digitala beroendet är en följd av den ökade digitala utveckling som skett. I slutändan handlar det om att människor ska må bra men även att följa med i utvecklingen och ta vara på de nya möjligheter som ges.

Författaren avslutar med att ifrågasätta all användning av digital teknik i samhället och om användandet borde upphöra, något som är väldigt drastiskt jämfört med de tidigare artiklarna. Motiven i denna text är dels stress som nämnts innan men även ett minskat engagemang i samhället. Det som gör denna artikel intressant för min undersökning är just för att den framför väldigt extrema åsikter. De tidigare artiklarna syftar till att minska användandet av digital teknik och att lägga fram den negativa diskurs som finns kring digitalt beroende. Den här texten däremot vill i första hand minska användandet men då den ifrågasätter all användning har den andra implikationer.

Författaren av **artikel 7** skriver om stress och beskriver det digitala beroendet med ordet: skärmmisbruk. Ordet har i princip samma betydelse som digitalt beroende. Den diskurs som finns i massmedia idag kring digitalt beroende är precis som denna artikel liksom de andra belyser, att digitalt beroende finns och att det får negativa konsekvenser. I denna artikel kan vi läsa om Internetakuten, ett projekt där de som är eller anser sig beroende av skärmar och digital teknik kan få hjälp att ta tillbaka kontrollen och hantera den ständiga uppkopplingen. Det är ett exempel på digital detox och digital rehab som jag tar upp i min frågeställning och som även är begrepp som dyker upp mer och mer i massmedia som lösning på ett digitalt beroende. I artikeln finns det ändå en respekt för digital teknik och både författaren Lena Stadler och Wincent som hon intervjuar ser de fördelar som finns med digital teknik. Vi kan inte gå tillbaka i tiden och sluta använda teknik men inte heller ignorera de konsekvenser som uppstår av ett digitalt beroende.

För att fortsätta på spåret att människan påverkas av massmedia och om människor har en positiv eller negativ uppfattning av digitalt beroende väljer jag att gå vidare till att analysera artikel 8. Den handlar mycket om normer och hur vi påverkas av vad andra, särskilt hur olika åldersgruppers åsikter ser ut till digitalt beroende. Generationsklyftor är något som ofta diskuteras i samband med digitalt beroende och ofta i samband med att den unga generationen som växer upp nu är värdelösa och slösar bort sina liv på digitala plattformar. Det är någonstans i detta resonemang som diskursen som jag undersöker har byggts upp. För är det verkligen fortfarande så att bara unga använder och är beroende av digital teknik? Är det kanske så att de äldre helt enkelt väljer att inte likställa sig med den yngre generationen trots att användandet är det samma.

Just denna artikel påvisar en undersökning som gjorts kring vilka beteenden som upplevs vara accepterade i olika åldersgrupper. Högre användning av digitala enheter i fler sammanhang är generellt mer accepterat i yngre åldersgrupper än äldre. Min tolkning är däremot att användningen av digital teknik är den samma men att de som är i en äldre åldersgrupp har levt en så pass stor del av sina liv utan att "störas" av digital teknik att de bara ser de negativa aspekterna på grund av att det är en så stor förändring, vilket

människor kan ha svårt för. Medan de som är i en yngre generation inte upplevt ett helt analogt samhälle och kanske har levt majoriteten av sitt liv eller hela sitt liv med teknik närvarande vid socialt umgänge och därmed inte upplever det som annorlunda eller sämre i den bemärkelsen.

Det som vi måste ta hänsyn till vid analys av de utvalda massmediaartiklarna är att de tar upp ett reellt problem med statistik grund och flera exempel. Det finns idag ett beroende av digital teknik som inte går att blunda för. Men de fördelar som finns med tekniken och som denna artikel även tar upp hade vi inte klarat oss utan. Internet och den digitala teknik vi har idag är ett av de största framstegen i människans utveckling. Därför vill jag även belysa den inverkan som massmedia har på användaren och individen. Artiklarna och den massmediala diskursen som idag finns belyser teknikens (negativa) inverkan på människan, men det talas sällan om hur stor massmedias inverkan är på individen och hur människan därav påverkas att se negativt på sitt användande.

Analys av digitala vanor och inställningen till digitalt beroende

I uppsatsen har det även genomförts en undersökning i form av en enkät som sprids digitalt till människor i olika åldersgrupper i syfte att undersöka deras digitala vanor och inställningen till digitalt beroende. I redovisningen av det empiriska materialet presenterade jag resultaten som jag fått in och nedan följer en analys av det insamlade materialet och vad som kan utläsas.

I undersökningen fanns det i vissa frågor en tydlig uppdelning beroende på åldersgrupp, medan andra frågor inte berördes av generationsskillnader. Det som först gick att utläsa var att fler av de som är över 40 år inte anser sig digitalt beroende samtidigt som de använder digitala enheter i stor utsträckning och att de i större utsträckning än de under 30 år inte skulle klara sig utan mobil en vardag. Frågan om att klara sig utan mobil en vardag kan även bero på att de arbetar och kräver mobilen till jobbet på ett annat sätt än en student eller person under 30 år behöver den. Men det går även att se att de som är över 40 år generellt har en mer negativ inställning och mer avståndstagande inställning till digitalt beroende.

En sak som är intressant att se på är det faktum att enligt en stor undersökning gjord av Ericsson Network (2013) kollar människor på sin mobil i genomsnitt 150 gånger per dag. Däremot svarar de flesta på enkäten att de kollar sin mobil under 50 gånger per dag. Av det drar jag slutsatsen att vi kollar på våra mobiltelefoner betydligt oftare än vad vi uppfattar. Det finns kanske några av de som svarat att de ser på mobilen 1-50 gånger per dag som faktiskt gör det men de flesta kollar sannolikt uppemot 150 gånger utan att veta om det. Det kan även vara en egen avgränsning som de svarande har gjort, de kan ha resonerat som så att "kolla" på mobilen betyder att starta en app eller läsa ett sms och inte bara klicka upp klockan. Det går att definiera på flera sätt men att kolla på mobilen syftar i undersökningen till att se på den oavsett om det har hänt något på den. Det kan även vara så att personerna i den undersökningen som Ericsson gjorde hade andra digitala vanor än personerna i min undersökning.

Frågan om antalet gånger man ser på sin mobil var en generell uppfattning och därmed var det inte någon skillnad i uppfattning beroende på generation och åldersgrupp. Däremot kan det vara så att personer i olika åldrar ser på sin mobil olika ofta men att de uppfattar det som att de kollar färre gånger oavsett. På frågan om antalet timmar de deltagande spenderade framför datorn uppkopplad på internet varje dag, var det troligtvis uppskattningen lättare då man inte kollar datorn lika undermedvetet som man gör på sin mobil. Vad som kunde utläsas var att yngre personer uppskattningsvis spenderar fler timmar framför datorn än vad de äldre personerna uppskattar. Användandet av mobil respektive dator kan spela en roll i om man definierar sig som digitalt beroende då fler som svarade att de var digitalt beroende uppskattade sin datoranvändning som större.

Något intressant var även om deltagarna kände abstinens utan internet och om de kunde vara utan sin mobil en hel vardag. Frågan gav olika svar beroende på vilken åldersgrupp den deltagande var i. Den äldre åldersgruppen, personer över 40 år upplevde generellt ingen abstinens av att vara utan internet medan de inte kunde vara utan sin mobil en hel vardag, medan de i den yngre åldersgruppen under 30 år däremot upplevde abstinens utan internet men klarade av att vara utan sin mobil en hel dag. Som nämnts innan så är det

även fler äldre personer som använder sin mobiltelefon i sitt arbete medan yngre personer kanske fortfarande studerar eller inte har ett nio till fem jobb och därmed inte har samma behov.

Inställningen till digitalt beroende var negativ enligt majoriteten av de deltagande. Som jag skrev i redovisningen av det empiriska materialet så går det att dra en parallell mellan inställningen till digitalt beroende och om den digitala användningen påverkar ens sociala förhållanden negativt eller positivt. Det här då det som avgör om ett digitalt beroende har negativa konsekvenser ofta beror på att de påverkar relationer negativt eller att man känner sig stressad. Däremot så var det många som svarade att digitalt beroende är negativt men att den digitala tekniken påverkar relationer positivt. Detta kan självklart bero på att ett digitalt användande av teknik inte alltid definieras som digitalt beroende men i min mening så säger det även mycket om att människor generellt avfärdar ett beroende direkt, men att det kanske finns mycket fördelar med det ökade användandet som just i fallet med relationer.

Som jag väljer att se det så är ett digitalt beroende en ökad användning av digital teknik och det faktum att många idag är ständigt uppkopplade. Någonstans saknas kontroll över i hur stor utsträckning vi använder digital teknik och om detta sedan upplevs som negativt eller positivt beror på flera saker som ålder, generation, erfarenheter och användning. En intressant sak som kunde utläsas av undersökningen var att det ökade digitala användandet påverkat majoriteten av de deltagandes sociala förhållanden positivt eller inte alls. Det är ett tecken på att digital teknik i den utsträckningen som finns idag har en tydlig koppling till sociala normer och hur vi får bekräftelse samt att det är något som ses som positivt och som upplevs bra.

Frågan om de deltagande hade provat på off-the-grid fick ett större utslag än vad jag trodde från början. Det var många, framförallt i yngre åldrar som provat på det och som därmed uppmärksammat sitt digitala användande och reflekterat över det. En tolkning som jag har är att människor i en yngre generation har en större medvetenhet om sitt beteende online och därmed inte ser det på ett negativt sätt medan en person i en äldre

generation inte stannat upp och reflekterat över det ökande användandet och därmed blir chokade och ställer sig negativ till utbredningen när de får frågan. Det var även en grupp av olika åldrar som inte hört talas om off-the-grid alls. Det kan självklart finnas flera förklaringar till det här, men intressant är oavsett det faktum att en del av samhället inte läst eller hört talas om sådana fenomen.

De känslor som de deltagande kände när de var off-the-grid varierade. Vissa kände oro och stress utan den digitala tekniken medan andra kände sig avslappnade och lugna, om än lite rastlösa. Av de egna ord som kom upp var de flesta i positiva ord som fri, oberörd och semester. Något som däremot är väldigt viktigt att ta hänsyn till i analysen är att inga i den äldre åldersgruppen kände sig stressad eller orolig utan enbart ett antal personer under 30 år gjorde det. Men det ser vi i undersökningen är att användandet kan påverka människor olika och att det kanske finns ett annorlunda beroende hos unga? Då de känslor som personer som off-the-grid kände var just stressrelaterade är det intressant att dra paralleller till textanalysen och den diskurs som finns i samhället. Det är därmed inte enbart användandet av digital teknik som kan leda till stress och oro utan även avsaknaden av digital teknik kan göra det samma.

Det var som sagt många som provat på att vara off-the-grid men då det enbart var en kvantitativ undersökning så kunde jag inte ta reda på varför och vad motiven till det var. Däremot så vad jag kan se så använder majoriteten digital teknik och sociala medier idag då det var så de kom i kontakt med min enkät. Det kan därför vara så att många provat på för att känna hur det skulle kännas bara under en kortare period eller för att försöka vänja sig av med beroendet. Det är något som inte går att svara på men oavsett anledning så väljer de idag att använda digital teknik.

Slutdiskussion

För att förstå innebörden av analysen och det empiriskt insamlade materialet så binds allt samman här i slutdiskussionen. I slutdiskussionen vill jag, för att förtydliga mina resultat av analysen, koppla tillbaka till mina ursprungliga frågeställningar.

Hur framställs digitalt beroende i media samt hur skiljer sig inställningen till beroendet i olika åldersgrupper och generationer?

Digitalt beroende är idag ett aktuellt ämne som ofta diskuteras i medier. Många gånger används termen digitalt beroende medan andra gånger internetberoende, skärmmisbruk eller digitalt beroende inom citationstecken. Det är en debatt som ständigt pågår och som formar en diskurs. Det som går att avläsa i text- och diskursanalysen är framförallt att den bild som idag målas upp är negativ och konsekvenserna av beroendet är stress, sömnsvårigheter och koncentrationsproblem. Det talas ofta om hur ålder och generation spelar roll och att ”den yngre generationen” som den ofta benämns kommer att få problem i framtiden. Beroendet liknas i flera artiklar vid en folksjukdom och något som antingen bör upphöra helt eller minska drastiskt. Jag vill förstå om denna diskurs är relevant utifrån min teori och analys.

Mark Prensky (2009) anser att beskriva generationen som växer upp idag och som därmed är digitalt infödda, som mindre smarta och med sämre utvecklingsmöjligheter, är som att förkasta allt det som människan utvecklats och byggt upp. Prensky menar att det bygger på en bristande förståelse. I dagens digitala informationssamhälle har användandet av digital teknik och den ständiga uppkopplingen lett till ett beroende. I min enkätundersökning ansåg över 60 procent att de var beroende men fler än så har beroendetendenser om vi ser till det utspridda användandet och abstinensen utan digital teknik när de svarade på efterföljande frågor. Det finns en diskurs som säger att digitalt beroende är något negativt och därför är det många som väljer att inte se sig som beroende. Det är däremot många användare som vuxit upp med digital teknik och som gjort att de har ett helt nytt sätt att se på världen. Frågan är om det är rimligt att förkasta detta som Prensky skriver? Utifrån min undersökning samt vad som framkommit i text- och diskursanalysen kring inställningen till digitalt beroende så finns det en generationsklyfta som inte går att ignorera.

Det finns många digitala immigranter som har anammat den nya digitala kultur som finns och inte ständigt jämför med hur det var förut. Men fler är det kanske som påverkas av den massmediala diskursen som möter människor i sin vardag. Alla växer upp med olika

erfarenheter och upplevelser, de är dessa saker som formar en som person och får en att se på världen på ett visst sätt för att sedan göra sina egna tolkningar av omvärlden. Ett barn som idag växer upp har ingen relation till symbolen av en diskett som används när vi vill spara något på en digital enhet, inte heller varför symbolen för att ringa är en fast telefonlur. Många barn som växer upp har ingen erfarenhet av en fast telefon som ser ut som på femtiotalet och de kommer aldrig se en diskett. Det finns en strävan efter att modifiera en stor del av den digitala tekniken så att den ska likna det analoga som den äldre generationen är van vid. Däremot ser jag detta enbart som en övergångsperiod. För det som varit blir mindre och mindre relevant för en yngre generation med erfarenheter av all världens information som finns i en liten elektronisk enhet.

Turkle skriver att dagens samhälle håller på att förlora de sociala förhållandena som finns och att värdet av ett handskrivet brev inte går att likna vid det digitala Facebook-meddelandet (2012, s.271f). Detta ställer jag mig kritiskt till, för de som inte har skrivit ett fysiskt brev har nödvändigtvis inte gått miste om något storslaget utan värderar snarare ett Facebook-meddelande lika högt som Turkle värderar det handskrivna brevet då de båda har olika erfarenheter och åsikter.

För att återkoppla till frågeställningen om hur digitalt beroende framställs i medier så vill jag utveckla det som jag skrev i början om diskursen och diskutera vad det kan ha för innebörd. De negativa konsekvenserna som kan uppkomma av ett digitalt beroende är det som syns i media och väldigt sällan kan vi läsa om positiva konsekvenser. Därmed finns en fara för att den information som vi får av massmedia idag är väldigt ensidig. Jag tror mycket på det som Marc Prensky talar om, oförståelse för hur samhället utvecklas och hur förändring sällan är uppskattat (Prensky, 2001). Jag tror att mycket av denna negativa mediediskurs som finns gör att människor ser ett digitalt beroende som något negativt trots att det kanske inte finns några negativa konsekvenser för gemene man.

Det går att utläsa av enkätundersökningen att majoriteten av de deltagande svarade att digitalt användande påverkar deras sociala förhållanden positivt, detta i alla åldersgrupper. På grund av att det är en negativ framställning av digitalt beroende i

massmedia påverkas vår inställning till ämnet. Därav svaren på enkäten, där många tar avstånd från att kalla sig digitalt beroende medan de använder digital teknik i lika stor utsträckning som de som väljer att kalla sig digitalt beroende. Framförallt finns en distans beroende på vilken generation du tillhör då normerna och vad som är socialt accepterat ser olika ut.

En digital inföding accepterar i större utsträckning det faktum att de är beroende av digital teknik och framförallt ser det som något positivt, vilket är det starkaste argumentet. Någon som är digital immigrant kan spendera lika mycket eller till och med mer tid på digitala plattformar och ändå anse att de inte är digitalt beroende och framförallt så är det inlärt att detta fenomen är någonting negativt. Detta kan bero på det digitala språket som Prensky (2001) skriver om. Han beskriver de digitalt infödda personernas digitala kunskap och liknar det vid ett språk. Något som kommer naturligt och det är inte något man blir av med. En digital immigrant däremot måste lära sig detta språk och anpassa sig till dagens samhälle. Den negativa inställningen till digital teknik grundar sig allt som oftast i oförståelse och rädsla för vad man inte är van vid och därmed inte trygg i.

Genom att ställa den negativa massmediala diskursen som finns i samhället idag i relation till människors inställning till digitalt beroende i olika generationer kan vi dra vissa slutsatser. Den massmediala diskursen styrs i störst utsträckning idag av digitala immigranter då de digitalt infödda fortfarande är för unga. De som är digitala immigranter har en mer negativ syn på digitalt beroende och därför är det den bilden som porträtteras i media. Det är en förklaring som man annars förbiser men som stärks i min undersökning. När de digitalt infödda nu växer upp och mer och mer kommer in i samhället och arbetar så kommer de positiva aspekterna och nya åsikterna återspeglas oftare likt denna uppsats.

Vilka negativa respektive positiva konsekvenser kan komma ur ett digitalt beroende och hur påverkar det de sociala normer som finns i samhället?

Van Dijck (2013) skriver att normer kan vara starkare än lagen och på grund av att vi är födda in i ett samhälle med förutbestämda normer är det svårt att acceptera förändring. Hon ställer även frågan om hur förändringarna i vårt globala medielandskap påverkat de sociala förhållandena i samhället. Det här är ett väldigt bra exempel på att människor ser olika på ett och samma medium och att begreppet digitalt beroende kan skapa så mycket kontroverser och få generationsklyftorna att öka. Även om medielandskapet har förändrats, genom att ge individen mer makt, så är det svårt att göra något åt det då människor växer upp med äldre släktingars tidigare normer.

Vårt nya digitala ekosystem påverkar de digitala plattformarna som i sin tur påverkar oss. I artiklarna som redovisats och analyserats diskuteras skillnader mellan generationer i stor utsträckning. Framförallt när det kommer till hur man uppfattar ett digitalt beroende så ser det olika ut beroende på uppväxt och erfarenheter. Ett specifikt beteende och användning av digital teknik kan uppfattas på olika sätt beroende på vem som betraktar, men även beroende på vilken generation personen som använder den tillhör. Genom det nya användandet av medier i ett digitalt ekosystem och nätverkssystem läggs en stor vikt i att se på hur de olika åldersgrupperna som finns i samhället agerar utifrån det.

Yngre personer har en annan relation till teknik vilket kan bero på det Belk och Llamas (2013) tar upp om begreppet digital inföding. Där skriver de att en person som vuxit upp med teknik inte ifrågasätter den lika mycket. Det är alltså någonting naturligt, inte något man medvetet använder för att få bekräftelse eller följa normer. Bekräftelsesökande är dock en viktig faktor, även om det sker undermedvetet, då människor i allmänhet vill ha uppmärksamhet, särskilt i den hypersociala värld vi lever i idag (Gillberg, 2014). Man vill följa de sociala normerna som finns och ställer sig därför mot det digitala beroendet trots att vi använder det i en så stor utsträckning.

Så som det digitala användandet ser ut idag och med bakgrund i hur stor utsträckning människor använder sig av digital teknik, skulle jag vilja likställa orden digitalt beroende

med digitalt användande. De flesta i samhället idag hade inte klarat sig utan den teknik som vi har, det gäller alltifrån att boka en flygresa till att skicka e-post på jobbet eller dela med sig av middagen på sociala medier. Om all digital teknik och det utbredda användandet hade upphört hade inte all stress och alla sömnproblem försvunnit, människan hade enbart tagit ett enormt kliv bakåt i den stora utveckling som digital teknik inneburit.

Missbruk av saker har alltid funnits och vare sig det har varit av droger, socker eller samlande så förlorar människor omdöme och kontroll. Däremot är digitalt beroende något annat, något som påverkar nästan alla och som har gjort att samhällets utveckling går snabbare än någonsin och världen minskar. Digitalt beroende används i massmedia idag som ett samlingsnamn för digitalt användande och digitalt missbruk. I de allra flesta fall talas det om ett ökat digitalt användande och inte ett digitalt missbruk. Däremot anser jag att ett digitalt beroende i form av missbruk kan finnas men att det är något helt annat. Ett digitalt användande kan uppfattas som att det ger koncentrationssvårigheter och stress medan ett digitalt missbruk är något som påverkar hela ens liv. Ett digitalt missbruk som kräver rehabilitering är till exempel om man slutar sova helt, slutar äta, förlorar alla sociala kontakter både offline och online och använder tekniken för att fly från verkligheten. Därför anser jag att digitalt beroende är en relevant massmedial diskurs i samhället men att den diskurs som idag finns behöver kritiskt granskas. Idag porträtteras de negativa konsekvenser och aspekter av digitalt användande och de positiva aspekterna göms undan. Den dagen som vi omfamnar den digitala utvecklingen och ser digitalt beroende som något nödvändigt kan vi göra en förändring.

Hur diskuteras fenomen som digital detox, off-the-grid och digitala avvänjningsappar i relation till digitalt beroende?

Det var 2013 som *Digital-detox* erkändes som ord och hamnade i Oxford Dictionary, Englands största ordbok. I ordboken definieras ordet så här:

En tidsperiod under vilken en person avstår från att använda elektroniska enheter såsom smartphones eller datorer, det betraktas som en möjlighet att minska stress eller fokusera på social interaktion i den fysiska världen.

I den massmediala diskursen kring digitalt beroende diskuteras ofta sätt att bli av med ett digitalt beroende eller i många fall lösningar som löser stressproblem. Det handlar om att ta pauser och stänga av sina digitala enheter, medan andra anser att meditation och mindfulness är bra metoder. De här lösningarna är exempel på digital detox och off-the-grid. Det handlar om att koppla ifrån, slappna av och helt enkelt rensa tankarna från viljan att ständigt vara närvarande. Metoderna upplevs ofta som avslappnande, och som även gick att utläsa av min undersökning så känner personerna som provat på detta avslappnade, men även lite rastlösa. Däremot finns det undantag, flera känner även stress.

Stressen beror i många fall på att man tar bort en stor del av personens vardag om man ser till vad Andy Clark (2011) skriver. Om det som Clarke skriver stämmer är det inte konstigt att det kan uppstå stress och oro då man utan en del av sig själv förlorar kontrollen. Det kan även vara därför som många känner sig avslappnade då de stänger av digitala enheter och slappnar av, då man har valet att stänga ner hela hjärnan för att få ny energi.

Digitala appar för att motverka beroende är även något som har diskuterats i media och det är något som talar för sig själv. I dagens samhälle är vi så beroende av tekniken att vi inte ens kan lösa de problem som kan uppstå utan den. De apparna som finns fungerar på olika sätt som att till exempel varna när man har öppnat vissa appar för mycket under en dag eller att de hindrar en från att starta mobilen efter ett visst klockslag. Det som alla har gemensamt är att de finns på våra digitala enheter och att det är där som de behöver finnas för att få vår uppmärksamhet. I min undersökning var det ingen som provat någon av dessa appar och antingen beror det på att de inte haft behovet eller att de som provat dem idag inte använder Facebook och annan digital teknik och därför inte kunde nås av min undersökning.

Slutsats

Slutsatsen av denna undersökning är att det finns en massmedial diskurs om digitalt beroende som inte är rättvisande för alla användare idag men trots allt högst relevant.

Massmedia idag styrs av digitala immigranter och det är deras generellt negativa åsikter om digitalt beroende som framställs. Ju äldre de digitala infödingarna blir desto mer kommer andra aspekter att lyftas fram och detta kan påverka människor till att se beroendet som något positivt. I media idag används digitalt beroende som samlingsnamn för både digitalt användande och digitalt missbruk. Intressant är att det mesta som tas upp i media snarare kan klassas som digitalt användande än digitalt missbruk. Synen på digitalt beroende i olika generationer skiljer sig och detta beror både på medias framställning men även på att människor vuxit upp i olika samhällen.

Det finns både positiva och negativa konsekvenser av ett digitalt beroende men hur digital teknik påverkar människor och hur människor påverkas av sociala normer för ett digitalt beroende, är generellt sätt positivt för gemene man. De sociala normer som finns i samhället gör att den negativa synen på digitalt beroende lever kvar då de som i hög grad påverkar normerna är digitala immigranter, den äldre generationen som lär upp den yngre.

Det diskuteras mer och mer kring begrepp som digital detox, off-the-grid och digitala avvänjningsappar. Efter vad som framgår av min undersökning kan man tolka off-the-grid som något som många provar på men inte stannar kvar i. Digital detox blir mer aktuellt och ofta används meditation och mindfulness som lugnande hjälpmedel i detoxen. De digitala avvänjningsapparna som finns används inte i så stor utsträckning av vad som kan avläsas i min undersökning. Eller så kan man dra slutsatsen att de som använt apparna har slutat använda digital teknik och kom därför inte i kontakt med enkäten.

Sammanfattningsvis är dagens massmediala diskurs om ett digitalt beroende relevant, men används alltför snävt för att tillämpas på alla användare. Denna uppsats kan lära en digital immigrant en digital infödings syn på världen och lyfta upp att samhället förändras och att generationer ser olika på digital teknik, men att det kan vara oundvikligt med ett fullt utvecklat beroende i framtidens samhälle.

Förslag på vidare forskning

I denna uppsats har fokus legat vid att analysera hur den massmediala diskursen ser ut i samhället idag kring digitalt beroende, samt om den är rimlig och kan liknas vid digital användning. I den analys som legat till grund för denna uppsats såg jag till åtta olika artiklar publicerade i svensk media under 2012-2015 som berörde ämnet digitalt beroende. Det som vidare skulle vara intressant att se på är hur digitalt beroende diskuteras i ett större sammanhang, både nationellt och internationellt. Denna uppsats har undersökt hur digitalt beroende diskuteras idag men det skulle även vara intressant att fortsätta forska kring hur framtiden ser ut, då förändringar sker snabbt i det digitala samhället vi lever i. Även med tanke på att de digitalt infödda nu blir äldre och kommer ut på arbetsmarknaden och därmed kan påverka medielandskapet mer.

En annan del av undersökningen som skulle vara intressant att forska kring är digitala avvänjningsappar. Då denna uppsats omfång var begränsad kunde jag inte diskutera mer kring hur man löser ett teknikberoende med tekniken i sig, men det är något som bör undersökas mer i min mening. Ett annat förslag till vidare forskning är även att fortsätta studera fenomen som off-the-grid men i form av mer kvalitativa enkätundersökningar samt intervjuer, för att få en djupare förståelse för behovet att vara medveten om sin ökade digitala användning. Avslutningsvis vore det även intressant att se till hur de negativa konsekvenserna som finns av ett digitalt beroende kan ta form i mer fysiska aspekter. Det här för att ta reda på om problem som fetma och andra sjukdomar kan ses som en negativ konsekvens av ett digitalt beroende och om ett beroende kan leda till mer än bara psykologiska konsekvenser.

Jag ser att denna uppsatsens undersökning, diskussion och slutsats kan ligga till grund för vidare forskning kring ämnen som berörts i denna uppsats men även för vidare forskning i framtiden om digitalt beroende och digital användning.

Käll- och litteraturförteckning

Källförteckning

Alsne, Magnus (2015), *Digitalt ”beroende” ger nya nattvanor*.
<http://www.ufold.uu.se/Nyhet/?tarContentId=397784>, hämtad 9 april 2015.

Ekeroth, Eva, *Ständig uppkoppling liknar missbruk*.
<http://www.accentmagasin.se/missbruk/standig-uppkoppling-liknar-missbruk/>, hämtad 7 april 2015.

Poli, Siduri (2014), *Är du internetberoende? 7 tjänster för att bli av med ditt www-missbruk*. <http://nojesguiden.se/artiklar/ar-du-internetberoende-7-tjanster-for-att-bli-av-med-ditt-www-missbruk>, hämtad 9 april 2015.

Pröckl, Eddie (2012), *It-toppar varnar för digitalt beroende*.
http://www.nyteknik.se/nyheter/it_telekom/allmant/article3514041.ece, hämtad 9 april 2015.

Sandin, Saga, *Alltid redo med tummen upp*. <http://lundagard.se/2015/04/07/alltid-redo-med-tummen-upp/>, hämtad 7 april 2015.

Stadler, Lena (2014), *Digital stress – så drabbas du*. <http://www.sydsvenskan.se/halsa--motion/digital-stress--sa-drabbas-du/>, hämtad 9 april 2015.

Svensson, Johan (2014), *Hur digitalt beroende är du? Utmana din familj och vänner på en analog vecka!*. <http://explorecurate.com/2014/03/30/hur-digitalt-beroende-ar-du-ar-det-dags-en-analog-vecka-snart/>, hämtad 9 april 2015.

TT, *Mobil vid middag det mest förbjudna*.
<http://www.aftonbladet.se/senastenytt/ttnyheter/inrikes/article20692334.ab>, hämtad 27 april 2015.

Enkätundersökning publicerad 7 april och borttagen 21 april via Googleformulär,
<http://www.google.se/intl/sv/forms/about/>.

Litteraturförteckning

- Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.
- Belk, R. & Llamas, R. (red.) (2013), *The Routledge Companion to Digital Consumption*. Abingdon & New York: Routledge, ss. 3-12.
- Bengtsson, S. (2011). Etnografi online. I: Fangen, K. & Sellerberg, A. (red.). *Många möjliga metoder*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Boréus, K. (2011). Texter i vardag och samhälle. I: Ahrne, G. & Svensson, P. (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.
- Clark, A. (2011). *Supersizing the mind: embodiment, action, and cognitive extension*. Oxford: Oxford University Press.
- Darmell, M. (2013). *Uppkopplad eller avkopplad: om konsten att verka i en uppkopplad värld*. Malmö: Roos & Tegner.
- Eriksson Network, November 2013 Ericsson mobility report 25, <http://www.ericsson.com/res/docs/2013/ericsson-mobility-report-november-2013.pdf>
- Findahl, O. (2014). *Svenskarna och Internet*. [<https://www.iis.se/docs/SOI2014.pdf>] 2014. Stockholm: SE.
- Gillberg, N. (2014). *Uppmärksamhetssamhället*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Lindgren, S. (2011): Textanalys. I: Fangen, K. & Sellerberg, A. (red.). *Många möjliga metoder*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Oxford Dictionary, <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/digital-detox>, hämtad 10 maj 2015.
- Prensky, M (2001), Digital natives, Digital immigrants, *On the horizon*. MBC University press Vol. 9 No. 5.

Prensky, M (2009), *H. sapiens digital: From digital immigrants and digital natives to digital wisdom*, <http://www.wisdompage.com/Prensky01.html>, hämtad 10 maj 2015.

Sveriges Radio (2012), *Livslogga, nomofobi – här är årets nya ord*. <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=83&artikel=5391906>, hämtad 17 maj 2015.

Trost, J. & Hultåker, O. (2007). *Enkätboken*. ([rev. och utök.] uppl. 3) Lund: Studentlitteratur.

Tufte, P. A. (2011). *Kvantitativ metod. I: Fangen, K. & Sellerberg, A. (red.). Många möjliga metoder*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

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

Van Dijk, José (2013), *The culture of connectivity: A critical history of social media*. New York: Oxford University Press

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Bilagor

Bilaga 1

Digitalt beroende

Detta är en enkät som kommer att ligga till grund för en kandidatuppsats inom utbildningen digitala kulturer vid Lunds universitet. Idag är det över 90% av Sveriges befolkning över 12 år som använder internet dagligen och antingen äger en smartphone eller dator. Syftet med enkäten är att ta reda på hur vi upplever vårt eget användande av digital teknik samt det digitala beroende som finns idag. Tack för att du tar dig tid att svara!

Ålder

- 12-18 år
- 18-23 år
- 24-30 år
- 30-39 år
- 40-49 år
- 50-59 år
- 60-69 år
- 70+ år

Definierar du dig själv som digitalt beroende?

- Ja
- Nej
- Övrigt:

Vilka digitala enheter äger du?

- Dator/laptop
- Smartphone
- Surfplatta
- Apple-tv
- Ingen av dessa

Hur ofta kollar du uppskattningsvis på din mobil varje dag?

- 1-50 ggr per dag
- 50-100 ggr per dag
- 100-150 ggr per dag
- Mer än 150 ggr per dag

Ungefär hur många timmar om dagen spenderar du framför datorn på internet?

- 1 timme eller mindre
- 2-4 timmar
- 5-7 timmar
- 8 timmar eller mer

När använder du din mobil som mest?

- Morgonen
- Mitt på dagen
- Kvällen

Ser du ett digitalt beroende som främst något positivt eller negativt?

- Positivt
- Negativt

Kan du vara utan din mobil en hel vardag?

- Ja
- Nej
- Jag vet ej

Påverkar ditt användande av digital teknik dina sociala förhållanden?

- Ja, positivt
- Ja, negativt
- Nej
- Övrigt:

Känner du "abstinens" av att vara utan internet?

- Ja
- Nej

Har du provat att vara off-the-grid någon gång?

- Ja
- Nej
- Vad är off-the-grid?

Om du svarat ja på frågan ovan: Hur fick det dig att känna dig?

- Stressad
- Rastlös
- Lugn
- Avslappnad
- Orolog
- Övrigt:

Har du testat någon av de appar som finns för att minska användandet av mobilen?

- Ja
- Nej

Om du svarat ja på frågan ovan: Vilken app använde du dig av?