

Maria Christensson

Uppkopplad och avtrubbad

Om hur vardagens medieanvändande
påverkar den sociala responsiviteten

Maria Christensson

Uppkopplad och avtrubbad

Om hur vardagens medieanvändande
påverkar den sociala responsiviteten

För en komplett förteckning över bokutgivningen vid
Medie- och kommunikationsvetenskap, Lunds universitet,
se slutet av boken

© Maria Christensson 2014

Sättning & Grafisk design
Ilgot Liljedahl

ISBN 91-7267-366-4

Tryck

Media-Tryck, Lund University, Lund Sweden 2014



Innehållsförteckning

Förord	5
Inblick	7
Söker svar och förståelse	8
Vägen till målet	9
Hur och varför?	9
Vem och varför?	9
Med hjälp av intervjuguiden	10
Svårigheter och osäkra områden	11
Organisera, tolka och presentera materialet	11
Olika perspektiv på samhälle, medieanvändande och interaktion	13
Utgångspunkter för tolkning och förståelse	14
Ny medieteknik – Nya behov	15
Beroendemetforen	16
Ett medvetande om de andra...	21
Förändrade normer	23
Stress, prestation och medieteknik	27
Socialitet och förändring	31
Från konkret till abstrakt socialitet	31
Sociala medier blir asociala medier	34
Fragmenterad socialitet	37
Multitaskigt	38
Föräldrars tankar om medieanvändande och barn	39
Barn, socialitet och hot	40
Utbränning	42
Utblick	45
Referenser	47
Elektroniska källor	48

Bilaga 1 – Presentation av intervjupersoner	49
Bilaga 2 – Intervjuguide	51

Förord

Det här är en rapport i serien Förtjänstfulla examensarbeten i medie- och kommunikationsvetenskap (FEA). Rapportserien kom till i syfte att uppmärksamma och premiera uppsatser av särskilt hög kvalitet. Tanken är också att på detta sätt göra dessa intressanta och väl genomförda studier tillgängliga för en större publik.

Denna studie producerar kunskap inom ett högaktuellt område som inte bara studiens respondentgrupp, småbarnsföräldrar, kan ha användning och nytta av. Snarare lyfter studien frågor och funderingar, som är relevanta för alla som dagligen ställs inför utmaningen att hantera medie- och kommunikationsteknologiers alltmer påträngande närvaro i vardagen. Studien bygger på ett rikt och spännande intervju-material med småbarnsföräldrar, som analyseras med hjälp olika teoretiska perspektiv som alla bidrar till en förståelse av den problemställning som lyfts fram.

Inblick

Under hösten 2013 inleddes en diskussion i media om hur det ökande medieanvändandet på olika sätt påverkar individen, med fokus på föräldrars vardagliga medieanvändande och dess påverkan på interaktionen mellan barn och förälder. I artikeln *Skadligt vara ständigt uppkopplad* uttalar sig professor i psykologi Larry Rosen, som har forskat på vårt digitala liv i 30 år. Han menar att "multitasking", det ständiga och snabba växlandet mellan olika skärmar är skadligt för våra hjärnor och då framförallt för barn, vars hjärnor inte är färdigutvecklade. Han hävdar också att det handlar om en fixering, tvångstankar och ångest som uppstår när vi inte har kontrollerat all information på vår telefon. För att dämpa dessa ovälkomna känslor måste vi ständigt titta över vårt flöde i telefonerna. Istället menar han att vi behöver träna på att leva utan våra telefoner så att vi kan förändra vårt beteende och sluta att reagera på grund av ångest. Larry Rosen poängterar att när uppmärksamheten ständigt bryts blir det svårt för oss att fokusera längre stunder på ett ämne (Delling 2013). Man diskuterar också hur barnen ber sina föräldrar att lägga ner sina smartphones och hur barnens konstanta behov av uppmärksamhet kan innebära en risk för mikrodepression om föräldrarna är närvarande men okontaktbara. Pia Risholm Mothander, barnpsykolog och docent, säger att mycket forskning pekar på att barn som signalerar att de behöver bli sedda blir förvirrade när föräldern inte är helt närvarande (Delling 2013). Det berörs även hur barnens språkutveckling riskerar att hämmas som ett resultat av föräldrarnas ökade fokus på medietekniken. I artikeln *Larm: mobilberoende ny folksjukdom* beskriver beteendevetare Thomas Danielsson att många har problem med koncentration, sömnstörningar och muskelspänningar. Han menar att detta kan bero på att vi aldrig får tid till paus och reflektion. Det som driver oss poängterar han är människans nyfikenhet och grundläggande behov av bekräftelse. Dessa två faktorer tillfredsställs hela tiden tack vare mobilen, som blir som ett gift. Danielsson menar att detta kan leda till att vi inte längre kan välja utan agerar tvångsmässigt (Delling 2013). I grunden handlar diskussionen om hur den sociala responsiviteten förändras som ett resultat av ett konstant flöde av information via vår ständiga följeslagare, medietekniken. Det uppkopplade livet är tätt förbundet med det postmoderna samhället där bland annat individualitet, flexibilitet och prestation ställs på sin spets. I kombination med ett ständigt flöde av information och ett högt tempo blir medieanvändandet ett hjälpmedel för att leva upp till alla krav. Även om medieanvändandet på olika sätt underlättar och i många fall bidrar till social interaktion är det samtidigt en bidragande faktor till förändringar i socialiteten. I ett sällskap är det inte ovanligt att flera personer sitter lutade över sina medieteknikprylar istället för att

kommunicera med varandra. Vi interagerar på nya sätt och med medietekniken som ständig följeslagare vilket leder till att vi aldrig längre är ensamma, varken med oss själva eller tillsammans med någon annan. Medieanvändandet ligger högt på agendan och är ett ämne många och framförallt småbarnsföräldrar har starka åsikter om.

Jag tror att människor har blivit för teknikfixerade idag. Jag tror att vi behöver hitta en sparsammare väg i livet för att det ska bli hälsosamt. (Mats Svensson, 38 år)

Söker svar och förståelse

Som ett resultat av den pågående diskussionen om medieteknik, barn och föräldrar i vardagen väcktes mitt intresse för om och hur stor effekt medieanvändandet har på socialiteten. För att nå en förståelse för dessa förändringar besvaras frågan om hur småbarnsföräldrar reflekterar och resonerar om sitt medieanvändande. Utifrån de tankar och resonemang som framkommer, söker studien förståelse för hur den sociala responsiviteten påverkas av vardagens ökade medieanvändande.

Vägen till målet

Eftersom min kunskap om det jag valt att studera var begränsad krävdes en explorativ ansats. När avsikten med studien är att få insikt och att upptäcka nya aspekter är det fruktbart att använda sig av en kvalitativ metod (Arvidsson 2000). Jag har utgått från ett socialkonstruktivistiskt perspektiv vilket innebär att vi tillskriver händelser och saker olika betydelser genom kommunikation. Enligt socialkonstruktivismen finns det ingen rent objektiv social verklighet utan vi producerar vår sociala verklighet genom kommunikation. Ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv är det våra uppfattningar och föreställningar om ett fenomen som är det mest intressanta, eftersom det är berättelserna som formar vår verklighet (Heide 2000).

Hur och varför?

Till grund för studien ligger nio semistrukturerade intervjuer (Kvale 2009). Intervjuerna genomfördes under två veckors tid i mitt hem och tog allt från 40-90 minuter, de spelades in med hjälp av en smartphone. Intervjupersonerna bjöds på kaffe och ett par av dem hade sina barn med sig. Under och efter intervjuerna fördes anteckningar som ett stöd för tolkning och analys för att förstå processen och förändringarna i produktionen av kunskap under arbetets gång (Kvale 2009). Denna metod blev ett hjälpmedel för att parallellt med studiens genomförande också kunna analysera mitt sätt att tolka materialet. Intervjuerna gav mig inblick i tankar, känslor och åsikter om det vardagliga medieanvändandet och resulterade i nya sätt att se på samhällsfenomenet.

Vem och varför?

Med bakgrund av höstens debatt och mitt intresse för medieteknik, barn och föräldrar föll valet på gruppen småbarnsföräldrar. För att tillhöra detta urval var kravet att man skulle ha minst ett barn mellan två år till sex år. Till att börja med efterfrågade

jag intervjupersoner genom att lägga ut information och kontaktuppgifter på sex olika avdelningar på fyra förskolor för barn mellan ett och sex år, i Ängelholms kommun. Informationen innehöll en kort beskrivning av studien, mina kontaktuppgifter samt garanti om intervjupersonernas konfidentialitet. Tillvägagångssättet resulterade i att en person visade intresse för att delta i studien. Därför föll valet på att söka upp intervjupersoner på mina barns förskola i Ängelholm. Personer som jag på förhand kunde ana skulle vara positivt inställda och därför mer tillgängliga än andra. Detta eftersom de hade kännedom om mig som privatperson. Urvalet baserades på att de inte skulle veta så mycket mer om mig än att jag är en förälder på förskolan, vilket ökade chanserna för en god första kontakt. Kvale (2009) påpekar att det finns en spänning mellan professionell distans och personlig vänskap, där av viken av att inte ha en nära vänskapsrelation med intervjupersonerna. Att vi hade kännedom om varandra kan i detta fall vändas till en fördel, då intervjupersonerna i första hand såg mig som en förälder och i andra hand som student och forskare vilket ökade chanserna för en positiv inställning, vidare ett givande och öppet samtalsklimat. Med denna strategi lyckades jag få kontakt med ytterligare åtta intervjupersoner vilket resulterade i ett totalt antal om nio intervjuer. Det visade sig att intervjupersonerna representeras av småbarnsföräldrar med svensk härkomst i åldrarna 31-40 år med olika yrken och utbildningsnivå. Innan intervjuerna påbörjades garanterades intervjupersonens konfidentialitet (Kvale 2009). Detta löfte följs upp genom att intervjupersonerna i studien presenteras med hjälp av fingerade namn. En presentation av intervjupersonerna återfinns i Bilaga 1. Alla nio intervjupersonerna bidrog till intressanta resonemang, erfarenheter och berättelser angående medicanvändande i vardagen. När jag kände att jag hade fått ett gediget material med nya intressanta aspekter och en tydlig bild av vilka områden studien skulle fokusera på avslutades mitt arbete med intervjuer.

Med hjälp av intervjuguiden

För att kunna genomföra kvalitativa intervjuer utformades en intervjuguide som var uppdelad på olika teman och följdfrågor (Bilaga 2). Dessa teman användes sedan som riktmärken och påminnelser men fokus låg på varje intervjupersons berättelse och följdfrågorna användes mer som guide och fick därmed inte styra intervjuerna. Bengtsson (2000) pekar på vikten av att vara mottaglig för nyanser och ny kunskap vilket kräver att man ibland behöver lägga till, ta bort och ändra på sina frågeställningar. Författaren poängterar också vikten av att som forskare fokusera på och stimulera till berättelser för att få intervjupersonen att komma i närheten av sitt vardagstänkande. Under hela intervjun jobbade jag på olika sätt med att få intervjupersonen att utveckla sina resonemang, för att få så mycket som möjligt på fötterna innan materialet skulle analyseras (se Bilaga 2). Under intervjuerna fokuserade jag på intervjupersonen och den kunskap jag var intresserad av (Kvale 2009). Efter inter-

vjuerna antecknades helhetsintrycket och min övergripande tolkning av den utförda intervjun, för att inget skulle gå förlorat och för att det vid ett senare tillfälle skulle vara möjligt att titta tillbaks och upptäcka intressanta aspekter i materialet.

I varje god (kvalitativ) iakttagelse av den enskilda människans villkor ser vi något som är giltigt för alla människor, för mänskligheten. (Arvidsson 2000:25)

Svårigheter och osäkra områden

Kvale (2009) poängterar vikten av att ständigt uppmärksamma och reflektera över problemen med samtycke, konfidentialitet, forskarens roll och undersökningens vetenskapliga kvalitet. Vidare menar författaren att det i huvudsak handlar om forskarens etiska kapacitet eftersom regler måste förstås kontextuellt. Det är just det som den kvalitativa metoden kritiserar för, att kunskapen som produceras är subjektiv. Forskarens roll och forskningens oberoende (Kvale 2009) innebär att man som forskare måste påminna sig om risken för att identifiera sig för mycket med intervjupersonerna och på så vis rapportera och tolka ur intervjupersonernas perspektiv. Eftersom jag är en del av det samhälle och det fenomen jag försöker förstå finns det anledning att redogöra för min förförståelse i frågan om medianvändande och dess påverkan på socialiteten. Min inställning till och erfarenhet av det ökade medianvändandets effekter på socialiteten är från början kritisk. Kritiken består av just de aspekter som intervjupersonerna i studien resonerar och reflekterar kring och som jag valt att diskutera i denna uppsats, men under studiens genomförande har jag varit mycket noga med att inte låta min förförståelse varken prägla utformandet av studien eller färga intervjupersonerna. Istället har det faktum att jag är både småbarnsförälder och användare av den vardagliga medietekniken utnyttjats till fördel för föreliggande studie, då mitt intresse, vardagliga insyn och delaktighet har bidragit till ett omfattande empiriskt material. Att intervjupersonerna var positivt inställda till att delta eftersom de hade viss kännedom om mig som privatperson kan i sig ha bidragit till en avspänd atmosfär under intervjutillfällena, vilket kan vara en bidragande faktor för intervjupersonernas öppenhet under samtalen.

Organisera, tolka och presentera materialet

Under utskriften av intervjuerna valde jag att bortse från pauser, upprepningar och liknande för att det skulle underlätta läsningen av uppsatsen och skapa en mer sammanhängande text. Med konfidentialiteten i åtanke har de aspekter som skulle kunna röja individens identitet undvikits i presentationen av det empiriska materialet.

För övrigt valde jag att skriva ut de delar av samtalen med intervjupersonerna som jag fann anledning att utveckla och söka förståelse för. I uppsatsen används det empiriska materialet mestadels i form av citat för att underbygga analysen och slutsatserna och för att på ett lättöverskådligt sett knyta an till relevanta teorier.

Olika perspektiv på samhälle, medieanvändande och interaktion

Aktuell forskning om teknik och medier och dess påverkan på socialiteten återfinns i verk av bland andra Turkle (2011) och Baym (2010). Som båda tar upp effekter på socialiteten som ett resultat av ett ökat medieanvändande. Tidigare forskning som varit fruktbar att ta del av är exempelvis Meyrowits (1985) som diskuterar hur ny teknik och nya medier genom tiderna har påverkat individen och samhället. Palfrey och Gasser (2008) och Tapscott (1998) berör och beskriver hur barnen som digitala infödingar, dvs. barn som växt upp i den digitala världen, skiljer sig från den tidigare generationen och hur framtiden kan komma att se ut med en prägel av dessa personer och deras egenskaper. En mer övergripande historisk och samhällslig förändring beskrivs av Bauman (2007) som belyser konsumtionssamhällets utveckling och dess påverkan på individen och kollektivet. Författaren diskuterar bland annat hur den nya själsliga avskildheten i kombination med den fysiska frånvaron från hemmet gör att individens tålamod för konflikter minskar medan konflikterna i sig som ett oundvikligt resultat ökar. Upptagna med att konsumera och marknadsföra oss själva får vi mindre tid för ömsesidig empati och för nödvändiga förhandlingar och kommunikation vilket leder till missförstånd och meningsskiljaktigheter. Twenges (2009) teori om den narcissistiska kulturen beskriver hur ett generellt ökat fokus på självbeundran tillfredsställs delvis med hjälp av ny medieteknik och till exempel sociala medier. Författaren belyser även hur vår syn på barnuppfostran har förändras och hur det ytterligare spår på den narcissistiska utvecklingen i samhället. Både Baumans (2007) och Twenges (2009) teorier är relevanta för föreliggande studie då de berör hur övergripande samhällsförändringar påverkar och skapar nya ”behov” hos individen. Giddens (1995, 1996, 1999) forskning om samhället och moderniteten med grundbegrepp som bland annat tid och rum, urbäddning, reflexivitet och identitet har varit intressanta för förståelsen för de nya behov som växt fram genom åren och som kan ses som bidragande faktorer för vårt ökade medieanvändande. Meads

(1976) syn på jagets utveckling i kombination med Goffmans (1970) forskning på samspelet mellan människor har varit givande när jag sökt förståelse för vårt medieanvändande och dess effekter på responsiviteten. Även Simmels (1981) begrepp den blaserade attityden visade sig vara en aspekt som berikar några av studiens slutsatser.

Utgångspunkter för tolkning och förståelse

När jag orienterade mig på området fann jag en del ny forskning om medier och medieteknik men när det gällde dess påverkan på den sociala responsiviteten fann jag en lucka värd att fylla.

För att studiens empiriska material skulle kunna tolkas på ett fruktbart sätt krävdes ett socialpsykologiskt perspektiv. För att styrka vad som framkommit under studiens intervjuer har jag framförallt använt mig av Turkle (2011). Efter 15 år av forskning och intervjuer beskriver författaren i boken *Alone together – Why we expect more from technology and less from each other*, bland annat vad som har hänt med våra relationer och förväntningarna vi har på varandra. Det empiriska underlaget i denna studie uppvisar i mångt och mycket samma tendenser gällande medieteknik, samhälle och relationer som Turkles (2011) omfattande forskning. För att uppnå en djupare förståelse för småbarnsföräldrarnas resonemang och inställning till medieanvändande använder jag mig av teorier om samhällets utveckling och förändring (Bauman 2007, Twenge 2009) samt jagets och identitetens utveckling (Giddens 1999, Mead 1976). Med hjälp av Asplunds (1987) dikotomi mellan social responsivitet och asocial responslöshet söker jag förståelse för medieanvändandets effekter på socialiteten. Författaren ser på och förstår det sociala livets elementära former genom att diskutera dialektiken mellan social responsivitet och asocial responslöshet. När vi kommunicerar med varandra förhåller vi oss socialt responsiva till varandra (Asplund 1987). Den teori författaren diskuterar handlar om människans grundläggande sällskaplighet vilken han poängterar är så stark att hon ibland ställer frågor bara för att hon vill få tillfälle att svara. Både Asplunds (1987) teori och de aspekter denna studie ämnar undersöka handlar om inskränkningar i socialiteten och responsiviteten. Samtliga teorier förklaras mer ingående i samband med att de tillämpas i studien.

Ny medieteknik – Nya behov

Technology helps us manage life stresses but generates anxieties of its own. The two are often closely linked. (Turkle 2011:243)

Det uppkopplade livet erbjuder ett ständigt flöde av information och möjligheter till konstant tillfredsställelse. Ingen behöver någonsin lämnas ensam med sig själv. Men som ständigt uppkopplade ger vi oss själva ingen tid till att vara med oss själva för att tänka och drömma menar Turkle (2011). Att medietekniken har skapat nya behov råder det ingen tvekan om men också mer övergripande samhällsförändringar bidrar till individens nya behov. Konsumtionssamhället utlovar tillfredsställelse av våra mänskliga behov på ett sätt som andra samhällen i historien aldrig gjort. Konsumtionssamhället talar till sina medlemmar och det verkar som att medlemmarna agerar utan att tänka på vad som är bra för dem (Bauman 2007). Man kan alltså ställa sig frågan om det upplevda behovet av ny teknik, nya medier och det ständiga flödet av information egentligen uppstår som ett resultat av en efterfrågan eller om det är en produkt av att konsumtionssamhället är skapat för att upprätthålla känslan av otillfredsställelse hos individen. Småbarnsföräldrarna resonerar om syftet med att vara uppkopplade:

Det är kul att gå in och se vad andra gör och har gjort. Men det får inte bli för mycket heller. Sen väljer ju jag att läsa så jag har ju ett eget ansvar jag behöver ju inte läsa alla inlägg heller. (Birgitta Svensson, 32 år)

Det är min nyfikenhet som styr. (Maria Ljungberg, 31 år)

När det kommer en ny nyhet så plingar det till i telefonen och då väcks ju genast uppmärksamheten till telefonen. Det hade jag nog saknat men annars nej, men samtidigt så väljer jag ju inte bort det heller som det är idag. (Birgitta Svensson, 32 år)

Innan jag hade en smartphone kunde jag ju inte surfa och använde den bara till att ringa med. Behovet av att kolla upp grejer har ökat enormt för mig för att jag har möjligheten hela tiden jag har alltid ett uppslagsverk i fickan och att ha den möjligheten att alltid kunna göra det har också skapat ett behov för mig att göra det. Det var ju inte så att jag förut sprang till datorn hela tiden och kollade grejer. Då tänker jag att

så mycket som jag ändå kollar varje dag undrar hur mycket tid det egentligen tar från annat. Det här att ha små barn och en smartphone det blir mycket input hela tiden och jag blir splittrad. Men kanske på gott och ont det behöver ju inte enbart vara negativt? (Cecilia Berg, 36 år)

Under intervjuerna resonerade småbarnsföräldrarna mest i positiva banor kring medieteknikens utveckling genom åren och synen på framtiden med medietekniken som följeslagare målades upp som ljus. Intervjupersonerna påpekade att de inte fullt ut utnyttjade medieteknikens funktioner, detta på grund av okunskap. De uttryckte hur de hoppas och tror att barnen ska dra mer nytta av vad medietekniken har att erbjuda. De ser en framtid där medietekniken tar mer plats och ersätter många funktioner som vi idag inte har en aning om. Samtidigt som intervjuerna genomfördes av en positiv tanke kring medietekniken som hjälpmedel och de nya möjligheter som den erbjuder, visade det sig tidigt i varje intervjusituation att det fanns något som bekymrade intervjupersonerna.

Beroendemetaforen

Det finns en klar medvetenhet hos småbarnsföräldrarna angående deras förhållningsätt till sitt eget medieanvändande. Under samtalen framstod två olika sätt att resonera och framställa sig i förhållande till sitt vardagliga medieanvändande. Några var uppenbart och uppriktigt störda av sitt användande och förmedlade känslan av att medietekniken på sätt och vis ofrivilligt styr det vardagliga livet:

Det tar ju tid för jag kollar när det plingar, vad jag än gör egentligen, så på det viset påverkar det mig. (Maria Ljungberg, 31 år)

Man är egentligen stressad för att du får så mycket information. Sen kan man ju välja vad man vill ta del av och inte, men just den stressen att hela tiden vara uppkopplad och att kunna ta del av saker och ting att hela tiden vara tillgänglig. Det gör att jag nästan blir lite anti, jag blir dålig på att ta med mig telefonen när jag går ut i trädgården. Vill någon nå mig så får de väl ringa igen. (Birgitta Svensson, 32 år)

Med telefonen blir det ju det här slösurfandet som alla är inne i, kollar Fb, mail, Instagram, bloggar, ringer och sms:ar såklart. Det stör mig när det blir viktigt att kolla de här sociala medierna när jag är tillsammans med min flicka. När det blir ett beroende som man inte vill erkänna men som faktiskt är ett beroende. Då stör det mig när jag hellre kollar FB än leker helhjärtat med min flicka. (Maria Ljungberg, 31 år)

Småbarnsföräldrarnas sätt att ta till sig och använda medietekniken mer än vad de själva är bekväma med och som påverkar dem negativt verkar inte vara något de känner att de helt och fullt kan kontrollera. De uttrycker sig i termer som ofta används

när man pratar om beroende i olika former, som till exempel när de ser medieanvändande som ett problem, gör liknelser med missbruk och maniskt beteende bland annat. Likande tankar kan vara en betydande faktor för varför man kunde skönja en känsla av maktlöshet och uppgivenhet i intervjupersonernas sätt att uttrycka sig om sitt ofrivilliga sätt att använda medietekniken. Att se på medieanvändande som ett beroende är enligt Turkle (2011) en anledning till att intervjupersonerna känner sig maktlösa. Hon pekar på problematiken i att se på medieanvändande på detta sätt eftersom det skulle innebära att det bara finns en lösning, nämligen att vi helt måste hålla oss ifrån medietekniken. Vilket är orimligt i det moderna samhället med tanke på hur utvecklingen ser ut. Att se på medieanvändande som ett beroende innebär att vi ser på oss själva som offer vilket i sin tur leder till känslor av hopplöshet (Turkle 2011). De intervjupersoner som inte upplevde att de var störda av sitt eget medieanvändande ville istället framhäva att de har tagit kontroll över sitt användande:

Själv har jag inte så lätt för att trilla dit på sådant här men man ser på folk att det nästan blir lite maniskt. Pip pip i fickan och så måste de kolla och kan inte vänta tills de pratat färdigt med personen framför sig. Jag känner mig just nu inte alls bunden till det men ett tag kände jag mig stressad av att kolla mailen och så och det var nog då jag bestämde mig. På det viset jag använder min smartphone så tycker jag nog att jag har rätt stora fördelar av det idag. (Mats Svensson, 38 år)

Jag försöker i alla fall vara medveten så pass mycket att jag inte blir beroende, jag vill inte att det ska missbrukas och gå ut över att vara social med andra. (Birgitta Svensson, 32 år)

Jag tror inte att jag använder telefonen så att det blir ett problem eller jo det har ju hänt men då lägger jag ju undan den. (Anna Knutsson, 35 år)

Jag använder min telefon när jag inte är med barnen för jag känner att vi har blivit för uppkopplade istället för att vara med varandra. (Daniella Karlsson, 34 år)

I motsats till att vara uppgiven vill man visa att man brutit sig loss ur medieteknikens klor och numera har övertagit kontrollen över sitt beteende. För att nå dit har intervjupersonerna bland annat tackat nej till smartphones genom arbetet, stängt av signaler som visar att det finns nya händelser och begränsat sitt användande genom oskrivna regler. En sådan regel kunde vara att man inte får följa sociala medier under dagen utan måste vänta till barnen har lagt sig. Dessa återkommande resonemang illustrerar hur de trots allt påverkas av sitt medieanvändande och är medvetna om detsamma. Att visa och argumentera för att man har tagit kontroll över sitt användande innebär i sin tur att man dessförinnan har känt att man inte haft den kontroll man önskat över sitt beteende. Trots att detta är två olika sätt att framställa sig själv i förhållande till medietekniken har de en intressant gemensam nämnare, och det är att intervjupersonerna resonerar i termer som brukar användas när vi syftar på beroenden. Beroende så som Giddens (1995) definierar det präglas av att det tar sig uttryck i form av tvångsmässigt beteende. Allt socialt liv består delvis av rutiner, varje dag utför vi regelbundna handlingar som bidrar till att forma våra liv och

samhället som sådant. Dessa mönster eller rutiner är oftast relativt lätta att ändra på medan en vana mer kan ses som ett uppreparande beteende som är svårare att bryta. En tvångshandling däremot är något vi känner oss mer eller mindre tvingade att genomföra för att spänningar ska släppa, vilket resulterar i att vi upplever det som svårt eller i vissa fall omöjligt att ändra på beteendet (Giddens 1995). Intervjupersonernas medieanvändande kan liknas vid en tvångshandling eftersom de känner att de inte kan ändra på sitt beteende trots att det är oönskat. Självkontrollen har till viss del minskat även om den inte helt gått förlorad vilket enligt Giddens är ett kriterium för att tvångshandlingar ska klassas som ett beroende. Dessa ritualhandlingar utförs ofta i ett tranceliknande tillstånd och är en mönsterbildande vana som man är tvångsmässigt bunden till. Att motarbeta denna vana väcker ångest, beteendet är därför också en källa till tröst eftersom det förebygger ångest om än bara för en kort stund (Giddens 1995). Vidare diskuterar Giddens beroendet utifrån termer som kick och fix. Kick står för en upplevelse som skiljer sig från det vanliga tillståndet i vardagslivet och genererar en känsla av upprymdhet, en stund av befrielse och avslappning. Innan beroendet är ett faktum innebär kicken enbart en positiv känsla. Fixen är det som kommer först när beroendet är ett faktum det vill säga när man måste åt ett beteende för att lätta på ångesten (Giddens 1995).

I de här nya behoven finns ju säkert också en stress om jag kommer på något som jag ska kolla upp, hur viktigt det är kan ju vara mindre intressant, men om jag då inte får tid att göra det direkt utan att det händer andra saker så är jag förmodligen inte helt närvarande förrän jag har fått kolla upp det. (Cecilia Berg, 36 år)

Det finns alltså ett behov att tillgodose innan intervjupersonen känner sig helt tillfreds. Vilket indikerar att innan behovet är fixat känner sig personen stressad, orolig och tankspridd. Efter kicken och fixen försvinner dessa positiva och avkopplande känslor ganska fort och övergår då till känslor av förtvivlan och motvilja, en uppgivenhet över att individen inte kan förmå att ändra på eller ens kontrollera sitt icke önskvärda beteende (Giddens 1995). Att vara i en annan värld stämmer överens med hur intervjupersonerna beskriver sitt användande av medietekniken och att vara uppkopplad. De nämner ofta hur det är lätt att drömma sig bort och hur tiden flyger iväg:

Det tar ju tid, inte så långt tid kanske men det tar tid det gör det för att man är ju någon annanstans och jag har nog lättare att fastna eftersom jag kan klicka mig vidare hela tiden, det gör man ju inte i en tidning, man är nog lite längre bort nu kanske. (Cecilia Berg, 36 år)

När det blir viktigt att kolla de här sociala medierna när jag är tillsammans med min flicka. När det blir ett beroende som man inte vill erkänna men som faktiskt är ett beroende. Då stör det mig när jag hellre kollar FB än leker helhjärtat med min flicka. (Maria Ljungberg, 31 år)

Ja det tar över rätt så lätt det retar mig att vara så tillgänglig, jag behöver ju inte kolla FB hela tiden, för fem år sedan hade ju inte alla FB och det gick ju bra ändå även om

jag inte visste att någon hade gjort kanelbullar och likeade det. Sen tycker jag det är jätteroligt med FB och Instagram men på något vis blir det lite roligare när jag måste vänta för då har det hänt lite istället för att det går 5 min mellan gångerna jag kollar, lite blev det som ett beroende lite tics när man inte har något att göra så går man och tänder en cigg. Det gör inte mig något att den ligger där för jag vill inte få panik om den laddarur batteriet. (Daniella Karlsson, 34 år)

Beroenden angriper självdisciplinen och kan gå i två motsatta riktningar, att släppa taget eller att gripa hårdare tag och ofta förekommer de båda samtidigt (Giddens 1995). Att släppa taget kan i detta fall stå för att individen väljer att helt och hållet gå upp i sitt medieanvändande. Medan att gripa hårdare tag i så fall kan stå för att försöka minska sitt medieanvändande och få kontroll över beteendet. Möjligen är det så att de som försöker kontrollera sitt användande ibland inte förmår att motstå medieteknikens lockelse utan att de släpper taget då och då, vilket i så fall kan förklaras av att beroendet står i motsättning till det fria valet (Giddens 1995).

Ett medvetande om de andra...

Något som bidragit till småbarnsföräldrars medvetenhet och inställning till sitt eget medieanvändande i förhållande till barnen visade sig vara iakttagelser i omgivningen. De har observerat att det är vanligt att föräldrar förlorar uppmärksamheten på sina barn i sällskap med dem och att de samtidigt ägnar sig åt medietekniken. Detta fenomen upprör och provocerar samtliga intervjupersoner. Mead (1976) menar att jaget uttrycker sig lättast genom att förena sig med en viss grupp och se andra grupper som fiender eller som sämre än den de själv tillhör, vilket kan vara ett sätt att förstå intervjupersonernas sätt att reflektera över andras beteende före sitt eget:

Om jag ska dra en parallell till när jag rökte. Jag tyckte inte det var så äckligt, jag tyckte att det var rätt gott men det såg för jävligt ut när andra gjorde det. Det gjorde att jag aldrig gick på stan och rökte för det såg så illa ut. Jag tycker det ser så illa ut när folk sitter med luren i parken med barnen, när folk har lurar i öronen och lyssnar på någon podcast när de är med sina barn eller går med en 1 ½ -åring frångående i vagnen och går och fibblar med telefonen, på vilket sätt är det viktigare när dina barn försöker kommunicera med dig? Det ser så illa ut och så ser det ju ut när jag gör det också och jag tänker inte vara den mamman. (Daniella Karlsson, 34 år)

Jag stör mig på syrran att hon håller på alldeles för mycket med telefonen och i och med att jag stör mig på det då blir jag ju också angelägen att jag inte ska göra så. (Thomas Ludvigsson, 40 år)

Jag tycker det är sorgligt att föräldrar inte kan slitas när de är tillsammans med sina barn. Det tar över vardagen och saker man gör tillsammans. Sen återigen det är himla smidigt att kolla upp något och när man ska fota och så. Svårt med balansen. Jag använder ju kameran i telefonen för att förstärka den stunden så att vi kan titta på det sen då tycker jag att det är ok. (Maria Ljungberg, 31 år)

Intervjupersonernas uppfattning om hur andra agerar är en av anledningarna till att de själva blivit mer uppmärksamma och nu försöker förändra sitt beteende. Det finns ett par aspekter i dessa resonemang som är värda att följa upp. Dels att det under intervjuerna framstod som problematiskt för intervjupersonerna hur de själva skulle förhålla sig till medietekniken på offentliga platser i sällskap med sina barn.

Medvetenheten om medieanvändandet och de negativa känslorna kring detsamma visade sig bidra till en känsla av skuld när man tar upp sin telefon på offentliga platser. Man vill inte att andra ska tro att man är "den där föräldern". Att intervjupersonerna har svårt att koppla detta beteende till sig själva utan istället uppmärksammar andras beteende påvisar att man trots allt inte är medveten om sitt eget beteende förän man upplever och uppfattar någon annans. Asplund (1987) pekar på det faktum att där det bara finns en punkt av medvetenhet finns egentligen ingenting eftersom jaget alltid förutsätter ett du, jaget och omgivningen är påverkade av varandra. En ensam organism kan därför inte utveckla något medvetande eftersom medvetandet är en kooperativ produkt. Mead (1976) menar att det är nödvändigt att kunna inta en objektiv icke-affektiv attityd mot sig själv. Annars har vi bara medvetande men inte självmedvetande. Vi upplever oss själva på så vis indirekt utifrån andra individers attityder gentemot oss. Mead menar att kommunikation kräver att individen kan bli ett objekt för sig själv, och att all kommunikation därför riktas till andra men också till individen själv:

Det är först efter det att vi har sagt det ord vi säger som vi ser oss själva som den person som har sagt det, som detta speciella jag som säger denna speciella sak; det är först sedan vi gjort den sak vi skall göra som vi är medvetna om vad vi gör. (Mead 1976:150)

Men att leva som man lär är inte sällan svårare än intervjupersonerna själva vill inse med bakgrund av våra förändrade normer, nya behov, en känsla av beroende kopplad till medietekniken, tid och stress. Tillsammans skapar detta komplicerade förutsättningar vilka försvårar en förändring av medieanvändandet i vardagen. Eftersom medietekniken ständigt pockar på individens uppmärksamhet genom antingen signaler, vibrationer eller belysning som indikerar att sms, mail, telefonsamtal och kommunikation via sociala medier väntar, är det möjligen så att de som säger sig ha förändrat sitt förhållande till medietekniken ändå känner sig påverkade av och stressade av densamma. Dessutom finns risken att en känsla av skam och skuld uppstår, inför sig själv och andra när man inte riktigt känner att man kan kontrollera sitt medieanvändande. Så som intervjupersonerna resonerat finns det svårigheter med känslan av hur de ska uppfattas av andra om de använder sin smartphone i sällskap med sina barn. Även de användningsområdena som intervjupersonerna tidigare beskrivit som fördelar med medietekniken riskerar därför att vändas till något negativt. Till exempel kamerafunktionen i telefonen som har använts med en positiv känsla. Medvetenheten om medieanvändande i sällskap med barn i kombination med rädslan för att dömas av omgivningen kan ha skapat en ny problematik. Det är inte längre helt oproblematiskt för småbarnsföräldrar att oreflekterat ta upp sin smartphone och använda kameran som ett hjälpmedel och en enbart positiv funktion. I samma stund som telefonen tas upp ur fickan i sällskap med barn finns en risk att småbarnsföräldrarna känner sig iakttagna och skuldbelagda. Som ett resultat av dessa känslor blir det problematiskt att överhuvudtaget använda medietekniken på offentliga platser i sällskap med sina barn. Det finns mot bakgrund av detta resonemang svårigheter för småbarnsföräldrar att hitta en väg till ett okomplicerat och fördelaktigt förhållande till medieanvändandet i vardagen.

Förändrade normer

Att våra normer har förändrats visar sig tydligt i hur intervjupersonerna tänker om att i sociala sammanhang plötsligt skifta fokus till telefonen. Intervjupersonerna tycker att det är helt acceptabelt att söka upp något viktigt online under tiden man pratar med någon. Så länge det inte rör sig om "slösurfande" anses det inte vara ett problem. Men trots att detta beteende tycks vara acceptabelt, visar det sig att intervjupersonerna känner sig irriterade, förminskade och ointressanta de gånger då de ställs inför en sådan situation:

Tar man upp den utan ett syfte är det inte ok men om man ska kolla upp något är det ju bara bra. (Maria Ljungberg, 31 år)

Jag blir lite förnärad, då var det inte så intressant att fika. Ok om det gäller att snabbt kolla barnen eller så men inte annars. (Daniella Karlsson, 34 år)

Jag blir irriterad och det händer ganska ofta tycker jag, jag känner mig ointressant och som att då behöver jag ju inte sitta här då om du ändå ska hålla på med den. (Cecilia Berg, 36 år)

Hur är det då möjligt att bedöma från gång till gång om dessa känslor är "befogade" eller om det är tillåtet att skifta fokus en stund. Troligtvis infinner sig dessa negativa känslor omedelbart vid varje tillfälle då socialiteten avbryts av medietekniken. För att söka förståelse för och styrka detta resonemang kan man titta på Asplunds (1987) begrepp responsorium, vilket innefattar minst två personer, där den enes agerande utgör stimuli för den andres responser. Ett responsorium är av omedelbar karaktär eftersom responserna på en bjuden stimulus alltid kommer direkt. Kommunikation via medieteknik genom till exempel sociala medier eller sms kan därför inte räknas till ett responsorium, vilket innebär att vi allt mer sällan ingår i ett responsorium. Dessutom är det ett faktum att när vi befinner oss i ett responsorium och interagerar med en person avbryts vi allt oftare av medietekniken, uppmärksamheten skiftar fokus från umgänget med andra till medietekniken. Detta fenomen kan enligt Asplund (1987) leda till att vi uppfattas som asocialt responslösa av vår omgivning. Våra vardagliga hälsningsceremonier är ett exempel på ett responsorium som om det störs, avbryts eller uteblir leder till att vi genast känner oss förvirrade eller bortgjorda (Asplund 1987). Om en person precis när vi är på väg att hälsa på varandra avbryter handlingen med att titta ner på sin smartphone och börjar skriva ett sms eller liknande upplever vi som intervjupersonerna påpekar negativa känslor. Asplund (1987) poängterar att det är just ömsesidigheten i ett responsorium som är viktig, växelspelet mellan stimuli och respons. Om en individ upphäver denna ömsesidighet så drabbas båda parterna. Genom att förneka någon berövar man också den personen kapaciteten att erkänna och bejaka en själv. Det är alltså inte möjligt att låtsas att en person inte existerar och samtidigt förvänta sig att den personen ska bekräfta ens existens. Det är i vår sociala responsivitet som vi utvecklar vår identitet (Asplund 1987).

Förhållandet mellan stimuli och responser betraktar Asplund (1987) som invändigt i motsats till utvändigt, eftersom vad en stimulus är framgår av vilken respons den ger. Något som alltså från början skulle ha blivit en hälsningsceremoni där två personer bekräftade varandras existens och framkallade känslor av välbefinnande och glädje föll istället platt ner till marken. Goffman (1970) beskriver hur reglerna för vårt uppförande i samhället är organiserade i koder. Den kod han menar styr regler och uttryck för ceremoni kan sammanfattas i vad vi kallar etikett. De uttrycksmedel som överför de ceremoniella budskapen kan bestå i rent språkliga eller i gester som till exempel fysisk hållning, eller kan de ha med rummet att göra. Den ceremoniella verksamheten i samhället omfattar olika komponenter, Goffman (1970) tar upp och beskriver två av dessa, vördnad och skick. Hälsningar, komplimanger och ursäkter är ritualer som blir till vördnadsbetygelser. Individen söker vördnad från andra vilket författaren menar är en grund till och en garanti för att samhällets medlemmar samspelar och inleder förhållanden med varandra. Dessa vördnadsbetygelser som vi hela tiden visar varandra kan inte nonchaleras ostraffat. Goffman (1970) nämner två typer av visad vördnad, undvikandets ritual som beskriver hur vi visar varandra vördnad genom starka regler för hur och när man ska hålla avstånd till varandra det vill säga vördnadsfullt undvikande. Den andra formen kallar Goffman för aktivt framträdande ritual eller aktivt visad vördnad. Han beskriver hur de båda bidrar till socialiteten:

Genom var och en av dem får mottagaren veta att han inte är en isolerad ö och att de andra engagerar sig för honom och hans personligt privata intressen – eller åtminstone försöker göra det. (Goffman 1970:67)

Aktivt visad vördnad innefattar hälsningar, inbjudningar, komplimanger och mindre tjänster och är specifikt intressant för denna studie. Det är precis denna form av vördnad inför varandra som minskat och i vissa fall helt gått förlorad som ett resultat av vårt vardagliga medieanvändande. Dessa båda rituella beteenden, framträdande och undvikande beteenden för visad vördnad är i en ständig dialektisk pendling för att vårt sociala umgänge ska fungera. Vidare beskriver Goffman (1970) skick i form av beteende som till exempel uppträdande, hållning och klädsel. Via sitt skick visar individen en bild av sig själv. Genom vårt sätt att uppträda och använda medietekniken i sociala sammanhang och vår tolkning av detta beteende kan man anta att vi i Goffmans (1970) termer inte uppvisar ett särskilt välskickat jag. I de situationer då vi låter oss distraheras av medietekniken så pass mycket att vi avstår från att visa varandra vördnad uppträder vi med dåligt skick. På så vis menar Goffman att vördnad och skick hänger samman. Varje individ är själv ansvarig för bilden av sitt eget skick och även för vördnadsbilden av andra. Samtalsdeltagare är ofta sammanlänkade med andra deltagare i samtalet med hjälp av engagemangsförpliktelser gentemot samtalet. Om engagemanget för samtalet istället fördelas på något annat blir resultatet att personen betraktas som oartig (Goffman 1970). Inte nog med att en individ förväntas vara engagerad i ett samtal för egen del, han förväntas även trygga de andras engagemang genom att vara en god samspelare:

Dessa två tendenser – talarens att dämpa sina uttryck och lyssnarens att öka sitt intresse, var och en i ljuset av den andres krav och förmåga – utgör den bro som människor bygger mellan varandra och som tillåter dem att i ett ögonblicks samtal mötas i en gemenskap av ömsesidigt understött engagemang. Det är i denna gnista, inte de mer påtagliga formerna av kärlek, som lyser upp världen. (Goffman 1970:106)

Goffman (1970) beskriver vidare att alienation ofta förekommer i detta obligatoriska engagemang. Ett ”felinriktat engagemang” till exempel att rikta uppmärksamheten åt medietekniken ses som ett olämpligt uppträdande. Författaren tar upp yttre distraktioner som ett exempel på en form av alienation som även är väl passande för denna studie. Yttre distraktioner innebär att individen riktar uppmärksamheten åt något som inte rör samtalet. Goffman (1970) poängterar att det sårande i individens sysselsättning beror på om och vilken ursäkt de andra finner för den. Detta reser engagemang kan ses som en förklaring till varför det ibland upplevs som tillåtet att ägna medietekniken sin uppmärksamhet under ett pågående samtal. Det lämnar också kvar en känsla för hur bräckligt ett socialt samspel är, när det är upp till situationen och dess olika samspelare att bedöma huruvida en individ är en ansvarsfull samspelare eller inte. Våra förändrade normer diskuterar även Turkle (2011). Hur det tidigare var oacceptabelt att till exempel läsa sin post under ett möte medan normerna nu dramatiskt har ändrats. Nu är det menar hon en norm att avbryta det vi håller på med, att vända oss ifrån de vi samtalar med för att titta på våra mobiler. Men även Turkle (2011) pekar på svårigheten för omgivningen att veta om de har personens uppmärksamhet eller inte när någon håller i och tittar på en telefon. När man sneglar på telefonen far tankarna iväg och man försvinner någon annanstans ofta utan att man insett det själv menar hon. Baym (2010) beskriver detta genom att ett vi blir till ett du när någon tar upp telefonen under en konversation. Intervjupersonerna resonerar om liknande situationer:

Man är inte närvarande till hundra procent fastän man själv kan tycka att man lyssnar med ett öra och sitter med telefonen framför sig. Dels att man inte är där till 100 procent men också att det är ganska otrevligt att sitta och prata med någon som lyssnar halvdant och har telefonen i handen hela tiden. Så vi är nog ganska duktiga på att säga till varandra att lägg nu telefonen. (Birgitta Svensson, 32 år)

Det tar en stund att komma tillbaka, man har ju inte riktigt varit där. (Daniella Karlsson, 34 år)

Detta provocerar mig mycket. Jag tycker inte heller om att dela uppmärksamheten med en Iphone eller en Ipad, att försöka få folks kontakt. (Daniella Karlsson, 34 år)

I sociala situationer använder vi oss ofta av medietekniken och ursäktar det med att vi ”bara skulle kolla.” Ändå känner många sig förnärmade när de själva utsätts för detsamma. Trots att småbarnsföräldrarnas hade insikt om sina egna känslor för att bli bortprioriterad till förmån för medietekniken kopplade de inte själva detta till barnen. Föräldrarna som är mycket måna om sina barn hade trots det lättare att koppla sina egna känslor av besvikelse inför andras brist på visad vördnad och

gott skick, än att fundera över sitt eget medieanvändande i förhållande till barnens upplevelser. Först efter en stunds samtal och lite vägledning började de resonera om sina barns utveckling och påverkan av det vardagliga medieanvändandet. I resonemangen kopplade till barnens påverkan ursäktade de ofta sitt eget medieanvändande dels genom att normalisera sitt beteende, jämföra med sysslor föräldrar haft före medieteknikens intåg såsom disk, städning, tvätt eller att samtala med andra vuxna till exempel på telefon. Men också genom att poängtera sin positiva inställning till medietekniken genom att belysa alla möjligheter till utveckling som medietekniken skapar för framtida generationer. Intervjupersonerna var mycket positivt inställda till medietekniken och dess egenskaper att förenkla, förbättra och skapa nya möjligheter på många områden för barnen. Det var enbart när vi kom in på den förändrade socialiteten och framförallt dess påverkan på småbarnsföräldrarna själva som resonemangen antog mer pessimistiska former.

På ett sätt har det alltid varit så man har ju alltid svarat i telefonen och jag tror att barnen lär sig vilka signaler pappa alltid går och svarar på och vilka som jag ibland svarar på eller hur jag gör annars. Kan jag vara lojal mot det om man säger så, att när det ringer eller är ett sms så är det ok men när man står och slösurfar. Vilket jag tror att de märker direkt på medvetandegraden då tror jag att det blir negativt. (Thomas Ludvigsson, 40 år)

Uttalandet ovan involverar förändrade normer och lägger ett stort egenansvar på barnen eftersom de förväntas kunna skilja på olika medvetandegrader hos föräldern. Trots att de vuxna i studien tydligt visat att de oftast känner sig förnärmade, ointressanta och förargade när någon i omgivningen väljer medietekniken före interpersonell kommunikation. Att agera asocialt responslöst (Asplund 1987) i den bemärkelsen att inte vara närvarande, intresserad och uppmärksam för personen framför sig, utan istället drömma sig bort med hjälp av medietekniken, är av stor betydelse även för de vuxna. Svårigheten ligger i förmågan att bedöma olika situationer utan att omedelbart uppleva känslor av besvikelse för att ha blivit bortprioriterad. Ändå förväntas barnen anpassa sig fort till detta nya beteende i situationer då vi socialiserar med varandra. Giddens (1995) målar upp en dyster bild av vad som hotar när missbruk maskeras bakom socialt accepterade normer:

I mera uttalade former av tvångsmässigt beteende är hela jagets integritet hotad. Vidare sociala normer kan på ett djupgående sätt vara avgörande för huruvida integriteten bryter samman eller inte. Missbruk som ges uttryck i accepterade sociala mönster är svårare att upptäcka som missbruk, såväl av missbrukaren själv som av andra – tills kanske vissa tecken på kris kommer in i bilden. (Giddens 1995:73)

Möjligen är den fas vi går igenom nu, ifrågasättandet av hur stor plats medietekniken ska få ta i vårt sociala liv, det som Giddens (1995) liknar vid en kris. Anledningen till att vårt medieanvändande först nu framträder som ett beroende kan vara att vi har nått denna form av kris där vi ser hur socialiteten förändras negativt, så till den grad att det påverkar oss i vårt vardagliga liv. Turkle (2011) poängterar att vi har skapat

en kommunikationskultur där meddelanden kräver omedelbara svar och att det i en värld av konstant kommunikation är svårt att känna vad det är som verkligen betyder något. Textmeddelanden i form av e-mail och sms eller meddelanden via sociala medier har blivit ett nytt sätt att kommunicera. Nedan följer ett uttalande som ytterligare understryker hur samhällets normer förändras, som ett resultat av att medietekniken tar allt mer plats:

Vi var på en konfirmation i fjol och det kändes väldigt konstigt. Alla ungdomar satt med telefonen och det var till och med en som halade upp den vita sarken och kollade luren. Jag kan bara tänka mig hur det skulle vara om prästen gjorde på det viset. (Mats Svensson, 38 år)

Stress, prestation och medieteknik

I början av varje samtal med intervjupersonerna ställdes frågan vad de tänkte på när jag nämnde medieteknik i vardagen. Ofta nämnde intervjupersonerna smartphones, surfplattor, datorer etc. och kopplade det direkt därefter till stress. Stress relaterat till medieanvändande är en del av vårt samhälle och det uppkopplade livet. När människor tänker på att känna sig pressade idag är det ofta i samband med just medieteknik, att vara uppkopplad men också samtidigt av att vara utan medietekniken påpekar Turkle (2011). Några resonemang kring detta framkom även under mina intervjuer med småbarnsföräldrar:

Jag blir oerhört stressad av att glömma mobilen eller tanken på det, ja, att någon ska försöka få tag på mig eller så, för att jag är nyfiken och vill inte missa något. (Cecilia Berg, 36 år)

Det stressar ihjäl mig! (Kristina Sjödin, 41 år)

Det kan bli en ständig stress. (Birgitta Svensson, 32 år)

Turkle (2011) tar upp vårt sätt att leva fort och sökandet efter effektivitet i livet för att kunna klämma in så mycket som möjligt. Medietekniken uppmuntrar till detta nya levnadssätt genom att utlova möjligheter att utföra allt och dessutom samtidigt med annat, multitasking. Eftersom det är möjligt att till exempel skicka ett meddelande samtidigt som man gör något annat blir slutsatsen vi drar av detta att sms:a inte tar någon extra tid utan istället känner vi att medietekniken erbjuder en ny effektivitet. På så vis har vi funnit ett sätt att umgås oftare med vänner och familj men utan att ge dem någon uppmärksamhet (Turkle 2011). Vi både förväntar oss och kräver mindre av våra medmänniskor och istället mer av medietekniken enligt Turkle. Arbete i kombination med medieteknik var en faktor som några av intervjupersonerna i denna studie direkt förknippade med stress:

Jag lämnar jobbtelefonen i mitt skåp. Jag vill inte bära med mig den biten av mitt jobb när jag går hem för då är jag ledig. För min del är teknik väldigt negativt på det sättet, jag tycker att det är stressigt och påtvingat. Så jag vill inte ha med det i mitt liv och har valt att plocka bort det bit för bit. (Mats Svensson, 38 år)

Jag tycker att det är kul att jobba och vi får mycket mail och jag tror att det lätt hade blivit att jag inte hade kopplat av hemma, det stjälar mer tid än vad man tror. (Birgitta Svensson, 32 år)

Jag kan känna att jag tidigare kände mig tvungen att kolla om det plingade i min telefon även halv tio på kvällen tills att jag kom på att jag inte jobbar då, jag behöver inte vara tillgänglig då, jag tror att det skapar stress i tillvaron utan när jag är hemma så är jag hemma med mina barn och min man. (Daniella Karlsson, 34 år)

I det uppkopplade samhället mäts framgång delvis i hur mycket som går att åstadkomma om man är ständigt tillgänglig (Turkle 2011). Vi har skapat en kommunikationskultur där meddelanden kräver omedelbara svar. I en värld av konstant kommunikation är det svårt att känna vad det är som verkligen betyder något. Den kommunikationskultur vi lever i har avsevärt minskat tiden vi har till att sitta ner och reflektera ostörda och att kunna lösa komplicerade problem (Turkle 2011). Småbarnsföräldrarna resonerade kring hur stressade de kunde känna sig som ett resultat av denna nya kommunikationskultur där snabba svar förväntas:

Jag tror inte det är riktigt bra, nu är ju inte jag det men om jag skulle varit det hade jag nog känt mig jättestressad. För mig hade det varit jättenegativt att vara uppkopplad ständigt. Jag vill bara använda min telefon som ett verktyg till exempel när jag är i en ny stad så kan jag använda den där appen med karta och hitta busstationen. Men jag vill inte känna mig tvungen att ständigt svara på allt. (Mats Svensson, 38 år)

Jag har ett komplicerat förhållande till facebook, det kan störa mig ganska mycket. Jag är inte aktiv för att jag blir skitstressad av det. Om jag till exempel gör ett inlägg någonstans då känner jag att då räcker det inte med det utan jag måste följa det sen och det stressar mig. (Cecilia Berg, 36 år)

Turkle (2011) har i sina intervjuer pratat med barn och ungdomar som uttryckt att deras föräldrar förlorar sig i tekniken och till och med glömmar bort att säga hej när de hämtar från skolan. Turkle menar att föräldrarna har visat på att de skäms över sitt beteende men börjar fort förklara och rättfärdiga det. De känner sig mer stressade än någonsin för att de vill och känner sig tvingade att hinna med och svara på alla e-mail och meddelanden. Förhållandet mellan medieteknik och stress belyser många aspekter av den tid och det samhälle vi lever i. En aspekt som småbarnsföräldrar själva inte direkt kopplar som en avgörande faktor till stress är dåligt samvete. Under intervjuerna framkom det att det är vanligt med skuld-känslor för att det är svårt att vara här och nu. Speciellt som förälder är det viktigt att framhäva hur man hela tiden tänker på sina barns bästa. Den pågående samhällsdebatten om föräldrar och barn och dess fokus på riskerna för att medietekniken kan störa och skada dessa relationer

har absolut höjt medvetandegraden i frågan hos småbarnsföräldrarna. Vad som framstår tydligt är att småbarnsföräldrarna som ett resultat av detta känner en oro och att de därför har försökt och nu försöker att ändra sitt beteende. Troligtvis omedvetna om att det finns starka fysiska krafter som påverkar när medietekniken ändå stjälar deras uppmärksamhet. Det finns anledning att tro att de känner sig misslyckade när deras beteende inte går att förändra i första skedet. För att bringa klarhet i varför man fortsätter med ett beteende som man identifierat som skadligt krävs att man tittar på förhållandet mellan beteendet och de fysiska förändringar som uppstår i hjärnan när medietekniken pockar på uppmärksamhet. Detta beskriver Turkle (2011) således:

Our neurochemical response to every ping and ring tone seems to be the one elicited by the "seeking" drive, a deep motivation of the human psyche. Connectivity becomes a craving; when we receive a text or an e-mail, our nervous system responds by giving us a shot of dopamine. We are stimulated by connectivity itself. We learn to require it, even as it depletes us. (Turkle 2011:227)

Vetskapen om att vi har ett väntande meddelande skapar alltså en känsla av oro om vi inte får möjlighet att läsa det direkt (Turkle 2011). Under intervjuerna var det som tidigare nämnts många som uttalat inte ansåg att de kände sig stressade eller lät sig påverkas av medietekniken, längre. De framhävde hur de faktiskt hade förändrat sitt beteende i förhållande till medietekniken. Detta resonemang leder till två viktiga perspektiv. Dels att det i sig innebär att de faktiskt har varit betydligt påverkade av effekterna av sitt medieanvändande för att nå fram till sina nya medvetna val. Med kunskapen om att det även sker fysiska förändringar är det också troligtvis så att medietekniken fortfarande utsätter användarna för press även om det nu är på ett annat sätt. Ett medvetet val görs för att motverka bland annat stress och trots det blir resultatet en känsla av precis det som man försöker undvika.

Socialitet och förändring

Genom vårt sätt att förhålla oss till medietekniken idag har vi skapat nya normer vilka ligger till grund för vårt sätt att socialisera med varandra. Småbarnsföräldrarnas tankar och resonemang gällande medieanvändande, ständig tillgänglighet och livet online genomsyras av hur vårt vardagliga liv har förändrats och hur socialiteten har tagit nya former, hur det sociala responsiva rummet krymper (Asplund 1987). De allmänna negativa känslor och skuld-känslor som intervjupersonerna uttrycker för det faktum att socialiteten förändras kan ses som en effekt av vårt omfattande medieanvändande. Men viktigt att poängtera är hur vårt nyttjande av medietekniken hotar att förändra en för människan ursprunglig och naturlig form för att utvecklas, behovet av ömsesidig social responsivitet (Asplund 1987).

Från konkret till abstrakt socialitet

When media are always there, waiting to be wanted, people lose a sense of choosing to communicate. (Turkle 2011:163)

Det är tydligt hur vi idag behandlar varandra som frånvarande genom att välja medietekniken före att kommunicera med varandra. I offentliga miljöer som på staden, i kön på banken eller på tåget är vi ofta uppslukade av medietekniken och pratar sällan med främlingar. På så vis drar vi oss på ett vis ur det sociala rummet och samtidigt behandlar vi omgivningen som betydelselösa objekt, abstrakta samhällsvarer som Asplund (1987) kallar det. När människor pratar i telefon eller på annat sätt ägnar sig åt medieteknik i offentliga miljöer förutsätter de att andra bemöter dem som frånvarande och anonyma, de objektifierar därmed även sig själva. Turkle (2011) berör också detta genom att fråga sig vad en plats är, om de fysiskt närvarandes uppmärksamhet är obefintlig eller frånvarande. Detta beteende är inte avgränsat till att enbart beröra hur vi agerar ute bland de som vi inte har någon tidigare relation till. Vi agerar likadant både hemma med familjen och på arbetsplatsen tillsammans med kollegor. Även intervjupersonerna i denna studie pekade på hur de upplever att vi inte längre lika naturligt och frekvent väljer att socialisera med varandra när tillfälle ges utan istället ägnar oss åt medietekniken i första hand:

Bara på min arbetsplats. Igår satt vi sju åtta stycken i personalrummet och alla utom en satt och knappade på telefonen. Hade vi inte haft telefonerna hade vi ju pratat med varandra så de relationerna förändras ju, eller de utvecklas inte lika mycket. Man får inte det samspelet längre. Alla var man än är sitter ju med telefonen det blir inte det där spontana pratet längre. (Maria Ljungberg, 31 år)

Asplund (1987) beskriver detta beteende som att vi tar ett steg ifrån den konkreta socialiteten. I den konkreta socialiteten är den sociala responsiviteten just konkret. Det vill säga att vi responderar på varandras handlingar inom ramen för den pågående aktiviteten och slutar respondera när den verksamheten är över. Responserna är på så vis förankrade i någonting utöver sig själva (Asplund 1987). I denna process ingår känslor både positiva och negativa som en integrerad del. Responser och känslor inom den konkreta socialiteten lever och skapar ständigt nya känslor och nya responser, de försörjs på så vis utifrån. Responser och känslor hos en individ är beroende av och skapas av responser från andra människor. Detta menar Asplund (1987) kan ses som en konkret målinriktad process som fortsätter tills målet är uppnått och börjar sedan om igen. Vi kommunicerar och interagerar med varandra och framkallar nya responser och känslor. I den abstrakta socialiteten däremot pågår interaktion utan att producera, lösa problem eller förändra. Att vara uppkopplad, lägga ut statusar på Facebook och bilder på Instagram innebär att vi väljer att informera en massa till skillnad från att kommunicera med en konkret person, därmed objektifieras människor i omgivningen. Att det sker en glidning från den konkreta socialiteten till den abstrakta socialiteten är tydligt. Att sms:a eller e-maila har blivit vårt nya sätt att kommunicera, ett nytt sätt att leva där vi tenderar att prata mindre med varandra. En text kan absolut få oss att känna oss upplyfta, förstådda, stöttade och fylla ett ögonblick men det är inte ett sätt för oss att skapa djupare förståelse för ett problem eller att förklara en komplicerad situation (Turkle 2011). Detta nya sätt att ständigt kommunicera tröttnar på ett vis ut oss och resulterar i att människor har svårt att samla sig för ett telefonsamtal och än mindre för personliga möten då de måste ske i realtid. När vi istället väljer att kommunicera utanför det som Asplund (1987) kallar för ett responsorium upphör det naturliga växelspelet mellan stimuli och respons, vilket innebär att den sociala responsiviteten kollapsar. Individen blir likgiltig, oemottaglig, asocial och responslös. Interaktionen har inget syfte utan handlar enbart om sig själv. I den abstrakta socialiteten har känslorna blivit innehållslösa abstrakta stämningar. Det beror på att om man bara sitter och känner utan att kommunicera med en annan konkret samhällsvarelse så slutar man till sist att känna något. Det finns två utvägar för denna typ av socialitet enligt Asplund (1987). Det ena är att den övergår till asocial responslöshet och det andra som han tar upp trots att det verkar orimligt är att den ändå skulle fortgå. Till skillnad från den konkreta samhällsvarelse så kan inte den abstrakta samhällsvarelse hata eller älska, älska eller älskas eftersom det inte finns något att älska, då den abstrakta samhällsvarelse liknas vid ett objekt. Som ett resultat kan vi alltså inte känna omtanke för eller behandla en abstrakt samhällsvarelse personligt, framförallt inte när vi själva uppträder som abstrakta samhällsvarelser. Att vi slutar känna för våra nära, är ointresserade eller mindre nyfikna på våra vänner

och bekanta, och därför prioriterar bort att ringa och att träffas fysiskt, bekräftas av kommentarer från intervjupersonerna:

Man ringer ju inte varandra lika ofta på gott och ont i och för sig. För man har ju ändå koll via sociala medier och så. De jag verkligen vill höras med ringer jag men det är också lättare att hoppa över ett samtal för man vet att det är någorlunda ok. Sen vet jag inte om det hade varit annorlunda om de här uppdateringarna inte hade funnits om vi hade hörts oftare det vet jag inte. (Maria Ljungberg, 31 år)

Även Turkle (2011) är inne på risken för att vi blir avtrubbade, känslökalla och likgiltiga inför varandra. Hon pekar på att en risk med vårt uppkopplade liv är att vi behandlar de människor vi möter online som objekt eftersom vi när vi kommunicerar på till exempel Facebook behandlar individer som en enhet, och därmed minskar våra förväntningar på varandra. Asplund (1987) antyder att när vi får svårigheter med att behandla varandra personligt och känna omtanke för varandra känner vi känslor av skuld. Skuld för de sociala förändringar som växt fram som en följd av vårt vardagliga medieanvändande genomsyrar denna studie och tar sig många olika uttryck. Möjligheterna till anonymitet via internet leder till att kommunikationen förändras. Det är lättare att lägga ut känslor anonymt och att kommentera andras inlägg anonymt. Att ventilerar känslor anonymt istället för att dela dem med andra blir allt vanligare (Turkle 2011). Våra förväntningar på varandra reduceras och vi kräver mindre av varandra och mer av medietekniken menar Turkle (2011). Annas uttalande nedan är ett tydligt exempel på en förälder som troligtvis har en tidigare erfarenhet av att känna skuld inför sina barn som ett resultat av sitt beteende. Att ofta känna sig och agera som en abstrakt samhällsvarelse innebär att i stunder även objektifiera sina barn. Som ett resultat av denna erfarna skuldkänsla vill föräldern att barnen framöver ska veta när deras mamma är tillgänglig, det vill säga när hon är en konkret samhällsvarelse, som känner och responderar med sina barn:

Jag tänker så här att jag vill inte bara vara med dem fysiskt, alltså det låter lökigt men då skulle ju vem som helst kunna sitta där men jag vill ju vara med dem när jag är med dem. Så kanske jag bara är det en kvart och sen kollar jag på min telefon men då låtsas jag inte att jag leker med dem. Det har jag tänkt att jag tycker att det ser tradigt ut när man sitter och håller på med sin Iphone och, jag vet inte var man är. Det är ingen prestationsgrej att jag måste vara med dem hela dygnet utan ibland så gör jag mina grejer och då vet dem det. Alltså nu ska jag kolla detta och då får ni pyssla själva. Men om jag säger ja nu gör vi detta, då gör vi det. (Anna Knutsson, 35 år)

Vi växlar konstant mellan den abstrakta och den konkreta socialiteten men glider allt oftare och under längre tid åt gången mot den abstrakta socialiteten (Asplund 1987). Ett uttryck för detta är vårt sätt att prata om roller, när vi intar dessa olika roller i samhället glider vi in i den abstrakta socialiteten. Att vara en rollinnehavare förutsätter att man inte längre är en konkret samhällsvarelse (Asplund 1987). Under intervjuerna förekom att småbarnsföräldrarna pratade om sig själva i rolliknande termer. Till exempel när man inte vill att barnen ska "se mig som den mamman" eller

att andra inte ska ”se mig som den föräldern”. Istället för att vara en konkret person, pratar intervjupersonerna alltså om sig själva som abstrakta samhällsvarelser, en roll, ingen person utan ett fenomen som mer kan liknas vid ett objekt. Medietekniken är en faktor som driver på och allt oftare leder oss mot att ägna oss åt abstrakt socialitet.

Det jag ogillar mest är att det tar tid från mina barn det tar tid från att jag ser dem är med dem och utvecklar diskussioner tvingar mina barn att ha tråkigt på det sättet att jag inte sätter fram en app som konstant ger en belöning utan de får skapa något själv som vi fick göra och jag tycker att det kändes bra att vara en stygg mamma och ta det ifrån dem. Och sen att det mer blir som en belöning som lördagsgodis. Det kommer en tid då jag inte kan styra det längre och då vill jag att de ska ha utvecklat en integritet som är så pass stark så att de inte känner att de behöver visa och lägga ut hela sitt privatliv för att få likes för att få vänner utan att de kan ge av sig själva så mycket som de själv vill. (Daniella Karlsson, 34 år)

Detta uttalande är anmärkningsvärt då det berör alla dimensioner av studien, från konstaterandet av att normerna har förändrats och att det inte är positivt, synen på medianvändande som ett beroende när intervjupersonen vill använda det som belöning och att hon tar det ifrån dem, till en innerlig önskan om att hennes barn ska agera som en konkret samhällsvarelse och inte objektifiera sig själv och leva i den abstrakta socialiteten. Asplund (1987) reflekterar över hur man ska vända eller motverka denna ökade glidning mot en alltmer abstrakt socialitet:

Det kommer an på att alltid själv handla som konkret person och alltid bemöta andra som konkreta personer. Hur man emellertid skall bära sig åt för att göra om en abstrakt samhällsvarelse till en konkret person eller så att säga blåsa liv i den abstrakta samhällsvarelse – det vet jag inte. Jag vet inte hur man skall återge en människas intresset för omvärlden, när detta gått förlorat. (Asplund, 1987:178)

Sociala medier blir asociala medier

Giddens (1995) poängterar att i dagens samhälle kopplas allt fler beteenden till olika beroenden. Anledningar till detta menar han är vårt ständiga arbete med det reflexiva jagprojektet i och med att traditionens makt mer och mer har suddats ut. Individer kan inte längre luta sig mot vanor och mönster i det vardagliga livet utan måste istället göra ständiga val mellan olika livsstilar. Dessa val blir också avgörande för vem individen är. Moderniteten ställer krav på individen att hela tiden omarbета sin jagberättelse och dessutom se till att handla i enighet med berättelsen för att skapa personlig autonomi och ontologisk trygghet. Alla beroendeformer uppstår som ett resultat av brist på autonomi och fungerar som försvarsmekanism och flyktbeteende (Giddens 1995). Som ett resultat av att vi allt oftare glider från konkret till abstrakt socialitet har vi funnit nya vägar att socialisera med varandra, till exempel sociala

medier. När känslan av ensamhet uppstår finns möjligheten till ständig kontakt via nätet. Men utan människor omkring sig blir man än mer isolerad. Istället återkopplar man då till Internet för känslan av att man har sällskap (Turkle 2011). Under intervjuerna har det framkommit att det finns tendenser till minskad nyfikenhet på varandra vilket i sin tur förändrar kvaliteten och frekvensen i våra sociala relationer:

Om du har lagt upp den senaste veckan vad du har gjort, var du har varit, vad du tänker göra hur du mår. Träffar jag då dig vet jag ju redan allt, vad ska jag fråga dig då, det blir ju inte så spännande. Hur mår du vad gjorde du i helgen ja det vet jag ju redan. Det blir ett så konstigt sätt när man väl träffar varandra. Ibland kan jag ju låtsas som att jag inte har sett det för att det är enklast så, och då blir det på ett sätt väldigt oärligt. (Cecilia Berg, 36 år)

Behovet av att träffa folk har lite minskat, vi träffas ju ändå på FB och på Instagram när någon lägger ut att de är ute och rider, köper vin eller när någon är gravid och det är nästan så att de lägger ut sitt clearblue. (Daniella Karlsson, 34 år)

Man hade mycket att prata med sina vänner om tidigare. Nu vet jag mycket om mina vänner även om jag inte har träffat dem på fyra månader. Alla konstant delar med sig om sitt och sina näras privatliv utan egentligen tänka efter, transparensen. Och så hatar jag den här "skrytbook" jag gör det själv ibland men jag hatar det, folk har det inte så bra de ringer och gråter ändå ligger det bara glitterbilder på facebook. (Daniella Karlsson, 34 år)

Intervjupersonerna beskriver hur deras behov av att träffa sina vänner har minskat. De känner sig inte nyfikna och intresserade av att interagera eftersom de redan har kännedom om mycket av sina vänners vardag. En önskad effekt av användandet av sociala medier blir alltså att det leder till att vi blir asociala gentemot varandra, vi väljer bort mötet med människor och på så vis interaktionen och det ömsesidiga utbytet och skapandet av responser. Meyrowits (1985) diskuterar hur medietekniken och medier historiskt sett har förändrat socialiteten och gör gällande att medier genom tiderna har bidragit till vad han kallar avmystifiering. Detta sker genom att olika sociala grupper får tillgång till information som de tidigare varit ovetande om rörande andra sociala grupper. Tv:n menar Meyrowits (1985) avmystifierade vuxna för barn och män och kvinnor för varandra. Även om vänner och bekanta inte varit mystiska för varandra så har det funnits sidor som de har varit nyfikna på att utforska och lära känna hos varandra. Intervjupersonernas uttalanden indikerar att de aspekter som framkallat vår nyfikenhet på varandra har minskat som ett resultat av vårt sätt att kommunicera via sociala medier. Medietekniken är bara en anledning till att denna förändring har varit möjlig. Det har under intervjuerna också diskuterats hur mycket information individen väljer att dela via sociala medier. Det har visat sig att gränserna mellan vad som är privat och vad man väljer att dela med sig av, inte bara till vänner utan till en massa, har suddats ut. Mellan raderna kan man som ett resultat av detta skönja en känsla av besvikelse hos intervjupersonerna. Besvikelsen bottnar möjligen i att de inte längre känner sig utvalda eller speciella, att de reagerar på att bli behandlade som abstrakta samhällsvarer av sina vänner och

bekanta. Vilket kan vara ytterligare en bidragande faktor till varför de undviker att umgås fysiskt med varandra. Tillgång till information är också en anledning till att de väljer att ljuga eller undanhålla sanningen när de väl möts. Även om de via sociala medier faktiskt har kännedom om händelser i varandras vardagliga liv, väljer man att ignorera detta när man träffas. Dels som ett resultat av att ha blivit illa berörd och som ett försök att finna något att prata om. En annan aspekt som uppmärksammas under intervjuerna och som kan bidra till att forma vårt sätt att tänka om varandra är diskrepansen mellan vem man är och vem man via sociala medier utger sig för att vara. Om dessa två skiljer sig allt för mycket åt tenderar individer att ta avstånd från varandra då det uppstår känslor av ilska och besvikelse som ett resultat av misstankar om oärlighet. Turkle (2011) menar att vi har gått från multitasking till multi-lifing. Med våra mobiler har vi hela tiden möjlighet att vara online, och är inte längre begränsade av tid och rum. Vi använder sociala nätverk för att uttrycka oss själva och vara oss själva men oftast blir den person vi är på nätet "vårt bättre själv" och på så vis lever våra uppkopplade liv sina egna liv vid sidan av. Vi kan ha kontakt precis när vi vill och behöver men vi kan också lämna precis när vi tycker vilket leder till en känsla av full kontroll (Turkle 2011). Även om våra uppkopplade liv lever vid sidan av våra verkliga liv har det under intervjuerna framkommit att livet online i allra högsta grad påverkar våra relationer och vårt sätt att kommunicera med varandra. Också Twenge (2009) pekar på hur det genom sociala medier som Facebook, Myspace och Instagram är lätt att verka populär och viktig. Sociala medier uppmuntrar användare till att belysa bara vissa aspekter av sig själva. Detta uppmärksamhetssökande och bekräftande skapar även det ett beroende. Standarden för normalt beteende menar författaren förändras delvis på grund av internet. Privata tankar och handlingar uttrycks offentligt för att uppnå bekräftelse och normerna för vårt sociala beteende har på så vis också blivit mer narcissistiska. Simmel (1981) menar att storstadslivet kräver kvalitativ originalitet för att framhäva sin personlighet och väcka uppmärksamhet inom den sociala gruppen. Som exempel på detta tar han upp storstaden speciella extravaganser och individens strävan efter originalitet för att framhäva sig själv och väcka uppmärksamhet. Kortvariga och sällsynta kontakter med andra i storstaden till skillnad från hur det var i småstaden. Vilket frestar individen till att framställa sig själv mer tillspetsat. Simmel (1981) pratar om en tillbakagång av individernas kultur. Med detta menar han att vår andlighet, känslighet och idealism har förtvinat eftersom vår insats blivit allt mer ensidig och suddar därmed ut vår personlighet. Detta leder oss till att alltmer befinna oss i det objektiva livets form. Livet blir därmed på ett sätt lättare då det moderna samhället erbjuder ständig stimulans, impulser och intressen att fylla medvetandet med. Samtidigt fyller vi livet med opersonliga innehåll och upplevelser vilket enligt författaren resulterar i att vi för att göra oss sedda och hörda av andra och till och med av oss själva, i allt högre grad strävar efter originalitet och egenart.

Den moderna kulturens utveckling karakteriseras av, att det man kalla den objektiva anden betonas på den subjektiva andens bekostnad. (Simmel 1981:206)

Asplund (1987) beskriver hur den asocialt responslösa många gånger kan uppfattas som extremt socialt responsiv genom att vara mycket pratsam, öppen, livlig och utåtriktad. Via sociala medier visar sig många idag precis så öppna, och ger en bild av att vara mer sociala än andra. Att ägna sig åt att lägga ut statusar via sociala medier räknas inte varken som att ingå i ett responsorium eller att vara socialt responsiv i Asplunds (1987) termer. Vårt förhållande till medietekniken och vårt användande av sociala medier speglar istället Asplunds perspektiv på vad som sker med socialiteten:

Så snart vi vänder oss till någonting vänder vi oss från allting annat. Ju mera uppsluka-
de vi är av en viss sak, desto mera blinda och döva är vi för resten av världen. (Asplund
1987:13)

Fragmenterad socialitet

När vi träffas och umgås gör vi det tillsammans med medietekniken som ständig följeslagare. E-mail, sms, sociala medier, Google som uppslagsverk, jobbet i fickan, kalender och nyheter i telefonen etc. är fenomen som beskriver hur vi lever idag och viktiga aspekter att ta hänsyn till när man resonerar kring hur socialiteten har förändrats. Turkle (2011) menar att:

Mobile technology has made each of us "pauseable". Our face-to-face conversations are routinely interrupted by incoming calls and text messages. (Turkle 2011:161)

Det faktum att vårt sätt att kommunicera med varandra har förändrats som ett resultat av att vi alltid har medietekniken vid vår sida styrks av intervjupersonernas resonemang om hur omständigheterna inför och under ett vardagligt telefonsamtal ofta ser ut. Ett telefonsamtal undviks in i det sista som en följd av vår nya kommunikationskultur där text har blivit det vanligaste sättet att förmedla sig på. Per Östlund 36 år uttryckte sin besvikelse över hur kvaliteten på telefonsamtalen har försämrats. När väl ett samtal via telefon sker är det oftast under tiden som något annat pågår vid sidan av. På tunnelbanan, när man är och handlar eller är ute på en promenad, vilket han ansåg var störande och ett bevis på att man inte var särskilt högt prioriterad. Att ringa någon menar Turkle (2011) kan ge en känsla av att man stör någon eller tvingar på någon att kommunicera. Ringa verkar vara något man enbart gör om man har något viktigt att berätta, om ens då. Turkle (2011) menar att med hjälp av text meddelanden och e-mail kan vi istället framställa oss så som vi önskar att andra ska se oss och processa folk så fort vi vill, rösten skulle med andra ord bara stjäla tid. Att normerna kring ett telefonsamtal har förändrats styrks av en av intervjupersonerna som reflekterade över hur vi idag de få gånger vi väljer att ringa någon inte ens då ger personen vår fulla uppmärksamhet. Dels för att man störs av att personen är distraherad av annat och för att man själv störs av till exempel ljud som pågår vid sidan

av, samtidigt som man upplever att telefonsamtalet inte är prioritet ett. Det finns anledning att fundera över hur ett minskat intresse för telefonsamtal kan kopplas till ett sätt för individen att skydda sig själv från känslan av att vara ointressant och att känna sig bortprioriterad. De nya behov som medietekniken skapat hos oss leder till att vi agerar som att det finns något som är viktigare än att interagera och socialisera med andra. Det faktum att vi allt oftare medierar vår interaktion leder till att vi kan kommunicera mer men dock mer fragmenterat och tillrättalagt, som marknadsföring och intrycksstyrning. Med medietekniken som ständig följeslagare avbryts vi dessutom, ofta vid ett flertal tillfällen under tiden vi interagerar med andra:

Jag tycker nog det här att folk är rätt så nonchalanta i sitt sätt att behandla andra människor i förhållande till sina telefoner och Ipads och vad det lär våra barn. Nu försöker jag lära mina barn att vi finns där men de kommer ju komma ut där man inte får den respekten. Att man inte betyder något, det måste ju kännas så när man inte blir lyssnad på. Om det kommer en hel generation barn som har växt upp så, det tror jag inte är bra. (Daniella Karlsson, 34 år)

Dels får de inte uppmärksamhet men något annat är viktigare än dem. Händer det inget speciellt så är det en sak men om man är inne i ett samtal eller att de påkallar ens uppmärksamhet och man inte ger dem de så tror jag att de blir luttrade av att man kan säga pappa, pappa, pappa, och det inte händer något. Jag tror inte det är positivt för dem att ta efter det beteendet. (Thomas Ludvigsson, 40 år)

Multitaskigt

Vad händer då med interaktionen mellan människor, hur påverkas det responsorium vi befinner oss i när kommunikationen avbryts av medietekniken. De intervjupersoner som hävdade att medietekniken inte påverkar deras sätt att interagera menade att de inte störs av medieteknikens pockande på uppmärksamhet men också att de utan problem omedelbart kunde återgå till en aktivitet eller ett samtal efter att ha ägnat en stund åt till exempel att svara på ett sms. Däremot de som kände att medietekniken stör deras vardag resonerade istället på följande sätt:

Senaste halvåret har jag börjat försöka ibland att stänga av ljudet. Man blir ju nyfiken och då lämnar jag ju henne, även om vi sitter och sjunger eller leker eller vad som helst för att kolla vad som har hänt. (Maria Ljungberg, 31 år)

Till viss del är det ok att avbryta ett samtal för tekniken men då ska det ju vara något viktigt föräldrarna gör men man måste hålla koll på samspelet mellan barn och föräldrar. (Maria Ljungberg, 31 år)

Jag tror att det påverkar dem negativt om man inte är tillgänglig och hör vad de gör och sen betyder inte det att jag hela tiden står och glor på vad dem gör för att jag inte

har telefonen på men jag kanske sitter med vid bordet och då hör jag ju ändå och det har gjort mig mer närvarande. Och faktiskt så vill jag att mina barn ska känna sig prioriterade över telefonen, jag vill inte att de ska känna att nu sitter mamma med det och det är inte lönt att jag går till henne, hon lyssnar ändå inte. (Anna Knutsson, 35 år)

Att undvika att hälsa på någon eller att inte leva upp till sina engagemangsförpliktelser och vara en god samspelare (Goffman 1970) under ett samtal menar Asplund (1987) är att "undanhålla någon en fri nyttighet". Eftersom det inte handlar om att man inte är kapabel att socialisera med andra utan snarare om ett fritt val. Vi väljer allt oftare att ägna oss åt medietekniken istället för att socialisera med varandra och när vi gör så föreligger makt och maktutövning (Asplund 1987). Genom att utöva denna typ av mikromakt framtvingar vi i de situationer som andra uppmärksammar och blir illa berörda av vårt beteende, ren underkastelse (Asplund 1987). Det har dock visat sig att det inte alla gånger leder till negativa känslor hos individen att någon man umgås med låter sin uppmärksamhet fångas av medietekniken. Detta eftersom våra normer har förändrats och därmed gjort oss mer immuna mot varandras asociala responslöshet. I dessa fall menar Asplund (1987) att personen som kunde utövat mikromakt istället blir maktlös inför den andra personen. Att bli maktlös i en liknande situation kräver alltså att personen man ignorerar till fördel för medietekniken inte känner sig berörd.

Föräldrars tankar om medieanvändande och barn

Intervjupersonerna hade tydliga och starka åsikter om hur deras sociala liv och interaktionen med omgivningen hade förändrats på grund av medietekniken och sociala medier. Under samtalen ökade medvetenheten kring att även barnen på något sätt påverkas av medieanvändandet i vardagen och visade på att trots synen på medietekniken som en positiv del i utvecklingen, finns det en oro för hur barnen kommer påverkas:

Det är en lätt barnvakt, jag kunde sitta med min egen telefon och spela kolla FB och instagramma saker som kan vänta och jag tycker inte det är ok jag kände också att jag inte var så tillgänglig att jag inte tittade på mina barn det är inte ok. Jag läste en artikel som handlade om barns självkänsla och det handlar om att se dem att faktiskt se dem inte bara mamma tittar. Det är viktigt för mig...bebisar kommunicerar genom att titta och jollra, ska inte jag titta då så lär ju han sig inte att kommunicera så jag kopplade ner. Det funkar jättebra och hon frågar inte efter det längre. (Daniella Karlsson, 34 år)

Jag kan bara se med min 12 åring. När jag var 12 år cyklade vi hem till varandra och umgicks alla kompisar efter skolan. Idag cyklar de helst hem efter skolan och kopplar upp sig på Skype istället. Det är ju snedvridet enligt min uppfattning. Vi har sagt att ni

får cykla ut istället och det gör de men då samlas de och alla plockar upp sina telefoner och så kickar de med de som inte är där. (Mats Svensson, 38 år)

Den senaste tiden har jag lagt undan, jag vill inte att hon ska se mig som mamman med telefonen i handen. Jag tror att barnen påverkas om man surfar när man är med dem. Jag tror att de känner av att de inte kommer i första hand. Det är ju inte kul att bli avbruten. Att avbrytas och bli lämnad för något annat. (Maria Ljungberg, 31 år)

Turkle (2011) har under sina år lyssnat på ungdomar och vad de känner att de saknar och kommit fram till att det är uppmärksamhet. Unga beskriver sin barndom med föräldrar som pratar i telefon och läser e-mail under tiden de är på lekplatsen. Föräldrar som textar med ena handen och knuffar på gungan med den andra. Författaren menar att unga alltid har fått dela sina föräldrars uppmärksamhet på så vis att de har varit på jobbet, med vänner eller med någon annan. Men den nya generationen får uppleva något nytt nämligen föräldrar som är fysiskt närvarande men mentalt frånvarande. Detta fenomen menar hon leder till att barnen får en känsla av att de är särskilt exkluderade (Turkle 2011). Vilket är en oro som delas också av småbarnsföräldrarna i studien:

Alla människor står med sin telefon. Jag använder min otroligt lite fast galet mycket mer än vad jag fortfarande själv tycker är ok. Alltså börjar man tänka efter hur mycket man har stått med den så är det mycket. Säkert 45 min till 1 timme om dagen lätt alltså. Bara det att man sätter den i dockan i bilen är ju uppmärksamhetskrävande. Då finns det föräldrar som använder den 3-4-5 timmar om dagen, det är ju klart att deras barn blir skadade av det. (Mats Svensson, 38 år)

Jag tror inte att de får några men i sitt liv på något vis i världen men jag kan tycka att jag kanske ska vara mamma som är här och nu. Att lära dem att nu är vi här och nu. Jag tror absolut att det påverkar annars, men jag vet inte. (Kristina Sjödin, 41 år)

Barn, socialitet och hot

Turkle (2011) poängterar att vi behöver föräldrar som kan prata med sina barn. Asplund (1987) pekar på hur vuxenvärlden ofta kan ses som en asocial och responslös värld av ett barn. Han beskriver hur ett barns kommunikationshandling när den missförstås eller ignoreras av vuxna blir till en misslyckad invit. Författarens ståndpunkt är att barn är rena socialt responsiva varelser. Detta är intressant då det vardagliga medieanvändandet indikerar på en ökning i så kallade misslyckade inviter. När fri social responsivitet på detta vis elimineras och ersätts med entydiga förbindelser mellan stimuli och responser ändrar dessa två begrepp innebörd. När de två blir förknippade med varandra enligt vissa koder får de ett utvändigt förhållande (Asplund 1987). Denna förändring resulterar i att människan inte längre handlar utan att hon

istället betar sig efter vad som förväntas av henne. Den sociala responsiviteten utvecklas enligt Asplund (1987) i tid och rum och för att kunna disciplinera kan man begränsa rörelsefriheten i tid och rum. Den socialt responsiva människan behöver konvivialitet (samvaro i tid och rum). När konvivialiteten bryts upp, vilket kan ses som ett resultat av ett ökat medieanvändande, blir tiden och rummet socialt tomt. Vårt sätt att använda medietekniken kan därmed ha bidragit till att påtvinga barnen asocial responslöshet. Asplund (1987) beskriver hur man förr använde denna metod som en sorts disciplinering, att bestraffa och belöna med hjälp av social responsivitet och asocial responslöshet:

En extrem nedsättning av fysisk och social stimulans förhindrar oss att vara det vi är, nämligen socialt responsiva varelser, och det är vår sociala responsivitet som är förutsättningen för vår normalitet. (Asplund, 1987, s.101)

Tillsammans med Meads (1976) resonemang om att jaget inte finns där vid födseln utan uppstår enligt i den sociala erfarenhets- och aktivitetsprocessen. Det vill säga att jaget utvecklas som ett resultat av barnets relationer till dels denna process och till andra individer inom processen, finns det anledning att fundera över om barnen påverkas mer än vad man först vill tro, som ett resultat av ett ökat medieanvändande. Giddens (1999) menar att känslan av att man delar en verklighet med andra människor är både stabil och bräcklig då den kräver tillförlitlighet ibland annat i vardagliga sociala interaktioner. Till dessa interaktioner måste de tillfällen då vi väljer att interagera med varandra räknas.

Att kreativt engagera sig i andra och i objektvärlden är utan tvivel en fundamental del i av den psykiska tillfredsställelsen och upptäckten av moralisk mening. (Giddens 1999:54)

Giddens diskuterar ontologisk trygghet och menar att den baseras på olika rutiner och som krävs för att försvara sig mot ångest. Barnets tillit till dess omsorgspersoner kan därför ses som en emotionell vaccinering mot existentiell ångest. För att kunna leva i vardagen krävs denna typ av skyddshinna som också alla normala individer bär på. En person som inte fått en tillräckligt utvecklad grundläggande tillit med sig från sin barndom kan plågas av en överklighetskänsla som senare leder till ångest. Även skam är enligt Giddens direkt förbundet med barnens tillit eftersom upplevelser av skam kan hota eller bryta ner tilliten. Grundläggande tillit förutsätter att barnet upplever världen som sammanhängande, kontinuerlig och pålitlig. Annars krossas tilliten och barnet drabbas av ångest (Giddens 1999). Även Goffman (1970) berör hur stor betydelse kommunikation och samspelet med andra har för människan. Oavsett om ett socialt sammanhang beskrivs som avgörande eller obetydliga för en individ menar Goffman att om individen kan bli spontant engagerad i ett umgänge så leder det till en stark känsla av verklighet. När det sociala samspelet misslyckas och det spontana engagemanget hotas, hotas enligt Goffman även verkligheten och deltagarna känner sig överkliga och onormala. När medieanvändandet ökar och vi allt oftare låter medietekniken störa umgänge och interaktion finns det anledning att

fundera över hur barnens utvecklande av jaget och identiteten, grundläggande tillit, samhörighets- och verklighetskänsla eventuellt kan påverkas.

Utbränning

Som en produkt av och en process i den sociala interaktionen uppstår utbränningen (Asplund 1987). Begreppet utbränning kan inte likställas med utbrändhet såsom de flesta av oss definierar det; som en följd av stress och att inte leva i nuet. Istället karakteriseras utbränningen av vad Asplund (1987) kallar känslobortfall eller känslostopp i den sociala interaktionen. Den som är utbränd är enligt författaren likgiltig inför sin motpart. Det betyder att man inte heller känner några negativa känslor eftersom de också vore känslor. Asplund menar att vi växer in i likgiltigheten och att den uppstår delvis när vi ser på varandra som objekt, när man inte lägger märke till andra och undviker människor som man undviker andra materiella hinder. När vi till exempel i möjliga sociala situationer istället väljer att ägna oss åt medietekniken och gör oss själva till abstrakta samhällsvarer och därmed objektifierar vår omgivning utsätter vi oss för risken att bli likgiltiga och i ett senare skede även utbrända. Asplunds (1987) teori om utbränning är speciellt passande för denna studie eftersom han menar att just upplevelsen av att bli bemött som om man inte finns utger en risk för utbränning. Upplevelsen av att man inte finns är utbränning (Asplund 1987). Mot bakgrund av vad som framkommit under studiens intervjuer av småbarnsföräldrars förhållande till medietekniken och känslor för hur medietekniken som sådan har förändrat socialiteten är Asplunds teori om utbränning högst relevant. Vi har upphört att förvänta oss att personer vi möter ska hälsa eftersom de istället tittar ner på sin smartphone. Vi ser det inte längre som självklart att titta upp när vi möter någon på Ica. Vi passerar varandra så som vi passerar andra objekt. Vi berörs inte varje gång någon väljer medietekniken framför att socialisera med oss utan tar istället upp en smartphone och underhåller oss själva. Detta och mycket mer kan indikera att vi i vissa situationer har uppnått vad Asplund kallar för känslostopp eller likgiltighet. Eftersom känslor är feedback leder frånvaron av feedback till att det affektiva livet förtvinar och till sist försvinner helt. Innan detta sker menar Asplund (1987) att det ofta inträffar våldsamheter som individens sista försök att hävda sin existens. Utbränningen sker utanför individen under interaktionen med andra eftersom ett gensvar är av emotionell karaktär och när gensvaren upphör, upphör också emotionaliteten i samma stund. Historiens omvandling av tidens och rummets karaktär, människans band med sin omgivning och språkets förvandling menar Asplund (1987) förändrade människornas tillvaro och skapade den nakna människan. Den nakna människan lever dels i sin konkreta omgivning som hemma och på kontoret men också alltmer i en abstrakt omgivning, samhället. Asplund (1987) menar att detta är av stor vikt eftersom utbränning drabbar abstrakta människor i ett abstrakt samhälle. Simmel (1981) beskrev tidigt hur det moderna samhället och storstadslivet

innebar en intensifiering av nervlivet genom dess snabba och oavbrutna växlingar av intryck. Detta menade Simmel resulterade i en personlighetstyp som präglade storstadslivet. Storstadsmänniskan utvecklade ett speciellt skydd mot den hotande rotlösheten. Storstadslivet var av intellektuell karaktär till skillnad från småstadslivet som präglades mer av emotionella relationer. Storstadsmänniskans själsliv började därför domineras av hennes förstånd snarare än hennes känslor. Simmel (1981) menade att i penningekonomin och storstadslivet behandlades både människor och ting sakligt.

Ett omåttligt njutningsliv gör en individ blaserad, eftersom ett sådant liv under lång tid retar nerverna att reagera kraftigt, tills de slutligen inte reagerar alls. (Simmel 1981:199)

Han poängterade hur den blaserade attityden innebar en oförmåga att reagera lagom starkt på nya retningar och enligt Simmel kan man märka hur storstadens barn till skillnad från barn från lugnare och mindre oroliga miljöer uppvisar tecken på denna attityd. Den blaserade attityden ses som en avtrubbning inför skillnaderna mellan tingen. Avtrubbning inför deras betydelse ”– och värde och därmed tingen själva – upplevs som intiga.” (Simmel 1981:200) Vårt levnadssätt och förhållande till medietekniken kan kopplas till Simmels konstaterande att nerverna stimuleras att prestera så mycket som möjligt. Individens självbevarelse kräver då ett reserverat förhållningssätt till andra individer. Likgiltighet som i sin tur leder till ett ömsesidigt främlingskap och avståndstagande. Simmel (1981) påpekar dock att denna likgiltighet som är det enda man ser på ytan inte är så omfattande som man först kan tro. Utan att vi psykiskt reagerar på nästan varje intryck från en annan människa men någon form av känsla men att vi inte är i kontakt med vårt själsliga liv vilket innebär att känslan istället blir omedveten, flyktig och övergående och utmynnar senare också den i likgiltighet. Om man ska anta att detta stämmer kanske vi ändå påverkas varje gång någon väljer medietekniken. Detta skulle i så fall innebära att andra fortfarande i Asplunds (1987) termer utövar mikromakt gentemot oss. Vilket kan vara ett sätt att förstå varför vi oftare väljer bort att socialisera med varandra och förlitar oss mer och mer på medietekniken.

Utblick

Ny medieteknik och nya medier har förändrat våra normer för kommunikation vilket resulterat i en förändrad kommunikationskultur. En kultur där vi allt oftare väljer det skrivna ordet, att kommunicera via medier till en massa snarare än med en utvald person och där sociala medier blir ett vanligt sätt att kommunicera. En kultur där medietekniken ofta har en stor plats i umgänget med nära och kära vilket leder till en mer fragmenterad socialitet. Dessa aspekter på tillvaron leder till ett nytt sätt att agera i vardagen vilket stärker och formar de normer som styr vårt sätt att socialisera med vår omgivning. Diskussionen i media fortsätter:

Det är frånvarons gemenskap. Vi delar varandras sammanbitna tystnad. Egentligen var det nog inte meningen att det skulle bli så. Vi tänkte ju bara kolla om vi hade fått något mejl. (Ohlsson 2014)

Kanske ska man inte förfasa sig över all den uppmärksamhet vi ägnar våra smartphones, utan snarare förundras över att vi emellanåt riktar vår uppmärksamhet mot något annat än vår smartphone. (Ohlsson 2014)

Att socialiteten har förändrats innebär inte att det sociala livets elementära form har gjort detsamma vilket kan vara en anledning till att intervjupersonerna känner otillfredsställelse med vårt nya sätt att kommunicera. Denna studie visar att otillfredsställelsen grundar sig ibland annat att småbarnsföräldrarna upplever att de är i behov av att kontrollera sitt eget medieanvändande, att de är eller har känt sig okontrollerade i förhållande till medietekniken och att användandet ofta leder till stress och prestationsångest. Tillsammans med upplevelsen av att socialiteten förändras på ett icke önskvärt sätt verkar detta resultera i känslor av skuld, gentemot sig själv och dåligt samvete gentemot personer i individens närhet, framförallt barnen. Intervjuerna påvisade också att medvetenheten har ökat genom att intervjupersonerna har uppmärksammat hur andra individer förhåller sig till medietekniken. Individens grundläggande behov av att leva som en konkret samhällsvarelse och agera socialt responsivt i samspel med andra konkreta samhällsvarelser, visar sig vara av stor vikt för att behålla den empatiska förmågan och för att utveckla sin identitet. Vardagens medieanvändande bidrar till att individen allt oftare och under längre perioder befinner sig i den abstrakta socialiteten. Där hon istället agerar asocialt responslöst gentemot människor i omgivningen och bemöter andra som objekt. Detta kan möjligen resultera i att hon blir alltmer avtrubbad och bortkopplad från sitt eget känsloliv. I

förlängningen hotar utbränning, upplevelsen av att man inte finns (Asplund 1987). Studien påvisar att det ökade medianvändandet bidrar till att den allmänna svarsbenägenheten, den sociala responsiviteten reduceras. Sedan år 2000 har unga människors intresse för andra människor avtagit (Turkle 2011). Intervjupersonernas resonemang pekar på en minskad nyfikenhet och ett minskat intresse för omgivningen. Bilden studien målar upp av förändringarna i socialiteten och dess effekter är dystert. Men intervjuerna visar också att vi nu börjar se effekterna av vårt agerande vilket förhoppningsvis leder till att vi börjar förändra beteendet. Turkle (2011) poängterar att det kan innebära små väldigt enkla förändringar som i det stora hela tar oss tillbaka till det som tidigare ansetts vara ett gott uppförande. Vilket eventuellt skulle innebära att den sociala responsiviteten återupptogs. Bauman (2007) menar att i konsumtionssamhället tenderar svärmen att ersätta gruppen. Gruppen är uppbyggd av ledare och bygger bland annat på en stark hierarki. Utmärkande för svärmen är istället att den samlas och löses upp och samlas igen från ett tillfälle till ett annat. Den svärmar mot förändrade och rörliga mål vid olika tillfällen. Svärmen är inget lag den är inte annat än summan av delarna manifesterad av en rörelse i samma riktning mot samma mål. Det finns inga specialister eller någon med utmärkande egenskaper. Det finns en känsla av säkerhet att ingå i en svärm, då det är så många som drar åt ett håll, då måste det vara rätt. Låt oss hoppas att svärmen är på väg att ändra riktning för:

Om det finns något hopp om en fortsatt människovärdig existens, så måste hoppet ställas, inte till en icke-människa eller övermänniska, utan till den normala människan och hennes banala sociala responsivitet. (Asplund 1987:107)

Referenser

- Arvidsson, Peter (2000). "Måste vi läsa metod?". I Jarlbro, Gunilla (red.) (2000). *Vilken metod är bäst – ingen eller alla?: metodtillämpning i medie- och kommunikationsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur
- Asplund, Johan (1987). *Om hälsningsceremonier mikromakt och asocial pratsamhet*. Göteborg: Korpen
- Asplund, Johan (1987). *Det sociala livets elementära former*. Göteborg: Korpen
- Bauman, Zygmunt (2007). *Consuming life*. Cambridge: Polity
- Baym, Nancy K. (2010). *Personal connections in the digital age*. Cambridge: Polity
- Bengtsson, Charlotte (2000). Hur hittar man en bra väg?: Att utforma ett kvalitativt forskningsprojekt. I Jarlbro, Gunilla (red.) (2000). *Vilken metod är bäst – ingen eller alla?: metodtillämpning i medie- och kommunikationsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur
- Giddens, Anthony (1999). *Modernitet och självidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos
- Giddens, Anthony (1996). *Modernitetens följder*. Lund: Studentlitteratur
- Giddens, Anthony (1995). *Intimitetens omvandling: sexualitet, kärlek och erotik i det moderna samhället*. Nora: Nya Doxa
- Goffman, Erving (1970). *När människor möts: [studiet av det direkta samspelet mellan människor]*. Stockholm: Aldus/Bonnier
- Heide, Mats (2000). Vad kan berättelser tillföra forskningen?: Om berättelser i organisationer. I Jarlbro, Gunilla (red.) (2000). *Vilken metod är bäst – ingen eller alla?: metodtillämpning i medie- och kommunikationsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Mead, George Herbert (1976). *Medvetandet, jaget och samhället: från socialbehavioristisk ståndpunkt*. Lund: Argos
- Meyrowitz, Joshua (1985). *No sense of place: the impact of electronic media on social behavior*. New York: Oxford University Press
- Palfrey, John & Gasser, Urs (2008). *Born digital: understanding the first generation of digital natives*. New York: Basic Books
- Simmel, Georg (1981). *Hur är samhället möjligt? och andra essäer*. Göteborg: Korpen
- Tapscott, Don (1998). *Growing up digital: the rise of the Net generation*. London: McGraw-Hill
- Turkle, Sherry (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books
- Twenge, Jean M. & Campbell, W. Keith. (2009). *The narcissism epidemic: living in the age of entitlement*. 1st Free Press hardcover ed. New York: Free Press

Elektroniska källor

- Delling, Hannes (2013). 'Skadligt vara ständigt uppkopplad'. (Elektronisk) *SvD*, 29 oktober. Tillgänglig: <http://www.svd.se/nyheter/inrikes/professor-skadligt-att-standigt-vara-uppkopplad_8669058.svd> (2013-10-29)
- Delling, Hannes (2013). 'Larm: mobilberoende ny folksjukdom'. (Elektronisk) *SvD*, 27 oktober. Tillgänglig: <http://www.svd.se/nyheter/inrikes/svep-mobilfixerade-foraldrar-gor-barn-deppiga_8662718.svd?sidan=1> (2013-10-29)
- Delling, Hannes (2013). 'Förskolelarm: föräldrar släpp mobilen'. (Elektronisk) *SvD*, 28 oktober. Tillgänglig: <http://www.svd.se/nyheter/inrikes/svep-mobilfixerade-foraldrar-gor-barn-deppiga_8662718.svd?sidan=3> (2013-10-28)
- Ohlsson, Bengt (2014). 'Frånvarons gemenskap'. (Elektronisk) *Dn*, 26 januari. Tillgänglig: <<http://www.dn.se/kultur-noje/franvarons-gemenskap/>> (2014-01-26)

Bilaga 1 – Presentation av intervjupersoner

Intervju 1, den 12 november 2013

Anna Knutsson

35 år

Tre barn; 5 år, 3,5 år, 3 mån

Intervju 2, den 14 november 2013

Birgitta Svensson

32 år

Två barn; 2 år, 0 mån

Intervju 3, den 18 november 2013

Cecilia Berg

36 år

Två barn; 5 år, 2,5 år

Intervju 4, den 19 november 2013

Daniella Karlsson

34 år

Två barn; 5 år, 2 år

Intervju 5, den 19 november 2013

Mats Svensson

38 år

Tre barn; 12 år, 8 år, 4 år

Intervju 6, den 19 november 2013

Thomas Ludvigsson

40 år

Två barn; 5 år, 2,5 år

Intervju 7, den 20 november 2013
Kristina Sjödin
41 år
Säljare
Två barn; 6 år, 4 år

Intervju 8, den 21 november 2013
Maria Ljungberg
31 år
Ett barn; 2 år

Intervju 9, den 25 november 2013
Per Östlund
36 år
Två barn; 7 år, 5 år

Bilaga 2 – Intervjuguide

Inledning

Tack för att du ville ställa upp på en intervju. Dina personliga uppgifter kommer att hanteras konfidentiellt. Jag läser Medie- och kommunikationsvetenskap på Lunds Universitet och är inne på min sista del av utbildningen. Jag ska skriva ett examensarbete i form av en kandidatuppsats om 15 högskolepoäng. Jag har ett intresse för olika medier och medieteknik i vardagen och har valt att studera just småbarnsföräldrars syn på medietekniken i vardagen.

Bjuder på kaffe/te.
Inspelningen börjar.

Bakgrundsinformation

Namn?
Ålder?
Sysselsättning?
Barn i vilka åldrar?

Allmänt om medieanvändande

Vad är det första du tänker på när jag nämner medieteknik i vardagen?
Berätta lite om din användning och inställning till medietekniken du äger?
Har du någon gång känt att ditt medieanvändande stör dig? På vilket sätt och hur menar du då?
Äger och använder du en smartphone?
Om du tänker tillbaka i tiden till när du inte ägde en smartphone, hur upplever du skillnaderna i ditt nuvarande vardagsliv med en smartphone?

Har du några andra tekniska prylar, Ipad, laptop etc.?
I vilket syfte använder du de olika delarna?
Sms/mms, FB, Instagram, Twitter eller annat, jobbmail, surf?

Om att vara uppkopplad och tillgänglig

Hur känner du inför att ständigt vara tillgänglig/online?
Frihet?
Tror du att medietekniken förändrar våra sociala relationer? På vilket sätt? Nära vänner och/eller ytliga bekantskaper?

Beskriv känslan när du har glömt telefonen hemma?
Beskriv känslan när telefonen indikerar att något väntar?
Hur känner du dig när någon tar upp sin smartphone då ni umgås?
Använder du dig av sociala medier, vilket är det viktigaste skälet till ditt användande?
På vilket sätt känner du att det faktum att du är ständigt tillgänglig påverkar dig i ditt vardagsliv?
Hur tycker du att det fungerar att fokusera om mellan en social situation och telefonen?
Vilket är det viktigaste skälet för dig till att vara online?
Ser du något samband i ditt liv mellan stress och tillgänglighet?

Tankar om barn medieteknik, uppfostran, uppmärksamhet och utveckling

Hur tror du att ditt medieanvändande påverkar interaktionen, umgänget med dina barn?
Har du någon gång upplevt att du fått dåligt samvete inför dina barn på grund av ditt medieanvändande?
Hur tycker du att det fungerar att växla fokus från din smartphone (medietekniken) till dina barn?
Hur upplever du dina barns förmåga att fokusera om från medietekniken till en social situation?
Har dina barn kommenterat ditt användande, hur då?
Har du upplevt att det råder konflikt mellan ditt medieanvändande och hur du önskar att ditt barn använder medietekniken?
Hur funderar du kring dina barns framtida användande av medieteknik, spel, internet och sociala medier?
Brukar du använda medieteknik under tiden du väntar på dina barn när de är på aktiviteter?
Hur tänker du kring att det ska finnas ett behov av skyltar på grindarna in till förskolan om att det råder mobilfri zon?
Har du uppmärksammat den senaste tidens debatt om föräldrars användande av medietekniken/smartphone?
Har dina barn några tekniska prylar att tillgå, egna eller familjens?
Har ni satt upp några regler eller finns det några oskrivna sådana som ni följer kring era barns medieanvändande hemma?
Hur tror du att barnen påverkas av att dela föräldrarnas uppmärksamhet med medietekniken?

Uppföljning

Tack så mycket för att du ville vara med. Jag har inga fler frågor, har du något mer du skulle vilja tillägga något du känner att du funderar på innan vi avslutar intervjun?

Inspelningen avslutas.

Hur kändes det att bli intervjuad om detta?

Framöver kommer jag att arbeta med mitt examensarbete och sammanställa alla svar, göra tolkningar och analyser. Dina uppgifter kommer som sagt att hanteras konfidentiellt. Har du några tankar eller funderingar kring detta?

Stöd till intervjuaren

Har du upplevt en konflikt mellan...

Har du själv upplevt detta?

Kan du säga något mer om det?

Hur tror du att andra ser på...

Kan du beskriva det för mig?

Vad hände?

Vad gjorde du? Hur kommer du ihåg det?

Vad har du för åsikt om det? Hur bedömer du det idag?

Du menar alltså att...

Är det så att du upplever att...

Gäller din oro främst...

Tror du att det finns ett samband mellan...

Vilket är det viktigaste skälet till att...

Tycker du att... är viktigt?

Publikationer från Medie- och kommunikationsvetenskap Lunds universitet

Beställning och aktuella priser på: www.lu.se/media-tryck/bokfoersaeljning
Böckerna levereras mot faktura.

Lund Studies in Media and Communication (ISSN 1104-4330)

- 4 Åsa Thelander, *En resa till naturen på reklamens villkor*
216 sidor ISBN 91-7267-125-4 (ak. avh. 2002)
- 5 Ulrika Sjöberg, *Screen Rites: A study of Swedish young people's use and meaningmaking of screen-based media in everyday life* 314 sidor ISBN 91-7267-128-9 (ak. avh. 2002)
- 6 Charlotte Simonsson, *Den kommunikativa utmaningen: En studie av kommunikationen mellan chef och medarbetare i en modern organisation*
272 sidor ISBN 91-7267-131-9 (ak. avh. 2002)
- 7 Mats Heide, *Intranät – en ny arena för kommunikation och lärande*
244 sidor ISBN 91-7267-130-0 (ak. avh. 2002)
- 8 Helena Sandberg, *Medier & fetma: En analys av vikt*
297 sidor ISBN 91-7267-170-X (ak. avh. 2004)
- 9 Michael Karlsson, *Nätjournalistik – En explorativ fallstudie av digitala mediers karaktärsdrag på fyra svenska nyhetssajter*
240 sidor ISBN: 91-7267-212-9 (ak. avh. 2006)
- 10 Jakob Svensson, *Kommunikation Medborgarskap och Deltagardemokrati – En studie av medborgarutskotten i Helsingborg*
302 sidor ISBN 978-91-628-7512-1 (ak. avh. 2008)
- 11 Malin Nilsson, *Att förklara människan – Diskurser i populärvetenskapliga tv-program*
252 sidor ISBN 91-7267-296-X (ak. avh. 2009)
- 12 Michael Krona, *Från orsak till verkan – Berättarstrategier i Sveriges Televisions inrikespolitiska nyhetsförmedling 1978-2005*
305 sidor ISBN 978-91-628-7876-4 (ak. avh. 2009)
- 13 Sara Hamquist, *Dagspress, sport och doping – Mediaskandaler i ett samtida Sverige* 250 sidor ISBN 978-91-628-7979-2 (ak. avh. 2009)
- 14 Inger Larsson, *Att bygga broar över kulturgränser – Om svenskars kommunikation med icke-svenskar* 231 sidor ISBN 91-7267-312-5 (ak. avh. 2010)
- 15 Marja Åkerström, *Den kosmetiska demokratin – En studie av den politiska diskursiva praktiken i Sjöbo och Ystad* 261 sidor ISBN 91-7267-324-9 (ak. avh. 2010)
- 16 Veselinka Möllerström, *Malmös omvandling från arbetarstad till kunskapsstad – En diskursanalytisk studie av Malmös förnyelse*
243 sidor ISBN 978-91-7473-171-2 (ak. avh. 2011)
- 17 Tina Askanius, *Radical Online Video – YouTube, video activism and social movement media practices* 260 sidor ISBN 978-91-7473-393-8 (ak. avh. 2012)

Media and Communication Studies Research Reports (ISSN 1404-2649)

- 1998:1 Linderholm, Inger *Miljöanpassad trafik i Vetlanda kommun: En första utvärdering av ett informationsprojekt om förbättrat trafikbeteende till förmån för miljön, på uppdrag av Vägverket* 104 sidor ISBN 91-89078-50-0
- 1999:1 Linderholm, Inger *Själv Säker 1996, 1997 och 1998: En utvärdering av tre års trafiksäkerhetskampanj riktad till unga trafikanter i Skaraborgs län* 54 sidor ISBN 91-89078-73-X
- 1999:2 Jarlbro, Gunilla *Miljöanpassad trafik i Vetlanda kommun: En andra utvärdering av ett Community Intervention-projekt på uppdrag av Vägverket* 51 sidor ISBN 91-89078-90-X
- 2000:1 Jarlbro, Gunilla *Miljöanpassad trafik i Vetlanda kommun: En tredje utvärdering av ett Community Intervention-projekt på uppdrag av Vägverket* 42 sidor ISBN 91-7267-023-1
- 2001:1 Palm, Lars *Istället för höjda bensinskatter? En analys av projektet "Miljöanpassad trafik i Vetland"* 50 sidor ISBN 91-7267-104-1
- 2001:2 Palm, Lars & Marja Åkerström *Vem utmanade vem? En utvärdering av projektet "Utmanarkommunerna"* 56 sidor ISBN 91-72667-106-8
- 2001:3 Jarlbro, Gunilla *Forskning om miljö och massmedier: En forskningsöversikt* 35 sidor ISBN 91-7267-112-2
- 2003:1 Jarlbro, Gunilla *Manliga snillen och tokiga feminister: En analys av mediernas rapportering kring tillsättningen av professuren i historia vid Lunds universitet våren 2002* 35 sidor ISBN 91-7267-145-9
- 2004:1 Jarlbro, Gunilla *Mellan tonårsskyller och prisvärda lådviner: En analys av pressens rapportering av alkohol första halvåret 1995, 1998 och 2003* 45 sidor ISBN 91-7267-172-6
- 2004:2 Olsson, Tobias *Oundgängliga resurser: Om medier, IKT och lärande bland partipolitiskt aktiva ungdomar* 122 sidor ISBN 91-7267-176-9
- 2005:1 Olsson, Tobias *Alternativa resurser: Om medier, IKT och lärande bland ungdomar i alternativa rörelser* 122 sidor ISBN 91-7267-194-7
- 2006:1 Sandberg, Helena *"Välkommen till professor Godis" – En studie om reklam, ohälsosam mat och barn* 97 sidor ISBN 91-7267-223-4
- 2006:2 Ringfjord, Britt-Marie *"Fotboll är livet ☺" – En studie om fotbollstjejer och TV-sport* 142 sidor ISBN 91-7267-224-2
- 2007:1 Olsson, Tobias & Danielsson, Martin *Webbplatser som medborgerliga resurser – En explorativ studie av den politiska webben* 122 sidor ISBN 91-7267-228-5
- 2007:2 Rudefelt, Karin *Unga medborgares bloggande som demokratiskt deltagande* 104 sidor ISBN 91-7267-232-3

Media and Communication Studies Working Papers (ISSN 1404-2630)

- 1998:1 Bengtsson/Hjorth /Sandberg/Thelander *Möten på fältet: Kvalitativ metod i teori och praktik* 150 sidor ISBN 91-89078-34-9
- 1998:2 Jonsson, Pernilla & Lars Uhlin *Digital-TV: Inte bara ettor och nollor. En mångdimensionell studie av digital-TV i allmänhetens intresse* 113 sidor ISBN 91-89078-41-1

- 1999:1 Sandberg, Helena & Åsa Thelander *När miljökrisen är här: Fallet Hallandsåsen – människors oro, deras upplevelser av myndigheters agerande och medias roll* 114 sidor ISBN 91-89078-71-3
- 1999:2 Åkerström, Marja *Internet och demokratin* 100 sidor ISBN 91-89078-86-1
- 1999:3 Sjöberg, Ulrika *I dataspelens värld: En studie om hur barn använder och upplever dataspel* 89 sidor ISBN 91-89078-98-5
- 2000:1 Heide, Mats *Metateorier och forskning om informationsteknik* 92 sidor ISBN 91-7267-005-3
- 2000:2 Jonsson, Pernilla & Lars Uhlin ... *och nu blir det digital-TV!: Vision och verklighet bland vanligt folk* 80 sidor ISBN 91-7267-016-9
- 2008:1 Jarlbro, Gunilla & Rübsamen, Michael *Dissad och missad – Funktionshinder i Sveriges Television* 50 sidor ISBN 91-7267-253-6

Förtjänstfulla examensarbeten i MKV

- 2008:1 Charlotte Anderberg & Leo Eriksson *Kära doktorn... – En analys av genusrepresentationerna i sjukhusserierna Grey's Anatomy och House* 43 sidor ISBN 91-7267-253-6
- 2008:2 Henrique Norman & Fredrik Svensson *It's a Man's Man's Man's World – En studie av kvinnans gestaltning i svenska musikmagasin* 46 sidor ISBN 91-7267-277-3
- 2009:1 Jörgen Gotthardsson & Mikael Lahti *Snurr på interaktionen: Kommunikation, makt och miljö* 51 sidor ISBN 91-7267-297-8
- 2011:1 Jenny Hermansson & Louise Sallander *I evigt minne ljst bevarad – En kvalitativ studie av minnesgrupper på Facebook* 46 sidor ISBN 91-7267-333-8
- 2014:1 Fredrik Miegel & Fredrik Schoug (red) *Uppsatshandboken* 282 sidor ISBN 978-91-981614-0-3
- 2014:2 Gustav Persson *Protestens politiska plats – En kritisk diskursanalys av pressens rapportering från två protester i det offentliga rummet* 50 sidor ISBN 91-7267-361-3
- 2014:3 Ulrika Kjörling *SVT-folk och MMA-panik – Reproduktionen av kampsportsproblemet* 48 sidor ISBN 91-7267-362-1
- 2014:4 Karin Värnberg *Den långa vägen till Vita Huset – En kvalitativ textanalys av The Daily Shows bevakning av 2008 års amerikanska presidentval* 40 sidor ISBN 91-7267-363-X
- 2014:5 Emma Vigg & Ida Wallin *Normbrytande eller normbegränsande? – En kvalitativ innehållsanalys av TV-serien Girls ur ett genusperspektiv* 38 sidor ISBN 91-7267-364-8
- 2014:6 Maria Christensson *Uppkopplad och avtrubbad – Om hur vardagens medieanvändande påverkar den sociala responsiviteten* 53 sidor ISBN 91-7267-366-4

Övrigt

Att skriva uppsats: Råd, anvisningar och bedömningskriterier inför uppsatsarbetet på MKV 203 och MKV 104 37 sidor ISBN 91-89078-49-7

Denna studie belyser hur ett ökat medieanvändande hos småbarnsföräldrar påverkar socialiteten som blir alltmer fragmenterad och enkelriktad. Studien lyfter frågor kring hur småbarnsföräldrar resonerar om sitt medieanvändande i termer av beroenden, och hur detta påverkar deras inställning till medietekniken. Småbarnsföräldrars ökade medvetande om sitt eget medieanvändande beror dels på den pågående debatten i medierna, men också på deras egna observationer av omgivningen. Författaren visar hur medieanvändandet skapar nya behov och bidrar till förändrade normer, samt hur användandet av sociala medier leder till ett minskat intresse och en minskad nyfikenhet på andra människor. Med denna bakgrund ifrågasätter författaren utvecklingen och pekar på att det finns en risk för att den minskade sociala responsiviteten i slutänden kan resultera i en känslomässig utbrändhet och påverka individens empatiska förmåga och identitetsutveckling.



LUNDS
UNIVERSITET

Förtjänstfulla examensarbeten i MKV

ISBN 91-7267-366-4

MEDIA AND COMMUNICATION STUDIES

LUND UNIVERSITY

P.O BOX • 117 SE-221 00 LUND SWEDEN