

# Dold men inte osynlig

**En kvalitativ studie i hur studenter hanterar  
notisflödet under självstudier**

**Av: Amanda Hedelin & Simone Jakobsson**

Handledare: Annika Olofsdotter Bergström  
Södertörns högskola | Institutionen för naturvetenskap, miljö och teknik  
Kandidatuppsats 15 hp  
Medieteknik | höstterminen 2025



# Sammanfattning

I dagens studiemiljö är mobiltelefonen ett vanligt verktyg för studenter. Studien undersöker vilka strategier och iPhone-funktioner universitetsstudenter använder för att kontrollera notiser under självstudier, samt hur dessa strategier upplevs i relation till fokus och digital tillgänglighet. Utgångspunkten är ett teoretiskt ramverk bestående av medieekologi, övertygande teknik och människa-dator interaktion. Semistrukturerade intervjuer utfördes med åtta universitetsstudenter från fem olika lärosäten i Sverige. Materialet analyserades med reflektiv tematisk analys. Resultaten visar att studenter använder både proaktiva och reaktiva strategier för att hantera notiser, såsom funktionerna stör ej, flygplansläge, timer-upplägg samt fysisk placering av telefonen. Hanteringen består främst av en balans mellan behovet av fokus och behovet av att vara nåbar. Plats, tidpunkt, intresse och svårighetsgrad påverkar vilka strategier som tillämpas och hur väl de upprätthålls, likaså om studierna sker ensam eller bland andra. Fokus uppnås sällan genom att ta bort notiser utan att anpassa notis-flödet utifrån behov och individuella vanor.

Nyckelord: Notiser, notishantering, självstudier, iPhone, studiefokus, digital tillgänglighet.

# Out of sight, not out of mind

**A qualitative study on how university students manage notifications from their iPhones during self-studies**

**By: Amanda Hedelin & Simone Jakobsson**

Supervisor: Annika Olofsdotter Bergström  
Södertörn University | School of Natural Sciences, Technology and  
Environmental Studies  
Bachelor's essay 15 credits  
Media Technology | Fall semester 2025



**SÖDERTÖRN UNIVERSITY** | STOCKHOLM  
sh.se

# Abstract

In the current study environment, the mobile phone is an essential tool for students. This study examines which strategies and iPhone functions university students use to control notifications during self-studies, as well as how these strategies are experienced in relation to focus and digital accessibility. The thesis is grounded in a theoretical framework consisting of media ecology, persuasive technology, and human-computer interaction. Semi-structured interviews were conducted with eight university students from five different institutions in Sweden, and the material was analysed using reflexive thematic analysis. The results show that students use both proactive and reactive strategies to manage notifications, such as the functions *Do Not Disturb*, *airplane mode*, timer setups, and physical placing. Handling this primarily means balancing between the need for focus and the need to be reachable. Location, timing, interest, and task difficulty influence which strategies are applied and how well they are maintained, as well as whether studying occurs alone or among others. Focus is rarely achieved by completely removing notifications, but rather by limiting and adjusting the flow of notifications according to individual needs and habits.

Keywords: Notifications, notification management, self-study, iPhone, study focus, Digital accessibility

<b>1</b>	<b>Introduktion.....</b>	<b>2</b>
1.1	Bakgrund.....	2
1.2	Problemformulering.....	3
1.3	Syfte.....	3
1.4	Forskningsfråga.....	4
1.5	Begreppsdefinition.....	4
<b>2</b>	<b>Teoretisk bakgrund.....</b>	<b>5</b>
2.1	Digital nutid.....	5
2.2	Persuasive theory.....	6
2.2.1	Sensoriska signaler.....	6
2.3	Notisers frånvaro.....	8
2.3.1	Fomo och nomophobia.....	9
2.4	Interaktion med notiser.....	9
2.4.1	Timing.....	10
2.4.2	Kontextens betydelse.....	11
2.5	Sammanfattning av teori.....	12
<b>3</b>	<b>Metod och empiri.....</b>	<b>13</b>
3.1	Pilotstudie.....	13
3.2	Semistrukturerade intervjuer.....	13
3.3	Urval.....	14
3.4	Tematisk analys.....	15
3.5	Etiska överväganden.....	16
3.6	Metodkritik.....	18
<b>4</b>	<b>Resultat.....</b>	<b>18</b>
4.1	Reaktiv & proaktiv.....	18
4.2	Balansera tillgänglighet och fokus.....	20
4.3	Kontext, sammanhang & behov.....	22
4.4	Att råka se notiser.....	23
4.5	Anpassas eller anpassa?.....	24
<b>5</b>	<b>Diskussion &amp; slutsats.....</b>	<b>25</b>
5.1	Analys och diskussion.....	25
5.2	Sammanfattning och slutsats.....	29
5.3	Vidare forskning.....	30
	<b>Användning av AI.....</b>	<b>31</b>
	<b>Referenslista.....</b>	<b>32</b>
	<b>Bilagor.....</b>	<b>37</b>

# Förord

Vi vill först och främst tacka vår handledare Annika Olofsdotter Bergström för hennes stora engagemang, tålamod och konstruktiva feedback genom hela uppsatsprocessen. Hennes tillgänglighet och vilja att stötta oss genom hela arbetet har varit mycket betydelsefull för uppsatsens utveckling.

Vi vill även tacka alla deltagare som medverkat i studien och delat med sig av sina erfarenheter och perspektiv. Ert bidrag har varit avgörande för studiens genomförande.

Slutligen vill vi tacka varandra för ett välfungerande och respektfullt samarbete genom hela processen, och för att vi har varit de bästa uppsatspartners som man kan önska sig.

# 1 Introduktion

Här presenteras fenomenet som uppsatsen undersöker, syftet till varför vi gör det, samt den forskningsfråga vi ämnar att besvara. Här lyfts även hur begreppen *självstudier* och *notiser* definieras i denna uppsats.

## 1.1 Begreppsdefinition

**Självstudier:** För denna uppsats används begreppet självstudier, ett begrepp som har potential att tolkas olika. I denna kontext innebär självstudier en handling där studenten ägnar sig åt att läsa, skriva, lyssna eller fundera över något relaterat till studier. Här är även intentionen att utföra någon eller flera av dessa handlingar relativt ostört utan lärare närvarande. Självstudierna kan ske i total ensamhet, exempelvis i hemmet, eller bland andra, som på ett café eller bibliotek. Det som här utmärker självstudierna är att det *inte* handlar om samarbete med andra, exempelvis en gruppuppgift, även om studiens deltagare ibland sitter bland kamrater när de studerar. Självstudierna är även i detta sammanhang kopplade till ett program eller kurs på ett lärosäte.

**Notiser:** Med notiser avser vi de signaler som mobilapplikationer på Apple-telefoner sänder ut till användaren även när applikationen inte är aktiv. Begreppet inkluderar även andra signaler från mobiltelefonen, exempelvis timer eller inkommande samtal. I denna studie syftar begreppet främst på de tekniska signaler som ljus, ljud samt vibration.

## 1.2 Bakgrund

I takt med att allt fler digitala tjänster, plattformar och funktioner växer, ökar även mängden inkommande notiser (Mumcu & Çebi, 2025) som konkurrerar om vår uppmärksamhet. I den digitaliserade tid vi lever i har många en stor del av sitt liv i mobiltelefonen som nästan alltid finns nära till hands. För många universitetsstudenter är den också ett viktigt verktyg i både vardag och studier som kan underlätta samarbete, planering och vara en koppling till livet utanför studierna. Notiser blir därför en del av den digitala studiemiljön och formar samspelet mellan människa, studier och mobiltelefon (Strate & Lang, 2017).

Notiser uppstår i många olika sammanhang i form av bland annat påminnelser, reklam, sociala medier och meddelanden, spel, nyheter och information. För många studenter innebär detta att mobilen hela tiden förmedlar information och tenderar att påverka uppmärksamheten oavsett om de aktivt använder den eller inte (Chang et al., 2019; Kaminske et al., 2022). Under självstudier där fokus är viktigt kan detta kontinuerliga notisflöde bli en faktor som behöver hanteras. Samtidigt kan notiser vara förknippade med information som studenten inte vill missa, som kursrelaterade meddelanden eller personliga kontakter. Det innebär att studenten behöver förhålla sig till en balans där både tillgänglighet och koncentration är viktigt (Pielot & Rello, 2017).

Studenter som använder sig av iPhones får tillgång till olika funktioner för att själva styra vilka notiser som syns, när de ska visas och hur de ska visas. Detta genom exempelvis fokuslägen, prioriterade notiser och schemalagda sammanfattningar. Hur dessa funktioner används kan påverka hur uppmärksamhetskrävande uppgifter upplevs vilket gör det relevant att undersöka universitetsstudenters strategier och upplevelser kring notiser och tillämpade handlingar för att kontrollera dem under självstudier.

## 1.3 Problemformulering

Tidigare studier visar att studenters sätt att hantera notiser formas av både behov och den specifika studiekontexten de befinner sig i. I praktiken innebär det att strategier kan se olika ut beroende på en uppgifts svårighetsgrad, omgivning och sociala faktorer. De olika variationerna i hur studenter uppfattar, prioriterar och hanterar notiser pekar på att det inte nödvändigtvis behöver finnas ett universellt tillvägagångssätt. Rummler et al. (2020) framför att medier på flera sätt integreras i elevers lärande genom att söka, kommunicera, planera och samarbeta, även skolrelaterade appar används sida vid sida med privata appar. Genom att undersöka hur rutiner och strategier utvecklas och hur iPhones funktioner används under självstudier kan vi få insikt i hur studenter balanserar tillgänglighet och koncentration i studiekontext. Detta motiveras av tidigare forskning som pekar på en komplex relation mellan koncentration och notiser som kan leda till splittrad uppmärksamhet.

## 1.4 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur universitetsstudenter använder olika strategier och metoder för att hantera och kontrollera notiser på sina iPhones under självstudier. Studien avser även att belysa studenters upplevelser och vad som påverkar deras hantering av mobiltelefonens notiser.

## 1.5 Forskningsfråga

*Vilka strategier och funktioner nyttjar universitetsstudenter för att kontrollera notiser från iPhones under självstudier och hur används dessa i praktiken?*

## 2 Teoretisk bakgrund

I denna del presenteras tidigare forskning och teoretiska perspektiv som rör mobilnotiser. Teoridelen bygger på tre huvudområden; *Medieekologi*, *Övertygande teknik (Persuasive technology)* och *Människa dator-interaktion (HCI)*. Med utgångspunkt i dessa teorier redogör kapitlet för tidigare studier som visar hur mobilnotiser påverkar uppmärksamhet, fokus och beteenden. Särskild vikt läggs vid notisers utformning, sensoriska signaler, timing och frånvaro.

### 2.1 Digital nutid

Medieekologi studerar medier och teknologi som en miljö och ett komplext system snarare än titta på medier som passiva och enskilda kanaler (Ramos, 2000). Strate & Lang (2017) betonar att medier inte är neutrala verktyg, utan system som påverkar hur vi tänker, handlar och hur sociala mönster formas. De beskriver medier som miljöer vi lever i och påverkas av varje dag, inte bara som något vi använder. De fokuserar på hur olika medier och teknologier påverkar människors upplevelser och formar samhället (Strate & Lang, 2017). Medieekologi ses därför som ett sätt att undersöka vilka möjligheter, begränsningar och vanor som olika medier skapar i vardagen. Utifrån detta kan notiser förstås som en del av den digitala miljö som formar studenters beteenden och uppmärksamhet, vilket gör dem relevanta att studera närmare.

McLuhan (1964) myntade “The Medium is the message” som beskriver hur själva mediet, snarare än innehållet de förmedlar har den största effekten på vårt tänkande, beteende och uppfattning, precis som notiser i sig har möjlighet att påverka användare oavsett budskap och innehåll. Notiser från mobiltelefonen kan försvaga fokus under uppmärksamhetskrävande uppgifter, även utan direkt interaktion med notisen. Detta visar Stothart et al. (2015) och menar att det kan bero på att notisen i sig väcker irrelevanta tankar vilket fortsätter att rubba uppmärksamhet, både under och efter att notisen är aktiv. Chang et al. (2019) undersökte hur användare, när de inte kan se sina notiser eller aktivt använder telefonen, spekulerar kring notisernas avsändare och innehåll baserat på ljudsignal eller vibration. Studien visade att deltagarna i hög grad funderade över vad det var för notis, alltså vad den innehåller och

vem/vad som är avsändare. I de fall där notiser väckte tankar, alltså triggade spekulationer, var deltagarna även mer benägna att interagera med notisen, oavsett om deras gissning på källa och innehåll var rätt eller inte.

## 2.2 Persuasive technology

Övertygande teknik eller "persuasive technology" innebär att interaktiv teknik formar eller ändrar på känslor, beteenden eller attityder enligt Fogg (1998). Tekniken designas för att guida användaren i en viss riktning och övertalar användaren till olika handlingar. Detta kan vara ett koncept som underlättar, genom att skapa digitala upplevelser eller ta en social roll i form av att ge feedback och kommunicera till användaren (Fogg, 2002). Notiser fungerar i många fall som ett sådant verktyg (Chang et al., 2023), både för att påminna användaren om händelser och för att underlätta social kommunikation genom att sända realtidsinformation om nya meddelanden, händelser och uppdateringar även när appen inte aktivt används.

Nyhetskanaler använder pushnotiser som ett verktyg för att locka läsare att engagera sig via clickbait, alltså uppseendeväckande rubriker (Knauf et al., 2025). Avsiktlig och strategisk timing av notiser används för att påverka närvaro och interaktion mellan app och användare (Pham et al., 2016; The Drum, 2023). Sociala medier skickar notiser som drar nytta av vår nyfikenhet genom rubriker som "du har ett nytt vänförslag" där användare måste gå in på plattformen för att ta reda på mer (Fraser & Conlan, 2020). Denna typ av notis är även emotionellt belönande och ger ofta en positiv respons hos användare jämfört med exempelvis reklam eller notiser med generiskt innehåll (Fahlman et al., 2018). Plattformar för nyheter designar notiser och dess frekvens för att öka trafik till sina kanaler och stärka relationen till sina användare (Newman, 2016). Därmed har inte bara notiserna i sig en påverkan på hur vi mottar dem, utan även dess innehåll och hur de designas för att övertyga.

## 2.2.1 Sensoriska signaler

Chen & Huang (2021) visar att olika typer av notisers signaler, såsom visuella, vibrerande samt en kombination av dessa påverkar användarens prestation. De genomförde en experimentell studie på 73 unga vuxna frekventa smartphoneanvändare där deltagarna fick i uppgift att lösa en mobilbaserad maze-uppgift i olika notis- och ljudförhållanden. Det mättes i hur snabbt deltagarna klarade uppgiften och hur många misstag de gjorde. Detta visade att kombinerade notiser, alltså med både visuella effekter och vibrationer, kan upplevas som mest distraherande. Deltagarnas upplevelser visar att notisers utformning påverkar koncentration, misstag och tempo (Chen & Huang, 2021). Prestation och arbetsminnet tenderar att i högre grad distraheras av abstrakta och syntetiska ljud till skillnad från vardagliga och mer bekanta ljud, exempelvis ljudet från en kopiator. Detta för att det ofta kräver mer ansträngning att identifiera de syntetiska ljuden (Lei et al., 2022). Både notisens signaltyp och omgivande ljudmiljö kan påverka hur notiserna uppfattas och hanteras (Chen & Huang, 2021).

Kaminske et al. (2022) förklarar att notifikationer är utformade för att dra uppmärksamheten till dess information, bort från den uppgift användaren ämnar att uppmärksamma. Detta testades genom ett *stroop-test*, som går ut på att identifiera färgen som ett ord är skrivet i när ordet i sig stavar en annan färg. När detta sker byter man uppmärksamheten mellan uppgifter vilket Kaminske et al. (2022) kallar "task switching". De menar att task switching kräver mental ansträngning vilket leder till att det tar längre tid för deltagarna att genomföra en uppgift. Kaminske et al. (2022) undersökte hur mobiltelefonens närvaro och notifikationer påverkar uppmärksamheten. I studien deltog 105 universitetsstudenter som fick genomföra tester under olika omständigheter, där antalet närvarande mobiler och huruvida de hade notiser på skiljde sig mellan de olika testerna. Resultatet visade att deltagarna blev distraherade och därför långsammare på att utföra uppgiften när en mobiltelefon gav ifrån sig notifikationer. Distraction uppstod oavsett om notifikationer kom från deltagarens egna telefon eller någon annans. Kaminske et al. (2022) fann att notifikationerna var lika distraherande för en deltagare oavsett om det var dennes egen telefon de kom ifrån eller någon annans. Studien visade däremot att en mobiltelefon som låg synligt utan att ge ifrån sig några ljud, inte påverkade deltagarnas uppmärksamhet eller prestation.

I en annan studie testade Chang et al. (2024) en funktion där deltagarnas notisljud anpassades baserat på app, avsändare eller nyckelord, detta för att underlätta för hur användare gissar på källan eller budskapet, detta innebar att deltagarna enklare kunde avgöra notisens relevans och interagera med viktiga notiser. Detta upplevdes inte mer distraherande än vanliga notiser, där vanliga notiser syftar på notiser med samma typ av signal som deltagarna redan är vana vid. Deltagarna upplevde däremot att de blev mer medvetna om notisernas innebörd vilket gjorde det svårare att ignorera notiser vid behov.

## 2.3 Notisers frånvaro

Avsaknad från notiser kan främja produktivitet och minska distraktion, uppger en undersökning utförd på 30 deltagare som under 24 timmar stängde av notiserna på sina digitala enheter (Pielot & Rello, 2017). Deltagare uppgav att de var mindre responsiva i relation till sina telefoner och använde dem även mer sällan när de hade notiser avstängda, vilket i flera fall innebar olust över förväntningar på att svara inom en viss tid samt oro att missa viktig information. Här pekar studien på ett dilemma där avstängda notiser kan bidra till produktivitet men på samma gång innebära en oro eller ångest.

Ett vanligt sätt att minska mobilrelaterade distraktioner är att stänga av pushnotiser. Dekker et al. (2024) undersökte denna strategi i en experimentell studie där deltagarna under en veckas tid instruerades att stänga av samtliga notiser i sina mobiltelefoner. Trots att antalet mottagna notiser minskade visade resultaten att detta inte hade någon effekt på deltagarnas dagliga skärmtid i någon större utsträckning (Dekker et al., 2024). Resultatet pekar på att mobilanvändning till stor del sker på eget initiativ, exempelvis genom att kolla vädret eller skicka ett mail, och inte enbart som en reaktion på inkommande notiser. Till exempel visade studien att deltagarna använde sina telefoner ungefär lika mycket även när notiserna var avstängda vilket visar att användningen ofta skedde av vana eller för att själva kontrollera om något hade hänt. Samtidigt beskrev deltagarna att deras användning kändes mindre automatiserad och att de i högre grad använde mobiltelefonen mer medvetet under den notisfria perioden. Dock upplevde flera deltagare ett ökat behov av att själva kontrollera appar de tidigare fått notiser från för att hålla sig uppdaterade (Dekker et al., 2024). Studien

belyser den komplexa relationen mellan tekniska funktioner som pushnotiser och användarens upplevelse av kontroll och fokus. Resultatet visar att frånvaro av notiser inte nödvändigtvis minskar mobilanvändningen men kan påverka hur användningen upplevs (Dekker et al., 2024).

### 2.3.1 Fomo och nomophobia

Att stänga av notiser under en längre period kan innebära en oro eller ångest av att missa viktig information eller händelser (Fitz et al., 2019; Pielot & Rello, 2017). *FOMO*, akronym för "Fear of missing out", kan beskrivas som en varaktig ångest över att missa upplevelser och sociala sammanhang. Det har kunnat identifieras samband mellan digitala vanor och *FOMO* som ofta triggas eller förstärks av sociala medier och smartphoneanvändning (Tanhan et al., 2022). Wen et al. (2023) introducerar begreppet *no mobile phobia* även kallat *Nomophobia* som ett problem till följd av mobiltelefonens roll i vår vardag och förklarar att det tar form som ångest hos en individ när denne inte har tillgång till sin telefon eller möjlighet att använda den som vanligt. Wen et al. (2023) undersökte hur *Nomophobia* kopplas till smartphoneanvändning och *FOMO* genom att identifiera centrala känslor och beteenden som kan koppla *Nomophobia* till de andra begreppen baserat på en enkätstudie som utfördes på 2 376 universitetsstudenter i Kina. Resultatet visade att *Nomophobia* inte bara handlar om att ha telefonen nära för praktiska skäl utan även kan kopplas till nöjes-relaterad användning och en rädsla för att missa sociala händelser (*FOMO*).

## 2.4 Interaktion med notiser

HCI (Människa-dator-interaktion) studerar interaktion och samspel mellan människa och teknologi i specifika situationer. Fältet undersöker hur digitala system designas för människans mål, situationer och förmågor, vilket varierar mellan personer och kontexter. Ett specifikt system eller funktion behöver därför inte nödvändigtvis vara applicerbart och fungerande för alla användare. Interaktionen mellan människa och dator är inte en egenskap hos varken tekniken eller personen i sig, utan något som växer fram i samspelet (Hornbæk et al., 2025).

En studie av Özdemir et al. (2024) visar att användares upplevelse av pushnotiser påverkas av tre samverkande faktorer. Den första handlar om notisernas innehåll och karaktär, till exempel hur relevanta eller brådskande de upplevs. Den andra rör den dagliga kontexten, om dagen är stressig, lugn eller förutsägbar. Den tredje faktorn handlar om användarens egna förhållningssätt till notiser, det vill säga huruvida personen hanterar dem. Antingen proaktivt genom olika strategier för att begränsa störningar, till exempel genom att sätta telefonen på tyst läge, använda fokuslägen eller stänga av notiser från vissa appar eller om personen istället reagerar mer spontant och reaktivt, det vill säga öppnar notiser direkt när de dyker upp. I en fem dagar lång dagbokstudie med 28 deltagare identifierade Özdemir et al. (2024) sex återkommande karaktärsdrag i hur notiser upplevdes och hanterades. Dessa karaktärsdrag belyser hur användaren förhåller sig till notiser, om hanteringen är proaktiv eller reaktiv, om dagen och miljön upplevdes som lugn eller överväldigande samt om notiserna känns förväntade eller överraskande. Resultatet visar att deltagare som tillämpar en proaktiv hantering upplevde mindre störning och rapporterade en mer positiv relation till sina notiser (Özdemir et al., 2024). Reaktiva användare upplevde istället att notiser skapade frustration, splittrade deras uppmärksamhet och försvårade deras förmåga att fokusera särskilt under kognitivt krävande uppgifter. Trots detta visade studien att även proaktiv hantering inte alltid räcker till eftersom användarnas behov av att vara tillgängliga kan variera över tid och mellan olika kontexter, exempelvis mellan stressiga och lugna dagar vilket påverkar hur notiser tolkas och prioriteras (Özdemir et al., 2024). Författarna betonar därmed att notisers påverkan måste förstås i relation till det sammanhang där de förekommer i. En notis som upplevs som irrelevant och störande i ett koncentrationskrävande sammanhang kan uppfattas som välkommen under en mindre stressig dag.

### 2.4.1 Timing

I en fältstudie som utfördes av Fitz et al. (2019) undersöktes effekterna av att schemalägga smartphone notiser i form av batches, vilket innebär att samla och leverera notiserna vid bestämda tidpunkter istället för att de kommer löpande under dagen. Studien inkluderade 237 deltagare och jämförde fyra sätt att ta emot notiser: att få dem direkt, att få dem samlade varje timme, att få dem samlade tre gånger om dagen eller att stänga av dem helt (Fitz et al., 2019).

Resultatet visade att deltagare som fick sina notiser tre gånger per dag upplevde färre avbrott, mer kontroll över sin användning och använde mobilen mer avsiktligt snarare än impulsivt (Fitz et al., 2019). Studien pekar på att det inte är mängden notiser i sig som är det primära problemet utan snarare när de kommer och att de dyker upp oväntat utan förvarning. Fitz et al. (2019) menar att batching kan användas istället för att stänga av alla notiser helt eftersom total avstängning i studien skapade oro hos vissa användare över att missa viktig information (Fitz et al., 2019).

## 2.4.2 Kontextens betydelse

Kontext har visat sig vara relevant för interaktionen med notiser. En studie som undersökte motivationsfaktorer för interaktionen med notiser delgav att notiserna inte enbart agerade som distraktion utan även kunde fungera som verktyg för stöd, optimering och välmående (Chang et al., 2023). Studien undersökte interaktionen med notiser innan, under och efter en primär uppgift utfördes. Innan en uppgift påbörjades var det vanligt att proaktivt rensa och svara på notiser för att minimera avbrott. Under tiden av pågående uppgift visade studien att deltagarna interagerar med notiser som kan stötta uppgiften, exempelvis mail eller samarbets-applikationer, men också för att fylla sociala och emotionella behov. Deltagare uttryckte även att de ignorerade notiser under tiden de arbetade med uppgiften för att skydda arbetsflödet och väntade därför ofta med att engagera sig i notiser som kräver tid och ansträngning. När uppgiften var klar var det många gånger aspekter som återhämtning, belöning och avslappning som motiverade interaktion. Studien belyser även flera tillvägagångssätt och strategier för att hantera notiser vid dessa olika stadier, exempelvis anpassade inställningar, prioriterade eller uppskjutna notiser. Författarna undersöker inte dessa strategier men redogör att kontext kan vara relevant för strategier och metoder.

Vad som anses vara en distraherande notis skiljer mellan individer, situationer och kan förändras över tid (Smith et al., 2014). I en etnografisk studie undersöker Hossam El-Zalabany (2024) hur universitetsstudenter i Egypten och Tyskland uppfattar och förhåller sig till mobilnotiser i vardagen. Studien visar att notiser inte enbart bör ses som tekniska avbrott utan som informationssignaler som påverkar hur information tolkas, prioriteras och hanteras. Hossam El-Zalabany (2024) beskriver att notiser har en dubbel funktion, de kan både fungera som korta meddelanden som sammanfattar information, eller som en “trigger”

som får användaren att vilja veta mer. Vilken roll notisen spelar beror på användarens syfte, sociala situation och kulturella bakgrund (Hossam El-Zalabany, 2024). Notiser är värdefulla eftersom de gör det snabbare att få information. Men det konstanta flödet skapar samtidigt stora utmaningar, som informationsöverflöd, distraktion och stress. För att användare effektivt ska kunna skilja de viktiga notiserna från det onödiga innehållet menar Hossam El-Zalabany (2024) att de måste lära sig att prioritera bättre. Denna förmåga kallas mobil informationskompetens (MoIL). En tydlig kulturell skillnad framträder mellan de två deltagargrupperna. De egyptiska studenterna tenderade att se notiser som något naturligt och hjälpsamt, relaterat till ett behov av att vara konstant engagerad i många domäner. De tyska studenterna uttryckte däremot ett större behov av kontroll och begränsning av notisflödet. De tyska studenterna använde strategier som att stänga av notiser eller till och med använda flygplansläge under studier med syftet att bevara fokus och undvika stress. Hossam El-Zalabany (2024) kopplar dessa skillnader till olika informationskulturer där synen på vad som är nödvändigt eller störande skiljer sig åt beroende på kontext. Studien avslutar med att betona vikten av att förstå mobilnotiser som en integrerad del av ett större informationssystem där teknik och kulturell kontext samverkar.

## 2.5 Sammanfattning av teori

Det teoretiska ramverket belyser att det inte nödvändigtvis är mediets innehåll i sig som är relevant för upplevelse och interaktion (McLuhan, 1964; Chang et al., 2019) även om innehållet tenderar att ha en påverkan på interaktion (Fogg, 1998). Mobilnotiser är en integrerad del av en digital miljö där teknik, användarbeteende och kontext samspelar (Kuutti & Bannon, 2014; Rummler et al., 2020). Även om flera studier belyser de negativa effekterna som notiser har på fokus (Hossam El-Zalabany, 2024; Chen & Huang, 2021), innebär inte det att en ultimata lösning är att stänga av notiser helt (Dekker et al., 2024) utan att snarare anpassa hanteringen utifrån individuella och kontextanpassade strategier. Sensoriska signaler så som ljud, ljus och vibration (Chen & Huang, 2021), samt dess innehåll och timing kan styra användarens uppmärksamhet och driva interaktion (Fahlman et al., 2018). För att hantera detta belyser Özdemir et al. (2024) hur agerandet kan vara både proaktiv och reaktiv,

hur användare agerar kan bero på uppgift, miljö och individuella vanor (Hossam El-Zalabany, 2024).

## 3 Metod och empiri

För denna studie har vi tillämpat en kvalitativ ansats för att besvara frågeställningen: *Vilka strategier och funktioner nyttjar universitetsstudenter för att kontrollera notiser från iPhones under självstudier och hur används dessa i praktiken?* Den kvalitativa metoden syftar till att erfara en fördjupad förståelse för det studerade fenomenet och beaktar studiens teoretiska perspektiv och sker i samband med forskningsfrågan (Trost, 2010, s.32-33). Eftersom forskningsfrågan för denna studie avser att förstå deltagarnas tillämpade metoder och interaktioner, anses en kvalitativ metodologi mest lämpad.

### 3.1 Pilotstudie

För att undvika bias i uppfattning och tolkning av intervjufrågor utfördes en pilotstudie. Detta för att iterera studiens utförande innan huvudstudien (Lazar, 2017, s.62) samt säkerställa att frågeställningarna uppfattas, är begripliga och relevanta för studiens syfte. En pilotstudie kan utöver att finjustera intervjuguide även exponera om viktiga frågor saknas (Lazar, 2017, s.176). Deltagaren för pilotstudien var en student på Södertörns högskola och iPhone-användare, vilket till stor del stämmer in på urvalet för datainsamlingen utöver att vi aktivt undviker studenter från vårt egna lärosäte. Pilotintervjun genomfördes på ett café vilket medförde störande bakgrundsljud som stundtals påverkade koncentrationen under samtalet. Innan intervjun påbörjades informerades deltagaren om studiens syfte och upplägg. Deltagaren fick därefter läsa igenom samtyckesformuläret och skriva under i enlighet med forskningsetiska riktlinjer. För att säkerställa att intervjufrågorna fungerade som avsett användes insikterna från pilotintervjun för att justera och iterera intervjuguiden. Materialet från pilotstudien inkluderades inte i den slutliga analysen utan fungerade enbart som stöd för att utveckla studiens metod.

## 3.2 Semistrukturerade intervjuer

Som insamlingsmetod har vi utfört semistrukturerade intervjuer för att få en djupare förståelse för studenternas synsätt, erfarenheter och strategier. Enligt Alvehus (2023, s. 114-115) kännetecknas semistrukturerade intervjuer av att intervjuaren utgår från en intervjuguide med öppna frågor men att samtalet samtidigt får utrymme att utvecklas utifrån deltagarnas svar. Denna struktur gör det möjligt att fokusera på forskningsfrågorna samtidigt som det finns utrymme för följdfrågor och att ny diskussion kan växa fram under intervjun. Intervjuerna genomfördes med stöd av en intervjuguide med öppna frågor som behandlar studenternas förhållningssätt till notiser, deras användning av tekniska funktioner samt strategier för att främja fokus under självstudier och kontrollera notisflödet. Varje intervju pågick i 30 till 40 minuter och ägde rum digitalt via videosamtal. Några/någon dag innan varje intervju fick deltagarna ett mail med samtyckesblankett och information gällande studiens syfte, där deltagaren även fick tillgång till våra kontaktuppgifter och möjlighet att uttrycka frågor eller ångra sitt deltagande innan intervjun. Samtliga intervjuer spelades in efter samtycke och transkriberas ordagrant.

## 3.3 Urval

Totalt rekryterades åtta universitetsstudenter från fem olika lärosäten, för en sammanställning av deltagarna, se *tabell 1*. Urvalet baserades på att deltagarna använder iPhone och att de regelbundet ägnar sig åt självstudier, både i hemmet och/eller på lärosätet. Detta säkerställer att deltagarna befinner sig i en liknande studiemiljö med likvärdiga förutsättningar.

Rekryteringen skedde genom vårt kontaktnätverk och indirekta kontakter. Vi frågade runt i vårt nätverk om någon kände till studenter som passade studiens urvalsprofil. Därefter kontaktade vi deltagarna med information om studien och frågade huruvida de är intresserade av att delta eller inte.

Deltagare	Lärosäte	Program/ämne
D1	Karlstad universitet	Ekonomi
D2	Karlstad universitet	Psykologprogrammet
D3	Kungliga tekniska högskolan	Samhällsplanering
D4	Kungliga tekniska högskolan	Tekniskt basår
D5	Kungliga tekniska högskolan	Maskininläring
D6	Linköping universitet	Experimentell och industriell biomedicin
D7	Uppsala universitet	Ämneslärare
D8	Stockholm universitet	Ämneslärare

Tabell 1: Lärosäte och studieämne till respektive deltagare

Eftersom vi själva är studenter och därmed ingår i samma målgrupp finns en risk för bekvämlighetsurval, det vill säga att urvalet påverkas av vilka personer som är enklast för oss att få tag på snarare än vilka som faktiskt är mest relevanta för studiens syfte, som enligt Alvehus (2023, s.98-99) kan begränsa studiens räckvidd om urvalet speglar tillgängligheten snarare än forskningsfrågan. För att undvika detta har vi rekryterat studenter utifrån kriteriet att de studerar på ett universitet och att de har en iPhone. Detta följer Alvehus (2023, s.97) som framhåller att urval bör grunda sig på relevans för studiens syfte istället för deras tillgänglighet.

Urvalet avgränsades till iPhone-användare för att möjliggöra en likvärdig grund för begrepp och funktioner som lyfts i intervjuerna, exempelvis *Stör ej*. Valet motiveras även av att vi som författare själva använder iPhone vilket underlättade vår förståelse för operativsystemets funktioner och begrepp. Enligt StatCounter Global Stats (u.å.) är iOS, Apples mobila operativsystem, vanligt förekommande bland svenskar under 2025 vilket även varit en bidragande faktor till valet av telefonmärke för denna studie.

Centrala och förekommande begrepp i resultatet som *Stör ej* och *förhandsvisning* har funnits sedan iOS 12(Apple Support, u.å.a). Från och med iOS 15 blev *Stör ej* ett av flera alternativa

fokuslägen med bland annat *arbete* (Apple Support, u.å.b), en funktion som också tas upp i resultatet. Samtliga deltagare använder iOS 18 eller senare vilket innebär att de funktioner och iPhone-specifika-begrepp som resultaten behandlar finns tillgängliga på deras enheter.

### 3.4 Tematisk analys

För att analysera de semistrukturerade intervjuerna valdes reflektiv tematisk analys baserad på Braun & Clarke (2022, s.5-8) för att fånga resonemang, känslor och betydelse genom en iterativ tolkningsprocess. Den reflektiva tematiska analysen innebär att noggrant reflektera över vad datan betyder och vilka intentioner som ligger bakom deltagarens utlåtande, alltså inte enbart återge den exakta datan. Utifrån processen som beskrivs av Fejes & Thornberg (2024, s.43-45) har den reflektiva tematiska analysen artat sig genom följande steg:

- Datamaterialet undersöks initialt genom anteckningar och noggrann läsning för att vidare systematiskt sortera meningsfulla data utifrån mönster eller unika aspekter.
- Detta skapar koder som kan grupperas och bilda preliminära teman och subteman genom att samla de relevanta koderna.
- Temana granskas och analyseras utifrån enskilda uttalanden och de samlade datamaterialen för att bilda både en analytisk och översiktlig uppfattning.
- En tematisk karta skapas för att visualisera teman och subteman.
- För att avgränsa samtliga teman och placera dem i ett större omfång definieras de genom specificering och beskrivning av vad de innefattar.

Genom att arbeta med dessa moment och principer kan temana diskuteras och reflekteras i ett vetenskapligt sammanhang. analysen innefattar en noggrann genomläsning av transkriptionerna där relevanta delar av materialet markeras och sorteras i teman för att identifiera återkommande mönster i studenternas beskrivningar av metoder samt hantering av notiser.

Den reflektiva tematiska analysen och reflektionen sker med hjälp av det teoretiska ramverket och våra egna insikter och erfarenheter. Därför är det viktigt att dokumentera och beskriva varje steg noggrant för att skapa transparens och tillförlitlighet (Fejes & Thornberg, 2024, s.38-39). Eftersom vi själva tillhör målgruppen som studeras är det särskilt viktigt att vi är utförliga i vår dokumentation för att minska risken för förutfattade meningar och bias. Utifrån processen som beskrivs av Fejes & Thornberg (2024, s.43-45) har den reflektiva tematiska analysen artat sig med ett iterativt förhållningssätt.

### 3.5 Etiska överväganden

Studien har beaktat Vetenskapsrådets fyra (2002) etiska principer för att säkerställa att ett etiskt förhållningssätt följs, eftersom studien utgår från en kvalitativ metod. Dessa principer är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet avser transparens kring studiens syfte, deltagarens roll och villkor (Vetenskapsrådet, 2002, s.7). Samtliga deltagare informerades om studiens syfte innan medverkan, likaså tydliggjordes deltagarnas frivillighet och anonymitet.

Samtyckeskravet avser att deltagarna frivilligt samtycker till deltagande och är medvetna om deras medverkan (Vetenskapsrådet, 2002, s.9) Innan intervju fick varje deltagare medge sitt samtycke och informerades om möjligheten att när som helst avbryta eller dra tillbaka sin medverkan.

Konfidentialitetskravet avser att se till att personuppgifter endast är tillgänglig för behöriga och behandlas med konfidentialitet (Vetenskapsrådet, 2002, s.12) Deltagarna har för denna studie anonymiserats, ljudfiler och anteckningar har tilldelats alias. All identifierbar eller spårbar information har tagits bort.

Nyttjandekravet avser att de insamlade uppgifter om enskilda personer endast användas för forskningsändamål och får alltså inte användas för andra syften (Vetenskapsrådet, 2002, s.14)

Uppgifter i denna studie använts endast för utbildning och forskningsändamål och delas inte vidare vilket deltagarna informerats om innan medverkan.

Forskningsetiken styrs delvis av lagar och krav men innebär också ett kontinuerligt reflekterande perspektiv kring forskningsetiska överväganden. Forskningsprocessen har tagit avstamp i vetenskapsrådets principer för en god forskningssed genom att aktivt uppmärksamma transparens, ansvar och respekt (Vetenskapsrådet, 2024).

Under studien har vi även aktivt tagit hänsyn till att på ett lojalt sätt återspegla deltagarnas muntliga uttalanden utan att vrida eller formulera om budskapet (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 99), samt tagit hänsyn till deltagarnas integritet och känslor, oavsett om de väljer att ta del av studien efteråt eller inte (Trost, 2010, s.129).

### 3.6 Metodkritik

I vår reflektion över metodvalet ser vi flera faktorer som kan ha en påverkan på studiens resultat. Urvalet kan ha haft en påverkan på studiens bredd, vi kände inte deltagarna personligen men eftersom rekryteringen skedde genom våra indirekta kontakter finns det en möjlighet att vi främst nådde fram till personer som var lättast tillgängliga via vårt nätverk. Det kan innebära att vissa perspektiv inte blev inkluderade även om vi medvetet försökte skapa variation genom att inkludera studenter från olika lärosäten. Hade deltagargruppen varit mer varierad hade vi troligen fått en bredare förståelse för hur studenter upplever notiser och hur de hanterar dem under självstudier. En annan aspekt som kan ha påverkat hur deltagarna tolkat och svarat på intervjufrågor är hur olika system eventuellt kan ha vissa skillnader. Här hade vi inte ett kriterium på att alla deltagare hade samma version av iOS, även om alla deltagare har de centrala funktionerna som behandlas i resultatet. Om samtliga deltagare hade haft exakt samma version hade analysen av de tekniska elementen och designen varit säkrare. Pilotstudien var ett viktigt steg i att utveckla intervjuguiden men i efterhand tänker vi att genomförandet hade kunnat vara mer genomarbetat. Pilotintervjun genomfördes på plats medan alla efterföljande intervjuer skedde digitalt via Zoom. Eftersom att vi genomförde pilotintervjun på ett café påverkades ljudinspelningen av bakgrundsljud vilket stundtals gjorde det svårare att uppfatta deltagarens svar tydligt.

## 4 Resultat

I följande avsnitt presenteras resultatet av vår frågeställning i fem olika teman som har analyserats för att besvara frågeställningen: *Vilka strategier och funktioner nyttjar universitetsstudenter för att kontrollera notiser från iPhones under självstudier och hur används dessa i praktiken?* Temana är framtagna med avstamp i det teoretiska ramverket och centrala insikter från datainsamlingen. De teman som presenteras är: *Reaktiv & proaktiv, Balansera tillgänglighet och fokus, Kontext, Att råka se notiser, Anpassas eller anpassa?*

### 4.1 Reaktiv & proaktiv

Detta tema beskriver hur deltagarna använder olika strategier för att minska risken att mobiltelefonen distraherar dem under studier. Strategierna varierar men de handlar i huvudsak om att anpassa mobilens tekniska funktioner och att förändra mobilens fysiska placering. Deltagarna beskriver både planerade tillvägagångssätt som används innan studierna påbörjas och mer spontana åtgärder som initieras när mobilens påverkan redan har blivit märkbar. Detta tydliggörs i *tabell 2*.

Deltagare	Reaktiv/Proaktiv	Praktisk handling	Orsak/Syfte
D1	Proaktiv	Använder stör ej, lägger undan telefonen, preppar ex mat och musik innan	För att inte avbrytas av notiser eller "behöva gå och ta en paus"
D2	Proaktiv	Använder stör ej, berättar att "jag pluggar" om någon vill ta kontakt	För att inte bli distraherad av notiser eller avbrytas
D3	Reaktiv	Sätter på flygplansläge	När det "blir för mycket" notiser och för att inte distraheras
D4	Proaktiv	Använder stör ej eller lägger undan telefonen, tar fram studieverktyg	För att inte kolla på telefonen och för att fokusera bättre
D5	Båda	Sätter på stör ej innan eller efter ett tag	För att inte bli distraherad eller för att hen blir påminnd av notiser
D6	Båda	Sätter på stör ej innan eller efter ett tag, vänder ner skärmen	För att inte bli distraherad eller för att hen blir påminnd av notiser
D7	Proaktiv	Lägger telefonen i väskan eller fickan, inget ljud eller vibration	För att inte se och sträcka sig efter telefonen eller distraheras
D8	Reaktiv	Sätter på stör ej, vänder ner skärmen	När notiser distraherar och stör

Tabell 2: Praktiska handlingar och syften tillhörande reaktiv eller proaktiv hantering

De proaktiva strategierna innebär att deltagarna i förväg skapar en miljö som minimerar möjligheten att bli avbruten. En viktig del av detta är att använda mobilens funktion *stör ej*

som nämns av många deltagare som något de aktiverar innan de börjar studera. För några är det en återkommande rutin, en deltagare beskrev: "...stör ej har nog följt med hela livet tror jag." (D2).

Utöver *stör ej* använder flera deltagare även timers för att dela upp studierna i koncentrations och pausblock. Dessa metoder kombineras ofta med tekniska inställningar på mobilen för att skapa tydliga ramar för när mobilen får och inte får användas, "...jag körde 30 minuters plugg och då hade jag mobilen på stör ej." (D1), "...jag brukar tänka att jag ska ha fokus i alla fall 45 minuter och sedan ha paus typ 15." (D2). De proaktiva strategierna omfattar också mer praktiska handlingar där mobilen placeras utom synhåll eller i ett annat rum för att minska dess närvaro. Detta upplevs av flera deltagare som ett enkelt sätt att undvika att uppmärksamheten dras till mobilen. "Jag brukar försöka lägga ner telefonen direkt när jag ska sätta mig och plugga. I väskan eller jackfickan." (D7), "Lägga i ett annat rum, det har jag gjort när jag är hemma." (D5). För en del fungerar tidpunkten för strategierna också som en form av strategi då det upplevs att mobilen stör mindre under kvällstid, "...sen gillar jag också att plugga på natten. Då händer det inte så mycket på mobilen." (D1).

Utöver att hantera mobilen beskriver flera deltagare att de även förbereder andra praktiska delar inför sina studier. En deltagare berättar att denne förbereder mat i förväg för att undvika avbrott, "...så ser jag verkligen till att preppa med att jag har mat redo så jag inte behöver gå och ta en paus och laga mat." (D1). En annan förberedelse handlar om att skapa en ordnad och behaglig studiemiljö, en deltagare uttryckte det som "Jag försöker väl se till att min omgivning är ganska ren och behaglig så att man verkligen kan koncentrera sig. Och sedan förbereda mig med lite kaffe eller någon annan motivations-grej för att ta tag i sakerna. Göra det fint i omgivningen." (D3) Några deltagare förklarade hur de förbereder sig genom att avrunda konversationer för att ha "...allting avböckat så att man inte bara sitter och tänker på det istället" (D4) eller genom att kolla igenom notiser för att försäkra sig om "...att det inte är något viktigt" (D2) för att lättare "...komma till ro." (D2)

De reaktiva strategierna används främst när deltagarna redan märkt att mobilen tar deras uppmärksamhet. För en av deltagarna framträder aktiveringen av flygplansläge som en återkommande strategi för att snabbt stänga av uppkopplingen vid tillfällen då distraktionen blir tydlig. "Jag brukar ibland sätta på flygplansläge faktiskt när det blir lite för mycket." (D3). Andra deltagare beskriver att de manuellt raderar notiser för att återfå en känsla av

ordning, särskilt när många aviseringar samlats på kort tid, "Och så brukar jag radera alla gamla notiser som jag fått." (D2). Reaktiva strategier handlar också om att successivt anpassa mobilens placering när distraktionerna ökar. En deltagare berättar hur denne ibland börjar med att vända ner skärmen för att eventuellt därefter använda *stör ej* beroende på hur notiserna distraherar med skärmen nervänd (D6).

## 4.2 Balansera tillgänglighet och fokus

Hur deltagarna balanserar att vara digitalt tillgängliga och undvika distraktioner från notiser varierar. D2 som kan känna en oro över att missa viktig information, och kan relatera till att känna *FOMO* tillåter samtal och uttrycker "...om det har hänt någonting, då vill jag gärna veta det ändå. Oftast brukar folk ringa mig då" (D2). Även D3 beskriver en emotionell påverkan där stress uppstår både när notiser kommer och när de ignoreras. För denna deltagare skapar flygplansläge en känsla av lugn men samtidigt en stress över att ingen kan nå hen vilket förstärker en återkommande oro över att ha missat något viktigt. D8 representerar en motsatt hållning där ständig tillgänglighet är en vana och beskriver det med att "Asså meningen är att jag inte ska missa någonting. Jag är bara så van med det, känns det som." men upplever sällan en oro eller rädsla för att missa något.

I kontrast till dessa upplevelser finns deltagare som inte påverkas av oro eller *FOMO* i samma utsträckning. D4 och D5 förklarar att det är möjligt att ta sig igenom *stör ej* genom att "...ringa två gånger" (D4,D5) eller att användare kan "...skicka ändå" (D5) på ett sms vilket upplevs som en indikation på att det är "...tillräckligt viktigt"(D4). D4 beskriver att mobilen "...kan vänta" och förväntar sig att uppringaren ringer två gånger om ärendet är akut nog att ta sig igenom funktionen *stör ej*. D5 och D6 uttrycker liknande upplevelser och beskriver att de inte oroar sig över att missa information även om D6 betonar att notiser från viktiga kontakter upplevs som betydelsefulla. D7 som lägger undan telefonen på ljudlöst berättar att sms kommer till datorn och upplever inte någon större oro att missa viktig information.

Ett återkommande mönster bland deltagarna är behovet av att checka av eller kolla igenom notiser antingen under pauser eller direkt efter ett avslutat studiepass, konkretiserat i *tabell 3*. Denna strategi framstår som ett sätt att återfå kontroll och minska känslan av att något ligger

och väntar. Flera deltagare beskriver hur notiser som lämnas öppnade kan skapa ett slags mentalt brus som gör det svårt att fullt ut fokusera. För vissa deltagare är pauserna ett tillfälle att snabbt gå igenom vad som hänt på mobilen, ofta genom att scrolla igenom och radera notiser som upplevs som irrelevanta. Deltagare uttrycker en känsla av mental lättnad, "...nu har alla notiser försvunnit ur huvudet brukar jag känna" (D2) eller en känsla av "...kontroll" (D7) och "...som att checka av någonting på en lista. Lite att man får nånting gjort."(D7)

Deltagare	Beskriver interaktionen med notiser under paus eller efter studier	Känsla/syfte
D1	"kollar igenom" notiser	-
D2	"kolla igenom" notiser	"klart för huvudet", "släppa den här oroskänslan"
D3	"betar av", "checkar av" notiser	"Ger mig ett lugn" "mindre stressad"
D4	"kollar mobilen", "Svara lite sånt"	"om man har nåt roligt uppdatering", "om något har hänt"
D5	"kollar mobilen", "betar av" notiser	"svara på medelanden"
D6	"kolla telefonen" notiser	-
D7	"kollar, "checkar av" notiser	"kontroll", "lättnad", "att man får nånting gjort"
D8	"kollar", "checkar" notiser	-

Tabell 3: Deltagarnas beskrivning och syfte med interaktion under studiepaus.

För flera av deltagarna blir det en rutin att beta av notiser, nästan som att städa undan de notiser som samlats i mobilen. En deltagare beskriver hur denne alltid går igenom allt som kommit in efter ett studiepass, "Att man liksom efter en pluggsession betar av allting man fått under tiden man har pluggat" (D3). Andra gör detta främst under pauser, ofta genom att snabbt gå igenom appar samt notiser för att se om något viktigt har hänt, "Då går jag väl in och kollar igenom allt som jag tror att jag har missat" (D1) "...jag checkar ju alltid dem först." (D8), "...går jag in och kollar där först, Ja men checkar av" (D7), "...det brukar vara mobilen, notiserna och det. Det första man går igenom"(D4).

### 4.3 Kontext, sammanhang & behov

Detta tema behandlar hur deltagarna använder och justerar strategier och metoder beroende på kontext, sammanhang och behov. Studiernas svårighetsgrad, hur intressant det är eller hur viktigt det är kan avgöra vilken strategi som tillämpas och hur väl deltagarna förhåller sig till

strategin. Flera deltagare uppgav att de ibland lägger telefonen i ett annat rum när de studerar hemma men menar att det ofta beror på hur nödvändigt det är baserat på vad de pluggar och hur stort behovet av fokus är. De nämnde att denna metod tillämpas under tentaperioder eller intensiva studier och en deltagare D7 kopplade det till att det är svårare att koncentrera sig hemma.

En deltagare tog upp att det är svårare att förhålla sig till sin strategi om det är mycket annat som händer under dagen (D2). En annan deltagare D5 påpekade att "Det är viktigt i början av plugg-sessionen att inte bli störd" och att det längre in i studier är "...mycket lättare att komma igång igen, även om det skulle vara en notis då."

Flera av deltagarna nämnde att det är lättare att ignorera notiser bland andra eller att behovet för att vara socialt uppkopplad inte är lika stort. D1 och D2 menade att de under studier med andra är "...social på ett annat sätt istället (D1)" och "...har det här sociala ändå (D2)", och delgav att behovet att stänga av notiser inte fanns i sociala sammanhang. D2 berättar även att det blir lättare att ignorera notiser av att se andra göra det: "Det fungerar nog bäst uppe på universitetet ändå när jag ser att det andra som sitter och pluggar också, och inte sitter med sina mobiler, då är det nog lättare för mig att ignorera de här notiserna för att då ser jag att andra också gör det och tar efter där (D2)" De deltagare som använder timer som en metod för att hålla koll på studietid och raster använder inte en timer på en allmän plats där andra kan höra. D2 nämnde att hen inte vill "...störa andra med en ljudsignal som ringer mitt i". D4 har alltid *stör ej* i skolan, men inte alltid vid hemmastudier och nämnde även att "...när man är fler som pluggar då får man lite mer respekt för att just plugget är det viktiga" och att "Så man inte sitter själv och håller på med mobilen. Det känns nästan konstigt när de andra sitter och fokuserar stenhårt (D4)". Även D8 vänder ofta skärmen mot bordet när denne sitter med andra och studerar "...för att också visa mot dem att jag kommer inte bry mig nu om min telefon" motiverat med "...respekt gentemot dem".

#### 4.4 Att råka se notiser

Ett återkommande tema i intervjuerna var att deltagarna ofta uppmärksammade notiserna även när de försökte begränsa dem eller inte hade som avsikt att titta på dem. När telefonen

lyser upp vid en notis menar D3 att det "...gör att man blir stressad" och D6 påpekar att det väcker en reaktion medan D5 uttryckte: "Ja, att det lyser upp, det kan jag ändå ignorera". D2 beskrev det som "...nyfikenhet" för att något händer "...i periferin som inte är till datorn". När detta händer så brukar D8 kolla vad det är för notis på hemskärmen och ta ställning till om denne ska svara/interagera eller inte.

Ett mönster i flera av deltagarnas berättelser är att notiserna påverkar dem även när de aktivt begränsar notiserna. D3 uttrycker: "Men i flygplansläget så vet jag att mobilen... den skickar inte ut notiser för det finns liksom ingen internet. Så då är jag mycket mer fokuserad." Detta jämförs med den andra strategin denne använder använder, alltså stänga av ljud och vända ner skärmen: "För att även fast jag inte har något ljud på när jag vänder mobilen så vet jag ju automatiskt i min hjärna att jag kommer ju få notiser även fast den ligger upp och ner. (D3)" D5 och D6 som båda använder *stör ej* tog upp förhandsvisningen, alltså i Apples gränssnitt där notiser som kommit under *stör ej* fortfarande visas, men mer subtilt. Detta tenderar att trigga en impuls att kolla på notiserna oavsett om syftet var att kolla på dem eller göra något annat. D5 gissar att det inte går att stänga av men menar på att om man kan ta bort förhandsvisningen "...hade det ju verkligen blivit stör ej." D8 menar att samtidigt som förhandsvisningen tar fokus och delvis distraherar också ger en känsla av "uppdateringen eller kontrollen" över vad som har hänt när *stör ej* varit på. Samma deltagare hade också tidigare använt *arbetar* som är en liknande variant av *stör ej* där förhandsvisningen enligt dennes upplevelse inte var lika tillgänglig och att deltagaren då behövde "...leta lite mer" efter notiser vilket upplevdes som positivt, "...det var nog bra för mitt fokus för att jag kanske fortfarande har den här rutinen att bara klicka på telefonen", D8 såg då inte notiserna även fast de hade kommit och kunde enklare återfå fokus. D1 uttryckte: "Nu får jag notiser, men de syns bara inte när jag har stör ej. Jag kan ju fortfarande dra upp och kolla vad som hänt." och menar att det hade varit bra om det "...inte är möjligt att få notiser på en halvtimme". D7 som endast lägger undan telefonen och stänger av ljud menar att "I och med att så mycket är bundet till telefonen så behöver man ibland gå in av andra skäl" och att hen då lätt distraheras från det hen skulle göra "...för att man har fått notiser om annat."

## 4.5 Anpassas eller anpassa?

En återkommande faktor i intervjuerna är att flera deltagares strategier och notis-hantering är en konstruktion utifrån de verktyg, gränssnitt och tekniska möjligheter som finns tillgängliga och hur de är designade. Flera av deltagarna uttryckte vetskap om olika verktyg och funktioner som *Apple* erbjuder för att kontrollera notisflödet, även om de inte använder dem. D5 och D8 har båda testat alternativet *arbetar* och uttrycker inga direkta nackdelar med funktionen, utan uttrycker att "...det bara blivit att jag bara kör på stör ej" (D5), och att "...det enklaste alternativet för mig att klicka på är stör ej" (D8) som förklaras vidare med att funktionen *arbetar* kräver "...ett ytterligare extra knapptryck och ytterligare mer ett val i att trycka på arbetar eller så. Den är inte lika lättillgänglig." (D8). *Stör ej* beskrivs som "...en vanegrej" av D5 och D6 som inte har provat andra funktioner. Under självstudier tycker de att "...det funkar med att bara sätta på stör ej" och har använt det väldigt länge utan att ändra dess inställningar. *Stör ej* är bra menar flera av deltagarna som använder det på grund av att den "...tar bort det jag vill" (D2) och att deltagarna själva kan välja vilka notiser som blockeras och inte.

Deltagare 3 som använder flygplansläge uttryckte att det är "...en sån enkel knapp att trycka på" (D3) och menar att det ger en "väldigt snabb effekt" (D3). Samma deltagare lyfte även att flygplansläge innebär att "...antingen måste man stänga av mobilen helt eller inte" och uttryckte att det kan kännas "...stressigt" att "...någon inte ens kan ringa typ" (D3), D3 uttrycker vetskap om *stör ej* men menar att det "...låter ju enkelt men ändå krångligt". D7 som främst stänger av ljud och lägger undan telefonen berättar att det kommer från uppväxten och är "...så jag alltid har gjort".

## 5 Diskussion & slutsats

Utifrån resultaten och det teoretiska ramverket presenteras här en analytisk diskussion om hur dessa kan förstås i relation till varandra. I detta avsnitt diskuteras vad deltagarnas perspektiv och utlåtanden kan addera och innebära för fenomenet studien undersöker.

### 5.1 Analys och diskussion

Resultaten visar tydliga skillnader mellan deltagarna som tillämpar proaktiva strategier och de som är mer reaktiva i sitt förhållningssätt till notiser. Dessa skillnader kan förstärkas av tidigare forskning som lyfter fram hur notisupplevelsen påverkas av innehåll, dagliga kontext samt deltagarens strategier för att hantera avbrott (Özdemir et al., 2024).

Resultatet visar på en möjlig koppling mellan proaktiv hantering och minskad frustration samt en mer medveten relation till notiser. I flera av de beskrivningar som gjorts av deltagare med proaktiva strategier framkommer en reflektion kring hur notiser kan störa fokus snarare än starka känslouttryck. Det handlar många gånger om att i förväg minska risken för att bli distraherad snarare än att reagera på ett avbrott i stunden.

Hos deltagare med ett mer reaktivt förhållningssätt framträder däremot oftare uttryck för frustration, splittrad uppmärksamhet och känslor som kan kopplas till stress. Notiser beskrivs i dessa fall som något som avbryter och påverkar både arbetsro och koncentration. Detta kan kopplas till *persuasive technology* där notiser är designade för att locka till handling, till exempel genom ljud, ljus eller formuleringar som väcker användarens nyfikenhet. Detta kan förklara varför flera av våra deltagare beskrev att de hade svårt att ignorera notiser även när de egentligen ville fokusera på studierna. Det verkar finnas en viss skillnad i hur deltagarna hanterar notiser. De som frekvent använder någon form av proaktiv strategi, till exempel att stänga av ljudet eller lägga undan mobilen, beskriver ibland att de känner mer kontroll över situationen. De som har mindre tydliga strategier för att kontrollera notiser upplever däremot oftare att de blir störda eller tappar fokus. Även om detta inte stämmer för alla deltagare i denna studie finns det vissa likheter mellan de mönster som beskrivs av Özdemir et al. (2024)

som visar att personer som har en tydlig strategi för att undvika avbrott ofta upplever att de blir mindre störda.

Resultaten från denna studie bekräftar tidigare forskning som lyfter kontextens betydelse för interaktionen med notiser. Chang et al. (2023) undersökte interaktionen med notiser innan, under och efter en uppgift utförs och visade hur interaktionen och upplevelsen kan skilja sig. Detta konkretiseras ytterligare av resultaten från vår studie där deltagarna nämnde hur de ibland avrundar konversationer och går igenom notiser innan de börjar studera. Efter självstudier eller i en paus så var det vanligt att deltagarna interagerar med telefonen, specifikt med de notiser som kommit under tiden deltagarna har studerat. Det framkom även från en av deltagarna att denne pluggar stundtals på kvällarna eftersom det brukar komma färre notiser då och en annan deltagare uppmärksammade att notiser tenderar att ha större påverkan i tidigt under en session av studier, vilket knyter an till att tidpunkt kan avgöra hur distraherande en inkommande notis kan vara. Detta kan kopplas till det Fitz et al. (2019) menar med att det primära problemet är *när* notiser kommer snarare än mängden notiser. Fitz et al. (2019) menade på att få notiser i batches, alltså kluster vid specifika tidpunkter är ett bättre alternativ för att uppleva kontroll och avsiktlig användning, snarare än sporadiska notiser. Detta är ett koncept flera av våra deltagare skapat för sig själva genom att stänga av notiser och senare ta ikapp dem i pauser eller efter studier vilket även i ett fall beskrevs som en känsla av kontroll. Flera andra deltagare tog upp att deras intresse för en uppgift, uppgiftens tidsram och deras fokus kan avgöra både hur notisen påverkar dem men också vilken strategi de tar till för att hantera notisflödet. Likaså visar sig plats och omgivning spela en roll i hur deltagarna kontrollerar notiser. Några deltagare tog upp att de, när de sitter med andra och studerar, vill signalera till umgänget att de vill lägga fokus på just plagget och inte sin telefon. Deltagarna själva definierar detta som respekt mot andra, vilket kan innebära att notishantering inte enbart baseras på användarens egna inställning utan även anpassas utifrån hur användaren vill eller tror att dennes notishantering och mobilanvändning ska tolkas av andra. Det kan i sin tur tyda på att studier bland andra i sig kan vara ett hjälpmedel för att aktivt avstå notiser eller att förhålla sig till en strategi. Chang et al. (2023) bedömer att notiser kan fylla sociala behov vilket går i linje med resultatet från vår studie där deltagare uttrycker att *behovet* av att begränsa digital kommunikation inte är lika stort när de studerar i ett socialt sammanhang än när de studerar ensamma eftersom det upplevdes som lättare att själv ignorera notiser i sociala sammanhang. Trots detta begränsas ofta notiser i dessa sammanhang, men då av andra anledningar. Deltagare uttrycker att de inte vill störa

eller påverka andra med sina notiser vilket kan vara en förlängning av och kopplat till Kaminske's et al, (2022) resultat som visar att notiser är lika distraherande oavsett om det är ens egen telefon eller någon annans. Att använda Apples timerfunktion (en form av notis) som verktyg, vilket flera gjorde för att hålla koll på när de ska ta paus, användes enbart i hemmet och inte på allmänna platser. Likaså lägger flera av deltagarna undan mobilen, en bit bort eller i ett annat rum, men då enbart i hemmet. Som Hossam El-Zalabany (2024) menar visar vårt resultat på flera sätt att kontext kan avgöra om en notis, exempelvis en timer, är nödvändig eller störande.

I samband med deltagarnas beskrivningar av hur notiser hanteras framträder även frågor som rör digital tillgänglighet och upplevelsen av att behöva vara nåbar. För vissa deltagare innebär begränsningen av notiser inte enbart minskad distraktion utan också en viss osäkerhet kring om viktig information kan komma att missas. Denna osäkerhet kan förstås med hjälp av tidigare forskning om *FOMO* (fear of missing out) och *nomophobia* (no mobile phone phobia) som beskriver hur digital kommunikation kan hänga ihop med känslor av oro och obehag när tillgången till mobilen begränsas (Tanhan et al., 2022; Wen et al., 2023).

I resultatet framkommer det att vissa deltagare beskriver ett behov av att vara delvis tillgängliga även när de försöker bibehålla fokus. Wen et al. (2023) menar att *nomophobia* delvis handlar om att användaren vill ha sin telefon tillgänglig av rent praktiska skäl vilket bekräftas av flera deltagare i vår studie. Möjligheten att kunna ta emot samtal eller att viktiga kontakter kan nå fram trots aktiverade inställningar upplevs som betydelsefulla för att känna sig trygg i att inget viktigt missas. Däremot så menar Wen et al. (2023) att *nomophobia* även kan handla om nöjes-relaterad användning och *FOMO* vilket inte stöts av vår studie i samma utsträckning. Att helt stänga av uppkopplingen upplevs i vissa fall som lugnande men samtidigt som förknippat med en osäkerhet kring vad som kan ha hänt under tiden. Samtidigt visar resultatet att denna upplevelse varierar mellan deltagarna. Vissa beskriver ständigt tillgänglighet som en invand vana snarare än som något som skapar stress, medan andra upplever att de kan begränsa notiser utan större oro eftersom de litar på att viktiga ärenden når fram på andra sätt. I dessa fall fungerar exempelvis upprepade samtal eller meddelanden som tydliga signaler för att något är viktigt vilket minskar behovet att följa notisflödet. Detta visar att upplevelser som kan relateras till *FOMO* eller *nomophobia* kan skilja sig mellan olika deltagare och verkar formas av individuella erfarenheter, relationer och sammanhang. Tidigare studier har visat att en total avstängning av notiser kan bidra till minskad upplevd

distraktion men samtidigt väcka oro över att missa viktig information (Fitz et al., 2019). I denna studie framkommer ett liknande sätt att resonera där deltagarna försöker hantera både fokus och tillgänglighet utan att tydligt prioritera det ena framför det andra. Hanteringen av notiser kan därmed förstås som ett sätt att kombinera koncentration och behovet av att känna sig informerad samt nåbar.

Deltagarnas erfarenheter visar hur notiser och Apple-iPhones gränssnitt fungerar som en form av övertygande teknik som enligt Fogg (1998) (2002) innebär hur interaktiv teknik kan förändra känslor och beteenden. I resultatet lyfts känslor som nyfikenhet och stress kopplat till aspekten att skärmen lyser upp av en notis, eller ett behov att ta ställning till om notisen ska besvaras. Detta knyter an till Fahlman's et al. (2018) påstående om att notiser som är emotionellt belönande ofta får en mer positiv respons, vilket från ett annat perspektiv kan innebära att dessa notiser tenderar att enklare fånga användarens uppmärksamhet. Även när deltagarna aktivt försökte begränsa sitt notisflöde genom olika strategier förekom det i flera fall att notiser fortfarande hade en påverkan även fast de kontrollerades. I samtal om telefonens närvaro lyfte en deltagare även behovet av att ibland självmant gå in på telefonen under självstudier av olika anledningar, orelaterat till notiser, vilket liknar det som Rummler et al. (2020) menar med att medier ofta integreras i studiemiljön. Detta innebar att deltagaren, som lägger undan sin telefon och inte direkt avbryts/distraheras under själva studierna här ändå möts av notiser även om syftet var att undvika dem vilket upplevdes som distraherande. Flera användare tog även upp förhandsvisningen tillhörande *stör ej* och menade att det är en faktor som fick dem att påverkas, distraheras eller interagera med notiserna vilket här visar på hur teknik formar beteende genom designbeslut (Fogg, 2002), i detta fall handlar det om hur Apple har designat förhandsvisningen och *stör ej*. Även om upplevelserna kring detta varierar så berättar deltagare hur designen av *stör ej* och hur notiserna exponeras påverkar beteende och agerande. Dekker et al. (2024) visade att avstängda notiser inte nödvändigtvis minskar den totala mobilanvändningen utan snarare påverkar hur mobilanvändningen upplevs. Detta ligger i linje med resultatet från vår studie där deltagarna berättar hur notiser väcker stress, nyfikenhet och impulser att agera, men också hur mobilanvändning många gånger sker på eget initiativ och inte enbart som reaktion på notiser. Användning av funktioner som exempelvis *stör ej* minskar notisernas synlighet men tar inte helt bort deras påverkan.

Vetskapen om att ha tillgång till notiser kan agera som en distraktion i sig, även om notisernas sensoriska signaler, som vibration, ljud eller att skärmen lyser upp, inte är

märkbara. Chang et al. (2019) och Stothart et al. (2015) diskuterar hur notiser påverkar uppmärksamhet på grund av användarens spekulationer kring notisens källa och innehåll även utan direkt interaktion. Uttalanden från vår studie adderar ett nytt lager till detta där deltagare påpekade vetskapen om att det finns notiser även om de inte syns eller hörs, med exempelvis *stör ej* eller flygplansläge. Flera deltagare brukar även gå igenom ohanterade notiser i pauser för att checka av, bland annat för att återfå lugn, kontroll eller se om något har hänt. Detta kan tolkas som att notiser inte enbart väcker funderingar kring avsändare och innehåll utan att användare även kan ha tendens att spekulera kring eller fundera över om notiser har kommit eller inte och vilka notiser det kan vara baserat på deras vetskap om att notiser existerar. Detta kan relateras till medieekologi, där tekniska system inte bara ses som verktyg utan som en del av den miljö vi befinner oss i och att medier påverkar hur tankar, vanor och sociala mönster formas (Strate & Lang, 2017). Från resultatet kan vi se att deltagarna på flera sätt har anpassat hur de kontrollerar notiser under självstudier utifrån vanor, tillgänglighet och erfarenheter där de flesta använder sig av funktioner och handlingar som de är bekanta och vana med. Detta visar hur interaktionen mellan människa och teknik (HCI) är något som skapas i ett samspel (Hornbæk et al., 2025). Det är alltså inte bara de tekniska möjligheterna eller systemen som styr användningen utan även deltagarna som anpassar strategier och funktioner baserat på kontext, vanor och sociala mönster.

## 5.2 Sammanfattning och slutsats

Studiens resultat visar att studenters hantering av notiser sällan handlar om att stänga av allt utan snarare om att skapa en fungerande balans mellan fokus och tillgänglighet. Hanteringen av notiser framstår därför snarare som en fråga om kontroll och anpassning än att ta bort dem helt. Behovet av att vara nåbar, och tryggheten i att inte missa viktig information gör att många väljer delvisa begränsningar istället för total avstängning. Upplevelser kopplat till *FOMO* (fear of missing out) och *nomophobia* (no mobile phone phobia) varierar och formas av individuella vanor, relationer och sammanhang.

Vidare visar studien att studiefokus inte skapas genom att ta bort mobiltelefonen helt utan genom att notis-flödet begränsas och anpassas. Mobilen finns kvar i studiemiljön men

används på ett mer kontrollerat och kontext-anpassat sätt. I sociala miljöer anpassas ibland strategier för att inte andra ska påverkas av notiserna, där det även visar sig vara lättare att förhålla sig till strategier som kontrollerar eller begränsar notiser.

Proaktiv hantering av notiser hänger ofta ihop med en ökad känsla av kontroll och ett mer stabilt studiefokus. Reaktiva strategier används främst när distraktion redan blivit påtaglig. Samtidigt verkar dessa förhållningssätt inte vara fasta utan kan förändras och anpassas beroende på behov och studie-kontext. Oavsett reaktiv eller proaktiv strategi verkar olika varianter av funktionen *Stör ej* vara mest vedertagen. Vanor, tekniska möjligheter och erfarenheter påverkar vilka strategier studenterna använder, och resultaten visar att de tenderar att välja lösningar de är mer bekanta med eller som är mer tillgängliga, snarare än de alternativ som i praktiken skulle kunna främja fokus bäst. Även när notiser begränsas eller stängs av fortsätter de att påverka användaren genom vetskapen om deras existens, förhandsvisningar eller möjligheten att själv kontrollera dem. Medietekniskt innebär detta att ansvar för distraktion och koncentration inte kan placeras enbart hos individen, utan måste förstås i relation till hur notis-system är utformade och integrerade i vardagen. Studien bidrar till en fördjupad förståelse av de problem som tidigare forskning pekat på, att notiser utgör en komplex del av den digitala studiemiljön där studenternas strategier och notishantering samspelar med tekniska system, snarare än att styras av ett universellt tillvägagångssätt. Studiens huvudsakliga bidrag är att den bekräftar att det inte enbart finns ett sätt att kontrollera sitt notisflöde och att hanteringen till stor del handlar om att skapa en balans mellan fokus och tillgänglighet. Resultatet indikerar på att hanteringen är situationsanpassad och kan styras av tillgängliga funktioner och bekvämlighet snarare än optimal effektivitet.

### 5.3 Vidare forskning

Vidare forskning skulle kunna använda en kvantitativ ansats för att undersöka effekterna av reaktiva och proaktiva strategier samt hur dessa påverkar studieresultat, upplevd stress och kontroll. För att vidare undersöka på hur kontexten, alltså plats, tidpunkt, svårighetsgrad och umgänge påverkar notishanteringen kan framtida forskning systematiskt jämföra olika studiekontexter. Exempelvis en jämförelse mellan att studera ensam och i ett socialt

umgänge. Här kan det också vara relevant att fördjupa sig i hur de emotionella och sociala aspekterna, såsom *FOMO* (fear of missing out), oro för att inte vara tillgänglig, förväntningar och *respekt*, som deltagarna från vår studie tog upp. Här kan man även undersöka hur studenter hanterar och förhåller sig till sina notiser även när de aktivt försöker begränsa dem. Vidare kan framtida forskning fördjupa förståelsen för hur olika designbeslut i notissystem påverkar upplevelsen av kontroll, uppmärksamhet och tillgänglighet. Exempelvis genom att undersöka aspekter i gränssnittet såsom förhandsvisning och hur tillgängligheten skiljer sig mellan olika tekniska alternativ för notishantering. Slutligen kan vidare forskning även studera hur vårt resultat kan appliceras och förhåller sig till hur Android-användare eller användare av andra operativsystem hanterar notisflödet under självstudier. Detta kan belysa till vilken grad hanteringen baseras på tekniska förutsättningar och design eller hur användning och hantering anpassas utifrån olika operativsystem.

## Användning av AI

I detta arbete har AI använts som bollplank och verktyg för olika moment. Intervjumallen är bland annat framtagen med viss hjälp, inspiration och feedback av *ChatGPT*.

Transkriberingen är i ett första skede gjord i AI-verktyget *Riverside*. För vissa rubriker har även *ChatGPT* använts för att få synonymer eller exempel på meningsbyggnad. Under litteratursökning har *ChatGPT* och *Perplexity* används för att förenkla och förklara formuleringar och ord. Stycken eller meningar som vi skrivit har i vissa fall även språkgranskas eller fått feedback av *ChatGPT*.

# Referenslista

Alvehus, J. (2023). *Skriva uppsats med kvalitativ metod : en handbok*. Liber.

Apple Support. (u.å.a) *Change notification settings on iPhone*. [online] Tillgänglig på: <https://support.apple.com/en-gb/guide/iphone/iph7c3d96bab/12.0/ios/12.0> [Hämtad 15 jan. 2026].

Apple Support. (u.å.b) *Set up Focus on iPhone*. [online] Tillgänglig på: <https://support.apple.com/en-gb/guide/iphone/iphd6288a67f/15.0/ios/15.0> [Hämtad 15 jan. 2026].

Braun, V. & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: a Practical Guide*. London: SAGE.

Chang, T.-J., Su, L.-T., Lin, Y.-H., Tsai, J., Tang, Z.-X. & Chang, Y.-J. (2024). 'I Want Lower Tone for Work-Related Notifications': Exploring the Effectiveness of User-Assigned Notification Alerts in Improving User Speculation of and Attendance to Mobile Notifications. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 8, s.1–25.  
doi:<https://doi.org/10.1145/3676512>.

Chang, X., Hsu, F.-H., Liang, E.-C., Chiou, Z.-Y., Chuang, H.-H., Tseng, F.-C., Lin, Y.-C. & Chang, Y.-J. (2023). Not Merely Deemed as Distraction: Investigating Smartphone Users' Motivations for Notification-Interaction. doi:<https://doi.org/10.1145/3544548.3581146>.

Chang, Y., Chung, Y.-J. & Shih, Y.-H. (2019). I Think It's Her. *I Think It's Her: Investigating Smartphone Users' Speculation about Phone Notifications and Its Influence on Attendance*. doi:<https://doi.org/10.1145/3338286.3340125>.

Chen, C.-H. & Huang, M. (2021). The Impact of Notification Modality and Ambient Sound on Users' Mobile Interaction. *Symmetry*, (3), s.1–18.  
doi:<https://doi.org/10.3390/sym13030395>.

Dekker, C.A., Baumgartner, S.E., Sumter, S.R. & Ohme, J. (2024). Beyond the Buzz: Investigating the Effects of a Notification-Disabling Intervention on Smartphone Behavior and Digital Well-Being. *Media psychology*, s.1–27.  
doi:<https://doi.org/10.1080/15213269.2024.2334025>.

Fahlman, E., Mejtoft, T. & Cripps, H. (2018). Evaluation of Push Notifications for Social Media Applications. *Digital Transformation – Meeting the challenges: Proceedings of the 31st Bled eConference*. Bled: University of Maribor Press, s. 317–330.

doi:<https://doi.org/10.18690/978-961-286-170-4.21>.

Fejes, A. & Thornberg, R. (2024). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber.

Fitz, N., Kushlev, K., Jagannathan, R., Lewis, T., Paliwal, D. & Ariely, D. (2019). Batching smartphone notifications can improve well-being. *Computers in Human Behavior*, [online] s.84–94. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.016>.

Fogg, B. (1998). Persuasive computers. *Proceedings of the SIGCHI conference on Human factors in computing systems - CHI '98*, s.225–232.

doi:<https://doi.org/10.1145/274644.274677>.

Fogg, B.J. (2002). Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do. *Ubiquity*, [online] 2002(December), s.89–120.

doi:<https://doi.org/10.1145/764008.763957>.

Fraser, K. & Conlan, O. (2020). Enticing notification text & the impact on engagement. , i *NordiCHI '20: Proceedings of the 11th Nordic Conference on Human-Computer Interaction: Shaping Matters*. New York: ACM, s.444–449. doi:10.1145/3410530.3414430.

Hossam El-Zalabany (2024). Mobile notifications as an information medium: an ethnographic study of mobile human-information interaction attitudes of Egyptian and German higher education students. *Cybrarians Journal*, s.1–33.

doi:<https://doi.org/10.70000/2024.71.585>.

Kaminske, A., Brown, A., Aylward, A. & Haller, M. (2022). Cell Phone Notifications Harm Attention: An Exploration of the Factors that Contribute to Distraction. *European Journal of Educational Research*, 11(3), s.1487–1494. doi:<https://doi.org/10.12973/eu-jer.11.3.1487>.

Kasper Hornbæk, Per Ola Kristensson & Antti Oulasvirta (2025). Introduction to human–computer interaction. *Oxford University Press eBooks*, [online] s.3–24.

doi:<https://doi.org/10.1093/oso/9780192864543.003.0001>.

Knauf, C., Reeves, H. & Mays, B. (2025). You're Being Kinda Pushy: Exploring How News Outlets Frame Push Notifications as Credible Clickbait to Engage with Their Audiences. *Journalism and Media*. doi: <https://doi.org/10.3390/journalmedia6030096>.

Kuutti, K. & Bannon, L.J. (2014). The turn to practice in HCI. *Proceedings of the 32nd annual ACM conference on Human factors in computing systems - CHI '14*. doi:<https://doi.org/10.1145/2556288.2557111>.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3rd ed. Lund: Studentlitteratur.

Lazar, J., Feng, J.H. & Hochheiser, H. (2017). *Research methods in human computer interaction*. Cambridge, Ma: Morgan Kaufmann Publishers, An Imprint Of Elsevier.

Lei, Z., Ma, S., Li, H. & Yang, Z. (2022). The Impact of Different Types of Auditory Warnings on Working Memory. *Frontiers in Psychology*, s.1–14. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780657>.

Mcluhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. Berkeley, Calif.: Ginkgo Press, s.1–7.

Mumcu, B.B. & Çebi, A. (2025). You have a notification: the role of push notifications in shaping students' engagement, self-regulation & academic procrastination. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 22(1). doi:<https://doi.org/10.1186/s41239-025-00537-x>.

Newman, N. (2016). *NEWS ALERTS AND THE BATTLE FOR THE LOCKSCREEN*. [online] s.4–32. doi:<https://doi.org/10.60625/risj-7d70-cs27>.

Pham, X.-L., Nguyen, T.-H., Hwang, W.-Y. & Chen, G.-D. (2016). *Effects of Push Notifications on Learner Engagement in a Mobile Learning App*. [online] IEEE Xplore. doi:<https://doi.org/10.1109/ICALT.2016.50>.

Pielot, M. & Rello, L. (2017). Productive, anxious, lonely. *Proceedings of the 19th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services*. doi:<https://doi.org/10.1145/3098279.3098526>.

Ramos, L. (2000). Understanding literacy: Theoretical foundations for research in media ecology. *New Jersey Journal of Communication*, s.46–55.

doi:<https://doi.org/10.1080/15456870009367378>.

Rummler, K., Grabensteiner, C. & Colette Schneider Stingelin (2020). Mobile learning for homework: Emerging cultural practices in the new media ecology. *Comunicar*.

doi:<https://doi.org/10.3916/c65-2020-09>.

Smith, J., Lavygina, A., Ma, J., Russo, A. & Dulay, N. (2014) ‘Learning to recognise disruptive smartphone notifications’, i *MobileHCI '14: Proceedings of the 16th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services*. New York: ACM, s. 121–124. doi:10.1145/2628363.2628404

StatCounter Global Stats. (u.å.). *Mobile Operating System Market Share Sweden* | *StatCounter Global Stats*. [online] Tillgänglig på:

<https://gs.statcounter.com/os-market-share/mobile/sweden>.

Stothart, C., Mitchum, A. & Yehnert, C. (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, s.893–897. doi:<https://doi.org/10.1037/xhp0000100>

Strate, L. & Lang, P. (2017). *Media Ecology An Approach to Understanding the Human Condition*. New York Peter Lang Publishing Inc. New York.

Tanhan, F., Özok, H.İ. & Tayiz, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, [online] 14, s.74–95.

doi:10.18863/pgy.942431

The Drum. (2023). *How push notifications improve user engagement and retention*. [online] Tillgänglig på:

<https://www.thedrum.com/industry-insight/how-push-notifications-improve-user-engagement-and-retention> [Hämtad 14 nov. 2025].

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4th ed. Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. [online] Vetenskapsrådet. Tillgänglig på:

[https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska\\_principer\\_VR\\_2002.pdf](https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf).

Vetenskapsrådet (2024). *God forskningssed 2024*. [online] Wwww.vr.se. Tillgänglig på: <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html>.

Wen, J., Huang, Y., Liu, G. & Miao, M. (2023). The nature of nomophobia and its associations with contents of smartphone use and fear of missing out: A network perspective. *Telematics and Informatics*, [online] 82. doi:<https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.102011>.

Özdemir, M.C., Mottus, M. and Lamas, D. (2024) 'Echoes of the Day: Exploring the Interplay Between Daily Contexts and Smartphone Push Notification Experiences', *Applied Sciences*, [online] s.1–22. doi:<https://doi.org/10.3390/app15010014>.

# Bilagor

## Bilaga 1: Intervjuguide

### Bakgrund och kontext

1. Kan du berätta lite om dig själv, vad pluggar du och hur länge har du gjort det?
2. Vad har du för relation till telefon över lag? i vilken utsträckning använder du den?
3. Hur brukar dina självstudier se ut, var och när?
4. Använder du mobilen när du studerar? Hur? Till vad?
5. Vilka typer av notiser brukar du ta emot dagligen?

### Strategier för att hantera notiser

1. Har du några förberedande vanor eller rutiner när du ska studera?
2. Har du några strategier eller metoder för att kontrollera notis-flödet?
  - hanterar appar
  - hanterar inställningar
  - Stänger av ljud eller telefonfunkar det?
3. Vilka notiser hanterar du inte?
4. Finns det en skillnad i hur du hanterar dina notiser mellan olika kategorier?
  - Hur kom du fram till dessa strategier, bakgrund?
5. Finns det notiser som du använder för att främja studier?
  - timer
  - studie-appar
6. Hur brukar du förhålla dig till de strategier du sätter upp?
  - Upplever du att de fungerar?
7. Vad gör du med mobilen under en paus av självstudier?
8. Vad gör du med mobilen efter självstudier?
  - Upplever du att det du gör här är relaterat till notiser du fått under studierna? eller spelar notiserna ingen roll?
9. Finns det funktioner eller verktyg som du upplever att du saknar för att kontrollera notisflödet under självstudier?

## Upplevelser och inställning

1. Hur påverkar notiser ditt fokus, Kan det skilja sig mellan olika typer?
2. Hur reagerar du vid en notis under självstudier? Vilka signaler reagerar du på och vilka känslor väcks?

## Känslor

1. Hur känns det när-om du försöker ignorera en notis under självstudier?
2. Hur känns det om du märker att du har blivit påverkad av en notis?
3. Kan du uppleva en känsla av att ha missat något under tiden du studerat?

## Inga strategier

1. Finns det något särskilt skäl till att du inte hanterar dina notiser?
2. Har du gjort det någon gång? Varför/varför inte?
3. Vad upplevde du då?

## Bilaga 2: Samtyckesintyg och information om studien

Denna studie genomförs som en del av utbildningen *IT, medier och design* vid Södertörns högskola, inom ramen för ett självständigt arbete. Syftet med denna studie är att undersöka hur universitetsstudenter använder olika strategier och metoder för att hantera och kontrollera notiser på sina iPhones under självstudier. Studien avser även att belysa studenters upplevelser och vad som påverkar deras hantering av mobiltelefonens notiser. Mer specifikt syftar studien till att undersöka och förstå metoder och ageranden med hjälp av mobiltelefonen för att främja individuella mål och intentioner under självstudier. Studien undersöker studenter från olika universitet i Sverige som äger och använder en Apple-telefon (iPhone) och regelbundet ägnar sig åt självstudier.

### Ditt deltagande

Ditt deltagande innebär att du medverkar i en intervju på cirka 50 minuter. Intervjun spelas in efter ditt godkännande och skrivs sedan ut för analys. Ditt deltagande är frivilligt, och du kan när som helst välja att avbryta intervjun eller dra tillbaka ditt samtycke utan att ange orsak.

### Konfidentialitet

Ditt namn, kontaktuppgifter eller andra uppgifter som kan identifiera dig kommer inte att samlas in för analys. Citat som används i uppsatsen kommer att avidentifieras så att ingen

deltagare kan kännas igen. Studenterna som genomför studien, handledare och examinator har tillgång till materialet, som förvaras säkert och raderas senast sex månader efter att uppsatsen examinerats och publicerats i DiVA.

## **Behandling av personuppgifter**

De uppgifter som samlas in (ljudinspelning och transkriberade, aidentifierade citat) används endast för forskningsändamål kopplade till denna uppsats. All behandling sker i enlighet med Dataskyddsförordningen (GDPR) och Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (2002, 2024).

## **Publicering**

Resultaten kommer att presenteras i den färdiga uppsatsen som publiceras digitalt i DiVA-portalen. Uppsatsen kommer endast att innehålla anonymiserade citat, och det är inte möjligt att identifiera enskilda deltagare.

Handledare: Annika Olofsdotter Bergström