



Examensarbete

Samhällsförändring & social
hållbarhet

Examensarbete i sociologi 15 hp

Att lämna sociala medier

- om unga vuxnas maktkamper i det digitaliserade samhället

Sociologi

Halmstad 2022-05-27
Isabella Falk
Simon Lind



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Abstract

The purpose of this thesis is to better understand the difficulties experienced by young adults when they try to limit their use of social media, and how these difficulties can be understood from a power perspective. We have conducted eight qualitative interviews. The results show that young adults use different strategies to limit their use of social media. Still, they are caught in a struggle between wanting to limit their use further and a fear of missing out. Leaving social media means that they face a variety of consequences, such as loss of friends, communication, and access to information.

In the analysis, Habermas' theory *colonization of the lifeworld* is used to analyze how social media penetrate the personal sphere and affect social life. This phenomenon indicates a power relationship between the individual and the social media companies. Foucault's perspectives on power and counter-power are here used to analyze how this exercise of power affect young adults' use and the strategies used to resist this influence. There are also power struggles taking place in the lifeworld; due to social norms within the group, friends, family, employers, and classmates create a pressure on young adults to use social media.

Keywords: social media, young adults, power struggles, social exclusion, digitalization, democracy

Sammanfattning

Syftet med uppsatsen är att skapa förståelse för de svårigheter som unga vuxna upplever när de försöker begränsa sin användning av sociala medier och hur dessa svårigheter kan förstås utifrån ett maktperspektiv. Studien bygger på åtta kvalitativa intervjuer. Resultatet visar att unga vuxna använder olika strategier för att minska sin användning av sociala medier. Samtidigt befinner de sig i en dragkamp mellan att vilja begränsa sin användning ytterligare och en rädsla för att hamna utanför. När unga vuxna begränsar sociala medier uppstår svårigheter och konsekvenser såsom förlorad kontakt med vänner, förlorad tillgång till information och minskad kommunikation.

I analysen används Habermas teori om *systemets kolonisering av livsvärlden* för att analysera hur sociala medier tränger in i den personliga sfären och påverkar det sociala livet. Detta fenomen understryker ett maktförhållande mellan individen och de sociala medieföretagen. Här används Foucaults perspektiv på makt och motstånd för att analysera de maktförhållanden som påverkar unga vuxnas användning och de strategier som tillämpas för att stå emot detta inflytande. Även i livsvärlden förekommer maktkamper av olika slag; eftersom den höga användningen har blivit norm i samhället skapas ett grupptryck från vänner, familj, arbetsgivare och klasskamrater, som också påverkar unga vuxnas användning.

Nyckelord: sociala medier, unga vuxna, maktkamper, utanförskap, digitalisering, demokrati

Förord

Vi vill inleda med att rikta ett stort tack till de åtta unga vuxna som vi har intervjuat till vårt examensarbete. Utan ert deltagande hade inte projektet varit möjligt. Ni har berikat både studien och oss som studenter med nya perspektiv på den sociala medieanvändningen och dess effekter. Vi är även tacksamma för alla konstruktiva förslag på förbättringar som vi har fått av våra kurskamrater under arbetets gång.

Till våra familjer och respektive partners vill vi rikta ett varmt tack för allt stöd och visat överseende, särskilt de dagar och kvällar när arbetet har dragit ut på tiden.

Sist men inte minst vill vi rikta ett stort tack till vår handledare Åke Nilsén för stimulerande diskussioner som har gett oss medvind och energi i uppsatsarbetet ända in i det sista.

Halmstad maj 2022

Isabella och Simon

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Syfte och frågeställningar.....	2
3. Bakgrund.....	2
3.1 Definition av sociala medier.....	3
4. Forskningsöversikt.....	3
4.1 Ungas erfarenheter av digitala interaktioner.....	3
4.2 Medieanvändning och socialt kapital.....	5
4.3 Övervakningskapitalism och motstånd.....	6
5. Teori.....	8
5.1 Systemets kolonisering av livsvärlden.....	8
5.2 Makt och motmakt.....	9
5.3 Motivering av teorier.....	9
6. Metod.....	10
6.1 Val av metod.....	10
6.2 Metodologi.....	11
6.3 Förförståelse.....	12
6.4 Metodinstrument.....	12
6.5 Urval.....	13
6.6 Tillvägagångssätt.....	13
6.7 Kodning och analysarbete.....	14
6.8 Etiska aspekter.....	15
7. Resultat.....	16
7.1 Motiv till begränsning.....	16
7.2 Motiv till användning.....	20
7.3 Konsekvenser av en begränsad användning.....	22

7.4 Konflikter mellan normer och intressen.....	25
8. Analys.....	30
8.1 Sociala mediers kolonisering av livsvärlden.....	30
8.2 Maktkamper.....	32
8.3 Slutsatser.....	35
9. Avslutande sammanfattning och reflektioner.....	36
10. Referenslista.....	38
10.1 Litterära referenser.....	38
10.2 Elektroniska referenser.....	38
10.3 Övriga referenser.....	39

1. Inledning

Vi befinner oss i en tid av ökad digitalisering. I och med internet har vi fått ökad tillgång till alltifrån information och underhållning till nya former av socialt umgänge och social interaktion, inte minst via sociala medier. I Sverige ligger den sammantagna skärmtiden ligger på i genomsnitt 40 timmar i veckan för personer mellan 16-25 år (Internetstiftelsen, 2016). Frågan är om vi har nått gränsen för hur uppkopplade vi kan bli, och vilka svårigheter och konsekvenser som kommer av att försöka begränsa den höga användningen?

Bakgrunden till studien är att vi intresserade oss för att utforska ungdomars interaktioner över internet. Vi gjorde en förstudie med fyra gymnasieungdomar. Vad som överraskade oss var att dessa ungdomar hade valt att kraftigt begränsa sin användning av sociala medier. I intervjuerna berättade ungdomarna om deras syn på sociala medier och om fördelarna av att ha minskat deras användning, men det framkom också konsekvenser kopplat till detta. Förstudien gav därför projektet en ny riktning. Vi ställde oss frågan vad som händer när unga vuxna väljer att begränsa sin användning av sociala medier.

Det är möjligt att en ökad medvetenhet om de negativa effekterna av sociala medier, och om hur de sociala medieföretagen samlar in och säljer personlig information, leder till en "backlash" där allt fler användare söker sig bort från dessa plattformar. Enligt statistik tycks denna grupp utgöra en minoritet i samhället (Internetstiftelsen, 2021), men debatten om de sociala mediernas inflytande växer. Det finns dessutom flera omtalade dokumentärfilmer i populära streamingtjänster som når ut till unga vuxna och som kan ge upphov till tankar och reflektioner kring deras användning. Men vad innebär det att gå mot strömmen när en allt större del av våra sociala interaktioner sker via dessa plattformar? Vilka konsekvenser kommer av att tillhöra den fränkopplade minoriteten i ett alltmer uppkopplat samhälle?

Studien bygger på åtta kvalitativa intervjuer med unga vuxna mellan 18-25 år. I analysen används Jürgen Habermas teori om *systemets*

kolonisering av livsvärlden för att analysera hur ett överordnat system (sociala medier) tränger in i den personliga sfären. Därefter anläggs ett maktperspektiv, utifrån Michel Foucaults förståelse av begreppet, för att skapa en djupare förståelse för de maktförhållanden och maktkamper som präglar unga vuxnas försök att begränsa sin användning.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att skapa förståelse för de svårigheter som unga vuxna upplever när de försöker begränsa sin användning av sociala medier och hur dessa svårigheter kan förstås utifrån ett maktperspektiv. Eftersom användningen av sociala medier är särskilt utbredd i denna åldersgrupp tycks erfarenheterna av en mer begränsad användning vara få. Det kan däremot komma att bli en växande trend i takt med en ökad medvetenhet om användningens konsekvenser. Att skapa förståelse för hur unga vuxna påverkas av att försöka begränsa sin användning är därför viktigt. Eftersom det finns gott om kvantitativa data kring ungas sociala medieanvändning är studiens målsättning att lyfta fram rösterna bakom dessa siffror. Vidare är syftet att skapa förståelse för de strategier som unga vuxna använder för att begränsa sin användning.

Uppsatsen utgår från följande frågeställningar:

- Varför upplever unga vuxna att det är svårt att begränsa sin användning av sociala medier? Hur kan dessa svårigheter förstås utifrån ett maktperspektiv?
- Vilka strategier använder unga vuxna för att begränsa sin användning av sociala medier?

3. Bakgrund

Enligt Internetstiftelsen (2021) använder 9 av 10 av Sveriges befolkning internet varje dag. När de befinner sig i hemmet är 7 av 10 konstant uppkopplade till någon digital enhet, till exempel en dator eller en

surfplatta. När det kommer till barn och ungas konsumtion av nyheter sker detta främst via sociala medier. Internetstiftelsen betonar vikten av utbildning och kunskap kring sociala medier för att vi ska kunna skydda oss mot desinformation men också för att kunna ta självständiga beslut om vilka plattformar vi vill vara en del av och inte (Internetstiftelsen, 2021).

Enligt rapporten *Ungar & medier* som publicerades av Statens Medieråd (2021) anser mer än hälften av alla ungdomar att de spenderar *för mycket* tid på sociala medier (Statens medieråd, 2021:98). Rapporten visar också att de ungdomar som använder sig mest av sociala medier består av 95% tonåringar, vilket är en siffra som inte har förändrats sedan år 2016. Omkring 9 av 10 av dessa tonåringar (13–16 år) använder sig dagligen av Snapchat, medan 8 av 10 av tonåringarna (17–18 år) lägger sitt användande på Instagram (Statens medieråd, 2021:20).

En annan studie visar att Facebook-användandet minskade fram till år 2018 (Internetstiftelsen, 2018). Denna minskning förekom framför allt bland yngre målgrupper upp till 35 år. Det visade sig främst genom minskat deltagande i Facebook-grupper, evenemang och att färre inlägg delades jämfört med tidigare. Användningen av Facebook Messenger-tjänsten förblev dock oförändrad (Internetstiftelsen, 2018). Under 2021 såg Facebook sitt största tapp av antalet unga användare någonsin, enligt ägarens egen rapport (SVT Nyheter, 2022).

Internetstiftelsen (2018) skriver också att varannan svensk använder sig av olika meddelandetjänster för kommunikation: E-post, Skype, Whatsapp eller Facebook Messenger. När dessa kommunikationskanaler används både inom yrkeslivet och privatlivet kan det innebära att gränserna för fritid och arbete suddas ut (Internetstiftelsen, 2018).

3.1 Definition av sociala medier

I Nationalencyklopedin (NE) beskrivs sociala medier som ett paraplybegrepp för kommunikationskanaler som gör det möjligt för människor att kommunicera direkt med varandra genom bilder, ljud, text, videos och "likes" (NE, 2022). På så vis kombineras teknologin med social

interaktion. Det som skiljer sociala medier från massmedier är att sociala medier bygger sina kommunikationskanaler på ett innehåll som är anpassat och riktat mot deras användare (NE, 2022). Några exempel på sociala medier är: Facebook, Messenger, Instagram, Snapchat, LinkedIn, YouTube, Reddit, TikTok, Twitter och Flashback (Internetstiftelsen, 2021).

4. Forskningsöversikt

I detta avsnitt ges en översikt över tidigare forskning kring uppsatsämnet. Avsnittet är strukturerad i tre teman. I det inledande temat berörs ungas erfarenheter av digitala interaktioner, både innan och under covid-19-pandemin. I det andra temat redogörs för kopplingen mellan medieanvändning och socialt kapital. Avslutningsvis presenteras ett makroperspektiv på de mekanismer som kan bidra till att upprätthålla ungas användning av sociala medier, samt forskning kring personer som har valt att ta avstånd från informations- och kommunikationsteknologi.

4.1 Ungas erfarenheter av digitala interaktioner

Utifrån studiens syfte och frågeställningar har vi tagit del av tidigare forskning kring ungas erfarenheter av och aktiviteter i sociala medier. Björk (2017:3) har skrivit en avhandling om detta. I likhet med vår studie utgår avhandlingen från ungdomars egna berättelser och upplevelser. Björk menar att gränserna mellan olika sociala världar håller på att suddas ut till följd av att internet följer med ungdomar överallt (Björk, 2017:57-70). Att "följa" varandra och att "gilla" i sociala medier är delar av en avancerad praktik som ungdomar använder för att etablera, upprätthålla och avsluta vänskapsrelationer (Björk, 2017:74). Att följa är ett verktyg för att markera en relation, visa uppskattning och kontrollera inneslutning och uteslutning (Björk, 2017:80). Det är ett slags relationsarbete. Ungdomarna är dessutom selektiva i vilken information de delar med nära vänner och vad som delas med en större publik. Här

uppstår olika lokala kamratkulturer där gränserna markerar vilken slags relation ungdomarna har med varandra (Björk, 2017:80).

Genom att använda sig av uteslutning skapas sammanhållning i den större gruppen, till exempel genom att samtala om de som inte är närvarande (Björk, 2017:81). Negativa handlingar förekommer ibland i sociala medier, men det är inte alltid som det handlar om nätmobbning; ungdomarna använder i stället ordet "drama" om det som utspelar sig (Björk, 2017:90).

De sociala interaktionerna på nätet innebär både möjligheter och utmaningar för ungdomarna (Björk, 2017:125–126). Relationsarbetet i sociala medier tar upp en stor del av ungdomarnas tid och används för att etablera, upprätthålla och avsluta sociala relationer. Björk drar slutsatsen att sociala medier fyller en viktig funktion för ungdomarnas interaktioner (Björk, 2017:125–126). Björks avhandling ger således en inblick i vilka erfarenheter unga vuxna har av sociala medier (något som enligt vår förståelse inte har förändrats nämnvärt fram tills i dag).

En viktig förändring i modern tid som vi har behövt ta hänsyn till i studien är däremot den digitala omställning som tog fart när covid-19-pandemin bröt ut år 2020. I samband med detta skrev Collins (2020) en artikel för att pröva hans teori om *interaktionsritualer* i en ny kontext. Till skillnad från Björks avhandling, som beskriver ungdomars interaktioner i sociala medier utifrån deras egna berättelser, anlägger Collins ett mer kritiskt perspektiv på den ökade digitaliseringen och hur vi påverkas av denna förändring.

Collins (2020:482–483) understryker vikten av *samnärvaro* vid social interaktion; att man är fysiskt nära den man interagerar med, eftersom det möjliggör viktiga delar i teorin om interaktionsritualer. Dessa delar är bland annat *gemensamt fokus* (att man riktar sin uppmärksamhet mot samma sak), *rytmisk inblandning* (att man kommer in i en gemensam rytm, till exempel genom att tala i turordning) och *delade känslor* (att man delar ungefär samma känsla). Det är genom att studera den andres ansiktsuttryck och kroppsspråk, liksom höra den andres tonläge, som vi kan kommunicera våra känslor (Collins, 2020:482–483).

Collins noterar att amerikanska tonåringar har börjat spendera alltmer tid på internet, en trend som ökade ytterligare när pandemin bröt ut (Collins, 2020:486-487). Många ungdomar föredrar dessutom att kommunicera via textmeddelanden snarare än att kommunicera verbalt (Collins, 2020:478). Samtidigt har ångest och depression stigit kraftigt i denna åldersgrupp (Collins, 2020:486-487). Distansundervisning och distansarbete har även inneburit problem för den sociala interaktionen. Collins menar att alla människor oroar sig för hur man framstår inför andra och att ständigt se sig själv i exempelvis ett Zoom-samtal blir ett onaturligt inslag i samtalet (Collins, 2020:491). Dessutom blir det svårare att nå höga nivåer av *gemensamt fokus* och *rytmisk koordination* (Collins, 2020:496). Begreppet "Zoom-trötthet" skulle kunna vara ett resultat av dessa svårigheter. Collins understryker samtidigt att viss interaktion går att skapa på distans, men framhåller att interaktionen begränsas.

Collins (2020:496) drar slutsatsen att människan är formbar och tycks kunna anpassa sig efter nya förutsättningar, men det har också ett pris. Om människor berövas ansikte-mot-ansikte-interaktioner kan vi förvänta oss att människor känner sig mer deprimerade, mindre energiska och känner mindre solidaritet gentemot varandra, något som även kan påverka tilliten och göra oss mer fientligt inställda mot varandra (Collins, 2020:496).

Medan Björk (2017) beskriver olika negativa handlingar som förekommer i sociala medier ger Collins (2020) en möjlig förklaring på varför de förekommer i just digitala rum. Collins kompletterar på så sätt Björks avhandling. Enligt Collins (2020) skulle negativa handlingar kunna vara resultatet av misslyckade interaktionsritualer. Dessa är svåra att återskapa över distans och kan resultera i bristande solidaritet (Collins, 2020). Misslyckade interaktionsritualer skulle därför kunna vara en orsak varför unga vuxna söker sig bort från sociala medier till förmån för fysiska möten. Samtidigt borde det vara svårt att helt avstå från sociala medier eftersom dessa kanaler fyller en viktig roll i ungas relationsarbete och interaktioner (Björk, 2017).

4.2 Medieanvändning och socialt kapital

I det andra temat berörs kopplingen mellan medieanvändande och socialt kapital. Till skillnad från Collins (2020) mer kritiska perspektiv har Geber m.fl. (2016) gjort en kvantitativ studie som visar hur medieanvändningen påverkar det sociala kapitalet positivt. Socialt kapital definieras här som de resurser som finns i sociala nätverk (både formella och informella) och som både individer och samhället som helhet kan dra nytta av (Geber m.fl., 2016:494-495).

I resultatet visar Geber m.fl. (2016:504-505) att *informativa medier* kan leda till ett ökat deltagande i samhällslivet och ha en positiv effekt på det sociala kapitalet. *Underhållningsmedier* tycks bidra till ett starkare informellt socialt nätverk (dock leder det till ett minskat deltagande i samhällslivet). Vad gäller internetanvändning ser författarna enbart positiva effekter på det sociala kapitalet. En högre internetanvändning bidrar till sociala utbyten mellan vänner, grannar, släktingar och arbetskamrater, vilket leder till ett starkare socialt nätverk. Även öppna och demokratiska mediestrukturer har en positiv effekt på det sociala kapitalet eftersom det bidrar till engagemang och delaktighet (Geber m.fl., 2016:504-505). Sammanfattningsvis argumenterar Geber m.fl. (2016:507) för en mer nyanserad diskussion av medieanvändningens effekter bortom mer pessimistiska och ensidiga perspektiv som de menar präglar den rådande samhällsdebatten. Enligt författarna innebär användningen av medier en stor potential snarare än en begränsning för samhället (Geber m.fl. 2016:507).

Genom att artikeln belyser fördelarna med ett högt medieanvändande belyser den indirekt också de nackdelar som kommer av ett mer begränsat användande, nämligen ett svagare socialt kapital. Att ägna sig åt relationsarbete i sociala medier, som Björk (2017) beskriver att ungdomar gör, borde därför ha konkreta effekter på deras sociala kapital. Det ger ytterligare ett incitament att vara aktiv i sociala medier, men visar också på riskerna med att vara frånvarande. Om än Geber m.fl. (2016)

inte har undersökt sociala medier specifikt är sociala medier en stor källa till både *information* och *underhållning* (som enligt artikeln är förknippat med högre socialt kapital).

4.3 Övervakningskapitalism och motstånd

I det tredje temat redogörs för tidigare forskning kring de ekonomiska drivkrafter och rationella metoder för övervakning som präglar dagens internet. Avslutningsvis presenteras tidigare forskning kring personer som har valt att begränsa sin användning av informations- och kommunikationsteknologi.

I sin artikel riktar Zuboff (2015) kritik mot det som hon kallar för övervakningskapitalismen. Det är en ny form av kapitalism som har vuxit fram med digitaliseringen och som hon beskriver som en anti-demokratisk kraft (Zuboff, 2015:83). Enligt författaren bygger denna nya kapitalism på ett exploaterande av personlig information (Zuboff, 2015:85-86). Den går ut på att kapitalisera på mänskliga beteenden genom att övervaka dessa, samla in och analysera data och sälja förut-sägelse om våra framtida beteenden. Det innebär ett helt nytt sätt att generera intäkter på. Denna nya logik av ackumulation underminerar det historiska förhållandet mellan marknaden och demokratin, menar Zuboff. Om demokratin i regel är ett medel för att skapa välstånd, utgör den i detta fall ett hot mot övervakningskapitalismens intäkter. Således utgör övervakningskapitalismen även ett hot mot demokratin. Zuboff menar att övervakningskapitalismen består i flera dimensioner som behöver utsättas för noggrann analys. Hon noterar att vi bara befinner oss i början av denna utveckling och att framtiden är oviss (Zuboff, 2015:85-86).

Zuboff kompletterar de tidigare artiklarna genom att hon anlägger ett makroperspektiv på den kontext som unga vuxna befinner sig i när de använder sociala medier. Collins (2020) artikel ger till exempel inget svar på *varför* ungdomar spenderar alltmer tid på internet. Inte heller Björks (2017) avhandling kan besvara *varför* ungdomar ägnar sig åt relationsarbete i just sociala medier. Zuboff (2015) visar att det finns en drivkraft från företagets sida att samla in och sälja beteendedata, vilket

förutsätter att de sociala medieföretagen hittar sätt att hålla sina användare aktiva och få dem att dela information om sig själva.

Medvetenheten om hur denna övervakningskapitalism fungerar borde rimligtvis väcka tankar kring den egna användningen, något som kan bli en grogrund för motstånd. Enligt vår förförståelse finns en sådan medvetenhet bland många unga vuxna. Enligt Hardey och Atkinson (2018:554-555) är det framför allt de yngre generationerna, som är uppväxta under den moderna teknologins utveckling, som är mest benägna att ta avstånd från informations- och kommunikationsteknologi (IKT). Hardey och Atkinson har gjort en kvalitativ studie om just motreaktioner mot IKT. Studiens syfte är att lyfta individer som identifierar sig som "frånkopplade" och undersöka vilka argument och tillvägagångsätt som ligger till grund för att upprätthålla en begränsning av deras IKT-användande. I studien undersöker forskarna vilka problem som kan uppstå av att ständigt vara uppkopplad och om IKT kan göra det enklare att bevara sociala kontakter (Hardey & Atkinson, 2018:554-555).

Orsaken varför yngre väljer att begränsa sin användning tycks vara för att skapa en balans mellan deras IKT-användande och deras välmående. Dock består intervjupersonerna endast av 50 deltagare, vilket gör det svårt att dra några generella slutsatser. Ett genomgående mönster är däremot att det finns en oro bland intervjupersonerna kopplat till IKT. Det väcker viktiga frågor om möjligheten att göra motstånd och möjligheten att frånkoppla sig själv från tekniken, menar Hardey & Atkinson (2018:555).

Gemensamt för alla intervjupersoner är att deras frånkoppling har skett successivt genom nedtrappning och att de har goda kunskaper om lagstiftning, regelverk och hur IKT påverkar människan och samhället. Ett annat mönster var att flera intervjupersonerna gärna diskuterade vem som har kontroll över personlig information och hur man skulle kunna skapa en övergång från uppkoppling till "frånkoppling" (Hardey & Atkinson, 2018:556-558).

Hardey och Atkinson (2018) bekräftar således vår förförståelse; att det finns en benägenhet hos vissa unga vuxna att vilja begränsa sina

interaktioner över distans och att de oroar sig över vem som har kontroll över deras personliga data. Här finns dock en paradox. Även om unga vuxna väljer att begränsa sin användning av hänsyn till deras välmående visar studien av Geber m.fl. (2016) att ett minskat medieanvändande kan innebära en risk för minskat socialt kapital och utanförskap.

5. Teori

I detta avsnitt presenteras de sociologiska teorier och begrepp som har valts för att analysera resultatet. Dessa är Jürgen Habermas teori om *systemets kolonisering av livsvärlden* och begreppet *makt* som det förstås av Michael Foucault.

5.1 Systemets kolonisering av livsvärlden

När Habermas (1987:15) talar om *systemet* syftar han på aktörer som besitter stor makt och en stor andel pengar, till exempel företag, myndigheter eller aktörer inom politiken. Med *livsvärlden* syftar Habermas på de sociala, kulturella och kommunikativa handlingar som uppstår när människor träffas och talar med varandra (Habermas, 1987:266). Habermas teori grundar sig i den weberianska *rationaliseringsprocessen* där människans handlingar och beteenden alltmer styrs av samhällets utveckling. Habermas menar att systemet och livsvärlden är beroende av varandra och har antagit olika former under rationaliseringsprocessen (Habermas 1987:1).

Habermas beskriver dagens senmoderna samhälle som *differentierat* (1987:5). Med det menar han att samhället består av olika delsystem och kan delas in i tre sfärer. Den första sfären består av *staten*, som representerar den offentliga sektorn och där *makt* utgör styrmedlet. Den andra sfären består av *marknaden*, som representerar arbetsmarknaden. Här utgör *pengar* styrmedlet. Den tredje sfären består av *civilsamhället*, som representerar det sociala livet och där styrmedlet består i *normer* och *värderingar* (Habermas 1987:81).

I takt med teknikens utveckling har systemets makt alltmer börjat tränga sig in i livsvärlden (Habermas, 1987:357). Detta benämner Habermas för *systemets kolonisering av livsvärlden*.

Habermas beskriver att systemets kolonisering av livsvärldens uppkom när människans sätt att leva på förändrades och livsvärlden differentierades i de tre sfärerna (Habermas 1987:355–356). Detta skedde enligt Habermas under kapitalismens framväxt då systemet började se människan som en handelsvara (1987:356).

När företag, myndigheter och politiken (som alla representerar systemet) koloniserar livsvärlden kan det leda till att en allt större del av den mänskliga kommunikationen börjar ske via instrumentella system (Habermas, (1987:291). Detta kan enligt Habermas bidra till en patologisk utveckling i samhället, det vill säga ett slags sjukligt tillstånd. Följden av detta blir att livsvärlden fragmenteras eftersom människan kommer att styras alltmer av systemet (Habermas, 1987:323).

5.2 Makt och motmakt

En vanligt förekommande definition av begreppet makt formulerades under 1950-talet av statsvetaren Robert Dahl: "A har makt över B i den utsträckning han kan få B att göra något som B annars inte skulle göra." (Dahl, 1957:202). Michel Foucault är en av många teoretiker som också har försökt att närma sig begreppet. Vad som utmärker Foucault är däremot att makt inte ses som koncentrerat till en specifik grupp där en grupp dominerar över en annan - makt återfinns överallt, den skapas i varje ögonblick och verkar i alla relationer och sammanhang (Foucault, 2002:103-104). Foucault beskriver det som att "(...) makt utövas från oräkneliga håll och i ett växelspel av ojämlika och rörliga relationer" (Foucault, 2002:104). Makt är således ingen struktur. Inte heller är det en institution eller förmåga som bara vissa grupper eller individer är försedda med. Det innebär en mångfald av styrkeförhållanden som omvandlas, omkastas och förstärks genom ständig kamp och konfrontation (Foucault, 2002:103-104).

Centralt för Foucault är att där makten finns, finns också motstånd (Foucaults, 2002:105–106). Maktförhållandena utgör i sig olika motståndspunkter. Det finns inte något tydligt centrum från vilket uppror och revolter strömmar, utan dessa motståndspunkter återfinns överallt i maktnätet. Detta motstånd kan anta många former; "(...) möjliga, nödvändiga, sannolika, spontana, vilda, isolerade, samordnade, smygande, våldsamma, oförsonliga, kompromissvilliga, egennyttiga eller beredda till offer" (Foucault, 2002:105–106). Foucault förnekar inte att det kan uppstå djupare klyftor i samhället mellan "två sidor" men menar att dessa ofta är rörliga och övergående. När gränserna för klyftorna förskjuts upplöses det som är gemensamt och det uppstår nya grupperingar och maktrelationer inom klyftorna (Foucault, 2002:105–106).

Foucault har samtidigt fått kritik av andra teoretiker för att negligera den starka maktkoncentration som ofta återfinns inom exempelvis militären, i den politiska eliten och i "högre" samhällsklasser (Giddens & Sutton, 2014:641).

5.3 Motivering av teorier

Eftersom syftet med uppsatsen är att utifrån ett maktperspektiv skapa förståelse för de svårigheter som unga vuxna upplever har vi valt Habermas teori om *systemets kolonisering av livsvärlden*. Med denna teori kan vi skapa en förståelse för hur sociala medier, som ett rationellt och överordnat system, tränger sig in i den personliga sfären (det som Habermas kallar för livsvärlden). Genom att undersöka vilka delar av livsvärlden som påverkas av sociala medier kan vi besvara vår första frågeställning om varför unga vuxna upplever att det är svårt att begränsa sin användning.

Teorin bidrar även till att belysa ett maktförhållande mellan systemet och livsvärlden men även maktförhållanden *inom* livsvärlden. För att förstå hur makt verkar vänder vi oss till Foucault vars texter kännetecknas av ett mer dynamiskt och extensivt perspektiv på makt. Eftersom det kan förekomma motstridiga intressen och viljor mellan olika

aktörer lämpar sig Foucaults maktbegrepp väl. För att analysera de strategier som unga vuxna använder för att begränsa sin användning, och således besvara vår andra frågeställning, används begreppet motmakt för att synliggöra olika former motstånd. På så sätt kan vi analysera hur unga vuxna gör motstånd i de maktstrukturer de ingår i.

Teorin om systemets kolonisering av livsvärlden används således för att analysera varför unga vuxna upplever att det är svårt att begränsa sin användning av sociala medier, medan maktbegreppet används för att analysera de maktförhållanden som föreligger och hur unga vuxna gör motstånd mot de normer och drivkrafter som manar till ökad användning.

6. Metod

I detta avsnitt presenteras val av metod, val av metodologi, vår förståelse i ämnet och hur metodinstrumentet är uppbyggt. Vi redogör även för urvalsgruppen, hur vi har gått till väga för att genomföra studien och för att analysera resultatet. Avslutningsvis beskrivs de etiska överväganden som har gjorts och hur vi har förhållit oss etiskt under projektets gång.

6.1 Val av metod

Utifrån studiens syfte har kvalitativ metod valts eftersom det möjliggör en djupare förståelse för unga vuxnas erfarenheter och upplevelser. Vi bedömde att kvalitativa intervjuer var den mest lämpliga metoden för att samla den empiri som behövdes för att besvara frågeställningarna. Enligt Kvale & Brinkman (2014:17) syftar den kvalitativa forskningsintervjun till att skapa förståelse för intervjupersonernas värld såsom de upplever den, att se denna värld ur deras synvinkel och försöka förstå den mening som de tillskriver sina erfarenheter (Kvale & Brinkmann, 2014:17).

Mot bakgrund av detta valde vi att inte använda oss av kvantitativ metod. Kvantitativa studier kännetecknas ofta av statistiska metoder som styrs av tydliga regler och principer för hur man exempelvis prövar en hypotes (Aspers, 2011:33-34). I det aktuella fallet hade det varit svårt att

mäta användningen av sociala medier och dess konsekvenser i siffror på grund av att användningen ofta är komplex och varierande. Tiden som unga vuxna lägger på sociala medier säger inte nödvändigtvis någonting om hur socialt aktiva unga vuxna är i dessa medier. Det hade dessutom blivit svårt att skapa någon djupare förståelse för intervjupersonernas perspektiv och erfarenheter, även om en enkätundersökning kan bestå i flera väl genomtänkta svarsalternativ. Nackdelen är att respondenterna blir bundna till just dessa svarsalternativ och att vi således inte skulle ha möjlighet att undersöka svårigheter som ligger bortom vår egen förförståelse.

Genom att göra kvalitativa semi-strukturerade intervjuer har vi kunnat vara mer öppna och utforskande i våra frågor och beredda på överraskningar. Vi har kunnat ställa följdfrågor för att följa upp intressanta spår och ta in alla de intryck som följer av ett samtal mellan frågeställare och intervjuperson, exempelvis kroppsspråk, ansiktsuttryck och tonläge.

6.2 Metodologi

Den metodologi vi har valt är *hermeneutiken*, som är ett slags metodlära för tolkning av meningsfulla fenomen (exempelvis normer, regler, värderingar, beteendemönster, handlingar eller muntliga yttranden), (Gilje & Grimen, 2007:173-174). Inom hermeneutiken ses människan som en självtolkande varelse. Forskaren måste således "(...) förhålla sig till en värld som redan är tolkad av de sociala aktörerna själva" (Gilje & Grimen, 2007:175). Samtidigt måste dessa tolkningar rekonstrueras med ett samhällsvetenskapligt språk och teoretiska begrepp (Gilje & Grimen, 2007:177). Detta kallas för *dubbel hermeneutik*. Forskningen kan inte enbart återge de sociala aktörernas uppfattningar utan måste också gå längre än så och i sin tur tolka tolkningen. Det innebär att studien består av tolkningar av intervju svaren och den mening som intervjupersonerna tillskriver olika fenomen (Gilje & Grimen, 2007:177).

En annan aspekt av hermeneutiken är den *hermeneutiska cirkeln*. Det innebär att forskaren rör sig mellan del och helhet, mellan det som ska

tolkas och den kontext som det tolkas i, eller mellan det som tolkas och den egna förförståelsen (Gilje & Grimen, 2017:187).

Vi anser att hermeneutiken är ett lämpligt val av metodologi eftersom vi med frågeställningarna strävar efter att skapa en djupare förståelse för unga vuxnas erfarenheter och upplevelser. Den hermeneutiska cirkeln hjälper oss att analysera enskilda delar av empirin, exempelvis enskilda intervjusvar och citat, och att försöka förstå dessa delar i relation till helheten, till exempel intervjun som helhet eller övergripande mönster i intervjumaterialet. I vår studie består delen i den hermeneutiska cirkeln av intervjupersonernas svar, som vi under tolkningsarbetet har försökt förstå i relation till hela intervjumaterialet. Dessutom har vi kunnat röra oss reflexivt mellan vår egen förförståelse och intervjupersonernas utsagor, liksom vår tolkning av dessa. Vi har även tagit hänsyn till den *kontext* som intervjupersonerna befinner sig i eftersom den hermeneutiska tolkningen kan skifta beroende på sammanhang. Det kan innebära att man som forskare försöker anta intervjupersonens synvinkel och ser till intervjupersonens bakgrund (Alvesson & Sköldberg, 2017:145).

En kritik av hermeneutiken är att det kan vara svårt att förhålla sig konstruktivt till sin egen förförståelse (Sjöberg & Wästerfors 2008:110). Med hermeneutiken som metodologi har vår målsättning varit att dra nytta av vår förförståelse snarare än att låta oss begränsas av den. Detta har vi gjort genom att söka oss bortom vår förståelsehorisont, samtidigt som vår förförståelse har bidragit till att staka ut riktningen för vilka frågor som bör ställas.

Under arbetets gång har vi också strävat efter att förhålla oss reflexiva, enligt principer inom *reflexiv metodologi* (Alvesson & Sköldberg, 2017). Att vara reflexiv innebär "(...) att tänka kring premisserna för sitt eget tänkande, observerande och språkanvändande" (Alvesson & Sköldberg, 2017:382). Ett exempel på hur vi har förhållit oss reflexiva är att vi har varit kritiska kring vår egen roll som auktoriteter. Vi har bland annat ställt kritiska frågor kring hur vi tolkar materialet, kring de kunskapsanspråk vi gör och inte minst hur vi använder språket.

6.3 Förförståelse

Vår förförståelse om varför unga vuxna väljer att begränsa sociala medier var till en början bristfällig. Uppsatsidén växte fram under ett digitalt samtal där vi hade bjudit in fyra gymnasieungdomar att medverka i en förstudie. Innan samtalet med dessa ungdomar hade vi förberett en mindre intervjuguide. Intervjufrågorna var öppna och handlade om unga vuxnas användning av sociala medier. Efter samtalet fick vi en annan uppfattning om unga vuxnas användande och attityd till sociala medier. Vad som överraskade oss var att samtliga fyra ungdomar hade valt att kraftigt begränsa deras användning. Enligt Swedberg (2014) ska man vara nyfiken och låta sig bli överraskad under förstudien för att på så sätt upptäcka nya aspekter av det problem som undersöks. När vi sökte efter tidigare forskning insåg vi att ämnesvalet var relativt utforskat och därav något som vore intressant att skapa djupare förståelse kring. Efter att vi hade skapat en större förförståelse valde vi att undersöka det sociologiska fenomenet på en djupare nivå genom att förbereda en kvalitativ studie.

6.4 Metodinstrument

Metodinstrument består av en intervjuguide med 30 frågor. De inledande frågorna syftar till att skapa en bild av intervjupersonerna. Där ställs bland annat frågor om sysselsättning, fritidsintressen och den sociala medieanvändningen. De övriga frågorna är indelade i sex teman: 1) *Bakgrund och motiv*, där frågor ställs om varför de har valt att begränsa sociala medier, hur det har påverkat deras vardag och hur den sociala medieanvändningen ser ut i deras umgängeskretsar. 2) *Social interaktion*, där frågorna kretsar kring kommunikation, hur de påverkas av andras sociala medieanvändande och hur vänner och familj ställer sig till att de valt att begränsa sin användning. 3) *Social interaktion i chattgrupper*, där vi ställer frågor som undersöker hur chattgrupper påverkar social interaktion, kommunikation och tillgång till information.

4) *Relationer*, där vi ställer frågor om hur begränsningen har påverkat sociala relationer och relationsskapande. 5) *Makt och kontroll*, där vi bland annat frågar om svårigheter kring att minska sitt användande, om de har övervägt att utöka sina sociala medier igen och hur intervjupersonerna tror att de kommer påverkas av den ökade digitaliseringen. 6) *Risker och oro*, där frågorna berör psykisk ohälsa och risker kopplat till att *inte* finnas på sociala medier. Samtliga frågor är avvägda mot uppsatsens syfte och frågeställningar.

6.5 Urval

Baserat på resultatet av förstudien valde vi att fokusera på unga vuxna mellan 18–25 år som har valt att begränsa, lämna eller avstå från sociala medier. Till en början upplevde vi att det var svårt att hitta intervjupersoner eftersom målgruppen tycks utgöra en minoritet i befolkningen. Vi efterfrågade dessa personer bland bekanta och beslutade även att försöka nå ut till målgruppen via sociala medier. Eftersom målgruppen inte är så aktiva på sociala medier var förhoppningen att i stället nå ut till en anhörig eller bekant (ett slags "gatekeeper") som kunde hjälpa oss att komma i kontakt med dessa personer.

Denna urvalsmetod kallas enligt Aspers (2011:133) för snöbollselektion och innebär att forskaren tar hjälp av individer som befinner sig i de fält som forskningen berör. På så sätt kan forskaren få hjälp att identifiera personer som kan vara av intresse för studien (Aspers 2011:133). Risken med att välja denna urvalsmetod är däremot att forskarens efterfrågan på deltagare får begränsad spridning (Aspers, 2011:134–136). I slutändan kom vi kontakt med tre kvinnor och fem män i olika åldrar mellan 18 och 25. Några av dessa tog frivilligt kontakt med oss medan andra hade fått en förfrågan av en vän eller anhörig.

6.6 Tillvägagångssätt

För att avgöra vilka som kunde vara intressanta för studien ställdes tre frågor inför en eventuell intervju; ålder, vilka sociala medier de använder och i vilken utsträckning. På så sätt kunde vi sälla bland kontakterna för att välja ut de som var mest relevanta för studien. Inför intervjuerna skickades ett mejl till var och en av intervjupersonerna med information om studien och villkoren för deras medverkan. Vi beskrev att det var valfritt att genomföra intervjun ansikte-mot-ansikte eller via Zoom (som är ett mjukvaruprogram för digitala möten). I slutändan genomfördes samtliga intervjuer via Zoom eftersom merparten av intervjupersonerna befann sig på annan ort. För de intervjupersoner som befann sig i Halmstad var det svårt att hitta lämpliga tider och därför blev digitala intervjuer en effektiv lösning. Vi uppmanade intervjupersonerna att befinna sig i en miljö där intervjun kunde genomföras ostört just för att deras svar inte skulle påverkas av eventuella åhörare. Intervjuerna genomfördes i april år 2022.

Valet att genomföra intervjuerna via Zoom har rimligtvis haft en påverkan på själva intervjusituationen. Collins (2020) beskriver att det är svårt att uppnå *rytmisk koordination* och *gemensamt fokus* i digitala möten, som är viktiga delar i teorin om interaktionsritualer. Troligtvis har detta haft en påverkan på interaktionen mellan oss som frågeställare och intervjupersonerna i någon mån. Däremot tror vi inte att det har påverkat empiriinsamlingen negativt. Vi har dessutom kunnat se och höra varandra tydligt utan några större fördröjningar eller avbrott.

Inför arbetet med intervjuguiden togs beslutet att göra en *semistrukturerad* intervju. Det innebär att det finns en viss grad av struktur i form av färdiga frågor som forskaren läser upp men där det också finns utrymme för att ställa spontana frågor (Aspers, 2011:143). På så sätt har vi haft ett stort antal standardfrågor där vi har kunnat jämföra svaren mellan intervjuerna men samtidigt förbehållit oss möjligheten att ställa följdfrågor för att följa upp intressanta spår.

6.7 Kodning och analysarbete

När transkriberingarna av intervjuerna var färdiga påbörjades ett kodningsarbete där materialet kategoriserades i olika koder (nyckelord). Syftet med att använda sig av koder är enligt Aspers (2011:168) att skapa distinktioner inom det insamlade materialet. Koderna kan till exempel bestå i beskrivningar av personer eller miljöer, de kan vara relaterade till teoretiska begrepp, känslor eller forskarens egna upplevelser (Aspers, 2011:168).

Att kategorisera materialet på detta sätt har varit till stor hjälp för att skapa struktur i materialet. Rennstam och Wästerfors (2015) menar att analysarbetet i kvalitativ forskning behöver följa tre steg; *sortering*, *reducering* och *argumentering*. För det första står forskaren inför ett "kaosproblem" där forskaren ofta har ett omfångsrikt material framför sig, men som saknar struktur. Därför behöver forskaren *sortera* materialet (Rennstam & Wästerfors, 2015:69). I vårt fall skapade vi ett stort antal koder som vi senare sorterade in i olika kategorier. Nästa steg innebär att materialet måste *reduceras* (Rennstam & Wästerfors, 2015:103-104). Forskaren kan omöjligt få med allt och det är därför nödvändigt att begränsa materialet. Det innebär att vi har fått sälla bland våra kategorier men också inom ett urval av kategorier. Sist men inte minst måste forskaren hävda något. Det görs i det steg som Rennstam och Wästerfors (2015:183) kallar för *argumentation*. Empirin talar inte för sig själv och det blir därför forskarens uppgift att sätta ord på sina fynd och att teoretisera (Rennstam & Wästerfors, 2015:183).

Med en hermeneutisk förståelse där vi ständigt rörde oss från delen till helheten, och vice versa, kunde vi urskilja vilka koder som var mer och mindre relevanta, vilka koder som kunde slås ihop och vad dessa koder hade för betydelse för resultatet i stort. Dessutom prövades koderna mot uppsatsens syfte och frågeställningar. På grund av att vi endast har intervjuat ett mindre antal personer, tre kvinnor och fem män, har vi valt att inte göra några inbördes jämförelser baserat på exempelvis kön, ålder eller etnicitet. Detta eftersom antalet är för litet för att det ska vara

möjligt att dra några generella slutsatser (Sjöberg & Wästerfors, 2008:28).

6.8 Etiska aspekter

Som forskare krävs att man hittar en balans mellan vad som är av intresse för forskningen och vad som är deltagarens intressen så att inte deltagarna kränks på något sätt (Kvale & Brinkman, 2014:107). Under arbetets gång har vi utgått från Vetenskapsrådets etiska principer om *tillförlitlighet, ärlighet, respekt* och *ansvar* (Vetenskapsrådet 2021). Detta har vi gjort genom att informera om syftet med studien och om hur den är tänkt att genomföras. Vi informerade även om att deltagandet var frivilligt och att intervjupersonerna när som helst kunde välja att avstå från att svara på frågor eller avbryta intervjun helt. Innan genomförandet av intervjuerna fick vi deltagarnas godkännande att spela in intervjuerna. För att värna intervjupersonernas konfidentialitet förklarade vi att dessa inspelningar endast skulle behandlas av oss som skriver uppsatsen, för att sedan raderas efter transkribering. Vi informerade också om att deras namn skulle komma att anonymiseras och att uppsatsen i slutändan skulle publiceras offentligt. Samtliga intervjupersoner har erbjudits möjlighet att få läsa igenom deras intervjuer.

Inför studien har vi diskuterat hur intervjupersonerna, eller den grupp som de representerar, kan komma att påverkas av studien. Vi bedömer att det inte föreligger några uppenbara risker med deras medverkan. Däremot yrkar vi på vidare forskning kring individer som väljer att begränsa eller avstå från att använda sociala medier (se 9. Avslutande sammanfattning och reflektioner, s. 36-37). Sådan forskning, liksom vår uppsats, skulle visserligen kunna användas av sociala medieföretag för att analysera hur de kan behålla sina användare - vilket står i strid med vad flera av våra intervjupersoner själva vill. Detta är ett etiskt dilemma där kunskapsintresset står i konflikt med risken för att forskningen missbrukas. Vi bedömer att kunskapsintresset överväger i det här fallet, och att det i stället kan behövas andra åtgärder, politiska eller juridiska, för att förhindra de metoder för övervakning och manipulation av

beteenden som Zuboff (2015) beskriver (se 4.3 Övervakningskapitalism och motstånd, s. 6-7).

7. Resultat

Intervjupersonerna består av fem män och tre kvinnor (namnen nedan är fabricerade). Gemensamt för intervjupersonerna är att de upplever att de har begränsat sin sociala medieanvändning och använder sociala medier i *mindre* utsträckning än personer i deras närhet. Begränsningen handlar om vilka plattformar de har begränsat sig till, hur aktiva de är på dessa plattformar och den faktiska tiden som de lägger på sociala medier.

Erik , 18 år Gymnasieelev.	Oliver , 21 år Arbetssökande.	Lina , 22 år Studerande.	Benny , 25 år Studerande.
Hannah , 18 år Gymnasieelev.	Wilma , 22 år Studerande.	Tim , 24 år Butikssäljare.	Noah , 25 år Studerande.

7.1 Motiv till begränsning

För att förstå varför unga vuxna upplever att det är svårt att begränsa sin användning har vi undersökt vad som gör att unga vuxna söker sig bort från sociala medier och vad som håller dem kvar. I det inledande avsnittet redogörs för olika motiv till begränsning. I samtliga intervjuer berättar intervjupersonerna om negativa erfarenheter kopplat till sociala medier. Framför allt återkommer fyra erfarenheter som enligt vår tolkning utgör motiv för deras begränsning: *förskönad verklighet*, *välbefinnande*, *irritation* och *personlig integritet*. I nästa avsnitt (7.2. Motiv till användning, s. 20-22) styrs fokus mot vad som gör att unga vuxna, trots dessa drivkrafter, använder sociala medier. Denna dragkamp mellan användning och begränsning skapar i sin tur svårigheter och konsekvenser av olika slag (se 7.3 Konsekvenser av en begränsad användning s. 22-25).

Förskönad verklighet

Tidigt i intervjun fick intervjupersonerna frågan om varför de har valt att begränsa sociala medier. Ett av de främsta argumenten var för att sociala medier ger en förvrängd eller förskönad bild av verkligheten. Noah berättar att han var mer aktiv på sociala medier förut, men att han till slut fick nog för att Instagram kändes "fake". Tim beskriver att allt som läggs upp i sociala medier mer eller mindre är "fake". Enligt honom visas bara de bästa sidorna upp, till exempel bilder tagna direkt efter träning när man är som mest uppumpad eller de tillfällen när man har som roligast. Lina berättar om hur hon påverkas av att se vad andra gör hela tiden:

Lina: (...) Särskilt Instagram, där många jag känner är aktiva, där man lägger ut väldigt... alltså, bilder där man är så himla *snygg*, man har det så himla *bra*. Och man gör massa roliga saker. Och för mig, jag tycker inte att det speglar verkligheten. Det är klart att man har fantastiska dagar när man gör jättemycket roligt, men... för mig så skapar det liksom skeva ideal.

Av den orsaken har Lina valt att inte själv lägga ut några bilder; för att hon inte vill inte vara den som bidrar till dessa ideal eller skapar press hos andra. Enligt Oliver visar sociala medier bara upp en *liten* del av en persons liv där man ofta framställer sig själv som "perfekt". Det kan ge upphov till en strävan att själv vilja vara perfekt, trots att man inte är det och att det är omöjligt att uppnå, menar han.

Välbefinnande

Denna förvrängning av verkligheten tycks också påverka hur intervjupersonerna mår eller har mått när de använde sociala medier som mest. Lina lägger själv inte ut några bilder för att det ger henne prestationsångest. Hon beskriver att det ställs höga krav på hur bilderna ska vara och hur man ska se ut på dem. Dessutom är det lätt att man jämför sin egen lycka med andras i sociala medier, menar hon. Lina säger

att hon tycker det är jättebra om andra är lyckliga, men tror att det är lätt att man börjar jämföra sig med andra i perioder när man själv inte mår så bra.

Även Noah och Wilma berättar att de har jämfört sig mycket med andra, speciellt när de var yngre. De beskriver att det förut var viktigt med hur många "likes" de fick. Det är det inte i dag. I Wilmas fall påverkade det framför allt hennes humör, medan Noah kunde känna sig stressad och pressad. Han beskriver sig själv som en "övertänkare", men nu när han inte lägger upp något i sociala medier blir det en mindre sak att tänka på, vilket han tycker är skönt.

Erik, som fortfarande går gymnasiet, märkte framför allt hur sociala medier gick ut över skolan eftersom han fastnade på kvällarna och sov för lite om nätterna. Han har också erfarenhet av att jämföra sig med andra, både med personer från golfen och i skolan, men han försöker att undvika det. Det är däremot inget som han har mått speciellt dåligt över. Vi tolkar det som att sociala medier har en viss påverkan på intervjupersonernas välbefinnande, men inte så omfattande att det är tal om någon allvarlig psykisk ohälsa. Så här säger Hannah:

Hannah: Jag kunde absolut sitta och titta på Instagram, vad alla andra la upp, men jag blev ju inte *lyckligare* av det, utan jag kände ju bara att "Aa, nu var den personen på den festen och det var ju inte jag". Och då kände jag att eftersom jag själv inte är så aktiv och själv inte la ut så mycket bilder, och aldrig har tyckt att det har varit viktigt att dela den bilden på internet, så bestämde jag helt enkelt att jag behöver inte det här. Och så tog jag bort det.

Det kan tolkas som att intervjupersonerna inte ser någon direkt koppling mellan deras eget användande och deras välmående, men att de i alla fall inte blir *lyckligare* av att använda sociala medier. Samtidigt uttrycker flera intervjupersoner att de tror att sociala medier har en negativ effekt på hur unga mår (men detta tycks inte gälla de själva). Enligt intervjupersonerna handlar det snarare om att sociala medier har tagit

upp en stor del av deras tid och att de nu slipper jämföra sig med andra när de inte längre är så aktiva.

Irritation

En annan negativ erfarenhet är att sociala medier kan ge upphov till känslor av irritation. Sedan Oliver tog bort Facebook beskriver han att han slipper ta del av vad andra tycker och tänker, något som han ofta störde sig på i Facebook-flödet. Noah blev främst irriterad för att han upplever att personer i sociala medier förutsätter att alla ska bry sig om deras inlägg. Han menar att en del nästan tror att de är "viktigare" än andra. I Wilmas fall grundar sig irritationen främst i den tid och energi som sociala medier tar. Så här säger hon:

Wilma: Det (sociala medier) tar över lite väl mycket. Det tar *tid*, det tar onödig *energi*... och i mångt och mycket så kan jag känna att det inte riktigt är min grej. Det är så mycket intryck och sånt som inte ger mig någon nytta, och många gånger kan sociala medier bara göra mig upprörd och arg och det är inte nånting som jag känner att jag behöver mer av i livet. Så på så sätt känns det som att jag vill begränsa det.

Varför Wilma har valt att begränsa sociala medier är alltså för att slippa ödsla tid och energi i något som många gånger bara gör henne upprörd. Utöver en irritation kring den egna användningen tycks det även finnas en irritation kring *andras* användning. Eftersom många i intervjupersonernas närhet använder mobiltelefonen mer än dem kan det ibland störa den sociala interaktionen, särskilt under fester, middagar eller liknande tillställningar (se mer under 7.3 Konsekvenser av en begränsad användning, s. 22-25). Det kan även handla om att intervjupersonerna får innehåll skickat till sig som de känner sig tvungna att ta del av trots att de inte är intresserade.

Personlig integritet

En annan aspekt är insikten om hur sociala medier påverkar eller hotar intervjupersonernas personliga integritet. Oliver berättar att han ibland

kan sakna att vara med på Snapchat där han hade en chattgrupp med gymnasieklassen. Han tyckte om att vara med där, men tog bort Snapchat när interaktionerna i chatten började dö ut efter studenten. Samtidigt finns en oro över att missa saker som han hade velat ta del av, till exempel information om en klassåterträff. När vi frågar vad som hindrar honom från att gå med igen börjar han söka efter något på internet. Oliver berättar att han kollar upp vilket företag som äger Snapchat. Han säger att han inte tycker om att han måste lämna ut så mycket information om sig själv för att vara med där. Detta gäller samtliga sociala medier, menar han, och för honom är det den största anledningen till att han har tagit avstånd från sociala medier.

Även Tim är skeptisk till den information som lämnas ut, både om sig själv och andra, och hur den används för att tjäna pengar och påverka vad människor tycker och tänker. Han ifrågasätter också varför hela världen ska få veta vad han gör hela tiden. Både Tim och Hannah beskriver informationsinhämtningen som "läskig" och "skrämmande". Hannah ser det som att det läggs ett pussel om vilka vi är på internet. Hon tror att ett sådant pussel i värsta fall kan användas för att "skapa något hemskt" i framtiden. När vi frågar varför hon har valt bort just TikTok svarar hon:

Hannah: (...) Det är också algoritmerna, att man sitter så... man blir så fast i det, man sitter och scrollar och scrollar och så blir man fast i det (...) Men också mycket information som samlas om dig som privatperson, vad du tycker om, vad du gör, hur man ska rikta reklam och allt det här, och jag tycker att det blir lite väl *läskigt* eftersom det faktiskt är en diktatur som sitter inne med all den här informationen om dig.

Hannah är särskilt skeptisk till just TikTok som många i hennes närhet använder, dels på grund av de algoritmer som gör att man fastnar längre än man egentligen vill, dels för att det i media och i samhällsdebatten spekuleras om kopplingar till den kinesiska staten. Hannah berättar vid ett senare tillfälle under intervjun att hon är medveten om att den kinesiska staten förnekar denna koppling, men själv tror hon inte på det.

7.2 Motiv till användning

För att förstå vad som tvärtom håller intervjupersonerna kvar i sociala medier presenteras här de faktorer som tycks ligga till grund för deras val att fortsätta använda sociala medier. De faktorer som tycks vara av betydelse är: *kommunikation*, *"fear of missing out" (FOMO)*, *innanförskap* och *information*.

Kommunikation

En av orsakerna varför intervjupersonerna väljer att vara kvar i sociala medier är för att det gör det lättare att kommunicera. När vi frågar varför intervjupersonerna har valt att ha kvar vissa sociala medier svarar både Hannah och Tim att man i dagens samhälle inte byter telefonnummer med varandra som man gjorde förr utan att Snapchat har blivit den nya telefonboken. Både Lina och Benny svarar att den främsta anledningen till att de skaffade Facebook var för att de skulle kunna kommunicera med personer i deras omgivning. Noah och Erik svarar att de använder sociala medier främst för att upprätthålla kontakten med vänner och familj. När Oliver fortfarande gick i skolan använde han som tidigare nämnt Snapchat för att hålla kontakt med klassen, men valde att lämna Snapchat när han tog studenten. Numera använder han främst Discord för att kommunicera med hans vänner. Så här säger Benny:

Benny: (...) Jag skaffade Facebook enbart för att liksom komma i kontakt med de människor som jag behöver ha kontakt med (...). Jag var ungdomspolitiskt aktiv ett tag liksom. Då var du tvungen att hålla koll på alla, i stället för att folk kanske bara informerade mig praktiskt. De kunde hela tiden säga till exempel att: "Det här händer nu". Så då tänkte jag att det är väl lika bra att jag skaffar Facebook. Så det blev en sån grej som gjorde att jag förenklade för mig själv. Så det var så jag skaffade Facebook.

Benny skaffade således Facebook på grund av att han var involverad inom ungdomspolitiken och behövde kommunicera med deltagarna på ett

effektivt sätt. Nästan samtliga intervjupersoner ger liknande svar på varför de har valt att ha kvar vissa sociala medier, nämligen för att det underlättar för dem att komma i kontakt med personer i deras omgivning.

”Fear of missing out”

Under intervjuerna berättar flera intervjupersoner att de är med i olika chattgrupper. Erik och Tim berättar att det främst är för att inte missa det som planeras av deras vänner. Tim säger att det främst är i dessa kanaler som man planerar saker i dag eftersom man inte längre ringer till varandra som man kanske gjorde förut. Hannah berättar att hon får information om vad som händer i klassen via sociala medier, till exempel om någon planerar en fest eller om de har läxor som hon har missat. Wilma säger att hon hade velat begränsa sitt användande ännu *mer* men är rädd för att förlora kontakten med människor och gå miste om viktig information. Lina svarar att hon främst är med i chattgrupper för att ta del av vad som planeras när det gäller olika studentevenemang eller fester. Även Oliver är med i en familjchatt för att inte gå miste om vad som sägs inom familjen. När vi frågar Noah vad som är främsta orsaken till att han är med i olika chattgrupper svarar han:

Noah: Det är väl det här med *FOMO*. (...) Fear of missing out! (...) Ja, där görs ju planer som till exempel att nu ikväll ska de träffas och gå på Boom Boom Room och även om jag inte ska med så vet jag att de ska ut. Eller så kan det vara så att de skriver: ”Kom över till mig i morgon klockan sju” typ, och då ser jag ju det, även om jag inte ska med.

Oavsett om Noah ska delta i det som planeras eller inte vill han ändå vara med och se vad hans vänner planerar. Vi tolkar intervjupersonernas svar som om att det är viktigt att inte gå miste om viktig information och händelser i deras sociala nätverk.

Innanförskap

Ett annat skäl till att unga vuxna väljer att stanna kvar i sociala medier tycks vara en känsla av att få höra till. Hannah säger att hon tycker om att få en inblick i vad andra skriver så att hon kan hänga med i olika diskussioner som kan uppstå. Wilma säger att hon är med i chattgrupper bland annat för att få information om olika evenemang i studentföreningen. Så här säger Noah:

Noah: Jag lever nu, skämtsamt, som en eremit. Fast jag har ju fortfarande Instagram och Snapchat, allting. Men skulle jag ta bort Instagram och allting, då skulle man ju bokstavligen talat om att leva som en eremit. Då är det *jättesvårt* att få reda på vad som händer med kompisar och när man ska träffas och så. Folk kan inte nå dig, om vi förutsätter att man inte använder några sociala medier alls. Du blir helt frånkopplad och det hade inte fungerat för mig. Jag behöver ju fortfarande lite *bekräftelse* från vänner, att de fortfarande tycker om mig liksom.

Noah beskriver att det är näst intill omöjligt att helt avstå från sociala medier om man inte vill leva som en eremit. Han säger att han behöver viss bekräftelse från hans vänner och vi tolkar det som att det främst är via sociala medier som han får den bekräftelsen. Intervjupersonernas svar kan över lag tolkas som att känslan av tillhörighet är en bidragande orsak till att de väljer att finnas kvar på sociala medier.

Information

Ett annat motiv till användning som vi upplever genomsyrar intervjuerna är att det är via sociala medier som information förmedlas. Lina säger att det finns viktiga nyhetsinslag där som kan vara bra att ta del av och att det är via sociala medier som samhället når ut till flest personer. Wilma upplever att det främst är via sociala medier som nyheter sprids. Det är också där man främst hämtar information. Har man då valt att begränsa sociala medier finns en risk att man kanske missar något viktigt, vilket hon själv berättar att hon har gjort många gånger för att hon inte är så aktiv.

Oliver tror att det blir svårt att hålla koll på vad som händer i världen utan sociala medier eftersom det är i dessa kanaler som personer i hans ålder kommer i kontakt med nyheter. Tim säger att han får all information från träningen via sociala medier. Så här säger Erik om varför han använder Instagram:

Erik: (...) Instagram använder jag mycket för att hålla mig uppdaterad när det gäller golf. Jag får nyheter där och sånt. (...) måndag går jag in lite oftare för då har det kommit mer saker... Eh... Onsdag händer det inte så mycket när det gäller golf och då är jag knappt inne alls.

Erik använder alltså Instagram mest för att få information som rör golfen, som är ett av hans fritidsintressen. Utifrån intervjupersonernas svar tolkar vi det som att sociala medier är en viktig källa för information och nyheter som hjälper dem att hålla sig uppdaterade.

7.3 Konsekvenser av en begränsad användning

När intervjupersonerna försöker begränsa sin användning uppstår konsekvenser av olika slag, till exempel i den sociala interaktionen med andra eller svårigheter i att upprätthålla och etablera nya relationer. Det tycks även förekomma situationer där intervjupersonerna känner sig utanför eller riskerar att hamna i en form av utanförskap.

Utanförskap

När vi ställer frågan om intervjupersonerna kan se några nackdelar med att de har begränsat sin användning av sociala medier svarar Benny att han som högskolestudent upplever att han missar mycket av studentlivet, till exempel olika studentevenemang, eftersom han inte är så aktiv i studentgrupper på sociala medier. Han säger att det är väldigt många som använder sig av Facebook för att skapa olika evenemang, vilket gör att han missar många fester.

Oliver är som tidigare nämnt arbetsökande. Han säger att han ofta blir rekommenderad att gå med i olika Facebook-grupper för arbetsökande. Att han inte är med i Facebook skulle kunna vara en bidragande orsak till hans utanförskap på marknaden. Så här säger Hannah om hur det är att ha en mer fränkopplad livsstil:

Hannah: Man blir inte lika inkluderad i diskussioner och man har inte riktigt samma information om vad som händer runtomkring en. Mycket av vardagslivet går via sociala medier för många är i min ålder och då blir det att jag blir sen att se att "Nu var det en fest där som man hade kunnat gått på" och "Nu var det folk som tänker göra nåt där och jag missade det för att jag inte såg det här inlägget" och så där. (...) Det kan vara i det fysiska rummet också. Att man inte har sett rätt typ av innehåll för att veta vad de pratar om, och då måste man hela tiden fråga "Vad är det här, vad menar ni nu?" och då tycker många att, aa... De tycker sällan att det är jobbigt att förklara vad det är, men... Jag märker att de blir lite trötta på att "Aa, hon har inte koll" igen.

Hannah beskriver att hon inte känner sig lika inkluderad i samtal med hennes vänner när de pratar om innehåll från sociala medier. För att förstå vad de pratar om måste hon ofta be dem förklara. Om än det inte tycks vara ett stort problem för dem att göra det tolkar vi Hannah som att hon själv känner sig lite jobbig i de situationerna.

Utifrån intervjupersonerna svar upplever vi att risken för utanförskap blir mindre om de har en "gatekeeper" som kan berätta för dem vad som händer i sociala medier. Flera av intervjupersonerna har nämligen en vän eller familjemedlem som brukar berätta om olika event som förekommer i sociala medier eller planeras i chattgrupper.

Social interaktion

Eftersom vi idag lever i ett högt digitaliserat samhälle tränger det digitala även in i mötet mellan människor. I våra intervjuer har vi upptäckt situationer där detta kan störa den sociala interaktionen. Lina berättar att hon föredrar att lägga undan mobilen när hon äter middag med hennes vänner eftersom hon tycker att mobilen stör. Däremot är det inte

många i hennes ålder som gör det, men hon säger att det är något som hon helt enkelt får acceptera.

Benny beskriver att han känner sig avvisad när hans vänner tar upp deras mobiler i stället för att umgås med honom. Hannah svarar att hon främst blir irriterad när hennes vänner plockar upp sina mobiler för att se vilka notiser de har fått. Även på fester berättar Hannah att folk sitter mycket vid sina mobiltelefoner. Hon säger att hon blir frustrerad över att personer i hennes ålder alltid måste ha mobilen till hands och hade hellre sett att man lägger undan den vid de tillfällena när man umgås. Även Wilma delar denna frustration:

Wilma: (...) Det är i vissa fall svårt att ha vanliga samtal med folk som är i min egen ålder som är väldigt liksom fastklistrade i telefonen. Så fort det händer nånting, eller det är nånting som är ett genuint ögonblick så ska det liksom tas bilder, det ska delas och det ska spenderas så otroligt mycket tid på de där *jävla* bilderna (skrattar lätt), som sen ingen kommer bry sig om (...) Så på så sätt kan det väl påverka, att jag kan tycka att det tar lite onödigt mycket tid. Men sen, samtidigt är det ju så att "Ja, ja, ni gör det som ni tycker är viktigt och det får ni såklart göra". Jag behöver ju inte sitta och engagera mig i det, utan då kan jag göra nånting annat under tiden.

Wilma beskriver här en frustration över att sociala medier ofta tar upp värdefull tid när hon umgås med hennes vänner. Vi tolkar Wilma som att hon känner en viss hopplöshet kring detta men att hon ändå väljer att finna sig i det. Intervjupersonerna tycks således bli irriterade över att vänner och bekanta ofta använder mobilen medan de umgås men väljer att acceptera att det är så det ser ut i dag.

Sociala relationer

Att skapa nya relationer och upprätthålla dem kan ibland vara en utmaning för intervjupersonerna. Vi ställde frågan om hur de upplever att det går att knyta nya kontakter när de inte är så aktiva i sociala medier. Wilma berättar att hon är väldigt dålig på att svara när hennes vänner

skriver till henne eftersom hon föredrar att prata ansikte-mot-ansikte. Hon säger att hon har uppfattats som "dryg" av personer som inte känner henne så väl, till följd av att hon inte är så aktiv. Detta har hon tagit till sig och försöker att undvika i dag.

Som tidigare nämnt kan Hannah uppleva att andra blir besvärade när hon inte förstår referenser till innehåll i sociala medier. Hon säger att det framför allt handlar om när de pratar om innehåll eller trender från sociala medier som hon inte känner till. Lina tror att folk kanske kommer att tröttna på att bjuda in henne till olika chattgrupper eftersom hon aldrig svarar.

Så här säger Wilma angående hennes relationer:

Wilma: (...) Det är nog ganska klart att det är en risk att man inte har tillräckligt med sociala relationer ändå... Nu i mitt fall så är det ju vissa relationer som har fallit lite i dvala just för att jag har tagit avstånd, och då är ju det såklart en fortsatt risk om man fortsätter att backa tillbaka medan utvecklingen går åt ett annat håll. Så... är det... Ja, det kan jag se som en tydlig risk. (...)

Wilma ser att det finns en risk för att förlora vissa relationer eftersom hon inte använder sociala medier lika frekvent som hennes vänner. Detta gäller särskilt om hon fortsätter att ta avstånd medan kommunikationen i sociala medier tvärtom ökar i samhället. Vi tolkar intervjupersonernas svar som att det uppstår svårigheter att värna de sociala relationerna på grund av att de inte är så aktiva i sociala medier.

7.4 Konflikter mellan normer och intressen

I det avslutande avsnittet redogör vi för situationer där intervjupersonerna beskriver att de påverkas till att använda sociala medier mer eller mindre mot deras vilja. Det tycks handla om situationer där deras intresse ofta står i konflikt med andras. Resultatet blir att de inte kan begränsa sig i samma utsträckning som de hade velat. Samtidigt förekommer situationer där de aktivt gör motstånd. Avsnittet är indelat i

tre delar; *påtvingad användning* (de sociala medieföretagens inflytande), *gruppträck* (från det omgivande samhället, exempelvis vänner, familj eller normer) och *motstånd* (individens strategier för att stå emot dessa påtryckningar).

Påtvingad användning

Enligt Wilma känns sociala medier ibland "påtvingat". När vi frågar hur hon upplever vardagen efter att hon började begränsa sina sociala medier svarar hon så här:

Wilma: Ja, egentligen så kan jag väl ibland känna att det inte har gjort så stor skillnad i och med att jag har en *vilja* av att begränsa betydligt mer, men kan känna att det... Att om jag skulle ta det klivet att begränsa mig så pass mycket så vet jag att jag skulle behöva ta konsekvenserna som kommer med det, att jag inte får information som man faktiskt behöver, eller tappar kontakten med människor, och så långt känner jag inte att jag är villig att ta det. Men samtidigt så kan jag störa mig på att jag inte KAN göra det, för jag vill ju kunna ta det steget.

Vi tolkar det som att Wilmas användning av sociala medier till viss del är påtvingat, eftersom hon vill begränsa sig mer än vad hon redan gör men upplever att hon inte kan göra det utan att det får konsekvenser. Wilma provade vid ett tillfälle att göra en total avgränsning och tog bort Facebook helt och hållet, men hon insåg snabbt att det inte fungerade. I dag sköter hon jobbkommunikationen via Messenger och är aktiv i en studentförening där hon behöver Instagram. Det svåraste för henne har därför varit att hitta en balans mellan att begränsa sin användning och fortfarande få tillgång till information som hon behöver. Om det blir så att interaktioner i den digitala världen ökar tycker Wilma att det känns tråkigt eftersom det inte är i linje med vad hon själv vill. Samtidigt menar hon att man behöver följa med i utvecklingen, annars kommer utvecklingen att "gå över en".

Både Lina och Wilma beskriver att det över lag har varit accepterat bland deras vänner och anhöriga att de inte är så aktiva i sociala medier.

Vad som däremot har en större påverkan på deras användning är hur deras arbetsgivare använder sig av sociala medier. Om man till exempel kommer till en ny arbetsplats kan det innebära att man även måste byta eller utöka sina sociala medier för att kunna kommunicera med nya chefer och kollegor. Så här svarar Lina när vi frågar om hon tror att det kommer bli svårare för henne att begränsa sociala medier i framtiden:

Lina: (...) Till exempel om all kontakt skulle börja ske via sociala medier, i stället för att SMS:a, om min chef hade sagt: "Nej, det enda vi använder på den här arbetsplatsen är Facebook Messenger, det är det enda vi får använda här", då hade ju jag fått göra det liksom (...) Det kan ju göra det! Absolut. Jag menar, alla mina vänner vet hur jag fungerar så om det handlar mer om privata ärenden så tror jag inte att det kommer påverka mig så mycket, men det skulle ju vara om det liksom går in i det professionella livet, alltså i yrkeslivet. Då hade det väl påverkat.

Detta är ett exempel på hur yrkeslivet kan bidra till att hålla unga vuxna kvar i sociala medier. Eftersom Facebook dessutom används som en plattform för jobbsökande upplever Oliver en viss påtvingad användning. Oliver tycker över lag att det känns synd om interaktionerna i den digitala världen kommer att öka. Utöver den negativa påverkan som sociala medier har på människors hälsa tror Oliver att en sådan ökning kan göra det svårare för honom att hålla kontakten med andra och kanske till och med svårare att skapa nya kontakter.

Gruppträck

En annan form av makt som kommer till uttryck under intervjuerna är gruppträck. De flesta av intervjupersonerna beskriver att beslutet att begränsa sociala medier har varit accepterat bland deras vänner och familj. Samtidigt förekommer situationer där de antingen kan bli ifrågasatta eller där personer i deras omgivning försöker påverka dem till att använda sociala medier. Den vanligaste kommentaren som Oliver får från familjemedlemmar eller bekanta är just att det skulle vara bra för

honom att gå med i sociala medier, dels för att ha kontakt med människor, dels för att söka jobb.

Lina berättar i citatet nedan hur det kan gå till när hennes vänner ifrågasätter varför hon inte är så aktiv:

Lina: Jag har nog blivit lite ifrågasätt faktiskt. Lite så här: "Men Gud, nu har inte du lagt ut på hur länge som helst! Du har ju tagit bort alla bilder du hade innan. Varför har du gjort det? Men vi lägger ut nånting då, vi fixar det! Vi har en liten photo shoot, vi tar lite fina bilder så kan du lägga ut" (ler). Lite mer så.

Det är ett exempel på hur Linas vänner har försökt hjälpa henne att bli mer aktiv, trots att hon inte vill det. Det kan därför tolkas som en konflikt mellan vad som är Linas intresse och normer i gruppen. När vi frågar Lina hur hon reagerar på det svarar hon att hon inte reagerar så mycket. Hon har inget emot att andra tycker om att lägga upp bilder, men hon tror att man behöver göra som man själv vill för att må bra. Hon beskriver även att det är som om vartenda litet steg, allt man gör, ska delas med andra. Vi frågar varför hon tror att det är så. Hon tror att det har med normer i samhället att göra. Dels för att det ger dopamin-kickar och skapas ett bekräftelsebehov, dels för att det är någonting som man "bara gör". Den främsta orsaken varför hon använder sociala medier är för att hennes vänner gör det. Det tycks därför råda någon form av grupstryck, vare sig det är indirekt via normer eller genom mer direkta försök till påverkan.

Under intervjun med Benny berättar han att hans mamma vid ett tillfälle bjöd in honom i familjechatten på Facebook, trots att hon vet att Benny inte vill gå med i den. Han förstår att hon bara vill ha kontakt med honom men upplever det ändå som "lågt" av henne. Orsaken varför han inte vill gå med i familjechatten är för att han har en känslig relation till familjen och för att han inte vill vara aktiv på Facebook som plattform.

Vid ett tillfälle under intervjun ställer vi en följdfråga till Hannah om hon upplever att det finns ett slags press eller krav på att hon ska vara mer aktiv:

Hannah: Ja, absolut. Jag tror, eller jag *vet* många som tycker att det börjar bli lite så här "Åh, sluta vara så konservativt gubbig, bara häng med på trenden, titta på TikTok". Men jag känner starkt att jag inte *vill*. Och det är inte ett problem att stå upp för den åsikten. Men jag märker ju tydligt att folk i klassen är så här: "Aa, ja, ja, det är du som vägrar ha Instagram (himlar med ögonen). Bara skaffa det".

Grupptricket kan således visa sig mer subtilt, genom exempelvis kommentarer och blickar. Bland Wilmas gamla vänner är det flera som enbart använder sig av sociala medier för att hålla kontakt. Konsekvensen har blivit att en del av dessa vänner har fallit bort. Hon har tidigare fått höra att det framstår som "drygt" när hon inte svarar på meddelanden. För att undvika att verka otrevlig känner hon att hon behöver engagera sig och titta på det som skickas till henne. En av orsakerna varför hon har kvar sociala medier är som tidigare nämnt för att inte tappa kontakten med människor. Även om hon inte upplever att det är någon som *tvingar* henne att vara på sociala medier tycks det förekomma ett slags grupptrick där normerna kring social medieanvändning också påverkar Wilmas användning.

Motstånd

När intervjupersonerna bryter mot normen och försöker begränsa sin användning av sociala medier gör intervjupersonerna samtidigt motstånd. Det svåraste med att börja minska sociala medier var för Noah att vänja sig vid att inte få "likes". För honom hade det blivit som lite av ett beroende. Han började därför att minska sitt användande gradvis genom att sluta lägga upp inlägg och sluta gå in för att titta på andras uppdateringar. Även för Lina har nedtrappningen skett gradvis. Hon har gått från att ha kontakt med närmare 100 personer om dagen till att bara vara inne på sociala medier några gånger i veckan. Det händer även att hon i perioder stänger av notiser för att undvika "det konstanta surrandet från telefonen". När Lina vill nå någon ringer hon ett telefon- eller videosamtal i stället. Däremot kan det vara svårt att få kontakt med Lina över sociala medier. Hon har till exempel över 200 obesvarade

vänförfrågningar sedan flera år tillbaka. När vi frågar hur hon främst knyter nya kontakter svarar hon:

Lina: Jag drar mitt lilla tal där jag säger att "Ja, men absolut, jag har Snapchat, men bara så att du vet så är inte jag aktiv, det kan ta en stund för mig att svara, bara så att du vet. Det är inget personligt, men om det skulle vara nånting eller om du vill ses så har du mitt nummer, det är bara ringa så svarar jag direkt" (...) Jag hade faktiskt precis ett sånt här samtal med en ny bekantskap för typ en vecka sen. Och... hon svarade att "Men gud, vad bra att du säger det! För då vet jag!" och så var det inget mer med det. Jag tror det hade varit mer frustrerande för människor om jag inte hade sagt det (...)

Det visar hur Lina lyckas stå emot att använda sociala medier genom att ha en öppen och ärlig dialog med sin omgivning. I exemplet ovan tycks det mynna ut i en ömsesidig förståelse. Både Lina och Wilma berättar att deras respektive partners har fått anpassa sig efter hur de föredrar att kommunicera. Mellan Wilma och hennes pojkvän uppstod vissa "spänningar" i början på grund av skillnad i hur de kommunicerar i sociala medier. Det har löst sig genom att hennes partner har lärt sig hur hon fungerar och förhåller sig till det. Både Lina och Wilma föredrar att prata i telefon framför att skriva till varandra, och även Linas chef har fått anpassa sig efter det.

Wilma har en förhoppning om att så småningom kunna begränsa sig till en huvudsaklig kommunikationsväg. På frågan varför hon har valt att inte ha Snapchat svarar hon:

Wilma: Det är lite... lite för att typ begränsa mina kommunikationsvägar, att jag vill kanske inte göra mig så värst tillgänglig via alla sätt. De allra flesta jag känner har ju åtminstone både Messenger eller Snapchat och ett telefonnummer, så då tänker jag att då kan de kontakta mig på annat sätt. Utan förhoppningen är att jag successivt ska kunna plocka bort så att jag har liksom en huvudsaklig kommunikationsväg. (...)

Det kan tolkas som att Wilma själv är beredd att kompromissa med sin omgivning, samtidigt som det finns en tydlig ambition om att begränsa sig ännu mer. Detta tycks samtidigt vara svårt, vilket understryker att Wilma gör motstånd och samtidigt möts av motstånd.

Hannah har framför allt blivit mer medveten om hur hon använder sociala medier och om tiden som hon lägger på det. Hon bestämmer sig ofta på förhand hur länge hon ska sitta. När det dyker upp nya videoförslag på exempelvis YouTube sparar hon dem i en "titta-senare-lista". För henne är kontrollen viktig. Det gör att hon undviker att fastna i vad hon kallar för "rabbit holes" där hon bara klickar sig vidare och vidare. Dessutom har hon börjat läsa böcker i sammanhang där hon förut fyllde tiden med sociala medier.

8. Analys

I detta avsnitt formuleras ett svar på uppsatsens frågeställningar med hjälp av Habermas teori om *systemets kolonisering av livsvärlden* och Foucaults perspektiv på makt och motstånd (motmakt). Avslutningsvis återknyter vi till tidigare forskning och presenterar våra slutsatser.

8.1 Sociala mediers kolonisering av livsvärlden

Varför upplever unga vuxna att det är svårt att begränsa sin användning av sociala medier och hur kan dessa svårigheter förstås utifrån ett maktperspektiv? I resultatet framkommer flera negativa erfarenheter kopplat till sociala medier. I dessa plattformar skapas en förskönad bild av verkligheten som i viss mån även påverkar hur de unga vuxna mår. Innehållet i plattformarna kan dessutom ge upphov till känslor som irritation och upprördhet. Dessutom beskriver flera intervjupersoner en oro för hur de sociala medieföretagen kränker deras (och andras) personliga integritet. Att helt avskärma sig från sociala medier tycks däremot inte vara så enkelt; rädslan för att bli utanför, behovet att få höra till, liksom behovet av information och kommunikation tycks vara vad som håller unga vuxna kvar i dessa plattformar, trots att flera av dem uppger att de vill begränsa sig ännu mer. Detta kan förstås med hjälp av Habermas teori om hur ett överordnat *system* har koloniserat *livsvärlden*.

Enligt Habermas (1987) grundar sig människans handlande i rationella beslutstaganden som styrs av samhällets utveckling. Om vi ser till den snabba utvecklingen av digitalisering i dagens informationssamhälle skulle detta, enligt Habermas resonemang, innebära att människan styrs till att använda sociala medier som kommunikationsmedel. Detta ger samtidigt upphov till konsekvenser i livsvärlden.

Systemets kolonisering av livsvärlden innebär ett intrång i intervjupersonernas självbestämmanderätt eftersom de inte får möjlighet att själva bestämma vilka plattformar de vill vistas på utan att det påverkar deras relationer och sociala liv. Ett genomgående mönster i intervjumaterialet är att intervjupersonerna främst använder sociala

medier för att lättare kunna kommunicera med personer i deras sociala nätverk. Det är ett exempel på hur sociala medier (som ett "delsystem") tränger sig in i livsvärlden och påverkar unga vuxnas sociala liv och villkoren för deras kommunikation. När systemet koloniserar livsvärlden blir den enligt Habermas (1987:355) alltmer fragmenterad. Således blir det svårare för livsvärlden att styra systemet på det sätt som den kanske är ämnad att göra (Habermas, 1987:147).

Känslan av utanförskap

Konsekvenserna av denna kolonisering blir att intervjupersonerna inte kan ta avstånd från sociala medier i den mån som de kanske önskar, dels eftersom sociala medier utgör viktiga kommunikationskanaler och källor för information, dels för att inte hamna utanför. Ett mönster i intervjumaterialet är att intervjupersonerna ofta missar information som de skulle vilja ta del av och att det finns en rädsla för att hamna utanför ("fear of missing out"). För intervjupersonerna skapa således ett slags tvång att vara närvarande i sociala medier för att inte riskera utanförskap. Det är ytterligare ett exempel på hur sociala medier har koloniserat livsvärlden.

Exkluderingen kan även anta andra former. Flera intervjupersoner beskriver att de kan känna sig exkluderade i samtal som handlar om innehåll i sociala medier. Det kan bidra till en känsla av utanförskap som en följd av att de inte är så aktiva i dessa plattformar. Det understryker hur sociala medier påverkar den sociala interaktionen genom att de "uppkopplade" hittar gemensamma saker att tala om, medan de "frånkopplade" riskerar att exkluderas i diskussionen. Sociala medier påverkar således även processer som inkludering och exkludering i livsvärlden, som även Björk skriver i hennes avhandling (Björk, 2017:125-126).

Påverkan på relationer och social interaktion

Flera intervjupersoner beskriver att mobiltelefonen blir ett störande moment när de umgås med vänner. Enligt Collins (2020:479-480) förutsätter framgångsrika interaktionsritualer att man är fysiskt nära varandra och också riktar sin uppmärksamhet mot samma sak, till exempel varandra. Collins understryker att interaktionsritualer inte helt går att återskapa i det digitala, utan att vi behöver mötas ansikte-mot-ansikte (Collins, 2020:481-482). Trots detta är det många i intervjupersonernas närhet som föredrar att kommunicera via sociala medier. Det gör det svårare för intervjupersonerna att hålla kontakt och att etablera nya relationer. Det visar hur sociala medier stör den sociala interaktionen och även påverkar sådant som relationsskapande och upprätthållandet av relationer. Sociala medier har således koloniserat även dessa områden i unga vuxnas livsvärld.

Trots intervjupersonernas frustration finner de en viss acceptans i att deras vänner och familj ofta använder sociala medier. Att motsätta sig andras användande borde vara svårt eftersom systemet har en sådan stark kontroll över livsvärlden. Intervjupersonerna uppger att de förstår att det är så det ser ut i dag och väljer att inte försöka ändra på andras beteenden. Snarare söker de att bli accepterade och respekterade tillbaka. Så är dock inte alltid fallet. Wilma berättar att hon kan uppfattas som "dryg" för att hon inte är så aktiv och tillgänglig i sociala medier. Hannah tror att hon ibland uppfattas som jobbig när hon inte förstår referenser till innehåll i sociala medier och hennes skolkamrater himlar med ögonen. Vi tolkar intervjupersonernas berättelser som att det förekommer en viss brist på respekt och bristande förståelse i intervjupersonernas omgivning, men i stället för att gå in i en diskussion väljer de att låta det bero. Frågan är hur länge intervjupersonerna orkar stå emot det grupstryck som de utsätts för. Dessa friktioner kan i värsta fall börja tära på deras relationer vilket kan leda till att vissa relationer sakta bryts ner och förstörs. Detta är ytterligare ett exempel på hur systemet bidrar till en fragmentering av livsvärlden, närmare bestämt en fragmentering av sociala relationer.

8.2 Maktkamper

De svårigheter som har beskrivits ovan kan förstås som resultatet av en konflikt mellan olika intressen och normer. Med hjälp av Habermas teori har vi synliggjort ett maktförhållande mellan systemet och livsvärlden, det vill säga mellan de sociala medieföretagen och unga vuxna. Intervjupersonerna tycks vara medvetna om hur sociala medier påverkar deras sociala liv och försöker att på olika sätt göra motstånd. I detta avsnitt analyseras dessa svårigheter utifrån Foucaults perspektiv på makt. Vi formulerar även ett svar på den tredje frågeställningen: vilka strategier använder unga vuxna för att begränsa sin användning av sociala medier?

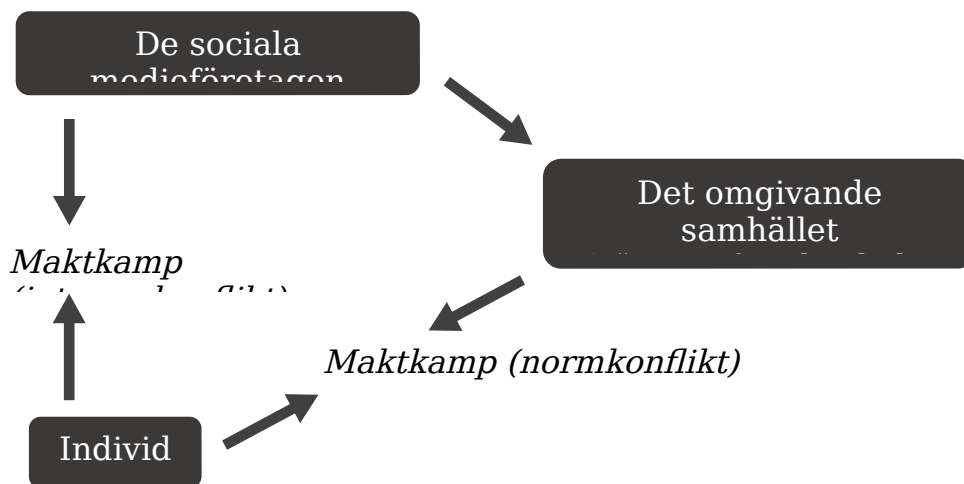
Ett viktigt bidrag av Foucault (2002) är att makt inte bör ses som statistiskt koncentrerat till en viss person eller grupp, utan att makt verkar i alla relationer och på alla nivåer. Med den unga vuxne som utgångspunkt kan vi identifiera ett maktutövande som kommer både från "ovan" (från en makronivå) och "från sidan" (från en meso-mikronivå). Vi har illustrerat detta med hjälp av figuren nedan (se nästa sida). Observera att det endast är en förenkling av vad som i själva verket är ett komplicerat nätverk av maktrelationer, och att figuren inte säger något om fördelningen av makt, dess dynamik eller tidsmässiga förändringar. Syftet med figuren är endast att visa på en övergripande tendens.

När individen försöker begränsa sin användning skapas ett motstånd gentemot de sociala medieföretagen och gentemot det omgivande samhället. Det kan påpekas att företagets makt även verkar genom det omgivande samhället. Ett motstånd gentemot vänner och familj är således också ett motstånd gentemot företagen och det överordnade systemet.

I resultatet har vi funnit att individen (den unga vuxne) tycks befinna sig i ett slags dubbel maktkamp - gentemot de sociala medieföretagen å ena sidan och det omgivande samhället å den andra. I det förra fallet pågår en *intressekonflikt* där individen i fråga vill begränsa sin användning medan företagen tvärtom har ett intresse av att *öka* individens användning, som vi såg i Zuboffs (2015) artikel om övervakningskapitalismen. I de fall där det förekommer maktkamper med det omgivande samhället

handlar det oftast om någon form av *normkonflikt* där individens vanor och livsstil inte stämmer överens med gruppens. Med begreppet "maktkamp" syftar vi alltså på en kollision mellan viljor, intressen och normer (exempelvis maktkampen mellan systemet och livsvärlden, eller maktkamper *inom* livsvärlden).

Figur 8.2.1 Illustration över unga vuxnas maktkamper vid begränsning av sociala medier



I maktkamp med företagen

De sociala mediernas makt över unga vuxna visar sig bland annat genom att flera intervjupersonerna uttrycker en vilja att begränsa sin användning mer än vad de känner att de kan göra. De är medvetna om att begränsningen medför konsekvenser, såsom förlorad tillgång till information och kontakt med människor. I stället för att göra en total begränsning försöker de att hitta en balans i deras användning, liksom intervjupersonerna i artikeln av Hardey och Atkinson (2018). Det pågår alltså ett slags maktkamp men där intervjupersonerna har en viss kontroll över kampen. Samtidigt kan de inte lämna vissa plattformar helt, trots att de kanske vilja, vilket understryker den makt som sociala medier fortfarande har över deras liv.

Flera av intervjupersonerna ger samtidigt uttryck för att vara medvetna om den makt som sociala medieföretag utövar genom exempelvis informationsinhämtning, algoritmer och personligt anpassad reklam. De är också medvetna om att sociala medier kan vara beroendeframkallande. För att stå emot detta inflytande använder intervjupersonerna olika strategier. Några exempel är att stänga av notiser i mobiltelefonen, att bestämma på förhand hur länge man tänker sitta eller att undvika att själv lägga upp bilder och dela information, trots att sociala medier påbjuder att vi delar innehåll och information om os själva. På så sätt kan unga vuxna undvika att få prestationsångest eller utveckla ett osunt bekräftelsebehov.

Dessa försök till motmakt riskerar samtidigt att få konsekvenser. Genom att avstå helt från vissa sociala medieföretag drabbas även aktörer i det omgivande samhället som vänner och familj.

Maktkamper inom livsvärlden

Eftersom användningen av sociala medier är så utbredd i samhället skapas även ett gruppträck från vänner, familj, skol- och arbetskamrater. Dessa maktkamper benämner vi "normkonflikter". De utspelar sig i huvudsak *inom* livsvärlden. Det händer till exempel att unga vuxna får bild- och filminnehåll skickat till sig i sociala medier som de inte är intresserade av men som de känner sig tvungna att titta på. Här har det omgivande samhället ett visst inflytande över unga vuxnas användning.

Ett annat exempel är trenden att söka jobb via Facebook eller att ingå i chattgrupper i sociala medier. När unga vuxnas vänner eller anhöriga påtalar att de borde gå med i dessa grupper eller bli mer aktiva utövas ett gruppträck som de tvingas ta ställning till. Ska de gå med i sociala medier för att öka sina chanser på arbetsmarknaden eller för att följa med i familjechatten, eller ska de upprätthålla den "frånkopplade" livsstil som de har valt och som de trivs med? Maktkampen med företagen innebär således även att de måste göra motstånd mot aktörer i livsvärlden. Samtidigt får den frånkopplade livsstilen sociala konsekvenser, som nämndes i föregående avsnitt. Allt detta tvingas unga vuxna ta hänsyn till

när de gör motstånd mot normer i samhället och normer inom familjen, vänkretsen eller bland skol- och arbetskamrater.

Den kanske mest effektiva formen av motmakt tycks vara att unga vuxna *kommunicerar* sina behov och önskemål med omgivningen. Trots att unga vuxna ibland blir utsatta för påtryckningar tycks en öppen och ärlig dialog kunna bidra till att de känner sig förstådda och respekterade. Alltifrån familjemedlemmar och nya bekantskaper till partners och arbetsgivare har anpassat sitt sätt att kommunicera utifrån intervjupersonernas önskemål. Således tillämpar unga vuxna olika strategier för att stå emot det grupptryck kring social medieanvändning som de utsätts för, till exempel när de avböjer att gå med i chattgrupper och tar avstånd från plattformar helt och hållet, trots påtryckningar från personer i deras omgivning.

8.3 Slutsatser

Sociala medier har en stark påverkan på flera områden i unga vuxnas sociala liv – hur unga vuxna kommunicerar, var de hämtar och förmedlar information, liksom hur de etablerar och upprätthåller relationer. Det visar hur sociala medier har koloniserat livsvärlden. När unga vuxna försöker begränsa sin användning kastas de därför in i olika former av maktkamper, både med de sociala medieföretagen och med det omgivande samhället. Dessa maktkamper kan förstås som en konflikt mellan normer och intressen. Intervjupersonerna slits mellan att å ena sidan vilja begränsa sin användning och å andra sidan få tillgång till viktig information och vara socialt aktiv, vilket förutsätter någon form av närvaro i sociala medier. Att lämna sociala medier helt och hållet tycks vara lättare sagt än gjort. Såväl inom familjen som i yrkeslivet och i vänkretsar används sociala medier som en viktig kommunikationskanal. Det visar hur dominerande sociala medier har kommit att bli i dagens samhälle och vilken maktställning de sociala medieföretagen har i unga vuxnas liv. Eftersom den höga användningen har blivit norm i samhället hjälper samhället som helhet till att befästa denna maktställning.

Samtidigt finns tecken på motstånd. Intervjupersonerna har en hög medvetenhet om hur sociala medier fungerar, om den makt som de sociala medieföretagen besitter och goda insikter kring deras egen användning. De tillämpar olika strategier för att begränsa användningen, hitta andra kommunikationsvägar och sätt att skapa och upprätthålla relationer på.

Resultatet i vår studie bekräftar vissa delar av tidigare forskning, till exempel att det finns en benägenhet hos yngre generationer, som är uppväxta med den moderna tekniken, att ta avstånd från IKT (Hardey & Atkinson, 2018) och att ett avståndstagande från olika medier kan få konsekvenser för det sociala kapitalet (Geber m.fl., 2016). Intervjupersonerna uttrycker dessutom en hög medvetenhet om hur sociala medier fungerar, något som kan komma att utmana den övervakningskapitalism som Zuboff (2015) beskriver.

För att återknyta till Björks (2017) avhandling; kan det vara så att den höga användningen av sociala medier under tonåren leder till ett avståndstagande i ung vuxen ålder? Erfarenheterna av den höga användningen tycks vara en av orsakerna till att våra intervjupersoner har valt att begränsa sin användning. En liknande effekt ser vi av den digitala omställningen under covid-19-pandemin. Kanske är det så att unga vuxna alltmer inser värdet av fysiska möten när användningen av sociala medier drivs till sin spets och digitala möten ständigt misslyckas med att skapa framgångsrika interaktionsritualer? Vid tiden för Collins (2020) artikel stod vi inför vad som många trodde skulle bli en renässans för digitala möten. För våra intervjupersoner har dessa erfarenheter tvärtom resulterat i att de värdesätter fysiska möten mer än någonsin.

9. Avslutande sammanfattning och reflektioner

Som fria individer i ett öppet och demokratiskt samhälle vill vi kanske tro att vi är självständiga och autonoma i våra beslut. Barns och ungas mobilberoende har åtminstone under de senaste 15 åren varit en återkommande debatt där skulden ofta läggs på individen själv. Resultatet i vår studie visar att det tycks vara långt svårare att begränsa

sin användning av sociala medier än vad man kanske tror. Hur stor makt de sociala medierna har över människors liv förstår vi kanske inte fullt ut förrän vi försöker att lämna dessa plattformar. Vi talar inte enbart om ett dopamin-beroende på grund av hur plattformarna är utformade, utan även om ett beroende som är direkt kopplat till våra sociala och känslomässiga behov. Kanske behöver vi tillskriva de sociala medieföretagen en del av ansvaret för barns och ungas beroende? Men också förstå att vi som befolkning bidrar till ett kollektivt beroende genom att vi ägnar en allt större del av våra interaktioner och kommunikationer i dessa kanaler och fyller dem med innehåll.

Att sociala medier har koloniserat livsvärlden innebär att dessa plattformar i hög grad påverkar, styr och dikterar sociala processer – hur vi kommunicerar, interagerar och hur vi etablerar och upprätthåller relationer. Denna kolonisering är något som rimligtvis påverkar de flesta människor som vill vara socialt aktiva och engagerade under 2020-talet eftersom sociala medier har fått en sådan central roll i det sociala livet. Det vore därför inte förvånande om de som försöker lämna sociala medier helt och hållet känner sig motarbetade; självaste vår kultur har kommit att underordnas de sociala medieplattformarna. Den som försöker göra motstånd kommer troligtvis att möta svårigheter och konsekvenser av olika slag.

Samtidigt finns givna fördelar med dessa plattformar – tillgång till information, effektiv kommunikation, gemenskap och socialt nätverkande. Sociala medier har en förenande kraft men paradoxalt nog också en splittrande kraft, som ofta framhålls av dess kritiker. Vad vårt resultat bidrar med är att visa hur sociala medier också har en *inkräktande* kraft som blir självutplånande för de sociala medieföretagen. Intrånget i livsvärlden får konsekvensen att vissa unga vuxna väljer att begränsa eller lämna sociala medier helt och hållet. För våra intervjupersoner har detta klara fördelar för deras välbefinnande men det får också konsekvenser.

Sammanfattningsvis bidrar Habermas begrepp till att synliggöra en ny typ av kolonisering av livsvärlden, nämligen hur *sociala medier*

koloniserar livsvärlden. Det innebär att sociala medier utgör en typ av delsystem som dessutom utnyttjas av de andra delsystemen för att kolonisera livsvärlden. Ett exempel är hur företag når ut till individen med personligt anpassad reklam eller hur politiken använder sociala medier som en kanal för att påverka användarnas politiska åsikter. Eftersom vi är mer uppkopplade än någonsin blir vi också mer utsatta och sårbara för dessa koloniseringsförsök. Sociala medier fungerar därför som ett slags port som släpper in de resterande delsystemen (företag och politiken exempelvis) rakt in i människors liv. På så sätt får systemet ett direkt inflytande över livsvärlden.

Intervjupersonerna besitter däremot goda kunskaper om hur sociala medier fungerar, vilket har stor betydelse för deras förmåga att göra motstånd. Det understryker kunskapens betydelse. Med kunskap och utbildning kan unga vuxna ifrågasätta rådande normer och fatta självständiga beslut om hur de väljer att leva sina liv. Rädslan för att gå miste om saker och hamna utanför kvarstår däremot. Detta tycks också vara en stark drivkraft till att stanna kvar i sociala medier. Här har de sociala medieföretagen övertaget eftersom de har lagt beslag på en stor del av unga vuxnas informationsflöden och kommunikationsvägar. Detta leder till att viktiga demokratiska värden som självbestämmande försvagas då individen inte kan ta självständiga beslut utan att riskera att hamna i utanförskap.

Eftersom vår studie bygger på ett mindre antal intervjuer gör vi inga anspråk på att dra några generella slutsatser om den grupp vi har undersökt. Vår studie ger en inblick i åtta unga vuxnas erfarenheter men säger inte allt som finns att veta om problemet. Därför föreslår vi att vidare forskning riktar in sig på att fördjupa kunskapen kring de risker som kommer av att begränsa sociala medier (exempelvis risken för utanförskap, förlorat socialt kapital och känslor av ensamhet som skulle kunna leda till psykisk ohälsa), men också de praktiker och åtgärder som kan underlätta för individen att fortsätta upprätthålla sin begränsning.

10. Referenslista

10.1 Litterära referenser

Alvesson, M., & Sköldberg, K. (2017). *Tolkning och reflektion - Vetenskapsfilosofi och kvantitativ metod*. Studentlitteratur.

Aspers, P. (2011). *Etnografiska metoder*. Liber.

Dahl, R. (1957). *The Concept of Power*. Na.

Foucault, M., & Johansson, P. M. (2002). *Sexualitetens historia Bd 1 Viljan att veta*. Daidalos.

Giddens, A., & Sutton, P. W. (2014). *Sociologi*. Studentlitteratur.

Gilje, N., & Grimen, H. (2007). *Samhällsvetenskapernas förutsättningar*. Daidalos.

Habermas, J. (1987). *The Theory of communicative action - Lifeworld and system: A Critique of functionalist reason. Volym 2*. Beacon Press Boston.

Kvale S., & Brinkman, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur.

Rennstam, J., & Wästerfors, D. (2015). *Från stoff till studie*. Studentlitteratur.

Sjöberg, K., & Wästerfors, D. (2008). *Uppdrag: forskning*. Liber.

Swedberg, R. (2014). *The Art of Social Theory*. Princeton University Press

10.2 Elektroniska referenser

Friends. (2021). *Friendsrapporten*. [Hämtad: 2022-05-21]

https://friends.se/uploads/2021/08/Friendsrapporten_2021.pdf

Internetstiftelsen (2021). *Det digitala livets två sidor*.

<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2021/sociala-medier/>

Internetstiftelsen (2021). *Svenskarna och internet*.

<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2021/>

Internetstiftelsen (2018). *Sociala medier växer - men Facebook-aktiviteter minskar*.

<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2018/sammanfattning/>

NE. (2022). [Hämtad 2022-05-12].

<https://Hannah.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sociala-medier>

Socialstyrelsen. 2020. [Hämtad: 2022-05-07].

<https://Hannah.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/flerbarn-och-unga-far-var-d-och-behandling-for-psykisk-ohalsa/>

Statens medieråd. 2021. *Ungar & medier*.

<https://www.statensmedierad.se/download/>

[18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021_anpassad.pdf](https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021_anpassad.pdf)

SVT Nyheter. (2022, 3 februari). Kurskollaps för Facebook-imperiet Meta - tappar 26,4%. *SVT Nyheter*.

<https://www.svt.se/nyheter/utrikes/kurskollaps-for-facebook> [Hämtad: 2022-05-27]

Vetenskapsrådet (2021). [Hämtad. 2022-05-07]
<https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html>

10.3 Övriga referenser

Björk, A. (2017). *Drama, hat och vänskap. Om ungdomars interaktioner i sociala medier*. (Doktorsavhandlingar i pedagogiskt arbete, 81).

[Doktorsavhandling, Umeå Universitet]

Diva Portal.
<http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1158044/FULLTEXT03.pdf>

Collins, R. (2020). Social distancing as a critical test of the micro-sociology of solidarity. *American Journal of Cultural Sociology* (8), 477-497.

<https://doi.org/10.1057/s41290-020-00120-z>

Geber, Scherer, H., & Hefner, D. (2016). Social capital in media societies: The impact of media use and media structures on social capital. *The International Communication Gazette*, 78(6), 493-513.

<https://doi.org/10.1177/1748048516640211>

Hardey M och Atkinson R. (2018) Disconnected: Non-Users of Information Communication Technologies. *Sociological Research Online* 2018, Vol. 23(3), 553-571

[https://journals-sagepub-com.ezproxy.bib.hh.se/doi/pdf/](https://journals-sagepub-com.ezproxy.bib.hh.se/doi/pdf/10.1177/1360780418764736)

10.1177/1360780418764736

Zuboff. (2015). Big other: Surveillance Capitalism and the Prospects of an Information Civilization. *Journal of Information Technology*, 30(1), 75-89.

<https://doi.org/10.1057/jit.2015.5>