



12 år av möjligheter

Så ser svenskarnas skärmliv ut 2019

Innehållsförteckning

1. Skuld eller kontroll?	s.7
2. Isolerade eller förenade av skärmtid?	s.18
3. Dubbel syn på sociala medier	s. 30
4. Nya möjligheter med skärmlivet	s. 40



Antal snitttimmar vi använder
vår mobiltelefon varje dag

Den svenska
snittlivslängden

Antal timmar vi använder vår
mobiltelefon under en livstid

Antal dygn
på ett år

$$3,5 \times 365 \times 82,2 = 105\,010,5$$

$$105\,010,5 \div 24 \div 365 = 11,98^*$$

Antal dagar om året

Antal timmar vi använder vår
mobiltelefon under en livstid

Antal timmar
på ett dygn

Antal år vi använder
vår mobiltelefon

*Siffran utgår från de senaste rönen om hur många timmar vi använder våra mobiltelefoner varje dag, och hur mycket det skulle bli under en genomsnittlig livstid så som den ser ut idag. Men tiden vi använder vår mobiltelefon har ökat stadigt, samtidigt som vi blir allt äldre och mer uppkopplade med ny teknik. Siffran 12 år kan därför komma att förändras för många framöver.

Hög tid att förstå skärmtiden

Skärmtid har varit ett hett omdebatterat ämne på senare tid. Det är inte särskilt konstigt. Idag spenderar vi i snitt tre och en halv timme om dagen bara med mobilen. Över en livstid blir det 12 år. Det väcker självklart frågor om vad vi gör med tiden och hur det påverkar våra liv. För att få ut det mesta av skärmtiden måste vi lära oss att hantera baksidorna och utnyttja möjligheterna. För en sak är säker – vi kommer aldrig bli mindre digitala än idag.

Skärmlivet är en långsiktig satsning från Telenor som tar avstamp i en angelägen diskussion om skärmtid och de unika insikter vi samlat på oss. Å ena sidan har den allmänna debatten skapat mycket frågor och en oro som gjort att skärmtid fått något av en negativ klang – å andra sidan visar våra djuplodande konsumentstudier att skärmlivet för de allra flesta förändrat vardagen till det bättre. Samtidigt har nya frågor kring normer, beteenden och relationer väckts. Det finns helt enkelt behov av att lära sig mer och hitta nycklarna för ett fungerande skärmliv.

Skärmlivsrapporten är startskottet och ett första kapitel i att utforska det digitala livets påverkan på våra sociala relationer och beteenden. Till vår hjälp har vi leg. psykolog Anne Grefberg, som hjälpt oss att utforma undersökningen och tolka resultaten. Det vi har gemensamt är övertygelsen om att förståelse för människans grundläggande beteendemönster även kan ge oss svar på hur vi kan förstå – och navigera i – det uppkopplade livet.

Rapporten pekar på att vissa av våra beteenden förstärks i skärmlivet. Många blir mer modiga, sociala och nyfikna. Svenskarna har även fått ett rikare socialt liv med fler nya vänner. Det är också många som gör sin röst hörd och engagerar sig i samhällsfrågor på nätet. Men många känner sig även mer ensamma och oroade för att sociala medier sprider negativa åsikter och ideal.

Detta och mycket mer finns att läsa i denna första del av Telenors Skärmlivsrapport.

Trevlig läsning!



Katarina Hamnholm
Trendanalytiker



Rapporten bygger på kvalitativa och kvantitativa insikter

För att kartlägga och förstå svenskarnas skärmliv har Telenor genomfört djuplodande konsumentstudier. Fältstudier och djupintervjuer har gjorts för att skapa en djupare förståelse för skärmtidens funktion och påverkan. En kvantitativ undersökning bland 2 000 svenskar har sedan genomförts för att studera dessa i en större skala.

Den kvalitativa: Genomförd av Augur i juli-augusti 2018. Den kvalitativa undersökningen innefattade fokusgrupper, fältstudier och djupintervjuer.

Den kvantitativa: Genomförd av Demoskop i januari-februari 2019. Totalt 2003 internetintervjuer med ett representativt urval av Sveriges befolkning i vuxen ålder. Undersökningen genomfördes inom ramen för en slumpmässigt rekryterad panel. Resultaten är riksrepresentativa.

Våra digitala jag börjar mogna

Rapporten du har framför dig är en sammanställning av beteenden, attityder och känslor som svenskarna har angående en av de mest omvälvande förändringarna i vår samtid – det digitala livet. Vi kommunicerar, konsumerar, umgås och uttrycker åsikter allt mer digitalt. Såklart kräver det nya vanor och kunskaper. Denna rapport ger nya insikter som kan öka förståelsen om mognadsgraden i vårt digitala beteende. Den belyser vad vi ska glädja oss åt i denna dramatiska utveckling – utan att blunda för det vi behöver vara vaksamma på och utmaningarna som kvarstår.

Digitaliseringen har påverkat hur vi skapar och underhåller våra sociala relationer. Vi har ett sätt att vara mot våra närmsta, där vi är mer verklighetsnära i den bild vi målar upp genom exempelvis sociala medier. Mot mer perifera bekanta har det blivit allt viktigare att visa en lyckad fasad. Att vi har en större social arena att röra oss på är positivt för de flesta av oss. Vi kan hålla kontakten med såväl nära och kära som gamla vänner och kollegor enklare än förr. Vi kan också knyta nya bekantskaper och hitta likasinnade som vi annars aldrig hade lärt känna.

I debatten om skärmlivet uttrycks ofta en oro för att digital kommunikation gör våra relationer ytligare, och att sociala medier bidrar till en hets och statusjakt som stressar folk. Men vår undersökning visar att de allra anser att digital kommunikation påverkat deras sociala liv positivt. Den pekar även på att det digitala umgänget leder till att man träffar sina vänner oftare fysiskt. Få tycker att deras sociala liv blivit lidande av utvecklingen. Sammantaget finns fog att misstänka att vi kanske målat upp en för stark hotbild kring hur det digitala livet gör oss mer stressade och asociala i vardagen. Men oron som finns behöver förstås tas på allvar, och det är viktigt att vi utbildar oss själva och kommande generationer i hur vi ska använda digitala verktyg och de skärmar som omger oss på bästa möjliga sätt – till största möjliga glädje och nytta för oss och vår omgivning.

Människans kognitiva förmåga är enorm, och vår hjärna anpassar sig till den omgivning vi lever och verkar i. Synapser bildas och förmågan ökar med nya utmaningar och inläring. Detta är ett enormt spännande område för psykologisk forskning att fördjupa sig i under kommande år. Men oron för att våra hjärnor i sig inte är anpassade för digitaliseringens tidevarv är överdriven. Däremot behöver vi lära oss att ta makten över tekniken och bli mer medvetna om hur vi använder våra skärmar. Inte minst mobiltelefonen, en aldrig sinande källa till underhållning och stimulans. Återhämtning och vila är viktig för oss människor och våra hjärnor. Rapporten visar att många människor har reflekterat mycket kring just detta, och det känns bra för framtiden!

Anne Grefberg, Leg. psykolog och den här rapportens Skärmpsykolog



Skuld eller
kontroll?

1

1. Skuld eller kontroll?

Den senaste tiden har det debatterats flitigt kring skärmtid. Vårt mobil- och skärmanvändande målas i dessa debatter ofta upp som något negativt. I detta kapitel avhandlar vi svenskarnas egna inställning till sin skärmtid.

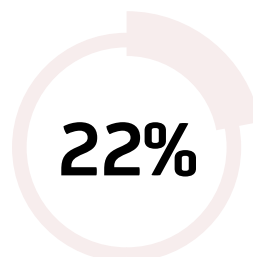
Svenskarna trivs med sin skärmtid

Vår undersökning visar att skuldkänslor kopplat till mobilanvändning inte är speciellt utbrett bland svenskarna. 12 procent uppger att de i hög grad har sådana känslor. En majoritet anser samtidigt att de i hög grad har god kontroll över sitt mobilanvändande, medan 22 procent uppger att mobilen stjälar fokus från annat som de borde göra.

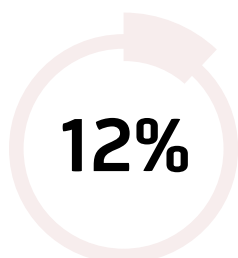
Så många svenskar anser i hög grad att de har god kontroll över sitt mobiltelefonanvändande



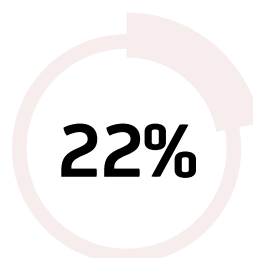
Så många svenskar anser i hög grad att de använder sin telefon för mycket



Så många svenskar anser i hög grad att de ofta har skuldkänslor kring slösurfande i mobilen



Så många svenskar anser i hög grad att mobilen stjälar fokus från det de borde göra

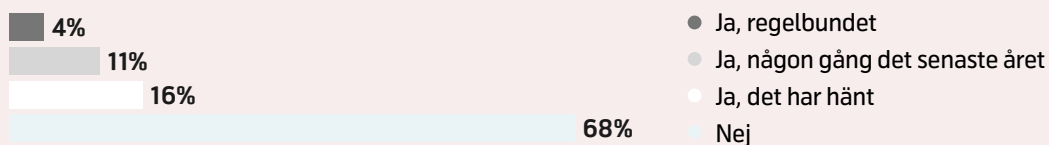


Svenskarna vill inte "digitaldetoxa"

Svenskarna upplever generellt sett att de har bra kontroll över sin mobiltelefonanvändning. Kanske är det en orsak till varför fenomenet med "digital detox", där man under en period medvetet avstår från eller minskar sin digitala närvaro, inte verkar vara något för svenskarna. Fyra procent uppger att de har någon form av digital detox regelbundet, och en av tio (11 procent) har gjort det i någon form under det senaste året. Totalt har var tredje svensk någon gång testat på att "digitaldetoxa".

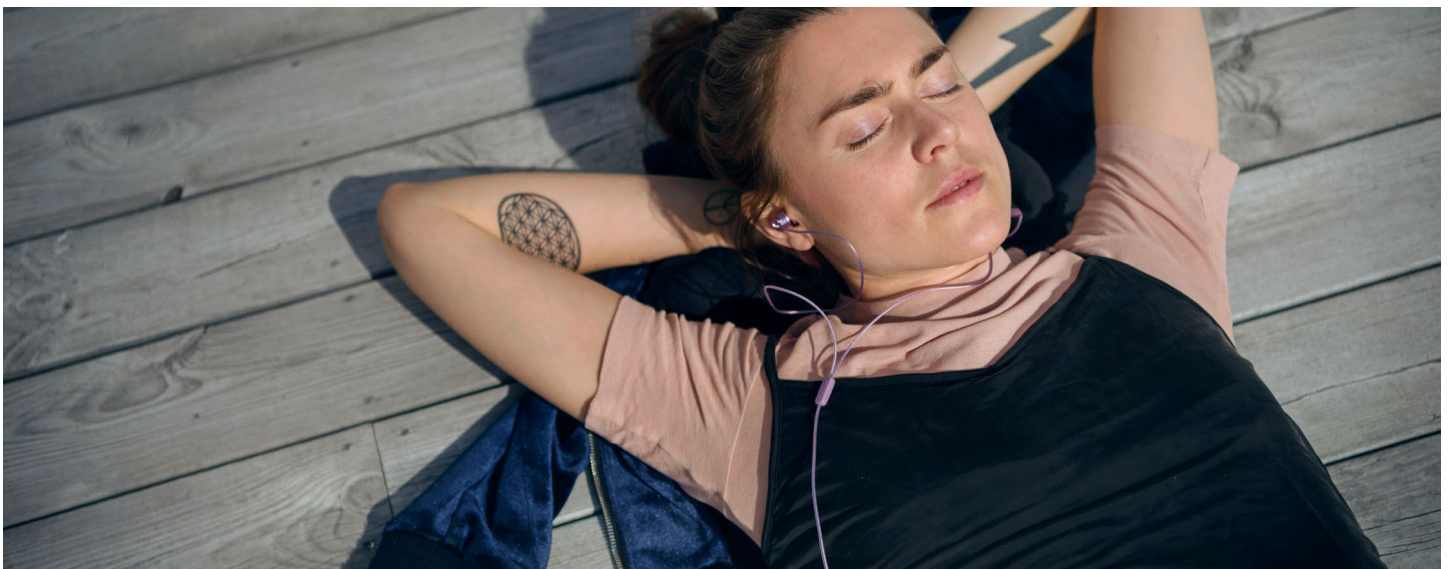
Så vanligt är "digital detox" bland svenskarna

Fråga: Har du någon gång haft en "digital detox", där du under en period medvetet avstått från eller minskat ditt användande av till exempel internet eller din smartphone?



"Digitaldetox" vanligare bland yngre

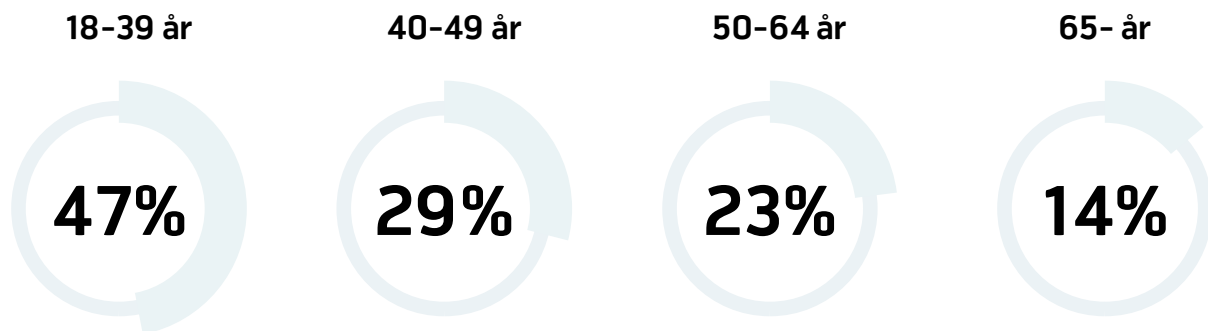
Huruvida man någon gång har digitaldetoxat korrelerar starkt med ålder. Bland yngre vuxna är det nästan hälften som någon gång har gjort detta, jämfört med 14 procent bland de som har fyllt 65.



Så många svenskar har digitaldetoxat

Fråga: Har du någon gång haft en "digital detox", där du under en period medvetet avstått från eller minskat ditt användande av till exempel internet eller din smartphone?

Andel av svenskarna som svarat "Ja, regelbundet", "Ja, någon gång det senaste året" eller "ja, det har hänt".



Så här "detoxar" svenskarna digitalt

Fråga: Vilken eller vilka typer av "digital detox" gjorde du?

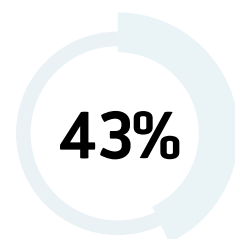
Skar ner på mitt användande



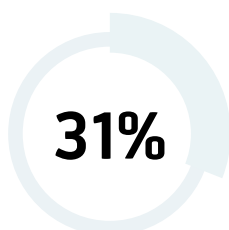
Stängde av sk push notiser



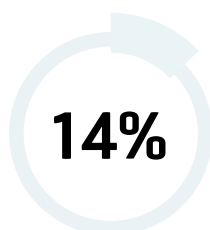
Tog bort specifika appar



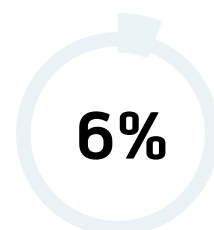
Avstod från sociala medier helt



Slutade använda smartphone



Annat



Men att "digitaldetoxa" ger positiva effekter

Visserligen är digital detox inte så vanligt bland svenskarna, men de som väl testar ser mer positiva än negativa effekter. Den tydligaste effekten som vår studie visar är att en digital detox leder till att känna sig mer avslappnad, det anser hälften av alla som "detoxat". Även stressnivåerna sjunker av att skära ner på det digitala användandet, det anser 46 procent av svenskarna.

Så har digital detox fått svenskarna att känna

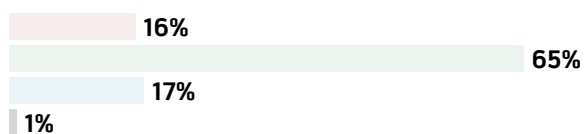
Fråga: Hur fick denna detox dig att känna?

- Mer
- Ingen skillnad
- Mindre
- Vet ej/Ej svar

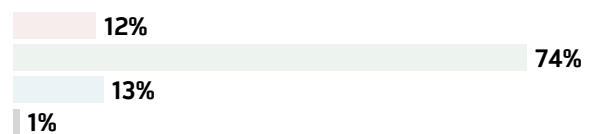
Mer eller mindre stressad



Mer eller mindre social



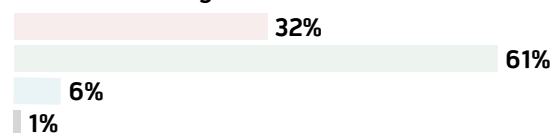
Mer eller mindre ensam

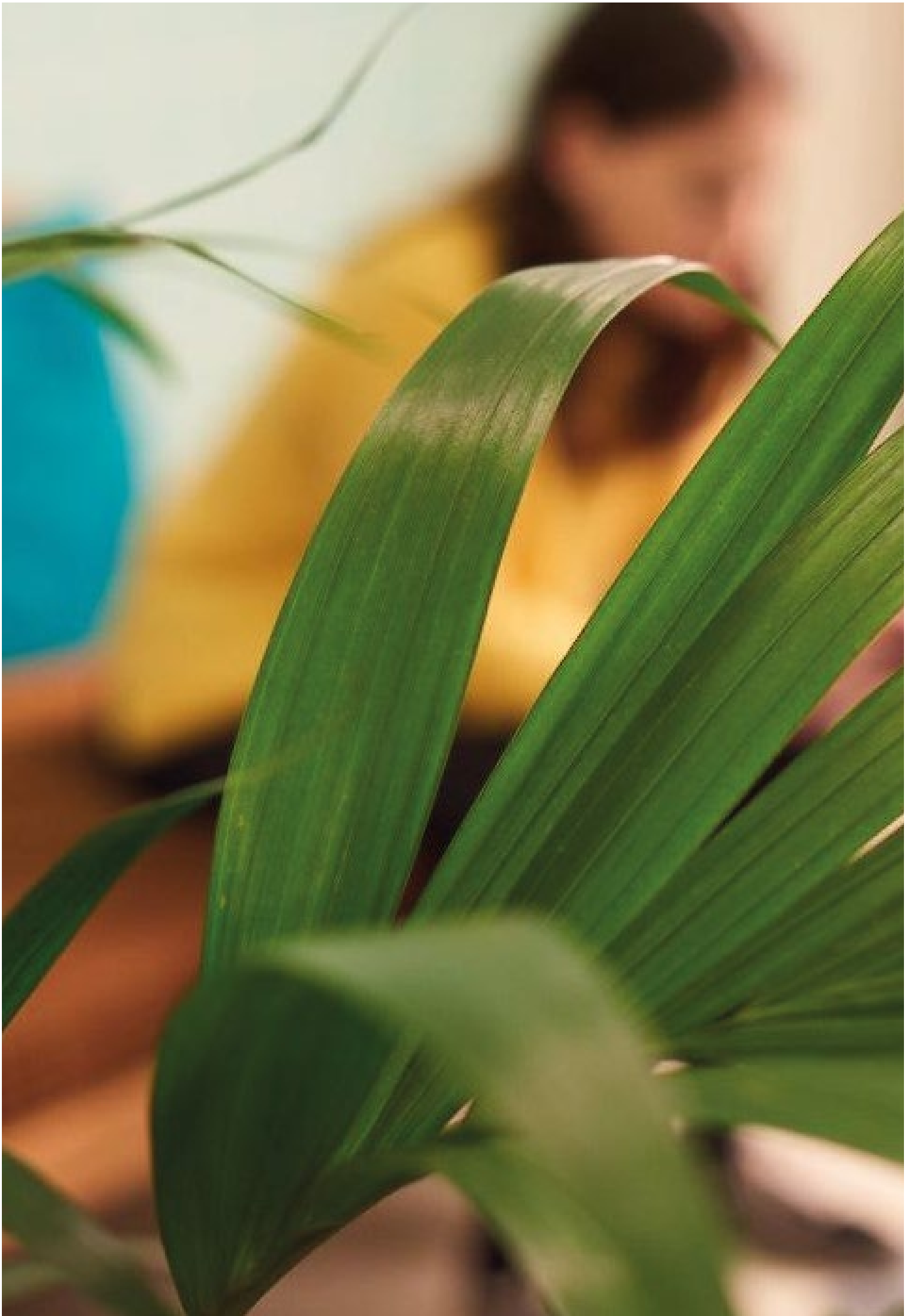


Mer eller mindre avslappnad



Mer eller mindre glad





De digitala pionjärerna har vuxit upp

Från digitala utforskare...

När vi med kvalitativa studier 2015 tittade närmare på vuxna personer i yngre medelåldern – den generation som tagit klivet in i vuxenåldern med Internet som ett naturligt inslag i vardagen – såg vi digitala pionjärer som ställts inför många osäkerheter i det digitala livet. De testade sig fram och utforskade möjligheterna med det uppkopplade livet för att hitta ett balanserat förhållningssätt till skärmarna.

...till ett mer medvetet skärmliv

2019 har dessa pionjärer "hittat hem" i det digitala livet. De känner sina beteenden bättre och har etablerat sina egna digitala rutiner. De har också tydligare åsikter kring hur man bör leva ett digitalt liv. De har mognat, men också ställts inför nya utmaningar av mer emotionell karaktär.

Förflyttning mot emotionella utmaningar

I takt med att tekniken blivit en del av vardagen som tas för given har de digitala pionjärerna börjat fokusera mer på de emotionella utmaningarna som skärmlivet innebär.

Tekniska utmaningar

De tekniska utmaningar vi såg 2015 är inte lika tydliga 2019. Kvaliteten på de digitala prylarna i hushållen har förbättrats, vilket har lett till färre problem och frustrationer i vardagen.

Digitala utmaningar

De digitala utmaningarna vi såg 2015 är heller inte lika tydliga. I den mån de finns kvar har de bytt skepnad till andra typer av utmaningar.

Emotionella utmaningar

De utmaningar som framstår som mest kritiska 2019 är av emotionell karaktär och kretsar kring rädslor och oönskade beteenden. För föräldrar kretsar denna oro mycket kring hur man är en bra förebild i det digitala livet för sitt barn.



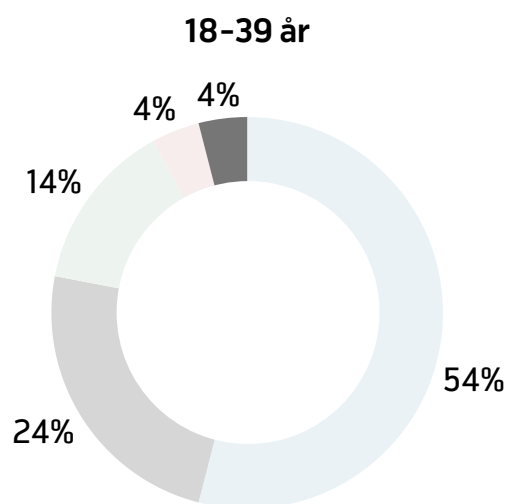
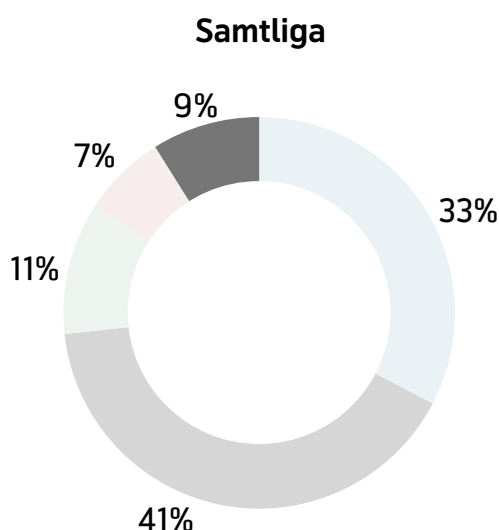
Mobilen är det första vi ser på morgonen

Skärmtiden är en ytterst integrerad del av våra liv. Våra mobiltelefoner används inte bara 12 år under vår livstid, det är också det första och sista många av oss ser varje dag. I gruppen unga vuxna upp till medelåldern (18-39 år) anger en majoritet (54 procent) att de kollar mobiltelefonen innan de gått upp ur sängen. Bland svenskarna som helhet är det en tredjedel (33 procent) som gör det. Av 18-39-åringar är det även en majoritet som avslutar sina dagar med skärmtid, där mobiltelefonen är det sista som en tredjedel av dessa personer ser innan de somnar.

Då tar svenskarna upp telefonen på morgonen

Fråga: När kollar du för första gången på din mobiltelefon efter att du vaknat på morgonen?

- Innan jag gått upp ur sängen
- Vid frukost
- På väg till jobb eller skola
- Framme på jobb eller skola
- Vet ej/Ej svar

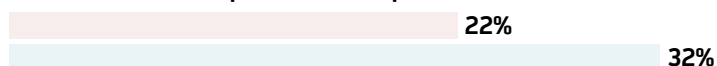




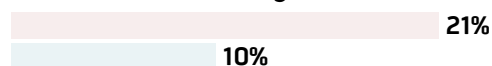
Och det sista vi ser innan vi somnar

Fråga: Vad är det sista du gör innan du ska sova?

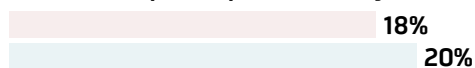
Använder min smartphone eller läsplatta



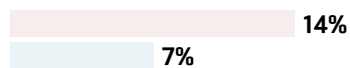
Läser en bok eller tidning



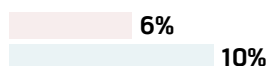
Kramar eller pussar partner/familjemedlem



Tittar på TV



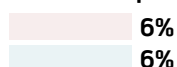
Streamar film eller serie



Lyssnar på musik eller podcast



Pratar med partner/familjemedlem/vänljudemedlem/vän



Använder min dator



Annat



● Samtliga

● 18-39 år

SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Därför ska du inte känna skam över din skärmtid

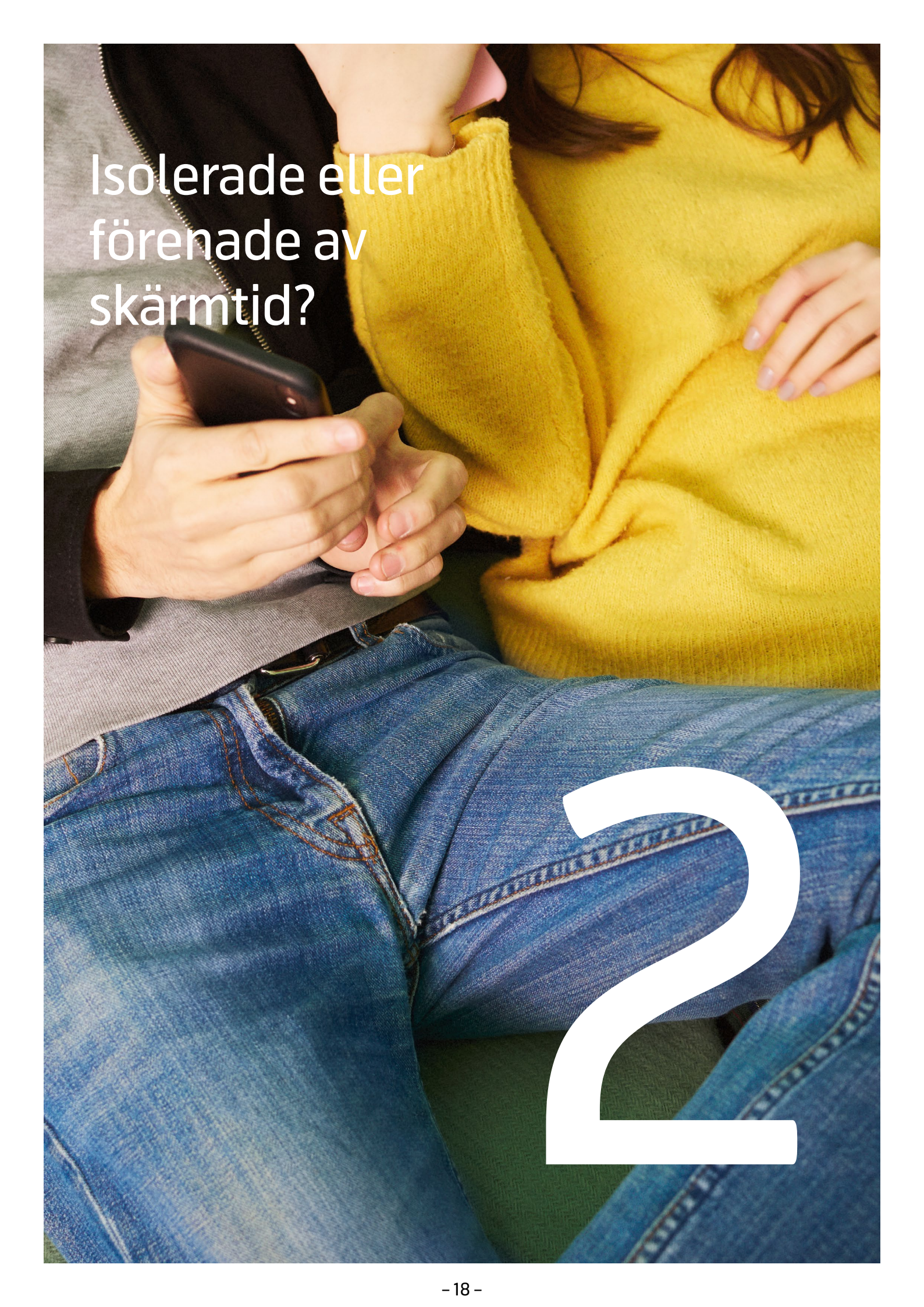
Känslor är luriga grejer. De kan komma plötsligt, eller över tid. De kan vara starka eller mer molande, positiva eller negativa. Det vi primärt är rädda för idag, är sociala hot av olika slag. Rädsla för att inte bli gillad, för att bli bortgjord eller utfrys, gör att vi försöker bete oss enligt normen i den grupp vi känner tillhörighet till. Risken för att bli utstött är stor om man öppet uttrycker en åsikt eller har ett beteende som faller utanför det som är generellt accepterat inom gruppen.

Idag pratar vi mycket om skärmtid. Det kan ibland upplevas som besvärande eller pinsamt att ha mycket skärmtid själv. Att visa sig svag i relation till den attraktionskraft mobilen har, och att inte sätta gränser för sig själv i förhållande till hur mycket man använder olika skärmar. Än värre upplevs det att inte ha gränser för sina barn. Normen som uttrycks i olika sammanhang för vad som är sunt respektive osunt skärmanvändande är snäv, så snäv att de flesta faktiskt faller utanför. Vad gör vi då? Jo, vi skäms. Skam gör att vi mörkar, och vågar kanske inte riktigt erkänna att skärmen är nödvändig, nyttig och värdefull. Vi accepterar både normen och skammen, och får en alltmer komplicerad relation till vår digitala vardag.

Skam kan hjälpa oss när vi behöver bryta ett avvikande beteende eller skaffa oss mer funktionella vanor. Det är därför skam upplevs som obehagligt, eftersom den signalerar att vi ska förändra något hos oss själva. Men samtidigt är skärmarna idag en nödvändighet för de allra flesta, och har tagit över en allt större del av vår vardag. Idag läser vi tidningen, betalar räkningar, håller kontakt med familj och vänner, lär oss nya saker, löser problem, söker nytt jobb och ny partner – allt via våra skärmar. Slösurfandet fyller även det en funktion. Det är underhållande, avslappande, informativt och ett sätt att coola ned sig från alla krav man har i vardagen. Ska vi skämmas över det?

Skammen många känner runt sin skärmtid skulle istället kunna användas till att reflektera mer runt hur man använder tekniken, och ta mer medvetna beslut i det digitala livet. Kanske minska mängden gånger man plockar upp telefonen bara för att slösurfa eller scrolla och kolla om det kommit något nytt av gammal vana. Våra skärmar är fantastiska vertyg, men om rädslan för att hamna utanför loopen och stressen över att inte vara konstant uppdaterad tillåts styra, så blir det tekniken som styr dig – istället för tvärtom.

Anne Grefberg, Leg. psykolog



Isolerade eller
förenade av
skärmtid?

2

2. Isolerade eller förenade av skärmtid?

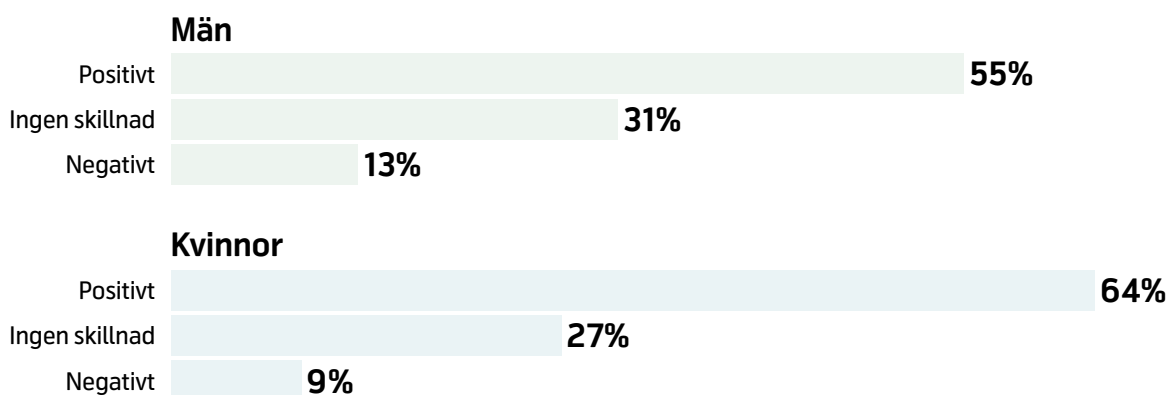
Istället för att göra oss mer distanserade eller asociala verkar skärmarna vara verktyg som berikar våra sociala liv, och som leder till att vi träffas fysiskt oftare. Veldig många svenskar, oavsett ålder, har också knutit helt nya nära vänskapsband digitalt. Men digital kommunikation och de allt större sociala nätverken kan även få oss att känna oss mer ensamma.

Mer sociala och ensamma tillsammans

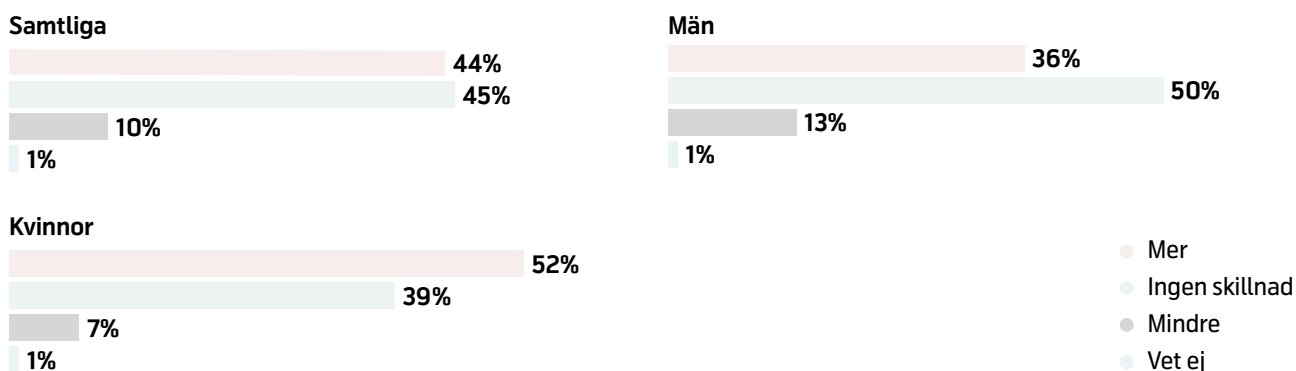
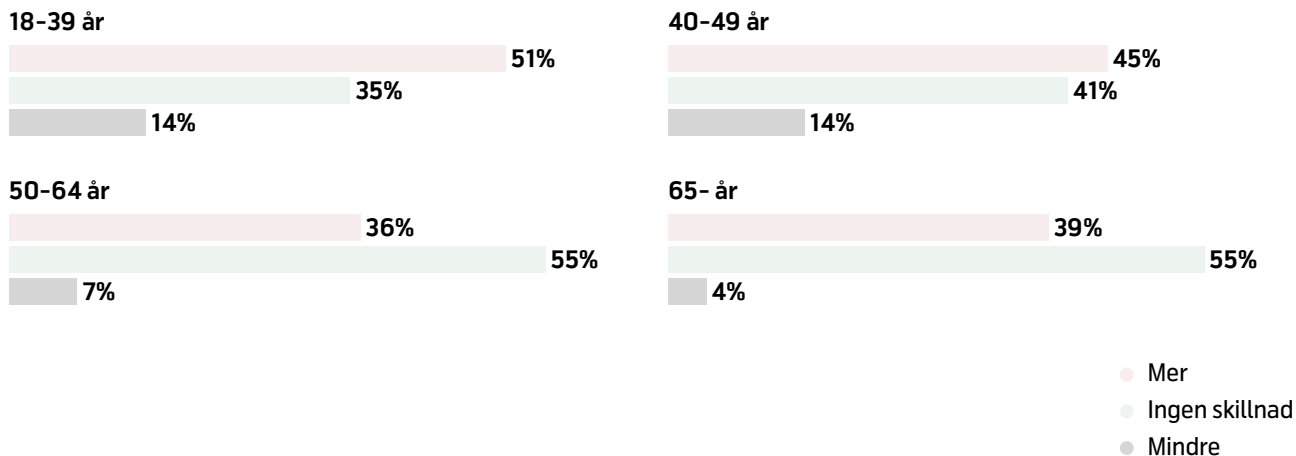
Rapporten visar tydligt att skärmtidens allt mer integrerade del i våra liv har berikat oss socialt. En klar majoritet av svenskarna uppger att deras sociala liv har gynnats av det. Allra mest är det de äldre som ser positiva konsekvenser. Men trots detta upplever nära hälften att det också gjort att de känt sig mer ensamma. Digital kommunikation leder även oftare till en ensamhetskänsla bland män än kvinnor.

Så anser svenskarna att digital kommunikation påverkar deras sociala liv

Fråga: På vilket sätt upplever du att digital kommunikation påverkat ditt sociala liv?



Fråga: Gör digital kommunikation att du känner dig mer eller mindre ensam?



SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Oavsett om vi kommunicerar digitalt eller fysiskt så har vi alltid en mer tillrättalagd fasad när vi konverserar med människor som är långt bort från vår innersta cirkel. På samma sätt uppträder vi mer "äkta" ju närmare personerna är vår kärna. Båda dessa sidor är bra och fyller olika funktioner. När digital kommunikation nu expanderat våra sociala nätverk ökar även vår kommunikation med personer som befinner sig i den perifera delen av våra nätverk, som vi är mer poserade mot. Det är då man som individ kan känna sig mer ensam, trots att det sociala utbytet i stort ökat.

Anne Grefberg, Leg. psykolog

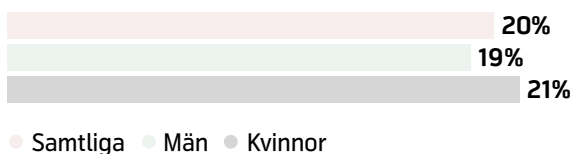


Digital kommunikation gör att vi träffas mer – inte mindre

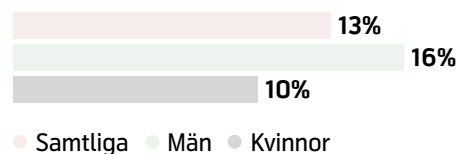
Myten om att våra skärmar gör oss asociala verkar vara just en myt. Våra studier visar att digital kommunikation är mer troligt att leda till mer fysiskt umgänge med sina vänner, snarare än mindre. En femtedel anser att det bidrar till mer fysisk samvaro, medan lite mer än en tiondel (13 procent) anser att det leder till mindre. Att digital kommunikation leder till mer fysiskt umgänge är vanligare bland kvinnor än män. Bland kvinnor är det dubbelt så troligt att det leder till mer samvaro som mindre. Digital kommunikation anses också fördjupa existerande relationer. 4 av 10 svenskar uppger att deras vänskapsrelationer förbättras av digital kommunikation, jämfört med 8 procent som anser det motsatta.

Så påverkar digital kommunikation vår fysiska samvaro med våra vänner

Mer



Mindre



Fråga: På vilket sätt upplever du att digital kommunikation påverkat ditt sociala liv?

Förbättrat eller försämrat sociala relationer



Större eller mindre socialt nätverk



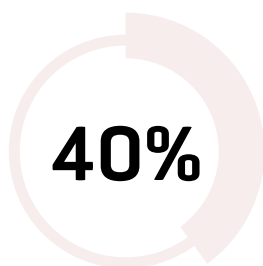


Skärmtiden ger svenskarna nya nära vänner

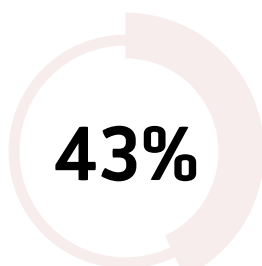
Det digitala ger svenskarna större sociala nätverk, men skapar även nya nära vänskaper. Totalt uppger 4 av 10 svenskar att de fått en ny nära vän genom digitala plattformar, i gruppen unga vuxna upp till medelåldern är det en majoritet (51 procent) som uppger det. Hur det digitala bidrar till nära vänskaper skiljer sig lite åt mellan män och kvinnor, där män har haft något enklare att knyta dessa vänskapsband (43 respektive 36 procent).

Så många svenskar har fått en ny nära vän digitalt

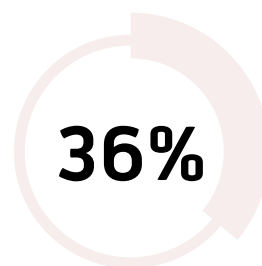
Samtliga



Män



Kvinnor





SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Vårt sociala liv med skärmtid

Idag är vi många som bor väldigt långt från våra ursprungsfamiljer och vänner från uppväxten. Sociala medier har gjort det möjligt att fortsätta hålla kontakten, hålla sig uppdaterad om vad vännerna gör, och på det sättet känna som att man är med i loopen.

Innan digitaliseringen tappade vi ofta helt kontakten med de vänner som inte var i vår närmaste krets då vi flyttade bort på grund av studier eller jobb. Idag har vi helt andra möjligheter att återknyta dessa kontakter. Människan, som ju är ett flockdjur, har ett stort behov av tillhörighet och här fyller våra skärmar en viktig funktion.

Att känna sig annorlunda är en djupt obehaglig känsla för många. Att inte ha social tillhörighet till en grupp människor som tänker eller känner som en själv kan skapa en stor saknad. Genom skärmen och de verktyg som finns digitalt kan vi på ett enkelt sätt hitta människor med alla möjliga gemensamma nämnare, som berikar och stärker våra liv på ett många gånger avgörande sätt.

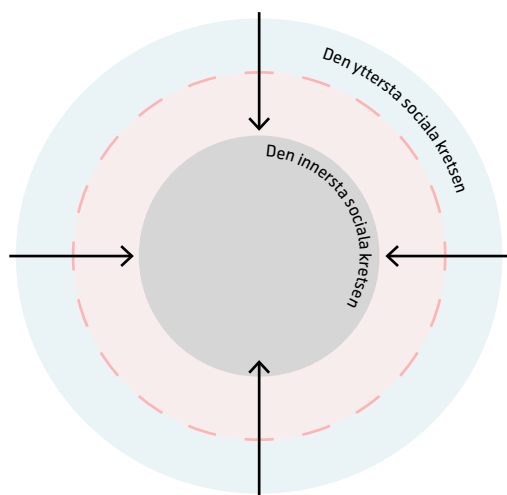
Det är även många som hittar nya vänner digitalt och värdet av dessa kontakter är enorma. För många som inte är uppvuxna med att odla nya digitala relationer kan det dock vara svårt att förstå att de känslor som väcks i en person genom exempelvis social interaktion via online-spel är precis lika "verkliga" och legitima som känslorna man får i ett personligt möte. För många är skärmen det primära sättet att skapa sociala kontakter idag och något som upplevs som befriande. Till exempel kan personer med olika former av funktionsnedsättning ofta uppleva sig mer "jämlika" med andra digitalt. Möjligheten att vara social och odla relationer med andra människor är inte längre begränsat av fysisk närhet.

Anne Grefberg, Leg. psykolog

Så kommer vi närmare varandra

Enligt våra fältstudier, fokusgrupper och djupintervjuer framgår två tydliga spår kring hur digital kommunikation påverkar vårt sociala liv. Å ena sidan kan det bidra till att vi breddar vårt sociala nätverk. Å andra sidan antar vi i dessa relationer olika så kallade "personas".

Digital kommunikation flyttar människor närmare den sociala kärnan



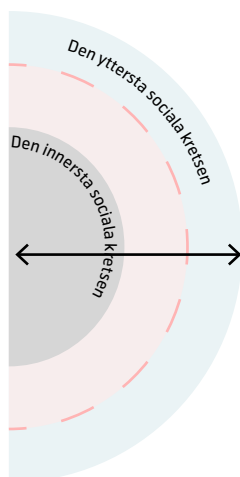
- Det är enklare att hålla kontakt med avlägsna släktingar och gamla vänner samt underhålla relationer
- Man är mer uppdaterad om vad som händer i folks liv som man annars inte träffar så ofta, vilket underhåller relationer till viss mån
- Det är enklare att återuppta gamla vänskaper efter en tid ifrån varandra.

Raw-Posing scale

Många relationer i kombination med många kommunikationskanaler får oss att anamma "olika personas" i våra vardagliga liv. Denna skala använder vi för att illustrera hur kommunikationen med personer i vår sociala krets ser ut beroende på var de befinner sig i den.

RAW COMMUNICATION

Naken
Geniun
Som du är



POSING COMMUNICATION

Tillrättalagd
Fixad
Idealdriven

Stereotyper baserat på Raw-Posing-skalan

DET RIKTIGA JAGET

Det riktiga jaget är personen som man har med sin familj och nära vänner. Det riktiga jaget överdriver inte i sin kommunikation och är alltid rakt på sak och uttrycker vad hen känner för i stunden.

SAMTALSMAKAREN

Samtalsmakaren är personen som ofta används i flerpartskommunikation - man småpratar, skämtar och fyller en funktion i jargongen. Människor går ofta in i den personen i chattgrupper och andra typer av kommunikationsforum där flera parter utanför familjen deltar.

PLANERAREN

Planeraren är en persona som vissa tar sig an i olika familj- och relationskonstellationer när något måste genomföras. Planeraren leder, delegerar uppgifter och kommer med förslag. Inom familjen är det oftast en specifik person som tar sig an den rollen.

POSÖREN

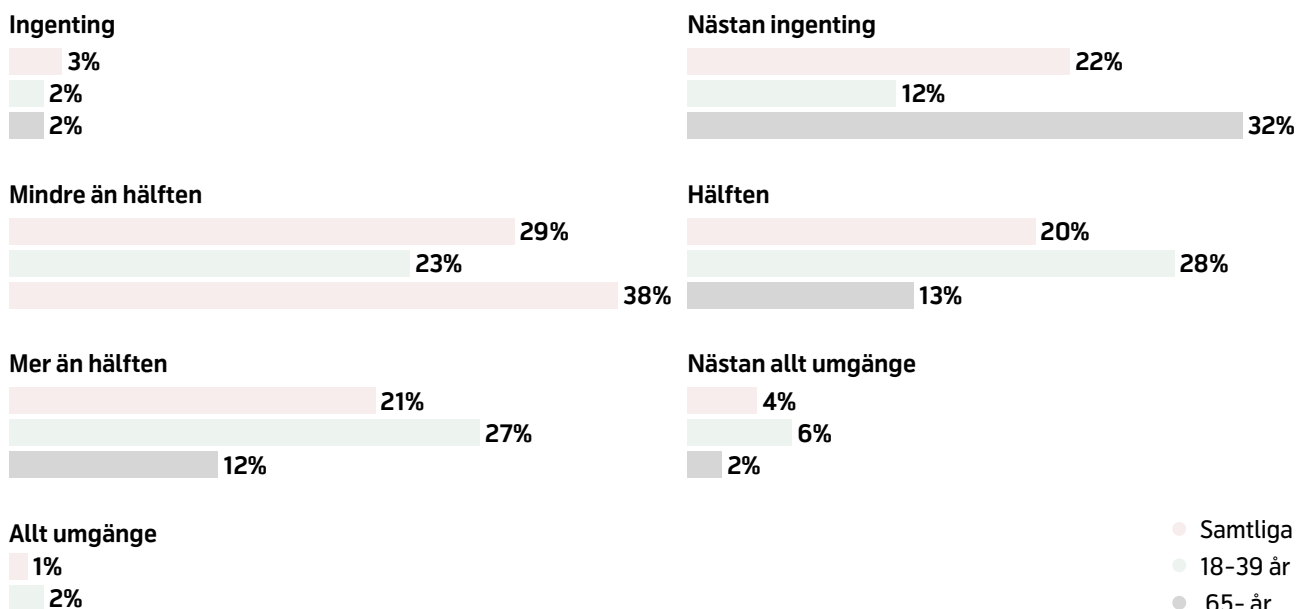
Posören är en persona som många "faller offer till", oavsett om de vill det eller ej, när de är aktiva i sociala medier. De presenterar sig själva på ett överdrivet positivt och/eller framgångsrikt sätt och undviker att visa upp mindre smickrande aspekter av sina liv.



Var fjärde svensk har majoriteten av sitt umgänge på nätet

Skärmtiden har på senare år blivit en mycket integrerad del av våra liv. Idag har drygt en fjärdedel av svenskarna majoriteten av umgänget med sina vänner på nätet. I gruppen unga vuxna upp till medelåldern uppger mer än var tredje just detta.

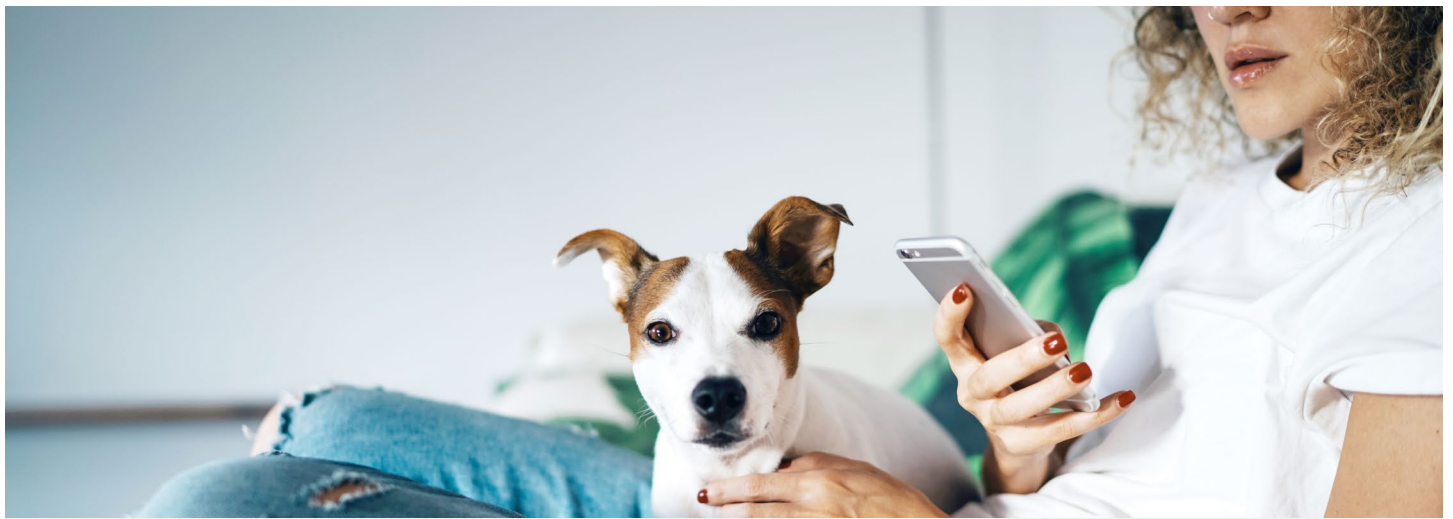
Fråga: Hur stor del av umgänget med dina vänner sker via digital kommunikation?



ANEKDOTER FRÅN VERKLIGA LIVET

Internetvänner på besök

I en av djupintervjuerna berättade Familjen Andersson i Linköping en anekdot om när deras tonårsdotter blev vän med några ungdomar från Falun via internet. Dottern hade videochattat med dem och gjort det till en vana att ta med sin iPad till middagsbordet och andra ställen i huset medan hon pratade med dem. Efter ett tag hade alla i familjen lärt känna ungdomarna från Falun, även om de endast träffats via videochatten. När ungdomarna till slut kom och hälsade på dottern i Linköping kände de sig direkt som hemma hos familjen Andersson, och kände hela familjen. "De var som en del av familjen även om vi aldrig hade träffat dem IRL", säger Tina, mamman i familjen.



SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Jämför inte ditt inre med andras yttre

Ibland kan jag bli riktigt irriterad på bilder som swooschar förbi när jag scrollar på Facebook. Särskilt illa kan det vara när jag sitter och jobbar, blek och hålögd – och mina Facebook-vänner ler mot mig från Mosambique, Fiji eller Madagaskar, bruna, avslappnade och glada. Det är en riktig svår känsla, avundsjuka blandat med självömkan, blandat med skam för att jag inte kan glädjas med dessa lyckliga. Sociala medier kan göra mycket med vårt känsloliv.

Den yta vi visar upp i sociala medier, har ofta väldigt lite med verkligheten att göra. Men kanske är heller inte den yta vi annars visar upp i fysiska möten speciellt "verklig"? När vi är bland folk har vi alla en mer eller mindre tillrättalagd fasad som vi visar upp för andra av flera olika skäl. Dels vill vi inte blottlägga oss, och vi vill inte heller belamra andra med våra problem och svagheter.

Det finns en skala som går mellan raw och posing, där raw är den äkta och osminkade sanningen om oss själva, och posing är en helt tillrättalagd fasad som bara har till avsikt att visa en perfekt yta. Vilka människor vi kommunicerar med avgör i vilken grad vi väljer vara äkta eller om vi väljer att visa ytan. De relationer vi vågar att vara äkta med, är ofta de närmaste – släkt och vänner där kommunikationen är direkt och det finns en ömsesidig öppenhet och trygghet. De relationer vi vill imponera på, där vi faller in i mönstret att visa upp en felfri yta, är ofta mer perifera – bekanta, kolleger, gamla klasskamrater där kommunikationen är mer fragmenterad och där man utesluter att berätta om mindre lyckade delar av ens liv.

Båda dessa stilar behöver vi människor använda när vi relaterar till andra, såväl i verkligheten som digitalt. De är båda bra, och fyller olika funktioner. Det som kan ställa till det är när man misstar den poserande verkligheten som en äkta bild, och det leder till självkritik och en känsla av eget misslyckande. Det är att jämföra andras yttre med sitt eget inre.

Anne Grefberg, Leg. psykolog

Dubbel syn på sociala medier



3. Dubbel syn på sociala medier

Hur vi människor påverkas av sociala mediers snabba intåg i våra liv är ett flitigt debatterat ämne. Vår undersökning visar också att en majoritet av svenskarna anser att sociala medier sprider negativa åsikter och ideal. Men ytterst få anser sig faktiskt själva påverkas negativt.

Inget problem för mig – men för andra

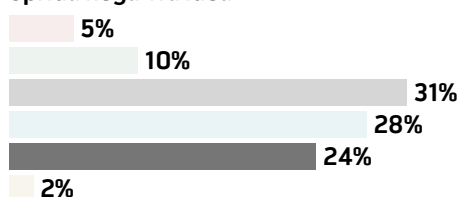
Över hälften av svenskarna tycker att sociala medier sprider negativa ideal, och lika många uppger att det även sprider negativa åsikter. Men när de får frågor om hur de själva påverkas av fenomenet visar sig en annan bild. En tiondel uppger att internet och sociala medier i hög grad bidrar till ångest, och samma andel upplever en press att visa upp en bra bild av sig själva i dessa kanaler. Svenskarna känner själva heller ingen avundsjuka kring hur andra visar upp sina liv i sociala medier, något 9 procent känner igen sig i. En majoritet av svenskarna säger sig också visa upp en rättvisande bild av sig själva. Däremot anser mer än en fjärdedel att deras kompisar visar upp tillrättalagda bilder av sig själva i sociala medier.

”Vi är vana att höra om skärmtid och sociala medier som något problematiskt, men när vi ser till hur vi själva använder och påverkas av dem så tycks vi inte känna igen den mörka bilden som ofta målas upp. Man skulle kunna säga att vi är medvetna och har åsikter om sociala medier som vi inte håller med oss själva om”

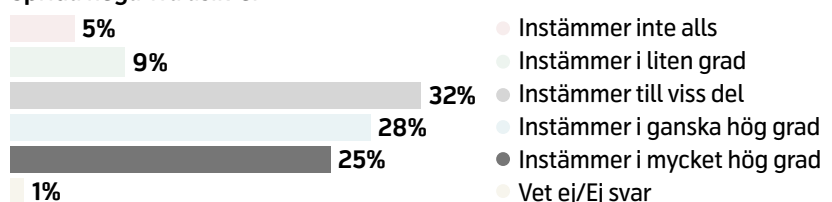
Katarina Hamnholm, Trendanalytiker

Så många svenskar anser att sociala medier bidrar till att...

Sprida negativa ideal

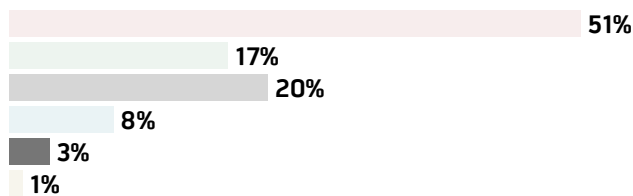


Sprida negativa åsikter

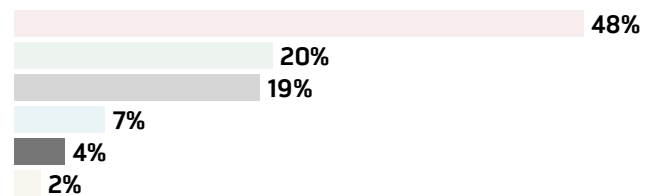


Men så här anser svenskarna själva att de påverkas

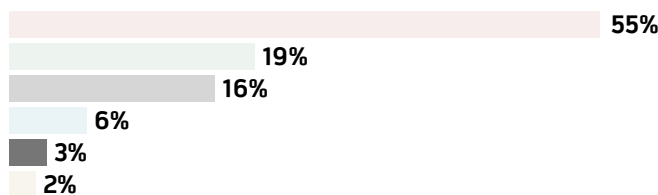
Jag upplever en press att visa upp en bra bild av mig själv i sociala medier



Att vistas på internet och i sociala medier ger mig ångest



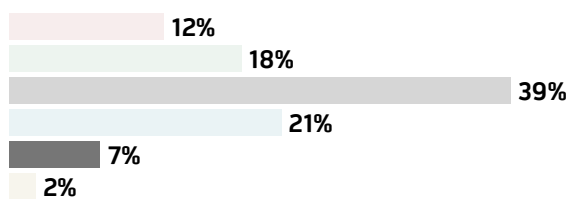
Jag känner avundsjuka över hur andra uppvisar sitt liv i sociala medier



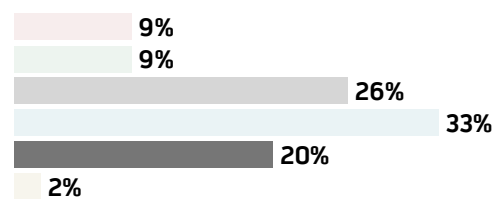
● Instämmer inte alls ● Instämmer till viss del ● Instämmer i mycket hög grad
● Instämmer i liten grad ● Instämmer i ganska hög grad ● Vet ej/Ej svar

Och så här många svenskar anser att...

Deras vänner visar upp en tillrättalagd bild av sig själva i sociala medier



De själva visar upp en rättvisande bild av sig själv i sociala medier



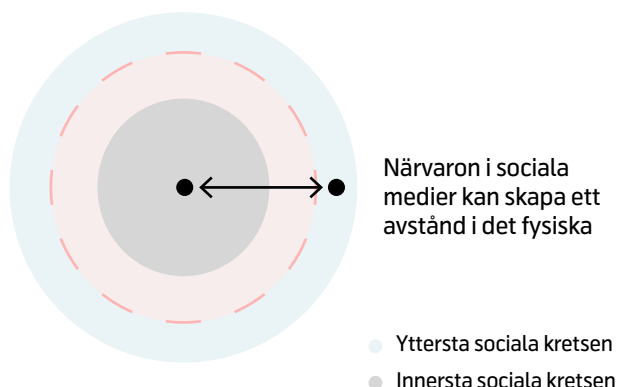
● Instämmer inte alls ● Instämmer till viss del ● Instämmer i mycket hög grad
● Instämmer i liten grad ● Instämmer i ganska hög grad ● Vet ej/Ej svar



Närvaro som skapar avstånd

Telenors kvalitativa studie fördjupar bilden av svenskarnas kluvna förhållande till sociala medier. Ur ett relationsperspektiv upplevs sociala medier bidra till distans och en falsk känsla av gemenskap.

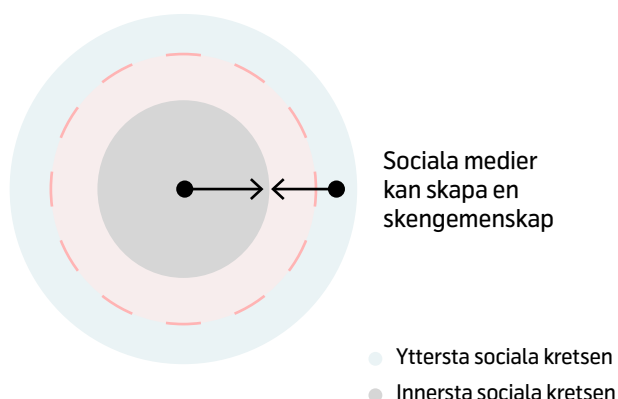
Det är lätt för människor att känna att de har en nära kontakt med människor i den yttersta cirkeln bara för att de konstant ser uppdateringar från dem i sociala medier. De använder också den här skengemenskapen som en anledning eller ursäkt till att inte träffas fysiskt. Vilket de kan ångra i efterhand.



"Jag tänker på mina släktingar i Irak. Jag ser på sociala medier vad de har för sig, och det är trevligt. Men samtidigt känner jag då inget behov av att åka ner och hälsa på dem i verkligheten. Jag känner att jag är där genom Facebook, men så är det ju inte riktigt. Det känns tråkigt när jag tänker på det."

Citat från fokusgrupp

Att hålla kontakten med gamla vänner via sociala medier kan skapa en känsla av att man är nära, men kan i verkligheten betyda att man inte vet någonting om varandra eftersom man inte träffats fysiskt på länge. Den här skengemenskapen upplevs som konstig av intervjupersonerna.



"Jag växte upp i en liten ort. Alla flydde från stället till världens alla hörn. Nu följer vi alla varandra online, men det är inte äkta gemenskap. Vad betyder det egentligen att jag "gillar" att en kille jag kände när jag var 10 år har ett kräftkalas?"

Citat från fokusgrupp



SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Bekräftelsen på sociala medier devalveras

Alla människor behöver bekräftelse. Det får oss att känna oss sedda, accepterade och inkluderade av andra. Facebook, Instagram och andra sociala medier har förstått hur vårt behov av bekräftelse skapar ett sug efter att lägga ut bilder eller texter som ger många "likes" som skapar reaktion.

Före de sociala mediernas intåg var det bara de närmaste som fick veta om det nya jobbet, se den nya bilen eller höra om den nya flickvännen. Nu kan man lägga ut texten i sociala medier, och få hundratals "tummen-upp" och hjärtan för samma sak som man kanske tidigare fick tre-fyra ryggdunkar av. Det skapar ett behov av att få mer.

Det finns många exempel på personer som efter några minuter har fått hundratals reaktioner och kommentarer på inlägg, där folk skriver mycket positivt och bekräftande. Detta skapar en ny norm, och förväntningarna på reaktionerna ökar för varje gång. Det gör att digital bekräftelse devalveras, och det ska mer till nästa gång för att skapa samma känsla av tillfredsställelse.

Hur skulle det vara om vi omsätter samma beteende i det fysiska livet som vi har digitalt? Att vi skulle vara mycket bättre på att bekräfta varandra i vardagen, ge en verklig tumme upp, säga "bra jobbat" och uttrycka vår respekt och beundran direkt till den det gäller. Lite besvärligare kanske till att börja med, men efter ett tag skulle det kännas lika naturligt som det nu känns att klicka på "like".

Anne Grefberg, Leg. psykolog

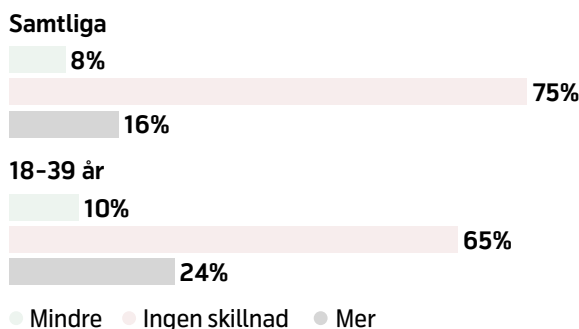
Våra egenskaper förstärks på internet

När vi tittar närmare på beteendet i våra skärmliv så ser vi att många känner att deras sociala egenskaper förbättras digitalt, framför allt i gruppen unga vuxna upp till medelåldern. Många upplever sig kunna vara mer ärliga, exempelvis genom att bättre kunna kommunicera sina åsikter och känslor i det digitala. Men även mod och nyfikenhet sticker ut som egenskaper som förstärks digitalt. Bland de olika egenskaper som vi har kollat närmare på så anser alltid minst en fjärdedel av svenskarna att beteendet förändras digitalt.

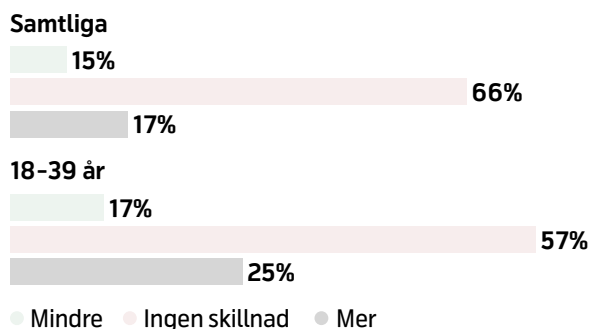
Så förändras våra egenskaper digitalt

Fråga: På vilket sätt upplever du att du beter dig online/digitalt jämfört med vardagslivet i övrigt?

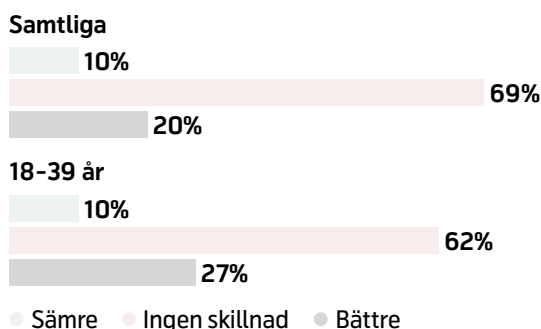
Mer eller mindre modig



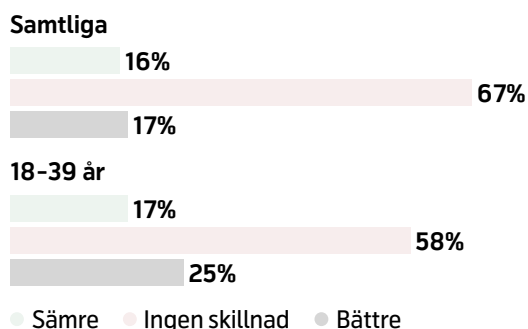
Mer eller mindre social



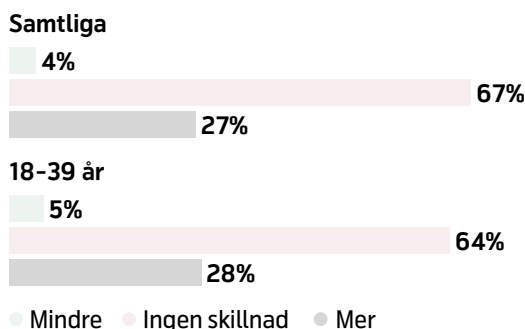
Bättre eller sämre på att kommunicera åsikter



Bättre eller sämre på att kommunicera känslor



Mer eller mindre nyfiken



SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Varför har vi lättare för att uttrycka oss digitalt än i verkligheten?

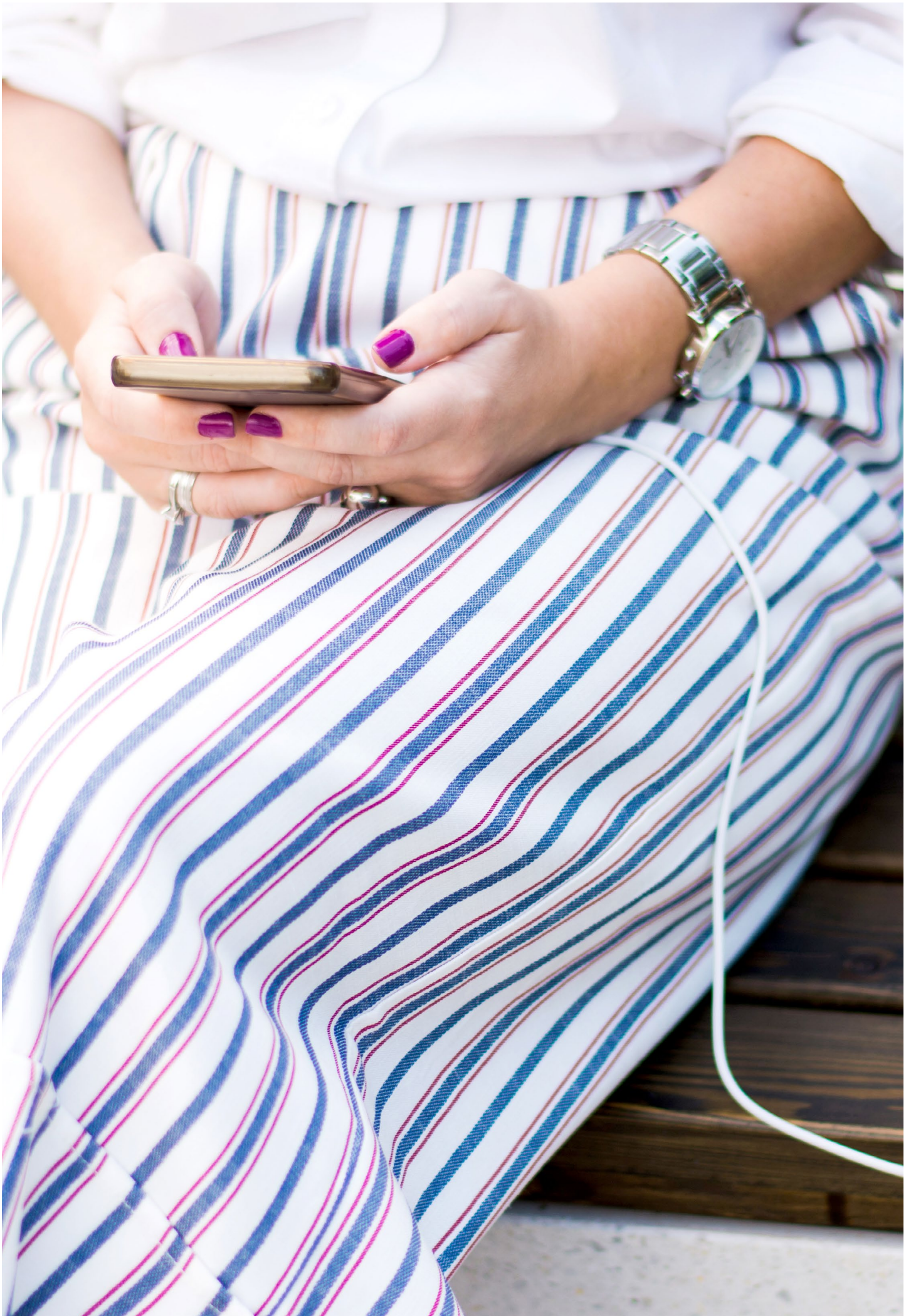
De allra flesta dialoger eller konversationer vi har med andra handlar om logistik. När vi ska ses, vem som ska göra vad och hur vi ska ta oss från A till B. Dessa dialoger är enkla att översätta till digital kommunikation. I snabba, fragmenterade, korta besked – ofta med förkortningar som vi alla (nästan alla) fattar och använder.

Men de dialoger som har ett annat syfte än att strukturera vardagen, de som handlar om mina känslor, uppfattningar och resonemang – de är svårare att beskriva digitalt. Det tar ofta mer plats, tid och alla vet hur jobbigt det är att få kilometerlånga sms fulla med ord. In på arenan kom då emojis, som på ett helt fantastiskt sätt kan illustrera både känslor, stämningar, beskrivningar och bara genom en liten bild eller två förstärka ett budskap som annars skulle vara torftigt och tråkigt. Det gör att det blir mycket enklare att beskriva känslor – ett hjärta för en kärleksförklaring – än om man skulle skriva ut eller säga ”jag älskar dig”.

Att kommunicera sina åsikter är ofta lite jobbigt när man sitter ansikte mot ansikte. Risker för att man ska säga något som leder till en konflikt eller konfrontation är uppenbar, och de flesta av oss är inte så pigga på konfrontationer. Att då framföra åsikter digitalt gör att man dels kan lägga lite tid på sina formuleringar, dels kan man välja när och hur man vill besvara eventuella reaktioner. Det gör att man kan känna en större kontroll runt kommunikationen av sina åsikter och reducera risken att dialogen spårar ur.

En sak till som gör det lättare att uttrycka sig digitalt är att man inte har ögonkontakt med den man kommunicerar med. Det kan då vara enklare att kanske säga något krasst, reagera starkt, och inte i dialogen väga in den andras känslor. Att kommunicera digitalt är ett rätt så nytt fenomen, och en färdighet som vi människor kommer att utveckla allt mer. Det är påfallande hur ovanligt det har blivit att ringa och prata med folk, i alla fall inte spontant utan att först ha skickat ett sms och frågat om det är ok att ringa. Så utvecklingen kommer sannolikt gå mot att vi kommunicerar mer och mer komplexa saker digitalt, och att människan måste vänja sig vid den digitala konversationens naturliga plats i tillvaron.

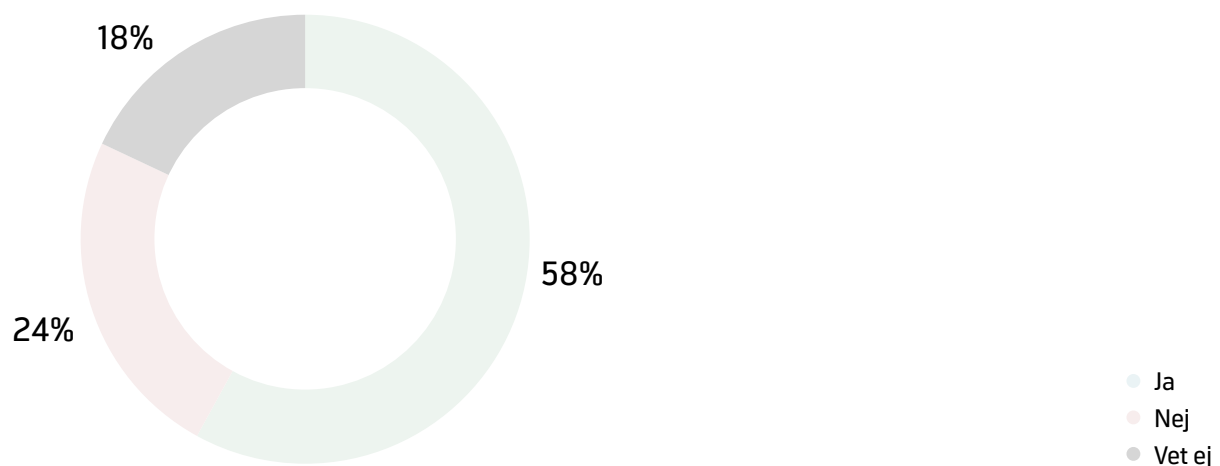
Anne Grefberg, Leg. psykolog



Stor osäkerhet kring hur man ska bete sig online

Vår studie visar att svenskarna, oavsett ålder och kön, känner en lika stor osäkerhet kring hur de bör bete sig i det digitala livet. Ungefär 6 av 10 svenskar (58 procent) upplever att det saknas normer för hur de bör bete sig online.

Fråga: Upplever du att det saknas normer för hur man bör bete sig online?



SKÄRMPSYKOLOGEN KOMMENTERAR:

Därför saknar vi normer online

Vi har en konfliktfylld relation till skärmar, nätaktivitet och våra smarta telefoner. Konflikten ligger i att vara uppkopplad och ha en digital närvaro är helt nödvändigt idag för många olika saker – så som kommunikation med nära och kära, utföra sitt jobb, hantera sin ekonomi och så vidare. Det blir en krock mellan nödvändigheten av digital närvaro och känslan av att digital närvaro är något vi ska dra ned på, undvika och skämmas för. Det hindrar oss i att på riktigt utveckla funktionella strategier på gruppnivå för hur vi ska bete oss digitalt. I takt med att de digitala utmaningarna blir av mer emotionell karaktär så blir vi också mer aktiva i sökandet efter svaren.

Anne Grefberg, Leg. psykolog

Nya möjligheter med skärmlivet



4. Nya möjligheter med skärmlivet

Våra skärmar skapar fler möjligheter än bara nya och fördjupade vänskaper. En majoritet av oss använder dem även för att skaffa nya färdigheter. Vi kan också se hur en stor del av svenskarna under valåret gjorde sina röster hörda med hjälp av digitala verktyg.

Internet som lärare

Aldrig tidigare har det varit så enkelt att lära sig något nytt som nu. En examen kan tas via en onlinekurs, och en ny färdighet kan läras via en instruktionsfilm på Youtube. Faktum är att en majoritet av svenskarna har utnyttjat sin skärmtid till just detta. Huvuddelen av svenskarna uppger att de med hjälp av digitala hjälpmedel lärt sig en ny färdighet. Vanligast är det i gruppen unga vuxna upp till medelåldern, där 64 procent har gjort just detta. Men även de äldre använder skärmtiden till att lära sig nya färdigheter, vilket 4 av 10 uppger att de gjort. Den absolut vanligaste förmågan att lära sig digitalt är matlagning, vilket drygt hälften av de som lärt sig en ny färdighet online har gjort. Därefter är vi mest måna om att själva lära oss sätta ihop och laga tekniska prylar, följt av renovering och att lära in ett nytt språk.

Så många svenskar har lärt sig en ny färdighet med digitala hjälpmedel

Fråga: Har du med hjälp av digitala hjälpmedel, som till exempel appar eller instruktionsfilmer på Youtube, lärt dig nya färdigheter, som till exempel matlagning, nytt språk eller spela instrument?

	Samtliga	Män	Kvinnor	18-39 år	40-49 år	50-64 år	65- år
Ja	53	55	52	64	53	51	40
Nej	46	44	48	35	47	48	59

Färdigheterna svenskarna skaffat sig digitalt

Matlagning	52%
Laga eller sätta ihop tekniska prylar	30%
Renovering	21%
Språk	18%
Dataprogrammering	12%
Video-eller fotoredigering	12%
Design	11%
Snickeri	10%
Spela instrument	10%
Fotografering	9%
Måla eller teckna	9%
Musikproduktion eller redigering	6%
Skrivande	5%
Dansa	5%
Sjunga	5%
Spela golf	2%

Diskussionen om skärmtid kretsar tyvärr idag ofta kring det negativa, men vi måste också prata om nätets positiva sidor. Skärmtiden har gett oss människor en kraft vi aldrig tidigare har haft. Den hjälper oss att hitta möjligheter i de små stunderna, till exempel att kunna läsa körkortsteorin på bussen hem, eller leta reda på receptet till den där nya maträtten på vägen till affären. Det digitala ger en enorm möjlighet att utvecklas och göra saker när man själv vill och kan.

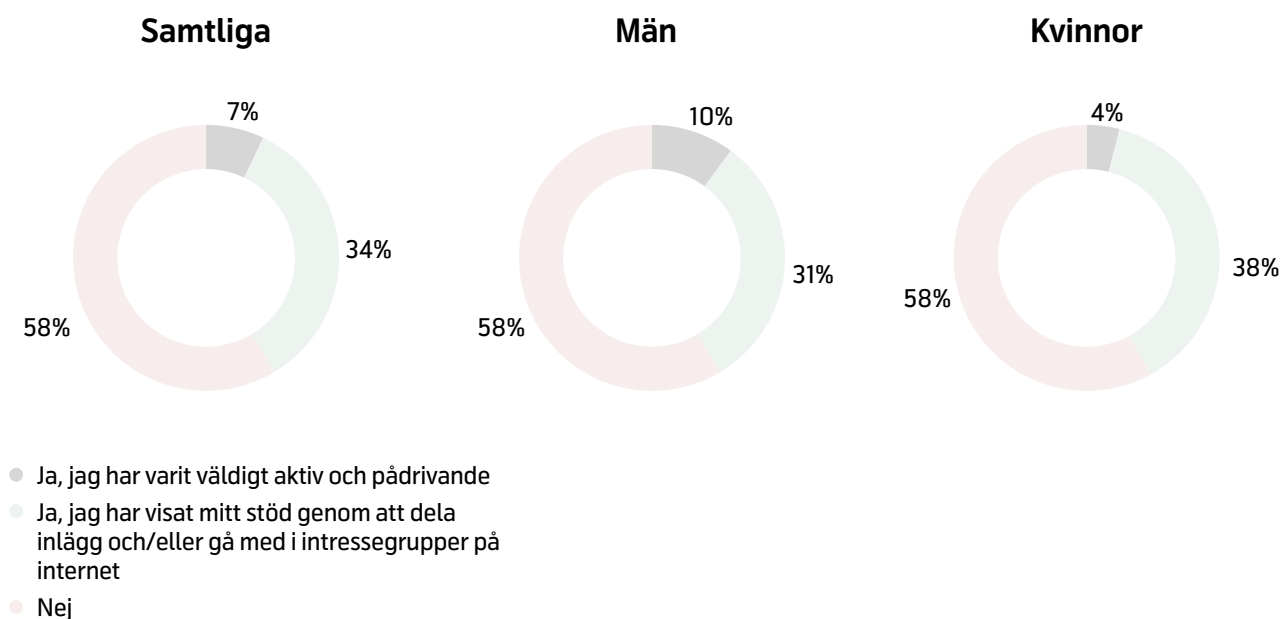
Katarina Hamnholm, Trendanalytiker



Miljöfrågan toppar vårt nätengagemang

Att skärmtiden ger möjlighet att engagera sig i frågor man brinner för är det många svenskar som har tagit vara på. 4 av 10 svenskar har det senaste året gjort sin röst hörd på nätet i en samhällsfråga. De ämnen som engagerade flest under valåret var miljö- och klimatfrågan, följt av integration/migration, jämställdhet och sjukvård. Engagemanget skiljer sig dock en del beroende på kön. Bland män var det flest som engagerade sig i migration- och integrationsfrågor (51 procent) och miljö- och klimatfrågan engagerade flest av kvinnorna (56 procent).

Fråga: Har du engagerat dig i en samhällsfråga på internet under det senaste året?



Tio frågor som engagerade svenskarna mest under valåret

Fråga: Inom vilken eller vilka frågor har du engagerat dig?	Samtliga	Män	Kvinnor
Miljö/klimat	52	49	56
Migration/integration	45	51	40
Jämställdhet	34	31	37
Sjukvård	32	30	35
Skola	27	28	26
Djurskydd	20	13	27
Annan fråga	15	14	16
Personlig integritet	13	15	11
Stadsbyggnad	12	15	8
Nät censur / fritt internet	11	18	4

Internet har på många sätt bidragit till mer transparens och ökat engagemang. Det vi tidigare känt och kanske pratat om över middagsbordet hemma, kan vi nu ge ett större uttryck för och dela med fler. Konsumenter och medborgare har större makt och kan sätta press på företag, politiker och andra samhällsaktörer. Undersökningen visar ett brett samhällsengagemang bland svenskarna, där varannan person engagerat sig och var tionde själva aktivt drivit en fråga under det senaste året. Vi ser också att frågorna i stort speglar de stora frågorna i valrörelsen, vilket indikerar att valet genererat stort intresse även på nätet.

Katarina Hamnholm, Trendanalytiker

Men vi vill visa upp vårt resande

Trots att svenskarna allra helst engagerar sig i miljöfrågor på internet vill vi också visa upp vårt resande i sociala medier. Faktum är att reseupplevelser är det vi är allra mest måna om att dela i sociala medier. Våra politiska åtaganden är dock något vi ogärna visar upp i sociala medier, 15 procent av svenskarna anger att de är mest måna om att dela med sig av sitt engagemang i politik- och samhällsfrågor.

Sakerna svenskarna är mest måna om att dela i sociala medier

Fråga: Vad är du mest mån om att dela om ditt liv i sociala medier?

	Samtliga	Män	Kvinnor
Reseupplevelser	41	36	46
Kulturupplevelser	26	21	30
Samvaro med familjen	24	21	26
Mat och dryck	20	20	21
Engagemang i politik och/ eller samhällsfrågor	15	18	13
Hälsa och träning	11	11	11
Jobb och karriär	9	13	4
Rikt socialt liv	7	6	8
Motgångar och misslyckanden	5	5	6
Digitala prylar och ett uppkopplat liv	3	6	1



Sammanfattning

Vi har i den här rapporten valt att prata om 12 år av skärmtid. Det är så länge vi använder våra mobiltelefoner under ett helt liv. Exakt hur den siffran kommer att se ut för var och en av oss framöver är svårt att veta. Men att skärmtid utgör en stor del av våra liv är ett faktum.

Vår rapport visar upp en annan bild av skärmtid än den vi är vana att läsa om. Snarare än att vara något som isolerar oss så verkar skärmarna vara verktyg som berikar våra sociala liv, och som gör att vi även umgås mer med varandra offline. Det digitala är alltså inte något som ersätter det fysiska i våra liv, snarare tvärtom.

Skärmtiden fördjupar inte bara befintliga vänskaper, den gör också att vi knyter nya band som annars inte hade varit möjliga. Samtidigt använder vi den även till att göra våra röster hörda i frågor vi brinner för, och för att lära oss nya saker. Skärmtiden ger oss en kraft vi aldrig tidigare har haft.

Men på samma sätt som vi inte kan ha en ensidigt negativ bild av skärmtid så kan vi heller inte ha en odelat positiv sådan. Många upplever att digital kommunikation gör dem mer ensamma, och ännu fler anser att sociala medier hjälper till att sprida negativa ideal. Detta är utmaningar som vi måste vara medvetna om och ta på allvar.

Vi behöver därför ett moget förhållningssätt till det digitala. Vi måste lära oss att hantera baksidorna och utnyttja möjligheterna med våra 12 år framför skärmarna. För att nå dit behöver vi blicka bortom pessimismen som präglat mycket av diskussionerna på senare tid. Och är det något som den här rapporten har belyst så är det att skärmtid är för viktigt för att reduceras till ett fenomen att vara orolig för. För vi kommer aldrig vara mindre digitala än nu.

Katarina Hamnholm, Trendanalytiker

