



LUNDS UNIVERSITET

En kvalitativ studie om hur den digitala teknologin upplevs
påverka socialitet och sociala relationer

Författare: Max Söderström
Kandidatuppsats: SOCK07, 15 hp

Vårterminen 2023

Handledare: Magnus Ring

Abstract

Författare: Max Söderström

Titel: En kvalitativ studie om den digitala teknologins påverkan och effekter på socialitet och sociala relationer

kandidatuppsats: SOCK07, 15 hp

Handledare: Magnus Ring

Sociologiska institutionen vårterminen 2023

Digital teknologi såsom mobiler och datorer har gett oss stora möjligheter till att kommunicera med varandra på ett snabbare och smidigare sätt än vad som tidigare inte var möjligt. Syftet med denna kandidatuppsats är att utveckla förståelse kring den upplevda påverkan digital teknologi har på våra sociala liv. Att belysa de processer som teknologi medför till att vara social som människa idag, dels en direkt verkan men även inverkan på oss som personer vilket i sin tur påverkar våra sociala liv. Detta undersöks genom intervjuer för att se personers uppfattningar, erfarenheter och åsikter kring digital teknologi, utfört genom en tematisk analys med 61 utarbetade teman. Resultatet visar på en bredd olika processer och uppfattningar som inte alltid var delade mellan alla deltagare, men som hade flera gemensamma teman som i studien pusslats ihop till en övergripande uppfattning och vidare ett narrativ. En rad positiva och negativa effekter belyses både på mikro och makronivå där digital teknologi påverkar alla aspekter av våra sociala liv. De positiva effekterna var övergripande främst runt temat att det blivit enklare att nå ut till personer, vilket gör att vi kommunicerar mer med andra, medan de negativa effekterna var många och spridda men främst hur vi idag träffas mindre ansikte mot ansikte, vilket gör att djupet i samtal och relationer äventyras. Användningen av digital teknologi kan liknas med det till ett socialt verktyg där personer försöker maximera de positiva effekterna men där det även finns negativa sådana, vilket för in en aspekt av ansvar till när det kommer till att använda digital teknologi.

Nyckelord: digital teknologi, mobilanvändning, påverkan, socialitet

Innehållsförteckning

1. Inledning	3
1.1. Syfte	3
1.2. frågeställningar	4
1.3. avgränsning	4
2. Tidigare forskning	5
2.2. socialitet över teknologi samt i verkliga livet	5
2.3. Positiva effekter och teknologi som verktyg	5
2.4 negativa effekter	6
2.5. Relationsspecifika effekter	7
2.6. Påverkan i vardagen	7
3. Metod och datainsamling	8
3.1 Kvalitativ metod	8
3.2 Urval	8
3.3 Data och insamling av material	9
3.4 Analytisk process	10
3.5 Etiska överväganden	10
4. Resultat och analys	11
4.1. socialitet över teknologi samt i verkliga livet	13
4.2. Positiva effekter	15
4.3. Teknologi som verktyg	16
4.4. Negativa effekter	18
4.5. Skillnader mellan relationer	22
4.7. Påverkar vardagen	25
5. Slutsatser	28
5.1. Avslutande reflektioner	29
6. Referenser	31

1. Inledning

Digital teknologi har under en tid på de senaste 20 åren ökat i användning då 2002 använde 25% av svenskarna internet i vardagen (internetstiftelsen, 2002), medans runt 95% av svenskarna i åldrarna 16-54 använder internet flera gånger om dagen 20 år senare (SCB, 2022) där unga vuxna står för högsta halten av användningen där mobiltelefonen är den enhet som används oftast, till följd av dator och surfplattor (internetstiftelsen, 2022), idag kommunicerar vi därmed mer med varandra online än vad vi gör offline (Lieberman & Schroeder, 2020).

Med den ökande användningen får digital teknologi mer inflytande över våra liv, teknologin har med dess möjligheter att snabbt och enkelt hantera information integrerats in i vardagen där vi använder teknologin i alla livssfärer, såsom jobb, fritid och nöje och under alla tider av det vakna dygnet. Även våra samhällsliga institutioner har adopterat sin praxis kring teknologin vilket gör att de flesta använder handlingar nödvändiga inom samhället med hjälp av teknologin såsom att använda bank-id (internetstiftelsen, 2022).

Med flitig användning och stort inflytande på våra liv så har teknologin bidragit med nya sätt att vara social och med nya processer man som människa i dagens samhälle måste förhålla sig till. Då sociabilitet med andra människor är en så grundläggande faktor för vårt välmående (Lomanowska. Guitton 2016), samt att sociabilitet är en av de domäner där den digitala teknologin har haft störst inverkan, så är det högst relevant att på ett kvalitativt sätt undersöka hur digital teknologi upplevs påverka socialitet i folks vardag.

1.1. Syfte

Syftet med studien är att genom intervjuer undersöka hur en bred samling av teknologier vi använder i vardagen upplevs påverka våra relationer. Arbetet började med att vilja se hur teknologi påverkar socialitet, där det under studiens gång märktes att många aspekter som lyftes var gissningar som var svåra att få objektiva svar på, då den påverkan digital teknologi har är komplex och därmed oklar. Därför byttes riktningen en aning från att försöka ge definitiva svar kring påverkan till att också kolla på hur teknologin upplevs mer subjektivt. Studien kommer därför tillsammans med mer tydliga svar kring påverkan även undersöka uppfattningar och upplevelser. För att försöka närma sig ett tydligare svar på vissa oklara

effekter om hur teknologi påverkar sociabilitet kommer flera av de teman som belyses under intervjuerna ställas i förhållande till mer djupgående forskningsresultat taget från tidigare forskning. De erfarenheter och uppfattningar som intervjuerna för fram i denna studien kommer därmed delas upp till mindre teman och i bästa möjliga mån ställas i relation till tidigare forskning.

1.2. frågeställningar

Frågeställningar som ska besvaras av studien:

- Är synen kring effekten av teknologi på medmänskliga relationer positiv eller negativ?
- Hur mycket påverkar teknologi olika relationer och hur ser denna påverkan ut?
- hur samstämmer tidigare forskning kring de generella fynden studien gör?

1.3. avgränsning

Studien kommer fokusera på den digitala teknologi som människor rutinmässigt använder sig av från dag till dag med mobiltelefoner och datorer med tillhörande funktioner och appar som främsta fokus, såsom instagram, messenger och FaceTime, men även kommunikation över spel, röstmeddelanden och email räknas med, där annan teknologi går utanför studiens avgränsning. Denna definition av digital teknologi kommer under studien användas där teknologi eller "online" står för samma sak. Teknologin kommer också att ställas i relation till "verkliga livet" och en icke användning av teknologi, även uttryckt som offline. De effekter som belyses ska antingen vara sociala till sin natur eller att de på ett indirekt sätt påverkar personer på det sociala planet, icke sociala effekter av digital teknologi kommer därför utanför studiens fokus. Även med dessa begränsningar blir studien relativt bred där den kommer att kolla på flera effekter på både mikro och makronivå.

2. Tidigare forskning

Den ständigt ökande forskningen på området visar en bild på användning av teknologi online med många olika facetter som påverkar våra sociala liv, på både gott och ont (Jamieson, 2013). I stort kan teknologin bidra till relationer med andra personer när den genom engagemang offline, men att det också kan undertrycka sociabilitet genom att ersätta möten i verkliga livet med mer ytliga interaktioner online (Waytz & Gray, 2018). Samtidigt som studier visar på ökad intimitet när mobiler för in meddelanden och sociala nätverk till vardagen i verkliga livet (Pascoe, 2009; Wajkman et al., 2008), så finns det mycket som argumenterar för hinder till sociabilitet i verkliga livet (Turkle, 2015).

2.2. socialitet över teknologi samt i verkliga livet

Lieberman och Schroeder skriver i sin artikel (2020) om fyra större strukturella skillnader mellan kommunikation online eller offline. De fyra uppdelningarna som utgör skillnaden är 1, färre ickeverbala ledtrådar 2, mer anonymitet 3, flera möjligheter med att starta och bidra till svaga relationer 4, större spridning av information när man kommunicerar online relativt till offline. Ytterligare hävdar de att relationer oftast överlappar denna klyfta där de flesta relationer upplevs både i verkliga livet och genom digital teknologi, där de två olika sätten att vara social på kan komplettera varandra.

Interaktion online saknar många av de icke verbala ledtrådarna vi använder i interaktion offline, det finns flera digitala sätt och verktyg så kallat affordances för att försöka fylla denna luckan för kommunikation online. Baker (2007) studerar hur personer i förhållanden kommunicerar känslor genom text och ser hur effektiva dessa är på att ersätta de ledtrådar man får i verkligheten. Sätt som folk gör detta på är genom skrift som implicerar ljud, emojis och informellt skrivande så att texten får mer av en tal-liknande struktur och sätt att uttrycka sig genom. Resultatet av studien är att deltagarna lyckas hålla uppe intimitet via text men att det inte blir lika djupt och många fler luckor för missförstånd inom kommunikationen online i jämförelse med kommunikation i verkliga livet.

2.3. Positiva effekter och teknologi som verktyg

Studier har visat att interaktion över digitala medier erbjuder möjligheter för intimitet som vidare leder till välmående. Dessa teknologiska möjligheter, även kallat för affordances

möjliggör enligt Lomanowska och Guitton (2016) två grundstenar för socialitet, nämligen självutlämnande och socialt stöd på distans vilket gör att relationer offline kan ha liknande stabilitet, intimitet och betydelse som relationer i verkliga livet, även relationer i verkliga livet kan berikas med dessa affordances (Lomanowska & Guitton, 2016). Pascoe (2009) skriver om de många nya processer och sätt som digital teknologi erbjuder för att vara social, såsom att dela lösenord som en intim gest, till att lära känna andra personer genom att skriva. I en annan studie utförd under corona pandemin där möten i verkliga livet var svåra att hålla uppe, används begreppet “mundane intimacies” för att se hur teknologi används i vardagen vilket leder till ökad social kontakt och intimitet (Watson et al., 2020). Även “Care at a distance” nämns vilket fokuserar på hur teknologin används mellanmänniskt på distans vilket pekar på olika nyanser för att överbrygga en svartvit bild av digitala möten som kalla eller varma, utan där djupet behövs belysas som komplext beroende av flera faktorer kring relationerna mötet sker inom (Watson et al., 2020).

När det kommer till att använda teknologi som ett verktyg i livet visar studier på hur teknologi används för att bygga upp socialt kapital (Ellison et al., 2007), även kring användningen av sociala medier som bas för grupper och organisationer att kommunicera igenom (Schlagwein, 2017). Teknologi används på ett socialt sätt även i verkliga livet för att gynna den sociala situationen, såsom att dela saker till gruppen eller att med teknologin ta fram relevant information och sedan kunna samtala kring det (Raine & Zickhurs, 2015).

2.4 negativa effekter

Sherry Turkle har skrivit boken *reclaiming conversation* där huvudtemat är hur teknologi har gjort att vi idag har mindre konversationer med varandra och hur det leder till sämre relationer. Områden hon skriver om är hur vi nu är mer bekväma över teknologi så att vi inte kommunicerar i verkliga livet och vidare att vi har mindre samtal med varandra ansikte mot ansikte, vilket leder till minskad empati, sämre fokuseringsförmåga och mer flyktiga relationer som inte är lika djupa (Turkle, 2015). Detta stöds av annan forskning som hävdar att kvantitet och kvalitet inom kommunikation inte är samma sak och ger olika resultat med dess påverkan på relationer (Lieberman. Schroeder. 2020), där relationer över teknologi kan vara fler men där de saknar ett viss “djup” och kan kännas endimensionella (Jamiesson, 2013. s.28).

Närliggande kommer resultaten att sociala medier kan göra oss beroende med sämre mental hälsa som resultat (Adorjan et.al. 2021), att teknologin kan störa i sociala sammanhang (Raine & Zickhurs 2015) och att teknologin påverkar vår sömn negativt, både i kvantiteten av sömn men också på kvaliteten (Adams et al., 2013), där relationer i sin tur påverkas av detta.

2.5. Relationsspecifika effekter

Digital teknologi har enligt Homnack och Anabel (2015) skapat nya former av möjligheter och problem inom kärleksrelationer från en växande popularitet av online dating. Däribland mindre tid ägnat med varandra och ökad tid till att söka efter nya personer på grund av en ökad tillgänglighet till potentiella partners (Homnack & Anabel 2015). Jamiesson skriver om en ökad upplevd säkerhet bakom skärmen när man hittar partners via dejtingappar som "Managed vulnerability" och "controlled casualness" (Jamiesson, 2013). Även i etablerade förhållanden påverkar teknologi kärleksrelationer genom ökad användning av porr som ett resultat av digitaliseringen (Campbell & Kohut, 2017). Teknologi påverkar även familjereaktioner med sin egen dynamik (Wajcman, 2008) där övervakning (Solomon, et al. 2002) samt sätt att hålla ihop familjen på distans förekommer (Jamiesson, 2013. s.26).

Genom en mer övergripande syn på maktonivå påverkar digital teknologi olika grupper olika, då olika åldersgrupper är olika mycket motiverade att börja använda teknologi vilket bidrar till skillnader mellan generationer (Charness & Boot, 2009), där äldre personer ofta kan komma i skymundan i en digital värld, vilket vidare leder till en generationsklyfta med minskad kontakt över åldrar och generationer (Charness & Boot, 2022).

2.6. Påverkan i vardagen

Övergripande står vi idag i vad som kallas för ett nätverkssamhälle där teknologin ses som orsak (Fernández & Ribera-Fumaz, 2022). I detta nätverkssamhälle står individen och inte familjen i centrum (Kennedy & Wellman, 2007), med fler kontakter såsom vänner men med svagare familjeband (Watt & White, 1999; Ellison et al., 2007). Studien kommer att leta efter hur dessa effekter uttrycks inom de intervjuades vardagsliv. Giddens har teoretiserat kring en trend av ökning kring vad han benämner som rena relationer, vilket förklaras som en frivillig obundenhet till de sociala relationer man har (1999). Denna studie ska även kolla på hur teknologi förmedlar eller bidrar till ett samhälle baserat på rena relationer.

3. Metod och datainsamling

3.1 Kvalitativ metod

För att svara på forskningsfrågorna behövs insikt i individers uppfattningar och erfarenheter av hur teknologi påverkar deras sociala samvaro, därför valdes kvalitativa metoder med intervjuer som datainsamling. Vidare valdes en ostrukturerad Intervjuform som följer i förhand planerade frågor med öppenhet för vidare frågor och möjlighet för deltagarna att själva belysa områden som är viktiga för dem inom ramen av temat. Att intervjun inte är strukturerad beror på att de i förhand planerade frågorna inte ställs i samma följd till de olika deltagarna utan beror på det tema respondenterna pratar om. Denna intervjumetod har valts då det fokuserade forskningsområdet är så pass brett och kräver den grad av djup och förklaringar som en ostrukturerad intervjuform kan bidra med. En intervjuform med denna sortens öppenhet och flexibilitet bidrar till att samtal flyter på och som inte störs av att bli ledd åt ett håll utan där frågorna följde den intervjuades svar. De vidare frågorna som i förhand inte var planerade kring ämnet som den intervjuade talar om bidrar också till nya perspektiv som inte hade kunnat vara i förväntade och därmed öppnar möjligheten för de deltagande personerna att lyfta teman och fördjupa sig i sina perspektiv och upplevelser. Vilket bidrog till att denna intervjuform med längre djupgående intervjuer föredrogs till skillnad från kortare intervjuer med flera deltagare. Det negativa med denna djupare intervju är att många perspektiv och åsikter går förlorade, då några få men djupare intervjuer inte kan fånga upp alla uppfattningar, vilket i sin tur kan skapa luckor i studien kring de möjliga svaren som existerar på ämnet som inte täcks.

3.2 Urval

För att få med deltagare till studien efterfrågades deltagare genom inlägg på två större facebooksidor, vilket endast lyckades värva en deltagare. På grund av detta behövde försökspersoner värvas från uppsatsskrivarens kontaktnät. Studien har därmed använt sig av ett bekvämlighetsurval i brist på resurser för att kunna värva deltagare som inte hade koppling till uppsatsskrivaren, vilket kan påverka studien. Nackdelar med detta urval är att möjligheten att kunna generalisera resultatet blir mindre med detta metodval, av praktiska skäl värvades personer som för tillfället bor i samma del av Sverige, vilket också kan påverka generaliseringen av resultatet. Med tanke på att de faktorer som studien vill belysa inte bör

bero så mycket på geografi, då teknologianvändning är relativt homogent inom Sverige (internetstiftelsen, 2022) så borde den geografiska aspekten inte nämnvärt påverka resultatet. För att å andra sidan bredda den externa reliabiliteten värvades personer med olika kön (fem män fyra kvinnor) och olika åldrar med olika åldrar (mellan 20 och 46) bakgrund till studien.

3.3 Data och insamling av material

Innan intervjuerna utfördes utarbetades en intervjuguide med information och frågor som skulle användas under intervjuerna. En inledande beskrivning av arbetet där etiska aspekter belystes samt en uppmaning att ta med egna tankar och erfarenheter, då inga svar var rätt eller fel. Intervjuguiden innehöll 28 på förhand planerade frågor där nio extra frågor lades till under studiens gång för att fylla de luckor i området som initialt missades. Detta gör att inte alla de intervjuade fick samma frågor men detta val föredrogs på grund av att materialet skulle bli så brett täckande som möjligt samt att förekomsten av följdfrågor även innan gjorde att de olika intervjuerna alla blev annorlunda med olika frågor.

Frågorna berörde olika aspekter och var framställda för att uppmana så den intervjuade själv skulle komma med egna svar, reflektioner och teman från alla tänkbara vinklar. Då de olika teman som arbetas fram senare i den analytiska processen i högsta grad möjligt ska komma fram från de intervjuades egna tankar och inte uppkomma från de frågor och teman kring de frågor som utarbetades innan intervjuerna. Under intervjuerna användes enkla och komplexa reflektioner i form av att de intervjuade upprepar det som sägs med egna ord eller tolkar vad som ligger mellan raderna. Detta för att se om den intervjuade är korrekt förstådd och med förmanade att den kan fortsätta prata kring ämnet och utveckla sina svar. Tillsammans med följdfrågorna kom intervjuerna därmed att likna samtal med många påstående från intervjuledaren.

Exempel på frågor som var med i intervjumallen är “Tror du att dina relationer med folk runtom dig hade varit annorlunda om digital teknologi inte hade funnits, i så fall varför?” eller “Finns det sociala effekter kring digital teknologi som du inte gillar, i så fall varför?”. Alla frågor behövde inte ställas då många av frågorna naturligt täcktes under andra frågor. För att enklare analysera materialet och för att hitta och arbeta med teman transkriberades materialet. Det material som samlats från intervjuerna är nio intervjuer mellan 42 minuter och 1.5 timme med sammanlagd längd på 460 minuter som blev 198 sidor transkriberat.

3.4 Analytisk process

För att processa materialet vidare analyserades de transkriberade intervjuerna efter en tematisk analys med hjälp av artikeln *qualitative research in psychology* (Braun & Clarke, 2008). Att använda en tematisk analys öppnar upp för att hitta delade uppfattningar och teman kring hur teknologin upplevs. Riktlinjerna i *qualitative research in psychology* (Braun & Clarke, 2008) används som utgångspunkt för att styra upp den analytiska processen för att koda texten och sedan dela in den i teman. Detta arbetades fram ur det transkriberade materialet i fem steg. Först bekantades det transkriberade materialet, där ett generellt grepp och översikt med övergripande idéer utformades. I nästa steg skapades koderna, sammanlagt skapades 588 koder utifrån de relevanta meningsbärande yttranden som framkom under intervjuerna, vilket endast var taget från vad de intervjuades yttranden och inte från intervjuledaren. Tredje steget söktes teman där flera koder var tvungna att täcka ett specifikt tema för att detta skulle anses som relevant och nog belyst för att bringas upp i resultatdelen. Fjärde steget var att granska de teman som skapats så att de passar in med koderna och intervjuerna i helhet, samt att kontrollera och justera så att koderna stämmer in i respektive tema jämsides med de andra koderna under samma tema. Under femte och sista steget till att utarbeta teman definierades och namngavs de olika teman som hittades (Braun & Clarke, 2008), sammanlagt utarbetades 61 skilda teman som går att urskilja i bild 1 nedan.

3.5 Etiska överväganden

Enligt Bryman i boken om samhällsvetenskapliga metoder behöver man uppfylla fyra etiska krav. Dessa är krav kring information, nyttjande, konfidentialitet och samtycke (Bryman, 2018: 170–171). Informationskravet fick de intervjuade genom en genomgång med information kring studien, medverkande och rättigheter innan intervjun påbörjades. Nyttjandekravet innefattar anledningen till varför materialet samlas in och att det endast kommer användas för uppsatsskrivandet där intervjuer och transkriberingar kommer att raderas efter godkänt resultat på uppsatsen. Konfidentialitetskravet menas att de medverkande kommer att vara anonyma och de namn som nämns i rapporten är pseudonymer som inte kan spåras till de medverkande personerna. Samtyckeskravet kräver att de medverkande har fått information kring studien och godkänner denna vilket alla förfrågade och därmed intervjuade godkände.

4. Resultat och analys

Under intervjuerna var det oklara skiljelinjer på många punkter över hur teknologi uppfattas påverka. Dels om det påstås vara på ett visst sätt, eller om det gissningsvis förhåller sig på detta sätt. Detta var ett klart tema under intervjuerna i sin helhet, att man inte alltid var säker kring hur teknologi påverkar, vilket kan förklaras av flera anledningar. Dels då många av de intervjuade inte har levt hela sitt vuxna liv med modern teknologi och har därför svårt att veta vilka sociala processer som är nya med teknologi, även de äldre säger sig i många fall ha svårt att minnas hur det var innan och svårt att dra ett streck från före och efter då teknologin med dess effekter introducerades i samhället och våra liv endast gradvis. Flera yttranden innehåll mycket gissande vilket kan göra graden av tillit oklar bakom vad som påstås, detta belyser hur mycket osäkerhet det råder kring den digitala teknologins påverkan där det gäller att notera att det nedanstående är synen och uppfattningar, vilket i högsta grad ska sättas i relation till tidigare forskning men som inte bör tas som yttringar om faktiska och objektiva förhållanden, utan mer som subjektiva och godtyckliga.

Mycket av det som kom fram under intervjuerna var faktorer som i grunden var icke sociala, dessa yttranden togs inte med. Att avgöra vart avgränsningen skulle gälla var svår då teknologi har många effekter som i sig inte är sociala men där den vidare påverkan av denna är social, vissa icke sociala teman togs därför med för att dessa under intervjuerna ansågs ha en indirekt social påverkan medan andra teman exkluderades. Ytterligare var intervjuerna inte lika sammanhängande som resultaten nedan verkar måla upp dem att vara. Olika yttranden med dess koder har pusslats på ett sätt som skapar ett flöde, viktigt att notera är att detta narrativ och denna historia endast är ett konstrukt skapat från flera lösryckta bitar från många olika personer, denna struktur har valts för att skapa en röd tråd genom arbetet som struktureras på detta sätt då det bäst fångar den övergripande känslan av materialet och kopplingarna mellan dess olika delar.

De olika teman som är utarbetade ur materialet är en grov förenkling och tar bort komplexiteten och ofta motstridigheten inom materialet. Det var inte ovanligt att olika personer tänkte och tyckte olika, vilket gör att de presenterade resultaten inte stämmer för alla deltagare. Synen och åsikter som inte hade bredare täckning kommer inte presenteras i brist på plats, vilket reducerar diskussionen som existerar runt denna teknologi och får slutresultatet att verka definitivt, vilket inte var fallet. De små nyanserna lämnar således plats

4.1. socialitet över teknologi samt i verkliga livet

Denna delen ska kolla på de skillnader som uppkommer mellan att vara social över teknologi och att vara social i verkliga livet. Man förlorar olika kvaliteter över teknologi, där beroende på vilken sorts teknologi med tillkommande affordances man använder får man med vissa funktioner men inte andra, vilket lägger grunden för de sociala processer som uppkommer ur detta. Även när man använder videosamtal, vilket är den teknologiska aspekt som för med den mest djupgående kommunikationen över teknologi förloras vad som i intervjuerna förklaras som de små sakerna vi annars omedvetet plockar upp och som leder till en känsla av samhörighet. Dessa aspekter som går förlorade är saker som beröring, att man nu ser den andra i 2d samt känslan att "vara där", vilket tidigare forskning även belyser påverkar relationer (Lieberman & Schroeder, 2020). Det förklaras av deltagarna att när man skriver försvinner ännu mer av den information som vi annars brukar uppfatta i verkliga livet, såsom tonläge och kroppsspråk som tillsammans med andra viktiga faktorer tar bort den intima känslan. Detta intima gap försöker man fylla online genom till exempelvis emojis så att det går att få med dessa aspekter även över text. Däremot så sägs det inte att emojis helt fyller upp det som gått förlorat i gapet mellan att träffas irl och att skriva vilket stöds av tidigare forskning (Baker, 2007).

På grund av flera av de ovan nämnda skillnader så anses socialitet över teknologi inte när samma "djup" som verkliga livet ger, Helena säger att "Det är svårt att säga men det är en viss atmosfär du får i verkliga livet som du inte får över telefonen". Hon kallade detta för "aura" medans Markus kallade det för "helhetsupplevelse". Tillsammans med andra faktorer såsom att möten irl är mer kopplade till referenser till verkligheten, såsom tid och plats, leder det till en större och mer minnesvärd upplevelse när man träffas i verkliga livet, en målande illustration av detta är Markus som förklarar upplevelsen när han ville träffa en kompis

"Då gick vi runt i hela vårt grannskap och slängde grus på folks rutor, de bodde låt säga på fjärde våningen så att en kompis kom ut som vi inte hade sett på 6 månader. Han kom ut utan tröja på och började skrika på oss på ett kul sätt och så kom han ner och spelade (fotboll), så att istället för att skriva i ett Sms "vill du komma ut?" så blev det en roligare och mer minnesvärd grej för att vi gjorde det irl så att säga"

Det belystes på många sätt under intervjuerna även att tidsaspekten är annorlunda över teknologi, vilket menas med att man över text inte behöver svara direkt och ofta låter samtalet som Carl uttryckte det "hänga i bakgrunden" under en längre tid av dagen, där denna skillnad att kunna tänka innan man svarar förklaras ta bort mycket oro över att göra bort sig. Ronja säger att man med meddelanden kan man ta tid och skriva om för att "få till det rätt", man kan även i många fall kan ta bort meddelanden om man ångrar sig. Omvänt så kan meddelanden och möten över teknologi sparas, vilket gör så att "misstag" som Ronja förklarade det stannar kvar och inte glöms bort på samma sätt som i verkliga livet, där ett exempel är arga och dumma saker man säger medan man är upphetsad under bråk.

Det belyses under intervjuerna att många av de problem som uppstår genom kommunikation genom teknologi är att då man förlorar djupet så försvinner mycket av den empatiska förmågan till personer man kommunicerar med, man ser oftast inte deras reaktioner vilket gör att man dehumaniserar den andra, detta tillsammans med att man ofta är anonym över tek eller att konsekvenser inte upprätthålls av dåligt beteende, vilket flera av de intervjuade tror kan ligga till grund för den mobbning som sker över internet, samma slutsatser drogs av Lieberman och Schroeder (2020).

Över teknologi är man även oftast inte lika investerad i mötet med andra, om man spenderar tid med andra i verkliga livet finns det en större press att interagera eller säga något, medan över teknologi förklarades det att man bara kan vara tyst eller lämna samtalet. Denna enkelhet gör att möten över teknologi inte får samma vikt som möten i verkliga livet. Ett återkommande tema var att vissa mer seriösa samtal ska man på grund av detta inte ha över teknologi, där exemplet att göra slut var det mest återkommande. Det förklarades som att den tid man lägger på någon i verkliga livet är mer investerad och respektfull där man visar att man tar sig tid för den andra och bryr sig, som Carl sa att man "gör ingen uppoffring för att ha konversationen över teknologi."

Intervjuerna visade på att skillnader i hur det är att kommunicera bidrar till att möten blir annorlunda, idag är det en ny sorts socialitet som utövas där det traditionella sättet att ses ansikte till ansikte är kvar, men att detta nu kompletteras av så många andra sätt att vara social, ofta att dessa andra sätt också påverkar en själv och sina relationer även utanför användandet av teknologi.

4.2. Positiva effekter

De främsta positiva effekterna var tydliga och på ett sätt självklara. Med den självklarheten menas det som de tekniska kommunikationsmöjligheterna är skapade för. Det var enkelheten och tillgängligheten, att kunna kommunicera trots distanser på ett sätt som inte tog upp mycket resurser. vidare leder denna enkla tillgänglighet till mer kommunikation, att man till exempel skickar fler meddelanden och till fler personer för att det inte längre ligger någon kostnad på detta, vilket även hjälper en att hålla uppe vardagen i samarbete med andra på ett enklare och positivt sätt.

Här kan man då prata om det som Fernández och Ribera-Fumaz benämner som nätverkssamhälle (2022), under intervjuerna togs många exempel och historier upp på relationer man inte hade haft utan teknologi, där man nu har fler relationer eller fler kontakter och med skilda grupper som teorin om ett nätverkssamhälle belyser. Särskilt då man nu enklare både kan skapa men också hålla uppe existerande relationer på distans som annars hade vittrat sönder med tiden utan den kontakt som teknologi erbjuder. Det nämndes även att teknologi kan användas för att bygga och förbättra relationer. Carl berättar om några personer han träffade och spenderade tid med under sina besök till släktingar utomlands, de lärde känna varandra och "tack vare att vi alla hade Facebook så kunde vi hålla kontakten även när vi åkte hem, det har resulterat i vänskap som nästan är inne på sitt 10:e år". Även relationer med personer som inte är på långt avstånd förbättras i införandet av teknologi i relationens vardag, det blir numera enklare att samarbeta med de personer runtom en, oftast för att hålla uppe just vardagen genom att kommunicera information som när och vart man ska ses samt om man behöver något från livsmedelsbutiken, vilket går hand i hand med tidigare forskning (Pascoe 2009; Wajkman et al., 2008), Helena nämner det som att med teknologi blir det "tryggt och skönt att alltid ha någon med sig", där mobilen gör att man alltid "har med sig" andra.

Även skapandet av nya relationer kan främjas av teknologi, många i studien svarade att de i början av processen att bygga upp relationer i verkligheten ofta tar stöd från teknologi för att lära känna andra. Att man oftast är mer bekväm vid att skriva, samt att bestämma träffar via teknologi med personer man inte känner så bra. Även nya relationer som först är baserade över teknologi förekommer. Det beskrevs att dessa nya relationer med utgångspunkt från teknologin främst är kärleksrelationer där dejtingappar är involverade, men även ett par

exempel över långvariga relationer som skapades över spel eller intressen nämndes under intervjuerna, där det verkade klart att ju längre och mer de intervjuade lärde känna den andra suddades denna klyfta mellan teknologi och verklighet sakta ut om så möjligt, vilket skapar relationer som är ömsesidigt involverade i båda sorters sätt att vara social på, både över teknologi samt med möten i verkliga livet, C, J, Pascoe nämner liknande resultat (2009).

I stort upplevs socialitet över teknologi vara enklare, en del av charmen är att man kan kommunicera med de man vill utan att behöva förflytta sig, att man mer fritt kan bestämma när man vill kontakta folk eller själv bli kontaktad, vilket går i linje och även förstärker möjligheten till vad Goffman menar med rena relationer (Goffman, 1999).

Dessa anledningar fick flera av de intervjuade att hävda att införandet av teknologi har lett till mindre ensamhet eller att det i alla fall kan användas för att minska ensamhet, vilket andra studier även visar på (Lomanowska & Guitton, 2016). Detta med ensamhet är dock ett tema som andra intervjuade tvärtemot hävdar har ökat eller kan öka ensamhet. Tillsammans med de två teman om bekvämlighet och kreativitet är ensamhet de teman som innehåller ambivalens och som flera deltagare i studien påverkar både som positivt och negativt. Intervjuerna belyser att de positiva eller negativa effekterna inom dessa teman beror på just hur man använder teknologin. Bekvämligheten som effekt av teknologi är på grund av att teknologin inte kräver så mycket av oss, men där vi utsätts för en risk att bli för bekväma och att "fastna i denna bekvämlighet" på ett eller annat sätt som Erik uttryckte det. Liknande argument fördes kring kreativitet, där Adam förklarade att kreativiteten kan frodas då vi har enkel tillgång till verktyg att kunna vara kreativa med, men att vi även kan vänja oss vid en bekvämlighet och därför inte använder de kreativa möjligheterna utan undertrycker kreativitet då vi lägger tiden på det bekväma istället för det mer krävande och kreativt givande.

4.3. Teknologi som verktyg

Att använda teknologi som socialt verktyg var ett brett tema men det fanns inte några enstaka övergripande sätt att göra detta på, utan de exempel som gavs var skilda sätt man kunde använda teknologin för att hantera och medverka i den sociala världen. Det största exemplet av dessa är att använda teknologin som hjälpmedel till det sociala, antingen just över teknologi som att ladda upp saker på sociala medier, men även i verkliga livet som att söka upp eller

“googla” saker kring samtalsämnet eller att visa saker på skärmen för att sedan samtala kring det, vilket tidigare forskning även belyser (Raine & Zickhurs, 2015).

Många av de intervjuade använder de funktioner teknologi erbjuder för att kunna säga vissa saker man annars inte hade vågat säga i verkliga livet ansikte mot ansikte. Ronja förklarade att detta kommer främst till viktiga saker såsom att visa intresse för en potentiell partner eller att formulera klagomål gentemot en annan person, även exempel på att hålla bråk över teknologi förekom.

Andra exempel som förekom att använda teknologi som verktyg var att använda teknologin för att nå ut till andra och att vara social, att spendera tid runt en teknologi såsom att se en film med andra eller att spela spel. Teknologi öppnar även möjligheter till att man ska kunna dela intressen. Klara nämnde att hon brukar “skicka en låt till någon så att den kan lyssna direkt och så kan man snacka om det”. Ytterligare användes sociala medier som ett verktyg för att bygga upp och behålla redan existerande socialt kapital och att med detta få fördelar i verkliga livet. Uppladdade foton, kommentarer och gillningar var olika aspekter av att delta socialt på en internetbaserad publik och allmän social plats. Forskning stödjer användningen av sociala medier för att använda och öka sitt sociala kapital (Ellison et al., 2007).

Teknologi används inte endast av personer som socialt verktyg för att nå ut, utan kan även användas som ett icke socialt verktyg, med detta menas att man idag kan ta en social "paus" och "logga ut" på ett sätt som Simon hävdade att man inte direkt gjorde innan införandet av teknologi. Under intervjuerna svarade många att de ofta vänder sig till sina mobiler i olika sociala situationer för att de inte vill vara sociala. Erik benämnde det som att “Man har en form av utväg från att interagera när man inte vill det”. När man använder mobilen så markerar man sig som upptagen, ofta på fester, under raster eller i andra sociala sammanhang. Detta förklarades inte vara riktigt samma sak som andra sätt att lägga över fokus till något icke socialt, såsom att läsa en bok. Simons förklaring till att detta inte var likt tidigare sätt att göra andra saker är att man nu har en mycket mer personlig och ofta “hemlig” relation med mobilen. Om man läser en bok vet alla vad man gör och vad för bok det är, medans då man använder mobilen finns en osäkerhet där personer runt om inte vet om du “slötittar” på mobilen eller svarar jobbmail, en stor skillnad när det kommer till hur andra känner kring att störa dig då du använder din mobil.

Teknologi nämndes i intervjuerna även explicit som just ett verktyg, i många fall som ett ganska starkt verktyg, med detta kom diskussionen kring att ha respekt och vidare ansvar när det kommer till teknologin. Att teknologi är ett starkt verktyg kan ha stora konsekvenser, både de positiva konsekvenser som teknologi utvecklades för, men med dessa stora positiva effekter kommer också en baksida, även starka negativa konsekvenser.

4.4. Negativa effekter

Under diskussionen kring de negativa effekterna av digital teknologi var det vissa effekter och teman som nämns i de flesta intervjuer såsom att teknologi påverkar vår uppmärksamhet och att teknologin kan vara beroendeframkallande. Ytterligare nämndes att teknologi påverkar vår sömn negativt, vilket sedan påverkar relationer, samt att kommunikation över teknologi är mindre personlig och givande och att denna mindre rika kommunikation ersätter möten i verkliga livet och att vi med detta även förlorar förmåga till att vara sociala.

Att teknologi är störande beskrivs på flera sätt, dels att man själv har fått ett visst beroende och alltid vill kolla telefonen, där detta beroende blir det som stör, Carl och Ronja båda nämnde att de brukar låsa upp mobilen utan någon medveten anledning till varför de gör så. Genom notiser är det vanligt förekommande att man närsomhelst utan förberedelse får en påminnelse om att teknologi finns och att det kan ha hänt något intressant skapar ett moment som tar en ifrån det man gör, Ronja nämnde att hon inte kan somna utan att ha kollat på alla de notiser hon får under natten. Även andra personer runt om kan störa sig på vibrationer och ljud från telefonen, Helena och Markus påpekade även att kvaliteten på situationen man befinner sig i skadas då andra personer använder sig av teknologi. Antingen en social aktivitet men även under föreläsningar eller på jobbet, detta var vanligt förekommande där det idag yttrades som normalt att använda mobilen i sociala sammanhang, Markus tyckte att mobilanvändandet på vissa platser förstörde syftet med platsen man var på, vilket påverkar alla där, exemplet var att gå ut på en bar med sina vänner där mobilanvändning störde den sociala aktiviteten.

De störande effekterna tillsammans med att många erkänner ett sorts beroende till teknologin gör att många av de bra effekterna och den njutning man får från mobilen vänder till en negativ effekt av att man fastnar och får sämre uppmärksamhet. Att man matas med intryck så starka och intressanta att man tillslut blir uttråkad av det mesta som händer utanför

teknologin, eller att man behöver göra flera saker samtidigt. Markus nämner att "jag trodde jag hade ADHD någon stund men det var inte ADHD. Det var bara att min hjärna var så överstimulerad att jag inte kunde hålla fokus på saker och ting". Många av de intervjuade berättade om multitasking, några med en positiv syn på ökad produktivitet men de andra som en negativ sak som beror på dålig förmåga att hålla fokus och att göra en sak i taget.

Flera av de intervjuade pratade om hur de ser negativt på mycket av teknologin och hur de vill reducera tiden dels som de lägger på skärmtid som helhet men främst på vissa appar, där sociala medier var det som var främst förekommande som de intervjuade ville dra ned användandet av och undvika det som Carl benämnde som "hjärndött scrollade". Här kommer en viktig distinktion in där teknologi inte endast används på ett socialt aktivt sätt, utan också som underhållning, vilket kan bidra till beroende på grund av den oändliga underhållning vi har tillgång till (Adorjan et al., 2021). Med detta berättar Albert tanken att sociala medier benämns som sociala är missvisande, begreppet som socialt stämmer dels då sociala medier är ett verktyg för socialitet, men i mycket av användningen av sociala medier så är det just inte för det sociala man använder appen, utan för att bli underhållen.

Andra negativa effekter är som nämnt sömn, där det var två av de intervjuade som hävdade att de sover mindre eller sämre just på grund av teknologi, främst att de "fastnar" vid teknologin sent in på natten för att få lite sömn (Adams et al., 2013) Jacob hävdar att detta resulterar i en negativ påverkan dagen efter med effekter på relationer och studier eller arbete. Andra negativa effekter av teknologi som nämns under intervjuerna är ökat kontrollbehov, press av att behöva vara snabb med att svara andra samt att det nu är enklare att göra spontana och ofta dåliga beslut över internet, vilket kräver att man snabbare behöver stoppa sig själv. Dessa effekter var svåra att sätta in i olika kategorier på grund av att de var så spridda och specifika.

För att citera Albert som säger att "om du ersätter dina relationer med vänner på riktigt till relationer online så kan det skada oss. Men om du använder det (teknologi) för att istället förbättra dem (relationerna i verkliga livet), då är teknologi väldigt gynnsamt". Denna uppfattning att ett ersättande av verkliga relationer i förmån för möten online är dåligt kommer på grund av uppfattningen kring teknologi som ett mindre personligt och intimt sätt att kommunicera på grund av de anledningar som skiljer socialitet över teknologi och i verkliga livet, detta stöds även av tidigare forskning (Waytz & Gray, 2018). Albert

tillsammans med andra intervjuade vill bevara det “verkliga” och flera svar var runt olika sätt som teknologi ersätter verkliga livet samt de negativa effekterna av detta. Carl säger att utan teknologi “hade man nog varit mer kontaktsökande och hade fått bättre face to face relationer”, eller Ronja som säger att “Vi kan liksom skriva till varandra jättemycket, men i skolan så säger vi knappt hej till varandra“ kring några av sina klasskamrater hon gärna hade velat prata mer med. Simpelt sagt att man spenderar mindre fysisk tid med andra personer i verkliga livet på grund av teknologin, ibland att denna tid ersätts av icke social underhållning och ibland att man istället spenderar den tiden med andra fast över skärmen. Detta nämnde Adam att vi gör trots en stark uppfattning om att vi över teknologi missar intimitet och “det verkliga”.

De intervjuade refererade flera gånger till corona pandemin där mental hälsa tog skada av att man nu var social främst genom teknologin, Jonas säger att han känner att det är svårt att gå ifrån den vana och norm som sattes under pandemin med att just umgås över teknologi istället för i verkliga livet, även om han vill ändra den normen i relationerna till att vara mer baserade i verkliga livet. Några påpekade detta som negativt samtidigt som de belyste att de själva var en del av problemet. Erik nämnde att han förlorar villighet till socialitet i verkliga livet både genom hur bekväm han är i interaktioner som inte har den säkerhet som teknologi medför, men också hur villig han är att mötas i verkliga livet när det är så enkelt att kontakta folk med hjälp av teknologin. Detta är effekter som han tror digital teknologi ligger till grunden för. Ronja sätter det som så att “det kan bli lätt att man hör av sig till folk. Via sociala medier istället för att träffas”. Med detta finns rädsla att teknologi gör så att vi förlorar förmåga till socialitet. Med den enkla förklaringen att om vi byter ut den mer komplexa interaktionen ansikte mot ansikte till förmån för interaktion genom tek, så kommer vi gradvis glömma bort hur man är social ansikte till ansikte, eller att bli obekväma med det. Nedan är Eriks citat på saken.

“jag tror att vi blir sämre på att kommunicera i verkligheten. Det är vad jag har kommit fram till. Jag tror att relationerna blir mer ytliga... Då kanske det blir svårare att vara mer personlig i verkligheten om en stor del av ens kommunikation sker digitalt.”

Ytterligare upplever flera att de djupa och långa samtalen har blivit färre där Simon pratar om att kommunikation “snuttiferas”. Det vill säga att kommunikation blir kortare, att

telefonsamtal byts ut mot textmeddelanden och att tillsammans med den försämrade förmågan till att hålla fokus vilket teknologin upplevs bidra med, blir resultatet flera men kortare samtal, även annan forskning stödjer detta (Lieberman & Schroeder, 2020; Waytz & Gray 2018). Simon benämner det som så att "Snuttifiering och korta direktmeddelanden tycker jag är superbra, men när man tar bort längre samtal såsom att man tar bort de där två timmar samtalen så är det dåligt, jag vill ha både och".

Simon tänker även med några andra av de intervjuade att problemen med teknologi inte ligger i teknologin, utan hävdar att det är mänskliga problem som uttrycks just genom teknologin, att man inte kan skylla på teknologin att vi inte lägger fokus på föreläsningen eller jobbmötet. Som Simon yttrade sig under intervjun att "distraction inte har en teknisk form" och menade med det att distraction är en mänsklig företeelse, som skulle uttryckas på ett annat sätt om inte teknologin skulle vara den utlösande orsaken. Där samma tanke går att applicera på alla de negativa aspekter som teknologin medför.

I avsnittet ovan kring positiva effekter nämndes det att teknologi kunde ta bort ensamhet, många upplevde motsatsen och pratade kring hur teknologi kan bidra till mer ensamhet, dessa motstridiga yttranden kom även från samma personer, vilket pekar på mycket av tvetydigheten och ambivalensen kring teknologi. Samtidigt som teknologi är ett fantastiskt verktyg till att kunna nå ut till andra så kan den samtidigt stänga in oss (Turkle, 2015). Exempel gavs om mindre tid spenderas med varandra, inom familjen runt lunchbordet, på baren med vänner och i vardagsrummet med sin partner, då vi istället vänder uppmärksamheten till teknologin istället för de personer som är runt om oss. Detta pekade på en ensamhet som delvis kommer från egen teknologisk användning och att man själv vänder sig bort från andra, men intervjuerna pekade främst på andras användning. Klara nämnde att det kan kännas svårare att vara social då det kan kännas som att man behöver vara mer intressant än vad som finns på internet, att man behöver tävla om uppmärksamheten och tid från de personer man har runtom sig, då det ska vara mer värt att själv få uppmärksamhet istället för att den andra ska lägga den tiden på internet genom att göra annat eller att kommunicera med andra över teknologin. Några kommenterade negativt emot detta medan andra mer accepterade det, Ronja hävdar att "det betyder att dom inte är intresserade av att lyssna på mig när de använder mobilen istället", vilket pekar på en norm och en uppgivenhet att vi inte kan förvänta oss uppmärksamheten av de personer vi har runtom oss, ett tema som även förekommer i Turkles bok (2015, s155) och som tydligt pekar på de negativa effekterna

av att ha de rena relationerna som Giddens hävdar att vi har (Giddens, 1999), det är inte längre en självklarhet att man får andras tid och uppmärksamhet.

4.5. Skillnader mellan relationer

Ett övergripande tema som lyste igenom var att när det kommer teknologin så "beror det på". Där beroende på vilka personer eller relationer man pratade om används olika sorters teknologi med olika appar och olika affordances. Detta gör att teknologin påverkar olika relationer annorlunda där de intervjuade övergripande pratade om tre olika sorters relationer med olika förhållningssätt till dessa genom teknologin. Detta tema var tydligt genom alla intervjuerna, där dessa tre sorters relationer var vänskapsrelationer, familjerelationer samt kärleksrelationer. Kärleksrelationer var den mest omtalade som hade flera teman och processer specifikt för denna sortens relation. Däribland att det på grund av teknologin går snabbare, att man har fler val, att teknologin kan bidra till svartsjuka, att porr påverkar relationerna samt att det har blivit vanligare med övervakning, där det sistnämnda temat även delas med familjerelationer. vänskapsrelationer nämndes det inga relationsspecifika egenskaper eller processer till, vilket gör att dessa då omvänt kan kännetecknas av en generell frånvaro av de relationsspecifika processer som andra relationer innefattar. Även mer övergripande hur teknologi upplevs påverka personer och inte direkt relationer så var det också ett övergripande tema att teknologi uppfattades påverka olika, i detta fall grupper i samhället. De två framträdande grupperna var äldre samt yngre där denna stora skillnad över hur de olika generationerna kommunicerar uppfattas skapa en sorts klyfta mellan generationerna.

kärleksrelationer var den sorts relation som personer kunde prata mest om kring teknologisk påverkan. Förmodligen på grund av att en ökad popularitet kring dejtingappar, då många nämnde effekter av detta nya sätt att hitta partners. Helena nämnde att stora effekten dejtingappar har tillfört till kärleksrelationer är att man numera har mycket fler val samt att det har blivit enklare att börja träffa möjliga partners. Tidigare forskning stödjer detta (Homnack & Anabel. 2015), både på en praktisk och känslomässig nivå, där man behöver inte möta avslag med dess känslomässiga skada på samma sätt som man gjorde innan, vilket kan ses som ett uttryck för "managed vulnerability" (Jameson, 2013). Jämsides med dessa positiva upplevelser förklarades flera negativa aspekter av dagens teknologiska inverkan. Dels hävdades det att män och kvinnor idag pratar mindre med varandra, mycket för att de

inte behöver på ett sätt som tidigare krävdes, denna minskade kontakt förklarades att då dejtingappar och chattfunktioner finns, behöver man inte sätta ut sig i världen och lära känna folk. Stöd för detta med minskad kommunikation mellan könen hittades tyvärr inte i tidigare forskning i brist på artiklar kring ämnet.

Dejting världen idag upplevs av flera av de intervjuade som snabbare än tidigare, att det går snabbt från att först träffa någon online, till dejtande till att man sedan blir seriös med denne. Samtidigt så påstår några av de intervjuade att det krävs så mycket mer för att man ska hamna i ett seriöst förhållande. Att så mycket av den tid och energi som läggs på dejtingappar inte leder någonstans, att man från ingenstans kan bli "ghostad", vilket menas med att man slutar att få svar från den andre. Några svar som förklaring var att det idag är svårare att välja partner vilket idag kräver mera tid och funderingar, då man har så många val så vill man hitta den "perfekta", vilket även stöds av Homnack och Anabel (2015), Carl sätter det som så att teknologi kan göra en mer ensam då många valmöjligheter leder till ångest över att göra val och att man tillslut inte väljer alls, då man inte vill begränsa sig bland alla val och aldrig känner att man har valt rätt.

Relationer där man träffade sin partner online ansågs inte vara annorlunda till relationer där man träffades i verkliga livet. Men även när en kärleksrelation är skapad och oberoende på hur man först träffades så anses den vara starkt påverkad av teknologi. Ett tema på denna påverkan var kring intimitet och porr. Porr har i och för sig alltid funnits men inte med den tillgänglighet och intensitet som innefattas idag. De svar som gavs var att en ökad konsumtion av porr påverkade individens syn på intimitet och sex, som påverkade tillfredsställelse till de relationer man har, där tidigare forskningen visar på både negativa och positiva effekter av porr på relationer (Campbell & Kohut, 2017). Porr omnämns negativt som att inte vara "verkligt" där även en rädsla för att det intima kommer att tas över för denna enklare form av njutning. Ett skräckexempel som nämndes av Adam på detta tema var att använda telefildonics, sexleksaker partners använder på distans, med huvudargumentet att man förlorar kontakten och "det mänskliga" över teknologi där en rädsla om framtiden med dess utökande teknologi kommer leda folk till en ökad alienation från varandra.

Det faktum att man idag enklare kan prata med potentiella partners och även kolla på porr gör att flera av de intervjuade tror att vi idag är mycket mer svartsjuka inom förhållanden. Det nämns att det är så mycket lättare att träffa någon som är utanför gruppen och att ha en affär.

Detta för oss till diskussionen kring en ökad övervakning, där man använder sin egen eller sin partners teknologi för att övervaka den andra. Att se vilka de har skrivit med, var de är eller har varit samt även vilka de är vänner med på sociala medier, något man inte kunde göra till samma grad förr i tiden.

Detta med övervakning var inte specifikt endast till kärleksrelationer. Även i familjerelationer tänkte många av de intervjuade att olika former av övervakning skedde vilket ges stöd av tidigare forskning (Solomon, et al. 2002). Här specifikt att föräldrar höll koll på sina barn genom olika teknologiska medel. Med allt från mindre invasiva sätt såsom babymonitor till de mer invasiva sätten som används i kärleksrelationer att använda gps och att se vilka personerna skriver med och se vad de gör online. Att föräldrar övervakar sina barn pratades om som mer acceptabelt än att det sker inom förhållanden. Särskilt då digital teknologi och internet pratades om som något barn behövdes skyddas mot. Men oavsett försöken föräldrar gör för att skydda sina barn mot allt som finns på internet så fanns uppfattningen att föräldrar idag inte kan göra det då den digitala teknologin finns överallt och har blivit så utspritt att man inte kan kontrollera för användningen.

Inom familjerelationer fanns flera relationsspecifika upplevelser av teknologi, både de som för en familj närmre men också ifrån varandra (Wajcman, 2008). På grund av distansen är det nu enklare att hålla kontakt inom familjen, att skriva och att planera in saker, däremot så upplevs teknologi även att det kan ta bort samtalet inom familjen, där det är enkelt hänt att de olika familjemedlemmarna inte väljer att spendera tid med varandra då de hellre gör något med teknologin, där det främsta exemplet var att barnen i familjen spelade datorspel, även när de väl spenderar tid med varandra upplevs det som att fokus ofta läggs på teknologi som telefonen vilket kan underminera samtal inom familjen (Jamiesson, 2013).

Unga personer ansågs vara den grupp som var mest påverkade av teknologi (Adams et al., 2013; Adorjan et al. 2021), ibland till den grad att flera av de intervjuade tyckte att barn idag borde vara en viss ålder för att få ha mobil eller få tillgång till sociala medier. Som Helena nämnde det att "barn borde få tillgång till timer eller alarm. Det borde typ också yngre barn kunna få, men att det kanske är sen är först när man nu fyller 12 så man kanske ska få gå ut på internet". Argumenten för detta löd att barn inte är fullt utvecklade vilket leder till val som i det långa loppet inte är bäst för dem. Exempelen är att barn har enklare att missbruka teknologin, främst dess underhållning samt att det finns mycket där ute som inte är lämpligt

för dem. Även så ansågs teknologi påverka barns utvecklingsförmåga då vissa upplevde att barn idag leker mindre med andra och då rör på sig mindre på grund av att de istället spenderar tid stillasittande med eller framför teknologi (Adorjan et al., 2022).

Äldre personer ansågs allmänt som att de inte visste hur man använder teknologin så som den yngre generationen gör och att de på grund av detta inte förstår sig på eller missar mycket av den sociala världen på internet, vilket kan bidra med ensamhet för äldre. I stort kan flera av de ovan nämnda anledningarna tillsammans med de snabba teknologiska förändringarna också leda till generationsklyftor, i brist på delad förståelse och delade livsvärldar är Simons citat relevant att "unga personer idag lever inte samma liv och är inte samma personer som de äldre var förr". Mycket på grund av teknologi där den delade marken idag inte är lika stor, unga personer pratar numera inte med de personer som är runt om som familj utan med hjälp av teknologi kan de prata med jämnåriga som delar deras intressen, ännu ett teknologiskt uttryck av hur rena relationer manifesteras idag (Giddens, 1999). Erik hävdade att även om det idag är enklare att ringa sina morföräldrar så är det inte lika vanligt att man besöker dem. Där äldre har en ökad svårighet att svårt att förstå de nya intressena som de yngre generationerna har samt en oförmåga att ingå i gemenskapen som ofta delvis är baserat över teknologi som chattar och grupper. Denna generationsklyftan stöds även av annan forskning (Charness & Boot, 2022)

4.7. Påverkar vardagen

Tredje uppdelningen är genom teknologins stora inflytande på våra liv att se hur den påverkar vår vardag. Även påverkan på samhället i stort utgjorde en del av intervjuerna, på normer och möjligheter som i sin tur påverkar relationer. Mycket studerande och jobb övergår idag till att ske över teknologin, även andra sätt att fungera i samhället såsom att betala saker till att boka tider, vilket gör en stor skillnad i hur vår vardag är strukturerad och påverkar vilka och hur många människor vi samtalar med. Samtidigt som vi tar del av så mycket "innehåll" från så många människor, nämner flera av de intervjuade "bubblor" där vi endast tar in en del av spektrumet, vi konsumerar mycket information där vi nu har en större möjlighet än tidigare att bestämma vad vi vill se.

Mobilen har nu blivit så pass integrerad i vardagen så att det skulle vara svårt att leva utan den, även svårt att tänka sig ett liv utan den. Markus nämner att "mobilen är ju en jättestor del

av min vardag, allt från betalning till att kunna kontakta mina vänner eller att plugga, allting sker ju genom teknologin, jag tänker därför alltid på den (mobilen)”. även funktioner som mobilen erbjuder som att kolla vägvisningar och att boka möten nämndes. Adam tyckte att det var alienerande att dessa saker idag sker utan den mänskliga kontakten, att det numera inte är lika obligatoriskt att kommunicera och genom det delta i samhället, utan att vi nu sköter våra liv med hjälp från teknik än från människor runt om oss.

Under intervjuerna nämns att det är vanligt att man alltid har mobilen, att den ligger i fickan under dagen och bredvid sängen på natten, man använder teknologi “hela tiden” som Klara uttrycker det, även när man inte gör det så tänker man på det eller på saker man gör genom teknologin. Det är nu norm att de allra flesta äger en mobil, Simon pratade intensivt över hur vi i samhället inte har en delad norm av hur teknologin ska användas. Idag så bör man ha mobilen på ljudlöst när man är på bio. Men hur är det när man är på dejt, på föreläsningar och i andra sociala situationer? Simon säger att han vill att vi som samhälle ska komma fram till en delad uppfattning med klara linjer kring vad som är okej eller inte när det kommer till användning av teknologi, detta säger han inte finns idag då mycket av den teknologi vi har är så pass ny där vi ännu inte hunnit skapa dessa delade normer (Raine & Zickhurs, 2015).

Även normer utanför teknologin har ändrats, Markus hävdar att då allt finns på internet idag så gör det att saker som är udda blir moraliskt okej då det är så många andra som gör det som finns på internet, han nämnde onlyfans, en sida där man betalar för nakenbilder som har blivit populär, utan internet skulle liknande saker inte vara lika okej. Vänder man denna tillgång till olika intressen åt det positiva så hävdar Albert att oavsett vart man bor så kan man hitta likasinnade personer och gå med i deras gemenskap. Helena sätter sig gillande mot detta med argumentet att man inte blir lika exkluderad om man är annorlunda, ett exempel är att om det inte är okej att du är homosexuell i byn där du bor och inte hittar några personer som stöd, så kan man alltid vända sig och hitta stöd från andra likasinnade på internet.

De intervjuade upplevde alla corona-pandemin där vissa behövde jobba på distans och andra behövde plugga på distans. Detta kunde vara skönt men också sorgligt, man förlorade nu personerna runt om sig och samtalen vid rasten. Kommunicerade man var det oftast eller endast formellt kring arbetet som man skulle utföra, från dessa erfarenheter pekar Jonas ut samhällets upplevelse av corona som att vi nu inser mer än vad vi gjorde innan att vi behöver social kontakt i verkliga livet. Mycket av denna tid på distans lämnar ett märke i samhället

ännu idag, många företag och skolor höll fast vid distansen antingen delvis eller helt. Jonas säger att detta är en negativ efter effekt av corona, just ett ökat beroende av teknologi med mindre tid till verkliga livet.

Klara säger att “det är lustigt att jag nästan har all världens information på denna (mobilen), men att det jag kollar på är hjärndöda videos”, vilket belyser att vi idag har tillgång till en nästan oändlig mängd information men att man endast tar del av en liten del av den, oftast inom en (internet)bubbla. Det nämns under intervjuerna att det är en stor möjlighet att kunna nå ut till så mycket information (Lieberman & Schroeder, 2020) där en tolkning av dessa kommentarer är att vi inte använder möjligheten, mycket på grund av att Klaras citat ovan stämmer väl in med resten av den insamlade datan. Vi kan idag inte endast välja de saker vi vill se, utan även till en högre grad de personer vi har runtom oss eller som vi kommunicerar med. Möjligheten här är att det har gett personer verktyg till att nå andra likasinnade och med liknande intressen, men till en kostnad att man mer och mer får höra åsikter som man själv håller med om, att man kan bli mer partisk, trots ökad information. Detta påstods vara en farlig sak som vi inom samhället måste se upp för, att inte låta dessa val polarisera oss i grupper skilda från varandra, åsiktsmässigt men även kulturmässigt. Simon nämnde att vi innan hade fler delade referensramar, tv program som de flesta såg, numera delar samhället upp sig så att olika personer kollar på olika saker och att man därmed förlorar en samhällstäckande referensram (Webster, 2005).

5. Slutsatser

Teknologin påverkar alla aspekter av våra liv, särskilt de sociala aspekterna. Fynd som studien gör är att vi idag uppfattar att kommunicerar med varandra mycket mer, men inte med samma djup, jämfört med innan. Teknologin bidrar således både med positiva och negativa effekter, där användningen av teknologin kan ses som ett sorts verktyg som personer använder för att försöka maximera de positiva effekterna men där det alltid kommer att finnas negativa sådana, vilket för in en aspekt av ansvar till när det kommer till att använda detta verktyg.

Teknologi upplevs både positivt och negativt beroende på vilka delar man kollar på. De positiva aspekterna är att teknologi agerar som möjliggörare, vi har idag fler möjligheter tack vare den digitala teknologin, till att kunna inhämta information till att nå ut till andra och för att hålla uppe vänskaper. Teknologi är däremot inte lika bra när det kommer till intimitet och känslor, men uppfattningen är att så länge möten i verkliga livet inte tar skada av vår teknologiska användning så gör det inte denna skadan. Yttranden att vi borde särskilja mellan social media som extra kommunikation och social media som en ersättare för kommunikation sätter det på ett bra sätt, där många idag tyvärr tycker att möten i verkliga livet blir skadade från andras eller egen användning av digital teknologi. Men att detta inte behöver vara självklart utan att vi kan använda teknologin på ett sätt som gynnar oss. Med detta finns det en osäkerhet kring hur vi ska använda teknologi på detta bästa sätt, där en rädsla är att teknologi håller på att bli ett samhällsmässigt beroende som agerar som substitut eller ersättare för sociala interaktioner i verkliga livet. I sin tur ger detta ett ökat ansvar för individen att kunna berika sitt liv om man använder teknologi på rätt sätt, men kan vara negativt om man använder det på fel sätt. Många försöker därför dra ner på den tid som de spenderar på teknologi, detta gäller främst när det kommer till tiden som spenderas på sociala medier. Men trots ansträngningar att undvika så är det svårt att spendera den tid man vill spendera, mycket på grund av det digitala innehållets dragande innehåll som ofta är starkt och känslomässigt laddat.

Teknologi påverkar även olika relationer olika, det främsta exemplet var att dejtande och sättet att hitta partners på idag är annorlunda på grund av dejtingappar och möjligheter till enkel kommunikation med så många personer. Upplevelsen av detta belyses vara negativ men att man inte kan vrida tillbaka den förändring som har skett. Även familjerelationer och

vänskapsrelationer påverkas kraftigt. I familjen verkar teknologin i stora drag jämna ut relationerna, så att man varken tappar kontakten då man alltid kan kommunicera genom teknologi, men åt andra sidan att relationerna inom familjen har svårare att bli djupa då man i högre grad kan spendera tid med andra, oftast vänner, istället för familjen, samt att teknologi kan underminera tid med varandra, det sistnämnda gäller även vänskaps och kärleksrelationer.

Synen på digital teknologi går hand i hand med de effekter som teknologi anses ha på oss. I mångt och mycket är synen positiv men en ambivalens finns då det finns klara negativa delar av teknologin. Även mer övergripande effekter kring hur den digitala teknologin påverkar samhället. Kommentarer från intervjuerna visade hur normerna idag har förändrats på grund av den digitala teknologin. Begreppen nätverkssamhälle och rena relationer kan inte endast ses som fenomen som uttrycks genom digital sociologi, utan dessa trender kan även främjas och få större betydelse på grund av de funktioner som den digitala teknologin erbjuder till att nå ut till personer samt att själv ha mer autonomi att bestämma vilka dessa personer ska vara. Detta uppfattas i sin tur vara bra för den frihet det ger. Däremot uppfattas det som att teknologin har bidragit till att vi idag inte pratar lika mycket med främlingar, att vi väljer de runtom oss och därför skapar bubblor samt att tillsammans med faktorn att yngre personer i högre grad använder sig av teknologin, bidrar med en större generationsklyfta i samhället.

Trots att många åsikter i studien var gissningar och mycket osäkerhet så förhöll sig uppfattningar kring teknologi och olika slutsatser personer tänker kring hur teknologi påverkar deras vardag överlappande med forskning. Detta visas trots att intervjuerna visade högst personliga sätt, som tyvärr inte kan belysas i rapporten i den grad som lös igenom under intervjuerna, på hur olika processer påverkar de intervjuade personerna, så verkar de övergripande problemen och manifestationerna av hur digital teknologi påverkar oss detsamma, men där det uttrycks olika för olika personer. Däremot belyste detta arbete hur många olika och specifika fenomen som teknologi medför till den sociala världen.

5.1. Avslutande reflektioner

Det är synd att med de begränsade sidorna i stort skriva om de olika fenomenen som artikeln täcker i generella drag, mycket av de tankeväckande åsikterna och tankarna som sades var de specifika saker som sades inom ett visst område, såpass specifikt att artikeln inte hade

utrymme att nämna dessa. Dessa insikter hade förgyllt rapporten men samtidigt gjort så att de övergripande viktiga områdena missas. På grund av den bredd och djup som finns bakom studiet av teknologins påverkan så hade forskning på vart och ett av områdena i sig varit tömmande av information tillsammans med dess intressanta karaktär. Fortsatt forskning inom området hade således varit behövt tillsammans med att det hade varit intressant.

6. Referenser

Adams, S. K., Daly, J. F., & Williford, D. N. (2013). Adolescent sleep and cellular phone use: recent trends and implications for research. *Health Serv Insights*, 6, 99-103. doi: 10.4137/HSI.S11083.

Adorjan, M., & Ricciardelli, R. (2021). Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers. *Canadian Review of Sociology/Revue canadienne de sociologie*, 58(4), 439-461.

Baker, A. J. (2007). Expressing Emotion in Text: Email Communication of Online Couples. In M. T. Whitty, A. J. Baker, & J. A. Inman (Eds.), *Online Matchmaking* (pp. 143-161). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9780230206182_8

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3rd ed.). Liber.

Campbell, L., & Kohut, T. (2017). The use and effects of pornography in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 6-10. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.03.004.

Charness, N., & Boot, W. R. (2022). A Grand Challenge for Psychology: Reducing the Age-Related Digital Divide. *Current Directions in Psychological Science*, 31(2), 187-193. <https://doi.org/10.1177/09637214211068144>

Charness, N., & Boot, W. R. (2009). Aging and Information Technology Use: Potential and Barriers. *Current Directions in Psychological Science*, 18(5), 253-258. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01647.x>

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.

Fernández-Ardèvol, M., & Ribera-Fumaz, R. (2022). The Network Society Today. *American Behavioral Scientist*, 66(2), 224-248. <https://doi.org/10.1177/00027642221092800>

Giddens, A. (1999). *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Daidalos.

Gleason, T. R., Theran, S. A., & Newberg, E. M. (2017). Parasocial Interactions and Relationships in Early Adolescence. *Frontiers in Psychology*, 8, 255. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00255.

Homnack, A. (2015). Online dating technology effects on interpersonal relationships. *Pop Culture Intersections*, 4. Retrieved from https://scholarcommons.scu.edu/engl_176/4

Internetstiftelsen. (2022). *Svenskarna och internet 2022*. Internetstiftelsen <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2022/>

Jamiesson, L. (2013). Personal relationships, intimacy and the self in a mediated and global digital age. In K. Orton & N. Prior (Eds.), *Digital sociology* (pp. 1-32). Palgrave Macmillan.

Kennedy, T. L. M., & Wellman, B. (2007). The networked household. *Information, Communication & Society*, 10(5), 645-670, DOI: 10.1080/13691180701658012

Lieberman, A., & Schroeder, J. (2020). Two social lives: How differences between online and offline interaction influence social outcomes. *Current Opinion in Psychology*, 31, 16-21. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.022>.

Pascoe, C. J. (2009). Intimacy. In M. Ito et al. (Eds.), *Hanging out, messing around, and geeking out: Kids living and learning with new media* (pp. 117-132). MIT Press.

Rainie, L., Zickuhr, K. "Americans' Views on Mobile Etiquette." Pew Research Center. August, 2015. Available at: <http://www.pewinternet.org/2015/08/26/americans-views-on-mobile-etiquette/>

Statistikmyndigheten SCB. (2022). *Befolkningens IT-användning 2022*. Statistikmyndigheten SCB. <https://www.scb.se/publikation/45226>

Schlagwein, D., & Hu, M. (2017). How and why organisations use social media: Five use types and their relation to absorptive capacity. *Journal of Information Technology*, 32(2), 194-209.

Solomon, Y. J., Warin, J., Lewis, C., & Langford, W. (2002). Intimate talk between parents and their teenage children: democratic openness or covert control? *Sociology*, 36(4), 965-983. <https://doi.org/10.1177/003803850203600409>

Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.

Virginia Braun & Victoria Clarke (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.

Wajcman, J. (2008). Families without Borders: Mobile Phones, Connectedness and Work-Home Divisions. *Sociology: The Journal of the British Sociological Association*, 42(4), 635-652.

Waytz, A., & Gray, K. (2018). Does Online Technology Make Us More or Less Sociable? A Preliminary Review and Call for Research. *Perspectives on Psychological Science*, 13(4), 473-491. doi: 10.1177/1745691617746509.

Watt, D., & White, J. M. (1999). Computers and the family life: A family development perspective. *Journal of Comparative Family Studies*, 30(1), 1-15.

Watson, A., Lupton, D., & Michael, M. (2020). Enacting intimacy and sociality at a distance in the COVID-19 crisis: The sociomaterialities of home-based communication technologies. *Media International Australia*, 1-15. <https://doi.org/10.1177/1329878X20961568>

Webster, J. G. (2006) *Beneath the Veneer of Fragmentation: Television Audience Polarization in a Multichannel World*. *Journal of Communication*, volume 55, issue 2. - Wiley Online Library. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb02677.x>