



Smartphonens påverkan på unga svenskar
EN EXPLORATIV STUDIE OM ANVÄNDNING,
BEROENDE OCH PÅVERKAN AV SMARTPHONES

The impact of smartphones on young swedes
AN EXPLORATIVE STUDY ABOUT USAGE,
ADDICTION AND IMPACT OF SMARTPHONES

MOHSEN ROSTAMI

Huvudområde: Informatik
Examen: Kandidatexamen, 180hp
Kandidatarbete: 13hp
Termin: VT 2018
Handledare: Jean-Charles Languilaire

Förord

Jag vill börja med att rikta ett stort tack till min handledare Jean-Charles Languilaire som har varit ett otroligt stöd under hela uppsatsprocessens gång. Han slutade aldrig att tro på mig och mitt arbete och hjälpte mig genom bra feedback och smarta råd för att slutföra studien. Jag vill även tacka de opponenter och övriga studenter som hjälpt till att utforma studien.

Slutligen vill jag rikta ett tack till de respondenter som tog sig tiden att svara på min enkät och som bidrog till att den här studien slutfördes, tack!

Mohsen Rostami, 2018-06-01

Abstrakt

Användningen av information- och kommunikationsteknik (IKT) ökar kraftigt i takt med den snabbt utvecklande teknologin. Smartphones är en del av dagens många IKT-baserade verktyg och är ett resultat av den snabbt utvecklande teknologin på senaste år. Smartphones kan i dagsläget ses användas i flera olika miljöer och innehåller funktioner för att underlätta en persons vardag. Men i takt med det ökade användandet sedan 2011 uppstår ett antal frågor kring påverkan av smartphones på dagens samhälle och dess individer.

En del forskning och studier har inriktat sig på att undersöka beroende och påverkan av smartphones inom olika områden. Många av dessa studier är av internationell kontext och påvisar därför resultat relaterade till befolkning av det geografiska området de har undersökt.

Denna studie har avsett genom en explorativ undersökning att utforska hur smartphones påverkar dagens unga svenskar med en inriktning på tre centrala områden; användning, beroende och påverkan. Teorier kring IKT, smartphoneanvändning, beroende och påverkan har legat till grund för det teoretiska ramverket medan ett frågeformulär legat till grund för det empiriska innehållet. Studien undersöker unga svenskar mellan 19-29 år och datan som har samlats in har analyserats kvantitativt.

Nyckelord: IT och IKT, Smartphones, Digitalisering, Smartphoneberoende.

Abstract

The use of information and communication technology (ICT) is increasing rapidly in line with the rapidly evolving technology. Smartphones are a part of today's many ICT-based tools and are the result of fast-developing technology in recent years. Smartphones can be seen in several different environments and contains features to facilitate a person's everyday life. However, in line with the increased use since 2011, a number of questions arise about the impact of smartphones on today's society and its individuals.

Some Research and studies have focused on investigating the addiction and impact of smartphones in different areas. Many of these studies are of international contexts and therefore show results related to the population of the geographical area they have investigated.

The purpose of this study has been explore how smartphones affect today's young swedes with a focus on three key areas; use, addiction and impact. Theories regarding ICT, smartphones usage, addiction and impact have underpinned the theoretical framework whilst a questionnaire was the basis for the empirical content. The study examines young Swedes between 19-29 years old and the data collected have been quantitatively analyzed.

Keywords: IT and ICT, Smartphones, Digitalization, Smartphone addiction

Innehållsförteckning

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Introduktion | 1 |
| 1.1 | <i>Ett samhälle präglat av digitalisering och smartphones</i> | 1 |
| 1.2 | <i>Digitaliseringen och dess påverkan</i> | 2 |
| 1.3 | <i>Relaterad forskning kring IKT & Smartphones</i> | 4 |
| 1.4 | <i>Problemformulering och syfte</i> | 6 |
| 1.5 | <i>Avgränsningar</i> | 7 |
| 1.6 | <i>Målgrupp</i> | 8 |
| 2 | Bakgrund och teori | 9 |
| 2.1 | <i>IKT och Smartphones</i> | 9 |
| 2.2 | <i>Konvergensmodellen</i> | 10 |
| 2.3 | <i>Smartphoneberoende och beteende</i> | 11 |
| 2.4 | <i>Teknikens påverkan</i> | 13 |
| 2.5 | <i>Referensram</i> | 14 |
| 3 | Metod | 15 |
| 3.1 | <i>Vetenskaplig ansats: kvantitativ deduktiv explorativ studie</i> | 15 |
| 3.2 | <i>Litteraturundersökning och källkritik</i> | 15 |
| 3.3 | <i>Datainsamling</i> | 16 |
| 3.3.1 | <i>Kvantitativ datainsamling i en survey metod</i> | 16 |
| 3.3.2 | <i>Urval</i> | 17 |
| 3.3.3 | <i>Frågeformulär och genomförande</i> | 17 |
| 3.4 | <i>Kvantitativ analys</i> | 18 |
| 3.5 | <i>Etik</i> | 20 |
| 3.6 | <i>Validitet och objektivitet</i> | 20 |
| 4 | Resultat | 22 |
| 4.1 | <i>Studiens respondenter</i> | 22 |
| 4.2 | <i>Användningen</i> | 22 |
| 4.3 | <i>Beroende</i> | 23 |
| 4.4 | <i>Påverkan</i> | 24 |
| 5 | Analys och diskussion | 28 |
| 5.1 | <i>Analys av användning</i> | 28 |
| 5.2 | <i>Analys av beroende</i> | 30 |
| 5.3 | <i>Analys av påverkan</i> | 31 |
| 5.4 | <i>Diskussion</i> | 36 |
| 6 | Slutsats | 39 |
| 6.1 | <i>Användningen, beroende och påverkan av Smartphones</i> | 39 |
| 6.2 | <i>Förslag och bidrag till vidare forskning</i> | 40 |
| | Referenser | 41 |
| | Bilagor | 45 |

1 Introduktion

Detta kapitel kommer att inledas med en redogörelse av smartphonen i Sverige. En problemformulering kring smartphonebruket uppmärksammas genom att beskriva tidigare relaterad forskning. Slutligen tydliggörs studiens syfte.

1.1 Ett samhälle präglad av digitalisering och smartphones

Idag ses smartphones användas i flera sociala sammanhang och olika miljöer såsom i skolor, på arbetsplatser och kafeér (Findahl, 2014). Det digitaliserade samhället och den digitala ekonomin finns redan här och förändrar hur vi gör saker, hur vi upplever saker, hur vi tar oss an uppgifter men även hur vi löser dem (Digitaliseringskommissionen, 2015). Enligt undersökningen *Svenskarna och internet* som publicerades 2014 förklarar författaren Olle Findahl att lika många svenskar som har tillgång till en dator har även tillgång till en smartphone, och att befolkningen 12+ år visar på en 91-procents tillgång till internet genom smartphones (Findahl 2014:10). Findahl (2014) hävdar att ingen använde smartphones dagligen år 2010, men att det på senare år har spridit sig snabbt främst i åldrarna 16 till 45 år. 2013 användes smartmobilen dagligen av drygt 80 procent i åldrarna 12 till 35 år, vilket Findahl (2014) hävdar är en ökning på över 70 procentenheter på bara tre år. Detta visar sig även i den senare studien av *Svenskar och internet 2017* där Davidsson och Thoresson (2017) hävdar att det finns en smartphone i 85 procent av alla hushåll samt att det varit en jämn tillväxt med 4 procentenheter per år de tre förekommande åren. Vidare menar Findahl (2014) att en orsak till att de smarta mobilerna spridit sig så snabbt särskilt bland de unga beror på att de kan kopplas upp till internet via de trådlösa nätverken (WiFi) som idag finns i de flesta hem, skolor och kafeér. Den frekventa användningen av smarta mobiler menar Findahl (2014) återspeglar sig också i den tid man lägger ner på att använda sina mobiler. Genomsnittet för åldersgruppen 12-35 år är lite mer än en timme om dagen med en topp på nästan 2 timmar (1,8) om dagen för de som är mellan 16 och 25 år (Findahl, 2014). Sammanfattningsvis kan det uppfattas som att användningen av smarta mobiler ökar i relation till uppkopplingstillgänglighet, därav ju högre tillgänglighet desto större användande. Detta refereras till digitalisering.

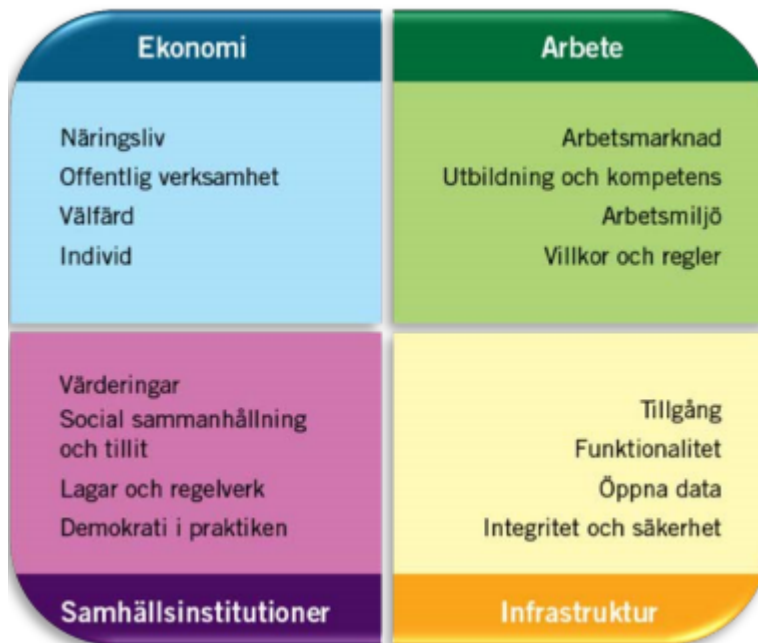
Begreppet digitalisering kan definieras som omvandling av analoga data till digitala signaler (Nationalencyklopedin, 2018). Digitalisering innebär även att all digital kommunikation och interaktion mellan människor och verksamheter blir självklara (Digitaliseringskommissionen, 2016). För framhäva dess roll i samhället beskriver Digitaliseringskommissionen (2016) digitaliseringen som den mest samhällsomvälvande processen sedan industrialiseringen. Utvecklingen innebär helt nya förutsättningar för både individ och samhälle och digitaliseringens utveckling har en större roll för företag, offentlig sektor, för arbetsliv,

utbildning och för civilsamhället (Digitaliseringskommissionen, 2016). Detta leder till att det är centralt och intressant att vidare diskutera digitaliseringens påverkan, detta görs i nästa del.

1.2 Digitaliseringen och dess påverkan

Enligt Dahlbom (1996) när dator utvecklingen påbörjades under 1950-talet, förväntades den aldrig ha mer än en marginell inverkan på liv och samhälle. Dahlbom (1996) hävdar att så sent som på 1980-talet hade svenska experter rådgivit regeringen att inte inhandla personliga datorer, “för att det inte fanns någon framtid i den typen av teknologi”. Men redan 10 år senare under 1990-talet hade datorer tagit över kontor, universitet, marknadsföringsbyråer, världens media, underhållning och allmän utbildning (Dahlbom, 1996). Dahlbom (1996) menar på att denna utvecklingen nu har överskridit till att människor inte längre utför samma aktiviteter för nöjes skull som tidigare för att det nu finns datorer som människorna kan använda för att spela spel och hålla kontakt med vänner.

Digitaliseringskommissionen (2016) menar på att vår kunskap om och förståelse av människan, samhället och miljön kommer att förändras genom de möjligheter som digitaliseringen medför. Digitaliseringskommissionen (2015) hävdar att digitaliseringens utveckling medför nya förutsättningar till fler utvecklingsmöjligheter inom de viktigaste samhällsområden. De områden som påverkas av digitaliseringens utveckling presenteras nedan i figur 1.1 (Digitaliseringskommissionen, 2015). Samhällets ekonomi förändras av tekniska framsteg, och därmed förändras även samhällets sociala strukturer och institutioner. Transformationen sker inom flera områden, men kan utvecklas på olika sätt. Inom vissa områden är utvecklingen disruptiv, som i musik- och mediebranschen och inom andra är utvecklingen mer stegvis som i skola och utbildning (Digitaliseringskommissionen, 2015). Då allt som sker digitalt lämnar digitala spår argumenterar Digitaliseringskommissionen (2015) att dessa data kan användas och tillämpas för olika syften, såsom utvecklandet av tjänster, kunskapsuppbyggnad och analys men även för kvalitets- och förbättringsarbeten. Digitaliseringen förändrar således även hur vi individer tänker, vad vi gör och vad vi tror är möjligt.



Figur 1.1 Samhällsområden påverkade av digitaliseringen (Digitaliseringskommissionen, 2015)

Digitaliseringskommissionen (2015) beskriver digitaliseringen som samhällets katalysator, möjliggörare samt motor och belyser vilken inverkan den har på samhället och människan. Samhällets struktur delas upp i fyra områden där både möjligheter och utmaningar tillkommer (se figur 2.1). De berörda områden är ekonomi, arbete, samhällsinstitutioner och infrastruktur. Digitaliseringskommissionen (2015) beskriver sedan utvecklingen av vart och ett av dessa utifrån dess centrala delar. Då denna studie i stora drag avser att undersöka den påverkan smartphones har på individer i samhället kommer dessa berörda områden (se figur 1.1) att beskrivas mer ingående i senare kapitel. Digitaliseringskommissionen (2015) menar att inom området samhällsinstitutioner påverkas individers värderingar, attityder och beteenden, vilket i sin tur förändrar sammanhållning och socialt samspel. På grund av dagens obegränsade tillgång till information och kommunikation, utvecklas människors värderingar och visioner men medför även flera utmaningar för social sammanhållning och tilltro till samhället (Digitaliseringskommissionen, 2015). Digitaliseringskommissionen (2015) menar sammanfattningsvis att digitaliseringen är den bidragande faktorn till individualisering av mediekonsumtion som leder till annorlunda verklighetsbilder, vilket i sin tur skapar större utmaningar för den sociala sammanhållningen i samhället. Smartphones är en del av digitaliseringens utveckling och kan således påverka individer och samhällen. Därför är det centralt att skapa en fördjupad förståelse kring IKT och Smartphones, detta tydliggörs i nästa del.

1.3 Relaterad forskning kring IKT & Smartphones

En hel del forskning har tidigare gjorts kring smartphones och dess påverkan. Ett flertal forskare har även undersökt användandet av dagens informations- och kommunikationsteknologi (IKT) och hur den påverkar oss människor (Hawi och Samaha 2015; Choi et al. 2015; Deursen et al. 2015). I denna redogörelse har jag identifierat sex olika studier som är direkt relaterade till IKT och smartphones.

Choi et al. (2015) presenterade sin studie som ville lyfta fram risk- och skyddsfaktorer associerade till smartphone missbruk och internetberoende. Studien styrks dock endast av kvantitativ data och analys där 448 elever i Sydkorea från fyra universitet i olika städer fick delta genom fysiska frågeformulär. Choi et al. (2015) diskuterar utifrån tidigare forskning att män tenderar att använda internet för att spela online och leta efter information, medan kvinnor brukar använda internet för att chatta, skicka meddelanden, blogga, uppdatera personliga hemsidor och även leta efter information. Dock oberoende av kön var det primära syftet av smartphone-användningen chattande och användandet av messenger-system. Choi et al. (2015) menar på att dessa resultat indikerar på att kvinnliga internetanvändare lättare kan engagera sig i sina favorit internetaktiviteter (t.ex chattar, bloggar) på grund av smartphonens enkla tillgänglighet. Däremot använder manliga internetanvändare inte vanligtvis smartphones för att engagera sig i sina favoritaktiviteter på internet, t.ex online-spel, eftersom att spelfunktionerna hos smartphones traditionellt har varit sämre än datorernas (Choi et al. 2015). Choi et al. (2015) drar sedan slutsatser utefter sin datainsamling om att ökat internetberoende är associerat med högre nivåer av smartphoneberoende samt att ökad ångest är associerat med högre nivåer av både smartphone- och internetberoende. Sammanfattningsvis menar Choi et al. (2015) därför att det kan vara svårt att undkomma beroendet då användarna enkelt kan tillfredsställa sitt begär på grund av att smartphones nästan alltid är tillgängliga.

Lee et al. (2013) undersöker den mörka sidan av smartphoneanvändandet med ett fokus på psykologiska drag, tvångsbeteende och teknikstress. Studien baserar sig i Taiwan där en empirisk studie utfördes på drygt 325 deltagare, både män och kvinnor mellan 17-67 år. Lee et al. (2013) hävdar att smartphonen har blivit en nödvändighet i människors liv, men tillsammans med dess uppenbara fördelar har dock smarttelefonen andra effekter som inte är så lysande. Studiens resultat tyder på att tvångsmässig användning av smartphone och teknikstress är positivt relaterade till psykologiska egenskaper, inklusive kontroll, social interaktion ångest, materialism (Lee et al. 2013). Lee et al. (2013) kunde därför påvisa resultat som visade att tvångsmässigt beteende under smartphone-sammanhanget delar likheter med andra former av tvångshandlingar som drog- och alkoholberoende.

Hawi och Samaha (2015) undersöker i sin studie förhållandet mellan smartphoneberoende, stress, akademisk prestation och tillfredsställelse med livet. Studien hade två syften, det första målet var att undersöka förhållandet mellan risken för smartphonemissbruk och

tillfredsställelse med livet medierat av stress och akademisk prestation, andra målet var att undersöka om tillfredsställelse med livet medierat av stress och akademisk prestation underlättar smartphoneberoende (Hawi och Samaha, 2015). Ett urval av 300 universitetsstudenter fick delta i en online-undersökning som skickades till deras skolsystem. Ett flertal studier har visat resultat på negativ associering mellan mobilanvändande och akademisk prestation samt att smartphoneberoende har negativa effekter på den mentala hälsan och individers välmående (Hawi & Samaha, 2015). Hawi och Samaha (2015) kunde utefter sin datainsamling påvisa resultat om att risken för smartphoneberoende är positivt relaterat till upplevd stress och negativt till akademisk prestanda. Studenter med högre nivåer av uppfattad stress kunde även uppleva lägre grader av tillfredsställelse med livet (Hawi & Samaha, 2016).

Deursen et al. (2015) behandlar även detta ämne men de fokuserar på processens roll och socialt orienterad smartphoneanvändning, känslomässig intelligens, social stress, självreglering, kön och ålder i relation till vanligt och beroendeframkallande smartphone beteende. Även denna studien är kvantitativ där forskarna genomförde en online undersökning bland 386 respondenter, både män och kvinnor mellan 15-88 år. Deursen et al. (2015) kunde påvisa resultat om att vanlig användning av smartphones är en viktig bidragsfaktor till beroendeframkallande smartphonebeteende. Deursen et al. (2015) drar även slutsatser om att människor som använder sina smartphones överdrivet för sociala ändamål utvecklar smartphone vanor snabbare, vilket i sin tur kan leda till beroendeframkallande smartphonebeteende. Vidare visar resultaten på att smartphone vanor orsakar oavsiktligt beteende aktiverat av interna eller externa signaler. Automatiska uppmaningar/begär där smarttelefonen låses upp för att kontrollera notifikationer ökar chanserna för att utveckla beroendebeteenden (Deursen et al. 2015). Deursen et al. (2015) menar även att detta stärks ytterligare av process och sociala typer av användning. Sammanfattningsvis hävdar Deursen et al. (2015) diskuterar därför att smartphones erbjuder flera roliga upplevelser som potentiellt fungerar som belöningar och ökar chansen att processorienterad användning utvecklas till frekvent användning.

Jeong et al. (2016) sin studie som undersöker vilken typ av innehåll smartphone användare är beroende av, SNS (Social networking sites) eller spel. Studiens empiriska resultat baserades på 944 respondenter som rekryterades från 20 grundskolor. Undersökningen granskade användarens egenskaper och media innehållstyper som kan leda till missbruk. Resultatet visade gällande användaregenskaper att de som har lägre självkontroll och de som upplever högre stress var mer benägna att vara beroende av smartphones (Jeong et al, 2016). Vidare presenterar Jeong et al. (2016) resultat som tyder på att de som använder smartphones för SNS, spel och underhållning var positivt relaterade till smartphoneberoende, å andra sidan var de som använde smartphones för studierelaterade ändamål inte lika benägna att bli beroende. Ökad portabilitet och anslutning skulle således kunna leda till missbruk i form av att användaren vanemässigt och frekvent kollar sin smartphone (Jeong et al. 2016).

Sara Thomeé från Sahlgrenska akademien i Göteborg presenterade 2012 en undersökning om *ICT use and mental health in young adults*. Undersökningen är uppdelad i fyra olika studier, och den tredje studien; *Mobile phone use and mental health outcomes* är en kvantitativ studie med en studiegrupp av totalt 4163 deltagare. Studien undersöker användandet av smartphones och hur det leder till psykisk ohälsa såsom sömnbesvär, stress och depressionssymtom (Thomeé, 2012). Deltagarna som var i åldrarna mellan 20-24 år besvarade en enkät vid två tillfällen med ett års mellanrum. Sammanfattningsvis påvisade Thomeé (2012) resultat av att intensiv ICT-användning påverkar den psykiska hälsan negativt hos unga vuxna.

Sammanfattningsvis tyder dessa sex studier på att människor använder smartphones och IKT-baserade verktyg i större grad, men även att hög och intensiv användning av informations- och kommunikationsteknologi (IKT) har en påverkan på individen.(Choi et al. 2015; Lee et al. 2013; Thomeé, 2012). Detta leder till min problemformulering och syfte för denna studie.

1.4 Problemformulering och syfte

För att tydliggöra studiens problemformulering har jag identifierat två forskningsgap. Det första gapet grundar sig i att användningen av smartphones har en påverkan, detta har identifierats med hjälp av studierna presenterade av Choi et al. (2015), Hawi och Samaha (2015) och Deursen et al. (2015). Jag anser utifrån den tidigare forskningen att användning av smartphones leder till ett flertal problem. Choi et al. (2015) påvisar att tidigare forskning visar på att 45.8% känner ångest när de inte håller i sin smartphone, 27,1% spenderar för mycket tid i sitt användande och att 22.6% har flera gånger försökt minska användningen men har alltid misslyckats. Överdriven användning av smartphones kan störa koncentrationen i skolan eller arbetet och orsaka fysiska svårigheter såsom nackstyvhet, suddig syn, och sömnstörningen, dock utöver de tidigare nämnda problemen menar Choi et al. (2015) att den även kan minska sociala interaktioner, akademisk prestation och leda till relationsproblem. Deursen et al. (2015) hävdar att människor som överdrivet använder sina smartphones utvecklar betydligt snabbare smartphone vanor vilket i sin tur kan leda till beroendeframkallande beteenden. Hawi och Samaha (2015) behandlar även detta ämne och har inriktning mer likt Choi et al. (2015) varav deras resultat visar att intensiv användning av smartphones har en negativ påverkan på akademisk prestation och den mentala hälsan. Utifrån denna tidigare forskning anser jag att smartphones har en påverkan, men på olika sätt vilket denna studie och jag således finner intressant att undersöka.

Tidigare studier som genomförts har fokuserat på kvantitativ data och även analyserats därefter. De ovanstående studierna har fokuserat på att undersöka den inverkan som smartphones har på beroende, social interaktion, akademisk prestation och den mentala hälsan, exempelvis (Choi et al. 2015; Lee et al. 2013; Hawi & Samaha, 2016). Det andra forskningsgapet grundar sig i kontexten av dom föregående studierna då de ovannämnda

studierna är genomförda på internationell mark och kan skilja sig från kontexten i Sverige. Findahl (2014) påvisar i sin studie att sedan 2010 har tillgången till smarta mobiler i Sverige mångdubblats från 22% till 73% 2014, och att alltmer tid ägnas åt telefonen. Sverige befinner sig alltså i en mobilfas som utvecklas med oförminskad styrka, varav ägandet av smartphones i åldersgrupperna 12-15 år, 16-25 år och 26-35 år börjar nå sitt tak (Findahl, 2014). Findahl (2014) menar även att Sverige skiljer sig från andra länder då dess befolkning har större tilltro till internet och de digitala verktygen för samhällets framtid. Den digitala utvecklingen i Sverige fortsätter i rasande takt och hastigheten ökar bara (Digitaliseringskommissionen, 2015). Digitaliseringskommissionen (2015) menar därpå att digitaliseringens ökade utveckling i Sverige påverkar samhällets individer vilket i sin tur förändrar deras värderingar och skapar utmaningar för den sociala sammanhållningen (Digitaliseringskommissionen, 2015). Med hjälp av forskningen från Findahl (2014) och Digitaliseringskommissionen (2015) som grund kan jag konstatera att digitaliseringens utvecklingen kommer att fortsätta i Sverige vilket i sin tur innebär att även samhället och dess individer kommer att påverkas på olika sätt. Utifrån tidigare forskning anses Sverige vara ett alltmer digitaliserat land, och kommer därför undersökas då detta är viktigt samt aktuellt att belysa, vilket denna studie skall bidra till.

Studiens generella syfte är att explorativt undersöka hur unga vuxna i Sverige använder sin smartphone, hur de står till det upplevda beroendet som visats i internationell kontext samt hur dom påverkas av användningen. Studien är explorativ i den mening att jag utforskar fenomenet utan höga förväntningar för resultat och istället som forskare har ett öppet tankesätt för de olika faktorerna och relationerna som i sin tur ska leda till att skapa ett bredare perspektiv kring fenomenet. Utifrån de identifierade forskningsgapen, påverkan och kontext, anser jag att det är relevant att öka medvetenheten kring smartphoneanvändning framförallt för människor mellan 19-29 år i Sverige.

För att uppnå studiens syfte kommer följande frågeställningar att besvaras:

- Hur använder unga vuxna i Sverige sina smartphones?
- Hur står unga vuxna i Sverige till smartphoneberoende?
- Hur påverkar smartphones unga vuxna i Sverige?

1.5 Avgränsningar

Studien kommer inte att studera eller tillfråga individer som är äldre än 29 eller yngre än 19 år. Detta bestäms då Findahl (2014) hävdar att användningen är som högst kring denna målgrupp.

Studien har även avgränsats till att empiriskt undersöka påverkan av smartphones och inte andra IKT-baserade verktyg såsom datorer eller tablets. Dock kan teori om andra IKT-

baserade verktyg och dess påverkan vara relevant för att skapa en förståelse för fenomenet. Denna avgränsning gör att frågor i frågeformuläret endast formuleras för smartphones.

1.6 Målgrupp

Då Findahl (2014) hävdar att det är mellan 12-35 år som användningen är som högst blir det intressant för denna studie att undersöka individer från denna målgrupp. Studien riktar sig mot individer som är av myndig ålder och kommer därför att fokusera på människor mellan 19-29 år. I denna studie refereras denna målgrupp som unga vuxna. Trots att studien är avgränsad till att undersöka unga vuxna i Malmö kan den vara nyttig information för alla unga vuxna då det är kring denna åldersgruppen som ägandet och användandet ökar (Findahl, 2014).

2 Bakgrund och teori

I detta kapitel presenteras det teoretiska ramverk som ska ligga till grund för studien samt tidigare forskning som anses vara relevant för innehållet. Kapitlet inleds med tydliggörande och förklaring av vad IKT och smartphones är för att få en förståelse för begreppen. Sedan ges en inblick på digitaliseringen och teknikens framfart samt vart samhället befinner sig i nutid angående IKT och smartphoneberoende. Detta görs för att skapa en forskningsbaserad förståelse för hur smartphones påverkar människan och samhället.

2.1 IKT och Smartphones

Keary (2000) menar att informationsteknologi är en oklar term som ofta kan appliceras på ett brett område av aktiviteter och tekniker som är associerade med användning av datorer och kommunikation, men mer generellt innebär det datorer som används för lagring, hämtning, bearbetning och spridning av data inom handel. Dock omfattar även termen de aktiviteter hos dem som utformar eller även använder någon form av enhet som används för att samla, överföra eller bearbeta digital information. För att framhäva att en möjlig skillnad mellan begreppen finns betonar IKT den kommunikation mellan människor som möjliggörs av IT. Förkortningen IKT, på engelska ICT, står för informations- och kommunikationsteknik och har således samma betydelse som IT. IT som samverkan mellan dator- och teleteknik har därmed öppnat vägen för en strukturomvandling med stora konsekvenser för arbets- och samhällsliv (Nationalencyklopedin, 2018).

Smartphones, på svenska smarttelefon/mobil, är en mobiltelefon med avancerade datorfunktioner, internetuppkoppling, kamera och ofta även satellitnavigator och qr-läsare (Nationalencyklopedin, 2018). En smartphone ses oftast som en portabel handdator med ett särskilda funktioner och specialskrivna datorprogram i form av applikationer. Smartphonen skiljer sig från datorer i form av speciella operativsystem och storlek. Gränsen mellan en dator och smarttelefon är idag inte så stor, detta för att majoriteten av de vanligaste datorfunktionerna (t.ex e-post, sociala medier, internetsurfande) utförs numera med smartmobiler (Nationalencyklopedin, 2018). Hawi och Samaha (2015) anser att smartphones inte enbart har ersatt mobiltelefoner, men har till viss del även ersatt persondatorer och en mängd andra enheter. Smartphones är baserade på internet och har ett brett utbud av funktioner. Användare kan spela spel, chatta med vänner, ha tillgång till webbtjänster (t.ex bloggar, hemsidor, sociala nätverk) och söka efter information (Choi et al. 2015).

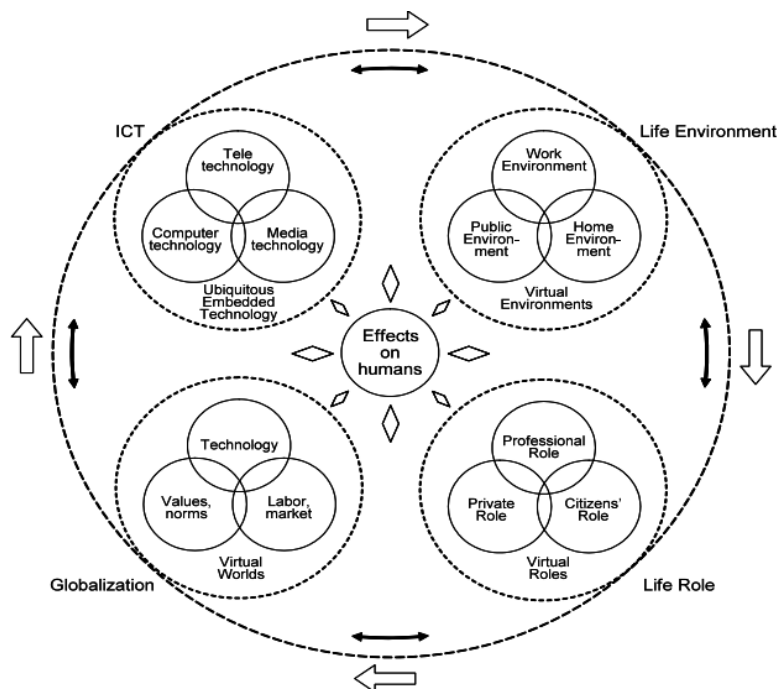
Den första enheten utvecklades 1994 av IBM och distribuerades av Bellsouth i 50 000 exemplar. Pothitos (2016) hävdar att enheten som senare fick namnet *IBM Simon*, var flera år före sin tid då termen smartphone inte riktigt fanns. Bortsett från de grundläggande telefonfunktionerna innehöll Simon även ett antal applikationer och tjänster såsom e-post, kalender, adressbok, världsklocka, miniräknare (Pothitos, 2016). Skärmen innehöll ett flertal olika tangentbord och hade dessutom möjlighet att skicka och ta emot fax. Redan två år

senare lanserade Nokia sin Nokia 9000 communicator som kunde kännetecknas som marknads första smartphone. Telefonen kunde utföra precis alla uppgifter likt den tidigare, IBM Simon, men erbjöd fler möjligheter i form av ett antal banbrytande applikationer och även en grafisk webbläsare (Pothitos, 2016). Tio år senare i mitten på 2007 förändrades hela mobilmarknaden då Steve Jobs och Apple Inc introducerade den första iPhone som inkluderade ett multi-touch gränssnitt och app store där en mängd applikationer kunde laddas ner gratis eller till relativt låga kostnader (Ritchie, 2018). Dessa smartphones är lätta, alltmer enkla att använda och har fallit till relativt låga kostnader. Enligt Ben-Zeev (2013) har infrastrukturen för mobiltelekommunikation utvecklats snabbt de senaste åren och nu har cirka 90 procent av världsbefolkningen en mobilcellsignal. Mobilteknik, såsom smartphones visar på stor potential till att förbättra befintliga tjänster och ge nya möjligheter att administrera innovation.

2.2 Konvergensmodellen

Bradley (2010) hävdar att IKT användningen i högre grad påverkar samhällen och dess individer. Forskningen som Bradley (2010) presenterar fokuserar på de effekter datorisering har på individer som lever i ett nätsamhälle. Bradley (2010) hävdar att individerna i nätsamhället har olika roller som nu sammanlöper på grund av IKT, dessa är den professionella rollen, privata rollen, medborgarrollen och lärande rollen. Rollerna flyter samman i form av att människor som befinner sig på jobbet kan bibehålla kontakten med vänner och familj, och människor som befinner sig hemma har möjligheten att arbeta genom datoriserade arbetssystem. Med andra ord existerar inte längre en tydlig gräns för var en individs roll i samhället börjar och slutar.

Bradley (2010) presenterar i sin bok konvergensmodellen. Modellens beståndsdelar utgör fyra analysenheter; IKT, livsmiljö, livsroller och globalisering, där Bradley (2010) menar att dessa sammanflyter och strävar efter ett gemensamt innehåll. Kärnan av denna modell (se figur 2.2) är påverkan på människor. Bradley (2010) påvisar att användningen av IKT har hittills påverkat följande mänskliga egenskaper; identitet, självuppfattning, kreativitet, sårbarhet, integritet, självförtroende, beroende och social kompetens. Människor som lever i ett nätsamhälle förvärvar nya baser till sin identitet genom att delta i olika virtuella/online-samhällen, varav de föregående egenskaper antingen har stärkts eller försvagats (Bradley, 2010). Bradley (2010) hävdar att tidigare forskning visar på ett accelererat tempo i den industrialiserade världen och att olika typer av IKT-stress oftast kan relateras till ett ökat beroende av datorer och nätverk men även en ökad förväntan om att dessa teknologier ska fungera. Hållbarhet är nära relaterat till IKT, varav hållbarhet i detta fall definieras som ett sammanflöde mellan miljö, ekonomisk, social och kulturell hållbarhet (Bradley, 2010). Bradley (2010) menar därför att för att bygga ett starkt nätsamhälle krävs "starka människor" som tänker på hållbarhet både vad gäller fysisk och social miljö och på så sätt kan antalet hållbara människor successivt öka.



Figur 2.2: Konvergensmodellen om ICT och psykosocial livsmiljö (Bradley, 2010)

2.3 Smartphoneberoende och beteende

Enligt Bradley (2010) påverkar informations- och kommunikationsteknologi (IKT) människan både i arbetet men även privat. Hawi och Samaha (2015) hävdar att smartphonen har blivit en integrerad del i våra liv och att de börjat ersätta personaldatorer och en mängd andra enheter. Människan använder sig därför dagligen av telefonen och kan ibland känna sig oskiljaktiga från den. Findahl (2014) hävdar att vi befinner oss i en mobilfas och att användningen börjar nå sitt tak för flera målgrupper. Detta visar på att dagens samhälle präglas av IKT och digitalisering, vilket i sin tur förändrar människors vardag på olika sätt. Bradley (2010) menar på att det inte längre finns någon gräns mellan fritid och arbete. Derks et al. (2015) hävdar å andra sidan att det finns en fördel med den ökade flexibiliteten som underlättas av smartphones där människor lättare kan kombinera sina arbets- och icke-arbetsuppgifter. Dock tyder tidigare forskning om smartphones på att de emellertid konsekvent visat på att gränsen mellan arbete och familjeliv blir genomtränglig, vilket i sin tur kan öka risken för en obalans i arbets- eller familjelivet (Derks et al. 2015).

Enligt Hawi och Samaha (2015) kännetecknas smartphone beroende som ett okontrollerat och överdrivet användande. Användandet av smartphones har förändrat dagliga rutiner, vanor, sociala beteenden, familjeförhållanden och sociala interaktioner (Hawi et al. 2015). Hawi och Samaha (2015) hävdar att den ständiga kontrollen av våra smartphones och dess användning 24 timmar om dagen har starka kopplingar till sömnbesvär, relaterad stress,

ångest, minskad akademisk prestanda och även minskad fysisk aktivitet. Dock hävdar Deursen et al. (2015) samt Hawi och Samaha (2015) att internet och smartphone beroende skiljer sig från beroende av exempelvis alkohol och droger; då de förstnämnda är beteendemässiga och inte substansberoende. Beteendemässigt beroende kan definieras som en störning som kännetecknas av två faktorer; (1) beteende som fungerar för att tillbringa nöje och lätta känslor av smärta och stress, och (2) misslyckande i att kontrollera eller begränsa beteendet utan hänsyn till betydande skadliga konsekvenser (Deursen et al. 2015). Smartphones, sociala medier eller spel agerar som en form av belöning för människan och kan ibland även användas för att lindra smärta eller ett sätt att undkomma verkligheten (Deursen et al. 2015).

Även Lee et al. (2013) beskriver smartphoneberoende som annorlunda från substansorsakat beroende. Människor kan använda sina smartphones för underhållning eller för att lindra stress, vilket kan ge omedelbar tillfredsställelse men kan även vara en åtföljd av minskad kontroll (Lee et al. 2013). Enligt Hawi och Samaha (2015) påvisar ett flertal studier att det finns en negativ koppling mellan mobilanvändande och stress. Teknostress, är stress som orsakas av informations- och kommunikationsöverbelastning och som ofta är positivt förknippat till kompulsiv smartphoneanvändning (Hawi & Samaha, 2015). Lee et al. (2013) menar att kompulsiv smartphoneanvändning kan skada individen och leda till mentala hälsoproblem såsom sömnbesvär och depression.

Överdriven och impulsbaserat smartphonebeteende kan kopplas till utveckling av vanor (Deursen et al. 2015; Lee et al. 2013). Deursen et al. (2015) menar på att vanor bildas genom upprepade handlingar under olika omständigheter, och är beteendemässiga handlingar utan självinstruktion eller medvetet tänkande. De kan både ha positiva och negativa effekter. Smartphones är nu en nödvändighet i människors liv och kan anses vara en självklarhet för många, smartphonen är det första de kollar på när de vaknar och det sista det kollar på när de går och lägger sig (Lee et al. 2013). Lee et al. (2013) hävdar att tidigare studier och forskning tyder på att individer kollar sin telefon 34 gånger om dagen, men inte nödvändigtvis för att de behöver göra det utan för att det helt enkelt blivit en vana. Gupta, Tarafdar och Turel (2013) redogör att tidigare forskning påvisar att 43% av smartphoneanvändare anser att smartphones tillbringar stress på grund av att de kontinuerligt kollar sina meddelanden, dock kan 60% inte vara utan sin smartphone i längre än en timme utan att kolla sina mail och meddelanden. 24% av användare använder och kollar sina mobiler under körning och 54% i mitten av natten, innan sängdags eller precis innan de vaknar (Gupta et al. 2013).

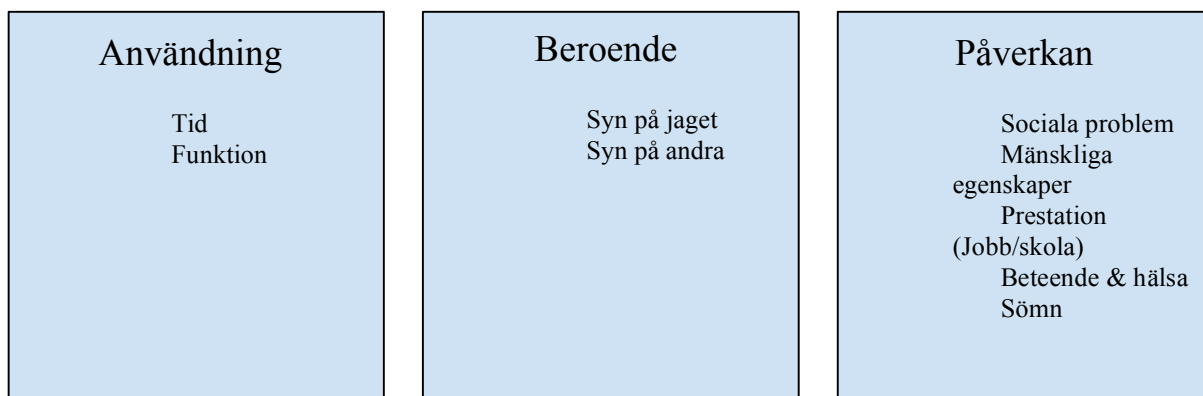
2.4 Teknikens påverkan

Smartphones har inte enbart bytt ut mobiltelefoner, men till en viss grad även persondatorer och ses nu som en alltmer integrerad del av universitetsliv och kultur (Barkley, Lepp & Karpinski 2015; Hawi & Samaha, 2016). Då smartphones ständigt utvecklas går de att applicera mer och mer till universitetsstudenters liv och kan således förbättra den akademiska förmågan. Barkley et al. (2015) argumenterar för att moderna smartphones ger studenterna omedelbar, portabel tillgång till många av samma utbildningshöjande möjligheter som en internetansluten dator gör, exempelvis online informationshämtning, fildelning och interaktioner med professorer och andra studerande. Hawi och Samaha (2016) hävdar att det är smartphonens kapacitet till att lagra foton, låtar, appar och spel som lockar oss till att fortsätta använda smartphonen. Enligt Barkley et al. (2015) anses mobiltelefonen av universitetsstudenter vara en fritidsenhet för att kolla sociala medier, surfa på nätet, kolla videoklipp och spela spel. Dagens smartphones ger möjligheter för konsumenter att lättare engagera och socialisera sig genom att använda de utvecklade plattformarna såsom facebook, twitter och instagram (Kibona och Mgya, 2015). Dock på grund av att studenten nästan alltid har telefonen med sig har det blivit en vana för studenten att använda telefonen för att kolla sina sociala medier under lektioner (Barkley et al. 2015). Kibona et al. (2015) menar att teknikberoende och smartphoneberoende särskilt uppkommer i akademien, eftersom att dagens generation är mer utsatta för missbruk. Teknikberoende är ett viktigt ämne som behöver behandlas, men smartphoneberoende har på senaste tid blivit allt mer allvarligt då dagens unga växer upp i samhällen där teknik och uppkoppling finns alltmer tillgängligt (Kibona och Mgya, 2015).

Med den ökade penetrationsgraden av smartphones har det sociala och akademiska intresset riktats mot de sociala effekterna av smartphones, framförallt i relation till välmående och dagliga sociala interaktioner med människor (Lee & Park, 2012). Bian och Leung (2015) hävdar att människor nu är mindre uppmärksamma om vilka de är med personligen då de ofta fastnar i sina smartphones genom att istället engagera sig i smartphonens funktioner under tiden. Lee och Park (2012) hävdar att tidigare forskning visar på att kommunikationstekniken stöder upprätthållandet av sociala band och att de således påverkar känslomässiga tillstånd såsom ensamhet, depression, självkänsla och socialt stöd. Misra et al. (2016) menar att individen dagligen utsätts för cyberbaserad överbelastning som inkluderar en stor volym av kommunikation och information som individen behöver bearbeta, vilket i sin tur påverkar det känslomässiga tillståndet. Vissa användare lägger även mobilen på bordet för alla att se, vilket är en indikation på att ifall interaktionen inte är tillräckligt intressant, har de andra alternativ (Bian & Leung, 2015). Enligt Bian och Leung (2016) har en kultur skapats där människor använder sina smartphones på olämpliga platser med liten respekt för andra, vilket i sin tur har resulterat i att vissa användare framstår som invasiva, oartiga och störande.

2.5 Referensram

Utifrån den redovisade forskningen kommer jag fram till att det här är intressant, viktigt och relevant inom kontexten av smartphone och dess påverkan för unga människor. Därför anser jag att det finns tre områden som är centrala för att förstå smartphones, dessa är följande; användning, beroende, och påverkan. Nästa kapitel tydliggör hur dessa områden kopplats till det framställda frågeformuläret.



Figur 2.5: Centrala områden inom smartphones fenomenet.

3 Metod

I detta kapitel presenterar jag min ansats i form av en kvantitativ deduktiv studie. Sedan redogör jag för mitt metodiska tillvägagångssätt. Slutligen diskuteras insamlingen, genomförandet och analysen av den empiriska datan.

3.1 Vetenskaplig ansats: kvantitativ deduktiv explorativ studie

Jag har arbetat med en deduktiv inriktning där tidigare forskning och teorier kring ämnet samlats in. Jacobsen (2002) den deduktiva strategin som; “från teori till empiri”, och att det bästa sättet att arbeta är att först bilda vissa förväntningar om hur världen ser ut och sedan gå ut och samla in empiri för att se om förväntningarna stämmer överens med verkligheten. Eftersom att studien syftar till att explorativt utforska fenomenet kommer de bildade förväntningarna inte påverka resultatet utan ska istället ligga till grund för att utforska fenomenet inom den svenska kontexten. Jag har således även valt en deduktiv ansats för att den tidigare redovisade forskningen i introduktionen samt i teorin visar tydligt att smartphones har en påverkan på människor. Denna forskningsbaserade kunskap har varit centralt i mitt sätt att tänka på hur smartphones har påverkat mig samt unga människor i Sverige. Min förståelse presenteras i teoridelen och kopplingen till den empiriska analysen presenteras då i följande delar.

Genom att utgå från en deduktiv inriktning innebär det att ingen tid läggs på irrelevant data och att avvikande svar kommer att rensas bort. Då en uppfattning om ämnet skapats innan den empiriska undersökningen utförts, gav det en rikare översikt över vilken data som var relevant för studien. En väsentlig svaghet med denna inriktning var dock att en smalare bild ges då forskaren redan lyckats bilda en uppfattning om ämnet. Om studien istället hade fallit på en induktiv inriktning fanns det en möjlighet att en bredare bild skapats, å andra sidan en risk att irrelevant informations insamlats och att forskaren förbisett aspekter som ansetts vara viktiga. Därav ansågs det mer lämpligt att först bilda en uppfattning om ämnet och sedan utgå från teorin för att skapa frågorna som skulle resultera i relevanta och användbara svar för studien.

3.2 Litteraturundersökning och källkritik

För att ta fram relevant information för min idé om att undersöka smartphones har jag använt Malmö universitets databaser och google scholar. Jag har även använt mig av nyckelord och söktermer som ansetts vara träffsäkra med fenomenet jag försökt undersöka, exempelvis smartphones och akademisk prestation. Det ska vara ord eller korta uttryck som på bästa sätt fångar upp de relevanta sökfynden och således fångar in essensen i det valda ämnet

(Denscombe, 2016). Den aktuella studiens teoretiska ramverk bygger på ett antal vetenskapliga artiklar som i sin tur redan är vetenskapligt granskade. På så sätt har det gjort mig säker om att informationen är pålitligt och valid. Slutligen har jag försökt så gott som möjligt till att begränsa mig för att endast använda fakta som är skriven det senaste decenniet då forskning kring smartphones är relativt nytt.

3.3 Datainsamling

Vad gäller insamling av empirisk data finns det två tillvägagångssätt, kvantitativ och kvalitativ. En viktig skillnad för de kvalitativa metoderna är att de utgår från studiesubjektets perspektiv, medan kvantitativa studier i högre grad utgår från forskarens idéer om vilka dimensioner och kategorier som ska stå i centrum (Alvesson & Sköldberg, 2017). Skillnaderna mellan infallsvinklarna är att kvantitativ forskning använder siffror som analysenheter, medan kvalitativ forskning använder ord eller visuella bilder som analysenhet (Denscombe, 2016). Kortfattat innebär datainsamling att data samlas in om verkligheten. Enligt Denscombe (2016) finns det fyra huvudsakliga datainsamlingsmetoder som samhällsforskare kan använda; frågeformulär, intervjuer, observation och skriftliga källor. Jag har därför utfört en empirisk undersökning där teorierna har legat till grund för datainsamlingen. Undersökningen avser att ta fram ett bredare underlag på hur användandet ser ut och påverkar en viss målgrupp. Detta har i sin tur varit anledningen till att en kvantitativ metod valts, då den samlar in en större mängd data kring respondenternas svar på de uppsatta åsikt- och orsaksfrågorna. Datan framställs i form av stapeldiagram och procentenheter och kommer att analyseras kvantitativt. Metodvalet beskrivs mer utförligt i nästa del. Eftersom att jag studien ej inleds med tydliga hypoteser över faktorerens påverkan är jag därför mycket mer öppen för olika alternativ, detta är mitt sätt att explorativt undersöka fenomenet.

3.3.1 Kvantitativ datainsamling i en survey metod

Enligt Denscombe (2016) förekommer surveyundersökningar i olika former, de vanligaste är de former som strävar efter att ställa frågor till människor. Syftet är att skapa kontakt med passande respondenter för att extrahera information från dem och detta kan göras genom telefon, internet, intervjuer eller postenkäter (Denscombe, 2016). Undersökaren strukturerar upp frågor och ställer dessa i frågeformuläret, respondenten kan därför enbart svara inom de ramar som undersökaren redan satt. För att få svar på studiens frågeställning har ett frågeformulär med förutbestämda svarsalternativ framställts, vilket även innebär att respondenten ej behöver fritt tolka frågorna för att ge svar. Frågeformulär är en lämplig metod för att kunna fånga in data från en större grupp respondenter, detta är inte lika lätt med intervjuer då de ofta är väldigt tidskrävande (Jacobsen, 2002). Då även mycket av tidigare forskning grundar sig i slutna svarsalternativ har även denna studie anpassat liknande tekniker.

3.3.2 Urval

Urvalet har bestämts utifrån olika kriterier. De första är ett geografiskt kriterium som har ett starkt samband till frågeställningen, det vill säga hur smartphones påverkar unga svenskar. Studien avgränsas och avser därför att inte uttala sig till enheter i andra länder. En annan variabel är ålder, då studien avser att undersöka unga svenskar har detta avgränsats till människor mellan 19-29 år. Både Thomeé (2012) och Findahl (2014) menar på att denna målgrupp är som mest aktiv inom användandet av smartphones, men även en målgrupp som växt upp och präglats av de digitala verktygens framkomst. Totalt tillfrågades 150 personer att delta i undersökningen varav jag fick in 115 svar vilket drygt är en 76 procentig svarsfrekvens.

3.3.3 Frågeformulär och genomförande

För att lättare nå ut till svarsgruppen framställdes ett webbaserat frågeformuläret, vilket även ansågs var mest effektivt förr tidssparande kring sammanställning av svaren från enkäten. Denscombe (2016) menar att innan man bestämmer sig för vilken typ av surveyundersökning man ska använda behöver undersökaren vara medveten om de olika typernas möjligheter och begränsningar. Valet måste således grunda sig i vad som är lämpligast i förhållande till det särskilda forskningsobjektet (Denscombe, 2016). Frågeformuläret har därför anpassats enligt forskningssyftet, de resurser som funnits tillgängliga, det geografiska området och hur brådskande det varit att samla in svaren för uppsatsen. Jag har även utifrån den insamlade teorin som presenterats i tidigare kapitel identifierat tre centrala områden och utvecklat frågor anpassat till dessa områden. Frågorna utformas efter användning, beroende och påverkan.

Frågeformuläret har designats och framställts genom att använda surveymonkeys enkättjänst. Jag har valt att sprida det framställda frågeformuläret genom olika kommunikationskanaler som ansetts vara de mest lämpliga för att nå den begärda målgruppen. Dessa är Facebook, Facebook messenger och email. Frågeformuläret färdigställdes den 6 maj 2018 och skickades ut samma dag, två veckor senare stängdes länken och gick inte att svara på längre. Frågeformuläret innehåller konkreta frågor med förutbestämda svarsalternativ där frågorna grundar sig i den tidigare forskning jag presenterat i introduktionen och teorikapitlet. Datan som har samlats in har sammanställts automatiskt via surveymonkey som deskriptiv data i form av stapeldiagram och procentuella fördelningar för statistisk analys. Detta förklaras mer utförligt i kommande delar.

Ett annat möjligt alternativ hade kunnat vara att gå ut med fysiska pappersformulär. Dock ansågs detta vara en risk för att inte nå ut till de respondenter och användargrupper som studien eftersträva att nå samt att det skulle ta alltför lång tid. Att föra intervjuer av smartphoneanvändare hade även kunnat vara ett bra sätt att samla in en större mängd åsikter

och tankar. Detta kunde jag dessvärre ej lyckas med på grund av kandidatuppsatsens tidsbegränsning samt av orsaken att det tog väldigt lång tid att manuellt koda in datan från enkäten i spss.

3.4 Kvantitativ analys

Enligt Denscombe (2016) är kvantitativ data förknippad med siffror och statistisk analys. För att bearbeta den insamlade datan jobbade jag med ordinalskalenivå. Data på ordinalskalenivå förvärvar man genom att räkna saker och placera dem enligt kategorier i en viss ordning (Denscombe, 2016). Jag gav fem svarsalternativ till en del frågor där ett kopplas till *instämmer inte alls* och fem kopplas till *instämmer helt*. Detta innebar att jag kunde skilja mellan datan i de olika kategorierna och därav jämföra med de andra kategorierna. Nästa steg var att analysera datan genom att försöka finna mönster och samband i datan för att kunna dra slutsatser, detta görs i kommande kapitel.

Enligt Denscombe (2016) innefattar analysen av kvantitativ data ett antal steg som har följts i detta arbete, dessa är:

1. Iordningställande av datan
 2. Inledande utforskning av data
 3. Analys av data
 4. Framställning och presentation av data
-
1. *Iordningställande av data* - Jag valde att kategorisera och koda enligt värden från ett till fem och ja/nej på flervals frågorna. Varje respondent kopplades till ett unikt ID nummer och bidrog till att jag lättare kunde identifiera och referera till specifika respondenter. Detta ansågs även vara lämpligt och användbart i mån av att respondenterna behöll sin anonymitet.
 2. *Inledande utforskning av data* - När den insamlade datan hade organiserats på ett användbart sätt började jag leta efter olika mönster och samband mellan den insamlade datan. Genom att titta på den införda datan om varje unik respondent kunde jag läsa av olika mönster vilket sedan låg till grund för vilka variabler som ansågs vara mest relevanta för analys.
 3. *Analys av data* - För att analysera datan användes olika statistiska test såsom korrelationstester och krosstabulationer. Datan har sedan kopplats till den aktuella studiens forskningsfråga.
 4. *Framställning och presentation av data* - Datan i det empiriska kapitlet har framställts i form av deskriptiv data och använder procentuella fördelningar. Senare i analysen går jag djupare på de tre aspekterna som jag försökt att undersöka och försökt koppla det till studiens teoretiska ramverk med hjälp av korrelationsanalyser.

Deskriptiv data syftar till att ordna och underlätta beskrivande statistik genom att presentera data i grafiska tabeller eller diagram (Denscombe, 2016). I denna uppsats avser den

deskriptiva datan att underlätta för läsaren att förstå hur respondenterna och majoriteten står till olika frågor. Detta presenteras i nästa avsnitt om resultat.

Genom en korrelationsanalys har jag tagit fram olika spridningsdiagram som ibland kan vara svåra att förstå men som kan simplificeras genom att använda ett statistiskt mått för att tyda om det finns ett förhållande mellan två variabler. Utifrån SPSS har jag analyserat variablerna genom att använda Pearsons R korrelationer för att ta fram korrelationskoefficienter. De statistiska måttet, korrelationskoefficienten, kan variera mellan +1 till -1. Denscombe (2016) menar att forskare i allmänhet betraktar en korrelationskoefficient mellan 0,3 och 0,7 (plus eller minus) som ett rimligt tecken på att en korrelation. 0,3 är en relativt svag korrelation medan 0,7 är en stark korrelation. För att dessa test ska fungera bra och visa på helt säkra korrelationer krävs stora datamängder. Denna uppsats har inte samlat in större mängder data vilket i sin tur gör det svårt kunna presentera starka korrelationer, detta kan även bero på studiens urval. Jag har därför istället på ett explorativt sätt försökt att utforska vilka variabler som har ett samband för att sedan lägga fram detta till vidare forskning. På ett praktiskt sätt har jag valt relevanta frågor som kan ha en korrelation, vilket har lett till skapandet av en större korrelationstabell. Inom denna tabellen har jag tittat på vilka faktorer som var signifikanta, detta är i sin tur ett sätt att vara explorativ.

Enligt Denscombe (2016) handlar det inte om en sannolikhet för att ett samband mellan två variabler ska vara riktigt, utan istället om hur nära två variabler är sammanbundna. Det samband som ett korrelationstest visar mellan två variabler säger således ingenting om vilken variabel som är beroende eller vilken som är oberoende. Nödvändigtvis innebär inte begreppet *signifikans* samhällelig signifikans, utan hänvisar enbart till att den tillit till upptäckterna inte var ett resultat av tillfälligheter (Denscombe, 2016). Trots att uppsatsen inte har en hypotes att pröva, kommer de upptäckte som presenteras visas med fokus på signifikans. Detta uttryck visar sig genom * = Sig. le 0,05 eller **= Sig.le 0,01. Om vi utgår ifrån att signifikansen vid ett resultat visar 0,01 innebär detta att korrelationen är signifikant till samma som eller mindre än 1%. Därav innebär detta med andra ord att det är 99% sannolikhet att samvariation mellan svaren från frågeformuläret avser populationen.

För att vidare analysera korrelationerna har jag även använt mig av så kallade *krosstabulationer* som är ett kvantitativt sätt att analysera förhållandet mellan två eller fler variabler (Jacobsen, 2002). Krosstabulationer är användbart för den aktuella studien då den erhållna datan är uppdelad i olika exklusiva kategorier såsom beroende och påverkan. Genom att föra in två variabler i krosstabulationen kunde jag därför se förhållanden som kanske inte var så uppenbara utifrån den deskriptiva datan. Detta visas mer utförligt i analyskapitlet.

3.5 Etik

Etik är ett viktigt begrepp då det antyder hur de individer som deltar i undersökningen bör behandlas. När forskning sker som samlar in data om och från levande individer krävs det att man följer olika etiska riktlinjer. Samhällsforskare bör därför genomföra sina undersökningar på sätt som skyddar respondenternas intressen, garanterar att deltagandet är frivilligt och baserat på ett informerat medgivande samt att det bedrivs med vetenskaplig integritet (Denscombe, 2016). För att vidare tydliggöra detta har Vetenskapsrådet (2002) presenterat fyra huvudkrav med regler kring forskningsetiska principer, dessa är:

- Informationskravet
- Samtyckeskravet
- Konfidentialitetskravet
- Nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002)

Jag började med att inleda frågeformuläret med en förstasida som informerade den deltagande om vilken uppgift de hade för min forskning samt vilka villkor som gällde för deras deltagande. Då frågorna inte var obligatoriska kunde i sin tur deltagaren när som helst avsluta eller avbryta sin medverkan. Eftersom att jag delat upp frågorna på ett antal sidor inledde jag med en förstasida som enbart innehöll en beskrivning, som informerade den deltagande om vad jag försökte undersöka och varför. Deltagaren fick sedan möjligheten att klicka på en *nästa-knapp* för att medge om att de ville delta i undersökningen. I mån av att jag undersökte en målgrupp av myndig ålder behövs inget samtycke från förälder eller liknande. De deltagande informerades även kring konfidentialitet och deras anonymitet försäkrades genom att jag bytte ut surveymonkeys svars ID till unika ID som jag själv förde in i spss. Jag går även enligt nyttjandekravet då jag på förstasidan informerar den deltagande om att den insamlade datan enbart skall och kommer att användas för forskningsändamål. Vetenskapsrådet (2002) uppmanar forskare att inte ignorera den etiska aspekten även om studie inte ska granskas enligt lag genom prövning. Jag har därför beaktat och reflekterat över det etiska perspektivet för den aktuella studien.

3.6 Validitet och objektivitet

Denscombe (2016) uttrycker och förklarar begreppet validitet som hänvisar till noggrannhet och precision i data. I den aktuella studien kretsar validitet kring att säkerställa att den insamlade datan är lämplig för den forskningsfråga som undersöks. För att granska min precision har jag valt att jämföra resultatet från den aktuella studiens frågeformulär med andra liknande studier. Jag har därför även valt att granska och kontrollera varje unik respondent för att se om det framkommer liknande svar på lika frågor och på så sätt försöka finna mönster och samband bland datan. Då jag uppgraderat till surveymonkeys betaltjänst kunde datan från det webbaserade frågeformuläret framställas automatiskt, detta skapade i sin

tur validitet då det försäkrade mig om att den inmatade datan inte var felaktig. Denna metod ansågs vara mest effektiv då den underlätta arbetets gång men även att inga onödiga resurser krävdes.

4 Resultat

I detta kapitel återger jag en sammanfattning kring den data som samlats in under min empiriska undersökning i form av ett frågeformulär.

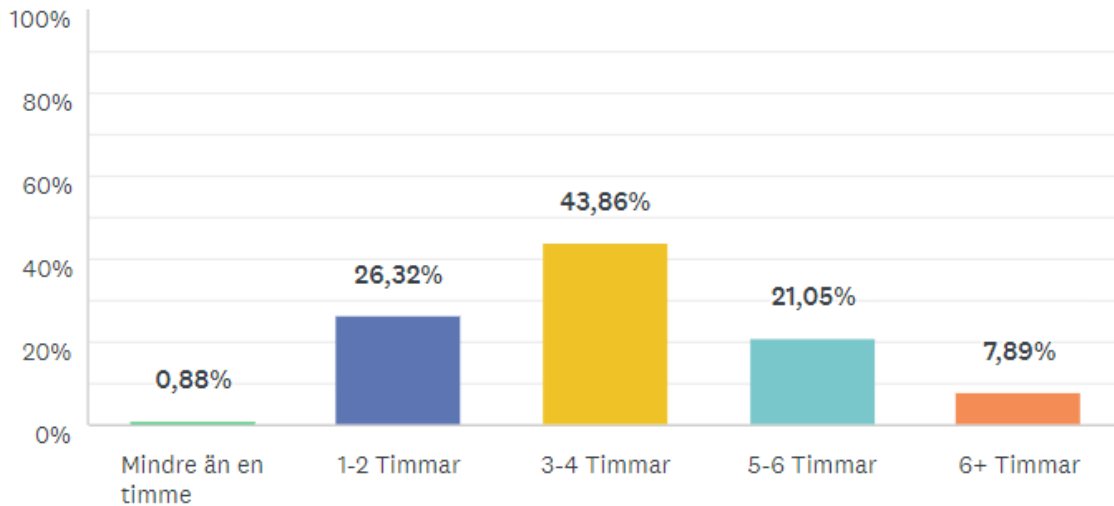
Empiri handlar kort och gott om hur saker och ting förhåller sig i verkligheten. När forskare sedan samlar in denna information kallas det inom forskningen för empirisk undersökning (Jacobsen, 2002).

4.1 Studiens respondenter

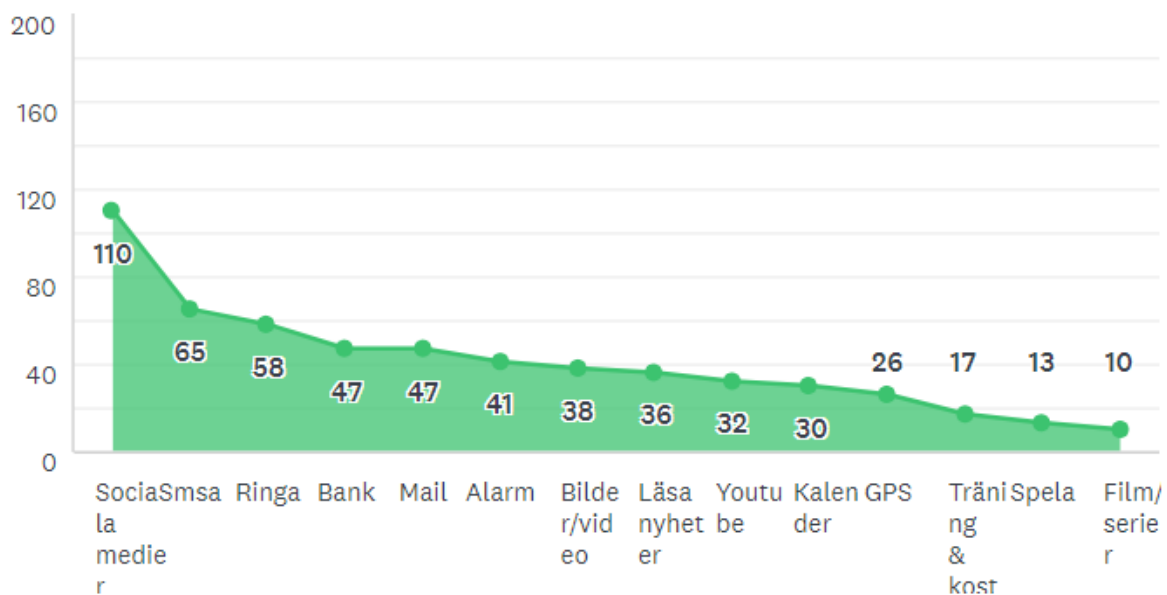
För att besvara studiens frågeställningar valde jag genomfört en enkätundersökning. Som tidigare nämnt i avsnitt 3.3.2 tillfrågades 150 personer om de ville delta i en undersökning gällande smartphonens påverkan och sammanlagt deltog 115 personer, 40 kvinnor och 75 män. De deltagandes ålder varierade men majoriteten var mellan 22-24 år. Gruppen av respondenter bestod av 80 studenter, 27 deltidsarbetare, 23 heltidare samt tre arbetssökande. För att se alla frågor och svarsalternativ se bifogad bilaga.

4.2 Användningen

Fråga fyra och fem i enkäten var frågor som berörde användningen av smartphones och huruvida den deltagande kunde rangordna vilka funktioner som används mest, med andra ord tid och funktion. Majoriteten av respondenterna (43,86%) svarade på att de använder sina smartphones drygt 3-4 timmar om dagen, följt av 1-2 timmar om dagen (26,32%), 5-6 timmar om dagen (21,05%), 6+ timmar (7,89%) och sista svarsalternativ som var mindre än en timme svarade endast en person (0,88%). Kring smartphonens mest använda funktioner var sociala medier helt överlägset (se figur 4.2). De resterande resultaten går att utläsa i tabellerna nedan (se figur 4.1; 4.2).



Figur 4.1 F4: Hur lång tid uppskattar du att ditt användande utgör under en dag?

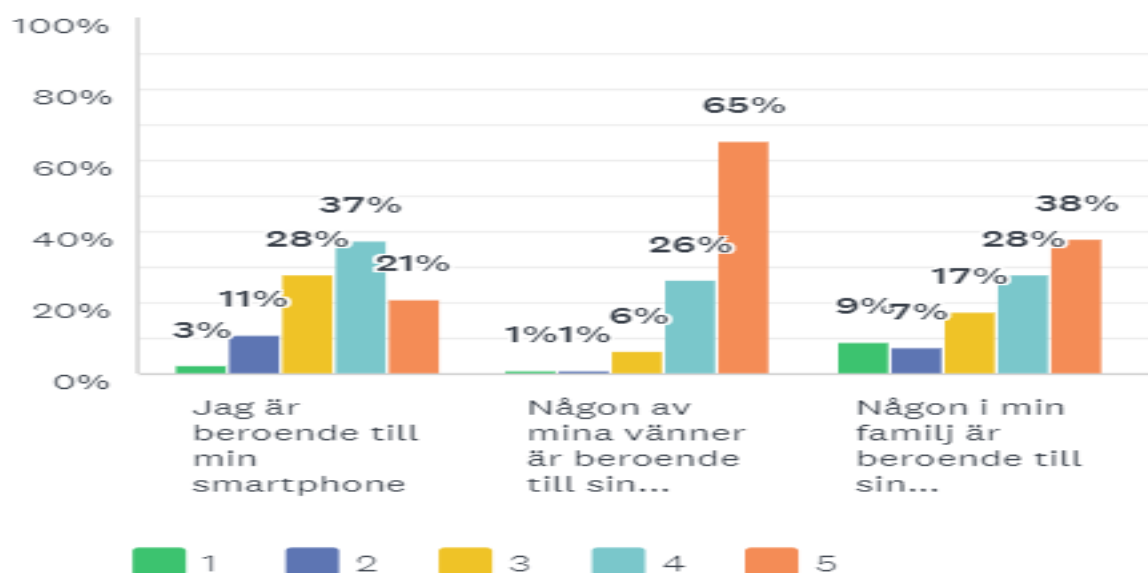


Figur 4.2 F5: Vilka funktioner använder du din smartphones mest till?

4.3 Beroende

Fråga sex bestod av fem olika påståenden där respondenten fick klicka i mellan ett och fem huruvida påståendet stämmer, ett var lågt och fem var högt. De första tre påståendena berörde området av beroende och tillfrågade respondenterna huruvida de ansåg sig själva vara

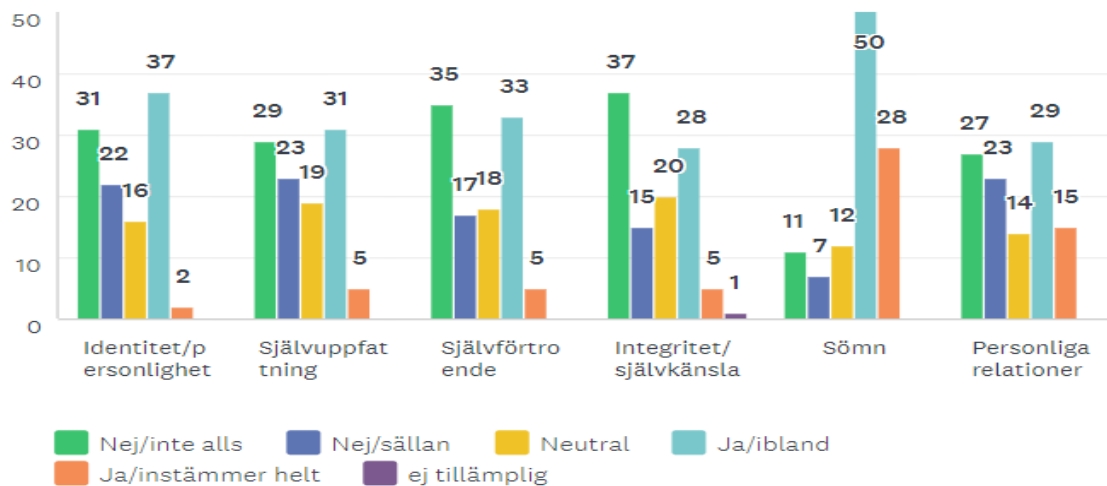
beroende men även om de ansåg att vänner eller familjemedlemmar var beroende till sina smartphones. Majoriteten av respondenter ansåg sig själva och någon i familjen att vara beroende till sin smartphone. En intressant del i denna fråga är påstående två (se figur 4.2), varav 72 personer (65,45%) svarade instämmer helt ifråga om någon av deras vänner var beroende till sin smartphone.



Figur 4.3 F6: Vilka påståenden anser du stämma? 1 är lågt och 5 är högt

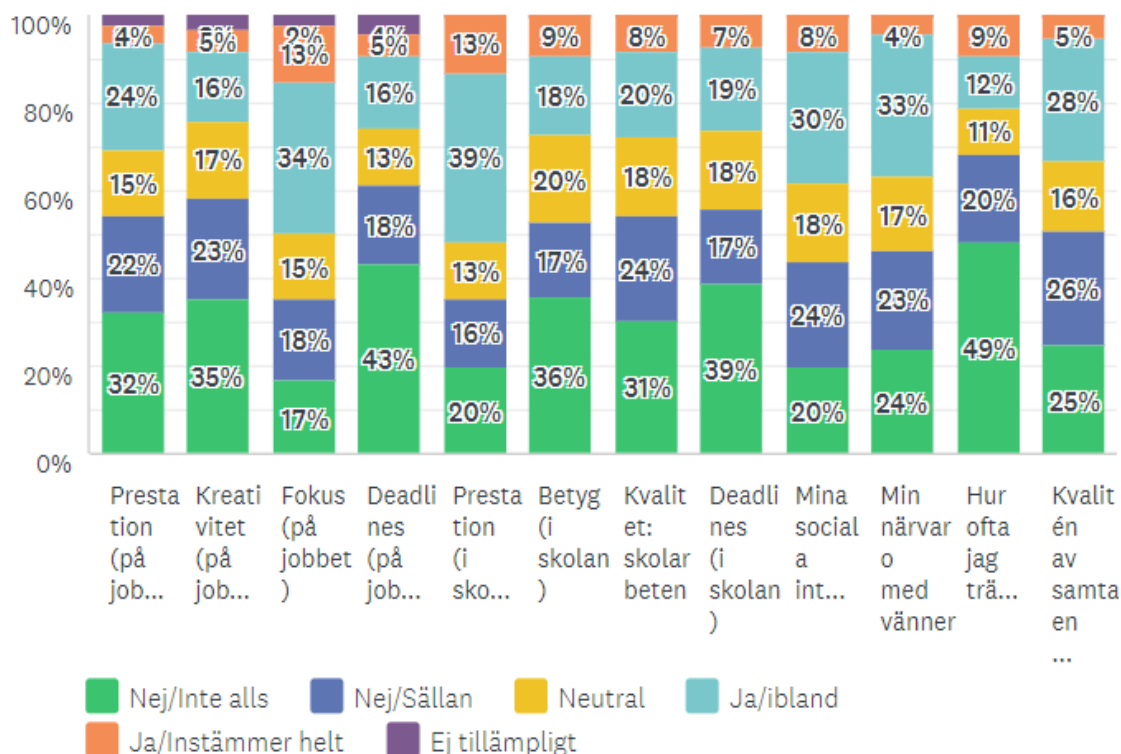
4.4 Påverkan

Fråga sju var avsedd till att undersöka om individens mänskliga egenskaper har påverkats av det smartphonen. Frågan innehöll även två sektioner kring sömn och personliga relationer (se figur 4.4). Den deltagande fick även möjligheten att klicka i *ej tillämplig* om de ansåg att frågan inte berörde dem. Resultat visade på att sömn var mest påverkat av smartphones, 50 respondenter (drygt 46%) klickade i en fyra i svarsalternativen och 28 personer (26%) klickade i en femma.



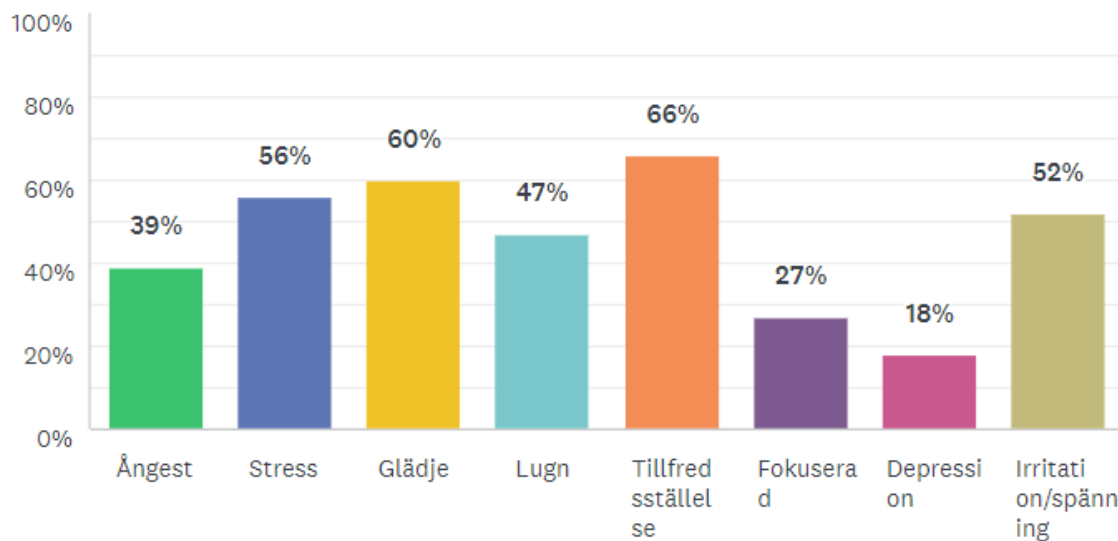
Figur 4.4 F7: Har din smartphone påverkat något av följande negativt?

Fråga 8 avsåg att undersöka prestation och kvalitet kopplat till jobb, skola och sociala interaktioner. Även i denna frågan fick den deltagande fem svarsalternativ från lågt till högt samt ett *ej tillämpligt* alternativ. Det var endast 5 respondenter som använde *ej tillämpligt* alternativet. Respondenternas svar visar på att högt svarsantal bland olika frågor var *nej/inte alls* medan andra frågor visade på *ja/ibland*. De resterande resultaten från frågan går att utläsa i tabellen nedan (se figur 4.5).



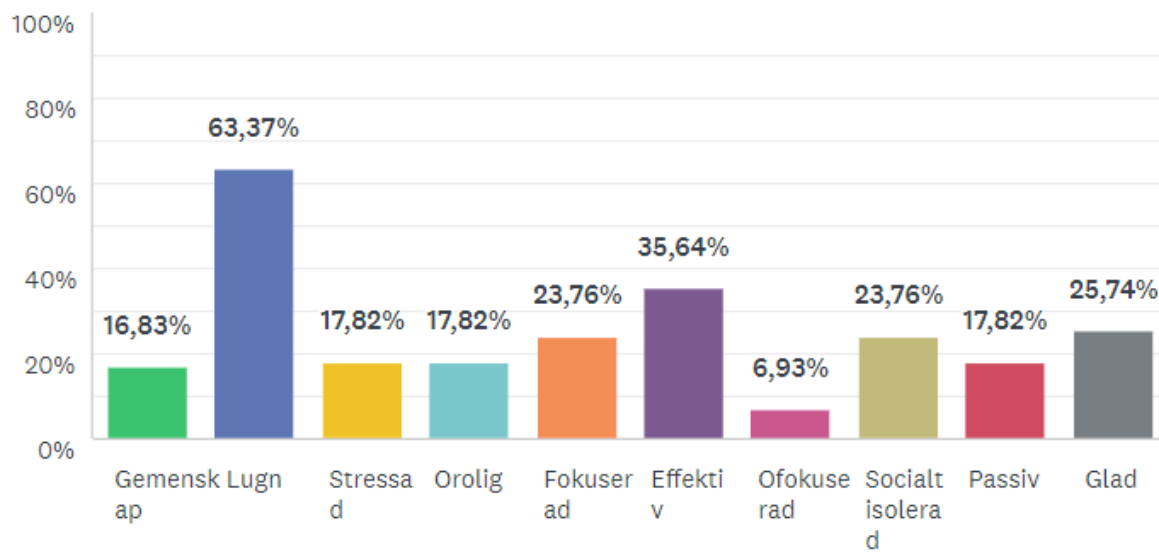
Figur 4.5 F8: Vilka av följande har negativt påverkats av din smartphone?

I formuläret ställdes även frågor om olika typer av känslor som smartphonen bidragit till och även hur respondenten känner när hen är uppkopplad, ett så kallat offlineläge. Fråga nio bestod av åtta förutbestämda svarsalternativ där respondenten fick möjligheten att kryssa i de alternativ de ansåg stämmer in mest (se figur 4.6). Majoriteten av respondenter ansåg att deras smartphone någon gång fått dem att känna tillfredsställelse nära följt av glädje, stress och irritation/spänning. Det fullständiga resultaten från frågan går att utläsa i tabellen nedan (se figur 4.6).



Figur 4.6 F9: Har din smartphone fått dig att känna något av följande?

Formulärets sista fråga som nämnt ovan var avsedd att fråga respondenten huruvida de mår när de hamnar i ett offline läge. Majoriteten av respondenter ansåg att de blir lugna när de väl hamnar i ett offline läge. De resterande alternativens resultat var mer eller mindre lika varandra och lutade mot positiva känslor. för tydligare statistik se figur 4.7 som presenteras nedan.



Figur 4.7 F10: Om du hamnar i en situation där du är i offline läge, vilket av följande känner du då?

5 Analys och diskussion

I detta kapitel presenteras en analys av de korrelationer som ansågs vara viktiga för vidare forskning. Jag kommer sedan att diskutera och koppla dessa korrelationer samt den empiriska datan från frågeformuläret mot det teoretiska ramverket som redogjorts i tidigare kapitel.

5.1 Analys av användning

Studiens första forskningsfråga *hur använder unga vuxna i Sverige sina smartphones* har utgjort grunden för denna analys. Som tidigare nämnt i avsnitt 3.8, söker jag efter samband i olika typer av data. Signifikansen av de presenterade korrelationerna är väsentliga för analysen då de utgör att två variabler är beroende av varandra dock är syftet att förstå att det finns ett samband mellan två variabler. Detta kan sedan utgöra en grund för vidare forskning, skapande av hypoteser och prövning av dessa hypoteser.

| | | Ålder | Användande |
|------------|---------------------|--------|------------|
| Ålder | Pearson Correlation | 1 | -,220* |
| | Sig. (2-tailed) | | ,018 |
| | N | 115 | 115 |
| Användande | Pearson Correlation | -,220* | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,018 | |
| | N | 115 | 115 |

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Figur 5.1.1 Korrelation mellan ålder och användning

Den första korrelationen kring användning visar på en negativ korrelationskoefficient (-0,220*) samt en signifikans av 0,05. Detta tyder på att ett svagt samband finns mellan ålder och användande. Eftersom att användandet inte kan inte kan driva ålder, kan jag därför anta att det är åldern som är den drivande faktorn. För vidare tydliggöra detta, innebär -0,220 att det är ett svagt negativt samband mellan de två variablerna men fortfarande ett samband som kan vara användbart för senare forskning. Att sambandet är negativt innebär även att när en variabel stiger så sjunker den andra variabeln. Utifrån detta resultat kan jag därför dra slutsatser om att när åldern stiger hos användaren så sjunker användningen.

Den andra upptäckten berör även användning men fokuserar på de funktioner som smartphonen erbjuder till dess konsumenter. Därför har jag utifrån den deskriptiva datan som presenterats i avsnitt 4.1 valt ut de åtta högst rankade funktionerna (se figur 4.2) och utfört en korrelationsanalys för att se om samband finns mellan dem. Resultaten som avläses nedan visar på att användande och sociala medier samt användande och smsa utgör en korrelation

| | | Användande | Socialamedie r | Smsa | Ringa | Nyheter | Alarm | Mail | Bank | Bilder |
|---------------|---------------------|------------|-------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| Användande | Pearson Correlation | 1 | | | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | | | | | | | | | |
| | N | 115 | | | | | | | | |
| Socialamedier | Pearson Correlation | ,332** | 1 | | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | | | | | | | | |
| | N | 115 | | | | | | | | |
| Smsa | Pearson Correlation | ,247** | ,311** | 1 | | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | ,008 | ,001 | | | | | | | |
| | N | 115 | 115 | 115 | | | | | | |
| Ringa | Pearson Correlation | ,025 | ,145 | ,484** | 1 | | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | ,792 | ,122 | ,000 | | | | | | |
| | N | 115 | 115 | 115 | 115 | | | | | |
| Nyheter | Pearson Correlation | -,145 | -,035 | ,176 | ,156 | 1 | | | | |
| | Sig. (2-tailed) | ,122 | ,707 | ,060 | ,096 | | | | | |
| | N | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | | | | |
| Alarm | Pearson Correlation | -,138 | -,005 | ,177 | ,388** | ,515** | 1 | | | |
| | Sig. (2-tailed) | ,141 | ,959 | ,059 | ,000 | ,000 | | | | |
| | N | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | | | |
| Mail | Pearson Correlation | -,063 | ,155 | ,422** | ,431** | ,379** | ,511** | 1 | | |
| | Sig. (2-tailed) | ,501 | ,097 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | | |
| | N | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | | |
| Bank | Pearson Correlation | -,116 | ,084 | ,215* | ,469** | ,329** | ,615** | ,641** | 1 | |
| | Sig. (2-tailed) | ,218 | ,369 | ,021 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | |
| | N | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | |
| Bilder | Pearson Correlation | ,035 | ,103 | ,281** | ,376** | ,323** | ,558** | ,493** | ,483** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,708 | ,274 | ,002 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | |
| | N | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 | 115 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Figur 5.1.2 Korrelationer mellan användning och smartphone funktioner

På samma sätt ser vi med tabellens första resultat som är en korrelation mellan variabeln användande och sociala medier att det visar en positiv korrelationskoefficient (0,332**). De två stjärnorna efter decimalerna indikerar på att signifikansen är 0,01 vilket innebär att det är 99% sannolikhet att denna samvariation gäller för populationen. Detta är även ett betydligt starkare samband än det föregående sambandet som visades i figur 5.1.1. Användandet har även ett samband till smsande men är ett någorlunda svagare samband (0,247**). Choi et al. (2015) som diskuterar utifrån tidigare forskning menar på att män och kvinnor använder smartphones för olika syften. Dock oberoende av kön är det primära syftet att chatta och använda messenger-tjänster. Detta har en relevans till sambandet vilket leder till att jag drar följande slutsatser:

1. Ökad användning sker genom sociala medier och smsande, dvs för sociala ändamål.
2. Eftersom att användning direkt påverkar sociala medier och smsande, påverkas även de andra variablerna som har korrelationer med sociala medier och smsande, indirekt av användningen.

För att även testa om funktionerna för sociala ändamål hade en relation till beroende framställde jag två krosstabulationer som visade på att respondenter som flitigt använder sina smartphones för dessa ändamål visar även på en högre beroendegrad, detta kan utläsas i diagrammet nedan. Som vi ser har 102 respondenter klickat i att de använder sociala medier i sina smartphones och detta visar på att dessa respondenter även har höga svarsantal i relation till hur dom anser sig själva vara beroende. Totalt 88 av 102 stycken som angett att de använder sociala medier har angett en trea eller högre i avseende till hur de uppfattar sitt beroende. Mellan smsande och beroende visar dock crosstabulationen att inte lika många smsar men fortfarande att de som ofta tenderar till att använda sina smartphones för smsande även anger höga svarsalternativ kring hur de uppfattar sitt beroende. Detta kommer att vidare diskuteras i diskussionen.

Socialamedier * Jag_Beroende Crosstabulation

| Count | | Jag_Beroende | | | | | Total |
|---------------|-----|--------------|----|----|----|----|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Socialamedier | Nej | 0 | 1 | 3 | 4 | 1 | 9 |
| | Ja | 3 | 11 | 28 | 38 | 22 | 102 |
| Total | | 3 | 12 | 31 | 42 | 23 | 111 |

Smsa * Jag_Beroende Crosstabulation

| Count | | Jag_Beroende | | | | | Total |
|-------|-----|--------------|----|----|----|----|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Smsa | Nej | 1 | 3 | 14 | 18 | 11 | 47 |
| | Ja | 2 | 9 | 17 | 24 | 12 | 64 |
| Total | | 3 | 12 | 31 | 42 | 23 | 111 |

5.2 Analys av beroende

Denna del av analysen har struktureras i avseende till studiens andra frågeställning *hur står unga vuxna i Sverige till smartphoneberoende?* Från empirin kan vi utläsa att beroende är en fråga som respondenterna flitigt svarat på. Om vi tittar på påståendet ett; *Jag är beroende till min smartphone* svarade majoriteten (37,27%) en fyra från skala 1-5, detta sporrade till ett intresse för mig då jag såg att påståendet två; *Någon av mina vänner är beroende till sin smartphone* visade på ett annorlunda resultat. Majoriteten (65,45%) svarade en femma för påståendet två vilket nästan är dubbelt så många. Utifrån den korrelationsanalys som jag sedan

utfört visar det på att det fanns ett samband mellan påstående 1, 2 och 3. Detta kan utläsas i diagrammet nedan.

| | | Jag_Beroende | Vänner_Beroende | Familj_Beroende |
|-----------------|---------------------|--------------|-----------------|-----------------|
| Jag_Beroende | Pearson Correlation | 1 | | |
| | Sig. (2-tailed) | | | |
| | N | 111 | | |
| Vänner_Beroende | Pearson Correlation | ,308** | 1 | |
| | Sig. (2-tailed) | ,001 | | |
| | N | 111 | 111 | |
| Familj_Beroende | Pearson Correlation | ,432** | ,374** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | |
| | N | 111 | 111 | 111 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Figur 5.2.1 Korrelationer av beroende

Här kan vi se att det finns ett samband mellan frågans tre första påståenden. Användarens beroende och hur denne uppfattar sina vänners beroende visar ett samband och en positiv korrelationskoefficient på 0,308. Likaså visar användarens beroende och om denne uppfattar att en familjemedlem är beroende en positiv korrelationskoefficient på 0,432 vilket indikerar på att sambandet är någorlunda starkare. Slutligen ser vi även att hur respondenten uppfattar sina vänners beroende och huruvida de uppfattar en familjemedlems beroende har en koppling då det redovisar en positiv korrelationskoefficient på 0,374. Som utläses i diagrammet visar alla korrelationer på signifikansen 0,01 vilket antyder att samvariationen även gäller för populationen. Jag har därför spekulerat kring dessa samband vilket har lett mig till en slutsats. Dessa korrelationer visar på att om respondenten har svarat högt mellan 1-5 på påstående 1 så finns det en tendens till att svara högt på följande påståenden. Med detta sagt drar jag slutsatsen om att respondenten anser sig själv vara beroende av sin smartphone finns det en tendens till denne att anser att vänner såväl som familj kan vara beroende av sina smartphones. Variablerna stiger alltså i samma riktning.

5.3 Analys av påverkan

Den sista delen av denna analys berör studiens tredje frågeställning *hur påverkar smartphones unga vuxna i Sverige?* Enligt Bradley (2010) har IKT användning i högre grad påverkat samhället och individen. Kärnan av konvergensmodellen som hon presenterar kretsar kring *effects on humans* där bradley menar att användningen av IKT påverkar individens mänskliga egenskaper och beteenden. För att bekräfta denna teori har jag utifrån min empiriska data tagit fram ett diagram som visar på hur respondenternas svar är sammanbundna med varandra. Detta kommer att diskuteras vidare i diskussionsavsnittet.

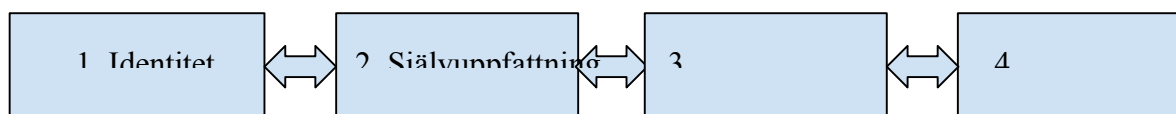
Beteende

| | | Identitet | Självuppfattning | Självförtroende | Integritet |
|------------------|---------------------|-----------|------------------|-----------------|------------|
| Identitet | Pearson Correlation | 1 | | | |
| | Sig. (2-tailed) | | | | |
| | N | 109 | | | |
| Självuppfattning | Pearson Correlation | ,768** | 1 | | |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | | | |
| | N | 109 | 109 | | |
| Självförtroende | Pearson Correlation | ,628** | ,747** | 1 | |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | | |
| | N | 109 | 109 | 109 | |
| Integritet | Pearson Correlation | ,627** | ,777** | ,819** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | ,000 | |
| | N | 108 | 108 | 108 | 108 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Figur 5.3.1 Korrelationer av mänskliga egenskaper

I denna delen av formuläret frågade jag respondenterna huruvida smartphonen negativt har påverkat följande mänskliga egenskaper och beteenden. På samma sätt kan vi se här att det finns ett antal samband med en signifikans av 0,01. Om vi börjar med det första sambandet; Identitet och Självuppfattning, visar det en positiv korrelationskoefficient på 0,768 vilket antyder att sambandet är väldigt starkt. Likaså ser vi att självuppfattning och självförtroende visar en positiv korrelationskoefficient på 0,747. Vi ser även att självuppfattning och integritet visar en positiv korrelationskoefficient på 0,777 samt självförtroende och integritet 0,819. Då dessa resultat är över 0,7 anses sambanden vara väldigt starka. Vad detta innebär är att de olika beteendena påverkar varandra. En slutsats för dessa korrelationer kan därför exempelvis vara att om respondenten anser att smartphonen negativt har påverkat deras identitet så har denne med stor sannolikhet även ansett att deras självuppfattning har påverkats negativt. Även för dessa korrelationer har jag dragit en slutsats kring direkt och indirekt påverkan mellan egenskaper och för att tydliggöra detta har jag tagit fram en modell som visar på hur de olika egenskaperna påverkar varandra direkt samt indirekt (se figur 5.3.2). Exempelvis påverkas respondenternas svar kring identitet även självförtroende genom hur de svarat på frågan om självuppfattning.



Figur 5.3.2 Direkt och indirekt påverkan på mänskliga egenskaper.

Akademisk prestation

| | | PrestationSkolan | BetygSkolan | KvalitetSkolArbeten | DeadlinesSkolan |
|---------------------|---------------------|------------------|-------------|---------------------|-----------------|
| PrestationSkolan | Pearson Correlation | 1 | | | |
| | Sig. (2-tailed) | | | | |
| | N | 101 | | | |
| BetygSkolan | Pearson Correlation | ,581** | 1 | | |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | | | |
| | N | 100 | 100 | | |
| KvalitetSkolArbeten | Pearson Correlation | ,672** | ,726** | 1 | |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | | |
| | N | 101 | 100 | 101 | |
| DeadlinesSkolan | Pearson Correlation | ,556** | ,628** | ,744** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | ,000 | |
| | N | 100 | 100 | 100 | 100 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Figur 5.4.1 Korrelationer av akademisk prestation

I denna del av frågeformuläret frågade jag respondenterna huruvida de anser att deras prestation i akademien hade påverkats. Resultat från figur 4.5 visar att majoriteten (39%) anser att deras prestation någon gång i skolan har påverkats negativt av deras smartphones. Jag ansåg därför att det var intressant att vidare undersöka denna fråga genom att utföra en korrelationsanalys. Likt figur 5.3.2 ser vi utifrån det statistiska diagrammet att alla frågor på ett vis är sammankopplade med varandra. Korrelationerna visar på relativt starka samband, exempelvis betyg i skolan och kvalitet av skolarbeten som visar en korrelationskoefficient på 0,726. Dessa korrelationer är av positiva värden och antyder att när variabel A stiger så stiger även variabel B. Men för att vidare tyda att dessa sambanden stämmer ser vi i diagrammet att sig. (2-tailed) visar på 0,000, detta innebär att korrelationerna inte har uppstått av slump utan att korrelationerna stämmer och är ett resultat av respondenternas input. Det vill säga att om respondenten anser exempelvis att prestationen i skolan påverkas negativt finns möjligheten att denne anser att betygen, kvaliteten av arbeten och även deadlines påverkas negativt, dock i högre eller lägre grad beroende på hur stark korrelationen är. För att vidare testa den teori jag samlat in innan den empiriska insamlingen utförde jag fyra krosstabulationer mellan beroende och de fyra akademiska frågorna, utifrån resultatet nedan ser vi att endast prestationen är en klar majoritet varav de andra tre frågorna är varierade svar.

Jag_Beroende * PrestationSkolan Crosstabulation

Count

| | | PrestationSkolan | | | | | Total |
|--------------|---|------------------|----|----|----|----|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Jag_Beroende | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 10 |
| | 3 | 7 | 5 | 3 | 9 | 3 | 27 |
| | 4 | 5 | 8 | 6 | 18 | 2 | 39 |
| | 5 | 2 | 3 | 3 | 8 | 6 | 22 |
| Total | | 20 | 17 | 13 | 38 | 13 | 101 |

Jag_Beroende * BetygSkolan Crosstabulation

Count

| | | BetygSkolan | | | | | Total |
|--------------|---|-------------|----|----|----|---|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Jag_Beroende | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 10 |
| | 3 | 10 | 8 | 3 | 2 | 3 | 26 |
| | 4 | 15 | 5 | 9 | 9 | 1 | 39 |
| | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 | 22 |
| Total | | 36 | 18 | 20 | 17 | 9 | 100 |

Jag_Beroende * KvalitetSkolarbeten Crosstabulation

Count

| | | KvalitetSkolarbeten | | | | | Total |
|--------------|---|---------------------|----|----|----|---|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Jag_Beroende | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| | 2 | 4 | 0 | 1 | 4 | 1 | 10 |
| | 3 | 10 | 9 | 2 | 4 | 2 | 27 |
| | 4 | 10 | 9 | 9 | 10 | 1 | 39 |
| | 5 | 5 | 7 | 5 | 2 | 3 | 22 |
| Total | | 31 | 25 | 17 | 20 | 8 | 101 |

Jag_Beroende * DeadlinesSkolan Crosstabulation

Count

| | | DeadlinesSkolan | | | | | Total |
|--------------|---|-----------------|----|----|----|---|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Jag_Beroende | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 |
| | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 10 |
| | 3 | 12 | 6 | 3 | 3 | 2 | 26 |
| | 4 | 14 | 4 | 10 | 9 | 2 | 39 |
| | 5 | 7 | 5 | 2 | 6 | 2 | 22 |
| Total | | 39 | 17 | 17 | 19 | 8 | 100 |

För att även se om sociala medier bidrar till att människor upplever negativ akademisk prestanda, har jag utfört en ytterligare krosstabulation. Detta diagram visar på att majoriteten av respondenter som har klickat i att de använder sociala medier har även rapporterat höga svarsalternativ kring hur de upplever att sin akademiska prestanda har negativt påverkats av smartphonen.

Socialamedier * PrestationSkolan Crosstabulation

| Count | | PrestationSkolan | | | | | Total |
|---------------|-----|------------------|----|----|----|----|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Socialamedier | Nej | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 6 |
| | Ja | 19 | 17 | 12 | 36 | 11 | 95 |
| Total | | 20 | 17 | 13 | 38 | 13 | 101 |

Sociala interaktioner

| | | SocialaInteraktioner | NärvaromedVänner | HurOftaTräffarVänner | KvalitetavSamtal |
|----------------------|---------------------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|
| SocialaInteraktioner | Pearson Correlation | 1 | | | |
| | Sig. (2-tailed) | | | | |
| | N | 101 | | | |
| NärvaromedVänner | Pearson Correlation | ,658** | 1 | | |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | | | |
| | N | 101 | 101 | | |
| HurOftaTräffarVänner | Pearson Correlation | ,186 | ,246* | 1 | |
| | Sig. (2-tailed) | ,063 | ,013 | | |
| | N | 101 | 101 | 101 | |
| KvalitetavSamtal | Pearson Correlation | ,466** | ,545** | ,265** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | ,000 | ,007 | |
| | N | 101 | 101 | 101 | 101 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Figur 5.4.2 Korrelationer av sociala interaktioner

Utifrån den forskning som tidigare gjorts kring smartphonens negativa påverkan på sociala interaktioner och bidragande till sociala problem valde jag närmare analysera denna fråga, därav korrelationsdiagrammet ovan. Frågan som ställdes till respondenterna var huruvida de ansåg att följande frågor negativt har påverkats av deras smartphone. Om vi börjar med korrelationsdiagrammets första samband som är mellan sociala interaktioner och närvaron med vänner, visar detta på ett starkt positivt värde av 0,658 samt en signifikans av 0,01. Likt

ett antal av diagrammen i de tidigare avsnitten tyder denna korrelation på att om respondenten anser att deras sociala interaktioner negativt påverkas av smartphonen finns en tendens att det samspekar med huruvida respondenten anser att deras närvaro med vänner samt kvaliteten av samtalen påverkas negativt. En väsentlig punkt i detta diagram är dock variabeln *hur ofta jag träffar mina vänner*, som visar relativt svaga korrelationer mellan närvaro med vänner och kvaliteten av samtal, samt inget samband alls med sociala interaktioner. Denna punkt kommer att vidare diskuteras i diskussionsavsnittet för att bindas samman med den deskriptiva datan.

5.4 Diskussion

Enligt Bradley (2010) och Digitaliseringskommissionen (2015) förändrar IKT samhället och individen, och eftersom att smartphones är en del av IKT går det att bekräfta utifrån den insamlade empirin att detta stämmer då studiens respondenter tillåter telefonen att påverka deras vardag. Findahl (2014) hävdar att smartphoneanvändningen är lite mer än en timme (högst två timmar) för målgrupper mellan 12-35 år, varav empirin bekräftar detta men visar även på att en ökning har skett där majoritetens svarsantal är 3-4 timmar om dagen. Hawi och Samaha (2015) samt Barkley et al. (2015) argumenterar att smartphones på senaste tid har blivit en alltmer integrerad del av människors liv men även tagit en större roll i universitetsliv och kultur. Detta har skett i mån av att smartphones ständigt utvecklas vilket ger studenterna omedelbar och portabel tillgång. Vi kan därför rationellt anta, utifrån empirin, att detta faktiskt stämmer eftersom att majoriteten av respondenterna är studenter men även att användning statistiken visar på en ökning.

Det finns två intressanta samband mellan användning och sociala medier samt användning och smsande. Resultat från den deskriptiva datan visar att respondenterna använder sina smartphones mer än vad Findahl (2014) hävdar i sin studie. Majoriteten har svarat att smartphonen mest använda funktioner är sociala medier och smsande vilket kan bero på att människor tenderar till att använda sina smartphones för sociala ändamål. Detta går att därför att återkoppla till en teorin av Deursen et al. (201) som säger att människor som använder sina smartphones överdrivet för sociala ändamål kan utveckla smartphone vanor snabbare, vilket i sin tur leder till beroendeframkallande smartphonebeteenden, beteendemässigt beroende. Även Jeong et al. (2016) undersöker vilket typ av innehåll som gör smartphoneanvändare beroende behandlar ämnet på ett liknande sätt och utifrån sina resultat menar på att användare som typiskt sett använder sina smartphones för sociala medier är mer benägna att bli beroende. Denna teori kan bekräftas genom krosstabulationerna som visades i analyskapitlet. Där såg vi att majoriteten av respondenter som angett att de mestadels använder sina smartphones för sociala medier och smsande har även angett höga svarsalternativ kring hur de uppfattar sitt beroende. Enligt Deursen et al. (2015) agerar smartphones och sociala medier eller spel som en form av belöning för människan och kan ibland användas för att lindra smärta eller sätt att undkomma verkligheten. Det går endast att spekulera kring om användaren utnyttjar smartphonen för dessa ändamål och det har inte

denna studien lyckats göra på grund av begränsade resurser, dock är det fortfarande relevant och intressant att lägga fram för vidare forskning.

Bradley (2010) presenterar sin konvergensmodell där kärnan av modellen, *effects on humans*, antyder att användning av IKT kan påverka människans egenskaper på olika sätt, de kan antingen förstärkas eller försvagas. Utifrån den empiriska insamlingen kunde vi bekräfta detta genom att majoriteten av respondenterna ansåg att deras mänskliga egenskaper hade påverkats negativt av smartphonen. Detta kunde vi vidare styrka genom den korrelationsanalys som utförts. Korrelationerna i analyskapitlet kring beteenden visar att ifall en respondent anser att en mänsklig egenskap har påverkats negativt, är sannolikheten stor att denna även anser att en annan mänsklig egenskap har negativt påverkats. Detta går i sin tur att återkoppla till Digitaliseringskommissionen (2015) som argumenterar att digitaliseringen medverkar i påverkandet av individers attityder och beteenden vilket i sin tur kan förändra sammanhållningen och socialt samspel.

Om vi istället riktar oss mot den akademiska prestationen såg vi utifrån den empiriska datan samt korrelationerna att studiens respondenter till stor del endast anser att prestation i skolan har negativt påverkats av smartphonen. Dock för att vidare analysera ämnet av akademisk prestation satte jag det i relation till beroende, varav vi såg utifrån krosstabulationerna att respondenter som hade svarat att de uppfattade sitt beroende som högt hade även svarat att deras akademiska prestation hade negativt påverkats. Detta resultat visar på att det stämmer överens med Hawi och Samaha (2015) slutsats om att smartphoneberoende är associerat till negativ akademisk prestanda. Vi kan även rationellt anta att detta stämmer då Kibona och Mgaya (2015) menar att smartphoneberoende särskilt uppkommer i akademien då de ofta är mer utsatta för missbruk. Å andra sidan menar Barkley et al. (2015) på att eftersom studenten nästan alltid har telefonen med sig har det blivit en vana för studenten att använda telefonen för att kolla sina sociala medier under lektionen vilket kan negativt påverka den akademiska prestandan. Detta styrker vår empiri då majoriteten av respondenter som använder sociala medier har även rapporterat att deras akademiska prestanda har negativt påverkats.

IKT och smartphones har visat sig ha en påverkan på respondenternas hälsa och välmående. Empirin visar att majoriteten vid onlinelägen känner tillfredsställelse, glädje nära följt av stress och irritation. Detta kan vara svårt att emellanåt återkoppla till teori men visar fortfarande på att det någorlunda stämmer då Hawi och Samaha (2015), Thomeé (2012) samt Choi et al. (2015) hävdar att användning av smartphones kan medföra negativa effekter på människors mentala hälsa och välmående, detta såg vi även tydligt i figur 4.4 där en överlägsen majoritet ansåg att deras sömn hade påverkats av smartphonen.

Slutligen riktar vi oss mot sociala interaktioner och sociala problem som kan uppkomma av smartphones. Det visade sig att studiens respondenter anser att deras sociala interaktioner, deras närvaro med vänner samt kvaliteten av samtalen med vänner i stor utsträckning har negativt påverkats av smartphones. I återkopplande till Digitaliseringskommissionen (2015) som säger att digitaliseringen medför utmaningar för den sociala sammanhållning, kan vi se

att en sådan påverkan existerar då en större del av studiens respondenter upplever sociala problem av sina smartphones. Detta stämmer även överens med Choi et al. (2015) som menar att smartphones kan bidra till minskade sociala interaktioner och relationsproblem.

För att sammanfatta denna diskussions så anser jag att smartphonen har blivit en större integrerad del i många människors liv vilket i sin tur även leder till att verktyget medför en problematik. Utifrån både teorin och den insamlade empirin kan jag tyda att smartphonen i många avseenden påverkar människan. Denna problematik och påverkan är därför viktig samt relevant att belysa.

6 Slutsats

I denna del kommer studiens syfte att kort återberättas och därefter presenteras de slutsatser som studien resulterat i. Slutligen ges ett förslag till vidare forskning.

6.1 Användningen, beroende och påverkan av Smartphones

Studiens syfte var att explorativt undersöka hur unga vuxna i Sverige använde sina smartphones, hur befolkningen i Sveriges kontext stod till det upplevda beroendet samt hur det kunde påverka dem. För att återkoppla till studiens första frågeställning: *Hur använder unga vuxna i Sverige sina smartphones?* kan slutsatser dras utifrån vår data och resultat om att användandet har ökat samt att det kommer att fortsätta öka med hänsyn till att smartphones nu alltmer börjar ersätta andra IKT-baserade verktyg. En större del respondenter använder sina smartphones drygt 20% av en hel dag och tenderar till att använda sina smartphones för sociala ändamål där sociala medier helt klart är överlägset.

Då studien inletts utan några höga förväntningar kring det upplevda beroendet i Sverige är de empiriska resultaten ännu mer intressanta. För att återkoppla till studiens andra frågeställning: *Hur står unga vuxna i Sverige till smartphoneberoende?* visar studiens respondenter i majoritet att även Sverige står nära till den internationella kontexten gällande smartphoneberoende. En positiv aspekt inom detta område visar dock att unga vuxna i Sverige uppfattar sitt beroende väl och verkar uppfatta andras beroende bättre än vad de kanske uppfattar sitt eget, dock kan detta skilja sig från individ till individ. Beroende är en viktig faktor och kan ibland påverka andra områden som mental hälsa och mänskliga egenskaper, detta såg vi utifrån de krosstabulationer och korrelationsanalyser som redovisats, vilket gör det viktigt att belysa.

För att besvara studiens tredje frågeställning: *Hur påverkar smartphones unga vuxna i Sverige?* kunde vi se utifrån de empiriska resultaten att påverkan sker inom ett flertal områden såsom beteende, jobb, skola, sociala relationer och interaktioner samt individers välmående. Detta kan ske i olika grader, dock visar studiens empiriska resultat på att även om smartphonen är ett praktiskt verktyg för att underlätta en individs vardag kan smartphonen motverka och resultera i negativa effekter.

6.2 Förslag och bidrag till vidare forskning

Denna studie har syftat till att ge en inblick i hur smartphonen används, hur beroende uppfattas samt hur det digitala verktyget kan påverka. En aspekt som denna studie inte tar upp och som kan vara intressant att undersöka skulle vara att forska kring hur användandet av smartphones sker på individnivå. Exempelvis hur telefonens används och påverkar individen under en dag. En annan aspekt som hade kunnat vara intressant att studera är hur smartphonen påverkar människans olika livsroller likt det Bradley (2010) betonar. Detta kan exempelvis ske genom att studera individer på deras arbetsplatser genom observationer och intervjuer.

Jag anser att detta ämne är intressant och viktigt att belysa. Genom att undersöka fenomenet utifrån andra metoder och tillvägagångssätt går det att utforska så mycket mer än vad denna studien lyckats göra. Jag vill därför avslutningsvis uppmuntra och uppmana fler forskare att fortsätta på detta spår.

Referenser

Alvesson, M & Sköldbberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. 2., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur

Ben-Zeev, D., Davis, K., Kaiser, S., Krzsos, I., & Drake, R. (2013) *Mobile technologies among people with serious mental illness: opportunities for future services* Hämtad 2018-05-08 från: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10488-012-0424-x>

Barkley, E. J., Karpinski, C. A. & Lepp, A. (2015) *The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. College students*. Hämtad 2018-05-19 från: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2158244015573169>

Bian, M., & Leung, L., (2015) *Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital*. Hämtad 2018-05-19 från: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0894439314528779>

Bradley, G. (2010) *The convergence Theory on ICT, Society and Human beings - towards the good ICT society*. Hämtad 2018-04-22 från: https://books.google.se/books?hl=sv&lr=&id=NHKakBx1oiQC&oi=fnd&pg=PA30&dq=bradley+convergence+theory&ots=0amYCheDRX&sig=U16Mt0mMZ0D9QFxFxXy5gKUYZiAyw&redir_esc=y#v=onepage&q=bradley%20convergence%20theory&f=false

Choi, S-W, Kim, D-J, Choi, J-S, Ahn, H., Choi, E-J, Song, W-Y, Kim, S., Youn, H., (2015) *Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction*. Senast hämtad 2018-03-21 från: <https://akademai.com/doi/pdf/10.1556/2006.4.2015.043>

Choi, H-S., Lee, H-K. & Ha, J-C. (2012) *The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations*. Hämtad 2018-04-09 från: http://www.koreascience.or.kr/article/ArticleFullRecord.jsp?cn=DJGHBY_2012_v23n5_1005

Dahlbom, B. (1996). *The new informatics*. *Scandinavian Journal of Information Systems*. Hämtad 2018-04-17 från: <http://bodahlbom.se/1997/08/14/the-new-informatics/>

Delling, H. (2013) *Larm: Mobilberoende ny folksjukdom*. Svenska Dagbladet <https://www.svd.se/larm-mobilberoende-ny-folksjukdom> (Hämtad 2018-04-06)

Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken. För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur.

Davidsson, P. & Thoresson, A. (2017) *Svenskar och Internet 2017*. Hämtad 2018-06-02:

https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2017.pdf

Derks, D., Van Duin, D., Tims, M., & Bakker, A., (2015) *Smartphone use and work-home interference: the moderating role of social norms and employee work engagement*. Hämtad 2018-04-23 från:

https://www.isonderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_379.pdf

Deursen, A., Bolle, C.L., Hegner S.M., Kommers P. (2015) *Modeling habitual and addictive smartphone behavior. The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender*. Hämtad 2018-04-06 från:

https://ac.els-cdn.com/S0747563214007626/1-s2.0-S0747563214007626-main.pdf?_tid=b2b0cbbc-fe0f-4961-8acf-291f64d7d385&acdnat=1523023112_e4501ae69b7d78f37c06bdf662f4cb11

Digitaliseringskommissionen. (2015). *Digitaliseringens transformerande kraft - vägval för framtiden. Slutbetänkande av digitaliseringskommissionen*. Hämtad 2018-04-17 från:

<http://www.regeringen.se/4add1a/contentassets/b69dac4f05d44e8d836cdd91a5a7401b/digitaliseringens-transformerande-kraft--vagval-for-framtiden-sou-201591>

Digitaliseringskommissionen. (2016) *För digitalisering i tiden - Slutbetänkande av digitaliseringskommissionen*. Hämtad 2018-04-17 från:

https://www.regeringen.se/4af25c/contentassets/f7d07b214e2c459eb5757cea206e6701/sou-2016_89_webb.pdf

Findahl, O. (2014) *Svenskarna och internet 2014*. Senast hämtad 2018-03-20 från:

<https://www.iis.se/docs/SOI2014.pdf>

Forssell, H. SvT (2016) *Mobilen bakom många trafikolyckor*. Hämtad 2018-05-15 från:

<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/dalarna/mobiltelefonen-bakom-olyckor>

Hawi, N.S & Samaha, M. (2015) *Relationships among smartphone addiction, stress academic performance, and satisfaction with life*. Hämtad 2018-04-06 från: https://ac.els-cdn.com/S0747563215303162/1-s2.0-S0747563215303162-main.pdf?_tid=d22213b2-3cec-4f8b-8d33-83e56a32b2d4&acdnat=1523019098_db1b07cfad0123984dbe568be3bbda44

Hawi, N.S & Samaha, M. (2016) *To excel or not to excel: strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance*. Hämtad 2018-05-19 från:

https://ac.els-cdn.com/S0360131516300641/1-s2.0-S0360131516300641-main.pdf?_tid=0df313e7-0199-49ae-a331-e5d1f654ac84&acdnat=1526725230_3a024dfa1a9967cd1abd53a96792c05b

Jacobsen, D. (2002). *Vad, hur och varför: om metodval i företagsekonomi och andra samhällsvetenskapliga ämnen*. Lund: Studentlitteratur

Jeong, S-H., HyoungJee, K., Yum, Jung-Yoon, Y & Yoori, H. (2016) *What type of content are smartphone users addicted to SNS vs games*. Hämtad 2018-04-08 från:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563215300467>

Jerrstedt, K. (2018). *Så blir du kvitt med ditt mobilberoende*. SvT. Hämtad 2018-04-16

<https://www.svt.se/nyheter/inrikes/sa-blir-du-kvitt-ditt-mobilberoende>

Kibona, L., & Mgaya, G., (2015) *Smartphones' effects on academic performane of higher learning students*. Hämtad 2018-05-19 från:

<https://pdfs.semanticscholar.org/1203/16b911f8e69ec4b79efdc5b6bda9fbf23ec6.pdf>

Lee, H., & Park, N., (2012) *Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being*. Hämtad 2018-05-19 från:

<https://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=ad86fdca-6d4d-4dd9-9d66-783830be6c3a%40sessionmgr103>

Lee, Y-K., Chang, C-T., Lin, Y., & Cheng Z-H (2013) *The Dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress*. Hämtad 2018-05-02 från:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756321300397X>

Majlard, J. (2018). *Det här behöver du veta om nya mobilförbudet*. Svenska dagbladet.

<https://www.svd.se/mobilforbudet-det-har-behoover-du-veta#sida-2> (Hämtad 2018-04-16)

Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M., (2016) *The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices*. Hämtad 2018-05- 19 från:

<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0013916514539755>

Oates, B.J. (2006). *Researching information systems and computing*. London: SAGE.

Tarafdar, M., Gupta, A. & Turel, O. (2013). The dark side of information technology use. Wiley Publishing. 23; pp. 269-275. DOI:10.1111/isj.12015

Nationalencyklopedin, Digitalisering (2018) Tillgänglig på internet:

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/digitalisering> Hämtad 2018-04-22

Nationalencyklopedin, Informationsteknik (2018) Tillgänglig på internet:

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/it> Hämtad 2018-04-17

Nationalencyklopedin, Smart mobil/Smartphone (2018) Tillgänglig på internet:

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/smartmobil> Hämtad 2018-04-17

Pothitos, A. (2016) *The history of the smartphone*. Hämtad 2018-04 22 från:

<http://www.mobileindustryreview.com/2016/10/the-history-of-the-smartphone.html>

PortablaMedia, IKT, Senast hämtad 2018-04-17 Tillgänglig på internet:

<https://www.portablamedia.se/ordlista/ikt/>

Richie, R. (2018) *11 years ago today, Steve jobs introduced the iPhone*. Hämtad 2018-04-22

<https://www.imore.com/history-iphone-original>

Sveriges Riksdag, Trafikutskottet (2013). *Trafiksäkerhet - betänkande*. Hämtades 2018-04-16 från:

https://riksdagen.se/sv/dokument-lagar/arende/betankande/trafiksakerhet_H101TU9/html

Tisell, S. (2017) *Barns mobilberoende är som drogmissbruk*. Svenska Dagbladet.

<https://www.svd.se/beroendeterapeuten-att-lata-ditt-barn-ha-en-smartphone-ar-som-att-ge-dem-ett-gram-kokain> (Hämtad 2018-04-16)

Thomeé, S. (2012). *ICT use and mental health in young adults*. Hämtad 2018-04-16 från:

https://www.gu.se/digitalAssets/1383/1383803_gupea_2077_28245_1.pdf

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2018-05-26 från:

https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf

Bilagor

Sida 1

Hej,

Jag skriver nu ett examensarbete inom IT och behöver din hjälp för att genomföra denna undersökning. Det huvudsakliga syftet är att ta reda på hur Smartphones används samt hur de påverkar unga vuxna mellan 19-29 år i Sverige.

Eran anonymitet försäkras och den insamlade data kommer endast att användas för vetenskapliga skäl.

Har ni frågor får ni gärna höra av er till mig på: rostami.m1994@gmail.com

Tack för att du tar din tid att svara på dessa frågor.

Vänligen,

Mohsen Rostami. Teknik&Samhälle, Malmö Universitet.

OK

Sida 2

* 1. Ålder

* 2. Vilket kön identifierar du dig som?

Kvinna

Man

Annat

* 3. Nuvarande sysselsättning

Arbetar heltid

Arbetar deltid

Arbetsökande

Student

Föräldrarledig

4. Hur lång tid uppskattar du att ditt användande av din Smartphone utgör under en dag?

Mindre än en timme

5-6 Timmar

1-2 Timmar

6+ Timmar

3-4 Timmar

5. Vad använder du din smartphone mest till?

Sociala medier (Ex. Facebook, instagram, snapchat)

Youtube

Smsa

Läsa nyheter

Ringa

Kalender

Spela

Alarm

GPS (Ex. Kartor)

Mail

Träning & kost

Bank

Film/serier (Ex. Netflix)

Ta bilder/video

Sida 3

6. Vilka påstående nedan anser du stämma? 1 är lägst (Stämmer inte alls) och 5 är högst (Stämmer helt)

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Jag är beroende till min smartphone | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Någon av mina <u>vänner</u> är beroende till sin smartphone | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Någon i min <u>familj</u> är beroende till sin smartphone | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Sida 4

7. Har din smartphone påverkat något av följande negativt?

| | Nej/inte alls | Nej/sällan | Neutral | Ja/ibland | Ja/instämmer helt | ej tillämplig |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Identitet/personlighet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Självuppfattning | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Självförtroende | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Integritet/självkänsla | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sömn | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Personliga relationer | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Sida 5

8. Vilka av följande alternativ nedan har påverkats negativt av din smartphone?

| | Nej/Inte alls | Nej/Sällan | Neutral | Ja/ibland | Ja/Instämmer helt | ej tillämplig |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Prestation (på jobbet) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kreativitet (på jobbet) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fokus (på jobbet) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Deadlines (på jobbet) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Prestation (i skolan) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Betyg (i skolan) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kvalitet (av arbeten i skolan) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Deadlines (i skolan) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mina sociala interaktioner | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Min närvaro med vänner | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Hur ofta jag träffar vänner | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kvalitén av samtalen när jag är med mina vänner | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Sida 6

9. Har din smartphone fått dig att känna något av följande?

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Ångest | <input type="checkbox"/> Tillfredsställelse |
| <input type="checkbox"/> Stress | <input type="checkbox"/> Fokuserad |
| <input type="checkbox"/> Glädje/lycka | <input type="checkbox"/> Depression |
| <input type="checkbox"/> Lugn | <input type="checkbox"/> Irritation/spänning |

10. Om/när du hamnar i en situation där du är i offlineläge, vilket av följande känner du då?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Gemenskap | <input type="checkbox"/> Effektiv |
| <input type="checkbox"/> Lugn | <input type="checkbox"/> Ofokuserad |
| <input type="checkbox"/> Stressad | <input type="checkbox"/> Socialt isolerad |
| <input type="checkbox"/> Orolig | <input type="checkbox"/> Passiv |
| <input type="checkbox"/> Fokuserad | <input type="checkbox"/> Glad |

Bakåt

Klar