

Södertörns högskola | Institutionen för kultur och lärande  
Kandidatuppsats 15 hp | Medie- och Kommunikationsvetenskap C |  
Vårterminen 2016

# ”Den har blivit som en naturlig del av handen”

– Smartphones och dess känslomässiga och kroppsnära påverkan

Av: Lisette Ferreira Pinho  
Handledare: Alberto Frigo

## **Abstrakt**

**Titel:** ”Den har blivit som en naturlig del av handen” – Smartphones och dess känslomässiga och kroppsnära påverkan

**Engelsk titel:** ”It’s like a natural part of the hand” – Smartphones and their emotional and embodied effect

**Författare:** Lisette Ferreira Pinho

**Handledare:** Alberto Frigo

**Termin:** VT16

Denna uppsats vill visa på de olika känslor och reaktioner som väcks hos användaren när de använder sin smartphone. Den diskuterar också hur den nära kontakten med våra smartphones påverkar våra kroppar. Studien är baserad på fyra deltagare och deras smartphone dagböcker. De blev ombudda att reflektera över sin smartphoneanvändning under tre dagar och jag försåg dem med ett antal reflektionspunkter och frågor som hjälp. Jag har sedan diskuterat materialet med ett antal olika teorier, såsom förkroppsligad datorkunskap, fenomenologi, berörande datorkunskap och mänsklig dator interaktion. Studien visar att många olika känslor, såsom kärlek, frustration, glädje, tillgänglighet, säkerhet avundsjuka och oro uppstår som ett resultat av smartphone användandet. Stress kan infinna sig när telefonen används i jobbsyfte under ledig tid och omvänt, när den används privat på jobbet. Stressen grundar sig i att växla roll och leva upp till olika förväntningar som medföljer med det. Svartsjuka kan uppstå när en kompis väljer att ge fokus till sin smartphone hellre än en själv. Det framgick också i studien att en smärta i tummen kan vara en konsekvens av att använda telefonen alltför ofta och intensivt. Vidare så känner vi ofta ett behov av att veta exakt vart vi har vår telefon, för att säkerställa att vi inte tappat bort den. Vi håller den i handen även när vi inte använder den och smartphonen har blivit som en naturlig del av vår hand.

## Innehåll

<b>1. Inledning</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Bakgrund</b> .....	<b>6</b>
<b>3.Syfte &amp; frågeställningar</b> .....	<b>7</b>
<b>4.Tidigare forskning</b> .....	<b>8</b>
4.1 Mobile life - Förkroppsligad interaktion.....	8
4.2 Fenomenologi och kroppslig inkorporering.....	8
4.3 Problematisk mobiltelefonanvändning .....	9
4.4 Smartphoneanvändning och eventuella hälsorisker.....	9
<b>5.Teorier</b> .....	<b>11</b>
5.1 Mediet är meddelandet.....	11
5.2 Vårt liv i medierna, inte bara med dem.....	12
5.3 Olika steg i interaktionen .....	13
5.4 Mer förväntan på teknik än på varandra .....	14
5.5 Berörande datorkunskap .....	14
<b>6. Material</b> .....	<b>15</b>
<b>7. Metod - dagböcker</b> .....	<b>17</b>
Metodreflektion.....	18
<b>8. Analys- och resultatredovisning</b> .....	<b>20</b>
8.1 Tillgänglighet och utförbarhet .....	21
8.2 Smartphonen som pryl .....	22
8.3 Smartphonen som en del av en själv .....	23
8.4 Säkerhet och trygghet.....	24
8.5 Att vara tillsammans själva .....	25
8.6 Svartsjuka.....	27
8.7 Frustration och otålighet .....	28
8.8 Med fokus på det utförbara .....	29
8.9 Stress med växling mellan privat och jobbläge .....	30
8.10 Kärlek till smartphonen.....	31
8.11 Smärta i tummen .....	33
8.12 Sömnen påverkas av smartphones .....	34
8.13 Känslor snabbt övergående .....	36
8.14 Att vara utan smartphonen .....	36
<b>9. Slutsatser och sammanfattning</b> .....	<b>37</b>
<b>10. Vidare forskning</b> .....	<b>40</b>
<b>11. Källförteckning</b> .....	<b>41</b>

<b>12. Bilaga.....</b>	<b>44</b>
Dagboksinstruktioner.....	44

## 1. Inledning

Det är en sen eftermiddag på tunnelbanans gröna linje, ut mot Hässelby. En kvinna, i medelåldern med vänliga ögon håller i sin telefon med den högra, nätta handen. Hennes pekfinger skriver, det ser ut som att hon är i konversation med någon. Något av det hon läser på skärmen får hennes ansikte att skina upp i ett brett leende, hon börjar skriva frenetiskt och formar några ord tyst med munnen. Jag sitter och observerar och tänker att den här kvinnans smartphone just nu skänker henne en liten stund av glädje. Under tiden stannar tåget till vid Fridhemsplan. En man kliver på, med en tjock, blå vindjacka och ett par gröna hörlurar på huvudet. Han sätter sig ner och sveper med fingrarna ett par gånger över skärmen. Sedan lutar han sig framåt och läser på skärmen framför sig. Hans överkropp följer musiken i ett lätt groove medans han läser vidare, märkbart fokuserad. Jag tittar ut genom fönstret och reflekterar över att tunnelbanan är en av de platser där smartphones har fått en självklar plats i vår vardag. Mina egna observationer och iakttagelser illustrerar ganska väl det sätt som vi använder och förhåller oss till våra telefoner. De har fått en självklar plats i vår vardag och för många har deras smartphone blivit som en naturlig del av handen.

Möjligheterna som den bekväma, smidiga smartphonen ger är nästintill obegränsade och dygnet runt finns en aldrig sinande ström av appar för alla behov och intressen tillgängliga för nedladdning. Mobiltelefonen är med oss frekvent under hela dagen och för många ligger den behändigt placerad i jackfickan när vi lämnar hemmet för dagens bestyr, som arbete eller skola. Med den umgås vi och uttrycker oss via sociala medier och smartphonen är även behjälplig på många andra vis, bland annat genom att fungera som ett snabbt sök- och navigationsverktyg. Smartphonen fungerar även ofta som ett välkommet tidsfördriv genom filmklipp eller spel, musik och annan typ av underhållning. Nya modeller utvecklas ständigt och tekniska förbättringar görs för att förstärka användarupplevelsen och tillhandahålla nya lösningar och attribut.

Varje teknologi skapad för och till människan, är också konstruerad med relationen kropp och verktyg innefattad. I de mobila, kroppsliga medierna, såsom smartphones så initierar mediet, ur en fenomenologisk aspekt, en typ av varande i världen (Richardson 2007 s.205f). Den här typen av varandet i världen berör flera olika aspekter, bland annat de känslor som väcks utav vår smartphoneanvändning och hur våra kroppar påverkas utav den frekventa användningen. Den känslö- och kroppsnära påverkan som smartphones har är intressant att titta på utifrån ett humanistiskt perspektiv, där relationen mellan medium och människa studeras. Det är även av vikt att se vilka spänningar som uppstår när ny teknik införs och ändrar det befintliga och etablerade. Vi kan se hur förkroppsligande, avsikter och förbindelser är relaterade i den fysiska face-to-face världen. Nya beteenden och interaktiv mening kan utvecklas utifrån den tidigare

oprövade tekniken (Dourish 2001 s.150). Den frekventa smartphoneanvändningen är viktig att studera och i denna studie vill jag bland annat komma åt de känslor som en smartphone väcker hos sin användare. Ur ett neurologiskt plan så drar inte hjärnan någon gräns mellan tankar och känslor. Det medför att känslor, i samspel med tankar är grundläggande för vår förmåga att fatta beslut (Picard 1995 s.2). De beslut som vi fattar, stora som små, blir i sin tur utgångspunkt för de liv och samhälle vi själva skapar, formar och rör oss i.

En annan aspekt som denna studie kommer att beröra är hur smartphones påverkar vår kropp, och mer specifikt på hur våra kroppar påverkas utav våra smartphones. Detta innefattar även vilka konsekvenser en kroppsnära användning medför. Smartphones och dess kroppsnära påverkan, gentemot den känslomässiga är kanske den av de två som är mer allmänt diskuterat och uppmärksammat i medierna och samhällsdebatten. Diskussionen om huruvida smartphones påverkar våra kroppar, uppstår onekligen som en naturlig påföljd till den frekventa användningen, i så nära samspel med våra fingrar, händer och hud. För många har smartphonen blivit som en naturlig del av deras hand. Mobiltelefoners kroppspåverkan är ett stort ämne att studera och hade kanske även krävt specifik utrustning och laboratoriestudier, som jag inte har möjlighet till i denna studie. Jag ämnar däremot att på bästa sätt och förmåga studera de kroppsnära effekterna och presentera resultatet i denna uppsats.

## **2. Bakgrund**

Världens alla första smartphone med pekskärm, Ericsson R380 lanserades år 2000. Mobilen blev omskriven som en sensation, en hybrid mellan handdator och mobiltelefon, men var egentligen ganska begränsad som smartphone. Den hade en e-post funktion, vilket andra mobiltelefoner inte hade på den tiden och med den kunde man surfa på särskilda WAP-sidor men för övrigt gav den inte i närheten några av de möjligheter som dagens smartphones erbjuder (Mobilbusiness 2009). Mycket har hänt sedan dess och med teknikens svindlande framfart finns idag en uppsjö av olika typer av smartphones.

Det genomförs regelbundet statistiska mätningar för att kunna se vad vi använder våra smartphones till och hur länge vi spenderar tid på dem. I en pilotstudie presenterad på internetstatistik.se, där 17 personer deltog framgår att den genomsnittliga användningstiden för smartphones är 12,3 timmar per vecka, eller 105 minuter per person och dygn. De som deltog använde i genomsnitt 36 olika appar under veckan. Facebook, Chrome, Instagram, Hangouts och Twitter var bland de appar där deltagarna spenderade mest tid (Internetstatistik 2016).

Den eventuella hälsoriskerna med att titta för mycket på en smartphones skärm har diskuterats av Professor Mark Rosenfield i hans artikel om digitalt syn syndrom. Han menar på att det faktum att vi konsumerar allt mer text på smartphones gör att textstorleken på dessa anpassas och blir mindre. Detta belastar ögat mer och gör att ögat blinkar mindre. Detta kan leda till symtom såsom trötta eller torra ögon. Spenderad tid på skärmbaserade aktiviteter för både jobb och fritid är något som fortsätter öka och en medvetenhet av detta faktum är väsentligt (Rosenfield 2016 s.1).

I Nordicoms årliga underökning Mediebarometern så delges att medier är en integrerad del av våra liv och att tillgången på smartphones har ökat kraftigt de tre senaste åren. Undersökningen visade på att samtidigt som den tekniskt omvälvande utvecklingen har medfört att allt fler väljer att öka sitt mediebruk generellt så finns det en stor stabilitet och etablerad tradition i våra medievanor. Det vanliga Tv-tittandet är något som en äldre publik lägger tid på, medans en stor del av den yngre publiken väljer Youtube-klipp framför vanlig sändning. Vi ser här att våra medievanor är lite av en generationsfråga (Nordicom 2014). Smartphones är något som används av alla generationer, men på lite olika sätt och i olika omfattning. Överlag så kan vi dock se en ökning och den stora roll som smartphonen spelar för individen i vardagen gör det till ett ämne väl värt och intressant att studera.

### **3.Syfte & frågeställningar**

I min studie vill jag undersöka smartphoneanvändningen hos ett par utvalda deltagare och få insikter och kännedom kring den känslomässiga och kroppsnära påverkan som användningen medför. Jag vill komma åt de situationer där smartphones berör användaren och studera vilka konsekvenser detta får för deras känsloliv, humör och sinnesstämning. Jag vill titta specifikt på hur mediebruket inverkar på deras kroppar och hur samverkan av medium och kropp ter sig. Den fysiska påverkan som smartphones har på kroppen kommer alltså att studeras, såväl som känslöpåverkan. Uppsatsens syfte har utmynnats i följande två frågeställningar:

*Vilka känslor väcker smartphonen hos sin användare i den vardagliga användningen?*

*Hur påverkas användaren av att använda och ha telefonen nära kroppen?*

## 4. Tidigare forskning

I detta avsnitt så kommer jag att dels att presentera ett forskningsprojekt av Lars Erik Holmqvist m.fl. gällande förkroppsligad datorkunskap. Sedan kommer jag att presentera en artikel utav Ingrid Richardsson som berör mobila medier utifrån en fenomenologisk aspekt och som även har tittat vidare på mediers skärmar, avseende funktion och påverkan. En artikel som utforskar en problematisk mobiltelefonanvändning kommer också att redogöras för, och den eventuella hälsoriskerna och forskning kring det kommer att presenteras. Allra sist kommer jag att argumentera för hur mitt arbete bidrar till ämnet.

### 4.1 Mobile life - Förkroppsligad interaktion

I sin artikel avseende förkroppsligad interaktion beskriver Holmquist m.fl. ett fenomenologiskt inspirerat synsätt för design som bygger på påtagliga, greppbara interaktioner genom social datorkunskap. Den här typen av datorkunskaper kan sedan röra sig över traditionella gränsområden för att inkorporeras på ett mer påtagligt sätt i den vardagliga upplevelsen av den fysiska såväl som den sociala världen (Holmquist 2007 s.5). Idéerna kommer ifrån vår kroppsligt och socialt baserade kunskap om hur vi befinner oss och agerar i världen. Förkroppsligad interaktion utforskar vår familjära och bekväma position till vardagen, innehållande både social interaktion och fysiska produkter och föremål. Det går också att studera vilka specifika interaktioner som tillhandahålls och möjliggörs med kroppslig fysisk närvaro vilket är ett viktigt, växande område inom konkret och kännbar datorkunskap. Den här typen av datorkunskap bör stödja sociala mekanismer och interaktioner för organisationer hävdar Holmquist m.fl. Kontexten där datorn kommer att användas och befinna sig i är väldigt viktigt att ha i åtanke vid design och utformning av produkten. Om användaren dessutom kan skapa sig en mening i interaktionen med tekniken så är detta absolut att föredra (Holmquist m.fl. 2007 s.5).

### 4.2 Fenomenologi och kroppslig inkorporering

I en artikel, publicerad i tidskriften *Continuum: Journal of media & cultural studies* så skriver Ingrid Richardsson om mobila medier, med fokus på mediet ur en fenomenologisk utgångspunkt, där mediet ihop med kroppen utgör ett slags varande i världen (Richardsson 2007 s.205). Hon resonerar kring hur vi påverkas utav medierna skärmar och hur mycket uppmärksamhet vi ägnar åt olika typer av skärmar. Seendet är inte givet utan har konstruerats utifrån våra mediala vanor och därefter blivit kulturellt kontextualiserat. Attribut som skärmens funktionalitet, storlek och upplösning är viktiga aspekter att ta hänsyn till i studiet



utav hur vi påverkas utav dem (Richardsson 2007 s.208). Till skillnad från hur vi tidigare tittat på tv-skärmar och bio dukar, på ett statiskt sätt, med fullt fokus och ofta över en längre, oavbruten tid så tittar vi på mobiltelefoners skärmar med ofta delat fokus. Vi har telefonen nära till hands för att kunna vända vår uppmärksamhet till dem ett fåtal sekunder eller ett par minuter, för att sen göra något annat (Richardsson 2007 s.210). Smartphones används i väldigt nära kontakt med våra händer, en kroppsdel som i sig är en fundamental utgångspunkt för så många kroppsliga funktioner och göromål. Samspelet som smartphonen har med våra händer, gör att även mediet tillskrivs egenskaper som handlingskraftighet och utförbarhet. En mobiltelefon kan ses som ytterligare en kroppsdel, en ständig följeslagare och en självklar tillgång närhelst vi behöver den (Richardsson 2007 s.210).

#### 4.3 Problematisk mobiltelefonanvändning

Att alltid ha sin smartphone tillgänglig riskerar att skapa användningsmönster som kan utveckla ett beroende till telefonen, vilket i sin tur kan orsaka komplikationer. Kontakten som uppstår mellan individ och teknologiskt instrument frambringar en mångfasetterad och olikartad användning. I användandet av smartphones så riskerar individen att uppleva en känsla av att förlora kontrollen över användningen, då det bland annat påverkar humöret och det intellektuella samförståndet (Billieux m.fl. 2015 s.157).

När mobilanvändningen blir negativ så kan detta beskrivas som ett tillstånd av problematiskt mobiltelefonanvändning. Tre olika faktorer är huvudsakligen bidragande orsaker till detta. Dels en överdriven uppmuntrande inställning till telefonen, där individer som aktivt söker mycket bekräftelse ifrån andra via sin smartphone kan befinna sig. En annan faktor är den impulsiva och anti-sociala inställningen, där smartphonen används oplanerat och känslorstyrt eller som ett sätt att undvika oönskad social kontakt. Den tredje faktorn som kan vara bidragande för problematisk mobilanvändning är en starkt utåtvänd attityd, med en önskan att ständigt socialisera sig med omvärlden (Billieux m.fl. 159f) Smartphones har onekligen en stark påverkan på individen, däremot saknas det tillräckliga bevis för att kunna hävda att smartphones skulle vara mycket eller starkt beroendeframkallande, även fast att tendenser till det går att se hos användarna (Billieux m.fl. 2015 s.160).

#### 4.4 Smartphoneanvändning och eventuella hälsorisker

Inom forskningsfältet mediebruk så har det skrivits en hel del om eventuella hälsorisker med att använda smartphones och mobiltelefoner. Ett exempel på det är en artikel utav Mortazavi m.fl. som undersöker risken för förändrade sköldkörtel hormoner som en konsekvens av överdrivet smartphonebruk. De menar på att det finns en allmän uppfattning av att smartphoneanvändning inte innebär en risk på något sätt, men

att detta kan ifrågasättas och att en flitig användning av smartphones medför negativa konsekvenser för användaren. De menar på att det räcker med en liten förändring i sköldkörtelns hormonnivåer för att ändra eller påverka hjärnans funktioner. I sin forskning menar de på att strålningen ifrån smartphones kan vara en bidragande orsak till detta (Mortazavi 2009 s.1).

Forskning som är lite mer tveksam till att smartphones och mobiltelefoner skulle vara en orsak till hjärnskador är bland den som återfinns i en artikel av Stefan Lönn m.fl. I sin artikel redovisar de sina studier kring sambandet av långvarig mobiltelefonanvändning och hjärntumörer. Faktorer som ålder, kön och allmänt hälsotillstånd har tagits med i beräkningen, likaså vilken mobiltelefonmodell som deltagarna har använt. Resultatet visar på att det inte finns ett direkt samband mellan mobiltelefonanvändning under en längre tid och risken att utveckla hjärntumörer (Lönn m.fl. 2005 s.526)

En annan typ av hälsorisk som tagits upp inom forskningsfältet är den mellan sammanhanget smartphones och mental hälsa, stress och sömnsvårighet. I en enkätundersökning som även innefattade uppföljning ett år senare så tillfrågades unga vuxna i åldern 20-24 år om deras upplevelser kring deras smartphones och deras hälsa på olika punkter. Resultatet visade på att det fanns ett sammanhang mellan mycket mobiltelefonanvändning och sömnsvårigheter samt depression. Deltagarna upplevde sig vara stressade kring att vara konstant tillgängliga via sin smartphone. Även det faktum att de blev väckta av sin smartphone på natten var ett problem, då detta bidrog till avbruten sömn och sömnsvårigheter (Thomé m.fl. 2011 s.1).

Annan forskning som instämmer med den ovan nämnda är en studie utav Hyun Ha m.fl. De har i sin artikel presenterat en studie kring möjliga psykologiska problem relaterade till överdriven mobilkonsumtion hos tonåringar. En stor del utav deltagarna medgav att de hade en tendens att i hög grad identifiera sig med sin smartphone och upplevde sig ha svårt att kontrollera användningen. De uttryckte symptom till depression som en följd av deras höga smartphone användning, ångest och låg självkänsla. Det visade sig även att en överlag hög smartphoneanvändning hade ett starkt samband med Internetanvändning överlag, alltså att smartphonen i stor utsträckning används för online aktiviteter (Hyun Ha m.fl. 2008 s.1).

Min studie avser att ta avstamp i ovanstående tidigare forskning, avseende både det mobila livet och den sociala sfär som användaren befinner sig i, smartphones fenomenologiska påverkan, hur mobiltelefonanvändning kan vara problematiskt samt eventuell hälsorisk med smartphoneanvändning. De fenomenologiska aspekterna kring mobila mediers skärmar som Richardson redogjort för kommer att

kunna betraktas med nytt perspektiv, genom att fördjupat studera smartphones kroppsliga påverkan. Flera av de faktorer som Billieux m.fl. har studerat, är sådant som kommer att vidareutvecklas i min studie, avseende bland annat smartphones och humörpåverkan, känslor, impulsivitet och stress. Forskningen kring smartphones och eventuell hälsorisk är också något att ha med i beräkningen när smartphoneanvändning ska studeras och analyseras. Genom att rikta in mig på vilka känslor smartphones väcker och den kroppsliga påverkan som de har på användaren kan de slutsatser och resultat som tidigare forskning redovisats betraktas utifrån en ny infallsvinkel med insikter inom de utvalda områdena.

## 5. Teorier

I följande avsnitt kommer jag att redogöra för de olika medieteoretiska perspektiv som kommer användas till grund för analysen. De teorier som här presenteras är först i ordningen Marshall McLuhans teorier kring att mediet är meddelandet. Sedan kommer jag att introducera Mark Deuze och hans perspektiv kring vårt liv i medierna och inte bara med dem. Jag kommer även att delge Paul Dourish utläggning om de olika stegen i den tekniska interaktionen som möjliggjort utformningen av smartphones. Efter det kommer jag att redogöra för Sherry Turkle och hur hon beskriver att vi har mer förväntan på tekniken än på varandra. I anknytning till detta kommer jag att presentera Rosalind Picard och hennes forskning kring påverkande, känslomässig datorkunskap.

### 5.1 Mediet är meddelandet

McLuhans klassiker har inte gått någon medievetare eller medievetenskaplig utbildning förbi. I denna text så beskrivs att de personliga och sociala konsekvenserna utav ett medium är ett resultat av den nya teknologin som introduceras i våra liv (McLuhan 1964 s.22). Innehållet av ett medium är alltid ett annat medium. Exempelvis så är talets innehåll skriften och tryckt text blir i sin tur skriftens innehåll. Mediet formar och kontrollerar skalan och formen av den mänskliga associationen och handlingen (McLuhan 1964 s.23).

McLuhan fortsätter att beskriva hur tidens hastighet ökade, när mekaniska konstruktioner ersattes av elektroniska. Han gör sedan en jämförelse med filmens inträde som medium, och menar på att filmen introducerade kubismen. Med det menades att fokus inte längre ligger på innehållet, utan likt betraktandet av ett kubistiskt, abstrakt konstverk så är helhetsperspektivet det centrala. När biopubliken fick uppleva tvådimensionella illustrationer av ljud och rörlig bild i samspel menar McLuhan att detta är ett exempel

på att "the medium is the message" eller att mediet är meddelandet. Vi ser en övergång ifrån linjära förbindelser till konfigurationer. Det är inte filmens innehåll som blir intressant utan filmen i sig, mediet, med sina särskilda egenskaper (McLuhan 1964 s.24).

Utgångspunkten av att mediet är det centrala kommer att kunna användas i denna studie, där fokus ligger på en smartphones egenskaper och de känslor och emotionella band som skapas till mediet. McLuhans teorier är måhända något omoderna i dagens medievetenskap men jag tror ändå att hans resonemang kan komma till nytta här. Med det sagt så är mycket utav den forskning kring smartphones användningen vi ser idag baserad på fenomenologiska teorier och synsätt. Exempel på sådan forskning kommer att presenteras i avsnittet kring tidigare forskning.

## 5.2 Vårt liv i medierna, inte bara med dem

Mark Deuze skriver i sin bok *Media life* (2012) om hur medier kartlägger vår värld och hur de även hjälper oss att förstå vår roll i den. Att konsumera medier innebär för de allra flesta även att jämsides med detta producera medialt material. Hans föreslår att vi tänker oss att vårt liv levs i medierna snarare än med dem. En möjlig tolkning kring detta resonemang kan vara att när vi lever i medierna, så är vi ett med dem. Deuze beskriver att medier i likhet med hjärnan är obestämbara. De går inte att stänga av och de går inte att färdigställa, det mediala flödet är pågående och utvecklas ständigt. Vi investerar i medierna känslomässigt och medierna blir på så vis en känslomässig del utav oss ( Deuze 2012 s.xi). I studerandet av hur smartphones påverkar oss är Deuzes perspektiv intressant att förhålla sig till eftersom han delger en hel del insikter kring hur individer agerar och kommunicerar, i den dagliga medieanvändningen.

Mark Deuze menar på att tanken på att människan kan kontrollera sin medieanvändning, exempelvis genom att stänga av sin smartphone, är en smärre illusion. På samma vis är det bedrägligt att tro att det går att vara "mediesmart" i sina val att stänga av sin smartphone och på så vis minska sin mediekonsumtion. Det finns däremot en poäng i att bortse ifrån förhållandet människa och maskin, och det faktum att det ena skulle kontrollera det andra. Det möjliggör nämligen att vi kan fokusera mindre på effekterna och vad som händer när vi använder mediet och istället rikta fokus på vad som kan utföras genom det, vad som kan bli gjort via medierna (Deuze 2012 s.xiii).

Direkta reaktioner på de välkända teorier som Darwin introducerade gällande arternas uppkomst i mitten av 1800-talet menade på att människan skulle deklarerera krig mot maskiner. Deuze menar istället på att vi genom att bli själva maskinen kan höja vår kapacitet och förmåga att anpassa oss till de miljöer vi befinner

oss i (Deuze 2012 s.20). I ett senare avsnitt lyfter Deuze detta resonemang på nytt, när han menar på att väldigt få människor idag skulle ”deklarera krig mot sina maskiner” exempelvis genom att helt avstå ifrån digital aktivitet och istället skapa teknologiska fri zoner. I dessa zoner skulle tekniken ersättas av fysisk kontakt, människa till människa och de skulle genomföras aktiva försök till att bryta eller försvåra teknologisk kontakt. Men detta är alltså inget som Deuze ser som särskilt utbrett, däremot finns stundtals en önskan och funderingar kring hur ett liv helt bortkopplat ifrån medier skulle se ut (Deuze 2012 s.308). Idag står dock ingen utanför medierna längre, alla är på insidan av ett expanderande digitalt och globalt utbrett medienät. De allra flesta väljer att mestadels dela sina egna berättelser och erfarenheter i medienätet, och de som inte själva gör de tar med stor säkerhet del av någon annans vardagsskildring eller reflektioner och vävs på så vis även de in i medierna (Deuze 2012 s.308).

### 5.3 Olika steg i interaktionen

Paul Dourish framlägger viktiga aspekter kring interaktionens historia, och menar på att sättet medierna interagerar har genomgått olika stadier. Han nämner som en grund att införandet av elektroniken i bl.a. datorutvecklingen var ett viktigt stadium, på så vis att det gav människan möjlighet att delvis överlämna arbetsmödan av att beräkna och skapa tabeller och kalkyler till datorer (Dourish 2001 s.7). Den elektroniska utvecklingen banade väg för det symboliska, där det visuella och kognitiva tog plats i utformningen av datorer och delvis ersatte det äldre tänket av förståelse för de specifika detaljerna i konstruktionen av varje enskild enhet (Dourish 2001 s.7). Som en påföljd utav det symboliska kom den textuella fasen av interaktion att ta plats. Skrivna text och bokstäver är kanske den mest välanvända och välkända formen av symbol, så ett flyttat fokus ifrån det symboliska till det textuella var givet. Det textuella gav möjlighet för datoranvändaren att skriva kommandon och få respons tillbaka. Programmering är ett exempel på det utbyte mellan system och användare som möjliggjordes i den textuella fasen (Dourish 2001 s.11).

När då en mer konkret interaktion mellan människa och maskin hade etablerats, mellan datorsystem och användare om man så vill, så blev ett steg mot det grafiska möjligt. Grafik var i mångt och mycket en övergång från en en-dimensionell ström av karaktärer till ett två-dimensionellt utrymme (Dourish 2001 s.11). I det grafiska användandet så leder detta till en direkt manipulation, vilket innebär att användaren får fri tillgång till alla alternativ. För att exemplifiera så innebär detta att, i datoranvändningen, så ges möjlighet till att inte bara välja och öppna en fil utan ta tag och dra den till valfri mapp (Dourish 2001 s.13). Att förstå på detta tydliga sätt vilka steg som har tagits gällande hur medierna interagerar är en intressant faktor att ha med, när smartphonens påverkan på användaren undersöks. Grafik och insikter

kring hur en smartphone eller datorsystem fungerar är inte det centrala. Däremot så är det så att var och en av dessa faser agerar byggstenar i den tekniska utveckling som möjliggjort utformandet av smartphones och den utgångspunkt vi har i interaktionen med dem.

#### 5.4 Mer förväntan på teknik än på varandra

Sherry Turkle har i sin bok *Alone Together* (2011) delgivit sina reflektioner kring vår aktivitet på nätet. Hennes studier visar på att vårt sociala umgänge på nätet till viss del har ersatt det faktiska fysiska umgänget och samtal utan en skärm, med fokus på personen framför eller bredvid sig. Detta gör att vi förväntar oss mer ifrån tekniken vi har tillhands än utav varandra (Turkle 2011 s.295). Digitala kontakter kan uppfattas som mindre riskfria, lättare att hantera och alltid till hands (Turkle 2011 s.295). När vi mitt uppe i andra aktiviteter, exempelvis under bilkörningen skriver och läser meddelande och sms samt ringer och tar emot dem så utgör detta inte bara en säkerhetsrisk. Det som skulle kunna ses som ett avbrytande av en aktivitet, blir istället som en början till kontakt (Turkle 2011 s.172). I förväntan av en faktisk dialog med en teknisk apparat så innebär det att vårt liv offline ter sig någon nyans blekare, än det vi själva skapar online (Turkle 2011 s.287f). Med den konstanta uppkopplingen som smartphones tillhandahåller finns en oro för att vara utan telefonen. I och med att smartphonen tillhandahåller en så stor mängd funktioner, gör det att vi utan den, vare sig vi är aktiva på telefonen eller ej, känner oss bortkopplade (Turkle 2011 s.16). Vår frekventa användning av smartphones, gör att vi knyter ännu starkare band till mediet.

Turkle beskriver även tankegångar om huruvida en robot kan tillskrivas känslor och hon diskuterar huruvida en robot, eller smartphone, kan hysa känslor eller inte. Det är också väsentligt att fundera på vilket slags förhållande vi har till maskiner och vår vardagsteknologi. Turkle frågar sig om det är så att vi helt enkelt vill tillskriva känslor till robotar eller smartphones? Mediet blir på så vis förenat med oss och Turkle resonerar vidare kring om det medför att kärlek kan väckas till mediet. Det går inte att helt och fullt motsäga att kärlek skulle kunna uppstå till en robot, maskin eller smartphone men ett utbyte med en maskin blir begränsat i den aspekten att den inte kan sätta sig in i användarens tankar eller upplevelser eller respondera utifrån en egen erfarenhet (Turkle 2011 s.6).

#### 5.5 Berörande datorkunskap

Både Sherry Turkle såväl som Rosalind Picard har utformat sin forskning kring HCI, Human Computer Interaction som kan översättas till mänsklig dator interaktion. Studier baserade på dessa teorier inriktat sig på användbarhet och effekten av bland annat datorer, smartphones och andra mobila medier. Att enbart

används sig av teorier inom medie- och kommunikationsvetenskap är inte tillräckligt när effekter av mobilanvändning ska studeras, så därför kommer jag i denna studie även att använda teorier inom mänsklig dator interaktion såväl som fenomenologi. Rosalind Picard har i likhet med Turkle forskat kring aspekter gällande medier och människan, med fokus på känslor. I "Affecting computing" skriver hon om de olika sätt som datorer blir konstruerade med funktioner som att kunna känna av användarens känslor, läsa av ansiktsuttryck, kroppsvärme m.m. I min studie vill jag ju främst komma åt de känslor som användaren får i användning av sin smartphone, men huruvida medier och datorer eventuellt skulle kunna känna av dessa känslor är en intressant aspekt. Berörande, påverkande datorkunskap eller computing kan exemplifieras med datorer vi bär omkring på och håller i handen, i dagens läge oftast i form av en smartphone. Dessa kommer att bidra med förmågan till att samla ny data som är nödvändig för att avancera i emotionella och kognitiva teorier (Picard 1995 s.1)

Picard menar på att känslor traditionellt sätt har betraktats som ovetenskapliga. Detta mestadels eftersom vetenskapen utgjorts av rationellt tänkande, logiska argument och testbara hypoteser. Åsikter har framförts kring att känslor borde undvikas helt i vetenskapen och för den delen i utvecklandet av datorer. Detta eftersom att datorer kontrollerar såpass viktiga delar av det dagliga livet, såsom telefonsystem, banksystem, börsmarknaden, flyg, kollektivtrafik och kärnkraft och så mycket mer (Picard 1995 s.1). Så vill vi då att datorer ska vara konstruerade med känslor när detta kan upplevas som oberäkneligt och osäkert? Genom att visa på modeller för ett erkännande för denna typ av påverkan så kan nya idéer för berörande datorkunskap introduceras och speciellt hur bärbara datorer kan hjälpa till att avancera känslor i kognitiva teorier (Picard 1995 s.1).

## **6. Material**

I denna studie har jag valt att använda mig utav dagböcker. Detta har gett mig ett unikt, insiktsfullt material där deltagarnas egna röster har kommit fram tydligt. Fyra stycken personer deltog i min studie, uppdelade på två män och två kvinnor, alla i olika åldrar enligt följande:

Nova - Tjej 15 år

Emma - Kvinna 26 år

Mikael - Man 33 år

Hasse - Man 44 år

Deltagarna heter egentligen något annat och jag har i denna studie gett dem andra namn, för att deras anonymitet ska säkerställas. När jag gjorde uppdelningen så ville jag ha med både män och kvinnor ur olika åldersgrupper. Fyra stycken deltagare kändes rimligt, med tanke på att jag ville att analysen skulle generera ett så stort djup som möjligt, med kunskaper ifrån olika slags människor. Fler personer hade såklart gett studien en större bredd, men det hade också inneburit en större mängd material att analysera, vilket jag bedömde skulle ha varit för tidskrävande.

Det var ett ganska mödosamt arbete att hitta respondenter, delvis kanske för att det handlade om att skriva dagbok, vilket kräver relativt mycket av deltagarens engagemang och intresse (Kaun 2010 s.137). När alla deltagare var rekryterade så försåg jag dem med instruktioner för dagboken, och dessa instruktioner finns bifogade i slutet av uppsatsen. Instruktionerna presenterade kort ämnet för studien, med ett par inledande meningar kring smartphones och hur dagboken skulle beröra deras kroppsliga och emotionella påverkan.

För att uppnå en autentisk, traditionell om man så vill, känsla i studien så uppmanade jag respondenterna att använda det anteckningsblock och penna som jag tilldelade var och en. Jag uppmanade dem, helt frivilligt, att reflektera kring skillnaden av att skriva i fysiskt block jämfört med att använda sin smartphone. Detta var inget som stödde syftet med uppsatsen eller ingick i mina frågeställningar, utan låg som en sekundär undersökningsaspekt. I dagens samhälle så är det övervägande smartphones, paddor och laptops som används för att skriva. Vanligt anteckningsblock och penna används mer sällan. Genom att skriva denna dagbok för hand, utan hjälp från smartphonen så öppnar detta upp deltagarna för en annan upplevelse. De kan märka att det känns ovant eller obekvämt eller kanske tycker att det är ett skönt avbrott från teknologin. Denna studie vill ju undersöka hur smartphones påverkar våra känslor och våra kroppar. Det blir därför effektivt att med penna och papper få distans till sin smartphone och reflektera över skillnaden i upplevelsen.

När det kom till att fastställa under hur många dagar studien skulle pågå, var jag tvungen att ta hänsyn till uppsatsen tidsintervall och omfång. Kuniavsky ger en del riktlinjer kring under hur lång tid en studie förslagsvis kan pågå, som undersöker en produkt. Han menar på att om en produkt används varje dag, vilket är fallet för mina deltagare och deras smartphones, så är det lämpligt att studera under en veckas tid (Kuniavsky 2003 s.370). En vecka hade kanske varit att föredra, men tre dagar ansåg jag genomförbart för denna studie. Deltagarna blev såldes ombudade att skriva sina dagböcker under tre dagar, torsdag 10 dec-lördag 12 december 2015. Tanken var att täcka in åtminstone en helgdag för dagboken. Detta för att jag tänkte att de eventuellt var lediga ifrån jobb och skola, och hade mer tid att skriva.



## 7. Metod - dagböcker

När en kartläggning av känslö- och kroppsnära funktioner för smartphones ska studeras är det givet att en sådan observation främst gynnas av ett individuellt och djupgående material. När jag tänkte på min studies syfte och dess frågeställningar, där jag tydligt formulerat att jag vill komma åt de känslor som smartphones väcker och hur vi påverkas av att ha dem i nära beröring av kroppen så kom jag att tänka på en dagboksbasead metod. Dagböckerna kommer att möjliggöra deltagarnas ihållande medverkan, över tre dagar i följd. Att valet föll på det istället för exempelvis en fokusgrupp beror även på studiens undersökningsområde, som bekant är känslor och den kroppsnära upplevelsen av ett individuellt knutet medium. Dagboksmetoden möjliggör att deltagarna på ett bra sätt kan skildra deras upplevelser, med gott om tid till att tänka igenom sina reflektioner innan dessa nedtecknas.

Om jag hade använt mig utav fokusgrupper istället, hade detta förvisso givit utrymme för livliga diskussioner och givande interaktioner deltagarna emellan, ett vanligt scenario vid fokusgruppsintervjuer. Livliga diskussioner kan dock göra det svårare för moderatorn att kontrollera samtalet, vilket kan försvåra intervjuutskrifter och efterbearbetning (Kvale & Brinkman 2009 s.166). Av egen erfarenhet vet jag att balansen gällande vem som har ordet kan vara svårt i en fokusgrupp, då en eller två deltagare riskerar att dominera samtalet. Det finns såklart fler fördelar med att låta deltagarna skriva dagbok. Positivt är att dagböcker i hög grad låter deltagarna själva bestämma tidpunkt för sitt dagboksskrivande samt mängden text varje dag. Det finns en hel del olika dagböcker att välja mellan, beroende på studiens syfte, karaktär och utförande. Bedriver man ett kvantitativt forskningsprojekt så är en tidsbasead dagbok att föredra. En sådan följer ofta fasta variabler och forskningsfrågor, baserade på ett redan bestämt mål och de skrivs under en längre tid i syfte att upptäcka mönster och förändringar som avviker ifrån dessa (Kaun 2010 s.137). Även Kuniavsky redogör för dagböcker som ett lämpligt val när det kommer till att exempelvis mäta förändring över tid, kategorisera och hitta mönster (Kuniavsky 2010 s.369). Det må förvisso stämma, men med den uppsjö av variationer på en metod som denna, så anser jag att dagboksmetoden även är lämpliga för kvalitativ forskning.

Anne Kaun har i sin artikel skrivit kring ombedda, online-baserade dagböcker. Med en ombedd dagbok menas en som har uppkommit på initiativ av forskaren. De är delvis strukturerade med öppna instruktioner (Kaun 2010 s.137). Här finns likheter med hur jag har försökt styra in mina deltagare att skriva sina dagböcker, med reflektionspunkter att förankra sin text i. Mina är dock ej online baseade utan skrivna i

fysiska anteckningsblock, bortsett från två som inte ville använda det bifogade blocket utan istället maila. Kuniavsky talar om ostrukturerade dagböcker, som deltagardrivna där vardagliga upplevelser står i fokus. De dagböcker som jag använt i denna studie kan ses som ostrukturerade, på de sätt jag ämnar undersöka känslö- och kroppsupplevelsen hos smartphones (Kuniavsky 2010 s.371).

Lindström m.fl. har i sin studie använt sig av ännu en variant av dagboksmetod. I sin studie har de valt att låta deltagarna föra en emotionell dagbok, där tanken är att mäta den kroppsliga, känslolagade upplevelsen av ett event eller händelse via sensorer kopplade till deras mobiltelefoner. På så vis kan dagboken fylla en nära, tillgiven och inneboende funktion för dess användare. Den här metoden gör att forskarna kommer väldigt nära respondenterna och deras upplevelser, inte minst ur ett kroppsnära perspektiv genom att konkret mäta fysiska, kroppsliga utslag via ett medium (Lindström m.fl. 2006 s.1037). I min studie vill jag bland annat studera deltagarnas känslor, så att inspireras av den här typen av dagbok är en fördel för denna studie.

Mike Kuniavsky menar att dagböcker är en metod som möjliggör för utvärdering och djup reflektion kring upplevelsen av en produkt (Kuniavsky 2003 s.377). Han menar på att de är viktigt att göra deltagarna medvetna om vad som förväntas utav dem, och förklara hur de på bästa sätt kan ta till sig instruktionerna för att kunna ge forskaren de material han eller hon behöver (Kuniavsky 2003 s.379).

När en person blir ombedd att beskriva och reflektera över hur smartphonen påverkar dem, likt den här studiens deltagare har gjort i sina dagböcker, finns en inbyggd medvetenhet om att deras tankar och funderingar kommer att analyseras (Kuniavsky 2003 s.369). Själva medvetenheten av att skriva dagbok gör också att de själva också uppmärksammar sina smartphones på ett annat sätt än vanligt. Båda dessa faktorer medför att användningen påverkas på ett eller annat sätt. En relativt vanlig nackdel med dagböcker är dock att folk hoppar av. Detta kan bero på att dagböcker kräver ganska mycket av sina respondenter och allra helst ett deltagande präglat av ett genuint engagemang, allt ifrån några dagar till flera månader i följd. Saknas detta engagemang kan det påverka dagböckernas innehåll att det inte är tillräckligt djupgående (Kaun 2010 s.137).

## Metodreflektion

Hasses svar skiljde sig avsevärt ifrån de andra, på det viset att han var ganska sen med att lämna in sina svar. Jag fick intrycket av att han inte skulle göra det alls. Jag fick då påminna honom med ett mail. Efter den påtryckningen så skickade Hasse sin dagbok. Hans reflektioner gav onekligen värdefulla insikter och

har kunnat analyseras väl i linje med det övriga materialet, teorier etc. Men jag har funderat på vad som hade hänt om han hade tittat lite närmare på de olika reflektionspunkterna jag angett i instruktionerna. Hade han läst och försökt fundera mer kring de olika riktlinjerna jag angett är jag säker på att jag hade fått mer djupgående dagboksanteckningar från honom. Jag tror att det som förväntades av Hasse framgick utav dagboksinstruktionerna, trots att dessa inte var helt optimala. Hans svar blev däremot inte så ingående som de övriga deltagarnas. En del människor uttrycker sig hellre i tal än skrift. Något som hade kunnat genomföras för att fördjupa och förtydliga Hasses svar är ett uppföljande samtal, intervju om man så vill. I de fallet hade svaren kunnat eventuellt kunnat utvecklas. Efter att ha tittat närmare på Hasses dagbok, som en del av materialet i helhet så tog jag beslutet att detta samtal inte var nödvändigt. Tanken med de fria, reflekterande upplägget i dagböckerna var att möjliggöra och förenkla för deltagarna att vara personliga och fria i sitt skrivande. Därför var jag tydlig med detta i dagboksinstruktionerna. Ett mer kortfattat, om än något bristfälligt, sätt att skriva sin dagbok, är i sig en form av uttryck. Det blir ärligt, kärnfullt och rakt på sak. I bearbetningen av materialet upptäckte jag att korta meningar, med ett fåtal ord, stundtals sa mer än de långa, utförliga utläggningar som exempelvis Emma ofta bidrog med.

Kuniavsky betonar att det är viktigt att inte känna sig dum ifall deltagarna är oförmögna att leva upp till de egna förväntningarna (Kuniavsky 2003 s.379). Kanske är det så att genom att vara mottaglig för något, som vid första anblick verkar bristfälligt, så går det att erhålla något som är bättre än de man själv tänkt? I min studie så tycker jag att detta stämmer in.

Det föll sig så i studien att männen är äldre och kvinnorna yngre och detta kan säkert ha påverkat resultatet i och med att olika generationer använder smartphones på olika vis. Med deltagare från 15 års ålder upp till 44 år så finns det en given skillnad i hur det förhåller sig till smartphones. De två kvinnorna i studien tillhör ”digital natives”, uppvuxna med digitala medier, medans de äldre männen introducerades till ett digitalt mediebruk senare i livet. Detta kan ha påverkat utgångspunkten för studien.

Ett tydligt problem i instruktionerna, som Emma påpekade för mig, var den att jag skrivit att det går bra att svara på samtliga frågor en dag eller dela upp frågorna dagarna emellan. Självklart så innebär denna rad att hela dagboksformen i princip faller, då den indikerar att det går bra att skriva allt under exempelvis torsdag 10 december, dagbokens första dag. När Emma och jag pratade i telefon om detta när hon var inne på dag två, bad jag henne ändå försöka skriva lite varje dag. Nova skrev sin under fredagen den 11 december, och Mikael och Hasse angav inte något datum på sina dagboksreflektioner. Detta skapade en brist i dagboksmetoden. Däremot tyckte jag att de olika reflektionsfrågorna fungerade bra. I samtalet med Emma så påpekade hon även att jag inte förklarat vad en dagbok, i detta sammanhang, betydde. Några

korta rader som hade introducerat dagboksformen till deltagarna hade kunnat läggas till i instruktionerna.

Gällande att deltagarna ombads använda block och penna för att skriva sin dagbok så var detta något som endast Emma och Nova valde att göra i slutändan. Hasse och Mikael frågade om det var okej att maila in svaren istället. Jag svarade att det var okej. Egentligen tyckte jag inte att det var okej, och det faktum att de inte ville skriva i sina anteckningsblock irriterade mig. Jag frågade inte varför de inte ville skriva för hand, vilket jag kanske borde ha gjort. Det skulle kunna vara för att de skämdes över sin handstil, att de tyckte det var för tidskrävande, för personligt, för mycket jobb. Kanske skriver de sällan för hand. Jag beslöt att gå vidare med dessa två respondenter ändå, eftersom att jag bedömde att det helt enkelt inte fanns tid till att hitta två manliga deltagare i rätt ålder, som istället skulle kunna delta och vara villiga att skriva för hand. Endast Emma valde att reflektera över att skriva för hand. Hon tyckte att det var frustrerande att skriva för hand jämfört med att skriva på sin smartphone. Det var jobbigt att inte kunna korrigera och byta ordning på meningar för att få ett bättre upplägg och så vidare. Hon nämner också att det är intressant att se hur man blivit van vid de funktioner som smartphones ger och anpassat sig därefter (Emmas dagbok 20151210).

## **8. Analys- och resultatredovisning**

I följande avsnitt kommer de medieteorier, som jag tidigare presenterat, återigen att lyftas fram och i samspel med det empiriska materialet här fördjupas ytterligare. Tanken med studiens analys och resultat är således att utveckla teorin med hjälp utav de nya, signifikativa exempel min studie aspirerar att uppvisa. Genom att förhålla min analys till de teorier som är praktiserade i medie- och kommunikationsvetenskapen idag hoppas jag på något sätt kunna bidra till förnyelse och främjande av den diskussion i det teoretiska problemområde och forskningsfält som här framlagts.

För att göra detta kommer jag att analysera de material jag har fått till mitt förfogande och särskilt titta på de mönster som går att urskilja hos respondenternas reflektioner. Med mönster avser jag de likheter som går att skönja i deras dagböcker och de åsikter och uppfattningar som delas av fler än en respondent. Exempel på hur deltagarnas reflektioner och tankegångar skiljer sig åt kommer också att diskuteras. Analysen av materialet kommer att leda fram till en sammanfattning av studiens resultat. Min studie är som bekant uppbyggd kring två olika aspekter av smartphoneupplevelsen. Analysen kommer att koncentreras kring dessa två områden. Dels så kommer jag att redogöra för känsloupplevelsen hos användaren samt presentera de reaktioner som smartphones väcker i egenskap av att vara kroppsnära.

## 8.1 Tillgänglighet och utförbarhet

Av deltagarnas dagböcker framkommer att känslor är något som ofta uppstår i samband med smartphoneanvändningen. Oftast är dessa känslor väldigt konkret beskrivna i dagböckerna och det kan röra sig om alltifrån glädje, spänning, stress, otillräcklighet, ilska och rastlöshet. Emma fastlår dock tydligt i dagbokens första mening att de främsta känslorna hon förknippar sin smartphone med är tillgänglighet och utförbarhet, sett till innehavet och användandet (Emmas dagbok 20151210).

Det här är intressant att inledningsvis stanna vid. Tillgänglighet och utförbarhet är tämligen något som snarare kan uppfattas som mediets inneboende egenskaper hellre än känslor förmedlade genom det. Smartphones är ständigt tillgängliga för oss i det vi vill utföra men är det kanske så att känslan av att erhålla tillgänglighet och utförbarhet är mer viktigt att komma åt? Emmas fastställande att dessa två egenskaper är de huvudsakliga känslorna gör att tankar kring vad som betecknar en känsla osökt väcks. Hur kan vi fastställa att det vi upplever faktiskt är en känsla och inte enbart det som föregår den? Att besvara denna fråga kan ses som något som möjligtvis skulle kunna hjälpa analysen framåt. Dels för att de gör arbetet att identifiera känslor i dagböckerna lättare, men även för att en definition av vad som utgör en känsla gör att en fast punkt att förhålla deltagarnas tankar kring skapas.

Tankar och känslor kan benämnas som två motsatser, två ändpunkter på den axel som bland annat kan kvalificera personlighet. Det är lätt att på så vis bedöma tankar och känslor som att de vore två motsatser. Men utifrån en neurologisk synpunkt så kan vi se att hjärnan inte drar någon skarp gräns dem emellan (Picard 1995 s.2). Samarbetet mellan tanke och känslor, logik och resonemang är tätt sammanvävt. Känslor är underbyggt av en tanke och på samma vis går det också att se att en tanke oftast följs av eller associeras av en känslomässig impuls eller reaktion, hur liten och flyktig eller stor och inflytelserik den än nu må vara. I denna studie har jag valt att använda en sån typ av dagbok, som ger deltagarna stor frihet att själva reflektera och begrunda sina upplevelser. Vad som betecknas som en känsla är baserat på deras åsikter. Emma uttrycker att tillgänglighet och utförbarhet för henne är de två viktigaste känslorna som förmedlas via smartphonen (Emmas dagbok 20151210). Emma fortsätter detta resonemang med att förklara att eftersom att smartphonen bidrar till utförbarhet och tillgänglighet blir det mesta möjligt med den. Telefonen besitter funktioner som alarm, kalender, kartor och uppdaterar kring världsnyheter och underhållning. Hon listar sedan en rad känslor som kommer upp, i samband med användningen som främst är relaterade till de aktiviteter som utförs i smartphonen. Men, smartphonen i sig, som medium delger alltså känslor av tillgänglighet och utförbarhet (Emmas dagbok 20151210). Detta resonemang fortsätter

i fredagens anteckningar, dagbokens andra dag. Emma funderar kring att smartphonen alltid är med, till och med när man inte är omsluten av några människor, varken fysiskt eller i någon app, så finns telefonen där. Smartphonen som pryl är tillgänglig dag ut och dag in (Emmas dagbok 20151211).

## 8.2 Smartphonen som pryl

Emmas tankegångar kring sin telefon som pryl kan användas för att vidare exemplifiera teorin om att mediet är det faktiska meddelandet. McLuhan illustrerar med en film som visas för sin publik, där den tvådimensionella upplevelsen har inneburit ett steg ifrån linjära förbindelser till konfigurationer. Det som mottagaren, här publiken, läser av är inte filmens innehåll i sig eller dess inneboende associationer utan just själva filmen, i egenskap av medium. På samma vis så värderar inte Emma sin smartphone baserat på dess innehåll i första hand eller hur hon ska tolka det hon upplever via den. Genom att bara vara en smartphone, ett medium, så har telefonen förmågan att kontrollera både användningen och skalan av den mänskliga handlingen (McLuhan 1964 s.23).

Självklart är det så att Emma måste välja att aktivera denna handling när hon använder sin telefon. Men vad en smartphone står för och besitter som medium blir onekligen det primära. Detta sett till resonemanget att anledningen till att alla dessa funktioner överhuvudtaget finns tillgängliga är på grund utav vad smartphonen är i sig själv, i egenskap av medium och pryl. Dess innehåll är alltså inte det centrala utan således vad detta medium tekniskt erbjuder och besitter i sig själv. Ytterligare ett exempel på att mediet verkligen är meddelandet går att finna i en annan passage ur Emmas dagboksanteckningar, också denna ifrån dag två, fredag. Hon har noterat att hon ständigt är mån om att veta exakt vart hon har sin telefon:

Jag märker nu när jag har min smartphone tillgänglig att om jag ligger i sängen och tittar på TV så känns det jobbigt att inte veta exakt vart min smartphone ligger. Det räcker inte att veta att den finns någonstans i sängen, jag vill också veta vart. Det känns bara så mycket bättre då. Det skulle kunna ha att göra med uppdateringar & tillgänglighet, men även om inget händer på telefonen och man vet med största sannolikhet att inget kommer hända (p.g.a. till exempel tid på dygnet) så känns det bra och man känner sig tillfreds med att ha den alldeles intill sig (Emma 20151211).

Liknande tankar har även Mikael gett uttryck för i sin dagbok: ”Jag har reflekterat över att jag alltid har koll på vart jag har min smartphone. Exempelvis när jag är ute och går känner jag i jackfickan typ hela tiden att jag inte har tappat den”(Mikaels dagbok 20151212).

Vi kan här se en gemensam nämnare i Mikael och Emmas reflektioner. De är båda måna om att veta vart deras telefon är. Mikael vet att hans smartphone är i fickan, vilken antagligen är hel och med nån typ av dragkedja eller knapp. Trots att risken att han ska tappa den är minimal, känner han likväl efter flertalet gånger att den ligger kvar så att han verkligen får det bekräftat. Samma sak gäller Emma, som vet att telefonen ligger någonstans i sängen, men också behöver se vart den är för att känns sig bekväm och tillfreds med situationen.

McLuhan menar på att medieanvändningen tillåter människor att bevara en känsla för hela mönstret, och titta på form och funktion som en helhet (McLuhan 1964 s.25). Vår fysiska kropp inkorporeras i de utvidgade nervsystem som elektroniska medier utgörs utav. För att underhålla dessa informationssystem krävs av användaren att troget serva och underhålla sin elektroniska teknologi som dåtidens man gjorde med sin kanot, boktryckeri eller andra förlängningar av de egna organen (McLuhan 1964 s.26). När Emma och Mikael hela tiden vill försäkra sig om vart deras telefon är positionerad, kan detta ses som ett slags underhåll av den. Kännedom om vart telefonen är hela tiden möjliggör indirekt en tillgång till dess funktioner, även i ett passivt tillstånd av att inte använda den. Smartphonen kan i detta resonemang ses som en organism vilken möjliggör att våra nerver tas ur sin normalt skyddade plats och vår hjärna kan metaforiskt fungera utanför den fysiska kroppen (McLuhan 1964 s.26). På något vis så blir det ständiga, varsamma övervakande en slags service av telefonen. I ett tillstånd av att vi bryr oss om ett objekt och det faller under vår omvårdnad så upplever vi detta objekt som intelligent. Det leder i sin tur till att vi upplever oss vara i en relation med det. Det centrala blir inte mediets kapacitet utan istället sårbarheten och känslorna som väcks hos den som använder och äger telefonen. (Turkle 2011 s.20).

### 8.3 Smartphonen som en del av en själv

Emma skriver vidare under fredagens, dagbokens andra dag att hon upplever att smartphonen nästan är som en del av henne själv, med tanke på att den är med henne vart hon än går. (Emmas dagbok 20151211). Till detta påstående finns en del fenomenologiska aspekter att knyta an till, avseende den mänskliga datorinteraktionen. När vi agerar med teknologin så har den en förmåga att försvinna in i bakgrunden, och ifrån vår direkta uppmärksamhet. Att teknologin hålls där i bakgrunden skapar en utgångspunkt till ett synsätt av att vara i världen. (Dourish 2001 s.109). Innebörden av den konkreta, påtagliga datorutövningen i relation till den sociala datorutövningen är inte bara att de båda exploaterar metaforer för interaktion. De bygger även båda på vad fenomenologin har utforskat gällande sambandet mellan handling och mening (Dourish 2001 s.116f).

Emma skriver att telefonen är med henne vart hon än går, ifrån ett rum till ett annat i hemmet och att tanken på att inte ha den tryggt med sig känns lite småjobbigt (Emmas dagbok 20151211). Smartphonen som en ständig följeslagare, en skugga nästan, kan ses som en typ av förkroppsligande av den. Emma skriver även att ”Den har blivit som en naturlig del av handen” (Emmas dagbok 20121212). Smartphonen har blivit en förlängning av handen, en extension av den egna kroppsfunktionen. Det förkroppsligande i den här meningen innebär inte bara en fysisk manifestation, utan innefattar även en utgångspunkt av att vara grundat i och växa ur en vardaglig erfarenhet. Det förkroppsligande medför att mening, teori och handling samspelar (Dourish 2001 s.125). Konkret och vardaglig användning av smartphones uppmuntrar användaren till att utforska, erhålla och anpassa sin telefon och inkorporera detta i det vardagliga utövandet (Dourish 2001 s.127).

#### 8.4 Säkerhet och trygghet

Att leva i medierna och inte bara med dem är en aspekt som tydligt märks i samtliga av deltagarnas dagböcker. Förhållandet till telefonen är nära, direkt och ständigt pågående. Våra smartphones är bara en utav de många mediala plattformar, som möjliggör ett enkelt sätt att röra oss i tid och plats, med både passager som för oss in i en värld av underhållning eller nödutgångar där vi kan fly oönskade eller sociala situationer (Deuze 2012 s.x). Nova nämner ordet säkerhet i sin dagbok. ”Det ger mig säkerhet att alltid ha telefonen nära till hands” (Novas dagbok 20151211). Ett par meningar senare skriver hon. ”Att ha telefonen tillhands när jag går någonstans ensam är definitivt viktigt för mig. Då vet jag att jag kan ringa om det skulle hända någonting” (Novas dagbok 20151211).

Av de fyra deltagarna i studien så är Nova den enda som har uttryckt att hennes smartphone medför en känsla av säkerhet när hon har den med sig. Det kan kanske bero på det faktum att hon är en ung tonårstjej och att hon vet med sig att hon kan ringa om något oförutsett skulle inträffa, exempelvis vid en promenad ensam sent på kvällen. Den mobila kommunikationsteknologin erbjuder inte uteslutande en känsla av säkerhet till barn och unga, utan även till deras föräldrar. Smartphonen är med oss men på ett ögonblick kan vi med den vara någon annanstans, med och i kontakt med någon annan (Turkle 2011, s.152). Det allra första stycket som inleder Novas dagbok handlar även det om säkerhet. Det definierar säkerheten utifrån en slags social acceptans, och nämner smartphonen som statuspryl. Nova skriver om en slags rädsla och skam över att inte ha den nyaste modellen:



Jag förknippar min telefon med säkerhet. Eftersom att i princip alla i min ålder äger en telefon så uppfattas det som "fel" att inte äga en. Det är definitivt en statuspryl. Jag kan dock skämmas över min telefon, då den är några år äldre än de nyare modellerna. Det finns en rädsla att uppfattas som lite efter och till och med fattig (Novas dagbok 20151211).

## 8.5 Att vara tillsammans själva

Nova kommer tillbaka till känslan av säkerhet återigen i ett senare avsnitt i dagboken. Denna gång beskriver hon hur hon skulle använda sin smartphone i fysiska, sociala sammanhang där hon ej vistas så ofta:

Jag tror att om jag hade haft tillgång till internet hade telefonen gett mig ytterligare säkerhet på ställen som jag normalt inte vistas på så ofta. Då hade jag vetat att jag hade kunnat fly in i sociala medier om sådant jag känner igen. Jag tycker dock att det ser lite otrevligt ut att ha telefonen framför näsan på sociala tillställningar, så därför kanske jag inte hade tyckt om att göra så alltför ofta (Novas dagbok 20151210).

Deuze menar vidare att mycket utav det som sker kring mediet och individen, såväl som medier och samhället kan förklaras med att vi är "together alone" eller tillsammans själva. I den egna, privata mediebubblan, oftast med en smartphone eller annat behändigt, gärna handhållet medium kan individen exempelvis befinna sig i en park, insjunken i en konversation på sociala medier till tonerna av favoritspellistan i ett headset (Deuze 2012 s.173). Att på en gång se detta beteende av att medvetet "skärma av sig" omvärlden, och antingen se det som att vi är ensamma eller del av ett kollektiv är en alltför skarp gränsdragning. Kanske menar Deuze att det blir svårt att bedöma vad som skärmar av oss, när vi nu lever våra liv i medierna och inte bara med dem? Istället går det att fastställa att det finns platser dit människor går för att vara ensamma tillsammans, och detta kan benämnas som social ensamhet (Deuze 2012 s.173). I köpcentrum, flygplatser och gymmet, likväl som på sociala medieplattformar befinner sig människor som nödvändigtvis inte saknar solidaritet eller social förmåga att forma djupare, sociala relationer. Att befinna sig på en fysisk eller virtuell plats, i ett tillstånd av "tillsammans själva" kan ses som en spatial form där, där ett utbyte ofta, men inte nödvändigtvis, skapar mening och samhörighet mellan de som befinner sig där (Deuze 2012 s.173).

Turkle hävdar att kollektiva platser såsom tågstationer, parker eller flygplatser inte längre är just kollektiva eller gemensamma, utan att de nu fungerar som platser för social kollektion. Det innebär att människor går till dessa platser och kommer samman där, befinner sig där men pratar inte med varandra.

Varje individ är, nästan uteslutande istället kopplad till sin smartphone och telefonerna fungerar som en portal för de som använder dem. En portal som för dess användare till alternativa samtal, utbyten, platser och intryck (Turkle 2011 s.155).

När Nova skriver att hon uppskattar att telefonen hade kunnat ge henne mer säkerhet i en vistelse på ovana platser så menar hon främst att hon hade önskat fly till platser hon känner igen sig i, sociala medier och liknande. Samtidigt menar hon på att hon detta agerande skulle vara otrevligt att hon inte skulle vilja ta till denna typ av flykt alltför ofta (Novas dagbok 20151210).

I detta kan vi se att orsaken till att Nova skulle uppfatta detta som otrevligt är just den sociala faktorn. Vad hon menar med ”sociala tillställningar” är här oklart, men förmodligen syftar hon på att vara med vänner eller på en fest. Vi kan här se att det egna samvetet, plikten att ”vara social” ställs mot det mer givande, bekväma tillflyktsalternativet att surfa på sociala medier etc. Gissningsvis hade jag fått ett annorlunda svar om jag frågat Nova vidare kring om hon hade uppfattat det som ”otrevligt” att hålla på med telefonen även om hon hade varit ensam i ett köpcentrum. Det hade med stor sannolikhet känts helt ok och accepterat. På en sådan typ av plats, med inte bara fokus på sociala band utan en aktivitet av att shoppa, övergår situationen istället till ett stadie av ”tillsammans själva”. Mening mellan människor kan här skapas, men det kan också utebli och eller förbli intakt (Deuze 2012 s.173).

Vi kan här se att det sociala ligger i flera lager och att det finns något som närmast kan förklaras som ett ”socialt samvete” att förhålla oss till. Nämnas bör också Deuze infallsvinkel på att ännu en gräns behöver upplösas, den mellan ensamhet och samhörighetskänsla. Medier bär på kvalitéer som i rörelse kan föra människor samman lika väl som att skapa stora avstånd (Deuze 2012 s.171).

Låt oss titta på vad som händer när vi kopplar på McLuhans teori kring att mediet är meddelandet (McLuhan 1964). I ett fall av social ensamhet kan vi å ena sidan läsa in att mediet är meddelandet, vilket innebär att de som befinner sig på platsen har fokus på exempelvis sin smartphone och vidare hittar mening där. Skulle mediet hamna i skuggan av samtal, ögonkontakt, handskakningar och andra hälsningsgester, som kramar och ryggdunkningar, så läses meddelandet av i det fysiska mötet och mening skapas där (Deuze 2012 s.171). McLuhans teori kan absolut appliceras på förhållandet av ”tillsammans själva” på ovanstående vis. Men det går endast delvis att läsa av på detta sätt. Deuze pekar på att oberoende av vad meddelande utgörs utav och mening skapas, så förhåller vi oss i ett ”tillsammans själva” scenario mellan ensamhet och samhörighetskänsla (Deuze 2012 s.171). Dessa två tillstånd har inte en självklar uppdelning, ur den synvinkeln att det skulle centreras kring ett medium, en smartphone i handen eller ej.

Många fler faktorer spelar in och gör att dessa begrepp; ensamhet, samhörighetskänsla, meddelande och mening flyter in i varandra och turas om att vara betydande och i fokus.

## 8.6 Svartsjuka

En av Turkles huvudpoänger vill klargöra att vi förlitar oss mer på medier och teknik än på varandra. (Turkle 2011 s.295). Att uppleva det underbygger i de flesta fall en reaktion och ofta är det personen som blir bortvald framför exempelvis en smartphone som reagerar. I många fall krävs det inte ens att förtroendet flyttas. Att ge uppmärksamhet till mediet framför människan räcker gott nog för att framkalla känslor av svartsjuka, ilska och otillräcklighet:

Idag kom jag på en till känsla som smartphonen kan utveckla – Svartsjuka. Men i dessa fall är det inte min egen telefon utan andras. Om min pojkvän, förälder eller kompis tittar på sin smartphone istället för att helhjärtat finnas där för mig när vi umgås kan jag bli riktigt irriterad. Jag vill ha odelad uppmärksamhet! I de fallen blir jag inte arg på att de använder någon speciell app utan bara på smartphonen i sig. Den blir då bara till en sak, ett objekt, en symbol som bevisar att jag är otillräcklig. Den kan kännas som deras älskare som de väljer framför mig. Och i de fallen blir jag svartsjuk och arg (Emmas dagbok 20151212).

Emma menar här att hon i vissa sociala fall upplever andras smartphones som en älskare som väljs framför henne. Hon förklarar vidare att det då känns som att deras uppmärksamhet blir odelad och att det får henne att känns sig otillräcklig, ilsken och svartsjuk. Hon gör det tydligt återigen att det är smartphonen i sig som blir en symbol, ett objekt som representerar hennes egen otillräcklighet. Telefonen ges all uppmärksamhet, till skillnad ifrån den odelade uppmärksamhet som Emma beskrev att hon föredragit (Emmas dagbok 20151212).

Låt oss fokusera på känslan av otillräcklighet som beskrevs ovan. Bristen på uppmärksamhet och otillräcklighet kan uppstå i vissa sociala fall. Kanske tittar Emmas kompis på telefonen i 15 sek, för att skrälla igenom ett Instagramflöde. Tidpunkten för när känslan träder in är i det här fallet inte det centrala. Däremot upplevs umgänget av Emma som att ett fullt utbyte med den andra personen inte äger rum när det avbröts av att smartphone tas fram. Kanske förstärks irritationen ju längre kompis väljer att ge smartphonen uppmärksamhet. Utbytet med kompis och de eventuella känslor det hade medfört får ge vika för känslor av otillräcklighet, ilska och svartsjuka. Detta är något att ta fasta på, menar Turkle och det anti-sociala utfallet av den ensamma samhörighetskänslan via medierade interpersonella relationer är ett oundvikligt resultat av ett medierat liv (Turkle 2011 s.295). Ett anti-socialt utfall blir således en

allvarlig konsekvens i medieanvändningen. När vårt sociala liv på många sätt går ifrån ett fysiskt sådant till att vara skärmbaserat så ändras också förväntningarna hos de som umgås. (Turkle 2011 s.295). Emmas kompis förväntar sig att telefonen ska fungera som underhållning eller tidsfördriv mitt uppe i den gemensamma stunden. En förväntan som alltså medför att smartphonen ger Emmas kompis uppmärksamhet, istället för att bortse ifrån telefonen och helt och fullt vara närvarande i umgänget med Emma. I situationen faller likväl kompisens val på smartphonen. Emma har å andra sidan en förväntan på att hennes kompis ska ge henne uppmärksamhet, och allra helst en odelad sådan. Vi kan här se, i likhet med Turkles resonemang, att Emmas kompis har förväntat sig mer ifrån tekniken än vad hon gör ifrån Emma (Turkle 2011 s.295).

## 8.7 Frustration och otålighet

En annan form av otålighet som Emma uttrycker är den som hon beskriver uppstår av att hålla den i handen utan att stimuleras av den. ”Så om man då väljer att hålla i sin smartphone utan att stimuleras av den kommer känslan av otillräcklighet & otålighet för att man har den där i sin hand så tillgänglig, men den gör inget för en, den fyller inte väntan och samspekar inte med en” (Emmas dagbok 20121211).

När telefonen är i Emmas hand, men inte fyller väntan eller samspekar med henne så menar hon på ett en känsla av otålighet och otillräcklighet infinner sig. Hon skriver vidare att hon föredrar att förvara telefonen i fickan när hon inte tänkt vara aktiv på den, hellre än att hålla den passivt i handen (Emmas dagbok 20151211). När Emma håller telefonen passivt i handen utan att stimuleras av dess innehåll så kan det ses som att hon väntar på att smartphonen ska avbryta detta tillstånd av väntan. Vid frekvent smartphoneanvändning, som den Emma uttrycker att hon har, blir konsekvensen att vi finner oss i ett läge av att vänta på kontakt. Att vänta på att bli avbruten i nuet, här av smartphonen via en notifiering eller liknande, innebär att avbrytandet blir en början till kontakt (Turkle 2011 s.171f). Otåligheten som Emma menar infinner sig när telefonen inte fyller ut tiden kan alltså stillas av att bli avbruten, som då inte blir ett avbrytande i den bemärkelsen utan just en återupptagning av en kontakt till telefonen, som setts tillfälligt setts bruten. Nova skriver också att hennes smartphone ger henne en otålig känsla och frustrerad känsla orsakad av innehållet hon konsumerar på telefonen:

Jag blir fortare trött och seg när jag kollar på ytliga saker, t.ex. sminkvideos och shoppar kläder/smink till skillnad från om jag kanske kollar på poesivideos eller en predikan. Jag tror detta handlar om att jag helt enkelt är mer intresserad av dessa ämnen. Men en för lång användning av

telefonen utan pauser (för mig är kanske 2 timmar max) blir effekten samma vad jag än gör (Novas dagbok 20121211).

Nova har själv reflekterat kring varför hon tror att hon kan behålla intresset längre när hon använder tiden på sin smartphone till att titta på något som intresserar henne. Troligtvis bidrar också det faktum att ett mer djupgående innehåll som kräver mer av användaren aktiverar fler funktioner i hjärnan och får Emma att tänka mer samt respondera till vad hon tar del av. Tidsgränsen två timmar är en ganska exakt angivelse. Det kanske inte betyder så mycket mer, annat än att två timmar uppskattningsvis är en ganska normal tid för en oavbruten aktivitet. Det kan röra sig om annan medieanvändning, såsom att titta på en film. Men också andra aktiviteter, som att titta på en fotbollsmatch eller sitta på en mattelektion.

## 8.8 Med fokus på det utförbara

Hasse har valt att använda ordet telefon som rubrik för sin dagbok. Det är intressant att notera delvis för att studien specifikt ämnar undersöka smartphoneupplevelsen och det blir en tydlig markering vidare i Hasses dagbok då han separerar hur han använder sin telefon på jobbet mot hur han använder den som ledig och privat. Efter att ha läst Hasses dagbok känns det nästan som att han pratar om två olika telefoner. Jobbtelefonen används endast för samtal och sms, och ingen nätuppkoppling eller nätaktivitet anges. På kvällen och helger används telefonen desto mer och förvaras då i fickan nästan hela tiden. "Jag kollar aldrig klockslag. Tar inte upp telefonen mer än nödvändigt, sms eller ringa. Kväll och helg desto mer. Har den i fickan nästan hela tiden, vilket inte känns konstigt eller jobbigt" (Mikaels dagbok 20151210).

Hasse har inte reflekterat specifikt kring sociala medier specifikt eller liknande aktiviteter på telefonen. Däremot pratar han om att han har det privata med sig hela tiden. Jag förutsätter att han då menar det privata han utför med telefonen, såsom kontakt med familj och vänner, foton och kalender. Hasse ger inga närmare beskrivningar kring vad det privata utgörs av i sin dagbok men troligtvis är det den här typen av innehåll han menar. Hasse skriver att han på jobbet mest tar emot samtal och sms. Det tyder på att han är tillgänglig, mån om att svara, hålla kontakt med kollegor, ta och ge instruktioner och så vidare. Sedan beskriver han att han har telefonen mer tillgänglig på kvällar och helger. Deuze menar på att vi genom att se bortom aspekten att människan som i kontroll gentemot sin maskin möjliggör att fokus kan riktas på det utförbara i och genom mediet är, hellre än effekterna av det. Att kontrollera hur mycket vi påverkas av medier genom att exempelvis begränsa användningen av telefonen, att vara mediesmarta om man så vill, är en illusion. Detta eftersom att vi genom ansträngningar som dessa vidhåller och bekräftar mediet som den främsta orsaken till begränsning av verkligheten. Istället talar alltså Deuze för att vi ska rikta

fokus på det utförbara genom mediet, och inte vad effekterna av det blir (Deuze 2012 s.xiii). Paul Dourish instämmer i detta resonemang, om än snarare i ett perspektiv centrerat kring de system som samlar information. Applicerat på smartphones menar Dourish att en telefons officiella funktioner endast delger en liten del av den verkliga användningen eller upplevelsen. Det som är viktigt är inte vad telefonen är kapabel till att göra utan vad den konkret och påtagligt gör och betyder för människor, exempelvis på jobbet. Det innefattar de val människor gör när de väljer när och hur de ska använda den och även kännedom om hur andra människor använder sina telefoner (Dourish 2001 s.133).

Denna inställning är något som jag kan se i Hasses resonemang. Han skriver att han fokuserar främst på vad som går att utföra genom mediet, att samtala och sms:a med hjälp av den. Kanske tyder detta på en form av acceptans till smartphonen, från Hasses sida, då han förhåller sig till sms och samtal utan att som det verkar ignorera dem. Detta trots att han stundtals känner irritation över dem.

"Jag upplever under dagen en liten stress över plingandet i telefonen, sms som kommer. Men detta är jobbrelaterade sms. När jag kommer hem lägger jag ifrån mig jobbtelefon och det känns jätteskönt." (Hasses dagbok (20151212) Lite senare i dagboken förklarar Hasse att han mest känner glädje över telefonen: "Jag upplever att telefonen ger mest glädje. Ingen oro eller ångest." (Hasses dagbok 20151212)

Mikael skriver att han ibland hellre vill ringa en person när han vill något viktigt istället för att skicka ett sms (Mikaels dagbok 20151212). Han menar på att han inte kan göra något annat samtidigt som han sms:ar och därför fungerar det bättre för honom att ringa. Det skulle också kunna vara så att Mikael väljer ett telefonsamtal före sms kontakt för att risken för missförstånd minskar i den direkta kontakten av ett telefonsamtal. Det går också oftast att säga en sak snabbare, i två tre meningar hellre än att sms:a flera gånger fram och tillbaka, vänta på svar och så vidare. Turkle har gjort en del undersökningar kring just telefon och sms hantering. Hon menar på att en viss typ av närhet kan skapas i ett telefonsamtal och en direkt kontakt etableras. När ett sms skickas ges tid till att tänka ut ett svar och det går att omformulera sig flera gånger tills man är helt nöjd. Turkle menar på att ett telefonsamtal blir mer utlämnande, men att det också blir bättre, enklare och mer ärligt (Turkle 2011 s.271f).

## 8.9 Stress med växling mellan privat och jobbläge

Mikael fortsätter sina reflektioner med att förklara hur arbetsrelaterade sms på den lediga tiden det vill säga tidigt på morgonen eller på kvällen skapar frustration, eftersom det är svårt att pendla mellan ledig och jobb då. "Intressant nog kan jag känna en frustration över min smartphone när jag använder den för

tidsfördriv och en kund från jobbet ringer på ex kvällar, tidiga mornar osv. Det skapar stress hos mig. Jag kan omvänt även känna mig stressad när jag arbetat och det är någon som ringer privat.” (Mikaels dagbok 20151212)

Låt oss titta vidare på sammanförandet av jobbrelaterat innehåll samt privat innehåll på smartphones och känslorna som väcks i och med det. Deuze menar att vilka vi är i medierna baseras på den identitet vi önskar att förmedla. Själv-identifikation, själv-profilering och själv-skapande resulterar oundvikligen i att den som praktiserar detta blir den personen som alla andra förväntar sig. Efter flera århundraden av vetenskapliga upptäckter, filosofisk förfining, politisk professionalism och införandet av en global ekonomi blir konsekvensen ett individuellt självutlämnande (Deuze 2012 s.242f). I Hasses fall kunde vi se en stress över att hantera jobb sms och samtal, medans en lättnad kommer vid hemgång då smartphonen läggs undan. Identifieringen av jobb-Hasse förpliktigar att passa telefonen, svara och vara tillgänglig. När jobbdagen är avslutad upplever Hasse att det känns jätteskönt att lägga ifrån sig telefonen. Han har då klivit ur sin jobb-identitet och klarar av att lämna den därhän, och blir privat (Hasses dagbok 20121210).

Mikael däremot kan även utanför arbetstid, vid ledig tid, bli stressad över jobb sms och samtal. Delvis beror detta på att Mikael då måste styra in tankarna på jobb, som han kanske redan har lämnat för dagen. Denna omställning, från ledig tillbaka till ”på jobbet” igen innebär även att han måste besvara meddelandena iklädd en annan identitet, i en annan roll. Han förväntas kanske framföra sitt svar professionellt, med en viss typ av formellt språk och kanske i särskilda termer och branschuttryck. Och detta skapar stress och frustration. Vi kan se att smartphonen möjliggör både arbetsrelaterade och privata användningsområden, och lika behändigt och tidseffektivt som detta är, så har det framgått att det väcker känslor av stress och frustration.

Holmquist menar på att det mobila livet innebär att vi får möjlighet till att snabbt kunna skifta mellan olika roller och vara tillgänglig för många samtidigt. Detta förändrar vårt varande i världen, prioriteringar och handlingsmönster (Holmquist 2007 s.7). Deuze förklarar vidare att även fast det inte är något nytt fenomen att framföra olika versioner av oss själva i medierna, så är det publika av vårt framträdande förhållandevis nytt. Vi jämför oss ständigt med varann, och detta medför att vi lägger till aspekter av prestation och redigering i medieinteraktionen (Deuze 2012 s.247).

## 8.10 Kärlek till smartphonen

En utav de associationer som kan göras med kroppsnärhet är beröring och kärlek. Vi har i tidigare avsnitt

konstaterat att deltagarnas smartphones väcker flertalet olika känslor, och att dess kroppsnära påverkan är påtaglig och kännbar. I det ständigt pågående förhållandet till smartphonen väcks onekligen tankar kring huruvida det är så att känslaspekterna och de kroppsnära aspekterna skulle kunna utmynna i en kärlek mellan användare och medium. Funderingar kring detta har nämnts i vissa av deltagarnas dagböcker. Emma skriver under dagbokens andra dag:

Finns det kanske någon undermedveten kärlek till smartphonen i sig, den som ger dessa möjligheter? Att det är därför jag alltid har den med mig, tätt intill min kropp. Att det är därför jag utan att tänka på det håller om den där i jackfickan eller lyser upp skärmen oräkneliga gånger under en dag, för att det är så svårt att hålla fingrarna borta. Kanske har det utvecklats en kärlek till smartphonen i sig (Emmas dagbok 20121211).

Turkle skriver i sin jämförelse av förhållandet mellan människa och robot att det kan vara så att vi mår bra av att relatera till robotar, eller som här smartphones. Detta för att vi känner att vi har kontroll. Emma menar på att möjligheterna som smartphonen ger medför att en eventuell kärlek till den skapas och att det är svårt att hålla fingrarna borta ifrån den. Turkle motsäger inte att kärlek till robotar kan uppstå, men ställer sig frågan vilket slags förhållande med en robot som är möjligt eller önskvärt (Turkle 2011 s.6). När då en robot, eller för den delen en smartphone, hamnar under vår omvårdnad så upplever vi den som intelligent. En upplevd intelligens hos telefonen, orsakad av dess möjligheter och kapacitet kan skapa en känsla hos användaren av att vara i en relation med den (Turkle 2011 s.20).

När användaren på ett kognitivt sätt upplever kärlek, utan en korresponderande, psykologisk respons som t.ex. ökad hjärtfrekvens så finns anledningar att ifrågasätta trovärdigheten i det. Intensiteten i känslan, hur den uppkom och om användaren fick möjlighet att uttrycka sin känsla är viktiga delar av känsloupplevelsen som är svåra att mäta eller jämföra. Mycket beroende på att en specifik situation inte har ett likvärdigt emotionellt värde för alla människor (Picard 1995 s.4). Ett förhållande eller kärleksfullt utbyte innebär dock en förmåga att intressera sig för och kunna se den andres perspektiv på världen. Det innebär också en förmåga att kunna se detta perspektiv format utav av historia, trauman, nederlag, framgång och glädje. Robotar, datorer eller smartphones har inte den här förmågan och inte kan inte heller dela med sig av några erfarenheter (Turkle 2011 s.6). Känslor spelar dock en stor roll för människan, inte bara i samspel med kreativiteten eller intelligensen men influerar även det rationella tänkandet och beslutsfattandet. Smartphones och liknande medier som har ett naturligt, följsamt samspel med människan bör utformas med en förmåga att på, ett åtminstone grundläggande plan, uppfatta de känslomässiga utspel som användningen medför (Picard 1995 s.14).



## 8.11 Smärta i tummen

En flitig smartphoneanvändning kan resultera i att vi finner oss själva i en situation av att ha vår smartphone i vår hand så gott som hela tiden eller åtminstone längre stunder än vi kanske tänkt. Även när vi inte använder våra smartphones så håller vi dem ofta i handen.. Mediet har gått från att vara alltid tillgängligt till att vara nästan konstant nära kroppen (Richardson 2007 s.210). Emma berör detta i sin dagbok. ”Den har blivit som en naturlig del av handen. Är det något jag behöver kolla upp så gör jag det via min smartphone, det är den naturliga lösningen” (Emmas dagbok 20121212).

En utav konsekvenserna av att smartphonen används så flitigt är att en smärta i b.la. handen och tummen kan uppstå. I en tråd på forumet Flashback uttrycker en användare en oro över den strålande, krampaktiga smärta som han känt i handen när han surfat för mycket på sin smartphone. Användaren ställer sig frågan om det är så att det är sättet som mobilen greppas på, själva värmen ifrån den eller en kombination av dessa. Inlägget kommenteras och diskuteras av en handfull personer, och avslutas med att användaren konstaterar att det är en smärta som denne endast har känt från sin smartphone användning (Flashback 2013). Att den här typen av frågor och undringar tas upp på ett välkänt, frekvent använt discussionsforum indikerar att den här typen av funderingar är något som är relativt vanligt förekommande idag. Smärta i handleden på den sida som tummen sitter kan leda till en inflammation av senskidan. Vid ensidigt arbete med handen så strålar smärtan ner mot tummen. Detta är i medicinska termer känt som Dr Quervains syndrom (1177 Stockholms läns landsting 2016). Det som Emma beskriver samt vad jag har sett på webbforum som exemplet ovan uttrycker är en klar oro över telefonens kroppsnära påverkan. Emma skriver under lördagens dagboksanteckningar. ”Mitt smartphoneanvändande har gjort att min tumme har börjat göra ont. Den tumme jag använder till min smartphone” (Emmas dagbok 20121212).

Emma nämner detta snabbt i en mening, och fortsätter sen att skriva om något annat. Det enda som vi kan konstatera här är att en smärta i tummen noterats. Jag kan inte själv identifiera mig med en smärta i tummen eller handen i min egen smartphoneanvändning. Däremot har jag periodvis känt en slags öm värme i fingertopparna. Antar att detta beror på frekvent beröring av telefonens skärm. Mitt sunda förnuft säger mig att det inte är bra. Att det är en reaktion ifrån kroppens sida, som gör att den reagerar på en yta, som inte är organisk.

Turkle tar upp ett liknande exempel precis i början av sin bok *Alone Together*. Hon beskriver en situation där en tonåring väljer att sms:a en kompis framför att gå och knacka på dennes dörr. Detta trots att hennes

tummar är lindade i bandage, på grund av för mycket mobilanvändning (Turkle 2011 s.2). I anknytningen till exemplet så menar Turkle att det tydligt illustrerar frågan kring hur vi kom hit i vår medieanvändning och om vi är nöjda med att använda medier på detta vis. Vi ser här i detta exempel att ett sms utan tvekan ersätter en ytterst kort fysisk promenad och knackning på en dörr. Detta trots att handlingen att skicka sms inbegriper användningen av två tummar, som alltså blivit så ömma av tidigare telefonanvändning att de behöver bandage. Detta faktum bortses ifrån och valet faller tveklöst på ett sms, trots den fysiska smärta det medför. Turkles utgångspunkt här påvisar att det finns en fara i att vi förlitar oss mer på tekniken än på varandra. I detta exempel ser vi att vi hellre agerar med tekniken i samband med oss än oss själva fränkopplade den (Turkle 2011 s.295). Turkles resonemang visar på en tydlig ståndpunkt kring att vi förlitar oss mer på tekniken än på varandra. Just förtroende till smartphonen är ingenting som Emma visar i sitt konstaterande. Däremot kan vi se att en medvetenhet hos Mikael hur ofta smartphonen hålls i hans hand och hur ofta han uppdaterar sociala medier: ”Jag uppskattar att jag håller i min smartphone mellan 100-200 ggr varje dag” (Mikaels dagbok 201501212). Han skriver även: ”Jag uppskattar att jag uppdaterar nyhetsflödet på Instagram och Facebook ca 50 ggr per dag” (Mikaels dagbok 20151212).

En ingående förklaring till vad han menar med att han håller i telefonen 100-200 gånger per dag framgår inte av dagboken. Uppskattningsvis innebär det att han greppar telefonen för att sen lägga den ifrån sig den. Jag anser själv att detta är ett ganska högt antal sett till min egen användning. När Mikael skriver att han uppdaterar Instagram och Facebook ca 50 gånger per dag så känns det som att man får en ännu tydligare hänvisning till att han använder sin telefon ofta. Med att uppdatera Instagram så antar jag att han menar uppdaterar flödet, inte att han lägger upp egna foton 50 gånger per dag. Ingen annan deltagare har uppskattat sitt telefonbruk i siffror, men när jag jämför med mig själv så är Mikaels kontakt och beröring av telefonen högre än min.

## 8.12 Sönnen påverkas av smartphones

Emma uttryckte en oro över att hennes kropp och sömn påverkas utav hennes smartphone. Hon menar på att hon har svårt att varva ner när det sista hon har gjort innan hon somnar är att ha tittat på dess lysande skärm. ”Smartphonen påverkar min kropp på så sätt att det är svårt att varva ner när jag ska sova. Det sista jag gjort är oftast att ha tittat på den lysande skärmen och fyllt mig med information som gör att tankarna går på högvarv. Det påverkar i sin tur min sömn” (Emmas dagbok 2012). Smartphonens skärm påverkar även Nova. Men hon beskriver den snarare som en motivation och hjälp till att vakna upp på morgonen. ”Det första jag gör på morgonen är att kolla mobilen om sociala medier. Jag gör det när jag är så trött att jag knappt orkar hålla ögonen öppna. Om detta har påverkat mig på ett bra eller dåligt sätt är svårt att veta.

Jag tror dock att det motiverar mig på vissa plan att helt enkelt hålla ögonen öppna och vakna” (Novas dagbok 20121211).

Vi kan se i Emmas exempel om att hon upplever att hennes smartphones gör det svårt att varva ner och somna, och att den i Novas fall fungerar som en hjälp att vakna till. Det verkar vara så att smartphones har en uppiggande effekt på användaren. När Emma och Nova använder sin smartphone så sker en ökad korresponderande aktivitet i deras limbiska system. Det limbiska systemet är en del av hjärnans sammansättning av minne, uppmärksamhet och känslor och detta spelar en central roll i den kroppsliga, sinnliga uppfattningen (Picard 1995 s.2). När uppmärksamhet riktas till telefonen, aktiverar detta i sin tur känslor och minnen. Troligtvis spelar även förväntan en roll här, då Emma och Nova troligtvis vet vad stunden med telefonen kommer att medföra, avseende kanske det flöde på exempelvis sociala medier som de är vana att se. I Emmas citat ovan så nämnde hon den lysande skärmen och Nova har också tänkt en del på sin smartphones skärm: ”Rent praktiskt så skulle jag kunna få hjälp med många saker, men jag tror att jag hade mått sämre av att stirra ner i en skärm mer än vad jag redan gör” (Novas dagbok 20121211).

Både Emma och Nova visar på en medvetenhet kring att det inte är bra att titta för mycket på en skärm. Detta är ett ämne som jag själv hört pratas om vänner emellan och diskussionen kring skärmar och att det inte är bra att titta på dem alltför mycket har troligtvis pågått sen Tv:ns inträde. Det faktum att vi numera, med våra smartphones konsumerar en text i en storlek som är anpassad till de små skärmarna belastar ögat mer. Att läsa eller konsumera annat innehåll på sin smartphone kan leda till att våra ögon blir trötta och att vi blinkar färre gånger, vilket kan göra att de blir torra (Rosenfield 2016 s.1).

Ur ett fenomenologiskt perspektiv så finns det en hel del aspekter att ta hänsyn till när det kommer till just en smartphones skärm. Mycket utav uppmärksamheten som vi ägnar åt våra smartphones utgår ifrån dess skärm, med påföljden att skärmen visar på en särskilt involverande i världen, en inramning av relevans och något som kallar på vår uppmärksamhet (Richardson 2007 s.208). Skärmens funktionalitet, storlek, känslighet, upplösning och användningsmönster är även det viktigt att titta på. Även att se till hur vi tittar på skärmar då de olika konventionerna för seendet inte är givet utan kulturellt kontextualiserat. Detta följer vårt dagliga liv med smartphonen (Richardson 2007 s.208f). Emma och Nova har uttryckt en viss oro över hur smartphonens skärm påverkar deras förmåga att somna och varva ner samt det allmänna i att ägna mycket tid åt att titta på dess skärm. Deras funderingar går lite i linje med vad som skrivs om i artikeln, och det visar på att funderingar kring hälsoriskerna med smartphonens skärm också är utav allmän relevans.

### 8.13 Känslor snabbt övergående

En aspekt som berör smartphones och känslor i stort är de att de känslor som telefonen förmedlar verkar vara relativt snabbt övergående. Mikael och Nova skriver att de oftast har lätt att släppa känslor som är kopplade till deras smartphoneanvändning. ”Jag har oftast lätt att släppa känslor som är kopplade till min smartphoneanvändning” (Mikaels dagbok 20151212). Nova uttrycker liknande tankar: ”Känslorna som telefonen ger mig är till större delen av tiden snabbt övergående. I alla fall när det gäller de positiva känslorna. Jag blir underhållen, road eller intresserad en liten stund och sen tappar jag intresset” (Novas dagbok 20151212). Emma skriver dock att hon kan bära med sig de känslor hon får av smartphonen hela dagen. ”Känslor som smartphonen medför kan jag bära med mig hela dagen. Jag tror att det är till störst del p.g.a. hur en konversation har gått eller vad jag har matat mig med på sociala medier”( Emmas dagbok 20151212). De interaktioner eller känsloutspel som sker i förkroppsligad datorkunskap kan vara både vara förbigående eller stanna kvar med användaren. Att användaren skapar sig en mening i interaktionen med tekniken är dock något som syns i båda fallen. Det sker väldigt naturligt, delvis eftersom att smartphones är en del av användarens vardag (Holmquist 2007 s.5).

### 8.14 Att vara utan smartphonen

Både Emma och Mikael resonerar kring vad som skulle hända om de inte skulle kunna använda sin smartphone. ”Om något skulle hända med telefonen som riskerar att jag inte skulle kunna använda den så skulle jag bära med mig en känsla av oro och otålighet.”(Emmas dagbok 20121211) Mikael uttrycker det på följande vis: ”Självklart blir jag stressad när jag försöker skriva ett sms men när min smartphone auto-korrigerar mina sms. Likaså om jag har glömt att ladda min smartphone och inte kan använda den” (Mikaels dagbok 20121212). Detta visar på att de båda har en stark koppling till sin smartphone. Både nämner också att deras smartphone ger dem en känsla av kontroll. Troligtvis är det så att denna känsla av kontroll går förlorad om smartphonen tappas bort eller uteblir. Med den konstanta uppkopplingen som smartphones tillhandahåller finns en oro för att vara utan telefonen. I och med att smartphonen tillhandahåller en så stor mängd funktioner, gör det att vi utan den, vare sig vi är aktiva på telefonen eller ej, känner oss bortkopplade (Turkle 2011 s.16).

Emma och Mikael skriver att de skulle bli stressade, oroliga och otåliga av att vara utan sin smartphone. Turkle menar på att mobiltelefonen har blivit som en fantomlem, något som genererar en slags tomhet när vi är utan den. Vi har en relation till teknologin som flyter på av sig själv, en ström vi alltid finns i men som samtidigt skapar ny osäkerhet hos individen, ett beroende och en ängslighet av att inte kunna nå den

(Turkle 2011 s.17.) Genom att hela tiden försäkra oss om att vi vet vart vi har telefonen, när vi inte bär omkring på den så undviker vi stress och oro. Vi underhåller och serverar vår teknologi, genom att vi hela tiden har den under uppsikt (McLuhan 1964 s.25). Smartphonen har blivit som en förlängning av vår kropp, en naturlig del av handen. Det medför ett slags förloppsligande av den, där mening, teori och handling samspelar. När vi använder våra smartphones på ett vardagligt och konkret sätt så uppmuntras vi till att utforska och anpassa dem till våra rutiner och vanor (Dourish 2001 s.125).

Med hjälp av våra smartphone så ges vi möjligheten att vara både online och offline. Att vara i ett uppkopplat eller nedkopplat läge är att vara en del i en dynamisk process som ständigt är under omförhandling, ändras över tid och dessutom är väldigt känslig för den sociala kontext den befinner sig i. Att använda smartphonen eller att inte ha den tillgänglig bör ej bedömas utifrån att vara normalt eller avvikande ifrån det normala, utan hellre som olika delar i vårt mediala liv. Emma och Mikael uttryckte en stress och oro kring att vara utan sin smartphone. Det är viktigt att se till individens egna perspektiv när vi söker en förståelse till, användning, tillgång och avhållsamhet till medier (Kaun & Schwarzenegger 2014).

## **9. Slutsatser och sammanfattning**

I denna uppsats har jag redogjort för min studie kring smartphones och dess känslomässiga och kroppsliga påverkan på användaren. Fyra stycken deltagare har genom dagboksreflektioner under tre dagar bidragit med de material som jag sedan har studerat och analyserat. Här följer nu en sammanfattning av studien, med en redovisning av dess resultat och slutsatser. Det första som konstaterades var att smartphonen bidrar med en känsla av att det mesta är möjligt med den, och det leder till att de känslor som mest förknippas med den är utförbarhet och tillgänglighet. Telefonen som pryl finns alltid till hands, även fast man inte skulle vara omsluten av några människor, fysiskt eller aktiva i någon app.

McLuhan menar på att smartphonen som pryl och som medium, hamnar i centrum inte beroende i första hand på en värdering av dess innehåll, utan vad det i egenskap av medium betyder för användaren. Smartphonen i sig, som pryl blir viktig. Tillgängligheten och utförbarheten är två känslor som appliceras på smartphonen i sig och inte på dess innehåll, sett från denna aspekt (McLuhan 1964 s.25). Vi kunde se att både Mikael och Emma var måna om att veta den exakta positionen av deras telefon, vart någonstans i sängen den låg, eller som Mikael, när han höll en hand på smartphonen i jackfickan för att försäkra sig om att han inte skulle tappa den. Att alltid veta vart smartphonen är kan ses som en form av underhåll av

den, vår fysiska kropp inkorporeras i mediet. När mediet upplevs som en förlängning av kroppen och i så nära samspel med oss så uppstår behovet att serva, övervaka och ha översikt kring det. Smartphonen beskrivs som en ständig följeslagare som är med vart vi än går och att inte ha den med sig upplevs av Emma som lite småjobbig. Ur ett fenomenologiskt perspektiv kan vi se att den mänskliga datorinteraktionen bygger på samband mellan handling och mening (Dourish 2001 s.116f). Vi kan se att det sker som ett slags förkroppsligande av smartphonen som inte bara innebär en fysisk manifestation utan även innefattar en utgångspunkt av att vara grundat i och växa ur en vardaglig erfarenhet (Dourish 2001 s.125).

Att livet levs i medierna och inte bara med dem är något som märks av i deltagarnas reflektioner. Våra smartphones tillhandahåller plattformar som för oss in i världar och portaler av underhållning eller som nödutgångar där vi kan fly oönskade situationer (Deuze 2012 s.x). Nova medger att telefonen ger henne en känsla av säkerhet, då hon vet att hon snabbt kan höra av sig om något oväntat skulle inträffa. Smartphonen ger henne även en annan typ av säkerhet, på sociala tillställningar där hon inte känner sig så bekväm och önskar fly undan umgänget. Mark Deuze menar på att det på kollektiva platser kan uppstå ett tillstånd av social ensamhet, där individen insjunken i sin telefon kan skärma av sig omvärlden (Deuze 2012 s.173). Den här typen av social ensamhet skänker en känsla av säkerhet, samtidigt det känns oartigt och otrevligt att stänga ute omgivningen i vissa sociala sammanhang.

Svartsjuka och otillräcklighet är två andra känslor som kan orsakas av smartphonen. Det handlar då om att en person i ett umgänge tar fram telefonen och ägnar sin tid på den istället för att ägna uppmärksamheten på och vara närvarande i umgänget. Det väcker känslor av svartsjuka gentemot smartphonen och situationen väcker också en känsla av otillräcklighet hos den som blir bortvald. Turkle menar på att när vår sociala samvaro ändras ifrån att vara fysiskt till att mer och mer bli skärmbaserat så medför det också att förväntningarna ändras hos de som umgås. I många fall, som i det som Emma beskrev i umgänget med hennes kompis, så förväntar vi oss mer ifrån tekniken ifrån varandra. (Turkle 2011 s.295).

Skillnaden på att skriva med hjälp av sin smartphone och med block och penna har ingått som en mindre del i studien. När vi överger traditionellt skrivande med papper och penna för att skriva på våra smartphones och paddor, så kan det kännas ovant och obekvämt att använda papper och penna. Emma tyckte att det var jobbigt att inte kunna korrigera och byta plats på meningar för att få ett bättre upplägg på texten. Hon skrev också att det var intressant att lägga märke till hur van man blivit vid smartphonens funktioner och vant sig därefter.

En annan känsla som smartphonen väcker är otålighet, och detta inträffar när telefonen hålls i handen utan att man är aktiv på den. Det blir en sorts väntan på utbyte, på kontakt. Om smartphonen skulle plinga till av ett meddelande eller notifiering så fylls otåligheten av en känsla av kontakt. Det blir då hellre än återupptagning av en kontakt till telefonen, hellre än att det skulle avbryta något i stunden (Turkle 2011 s.171f).

Hasse skriver att han inte tar upp telefonen mer än nödvändigt, och att han i princip bara använder den till att sms:a och ringa. Han menar på att han använder telefonen desto mer på kvällar och helger och förvarar smartphonen i fickan, vilket inte känns konstigt eller jobbigt. Han skriver att telefonen skänker honom mest glädje och det privata bär han med sig hela tiden. Just glädjen beror på att han förknippar telefonen med det privata, med familj och vänner. Deuze menar på att man istället för att se på människan i kontroll över sin maskin och på effekterna utav smartphonen bör fokusera på det utförbara genom det (Deuze 2012 s.xiii). Hasses förhållande till sin smartphone går i linje med det här när han fokuserar på vad som kan utträttas genom smartphonen. Detta är något som väcker känslor av glädje hos honom.

En tydlig känsla av stress och frustration infinner sig när arbetsrelaterade sms och meddelanden inkommer tidigt på morgonen eller på kvällen. En liknande frustration upplevs även omvänt, när någon hör av sig privat och vi tvingas växla mellan vår jobb- och privata roll. Deuze menar att vår själv-identifiering och vårt självskapande i medierna kan få oss att förmedla och agera utefter de förväntningar som finns på oss och detta är något som kan skapa press och stress (Deuze 2012 s.242f).

Att en känsla av kärlek till smartphonen skulle kunna utvecklas är också något som framkommit i studien. Kärlek kan möjligtvis uppstå, som en följd av möjligheterna som ges med smartphonen, att den alltid är med dag ut & dag in, ofta nära kroppen och att detta gör det är svårt att hålla fingrarna borta ifrån den. Kärlek till mediet uppstår eftersom att vi i kontakt med smartphonens påfallande intelligens kan uppleva oss vara i en relation med den. Utbytet är dock begränsat då mediet ej kan förhålla sig till våra upplevelser eller erfarenheter (Turkle 2011 s.11).

En smärta i tummen har visat sig vara en av de kroppsnära konsekvenserna som uppstår i smartphoneanvändningen. Det nämns även i en tråd på forumet Flashback, där inlägget kommenteras och får medhåll av flera användare. Det finns en uppenbar fara i denna alltför frekventa användning som den strålande smärtan i tummen visar på. Trots detta så agerar vi hellre med tekniken, våra smartphones i samverkan med oss än utan dess hjälp (Turkle 2011 s.295). Annan kroppsnära påverkan som smartphones har är att den gör det svårt att varva ner, med den lysande skärmen strax innan det är dags att sova men

även att smartphonen har en uppiggande effekt på morgonen, och är en hjälp när det kommer till att vakna. En medvetenhet att det inte är bra att stirra för mycket på en skärm har också framkommit i studien.

Känslorna som smartphonen förmedlade visade sig vara relativt snabbt övergående men det framgick också att de upplevda känslorna från smartphonen kunde vara ihållande hela dagen. Att tänka sig ett scenario av att vara utan smartphonen är något som skulle väcka känslor av oro och otålighet hos. Stress och otålighet uppstår också när laddaren glöms och smartphonen ej går att använda. Utan telefonen, vare sig vi är aktiva på den eller ej, så känner vi oss bortkopplade. Att befinna sig i ett sådant beroende läge av smartphonen skapar en osäkerhet och ängslighet när den är utom räckhåll (Turkle 2011 s.17).

## **10. Vidare forskning**

Min studie har på ett relativt fundamentalt plan berört de känslor och kroppsnära reaktioner som smartphones väcker. Mer forskning i linje med Richardson teorier kring affecting computing (2007) skulle kunna ge vidare kunskaper kring hur hjärnan och det limbiska systemet fungerar i samspel med mediet och vår upplevelse av det. Det ger möjlighet till att studera de psykologiska och mentala processer som sker i samband med smartphoneyanvändning. Lindströms m.fl. studie kring kroppsliga uttryck och självreflektion i dagböcker (2006) har använt sig av sensorer kopplade till deltagarnas telefoner, för att kunna mäta deltagarnas signaler och reaktioner. Skulle kunna tänka mig att en vidare studie, med en grupp på kanske 25-30 deltagare, där utrustning används för att ingående mäta hjärnans signaler skulle kunna ge ett rikare resultat inom smartphones och dess känslomässiga och kroppsnära påverkan.



## 11. Källförteckning

### Tryckta källor

Billieux, Joël, Maurage, Pierre, Lopez-Fernandez, Olatz, J.Kuss, Daria och D.Griffiths, Mark (2015) *Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research*, i *Technology and addiction*, Springer international publishing AG

Deuze, Mark (2012) *Media Life*, Cambridge: Polity press

Dourish, Paul (2001) *Where the action is: The foundations of embodied interactions*, Cambridge: The MIT press

Holmquist, Lars Erik, Höök, Kristina, Juhlin, Oskar och Waern, Annika (2007) *Mobile life: A research program for mobile services*, Stockholm University Kista: Mobile Life Center DSV Department of Computer and Systems Sciences

Hyun Ha, Jee, Chin, Bumsu, Park, Doo-Heum Ryu, Seung-Ho och Yu, Jaehak (2008) *Characteristics of Excessive Cellular Phone Use in Korean Adolescents*, i *CyberPsychology & Behavior*, Volume: 11 Issue 6: December 11, 2008

Kaun, Anne (2010) *Open-Ended Online Diaries: Capturing life as it is narrated*, i *International Journal of Qualitative Methods* 2010, 9 (2) s.133-148

Kaun, Anne & Schwarzenegger, Christian (2014) *No media, less life? - Online disconnection in mediatized worlds*, i *First Monday* peer-reviewed journal on the internet, Volume 19, Number 11- 3 November 2014

Kuniavsky, Mike (2003) *Observing the user experience: a practitioner's guide for user research*, San Francisco: The Maple-vail book manufacturing group

Lindström, Madelene, Ståhl, Anna, Sundström, Petra, Höök, Kristina, Laaksolahti, Jarmo, Combetto, Marco, Taylor, Alex och Bresin, Roberto (2006) *Affective Diary - Designing for Bodily Expressiveness and Self-Reflection*, i *Proceedings of CHI '06: CHI '06 extended abstracts on Human factors in computing systems*, Montréal, Québec, Canada, pp. 1037 - 1042, ACM Press

Lönn, Stefan, Ahlbom, Anders, Hall, Per, Feychting, Maria (2005) *Long-term mobile phone use and brain tumor risk*, i *American Journal of Epidemiology*, Volume 161, Issue 6, Pp.526-535

Mortazavi, Seyed Mohammad Javad, Habib, Asadollah, Hossein Ganj-Karimi, Amir, Atefeh Pour-Abedi Razieh, Samimi-Doost, Babaie, Ali (2009) *Alterations in TSH and Thyroid Hormones Following Mobile Phone Use*, i Iranian Journal of Medical Sciences, Vol 34, No 4 (2009)

McLuhan, Marshall (1964) *The medium is the message*, i Thornham, Sue, Basset, Caroline och Marris, Paul (red.) (2009) *Media studies: A reader*, Edinburgh: Edinburgh University press

Picard, Rosalind (1995) *Affecting computing*, MIT Media Laboratory: Perceptual Computing; 20 Ames St, Cambridge

Richardson, Ingrid (2007) *Pocket Technospaces: The Bodily Incorporation of Mobile Media*, i Journal of Media & Cultural Studies Vol. 21, No. 2, June 2007, pp. 205–215

Rosenfield, Mark (2016) *Computer vision syndrome (a.k.a digital eye strain)*, i Optometry in Practice 2016, Volume 17, Issue 1-10: SUNY College of Optometry, New York, USA

Steinar Kvale & Svend Brinkman (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur

Thomé, Sara, Härenstam, Annika, Hagberg, Mats (2011) *Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study*, i BMC Public Health BMC series – open, inclusive and trusted 2011 © Thomée et al; licensee BioMed Central Ltd. 2011

Turkle, Sherry (2011) *Alone Together: why we expect more from technology and less from each other*, New York: Basic Books

## Elektroniska källor

Flashback (2013)

Tillgänglig: <<https://www.flashback.org/t2136537>> (Hämtad: 2016-02-06)

Internetstatistik (2016)

Tillgänglig: <<http://www.internetstatistik.se/artiklar/hur-anvander-vi-vara-mobiler/>> (Hämtad: 2016-03-10)

Mobilbusiness (2009)

Tillgänglig: <<http://www.mobil.se/business/milstolpen-v-rldens-f-rsta-smartphone#.VvEQGo-cHIU>> (Hämtad: 2016-03-22)

Nordicom (2014)

Tillgänglig: <<http://nordicom.gu.se/sv/om-nordicom/pressmeddelanden/mediebarometern-2014>> (Hämtad: 2016-03-11)

1177 Stockholms läns landsting (2016)

Tillgänglig: <<http://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/De-Quervains-syndrom/?>>  
(Hämtad: 2016-02-08)

#### Källor material

Nova, Emma, Mikael och Hasse (2015) Smartphonedagböcker skrivna under perioden 2015-12-10 t.om  
2015-12-12

## 12. Bilaga

### Dagboksinstruktioner

Hej!

Kul att du vill vara med i denna studie kring din smartphone och dess emotionella funktion samt påverkan som \*kroppsnära medium! De allra flesta har idag en smartphone och använder den dagligen. Men hur påverkas vi egentligen känslomässigt av våra telefoner? Är det de meddelanden vi får i form av exempelvis sms och på messenger som förmedlar glädje, frustration och ilska? Eller är det själva kopplingen till smartphonen i sig som väcker känslor av otillräcklighet och samhörighet?

Smartphonen finns oftast med under hela dagen. Från det att alarmsignalen väcker oss på morgonen till att vi söker bästa färdväg till jobbet på SL. Men hur påverkas vi utav den kroppskontakt som etableras mellan oss och telefonen när vi exempelvis håller den i handen eller jackfickan? Med dessa rader vill jag introducera dig till undersökningen. Dina svar behandlas helt anonymt och kommer att utgöra en del utav de material jag använder för att skriva mitt examensarbete ifrån Medievetarprogrammet, Södertörns Högskola juni 2016.

Stort tack för din medverkan, jag uppskattar det verkligen!

Lisette

[lisette.maria01.ferreira.pinho@student.sh.se](mailto:lisette.maria01.ferreira.pinho@student.sh.se)

07306571

\*Med ett kroppsnära medium menar jag det faktum att telefonen hålls nära vår kropp, exempelvis i handen eller jackfickan.

### Smartphone dagbok

torsdag 10 dec – lördag 12 dec 2015

Till din hjälp finns ett antal frågor att besvara. Det går bra att svara på samtliga frågor en dag eller dela upp frågorna dagarna emellan. Egna reflektioner mottages varmt.

#### *Känsloupplevelser*

1. Vilka är de känslor som du spontant förknippar med att äga en smartphone, sett till själva innehavet och möjligheterna det medför?
2. När skulle du säga att du upplever känslor som exempelvis glädje, tillit eller frustration i samband med smartphoneanvändningen?
3. Vilka andra känslor får du när du använder telefonen, och tror du detta har något att göra med

din aktivitet på telefonen? Exempelvis vem du skriver med eller vilka spel du spelar.

4. Skulle du beskriva känslorna som smartphonen förmedlar som snabbt övergående eller som en känsla du sedan bär med dig under hela dagen eller kvällen?
5. Hur tror detta isåfall kan kopplas till de aktiviteter som sker på din smartphone?
6. Upplever du att tid på dygnet, vardag eller helg påverkar känslan och isåfall hur?

#### *Kroppsnära*

7. Vilka är dina spontana reflektioner och tankar kring att hålla telefonen nära kroppen, sett till exempelvis hur länge du brukar hålla i den eller hur många gånger per dag du tar upp den för att kolla klockslag etc.?
8. Hur skulle du beskriva att du påverkas av att förvara telefonen i jackfickan eller annat kroppsnära utrymme när du rör dig från en punkt till en annan? (Exempelvis från arbetsplatsen till hemmet)
9. På vilket sätt upplever du den nära kontakten med din smartphone som en hjälp i vardagen, sett till att genomföra dagens aktiviteter eller skol/jobbsuppgifter?
10. Skulle smartphonen, enligt din åsikt, kunna delvis eller helt utesluta den kontakt du har med vänner och familj, i det avseende att den information du behöver för att genomföra dagen förmedlas via smartphonen? På vilket sätt?

Vänligen använd det bifogade anteckningsblocket och penna. Syftet med att anteckna i blocket är att urskilja kontrasten i att använda smartphonen som digital produkt och anteckningsblocket som analog produkt. Om du vill kan du exempelvis berätta om skillnaden av att skriva i ett fysiskt block gentemot i din smartphone.