



LUNDS UNIVERSITET

Ekonomihögskolan

Institutionen för informatik

Användning, stress och hantering av mobiltelefonen

En kvantitativ studie om hantering av teknostres från smart-
telefoner hos Generation Z i Sverige

Kandidatuppsats 15 hp, kurs SYSK16 i Informatik

Författare: Vanja Lang
Emil Widenborg

Handledare: **Nicklas Holmberg**

Rättande lärare: Osama Mansour
Blerim Emruli

Användning, stress och hantering av mobiltelefonen: En kvantitativ studie om hantering av teknostress från smarttelefoner hos Generation Z i Sverige

ENGELSK TITEL: Use, Stress and Management of Mobile Phones: A Quantitative Study on the Management of Technostress from Smartphones among Generation Z in Sweden

FÖRFATTARE: Vanja Lang och Emil Widenborg

UTGIVARE: Institutionen för informatik, Ekonomihögskolan, Lunds universitet

EXAMINATOR: Osama Mansour, Docent

FRAMLAGD: maj, 2023

DOKUMENTTYP: Kandidatuppsats

ANTAL SIDOR: 50

NYCKELORD: Technostress, IT, SNS, IKT, Stress

SAMMANFATTNING (MAX. 200 ORD):

Teknostress är ett fenomen som uppstår när det är svårt att behärska ny teknik. I takt med teknikens ständiga utveckling föds teknostressen hos människor när oförmåga att hantera tekniken blir påtaglig. Tidigare forskning på området har fokuserat mycket på att undersöka teknostress på arbetsplatser för att hitta svar på hur effektiv ny teknik är och hur stor den negativa aspekten av stress egentligen är. Senare forskning på området teknostress har inkluderat studenter och hur akademiska resultat kan påverkas av en upplevd teknostress. Med utgångspunkten i denna forskning väljer vi istället att utforska vad unga vuxna idag gör för att hantera och minska teknostressen genom mobiltelefonen. I vårt arbete ser vi att vår undersökta målgrupp är beroende av sin mobiltelefon. Nästintill alla försöker hantera teknostress på olika sätt, men många tycker själva att deras hanteringsstrategier är undermåliga.

Innehåll

1	Introduktion.....	6
1.1	Bakgrund	6
1.2	Problemområde.....	7
1.3	Syfte.....	8
1.4	Forskningsfråga	8
1.5	Avgränsningar	8
2	Litteraturgenomgång.....	10
2.1	Stress.....	10
2.2	Teknostress	10
2.2.1	Stressorer.....	10
2.2.1.1	SNS – Sociala nätverkstjänster.....	11
2.2.2	Påverkan på individen	12
2.3	Transactional Model of Stress and Coping.....	13
2.3.1	Stresshantering	13
2.4	Självkontroll	13
2.5	Hantering av teknostress.....	14
2.6	Work Life Balance.....	15
2.7	Sammanfattning.....	16
3	Metod	18
3.1	Forskningsstrategi.....	18
3.2	Urval	18
3.3	Validitet och reliabilitet	19
3.4	Etik.....	19
3.4.1	Respondenternas rättigheter	19
3.5	Pre-test och pilot.....	20
3.6	Enkätfrågor	21
3.7	Källor	23
4	Resultat	24
4.1	Sysselsättning	24
4.2	Överberoende.....	24
4.3	WLB & reducering av stressorer	25
4.4	SNS-hantering	26

4.5	Transactional Model of Stress and Coping.....	26
4.6	Självkontroll	27
4.7	Sambandsanalys.....	28
5	Diskussion.....	30
5.1	Stress.....	30
5.2	Teknostress	31
5.3	Coping	32
5.4	Självkontroll	33
5.5	Hantering av teknostress-modellen	34
5.6	Work Life Balance.....	35
5.7	Begränsningar	35
6	Slutsats	37
	Appendix A - Enkätundersökning.....	38
	Elektronisk enkätundersökning	38
	Referenser.....	45

Figurer

Figur 2.5: Teknostress hanteringsmodell av (Salo et al., 2017)	15
Figur 4.1: Vad är din huvudsakliga sysselsättning?	24
Figur 4.2: Tror du att du är/ har varit beroende av din mobiltelefon?.....	25
Figur 4.3.1: Har du någonsin tagit en paus från din mobiltelefon för att undgå stress?	25
Figur 4.3.2: Har du någonsin satt upp regler för dig själv och ditt mobilanvändande?	26
Figur 4.4: Hur hanterar du notifikationer och distraktioner från mobiltelefonen under dagarna?	26
Figur 4.5: Om du har försökt att hantera din stress, har det varit a) förebyggande för att eliminera det som stressar dig och/eller b) hantera dina känslor efter att du redan blivit stressad?..27	
Figur 4.6.1: Har du någon gång vidtagit någon åtgärd för att minska stress av ditt mobilanvändande? I så fall vilken/vilka?	28
Figur 4.6.2: På en skala, hur effektiv tycker du att din strategi att hantera ditt mobilanvändande är?	28

Tabeller

Tabell 3.6: Enkätfrågor.....	21
------------------------------	----

1 Introduktion

Följande avsnitt avser att presentera en inledning till uppsatsen. Vidare sammanför vi bakgrunden till ämnet med vårt problemområde, varpå vi avslutar med att presentera uppsatsens syfte, frågeställning och avgränsningar.

1.1 Bakgrund

Idag är samhället vi lever i en plats fylld av teknologi som befinner sig i en ständig utveckling. Att kontinuerligt vara uppkopplad mot internet hör idag till vardagen. 2017 visade den svenska Internetstiftelsen att 85% av den svenska befolkningen äger en smarttelefon. Bland 16-25-åringar återfanns det ett 100-procentigt användande av smarttelefonen. Dessa är siffror som ökat varje år sedan den första mätningen 2011 (Internetstiftelsen, 2017). Den konstanta och hastiga utvecklingen av det globala kunskapssamhället och integreringen av IKT (Informations- och kommunikationsteknik) innebär att som privatperson inneha nödvändiga digitala kunskaper. Dessa färdigheter krävs idag för att kunna arbeta och delta i samhället (van Laar et al., 2017).

I linje med vad van Laar et al. (2017) säger om digitala kunskaper som krävs för att passa in i samhället, säger Gómez och Yecid (2020) att viljan att lära sig är en framträdande attityd hos människan. Denna vetgiriga attityd kännetecknas för närvarande av den regelbundna användningen av IKT genom olika enheter. Vidare säger Gómez och Yecid (2020) att artefakten smarttelefon är essentiell i IKT-sammanhang och beskriver den som en protes vi ständigt bär med oss. Utöver Gómez och Yecid (2020) och van Laar et al. (2017) säger bland annat flera forskare att samhället gradvis styrs mer och mer av smarttelefoner (Aschoff, 2020; Caracol, Alturas & Martins, 2019; Davazdahemami, Hammer & Soror, 2016; Rahaman et al., 2020).

Människan och smarttelefonens samexistens blir bara tydligare och det råder konsensus bland forskare om att ett mobilberoende finns hos många. Däremot har olika forskare varierande kriterier och avgränsningar i sin efterforskning på mobilberoende (De-Sola Gutiérrez, Rodríguez de Fonseca & Rubio, 2016). Exempelvis presenteras en alternativ approach till forskningen om mobilberoende, utförd av Davazdahemami, Hammer och Soror (2016). Forskningen stöts av den grundläggande tesen om att smarttelefoner är beroendeframkallande, som bland annat Gutiérrez, Rodríguez de Fonseca och Rubio (2016) framlägger, men de tillägger även att människor uppvisar beroende genom smarttelefonen.

Med smarttelefonens outhärliga position inom IKT tillkommer nackdelar med överdriven användning. Enligt forskning av Lermer och Volkmer (2019) visar de hur användning av smarttelefonen i större utsträckning visar på en lägre nivå av närvaro, välmående, och tillfredsställelse med livet. Flera andra genomförda forskningsstudier visar även på att en hög användning av smarttelefon korrelerar med höga nivåer av stress och ångest (Elhai et al., 2017; Lepp, Barkley & Karpinski, 2014; Samaha & Hawi, 2016).

Termen teknostress myntades av psykologen Craig Brod 1984, där termen definieras som “en modern anpassningssjukdom orsakad av människans oförmåga att hantera ny teknologi på ett hälsosamt sätt” (Ayyagari, Grover & Purvis, 2011). Vidare säger Wang, Shu & Tu (2008) att de sammanfattningsvis definierar teknostress som en reflektion av ens missnöje, rädsla, spändhet och ångest när en person lär sig att använda teknologi direkt eller indirekt, vilket leder till en psykologisk och emotionell motvilja och motsättning till att fortsatt lära eller använda sig av teknologi.

I en studie av Berg-Beckhoff, Nielsen och Ladekjær (2017) som behandlar IKT-artefakter och psykisk hälsa visar de att användning av IKT kan bidra till både negativa och positiva aspekter i relation till stress. Vidare nämner de att IKT inte nödvändigtvis behöver vara en stressfaktor inom särskilda yrkesgrupper och att teknostress lätt kan undvikas (Berg-Beckhoff, Nielsen & Ladekjær Larsen, 2017). Boonjing & Chanvarasuth (2017) menar däremot att en överanvändning av särskilt mobiltelefoner, kan höja nivån av teknostress och sänka nivån av arbetstillfredsställelsen hos många. Ovan nämnda studier visar att det finns tydliga skillnader i forskningen kring teknostress; där exempelvis Boonjing & Chanvarasuth (2017) djupgående efterforskar överdrivet mobilanvändande. Just som Boonjing & Chanvarasuth (2017) säger Zheng & Lee (2016) att användande av mobiltelefoner till en viss grad kan utveckla teknostress.

Den gemensamma uppfattningen hos forskare är att smarttelefoner är beroendeframkallande och en överanvändning av smarttelefonen hos yngre generationer generellt leder till tidigare nämnda psykologiska följder - t.ex. stress (Al-Barashdi, Bouazza & Jabur, 2015; Atas & Çelik, 2019; Lee, 2021).

När ett frekvent användande av IKT analyseras och kopplas till psykiskt välmående, kan det vara nödvändigt att samtidigt diskutera WLB (Work-life balance). Eftersom arbete oftast uppfattas som en central del i människors liv och är ett centralt område för digitalisering (Dragano & Lunau, 2020), behöver en balansgång existera mellan arbete och icke-arbetsrelaterade intressen. Den fundamentala idén är att livet inte ska bli dysfunktionellt på grund av en avsaknad av samklang mellan arbete och fritid (Sarker et al., 2021). Krav från arbetet kan därmed förhindra en god harmoni till andra intressen i livet och kan ge konsekvenser som stress (Chandra, 2012). WLB omfattar dessutom inte endast yrkesarbetande, utan även studenter, som är en onekligen stor grupp användare av IKT (Sprung & Rogers, 2021).

1.2 Problemområde

IT (informationsteknik) medför både för- och nackdelar, säger Maier (2014). Yttrandet är inget ovanligt sätt att formulera sig i den informationstekniska forskningsvärlden och det är just så många vill beskriva användandet av IT. Maier beskriver fortsatt i sin avhandling att IT är ett sätt för organisationer att effektivisera sin verksamhet; men att teknostressen finns under varje sten som vänds (Maier, 2014). Att informationstekniska medel medför så många fördelar gör att vi idag inte kan utesluta de möjligheter vi har för att effektivisera samhället. Det innebär tyvärr att IT inte kan nyttjas uteslutande utifrån dess fördelar.

Teknostress uppstår i takt med att IKT ständigt utvecklas och människor ställs inför nya utmaningar med nya tekniker (Ragu-Nathan et al., 2008). IT och IKT tas ofta för givet eller uppfattas som oproblematiske (Orlikowski & Iacono, 2001) men, precis som Maier (2014) säger, tillkommer ibland med dolda kostnader. Att bruka IT kräver kognitiv, fysisk och psykisk

ansträngning säger Ayyagari, Grover & Purvis (2011), vilket kan göra att användare potentiellt känner stress vid användning av IT (Ragu-Nathan et al., 2008).

Att kontinuerligt motverka teknostress är därmed essentiellt för att de positiva effekterna av IT-system inte ska överskuggas av de negativa konsekvenserna. Därför har vi istället för att endast undersöka teknostressens konsekvenser, valt att fokusera på problematiseringen i hur unga vuxna idag hanterar och motverkar teknostress. Tidigare forskning på teknostress är på arbetstagare och äldre målgrupper men inte på studenter i lika stor utsträckning (Upadhyaya & Vrinda, 2021). Vidare säger de att det finns en brist på empiriska studier kring studenter och teknostress. Därför är det viktigt att undersöka teknostress hos studenter och vad det kan få för konsekvenser (Upadhyaya & Vrinda, 2021). Fortsättningsvis säger Ayyagari, Grover och Purvis (2011) att tidigare studier har forskat på samma generella tes: att individer påverkas av teknostress. Denna typ av forskning har främst skett på arbetsplatser och inom organisationer (Hallin, Fredriksson & Berqvist, 2022.; Nell, Klasson & Sjölin, 2021; Upadhyaya & Vrinda, 2021; Wang, Tan & Li, 2020). Mot bakgrunden att tidigare forskning på teknostress mestadels har åsyftat ovan nämnda grupper och konsekvenser av teknostress, finns det obruten mark och ny information att hämta om en yngre målgrupp ur en annan synvinkel. Avslutningsvis säger Sprung och Rogers (2021) att framtida forskning bör undersöka tänkbara strategier som kan hjälpa studenter att skapa en balans i arbetslivet. Sammantaget motiverar det denna undersökning att utföras.

1.3 Syfte

Det övergripande syftet med arbetet är att få en större förståelse för hur ett specifikt åldersspann i Generation Z hanterar teknik och teknostress och vilka tekniker de använder för att lindra stressen. Detta arbete vill undersöka vilka arbetssätt och mönster en generation som har växt upp med IKT, exempelvis mobiltelefoner, använder sig av för att reducera teknostress.

1.4 Forskningsfråga

Hur hanterar Generation Z som har växt upp med teknostress, teknik? Hur beter de sig för att minska teknostress och vilka åtgärder vidtar de?

1.5 Avgränsningar

Vårt arbete är avgränsat till att undersöka förekomsten teknostress hos Generation Z i Sverige som är födda mellan 1997-2003. Anledningen till den smala avgränsningen är att inte få ett för stort urval, då vi vill analysera en väldigt specifik målgrupp och dess beteendemönster. Därmed omfattar vårt arbete en geografisk, samt en åldersspecifik avgränsning.

Vi väljer att vår studie endast ska omfatta åldrar 19-26 med anledning av att vi (författarna till studien) själva ingår i målgruppen vi ska undersöka och är självmedvetna om våra beteendemönster och kunskaper inom IT. Därför vill vi undersöka hur dessa tendenser ser ut hos en liknande grupp av mobilanvändare.

Vi har valt att avgränsa oss till den upplevda teknostressen hos unga vuxna och vad dessa personer gör för att minimera denna stressen. En bidragande faktor till att vi väljer att inte undersöka om teknostress verkligen finns hos målgruppen är på grund av tidigare forskning som konstaterar att det är väl utbrett; exempelvis Maier (2014) säger att teknostress existerar vid frekvent användning av IT, vilket i sin tur leder till teknostress. Vi är däremot medvetna om att alla i målgruppen inte nödvändigtvis upplever teknostress.

Arbetet kommer inte heller att redogöra för de psykologiska och fysiologiska symtom som personer kan uppleva av teknostress, utan fokuserar istället på att ta reda på hur de gör för att inte bli påverkade av stressen. Urvalet är begränsat till endast unga vuxna inom ett visst åldersspann och kommer därmed inte att leta efter fler demografiska skillnader (exempelvis skillnad inom kön eller ålder).

2 Litteraturgenomgång

Detta kapitel kommer att presentera tidigare forskning och teoretiska ramverk som föreligger teknostress. Materialet som presenteras i följande kapitel kommer att vara fundamentet för att besvara vår frågeställning. För att lägga en bakgrund till insamlandet av empiri kommer tidigare forskning på hur teknostress skapas hos individen, samt hur det påverkar den, att sammanställas. Vidare presenteras teorier om stress och stresshantering, som kommer att ligga till grund för analys och diskussion.

2.1 Stress

Människor har känt stress sedan urminnes tider. Det är inget nytt fenomen utan det är ett verktyg den mänskliga kroppen använder när den svarar på krävande situationer eller förändringar (ed. Selye, 1976). Enligt Selye (1976) är stress inte en känsla utan en reaktion, reaktionen utlöses av en stressor. Stressreaktionen går även att återfinna hos icke känsloupplevande ting, t.ex. nedsövda patienter och plantor. Därav kom Selyes (1976) formulering : “Stress is the nonspecific response of the body to any demand.” Vidare redogör han för olika sorters stress, den bra sorten kallar han eustress och den mindre bra sorten för distress. Samtidigt som han paradoxalt påstår att det inte finns olika sorters stress, utan att stress alltid ser likadan ut i kroppen. Vilken sorts stress det är handlar enbart om den ger önskvärda eller icke önskvärda resultat. I denna undersökning kommer begreppet stress att hänvisa till Seyles definition av distress.

Det finns akut och långvarig stress. Den akuta stressen är oftast positiv i den bemärkelse att den hjälper en att undvika faror när de presenterar sig. Men när stressen håller i sig för länge och har en stressor som inte försvinner kan det leda till skada på kroppen. När kroppen går in i stressläge släpper den ut hormoner som gör att man blir mer uppmärksam, spänner musklerna och ökar pulsen. Vid akut stress är detta bra och viktigt för att rädda sig själv ur farliga situationer. Men när situationerna som stressar en blir långvariga och varar i flera veckor eller till och med månader, kallas det för kronisk stress (National Library of Medicine, 2023).

2.2 Teknostress

I samband med teknikens snabba spridning har det kommit mycket forskning på dess konsekvenser. En av de konsekvenser som har blivit forskat på både inom psykologisk och informatisk forskning är teknostress.

2.2.1 Stressorer

Som tidigare nämnt är teknostress ett resultat av människans oförmåga att hantera nya teknologier på ett hälsosamt sätt. Tarafdar et al. (2007) la en grund för efterkommande forskning med 5 komponenter av teknostress som beskriver typiska situationer där teknologi i organisatoriska sammanhang potentiellt kan skapa teknostress hos slutanvändaren. IT-relaterad överbelastning (Techno-Overload) beskriver situationer där IKT driver på och möjliggör för anställda att arbeta snabbare och längre. Tekno-invasion (Techno-invasion) beskriver hur

inkräktande IKT:er är på privatliv vilket resulterar i en konstant uppkoppling som i sin tur leder till att linjen mellan privatliv och arbetsliv suddas ut. Tekno-komplexitet (Techno-Complexity) syftar till komplexiteten hos nya IKT:er som får anställda att känna sig inkompetenta och lägga tid på att lära sig hantera dem. Tekno-otrygghet (Techno-Insecurity) beskriver jobb-osäkerhet hos anställda, där de känner sig hotade av snabbt förändrad IKT. Tekno-ovisshet (Techno-Uncertainty) refererar till de konstanta förändringarna, uppgraderingarna och buggfixar i IKT:er som förelägger stress hos slutanvändaren.

2.2.1.1 SNS – Sociala nätverkstjänster

Kritik och tveksamhet mot användning av de 5 komponenterna för denna studien är att de har ett brett användningsområde, de täcker alla sorters IKT:er och är skapade för att användas i organisatoriska sammanhang. Stressorer är inte speciellt framtagna för privat användning av just mobiltelefoner. Vidare forskning (Maier et al., 2015) har tagit fram 6 komponenter som potentiellt kan skapa teknostress hos användaren av sociala nätverkstjänster, också kallat SNS. Komplexitet är den första komponenten och det är när användare uppfattar att SNS är svåra att använda och generellt inte hanterbara. Den andra komponenten är osäkerhet, som definieras av att förhållanden eller SNS gränssnitt periodvis ändras. Vidare är den tredje komponenten intrång vilket reflekterar användarens uppfattning om att SNS har en alltför central roll och invaderar för mycket på det vardagliga livet. Den fjärde komponenten är avslöjande som återspeglar en negativ uppfattning om att för mycket information lämnas ut till en SNS av en själv och ens virtuella vänner. Mönster reflekterar användarens uppfattning om upplevd tvång till att anpassa sina beteendemönster till mönstret som finns för att använda sagd SNS. Exempelvis när SNS blev en central informationsväg för individer att planera diverse events. Slutligen definieras social överbelastning som att användare av SNS upplever att de ger för mycket respons och socialt stöd till sina virtuella vänner vilket innebär att de tror att de behöver svara på meddelanden.

Salo, Pirkkalainen och Koskelainen (2019) fortsatte undersöka SNS stressorer genom att utföra en djupare studie med hjälp av intervjuer. De kom fram till 5 huvudsakliga stressorer vid användning av SNS som delades upp i två olika grupper; individuella påfrestningar och sociala påfrestningar. För de individuella påfrestningarna fann de överberoende samt överbelastning som stressorer. Överberoende syftar till användarnas höga beroende av SNS i deras vardagliga liv, särskilt eftersom att SNS var närvarande i nästan alla aspekter av deras liv och dominerade deras dagliga aktiviteter till den gräns att de ofta kunde avbryta vad de höll på med och byta uppmärksamhet till SNS (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019). Det går att se tydliga likheter mellan Överberoende och det som Tarafdar et al. (2007) kallar Tekno-invasion samt vad Maier et al. (2015) kallar för Intrång. Överbelastning syftar till SNS användares alltför stora exponering till information, teknik eller begäran om social respons (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019). Liknande faktorer går även att återfinna hos tidigare forskning kring Överbelastning. Maier et al. (2015) kallar detta för Social överbelastning och Tarafdar et al. (2007) kallar det för IT relaterad överbelastning. Salo, Pirkkalainen och Koskelainen (2019) fann även stressorer som kopplades till sociala påfrestningar, som livsjämförelse, konflikter i diskussioner på SNS samt okontrollerbar integritet och säkerhet. Livsjämförelse handlar om det obehag SNS användare upplever när de jämför sitt liv mot det som är synligt av andras liv på SNS. Konflikter i diskussioner på SNS handlar om obehaget SNS användare upplever när de deltar i eller bevittnar konflikter mellan människor på SNS. Okontrollerbar integritet och säkerhet handlar om användarens möjlighet att kontrollera vad för personlig data som delas (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019). Integritets och säkerhets okontrollerbarhet liknar den stressor som även Maier et al. (2015) fann och kallar för

Avslöjande. Medan de andra stressorerna som Salo, Pirkkalainen och Koskelainen (2019) fann i sin forskning är nya och inte går att finna motsvarande stressorer i tidigare forskning.

Bakomliggande egenskaper hos SNS som ger möjlighet för stressorerna att skapas är enligt Salo, Pirkkalainen och Koskelainen (2019) pushnotifikationer, multifunktionalitet, graden av informationsförnyelse, självavslöjande funktioner och informationsbrist.

2.2.2 Påverkan på individen

En studie av Salanova, Llorens och Cifre (2013) ämnade att undersöka två delar inom teknostress; technostrain och technoaddiction. Där technostrain beskrivs som en kombination av höga nivåer ångest, trötthet, skepsis och ineffektivitet relaterat till användning av IKT (Salanova, Llorens & Cifre, 2013). Technoaddiction är relaterat till fenomenen PIU (Problematic Internet Use) och workaholism, och beskrivs av författarna som ett okontrollerbart tvång att använda IKT överallt och när som helst samt att använda det under långa tidsperioder på ett överdrivet sätt. Salanova, Llorens och Cifre (2013) fann att intensiv IKT-användning inom arbetet hade samband till technoaddiction vilket även återfinns i Tarafdar et al. (2007) 5 komponenter av teknostress, mer specificerat; IT-relaterad överbelastning och tekno-invasion.

I kontrast till tidigare artiklar som undersöker teknostressens negativa påverkan på människor, har Tarafdar, Cooper och Stich (2019) även undersökt hur teknostress påverkar människor positivt, också kallat tekno eustress. De har tagit fram underlag som visar att stressorer kan upplevas som utmanande (positivt) eller hotande (negativt), beroende på ens personlighet och organisatoriska faktorer (Tarafdar, Cooper & Stich, 2019). Salo et al (2018) fann ett liknande förhållande mellan hur man upplever teknostress och vad man har för övergripande inställning till teknik. Författarna undersökte hur ens förhållningssätt till teknik som havererar, mer specifikt när ens smarttelefons system kraschar, påverkar ens stressreaktion till händelsen. De fann två förhållande som resulterade i distress, nämligen när användaren inte besatt tillräcklig kunskap om smarttelefoner och hur de hanterar dess haverier eller att användaren hade kunskap om hur man överkom haveriet men upplevde det som ett för stort och smärtsamt åtagande att hantera det. De fann även två förhållanden som inte resulterade i någon stress alls. Det första var när användaren inte var beroende av sin smarttelefon och inte förlitade sig på den för att klara av vardagen. Det andra förhållandet var när användaren rutinmässigt använde sig av smarttelefonen för att navigera vardagen och med lätthet hanterade situationer när det uppstod haveri och andra fel. Slutligen fann de ett förhållande som resulterade i eustress, där användaren visade en stor fascination för smarttelefoner, dess applikationer samt teknik överlag. De blev motiverade av utmaningen med ett haveri och såg det som en möjlighet att förbättra tekniken eller deras egen kunskap (Salo et al., 2018). Detta stämmer även överens med Selyes (ed. 1976) beskrivning av eustress.

Enligt forskning som Salo, Pirkkalainen och Koskelainen (2019) gjorde, påverkar även användning av SNS användarna negativt på flera sätt. De individuella påfrestningarna överberende och överbelastning ledde till att användarna upplevde koncentrationsproblem och sömnproblem. De sociala påfrestningarna livsjämförelse, konflikter i diskussioner på SNS samt integritets och säkerhets okontrollerbarhet ledde till att användarna upplevde identitetsproblem och problem att hantera sina sociala relationer (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019).

2.3 Transactional Model of Stress and Coping

Vid forskning om stress kan Transactional Model of Stress and Coping användas, och det är en vanligt förekommande stressmodell vid forskning om teknostress (Pirkkalainen et al., 2017; Salo et al., 2017; Tarafdar et al., 2020). Transactional Model of Stress and Coping bygger på relationen mellan människan och miljön som den befinner sig i. Lazarus och Folkman (1984) argumenterar att vi upplever stress som ett resultat av en värdering av situationen vi befinner oss i. Enligt modellen som Lazarus och Folkman föreslog, går vi igenom två steg av värdering innan vi känner och reagerar på stress. Först värderas situationen för att avgöra om den är av relevans för oss själva. Om det finns möjlighet till skada eller vinst utvärderas särskilt, om det inte gör det så oroar vi oss inte för situationen. Men om det är relevant så avgör vi om det är positivt eller negativt. I fallet då vi anser att situationen är negativ/farlig kommer en andra värdering att utföras. I den andra värderingen avgörs om vi är rustade till att hantera situationen (Lazarus & Folkman, 1984).

2.3.1 Stresshantering

Coping är en engelsk term, som översatt till svenska betyder stresshantering. Lazarus och Folkman (1984) definierar coping som “constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.” (Lazarus & Folkman, 1984, p.141). Enligt Lazarus och Folkman finns det två stresshanteringsprinciper, den problemfokuserade och den känslfokuserade. De kan användas var för sig eller tillsammans, men de används för att försöka undgå eller hantera stress. Med hjälp av problemfokuserad hantering försöker en individ att hantera stressorerna, det vill säga, lösa det problem som orsakar stress, denna hanteringsprincip är mer frekvent när en bedömning har gjorts att det går att göra någonting åt stressorn (Lazarus & Folkman, 1984). Vidare beskriver författarna att känslfokuserad hantering syftar till att förminska känslorna som uppstår av stressen. Denna princip används främst när en bedömning har gjorts att det inte går att göra något åt det som orsakat stressen (Lazarus & Folkman, 1984).

Carver, Scheier och Weintraub (1989) adderar en till princip till Lazarus och Folkmans (1984) beskrivning, nämligen dysfunktionell hantering. Likt den känslfokuserade strategin förekommer detta sätt att hantera stress främst när en bedömning har gjorts att det inte går att göra något åt det som orsakar stressen. Exempel på dysfunktionell strategi kan vara att undvika eller förneka det som stressar en (Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

Forskning som har gjorts på stresshantering och teknostress har kommit fram till att en blandning av problemfokuserad och känslfokuserad hantering är den bästa strategin, eftersom att det inte alltid går att ta bort en hel stressor samt att om en fortsatt användning av teknik är planerad behöver individen lära sig att hantera känslor kring de stressorer de inte kan ta bort (Salo et al., 2017).

2.4 Självkontroll

Self-regulation, eller självkontroll på svenska, är en persons möjlighet att motstå impulser. Enligt Baumeister (2002) finns det tre beståndsdelar till självkontroll, vilket är standarder, övervakning och kapacitet till att förändra. Standarder, förklarar Baumeister, refererar till mål, ideal och normer. Ett tydligt formulerat mål gör det enklare för en individ att uppnå det,

medan konflikter kring standarder resulterar i svårigheter att följa dem (Baumeister, 2002). Vidare säger Baumeister (2002) att övervakning handlar om att hålla koll på sitt beteende. Det krävs inte bara ett mål för att ha självkontroll, beteendet måste övervakas för att kunna kontrolleras. Till sist säger Baumeister (2002) att kapacitet till förändring är den sista nyckeln till lyckad självkontroll, om detta inte finns är de andra två inte effektiva. Problemet, säger Baumeister, är att modellen som förklarar ens kapacitet till att förändras bygger på något som kallas ego depletion och det förklaras som en pott av energi som används när man skall göra ett svårt val. Att motstå impulser och ändra sitt beteende för att följa sina standarder använder denna potten av energi (Baumeister, 2002).

Forskning om självkontroll hos studenter med koppling till SNS (sociala nätverkstjänster) och technostress har utförts av Whelan, Golden och Tarafdar (2022) där de använder Baumeister et al. (2007) regleringsmodell av självkontroll. Regleringsmodellen stöttar tesen om att en bristfällig självkontroll leder till reducerat välmående. Även regleringsmodellen av Baumeister et al. (2007) applicerar det tidigare nämnda begreppet: ego depletion. Ego depletion är enkelt beskrivet som att självkontroll inte kan ske i hur stor utsträckning som helst utan att personen blir uttröttad (Baumeister, Vohs & Tice, 2007). Whelan, Golden och Tarafdar (2022) förklarar i sin forskning att ett minskande av självkontroll över SNS gör att SNS-stressorer hämmar prestation och välbefinnande.

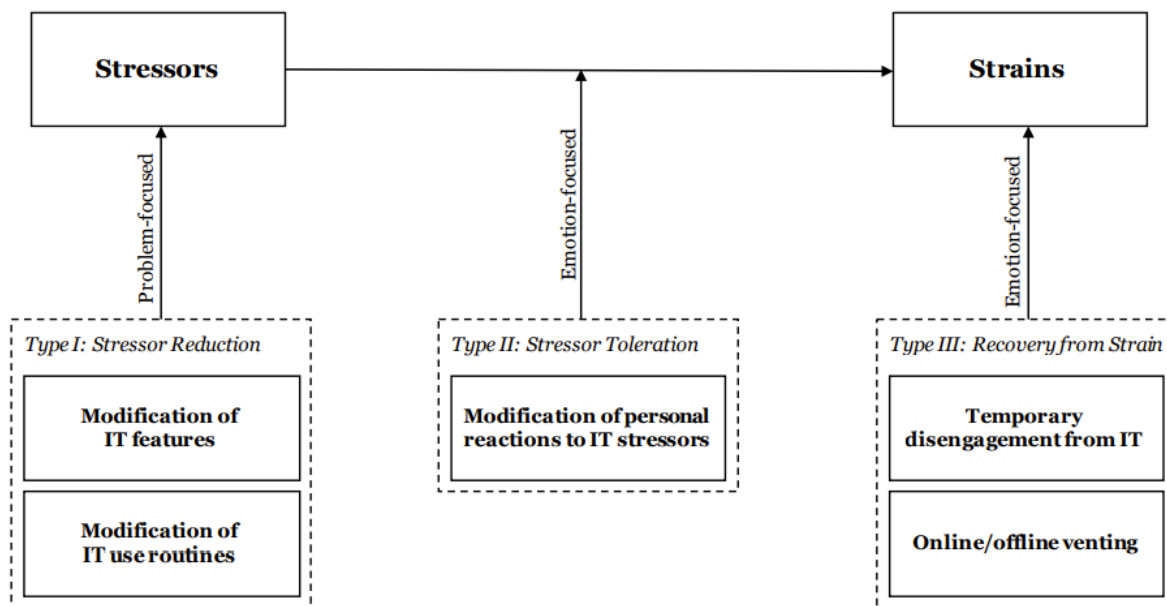
Självkontroll kan i det långa loppet förbättras genom att regelbundet utföra handlingar med fokus på självkontroll. Dessa handlingar ökar effektiviteten eller tillgängligheten av självkontrollstillgångar (Hagger & Chatzisarantis, 2013; Whelan, Golden & Tarafdar, 2022). SNS-användare kan tro att genom att endast byta användandet till andra SNS-förhållanden eller syften, hjälper till att hantera SNS-stressorer. Därför rekommenderas SNS-användare att helt avbryta användandet av SNS vid upplevd stress (Whelan, Golden & Tarafdar, 2022).

En större grad av självkontroll är av betydelse för en mängd olika beteenden och resultat (de Ridder et al., 2012). Att upprätthålla en god självkontroll sägs ofta leda till en bättre mental hälsa, genom lägre nivåer av stress och ångest (Nielsen, Bauer & Hofmann, 2020). Fortsättningsvis har en bra självkontroll visat sig resultera i högre nivåer av subjektivt välmående (Nielsen, Gwozdz & De Ridder, 2019).

2.5 Hantering av teknostress

Salo et al. (2017) forskade på hur IT-användare hanterar sin teknostress som kommer från personlig användning av IKT:er vilket resulterade i en modell. Deras modell har grundats på Lazarus och Folkmans (1984) teori om stresshantering (coping). Salo et al. (2017) fann 3 olika sätt som användare hanterar teknostress. De delades in enligt Figur 2.2, reducering av stressor (typ I), stresstolerans (typ II) och återhämtning från påfrestningar (typ III). Reducering av stressor är fokuserat på att ta bort problemet genom att antingen helt ta bort eller reducera stressorn, vilket grundar sig i en problemfokuserad stresshantering. Till exempel att stänga av notiser på mobiltelefonen, eller att minska fritid som spenderas på överdrivet användande av IT. Stresstolerans är fokuserat på användarens emotionella reaktion på stressorn genom att försöka göra de mindre påfrestande och grundar sig i en känslufokuserad stresshantering. Till exempel genom att lära sig att ha en lugnare reaktion till notifikationer på telefonen. Återhämtning från påfrestning handlar om när användaren inte kan hantera det som skapar stressen och istället får fokusera på att få tillbaka användarens ansträngda sinnestillstånd till ett normalt igen. Även detta grundar sig i en känslufokuserad stresshantering och kan till

exempel vara att användaren lägger ifrån sig/ går från mobiltelefonen eller luftar sina känslor genom att prata med en vän eller svära till mobiltelefonen (Salo et al., 2017).



Figur 2.5: Teknostress hanteringsmodell av (Salo et al., 2017)

2.6 Work Life Balance

Att koordinera de viktiga områdena arbete, familj och privatliv är inte längre bara en individuell angelägenhet, säger Poelmans, Odle-Dusseau och Beham (2009). Det är på väg att bli en organisatorisk nödvändighet. Särskilt företag som är verksamma på en ansträngd arbetsmarknad, med en hög andel kvinnor, unga människor, och unga föräldrar som är starkt beroende av kunskapsarbete och kundservice för att kunna skapa värde, har starka incitament att ta initiativ till WLB (Poelmans, Odle-Dusseau & Beham, 2009). Aktiviteter som officiellt klassificeras som "arbete" har under de senaste decennierna blivit allt viktigare för individens försörjande till den grad att de uppfattas som ett intrång på andra viktiga områden av deras existens (Poelmans, Odle-Dusseau & Beham, 2009). Tre faktorer bidrar till intrång på dessa områden. För det första så ses arbete som en god moral i sig självt. För det andra så har gränserna mellan arbete och privatliv blivit otydliga genom den kontinuerliga introduktionen av ny teknik. För det tredje har det blivit en obestämd trend att anställda måste ta på sig ett större antal ansvarsområden. (Poelmans, Odle-Dusseau & Beham, 2009; Sarker et al., 2021). I en artikel av Guest (2002) menar han att förklara varför work-life balance är ett ämne av samtida intresse. I artikeln förklarar Guest bland annat att work-life balance alltid har funnits i åtanke hos personer som vill ha kvalitet i jobblivet och att det i relation ska ge en större livskvalitet (Guest, 2002).

WLB är inget universellt koncept, säger Sarker (2022). Men det är precis som tidigare nämnt av Poelmans, Odle-Dusseau och Beham (2009), på god väg att bli en organisatorisk nödvändighet och ett krav hos många organisationer (Sarker et al., 2021). Detta sker på grund av de potentiellt negativa effekterna av påfrestningar vid en bristfällig WLB; och därmed har anställdas välbefinnande gradvis diskuterats mer flitigt bland personalvetare (Sarker et al., 2021). Även Sarker (2022) diskuterar distress och eustress, som vi nämnt tidigare i kapitlet,

och artikulerar sitt ställningstagande; att om vi ska vara så beroende av teknik - så borde vårt mål vara att minska distress och öka vår eustress.

I den organisatoriska världen har WLB studerats genomgående, men har däremot studerats avsevärt mindre på studenter på eftergymnasiala institutioner (Sprung & Rogers, 2021). Vidare tar de ett nytt grepp kring forskningen om WLB och undersöker hur balansgången ser ut hos studenter; där de landar i samma resultat som tidigare WLB-forskning: en undermålig WLB kan resultera i stress och i sin tur leda till ökad ångest och depressiva symtom. Sprung och Rogers (2021) avrundar sin forskning med att förklara att framtida forskning bör undersöka potentiella strategier som kan hjälpa studenter att hantera sin tid och upptäcka sina prioriteringar för att uppnå WLB.

Vid forskning kring WLB kan det vara användbart att applicera Tarafdar et al. (2007) 5 komponenter av teknostress. Dessa komponenter beskriver typiska situationer där teknologi potentiellt kan skapa teknostress. Bland annat Saim, Rashid och Ma'on (2021) och Raišienė och Jonušauskas (2013) väljer att använda dessa i sin forskning kring WLB i relation till teknostress. Vidare så presenterar Saim, Rashid och Ma'on (2021) bland annat en slutsats om att en signifikant koppling mellan Tarafdars komponent, tekno-invasion och WLB existerar. Tekno-invasion definieras som tidigare nämnt, av hur inkräktande IKT är på privatliv vilket resulterar i en konstant uppkoppling som i sin tur leder till att linjen mellan privatliv och arbetsliv suddas ut (Tarafdar et al., 2007). I ett tidigare arbete av Murray och Rostis (2007), förklarar de att anställda i stor utsträckning är konstant uppkopplade till jobbet via sin telefon och/eller mejl i deras privatliv, d.v.s. utanför arbetstid. Det överensstämmer därmed med Tarafdars komponent tekno-invasion. Därav korrelerar Murray och Rostis (2007) förklaring om anställdas uppkoppling med Saim, Rashid och Ma'on (2021) teori och förstärker det faktum att kopplingen mellan tekno-invasion och WLB finns. Det kan konstateras att Murray och Rotis (2007) arbete har visat på att tekno-invasion är den prominenta stressfaktorn i WLB. Trots det så fastslås det i senare forskning av Saim, Rashid och Ma'on (2021), att det i deras arbete är tekno-komplexitet som visats ha mest signifikant effekt i relation till WLB. Tekno-komplexitet åsyftar som tidigare nämnt, komplexiteten hos nya IKT som får anställda att känna sig inkompetenta och lägga tid på att lära sig hantera dem (Tarafdar et al., 2007). Å andra sidan visar Saim, Rashid och Ma'on (2021) fortfarande på en tydlig korrelation mellan WLB och 2 andra komponenter av Tarafdar: IT-relaterad överbelastning och tekno-komplexitet (Saim, Rashid & Ma'on, 2021).

En viktig del att belysa när WLB definieras, är skillnaden som finns i olika människors förhållande till sitt arbete (Chandra, 2012). Vidare förklarar Chandra (2012) påståendet genom att tydliggöra att skillnader mellan WLB är beroende av demografiska skillnader, personliga preferenser, och egenskaper. I Chandras forskning beskrivs det hur anglosaxiska- och länder i västvärlden har en annan syn på WLB, till skillnad från länder i Asien, där arbetstimmar kan vara avsevärt längre och kvinnor får mindre prioriteringar än män i hänsyn till WLB. Inom västvärlden finns däremot också skillnader där praxis är olika och nord-och centraleuropeiska länder har högre poäng på ett nationellt WLB-index än syd-och västeuropeiska länder har (Fernandez-Crehuet, Gimenez-Nadal & Reyes Recio, 2016).

2.7 Sammanfattning

Inom forskningen kring teknostress finns två huvudkoncept, vad som skapar stressen (stressorer) och vad utfallet av teknostress blir (strains). Forskare har kommit överens om att

stressfaktorer som kan leda till teknostress är IT relaterad överbelastning (Techno-Overload), tekno-invasion (Techno- Invasion), tekno-komplexitet (Techno-complexity), tekno-otrygghet (Techno-Insecurity) och tekno-ovisshet (Techno-Uncertainty) (Ragu-Nathan et al., 2008; Srivastava, Chandra & Shirish, 2015; Tarafdar et al., 2007; Tarafdar, Tu & Ragu-Nathan, 2011). Samtidigt har forskare funnit att den negativa påverkan av teknostress kan resultera i sämre välbefinnande, utmattning, bristande produktivitet, dåliga arbetsprestationer, minskat organisatoriskt engagemang och utbrändhet (Maier et al., 2015; Pawlowski, Kaganer & Cater III, 2007; Ragu-Nathan et al., 2008; Srivastava, Chandra & Shirish, 2015; Tarafdar et al., 2007). Det är inte bara negativ stress (distress) som är bevisad, utan även positiv stress (eu-stress) har bevisats komma från regelbunden användning av teknik (Salo et al., 2018; Tarafdar, Cooper & Stich, 2019). För att studera hur IKT-användare upplever och hanterar teknostress har forskare använt sig av redan existerande teorier om stress, som Transactional Model of Stress and Coping (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Lazarus & Folkman, 1984).

I takt med utvecklingen av IKT och att det har fått en allt större roll för människor både i sina professionella och vardagliga liv, har fokuset skiftat ännu mer mot individuellt välmående och hur individen kan mildra teknostress på bästa sätt. Först och främst har WLB (work-life balance) med tiden blivit väldigt nyanserad och vi ser nu hur modellen kan förhålla sig till teknostress. WLB har länge funnits i åtanke på individnivå och har endast på senare dagar blivit mer accepterad i organisatoriska sammanhang (Poelmans, Odle-Dusseau & Beham, 2009; Sarker et al., 2021). Trots det är forskningen på WLB hos studenter på eftergymnasiala institut bristfällig (Sprung & Rogers, 2021). Att IT-relaterad överbelastning och tekno-invasion teoretiskt kan genomsyra grunden till en god upprätthållen WLB stärker ytterligare påståendet om en tydlig korrelation mellan WLB och teknostress (Murray & Rostis, 2007; Saim, Rashid & Ma'oon, 2021). Trots symbiosen mellan IT-relaterad överbelastning, tekno-invasion och WLB så presenteras sex komponenter för att identifiera teknostress av SNS (sociala nätverkstjänster) (Maier et al., 2015). Dessa komponenter är framtagna för att Tarafdar et al. (2007) fem initiala komponenter av teknostress är för omfattande för att precisera stressorer (Maier et al., 2015). Både Maier et al. och Tarafdar et al. (2007) 5 komponenter lämpar sig med överberoende och överbelastning av SNS, som omfattar användarnas stora beroende av SNS, respektive användarnas stora exponering mot SNS (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019). Vidare redogörs det för stressorer påverkade av sociala påfrestningar i form av livsjämförelse, konflikter i diskussioner på SNS, och okontrollerbar integritet och säkerhet (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019). Konsekvenser av teknostress visar sig genom distress eller eu-stress. Den negativa aspekten av stress hos SNS-användare kan leda till koncentrationsproblem, sömnproblem, identitetsproblem och svårigheter att ha sociala förhållanden (Salo et al., 2018; Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019; Tarafdar, Cooper & Stich, 2019). För att dels hantera konsekvenser av teknostressen, men även för att mitigera teknostressen, använder individen metoder som reducering av stressor, stresstolerans, eller återhämtning från påfrestningar (Salo et al., 2017).

3 Metod

I följande kapitel kommer valet av metod att presenteras. Först kommer valet att motiveras och sedan följer en diskussion om data, etik, validitet och reliabilitet.

3.1 Forskningsstrategi

Forskningsstrategin som har valts för denna undersökning är influerad av kvantitativ forskningsmetod och verktyg för datainsamling som används är en enkätundersökning. Vi har med hjälp av Oates (2006) validerat valet av forskningsmetod genom att undersökningen stämmer överens med vad Oates säger att forskarna vill uppnå genom en enkätundersökning.

Genom att utföra en forskningsstrategi som är influerad av kvantitativa forskningsmetoder kommer vi få möjligheten att göra en större datainsamling som kommer att verifiera våra generella frågor vi vill ställa till vår valda målgrupp. Till skillnad från en forskning baserad på en kvalitativ metod, som ofta avser intervjuer på djupare nivåer, så kommer vi med våra frågor att nå ut till en större grupp människor och genom tidigare presenterade teorier kunna dra slutsatser om en generell grupp snarare än en handfull grupp människor.

Varför detta är av stor vikt i vårt forskningsarbete är på grund av att vi ämnar att utforska hur unga vuxna i Sverige hanterar sitt mobilanvändande och teknostress. Med hänvisning till tidsåtgång och resurser finns det inte möjlighet att utföra studien med hjälp av kvalitativa forskningsmetoder. Detta medför delvis ett bortfall av data som kan bidra till diskussionen och ge mer insyn i resultatet, vilket har övervägts och tagits i beaktning när underlaget till enkätundersökningen har skapats.

Oates (2006) förklarar att en kvantitativ undersökning lämpar sig väl för oss, om vi som forskare vill få relativt kortfattad och icke-kontroversiell information, behöver inte en standardiserad data genom att ställa samma frågor till varje respondent, och kan förvänta oss att respondenterna kan läsa och förstå frågorna och svaren till frågorna på ett lätthanterligt sätt. I våra roller som forskare upplever vi att vi uppfyller dessa kriterier och känner därför att vi har tagit vid korrekt tillvägagångssätt.

3.2 Urval

För att komma fram till ett resultat som kan representera fokusgruppen kommer ett urval att ske med intentionen att få ett representativt urval av unga vuxna i Sverige, födda mellan 1997-2003. Urvalsmetoder för att nå ut till dessa deltagare har inte varit sannolikhetsbaserade främst på grund av att det inte finns resurser till det och att tillgång till information om ett så stort antal personer inte har funnits tillgängligt, till exempel i form av listor. För att nå ut till urvalsgruppen har spridning på Facebook varit den huvudsakliga urvalsmetoden.

Denna metod gör det möjligt att komma i kontakt med en större forskningsgrupp men det gör även det omöjligt att kontrollera vilka det är som svarar på enkäten. Denna bristfällighet har hanterats genom att enbart fråga efter en viss åldersgrupp i formuläret samt dela det i sammanhang där vi garanterat vet att det finns representation för den grupp vi ämnar att rikta vår

undersökning till. I vår enkät frågar vi inledningsvis om respondenten är född mellan 1997 och 2003, och ger även respondenten rimlig information om enkätundersökningen innan det finns möjlighet att svara på frågorna.

3.3 Validitet och reliabilitet

För att säkerställa att datan som samlas in erhåller validitet har urvalet av respondenter hantrats för att så verklighetstroget som möjligt representera fokusgruppen “unga vuxna i Sverige”. Det har även varit av stor vikt att respondenterna förstår frågorna som ställs, detta har säkerställts genom att ge en bakgrund till frågorna samt en förklaring till varför de ställs.

Oates (2006) säger att en bra forskare överväger begreppsvaliditet, innehållsvaliditet och reliabilitet när de skapar sitt frågeformulär. Enligt Oates (2006) handlar begreppsvaliditet om att säkerställa att forskningen mäter det den utsäger sig för att göra genom de frågor som blivit valda. För att säkerställa detta har vi

Enligt Oates (2006) handlar reliabilitet om huruvida ett frågeformulär skulle ge samma resultat om det ges upprepade gånger till samma respondenter. Detta har avsetts att säkerställas genom att bygga frågorna i enkätundersökningen på tidigare forskning och teori inom området. Samt att återigen säkerställa att urvalet är representativt för fokusgruppen.

3.4 Etik

Vid en sammanställning av vår enkätundersökning har vi haft både etiska och lagliga tillvägagångssätt för att våra respondenter ska få en så behaglig upplevelse som möjligt när de besvarar vår enkät.

3.4.1 Respondenternas rättigheter

Enligt Oates (2006) är det essentiellt för en forskande uppsats att uppfylla fem rättigheter för att deltagare som undersöks ska behandlas väl. Rättigheterna är följande: rätten att inte delta, rätten att dra sig ur, rätten att ge informerat samtycke, rätten att vara anonym, och rätten till konfidentialitet. I och med att vi har genomfört en enkätundersökning behöver vi inte ta hänsyn till alla kriterier då vår undersökning inte omfattar så djupgående frågor och därmed inte faller under alla kategorier (Oates, 2006).

Rätten att inte delta i vår enkätundersökning sker implicit genom att vi skickar ut enkäten i generella grupper där vi endast ber om att ta emot svar från rätt målgrupp. Vidare så föreligger det även respondenten rätten för att dra sig ur vår undersökning, då det är en enkätundersökning som kan stängas ner när som helst av respondenten.

I vår undersökning ber vi direkt inte om respondentens rätt att ge informerat samtycke, då vi inte behandlar information som på något sätt kan utnyttjas på annat vis än i vår forskning; men i utskicket informerar vi om de väsentliga delarna för att respondenten ska förstå vad enkäten omfattar. Vi ger information om syftet med enkäten - varför vi genomför den och vad vi vill kunna utröna genom svaren. Vi ger information om vilka vi är som har sammanställt enkätfrågorna och vilken organisation vi tillhör. Vi informerar generellt om enkätfrågorna och

hur lång tid det tar att svara på dem. Vi informerar kort om hur vi endast genomför enkäten för att nå ett analyserbart resultat i vår studie. Slutligen informerar vi om att respondentens data inte kommer att användas på annat sätt än i vår studie och att det är en anonym undersökning som inte kan spåras till en specifik respondent.

Genom att använda oss av Google Forms, som är ett verktyg för att bygga enkäter, försäkrar vi oss om att respondenten inte behöver uppge någon personlig information utöver i vår första fråga om respondentens ålder, vilket innebär att respondenten har full anonymitet. Därmed omfattas även Oates (2006) krav på anonymitet. Vidare så förklarar Oates att onödiga frågor, exempelvis en fråga om respondentens ålder, ska undvikas vid forskning. När vi skickade ut vår enkätundersökning bestämde vi att det är fundamentalt för oss att ställa en fråga om respondentens ålder och frågade därför om respondenten ingår i korrekt åldersspann för vår undersökning. Det är mindre påträngande än att be respondenten ange sin ålder i en specifik siffra (Oates, 2006).

Avslutningsvis informerar vi inte respondenten om rätten till konfidentialitet, eftersom enkätundersökningen som nämnt, är helt anonym och vi inte genomför någon datainsamling på eventuell konfidentiell information.

3.5 Pre-test och pilot

Ytterligare ett steg för att säkerställa att frågorna i frågeformuläret ger svar på frågeställningen samt det som arbetet ämnar att utforska är att göra pre- och pilot tester. Enligt Oates (2006) utför man ett pre-test för att förfina och förbättra frågorna i formuläret. Oates säger att detta tillfogas genom att frågorna visas för en person som är expert inom området, som kan ge feedback och komma med förslag till förbättringar. Vi har i vårt pre-test tyvärr inte haft möjlighet att nå ut till en expert inom området, men har valt att pilota frågorna hos en grupp personer för att utvärdera en form av begreppsvaliditet. Att pilota frågorna säger Oates (2006) görs genom att låta en grupp personer testa frågeformuläret som om de är fokusgruppen. Detta ska ge svar på

- Var folk har svårt att svara på frågorna;
- Om frågan uppfattas som oklar;
- Om instruktionerna för att svara på frågorna är tillräckligt tydliga;
- Om de tänkta svaren kommer att svara på alla frågor i frågeställningen;
- Hur lång tid det tar att utföra formuläret.

Oates (2006) nämner att efter pilot test är utfört kan man med fördel intervjua gruppen som testade frågeformuläret för att få mer ingående information om vad de tyckte om det eller kan man be dem tänka högt medan de utför formuläret.

Efter att vi har skickat ut pilottestet har vi fått svar av en grupp respondenter med feedback om frågorna. Av en respondent fick vi svaret att fråga 8 var lite otydlig. Frågan följer: Om du har försökt att minska din mobilstress, har det varit förebyggande eller en reaktion på upplevd stress?. Respondenten svarade att "mobilstress" inte definieras. Vi var medvetna om att frågan kunde medföra potentiell förvirring vid utskicket men valde att bygga vidare på eventuell feedback istället för att ändra innan första utskick.

Av en annan respondent fick vi svaret att fråga 6 insinuerar att personen aktivt hanterar notifikationer och distraktioner. Frågan följer: Hur hanterar du notifikationer och distraktioner från din mobiltelefon under dagarna? Testpersonen tyckte att det var ett lite väl starkt antydande och sade att det kanske inte är alla som hanterar framlagda störningsmoment. Vi var inte medvetna om detta vilket betyder att det är viktigt input för oss att bättra våra enkätfrågor.

Från ytterligare en respondent fick vi feedback om att den sista frågan var lite missvisande. Frågan följer: På en skala, hur effektiv tycker du att din strategi att hantera teknostress är? Respondenten svarade att den var lite konfunderad då den egentligen ville svara 0, men var tvungen att fylla i en siffra och valde därför 1, som är lägsta möjliga. Respondenten sade att den inte har en aktiv strategi för att minska sitt mobilberoende och vill egentligen inte fylla i någon siffra på vår nuvarande skala.

En annan respondent sade att fråga 2 borde vara en flervalfråga istället. Frågan lyder: Vad är din sysselsättning? Respondenten resonerade med att man kan vara studerande och arbetande på samma gång och tyckte därav att frågan saknar ett visst djup om svarspersonen inte får möjlighet att kryssa i flera svar. Frågan ändrades först till en flervalfråga, men vi tyckte att det var lite diffust och valde att istället omformulera den till "Vad är din huvudsakliga sysselsättning?". Samma respondent sade även att vi kanske borde flytta upp fråga 7 till att vara en mer inledande fråga för att respondenter tidigare ska få en starkare relation till frågeformuläret. Frågan lyder: Tror du att du är/ har varit beroende av din mobiltelefon?

Efter respondenternas generella svar bestämde vi oss för att även göra fråga 8 "Om du har försökt att minska din teknostress, har det varit förebyggande eller en reaktion på upplevd stress?" till en flervalfråga, då vi inte vill utesluta att respondenter kan ha vidtagit flera åtgärder. Samtliga respondenter bedömde att enkätundersökningen gick snabbt att svara på och att frågorna inte var svårfattliga.

3.6 Enkätfrågor

Tabell 3.6: Enkätfrågor

Frågor	Svar	Teori
1. Är du född mellan 1997 - 2003 och använder en smart mobiltelefon?	Ja/nej	-
2. Vad är din huvudsakliga sysselsättning?	Studerande Arbetande Annat	Work-life balance (Poelmans, Odle-Dusseau & Beham, 2009)
3. Tror du att du är/ har varit beroende av din mobiltelefon?	Ja/nej	Technoaddiction (Salanova, Llorens & Cifre, 2013)

		<p>Överberoende (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019)</p> <p>Intrång (Maier et al., 2015)</p> <p>Tekno-invasion (Tarafdar et al., 2007)</p> <p>Work-life balance (Saim, Rashid & Ma'on, 2021)</p>
4. Har du någon gång vidtagit någon åtgärd för att minska stress av ditt mobilanvändande? Isåfall vilken/vilka?	<ul style="list-style-type: none"> • Tysta notiser • Stör ej funktion • Radera app/appar • Stänga av telefonen • Sätta timerfunktion på telefonen • Lägga telefonen på annat ställe • Nej, jag har inte vidtagit någon av ovan nämnda åtgärder 	<p>Stress (ed. Selye, 1976)</p> <p>Self-regulation (Baumeister, 2002)</p> <p>Stressor reduction (Salo et al., 2017)</p> <p>Stresshantering (Lazarus & Folkman, 1984)</p>
5. Har du någonsin tagit en paus från din mobiltelefon för att undgå stress?	Ja/nej	<p>Tar bort stressor</p> <p>Problemfokuserad strategi (Lazarus & Folkman, 1984)</p> <p>Teknostresshantering (Salo et al., 2017)</p>
6. Har du någonsin satt upp regler för dig själv och ditt mobilanvändande?	Ja/nej	<p>Hantera stressor</p> <p>Problemfokuserad strategi (Lazarus & Folkman, 1984)</p> <p>Self-regulation (Baumeister, 2002)</p>
7. Hur hanterar du notifikationer och distraktioner från din mobiltelefon under dagarna?	<ul style="list-style-type: none"> • Läger ifrån mig telefonen • Sätter den på ljudlöst • Stänger av den • Jag hanterar inte notifikationer och distraktioner • Annat (svara själv) 	<p>SNS egenskaper (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019)</p> <p>Self-regulation (Baumeister, 2002)</p> <p>Problemfokuserad strategi (Lazarus & Folkman, 1984)</p> <p>Teknostresshantering (Salo et al., 2017)</p>

8. Om du har försökt att hantera din stress, har det varit a) förebyggande för att eliminera det som stressar dig och/eller b) att hantera dina känslor efter att du redan blivit stressad?	<ul style="list-style-type: none"> • Förebyggande • Hantera mina känslor • Jag har inte försökt minska min stress • Annat 	Problemfokuserad vs känslufokuserad stresshantering (Lazarus & Folkman, 1984) Teknostresshantering (Salo et al., 2017)
9. På en skala, hur effektiv tycker du att din strategi att hantera mobilanvändande är?	Graderad skala 0-4	Self-regulation (Baumeister, 2002)

3.7 Källor

Inledningsvis har vi undersökt de mest populära journalerna inom IT-sektorn som följd av att utnyttja metoden "Basket of Eight". I Basket of Eight ingår en lista med 8 av de mest framstående tidskrifterna inom informationssystem, där vi har hämtat inspiration samt väl använda källor med ofta nämnda forskare inom området (Research - Association for Information Systems (AIS), 2023).

För att hitta passande teorier till vårt arbete har vi mestadels använt oss av Google Scholar och LUBSearch, och har även sökt av referenslistan på de mest frekvent förekommande författarna och hittat flera användbara källor. Vi har genom dessa sökmotorer använt nyckelord för att hitta den mest forskning på området, samt de mest ansedda forskare inom området. Nyckelord vi har använt oss av är:

- Technostress
- Mitigating technostress
- Handling technostress
- Mobile stress
- Work life balance

Genom dessa ord har vi fått majoriteten av underlaget vi har arbetat med under skrivandets gång. Vi har även kastat runt orden för att hitta nya infallsvinklar, men också för att utesluta vissa sökningar.

4 Resultat

I följande avsnitt kommer vi att presentera den data som samlades in från enkätundersökningen. Vi kommer att presentera de olika resultaten från samtliga frågor i ett flertal avsnitt som ska stötta teoretiseringen bakom varje fråga vi har skickat ut till målgruppen. Enkätundersökningen skickades ut på Facebook som "inlägg" och i en chattgrupp. Totalt svarade 103 personer på vår enkätundersökning.

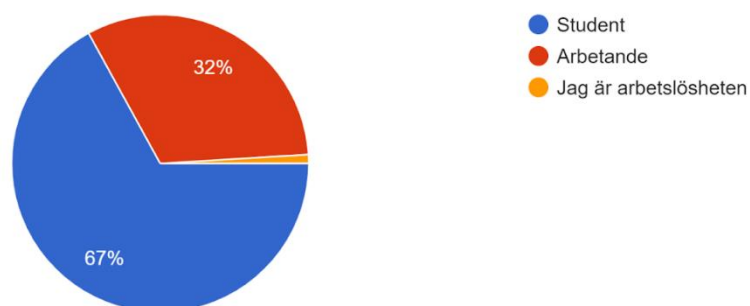
Inledningsvis har vi frågat respondenten om den ingår i vår målgrupp för att veta att vi endast har fått svar från korrekt urval. 100% av respondenterna svarade att de ingick i målgruppen, och är därmed födda mellan 1997-2003.

4.1 Sysselsättning

Den andra inledande frågan undersökte vad respondenternas sysselsättning är. Resultatet visar att 67% av respondenterna är studenter och 32% av respondenterna arbetar. I figuren nedan visas resultatet.

Vad är din huvudsakliga sysselsättning?

103 responses



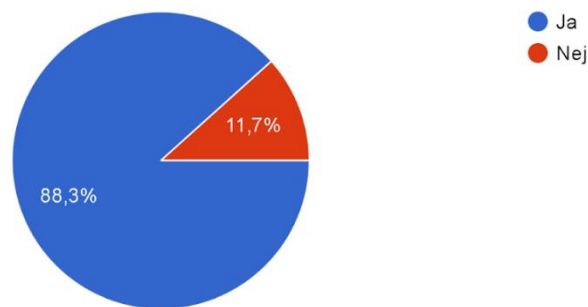
Figur 4.1: Vad är din huvudsakliga sysselsättning?

4.2 Överberoende

En majoritet av respondenterna, 88,3%, svarade att de är eller har varit beroende av sin mobiltelefon. Se resultatet i figuren nedanför.

Tror du att du är/ har varit beroende av din mobiltelefon?

103 svar



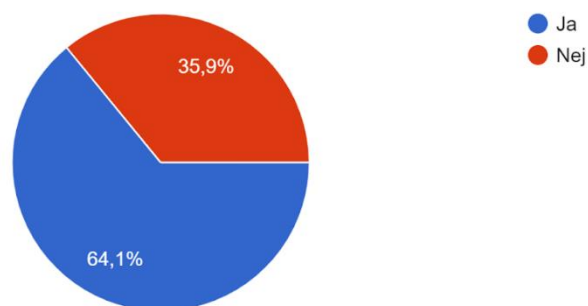
Figur 4.2 Tror du att du är/ har varit beroende av din mobiltelefon?

4.3 WLB & reducering av stressorer

Det är en majoritet av respondenterna, 64,1%, som uppger att de har tagit en paus från mobiltelefonen för att undgå stress. Se resultatet i figuren nedanför.

Har du någonsin tagit en paus från din mobiltelefon för att undgå stress?

103 svar

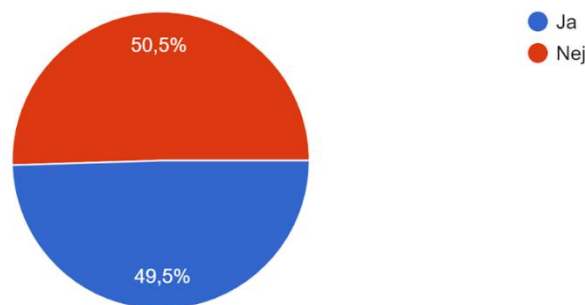


Figur 4.3.1: Har du någonsin tagit en paus från din mobiltelefon för att undgå stress?

En nästan jämn fördelning mellan respondenterna ifall de har satt upp regler för sitt eget mobilanvändande presenteras i figuren nedanför.

Har du någonsin satt upp regler för dig själv och ditt mobilanvändande?

103 svar



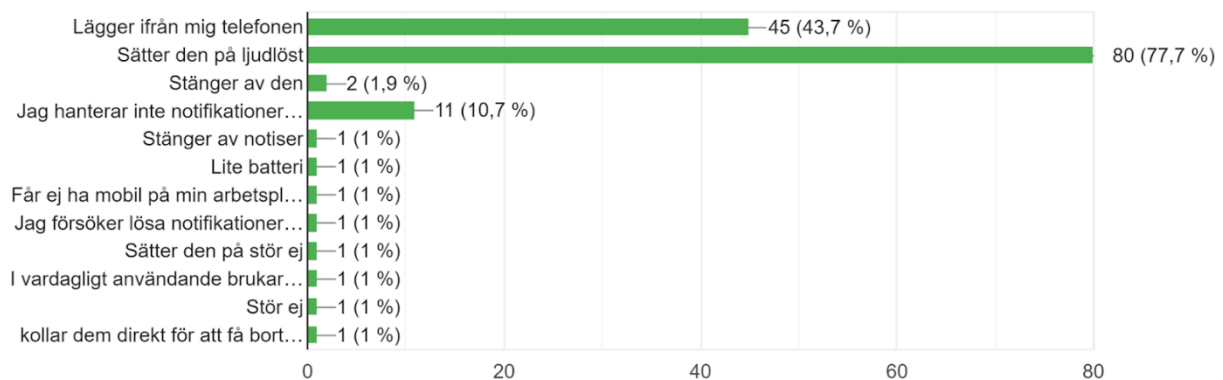
Figur 4.3.2: Har du någonsin satt upp regler för dig själv och ditt mobilanvändande?

4.4 SNS-hantering

En stor andel av respondenterna svarade att de hanterar notifikationer och distraktioner genom att ställa in telefonen ljudlöst. Medan bara 1,9% av respondenterna svarade att de stänger av sin mobil helt. En del spridda svar presenteras i figuren nedanför där bl.a. 7% svarade med egna svar.

Hur hanterar du notifikationer och distraktioner från din mobiltelefon under dagarna?

103 svar



Figur 4.4: Hur hanterar du notifikationer och distraktioner från din mobiltelefon under dagarna?

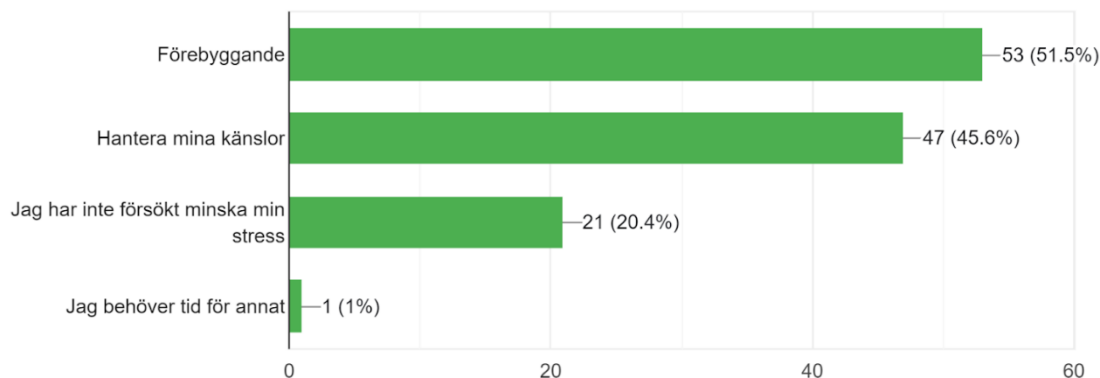
4.5 Transactional Model of Stress and Coping

På frågan om hur respondenterna hanterar sin stress har den största delen svarat att de har agerat förebyggande för att se till att stressen inte uppstår. En nästan lika stor del har svarat att de har försökt hantera sina känslor efter det att stress har uppstått. Å andra sidan har 20,4%

angett att de inte har försökt hantera sin stress alls. 19 personer svarade att de både agerat förebyggande och hanterat sin stress efter att den uppstått, detta resulterar i 18,4% av alla respondenter.

Om du har försökt att hantera din stress, har det varit a) förebyggande för att eliminera det som stressar dig och/eller b) att hantera dina känslor efter att du redan blivit stressad?

103 responses



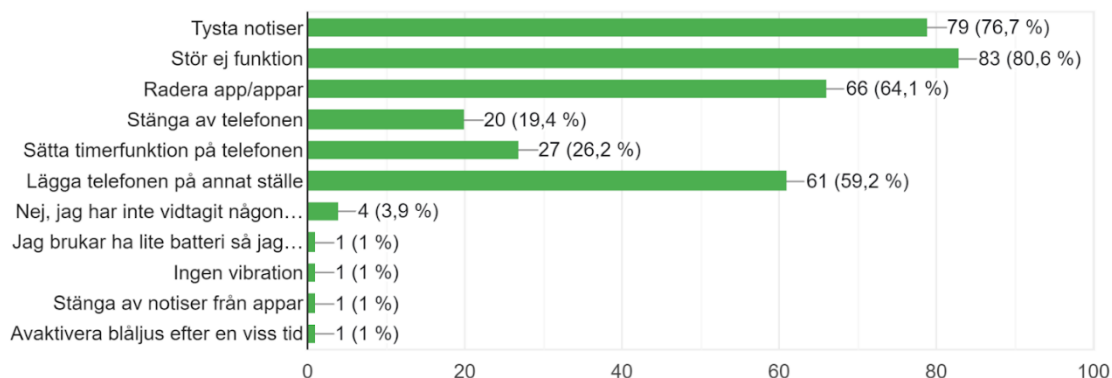
Figur 4.5: Om du har försökt att hantera din stress, har det varit a) förebyggande för att eliminera det som stressar dig och/eller b) hantera dina känslor efter att du redan blivit stressad?

4.6 Självkontroll

På frågan “Har du någon gång vidtagit någon åtgärd för att minska stress av ditt mobilanvändande? I så fall vilken/vilka?” hade respondenterna möjlighet att välja alla åtgärder de har tagit, samt skriva eget alternativ. Flertalet respondenter svarade att de utnyttjar eller har utnyttjat stör ej funktion/tysta notiser som åtgärder för att minska sin stress. Se fullständig representation av varje åtgärd i figuren nedan. Att stänga av mobiltelefonen helt var bara 19,4% som hade gjort. Svaren visade också att det bara var 3,9% som aldrig har vidtagit någon åtgärd för att minska sin stress.

Har du någon gång vidtagit någon åtgärd för att minska stress av ditt mobilanvändande? I så fall vilken/vilka?

103 svar

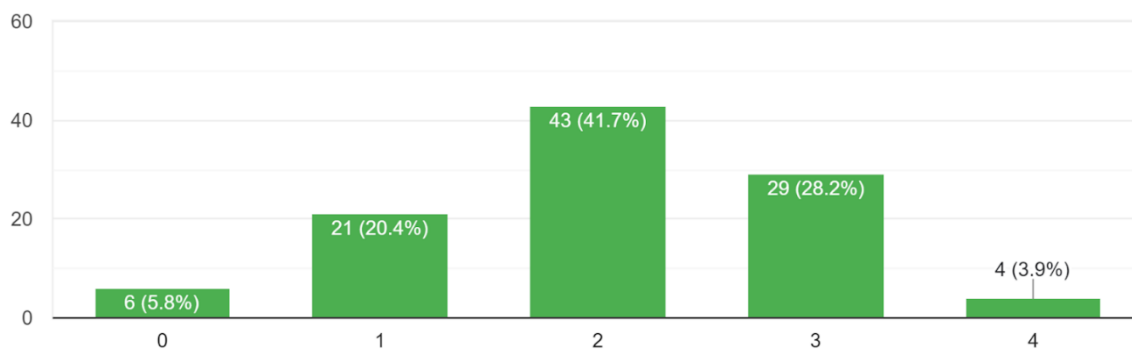


Figur 4.6.1: Har du någon gång vidtagit någon åtgärd för att minska stress av ditt mobilanvändande? I så fall vilken/vilka?

Resultat från respondenterna visar att en majoritet (41,7%) anser sig ha en medelmåttig strategi för att hantera sitt mobilanvändande. 32,1% har valt svarsalternativ 3 och 4 som motsvarar de högre valörerna. 26,2% har valt 1 eller 0 som svarsalternativ som då motsvarar de lägsta valörerna. Det var få respondenter som ansåg sig ha perfekt (4) och icke existerande (0) strategi, den absoluta majoriteten (ca 90%) valde svarsalternativ närmare mitten (1 - 3).

På en skala, hur effektiv tycker du att din strategi att hantera ditt mobilanvändande är?

103 responses



Figur 4.6.2: På en skala, hur effektiv tycker du att din strategi att hantera ditt mobilanvändande är?

4.7 Sambandsanalys

Fråga 3 (figur 4.2) som behandlar om respondenten är eller har varit beroende av sin mobiltelefon visar på ett samband med resterande svar som berör åtgärder. 88,3% av respondenterna

svarade att de har varit eller är beroende av sin mobiltelefon vilket vi kan se i svarsalternativen på utvalda efterföljande frågor. Vi kan se i fråga 4 (figur 4.5) hur 99 respondenter av 103 möjliga svarar att de har vidtagit någon åtgärd för att någon gång minska sin stress av eget mobilanvändande. Vidare kan vi i fråga 7 (figur 4.4) se hur 92 respondenter av 103 säger sig ha vidtagit någon åtgärd mot notifikationer och/eller distraktioner från mobiltelefonen. Utifrån svaren i dessa två figurer och frågan om ett mobilberoende kan ett samband visas. Att alla som svarade att de är eller har varit beroende av sin mobiltelefon även har vidtagit åtgärder kan visa att frågorna är relevanta för vår undersökning med bakomliggande teorier. Utifall att respondenterna inte vidtagit åtgärder i figur 4.6.1 och 4.4, hade sambandet inte funnits där och vår inledande fråga i figur 4.2 hade därmed varit irrelevant för efterkommande frågor.

5 Diskussion

I detta avsnitt avser vi diskutera resultaten vi fick ta del av genom vår enkätundersökning. En kritisk analys av den insamlade datan kommer att utföras med hjälp av tidigare nämnda teoretiska ramverk såsom Transactional Model of Stress and Coping (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Lazarus & Folkman, 1984; Salo et al., 2017), Självkontroll (Baumeister, 2002; Baumeister, Vohs & Tice, 2007; Hagger & Chatzisarantis, 2013; Whelan, Golden & Tarafdar, 2022), Teknostresshantering (Salo et al., 2017) samt Work-Life Balance (WLB) (Murray & Rostis, 2007; Saim, Rashid & Ma'on, 2021).

5.1 Stress

Teknostress syftar som känt till en form av stress som orsakas av människans oförmåga att ha en sund relation till teknologi. Den akuta stressen som har varit föremål för denna undersökning är den som kommer från mobiltelefoner i form av exempelvis notifikationer och distraktioner. Den långvariga stressen som har varit föremål för denna undersökning är den som kommer från ett kontinuerligt och överdrivet användande av mobiltelefonen, ett konstant flöde av notifikationer samt närvaro på SNS. Responsen från enkätundersökningen (se figur 4.6.1) visar att endast 3,9% anger att de inte har vidtagit någon åtgärd för att minska sin stress från mobiltelefonen. Detta visar hur utbrett stress från mobiltelefonen är bland fokusgruppen för undersökningen. Vi kan utifrån dessa svaren anta att respondenterna har vidtagit dessa åtgärder för att mildra sin teknostress.

Den akuta stressen som hanteras är notifikationer och andra distraktioner från mobiltelefonen. Resultatet visar att den allra största delen av forskningsgruppen väljer att hantera den akuta stressen, utifrån National Library of Medicine (MedlinePlus, 2021) beskrivning är detta ett bra sätt att inte skapa långvarig stress. Den långvariga stressen är en dålig form av stress och den skapar många negativa fysiologiska konsekvenser. Men det finns givetvis många situationer där den akuta stressen från mobiltelefonen inte skapar långvarig stress hos användaren, exempelvis en notifikation med en påminnelse om att hämta ut ett paket, säga grattis till en kollega, swisha en kompis eller hinna till tåget för att nämna några tillfällen.

Stressen som uppstår vid ett frekvent användande av IKT:er kan påverka individen positivt eller negativt, alltså eustress eller distress (ed. Selye, 1976). Utifrån enkätundersökningen uttalar vi att 50,5% aldrig har satt upp regler för sitt mobilanvändande. Vidare ser vi att respondenterna svarade att deras strategi för att hantera sitt mobilanvändande är övervägande bra (se figur 4.3.2 och 4.6.2). Av respondenter som svarade att de inte har satt upp regler för sitt mobilanvändande, ser vi att ett större antal har svarat att de inte tycker att deras strategi är särskilt effektiv jämfört med de respondenter som har satt upp regler. Utifrån dessa resultat kan det eventuellt tydas att respondenter som ligger på den lägre sidan av skalan, alltså 0-2, (se figur 4.6.2) upplever eustress. Eftersom den grupp av respondenter inte har satt upp några regler för sitt mobilanvändande och tycker att deras strategi att hantera mobiltelefonen är dålig, kan vi anta att de inte upplever en hög nivå av distress. Ifall gruppen skulle upplevt distress, kan vi anta att det rationella borde vara att sätta upp regler. Å andra sidan kan vi argumentera för att den undermåliga hanteringen av mobiltelefonen är ett resultat av att personen lider av en hög grad av teknostress och distress. När regler för sitt användande av mobiltelefonen

tillämpas upplever respondenten att deras hantering av mobilanvändandet är bättre, än när respondenten inte tillämpar några regler alls.

5.2 Teknostress

Med stöd från de 5 stressorer för teknostress vid användning av IKT:er som Tarafdar et al. (2007) har sammansatt, de 6 stressorer för teknostress vid användning av SNS som Maier et al. (2015) har producerat samt de 5 stressorer som Salo et al. (2019) fann ge upphov till teknostress vid användning av SNS, har frågorna i enkätundersökningen designats för att ta reda på vad respondenterna gör vid dessa situationer och hur de hanterar teknostressen som uppstår. Enkätundersökningen visar att ett stort antal respondenter tror att de är eller har varit beroende av sin smarttelefon, vilket kopplar an till Salanova, Llorens och Cifres (2013) slutsats om technoaddiction och även här bekräftar vad tidigare studier har kommit fram till.

Utifrån respondenternas svar uppger 88,3% att de är eller har varit beroende av deras mobiltelefon (se figur 4.2). Vi kan dra en parallell mellan den majoritet av enkätsvar som visade sig ha upplevt ett mobilberoende och Tarafdar et al. (2007) 5 komponenter av teknostress. Närmare bestämt, IT-relaterad överbelastning och tekno-invasion, där IKT:er möjliggör för personer att utföra uppgifter digitalt, som att prata med nära och kära, skicka mejl, handla kläder eller matvaror med mera. Vidare så uppenbarar sig kopplingen mellan mobilanvändande och Tarafdars komponenter för att definiera teknostress ännu mer när vi undersöker respondenternas svar på övriga frågor.

Med utgångspunkten av att en klar majoritet är beroende av mobiltelefonen kan vi i kommande figurer se hur de hanterar stressorer. Tarafdar et al. (2007) 5 komponenter är fundamentet till stressorer som förorsakar teknostress. I enkätundersökningen ligger däremot enbart IT-relaterad överbelastning och tekno-invasion, av de 5 komponenterna, till underlag för samtliga figurer. Emellertid ger utökad forskning på Tarafdar et al. (2007) 5 komponenter av Maier et al. (2015) och Salo et al. (2019) ett bredare underlag för stressorer som uppstår vid användande av IKT. Dessa återfinns i både figur 4.6.1 och 4.5. För att återkomma till Tarafdar et al. (2007) fem komponenter av teknostress så kollar vi på åtgärderna samtliga respondenter har vidtagit. Åtgärderna presenterade grundar sig på individuella och sociala påfrestningar (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019), vilka liknar tekno-invasion och IT-relaterad överbelastning (Tarafdar et al., 2007). De individuella påfrestningarna omfattar överberoende och överbelastning som stressorer. Överberoende identifieras av ett högt beroende av SNS i det vardagliga livet. Detta återfinns vi hos våra respondenter genom svaren i figur 4.6.1. Överbelastning åsyftar användarens för stora exponering till information och begäran om social respons. Överbelastning ser vi hos våra respondenter genom vidtagna åtgärder i figur 4.6.1. De sociala påfrestningarna är livsjämförelse, konflikter i diskussioner och okontrollerbarhet av integritet och säkerhet. I vår enkätundersökning har vi inte utforskat om respondenter upplever stressorer kopplade till sociala påfrestningar. Däremot kan vi anta att åtgärder som att radera appar och tysta notiser tyder på att respondenter även upplever sociala påfrestningar. Salo et al. (2019) återfinns både individuella och sociala påfrestningar i ett reguljärt användande av SNS.

I figur 4.6.1 ser vi att det endast är 3,9% av de totala respondenterna som inte har vidtagit någon åtgärd för att minska stressen av sitt mobilanvändande. I figur 4.5 har 89,3% svarat att de vidtar åtgärder för att hantera notifikationer och distraktioner från sin mobiltelefon. De insamlade svaren är ett resultat av att IKT-användaren är överexponerad mot SNS (sociala

nätverkstjänster). Denna överexponering omfattar även användarens överberoende där SNS har en alldeles för central del i det vardagliga livet. De insamlade svaren från figur 4.6.1 och 4.5 visar att nästan alla respondenter har vidtagit åtgärder för att minska stressen av sin mobilanvändning - d.v.s. befintliga stressorer. Åtgärder som respondenterna vidtar för att minska sin stress av sitt mobilanvändande faller in i kategorin av risker som Salo et al. (2019) presenterar vid användning av SNS. Dessa åtgärder är viktiga för att inte låta egenskaper hos SNS ge möjligheten för stressorer att skapas (Salo, Pirkkalainen & Koskelainen, 2019).

5.3 Coping

Enligt svar på flervalsfrågan "Om du har försökt att minska din mobilstress, har det varit a) förebyggande för att eliminera det som stressar dig och/eller b) att hantera dina känslor efter att du redan blivit stressad?" (se figur 4.5) visar det att 20,4% av respondenterna inte har tagit några initiativ för att minska på deras stress från telefonen. 51,5% visar sig ha gjort förebyggande åtgärder och 45,6% har hanterat sin stress efter att den har uppstått. Enligt Transactional Model of Stress and Coping (Lazarus & Folkman, 1984) sker en värdering av situationen som stressar; om den inte värderas som skadlig kommer det inte heller leda till åtgärder för att minska stressen från situationen. Detta ser vi återspegla sig hos de ca 20% av respondenterna som anger att de inte har gjort något för att försöka minska sin stress. Resterande ca 80% svarade att de har använt en stresshanteringsstrategi för att hantera sin stress från mobiltelefonen. De 45,6% som anger att de har försökt minska sin stress genom att hantera den efter att den har uppstått har enligt Lazarus och Folkman (1984) använt sig av en känslufokuserad strategi. Denna strategi är oftast applicerad på situationer där personer har, efter en värdering, avgjort att det inte är möjligt att göra någonting åt faktorn som är grunden till stress. De 51,5% som har angett att de har handlat förebyggande mot sin stress och försökt avlägsna faktorerna som skapar stressen har i enlighet med Lazarus och Folkmans (1984) modell hanterat sin stress med en problemfokuserad strategi. Denna strategin är oftast applicerad när faktorn till stress har värderats och avgjorts vara möjlig att påverka. Resultatet i figur 4.6.2 visade även att 18,4% av respondenterna både hade gjort förebyggande åtgärder och hanterat sina känslor när stressen uppstått. Salo et al. (2017) kom i sin forskning fram till att en blandning av känslufokuserad och problemfokuserad strategi är det bästa alternativet när det gäller att hantera teknostress.

Genom att kolla på samtliga frågor som behandlar hur respondenterna hanterar stressorer ser vi att en stor andel väljer att använda sig av problemfokuserade strategier för att hantera den teknostress som mobiltelefonen skapar (se figurerna 4.6.1, 4.3.1 och 4.3.2). De väljer att lägga ifrån sig mobiltelefonen, sätta begränsning för sin användning och hälften väljer även att skapa regler för sig själva istället för att söka emotionellt stöd eller hantera alternativt agera på de negativa känslorna som kommer ifrån teknostressen.

Utifrån respondenternas svar kan vi avgöra hur coping kommer med i bilden. Uppenbarligen så är kategorin av respondenterna som svarade att de har vidtagit en eller flera åtgärder utsatta för någon form av tekno-invasion. Vi har tidigare nämnt dysfunktionell strategi inom coping (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), och hur det uppstår hos människan. Utifrån svaren vi har samlat in är det väldigt svårt att avgöra om man kan applicera strategin på någon av respondenterna; oavsett så är det viktigt att ha i åtanke att mobiltelefonen är en så pass stor stressor för många att det är möjligt att ett inkommande svar kan vara påverkat av dysfunktionell strategi, vilket skulle betyda att vi inte kan anta att de svar som respondenterna har gett leder till att de mår bättre och minskar sin teknostress. När respondenterna själva får skatta

hur fungerande deras strategi för hantering av deras mobilanvändning är (se figur 4.6.2) ser vi att 26,2% har valt de två lägsta alternativen och 5,8% har valt det lägsta alternativet och anser sin strategi vara "Icke existerande". Detta skulle kunna tolkas som ett bevis på att dysfunktionell stresshantering är närvarande bland de svar vi fått.

5.4 Självkontroll

Som tidigare nämnt visar responsen på undersökningen att hälften av respondenterna har aktivt försökt kontrollera och sätta upp regler för sitt användande på mobilen (se figur 4.3.2). Detta tyder på att de har mål om att använda sin mobiltelefon/ innehåll i mobiltelefonen mindre. Ungefär 65% anger att de tagit en paus från sin mobiltelefon för att hantera den stress som den skapar (se figur 4.3.1). I linje med vad Baumeister (2002) säger om självkontroll kan det vara ett sätt att hantera de impulser man får av att använda mobiltelefonen. Om telefonen inte finns i närheten och gör sig påmind så är det mindre chans att man får en impuls att använda den. Detta leder också till att man sparar på sin pott av energi till att motstå impulser. Utifrån respondenternas svar kan man dra slutsatsen att en del av deras strategi att minska stressorerna för teknostress bygger på att minska möjligheten för impulser att använda mobiltelefonen.

Å andra sidan talar resultatet att inte mer än varannan respondent har satt upp regler för sig själv och sitt mobilanvändande emot att respondenterna skulle ha god självkontroll. Enligt Baumeisters (2002) teori är det första grundläggande steget för en god självkontroll att ha standarder. Det innebär att man har tydliga mål, ideal eller normer om hur man önskar bete sig. En del i att ha goda standarder att följa är att tänka ut hur mycket och när man vill använda sin mobiltelefon. Att hälften av respondenterna anger att de inte har satt upp några regler för sig själva och sitt mobilanvändande borde därmed göra det svårare för dem att behålla självkontrollen och stå emot impulserna att använda mobiltelefonen.

På frågan om hur bra respondenterna anser sin strategi för att hantera sitt mobilanvändande är (se figur 4.6.2) ges möjligheten att utvärdera hur bra de själva tycker att deras hanteringsstrategi är. Utifrån tidigare frågor går det inte att utläsa ifall åtgärderna de har tagit ger önskad effekt mot stressen, och inte hur väl respondenterna följer sina åtgärder. Om de använder stör-ej läge på mobiltelefonen men samtidigt ändå använder den aktivt så tar det bort effektiviteten från åtgärden. Enligt Baumeister (2002) handlar detta om en övervakning av sitt beteende för att nå upp till sina standarder. Ca 32% har valt de två högsta alternativen på frågan (se figur 4.6.2), vilket betyder att de anser sig ha en väl fungerande strategi. Enligt Baumeister (2002) krävs det även kapacitet till förändring för att en person ska kunna ha god självkontroll. Om en person har satt upp mål för sin mobilanvändning, och vidtar åtgärder för att kontrollera/ minska den, innebär inte det att de har en fungerande självkontroll om de inte har möjligheten att göra förändringar. Som vi tidigare sagt har många samhällsfunktioner förflyttats till digitala medier, sociala relationer och arbete hanteras allt mer uteslutande genom digitala verktyg, vilket i sin tur leder till att användarna blir tvungna att använda sina mobiltelefoner även fast de kanske har satt upp mål om att inte göra det. Det är här det som kallas ego depletion kommer in i bilden (Baumeister, 2002; Baumeister, Vohs & Tice, 2007). Ständigt tvingat användande leder till att användarna måste stå emot konstanta impulser till att fortsätta använda mobiltelefonen mer än vad som krävs för att utföra deras uppgift.

5.5 Hantering av teknostress-modellen

Modellen som Salo et al. (2017) kom fram till för hur IT-användare hanterar sin teknostress kan vi använda för att dela in respondenternas åtgärder i olika typer. Vidare kan vi sedan analysera hur de hanterar teknik för att minska teknostress. Frågan om vilka åtgärder som respondenterna har vidtagit för att minska teknostress från sitt mobilanvändande (se figur 4.6.1) i samband med frågan om hur respondenterna hanterar sin stress (se figur 4.5) ger oss tydliga indikationer på vilken typ av hantering de svarande har. Det har gett oss indelningen nedan.

Tabell 5.5: Svar kopplat till modellen för teknostress hantering

Typ av hantering	Åtgärd utförd				
Typ 1) Reducering av stressor	<table border="1"> <tr> <td>Modifiering av ITs funktioner</td> <td>-Tysta notiser (76,7%) -Stör ej (80,6%) -Ingen vibration (1%) -Stänger av notiser från appar (1%) -Avaktiverar blåljus efter en viss tid (1%)</td> </tr> <tr> <td>Modifiering av IT-användningsrutiner</td> <td>- Timerfunktion (26,2%) - Lite batteri (1%)</td> </tr> </table>	Modifiering av ITs funktioner	-Tysta notiser (76,7%) -Stör ej (80,6%) -Ingen vibration (1%) -Stänger av notiser från appar (1%) -Avaktiverar blåljus efter en viss tid (1%)	Modifiering av IT-användningsrutiner	- Timerfunktion (26,2%) - Lite batteri (1%)
	Modifiering av ITs funktioner	-Tysta notiser (76,7%) -Stör ej (80,6%) -Ingen vibration (1%) -Stänger av notiser från appar (1%) -Avaktiverar blåljus efter en viss tid (1%)			
	Modifiering av IT-användningsrutiner	- Timerfunktion (26,2%) - Lite batteri (1%)			
Förebyggande för att eliminera det som stressar 51,5%					
Typ 2) Stresstolerans	Hantera sina känslor 45,6%				
Typ 3) Återhämtning från påfrestningar	<table border="1"> <tr> <td>Disengagement from IT</td> <td>-Radera appar (64,1%) -Stänga av telefonen (19,4%) -Lägga telefonen på annat ställe (59,2%)</td> </tr> <tr> <td>Online/offline Venting</td> <td></td> </tr> </table>	Disengagement from IT	-Radera appar (64,1%) -Stänga av telefonen (19,4%) -Lägga telefonen på annat ställe (59,2%)	Online/offline Venting	
	Disengagement from IT	-Radera appar (64,1%) -Stänga av telefonen (19,4%) -Lägga telefonen på annat ställe (59,2%)			
	Online/offline Venting				
Hantera sina känslor 45,6%					

Att utläsa från tabell 5.5 är typ 1 hantering mest förekommande, där respondenterna utför förebyggande handlingar. Enligt modellen (Salo et al., 2017) är detta en problemfokuserad lösning, där avsikten är att helt ta bort eller reducera stressorn. En nästan lika stor del respondenter väljer att ta temporärt uppehåll från användande av IT genom att radera appar, stänga av telefonen eller lägga den på annan plats. Enligt Salo et al. (2017) är detta en känslufokuserad lösning som fokuserar på att få tillbaka användarens ansträngda sinnestillstånd till normalt igen. Att denna typ 3 hantering är så ofta förekommande betyder att respondenterna, även fast de utför många förebyggande åtgärder, måste hantera negativa känslor från teknostress efter det att de har uppstått. Dock går det inte att fullt ut veta om de 45% som hanterar sina känslor

gör detta i samband med användning eller som en återhämtning. I samband med användning hade betytt att de använder sig av typ 2 hantering enligt modellen.

5.6 Work Life Balance

I enkätundersökningen undersöks endast WLB endast utifrån vad respondenten själv kan göra för att förbättra sin WLB. Det betyder att vi inte analyserar hur respondenter som upplever en bristfällig WLB i sitt arbete kan hantera den. Genom enkätundersökningen fick vi svar om att 49,5% av respondenterna någon gång har satt upp regler för sitt mobilanvändande (se figur 4.3.2). Samtidigt svarade 88,3% av respondenterna att de är eller har varit beroende av sin mobiltelefon (se figur 4.2). Som tidigare nämnt finns det en stark korrelation mellan WLB och teknostress, specifikt Tarafdar's 5 komponenter av teknostress (Murray & Rostis, 2007; Saim, Rashid & Ma'ou, 2021). När ett stort användande av IKT existerar kan technoaddiction, IT-relaterad överbelastning och tekno-invasion uppenbara sig (Salanova, Llorens & Cifre, 2013; Tarafdar et al., 2007). Dessa uttryck kan ge upphov till stress och ångest, vilket rubbar hela premissen om att upprätthålla en balansgång mellan de privata och arbetsrelaterade delarna av livet.

Tekno-invasion och IT-relaterad överbelastning som har visat sig ha en signifikant korrelation till WLB har en överrepresentation hos respondenterna i enkätundersökningen. Drygt 12% av respondenterna svarar att de inte är eller har varit beroende av sin mobiltelefon. I undersökningen utesluter vi dock inte att dessa respondenter har en undermålig WLB. I figur 4.4.1 och 4.5 kan vi se att nästan alla respondenter, inklusive de som inte anser de är eller har varit beroende, har vidtagit åtgärder för att minska stressen av mobiltelefonen, alternativt hantera notifikationer och distraktioner. Dessa åtgärder är, som tidigare nämnt, handlingar att utföra mot stressorer och överanvändande. Genom att vidta dessa åtgärder minimeras risken för att IKT skall ge upphov till IT-relaterad överbelastning och/eller tekno-invasion (Tarafdar et al., 2007). Salanova, Llorens och Cifre (2013) presenterade technoaddiction som är ett okontrollerbart tvång att använda IKT, vilket de liknar vid IT-relaterad överbelastning och tekno-invasion. Handlingar respondenter utför för att minska intrång på privatlivet av mobiltelefonen (reducering av IT-relaterad överbelastning och tekno-invasion) resulterar i ett omedvetet agerande för att uppnå en bättre WLB, då de komponenterna är så pass sammanlänkade med WLB.

Oavsett respondenternas vidtagna åtgärder i figur 4.4.1 och 4.5 är det likväl viktigt att respondenterna uttryckligen sätter upp regler för att aktivt uppnå en god WLB. Utifrån optimala förutsättningar borde ett resultat återspegla minst lika många respondenter som svarar att de har satt upp regler för sitt användande av mobiltelefon, som respondenter som har svarat att de är eller har varit mobilberoende.

5.7 Begränsningar

Begränsningar i datainsamlingsmetoden har i efterhand varit tydliga när vi har försökt att mäta sambandet mellan frågorna vi har ställt respondenterna. När respondenten inte behöver svara på ett påstående med en siffra på en numerisk skala blir det svårare för oss att mäta den genomgående korrelationen i enkätundersökningen. Genom att använda en numerisk

datainsamlingsmetod hade vi exempelvis kunnat använda oss av ramverk och metoder som Phi-koefficient eller Pearsons korrelationskoefficient.

När diskussionen och slutsatsen har reviderats och blivit slutbehandlad kan vi med klarhet medge att vi hade önskat ett större djup i våra enkätfrågor. Anledningen till detta begär är att vi anser att vi hade kunnat dra mer ingående slutsatser utifrån våra eventuella svar, och hitta fler samband. Med utgångspunkten i att tidsperioden för vårt arbete är begränsad, har vi länge varit medvetna om vikten vid att ställa så genomgående frågor som möjligt.

6 Slutsats

Generation Z har vuxit upp med teknologi som en självklarhet i deras liv och har därför utvecklat en annan syn på teknik och teknostress än tidigare generationer. Det övergripande syftet med denna undersökning var att undersöka hur en specifik åldersgrupp inom Generation Z hanterar teknostress och vilka mönster det går att hitta i deras användning av mobiltelefonen för att lindra stressen.

Enkätundersökningen visar att majoriteten är relativt nöjda med sin hanteringsstrategi gällande teknostress. Det framgår också att problemfokuserade handlingar som att stänga av notifikationer, använda stör ej funktionen eller använda sig av timerfunktion för att ta bort orsaker till stress utförs av nästintill samtliga svarande. Därpå ser vi också att många ungdomar även hanterar sin stress efter det att den har uppstått. Från det kan vi dra slutsatsen att fastän de vidtar åtgärder för att bli av med teknostress lyckas de inte helt med det.

Det är uteslutet att sluta använda sin mobiltelefon för att undgå stress och därmed måste användarna hitta en strategi där de hanterar stressen i samband med fortsatt användning. En analys av litteratur och empiri visar på vikten av stresshanteringsstrategier där problemfokuserade strategier framstår som effektiva för att minska stressnivån. Eftersom det är uppenbart att det inte är möjligt att helt undvika användning av mobiltelefonen, vilket innebär att användarna måste lära sig att hantera sina impulser på ett konstruktivt sätt. Här kommer ego depletion in i bilden, vilket gör det svårt att outtröttligt minska sin teknostress i kombination med fortsatt mobilanvändning. Det finns ett behov av att stärka privatpersoners förmåga att hantera teknik för att hjälpa dem minska sin stress.

Vi ser att majoriteten av deltagarna i undersökningen medvetet har försökt minska sin teknostress genom att använda olika stresshanteringstekniker, som att ta pauser från tekniken eller att hantera stressade känslor. Detta visar på en medvetenhet om problemet och en önskan om att hitta lösningar. Samtidigt tycker vi oss kunna se ett beroende hos målgruppen där de försöker behålla en sund inställning till och hantering av sina mobiltelefoner. Vi landar i att vi finner en vilja hos de svarande att lägga ifrån sig eller stänga av mobiltelefonen men att de inte kan. Många försöker hantera sin teknostress men inte så många anser att de hanterar det på ett bra sätt.

Genom att undersöka och förstå hur den undersökta målgruppen i Generation Z hanterar teknostress kan vi hitta bättre sätt att hjälpa denna generation och andra att hantera stressen på ett mer effektivt sätt. Att kunna se dessa beteendemönster hos målgruppen kan vara ett led i den långa processen av läran om hur vi ska hantera teknik på ett hälsosamt sätt. Svaren vi har fått in kan hjälpa individer att se möjligheter för hur man kan minska teknostress. Det är dock viktigt att utöka kunskapen hos fler än individen för att personer ska kunna få utomstående hjälp för sin teknostress. Den delade kunskapen kan exempelvis användas av studenthälsa, sjukvård, eller hälsa inom diverse verksamheter.

Appendix A - Enkätundersökning

Elektronisk enkätundersökning

2023-04-26 11:32

Teknostress

Teknostress

Vi vill med denna undersökning utvinna information om personer födda mellan 1997-2003 och deras mobilvanor. Genom en analys av svaren vi får, kommer vi att få större inblick i hur målgruppen upplever och hanterar sitt mobilanvändande.

Denna enkätundersökning är helt anonym.

* Anger obligatorisk fråga

1. Är du född mellan 1997 - 2003 och använder en smart mobiltelefon? *

Markera endast en oval.

Ja

Nej *Fortsätt till avsnitt 4 (Tack för din medverkan!)*

Teknostress

Teknostress är människans oförmåga att hantera teknologier på ett hälsosamt sätt. Detta kan visa sig på olika sätt för olika personer. För att kontextualisera, så kan exempelvis ett överanvändande av mobiltelefonen ge upphov till teknostress.

2. Vad är din huvudsakliga sysselsättning? *

Markera endast en oval.

Student

Arbetande

Övrigt: _____

2023-04-26 11:32

Teknostress

Beroende

Ett beroende kan exempelvis vara att:

Du sträcker dig efter mobilen när du känner dig uttråkad/ensam

Du skjuter upp studier för att använda din mobil

Du tror att mobilen vibrerar utan att den gör det

3. Tror du att du är/ har varit beroende av din mobiltelefon? *

Markera endast en oval.

Ja

Nej

Påföljder av teknostress

- Sömnsvårigheter
- Koncentrationsproblem
- Påverkar ens sociala relationer
- Påverkar ens självbild

4. Har du någon gång vidtagit någon åtgärd för att minska stress av ditt mobilanvändande? I så fall vilken/vilka? *

Markera alla som gäller.

Tysta notiser

Stör ej funktion

Radera app/appar

Stänga av telefonen

Sätta timerfunktion på telefonen

Lägga telefonen på annat ställe

Nej, jag har inte vidtagit någon av ovan nämnda åtgärder

Övrigt: _____

2023-04-26 11:32

Teknostress

5. Har du någonsin tagit en paus från din mobiltelefon för att undgå stress? *

Markera endast en oval.

- Ja
 Nej

6. Har du någonsin satt upp regler för dig själv och ditt mobilanvändande? *

Markera endast en oval.

- Ja
 Nej

7. Hur hanterar du notifikationer och distraktioner från din mobiltelefon under dagarna? *

Markera alla som gäller.

- Läger ifrån mig telefonen
 Sätter den på ljudlöst
 Stänger av den
 Jag hanterar inte notifikationer och distraktioner
 Övrigt: _____

2023-04-26 11:32

Teknostress

8. Om du har försökt att hantera din stress, har det varit *
- a) förebyggande för att eliminera det som stressar dig och/eller
- b) att hantera dina känslor efter att du redan blivit stressad?

Markera alla som gäller.

- Förebyggande
- Hantera mina känslor
- Jag har inte försökt minska min stress
- Övrigt: _____

9. På en skala, hur effektiv tycker du att din strategi att hantera ditt mobilanvändande är? *

Markera endast en oval.

Icke existerande

0

1

2

3

4

Perfekt

Tack för din medverkan!

Har du några frågor om dina svar eller om vår undersökning kan ni höra av er till oss på:

va7354la-s@student.lu.se

em2686wi-s@student.lu.se

2023-04-26 11:32

Teknostress

Tack för din medverkan!

Tyvärr tillhörde du inte vår målgrupp.

Har du några frågor om dina svar eller om vår undersökning kan ni höra av er till oss på:

va7354la-s@student.lu.se

em2686wi-s@student.lu.se

Det här innehållet har varken skapats eller godkänts av Google.

Google Formulär

Referenser

- Al-Barashdi, H., Bouazza, A. & Jabur, N. (2015). Smartphone Addiction among University Undergraduates: A Literature Review, *Journal of Scientific Research and Reports*, vol. 4, no. 3, pp.210–225
- Aparicio Gómez, O. Y. (2020). The Education of Desire and the Use of ICT, in M. Bosch (ed.), *Desire and Human Flourishing: Perspectives from Positive Psychology, Moral Education and Virtue Ethics*, [e-book] Cham: Springer International Publishing, pp.325–337, Available Online: https://doi.org/10.1007/978-3-030-47001-2_22 [Accessed 27 February 2023]
- Aschoff, N. (2020). *The Smartphone Society: Technology, Power, and Resistance in the New Gilded Age*, Beacon Press
- Ataş, A. H. & Çelik, B. (2019). Smartphone Use of University Students: Patterns, Purposes, and Situations, *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, vol. 7, no. 2, pp.54–70
- Ayyagari, R., Grover, V. & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological Antecedents and Implications, *MIS Quarterly*, vol. 35, no. 4, pp.831–858
- Baumeister, R. F. (2002). Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior, *Journal of Consumer Research*, vol. 28, no. 4
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control, *Current Directions in Psychological Science*, vol. 16, no. 6, pp.351–355
- Berg-Beckhoff, G., Nielsen, G. & Ladekjær Larsen, E. (2017). Use of Information Communication Technology and Stress, Burnout, and Mental Health in Older, Middle-Aged, and Younger Workers – Results from a Systematic Review, *International Journal of Occupational and Environmental Health*, vol. 23, no. 2, pp.160–171
- Boonjing, V. & Chanvarasuth, P. (2017). Risk of Overusing Mobile Phones: Technostress Effect, *Procedia Computer Science*, vol. 111, pp.196–202
- Caracol, J. H. V., Alturas, B. & Martins, A. (2019). A Society Ruled by the Impact of the Smartphone: Influence That the Use of the Smartphone Has in People's Daily Lives, in *2019 14th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI)*, 2019 14th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI), June 2019, pp.1–6
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach, *Journal of personality and social psychology*, vol. 56, no. 2, pp.267–283

- Chandra, V. (2012). Work–Life Balance: Eastern and Western Perspectives, *The International Journal of Human Resource Management*, vol. 23, no. 5, pp.1040–1056
- Davazdahemami, B., Hammer, B. & Soror, A. (2016). Addiction to Mobile Phone or Addiction through Mobile Phone?, in *2016 49th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS)*, 2016 49th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS), January 2016, pp.1467–1476
- de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M. & Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors, *Personality and Social Psychology Review*, vol. 16, no. 1, pp.76–99
- De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F. & Rubio, G. (2016). Cell-Phone Addiction: A Review, *Frontiers in Psychiatry*, [e-journal] vol. 7, Available Online: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2016.00175> [Accessed 27 March 2023]
- Dragano, N. & Lunau, T. (2020). Technostress at Work and Mental Health: Concepts and Research Results, *Current Opinion in Psychiatry*, vol. 33, no. 4, p.407
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. & Hall, B. J. (2017). Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview and Systematic Review of Relations with Anxiety and Depression Psychopathology, *Journal of Affective Disorders*, vol. 207, pp.251–259
- Fernandez-Crehuet, J. M., Gimenez-Nadal, J. I. & Reyes Recio, L. E. (2016). The National Work–Life Balance Index©: The European Case, *Social Indicators Research*, vol. 128, no. 1, pp.341–359
- Guest, D. E. (2002). Perspectives on the Study of Work-Life Balance, *Social Science Information*, vol. 41, no. 2, pp.255–279
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (2013). The Strength Model of Self-Control: Recent Advances and Implications for Public Health, in P. A. Hall (ed.), *Social Neuroscience and Public Health*, [e-book] New York, NY: Springer New York, pp.123–139, Available Online: https://link.springer.com/10.1007/978-1-4614-6852-3_8 [Accessed 9 May 2023]
- Hallin, A., Fredriksson, I. & Berqvist, A. (2022). Teknostress på Uppsala universitet i samband med COVID-19 pandemin
- Internetstiftelsen i Sverige. (2017).Svenskarna Och Internet , Available Online: https://internetstiftelsen.se/docs/Svenskarna_och_internet_2017.pdf [Accessed 24 March 2023]
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping, Springer Publishing Company

- Lee, P. H. (2021). Editorial: Adverse Health Consequences of Excessive Smartphone Usage, *Frontiers in Public Health*, [e-journal] vol. 9, Available Online: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.689968> [Accessed 28 March 2023]
- Lepp, A., Barkley, J. E. & Karpinski, A. C. (2014). The Relationship between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students, *Computers in Human Behavior*, vol. 31, pp.343–350
- Maier, C. (2014). Technostress: Theoretical Foundation and Empirical Evidence
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C. & Weitzel, T. (2015). The Effects of Technostress and Switching Stress on Discontinued Use of Social Networking Services: A Study of Facebook Use, *Information Systems Journal*, vol. 25, no. 3, pp.275–308
- MedlinePlus [Internet]. Bethesda (MD): National Library of Medicine (US); [Updated 2020 jun 24] Available Online: <https://medlineplus.gov/stress.html> [Accessed 14 May 2023]
- Murray, W. C. & Rostis, A. (2007). ‘Who’s Running the Machine?’ A Theoretical Exploration of Work Stress and Burnout of Technologically Tethered Workers, *Journal of Individual Employment Rights*, vol. 12, no. 3, pp.249–263
- Nell, K., Klasson, E. & Sjölin, J. (2021). Ålderns inverkan på teknikstress hos universitetslärare, [e-book], Available Online: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hb:diva-26647> [Accessed 4 April 2023]
- Nielsen, K. S., Bauer, J. M. & Hofmann, W. (2020). Examining the Relationship between Trait Self-Control and Stress: Evidence on Generalizability and Outcome Variability, *Journal of Research in Personality*, vol. 84, p.103901
- Nielsen, K. S., Gwozdz, W. & De Ridder, D. (2019). Unraveling the Relationship Between Trait Self-Control and Subjective Well-Being: The Mediating Role of Four Self-Control Strategies, *Frontiers in Psychology*, [e-journal] vol. 10, Available Online: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00706> [Accessed 9 May 2023]
- Oates, B. J. (2006). *Researching Information Systems and Computing*, London: SAGE Publications Ltd
- Orlikowski, W. J. & Iacono, C. S. (2001). Research Commentary: Desperately Seeking the “IT” in IT Research—A Call to Theorizing the IT Artifact, *Information Systems Research*, vol. 12, no. 2, pp.121–134
- Pawlowski, S. D., Kaganer, E. A. & Cater III, J. J. (2007). Focusing the Research Agenda on Burnout in IT: Social Representations of Burnout in the Profession, *European Journal of Information Systems*, vol. 16, no. 5, pp.612–627
- Pirkkalainen, H., Makkonen, M., Salo, M. & Tarafdar, M. (2017). Coping with Technostress: When Emotional Responses Fail, *In ICIS 2017 : Proceedings the 38th International Conference on Information Systems*, pp.1–17

- Poelmans, S., Odle-Dusseau, H. & Beham, B. (2009). Work–Life Balance: Individual and Organizational Strategies and Practices, in S. Cartwright & C. L. Cooper (eds), *The Oxford Handbook of Organizational Well Being*, 1st edn, [e-book] Oxford University Press, pp.180–213, Available Online: <https://academic.oup.com/edited-volume/34535/chapter/292966526> [Accessed 11 April 2023]
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S. & Tu, Q. (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation, *Information Systems Research*, vol. 19, no. 4, pp.417–433
- Rahaman, A., Tasnim, S., Majumdar, M. S. H., Hossen, E. & Islam, M. R. (2020). A Comprehensive Study on Excessive Mobile Phone Use and Preventive Measures, *International Journal of Modern Education and Computer Science*, vol. 12, no. 3, pp.33–39
- Raišienė, A. G. & Jonušauskas, S. (2013). Silent Issues of ICT Era: Impact of Techno-Stress to the Work and Life Balance of Employees, *Entrepreneurship and Sustainability Issues*, vol. 1, no. 2, pp.108–115
- Research - Association for Information Systems (AIS). (2023). , Available Online: <https://aisnet.org/page/SeniorScholarListofPremierJournals> [Accessed 25 April 2023]
- Saim, M., Rashid, W. & Ma'on, S. (2021). The Relationship Between Technostress Creator and Work-Life Balance at Selected Private Sector in Selangor, *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, vol. 11
- Salanova, M., Llorens, S. & Cifre, E. (2013). The Dark Side of Technologies: Technostress among Users of Information and Communication Technologies, *International journal of psychology : Journal internationale de psychologie*, vol. 48, no. 3, pp.422–436
- Salo, M., Pirkkalainen, H., Chua, C. & Koskelainen, T. (2017). Explaining Information Technology Users' Way of Mitigating Technostress, *ECIS : Proceedings of the 25th European Conference on Information Systems*, vol. 2017, p.(2460-2476)
- Salo, M., Pirkkalainen, H. & Koskelainen, T. (2019). Technostress and Social Networking Services: Explaining Users' Concentration, Sleep, Identity, and Social Relation Problems, *Information Systems Journal*, vol. 29, no. 2, pp.408–435
- Salo, M., Pirkkalainen, H., Makkonen, M. & Hekkala, R. (2018). Distress, Eustress, or No Stress? Explaining Smartphone Users' Different Technostress Responses, *ICIS 2018 : Proceedings the 39th International Conference on Information Systems*, pp.1–17
- Samaha, M. & Hawi, N. S. (2016). Relationships among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction with Life, *Computers in Human Behavior*, vol. 57, pp.321–325
- Sarker, S., Ahuja, M., Sarker, S. & Bullock, K. M. (2021). Work–Life Balance: An Overview, in S. Sarker, M. Ahuja, S. Sarker, & K. M. Bullock (eds), *Navigating Work and Life Boundaries: Insights for Distributed Knowledge Professionals*, [e-book] Cham: Springer International Publishing, pp.1–24, Available Online: https://doi.org/10.1007/978-3-030-72759-8_1 [Accessed 2 March 2023]

- Selye, H. (ed.). (1976). I - History and General Outline of the Stress Concept, in *Stress in Health and Disease*, [e-book] Butterworth-Heinemann, pp.3–34, Available Online: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780407985100500094> [Accessed 27 February 2023]
- Sprung, J. M. & Rogers, A. (2021). Work-Life Balance as a Predictor of College Student Anxiety and Depression, *Journal of American College Health*, vol. 69, no. 7, pp.775–782
- Srivastava, S. C., Chandra, S. & Shirish, A. (2015). Technostress Creators and Job Outcomes: Theorising the Moderating Influence of Personality Traits, *Information Systems Journal*, vol. 25, no. 4, pp.355–401
- Tarafdar, M., Cooper, C. I. & Stich, J.-F. (2019). The Technostress Trifecta - Techno Eustress, Techno Distress and Design: Theoretical Directions and an Agenda for Research, *Information Systems Journal*, vol. 29, no. 1, pp.6–42
- Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S. & Weitzel, T. (2020). Explaining the Link between Technostress and Technology Addiction for Social Networking Sites: A Study of Distraction as a Coping Behavior, *Information Systems Journal*, vol. 30, no. 1, pp.96–124
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S. & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The Impact of Technostress on Role Stress and Productivity, *Journal of Management Information Systems*, vol. 24, no. 1, pp.301–328
- Tarafdar, M., Tu, Q. & Ragu-Nathan, T. S. (2011). Impact of Technostress on End-User Satisfaction and Performance, *Journal of Management Information Systems*, vol. 27, no. No 3, pp.303–334
- The Human Side of Technology: Work-Life Balance, Stress and Digitalisation. (2022). , [video-online], Available Online: <https://www.youtube.com/watch?v=5mQRQxrx17o> [Accessed 12 April 2023]
- Upadhyaya, P. & Vrinda. (2021). Impact of Technostress on Academic Productivity of University Students, *Education and Information Technologies*, vol. 26, no. 2, pp.1647–1664
- van Laar, E., van Deursen, A. J. A. M., van Dijk, J. A. G. M. & de Haan, J. (2017). The Relation between 21st-Century Skills and Digital Skills: A Systematic Literature Review, *Computers in Human Behavior*, vol. 72, pp.577–588
- Volkmer, S. A. & Lerner, E. (2019). Unhappy and Addicted to Your Phone? – Higher Mobile Phone Use Is Associated with Lower Well-Being, *Computers in Human Behavior*, vol. 93, pp.210–218
- Wang, K., Shu, Q. & Tu, Q. (2008). Technostress under Different Organizational Environments: An Empirical Investigation, *Computers in Human Behavior*, vol. 24, no. 6, pp.3002–3013

- Wang, X., Tan, S. C. & Li, L. (2020). Technostress in University Students' Technology-Enhanced Learning: An Investigation from Multidimensional Person-Environment Misfit, *Computers in Human Behavior*, vol. 105, p.106208
- Whelan, E., Golden, W. & Tarafdar, M. (2022). How Technostress and Self-Control of Social Networking Sites Affect Academic Achievement and Wellbeing, *Internet Research*, vol. 32, no. 7, pp.280–306
- Zheng, X. & Lee, M. K. O. (2016). Excessive Use of Mobile Social Networking Sites: Negative Consequences on Individuals, *Computers in Human Behavior*, vol. 65, pp.65–76