

Lunds Universitet
Sociologiska institutionen



LUNDS
UNIVERSITET

Smartphones, ett problem eller en tillgång?

- En kvantitativ studie om unga studenters attityder till smartphones

Författare: Freja Wessman
Kandidatuppsats: SOCK04, 15 hp
Höstterminen 2018
Handledare: Johan Sandberg

Abstrakt

Författare: Freja Wessman

Titel: Smartphones, ett problem eller en tillgång?

- En kvantitativ studie om unga studenters attityder till smartphones

Kandidatuppsats: SOCK04, 15hp

Handledare: Johan Sandberg

Sociologiska institutionen, Höstterminen 2018

Följande studie är en kvantitativ undersökning av unga studenters attityder till smartphoneanvändning. Det finns få svenska undersökningar om attityder till smartphones trots en dramatisk ökning av användande de senaste åren. Eftersom smartphones numera utgör en stor del av ungas sociala liv är det viktigt att förstå hur de upplever och värderar sin användning samt eventuella utmaningar användningen medför. Studien undersökte tre forskningsfrågor. Den första kartlägger unga studenters attityder till sin smartphoneanvändning. Forskningsfråga 2 och 3 analyserar beteenden och attityder med samband till stress respektive missnöje med sin smartphoneanvändning. Studien baserades på primärdata genom en insamlad enkät med 173 deltagare (kvinna = 100, Man = 72, vill ej uppge = 1) i åldrarna 18-24 år. Datamaterialet har analyserats med hjälp av statistik i form av regressionsanalyser och emotionssociologiska teorier. Resultaten av forskningsfråga 1 visar att majoriteten av unga studenter varken är missnöjda eller stressade av sin smartphoneanvändning. Däremot upplever majoriteten ett mobilberoende samt betydande meningslöshet i sin användning. Gällande forskningsfråga 2 och 3 upplevde kvinnor sig mer stressade än män i sin smartphoneanvändning. De som oftast använder sociala medier för att chatta med vänner istället för att följa vad andra laddar upp är mer nöjda med sin användning, medan de som upplever en betydande meningslöshet var istället mer missnöjda med sin användning. Ingen koppling finns i det här urvalet mellan daglig mängd smartphoneanvändning och stress eller missnöjdhet med användningen. Utifrån studiens resultat rekommenderas djupare kvalitativa studier för att förstå vad meningslösheten innebär för unga studenter. Även kvantitativa studier baserade på slumpmässigt urval rekommenderas för att vidare undersöka befolkningen och se om liknande mönster stämmer överens med en större population än unga studenter.

Nyckelord: Smartphoneanvändning, studenter, stress, missnöje, känslonormer

Innehållsförteckning

1. Introduktion och bakgrund	1
1.1 Problemdiskussion och syfte	2
1.2 Forskningsfrågor	2
2. Tidigare forskning	3
2.1 Användning av internet och smartphones	3
3. Teori och begrepp	5
3.1 Lyckoeffekten	5
3.2 Emotionssociologi	5
3.3 Interaktionism och digitala miljöer	6
4. Metod	7
4.1 Studiens metod och vetenskapsteoretiska grund	7
4.2 Avgränsning	8
4.3 Operationalisering och datainsamling	9
4.4 Urval och bortfall	9
4.5 Etik	10
4.6 Analysstrategi	11
4.7 Begränsningar	12
5. Analys och Resultat	13
5.1 Resultat och analys av forskningsfråga 1	13
5.1.1 Inferenser och problematisering av Forskningsfråga 1	15
5.2 Resultat och analys av forskningsfråga 2	15
5.2.1 Inferenser och problematisering av forskningsfråga 2	18
5.3 Resultat och analys av forskningsfråga 3	19
5.3.1 Inferenser och problematisering av forskningsfråga 3	21
6. Avslutning	22
6.1 Diskussion	23
6.2 Rekommendation för framtida studier	24
7. Referenser	26
8. Bilagor	29
Bilaga 1. Enkäten	29
Bilaga 2. Central- och spridningsmått och stapeldiagram för Stressindex	34
Bilaga 3. Central- och spridningsmått och stapeldiagram för Nöjdhetsindex	37
Bilaga 4. Tabell 2. Tid spenderad på smartphones dagligen	38
Bilaga 5. Tabell 3. Tidsnormer	38
Bilaga 6. Tabell 4. Känsloregler på sociala medier	39
Bilaga 7. Resultat av test för modellen för Stress vid smartphoneanvändning	40
Bilaga 8. Resultat av test för modellen för Nöjdhet vid smartphoneanvändning	41

1. Introduktion och bakgrund

2007 släpptes den första iPhone och vårt sätt att kommunicera med varandra förändrades radikalt. 2006 blev den sociala medieplattformen Facebook tillgängligt i Sverige (Internetmuseum, u.å.). Drygt 10 år senare, 2018, går det att konstatera att det sociala landskapet har förändrats i grunden. Idag har 92 procent av svenskarna en smartphone och 82 procent använder sociala medier (IIS, 2018). Kombinationen av ökad social interaktion med hjälp av internet och en smartphone som gör att du konstant är tillgänglig var du än befinner dig har skapat en form av kommunikativ revolution i samhället. Enligt grundaren till elektronikföretaget Intel antas antalet transistorer på en viss yta dubblas ungefär vartannat år på grund av förbättrad teknik. Fenomenet kallas Moore's Law och har gjort den teknologiska utvecklingen till en självklarhet i samhället de senaste 50 åren (Intel, u.å.). Den snabba utvecklingen har också lett till diskussioner om smartphones påverkan på samhället. I media diskuteras risker med överanvändning och hur smartphoneanvändningen kan påverka hjärnan negativt (Lund, 2016, 6 juni). Smartphone-beroende diskuteras i allt högre grad som ett samhällsproblem och i iPhones mjukvaruuppdatering från 2018 går det att kontrollera sitt eget eller sitt barns användande för att kunna minska det (Apple, 2018). En metastudie från 2018 (Vahedi & Saiphoo) har visat på att smartphoneanvändning kan korrelera med ökad stress och ångest vilket tyder på att telefonen medför vissa utmaningar i samhället.

En av de grupper som använder smartphones mest är unga studenter. 97 procent av unga mellan 16-25 använder dagligen internet i telefonen och 99 procent av alla studenter har en smartphone. Unga studenter är också mycket aktiva på de tre största sociala plattformarna: Facebook, Instagram och Snapchat (IIS, 2018). Unga har oftast växt upp med smartphone sedan tidig tonår och är därför vana att hantera och utveckla sociala relationer med hjälp av den digitala tekniken och sociala medier. Trots att vi vet att dagens unga använder smartphone i hög utsträckning vet vi mindre om deras egna attityder till sin användning i Sverige då tidigare studier främst fokuserat på skärmtid. Med ökad diskussion i media om risker och negativa inverknings av smartphones är det rimligt att tro att det kan påverka ungas egna attityder till sin användning. Diskussionen om smartphones drivs ofta från ett ovanifrån-perspektiv där äldre generationer talar om faror med ny teknik. Självhjälps-böcker och appar erbjuds användaren för ta kontroll och disciplinera sitt användande. Smartphones har på så sätt fått rollen som serietidningar och hårdocksband hade förut, den moraliseras av äldre generationer och försvaras av de yngre. Därför är det viktigt att gå till de unga själva för att förstå hur de ser på smartphones. Eftersom smartphones är ett verktyg till många olika saker, är det svårt att veta exakt vilka smartphonebeteenden som en användare kan uppfatta som problematiskt eller meningsfullt genom att bara studera skärmtid. Utan förståelsen för

hur unga själva uppfattar relationen till telefonen blir det svårt att lösa eventuella utmaningar som smartphones medför för användarna och se hur det påverkar samhället i stort.

1.1 Problemdiskussion och syfte

Smartphones har potential till att både berika och fragmentera människors liv och eftersom utvecklingen har gått snabbt vet vi lite om hur unga tänker om sin smartphone. Som framgår nedan i avsnitt 2 har majoriteten av tidigare forskning ett psykologiskt fokus som tittat på smartphoneanvändning och psykisk ohälsa. I Sverige finns det få sociologiska studier om smartphones och internationella studier om internet och smartphoneanvändning visar resultat som till viss del är motsägande. Där lyfter vissa fram negativa konsekvenser för interaktion med vänner, som ensamhet, och andra positiva konsekvenser, som ökad samhörighet. Därför behövs det fler studier för att tydligare förstå vilken roll smartphones spelar för unga studenter. Smartphones blir dessutom mer nödvändiga för unga studenter i deras vardag. 2018 blir det obligatoriskt att använda det digitala studentkortet för att få reserabatt som student vid Skånetrafiken vilket kräver en smartphone (Strömberg, 13 augusti 2018). Syftet i studien är att undersöka unga studenters attityder till sin smartphoneanvändning, huruvida den är problematisk eller harmonisk, skapar stress eller välbefinnande? Eftersom smartphones är det vanligaste verktyget för att besöka sociala medier för unga är det också viktigt att förstå sociala mediers roll i relation till smartphoneanvändning. Syftet är därför att titta på de tre största sociala medierna: Facebook, Instagram och Snapchat för se om användandet av dessa kan påverka hur nöjda de unga studenterna är med sitt smartphoneanvändande och om det går att koppla till stress i användandet. Resultatet kommer analyseras med hjälp av emotionssociologiska och socialpsykologiska teorier. Eftersom ämnet är relativt outforskat i Sverige kommer ambitionen vara att göra en kartläggning av unga studenters attityder till smartphoneanvändning för att få större förståelse för vilken roll smartphones spelar i unga studenters liv.

1.2 Forskningsfrågor

1. Hur ser unga studenters attityder till sin smartphoneanvändning ut?
2. Vilka faktorer kan korrelera med stress vid användning av smartphones?
3. Vilka faktorer kan korrelera med nöjdhet eller missnöjdhet hos unga studenter med sin smartphoneanvändning?

2. Tidigare forskning

2.1 Användning av internet och smartphones

Internetstiftelsen i Sverige har sedan 2000 publicerat rapporten ”Svenskarna och internet” och har sedan 2008 släppt en ny version årligen. I rapporten undersöks bland annat smartphoneanvändning och användning av sociala medier hos Sveriges befolkning. Därför vet vi hur mycket unga använder sina mobiler men de har inte studerat attityder till användningen. PEW Research Centers (2018) rapport om sociala medier, teknik och tonåringar visar att det inte finns en tydlig konsensus bland amerikanska tonåringar om sociala medier har en positiv inverkan på deras liv. 45 procent menar att det varken var positivt eller negativt, 31 procent ansåg att det var mestadels positivt och 24 procent ansåg att det var mestadels negativt. Ungdomsbarometern (2018) har undersökt normer kring telefoner bland unga mellan 16-24 år i Sverige, som exempelvis hur snabbt man ska svara på ett meddelande eller om man måste gilla sin kompis bild. 55 procent instämmer i påståendet att ”det är stressande att alltid vara tillgänglig på mobilen”. Deras resultat visar att det finns stress bland många unga kopplat till smartphones men inte vilka grupper den drabbar hårdast eller vilka faktorer som kan ligga bakom. De konstaterar att press på att alltid svara snabbt kan bidra till stress hos de unga.

Castells (2001) menar att internet förbättrar den sociala interaktionen genom ökad tillgänglighet till gemenskap men lyfter också fram studier som visar att ökad internetanvändning ledde till mindre direktkommunikation i familjen, snävare sociala kretsar samt ökad risk för ensamhet. Castells (2001) anser också att internet bidrar till att strukturera sociala relationer baserat på ett mer individualistiskt umgänge där individer bygger sina egna nätverk baserat på intressen snarare än att ingå i en grupp baserad på exempelvis geografisk plats.

Twenge (2017) undersökte den första generationen uppvuxna med smartphones och hur det påverkar deras vardag. Hon finner samband mellan smartphones inträde och förändrade vanor i ungas levnadsmönster. Hon undersökte bland annat psykisk ohälsa, hur många vänner unga har och hur ofta de träffar sina vänner i verkligheten. Hon skriver att det finns ett samband mellan ökad smartphoneanvändning och minskad interaktion i verkligheten för unga och också högre psykisk ohälsa. Freitas (2017) studerade unga studenters relation till sociala medier och anser att möjligheten till konstant jämförelse av andra gör många unga missnöjda med sig själva. Många av Freitas intervjupersoner problematiserade sin relation till telefonen. De deltog i det sociala livet online med missnöje över hur det är organiserat och vilka normer som råder där.

Cashmore, Cleland och Dixon (2018) vänder sig istället emot en alltför alarmistiskt fokus i studie om skärmar och deras påverkan på deras användare. De menar att så kallade screenagers, de som använder skärmar många gånger varje dag, inte finns inom en viss åldersgrupp utan i hela samhället. De menar också att livet online och offline är mer sammanbundet och att screenagers lätt rör sig mellan de olika medierna för att bygga sin identitet och interagera med vänner. De lyfter upp positiva aspekter av vänskap som utvecklas online så som möjligheten att dela saker personer inte vågar säga i verkligheten. De kritiserar också debatten om skärmberoende som de anser är överdriven. De menar att skärmberoende är en del i att samhällen patologiserar, alltså sjukdomsförklarar, beteenden som uppfattas som problematiska i samhället. Dock ansåg 30 procent av deltagarna i deras studie att smartphones är beroendeframkallande. Cashmore et al. (2018) tror det beror på att screenagers motiveras av vad de kallar sammanlänkning, att kunna socialisera med sina vänner och känna samhörighet, samt att kunna hålla sig uppdaterade angående vad som händer i världen och få kunskap. Därför skapar smartphones vanor som gör att de kan genomföra dessa aktiviteter, vilket är långt ifrån ett fysiskt beroende som det till droger. Istället ger användandet av skärmar dem meningsfullhet då de kan uppfylla viktiga aktiviteter i deras vardag med hjälp av dem.

Blease (2015) undersöker Facebooks påverkan på människors psykiska välmående och menar att en viss typ av användande ökar risken för lättare depressioner. Användarna som är mest troliga att drabbas är de med många vänner som lägger upp skrytliknande inlägg och lägger mycket tid på att titta vänners inlägg. Samtidigt som annan socialpsykologisk forskning visar att interaktion med sina vänner via sociala medier också kan hjälpa unga att hålla kontakten i en allt mer rörlig värld och ge socialt stöd (Manago, Taylor, & Greenfield, 2012). I Helmersson Bergmark, Findahl och Bergmarks (2011) studie om internetberoende upplevde 40 procent av deltagarna i någon mån problematik med sitt internetanvändande men enbart 1,8 procent uppfyllde alla kraven för ett beroende i den studien. I studien har internetanvändning både positiva och negativa effekter där ökad kontakt med familj och vänner är positivt men minskad interaktion i verkligheten är de negativa effekterna. Internet är centralt för hur våra sociala relationer formas idag, och smartphones ett viktigt verktyg för att använda internet. Forskningen om internets och smartphones påverkan på människor är spretig där vissa lyfter fram positiva aspekter och andra negativa. Det visar att det fortfarande behövs mer forskning för att ytterligare nyansera bilden och inte ensidigt få ett positivt eller negativt fokus.

3. Teori och begrepp

I studien används begreppet smartphone synonymt med telefon eller mobil. Med smartphone anses en mobiltelefon som också kan använda internet och applikationer. Sociala medier är enligt NE:s definition ett ”samlingsnamn för kommunikationskanaler som tillåter användare att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud” (NE, u.å.).

Sociala medier används i studien men anser enbart plattformarna Facebook, Instagram och Snapchat. Twenge (2017) drar gränsdragningen för den första generationen som växt upp med smartphones födda cirka 1995 eller senare och benämner dem för generationen iGen. I studien undersöks därför unga studenter i åldern 18-24 där de äldsta är födda tidigast 1994 och tillhör generationen iGen. När studien talar om unga studenter så är det alltså en del av generationen iGen som undersöks. Begreppet tidsnormer används för att analysera och förstå hur snabbt unga studenter svarar och anser att personer borde svara på meddelanden via sin telefon.

Tidsnormer är en interaktionsnorm som fokuserar på den tidsliga aspekten och är ett begrepp författaren själv har skapat för att kunna analysera stress i förhållande till normer om hur snabbt personer svarar på meddelanden via sin telefon.

3.1 Lyckoeffekten

Som tidigare nämnt studerar Freitas (2017) hur sociala medier och smartphones påverkar amerikanska universitetsungdomars identitetsskapande och interaktion med vänner. Enligt henne leder det ökade användandet av smartphones och sociala medier till att ungdomar i allt högre grad upplever att de behöver uppvisa en positiv tillrättalagd bild av sig själva, en så kallad lyckoeffekt. Där risken blir att negativa tankar, misslyckanden och sårbarhet får allt mindre plats i de ungas liv. Lyckoeffekten kan användas för att studera sociala medier för att se om samband finns mellan de som upplever lyckoeffekt på sociala medier och missnöje eller stress med sin smartphoneanvändning. Freitas är humanist i grunden med bakgrund inom teologi men hennes begrepp lyckoeffekt går att förstå ur ett emotionssociologiskt perspektiv.

3.2 Emotionssociologi

Emotioner studeras ofta inom psykologin men har också en social funktion och är ett växande fält inom sociologi. Ordet emotion och känsla kan användas som synonymer även om vissa forskare menar att känslor kan fokuseras inåt medan emotioner är det som kommuniceras utåt (Wettergren, 2013). I studien används ordet emotion för att behandla komplexa känslor som formas i samhället av normer och föreställningar. Studien använder sig av en definition av emotioner som är vanligt förekommande i sociologi. En emotion består av fyra delar: situationsbedömning, förändrade sinnesförmågor, uttryck av expressiva gester som kan

vara kontrollerade samt en kulturell beteckning som är kombinationer av de första tre elementen (Wettergren, 2013). Hon menar att även om en emotion har biologiska aspekter i form av reaktioner i kroppen finns de sociala aspekterna alltid där i form av vilka känslor som är accepterade och hur känslorna tar sig uttryck i världen. Fokus i den här studien är därför på emotionernas socialt konstruerade aspekt och inte den biologiska. En vanlig emotion i det moderna samhället är stress. Bloch (2002) talar om flytupplevelser och stressupplevelser i arbetet. Flytupplevelser innebär ett tillstånd av koncentration och fokus där personen upplever stor närvaro och lätthet i vad den gör. Medan stressupplevelser innebär att en aktivitet bryts och hackas upp av andra uppgifter, samt att kraven i situationen upplevs överstiga personens förmåga. I studien ställs frågor om stressupplevelse i relation till smartphones vilka möjligen kan förstås tydligare med hjälp av Blochs definition av stress och flytupplevelser. Att inte kunna leva upp till exempelvis normer om att svara i tid skulle kunna skapa stress hos användarna då kraven upplevs överstiga den egna förmågan att interagera och att fokus hackas upp av avbrott i form av smartphoanvändning.

Hochschild (2012) skriver om känslor- och uttrycksregler vilket är de kulturella normer som kan styra hur och vad vi ska känna samt hur det uttrycks. Att anpassa sig till dessa regler innebär emotionsarbete för individen. Emotionsarbete kan ske genom djupagerande där personen försöker frammana den önskade känslan i kroppen genom att leta efter minnen som påminner om känslan. Det kan också ske genom ytagerande där personen ytligt utstrålar den önskade känslan vilket i sin tur kan förändra sinnesstämningen. Hochschilds begrepp känsloregler används i uppsatsen för att förstå hur normer på sociala medier kan påverka relationen till smartphones. Freitas begrepp lyckoeffekten beskriver en känslonorm på sociala medier hos unga som påverkar vilka emotioner som får uttryckas och hur. Känsloregler via internet blir extra intressant att förstå eftersom personen har mycket större makt att påverka sitt emotionsarbete då mottagaren inte kan se personen i realtid.

3.3 Interaktionism och digitala miljöer

Persson (2012) menar att ökad användning av internet och sociala medier förändrar interaktionen från ansikte mot ansikte-interaktion till mer persona mot persona-interaktion. Förutom tidigare nämnt annorlunda emotionsarbete finns begränsade inramningsmöjligheter så som att kunna nyansera ett samtal och även svagare normer kring skyldigheter angående exempelvis ärlighet eftersom det är svårare att kontrollera. De ökade persona mot persona interaktionerna påverkar det som Goffman (2009) kallade främre och bakre regioner. Främre regionen är den offentliga där det också finns tydliga normer kring hur vi ska uppföra oss. Den bakre regionen är istället den mer privata regionen och saker rörande exempelvis

kroppen eller det intima placeras där. Dessa regioner kan förändras över tid. Enligt Persson (2012) flyttar sociala medier gränsen mellan bakre och främre regioner vilket kan bero på att individer som står varandra nära deltar i så kallad social putsning, Vilket är ett begrepp som Tufekci (Persson, 2012) har applicerat från apors putsning av varandra till människors sätt att upprätthålla sociala band genom att ge en uppdatering om vad en person gör och om hen tycker något är bra eller dåligt. På sociala medier sker den sociala putsningen inför andra då en medlem på Facebook eller Instagram kan ha hundratals vänner eller följare som också får se uppdateringar även om de bara berör en liten grupp. På så sätt blir det personliga mer offentligt. Social putsning är ett begrepp som i studien kan användas för att förstå unga studenters relation till sin telefon. Om bakre regioner får större plats på sociala medier kan det förklara varför lyckoeffekten leder till problem. När det finns känsleregler som premierar vissa känslor, samtidigt som personer som använder sociala medier vill dela större intimitet med varandra, kan en krock potentiellt uppstå mellan olika normer och sociala behov. Vilket i sin tur kan ha påverkan på hur unga studenter ser på sin telefon.

4. Metod

I följande kapitlet presenteras studiens metod och vetenskapsteoretiska grund. Sedan redogörs forskningsprocessens steg i kronologisk ordning. Även etiska ställningstagande presenteras samt avslutningsvis sker en problematisering av studiens metod.

4.1 Studiens metod och vetenskapsteoretiska grund

En viktig epistemologisk fråga är om världen är som våra sinnen förnimmer den. Den här studien utgår från kritisk realism, vilket innebär grundantagandet att världen existerar oberoende av oss men att vi har begränsade möjligheter att få tillgång till den världen. Därför behövs teorier och reflektioner för att förstå världen (Allwood & Erikson, 2017). Inom kritisk realism problematiseras också hur forskarens förförståelse påverkar fältet vilket den här studien gör under avsnittet begränsningar.

Studien bygger på en kvantitativ metod som försöker mäta samhällsliga fenomen med hjälp av data och statistik. Målet med kvantitativ forskning är att kunna dra generella slutsatser baserat på sannolikhet. Bryman (2018) menar att kvantitativ metod kan vara svårt i ett ämne som är relativt nytt då det inte finns tillräckligt med teori, då teoribildande är mer förknippat med kvalitativ metod. I studien motiveras en kvantitativ enkätstudie för att få en överblick över ungas attityder till smartphones som dessutom går att generalisera. En kvantitativ studie motiveras också av att samband mellan olika former av användning och attityder ska undersökas i relation till missnöjdhet och stress. Vilket inte kan fångas i en

kvalitativ studie med statistisk säkerhet. En kvalitativ studie skulle istället ha kunnat utforska studenters attityder och relation till sin telefon på ett djupare plan med hjälp av exempelvis längre intervjuer. Första forskningsfrågan är mer explorativ och hade kunnat göras kvalitativt men gjordes kvantitativt för att tydligt kunna kartlägga hur stor del av gruppen som har en viss attityd till sin smartphoneanvändning och dra slutsatser till en större population.

Kvantitativ metod följer ofta en forskningsprocess baserad på deduktion. Den deduktiva metoden innebär att teori får vägleda utformningen av den vetenskapliga studien och ofta används hypoteser för att testa den tidigare teorin (Bryman 2018). I induktiv metod får empirin vägleda och forma teori i högre grad. Även om dessa två skiljer sig åt på pappret är det inte en dikotomisk uppdelning utan en forskningsprocess har ofta inslag av båda och rör sig mellan teori och empiri flera gånger under forskningens gång (Bryman, 2018). Eftersom studiens ämne är relativt outforskad i Sverige och tekniken snabbt utvecklas är en ren deduktiv ansats svår att inta, eftersom det inte är självklart vilka teorier som skulle vägleda studien. Därför testas inte hypoteser i studien utan öppna forskningsfrågor används för att studera samband. Däremot har tidigare forskning och teori varit vägledande för att utforma enkäten och de variabler som förväntas kunna påverka attityden till smartphones. Därför kan studien antas ha en deduktiv ansats i form av att den följer den kvantitativa forskningsprocessen men låter tidigare forskning främst vara en inspiration och tillåter ny teori att hittas och studeras under processens gång.

4.2 Avgränsning

Studenter är en bra grupp att studera då många studenter är unga och dessutom är väldigt aktiva smartphoneanvändare (IIS, 2018). Studenter i Lund har valts ut då författaren har geografisk närhet till dem och därför större möjlighet att undersöka dem än studenter i någon annan stad. Åldern för studien är 18-24 vilket är baserat på generationsforskaren Twenges (2017) studie av unga och smartphones. Det är för att kunna mäta attityder hos en generation som har en annan relation till smartphones än äldre generationer som kommit i kontakt med dem först i vuxen ålder. Enbart det sociala användandet av smartphone studeras i studien, även om det finns andra stora användningsområden som exempelvis mobilspel. De tre största sociala medierna, Facebook, Instagram och Snapchat har valts ut för att avgränsa studien och enkätens längd. Tre frågor med öppna svar fanns med i uppsatsen men det fanns tyvärr inte utrymme för att analysera dessa. Det beror främst på att uppsatsens omfång skulle bli för stor och därför riskera att den kvantitativa analysen blev lidande och att en sådan kvalitativ analys skulle bli för kort för att göra materialet rättvisa.

4.3 Operationalisering och datainsamling

En enkät skapades utifrån teori och tidigare forskning. Målet var att enkäten skulle vara omfattande. Därför valdes frågor gällande både attityder och beteenden utformades för att kunna få en övergripande bild av unga studenters syn på smartphones. Det resulterade i 39 stängda frågor där en sjugradig Likertskala användes i majoriteten av frågorna samt tre frågor med öppna svar på slutet (bilaga 1). Frågorna berörde bland annat tid spenderad på olika sociala medier, hur de använde sin telefon samt attityd till sin smartphoneanvändning. Dessa frågor fanns med för att besvara forskningsfråga 1, samt för att kunna testa samband mellan olika typer av användning och attityder mot forskningsfråga 2 och 3. En pilotstudie gjordes på tre personer för att testa enkäten. Utifrån testpersonernas feedback gjordes språkliga ändringar i enkäten för att öka förståeligheten, samt att några frågor plockades bort som upplevdes för svåra att svara på. Utifrån resultaten adderades även ytterligare frågor om stress vid smartphoneanvändning och frågor kring tidsnormer på sociala medier då dessa frågor verkade ge intressant utslag i teststudien. Genom att addera dessa frågor fanns möjlighet för att ha ytterligare beroende variabler än den som ursprungligen var uttänkt, vilket ökade genomförbarheten med studien.

I en forskningsstudie är det viktigt att kunna uppnå hög validitet. Validitet säkerställer att undersökningen mäter det den ämnar mäta. Eftersom studiens forskningsfrågor berör stress och missnöje skapades flera frågor för att mäta det. Exempel på frågor som berörde stress är fråga 18: "Möjligheten att alltid vara uppkopplad gör att jag känner mig stressad" där alternativ 1 är "Stämmer inte alls" och alternativ 7 är "Stämmer helt" (bilaga 1). En fråga rörande hur nöjd personen var med sin smartphone är fråga 13: "Jag är nöjd med mängden tid jag spenderar på min smartphone". I frågorna användes specifikt ord som nöjdhet och stress för att se till att begreppsvaliditet kunde uppnås och inte fånga något annat fenomen än forskningsfrågornas. Frågor angående känsloregler och tidsnormer i sin smartphoneanvändning ställdes för att kunna jämföra dessa med nöjdhet och stress i dataanalysen. I enkäten användes ordet känslor istället för emotioner för att använda ett mer lättillgängligt språk. Frågorna rörde dock uttryck av känslor på sociala medier för att på så sätt fånga den sociala aspekten i emotionerna (bilaga 1).

4.4 Urval och bortfall

Populationen som studien undersöker är unga studenter i åldern 18-24 i Lund. Det fanns inte tid eller resurser i studien att göra ett slumpmässigt urval på gruppen. Vilket hade varit det bästa för att se till att urvalet var representativt för populationen som undersöks (Troost, 2012). Det fanns inte heller databaser eller tidigare datamaterial baserat på slumpmässigt urval som

hade kunnat användas för att undersöka dessa forskningsfrågor. Istället har en form av bekvämlighetsurval använts där enkäten har delats offentligt på författarens Facebooksida och spridits i olika studentgrupper på Facebook som författaren har tillgång till. Som komplement har även information om studien satts upp på olika institutioner, studieytor och bibliotek i Lund för att komma åt så många olika studenter som möjligt. Under insamlingens gång visade det sig att en stor majoritet av de svarande var kvinnor. Troligtvis på grund av att författarens sociala krets är kvinnor. För att få ett jämnare urval var författaren på studiemiljöer med fler män, som olika studieytor på Lunds Tekniska Högskola, för att där sprida enkäten. Deltagande motiverades då med hjälp av en chokladbit för att snabbt få fler intresserade att delta. På så sätt har ett bekvämlighetsurval gjorts med ett visst kvoturval för att få en ökad jämn könsfördelning. När enkäten stängdes efter två veckor vid 200 svar visade det sig att 27 av dessa låg utanför kriterierna för det som undersöks. De var antingen över 24 år eller ej studerande i Lund. De svaren togs därför bort från datamaterialet med ett bortfall på 13,5 procent. Att en så stor andel svarade utan att tillhöra rätt målgrupp kan bero på en otydlighet i formuläret där rubriken var ” Enkätstudie om unga studenters attityder till smartphoneanvändning” (bilaga 1). En ännu större tydlighet i enkätens utformning hade kunnat minska det initiala bortfallet. Ett visst partiellt bortfall finns på enskilda frågor då de behandlar specifika sociala medier som inte alla de svarande använder sig av.

4.5 Etik

I introduktionen av enkäten meddelas deltagaren om att resultaten enbart kommer användas i forskningssyfte, att deltagandet är anonymt och att enkäten när som helst kan avbrytas (bilaga 1). Det fanns även möjlighet att kontakta personen bakom studien om frågor eller funderingar uppstod under enkäten. Studiens syfte beskrevs även i inledningen av enkäten. Därför anses studien uppfylla informationskravet, samtyckeskravet och nyttjandekravet som Bryman (2018) lyfter som viktiga för att göra en etisk korrekt studie. Konfidentialitetskravet innebär att uppgifter om personer i undersökningen behandlas med högsta möjliga konfidentialitet (Bryman, 2018). Även om deltagarna är anonyma kan författaren inte helt skydda deras konfidentialitet eftersom enkäten skapats via ett verktyg, Google forms, som författaren själv inte har kontroll över. Högre konfidentialitet hade uppnåtts om enkäten hade gjorts på papper genom brevtuskskick eller i person, något som dock inte var möjligt i den begränsade tidsramen. Studien antogs inte kunna ge deltagarna fysiska eller psykiska skador och har därför inte genomgått någon mer etisk process än den ovan.

4.6 Analysstrategi

Enkätsvaren överfördes från Google forms till Excel, för att omkodas till att fungera i SPSS. Under omkodningen skedde flera stickprov för att se till att inte misstag har skett mellan överföringarna. Det gjordes för att se till att studien uppnår hög reliabilitet vilket innebär att slumpen inte har påverkat resultatet (Bryman, 2018). Det är extra viktigt i en kvantitativ studie eftersom målet är generaliserbarhet, vilket inte är möjligt om samma studie upprepad flera gånger får väldigt varierande resultat. I SPSS skapades två index för att kunna besvara forskningsfråga 2 och 3. Det första indexet kallades Stressindex och byggdes upp med hjälp av tre delfrågor, fråga 15, 18 samt 23 (bilaga 1). Dessa uppnådde ett Cronbach's Alpha på ,851 vilket är väl över marginalen för intern validitet mellan frågorna vid skapande av index (Pallant, 2016). Det andra indexet döptes till Nöjdhetsindex och bestod av frågorna 13, 16 och 20 (bilaga 1). Det uppnådde i sin tur ett Cronbach's Alpha ,748 vilket också var tillräckligt högt. Indexen blev studiens beroende variabler. Vidare skapades nya variabler av frågorna 13-26 som alla använde en 7-gradig Likertskala. I de nya variablerna sammansattes svarsalternativ 1-3 till "Stämmer inte", 4 döptes till "Varken eller" och 5-7 blev "Stämmer." Det gjordes för att underlätta den multivariata analysen som då också blir mer pedagogisk för läsare att ta del av. Nackdelen är att analysen blir mer trubbig och visar mindre av spridningen i resultaten.

Materialet började undersökas öppet genom att köra olika typer av analyser för att hitta samband. Ett statistiskt samband är dock inte samma sak som orsakssamband eftersom ett statistiskt samband kan ha uppstått med hjälp av bakomliggande samband som studien inte mäter vilket skapar skensamband (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2010). Det går därför inte att säga att det finns kausalitet mellan olika faktorer bara för att det finns en korrelation. Forskningsfrågorna besvaras en i taget och för att besvara forskningsfråga 1 redovisas flera av enkätsvaren med hjälp av diagram och tabeller och deskriptiv dataanalys. Enkätfrågorna utformade efter Likertskala analyserades utifrån en ordinal nivå. Där studerades spridningsmått och centralmått som standardavvikelsen, medianen och det aritmetiska medelvärdet, vilket är summan av alla observerade värden delat med antalet observationer (Djurfeldt et al., 2010).

Bivariata analyser gjordes för att förstå de beroende variablerna i relation till andra variabler. I de fall där den oberoende variabeln var på ordinal nivå användes medelvärdesanalyser. Då redovisas eta och eta². Eta kan variera mellan 0 till 1 där 1 anger att det finns ett starkt samband. Eta² används för att beskriva hur mycket av variansen i den beroende variabeln som går att förklara av den oberoende variabeln (Djurfeldt et al., 2010). För oberoende variabler på kvotnivå användes enkel regressionsanalys. Där redovisas R för

att visa hur starkt sambandet är där 0 innebär ett icke samband och 1 ett fullständigt samband. R^2 beskriver vilken andel av den totala variationen som går att förklara med hjälp av det linjära sambandet (Djurfeldt et al., 2010). De bivariata analyserna för forskningsfråga 2 och 3 presenteras i tabeller där R^2 och η^2 benämns som förklaringsvärde och η och R benämns som korrelation. Eftersom urvalet kan anses vara litet med 173 svar när det finns 40 000 studenter i Lund (Lunds Universitet, 2018) används adjusted R^2 för att minska risken att resultaten överdrivs (Djurfeldt et al., 2010). Vid alla bivariata och multivariata analyser används även signifikansmått där högst 0.05 godkänns för att minimera risken att slumpen har påverkat resultatet till 5 procent eller mindre.

Multivariata analyser genomfördes i form av multipel regressionsanalys. Då studien använde sig av flera variabler på ordinal och nominal nivå skapades dummyvariabler för att kunna mäta hur en attityd påverkar den beroende variabeln i förhållande till en annan attityd i samma fråga (Djurfeldt et al., 2010). Vid MRA är det viktigt att testa för olika förutsättningar som behöver uppfyllas för att modellen ska anses säker. I studien undersöktes multikollinearitet vilket testas om de oberoende variablerna är inbördes korrelerade med varandra. Det görs i SPSS genom ett VIF-värde, VIF ska ligga under 10 för att inte multikollinearitet ska vara en risk (Pallant, 2016). Normalitet, linjäritet och independence of residuals testades genom ett spridningsdiagram och en normal P-P plot. Där spridningsdiagrammet ska uppvisa en rektangel där de flesta svaren är i mitten. I Normal P-P plot ska svaren ligga på en hyfsat rak linje hela vägen (Pallant, 2016). Om dessa förutsättningar godkänns anses modellen vara användbar. För att skilja på hur kontrollvariabler som kön påverkar till skillnad från resten av de oberoende variablerna görs en hierarkisk MRA där kön och det ena indexet testas i ett separat block i SPSS. MRA:n redovisas i två separata tabeller för forskningsfråga 2 och 3 där både standardiserade och icke-standardiserade betakoefficienter redovisas.

4.7 Begränsningar

Att ha ett bekvämlighetsurval gör att datan inte säkert kan säga något om populationen som helhet, eftersom alla unga studenter i Lund inte har haft lika stor chans att ha blivit utvalda till studien. Trots det anses det ändå vara ett relativt representativt urval och som kan ge en viss generalisering till populationen i stort. Enkäten bygger på frivilliga svar vilket gör att det är den självupplevda smartphoneanvändningen som fångas, inte den faktiska användningen. Det anses dock vara ett tillräckligt bra mått för att kunna användas för att få en överblick över hur unga studenters attityder till sitt användande ser ut.

Författaren har använt sig av personlig förförståelse för att hitta ett fält att undersöka vilket har inspirerat studien. Författarens egen erfarenhet av smartphones och observationer av personer i dess närhet gör att en problematik misstänks finnas i ungas relation till sin telefon. På så sätt reflekterar forskningsfrågan författarens egna värderingar och uttalas därför tydligt för transparens till läsaren. Att författaren har en tydlig åsikt kan därför vara en begränsning i studien då andra perspektiv riskerar att belysas mindre. Medvetenheten om författarens egna bias bidrar förhoppningsvis till att studien blir mer balanserad.

5. Analys och Resultat

I nedanstående kapitel redovisas resultaten för forskningsfrågorna i tur och ordning. För varje forskningsfråga finns även ett avsnitt som berör inferenser och problematisering i relation till tidigare forskning och teori.

5.1 Resultat och analys av forskningsfråga 1

Innan olika faktorer kan jämföras med stress eller nöjdhet behövs en kartläggande överblick för att besvara forskningsfråga 1. ”Hur ser unga studenters attityder till sin smartphoneanvändning ut?” Genom att studera spridningen i studiens två index ser vi hur nöjda eller missnöjda unga är generellt och hur utbredd fenomenet stress är i relation till användningen. Stressindexet (bilaga 2) visar att majoriteten av unga studenter inte upplever sig stressade av sin telefon. 60 procent får 12 eller lägre, där 12 är medelvärdet på stressindexet som går från 3 till 21. Enbart en väldigt liten del på cirka 3 procent uppnår 21 vilket innebär att de helt har hållit med i de tre frågorna rörande stress och smartphones. Medelvärdet är 11,20 och standardavvikelsen 4,99 vilket innebär att 68 procent av de tillfrågade faller mellan 6.21 och 16.19 på stressindexet. Det kan anses som en relativt stor spridning bland svaren (bilaga 2). Nöjdhetsindexet visar att medelvärdet är 12.94 och medianen 13 (Bilaga 3). Standardavvikelsen är 3,64 vilket innebär att 68 procent ligger mellan 9.3 och 16.6 vilket är en mindre spridning än för stress. En utbredd missnöjdhet eller stress finns alltså inte hos respondenterna, spridningen gör dock att det ändå finns en del som är missnöjda och stressade. Cirka 25 procent av deltagarna har 15 eller mer i stressindexet och 10 procent av deltagarna har 8 eller lägre på nöjdhetsindexet. För att förstå unga studenters attityder till smartphone ytterligare kartläggs även olika frågor kopplat till användningen i tabellen nedan.

Tabell 1. Kartläggning av attityder

En betydande del av min smartphoneanvändning känns meningslös.	Stämmer inte 32,9%	Varken eller 9,2%	Stämmer 57,8%
Min smartphoneanvändning förbättrar relationen till mina vänner.	Stämmer inte 8,1%	Varken eller 15,6%	Stämmer 76,3%
Jag anser mig vara beroende av min smartphone.	Stämmer inte 28,9%	Varken eller 11,6%	Stämmer 59,5%
Min smartphone är nödvändig för att delta i Lunds studentliv.	Stämmer inte 19,7%	Varken eller 11%	Stämmer 69,4%
Telefonen är det sista jag tittar på när jag somnar och det första när jag vaknar.	Stämmer inte 11%	Varken eller 8,1%	Stämmer 80,9%

Det är tydligt att smartphones är en viktig del av de unga studenternas vardag. En majoritet anser sig både vara beroende av sin telefon och tittar på telefonen direkt när de vaknar och innan de somnar (tabell 1). En majoritet upplever också att en betydande del av smartphoneanvändningen känns meningslös. Över 70 procent av unga studenter spenderar 2 timmar eller mer på sin smartphone dagligen, och cirka en femtedel spenderar mer än 4 timmar per dag (bilaga 4).

Avslutningsvis redovisas resultat gällande känsloregler och tidsnormer på smartphones och sociala medier för att få förståelse för deras roll hos unga studenter. Över 71 procent av deltagarna svarar oftast inom en timme på ett meddelande de har fått men bara runt 39 procent anser att man borde svara inom en timme på ett meddelande från en vän (bilaga 5). De flesta svarar snabbare än vad normerna kräver av dem och majoriteten kräver inte snabba svar inom en timme. I enkäten skiljdes appen Snapchat från andra meddelanden men resultaten var liknande för båda och därför redovisas bara frågorna om meddelande utanför Snapchat. Gällande känsloregler på sociala medier finns det stor konsensus bland de svarande. På frågorna om negativa känslor får lika stor plats som positiva känslor på Facebook, Instagram och Snapchat är en majoritet emot, utom Snapchat där drygt 49 procent var emot vilket fortfarande är en stor mängd (Bilaga 6). Instagram framstår som den plattform där det är

viktigast att uppvisa positiva emotioner. Nästan 70 procent håller inte med i påståendet att negativa känslor får minst lika mycket plats som positiva känslor på Instagram.

5.1.1 Inferenser och problematisering av Forskningsfråga 1

Resultaten ovan visar att unga attityder till smartphoneanvändning både har positiva och negativa aspekter. Den intima relationen med smartphones går att förstå utifrån att telefonen anses förbättra relationerna till vänner och vara nödvändig för att delta i Lunds studentliv för majoriteten av de svarande. På så sätt kan telefonen ha ett nätverkande syfte för att bygga kontakter i studentlivet men kanske också kunna bidra till den sociala putsningen i redan etablerade grupper. Resultatet går i linje med forskningen av Cashmore et al. (2018) där skärmar positivt bidrar till upprätthållandet av sociala relationer.

Resultatet indikerar också på att Freitas (2017) lyckoeffekt som studerats i USA även kan finnas bland svenska unga studenter vid användning av sociala medier. Persson (2012) tror att Goffmans bakre region flyttas och syns mer på sociala medier i samband med att mer interaktion sker där, men den här studien visar att sociala medier fortfarande är starkt kopplat med tydliga känsloregler vilket skulle göra att stora delar av det snarare tillhör den främre regionen. Även om det finns tydliga känsloregler på sociala medier är varken missnöjdhet eller stress särskilt utbredd hos användarna. Något som till viss del går emot Ungdomsbarometerns studie (2018) där 55 procent av de tillfrågade höll med om att ”det är stressande att alltid vara tillgänglig på mobilen”. I den här studien är enbart en fjärdedel påtagligt stressade av sin telefon. Skillnaden i resultaten kan bero på att ungdomsbarometerns åldersspann sträckte sig från 16-24 år eller att frågorna i indexet inte fångade samma typ av självupplevda stress. Resultaten visade att en majoritet anser sig vara beroende av sin telefon vilket är mer än i studien om skärmar av Cashmore et al. (2018) där 30 procent ansåg att skärmar var beroendeframkallande. Det självupplevda beroendet är inte självklart samma sak som ett fysiskt beroende men det ger en indikation om hur viktig smartphonen är i unga studenters liv och vardag. Cashmore et al. (2018) menade att människor använder skärmar för att det är meningsfullt och ger dem positiva saker men resultaten i den här studien visar att det också finns en utbredd känsla av meningslöshet i användningen, något som därför motsäger förklaringen av Cashmore et al. (2018) av det självupplevda beroendet. När över 70 procent av deltagarna använder telefonen mer än två timmar per dag är meningslösheten inte en obetydlig del av unga studenters vardag.

5.2 Resultat och analys av forskningsfråga 2

För att besvara forskningsfråga 2: ”Vilka faktorer kan korrelera med stress vid användning av smartphones?” gjordes bivariata analyser för att hitta samband vilka presenteras här nedan.

Tabell 5: Faktorer som korrelerar med stress

Variabel	Korrelation	Förklaringsvärde
Upplevd betydande mängd meningslöshet vid smartphoneanvändning.	0,307***	9,4%
Nöjdhetsindexet	0,303***	8,6%
Hur många timmar per dag används telefonen	0,266*	7,1%
Kön	0,264***	7%
Hur snabbt man oftast svarar på meddelanden	0,23**	5%
Hur snabbt man anser att man borde svara på meddelanden.	0,117	1,4%
Om personen anser att människor visar upp en mer positiv bild av sig själv på Facebook än i verkligheten.	0,067	0,4%
Om personen anser sig vara beroende	0,045	0,2%

*** Signifikans vid 0,001 eller lägre

** Signifikans vid 0,01 eller lägre

* Signifikans vid 0,05 eller lägre

De som anser att en betydande del av smartphoneanvändningen är meningslös är mer stressade än de som anser att den är meningsfull. De som är nöjda med sitt användande är mindre stressade än de som är mer missnöjda. Hur många timmar en person uppskattningsvis använder sin telefon är också signifikant då de som använder sin telefon en timme eller mindre per dag har lägre medelvärde på stressindexet än de som använder den mer än en timme per dag. Kön spelar en signifikant roll där kvinnor har högre medelvärde på stressindexet än män. Angående tidsnormer är resultatet tvetydigt. De som svarar långsammare på meddelande själva har ett signifikant högre medelvärde på sitt stressindex än de som svarar snabbt. Däremot finns inget signifikant samband mellan hur snabbt en person tycker att man ska svara och upplevd stress. Frågan om Facebooks känsleregler redovisas ovan men inga av frågorna relaterade till känsleregler gav signifikanta samband med stressindexet. Inte heller upplevd beroende gav något signifikant samband. Utifrån dessa samband görs en hierarkisk MRA för att ytterligare studera faktorer som kan korrelera med stress.

Tabell 6. Hierarkisk MRA för stress vid smartphoneanvändning.

Modell	Adjusted R ²	Adjusted R ² change	Modell signifikans
1	0,13	0,13	0,000
2	0,227	0,097	0,001
	Variabel	Icke-standardiserad beta	Standardiserad beta
Modell 1	Nöjdhetsindex	-0,368**	-0,269
	Kvinna Dummy	2,252**	0,223
Modell 2	Kvinna Dummy	2,101**	0,208
	Svarar på meddelande: Inom en timme dummy	-2,195**	-0,199
	Meningslöshet: Stämmer inte dummy	-2,084*	-0,197
	Nöjdhetsindex	-0,257*	-0,188
	Använder telefonen: 1 till 2 timmar per dag dummy	2,274	0,189
	Använder telefonen: 3 till 4 timmar per dag dummy	-1,272	-0,099
	Använder telefonen: mer än 4 timmar per dag dummy	0,966	0,081
	Använder telefonen: 2 till 3 timmar per dag dummy	0,764	0,072
	Meningslöshet: Varken eller dummy	-0,815	-0,047
	Anser att man bör svara: Inom en timme dummy	-0,018	-0,002

Referens kategorier: Man. Svara på meddelande: Efter en timme. Upplevd meningslöshet: Stämmer. Använder telefonen: Mindre än en timme per dag. Anser att man bör svara: Efter en timme.

*** Signifikans vid 0,001 eller lägre

** Signifikans vid 0,01 eller lägre

* Signifikans vid 0,05 eller lägre

Modellen i sin helhet har adjusted R² på 0,227 vilket innebär att den förklarar 22,7 procent av skillnaden i upplevd stress vid smartphoneanvändning. När kontrollvariabeln kön och nöjdhetsindexet tas bort förklarar modellen enbart 9,7 procent. Den totala residualen är 77,3 procent vilken är den del av variansen i stressen som modellen inte förklarar vilket är en betydande del. Modellen i sin helhet är statistisk signifikant.

Att vara kvinna korrelerar med signifikant högre stress än att vara man i studien. En kvinna får ett högre beta med 2,101 i modellen än en man. Kön har också högst förklaringsvärde av variablerna med standardiserad beta på 0,208. Att oftast svara på meddelanden efter en timme korrelerade med högre stress än de som svarade inom en timme

med en signifikansnivå på 0,01. Att tycka att en betydande del av smartphoneanvändningen är meningslös korrelerar med högre stress i jämförelse med de som inte håller med i påståendet. Ett högre nöjdhetsindex korrelerar med istället med lägre stress. Ett steg högre på nöjdhetsindexet korrelerar med 0,257 steg lägre på stressindexet vilket inte är mycket men signifikant. Hur många timmar per dag telefonen används har däremot ingen signifikant korrelation med stress då signifikansnivån är över 0,05. Att anse att man bör svara inom en timme på meddelanden är inte heller signifikant korrelerat med högre stress.

Modellen testas för att se att den uppnår de förutsättningar som krävs för en MRA. Modellen uppvisar inte problem med multikollinearitet då alla variabler har ett VIF-värde under 10. Resultaten av Normal P-P plot och spridningsdiagrammet visar att svaren ligger på en rak linje och formar en rektangel runt noll vilket anses vara acceptabelt (bilaga 7).

5.2.1 Inferenser och problematisering av forskningsfråga 2

I frågan om faktorer som korrelerar med stress vid smartphoneanvändning är kontrollvariablerna kön och nöjdhet de som förklarar mest av stressen. Att kvinnor upplever mer stress än män är intressant då tidigare forskning som hittats inte har analyserat könsskillnader vid smartphoneanvändning. Det går inte utifrån den här studien att säga om missnöjdhet leder till stress eller tvärtom. Tidsnormer antogs korrelera med stress utifrån Ungdomsbarometerns (2018) studie. Det stöds dock inte i den här undersökningen eftersom hur snabbt man anser att en person borde svara inte gav något signifikant resultat. Att de som svarar efter en timme är mer stressade än de som svarar inom en timme kan bero på många faktorer utanför den här studiens ramar, så som att en stressad person inte hinner svara i tid. Eftersom den deskriptiva analysen visar att majoriteten inte heller kräver svar inom en timme anses det inte vara kopplat till tidsnormer. På bivariat nivå verkade mängden tid spenderad per dag på en smartphone korrelera med stress men det visade sig vara icke-signifikant i MRA:n. Resultatet är förvånande då Blochs (2002) teori om stress menar att upphackade aktiviteter kan skapa stresskänslor vilket mycket smartphoneanvändning borde kunna leda till. Hennes teori utgick från arbetsplatsen vilket kan förklara varför det inte gav resultat om smartphones som har studerat utifrån ett vardagligt bruk. Resultatet är viktigt då den offentliga debatten om stress hos unga ofta tar upp mängden smartphoneanvändning som en del av problematiken vilket den här studien inte kan visa, åtminstone inte gällande den självupplevda stressen.

5.3 Resultat och analys av forskningsfråga 3

För att besvara forskningsfråga tre studerades samband först på bivariat nivå för att se vilka faktorer som korrelerar med hur nöjd eller missnöjd en person är med sin smartphoneanvändning.

Tabell 7. Faktorer som korrelerar med nöjdhet.

Variabel	Korrelation	Förklaringsvärde
Upplevd meningslöshet.	0,573***	32,8%
Om personen anser sig vara beroende	0,315***	10%
Vanligaste aktivitet på sociala medier via sin telefon	0,302**	9,1%
Stressindex	0,303***	8,6%
Det kan gå flera timmar utan interaktion med telefonen	0,281***	7,9%
Tid spenderad på sin telefon	0,201	4%
Telefonen är det första och sista som tittas på när personen vaknar och somnar	0,154	2,4%
Kön.	0,153*	2,3%
Människor visar upp en mer positiv bild av sig själva på Facebook.	0,119	1,4%

*** Signifikans vid 0,001 eller lägre

** Signifikans vid 0,01 eller lägre

* Signifikans vid 0,05 eller lägre

De som anser att en betydande del av sin smartphoneanvändning var meningslös är signifikant mer missnöjda med sin användning än de som inte anser det. Att anse sig vara beroende av sin telefon korrelerade med lägre nöjdhet än att inte anse sig vara beroende, och att ofta kunna gå flera timmar utan att interagera med sin telefon korrelerade också signifikant med att vara nöjdare med sin mobilanvändning. Om den vanligaste aktiviteten på sociala medier är att chatta med enskilda vänner eller grupper är personen signifikant mer nöjd än om ens vanligaste aktivitet är att titta på saker som andra har laddat upp. Högre stress korrelerar istället med högre missnöjdhet.

Hur mycket tid man spenderar på sin telefon, eller om det var det första och sista man tittar på när man vaknar gav inte ett signifikant resultat i relation till nöjdhet. Inte heller några av frågorna rörande känsleregler eller tidsnormer gav signifikanta samband med nöjdhet. Män anser sig vara signifikant nöjdare än kvinnor, dock med signifikansnivå på 0,05 vilket är sämre än de andra variablerna som ligger på 0,01 eller lägre. Utifrån dessa resultat görs en MRA för att undersöka sambanden närmare.

Tabell 8. Hierarkisk MRA för nöjdhet vid smartphoneanvändning.

Modell	Adjusted R ²	Adjusted R ² Change	Modell signifikans
1	0,087	0,087	0,000
2	0,381	0,294	0,000
	Variabel	Icke-standardiserad beta	Standardiserad beta
Modell 1	Stressindex	-0,206***	-0,282
	Kvinna dummy	0,575	0,078
Modell 2	Meningslöshet: Stämmer inte dummy	3,641***	0,471
	Meningslöshet: Varken eller dummy	2,159**	0,172
	Stressindex	-0,120*	-0,165
	Vanligaste sociala medieaktivitet: titta på vad andra har lagt upp dummy	-1,019*	-0,140
	Vanligaste sociala medieaktivitet: Laddar upp eget material tillgängligt för många människor dummy	-5,653	-0,118
	Det kan gå timmar utan att använda telefonen: Stämmer inte dummy	-0,755	-0,104
	Anser sig beroende: Stämmer inte dummy	0,657	0,082
	Vanligaste sociala medieaktivitet: annat dummy	0,908	0,052
	Vanligaste sociala medieaktivitet: laddar upp eget material tillgängligt för ett fåtal människor dummy	-2,046	-0,043
	Anser sig beroende: Varken eller dummy	-0,365	-0,032
	Det kan gå timmar utan att använda telefonen Varken eller Dummy	0,143	-0,014
	Kvinna dummy	0,013	0,002

Referens kategorier: Upplevd meningslöshet: Stämmer. Vanligaste sociala medier aktivitet: Chatta med enskilda personer eller grupper. Det kan gå timmar utan att använda telefonen: Stämmer. Anser sig beroende: Stämmer. Man.

*** Signifikans vid 0,001 eller lägre

*** Signifikans vid 0,01 eller lägre*

** Signifikans vid 0,05 eller lägre*

Kön och stressindexet används som kontrollvariabel och har adjusted R² 0,087 vilket förklarar 8,7 procent av variansen i nöjdheten med sin smartphoneanvändning. När de resterande variablerna lades till i modellen kunde ytterligare cirka 36 procent förklaras vilket ger ett totalt adjusted R² på 0,381 vilket är cirka 38 procent. Att öka förklaringsvärdet med lite mer än 36 procent tyder på att modellen har fångat något intressant bland faktorerna som korrelerar med nöjdhet utanför kontrollvariablerna. Den återstående residualen för modellen blir nästan 62 procent. Modellen är statistiskt signifikant med risk av slumpens påverkan på under 0,001. Att inte tycka att en betydande del av sin smartphoneanvändning är meningslös korrelerar med högre nöjdhet, 3,641 högre på nöjdhetsindexet i snitt än om personen anser att en betydande del av användningen är meningslös. Variabeln har också högst standardiserade beta på 0,471 vilket därför förklarar mer än exempelvis stressindexet vars standardiserade beta är -0,165. De två vanligaste aktiviteterna vid användning av sociala medier är att chatta med enskilda personer och grupper, samt att titta på saker som andra har laddat upp. I tabellen ovan visar det sig att aktiviteten ”titta på vad andra har laddat upp” korrelerar signifikant med lägre nöjdhet, 1,019 steg lägre på nöjdhetsindexet i snitt än referenskategori ”att chatta med enskilda personer eller grupper”. Att interagera med andra ger alltså unga studenter mer nöjdhet än att passivt ta del av sociala mediers flöde. I den multivariata analysen blir beroende inte längre statistiskt signifikant, inte heller om det kan gå långt tid mellan smartphoneanvändningen. Kön är inte statistiskt signifikant till skillnad från i forskningsfråga 2 rörande stress. Känsleregler testas att användas som variabel i den multivariata analysen men ger inget signifikant utslag.

Modellen testas även för olika förutsättningar med gott resultat. Den uppvisar inte problem med multikollinearitet då inget VIF-värde ligger nära 10. Normal P-P plot visar en rak linje och spridningsdiagrammet visar en acceptabel rektangulär form (bilaga 8).

5.3.1 Inferenser och problematisering av forskningsfråga 3

Analysen av forskningsfråga 3 visar att det absolut viktigaste sambandet var mellan att tycka att en betydande del av smartphoneanvändningen är meningslös och större missnöjdhet. Det kan tolkas som ett banalt och självklart samband; om något är meningslöst kan det tyckas uppenbart att personen är mer missnöjd än om den tycker något är meningsfullt. Det leder dock till intressanta följdfrågor, varför engagerar unga studenter sig i en aktivitet de anser ha en betydande del meningslöshet i sig? Vad i användandet skapar mening och vad skapar känslan av meningslöshet? Det problematiserar också förklaringen om att skärmar används

för att de ger meningsfullhet till användarna som framgår av Cashmore et al. (2018). Ett annat viktigt resultat var att om den vanligaste aktiviteten är att interagera med sina vänner istället för att passivt använda sociala medier är deltagaren också mer nöjd med sitt användande. Det stödjer det som Cashmore et al. (2018) beskriver. Vilket är att behovet för kontakt med andra är viktigt för att förstå smartphones roll hos användarna. Det går att tolka resultatet som att de som använder smartphones för social putsning är mer nöjda än de som inte deltar i den sociala interaktionen i lika hög grad utan enbart underhåller sig själv. Det kan också bero på att chatta sker i mer stängda sammanhang på sociala medier vilket underlättar för personer att agera i den bakre regionen istället för den främre, eftersom personen kontrollerar vilka som tar del och informationen till skillnad från andra delar av sociala medier där personer delar med sig mer öppet. Persson (2012) menar att den bakre regionen kan flyttas fram och kommer in i offentligheten med hjälp av sociala medier, men med hjälp av stängda chattgrupper kan unga navigera mellan offentligt och privat även på internet.

6. Avslutning

Studien har ämnat att bättre förstå unga studenters attityder till smartphones och undersöka samband till stress och missnöjdhet. För att kunna se eventuella utmaningar med smartphoneanvändning och hur utbredda dessa utmaningar är har en kvantitativ enkätmetod använts. Dataanalys har sedan gjorts för att studera samband mellan olika faktorer och stress samt missnöjdhet med smartphoneanvändning.

Forskningsfråga 1 handlar om hur unga studenters attityder till sin smartphoneanvändning ser ut. Resultatet visar att det inte är en svartvit fråga och att unga studenter både uppskattar och problematiserar sin smartphoneanvändning. Där positiva aspekter är bättre relation till vänner medan negativa aspekter är meningslöshet och ett självupplevt beroende.

Forskningsfråga 2 och 3 skapades utifrån ett antagande att det skulle finnas en utbredd missnöjdhet eller stress i samband med smartphoneanvändningen. Studiens viktigaste resultat är att varken missnöjdhet eller stress är ett problem för majoriteten av unga studenter som använder smartphones. Trots att en metastudie från 2018 (Vahedi & Saiphoo) indikerar ett samband mellan smartphoneanvändning och stress. Det är också viktigt att ha i åtanke när media målar upp en bild av smartphonen som hotfull och skadlig för unga, det är inte en bild de själva delar. Även om inte majoriteten upplevde stress eller missnöjdhet fanns det dock faktorer som korrelerade med dessa upplevelser. För stress var kön en viktig faktor och för missnöjdhet var känslan av meningslöshet en viktig faktor som analyseras ytterligare nedan.

6.1 Diskussion

Beroende är som tidigare nämnt ett problematiskt begrepp i samband med smartphones. Både Cashmore et al. (2018) och Helmersson Bergmark et al. (2011) lyfter fram att internet eller skärmberoende är överdrivet och inte särskilt utbrett om kriterierna hålls till samma standard som fysiska beroenden. Trots det ansåg majoriteten av deltagarna att de var beroende av sina telefoner. Vad säger det självupplevda beroendet då oss? Att många unga studenter anser att de har ett smartphoneberoende kan vara ett tecken på en avsaknad av kontroll i relationen till sin telefon men också en medvetenhet om hur viktigt smartphones är för deras vardag. Det går därför inte att säga om beroendet i sig uppfattas som enbart negativt för de unga studenterna.

Att studien inte visar en utbredd missnöjdhet eller stress i samband med användningen av smartphone går emot Ungdomsbarometerns (2018) rapport där en majoritet höll med om att ”det är stressande att alltid vara tillgänglig på mobilen”. Deras åldersgrupp var 16-24 och inte uteslutande studenter vilket kan förklara skillnaden i resultat. Även Freitas (2017) och Twenges (2017) studier poängterade att missnöje och stress i samband med telefonen och sociala medier är ett relativt vanligt problem. Deras metoder byggde både på enkätundersökningar men också på djupintervjuer. Eventuellt missnöje hade kanske kommit fram på ett annat sätt i en intervjumetod än i den här undersökningens kvantitativa metod. Att kvinnor är mer stressade än män vid smartphoneanvändning kan inte den tidigare teorin eller forskningen som författaren hittat förklara. Däremot visar Folkhälsomyndigheten (2016) att unga kvinnor mellan 16-29 är den mest stressade gruppen, där 29 procent upplever sig stressade eller väldigt stressade. Samma siffra för unga män var 12 procent. Sambandet mellan smartphonestress och kön kan alltså vara ett skensamband som beror på att unga kvinnor är mer stressade i allmänhet. Det visar problemet med att fånga ett komplext begrepp som stress i samband med bara en sak.

För missnöje var den viktigaste faktorn istället meningslöshet, något som indikerar på att det finns utmaningar i unga studenters smartphoneanvändning. Många uppfattar en betydande del av användandet som meningslös, och de som gör det är också mer missnöjda med sin användning. Majoriteten av unga studenter anser alltså att smartphones förbättrar relationen till deras vänner samtidigt som en betydande del av användningen är meningslös. Det visar en ambivalens som finns i relationen mellan unga studenter och deras smartphone. Studien valde att fokusera på den sociala delen av smartphoneanvändning vilket gör att mobilspel eller annan underhållning inte har undersökts. Kanske finns svaret till den upplevda känslan av meningslöshet utanför den sociala användningen av telefonen. Meningslöshet behöver inte heller innebära något enbart negativt. Aktiviteter som ger tillfällig underhållning kan anses meningslösa men ändå ge användaren en positiv upplevelse.

Studiens resultat visar också vikten av interaktion med andra. De som oftast använde telefonen för umgänge var mer nöjda än de som passivt använde telefonen som underhållning. Det visar att vad vi gör på vår telefon är viktigare för hur nöjda vi är med användningen än hur mycket tid vi spenderar på telefonen. En debatt som bara fokuserar på skärmtid kan därför missa viktiga faktorer i vad som gör smartphoneanvändning givande för användaren. Interaktion över skärmar spelar en viktig roll för vårt sociala liv även om det är begränsat på ett annat sätt än ansikte mot ansikte-interaktioner. Det stödjer studien av Cashmore et al. (2018) som menar att det till och med kan finnas fördelar med att interagera digitalt, så som att våga dela med sig av saker som är svåra att säga i verkligheten.

Trots att vi inte alltid ser varandra på sociala medier råder det tydliga känsloregler där positiva känslor får större utrymme än negativa emotioner än i verkligheten. I den här studien kan dock ingen koppling hittas mellan känsloregler och missnöjdhet eller stress med sin smartphoneanvändning vilket hade antagits i början av studien. Det kan bero på att det fanns en stor konsensus kring känsloreglerna på sociala medier vilket gjorde det svårt att hitta samband i den här studien. En annan förklaring kan vara att unga studenter är vana vid dessa känsloregler och därför navigerar sociala medier på andra sätt än vad Persson (2012) antar. Han menar att den bakre regionen flyttas fram på sociala medier i en mer offentlig miljö. Det kan istället vara så att unga använder exempelvis privata grupper för att bygga intimitet med vänner i den bakre regionen och använder offentliga sidor på Facebook eller Instagram för att istället producera den bild av sig själva de vill ha i den främre regionen. Det gör att en förflyttning av den bakre regionen inte heller är nödvändig till sociala mediernas offentliga sidor, eftersom stängda chattgrupper kan användas för social putsning. Även om missnöje och stress inte är ett problem hos majoriteten av unga studenter är det viktigt att förstå vilka faktorer som kan korrelera med dessa då smartphones bara blir en större del av våra liv. Om vi bättre förstår vad som gör folk nöjda med smartphones, kan vi också hantera de utmaningar uppstår av teknologi som radikalt förändrar vårt sätt att socialisera. Samtidigt som vi ger tekniken möjlighet att hjälpa oss att utveckla våra relationer till andra.

6.2 Rekommendation för framtida studier

Tidigare forskning av Twenge (2017) och Freitas (2017) baserades som tidigare nämnt på flera metoder där enkäter, statistisk data och intervjuer användes för att förstå ungas syn på smartphones och sociala medier. Cashmore et al. (2018) använde sig av enkäter men fokuserade på att deltagarnas egna ord skulle få komma till uttryck i studien med långa fria svar. Den här studien hade ambitionen om en flermetodstudie men fick inte plats med den kvalitativa analysen vilket gör att kunskapen som kommer till godo av att använda flera

metoder blir bristande här. Därför rekommenderas en flermetodsstudie eller en kvalitativ studie för att närmare förstå ungas syn på smartphones utifrån de frågor denna studien lämnar obesvarade. Som frågan kring vad den betydande meningslösheten egentligen innebär som många unga studenter upplever. Det skulle också kunna undersöka det självupplevda beroendet. En kvalitativ studie skulle också djupare kunna analysera känsloreglerna på sociala medier för att se hur unga ser på sitt känslöarbete via sin smartphone. Det hade också varit givande för forskningen om Internetstiftelsen i Sverige hade utökat sin årliga rapport från att bara handla om beteenden och tid spenderat på sin smartphone till att också undersöka attityder till detta för att få ett slumpmässigt urval och då kunna göra statistiska analyser som representerade delar eller hela befolkningen. För att på så sätt jämföra om exempelvis nöjdhet med telefonen skiljer sig bland olika samhällsgrupper. Smartphones är en lika självklar del av unga studenters vardag som att borsta tänderna eller äta mat. Den här studien har lyft fram vissa utmaningar smartphones medför för unga men också lyft fram positiva aspekter så som att många faktiskt är nöjda med sin användning. Relationen till smartphones är på många sätt harmonisk för unga studenter men inte helt utan problem. Något som förhoppningsvis kan bidra till en mer nyanserad debatt för framtiden i frågan.

7. Referenser

- Allwood, C.M. & Erikson, M.G. (2017). *Grundläggande vetenskapsteori: för psykologi och andra beteendevetenskaper*. (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Apple. (2018). iOS 12 introducerar nya funktioner för att minska störningar och hantera Skärmtid. Hämtad 18-11-23 från <https://www.apple.com/se/newsroom/2018/06/ios-12-introduces-new-features-to-reduce-interruptions-and-manage-screen-time/>
- Blease, C. R. (2015). Too many "friends," too few "likes"? Evolutionary psychology and "facebook depression." *Review of General Psychology*, 19(1), 1-13. doi:10.1037/gpr0000030
- Bloch, C. (2002). Moods and Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 3(2), 101-128. doi:10.1023/A:1019647818216
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga Metoder*. (3. uppl.) Stockholm: Liber
- Cashmore, E., Cleland, J. & Dixon, K. (2018). *Screen Society*. Cham: Springer International Publishing.
- Castells, M. (2001). *The internet galaxy: reflections on the Internet, business, and society*. Oxford: Oxford University Press.
- Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2010). *Statistisk verktygslåda 1: samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten. (2016). Statistik över vuxnas psykiska hälsa. Hämtad 2018-12-12 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/vuxnas-psykiska-halsa/#stress>
- Freitas, D. (2017). *The happiness effect: how social media is driving a generation to appear perfect at any cost*. New York, NY: Oxford University Press.
- Goffman, E. (2009). *Jaget och maskerna: en studie i vardagslivets dramatik*. (5. uppl.) Stockholm: Norstedts.
- Helmerson Bergmark, K., Findahl, O., & Bergmark, A. (2011). Extensive Internet Involvement – Addiction or Emerging Lifestyle? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(12), 4488-4501. doi:10.3390/ijerph8124488

Hochschild, A.R. (2012). *The managed heart: commercialization of human feeling*. Berkeley, Calif.: University of California Press.

IIS, (2018). Svenskarna och internet. Hämtad: 2018-11-22 från

<https://www.iis.se/fakta/svenskarna-och-internet-2018/>

Intel, (u.å.). Fueling innovation we love and depend on. Hämtat 2018-11-28 från

<https://www.intel.com/content/www/us/en/silicon-innovations/moores-law-technology.html>

Internetmuseum, (u.å.). Sammanfattningen: Den stora berättelsen om internets historia.

Hämtad 2018-12-13 från <https://www.internetmuseum.se/berattelsen-om-internets-historia/>

Lund, L. (2016, 6 juni). Forskare: Så påverkar mobilen din hjärna. *Dagens Nyheter*. Hämtad från <https://www.dn.se/nyheter/sverige/forskare-sa-paverkar-mobilen-din-hjarna/>

Lunds universitet (2018). Universitetet i korthet. Hämtad 18-11-23 från

<https://www.lu.se/om-universitetet/universitetet-i-korthet>

Manago A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012) Me and my 400 friends: the anatomy of college student's Facebook networks, their communication patterns, and well-being.

Developmental Psychology, 48(2), 369-380. doi:[10.1037/a0026338](https://doi.org/10.1037/a0026338)

Nationalencyklopedin, (u.å.). Sociala medier, Hämtad 2018-11-23 från

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/sociala-medier>

Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using IBM*

SPSS, (6. uppl.) Maidenhead: Open University Press

Persson, A. (2012). *Ritualisering och sårbarhet: ansikte mot ansikte med Goffmans perspektiv på social interaktion*. (1. uppl.) Malmö: Liber.

Pew Research Center (2018). Teens, Social Media & Technology 2018. Hämtad 2018-11-28 från <http://www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

Strömberg, A. (2018, 13 augusti). DN Åsikt. Vansinne tvinga studenter att bära mobiltelefon.

Dagens Nyheter. Hämtad från <https://www.dn.se/asikt/vansinne-tvinga-landets-studenter-att-alltid-bara-en-mobiltelefon/>

Trost, J. (2012). *Enkätboken*, (4., uppdaterade och utök. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Twenge, J., (2017). *iGen: Why Todays Super-connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – And Completely Unprepared For Adulthood*, New York : Atria Books.

Ungdomsbarometern, (2018). *iGen, Gen Z eller Smartphonegenerationen?* Hämtad 18-11-10 Från <http://www.ungdomsbarometern.se/wp-content/uploads/2018/05/c-Ungdomsbarometern-Perspektiv-på-dagens-unga.pdf>

Vahedi, Z., & Saiphoo, A. (2018). The association between smartphone, use, stress, and anxiety: A meta-analytic review. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 35(3), 347-358. doi:[10.1002/smi.2805](https://doi.org/10.1002/smi.2805)

Wettergren, Å. (2013). *Emotionssociologi*. Malmö: Gleerups utbildning.

8. Bilagor

Bilaga 1. Enkäten

Enkätstudie om unga studenters attityder till smartphone-användning

Studien är en del av Freja Wessmans kandidatarbete på Sociologiska institutionen vid Lunds Universitet. Studien undersöker attityder till smartphone-användning hos unga studenter mellan 18-24 år i Lund. Den tar cirka 7-12 minuter att genomföra. Deltagande är frivilligt och kan när som helst avbrytas. Svaren lämnas anonymt och kommer enbart användas i forskningssyfte. Om du har några synpunkter eller frågor går det bra att maila: fr1417we-s@student.lu.se

Ditt deltagande är betydelsefullt, Tack!

* Required

1. 1. Är du student vid Lunds universitet? *

Mark only one oval.

- Ja
 Nej

2. 2. Använder du en smartphone? *

Mark only one oval.

- Ja
 Nej

3. 3. Är du mellan 18-24 år gammal? *

Mark only one oval.

- Ja
 Nej

4. 4. Hur gammal är du? *

5. 5. Hur bor du? *

Mark only one oval.

- Ensam
 Sambo
 Tillsammans med andra (korridor, kollektiv eller liknande)
 Har inte flyttat hemifrån
 Annat sätt
 Vill ej uppge

6. 6. Vilket kön identifierar du dig med? *

Mark only one oval.

- Kvinna
- Man
- Annat
- Vill ej uppge

2. Tid på smartphone och sociala medier

Nedan kommer frågor angående din användning av din smartphone och olika sociala medier. Om du inte använder den sociala media i fråga svara 0. Utgå från din användning den senaste veckan.

7. 7. Hur många timmar per dag använder du din smartphone uppskattningsvis? *

Mark only one oval.

- Mindre än 1 timme
- 1 till 2 timmar
- 2 till 3 timmar
- 3 till 4 timmar
- mer än 4 timmar

8. 8. Hur många minuter per dag använder du uppskattningsvis Facebook messenger? *

9. 9. Hur många minuter per dag använder du uppskattningsvis Facebook, inte medräknat messenger? *

10. 10. Hur många minuter per dag använder du uppskattningsvis Snapchat? *

11. 11. Hur många minuter per dag använder du uppskattningsvis Instagram? *

12. **12. Vad gör du oftast när du använder sociala medier på din smartphone? (Välj det du spenderar mest tid på) ***

Mark only one oval.

- Tittar på saker som andra har laddat upp
- Laddar upp eget material tillgängligt för många människor
- Chattar med enskilda personer eller grupper
- Laddar upp material tillgängligt för ett fåtal utvalda människor
- Annat

3. Attityd till din egen smartphone-användning

Nedan kommer frågor angående din egen smartphone-användning. Svara på hur mycket du instämmer i påståendet.

13. **13. Jag är nöjd med mängden tid jag spenderar på min smartphone. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

14. **14. En betydande del av min smartphone-användning känns meningslös. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

15. **15. Möjligheten att alltid vara tillgänglig gör att jag känner mig stressad. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

16. **16. En betydande del av min smartphone-användning bidrar till positiva saker i mitt liv. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

17. **17. Min smartphone-användning förbättrar relationen till mina vänner. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

18. **18. Möjligheten att alltid vara uppkopplad gör att jag känner mig stressad. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

19. **19. Jag anser mig vara beroende av min smartphone. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

20. **20. Jag är nöjd med de aktiviteter jag gör när jag använder min smartphone. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

21. **21. Min smartphone är nödvändig för att delta i Lunds studentliv. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

4. **Smartphonen i din vardag**

Nedan kommer ett antal påståenden om smartphone-användning. Svara hur väl påståendet stämmer överens med ditt eget beteende.

22. **22. Telefonen är det sista jag tittar på när jag somnar och första när jag vaknar. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

23. **23. När jag använder min smartphone blir jag oftast mer stressad än innan jag använde den. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

24. **24. När jag använder min smartphone blir jag oftast gladare än innan jag använde den. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

25. **25. Det kan ofta gå flera timmar utan att jag tänker på, eller interagerar med min telefon. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Stämmer helt

26. **26. Om jag skulle råka glömma min telefon hemma blir jag stressad. ***

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
stämmer inte alls	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	stämmer helt

27. **27. Om jag har fått ett meddelande (ej snapchat) svarar jag oftast: ***

Mark only one oval.

- Direkt
- Inom en halvtimme
- Inom en timme
- Inom några timmar
- Samma dag
- Senare
- Vet ej

28. **28. Om jag får en snap svarar jag oftast:**

Mark only one oval.

- Direkt
- Inom en halvtimme
- Inom en timme
- Inom några timmar
- Samma dag
- Senare
- Vet ej

5. Normer på sociala medier

Nedan kommer några frågor angående normer på sociala medier. Svara i vilken grad du instämmer i påståendet. Om du inte använder sociala mediet som efterfrågas får du hoppa över den frågan.

29. **29. Människor visar upp en mer positiv bild av sig själva på Facebook än i verkligheten.**

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller med helt

30. **30. Negativa känslor får minst lika mycket plats som positiva känslor på Facebook.**

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller med helt

31. **31. Människor visar upp en mer positiv bild av sig själva på Snapchat än i verkligheten.**

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller med helt

32. **32. Negativa känslor får minst lika mycket plats som positiva känslor på Snapchat.**

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller med helt

33. **33. Människor visar upp en mer positiv bild av sig själva på Instagram än i verkligheten.**
Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller helt med

34. **34. Negativa känslor får minst lika mycket plats som positiva känslor på Instagram.**
Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Håller inte alls med	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Håller med helt

35. **35. Är det okej att skriva till sina vänner på sociala medier oavsett tid på dygnet? ***
Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls okej	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helt okej

36. **36. Om en vän skickar ett meddelande (ej snapchat) anser jag att man borde svara: ***
Mark only one oval.

- Direkt
- Inom en halvtimme
- Inom en timme
- Inom några timmar
- Samma dag
- Senare
- Vet ej

37. **37. Om en vän skickar en snap anser jag att man borde svara:**
Mark only one oval.

- Direkt
- Inom en halvtimme
- Inom några timmar
- Samma dag
- Senare
- Vet ej

38. 38. Är det okej att öppna ett meddelande och sedan inte svara på flera timmar? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls okej	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helt okej

39. 39. Är det okej att öppna en snap och sedan inte svara på flera timmar?

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Inte alls okej	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helt okej

7. Öppna frågor om smartphones

Avslutningsvis kommer några frivilliga frågor angående din relation till din smartphone.

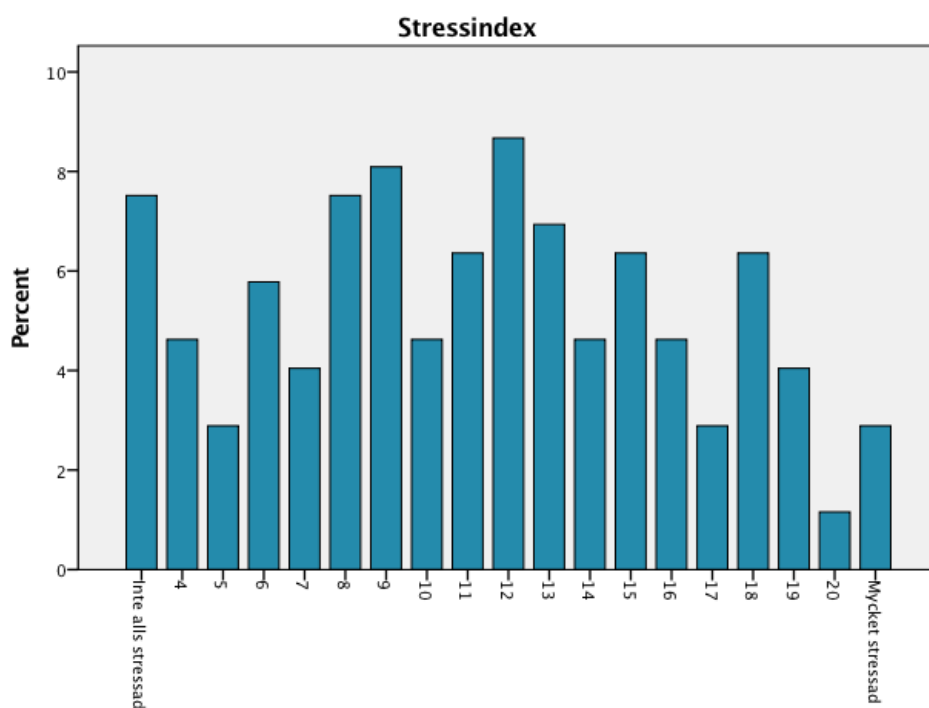
40. 40. Hur skulle du beskriva din relation till din smartphone?

41. 41. Vad är det bästa med att ha en smartphone?

42. 42. Vad är det sämsta med att ha en smartphone?

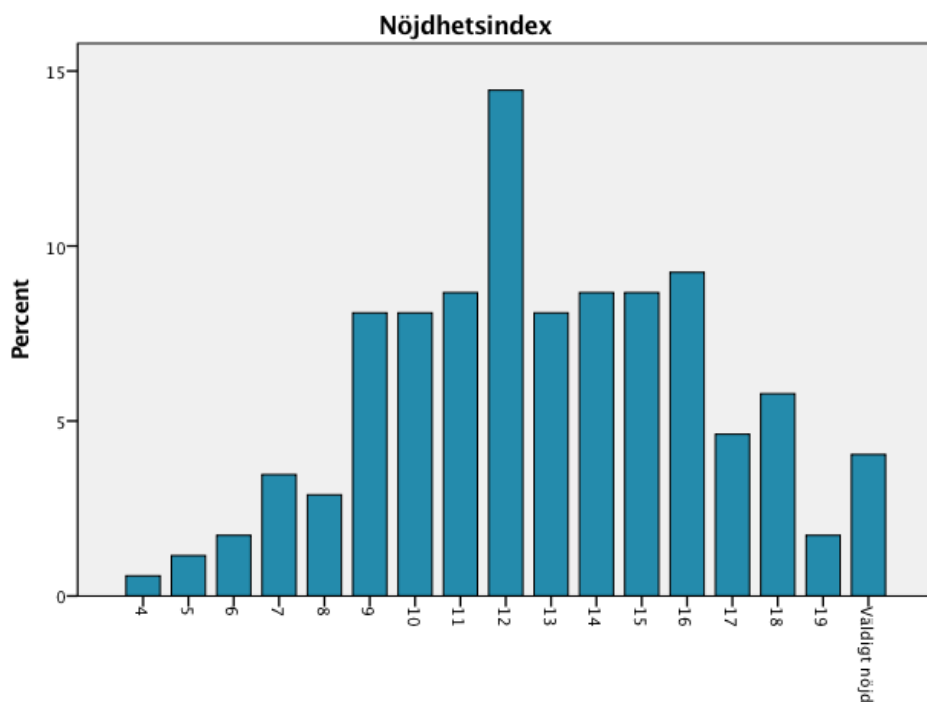
Bilaga 2. Central- och spridningsmått och stapeldiagram för Stressindex
Stressindex

N	173
Medelvärde	11,20
Median	11,00
Typvärde	12
St. Avvikelse	4,988



Bilaga 3. Central- och spridningsmått och stapeldiagram för Nöjdhetsindex
Nöjdhetsindex

N	173
Medelvärde	12,94
Median	13,00
Typvärde	12
St. avvikelse	3,644



Bilaga 4. Tabell 2. Tid spenderad på smartphones dagligen

Tid	Frekvens	Procent	Kumulativ procent
Mindre än 1 timme	9	5,2	5,2
1 till 2 timmar	38	22	27,2
2 till 3 timmar	55	31,8	59
3 till 4 timmar	32	18,5	77,5
Mer än 4 timmar	39	22,5	100
Total	173	100	

Bilaga 5. Tabell 3. Tidsnormer

Är det okej att skriva till sina vänner på sociala medier oavsett tid på dygnet?	Inte okej 11,0 %	Varken eller 5,2 %	Okej 83,8 %
Är det okej att öppna ett meddelande och sedan inte svara på flera timmar?	Inte okej 43,9 %	Varken eller 15 %	Okej 41 %
Om jag har fått ett meddelande (ej	Inom en timme 71,7 %	Senare än en timme 28,3 %	

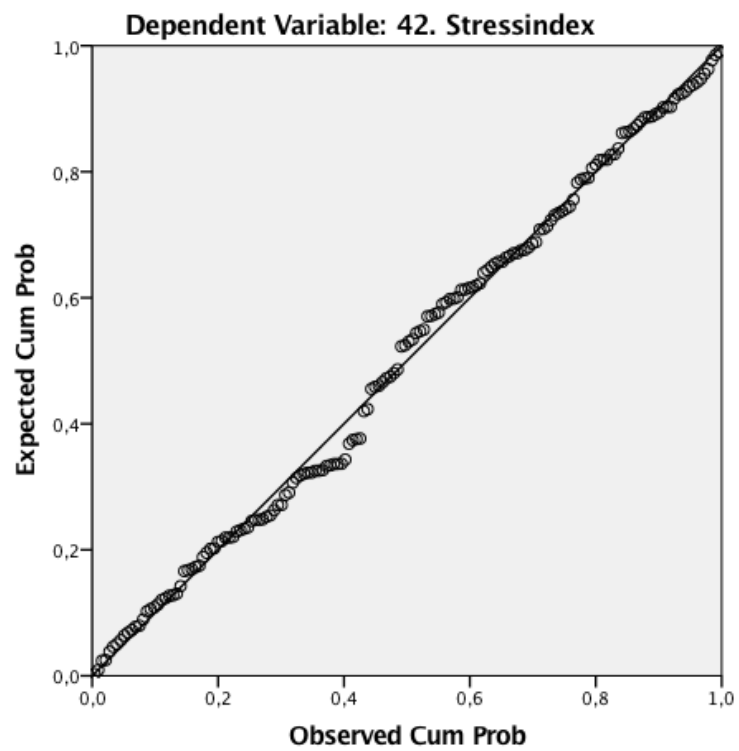
Snapchat) svarar jag oftast:			
Om en vän skickar ett meddelande (ej Snapchat) anser jag att man borde svara:	Inom en timme 39,3 %	Senare än en timme 60,7 %	

Bilaga 6. Tabell 4. Känsloregler på sociala medier

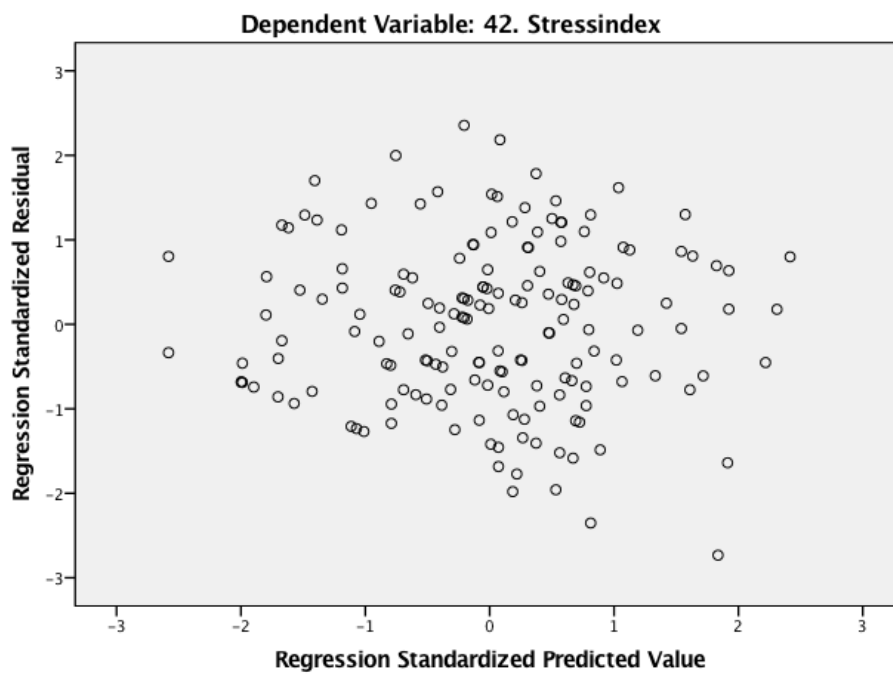
Människor visar upp en mer positiv bild av sig själva på Facebook än i verkligheten.	Håller inte med 2,3 %	Varken eller 2,9 %	Håller med 94,8 %
Negativa känslor får minst lika mycket plats som positiva känslor på Facebook.	Håller inte med 53,8 %	Varken eller 19,7 %	Håller med 26,6 %
Människor visar upp en mer positiv bild av sig själva på Snapchat än i verkligheten.	Håller inte med 14,5 %	Varken eller 14,5 %	Håller med 71,1 %
Negativa känslor får minst lika mycket plats som positiva känslor på Snapchat	Håller inte med 49,4 %	Varken eller 28,9 %	Håller med 21,7 %
Människor visar upp en mer positiv bild av sig själva på Instagram än i verkligheten	Håller inte med 0,6 %	Varken eller 3,5 %	Håller med 95,9 %
Negativa känslor får minst lika mycket plats som positiva känslor på Instagram	Håller inte med 69,2 %	Varken eller 17,2 %	Håller med 13,6 %

Bilaga 7. Resultat av test för modellen för Stress vid smartphoneanvändning.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



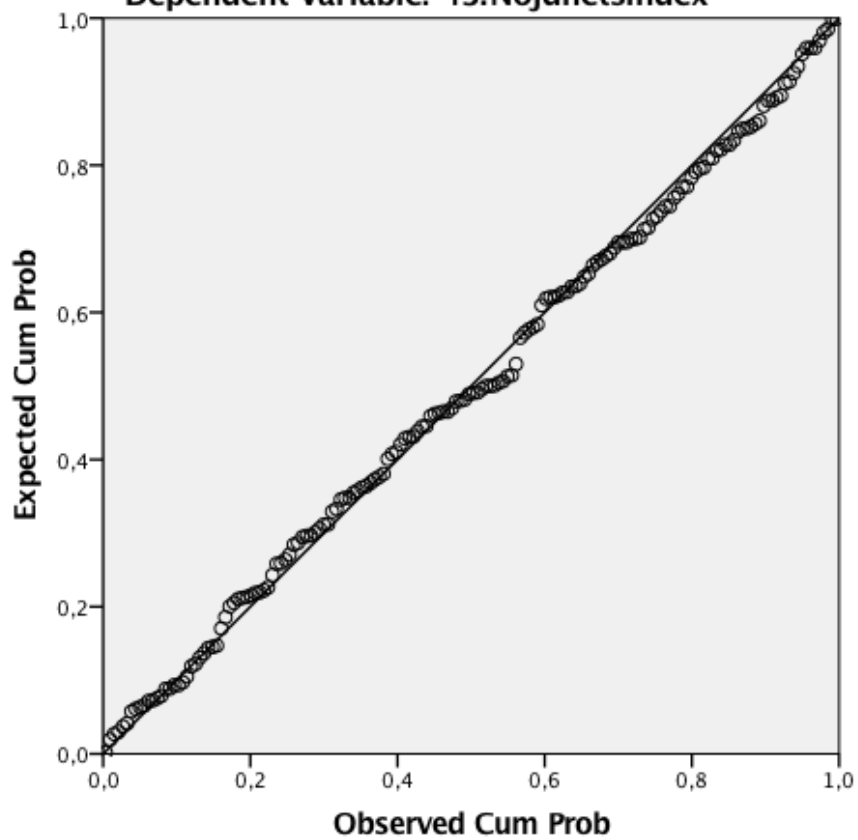
Scatterplot



Bilaga 8. Resultat av test för modellen Nöjdhet vid smartphoneanvändning.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: 43.Nöjdhetsindex



Scatterplot

Dependent Variable: 43.Nöjdhetsindex

