



**„Ég nenni ekki að vera í einhverri keppni við símann hans”**  
*Notkun og áhrif snjallsímans í nútíma ástarsamböndum*

Þórhildur Stefánsdóttir



HÁSKÓLI ÍSLANDS

Lokaverkefni til BA-gráðu í félags- og fjölmiðlafræði

Leiðbeinandi: Þorbjörn Broddason

Félags- og mannvísindadeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2016

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA-gráðu í félags- og fjölmiðlafræði og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.

© Þórhildur Stefánsdóttir, 2016

Prentun: Háskólaprent  
Reykjavík, Ísland 2016

## Útdráttur

Viðfangsefni rannsóknarinnar er hvort snjallsíminn hafi möguleg áhrif á samskipti, samveru og samlíf í samböndum. Notast var við eigindlega nálgun þar sem tekin voru viðtöl við fimm einstaklinga á aldrinum 20-25 ára sem áttu það sameiginlegt að vera í ástarsambandi og vera eigendur snjallsíma.

Skoðuð var notkun snjallsímans í fjarveru og samveru para með áherslu á notkun hans í svefnherberginu. Þemun fundust með því að rýna í niðurstöður og kom m.a. fram skortur á athygli og pirringur og að tímanum væri betur varið í aðra hluti en snjallsímann, bæði almennt og í svefnherberginu. Snjallsíminn virtist hafa talsverð áhrif á gæði samverustunda paranna og snjallsíminn hafði ýmist verið bannaður innan svefnherbergisins eða notkun orðin meðvituð, rædd og takmörkuð. Við fræðilega gagnaöflun fundust rannsóknir sem styðja niðurstöður þessarar rannsóknar um áhrif notkunar snjallsímans á samskipti. Notkunin er augljóslega komin meira í umræðuna og er mögulega meira vandamál en rannsakandi gerði sér grein fyrir. Umræðurnar um snjallsímanotkun almennt og í ástarsamböndum er á neikvæðum nótum og má finna ýmsar blaðagreinar og fréttir þar sem bent er á mögulegar afleiðingar notkunar snjallsímans hvað varðar samskipti og sambönd. Rannsóknin þessi er sett í samhengi við aðrar rannsóknir og kenningar til að skýra niðurstöður betur.

## **Formáli og þakkarorð**

Þessi ritgerð er 12 ETCS eininga lokaverkefni höfundar til BA gráðu í félags- og fjölmiðlafræði við Háskóla Íslands. Ritgerðin var unnin undir leiðsögn Þorbjörns og færi ég honum mínar bestu þakkir, ekki bara fyrir góða leiðsögn heldur einnig fyrir jákvæðni og góðan stuðning frá upphafi – yndislegur maður. Einnig vil ég þakka viðmælendum mínum fyrir að taka þátt, án þeirra hefði þetta ekki verið mögulegt. Að lokum fær kærasti og fjölskylda þakkir fyrir hvatningu og hjálpssemi, þið eruð best.

## Efnisyfirlit

<b>1 Inngangur</b>	<b>6</b>
1.1 Val á efni og afmörkun	7
1.2 Saga snjallsímans	7
1.3 Samfélagsmiðlar	8
1.4 Rannsóknarspurningar	9
<b>2 Fræðileg umfjöllun</b>	<b>10</b>
2.1 Félagsnámskenning Bandura	10
2.2 Táknræn samskipti	11
2.3 Gagnrýnar kenningar	12
<b>3 Snjallsímar</b>	<b>13</b>
3.1 Umræðan í samfélaginu	13
3.2 Kostir og gallar rafrænna samskipta	14
3.3 Símafíkn	15
<b>4 Ástin</b>	<b>16</b>
4.1 Samskipti í samböndum	16
4.2 Nánd í samböndum	17
<b>5 Fyrri rannsóknir</b>	<b>18</b>
5.1 Rannsókn á samfélagsmiðlum	18
5.2 Rannsókn á snjallsímaeigendum	19
5.3 Rannsókn á snjallsímum í ástarsamböndum	19
<b>6 Rannsókn</b>	<b>19</b>
6.1 Rannsóknaraðferð	20
6.2 Þátttakendur	20
6.3 Gögn og úrvinnsla gagna	22
<b>7 Niðurstöður rannsókna</b>	<b>22</b>
7.1 Tæknin nýtt í erfið umræðuefni	23
7.2 Almenn og lærð hegðun	24
7.3 Truflun og áreiti af völdum snjallsímans	26
7.4 Gæðastundir á undanhaldi	27
7.5 Skortur á athygli – píringur	30
<b>8 Lokaorð og umræður</b>	<b>32</b>
<b>9 Heimildaskrá</b>	<b>38</b>

## 1 Inngangur

Á undanförunum árum hefur margt breyst og miklar tækninýjungar hafa litið dagsins ljós. Tölvur, farsímar og spjaldtölvur eru að þróast og eru þetta tæki sem nútímamaðurinn er orðinn afar hændur að. Snjallsíminn er fyrirbæri sem hefur farið hvað mest fyrir í allri tækniúræðunni. Síminn hefur smátt og smátt verið að þróast og er í dag kominn með ólíkt og víðfeðmara hlutverk frá því sem símar höfðu áður. Í snjallsímunum er hægt að gera allt milli himins og jarðar, allt frá því að borga reikninga í það að nota símana sem myndavél, til að spila tölvuleiki og margt fleira.

Í könnun rannsóknarfyrirtækisins Markaður og miðlun frá árinu 2013 áttu tveir af hverjum þremur Íslendingum snjallsíma. Nánar tiltekið voru það 66,4% landsmanna og hafði talan hækkað úr 53,8% frá árinu áður og 38% árinu þar á undan og fer talan sennilega hækkandi með hverju árinu ef miðað er við þessar tölur (Marketing og media research, 2013). Það fer þó sennilega að líða að því að snjallsímar verði ekki lengur kallaðir snjallsímar heldur bara símar. Í þeim eru endalausir möguleikar og það er ekki hægt að tala um snjallsímana án þess að nefna þau rafrænu samskipti sem eru nú orðin möguleg með tilkomu þeirra. Samskipti milli fólks þar sem staður og stund skiptir ekki máli. Þá getur hver sem er haft samskipti við hvern sem er þrátt fyrir landfræðilega fjarlægð og án tillits til tíma. Með tilkomu snjallsímans og netsins hefur því samskiptamöguleikum fjölgað og yngra fólk nútímans er alið upp við fjölbreyttari samskiptaleiðir en foreldrar þeirra höfðu völ á (Prensky, 2011).

Rannsókn þessi beinist að notkun snjallsímans í aðskilnaði og samveru para. Hversu mikil samskipti eiga sér stað rafrænt í gegnum símann þegar þör eru aðskilin en ekki síður verður lögð áhersla á notkun snjallsímans í samveru para og áhrif þessarar notkunar á líðan þeirra og upplifun í ástarsambandinu. Meiri áhersla verður lögð á samskipti í samveru para og verður skoðað hvernig notkun snjallsímans er háttað í svefnherberginu sem og utan þess.

Ástin og snjallsíminn verða skoðuð í þessari rannsókn með eigindlegum viðtölum. Kenningar, aðrar rannsóknir og umfjöllun í fjölmiðlum verða kynntar til að varpa skýrara ljósi á efni þessarar rannsóknar.

## 1.1 Val á efni og afmörkun

Viðfangefni rannsóknarinnar er ekki bara áhugaefni rannsakanda heldur einnig áhyggjuefni. Rannsakandi hafði heyrt talsvert í kringum sig umræður þess efnis hversu háð fólk er símanum sínum. Sjálfur þekkir rannsakandi það af eigin reynslu og vakti þetta efni áhuga eftir að vinur sagðist hafa verið í snjallsímanum upp í rúmi í meira en klukkutíma með kærastanum og þau hafi svo sofnað án þess að tala saman. Á þessum tíma var rannsakandi að hugsa efni til að skrifa um í lokaritgerð sinni til BA-prófs og áttaði sig á því að þetta væri þarft rannsóknarefni þ.e. notkun og áhrif snjallsímans í ástarsamböndum. Er þetta ekki að breyta einhverju í samfélagi okkar? Eru snjallsímarnir sem hafa mikla afþreyingar- og samskiptamöguleika að hafa jákvæð eða neikvæð áhrif á sambönd og samskipti fólks?

Sviðsljósinu verður fyrst og fremst beint að snjallsímum og notkun á þeim, ekki eldri gerðum farsíma. Leitað verður eftir upplifun og reynslu viðmælenda sem eiga í ástarsamböndum og hvort þeir telji snjallsímanna hafa áhrif á samböndin og að hvaða leyti þá. Í viðtölunum verður m.a. læðst inn í svefnherbergið með viðmælendum og notkun snjallsímans skoðuð. Efnið mun afmarkast við þessa þætti og leitað svara með viðtölum við fimm einstaklinga á aldrinum 20-25 ára sem falla undir þennan hóp.

## 1.2 Saga snjallsímans

Upphaf snjallsímans er rakið til fyrsta Iphone símans árið 2007 og er talið að þá hafi snjallsímavæðing hafist. Bandaríska fyrirtækið Apple var stofnað árið 1976 og sérhæfir sig í framleiðslu á tölvum og ýmsum öðrum rafeindatækjum. Í dag er fyrirtækið hvað þekktast fyrir framleiðslu sína á Iphone snjallsímum og er eitt af ríkustu fyrirtækjum heims (Isaacson, W., 2011). Árið 2007 fór Apple fyrirtækið fyrst og fremst að fá athygli fyrir snjallsímana og markaðssetning þess breyttist úr Apple í Iphone og þar með hófst sú snjallsímavæðing sem sér ekki fyrir endann á (McCarty, 2011). Fleiri tegundir snjallsíma frá öðrum fyrirtækjum eru til en ekki þykir ástæða til að nefna þær tegundir hér, þar sem allir viðmælendur áttu það sameiginlegt að vera eigendur Iphone snjallsíma.

Í dag spilar síminn stórt hlutverk í lífi fólks en á annan hátt en áður var og með meiri áherslu á afþreyingar- og skemmtanagildi (Laugesen og Yuan, 2010). Með orðinu snjallsími er átt við síma sem hefur fleiri eiginleika og er mun snjallari heldur en hinn gamli góði sími. Snjallsíma er í raun betur lýst sem netkerfissíma heldur en símkerfissíma. Hann hefur þá eiginleika að það er ekki bara hægt að hringja og senda textaskilaboð heldur býður hann upp



á ýmsa aðra hluti. Í snjallsímum eru hin ýmsu smáforrit sem eigandi hefur sótt í símann sinn, bæði frítt og gegn gjaldi (Cassavoy, 2014). Þá er netið komið í snjallsímana og hægt að tengjast því hvar og hvenær sem er ef áhugi er fyrir því. Þegar talað verður um síma hér eftir er átt við þessa nútímasíma sem líkjast helst litlum tölvum með alla sína eiginleika (Bell, 2003).

### 1.3 Samfélagsmiðlar

Samfélagsmiðlar komu á undan snjallsímum og voru fyrst einungis aðgengilegir í tölvum en í dag fer notkun þeirra ekki síður fram í snjallsímum. Á samfélagsmiðlum geta samskiptin farið fram með rituðum hætti, myndum eða upptökum manna á milli í gegnum símann eða tölvuna og kallast það rafræn samskipti. Undir rafræn samskipti falla einnig smáskilaboð og tölvupóstur en mest er átt við notkun á samfélagsmiðlum í rafrænum samskiptum í þessari rannsókn, þar sem það er algengasti rafræni samskiptamátinn hjá viðmælendum.

Sem dæmi um samfélagsmiðla má nefna Facebook, Twitter, Instagram og Snapchat og voru það þeir miðlar sem viðmælendurnir nefndu í viðtölunum. Facebook og Twitter eru tveir vinsælustu samfélagsmiðlarnir á heimsvísu. Facebook er á toppnum með 1,1 milljarð notenda og Twitter er samkvæmt tölum frá febrúar 2016 með yfir 500 milljónir skráða notendur, en 310 milljónir af þeim teljast virkir notendur eða 62% (Ebic MBA, 2016).

Samfélagsmiðillinn Facebook er hvað þekktastur og var hann stofnaður af háskólanemanum Mark Zuckerberg í Bandaríkjunum í febrúar 2004. Zuckerberg stofnaði vefinn ásamt þremur skólafélögum sínum í Harvard. Í fyrstu var vefurinn einungis fyrir nemendur í Harvard en seinna fengu fleiri skólar í Bandaríkjunum aðgang. Það var svo í september 2006 sem allir sem höfðu netfang gátu skráð sig á samskiptavefinn og í lok árs 2006 voru notendur vefsins orðnir fleiri en 12 milljónir. Í dag eru notendur Facebook orðnir yfir 1,1 milljarður eins og áður kom fram og gera má ráð fyrir að sú tala eigi eftir að fara hækkandi fremur en lækkandi á næstu árum. Facebook vefurinn býður fólki upp á að halda uppi sinni eigin heimasíðu, þar sem einstaklingar geta sett inn ýmsar upplýsingar um sig, geta deilt myndum og öðru efni og sent öllum öðrum notendum einkaskilaboð sem getur orðið að spjalli þeirra á milli. Það er hvort tveggja hægt að spjalla við vini eða aðra Facebook notendur svo aðrir sjái en einnig í einkaskilaboðum. Ýmsar stillingar eru fyrir hendi í stillingarkerfi vefsins og þar er hægt að velja hver sér hvað og hverjir geta talað við mann svo eitthvað sé

nefnt (Facebook, e.d.). Á samfélagsmiðlinum Facebook má því segja að líkt sé eftir hefðbundnum samskiptum fólks en þau komin á rafrænt form.

Samfélagsmiðillinn Twitter er annar af vinsælustu samfélagsmiðlunum í heiminum. Twitter var stofnaður árið 2006 af þeim Jack Dorsey, Evan Williams, Biz Stone og Noah Glass. Twitter er best lýst þannig að notendur eru með svokallað smáblogg (e. microblog). Smábloggið virkar þannig að í hvert skipti sem notandi setur inn á síðu sína þarf hann að takmarka sig við að smábloggið innihaldi ekki meira en 140 slög, þegar orð, orðabil og greinarmerki eru talin með (Zappavigna, 2012). Um er að ræða samfélagsmiðil sem eins og aðrir miðlar virkar þannig að notandi á Twitter á sína eigin síðu. Þegar notandi setur inn smáblogg á síðuna hjá sér kallast það að „tísta“ (e. tweet) (Twitter, 2015).

Instagram er miðill sem er einnig vinsæll hér á landi og er í sjöunda sæti yfir mest notuðu miðla í heiminum í dag (Ebic MBA, 2016). Á Instagram deila notendur myndum eða myndböndum. Hugmyndin á bakvið samfélagsmiðilinn, sem í upphafi var einungis hægt að nota í snjallsímum er að þetta sé leið fólks til að deila lífi sínu með öðrum, gegnum myndir og myndbandsupptökur og að fylgjast með lífi annarra á sama hátt (Instagram, 2016).

Annar vinsæll samfélagsmiðill er Snapchat. Stofnandi þess er Evan Spiegel (Forbes, 2016) og samkvæmt heimildum Snapchat.com er horft á yfir átta milljón myndbönd á hverjum degi af u.þ.b. 100 milljón notendum. Á Snapchat geta notendur sent myndir og stutt myndbönd til þeirra sem þeir eru með á listanum hjá sér. Notendur geta líka safnað myndböndum, einu eða mörgum saman og aðrir vinir geta séð það aftur og aftur en það endist einungis í sólarhring. Notkun Snapchat er mest hjá ungu fólki á aldrinum 18-24 ára eða um 37% notenda (Snapchat, e.d.).

#### **1.4 Rannsóknarspurningar**

Meginmarkmið þessarar rannsóknar er að skoða tengsl og áhrif snjallsímans í ástarsamböndum. Rannsakandi hefur ekki fundið rannsóknir um sama viðfangefni en þó er talsvert af umræðu um málefnið og getur rannsókn þessi verið verkfæri til frekari athugana á þessu sviði þrátt fyrir að vera fremur afmörkuð. Athyglinni er beint að ástarsamböndum og notkun para á símanum og verða rannsóknarspurningar eftirfarandi:

- Hversu stórt hlutverk eru snjallsímar farnir að spila í ástarsamböndum og hafa símarnir áhrif á samböndin í samveru para og í fjarveru?

- Eru samskipti á samfélagsmiðlum að koma að einhverju leyti í staðinn fyrir samskipti augliti til auglitis?
- Hvers vegna er snjallsímanotkun svona útbreidd og hvað er verið að gera í símunum?
- Hefur andleg fjarvera aukist með tilkomu snjallsímans?

## 2 Fræðileg umfjöllun

Mannleg hegðun er viðfangsefni félagsvísindanna og verður hún skoðuð hér með tilliti til snjallsímanotkunar í ástarsamböndum. Til að nálgast viðfangsefnið betur verður skoðuð félagsnámskenning Albert Bandura (1977) sem lýst er í bókinni *Social Learning Theory*. Einnig verða táknræn samskipti skoðuð út frá Georg Herbert Mead sem var frumkvöðull rannsókna á táknrænum samskiptakenningum. Einnig verður skoðuð kenning Erving Goffman um tjáningu gefna frá og tjáningu gefna af (*e. expression given og expression given off*) og að lokum verður fjallað um gagnrýnar kenningar á upplýsingatæknina.

### 2.1 Félagsnámskenning Bandura

Í félagsnámskenningu Bandura lagði hann fram kenningaramma þar sem hann skilgreinir mannlega hegðun og hugsun í félagsnámsfræðilegum anda. Félagsnámskenning Bandura byggist á því að einstaklingar taki upp hegðun og læri hver af öðrum. Þá bendir Bandura á að mannleg hegðun sé fyrst og fremst lærð með óbeinni reynslu fólks. Það fylgist með hegðun annarra og afleiðingum gjörða þeirra. Bandura bendir á með félagsnámskenningu sinni að mannleg hegðun sé samspil atferlislegra, vitsmunalegra og að lokum umhverfislegra þátta. Með samspili þessara þriggja þátta þá eru einstaklingar í þeirri stöðu að þeir eru frjálsir og óháðir umhverfinu og eru því ekki valdalausir gagnvart umhverfinu heldur geta sett sér mörk og haft áhrif á eigin örlög. Þannig lærð hegðun þýðir ekki endilega breytt hegðun. Félagsnámskenningin kemur að þremur þáttum sem snúa að sálrænu ástandi einstaklings og skipta þeir allir máli samkvæmt Bandura þegar einstaklingar læra nýja hegðun (Bandura, 1977).

Það er því áhugavert að skoða snjallsímann í ljósi félagsnámskenningar Bandura (1977). Hvort umhverfið hafi þau áhrif á einstaklinginn að þegar fólkið í umhverfinu eigi snjallsíma og notist mikið við rafræn samskipti taki það gjarnan upp sömu hegðun. Hver er ástæðan fyrir þessari útbreiðslu á notkun snjallsímans? Af hverju eiga svona margir snjallsíma? Væri eitthvað að gera í snjallsímanum ef aðrir væru ekki að nota hann á sama hátt og maður sjálfur?

## 2.2 Táknræn samskipti

Georg Herbert Mead er þekktur innan félagsvísindanna og er einn helsti talsmaður samskiptakenninga. Mead var þeirrar skoðunar að fólk væri skynsamur verur sem hefðu alltaf val í sínum daglegu athöfnum. En meðan maðurinn er skapandi og frumlegur er hann einnig upptekinn af eigin hagsmunum. Mead telur manninn móta samfélagið með félagslegum samskiptum sem byggjast á táknmáli manna á milli. Með táknmáli á hann við tungumálið og þau tákn sem við gefum frá okkur í samskiptum eða táknræn samskipti. Hugtakið *tákn* hjá Mead er skilgreint sem eitthvað sem maður gefur af sér og fær boð um frá öðrum. Þetta geta verið svipbrigði, líkamstjáning, hreyfing eða eitthvað sem er sagt augliti til auglitis eða í rituðu máli. Í samskiptum okkar erum við því alltaf að skiptast á látbragði, bæði með orðum eða táknum. Þegar fólk á í samskiptum er það mjög meðvitað um hvaða hegðun á við í aðstæðunum sem það er í og er þess vegna oft meðvitað um hvernig það eigi að haga sér. Við erum því virkir túlkendur í þeim samskiptum sem við eigum í (Björn Bergsson, 2014).

Erving Goffman (1956) fjallaði einnig um táknræn samskipti. Hann rannsakaði samskipti augliti til auglitis og sagði fólk reyna að afla sér upplýsinga um hvort annað á sama tíma og það nýtir sér þær upplýsingar sem það hefur þegar aflað sér. Þá veit fólk ýmislegt fyrirfram um aðra, svo sem félagslega stöðu, upplifun og reynslu þeirra og hjálpar þessi vitneskja fólki að skilja betur og átta sig á þeim aðstæðum sem það er í með hverri og einni manneskju. Þetta hjálpar fólki að átta sig á hverju því sem það getur búist við af manneskjunni og hvers er hægt að ætlast til af henni. Goffman segir manneskjuna gefa upplýsingar um sig, hvað þeim finnst og hverjar tilfinningar þeirra eru með tveimur leiðum. Þær eru tjáning sem einstaklingur gefur frá sér (e. expression given) og tjáning sem hann gefur af sér (e. expression given off). Tjáning sem einstaklingur gefur af sér er oft ómeðvitaðri eða alveg ómeðvituð og er þá bent á líkamstjáningu og hvernig hlutirnir eru sagðir, eins og tónn eða blæbrigði í rödd. Tjáning sem einstaklingur gefur frá sér er hins vegar meðvitaði hlutinn og eru það orðin sem við segjum. Þegar þetta fer saman þá kemur í ljós að við segjum ekki endilega það sem við meinum og oft eru hlutirnir skiljanlegri þegar einnig er horft til líkamstjáningar einstaklinga og hvernig þeir segja hlutina (Goffman, 1956). Mead og Goffman benda báðir á merkinguna bakvið hlutina og hvernig þeir eru settir fram. Það er ekki nóg að hlusta á hvað er sagt heldur skiptir einnig máli hvernig það er sagt. Það er svo margt sem líkaminn og táknið segja sem orðin geta ekki sagt.

Líkamstjáning, blæbrigði raddar og fleiri tákni eru stór partur af samskiptum okkar og samskipti í ástarsamböndum eru þar engin undantekning. Það er því áhugavert að skoða þessar kenningar í samhengi við notkun snjallsímans í ástarsamböndum og velta fyrir sér óyrta skilaboðunum sem fólk fer á mis við í rafrænum samskiptum og hvernig þau birtast í samskiptum þegar snjallsíminn er annars vegar.

### 2.3 Gagnrýnar kenningar

Ný tækni getur breytt viðhorfum okkar og jafnvel lífi en hún getur einnig verið ógnandi og valdið óöryggi. Hún kemur inn í líf okkar með sífelldum nýjungum og fáum við þar engu um ráðið. Hún getur haft áhrif á okkur og stundum er eins og gleymist að skoða hver áhrifin geta orðið og hvort sjálfsagt sé að taka henni án nokkurrar gagnrýni.

Gagnrýnar kenningar (e. critical theory) eru víðtækar og margar og þær eiga það allar sameiginlegt að gagnrýna ýmislegt í samfélaginu og þá helst þær ríkjandi hefðir sem viðgangast hverju sinni. Þá telja þeir sem aðhyllast gagnrýnar kenningar að gagnrýnin hugsun sé þöggðu niður í þjóðfélaginu og helstu stofnunum þess. Í þessu sambandi verður því skoðuð gagnrýn kenning á upplýsingastefnuna og alla tæknina sem hún hefur haft í för með sér. En upplýsingastefnan er talin vera upphafið að nútíma vestrænu samfélagi því þegar upplýsingin hófst á 17. öld var valdi Guðs hafnað og við tók þekking mannsins. Þeir sem aðhyllast gagnrýnar kenningar hafa velt því upp hvort tæknin í nútímasamfélagi hafi orðið guðleg og hafi í raun tekið við af trúarbrögðunum. Þeir sem komu upphaflega fram með þessar hugmyndir voru Theodor Adorno og Max Horkheimer. Þeir vilja með gagnrýnum kenningum á upplýsingastefnuna beina athygli fólks að því að það þurfi að vera umræða í samfélaginu um það hvernig eigi að nota tæknina, það sé ekki allt jákvætt við hana og það þurfi stundum að vera gagnrýnin á nýja möguleika hennar. Adorno og Horkheimer tala einnig um að það séu hin ráðandi öfl samfélagsins sem við stöndum valdalaus frammi fyrir þegar kemur að tækninni. Tæknin sé komin frá þeim og er framleidd fyrir efnahagsleg og pólitísk öfl og hafi snúist upp í andhverfu sína þar sem neikvætt taumhald og yfirráð séu ríkjandi fremur en jafnrétti og frelsi þegar kemur að tækninni (Dillon, 2010). Í þessu samhengi má benda á að stofnandi Facebook, Mark Zuckerberg er sjötti ríkasti maður heims samkvæmt tölum frá byrjun árs 2016 (Zuckerberg orðinn sjötti ríkasti maður heims, 2016).

Netið er eitt af því sem hefur verið gagnrýnt og þeir sem gera það segja hið nýja samskiptaform sem fer fram rafrænt á netinu geti haft neikvæð áhrif á fólk. Að einstaklingar

eigi á hættu að einangrast félagslega séu rafræn samskipti notuð í of miklu mæli. Þá dragi úr samskiptum augliti til auglitis og hæfnin í félagslegum samskiptum almennt geti orðið verri fyrir vikið. Þetta var skrifað fyrir tilkomu samfélagsmiðla og í þessu tilfalli hafa nýju samskiptaformin fyrst og fremst sennilega átt við tölvupóstssamskipti og samskipti í síma (Castells, 2001). Áhyggjur Castells gætu verið enn meiri í dag þar sem rafræn samskipti eru farin að taka á sig ýmsar aðrar myndir en þekktust þá.

### 3 Snjallsímar

Umræðan um snjallsíma er orðin talsverð. Almennigur, fjölmiðlar og rannsakendur hafa öll áhuga á snjallsímunum og notkun þeirra. Fréttamiðlar skrifa m.a. um kosti þeirra og galla, almenningur hangir í þeim og rannsakendur rannsaka notkun þeirra og áhrif. Farið verður dýpra í þessa þætti.

#### 3.1 Umræðan í samfélaginu

Umfjöllun um mikla notkun fólks á snjallsímum er orðin algeng. Bæði íslenskir og erlendir fréttamiðlar fjalla reglulega um hversu háð fólk er símanum sínum og oft er bent á alvarleika þess, þrátt fyrir hina ýmsu kosti sem snjallsímar eru einnig taldir hafa.

Fréttablaðið hefur fjallað um mikla notkun fólks á samfélagsmiðlum. Í grein sem ber heitið *Hamingjan er ekki á Facebook* er fjallað um niðurstöður ýmissa rannsókna sem hafa verið gerðar um allan heim. Í þeirri grein er kastljósinu beint að rannsókn ekki ósvipaðri þessari. Þar var skoðuð notkun háskólanema á Facebook og þau áhrif sem samfélagsmiðillinn getur haft á sambönd. Þar er meðal annars bent á hversu ávanabindandi samfélagsmiðlar geta verið og hvernig þeir hafa breytt samskiptamáta fólks þar sem rafræn samskipti eru farin að spila sífellt stærra hlutverk. Þar er einnig fjallað um rannsókn sem gerð var í Danmörku þar sem úrtaki var skipt í tvo hópa og annar hópurinn hætti á Facebook í ákveðinn tíma en hinn hópurinn hélt áfram að vera þar. Niðurstöður þeirrar rannsóknar sýndu að um 88% þeirra sem hættu á Facebook töldu sig hamingjusamari eftir að þeir lokuðu aðgangi sínum (Hamingjan er ekki á Facebook, 2016).

Nýlega (2016) birtist frétt á Dv.is þar sem sagt var frá nýju smáforriti sem hægt er að sækja í símann. Forritið gerir manni kleift að fylgjast með vinum sínum í rúminu. Þá geta einstaklingar fylgst með svefnmynstri Facebook vina sinna og þannig séð hvenær viðkomandi fer í rúmið eða notaði símann sinn síðast fyrir svefninn og hvenær hann fer á fætur. Forritið

vinnur eftir þeim rafrænu upplýsingum sem við skiljum eftir okkur á Facebook, hvenær við notuðum símann síðast og sækir forritið upplýsingar í símann gegnum Facebook á 10 mínútna fresti. Með þessu forriti eru höfundar að vekja fólk til umhugsunar um hversu nákvæmar upplýsingar Facebook hefur um okkur þegar við erum virk („Nú getur fólk“, 2016). Þetta getur gefið góðar upplýsingar um svefnvenjur fólks þar sem það er þekkt að margir snjallsímaeigendur ljúka deginum með því að skoða símann sinn og hefja hann á sama hátt.

*Snjallsímar hafa yfirtekið líf margra og eiga æ fleiri í erfiðleikum með að slíta sig frá þeim í amstri dagsins. Fólk sést með nefið ofan í þeim við heimilisstörf, aksturinn ....* Svona byrjar greinin *Sjö daga afeitrun* sem birtist í Fréttablaðinu í upphafi árs 2016 og er hún sett fram sem tillaga að sjö daga snjallsímaafeitrun. Höfundar telja að afeitrunin geti leitt til innihaldsríkara lífs hjá fólki. Snjallsímaafeitrun í boði Fréttablaðsins innihélt m.a. miðvikudaga þar sem bannað er að kíkja á símann þegar maður vaknar og fimmtudaga þar sem mælt er með því að hætta að hlaða símann í svefnherberginu og fara í hann áður en maður fer að sofa (*Sjö daga afeitrun*, 2016).

Morgunblaðið er ekki undanskilið í umræðunni um afeitrun einstaklinga á snjallsímum því þar ber frétt heitið *Aftenging síma og tölvu er frelsun frá fíkn*. Hún fjallar um 9undu bekkinga á Íslandi sem fara á Laugar í Sælingsdal þar sem þeim eru settar reglur um notkun síma og tölvu þar sem hvort tveggja er bannað. Forstöðumenn búðanna tala um þetta sem frelsun fyrir unglíngana en þau taki eftir því hversu háðir þeir eru símunum því þau virðast upplifa mikið frelsi við það að koma í Sælingsdal án tækjanna og hafa orð á því sjálf („Aftenging síma“, 2016).

### **3.2 Kostir og gallar rafrænna samskipta**

Rafræn samskipti eru eins og áður hefur komið fram orðin stór hluti af lífi fólks. Þessi samskipti hafa óneitanlega sínar jákvæðu hliðar þar sem einn helsti kosturinn hlýtur að vera sá að ekki er þörf fyrir að vera á sama stað á sama tíma og sá sem maður á í samskiptum við. Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar á þeim breytingum sem hafa orðið á samskiptum fólks. Iacovelli og Valenti (2009) höfðu áhyggjur af rafrænum samskiptum og gerðu rannsókn. Ástæðan var sú að þeir töldu rafræn samskipti geta hamlað félagsþroska fólks. Þeir höfðu áhyggjur af því að fólk velji sér að eyða meiri tíma í rafræn samskipti sem kemur niður á hæfni þeirra í mannlegum samskiptum. Þeir vildu því beina athyglinni að því að það færi

dýrmætur tími þar sem fólk gæti átt gæðastundir með fjölskyldu og vinum í rafræn samskipti við aðra. Þá sýndu niðurstöður rannsóknar þeirra að gæði þeirra tengsla sem fara fram rafrænt eru talvert síðri en gæði samskiptanna sem eiga sér stað augliti til auglitis (Iacovelli og Valenti, 2009).

Aðrir fræðimenn hafa talað um jákvæð áhrif rafrænna samskipta og benda á netið sem stað þar sem einstaklingar geta auðveldlega átt samskipti og tengst öðrum. Þetta nýja samskiptaform sé ný tegund félagslegra samskipta og líta eigi þessa þróun jákvæðum augum (Castells, 2001) (Gurak og Logie, 2003). Þá séu einstaklingar orðnir mun frjálssari í samskiptum á netinu heldur en augliti til auglitis og það sé kostur að þurfa ekki alltaf að eiga í beinum samskiptum (Hertlein og Webster, 2008).

En staðan er óneitanlega sú að með tilkomu netsins, aukinni tölvunotkun og tækniframförum hefur dregið úr samskiptum fólks augliti til auglitis þar sem rafræn samskipti eru farin að spila sífellt stærra hlutverk og eigi eftir að aukast með tímanum (Honeycutt og Cantrill, 2000). Heimspekingurinn Gergens fjallaði um þær breytingar sem ný tækni getur haft í för með sér. Hann sagði samskipti þar sem fólk þyrfti ekki að vera augliti til auglitis geta haft þau áhrif að fólk einbeiti sé öðruvísi að samskiptunum. Þá getur fólk í þeim samskiptum ekki áttað sig eins vel á öðrum þáttum samskiptanna, svo sem augnsambandi, líkamstjáningu og svipbrigðum, því þessir þættir geta oft sagt meira en orðin sem eru sögð (Gergen, 2002). Madell og Muncer (2007) benda þá á kosti rafrænna samskipta og segja notkun þeirra gefa einstaklingum meiri tími til að vanda framsetningu sína og orð sín áður en skilaboð eru send.

### **3.3 Símafíkn**

Þegar allir þessir afþreyingarmöguleikar eru komnir í símana má gera ráð fyrir hættu á nýju vandamáli, svokallaðri snjallsímafíkn. Í snjallsímum er hægt að spjalla rafrænt við vini, spila tölvuleiki, senda tölvupóst og skoða myndir svo eitthvað sé nefnt. Það er ekki skrítið að fólk sé svona mikið í símanum því þar er jafnvel meira um að vera heldur en í kringum okkur, skemmtileg afþreying og spennandi hlutir að skoða.

Í dag hefur snjallsímafíkn verið skilgreind sem hegðun þar sem fólk skoðar símann sinn 60 sinnum eða oftar á dag. Þá sýna niðurstöður rannsókna einnig að sjö af hverjum tíu kíkja á símann sinn innan við klukkustund eftir að þeir vakna („Snjallsímar ógna“, 2015).



Í Stanfórháskóla var gerð rannsókn á 200 nemenda úrtaki þeirra sem áttu síma frá Apple, svokallaða Iphone síma. Af þátttakendum voru 10% sem töldu sig vera mjög eða alvarlega háða símanum sínum. Þeir sem upplifðu sig verulega háða símanum sínum voru 34% en einungis 6% upplifðu sig alls ekki háða símanum, aðrir þátttakendur voru þarna á milli. Þá leiddi sama rannsókn í ljós að 75% þátttakenda sváfu með símann sinn við rúmið og 89% notuðu símann sinn sem vekjaraklukku (Hope, 2010).

Árið 2014 kom nýtt snjallsímaforrit sem var ætlað að minnka notkun fólks á snjallsímum. Forritið ber nafnið Breakfree og fylgist það með notkun fólks á snjallsímanum og segir því til um hversu háð það er. Breakfree auglýsir og gefur út að þeir sem eru gjarnir á að vera í símanum sínum þegar þeir geti eða ættu að vera að eyða tíma með fólki auglitis til auglitis ættu að ná sér í appið (Breakfree, 2014).

## 4 Ástin

Fátt er eins persónulegt og ástin milli tveggja einstaklinga. En ástarsambönd eru ekki alltaf dans á rósum. Til þess að sambönd virki sem skyldi þurfa ýmsir hlutir að vera í lagi. Samskiptin þurfa að vera góð að ógleymdri náðinni sem er grundvöllur annarra þarfa einstaklinga í samböndum. Fjallað verður um mikilvægi góðra samskipta og náðar í þessum kafla og tengt við snjallsímanotkun.

### 4.1 Samskipti í samböndum

Fræðimenn telja góð samskipti vera einn af grunnþáttum góðra sambanda. Þau endurspeglalíðan fólks og ánægju í sambandinu og ef þessir þættir eru ekki í lagi telst sambandið ekki eins og best verður á kosið. Það er því ekki að ástæðulausu að samskipti eru eitt megininntak kenninga um sambönd og þróun þeirra. Þá hafa ýmsar rannsóknir leitt í ljós að þegar fólk í samböndum á í góðum samskiptum eru þau hamingjusamari í samböndum sínum og almennt (Vangelisti, 2011).

Knapp og Vangelisti settu fram samskiptalíkan í ástarsamböndum. Samskiptalíkanið átti að skýra þróun sambanda sem eru mögulega að renna sitt skeið. Þeir tala m.a. um fjölda og dýpt samskipta í samböndum. Á öðru stigi samskiptalíkansins benda Knapp og Vangelisti á takmörkunina á samskiptum para, þegar þau fara að tala minna saman og dýpt umræðuefnisins verður minni. Á fjórða stiginu tala þeir um líkamlegan aðskilnað para, þar sem kynlöngunin minnkar og svefninn eða aðrir hlutir eru teknir fram yfir samlíf og nánd

(Knapp og Vangelisti, 1996). Allt eru þetta þættir sem mikilvægt er að skoða í ljósi snjallsímanotkunar. Eru sambönd í dag í meiri hættu en áður vegna áreitis af snjallsímanum og möguleikum hans, svo sem rafrænum samskiptum?

## 4.2 Nánd í samböndum

Ungt fólk í dag hefur alist upp á svokölluðum tæknitímum. Nýir hlutir í tækninni hafa verið að spretta fram og hafa ný tæki eins og snjallsímar verið partur af þeirra umhverfi. Hið nýja form rafrænna samskipta felur óumdeilanlega ekki í sér mikla nánd eins og hún hefur verið skilgreind hingað til.

Í samböndum leggur fólk meiri áherslu á og setur meiri kröfur á maka um nánd en þekktist áður. Þá eru andlegar þarfir orðnar jafn ef ekki mikilvægari heldur en efnahagslegar og skipta félags-, tilfinninga- og kynlífsþarfir einnig miklu máli (Newman, 2002). Það sem einn upplifir sem nánd upplifir annar ekki endilega sem nánd og því getur hún að mörgu leyti verið vandmeðfarið og flókið hugtak. Sumir upplifa nánd með tíma eyddum saman, aðrir með tilfinningum og enn aðrir gegnum líkamlega snertingu og kynlíf. Upplifun nándar er mismunandi milli einstaklinga, sambanda og þjóðfélagsþópa en er óneitanlega nauðsynlegur þáttur í nútímasamböndum þó túlkun sé ólík (Welch, 2007).

Í ástarsamböndum hafa fræðimenn túlkað nánd á ýmsa vegu en algengasta nándin er svokölluð „self-disclosure“. Með því er átt við þá nánd að opna sig fyrir annarri manneskju, að geta talað um tilfinningar sínar og verið maður sjálfur. Manneskjan er félagsvera sem hefur þörf fyrir nánd og mikilvægur þáttur í ástarsamböndum er að geta tjáð maka þarfir sínar og langanir. Ef þeir tjáir ekki tilfinningar sínar hvort við annað getur myndast ákveðin þögn innan sambandsins og hringrás neikvæðra tilfinninga sem erfitt getur reynst að vinna úr (Cox, 2009). Það getur því verið eyðileggjandi og haft neikvæð áhrif á sambönd ef nánd er á undanhaldi og er skortur á henni oft ein meginástæða þess að þör sækja sér ráðgjöf (Mitchell o.fl., 2008).

## 5 Fyrri rannsóknir

Ekki hefur nákvæmlega sama efni verið skoðað áður en ýmsar sambærilegar rannsóknir hafa verið framkvæmdar sem eru svipaðar að sniði. Þó hefur svefnherbergið sem m.a. er fjallað um í þessari rannsókn ekki verið skoðað sérstaklega eftir því sem rannsakandi best veit.

Í rannsókn Guðmundar Fannars Vigfússonar (2015) var snjallsímanotkun ungmenna hér á landi skoðuð en hann taldi hana mikilvæga til að sýna hversu mikil notkunin er orðin á samfélagsmiðlum. Einnig verður fjallað um rannsókn sem var framkvæmd í Bretlandi árið 2014 og fjallar um snjallsímanotkun 2000 breskra ungmenna. Að lokum verða niðurstöður rannsóknar snjallsímanotkunar í ástarsamböndum skoðuð og áhrif hennar. Fjallað verður um þessar rannsóknir hér þar sem þær geta varpað ljósi á efni þessarar rannsóknar.

### 5.1 Rannsókn á samfélagsmiðlum

Guðmundur Fannar gerði rannsóknina sem meistaraþrófsritgerð í viðskiptafræði og skoðaði hann hversu miklum tíma fólk eyddi á samfélagsmiðlum og á hvaða miðlum aðallega. Niðurstöðurnar varpa ljósi á það hversu stórt hlutverk samfélagsmiðlar eru farnir að skipa í lífi fólks og upplýsandi að bera þær saman við niðurstöður þessarar rannsóknar. Rannsókn Guðmundar er meginþing og byggir á annarri rannsókn sem gerð var erlendis árið 2012. Hann leitaði með hentugleikaúrtaki líkt og í þessari rannsókn eftir fólki á Facebook síðu sinni. Einnig auglýsti hann inn á Bland ([www.bland.is](http://www.bland.is)) eftir þátttakendum og fékk hann háskólann einnig til að senda tölvupóst til nemenda við Háskóla Íslands og óska eftir þátttöku þeirra. Að lokum voru 585 manns gildir þátttakendur í rannsókninni. Í ljós kom að notkun þátttakenda á samfélagsmiðlum er talsvert mikil. Þá sýndu niðurstöður m.a. að 97% þátttakenda fara einu sinni eða oftar á samfélagsmiðla á dag en 89,3% sögðust fara oft á dag. Guðmundur spurði þátttakendur sína einnig hversu miklum tíma þeir eyddu að meðaltali á samfélagsmiðlum. Þar kom í ljós að helmingur þátttakenda eyddi að meðaltali einni til tveimur klukkustundum á samfélagsmiðlum og um 27% þátttakenda eyddu að jafnaði þrem til fjórum klukkustundum á miðlunum.

Guðmundur athugaði einnig hvaða samfélagsmiðlar væru vinsælastir. Í ljós kom að 99% þátttakenda í rannsókn hans voru skráðir á Facebook, þar á eftir kom Youtube, Snapchat var einnig vinsælt eða voru um 65% þátttakenda skráðir notendur þar. Þar á eftir kom Instagram

en ekki voru margir þátttakendur skráðir á Twitter, eða einungis um 13% (Guðmundur Fannar Vigfússon, 2015).

## 5.2 Rannsókn á snjallsímaeigendum

Samkvæmt rannsókn sem breska fyrirtækið Tecmark gerði árið 2014 skoðar meðal snjallsímaeigandi símann sinn að jafnaði 221 sinni á dag. Rannsókn Tecmark var meginleg og var úrtakið um tvö þúsund manns. Sambandstaða þátttakenda kom hvergi fram svo líklegast er að hópurninn hafi verið blandaður af fólki ýmist einhleypu eða í sambandi.

Ef fjöldi hvers dags (221) er lagður saman þá er meðal snjallsímaeigandi að skoða símann sinn um 1500 sinnum á viku að meðaltali. Niðurstöður rannsóknarinnar leiddu í ljós að algengast er að fólki byrji daginn á því að skoða símann sinn og er það í kringum hálf átta, þegar fólki er að skrifa á fætur. Þá var algengast að þátttakendur opnuðu Facebookið sitt eða tölvupóstinn svona snemma dags. Samkvæmt niðurstöðum fór fólki einnig í símann seint á kvöldin eða um klukkan 23.21 samkvæmt niðurstöðum (Tecmark, 2014).

## 5.3 Rannsókn á snjallsímum í ástarsamböndum

James A. Robert og Meredith E. David (2016) gerðu rannsókn á áhrifum snjallsímanotkunar á fólki í ástarsambandi. Efnistökin eru svipuð og í þessari rannsókn en þeirra var meginleg. Rannsóknin var tvíþætt og voru lagðar tvær kannanir fyrir 453 þátttakendur, fólki á öllum aldri sem var í sambandi. Rannsóknin skoðaði áhrif þess þegar annar aðilinn í sambandinu hunsar hinn með símanotkun sinni. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að það skapaði oft ágreining í samböndum þegar þátttakendur upplifðu það að maki þeirra væri að hunsa sig meðan þeir væru í símanum. Alls höfðu 46,3% þátttakenda upplifað það að vera hunsaðir. Þá sýndu niðurstöður einnig að þátttakendur áttu það til að upplifa meiri óánægju með samband sitt í kjölfar þess að vera hunsaðir vegna snjallsímanotkunar makans og líklegra að þeir hefðu þunglyndiseinkenni.

## 6 Rannsókn

Í þessari rannsókn er eigindleg rannsóknaraðferð notuð til að fá innsýn í upplifun og reynslu einstaklinga af snjallsímanum í ástarsambandi sínu. Lagt var upp með fimm rannsóknarspurningar sem leitað var svara við.

## 6.1 Rannsóknaraðferð

Eigindlegri aðferð var beitt til að fá reynslu og upplifun þátttakenda. Með því að beita eigindlegum rannsóknaraðferðum reynir rannsakandi að grafast fyrir um hvaða merkingu hlutirnir hafa fyrir fólki og hver skilningur þess er, með því að setja sig inn í félagslegan veruleika þess. Ein af áherslum eigindlegra rannsóknaraðferða er því að setja sig í spor annarra og er það komið frá Max Weber. Hann lagði áherslu á að félagslegur veruleiki væri í stöðugri sköpun í samskiptum og samveru fólks. Hann sagði að til að skilja hlutina betur þurfi að fara út og skoða heiminn, reyna að sjá hann með augum annarra og setja sig í þeirra spor.

Í þessari rannsókn voru tekin eigindleg viðtöl, þar sem farið var eftir ákveðnum viðtalsvísi og spurningarnar að einhverju leyti fyrirfram mótaðar, hálfstöðluð viðtöl. Umræðan er opin í þessum tegundum viðtala og ekki hægt að vita fyrirfram hvað muni vera rætt um. Viðmælendur rannsóknarinnar voru á aldrinum 20-25 ára og tekin voru djúpvíðtöl þar sem leitað var eftir djúpri upplifun og reynslu fólks á viðfangsefninu (Hennink, Hutter og Bailey, 2011) (Björn Bergsson, 2013).

Við framkvæmd rannsóknar hugaði rannsakandi að siðferðilegum vandamálum sem geta komið upp. Viðmælendum var því gert ljóst frá upphafi að þeir gætu alltaf hætt við, hvort sem það væri í miðju viðtali eða eftir það. Áður en upptaka hófst var viðmælendum kynnt efnið og tekið var fram að viðtalið væri trúnaðarmál og þess vegna voru viðmælendur beðnir um að velja sér gervinafn. Það nafn var eina nafnið sem rannsakandi notaði og raunveruleg nöfn viðmælenda koma aldrei fram (Padgett, 2008).

## 6.2 Þátttakendur

Þátttakendur í rannsókninni (eru kallaðir viðmælendur) fengust með hentugleikaúrtaki þar sem rannsakandi þekkti bæði til viðmælenda og fékk einnig hjálp frá öðrum við val á þeim. Þá auglýsti rannsakandi einnig eftir viðmælendum á samfélagsmiðlinum Facebook. Í einu tilfelli var snjóboltaaðferð beitt þar sem viðmælandi benti rannsakanda á næsta viðmælenda. Hentugleikaúrtak er það kallað þegar rannsakandi velur þátttakendur eftir eigin þörfum og sem auðvelt er að ná til. Þá hentar slíkt úrtak vel þegar markmið rannsóknar er að álykta um tengsl milli breytna, það kemur því ekki að sök að notast hafi verið við hentugleikaúrtak að mestu leyti í þessari rannsókn (Þorlákur Karlsson og Þórólfur Þórlindsson, 2003). Snjóboltaúrtak er þegar viðmælandi bendir rannsakanda á annan viðmælenda sem gæti verið hentugur (Björn Bergsson, 2014).

Viðmælendur voru fimm talsins, þrjár stelpur og tveir strákar á aldrinum 20-25 ára og búa þau öll á höfuðborgarsvæðinu að einum viðmælanda undanskildum, sem býr í nágrennasveitarfélagi. Þátttakendur voru allir barnlausir og gagnkynhneigðir. Þeir fengu að vita frá upphafi að gætt yrði fyllsta trúnaðar. Það vakti athygli rannsakanda að það reyndist í raun erfiðasta verkefnið eða spurningin í viðtalinu fyrir viðmælendur, að velja sér gervinafn og í tveimur tilfellum valdi rannsakandi sjálfur nafn fyrir viðmælendur.

Þátttakendur voru:

**Ása:** Ása er 20 ára stelpa sem er í Háskóla Íslands. Hún er búin að vera með kærastanum sínum í þrjú ár. Þau búa á tveimur stöðum, í foreldrahúsum hjá foreldrum þeirra beggja. Bæði Ása og kærasti hennar eru í skóla og eru þau mjög dugleg að tala saman yfir daginn og segir hún Facebook spila þar stórt hlutverk. Hún á Iphone 5 síma og notar allskonar forrit í símanum sínum, en fyrst og fremst Facebook, Instagram og Snapchat.

**Hörður:** Hörður er 25 ára og er í 100% vinnu. Hann og kærasta hans eru búin að vera saman í fjögur ár og eiga þau heima í Reykjavík. Hörður og kærasta hans eru í miklum samskiptum á samfélagsmiðlum yfir daginn. Hann er eigandi Iphone 6s snjallsíma og er mest á Facebook í símanum sínum auk annarra smáforrita, svo sem Snapchat, Twitter og á fréttasíðum.

**Jóna:** Jóna er 24 ára og stundar nám við Háskóla Íslands. Hún vinnur með skólanum og stundar boltaíþrótt og hefur gert það frá því hún var lítil. Hún og kærasti hennar hafa verið saman í eitt og hálf ár og búa inni á foreldrum hans í herbergi. Jóna og kærasti hennar eru í litlum samskiptum yfir daginn vegna sjálfstæðis þeirra, hún er sátta með það og segir þau hittast á kvöldin og samskiptin þá skipta hana mestu máli. Jóna á Iphone 5 síma og er mest á Facebook í símanum sínum auk þess sem hún les fréttagreinar sem birtast í gegnum Facebook.

**Pétur:** Pétur er 20 ára strákur sem stundar nám í framhaldsskóla. Hann vinnur með skólanum og stundar einnig boltaíþróttir, sem hann hefur gert frá unga aldri. Hann og kærasta hans búa í foreldrahúsum hjá foreldrum þeirra beggja og eru þau búin að vera saman í tæplega fjögur ár. Að hans mati eru hann og kærasta hans í fremur miklum samskiptum almennt yfir daginn og er það aðallega í gegnum samfélagsmiðlana. Pétur á Iphone 5s síma og er mest á Facebook og Snapchat í símanum sínum.

**Úlfhildur:** Úlfhildur er 24 ára, stundar nám við Háskóla Íslands og vinnur með. Hún er búin að vera með kærastanum sínum í þrjú ár og búa þau saman í blokkaríbúð í

nágrannasveitarfélagi höfuðborgarsvæðisins. Úlfhildur og kærasti hennar eru alltaf í sambandi yfir daginn, nema þegar hann er í vinnunni og er stundum sambandslaus, þá veit hún af því og þau tala saman um leið og færi gefst. Úlfhildur á Iphone 6 síma og er mest á Facebook í honum.

Viðtölin voru tekin á tímabilinu 10. febrúar til 1. mars. Viðtölin tóku yfirhöfuð ekki langan tíma en svörin sem fengust voru skýr og var rannsakandi ánægður með útkomuna. Viðtölin tóku frá 17 mínútum upp í 37 mínútur og voru tekin á mismunandi stöðum, á heimili viðmælanda, heimahúsi rannsakanda, í bíl viðmælanda og á vinnustað viðmælanda.

### 6.3 Gögn og úrvinnsla gagna

Eftir að hafa hitt viðmælendur hlustaði rannsakandi á viðtölin og afritaði þau í tölvuforritið Microsoft Word. Að því loknu var hljóðupptökum eytt. Þá kóðaði rannsakandi viðtölin og lagði áherslu á opna kóðun og svo markvissa kóðun, þannig er rannsakandi opinn fyrir öllum gögnum sem safnast og skoðar hann þau og flokkar. Rannsakandi leitar þannig eftir undirliggjandi mynstrum í gegnum viðtölin og reynir að sjá með því að kóða viðtölin og þemagreina þau hvað þau eigi sameigilegt og hvað er líkt hjá viðmælendum í þeirra frásögnum (Esterberg, 2002).

Í gagnagreiningu rannsóknar var notast við grundaða kenningu (e. grounded theory). Þá voru eins og áður kom fram tekin fimm viðtöl og eftir að þau voru þemagreind og niðurstöður þeirra blöstu við voru kenningar og hugmyndir smíðaðar. Þá voru það sameigilegir þættir úr viðtölunum sem mótuðu ákveðin þemu sem rannsakandi mótar rannsóknina eftir (Bogdan og Biklen, 2007).

## 7 Niðurstöður rannsóknar

Í niðurstöðum rannsóknar verður skýrt frá þeim þemum sem komu fram og þau tengd við efni ritgerðar eftir því sem við á. Þemun voru *tæknin nýtt í erfið umræðuefni, almenn og lærd hegðun, truflun og áreiti af völdum snjallsímans, gæðastundir á undanhaldi og skortur á athygli – pirringur.*

## 7.1 Tæknin nýtt í erfið umræðuefni

Rafræn samskipti eru farin að skipa stóran sess í samskiptum. Það að geta átt samskipti án þess að vera með þann sem þú átt í samskiptum við fyrir framan þig hefur talist einn af helstu kostum rafrænna samskipta. Ýmsar hugmyndir og kenningar hafa komið frá fræðimönnum tengdar rafrænum samskiptum og voru viðmælendur spurðir um notkun sína.

Bæði Ása og Pétur töluðu um notkun rafrænna samskipta þegar kæmi að erfiðum umræðuefnum og sögðu þau bæði að þá kæmu samfélagsmiðlar sér oft vel. Pétur sagði rafræn samskipti stundum geta komið í staðinn fyrir samskipti augliti til auglitis að því leyti, hann sagði:

*Sko manneskjan, bara allir held ég sem eiga social media eiga það til að gera það út af það er auðveldara eins og ef það er vesen og svona hjá fólki, en mér finnst það vera rugl sko en það er eins og hún kærasta mín á mun léttara með að tjá sig þar inn á og ég held að það séu margir þannig sko en mér finnst það ógeðslega leiðilegt sko.*

Pétur var ekki ánægður með stöðuna en rafræn samskipti virtust henta kærustu hans vel þegar kæmi að erfiðum umræðuefnum og var Pétur búinn að setta sig við það. Ása sagði í raun það sama og Pétur en í hennar tilfelli var það hún sem hefur stundum kosið að ræða hlutina á netinu því henni þætti það þægilegra. Þar sagðist hún ná að koma hlutunum betur frá sér og ná betri yfirsýn yfir það sem hún léti frá sér. Hún sagði að kærasti hennar væri orðinn vanur þessu og væri sjálfur farinn að nýta sér tæknina til að tala um erfiða hluti.

Úlfhildur kom einnig inn á það að sumt væri auðveldara að ræða gegnum netið en hún og kærasti hennar reyndu að ræða hlutina þegar þau hittust þrátt fyrir að stundum væri það ekki mögulegt og þá gripu þau til þess að ræða saman rafrænt hvort sem um þægilega eða óþægilega hluti væri að ræða. Í sambandi Harðar er þetta svipað og þegar hann var spurður um rafræn samskipti í staðinn fyrir samskipti augliti til auglitis sagði hann:

*Já já já það gerist alveg oft, sækjum alveg stundum í það að ræða hlutina á netinu frekar, ekki kannski þegar við erum saman en það getur verið þægilegt að ræða einhver mál þar inn á, þegar málin eru þess eðlis að annaðhvort okkar meikar kannski ekki að tala um það face to face og svona. Við þrætum kannski alveg inn á en tölum svo líka um það þegar við hittumst sko, en byrjum kannski inn á til að skýra okkar hlið og ef okkur finnst erfitt að segja það beint og þannig.*

Svör Jónu voru ekki lík svörum hinna viðmælendanna, hún tengdi ekki við það að ræða eitthvað sem erfitt er að ræða rafrænt. Möguleg ástæða fyrir því gæti verið sú að hún var



eini viðmælandinn sem er ekki í miklum samskiptum við maka sinn yfir daginn eins og kom áður fram. Hins vegar töluðu öll hin um þægindi þess að geta stundum rætt málin rafrænt og í sumum tilfellum byrjað að ræða eða klárað að ræða erfiðu málin á netinu. Þá hentaði það annað hvort þeim sjálfum eða maka þeirra vel. Í þessu samhengi er óhætt að vísa í hugmyndir þeirra sem líta rafræn samskipti jákvæðum augum. Þarna má sjá einn af kostunum sem Castells (2001) bendir á, að þetta séu í sumum tilfellum auðveldari samskipti. Þar sé oft auðveldara að ræða hlutina og hefur það augljóslega hjálpað í ástarsamböndum viðmælenda að ræða hlutina eða opna á þá rafrænt. Hvort sem umræðan er tekin lengra augliti til auglitis eður ei. Það virðist sem miðlarnir henti ungu fólki vel þegar kemur að erfiðum efnum og má tengja þau þægindi við hugmyndir Madell og Muncer (2007) um notkun rafrænna skilaboða. Þeir tala um kosti tímans sem fólk hefur þegar það á í rafrænum samskiptum, að þá gefist meiri tími til að vanda orð sín og setja þau betur fram. Það virðist einmitt vera það sem á við um viðmælendur, eins og Ásu sem sagðist koma hlutunum betur frá sér rafrænt og geta betur sett þá í samhengi og Hörður talaði um kosti þess að geta skýrt sína hlið inni á miðlunum.

## 7.2 Almenn og lærð hegðun

Viðmælendur mínir og raddir samfélagsins eru auðsjáanlega orðin meðvituð um það hversu miklum tíma fólk eyðir í símanum sínum. Ekki bara úti á götu og á biðstofum heldur einnig uppi í rúmi. Það er eins og mikil snjallsímanotkun sé orðin normið og það virðist vera algeng sjón víðast hvar í samfélaginu að fólk sé í símanum. Eins og könnun hjá rannsóknarfyrirtækinu Markaður og miðlun (2013) sýndi þá áttu 66,4% Íslendinga snjallsíma og þykir rannsakanda líklegra að sú tala hafi hækkað frekar en lækkað á síðustu árum. Það sem rannsakandi vildi skoða var notkun viðmælenda og maka þeirra á símanum innan svefnherbergisins. Þegar Hörður var spurður um notkun sína þar sagði hann:

*Sko þetta er nöttla orðið svo algengt, það gera þetta allir og eins og bæði hún veit að vinkonur sínar séu inni á á kvöldin og strákarnir eru líka þarna inni á svona seint og svona. Það er allir þarna inni á, ég er ekki að djóka. Allir vinir mínir fara upp í rúm og eru í símanum áður en þeir fara að sofa og ég geri það líka og kærastan. Þetta er finnst mér orðið eitthvað svo venjulegt og eðlilegt því allir gera þetta.*

Úlfhildur var einnig mjög meðvituð um mikla notkun. Hún talaði um hið stöðuga áreiti og hversu algeng snjallsímanotkun er orðin á hinum ólíklegustu stöðum og segir hún:

*Já held þetta sé mjög algengt, sérstaklega hjá yngra fólki, ég held það, alveg upp að kannski þrítugu. Ég veit það alveg, eins og bróðir minn, hann er 35, hann er svona líka, þú veist ég er oft að tala við hann á Facebook þá veit ég að hann er kominn upp í rúm. [...] Maður þarf bara einhvern veginn stöðugt áreiti, það er ekkert orðið nóg að liggja bara og gera ekkert, það fer enginn á klósettið í dag nema að taka símann með sér, alveg eins og fólk fer ekkert upp í rúm án þess að renna í gegnum símann áður en það slekkur. Þetta er bara einhver vani. Ég held að flestir séu samt ekkert að spá í þessu, hugsí ekkert, bara almennt sé fólk ekkert að spá hvort þetta sé gott eða slæmt til dæmis tengt nánd og þannig heldur sé fólk bara að gera þetta hugsunarlaust, ekkert að ákveða þetta, þetta er bara orðið svona, einhver þróun.*

Það er eins og viðmælendur afsaki eigin snjallsímanotkun með því að segja hversu algeng þessi hegðun sé orðin. Síminn virðist alltaf vera við höndina og er það hjá flestum viðmælendum, mökum þeirra og fólkinu í þeirra nærumhverfi. Rannsakandi komst að því sama hjá Jónu en það sem vakti áhuga í viðtalinu við hana var hversu lítil símamanneskja hún virtist vera. Þegar hún var spurð hverja hún telji ástæðuna fyrir því að hún fari í snjallsímann uppi í rúmi svaraði hún:

*Já, það er eiginlega bara engin ástæða, það er meira bara svona af því bara, af því maður á símann og það eru allir á þessu og maður fylgir bara.*

Jóna var augljóslega ekki að sækja í símann af sérstökum ástæðum, hún virtist frekar fara í símann vegna þess að aðrir gerðu það. Þá voru svör Péturs og Ásu með sama sniði og töluðu þau um að það væru hvort eð er allir í símanum og bendir Ása á að hvert sem hún fari séu allir að nota ekki bara dauðu tímana í símanum heldur líka í vinnunni og uppi í rúmi, fólk sé alls staðar í símunum. Þegar Pétur var í framhaldinu spurður um hversu algengt hann teldi það vera, að nota símann innan svefnherbergisins sagði hann:

*Ég held að langflestir sem eigi síma geri það sko en ef við erum að tala um snjallsíma. Ég held það sé svakalega algengt sko ég held að allir geri það en ég held að fólk sé mis gróft í því en ég held að flestir geri það, það er allt komið í þetta, vekjaralukka og allt.*

Fyrir utan þá staðreynd að allir viðmælendurnir áttu það sameiginlegt að nota farsímann innan svefnherbergisins þá kom í ljós að þeir eru ekki bara meðvitaðir um eigin notkun heldur einnig notkun annarra. Þeir voru fljótir að benda á algengi þess að nota símann innan svefnherbergisins og utan þess og afsaka að sumu leyti eigin hegðun með því að þetta sé þróunin og að það geri þetta meira og minna allir. Félagsnámskenning Bandura (1977) á vel við hér þar sem hún bendir á að fólk taki upp og læri hegðun hvert af öðru. Sú hegðun er að mestu lærð með óbeinni reynslu fólks.

Er snjallsímanotkun lærð hegðun? Hefði fólk eitthvað að gera í símann ef það væru ekki flestir að gera það sama? Er fólk að smita og draga aðra með sér í hegðunina með því að nota sjálft símann sinn? Erfitt getur verið að svara þessum spurningum en þetta er umhugsunarefni rannsakanda og mikilvægt að velta þessari útbreiddu notkun fyrir sér. Hvort möguleg ástæða mikillar snjallsímanotkunar sé lærð. Hvort mikil notkun einstaklings á snjallsímanum sé réttlætanlegri því þannig hagi fólk í umhverfinu sér?

### 7.3 Truflun og áreiti af völdum snjallsímans

Það var hægt að sjá merki um truflun og áreiti af völdum snjallsímans í öllum viðtölunum. Allir viðmælendur höfðu reynslu af því að snjallsíminn truflaði aðra hluti innan svefnherbergisins að einhverju leyti og virtist hann geta haft talsverð áhrif á það sem gerist þar. Jóna talaði um breyttar svefnherbergisvenjur og segir:

*Ég man þegar ég var í sambandi í 10. bekk og fyrsta bekk í menntó, þá voru einhvern veginn öðruvísi svefnherbergisvenjur, allt öðruvísi en í dag, þá voru ekki komnir svona flottir símar, já maður gerði aðra hluti.*

Þegar Jóna var í framhaldinu beðin um að skýra betur frá þessu með dæmi sagði hún:

*Bara til dæmis ef að mest klassíst er kannski ef við ætlum að horfa á eitthvað en við gerum það ekki því við erum svo lengi í símanum, þá er klukkan orðin svo margt og líka bara kynlífið, manni langar og hefði gert en ef síminn væri ekki en maður einhvern veginn bara festist í símanum og já, sorglegt en satt.*

Af svörum Jónu má lesa að hjá henni hefur tækniþróunin haft talsverð áhrif á samböndin sem hún hefur reynslu af og hefur í einhverjum tilfellum komið í veg fyrir aðra hluti, t.d. kynlíf. Ása hafði svipaða sögu að segja og mátti líka lesa úr orðum hennar truflun frá snjallsímanum þegar upp í rúm var komið:

*Það er bara misjafnt hvað gerist eftir að við burstum, sofum auðvitað saman stundum og svona (hlær). Ég held að síminn komi í veg fyrir að við gerum eitthvað, alveg pottþétt. Hef hugsað um það þegar við erum í símanum en kannski meira þælt í því að við tölum minna saman. Einu sinni sendi ég kærasta mínum á Facebook hvort við ættum ekki að hætta í símanum. Hann féll alveg fyrir því og við vorum ekki lengi að sleppa símunum og sinna hvort öðru (hlær).*

Einn af viðmælendunum, hún Úlfhildur var mjög meðvituð um stöðu sína og kærasta síns gagnvart snjallsímanum. Þegar viðtalið við hana var tekið voru hún og kærasti hennar hætt

að sofa með snjallsímann í svefnherberginu og vakti það áhuga minn sem rannsakanda að vita hvort eitthvað hefði breyst hjá þeim eftir að sú ákvörðun var tekin, hún sagði:

*Já mér finnst það, við nöttla bara leggjumst bæði upp í rúm, ekki í símanum, ekki með neitt áreiti, þannig við erum kannski frekar að tala saman og kúra og síðan finnst mér líka eiginlega best að þegar við vöknum að við erum ekki að vakna við vekjaraklukku eins og um helgar, þá vöknum við bara hægt og rólega saman og erum að spjalla og kúra, það rýkur enginn strax í símann eins og var alveg oft. Þannig mér finnst það svona eiginlega best við að hafa tekið símann úr svefnherberginu, svona meiri nánd, það er ekkert fyrir.*

Úlfhildur og kærasti hennar höfðu tekið þá sameiginlegu ákvörðun að geyma símann utan svefnherbergisins og höfðu góða reynslu af því. Áreitið hafði truflað þau og nándin án símans varð meiri. Eins og kom fram í rannsókn Tecmark (2014) þá skoða flestir snjallsímaeigendur símann bæði snemma að morgni og seint að kvöldi og í Úlfhildar tilfelli hafði útilokun hans úr svefnherberginu haft jákvæð áhrif á sambandið.

Strákarnir tveir (Hörður og Pétur) sögðu svipaðar sögur og stelpurnar af áhrifum snjallsímans innan svefnherbergisins og voru báðir meðvitaðir um það auk maka að þetta getur tekið frá þeim góðar stundir sem þau gætu átt saman og sagði Pétur:

*Stundum eru náttúrulega dagar þar sem maki er bara í símanum sko, en það endar alltaf einhvers staðar og við förum aldrei að sofa án þess að spjalla og því að það er algjört „prinsipp“ hjá mér sko.*

Af svörum viðmælenda að dæma er ljóst að þau eru öll fremur meðvituð um notkun sína og hugsanlegar truflanir af völdum snjallsímans. Þá voru bæði Úlfhildur og Pétur búin að ræða við maka sinn og í samböndum þeirra var búið að tala um og taka á notkun snjallsímans. Sem hafði áður komið í veg fyrir samskipti og nánd.

#### **7.4 Gæðastundir á undanhaldi**

Úlfhildur, Pétur og Hörður tala öll um gæðastundirnar sem þau gætu átt ef ekki væri fyrir snjallsímana. Úlfhildur lét það ekki í ljós fyrir en samtal okkar leiddi út í þá tækniþróun sem hefur orðið og hvort hún geti hugsað sér að lifa án snjallsímans, þá sagði hún:

*Ég hef aldrei hugsað um það en jú ég gæti alveg hugsað mér það, mér finnst margt við þetta svo leiðinlegt en alveg margt gott, ég veit það ekki en ég held að maður ætti miklu meira af gæðastundum með bara makanum sínum, vinum og fjölskyldu ef það væri ekki svona ótrúlega mikil snjallsímanotkun þannig já ég gæti alveg hugsað mér það.*

Pétur var á sömu nótum og Úlfhildur og virtist hann mjög meðvitaður og ákveðinn frá upphafi viðtals um það hversu neikvæð áhrif snjallsíminn getur haft og þegar við vorum að tala um alla þessa tækniþróun á sínum sagði hann:

*Fólk bara er leiðilegra og vandræðalegra og ég held að fólk eftir 100 ár verði ekki með persónuleika, nei þú veist þetta er orðið hræðilegt. Þetta er orðið sjúkt, fólk fattar ekki og nýtur ekki mómentsins og lífsins út af einhverjum sínum. Mjög margir, en ekki allir sem eiga síma og samfélagsmiðla gera það og eru að missa af svo miklu.*

Pétur er auðsjáanlega með áhyggjur af þessu eins og áður kom fram var hann búinn að vinna í þessu með kærustunni sinni og höfðu þau ákveðið að láta ekki snjallsímana stela frá þeim of mörgum samverustundum. Hann var því eins og komið hefur fram með áhyggjur af því að fólk sé að gleyma því að njóta augnabliksins. Hinn strákurinn í rannsókninni, hann Hörður talaði einnig um gæðastundirnar og sagði:

*Auðvitað kemur síminn í veg fyrir góðar stundir sem við gætum átt saman, það er auðvitað ekkert eðlilegt að við séum hangandi í símanum uppi í rúmi þegar við ættum að vera að tala saman og sofa saman eða þannig. Ég og hún, já við vitum alveg að það er verið að ræna okkur góðum stundum, eins og eftir langan dag eigum við ekkert að vera í símanum þegar við erum loks að hittast, það er auðvitað bara furðulegt og asnalegt. Ég vil breyta þessu og við munum örugglega fara að vinna meira í þessu, ég vil það alla vega, ég vil vera meðvitaðri.*

Jóna og Ása töluðu ekki beint um gæðastundirnar sem geta glatast en það var ljóst á svörum þeirra að þeim fannst snjallsíminn farinn að spila fullstórt hlutverk í lífi þeirra og innan svefnherbergisins og þegar Ása var spurð hversu miklum tíma hún eyddi í snjallsímanum sagði hún:

*Oft erum við kannski í símanum í einn til tvo tíma upp í rúmi, shit er það mikið miðað við aðra? (hlær) Eins gott að þetta sé með leyninafni. Kannski er soldið sjúkt að vera svona lengi í símanum, en samt við virðumst alveg glöð með það en alla vega ég hugsa alveg kannski á fimm mínútna fresti af hverju við erum bæði í símanum en ekki að tala saman en held svo sjálf áfram.*

Það er ljóst að Ása og kærasti hennar eru bæði talsvert háð símanum. Óneitanlega geta einn til tveir tímar í símanum komið í veg fyrir aðra hluti. Miðað við tímann sem þau virðast eyða í snjallsímann spurði rannsakandi í framhaldinu hvort það væru ekki aðrir hlutir sem Ása teldi að notkun snjallsímans kæmi í veg fyrir, hún sagði:

*Eins og ég sagði áðan þá getur maður orðið svo pirraður þegar síminn er valinn fram yfir mann að maður fer í algjöra fýlu eiginlega bara. Ég dett úr stuði ef ég er í stuði og reyni kannski eitthvað en hann er bara í símanum og segir mér að bíða aðeins eða þannig, næ ekki einu sinni að ná honum með þú veist kynlífi stundum en ég er samt örugglega eins stundum, eins og þegar manni finnst maður vera að skoða eitthvað merkilegt sem maður verður að klára eða lesa einhverja grein eða þannig.*

Í viðtalinu við Jónu fór samtalið út í það hvort það væri eitthvað sem hún myndi velja fram yfir það að vera í snjallsímanum upp í rúmi, hún sagði:

*Eh .. ég beið spennt eftir þessari spurningu, alveg 100% mér finnst alveg ótrúlega skemmtilegt þegar við náum að spjalla um eitthvað skemmtilegt og ég finn að hann hefur alveg áhuga á því sem ég hef að segja og við náum skemmtilegum samræðum og við mundum 100% stunda meira kynlíf ef það væri ekki fyrir símana, alveg 100%.*

Þegar rýnt er í svör viðmælenda var þemað gæðastundir á undanhaldi fljótt að koma upp í hug rannsakanda. Það eru óneitanlega einhverjar dýrmætar stundir sem snjallsíminn er að taka frá fólki, bæði með makanum og í kringum aðra. Þá má lesa úr svörum þeirra að án símans yrðu gæðastundir heilt yfir fleiri, með vinum og fjölskyldu. Bæði Jóna og Ása tala um það að ef ekki væri fyrir snjallsímamann yrði meira um kynlíf og gerist Pétur svo neikvæður að hann er farinn að tala um að fólk missi persónuleika sinn og njóti ekki mómentsins lengur. Þá vill Hörður vera meðvitaðri og talar um fáránleika þess að hanga í símanum þegar hann og kærasta hans loks hittast og eru komin upp í rúm.

Góð samskipti og góðar stundir eru mikilvæg í samböndum. Eins og Vangelisti (2011) talaði um þá hafa rannsóknir sýnt að fólk er almennt hamingjusamara í samböndum þar sem samskiptin eru góð og ánægjan er meiri með sambandið. Samskiptalíkan Knapp og Vangelisti sem var sett fram (1996) er um 20 ára gamalt þegar rannsókn þessi er gerð. Það er þó áhugavert að skoða það í sambandi við nútímasambönd þar sem snjallsíminn á það til að draga fólk frá hvort öðru hvað varðar samskipti og nánd. Samskiptalíkanið sýnir þróun þess þegar sambönd eru að renna sitt skeið og minnkandi samskipti og líkamlegur aðskilnaður getur verið partur af því.

Það er því ljóst að fólk í ástarsambandi í dag þarf að vera vakandi fyrir áhrifum snjallsímans á samskipti sín við makann. Ef sambönd viðmælenda eru skoðuð með samskiptalíkan Knapp og Vangelisti til hliðsjónar má greina ýmsa þætti sem þarf að passa

upp á þegar snjallsíminn er annars vegar, að samskipti séu til staðar og einnig líkamleg snerting og nánd sem eru mikilvægir þættir þegar kemur að samlífi para.

## 7.5 Skortur á athygli – pirringur

Í viðtölunum var bæði hægt að sjá að skortur á athygli var til staðar og einnig undirliggjandi pirringur. Þessir þættir komu skýrt fram í öllum viðtölunum og augljós pirringur á makanum þegar athygli hans var á símanum. Það vakti athygli rannsakanda að sumir af viðmælendum voru á sama tíma meðvitaðir um hversu erfitt væri að ná sambandi við þá sjálfa þegar þeir væru í símanum, Hörður sagði:

*Já ef hitt er ekki í símanum þá nær maður ekkert athygli, maður er svona líka í kringum fjölskylduna og vinina það er ekkert bara makinn sem upplifir þetta held ég. Maður dettur bara inn í þennan heim einhvern veginn, maður heyrir alveg hvað fólk segir eða svona nokkurn veginn en síminn er eins og hann sé með eitthvað svona, æ hvað það svona sagnar mann að sér og maður getur ekki hlustað eða litið upp.*

Jóna hafði svipaða reynslu og fannst hún oft eiga erfitt með að líta upp úr símanum og sagði í því samhengi:

*Ég er kannski stundum að lesa einhverja spennandi grein og hann að reyna að tala við mig þá segi ég alveg „æ bíddu“ og klára að lesa hana og svo tala ég við hann og alveg öfugt líka.*

Pétur, Úlfhildur og Ása töluðu einnig um skort á athygli og um tilfinninguna þegar þau eru að reyna að ná sambandi við makann sem er fastur ofan í skjánum. Ása talaði um að hún hafi prófað að bulla einhverja sögu til að gá hvort maki hennar væri að hlusta því hún taki eftir því að athyglin sé á einhverju allt öðru en henni sjálfri. Úlfhildur getur auðsjáanlega orðið þreytt á símanum og keppninni við athygli, hún sagði:

*...mér finnst alveg oft þegar ég reyni að tala við hann og hann er í símanum að hann sé ekki að hlusta, alla vega ekki með fullri athygli, þannig oft ef hann er í símanum og ég ætla að segja eitthvað þá oft sé ég svo að hann er í símanum að ég sleppi því að segja eitthvað, þú veist þá þegi ég bara, því ég nenni ekki að vera í einhverri keppni við símann hans. Ég nenni ekki að standa í því.*

Pétur hefur sömu reynslu og Úlfhildur, hann sagði:

*Já eða þú veist, það er engin athygli meðan maður er í símanum, þá er engin athygli á manni, það er bara þannig. Gengur ekki að fá athygli fyrr en hún er búin í símanum, athyglin er nöttla á því sem þú ert með fyrir framan þig og ert að þæla í.*

Skortur á athygli hefur greinilega áhrif á viðmælendur og tala allir um pirring eða reiði gagnvart makanum þegar það er skortur á athygli. Það var áberandi í viðtölunum að þetta var frekar viðkvæmt en svörin töluðu sínu máli. Allir viðmælendurnir töluðu um pirring og sagði Ása:

*Mér finnst það alveg mjög pirrandi eins og ef kærastinn minn er á undan upp í rúm og ég sé að hann er í símanum þá fer ég oft sjálf í símann, bæði því mér langar það en líka af því ég verð smá pirruð (hlær) æi og þá sé ég hann í honum og bara já hann er í símanum ég kiki í minn líka.*

Svo virtist sem viðmælendur lesi frekar vel í maka sína. Þau voru búin að átta sig á fölsku athyglinni sem þau fengu þegar síminn var annars vegar. Úlfhildur og Pétur voru búin að gefast upp og játuðu sig hálfpartinn sigruð gagnvart keppni um athygli við símann. Pétur segir þetta hafa verið mun verra áður en þau ræddu málin og segir:

*Uhmhm sko miðað við okkur þá var þetta einu sinni miklu verra og þá fann ég fyrir svakalega mikilli reiði og tjáði það nottla og eftir það hefur þetta minnkað nottla og þá veit hún hvernig mér líður og hún er búin að fatta hversu fíranlegt þetta er og það tók alveg sinn tíma og það koma líka alveg tímar þar sem þetta er alveg vitlausar aðstæður og vitlaus tími því það að vera í símanum uppi í rúmi er asnalegt, en maður gerir það sjálfur og makinn gerir það en það er ekki töff og það er ekki rétti hluturinn að gera.*

Í sambandi Jónu þá á kærasti hennar það til að festast í leikjum og telur hún það hafa talsverð áhrif á hana vegna þess að hún pirrist auðveldlega og nái illa sambandi við hann á meðan. Hún segir það alveg agalegt og það sé verst þegar hann er fastur í leikjum í símanum þar sem hann er að safna peningum sem gefi honum meiri spilatíma og þannig kemst hann alltaf nær því að vinna leikinn. Hann getur stundum ekki hætt segir hún, heldur taki alltaf fleiri og fleiri leiki.

Það virðist sem viðmælendur mínir upplifi erfiðleika við að ná athygli þegar snjallsíminn er annars vegar. Þau lesa það m.a. af líkamstjáníngu makans eða með því hvernig orðin eru sögð að athyglin er ekki á þeim. Þrátt fyrir að makinn þykist vera að hlusta þá geta aðrir hlutir svo sem líkamstjáníng og svipbrigði sagt meira en orðin sjálf. Þau tala einnig um það sama hjá sjálfum sér. Eins og Goffman (1956) talar um í tjáníngu gefinni af, þar sem ómeðvitaða tjáníngin hjálpar okkur að leggja merkingu í það sem aðrir eru að segja og meina með orðum sínum og tjáníngu. Þessar hugmyndir Goffman um táknræn samskipti eru áhugavert umhugsunarefni þegar kemur að notkun símans. Hvaða skilaboð erum við raunverulega að



gefa með því að vera í símanum með öðrum og svara án þess að líta upp úr skjánum eða svara snubbótt.

Allir viðmælendur rannsóknarinnar höfðu upplifað bæði skort á athygli og pirring í tengslum við snjallsímanotkun maka þeirra. Skynja má ákveðna uppgjöf fyrir tækninni sem þau virðast ekki hafa stjórn á en einnig má finna fyrir undirliggjandi reiði. Viðmælendum finnst þetta skrýtin þróun þegar þau fara að ræða þetta og orða það hversu undarleg hegðunin er en taka þó oftast fullan þátt í henni sjálf. Þetta eru áhugaverðar niðurstöður sem gætu verið grundvöllur fyrir áframhaldandi rannsóknum á sviði samskipta og áhrifa nútímataækni á líðan og sambönd.

## 8 Lokaorð og umræður

Í þessari rannsókn var upplifun og reynsla einstaklinga í ástarsamböndum skoðuð í tengslum við snjallsímann. Leitað var svara við því hversu stórt hlutverk snjallsíminn er farinn að spila í lífi fólks og hvort hann hafi áhrif á ástarsamböndin á einhvern hátt, bæði í samveru para og þegar þau eru aðskilin. Þá verða rafræn samskipti þeirra á milli skoðuð og hvort þau komi í staðinn fyrir samskipti augliti til auglitis. Einnig var leitað svara við því hvers vegna snjallsímanotkun er svona útbreidd og hvernig notkuninni er háttað. Að lokum er því velt upp hvort andleg fjarvera sé að aukast með tilkomu tækninnar.

Niðurstöður sýna að áhrifin eru töluverð, annars vegar er notkunin jákvæð og á það helst við þegar pör eru ekki saman. Meira bar þó á neikvæðum áhrifum snjallsímans á samböndin og þá sérstaklega í samveru para. Greint hefur verið frá niðurstöðum eigindlegra viðtala þar sem þemun *tæknin nýtt í erfið umræðuefni, almenn og lærd hegðun, truflun og áreiti af völdum snjallsímans, gæðastundir á undanhaldi og skortur á athygli – pirringur* komu fram. Þessar niðurstöður sýndu að áhrifin eru töluverð og snjallsímanotkun er orðin algeng hegðun.

Þátttakendur rannsóknarinnar áttu allir Iphone snjallsíma og voru fjórir af fimm þeirra í miklum samskiptum við maka sína með rafrænum samskiptum þegar þau voru aðskilin. Niðurstöður leiddu í ljós að sá möguleiki, að geta átt samskipti þrátt fyrir aðskilnað var það jákvæðasta við notkun snjallsíma í ástarsamböndum. Þar nýttust samfélagsmiðlar vel og voru samskiptin þá mest í gegnum Facebook en einnig Snapchat. Það sem kom rannsakanda á óvart var algengi þess að ræða erfið mál eða hefja samræðu um þau rafrænt. Þar opnuðu

pörin gjarnan á hlutina og sögðu sína hlið málsins í gegnum rafræn skilaboð, bæði að eigin frumkvæði eða að frumkvæði maka. Rafræn samskipti virtust auðveldra þeim að opna á hluti sem þau áttu erfitt með að tala um í návist hvors annars. Hjá einum viðmælanda kom fram að rafræn samskipti um erfiða hluti auðvelduðu honum að tala um tilfinningar sínar og fannst honum betra skipulag komast á hugsanir sínar með því að ræða málin rafrænt. Það má íhuga hvort þeir sem eiga erfitt með að tjá tilfinningar sínar eða eru feimnir að eðlisfari geti nýtt sér þennan möguleika til boðskipta og opnað á hluti sem þeir hefðu annars ekki tjáð sig um. Því eins og Madell og Muncer (2007) tala um þá fylgja því ákveðin þægindi að geta vandað framsetningu orða sinna með rafrænum skilaboðum.

Þá veltir rannsakandi fyrir sér gæðum þess að ræða hlutina rafrænt, einungis með skrifuðum orðum án allra tákna eins og svipbrigða, raddblæs, líkamsstillingar, augnsambands eða tilfinningar í töluðum orðum. Óyrt líkamstjáning getur í mörgum tilfellum sagt meira en orðin sem eru sögð og með rafrænum samskiptum fer fólk á mis við þessar mikilvægu upplýsingar samskipta. Það er því vert að velta fyrir sér hvort þau þægindi að ræða erfið mál rafrænt komi niður á gæðum samskiptana, þegar eina tjáningin er skrifuð orð og allt hitt skilið eftir. Þá er hætt við að einhver merking í samskiptunum fari forgörðum. Líkt og rannsókn Iacovelli og Valenti (2009) sýndi þá eru töluvert minni gæði í samskiptum sem fólk á rafrænt samanborið við samskipti augliti til auglitis. Það er því umhugsunarvert hvort samskipti á samfélagsmiðlum séu nægilega skýr og sú hætta sé fyrir hendi að túlkunin verði takmörkuð.

Tæknin sem hefur komið fram á síðustu árum hefur óneitanlega haft sín áhrif, með sínum kostum og göllum. Við sjáum nú til dags að umræða um snjallsíma og áhrif hans er nokkuð fyrirferðamikil í fjölmiðlum, rannsóknum og í almennri umræðu. Tæknin leikur stórt hlutverk í lífi okkar og útbreiðsla snjallsímans er orðin mikil. Þá sýna niðurstöður rannsókna að mjög hátt hlutfall þjóðarinnar á snjallsíma og notkunin er orðin mikil, sérstaklega á samfélagsmiðlum. Það er algeng sjón að sjá fólk í símunum á ótrúlegustu stöðum og veltir rannsakandi fyrir sér ástæðu þessarar útbreiðslu. Er mögulegt að þetta sé lærd hegðun og megi flokkast sem hóphegðun á ákveðnum aldri þar sem enginn er maður með mönnum nema að eiga snjallsíma og nota hann?

Samkvæmt félagsnámskenningu Bandura (1977) er öll hegðun lærd og má því ætla að notkun snjallsíma sé lærd í félagslegu umhverfi. Niðurstöður þessarar rannsóknar sýna að ef

Það er mikil símanotkun í kringum fólk er líklegra að það taki sjálft upp símann. Vinsældir snjallsímans og mikil notkun sem viðmælendur tala um er áhugaverð í ljósi þessarar kenningar. Þá töluðu viðmælendur um notkun annarra og hálfpartinn afsökuðu sjálfa sig með því að segja t.d. „það gera þetta allir“ eða „það eru allir þarna inni á“. En einhverstaðar hófst og viðhelst notkunin. Staðan virðist vera orðin þannig í dag að við lærum og mótumst af fólkinu í kringum okkur, ekki bara þeim sem eru næstir okkur heldur einnig þeim sem tengjast okkur rafrænt. Við sjáum fréttir um símana í fjölmiðlum, algengi þeirra og möguleika. Þá verðum við einnig vör við símanotkun fólksins í kringum okkur og þeirra sem við tengjumst rafrænt. Makinn er í símanum og þá liggur beinast við að taka upp símann. Það gera þetta allir og þá getur þetta ekki verið skaðlegt. Með þessari algengu rafrænu tengingu á milli fólks er það hugsanlega farið að fylgjast meira með hvort öðru og þar af leiðandi líklegra til að apa eftir hegðun annarra. Tæknihegðun er mögulega lærð og færir okkur með tækninni enn nær hvort öðru í hegðun og kann jafnvel að draga úr sjálfstæðri hugsun.

Þegar viðmælendur eyddu tíma með maka sínum mátti lesa úr orðum þeirra neikvæð áhrif símans. Þá átti síminn það til að skyggja á athyglina sem þörin fengu frá hvort öðru og talsvert var um það að tímanum væri fremur eytt í símanum heldur en í almenn samskipti eða aðra hluti. Þá virtist síminn hafa áhrif á athygli frá maka og eins og einn viðmælandi sagði samanber titil rannsóknar „ég nenni ekki að vera í einhverri keppni um athygli við símann hans“. Allir viðmælendur töluðu um skort á athygli þegar snjallsíminn var annars vegar og hversu erfitt það getur verið að ná sambandi, bæði við maka og þau sjálf. Þá var augljós undirliggjandi þirringur hjá viðmælendum og áttu þeir það allir sameigilegt að þirra sig á notkun maka síns á snjallsímanum og höfðu tveir eins og áður kom fram talað um það og unnið í því með maka. Það er því ljóst að samspil snjallsímans og ástarinnar getur verið flókið, þó sérstaklega innan svefnherbergisins þar sem viðmælendur höfðu allir upplifað neikvæðar tilfinningar.

Þessar niðurstöður um skort á athygli og þirring vegna notkunar maka á snjallsíma eru sambærilegar niðurstöðum Robert og David (2016) þar sem niðurstöður rannsóknar þeirra sýndu að þátttakendur sem upplifðu maka sinn hunsa sig þegar þeir væru í símanum ættu það til að líða verr í sambandinu. Þeirra rannsókn sýndi einnig meiri líkur á þunglyndi og skapaði hunsunin oft ágreining í samböndum þátttakenda.

Þá töluðu viðmælendur um skort á nánd og að tímanum væri betur eytt í aðra hluti eins og spjall og kynlíf sem verður stundum undir í samkeppni við snjallsímamann. Gæðastundir eru mikilvægar til að halda samböndum góðum og geta þær verið af skorum skammti ef snjallsíminn fær of mikla athygli. Fólk í nútíma ástarsambandi þarf að vera vakandi fyrir þessari hættu. Samskipti, þar sem annar aðilinn eða báðir sitja með síma í hendi, höfuðið hangandi fram á bringu, með ekkert augnsamband og sýna litla svörun, eru ekki eftirsóknarverð samskipti. Það má ekki láta símann með sína fjölbreyttu afþreyingarmöguleika koma í veg fyrir þá ánægju að njóta stundarinnar með þeim sem við elskum. Ef þessum þáttum er ekki sinnt í sambandinu getur það ýtt undir óánægju eða grafið undan því. Þó úrtak rannsóknarinnar hafi ekki verið stórt þá var upplifun allra viðmælenda áþekk og má draga þá ályktun að staðan sé svipuð í fleiri samböndum og svefnherbergjum.

Í ljósi niðurstaðna kemur upp sú spurning hvort kostir snjallsímans og samfélagsmiðla, það að geta átt rafræn samskipti óháð tíma og rúmi og allir þessir afþreyingarmöguleikar séu á sama tíma bæði það besta og það versta við þá? Er þessi notkun að grafa undan almennum samskiptum og koma í veg fyrir gæðastundir og athygli hér og nú. Þannig virðist staðan vera orðin, að fólk sé andlega fjarverandi sökum hins athyglisfreka snjallsíma.

Það lítur út fyrir að samskipti para og jafnvel fólks almennt séu að breytast af völdum snjallsímans og samfélagsmiðla. Þá virðist fólk eiga í rafrænum samskiptum við maka sína bæði á vinnu- eða skólatíma og vera á samfélagsmiðlum eða notast við aðra afþreyingu símans þegar heim er komið. Það virðist sem þörfin fyrir samskipti í samveru sé að breytast vegna aukinna rafrænna samskipta. Er það tilfellið að fólk í ástarsambandi tali mikið saman þegar það er aðskilið og hafi því minni þörf og áhuga á samskiptum í samveru? Þessum vangaveltum getur reynst erfitt að svara en eins og niðurstöður þessarar rannsóknar sýna þá er þetta að einhverju leyti raunin. Rafræn samskipti eru farin að spila sitt hlutverk í nútíma ástarsamböndum. Fólk notar samfélagsmiðla mikið til samskipta bæði við maka og aðra og er því andleg fjarvera nýr vandi sem þarf að hafa augun opin fyrir þegar snjallsíminn er annars vegar. Það lítur út fyrir að síminn hafi einnig áhrif á dagleg störf fólks sem getur verið fjarverandi við að nota símana til dægrastyttingar, til að spjalla rafrænt en einnig til að greiða úr erfiðum málum í sínum samböndum.

Svo virðist sem sambönd í dag séu að verða fyrir meiri truflun og áreiti í kjölfar tæknivæðingarinnar. Snjallsíminn getur verið hættulegur tímaþjófur þar sem möguleikar

hans er miklir. Eins og viðmælendur sagði þá eru allir dauðir tímar meira og minna nýttir í símann og rúmlega það. Notkunin er á sama tíma að verða almenn og viðurkennd og gagnrýna hugsun skortur hjá mörgum. Það er þörf á gagnrýni en það getur verið erfitt að gagnrýna hluti sem eru orðnir almennir og viðurkenndir. Hjá tveimur viðmælendum hafði komið fram spurning um áhrif snjallsímans á sambandið og hafði niðurstaðan orðið sú að snjallsíminn hefði slæm áhrif á ýmsa þætti samlífsins. Þau höfðu sett sér ákveðnar reglur með símann og takmarkað notkun hans í svefnherberginu.

Eins og kemur fram í gagnrýnum kenningum á tæknina þá er líkt og hún hafi tekið við af trúarbrögðunum og sé yfir gagnrýni hafin. Það er enginn maður með mönnum nema hann eigi snjallsíma, tölvu eða alla vega flatskjá, gagnrýnin gengur í þá áttina. Gagnrýnar kenningar fjalla um efnahagsleg og pólitísk öfl sem hafa áhrif á hegðun okkar og í því samhengi má nefna Zuckerberg, stofnanda Facebook, sem er sjötti ríkasti maður heims. Það er umhugsunarvert hversu öflug staða Facebook er og hvernig hún er orðin órjúfanlegur hluti af samskiptamynstri fólks um allan heim. Það virðist hafa skapast ákveðin fíkn í miðilinn, sem er sá vinsælasti í heiminum í dag. En þetta er óneitanlega stórmerkilegur vettvangur sem Zuckerberg hefur skapað og hefur opnað nýjar víddir í samskiptum manna á milli auk nýrra afþreyingar- og notendamöguleika.

Með tilkomu snjallsímans eru allir meira og minna með tölvu í höndunum allan sólahringinn og mögulega sá enginn fyrir þá þróun að rafræn samskipti yrðu jafn útbreidd og í jafn miklum mæli og raun ber vitni. Miðað við þessa þróun þá gæti það allt eins gerst á næstu árum að þessi snjallsímabylting verði komin á stað sem okkur órar ekki fyrir og eigi bara eftir að stækka, þróast og verða meira.

Í samtölum við viðmælendur kemur fram ákveðin fíkn þar sem fólk virðist ekki alveg ráða við notkun sína. Samanborið við aðrar rannsóknir þá erum við óneitanlega komin á þann stað að snjallsímafíkn virðist vera orðin algeng. Líkt og rannsókn Guðmundar frá 2016 sýndi þá eyddu 77% þátttakenda einni til fjórum klukkustundum á samfélagsmiðlum á dag, en 27% af þeim voru þrjá til fjóra tíma á dag. Þá sýndi rannsókn Tecmark einnig að notkunin er orðin mikil og í rafrænni rannsókn þeirra kom í ljós að meðal snjallsímaeigandi kíkjur á símann sinn að meðaltali 221 sinni á dag. Það er spurning hvort snjallsímafíkn sé orðin mun algengari en fólk geri sér grein fyrir.

Við stöndum frammi fyrir því að símarnir virðast komnir til að vera og nafnið sími fer að eiga betur við þessa tegund síma heldur en snjallsími. Notkun er mikil og útbreidd og eru símarnir farnir að hafa margþætt hlutverk í lífi fólks og það er þörf á frekari rannsóknum á þessu sviði. Þá væri athyglisvert að skoða nánar áhrif snjallsímans á sambönd, athygli innan þeirra og þann tíma sem síminn virðist taka frá fólki. Áhugavert væri að sjá megindlega rannsókn þar sem snjallsímaeigendur væru spurðir nánar um líðan og áhrif snjallsímans í samveru maka og fleiri þætti tengda notkuninni.

Í framhaldinu þyrfti að mati rannsakanda að verða einhverskonar vitundarvakning. Miðað við þessar niðurstöður eru samskipti, samvera og samlíf að breytast að einhverju leyti í kjölfar snjallsímabyltingarinnar. Heilu dögum er oft eytt í að vafra um netið eða í símunum þar sem innihaldslítið efni er skoðað eða spjallað rafrænt. Þá væri meira gefandi að líta upp úr símanum, ekki bara með ástvinum heldur einnig almennt. Horfa upp, spjalla, brosa og njóta augnabliksins sem kemur ekki aftur.

## 9 Heimildaskrá

- Aftenging síma og tölvu er frelsun frá fíkn. (2016, 21. janúar). *Morgunblaðið*, bls (baksíða).
- Bandura, A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1977. Print.
- Bell, D. (2003). *An Introduction to Cybercultures*. New York: Routledge.
- Björn Bergsson. (2014). *Hvernig veit ég að ég veit: Félagsfræðikenningar og rannsóknaraðferðir*. Reykjavík: Iðnskólaútgáfan – Iðnú.
- BreakFree. (2014). BreakFree. Sótt 29. mars 2016 af <http://www.breakfree-app.com>
- Cassavoy, L. (2014). *What Makes a Smartphone Smart?* Sótt 14. mars 2016 af [http://cellphones.about.com/od/smartphonebasics/a/what\\_is\\_smart.htm](http://cellphones.about.com/od/smartphonebasics/a/what_is_smart.htm)
- Castells, M. (2001). *The Internet galaxy: Reflection on the Internet, business, and society*. Oxford: Oxford University Press.
- Cox, D. F. (2009). *Human Intimacy: Marriage, the family, and its meaning, research update*. (10. útgáfa). Wadsworth.
- Dillon, M. (2010). *Introduction To Sociological Theory*. Chichester, U.K.: Wiley-Blackwell.
- Ebiz MBA. (2016). *Ebiz MBA*. Sótt 22. febrúar 2016 af <http://www.ebizmba.com/articles/social-networking-websites>
- Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative methods in social research* (1.útgáfa). Boston. McGraw-Hill.
- Facebook.com. (e.d.). Statistics. Sótt 22. febrúar 2016 af <http://www.facebook.com/press/info.php?statistics>
- Forbes. (2016). *Forbes; The World's Billionaires*. Sótt 11. mars 2016 af <http://www.forbes.com/profile/evan-spiegel>
- Gergen, K. J. (2002). The challenge of absent presence. Í J. E. Katz, og M. Aakhus (ritstjórar), *Perpetual Contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance*, bls. 227-241. Cambridge: University Press.
- Goffman, E. (1956). *The presentation of self in everyday life*. Edinborg, Skotland: University of Edinburgh Social Sciences Research Centre.

- Guðmundur Fannar Vigfússon. (2015). *Markaðssamskipti í gegnum samfélagsmiðla – Áhrif markaðssamskipta á vörumerkjavirði og kaupáform*. Óútgefin meistaraþrófsritgerð: Háskóli Íslands, Viðskiptafræðideild.
- Gurak, L. G. og Logie, J. (2003). Internet protests, from text to web. Í M. McCaughey og M. Ayers (ritstjórar), *Cyberactivism: Online activism in theory and practice* (bls. 25-46). New York: Routledge.
- Hennink, Monique, Hutter, Inge & Bailey, Ajay. (2011). *Qualitative Research Methods*. London: Sage Publications Ltd.
- Hertlein, K. M. og Webster, M. (2008). Technology, relationships, and problems: A research synthesis [rafræn útgáfa]. *Journal of marital and family therapy*, 34(4), 445-460.
- Honeycutt, J. M. og Cantrill, J. G. (2000). *Cognition, communication and romantic relationships*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hope, D. (2010, 8. mars). Iphone Addictive, Survey Reveals. Sótt 29. mars 2016 af <http://www.livescience.com/6175-iphone-addictive-survey-reveals.html>
- Iacovelli, A. og Valenti, S. (2009) Internet addiction's effect on likeability and rapport. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 439-443. Sótt 12. mars 2016 af <http://c22thespecial.wikispaces.com/file/view/arw2.pdf>
- Instagram. (2016). *Instagram FAQ*. Sótt 11. mars 2016 af <https://www.instagram.com/about/faq/>
- Isaacson, W. (2011). *Steve Jobs*. United States: Simon & Schuster.
- Knapp, M. L. og Vangelisti, A. L. (1996). *Interpersonal communication and human relationships* (3. útgáfa). Boston: Allyn & Bacon.
- Laugesen, J. og Yuan, Y. (2010). What factors contributed to the success of Apple's iPhone? Í *2010 Ninth International Conference on Mobile Business and 2010 Ninth Global Mobility Roundtable (ICMB-GMR)*. Flutt á 2010 Ninth International Conference on Mobile Business and 2010 Ninth Global Mobility Roundtable (ICMB-GMR). doi:10.1109/ICMB-GMR.2010.63
- Madell, D. E. og Muncer, S. T. (2007). *Control over social interactions: an important reason for young people's use of the Internet and mobile phones for communication?* [rafræn útgáfa]. *Cyberpsychology & behavior*, 10(1), 137-140.
- Marketing and media research. (2013, 13. september). Tveir af hverjum þremur eiga snjallsíma. Sótt 11. mars 2016 af *MMR*: <http://mmr.is/frettir/birtarnieurstoeur/337-tveir-af-hverjum-thremur-eiga-snjallsima>



- McCarty, B. (2011). The history of the smartphone [bloggfærsla]. *The Next Web*. Sótt 16. Mars 2016 af <http://thenextweb.com/mobile/2011/12/06/the-history-of-the-smartphone>
- Mitchell, A. E., Castellani, A. M., Herrington, R. L., Joseph, J. I., Doss, B. D., Snyder, D.K. (2008). *Predictors of Intimacy in Couples' Discussions of Relationship Injuries: An Observational Study*. *Journal of family psychology*, 22(1), 21-29.
- Newman, D.M. og Grauerholz, L. (2002). *Sociology of families*. London: Pine Forge Press.
- Nú getur fólk fylgst með vinum sínum í rúminu í gegnum Facebook. (2016, 2. mars). *Dagblaðið*. Sótt 14. mars 2016 af <http://www.dv.is/frettir/2016/3/2/nu-getur-folk-fylgst-med-vinum-sinum-i-ruminu-i-gegnum-facebook/>
- Padgett, D. K. (2008). *Qualitative methods in social work research* (2. útgáfa). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Prensky, M. (2011). Do they really think differently?. Í M. Bauerlein (ritstjóri), *Digital divide: Arguments for and against facebook, Google, texting, and age of social networking* (bls. 12-25). New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin.
- Robert, A. J., og David, E. M. (2015). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partner (rafræn útgáfa). *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141.
- Sjö daga afeitrun. (2016, 1. febrúar). *Fréttablaðið*, bls 12.
- Snapchat. (e.d.) Snapchat. Sótt 2. maí 2016 af <https://www.snapchat.com/ads>
- Snjallsímar ógna fjölskyldulífi. (2015, 3. apríl) *Rúv*. Sótt 14. mars 2016 af <http://www.ruv.is/frett/snjallsimar-ogna-fjolskyldulifi>
- Tecmark. (2014). Tecmark survey finds average user picks up their smartphone 221 times a day. Sótt 20. mars 2016 af <http://www.tecmark.co.uk/smartphone-usage-data-uk-2014>.
- Twitter. (2015). About Twitter. Sótt 11. mars 2016 af <https://about.twitter.com/company>
- Vangelisti, A. L. (2011). Interpersonal processes in romantic relationships. Í M. L. Knapp og J. A. Daly (ritstjórar), *The SAGE handbook of interpersonal communication* (bls. 597-631). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Welch, K. J. (2007). *Family live now: a conversation about marriages families, and relationships*. Boston: Pearson education, Inc.

Zappavigna, M. (2012). Discourse of Twitter and Social Media. *How we use language to create affliction on the web*. London: Bloomsbury Academic.

Zuckerberg orðinn sjötti ríkasti maður heims. (2016, 28. janúar ) *Vísir.is*. Sótt 17. apríl 2016 af <http://www.visir.is/zuckerberg-ordinn-sjotti-rikasti-madur-heims/article/2016160128718>

Þorlákur Karlsson og Þórólfur Þórlindsson. (2003). Um úrtök og úrtaksaðferðir. Í Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson (ritstjórar), *Handbók í aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum* (bls. 51-66). Háskólinn á Akureyri.