

Uppsala universitet
Institutionen för informatik och media
C-uppsats i medie- och kommunikationsvetenskap
Framlagd HT 2017



UPPSALA
UNIVERSITET

Överflöd av information i vardagen

**En studie om hur användare av sociala medier påverkas av och hanterar
informationsstress**

Författare: Yoel Escanilla & Linus Åsberg
Handledare: Claes Thorén

Abstract

We live in an increasingly digitised world in which the use of social media has grown rapidly. By 2016, 94% of all in between the ages of 15-24 and 84% of all in between the ages of 25-44 used social media daily in Sweden (Nordicom, 2017). This study seeks to problematise the constant connection to social media and investigate how the connection to social media affect stress levels in young adult's daily lives and how they deal with the stress. Furthermore, the purpose is to contribute empirically to the impact digitisation has on society. To find out, we aim to answer the following two research questions:

- *Are young adult social media users experiencing information stress and are there any potential causes?*
- *Does young adult, who frequently use social media, have any possible strategies for managing information stress?*

Theories used in this essay are self-determining theory, Fear of missing out (FoMO) and Situational non-use theory. The essay is a quantitative deductive study that collected empirical data through a web based survey. In order to measure information stress, an index has been created consisting of three variables: *Feeling unable to handle the information flow*, *fear of missing updates* and *distraction in everyday life*. In short, the majority of the participants in the survey experienced what we consider to be a high form of information stress in their daily lives. The increased digitisation and the ability to stay connected and contactable via mobile devices, according to the study, affect the high end users of social media so that they feel increased stress and discomfort in their everyday life.

Keywords: Information stress, social media, digitisation, SDT, FoMO

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Introduktion	4
1.2 Områdesidentifiering	5
1.3 Problemformulering	6
1.4 Syfte och forskningsfrågor	8
1.5 Kort beskrivning av undersökningen	9
1.6 Avgränsningar	9
1.7 Huvudbegrepp	11
1.8 Disposition	13
2. Bakgrund & tidigare forskning	14
2.1 Sociala medier	14
2.2 Medieanvändning i Sverige med fokus på sociala medier	16
2.3 Vad är stress	17
2.4 Information Overload	19
3. Teori	22
3.1 Självbestämandeteori	22
3.2 Fear of missing out (FoMO)	24
3.3 Situationsbaserad icke-användning (Situational non-use)	25
4. Metod och material	27
4.1 Forskningsdesign	27
4.2 Insamlingsmetod	28
4.3 Material och urval	29
4.4 Genomförande	31
4.5 Bearbetning och analys	33
4.6 Etiska överväganden	34
5. Resultat och analys	36
5.1 Känsla av att inte kunna hantera informationsflödet	37
5.2 Rädsla för att gå miste om uppdateringar	40
5.3 Distraction i vardagen	42
5.4 Total informationsstress	46
5.5 Deltagarnas reflektioner kring användning av sociala medier	48
5.6 Strategier för att undvika eller hantera informationsstress	51
5.6.1 Strategier utifrån nivå av informationsstress	53
5.7 Informationsstress beroende på mest använt socialt medie	58
6. Slutsats, diskussion och framtida forskning	60
6.1 Upplevd informationsstress och orsaker	60

6.2 Strategier för att hantera informationsstress	62
6.3 Framtida forskning	63
Referenser	65

1. Inledning

1.1 Introduktion

I den här uppsatsen ämnar vi studera fenomenet informationsstress. Informationsstress är någonting som det har talats och skrivits om under en längre tid inom arbetslivet, det har beskrivits som ett hot mot jobbhälsan i bland annat Svenska dagbladet. (Jakobsson, Informationsstress hot mot jobbhälsan) Informationsstress kan förenklat beskrivas som ett mentalt besvär som uppstår när man hanterar en stor mängd inkommande information som exempelvis telefonsamtal, mail och sms. I Göteborgs-Posten skrevs det den 3 april 2011 att informationsstress är ett hot mot folkhälsan, vilket främst drabbar kontorsanställda som i stor utsträckning jobbar med att hantera mycket information. (Höckenström, Informationsstress vår nya folksjukdom) Forskning från Sahlgrenska akademien, Göteborgs Universitet, menar att långvarig informationsstress kan ge Alzheimerliknande symtom. Snabbt informationsflöde ställer stora krav på människor och för vissa kan informationshanteringen bli så krävande att de inte klarar av den och drabbas av lindrig kognitiv störning (MCI). MCI är ett tillstånd då personens tankefunktion sviktar och som ofta präglas av försämrad minnesfunktion. (Göteborgs universitet, Sahlgrenska akademien) Att studera informationsstress på arbetsplatser anser vi vara ett intressant ämne vilket vi lämnar till andra mer kompetenta forskare att utforska. I detta arbete är vi mer intresserade av att studera informationsstress när det kommer till sociala medier, mer specifikt informationsstress bland unga vuxna i åldrarna 20-30 år som ofta använder sociala medier. Sociala medier handlar till stor del om att ta emot och hantera information från diverse olika sociala medier och kanaler vilket vi förmodar skulle kunna ge upphov till informationsstress.

Mobiltelefoner och smartphones har på senare år blivit allt mer användbara och mångsidiga, de har även på många sätt kommit att ersätta persondatorn, mp3-spelaren och många andra enheter och verktyg (Samaha, Hawi 2016). Deras storlek och behändighet möjliggör ett stort användningsområde som kan nås i princip var som helst. Med dagens smartphones kan en person ringa, skicka e-mail, ta foton, titta på och dela med sig av bilder och videoklipp, spela spel och musik, hålla reda på möten och kontakter, hålla sig uppdaterad på nyheter och väder, chatta och inte minst interagera med andra människor via sociala medier. (Samaha, Hawi

2016) Idag kan man betrakta en smartphone som en miniatyrversion av en dator vilken man lätt kan kommunicera och utföra sina ärenden med. (Ki-Hyun m.fl 2016). Användningen av smartphones har på bara några år förändrat dagliga rutiner, vanor, sociala beteenden, familjeförhållanden och social interaktion. (Samaha, Hawi 2016) Exempelvis kan vi som skriver denna uppsats inte tänka oss hur man på ett smidigt sätt skötte bankärenden innan det fanns en mobilapplikation för det eller hur svårt det måste varit att hålla koll på vad ens vänner och familj gjorde innan sociala medier fanns.

1.2 Områdesidentifiering

Inom forskningsområdet medie- och kommunikationsvetenskap kan det ibland talas om områden, vilka skiljer sig från varandra när det kommer till vad som studeras. Utifrån denna studies innehåll och metodologiska val anser vi att den kan placeras inom området *medier och samhälle* och *forskning om informationssamhället*.

Inom området *medier och samhälle* produceras kunskap om användning av medier (Berglez & Olausson, 2009). I mediebegreppet ryms TV, radio, press, internet och mobiltelefon. Medier består inom detta område av massdistribuering, massmottagande och självproducerande mediematerial. (Berglez & Olausson, 2009) Vanligt förekommande är att man inom detta område, som i denna studie, syftar till att studera nutida relationer mellan samhälle och medier (Berglez & Olausson, 2009). I denna studie ämnar vi studera hur användning av sociala medier påverkar användarnas stressnivåer och hur de yttrar sig i samhället idag. Därav anser vi att studien kan placeras inom forskningsområdet *medier och samhället*.

Informationssamhället drivs av ständig digital och fysisk kontakt mellan individer och fokus ligger på att kommunicera och att påverka varandra socialt (Lindgren, 2017). I västvärldens samhällen idag är digital teknologi, plattformar och information oerhört viktigt. Digital informationsteknologi är integrerad i vardagslivet på ett sätt som inte setts tidigare. Bankärenden, resor, kommunikation, kultur och underhållning är bara några exempel på företeelser som till stor dels styrs via digital informationsteknologi. (Lindgren, 2017)

1.3 Problemformulering

Informationssamhället har växt fram genom teknologiska innovationer inom information- och kommunikationsteknologi (IKT). Manuel Castells beskriver informationssamhället som ett samhälle som genomsyras av informationsteknologi och att det ekonomiska systemet är uppbyggt på snabb informationsöverföring och teknisk *konvergens* (Castells, M. 2001). *Konvergens* är exempelvis nära flera enheter eller tjänster vävts samman till en och samma, teknologisk utveckling har lett till att man inte enbart ringer från sin mobiltelefon utan den fungerar även som kamera, webbläsare, miniräknare m.m. (Van Dijk. 2012). Begreppet informationssamhälle syftar även på en samhällsomvandling där de flesta människor jobbar inom informationssektorn istället för den industriella tillverkningssektorn (Bengtsson m fl, 2017) Nya kommunikationsverktyg har underlättat möjligheterna att ha kontakt med sin familj och sina vänner. De nya verktygen har även förenklats information- och kunskapsutbyte som gjort det lättare att hålla sig uppdaterad på vad som händer runt om i världen.

Samtidigt som de nya kommunikationsmöjligheterna fört med sig många positiva fördelar när det kommer till kommunikation och informationsutbyte har den stora mängden fört med sig en del nackdelar. Det nästan oändliga utbudet av information och möjligheten till att ständigt vara uppkopplad kan upplevas överväldigande och kan ibland leda till vad som kallas för information overload. (Bawden & Robinson, 2009) Overload bygger på att utbudet av information leder till ett överflöd som ofta associeras med känslan av överväldigande och att man förlorar kontroll över situationen. På sikt kan överflödet av information komma att påverka individens välbefinnande. Information overload kan bland annat leda till rastlöshet och bristande koncentrationsförmåga. En annan effekt av overload är känslan av att ständigt behöva vara uppkopplad och tillgänglig på exempelvis sociala medier vilket kan leda till stress och ångest, något vi kopplar till informationsstress. (Bawden & Robinson. 2009)

Att det idag finns ett nästintill oändligt informationsflöde beror inte minst på att vi lever i en alltmer digitaliserad värld. I Sverige är den pågående digitaliseringen sedan en tid tillbaka ett faktum och den svenska regeringen menar att det är den största samhällsomvandlingen sedan industrialiseringen. (Digitaliseringskommissionen, 2016) Regeringen ser på digitaliseringen som ett viktigt bidrag till att främja samhällsutvecklingen och det finns även en vision om att

bli en världsledande nation när det kommer till att ta vara på de möjligheter som digitaliseringen för med sig. För att uppnå sin vision har regeringen dessutom tillsatt en kommitté, Digitaliseringskommissionen, vars uppgift är att arbeta för en utökad och förbättrad digitalisering. (Digitaliseringskommissionen, 2016) Svenska stadsnätetsföreningen är en annan organisation som består av flertalet offentliga och privata aktörer som erbjuder digitala tjänster. Deras uppgift är delvis att bidra med kunskap till regeringen som berör det svenska stadsnätet. (Svenska stadsnätetsföreningen, 2016) I deras studie om det så kallade "digitala utanförskapet" belyser de problematiken med den del av befolkningen som enligt rapporten inte ingår i det digitala samhället. De beskriver det digitala utanförskapet som en samhällsutmaning. (Svenska stadsnätetsföreningen, 2016) Svenska stadsnätetsföreningens VD, Mikael Ek, uttrycker följande i studiens förord:

“Med den här studien i vår hand vågar vi påstå att det största enskilda hotet för en bra samhällsutveckling är alla de individer som i dag står utanför den digitala världen... Uppskattningsvis är det närmare en miljon invånare - var tionde - som inte kan, vill eller har möjlighet att delta i det nya digitaliserade samhället. Det är en tragedi för många av dessa människor” (Svenska stadsnätetsföreningen 2016, s. 2)

Det finns alltså en tydlig bild av digitaliseringen som något positivt och nästintill nödvändigt i dagens samhälle, till och med så pass att regeringen och större organisationer vidtagit övergripande åtgärder för att främja digitaliseringen. Ändå visar studier och rapporter på att alla inte delar samma uppfattning och inte heller är beredda att leva i en fullt digitaliserad miljö. I media skrivs det inte sällan om stressproblematik kopplat till sociala medier, datorer och mobiltelefoner, i Svenska dagbladet har det vid flera tillfällen skrivits om problematik med sociala medier och mobiltelefoner. (Kvarnlöf, Skippa sociala medier - må bättre) och (Hansen, Överläkaren: Gör mobilen oss deprimerade?). Användandet av sociala medier har ökat i Sverige enligt statistik från Nordicom. År 2009 var det 64% av alla 15-24 åringar och 32% av alla 25-44 åringar som använde sociala medier dagligen. Sju år senare, 2016, var användandet i åldersgrupperna 15-24 94% och 25-44 84% (Nordicom, 2017). Kommunikationsverktyg och sociala medier blir därmed ett allt mer dominerande inslag i människors vardag. Att medierelaterad stress blivit ett allt större problem kan inte minst ses när det kommer till utbudet av olika resor och semesterdestinationer. Det har på senare tid

blivit allt mer populärt med så kallade “digitala *detoxresor*” där man reser hemifrån utan sina digitala kommunikationsverktyg för att koppla av och ta det lugnt (About Digital Detox, 2017).

Intressant är även att det skapats en marknad för produkter vars syfte är att vara mindre uppkopplade. Ett exempel på detta är “The Light Phone” som är en telefon vilken man enbart kan ringa och ta emot samtal med. Den har skapats som en form av protest mot den ökade digitaliseringen som idag sker i allt högre grad runt om i världen. (The Light Phone, 2017) Att diskussionen om digitala mediers baksidor nått så kallad mainstream media visar på en förändring. Man kan tolka det som att digitaliseringen haft sitt stora genombrott och att användarna av digitala medier nu tar sig tid att reflektera över dess innebörd. (Leavitt, 2014) Fenomen som information overload som i sin tur kan leda till informationsstress är tänkbara anledningar till att folk istället väljer att ta ett steg tillbaka från den digitala världen. Distanseringen från digitaliseringen är något som påverkar mer än det individuella användandet. Vi anser därför att höganvändarnas upplevda informationsstress orsakat av sociala medier är ett fenomen värt att belysa och undersöka då det kan komma att påverka människors inställning till utvecklingen av den digitala sfären. (Leavitt, 2014)

Mot bakgrund av digitaliseringens utveckling råder det trots allt en positiv inställning till digitaliseringen och de kommunikativa fördelar som den fört med sig för samhället. Samtidigt uppmärksammas det i media att människor upplever behov av att reducera informationsflödet som digitaliseringen innebär. Informationsstress orsakat av överflödigt konsumtion av digitala tjänster såsom sociala medier skulle kunna vara en av orsakerna till att folk väljer att distansera sig från digitaliseringen i samhället.

1.4 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna studie är att bidra till den empiriska bakgrund gällande digitaliseringens effekter på samhället genom att undersöka hur den ständiga uppkopplingen till sociala medier påverkar unga vuxnas stressnivåer i vardagen och hur de gör för att hantera stressen. För att ta reda på detta har vi ämnat att besvara följande två forskningsfrågor:

- *Upplever unga vuxna användare av sociala medier informationsstress och finns det några potentiella orsaker?*
- *Har unga vuxna höganvändare av sociala medier några eventuella strategier för att hantera informationsstress?*

1.5 Kort beskrivning av undersökningen

Denna uppsats presenterar en kvantitativ deduktiv studie av informationsstress bland unga vuxna höganvändare av sociala medier. Datainsamlingen består av en webbenkät som delats till närmare 160 studenter som studerar eller har studerat medie- & kommunikationsvetenskap vid Uppsala Universitet. För att analysera den data som samlats in har vi tagit avstamp ur Karl Weicks sensemakingteori samt kombinerat teorierna Self-determination theory (SDT), Fear of missing out (FoMO) och Situational non-use.

1.6 Avgränsningar

Vid utformandet av vår studie har vi valt att ha särskilda avgränsningar för att på bästa sätt kunna fokusera på ett specifikt fenomen utan att riskera att området blir för brett eller att resultatet blir tvetydigt. Till att börja med har vi valt att enbart fokusera på sociala medier och därmed även uteslutit all forskning som berör andra medier. Detta val grundar sig först och främst i den tidigare forskning som i denna studie presenterats gällande informationsstress. Den forskning och de teorier vi tillämpat visar på att det är de digitala medierna som främst är ansvariga för den informationsstress som upptäckts hos befolkningen. Att vi sedan valt att fokusera på just sociala medier grundar sig i statistik som hämtats från Nordicom. Nordicoms mediebarometer från 2016 visar att sociala medier överlägset dominerar majoriteten av den svenska befolkningens medieanvändning. För att avgränsa sociala medier har vi undersökt vilka appar och tjänster med fokus på social interaktion som är de mest frekvent använda. Därefter har vi valt ut fyra sociala medier som under 2016 var de mest använda. De sociala medier vi valt att räkna med i studien är Facebook, Instagram, Snapchat och Twitter. (IIS, 2016)

Användningen av sociala medier har framförallt visat sig representativt bland de yngre generationerna, vilket leder oss in på vår nästa avgränsning vilken är val av studieobjekt. Nordicoms mediebarometer visar att 94% av befolkningen i åldrarna 15-24 och 84% i åldrarna 25-44 använder sociala medier dagligen. Då mätningarna visar att det är den yngre delen av Sveriges befolkning som främst nyttjar sociala medier har vi följaktligen valt att undersöka unga människors vanor. För att avgränsa oss ytterligare valde vi dock att avrunda åldersspannet till åldrarna 20-30, detta för att försäkra oss om att vi verkligen når ut till de så kallade höganvändarna av sociala medier.

Vi har även övervägt andra eventuella avgränsningar bland de studerade. Frågor om kön, etnicitet, nationalitet och social bakgrund har längs vägen dykt upp. Visserligen hade dessa olika identifikationer möjligen bidragit med en nyanserad bild av hur upplevelsen av informationsstress är fördelad bland befolkningen och vad det beror på. Detta inte minst då flera tidigare studier visar på så kallade digitala klyftor i samhället (Hargittai, 2001). Trots intressanta aspekter som en undersökning av fördelningen mellan kön skulle kunna bidra med, upplevde vi att det faller bort från våra forskningsfrågor och skulle möjligen kräva en bredare tidsram. Undersökningen syftar till att kartlägga vad som gör att unga användare av sociala medier upplever informationsstress och vilka eventuella strategier som används för att hantera stressen, inte hur den är fördelad mellan sociala grupper.

För att finna representativa deltagare valde vi att vända oss till studenter vid Uppsala Universitet som läser medie- & kommunikationsvetenskap. Dels då Uppsala Universitet är ett välkänt och väletablerat lärosäte och dels för att vi såg fördelen i att vi själva studerar där. Följaktligen kunde vi på ett effektivt vis använda oss av de kontakter vi har vid institutionen för informatik och media för att nå ut till en större mängd människor. Valet av att vända oss till just MKV-studenter berodde på att vi bedömde att det är de som med största sannolikhet har intresset att svara på vår webbenkät då den berör det område de valt att utbilda sig inom.

Slutligen valde vi att till en början sikta in oss på studenter på A-nivå. Vi bedömer det lämpligt att undersöka studenter som är nya inom området då de kan förutsättas inte ha samma kunskaper som de som studerat längre. Genom att förmodligen inte ha samma kunskaper och förutsättningar som studenter på högre nivå antar vi att de heller inte har

samma erfarenhet att tänka kritiskt kring området och således ge mer subjektiva svar. Med subjektiva svar syftar vi till svar som inte är kopplade till annan forskning utan helt och hållet baserade på deras egna upplevelser.

1.7 Huvudbegrepp

Användare/Höganvändare

I denna uppsats undersöker vi de individer som nyttjar digitala enheter och sociala medier. För att beskriva dessa individer under ett och samma begrepp har vi valt att kalla dem för *användare*. Användare blir således ett samlingsbegrepp för alla de som dagligen uppdaterar sig och tar del av den information som sprids via sociala medier. Vidare har vi även valt att använda begreppet *höganvändare* då vi syftar till den del av användarna som spenderar mest tid till användning av sociala medier. Definitionen av höganvändare är grundad på statistik hämtad från Nordicoms mediebarometer 2016. Mätningarna visar att 94% av åldersgruppen 15-24 och 84% i åldersgruppen 25-44 dagligen använder sig av sociala medier i Sverige. (Nordicom, 2017) Då vi anser att båda åldersgrupperna representerar en stor del av befolkningen som ofta använder sociala medier definierar vi båda grupperna som höganvändare.

Sociala medier

För många människor är sociala medier förmodligen ett välkänt begrepp och redan en integrerad del i vardagen. För att försäkra oss om att varje läsare av vår uppsats förstår vad som syftas med sociala medier har vi valt att kort beskriva definitionen av sociala medier och hur de olika tjänsterna vi valt att belysa används.

Sociala medier är ett samlingsbegrepp för de tjänster och appar som erbjuder social interaktion i realtid genom exempelvis text, bild och ljud. Det som skiljer sociala medier från massmedier är att användarna själva är de som till stor del avgör innehållet. (Nationalencyklopedin, Sociala Medier) Exempel på sociala medier är: Facebook, Instagram, Snapchat och Twitter. Samtliga sociala medier vi valt att belysa nås antingen via en webbläsare eller via appar som går att ladda ner på surfplattor och smartphones.

Facebook är idag världens största sociala nätverkstjänst med över 1,5 miljarder användare. Tjänsten användes till en början främst för att hålla kontakt med vänner och familj men har på senare tid utvecklats till att även användas för att interagera med organisationer och företag. (Surfalugnt.se, 2015) För att gå med i Facebook skapar privatpersoner en profil med sitt riktiga namn och kan sen själva bestämma hur mycket övrig information som görs tillgänglig. Företag skapar istället en så kallad "sida" som representerar deras verksamhet. (Surfalugnt.se, 2015) För att hålla kontakt med varandra kan användarna skicka vänförfrågningar till varandra som sedan tillåter dem att ta del av varandras texter, bilder och videor genom statusuppdateringar eller privata meddelanden. Vill man interagera med en organisation av något slag följer man deras sida. Man kan även skapa slutna grupper och tillfälliga evenemang där skaparen själv bestämmer vilka som får vara med. (Surfalugnt.se, 2015)

Instagram är en tjänst där man till en början delade bilder och senare även videor från en privat användar- eller företagsprofil. Bilderna som delas kan enkelt redigeras med hjälp av förinställda filter. Användare kan följa varandras bildflöde och gilla varandras inlägg. 2012 köptes Instagram upp av Facebook. Detta kan ses som en strategi för att behålla de yngre användarna då man sett att användare under 30 tenderar att välja Instagram före Facebook. (Surfalugnt.se, 2012)

Snapchat är en mobilbaserad app som främst är populär bland ungdomar. Snapchat går ut på att ta bilder eller filma korta videosnuttar på 1-10 sekunder som man sedan skickar till en eller flera personer ur sin kontaktlista. Mottagaren kan se bilden eller videon i max 10 sekunder och materialet raderas sedan därefter. Senare har även funktionen "Stories" tillkommit på Snapchat. Funktionen innebär att användarna kan lägga upp sina bilder och videor på sina "Stories" där de är tillgängliga för vännerna i sin kontaktlista under 24 timmar. (Surfalugnt.se, 2015)

Twitter används för att göra korta inlägg på max 140 tecken. Inläggen görs i realtid vilket innebär att de blir tillgängliga i samma stund som man postar dem. Twitter används därför ofta för att uppdatera större aktuella händelser exempelvis politiska val eller fotbollsmatcher.

För att ta del av folks inlägg följer man de konton som privatpersoner eller organisationer skapar. Förutom text kan man även dela länkar, bilder eller videor i sina inlägg. Man kan även välja att ha skyddade inlägg där den som gjort inlägget godkänner de som får se innehållet. En annan vanlig funktion är “retweet” vilket innebär att man vidarebefordrar andras inlägg till sina egna följare. (Surfalugnt.se, 2015)

1.8 Disposition

Efter detta inledningskapitel följer uppsatsens andra kapitel som innefattar bakgrund och tidigare forskning som vi funnit relevant för vår studie. Därefter följer det tredje kapitlet som presenterar och definierar de teorier som valts ut för att analysera det insamlade datamaterialet. Efter teorikapitlet följer ett metodkapitel som beskriver utförandet av undersökningen, motiverar det metodologiska valet och förklarar urvalet och materialinsamlingen. Det femte kapitlet presenterar resultatet av studiens undersökning samt analysen av den insamlade datan. I det sjätte och sista kapitlet lägger vi fram studiens slutsatser, baserade på resultatet av undersökningen och analysen av materialet. Med slutsatserna som grund kommer vi i det sjätte kapitlet att även presentera och ge förslag på vidare forskning. Uppsatsen avslutas med en genomgående källförteckning.

2. Bakgrund & tidigare forskning

I detta avsnitt följer en presentation av den tidigare forskning som legat som grund för denna uppsats. Vi kommer inleda kapitlet med en mer ingående introduktion av sociala medier för att sedan presentera aktuell forskning gällande medieanvändningen i Sverige med fokus på sociala medier. Därefter kommer vi ge en definition av begreppet stress och slutligen redogöra för fenomenet information overload. Den bakgrund som presenteras kan ses som en av grundpelarna i förståelsen för informationsstress i samband med användning av sociala medier.

2.1 Sociala medier

Den digitala revolutionen som kännetecknas av att datorer och mjukvaror blev ett utbrett redskap för att effektivisera bland annat affärsverksamheter kan spåras tillbaka till början av 1970-talet. Datorer kom därefter att bli ett alltmer vanligt verktyg bland privatpersoner, inte minst i samband med internets genombrott under 1990-talet. (Nyberg, 2014) Efter millennieskiftet har den digitala medieanvändningen kommit att bli mer mobilt inriktad, inte minst på grund av den konvergens som skett mellan datorer och telefoner som gett upphov till nya teknologier såsom smartphones och surfplattor. Konvergens som skett har dessutom legat som grund för utvecklingen av nya medier som inriktar sig på informationsspridning och socialt samspel i realtid. Det officiella samlingsbegreppet för dessa medier är *sociala medier*. (Nyberg, 2014)

Användningen av sociala medier har i Sverige haft en stadig ökning sedan 2010. Mellan 2010 och 2016 har den procentandel av den totala svenska befolkningen som dagligen nyttjar sociala medier mer än fördubblats. (IIS, 2016) Några av de mest använda sociala medierna i Sverige idag är Facebook, Instagram, Snapchat och Twitter. Facebook är det som används mest, övriga har fortsatt att öka förutom Twitter som mellan 2015 och 2016 förlorade 4 procentenheter av sina användare. (IIS, 2016)

Sociala medier har för många människor kommit att bli en självklarhet i vardagen. Det som framförallt skiljer sociala medier från de traditionella medierna är att användarna inte bara är

konsumenter, utan även producenter. (Statens medieråd, 2016) Att användarna även är producenter betyder att de själva står för informationen som de sociala medierna innehåller. Produktionen av innehållet på sociala medier kan exempelvis vara när användarna delar med sig av sina liv genom statusuppdatering på Facebook, lägger upp bilder från sin senaste utlandsresa på Instagram eller laddar upp egenproducerade filmer och videor på YouTube. (Statens medieråd, 2016) Den effektiva tillgången till information och social interaktion har kommit att forma vår syn på omvärlden och vårt sätt att interagera med den, inte minst för de yngre generationerna. De har kommit ha en sådan betydande roll i unga människors liv att det för många idag är svårt att föreställa sig ett samhälle utan de sociala medierna ständigt närvarande. (Nyberg, 2014)

De sociala medierna används dock inte enbart för kommunikation eller i underhållningssyfte. (Nyberg, 2014) Sociala medier har även haft en revolutionerande effekt på det internationella nyhetsflödet. Det fria uttrycket som de sociala medierna innebär för användarna har lett till att medborgare idag lättare kan vara med och påverka samhällsdebatten. (Statens medieråd, 2016) I kontrast till de mer traditionella medierna kan användarna av sociala medier själva protestera eller belysa problem i samhället och således vara med och avgöra vilka samhällsfrågor och nyheter som tas upp. Man skulle kunna beskriva de sociala medierna som en slags medborgarjournalistik som utmanar de traditionella massmedierna. (Statens medieråd, 2016) Sociala medier har under senaste decenniet dessutom fungerat som ett verktyg för sociala nätverk att organisera och mobilisera sig. Ett konkret exempel på hur sociala medier kan användas för nå en politisk förändring är Indignadas-rörelsen i Spanien. Indignadas opererade under 2011 för en förbättrad demokrati i Spanien och lyckades samla tusentals människor utspridda över landet främst tack vare användandet av sociala medier. (Castells, 2015) Samtidigt som det kan betraktas som något positivt att de sociala medierna bidrar till ett mer nyanserat nyhetsflöde för de även med sig vissa baksidor. Det kan vara svårt att bedöma källans tillförlitlighet, om den information som delas är sann och vad avsändarens syfte egentligen är. (Statens medieråd, 2016)

Det bör poängteras att det inte enbart är privatpersoner som idag nyttjar möjligheten till den effektiva informationsspridning som sociala medier erbjuder. De sociala medierna har visat sig ha en betydande roll för myndigheter, politiker och kommersiella aktörer att nå ut till

medborgare och konsumenterna. (Statens medieråd, 2016) På samma sätt som sociala medier underlättar för medborgare att vara med och påverka samhällsdebatten har de även kunnat utnyttjas av myndigheter och regeringar. (Curran m fl, 2016) Det kan röra sig om hur regeringar använder sociala medier för propagandaspridning. Sociala medier kan även användas som verktyg för regeringar att övervaka och kontrollera medborgarna eller rentav lokalisera och censurera eventuella motståndare. Man kan således konstatera att sociala medier inte enbart utmanar traditionella maktstrukturer utan även reproducerar dem. (Curran m fl, 2016) På samma sätt som sociala medier öppnar upp möjligheter för allmänheten att ta del och påverka samhället kan de dessutom fungera som ett verktyg för att främja organisationer och krafter med extrema eller till och med hatiska avsikter. (Van Dijk, 2012)

2.2 Medieanvändning i Sverige med fokus på sociala medier

Det svenska medielandskapet är under ständig utveckling och förändring. Den teknologiska utveckling som skett de senaste 20 åren har gjort det möjligt för människor att på nya sätt konsumera och nyttja medier. (Myndigheten för press, radio och TV, 2017) Trots att medielandskapet förändrats avsevärt de senaste åren har tiden som läggs på medier inte ökat markant sett generellt över den svenska befolkningen. Digitalisering har lett till att mediekonsumtion blivit mer personligt anpassad och gjort det möjligt för människor att själva bestämma när, var och hur medieinnehåll konsumeras. (Myndigheten för press, radio och TV, 2017)

År 1997 lade genomsnittssvensken omkring 340 minuter, 5 timmar och 40 minuter, på mediekonsumtion dagligen, det är ungefär lika mycket tid som idag (år 2016). Vad som skiljer mellan 1997 och 2016 i mediekonsumtion är vilka medier som konsumeras och hur mycket tid som ägnas åt de olika mediumerna. (Myndigheten för press, radio och TV, 2017) Under de år som gått har en ny kategori av medier dykt upp, sociala medier, samtidigt som gammelmmedia, TV, radio och papperstidning, mer och mer flyttat från traditionella medieplattformar till internet och digitala versioner. Intressant är även att 9 av 10 personer upp till 45 år använder sig av internet i mobilen dagligen. (Myndigheten för press, radio och TV, 2017) En tydlig skillnad som finns mellan mediekonsumtion år 1997 och 2016 är hur man tar del av medierna, antingen konsumerar man medier genom att läsa, lyssna eller titta.

Mellan år 1997 och 2016 har medietiden omfördelats från att till största del varit konsumerande antingen genom att läsa eller lyssna till att idag blivit tittande och lyssnande. För unga vuxna är denna trend mest tydlig, en stark ökning av bildkonsumtion och kraftig minskning av textkonsumtion har kunnat urskiljas. Vår framtida mediekonsumtion kommer troligen alltmer bestå av tittande och nätverkande samtidigt som textbaserad media antagligen kommer minska ytterligare. (Myndigheten för press, radio och TV. 2017)

Idag tar sociala medier, räknat över hela befolkningen, upp ungefär 46 minuter av de totalt 340 minuterna vilket är 13,5% av den dagliga mediekonsumtionen. (Myndigheten för press, radio och TV. 2017) Tid som ägnas åt sociala medier är någonting som varierar beroende på generation och det går att urskilja tydliga generationsklyftor när det kommer till tid som läggs på diverse medium. Unga vuxna i åldrarna 15-24 år sticker ut lite extra. Mediekonsumtionen i denna åldersgrupp är betydligt större än andras (445 minuter), mindre centrerad till traditionella medier och till stor del internetbaserad. (Myndigheten för press, radio och TV. 2017) Av all mediekonsumtion i den här åldersgruppen är mer än hälften av tiden online-baserad och tiden som läggs på sociala medier uppgår till ungefär 123 minuter, 27,6% av den totala användningen per dag. (Myndigheten för press, radio och TV. 2017) I kontrast till den yngre generationen består mediekonsumtionen i åldersgruppen över 65 till 93% av traditionella medier vilka är papperstidningar, radio och TV. (Myndigheten för press, radio och TV. 2017)

2.3 Vad är stress

Den moderna människan har existerat i ungefär 200 000 år och ur en biologisk synpunkt är vi människor fortfarande jägare och samlare (Währborg, 2009). Under de senaste årtusendena har drastiska förändringar av vår yttre livsmiljö ägt rum. Idag utsätts våra kroppar för helt nya påfrestningar vilka vårt biologiska system inte är anpassat för. Det kan ses inte minst på vårt nervsystem, när någonting upplevs som hotfullt är vi biologiskt programmerade för flykt eller kamp. Ett felmeddelande på en skärm kan upplevas lika hotfullt som en fysisk fara men i dessa lägen hjälper inte flykt- och kampreaktionerna. (Währborg, 2009) Det nya informationssamhällets speciella påfrestningar börjar avspeglade sig i "nya" eller andra typer av stressrelaterade sjukdomar, till skillnad från dåtidens kroppsliga förslitningsskador m.m.

(Währborg, 2009). Under det senaste decenniet har långtidssjukskrivningar ökat dramatiskt i Sverige, en stor del av denna ökning tillskrivs stressrelaterad ohälsa (Währborg, 2009).

Stress är ett ord som under en längre tid ökat i användning. Somliga hävdar att det är ett modeord som skulle kunna känneteckna vår tid. (Währborg, 2009) Ordet är svårt att definiera och används idag inte bara i medicinska termer utan associeras även i vardagen till att inte räckta till, vara oförmögen eller inte hinna med för att nämna några exempel. Termen stress används numera som en slags diagnos, även om begreppet inte har någon tydlig plats i manualer eller klassifikationer. Med andra ord finns det ingen given definition som kan beskriva vad som menas med stress eller hur stress påverkar och upplevs för individen. I medicinska sammanhang används ofta begrepp som depression, utbrändhet och utmattning för att tydliggöra vad som menas med stress. (Währborg, 2009) Trots att det inte finns någon enhetlig definition av stress brukar det i nutida vetenskaplig forskning definieras som "vilket som helst stimulus eller påverkan på organismen som resulterar i kroppsliga funktionsändringar." (Währborg, 2009) Den här definition av stress kan placeras in under *Allostas* och menar att stress är lika med rubbad kroppslig jämvikt hos en individ. (Währborg, 2009) Kroppen är ett komplext instrument vilket strävar efter att hålla en jämvikt, med det menas exempelvis att blodtryck, nervsystem, lungor m.m. arbetar tillsammans för upprätthålla kroppens funktioner utan att den ska ta skada. Forskaren Herbert Weiner menar att olika påfrestningar i den fysiska och sociala miljön utlöser motreaktioner i kroppen vilka ska hindra obalans (Währborg, 2009).

Hjärnan styr kroppen och dess funktioner och det är i hjärnan allt börjar. Hjärnan uppfattar vad som händer i omgivningen och via olika fysiologiska system, kallade *effektorsystem*, frisätter hormoner, påverkar immunförsvaret, aktiverar nervsystem och muskler vilket påfrestar kroppen. (Währborg, 2009) Påfrestningar kan exempelvis leda till att kroppen utsöndrar adrenalin när individen upplever rädsla, blir skrämmd eller arg. En potentiell orsak till att adrenalin utsöndras kan vara för att avvärja eventuella hot eller när en uppgift ska utföras under tidspress. Kroppen anpassar sig till situationen vilket kan innebära ökad hjärt- och andningsfrekvens, ökat blodtryck och blodflöde till muskler och organ. (Währborg, 2009) Denna ökade belastning på kroppen blir om den inte lättar efterhand någonting som påverkar jämvikten. Stressrelaterade sjukdomar uppstår till följd av att ett stabilt kroppsligt system

under en längre tid förlorat sitt normala funktionssätt vilket leder till obalans i hela organismen. (Währborg, 2009)

Med detta sagt väljer vi att följa Währborgs begrepp på stress: “De psykologiska och fysiologiska reaktioner som uppträder vid yttre eller inre påfrestningar och som till följd därav ger upphov till funktionsförändringar av potentiellt patologisk natur” (Währborgs, 2009). Währborg är noga med att poängtera ordet *potentiell* då stressreaktioner kan vara tillfälliga. En och samma reaktion kan vara väsentlig ur anpassningssynpunkt på kort sikt men under en längre tid eller vid hög intensitet ge upphov till sjukliga förändringar i kroppen. En typ av stress som inte förorsakar sjukdom sägs vara *funktionell*, att den hjälper kroppen vid en påfrestning eller aktivitet. Den andra typen av stress som ger upphov till skador och sjukdomar kallas *dysfunktionell*, därför att den under en längre tid hämmar kroppen. (Währborg, 2009)

En anledning till att dysfunktionell stress ökat är för att mängden *stressorer*, distraktioner vilka kan vara fysiska som buller, ljud, ljus och psykiska som relationer och känslor, ökat i vår vardag. Den totala stressbördan i vardagen har ökat och olika förhållanden i vår externa miljö ger upphov till dysfunktionell stress. (Währborg, 2009) Mycket talar för att mobiltelefoner genom sin behändighet ofta suddar ut gränsen mellan arbete och fritid. Ett annat exempel till varför den dysfunktionella stressen ökar i vår vardag, kan vara det allt större utbudet av nöjen som TV, internet, sms, chatt, TV-spel erbjuder. Sammantaget leder den stora mängden av stressorer i vardagen till en långdragen och uttänjd stressfysiologisk aktivitet som är svår att undkomma. De viktiga tillfällena till stillhet, tystnad, avskildhet och mental vila blir allt mer sällsynt i dagens värld. (Währborg, 2009)

2.4 Information Overload

Begreppet information overload har många olika definitioner och det är svårt att avgöra när det myntades och vem som var först med att använda det. Vad man vet är att det i slutet av 50- och början av 60-talet skedde en exceptionell ökning av publiceringar inom främst vetenskap och teknologi som ledde till att information overload blev ett allmänt accepterat problem. (Bawden & Robinson, 2009) Vetenskapsmannen och teoretikern Richard L. Meier

var tidig med att redan 1962 använda uttrycket information overload i sin vetenskapliga monografi "A Communications Theory of Urban Growth". I ett av avsnitten kallat "The threat of information overload" förutspådde han hur den expanderande flödes hastigheten av kommunikation inom urbana samhällen skulle leda till en utbredd mättnad av information inom det närmaste halva århundradet. Många har efter det använt begreppet för att på olika sätt beskriva ett överflöd av information på både strukturell och social nivå. (Himma & Tavani, 2008) Begreppet information overload blev dock allmänt känt när Alvin Toffler 1970 använde det i sin bästsäljande bok "Future Shock". Utifrån Tofflers definition uppstår information overload när mängden inmatning till ett system överstiger dess bearbetningskapacitet. Toffler menar att människan fungerar på samma sätt. Vi har bara en viss kapacitet att ta in information och när vi får för mycket riskerar vi att bli överbelastade vilket kan leda till vad som kallas för information overload. När vi väl råkar ut för information overload tenderar vår förmåga att fatta viktiga beslut att påverkas negativt, något som i längden även kan drabba vårt välbefinnande. (Gomez-Rodriguez m fl, 2014)

Toffler hävdade att människan var illa förberedd för den drastiska förändringen i informationsflödet. Han menade även att förändringen skulle komma att vara så accelererande att det kraftigt skulle påverka det dagliga livet och hela vår syn på världen och vår roll i den. När han 1970 skrev om information overload förutsåg han detta genom att beskriva det som att mänskligheten låg inför en framtida chock. Den framtida chocken var något som han hävdade skulle leda till stresssymptom som i sin tur kunde orsaka både fysisk och psykisk ohälsa. (Himma & Tavani, 2008) Information overload kan jämföras med känslan av att vara överväldigad och är ofta kopplat till känslan av att förlora kontroll över situationen. (Bawden & Robinson, 2009) Studier har visat att känslan av att vara överväldigad kan leda till flera olika psykiska påfrestningar. Det har exempelvis visat sig påverka koncentrationsförmågan och kan leda till en kontinuerlig brist i människors uppmärksamhet. Andra symptom kan vara ökad distraktion och otålighet orsakat av överdriven mental stimulans. Förutom de ovannämnda inverkningarna har information overload även visat sig leda till en känsla av behov av att ständigt vara uppkopplad och uppdaterad, något som i sin tur leder till stress och obehag. (Bawden & Robinson, 2009)

Informationsstress orsakat av sociala medier är något vi tror är starkt besläktat med information overload. Tillkomsten av sociala medier och sociala nätverk har bidragit till ett explosionsartat utökande av tillvägagångssätt för användare att ta emot information som samtidigt exponentiell ökar risken för användarna att uppleva information overload. (Gomez-Rodriguez m fl, 2014) Studier har visat att två tredjedelar av Twitter-användarna upplever att de får för många uppdateringar och att hälften av användarna önskar att det fanns ett verktyg som filtrerar ut de mest irrelevanta uppdateringarna så man slipper känna sig överväldigad. (Gomez-Rodriguez m fl, 2014) De flesta undersökningar kring detta har dock varit kvalitativa och småskaliga vilket har varit en av anledningarna till att vi funnit det intressant att undersöka fenomenet informationsstress och bidra till en mer generell uppfattning.

3. Teori

I följande avsnitt presenteras teorier vilka har valts ut för att analysera det empiriska materialet som inhämtats. Det empiriska materialet som samlats in ger svar på vad unga vuxna säger att de upplever samt hur de själva beskriver sitt beteende i relation till sociala medier. Teorierna som används kommer hjälpa oss i vår förståelse för hur digitala praktiker påverkar unga vuxna i deras vardag.

3.1 Själbestämmandeteori

Self-determination theory (SDT) eller Själbestämmandeteorin som den heter på svenska, är en empiriskt baserad teori om mänsklig motivation, utveckling och välbefinnande. SDT används för att besvara och analysera grundläggande frågor som rör personlighetsutveckling, självreglering, universella psykologiska behov, livsmål, strävan, energi, vitalitet, omedvetna processer, kulturers samband till motivation samt sociala miljöers inverkan på människors motivation, beteende och välbefinnande. (Deci & Ryan, 2008) Teorin kan på så sätt tillämpas på problem och frågor inom många olika forskningsområden. SDT har tagits fram av Richard M. Ryan och Edward L. Deci och har utvecklats genom att studera människors psykologiska behov. SDT menar att det finns två typer av motivation: självständig motivation och kontrollerad motivation. När människor är självständiga agerar de utefter egna val och när de är kontrollerade agerar de på grund av påtryckningar och krav. (Kessler, 2013) De två olika formerna av motivation kan förenklat kallas för *inneboende motivation* (sjelvständig) och *yttre motivation* (kontrollerad). Inneboende motivation definieras, att göra en aktivitet eller syssla utav intresse eller vilja medan yttre motivation definieras som att göra någonting för ett instrumentellt värde exempelvis för att få en belöning eller för att undvika ett straff. (Kessler, 2013) I denna studie är inneboende motivation av intresse och den motivationen som tillämpas. Teorin menar också att alla människor har grundläggande psykologiska behov, vars tillfredsställelse är avgörande när det kommer till deras psykiska hälsa och välbefinnande. Teorin specificerar tre stycken behov vilka är *Autonomi/sjelvständighet*, *känsla av kompetens* och *samhörighet*. (Ryan & Deci, 2000) Autonomi/sjelvständighet avser känslan av att inte känna sig reglerad eller styrd samt möjligheten till att välja när och hur man gör någonting. Känsla av kompetens är lika med förmåga att klara sig själv och känna att

man klarar av sina åtaganden. Samhörighet avser att ha meningsfulla sociala kontakter, att känna sig behövd men även möjligheten att ta bry sig om andra i sin omgivning. (Kessler, 2013)

Motivation är den kraft som för människor till en handling. Tidigare teorier om motivation påstod att mänsklig motivation kom utifrån i form av yttre motivation, genom belöning och straff. SDT går ett steg längre och menar att det förutom yttre motivation med dess belöningar och straff finns motivation som är betydligt starkare och mer drivande. Inneboende motivation baseras på människors välbefinnande och psykiska hälsa och är på så sätt en motivation som på ett bättre sätt påverkar människors inställning och attityd till arbete, nöje och relationer. (Kessler, 2013) Självbestämmande teorin används idag alltmer inom företag för att förstå hur en viss sorts ledarskap kan öka medarbetarnas motivation, engagemang och välbefinnande. Teorin används för att säkerställa att de anställdas tre psykologiska grundbehov tillfredsställs, vilket ska leda till anställda som presterar bättre och mår bra på arbetsplatsen. (Kessler, 2013)

Vi menar att SDT går att appliceras på människors användning av sociala medier, användandet av ett socialt medium består till stor del av ens motivation till att nyttja tjänsten. Grundtanken med sociala medier är enligt vår uppfattning ett sätt att underlätta kontakten mellan vänner, familj och bekanta samt erbjuder tjänsten möjligheter för användaren att hålla sig uppdaterad om vad som händer både lokalt, nationellt och internationellt. Vi menar även att sociala medier blivit en så stor del av vardagen för unga vuxna, 94% av alla mellan åldrarna 15-24 år använder sociala medier dagligen (Nordicom 2017). Att det då blivit svårt för en individ att avstå medierna kan bero på att det finns en rädsla av att gå miste om något, eftersom att en så stor procent av generationen är aktiva användare. Då sociala medier upptar en stor del av de unga vuxnas vardag samt att så många använder dem, borde sociala medier påverka de unga vuxna på något vis. Därav är de tre grundläggande psykiska behoven av stort intresse för att se hur sociala medier påverkar unga vuxnas psykiska hälsa.

Autonomi/självständigheten kan påverkas på så sätt att användaren själv inte längre känner att den nyttjar sociala medierna när och hur den vill, att personen känner sig mer eller mindre tvingad till användningen. *Känslan av kompetens* skulle kunna minska då användaren känner

att den inte klarar av sina åtaganden på sina sociala medier. *Samhörigheten* skulle kunna vara en av orsakerna till att man nyttjar sociala medier, man vill inte stå utanför gemenskapen. Eftersträvan av social interaktion är något som potentiellt kan leda till obehag. Tillfredsställs inte en eller flera av de grundläggande psykiska behoven skulle det kunna tyda på att användaren upplever att hans eller hennes psykiska hälsa och välbefinnande påverkas negativt av sociala medier.

3.2 Fear of missing out (FoMO)

Sociala medier har gjort det enklare än någonsin för individer att hålla sig uppdaterade om online- och offlineaktiviteter. Vi vet exempelvis precis vad våra vänner, familj och bekanta har för sig och kan genom sociala medier snabbt få reda på vad som sker runt om i världen. (Przybylski m fl, 2013) Sociala medier har på så vis öppnat upp för otaliga effektiva möjligheter för människor att interagera med varandra. Det kan dock hända att den information och de valmöjligheter som sociala medier erbjuder kan bli för mycket att hantera, som ett resultat av tidsbrist och av praktiska skäl. Den villrådighet som då uppstår har lett till att man talar om ett nytt fenomen kallat Fear of Missing Out, även känt som FoMO. Fenomenet är på så sätt rädslan av att gå miste om den information som de sociala medierna har att erbjuda. (Przybylski m fl, 2013) Då vi ämnar undersöka huruvida användare av sociala medier upplever informationsstress har vi valt att använda teorin FoMO för att få förståelse för hur rädslan av att gå miste om upplevelser och händelser, digitalt och i sin fysiska omgivning, kan vara en av orsakerna till att man upplever informationsstress. Trots begränsad empirisk bakgrund har aktuell forskning visat att FoMO på ett tillförlitligt sätt kan beskriva påverkan av folks motivation, beteenden och allmänna välbefinnande. (Przybylski m fl, 2013)

Sociala medier används, som tidigare nämnts, främst med hjälp av smartphones. Studier har visat att ett högt användande av smartphones leder till ett telefonmissbruk som kan förknippas med FoMO. Exempelvis har amerikanska experiment gått ut på att under en bestämd tid separera användare från sina smartphones. (Smith & Page, 2015) Många av deltagarna upplevde då stress och ångest av att inte ha sin telefon till hands för att hålla sig uppdaterad. Den stress och oro som upplevdes kunde kännetecknas av ökad hjärtfrekvens och förhöjt blodtryck. (Elhai m fl, 2016) Andra intressanta effekter var hur deltagarna i

experimentet upplevde så kallade fantomvibrationer. Även då de var fysiskt separerade från sina smartphones, inbillar de sig att det vibrerade i fickan precis som att telefonen hade varit där. Dessa beroendeliknande symptom är inte överraskande med tanke på hur mycket folk idag använder sig av smartphones och sociala medier för informationssökning och social interaktion. (Elhai m fl, 2016) På samma sätt som deltagarna i det amerikanska experimentet upplevde stress och obehag när de separerades från sina smartphones tänker vi oss att deltagarnas svar i vår undersökning kan indikera att de upplever samma sorts symptom men som orsakats av en ständig uppkoppling till sociala medier. Känslan av att inte vilja gå miste om vad som sker på sociala medier leder eventuellt till ett behov av ständig uppdatering som således orsakar informationsstress.

På samma sätt som sociala medier kan vara ett fördelaktigt verktyg för den allmänna populationen kan de å andra sidan innebära ett begär för den som är drabbad av FoMO. Att engagera sig i sociala medier blir därför extra viktigt för den som brottas med FoMO. Tjänster som Facebook, Instagram, Snapchat och Twitter blir således användbara kanaler för att söka sig till högre nivåer av social involvering. (Przybylski m fl, 2013) Vi har valt att undersöka de så kallade höganvändarna av sociala medier. Det blir därför intressant att se ifall dessa innefattar de karakteristiska drag som FoMO-teorin talar för, det vill säga att höganvändare av sociala medier upplever behov av att ständigt hålla sig uppdaterad för att inte gå miste om nyheter och aktiviteter. FoMO har generellt sett visat sig påverka användare av sociala mediernas psykiska hälsa. Rädslan av att gå miste om uppdateringar och nyheter har kunnat kopplas till en rad ohälsosamma faktorer såsom stress, sviktande humör och allmän brist på livstillfredsställelse. (Przybylski m fl, 2013)

3.3 Situationsbaserad icke-användning (Situational non-use)

Då vår studie ämnar undersöka ifall individer upplever informationsstress som en följd av användandet av sociala medier samt om det leder till ett utvecklande av eventuella strategier för att hantera informationsstress har vi valt att titta på begreppet "non-use". "Non-use", eller icke-användning som vi valt att översätta det till, innebär att man avsiktligt väljer att inte använda sig av modern teknologi såsom digitala medier och dylikt. Det aktiva valet av icke-användning kan definieras som ett försök för individer att återta kontrollen över sitt

användande av moderna teknologier och är inte sällan förknippat med att vända sig till traditionella kommunikationsverktyg. (Baumer m fl. 2015) Det blir därför tänkbart att icke-användning skulle kunna fungera som en strategi för att hantera informationsstress orsakad av behovet av eller kravet på ständig uppkoppling till sociala medier. Många studier gällande icke-användning belyser dock en uppdelning av användare och icke-användare och skiljer dem från varandra. (Baumer m f, 2015)

Vi har därför valt att tillämpa teorin om situationsbaserad icke-användning, som innebär att även den grupp som definieras som användare stundtals praktiserar icke-användning (Leavitt, 2014). I likhet med all icke-användning beror situationsbaserad icke-användning på en rad olika anledningar. Som tidigare nämnt har vi valt att fokusera på icke-användning som en strategi eller lösning för att kontrollera ett överdrivet användande av sociala medier som kan leda till stress i vardagen. Situationsbaserad icke-användning betonar hur detta inte nödvändigtvis är ett permanent avståndstagande eller vägrande av användning av exempelvis sociala medier. Det kan snarare röra sig om hur användare i vissa situationer, som när användandet går över styr, upplever att icke-användning blir fördelaktigt eller rentav nödvändigt. (Leavitt, 2014)

4. Metod och material

Följande kapitel kommer att redogöra för studiens metodologiska val och den forskningsdesign som tillämpats. Därefter kommer vi att presentera studiens insamlingsmetod, material och urval, genomförande, bearbetning och analys samt etiska överväganden som samtliga har utarbetats under arbetets gång.

4.1 Forskningsdesign

Formandet av vår forskningsdesign grundar sig på det samhällsvetenskapliga forskningsparadigmet som i stora drag bygger på att beskriva och förutse människors beteenden genom att testa befintliga teorier mot den data man samlar in. Den forskningsdesign vi tillämpat kan delas in i fyra steg som ofta karakteriserar forskning inom det samhällsvetenskapliga forskningsparadigmet. (Croucher & Cronn-Mills, 2015)

Första steget har varit att forma ett teoretiskt ramverk som utgångspunkt för samtliga delar i forskningsprocessen. Teorierna som vi valt ut handlar samtliga om olika beteenden som vi förknippar med digitala praktiker hos människor. Människors vanor och beteenden kan definieras som något konkret att se och förstå. Teorierna går därför ihop med den realistiska ontologin som menar att det som är verkligt är vad vi kan se eller nå via forskning, ett perspektiv som ofta används inom samhällsvetenskaplig forskning. (Croucher & Cronn-Mills, 2015) Därefter har vi tagit fram två forskningsfrågor som beskriver vad forskningen ämnar undersöka. Forskningsfrågorna söker svar på eventuella orsaker till att unga användare av sociala medier upplever informationsstress och ifall användarna tillämpar några eventuella strategier för att hantera stressen. Forskningsfrågorna ligger till grund för att ta reda på och förutse hur människor uppfattar och beter sig i relation till ett visst fenomen, vilket inte sällan är syftet med forskning inom det samhällsvetenskapliga forskningsparadigmet. (Croucher & Cronn-Mills, 2015) Även då vi inte använt oss av en konkret hypotes, är det forskningsfrågorna som ligger till grund för att samla in den empiri som sedan jämförts med teorierna. Man kan således konstatera att forskningsprocessen i denna studie varit deduktiv, genom att den genererade empirin återkommande använts för att testa ifall teorierna stämmer överens i praktiken. (Hjerm m fl, 2014)

Det tredje steget består av själva genomförandet. För att besvara de forskningsfrågor som formulerats har det i detta steg varit viktigt att tillämpa en metod som ger en representativ kartläggning över just unga människors uppfattningar och självupplevda beteenden gällande informationsstress i relation till sociala medier. Som ofta förekommande inom det samhällsvetenskapliga forskningsparadigmet, har vi valt att använda en kvantitativ undersökning i form av en webbenkät. Vi ser detta som en lämplig metod då den genererar omfattande och således generaliserbar data. (Croucher & Cronn-Mills, 2015) De metodologiska övervägandena grundar sig även i epistemologin som bygger på ett empiriskt perspektiv. Det empiriska perspektivet betyder att vi förstår verkligheten genom att mäta det vi faktiskt kan se eller röra, i detta fall konkret data i form av variabler och siffror. (Croucher & Cronn-Mills, 2015) Genom att ha testat teorierna med hjälp av insamlad data har vi i sista steget bildat en allmän slutsats. Slutsatsen är tänkt att skapa en generalisering som ska kunna bekräfta eller motbevisa de teorier vi utgått från med hjälp av den empiriska insamlingen.

4.2 Insamlingsmetod

En surveyundersökning eller enkätundersökning som vi valt att kalla det, är ett samhällsvetenskapligt forskningsinstrument där respondenter svarar på frågor om egen eller andras inställning, beteenden, föreställningar, uppfattningar och värderingar kring ett tema eller en forskningsfråga (Croucher & Cronn-Mills, 2015). En enkätundersökning är vanligtvis en fördelaktig insamlingsmetod när de kommer till att studera attityder eller beteenden hos en grupp människor när det inte går att observera direkt (Ekström & Larsson, 2010). Då det är upplevelser och personliga uppfattningar vi varit intresserade av att studera, ifall användare av sociala medier upplever informationsstress och om de vidtagit eventuella åtgärder för att hantera stressen, ansåg vi att en enkätundersökning var en passande metod för denna studie. Eftersom studien är avsedd att genomföras inom en viss tidsram blir en enkätundersökning en passande metod att tillämpa. En enkätundersökning som fördelas via webben kräver inte nödvändigtvis fysisk närvaro, varken av deltagare eller forskare. (Croucher & Cronn-Mills, 2015) Webbenkäten verkar samtidigt mer effektivt och samlar fler svar under kortare tid än exempelvis intervjuer. Fler fördelar med enkätundersökningar är möjligheten till att ställa flera standardiserade frågor vilka kan leda till mer tillförlitlig data och på så sätt generaliserbara resultat. (Croucher & Cronn-Mills, 2015) En annan anledning till varför en

enkätundersökning är passande, är för att de tillfrågade människorna är bäst lämpade för att själva bidra med data som reflekterar deras verklighet. (Croucher & Cronn-Mills, 2015)

Forskning bör sträva efter att uttala sig om det generella och inte det unika eller specifika (Esaiasson m fl, 2012). För att skapa en så generaliserad kunskap som möjligt har vi valt att använda oss av en kvantitativ undersökningsmetod i form av en webbenkät (Hjerm m fl, 2014). Med en enkät har forskare möjligheten att ställa standardiserade frågor till samtliga deltagare i undersökningen. Att ställa identiska frågor till samtliga deltagare ger tillförlitliga resultat då forskaren kan garantera att samtliga deltagare svarat på exakt samma frågor. Medan flera kvalitativa metoder har manus till diverse intervjuer eller fokusgrupper kan avvikelser från manuset förekomma, vilket gör det omöjligt att påstå att alla deltagare svarade på identiska frågor. Standardiserade frågor är en av anledningarna till att enkätundersökningar leder till generaliserbara resultat. (Croucher & Cronn-Mills, 2015) Ytterligare en fördel med enkätundersökningar är att resultat som presenteras med tal och siffror är ett överlägset sätt att argumentera rationellt. Procentsiffror talar sitt tydliga språk och speglar objektivitet och rationalitet. (Ekström & Larsson, 2012) En begränsning som finns med enkätundersökningar är att de inte fokuserar på kontexten, dvs. i vilket sammanhang ett fenomen uppstår eller hur det kommer sig att det existerar (Croucher & Cronn-Mills, 2015). Detta är någonting som vi är väl medvetna om och har tagit med i beräkningarna. I denna studie är vi inte enbart ute efter att studera eventuella anledningar till informationsstress, vi är även intresserade av att utforska ifall individer vidtagit eventuella strategier för att hantera den eventuella stressen. Denna studie ämnar testa teorier mot kvantitativ empiriska data, inte att utveckla några nya teorier utifrån empirisk data.

4.3 Material och urval

Informationsstress var någonting vi antog skulle existera hos många användare av sociala medier, därför ansåg vi det mycket intressant att undersöka detta fenomen på individer vilka vi trodde använde sociala medier i stor utsträckning. För att lokalisera dessa individer valde vi att använda oss av ett *tvåstegsurval*. Detta innebar att vi delade upp urvalet i två faser, där vi i första fasen valde ut en organisation/institution. I fas två valde vi själva ut populationen och mer specifikt vilka deltagare som skulle vara med. (Ahrne & Svensson, 2015) I första

fasen valde vi att fokusera på institutionen för informatik och media på Uppsala Universitet. Vi valde att inkludera Uppsala Universitet då det är ett väl ansett lärosäte där vi själva studerar och på så sätt enkelt kan komma i kontakt med den population som vi ämnat att undersöka. Valet av institution grundar sig främst i att ett intresse för sociala medier hos studenterna sannolikt bör finnas inom den institutionen, då de kurser och program som institutionen erbjuder rör sig inom det område som denna studie verkar inom (Im.uu.se, 2017).

I den andra fasen valde vi att inkludera de studenter vilka valt att läsa Medie- och kommunikationsvetenskap A (MKV/A) under höstterminen 2017. För det första valde vi dessa då majoriteten av de antagna är under 24 år (Antagningsstatistik, Universitet- och högskolerådet, 2017), vilket gör att de går under definitionen höganvändare av sociala medier enligt Nordicoms undersökning (Nordicom, 2017). För det andra var det, genom vår kännedom om universitetet och institutionen, även lätt för oss att komma i kontakt med dessa individer vilket underlättade insamlingen av empiriskt material då arbetet var tidsbegränsat. Vårt mål var att få en svarsfrekvens som innefattade en ungefärlig hälft utav de 120 studenter som under höstterminen 2017 var registrerade på MKV/A. (Antagningsstatistik, Universitet- och högskolerådet, 2017) Då vi inte lyckades generera en svarsfrekvens tillräcklig hög för att motsvara vårt mål valde vi att utöka urvalet. Vi valde då att inkludera studenter som under samma termin studerat Medie- och kommunikationsvetenskap C (MKV/C). För att försäkra oss om att vi skulle få in tillräckligt med enkätsvar valde vi även att dela enkäten till medlemmarna i facebook-gruppen Uppsala Medievetare, vilken är en förening för de som studerar eller någon gång studerat Medie- och kommunikationsvetenskap vid Uppsala Universitet. Med samma utgångspunkt som vi hade när vi till en början valt att undersöka MKV/A-studenter räknade vi med att intresset för det ämne som vår undersökning berör sannolikt skulle finnas bland de som kommit längre i utbildningen, samt de som redan avslutat den.

Totalt fick vi genom enkäten in svar från 68 deltagare vilka varierade i antal mellan åldersgrupperna. 51 deltagare var mellan 18-24, 16 deltagare mellan 25-44 och en deltagare var 45 eller äldre. Folk över 45 år anses inte vara en höganvändare enligt Nordicoms undersökning (Nordicom, 2017). Då det i studien önskas studeras unga vuxna användare samt

hög användare av sociala medier väljer vi i urvalet att välja bort deltagaren som är över 45 år gammal.

4.4 Genomförande

För att samla in det empiriska materialet som behövdes för att besvara forskningsfrågorna gjorde vi en webbenkät. Webbenkäten skapades via Google formulär som är en gratis tjänst från Google, vilket passade studien ypperligt. Frågorna som ställdes i enkäten var teoretiskt grundade och baserades på de övergripande forskningsfrågorna. Frågorna var även anpassade för urvalsgruppen och lätta att förstå. Esaiasson m fl skriver i sin bok "Som man ropar får man svar" (2012, s 242), den insikten gjorde att vi valde att undvika svåra ord, förkortningar, slanguttryck och jargong i enkätfrågorna för att inte förvirra eller påverka deltagarna. Att konstruera och skapa frågor för en enkätundersökning är inte alltid det lättaste. Det som eftersträvas med en fråga i en enkätundersökning är att den ska uppfattas på samma sätt av alla som besvarar den. Förekommer oklara frågor kan det önskade resultatet bli svårt om inte omöjligt att uppnå. (Ekström & Larsson, 2010) På grund av detta, valde vi när vi skapade enkäten att följa mallar, tips och instruktioner från en rad olika vetenskapliga metodböcker. Frågorna ska vara entydiga och man ska bara ställa en fråga i taget, använda benämningar som alla förstår, undvika allt för vaga ord, aldrig använda ledande frågor och undvika negationer är några exempel på hur vi tänkte när enkätfrågorna formulerades (Ekström & Larsson, 2010). Detta för att så många som möjligt skulle kunna ge ärliga och trovärdiga svar i enkäten. (Croucher & Cronn-Mills, 2015)

Frågorna i enkäten har vi valt att kvantifiera och utforma så att svaren går att mäta. Genom att be deltagarna på en skala mellan 1-10, där ett är lägst och tio är högst, placera hur de upplever, känner och tycker i vissa frågor (Hjerm m fl, 2014) Kvantifieringen har gjort det möjligt att mäta, jämföra och generalisera svaren. Då informationsstress är ett komplext fenomen som är svårt att beskriva med bara en variabel valde vi att operationalisera begreppet informationsstress genom att skapa ett index. Ett index är ett sammanfattande mått på en egenskap och är en sammanslagning av flera olika variabler till en ny variabel (Hjerm m fl, 2014). Vi valde att kvantifiera informationsstress till summan av tre variabler, vilka var: *Känsla av att inte kunna hantera informationsflödet, rädsla för att gå miste om*

uppdateringar och distraktion i vardagen. (Hjerm m fl, 2014) En fråga var då exempelvis: *Känner du oro eller obehag om du inte tagit del av något innehåll på sociala medier under en dag?* vilket rymts inom variabeln *rädslan av att gå miste om en uppdatering.* På denna fråga kunde deltagaren svara på en skala mellan 1-10 hur pass väl påståendena stämde eller inte. När det kom till att mäta: Vad användarna har för eventuell strategi för att hantera informationsstressen valde vi att utforma frågorna utefter valda teorier för att antingen kunna bekräfta eller negligera dessa, frågorna utformades så att deltagarna kunde svara flera svarsalternativ samtidigt. Ett exempel på en fråga var: *När jag vill undvika att lägga tid på sociala medier, väljer jag att.* Deltagarna kunde då välja att svara på ett eller flera av svarsalternativen som fanns tillgängliga. På så sätt kunde vi se vilken eller vilka strategier som var mest frekvent använda för att hantera informationsstressen.

Efter att webbenkäten var färdigställd skickades den ut till deltagarna. Enkäten spreds till studenterna via Studentportalens interna e-mail inom Uppsala universitet. Studentportalen är en hemsida som alla Uppsalastudenter är knutna till. Studentportalen används vid undervisning och kursadministration av studenter, lärare och administratörer vid Uppsala universitet. Från hemsidan får studenter vid universitetet information om sina utbildningar och möjligheter till att kommunicera med respektive lärare. Studentportalen gjorde det möjligt för oss att snabbt och enkelt sprida webbenkäten. För att effektivisera processen tog vi kontakt med studierektorn på den berörda institutionen. Genom studierektorns tillgång till Studentportalens interna system fick vi hjälp med att skicka ut enkäten till samtliga kursdeltagares e-mailadresser. För att förebygga att studenterna av något skäl skulle missa mailutskicket kunde vi se till att enkäten länkades på den utvalda studentgruppens startsida vid inloggning till Studentportalen. Vi valde dessutom att kontakta en av administratörerna på MKV/A-studenternas Facebookgrupp. Ett par dagar efter att enkäten skickats ut via Studentportalen publicerade administratörerna den även på Facebookgruppen. Att publicera enkäten två dagar senare på Facebook var ett medvetet val som var tänkt att fungera som en påminnelse för de som av något skäl inte svarat på enkäten vid första kontakten. Efter att ungefär hälften av deltagarnas svarsperiod hade passerat upplevde vi att svarsfrekvensen inte uppnådde våra förväntningar. Vi tog åter hjälp av Studentportalen och skickade även ut enkäten via mail till MKV/C-studenterna. Slutligen använde vi oss ännu en gång av Facebook. Denna gång delade vi enkäten via Facebookgruppen Föreningen Uppsala

Medievetare vilket är ett forum för de som studerar eller studerat Medie- och kommunikationsvetenskap och där det ofta förekommer just denna typ av efterlysning av undersökningsdeltagare. Från publiceringsdagen fick samtliga deltagare sammanlagt en vecka på sig att besvara enkäten. Därefter togs enkäten ner och en bearbetning av datan påbörjades.

4.5 Bearbetning och analys

Vi valde att tillsammans gå igenom och sammanställa resultaten från enkäten. Först laddades resultaten ner från Google formulär till Excel där vi kunde strukturera och sammanställa svaren för att sedan föra över dem till ett statistikprogram. I statistikprogrammet kunde vi jämföra svar, bygga upp tabeller samt se tydliga mönster och samband.

I vår analys började vi med att göra en univariat analys av det kvantitativa empiriska materialet. Univariat analys innebär att man analyserar en enda egenskap i materialet som i det här fallet var informationsstress (Hjerm m fl, 2014). Tack vare att vi operationaliserade begreppet informationsstress och skapade ett index kunde vi smidigt jämföra och se om informationsstressen var hög eller låg bland de som svarade på enkäten och om variabelvärdena varierade mellan deltagarna. De tre variabler som vi tagit fram i vårt index är samtliga kopplade till vår teoretiska bas. Den första variabeln, *känsla av att inte kunna hantera informationsflödet*, grundar sig i Självbestämmandeteorin. SDT talar om hur människans behov av att känna självständighet och kompetens kan komma att påverka ens välbefinnande. Att uppleva att informationsflödet via sociala medier blir så pass överväldigande att man inte längre kan kontrollera det kan kopplas till känslan av en sviktande självständighet och kompetens som i sin tur påverkar den psykiska hälsan. På detta sätt har Självbestämmandeteorin hjälpt oss att analysera och förstå hur de svar som visar på att deltagarna inte längre lyckas kontrollera informationsflödet på sociala medier kan vara en orsak till att man drabbas av informationsstress. Den andra variabeln, *rädsla för att gå miste om uppdateringar*, är kopplad till FoMO-teorin och självbestämmandeteorin. FoMO beskriver ett fenomen som uppstår när exempelvis användare av sociala medier utvecklar en form av beroende som gör att man känner stress och obehag om man inte tagit del av uppdateringar och nyheter. Samhörighet, som är ett av de grundläggande psykiska behoven

inom självbestämmandeteorin, känslan av att känna sig behövd och delaktig blir även aktuell. Om användaren inte upplever den känslan kan det påverka välbefinnandet. Genom de svar som gick att koppla till den andra variabeln kunde vi således testa om FoMO och samhörighet är två faktorer som påverkar om unga höganvändare av sociala medier upplever informationsstress. Även den tredje variabeln, *distraction i vardagen*, går att koppla till bägge ovan nämnda teorier. Genom att ha teorierna som grund kunde vi analysera hur brist på självbestämmande och rädslan för att gå miste om något kan ligga till grund för de svar som tyder på att informationsstress orsakas av att sociala medier distraherar användarna i deras dagliga rutiner såsom exempelvis arbete.

När det sedan kom till analysen av eventuella strategier för att undvika informationsstress använde vi oss av en bivariat analys, vilken går ut på att studera förhållandet mellan två variabler (Hjerm m fl, 2014). Genom en bivariat analys kunde vi jämföra om eventuella vidtagna åtgärder påverkade den upplevda informationsstressnivån eller inte. Det gick även att urskilja olika sätt att minska eller påverka den upplevda informationsstressen. De åtgärder och strategier som deltagarna vidtagit har vi sedan kunnat analysera genom att jämföra dem och se ifall de stämmer överens med den situationsbaserade icke-användningsteorin som beskriver hur även de mest frekventa användarna stundvis tar avstånd från digitala medier. Om en deltagares svar exempelvis visar på ett högt stressindex och att de samtidigt uppger att de vid flera tillfällen väljer att ta avstånd från sociala medier har vi kunnat konstatera att vår undersökning stämmer överens med situationsbaserad icke-användning.

4.6 Etiska överväganden

All forskning som innefattar mänskligt deltagande kräver att man tar särskild hänsyn till etiska överväganden innan man inleder sin undersökning (Croucher & Cronn-Mills, 2015). Då vi valt att undersöka unga individer genom en webbenkät har vi utgått från det så kallade individskyddskravet som är framtaget av det statliga vetenskapsrådet i Sverige. Individskyddskravet ingår i vetenskapsrådets forskningsetiska principer och kan delas upp i fyra huvudkrav, vilka är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, 2002). Utförandet av undersökningen har följt dessa krav för att förhindra eventuella etiska dilemman. Det första kravet är informationskravet, med

detta menas att deltagarna blivit väl informerade om syftet med undersökningen samt tilldelats kontaktuppgifter för eventuella frågor och funderingar. (Vetenskapsrådet, 2002) Det andra huvudkravet är samtyckeskravet och innebär att deltagarna är fria från skyldigheter och avgör själva om de väljer att ställa upp i undersökningen eller inte. De har även möjlighet att när som helst avbryta sitt deltagande utan några som helst konsekvenser (Vetenskapsrådet, 2002). Det tredje kravet är konfidentialitetskravet, vilket betyder att inga personliga uppgifter gällande deltagarna offentliggörs och det material som presenteras ska heller inte kunna kopplas till en specifik individ (Vetenskapsrådet, 2002). Det sista huvudkravet är nyttjandekravet och syftar till att den data som samlats in via enkäten inte kommer att användas för något annat än det vetenskapliga syftet i denna studie. (Vetenskapsrådet, 2002) Då vi som genomfört undersökningen är studenter finns det inga krav på att vi i studien måste ta hänsyn till forskningsetiska principer eller etiska antaganden. Vi har dock valt att nämna dessa krav i samband med utskicket av enkäten, detta för att visa på ett gott omdöme. (Esaiasson m fl, 2012)

Som i flesta kvantitativa undersökningar inom det samhällsvetenskapliga paradigmet har vi som forskare antagit en objektiv roll genom hela forskningsprocessen. Detta innebär att vi inte involverat våra personliga åsikter eller självupplevda erfarenheter i studien. (Croucher & Cronn-Mills, 2015) Då denna studie utförts med hjälp av en kvantitativ metod i form av webbaserad enkätundersökning har någon närmare kontakt med deltagarna inte varit nödvändig. Det har därför inte funnits några komplikationer i att bibehålla den objektiva forskarrollen mer än att varsamt formulera de frågor som enkäten innefattat så att de inte uttryckt några personliga åsikter och på så vis riskerat att bli ledande.

5. Resultat och analys

I resultatdelen presenteras först resultatet på upplevd informationsstress. Med hjälp av indexet som tagits fram har vi kunnat mäta deltagarnas informationsstressnivåer. Elva av de arton frågorna som besvarades har givit oss individens egna upplevda stressnivå, detta genom att deltagarna på en skala mellan 1-10, på varje fråga, angivit hur väl påståendena och frågorna passat in på dem. Svartalternativ 1 är det samma som “stämmer verkligen inte” och 10 är lika med ‘stämmer helt och hållet’. Den högsta poängen svaren kunde få i indexet var 110 och innebar väldigt hög upplevd informationsstress medan noll poäng indikerade ingen upplevd informationsstress. I resultatet kommer vi, för att kunna kategorisera svaren, dela upp dessa i hög, medel och låg upplevd informationsstress. Medel dras mellan 50 och 60 på indexet, hög och låg upplevd informationsstress är över respektive under dessa nivåer. Uppdelningen är även en bra indikation på om informationsstressen påverkar deltagarnas vardag och hälsa eller inte. Medel upplevd informationsstress behöver nödvändigtvis inte vara problematiskt då individer reagerar olika på stress, däremot kan hög upplevd stress under längre perioder komma att påverka individens hälsa och välbefinnande på lång sikt (Währborg, 2009). Svaren som inkommit har varit varierande men tydliga skillnader, samband och intressanta resultat har kunnat urskiljas.

De elva frågorna gällande deltagarnas upplevda informationsstress har varit uppdelade i ett index som består av tre variabler som tillsammans kännetecknar informationsstress. De tre variablerna är “*känsla av att inte kunna hantera informationsflödet*”, “*rädsla för att gå miste om uppdateringar*” samt “*distraction i vardagen*”. Samtliga variabler är kopplade till uppsatsens teoretiska ramverk. Dessa tre variabler och de enkätfrågor de innefattar kommer i detta kapitel att analyseras och presenteras under separata rubriker för att söka svar på om deltagarna upplever informationsstress och vad som i sådana fall kan vara orsaken till det. Därefter följer en presentation och analys av deltagarnas totala upplevda informationsstress och egna reflektioner kring användandet av sociala medier. Kapitlet avslutas med en genomgång av de frågor som berör deltagarnas åtgärder för att undvika sociala medier, vilka vi genom vår analys kommer att försöka fastställa som strategier för att hantera informationsstress.

5.1 Känsla av att inte kunna hantera informationsflödet

Känslan av att inte kunna hantera informationsflödet är kopplad till Självbästandeteorin och bygger på deltagarnas upplevda självständighet och kompetens att kontrollera all den information som sociala medier innefattar. Fråga 3-5 i enkäten syftar till att ta reda på huruvida sociala medier på olika sätt kan överta kontrollen från användaren och således påverka känslan av självständighet och kompetens som i sin tur kan leda till informationsstress.

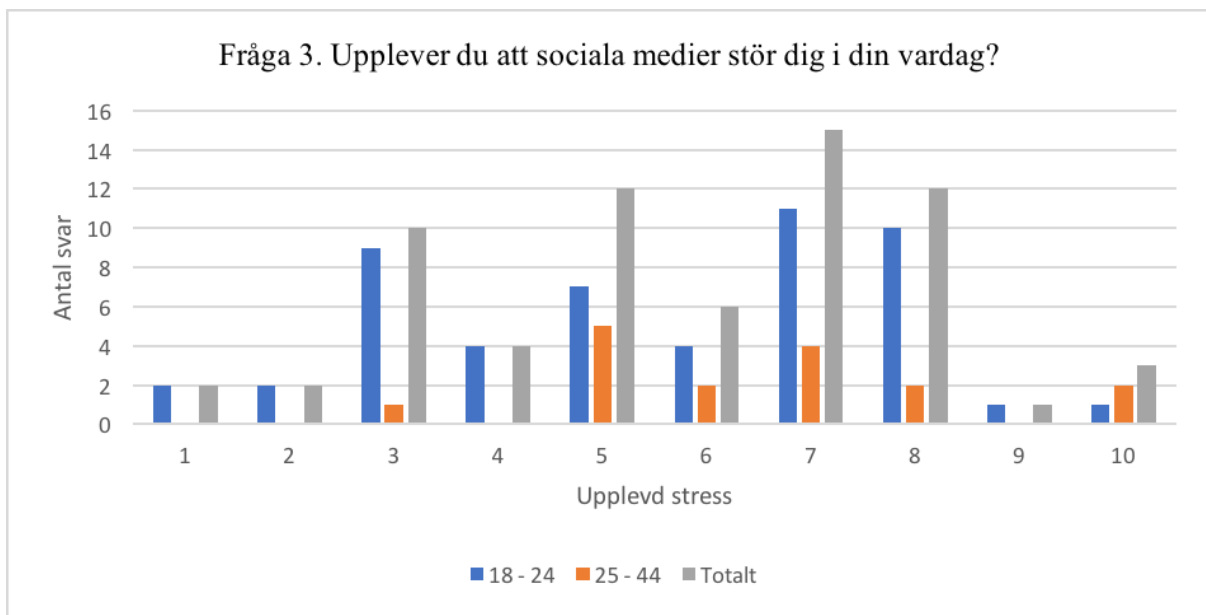


Fig:1

På fråga 3. *Upplever du att sociala medier stör dig i din vardag?* var de flesta svar kring nivåerna 5-7 vilket indikerar upplevd informationsstress som är mer än medel. Medelvärde för svaren på denna fråga var 5,8. Resultatet i denna fråga visar hur en majoritet av deltagarna upplever att innehållet på sociala medier stör dem i sin vardag och således påverkar deras förmåga att kontrollera sitt användande. Att sociala medier ger upphov till en förlust av användarnas förmåga att kontrollera sitt användande kan även leda till att användaren upplever sviktande självständighet och kompetens vilket stämmer överens med Självbästandeteorin (Kessler, 2013).

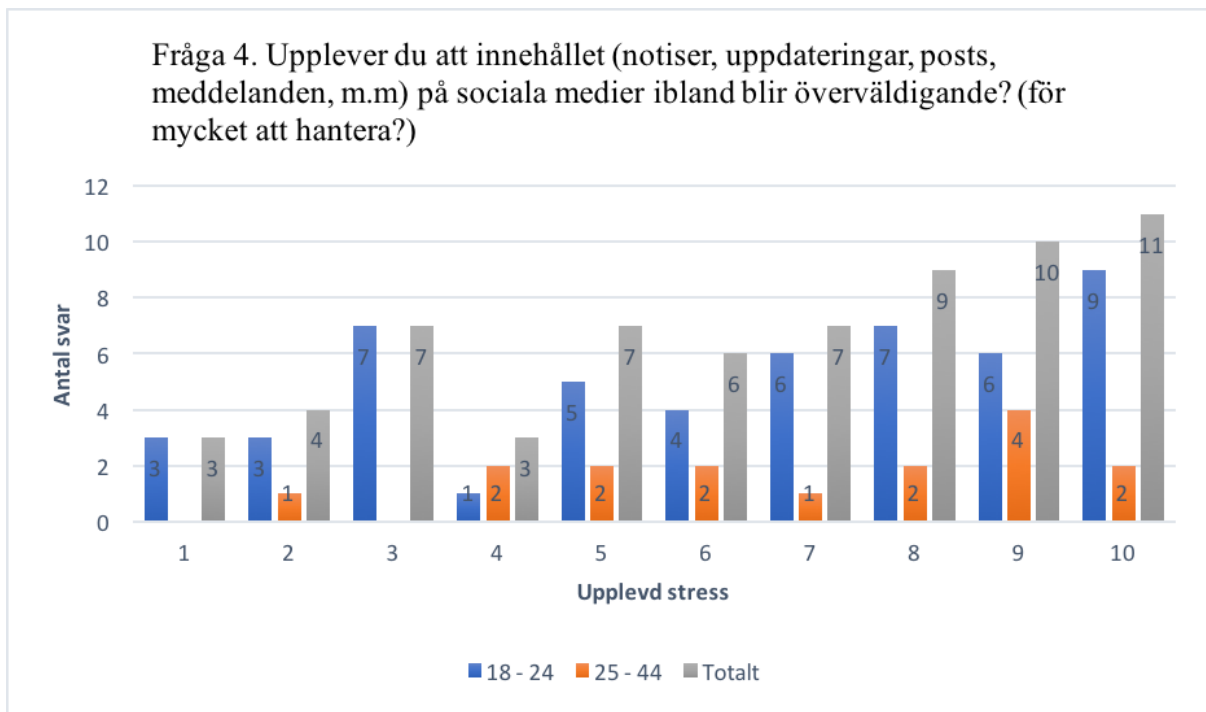


Fig:2

På fråga 4. *Upplever du att innehållet (notiser, uppdateringar, posts, meddelanden, m.m) på sociala medier ibland blir överväldigande? (för mycket att hantera?)* var det fler som angav att det stämde in på dem och de flesta svarade 5 eller högre. Medelvärde för svaren på denna fråga var 6,5. Detta resultat visar att majoriteten av det totala antalet deltagare upplever informationsstress på grund av att innehållet på sociala medier känns överväldigande och på så vis påverkar deras förmåga att hantera informationsflödet. Fig 2 visar att de flesta uppgett att påståendet i fråga 4 stämmer väl överens med deras egna upplevda uppfattningar av innehållet på sociala medier. Det går därför anta att risken för att deltagarna upplever brist på självständighet och kompetens även höjs i samband med att innehållet på sociala medier blir överväldigande. Åter visar detta att nivån på informationsstress höjs i samband med känslan av att inte kunna hantera informationsflödet.

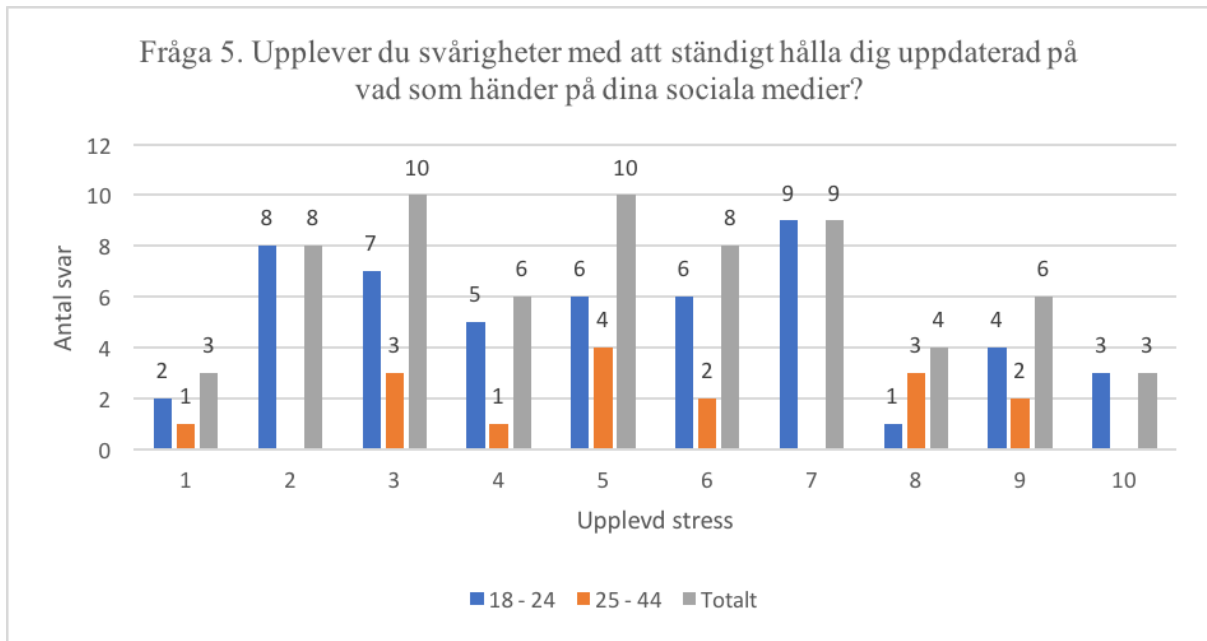


Fig:3

Fråga 5. *Upplever du svårigheter med att ständigt hålla dig uppdaterad på vad som händer på dina sociala medier?* Svaren varierar mellan hög och låg men störst svarsfrekvens låg mellan 3-7. Detta syns på medelvärdet, 5,2. Trots att de två föregående frågornas svar visat att majoriteten av deltagarna upplever att sociala medier och dess innehåll påverkar deras förmåga att hantera informationsflödet är detta resultat inte lika självklart. Medelvärdet visar att användarna av sociala medier upplever en medelhög informationsstress på grund av att det blir svårt att ständigt hålla sig uppdaterad, samtidigt visar många av svaren motsatsen.

Det totala medelvärdet av frågorna 3-5 var 5,8 vilket tyder på att de flesta deltagare har en viss känsla av att inte kunna hantera informationsflödet. Utifrån svaren på dessa tre frågor kan man konstatera att den första variabeln i vårt index, "*Känsla av att inte kunna hantera informationsflödet*", är en relativt stor orsak till att höganvändare av sociala medier upplever informationsstress. *Känsla av att inte kunna hantera informationsflödet* är direkt kopplat till Självbestämandeteorin som beskriver hur behovet av självständighet och kompetens inte uppfylls kan leda till psykisk ohälsa såsom stress och obehag (Kessler, 2013). Det går därför att konstatera att Självbestämandeteorin stämmer in i detta fall.

5.2 Rädsla för att gå miste om uppdateringar

Rädsla för att gå miste om uppdateringar är kopplat till FoMO och är även ett av de grundläggande behoven i självbestämmandeteorin, vilket är samhörighet. Fråga 6-8 avser att ge svar på om deltagarna i enkäten upplever en rädsla av att gå miste om uppdateringar och om det på så sätt påverkar deras vardag.

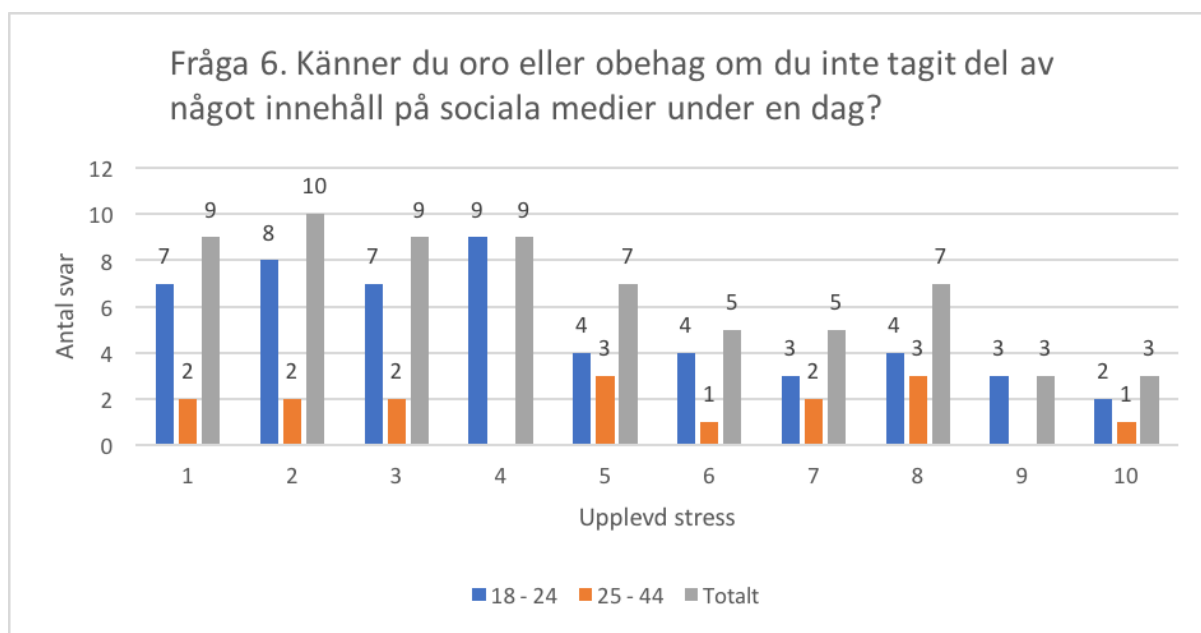


Fig: 4

På den sjätte frågan *Känner du oro eller obehag om du inte tagit del av något innehåll på sociala medier under en dag?* har en majoritet av deltagarna svarat mellan 1-5 och menar på så sätt att de flesta inte känner oro eller obehag. Medelvärde 4,6. Även om medelvärdet är under fem och de flesta inte medger att det känner oro eller obehag är det ändå sju deltagare som valt svara alternativ åtta, vilket innebär att det ändå finns de som känner en betydande oro och obehag.

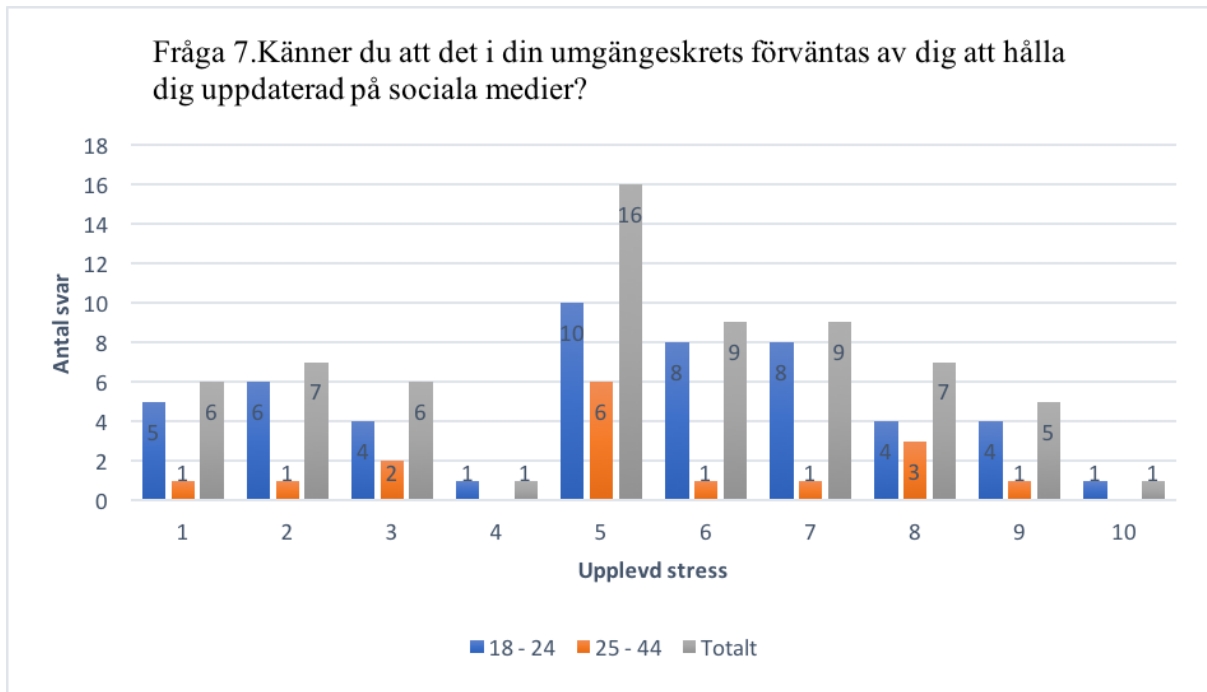


Fig: 5

Fråga 7. Känner du att det i din umgängeskrets förväntas av dig att hålla dig uppdaterad på sociala medier? Svaren på denna fråga liknar en normalfördelning där svaren nästintill är fördelade jämt kring medelvärdet 5,2. En majoritet av deltagarna har valt att ange alternativ fem och placerar sig på medelnivå av upplevd förväntan från umgängeskretsen. Ändå är det 18 personer som valt alternativ sex och sju.

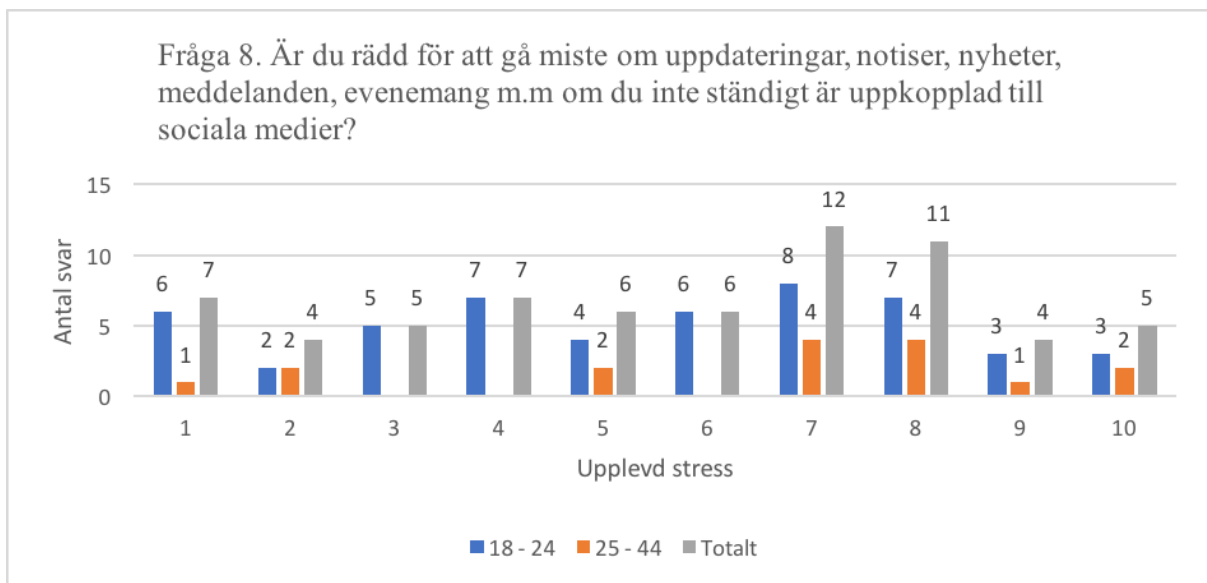


Fig: 6

Fråga 8. *Är du rädd för att gå miste om uppdateringar, notiser, nyheter, meddelanden, evenemang m.m om du inte ständigt är uppkopplad till sociala medier?* Svaren är relativt jämt fördelade med undantag för svarsalternativ 7 och 8. Medelvärde 5,7. Ett medelvärde över fem tyder på att de flesta känner en rädsla för att gå miste om uppdateringar på sina sociala medier, vilket stämmer väl överens med FoMO och det grundläggande behovet samhörighet (Przybylski m fl, 2013). Rädslan för att gå miste om en uppdatering påverkar på så sätt deltagarnas vardag och gör därför att de känner stress av att behöva vara uppdaterad om vad som händer på deras respektive sociala medier.

Det finns bland deltagarna i enkäten en generell rädsla för att gå miste om uppdateringar på sina sociala medier och det kan kopplas till både FoMO och grundbehovet samhörighet. Oron och stressen kan ha en viss inverkan på individerna på så sätt att det påverkar deras välbefinnande och psykiska hälsa. Variabeln rädsla för att gå miste om uppdateringar var dock den variabel som fick lägst indexpoäng av de tre variablerna. Det totala medelvärdet av svaren på frågorna 6-8 var 5,2. Deltagarna uppger alltså att de inte känner lika mycket oro eller stress över att behöva hålla sig uppdaterade på sina sociala medier som de känner över variablerna *distraction i vardagen* och *känsla av att inte kunna hantera informationsflödet*.

5.3 Distraction i vardagen

Distraction i vardagen anser vi vara när sociala medier påverkar vardagen samt arbete/studier. Att man väljer att uppdatera sig om vad som händer på sina sociala medier eller att notiser, vibrationer och signaler påverkar ens åtaganden. I analysen kommer de grundläggande psykiska behoven i självbestämmandeteorin ha betydelse. Samhörighet, självständighet och kompetens kan komma att vara avgörande faktorer vilka leder till att sociala medier tar upp tid som egentligen skulle lagts på annat.

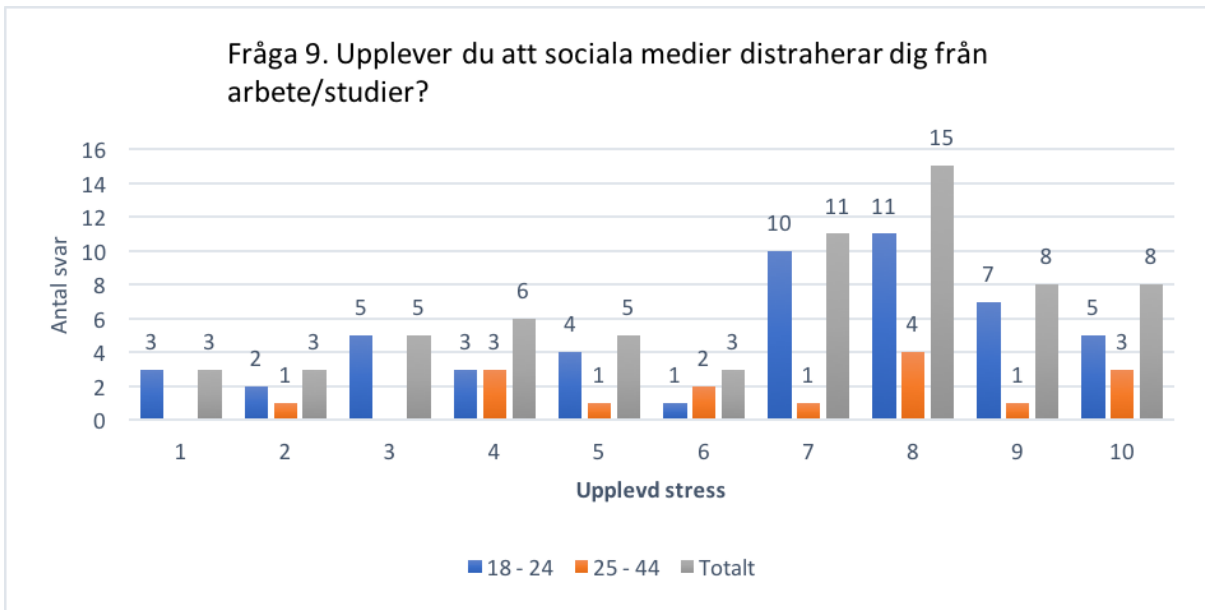


Fig:7

På den nionde frågan *Upplever du att sociala medier distraherar dig från arbete/studier?* tyder svaren på att majoriteten upplever att sociala medier distraherar dem från studier/jobb. Medelvärde 6,6.

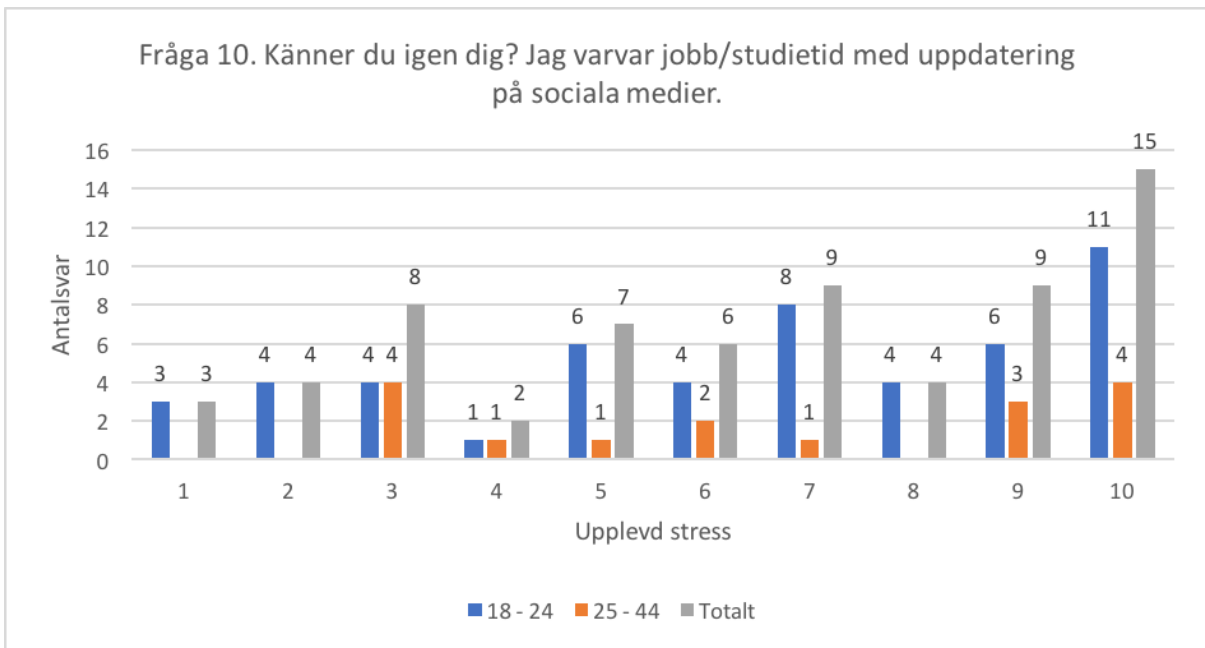


Fig:8

Fråga 10. *Känner du igen dig? Jag varvar jobb/studietid med uppdatering på sociala medier.*
 En stor andel har valt att svara 10, stämmer helt och hållet, vilket kan tyda på att detta är vanligt förekommande. Medelvärde 6.6.

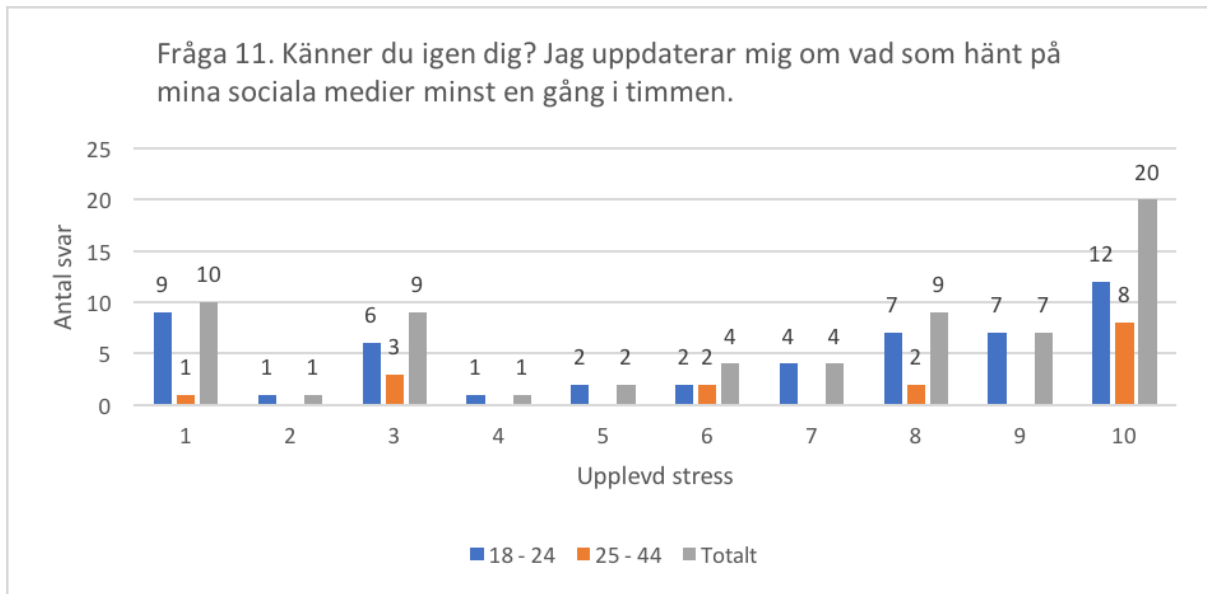


Fig: 9

Fråga 11. *Känner du igen dig? Jag uppdaterar mig om vad som hänt på mina sociala medier minst en gång i timmen.* Även på denna fråga var det en stor andel som valde att svara 10, vilket tyder på att även detta kan vara vanligt förekommande. Medelvärde 6,6. Medelvärdet visar att detta är någonting som många av deltagarna menar att de gör, intressant är att väldigt många svarar alternativ tio och det alternativet som näst flest uppgivit är ett. Det finns på så sätt många som valt svara extremvärdena på frågan och det finns tydligt angivet de som inte håller med och de som gör det, med stor övervikt på de som håller med.

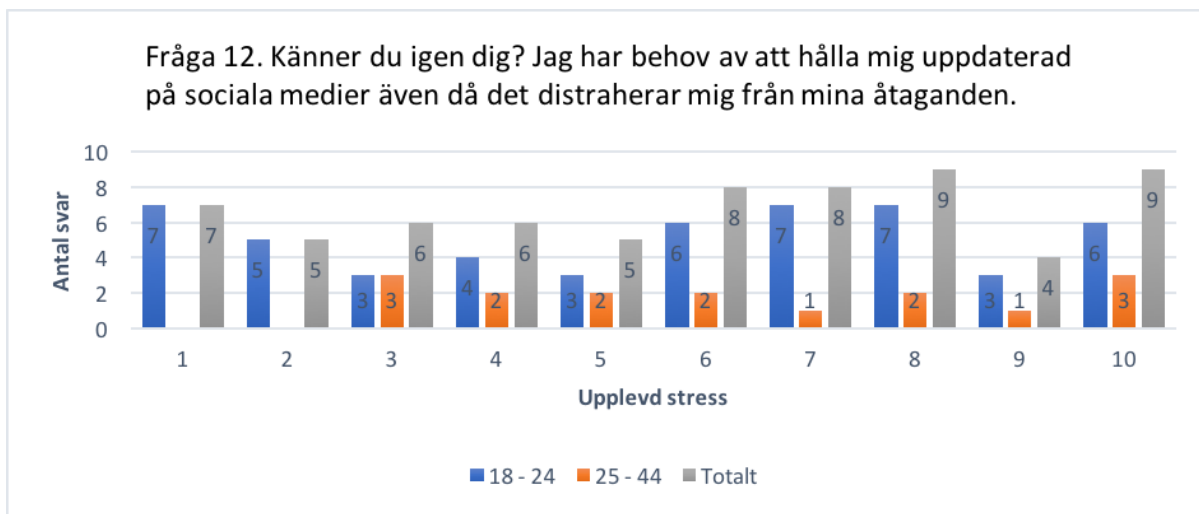


Fig: 10

Fråga 12. *Känner du igen dig? Jag har behov av att hålla mig uppdaterad på sociala medier även då det distraherar mig från mina åtaganden.* En jämnare fördelning mellan svarsalternativen med en liten övervikt från 5 och uppåt. Medelvärde 5,8.

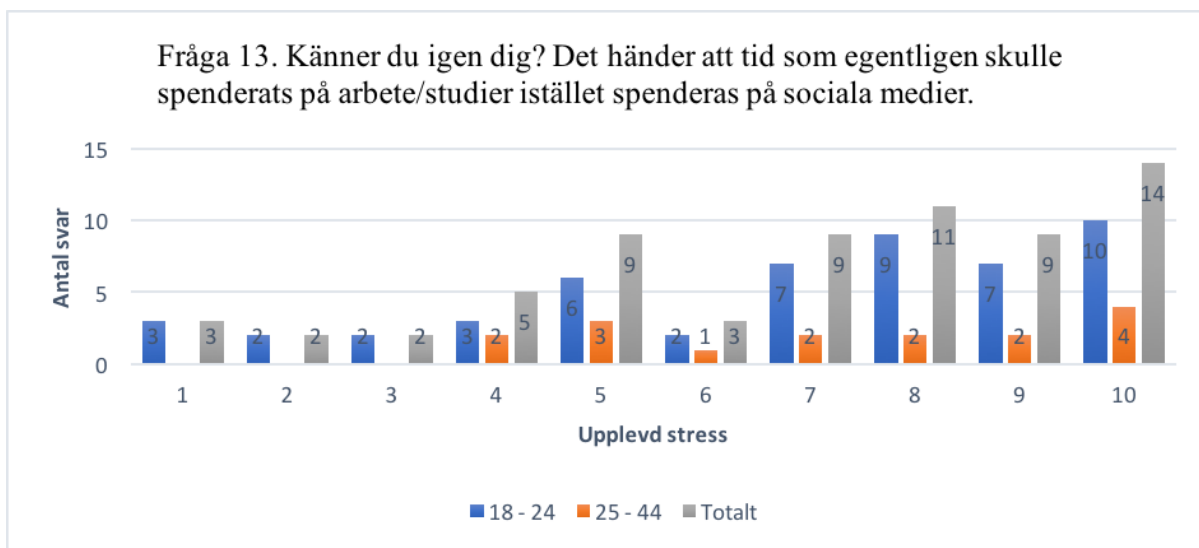


Fig: 11

Fråga 13. *Känner du igen dig? Det händer att tid som egentligen skulle spenderats på arbete/studier istället spenderas på sociala medier.* Många har valt alternativen 7 och uppåt och det märks på medelvärdet 7,0. Resultatet visar rätt tydligt att många känner igen sig i att sociala medier tar upp tid från arbete och studier.

Totala medelvärdet på frågorna 9-13 var 6,4 vilket innebär att en stor del av deltagarna i enkäten upplever att sociala medier distraherar dem i vardagen. Det var även en stor del av deltagarna som uppgav att sociala medier tar upp tid som egentligen skulle spenderats på arbete eller studier. Vi menar att samtliga grundläggande behov inom självbestämmandeteorin kan påverkas av denna variabel. Självständigheten påverkas på så sätt användaren inte längre kan styra när och hur den vill ta del av sina sociala medier vilket gör att de blir distraherade och det påverkar personens åtaganden, jobb, studier m.m. Känsla av kompetens kan påverkas på så sätt att personen inte hinner med att göra allt den vill då denne distraheras av sina sociala medier vilket eventuellt kan minska personens välbefinnande och upplevda prestationsförmåga. Samhörigheten kan vara en del i att sociala medier distraherar användare från deras åtaganden, att personen inte vill stå utanför gemenskapen. Dock som tidigare visats i resultatdelen är rädslan för att missa uppdateringar och strävan efter social interaktion på sociala medier inte lika påtaglig som övriga variabler och påverkar inte deltagarna i allt för stor utsträckning.

5.4 Total informationsstress

Tack vare indexet som skapades har vi kunnat mäta och klassificera deltagarna i enkäten utifrån deras indexvärde. Snitt indexvärdet av de 67 personerna som valde delta i studien hamnade på 65,4 av 110 möjliga poäng. Det innebär att om vi generellt skulle placera alla deltagare mellan låg, medel och hög upplevd informationsstress skulle alla bli placerade i den senare kategorin, hög upplevd informationsstress. Dock var det en stor spridning mellan svaren och det är mer komplicerat än så. I *tabell ett* kan vi se att av de 67 deltagare som besvarat enkäten hamnade nästan 60% inom gruppen hög upplevd informationsstress. Deras index varierade mellan 61 och 104; värt att notera är att högsta möjliga poäng var 110. Utöver de som upplever hög informationsstress var det 22,4% som hamnade inom medel upplevd stress och 17,9% som upplevde en låg nivå av stressen.

Totala informationsstressnivåer

Hög upplevd informationsstress	Hög = 61 eller högre
Procentuellt antal	Snitt indexpoäng
59,7%	79,05
Medel upplevd informationsstress	Medel = 50-60
Procentuellt antal	Snitt indexpoäng
22,4%	54,8
Låg upplevd informationsstress	Låg = 49 eller mindre
Procentuellt antal	Snitt indexpoäng
17,9%	33,3

Tabell: 1

Då närmare 60% av alla svaren hamnade inom det högre värdet, talar resultatet från studien om att informationsstress är någonting som upplevs hos de flesta deltagarna i enkäten. Det innebär även att de grundläggande psykologiska behoven som nämns inom självbestämmandeteorin inte tillfredsställs hos en majoritet av deltagarna. Resultatet som presenterats ovan har visat på att den sammanslagna snittpoängen av varje variabel i indexet överstiger variabelvärde fem, vilket innebär att majoriteten upplever mer eller mindre obehag vid sin användning av sociala medier: *känsla av att inte kunna hantera informationsflödet* 5,8, *rädsla av att gå miste om uppdatering* 5,2 och *distraction i vardagen* 6,4. Studien visar därmed att minst ett av de grundläggande psykologiska behoven inte uppfylls hos en övervägande del av användarna i studien och det är problematiskt då *Autonomi/självständighet*, *känsla av kompetens* och *samhörighet* är behov som måste tillfredsställas för att säkerställa individens psykiska hälsa och välbefinnande. (Ryan & Deci 2000, s 68)

Informationsstress baserad på ålder

Ålder	Antal	Procent	Total informationsstress
18 - 24	51	76,10%	63,9
25 - 44	16	23,90%	70,3

Tabell: 2

I studien har vi även haft möjligheten att jämföra åldersgrupperna mot varandra. I *tabell två* ser vi att den yngre åldersgruppen upplever mindre informationsstress än den äldre. Antalet deltagare i åldersgruppen 18-24 var 51 och är på så sätt betydligt fler än de i åldersgruppen 25-44 vilka var 16 till antalet. Denna differens gör att resultatet inte är helt tillförlitligt för att man ska kunna dra några generella slutsatser då det hade behövts fler deltagare i den äldre åldersgruppen. Med det sagt är det ändå möjligt att se korrelationen mellan ålder och upplevd informationsstress.

5.5 Deltagarnas reflektioner kring användning av sociala medier

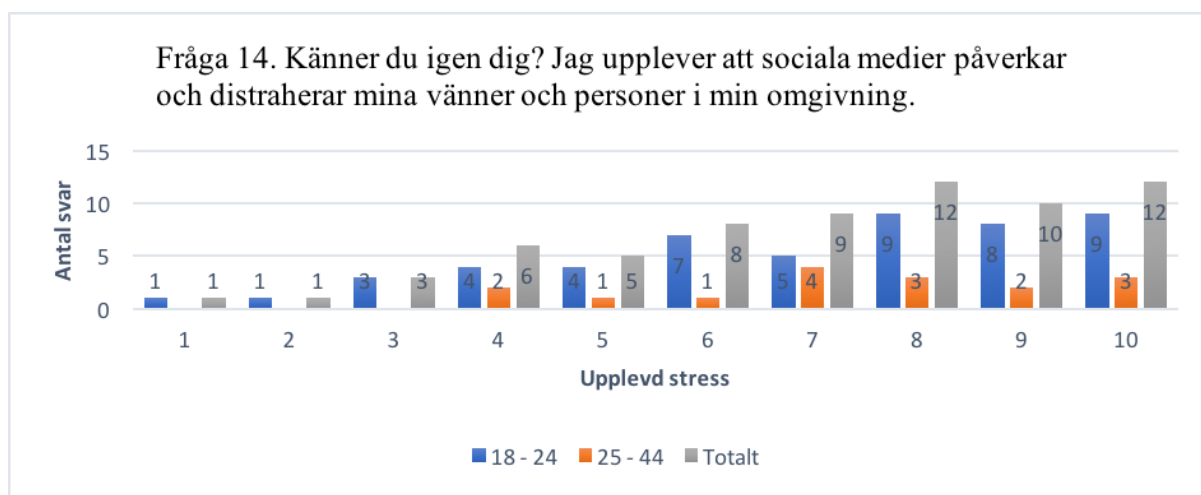


Fig: 12

Fråga 14. *Känner du igen dig? Jag upplever att sociala medier påverkar och distraherar mina vänner och personer i min omgivning.* Många av deltagarna väljer svarsalternativen 6 och uppåt vilket innebär att många av deltagarna upplever att sociala medier påverkar och distraherar människor i deras närhet. Medelvärde 7,1.

Fråga 15. Reflekterar du kritiskt över din användning av sociala medier?

Ålder	Ja	Nej
18-24	76,5%	23,5%
25-44	87,5%	12,5%
Alla oavsett ålder	79,1%	20,9%

Tabell: 3

Fråga 16. Väljer du att själv lägga upp ditt användande av sociala medier på ett visst sätt, t.ex att ibland inte använde dem alls?

Ålder	Ja	Nej
18-24	49,0%	51,0%
25-44	62,5%	37,5%
Alla oavsett ålder	52,2%	47,8%

Tabell: 4

I enkäten frågade vi deltagarna om de kritiskt reflekterar över sin användning av sociala medier samt om de väljer att lägga upp sitt användande av sociala medier på ett visst sätt. I tabell tre och fyra presenteras resultaten både per åldersgrupp och totalt över alla deltagare. En majoritet av deltagarna reflekterar kritiskt över sin användning av sociala medier vilket kan ses i tabell tre, bland den äldre åldersgruppen är det procentuellt fler som reflekterar över sin användning än i den yngre. När det kommer till att lägga upp sitt användande av sociala medier är det sett över alla deltagare nästan hälften som väljer att göra det och nästan hälften som inte väljer det. Det finns även en skillnad mellan åldersgrupperna i tabell fyra, räknat i procent är det fler äldre än yngre som väljer att lägga upp sitt användande av sociala medier på ett visst sätt.

**Fråga 15. Reflekterar du kritiskt över
din användning av sociala medier?**

	Antal	Total stress
Ja	53	67
Nej	14	59,6

Tabell: 5

**Fråga 16. Väljer du att själv lägga upp ditt användande av sociala medier på ett visst
sätt, t.ex att ibland inte använde dem alls?**

	Antal	Total stress
Ja	35	63,7
Nej	32	67,4

Tabell: 6

Svaren i enkäten har även gjort det möjligt att jämföra total upplevd informationsstress med deltagarnas angivna svar på fråga 15 och 16. I tabell *fem* går det utläsa att de som reflekterar kritiskt över sin användning i snitt upplever en högre nivå av informationsstress, 67, än de som inte reflekterar kritiskt över sin användning, 59,6. Viktigt att ta med i beräkningen är att antalet som svarat ja och nej på frågan är obalanserat till antalet och ger inte en helt tillförlitlig bild av fenomenet. Anledningen till att det är på detta vis går inte att utröna med svaren, det är möjligt att de som känner att sociala medier påverkar dem i sin vardag på så sätt reflekterar över sitt användande i större utsträckning än de som inte upplever att sociala medier stör vardagen. Det är en mindre men ändå tydlig skillnad mellan de som anger ja och nej i tabell *sex* jämfört med tabell *fem*. I tabell *sex* är antalet som valt svara ja och nej mer likvärdigt och på så sätt är de i statistisk mening mer jämförbara. I tabellen syns att de som

väljer att lägga upp sitt användande på ett visst sätt också har ett lägre informationsstressindex, 63,7, än de som inte väljer att lägga upp sitt användande, 67,4.

5.6 Strategier för att undvika eller hantera informationsstress

På frågorna 17 och 18 fick deltagarna svara på hur de går tillväga för att undvika sociala medier samt under vilka tidpunkter avståendet från sociala medier främst sker. Svartalternativen till dessa frågor är kopplade till Situationsbaserade icke-användningsteorin som beskriver hur höganvändare av sociala medier vid olika situationer väljer att inte använda sociala medier för att undvika att utsättas för stress och obehag (Leavitt, 2014). Svartalternativen som deltagarna valt i dessa frågor kan därför ses som olika former av strategier för att undvika eller hantera informationsstress. I bägge frågorna har deltagarna haft möjlighet att ange fler än ett svartalternativ.

Fråga 17. När jag vill undvika att lägga tid på sociala medier, väljer jag att: (67 deltagare med möjlighet till att svara på flera alternativ)

Strategi	Antal	Procent
Umgås med vänner och familj utan digitala kommunikationsverktyg	42	62,7%
Stänga av notiser	31	46,3%
Ta fysiskt avstånd från digitala enheter	25	37,3%
Utövar fysisk aktivitet	24	35,8%
Läser tidningar, böcker eller ser på film	23	34,3%
Flight mode på mobila enheter	21	31,3%
Lämnar hemmet utan kommunikationsverktyg	5	7,5%
Avsätter bestämda tider när man ska gå offline	3	4,5%

Tabell: 7

I tabell *sju* kan man övergripande se att det är “*umgås med familj och vänner utan digitala kommunikationsverktyg*” som är den vanligaste åtgärden (62,7 %) för att undvika att lägga tid

på sociala medier. Att göra detta avståndstagandet från sociala medier genom att umgås med vänner och familj på ett mer traditionellt vis är ett typexempel på situationsbaserad icke-användning (Baumer m fl. 2015). Det går därför att anta att detta är den dominerande strategin för att undvika informationsstress. Många (46,3 %) väljer även att “stänga av notiser”, vilket innebär att uppdateringen av sociala medier sker på användarens egna villkor och inte när den digitala enheten talar om det genom att vibrera eller låta. Att stänga av notiser är ett ytterligare exempel på situationsbaserad icke-användning och kan därmed kännetecknas som en strategi för att hantera informationsstress. Att användarna väljer att stänga av notiser för att undvika sociala medier går även att koppla till Självbestämandeteorin. Genom att låta användningen ske på sina egna villkor återtar användaren kontrollen och stärker därmed känslan av självständighet (Kessler, 2013).

Fråga 18. Vid vilka tillfällen väljer du avstå från att använda dina digitala medier? (67 deltagare med möjlighet till att svara på flera alternativ)

Tidpunkt	Antal	Procent
Nöjen (bio, teater, fester, tillställning mm.)	44	65,7%
När jag studerar/arbetar	31	46,3%
När jag ska sova	26	38,8%
När jag umgås med familjen	15	22,4%
När jag äter	13	19,4%
Högtider	14	20,9%
På kvällen	3	4,5%

Tabell: 8

Tabell åtta visar hur en tydlig majoritet (65,7 %) av de höganvändare som svarat på enkäten väljer att ta avstånd från sina sociala medier vid *Nöjen (bio, teater, tillställningar m.m.)*. Det kan ifrågasättas huruvida valet att ta avstånd från sociala medier vid nöjeställningar verkligen beror på att användaren undviker eller hanterar informationsstress. Vi bedömer att det snarare beror på att nöjeställningar är tillfällen då det helt enkelt är lättare att ta

avstånd från sitt användande av sociala medier då ens fokus och uppmärksamhet läggs på annat. Lite mindre än hälften av deltagarna (46,3 %) uppgav dock att de avstår medierna när de *studerar/arbetar*, vilket vi bedömer vara ett mer strategiskt val som grundar sig i att användaren inte vill bli distraherad när de utför sina förpliktelser. Att en stor del av deltagarna väljer att strategiskt ta avstånd från sociala medier när de studerar eller arbetar kan kopplas till att återta kontrollen av sitt användande och stämmer därför även in med Självbestämmandeteorin. Relativt många deltagare (38,8%) uppgav dessutom att de avstår från sina sociala medier *när de ska sova* vilket vi anser tyder på situationsbaserad icke-användning. Det kan på så vis antas att anledningen till att deltagarna väljer att avstå från sociala medier när de ska sova är för att varva ner, komma till ro och inte påverkas av informationsstress. Tabell *åtta* visar slutligen att användandet av sociala medier ofta förekommer när deltagarna *äter, umgås med familj* och vid *högtider*.

5.6.1 Strategier utifrån nivå av informationsstress

För att avgöra informationsstressnivån hos deltagarna i vår enkätundersökning valde vi att mäta svaren med hjälp av ett index, beroende på hur högt indexvärde deltagarnas svar genererade blev de därefter uppdelade i tre nivåer för hög, medel eller låg upplevd informationsstress. I följande tabeller (tabell 9-15) har vi delat upp fråga 17 och 18 utifrån de tre nivåerna för upplevd informationsstress för att jämföra ifall deltagarnas åtgärder för att hantera informationsstress skiljer däremellan.

Fråga 17 När jag vill undvika att lägga tid på sociala medier, väljer jag att:

Strategier för personer med hög upplevd informationsstress	Totalt 40	Procent
Ta fysiskt avstånd från digitala enheter	16	40,0%
Flightmode på mobila enheter	17	42,5%
Stänga av notiser	16	40,0%
Lämna hemmet utan kommunikationssverktyg	3	7,5%
Läser tidningar, böcker eller ser på film	14	35,0%

Umgås med vänner och familj utan digitala kommunikationsverktyg	24	60,0%
Utövar fysiska aktiviteter	18	45,0%
Avsätter bestämda tider när man ska gå offline	4	10,0%

Tabell: 9

Strategier för personer med medel upplevd informationsstress	Totalt 15	Procent
Ta fysiskt avstånd från digitala enheter	7	46,7%
Flightmode på mobila enheter	3	20%
Stänga av notiser	7	46,7%
Lämnar hemmet utan kommunikationsverktyg	2	13,3%
Läser tidningar, böcker eller ser på film	5	33,3%
Umgås med vänner och familj utan digitala kommunikationsverktyg	10	66,6%
Utövar fysiska aktiviteter	7	46,7%
Avsätter bestämda tider när man ska gå offline	0	0,0%

Tabell: 10

Strategier för personer med låg upplevd informationsstress	Totalt 12	Procent
Ta fysiskt avstånd från digitala enheter	2	16,7%
Flightmode på mobila enheter	1	8,3%
Stänga av notiser	7	58,3%
Lämna hemmet utan kommunikationsverktyg	0	0,0%

Läser tidningar, böcker eller ser på film	6	50,0%
Umgås med vänner och familj utan digitala kommunikationsverktyg	8	66,7%
Utövar fysiska aktiviteter	4	33,3%
Avsätter bestämda tider när man ska gå offline	0	0,0%

Tabell: 11

Tabell 9-11 visar att de åtaganden och strategier som deltagarna angivit inte skiljer sig särskilt mycket beroende på det indexvärde som deras svar genererat. Det går att urskilja ett tydligt mönster som visar att det, oavsett vilken informationsstressnivå som deltagarna ligger på, är vanligast att undvika sociala medier genom att *umgås med vänner och familj utan digitala kommunikationsverktyg*. Det innebär att det generellt sett, oavsett hur stressad man känner sig, är vanligast att balansera sociala medieanvändningen och den stress den innebär genom att umgås med folk på ett traditionellt vis. Tabellerna 9-11 visar samtidigt att det oberoende av upplevd stressnivå är väldigt få, eller inga alls, som väljer *avsätta bestämda tider för att gå offline*. Situationsbaserad icke-användning syftar till att användare gör ett avståndstagande från sociala medier som enbart sker vid vissa specifika situationer (Leavitt, 2014). En logisk förklaring till att så pass få valt att ha bestämda tider för att inte använda sociala medier kan därför vara att samtliga deltagarna är höganvändare som enbart vid vissa enskilda tillfällen väljer att avstå från sitt annars högfrekventa användande.

Fråga 18 Vid vilka tillfällen väljer du avstå från att använda dina digitala medier? (Möjlighet till att svara på flera alternativ)

Tidpunkt för hög upplevd informationsstress	Totalt 40	Procent
På kvällen	1	2,5%
När jag ska sova	17	42,5%
När jag äter	6	15,0%

När jag umgås med familjen	21	52,5%
När jag studerar/arbetar	19	47,5%
Nöjen (bio, teater, fester, tillställning mm.)	25	62,5%
Högtider	4	10,0%

Tabell: 12

Tidpunkt för medel upplevd informationsstress	Totalt 15	Procent
På kvällen	1	6,7%
När jag ska sova	4	26,7%
När jag äter	4	26,7%
När jag umgås med familjen	8	53,3%
När jag studerar/arbetar	10	66,7%
Nöjen (bio, teater, fester, tillställning mm.)	6	40,0%
Högtider	3	20,0%

Tabell: 13

Tidpunkt för låg upplevd informationsstress	Totalt 12	Procent
På kvällen	1	8,3%
När jag ska sova	5	41,7%
När jag äter	3	25,0%
När jag umgås med familjen	10	83,3%
När jag studerar/arbetar	6	50,0%
Nöjen (bio, teater, fester, tillställning mm.)	12	100,0%

Högtider	7	58,3%
----------	---	-------

Tabell: 14

Tabell 12-14 jämför under vilka tidpunkter som deltagarna väljer att avstå från att använda sociala medier beroende på den nivå av upplevd informationsstress som deras svar genererat. Dessa tabeller visar på större skillnader beroende på hur pass hög nivå av upplevd informationsstress deltagarna har. Exempelvis visar Tabell 14 att samtliga med låg upplevd informationsstressnivå uppgivit att de vid *nöjen (bio, teater, fester, tillställningar mm.)* väljer att ta avstånd från sociala medier. Bland de deltagare som upplever medelhög och hög informationsstress är det betydligt färre som tar avstånd från sina sociala medier vid nöjestillfällen. Samma sak gäller svarsalternativen *när jag umgås med familj* och *högtider* som har en högre procentandel bland de med lägst upplevd informationsstress och som successivt sjunker i samband med att informationsstressnivån höjs. Detta kan tyda på att det finns en korrelation mellan den informationsstress som upplevs och de strategier som används för att hantera eller undvika stressen. Vissa strategier kan vara bättre anpassade för att undgå att drabbas av informationsstress medan andra strategier inte tycks göra lika stor skillnad.

Fråga 18. Vid vilka tillfällen väljer du avstå från att använda dina digitala medier? (Möjlighet till att svara på flera alternativ)

Hög Upplevd informationsstress	
Tillfällen	2,3
Medel upplevd informationsstress	
Tillfällen	2,4
Låg upplevd informationsstress	
Tillfällen	3,7

Tabell: 15

På fråga 18 hade deltagarna frihet att ange valfritt antal svarsalternativ. Tabell 15 visar det genomsnittliga antalet svarsalternativ som deltagarna angett beroende på nivå för upplevd informationsstress. Vad vi finner intressant är att de deltagare som hamnat på nivån för låg upplevd informationsstress också är de som angett flest svarsalternativ och att antalet svarsalternativ blir färre i samband med att nivån för informationsstress bland deltagarna ökar. Åter ser vi en korrelation mellan strategier och upplevd informationsstress. Precis som Situationsbaserade icke-användningsteorin hävdar, är det sannolikt att de som aktivt väljer att oftare ta avstånd från sociala medier även är de som upplever minst informationsstress.

5.7 Informationsstress beroende på mest använt socialt medium

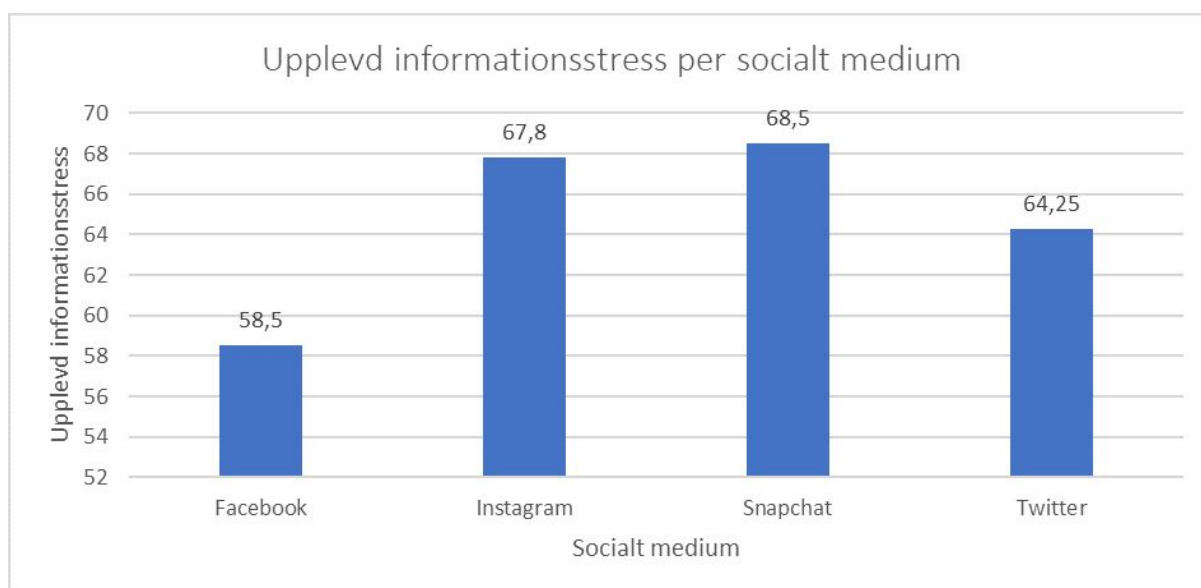


Fig: 13

I enkäten fick deltagarna uppge vilket socialt medium de använder mest. Vi valde att ha med denna fråga för att ta reda på om användandet av ett specifikt socialt medium kan vara en av orsakerna till att indexvärdet blir högt respektive lågt. Figur 13 jämför det genomsnittliga indexvärdet, det vill säga upplevd informationsstress, per socialt medium. Användare av Snapchat och Instagram är enligt vårt resultat de som främst upplever informationsstress. Intressant är att det enbart är Facebook-användarnas medelvärde för upplevd informationsstress som hamnar i kategorin för medelhög upplevd informationsstress medan

de som främst använder Snapchat, Instagram och Twitter hamnar i kategorin för hög upplevd informationsstress. Med resultatet är det sannolikt att det finns en korrelation mellan deltagarnas mest använda sociala medium och den upplevda informationsstressen de har.

6. Slutsats, diskussion och framtida forskning

Syftet med denna studie har varit att belysa fenomenet informationsstress och hur dess eventuella inverkan på höganvändare av sociala medier kan komma att påverka allmänhetens inställning till digitaliseringens framväxt. För att ta reda på detta har en enkätundersökning utförts bland unga studerande, vilka kännetecknas som höganvändare av sociala medier. Under bearbetningen av den data som samlats in har vi sett intressanta mönster och insikter i förhållande till uppsatsens två forskningsfrågor:

- *Upplever unga användare av sociala medier informationsstress och finns det några potentiella orsaker?*
- *Har unga vuxna höganvändare av sociala medier några eventuella strategier för att hantera informationsstress?*

6.1 Upplevd informationsstress och orsaker

I enkäten syftade frågorna 3-13 till att fastställa deltagarnas informationsstressnivåer i vardagen. I studien kunde vi med vår definition av informationsstress och det index som vi tagit fram konstatera att nära 60 procent av deltagarna upplever hög informationsstress i vardagen. 22,4% upplever medelhög informationsstress och 17,9% en låg nivå av informationsstress. Intressant var även att den äldre åldersgruppen, 25-44 år, generellt upplevde högre informationsstress enligt indexvärdet 70,3 än den yngre gruppen, 18-24 år, vilka fick 63,9. Resultatet är tydligt och det går med detta resultat se att en majoritet av de som besvarat enkäten upplever informationsstress i sin vardag. Denna studie fokuserar på höganvändare av sociala medier samt människor som vi tror är mer benägna än andra att använda dessa medier. Med det sagt anser vi att detta resultat kan avspegla problematik med dagens användning av sociala medier samt även ge en klar bild av hur den ökade digitaliseringen kan komma påverka fler människor i fler åldrar längre fram i tiden.

Med indexet till hjälp går det att urskilja vilken eller vilka variabler som fått de högsta poängen från deltagarna och på så sätt vilken eller vilka variabler som enligt undersökningen bidrar mest till den upplevda informationsstressen. Variabelvärdena kan även ses som en

orsak till den upplevda informationsstressen. I resultatet valde vi att sammanställa medelvärdet på de olika variablerna och presenterar dem här efter högst indexpoäng. *Distraction i vardagen: 6,4, Känsla av att inte kunna hantera informationsflödet: 5,8 och rädsla för att gå miste om uppdatering: 5,2.* Distraction i vardagen är den variabel som enligt studien påverkar deltagarna mest och det kan tänkas vara den variabel som de flesta tänker på när de tänker stress i relation till sociala medier. Notiser, uppdateringar, ljud och ljus kan påverka och störa i vardagen och vara en av orsakerna till att flest angivit denna variabel som den som påverkar informationsstressen mest. Variabeln känslan av att inte kunna hantera informationsflödet, att användandet inte sker på egna villkor påverkar deltagarna i enkäten och är en förhållandevis stor bidragande orsak till att enkätdeltagarna upplever informationsstress.

Något vi ansåg vara av stort intresse var deltagarnas svar på den sista variabeln *rädsla för att gå miste om uppdatering*. Denna variabel diskuterade vi mycket kring och det var den variabeln vi förmodade skulle ge störst utslag då social interaktion och rädsla av att gå miste om uppdateringar på sina sociala medier troligen kan vara en stor bidragande faktor till informationsstressen. Så var inte fallet, variabeln var enligt deltagarna den som minst bidrog till informationsstressen. Intressant är då att FoMO inte stämde på alla deltagare och sett över alla de som besvarade enkäten var den inte helt aktuell och kunde inte appliceras på majoriteten. Det är möjligt att det kan krävas vidare utveckling av begreppet FoMO. Detsamma gäller för samhörighet som är ett av de grundläggande psykiska behoven inom självbestämmande teorin. Att hitta en orsak till varför det är så här går inte att utröna med denna studie, social interaktion och samhörighet måste inte hållas inom ramarna för de sociala medierna och måste inte heller gå genom dessa vilket kan innebära att användare av sociala medier inte helt måste lita till sina sociala medier för att känna samhörighet. All kommunikation måste inte gå genom sociala medier, många gånger går det fortfarande att hålla kontakt med vänner och familj utanför sociala medier med exempelvis telefonsamtal, sms eller att helt enkelt genom att träffas på traditionellt vis.

6.2 Strategier för att hantera informationsstress

Svaren på frågorna 15-18 i den webbenkät som skickades ut till studenterna innefattade deltagarnas egna reflektioner kring sitt användande av sociala medier, eventuella upplägg av användandet samt konkreta exempel på åtgärder för att undvika sociala medier. Dessa svar har gett oss insikt i vad för strategier deltagarna har för att hantera informationsstress samt vilket behov som finns av dessa.

Vad vi först kunde fastställa var att majoriteten av deltagarna uppgav att de upplever att sociala medier påverkar och distraherar folk i deras omgivning. Samma sak kunde konstateras genom svaren på frågan om deltagarna reflekterar kritiskt över sitt eget användande av sociala medier, där närmare 80% valde att svara ja. Däremot visade det sig att enbart 52 procent av deltagarna väljer att lägga upp sitt användande av sociala medier genom att exempelvis inte använda dem över huvud taget. Vi såg heller ingen större skillnad beroende av vilken åldersgrupp deltagarna tillhörde. Resultatet var med viss avrundning relativt jämnt fördelat mellan åldersgrupperna 18-24 och 25-44, vilka enligt Nordicoms statistik skiljer sig något i förhållande till procentandel användare av sociala medier i Sverige (Nordicom, 2017). Att ungefär hälften av de som deltagit i undersökningen väljer att vidta åtgärder för att minska sitt användande av sociala medier kan ses som ett relativt lågt antal.

Med tanke på att samtliga av de deltagande ingår i gruppen för höganvändare av sociala medier anser vi ändå att resultatet talar för att det kan finnas ett behov av att använda sig av vad vi kommit att kalla för strategier för att hantera informationsstress. Situationsbaserade icke-användningsteorin hävdar att de som främst använder sig av digitala medier, däri inräknat sociala medier, tenderar att utsättas för psykiska påfrestningar som stress och dylikt och därför under specifika situationer tar avstånd från de digitala medierna för att undvika ohälsa (Leavitt, 2014). Vi hävdar därmed att teorin i detta fall stämmer överens med vår undersökning som visar på att en betydande del av höganvändare av sociala medier medvetet väljer att sporadiskt inte använda sociala medier.

Vidare har vi undersökt vad för konkreta exempel på strategier som deltagarna använder för att hantera informationsstress. Vi har även försökt att konkretisera hur strategierna skiljer sig

beroende på vilken nivå, baserat på enkätens tidigare frågor, av upplevd informationsstress deltagarna hamnat på. Här kunde vi fastställa att en betydande majoritet av enkätdeltagarna väljer att ta avstånd från sociala medier genom socialt umgänge utan digitala kommunikationsverktyg. Enligt Situationsbaserade icke-användningsteorin tenderar användare av digitala medier att söka sig till mer traditionella kommunikationsvägar till följd av de psykiska påfrestningar som orsakas i samband med ett högt användande (Leavitt, 2014). Följaktligen vill vi hävda att umgås med vänner och familj utanför den digitala världen är ett tydligt exempel på en strategi för att hantera informationsstress och stämmer överens med Situationsbaserade icke-användningsteorin.

Något vi även kommit att finna relevant är att antalet angivna strategier i enkätsvaren skiljer sig beroende på deltagarnas nivåer av upplevd informationsstress. De som hamnat i kategorin för hög upplevd informationsstress angav i snitt 2,3 stycken strategier utav 8 möjliga, medan de med låg upplevd informationsstress angav i snitt 3,7 stycken. Detta kan tyda på att det finns en korrelation mellan antalet åtgärder för att undvika sociala medier och nivå av upplevd informationsstress. Med det menar vi att korrelationen kan innebära att de som har fler strategier för att undvika sociala medier även upplever lägre nivåer av informationsstress. När det kommer till vid vilka tidpunkter deltagarna väljer att ta avstånd från sociala medier har vi kunnat urskilja stora distinktioner mellan svaren. Vad orsaken är till att folk väljer att koppla bort från sociala medier vid olika situationer är något vi inte lyckats utröna i enkätsvaren och bedöms därför behöva vidare fördjupning.

6.3 Framtida forskning

Vi har genom denna studie bildat en uppfattning kring fenomenet informationsstress relaterat till ett högt användande av sociala medier. Då tidigare studier som presenterats i denna uppsats visat att det pågår en utveckling av grupper i samhället som strävar att bryta sig fria från digitaliseringens villkor skulle det vara intressant att se huruvida den upplevda informationsstressen skiljer mellan höganvändare och de som väljer att helt och hållet ta avstånd från digitala medier, så kallade icke-användare. En annan intressant infallsvinkel kan vara hur fenomenet informationsstress har ändrats med tiden, exempelvis genom att utföra en studie som inkluderar fler åldersgrupper och jämföra dem med varandra. Till sist fann vi det

intressant att det i denna studie fanns en korrelation mellan mest använt socialt medium och informationsstressnivåer. Det kan därför vara intressant att undersöka ifall vissa sociala medier leder till mer informationsstress och vad orsaken till det kan vara.

Referenser

Artiklar

Baumer, E., Ames, M., Burrell, J., Brubaker, J., & Dourish, P. (2015). Why study technology non-use? *First Monday*, vol.20

Bawden, D & Robinson, L. (2009). The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. Department of Information Science. City University London

Deci, E, L., & Ryan, R, M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*. Volym 49, häfte: 3. Ottawa

Elhai, J.D., Levine, J.C., Dvorak, R.D., Hall, B.J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in human behavior*. Volym: 63. Sida: 509-516

Gomez-Rodriguez, M., Gummadi, K.P., Schölkopf, B. (2014). Quantifying Information Overload in Social Media and Its Impact on Social Contagions, Association for the Advancement of Artificial Intelligence

Hargittai, Eszter. (2002). Second - Level Digital Divide: Mapping Differences in People's Online Skills. *First Monday*. Volym 7

Ki-Hyun, K., Kabir, E. & Jahan, S, A. (2016) The use of cell phone and insight into its potential human health impacts. *Environmental monitoring and assessment*. Springer international publishing. Volym 188. Häfte 4

Leavitt, P. (2014). When the User Disappears: Situational Non-Use of Social Technologies. Annenberg School for Communication. University of Southern California

Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*. Volym: 29. Häfte: 4. Sida: 1841-1848

Ryan, R, M., & Deci, E, L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*. Volym: 55, Häfte: 1. University of Rochester

Samaha, M. & Hawi, N, S. (2016) Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Volym 57. s 321-325. Elsevier Ltd*

Böcker

- Ahrne G. & Svensson, P. (2015). Handbok i kvalitativa metoder (red). Upplaga 2:2. Stockholm: Liber AB
- Bengtsson, S. Bolin, G. & Forsman, M. (2017). Medielandskapet & mediekultur - En introduktion till medie- och kommunikationsvetenskap. Stockholm: Liber AB
- Berglez, P. & Olausson, U. (2009). Mediesamhället - Centrala begrepp. Upplaga 1.1. Lund: Studentlitteratur AB
- Castells, Manuel (2001). Informationsåldern - Ekonomi, samhälle och kultur - Nätverkssamhällets framväxt, Bd. 1, uppl. 2, Göteborg: Daidalos
- Castells, Manuel (2015), *Networks of outrage and hope: social movements in the internet age*. uppl. 2, Cambirdge: Polity
- Croucher, S M. & Cronn - Mills, D. (2015). Understanding communication research methods - A theoretical and practical approach. New York: Routledge
- Curran, J., Fenton, N. & Freedman, D. (2012), *Misunderstanding the Internet*. uppl. 2, Abingdon, New York: Routledge
- Ekström, M. & Larsson, L. (2010). Metoder i kommunikationsvetenskap. Lund: Studentlitteratur AB
- Esaiasson, P. Gilljam, M. Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (2012). Metodpraktikan - Konsten att studera samhälle, individ och marknad. 4:e upplagan. Visby: Norstedts Juridik
- Esaiasson, P. Gilljam, M. Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (2017). Metodpraktikan - Konsten att studera samhälle, individ och marknad. 5:e upplagan. Visby: Norstedts Juridik
- Gagné, M., Deci, E, L., & Ryan, M, R. (2013) I Encyclopedia of Management Theory. Eric H Kessler. Sage Publications. E-book,
- Himma, K.E. & Tavani, H.T. (2008), The handbook of information and computer ethics, Wiley, Hoboken, New Jersey
- Hjerm, M. Lindgren, S. & Nilsson, M. (2014). Introduktion till samhällsvetenskaplig analys. 2:a upplagan. Falkenberg: Gleerups utbildning AB

Lindgren, S. (2017). Digital media & society. London: SAGE publications Ltd

Digitaliseringskommissionen 2016, För digitalisering i tiden. Stockholm: Wolters Kluwer

Van Dijk, Jan (2012), The Network Society: Social Aspects of New Media. London: SAGE Publications Ltd

Währborg, P. (2009). Stress och den nya ohälsan. Andra utgåvan. Stockholm: Natur & Kultur

E-Böcker

Parland-von Essen, J., Nyberg, K. & Bergenmar, J. 2014, Historia i en digital värld: Elektronisk resurs, digihist.se.

Rapporter

Internetstiftelsen i Sverige, (2016). Svenskar och sociala medier - En del av undersökningen Svenskarna och internet 2016. Stockholm

Mediebarometer (2017). De första resultaten från Nordicom-Sveriges Mediebarometer.

Tillgänglig:

http://www.nordicom.gu.se/sites/default/files/mediefakta-dokument/Mediebarometern/Mbar_Tema_rap/mb_2016_special_3.pdf

Mediebarometer (2010). Nordicom-Sveriges mediebarometer 2009. Tillgänglig:

http://www.nordicom.gu.se/sites/default/files/publikationer-hela-pdf/nordicom-sveriges_mediebarometer_2009.pdf

Myndigheten för press, radio och TV. (2017). Medieutveckling - Mediekonsumtion.

Tillgänglig:

<https://www.mprt.se/Documents/Publikationer/Medieutveckling/Mediekonsumtion/Mediekonsumtion-2017.pdf?epslanguage=sv>

Smith A., Page D. (2015). U.S. Smartphones Use in 2015, Pew Research Center

Tillgänglig: http://www.pewinternet.org/files/2015/03/PI_Smartphones_0401151.pdf

Svenska stadsnätsföreningen, (2016). En studie om digitalt utanförskap Tillgänglig:

<https://www.ssnf.org/globalassets/sveriges-stadsnat/fakta-och-statistik/rapporter/studie-om-digitalt-utanforskap-2016.pdf>

Vetenskapsrådet, (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Stockholm: Elanders Gotab

Tidningsartiklar

Hansen, A. Överläkaren: Gör mobilen oss deprimerade?. (2017). [Elektronisk]. Svenska dagbladet. 19 september. Tillgänglig: svd.se. [2017-10-31]

Höckenström, M. Informationsstress vår nya folksjukdom. (2011). [Elektronisk]. Göteborgs-Posten. 3 april. Tillgänglig: gp.se. [2017-11-09]

Jakobsson, J. Informationsstress hot mot jobbhälsan. (2010). [Elektronisk]. Svenska dagbladet, 14 december. Tillgänglig: svd.se. [2017-11-09]

Kvarnlöf, G. Skippa sociala medier – må bättre. (2016). [Elektronisk] Svenska dagbladet, 29 november. Tillgänglig: svd.se. [2017-10-31]

Webbsidor

Digital Detox. (2017). About - Digital Detox. Tillgänglig: <http://digitaldetox.org/about/> [2017-10-31]

Göteborgs universitet, Sahlgrenska akademien. (2008-05-30). Informationsstress kan ge Alzheimersliknande symptom. Tillgänglig <http://sahlgrenska.gu.se/forskning/aktuellt/nyhet//informationsstress-kan-ge-alzheimerliknande-symtom.cid811193> [2017-11-09]

Nationalencyklopedin. (2017). Sociala Medier. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/sociala-medier> [2017-11-23]

Statens Medieråd. (2016-12-07). Sociala Medier. Tillgänglig: <https://statensmedierad.se/larommedier/medierdaochnu/socialamediersuppkomstochroll.379.html#ankare-koppling-till-laroplanen> [2017-11-17]

Surfa Lugnt. (2015) Appar & tjänster. Tillgänglig: <https://surfalugnt.se/appar-tjanster> [2017-11-23]

The Light Phone. (2017). About The Light Phone. Tillgänglig: <https://www.thelightphone.com/about/> [2017-10-30]

Universitet- och högskolerådet. (2017-08-16). Antagningsstatistik Medie- och kommunikationsvetenskap A HT 17. Tillgänglig: <https://www.uhr.se/studier-och-antagning/Antagningsstatistik/soka-antagningsstatistik/>. [2017-10-30]

Uppsala Universitet. (2017) Institutionen för informatik och media. Tillgänglig:
<http://www.im.uu.se/utbildning/> [2017-11-30]

Bilagor

Enkätfrågor:

1. Hur gammal är du?

> 18-24 > 25-44 > 45-

2. Vilket socialt medium använder du mest?

> Facebook > Instagram > Snapchat > Twitter > Övrigt

Fråga 3-14 besvaras genom att deltagaren anger hur pass påståendet och frågan stämmer in eller ej. 1 = Stämmer inte alls och 10 = stämmer helt och hållet

3. Upplever du att sociala medier stör dig i din vardag?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Upplever du att innehållet (notiser, uppdateringar, posts, meddelanden, m.m) på sociala medier ibland blir överväldigande? (för mycket att hantera?)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Upplever du svårigheter med att ständigt hålla dig uppdaterad på vad som händer på dina sociala medier?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Känner du oro eller obehag om du inte tagit del av något innehåll på sociala medier under en dag?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

7. Känner du att det i din umgängeskrets förväntas av dig att hålla dig uppdaterad på sociala medier?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

8. Är du rädd för att gå miste om uppdateringar, notiser, nyheter, meddelanden, evenemang m.m om du inte ständigt är uppkopplad till sociala medier?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

9. Upplever du att sociala medier distraherar dig från arbete/studier?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

10. Känner du igen dig? Jag varvar jobb/studietid med uppdatering på sociala medier.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11. Känner du igen dig? Jag uppdaterar mig om vad som hänt på mina sociala medier minst en gång i timmen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

12. Känner du igen dig? Jag har behov av att hålla mig uppdaterad på sociala medier även då det distraherar mig från mina åtaganden.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

13. Känner du igen dig? Det händer att tid som egentligen skulle spenderats på arbete/studier istället spenderas på sociala medier.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

14. Känner du igen dig? Jag upplever att sociala medier påverkar och distraherar mina vänner och personer i min omgivning.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

15. Reflekterar du kritiskt över din användning av sociala medier?

> Ja > Nej

16. Väljer du att själv lägga upp ditt användande av sociala medier på ett visst sätt, t.ex att ibland inte använde dem alls?

- > Ja
- > Nej

17. När jag vill undvika att lägga tid på sociala medier, väljer jag att. (Möjlighet till att svara på flera alternativ)

- > Ta fysiskt avstånd från digitala enheter
- > Flightmode på mobila enheter
- > Stänga av notiser
- > Lämnar hemmet utan kommunikationsverktyg
- > Läser tidningar, böcker eller ser på film
- > Umgås med vänner och familj utan digitala kommunikationsverktyg
- > Utövar fysiska aktiviteter
- > Avsätter bestämda tider när man ska gå offline

18. Vid vilka tillfällen väljer du avstå från att använda dina digitala medier? (Möjlighet till att svara på flera alternativ)

- > På kvällen
- > När jag ska sova
- > När jag äter
- > När jag umgås med familjen
- > När jag studerar/arbetar
- > Nöjen (bio, teater, fester, tillställning mm.)
- > Högtider