



**Háskólinn
á Akureyri**

Böl eða blessun

**Viðhorf og umfang snjallsímanotkunar
kvenna í kringum fertugt**

Erna Kristín Kristjánsdóttir

**Fjölmiðla- og boðskiptafræði
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
2017**

Böl eða blessun

Viðhorf og umfang snjallsímanotkunar kvenna í kringum fertugt

Erna Kristín Kristjánsdóttir

Ritgerð þessi er 30 ECTS einingar og er metin til MA-gráðu í fjölmiðla- og boðskiptafræðum. Námið er skipulagt í samstarfi Stjórn málafræðideildar, Félags- og mannvísindadeildar við Háskóla Íslands og Félagsvísinda- og lagadeildar Háskólans á Akureyri.

Leiðsagnarkennari: Kjartan Ólafsson

Fjölmiðla- og boðskiptafræði
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Akureyri, 16. maí 2017

Böl eða blessun

Viðhorf og umfang snjallsímanotkunar kvenna í kringum fertugt.

Ritgerð þessi er 30 ECTS einingar og er metin til MA-gráðu í fjölmiðla- og boðskiptafræðum. Námið er skipulagt í samstarfi

Stjórn málafræðideildar, Félags- og mannvísindadeildar við Háskóla Íslands og Félagsvísinda- og lagadeildar Háskólans á Akureyri.

Höfundaréttur © 2017 Erna Kristín Kristjánsdóttir

Öll réttindi áskilin

Fjölmiðla- og boðskiptafræði

Hug- og félagsvísindasvið

Háskólinn á Akureyri

Sólborg, Norðurslóð 2

600 Akureyri

Sími 460-8000

Skráningarupplýsingar:

Erna Kristín Kristjánsdóttir, 2017, meistaraprófsverkefni, fjölmiðla- og boðskiptafræði, hug- og félagsvísindasvið, Háskólinn á Akureyri, 52 bls.

Prentun: Stíll

Akureyri: 16. maí 2017

Útdráttur

Stærstur hluti fólks á Vesturlöndum á og notar snjallsíma. Rannsóknir á því hvernig fólk nýtir þessa tækni hafa hins vegar að einhverju leyti takmarkast við að skoða börn og ungt fólk. Börn og unglingar eru gjarnan talin hvað spenntust fyrir slíkum tækninýjungum og aðlagast þeim best og því er vinsælt að rannsaka þau áhrif sem slík tækni hefur á þau. En fullorðna fólkið hefur ekki síður tekið þessa tækni í sína þjónustu og full þörf er á að skoða líka hvernig þessi hópur notar tæknina. Sá hópur sem mögulega hefur hvað mestar áhyggjur af börnunum eru mæðurnar og því má spyrja hvernig þessi sami hópur notar snjallsímamann sinn? Hvert er umfang notkunarinnar og hvaða viðhorf hefur þessi hópur fólks til tækisins í raun og veru? Unnin var eigindleg rannsókn þar sem tekin voru einstaklingsviðtöl við sex konur á aldrinum 39 - 45 ára og þær spurðar um þessa þætti. Konurnar eiga það allar sameiginlegt, að eiga og nota snjallsíma, vera mæður og starfa í grunnskóla. Það kom á daginn að notkun þeirra er umtalsverð, þær eru almennt opnar fyrir tækninni en finnst þær samt sjálfar helst klaufalegar þegar kemur að því að nýta hana. Fæstar vilja hins vegar snúa til baka en þó ber á hræðslu og neikvæðum viðhorfum inn á milli. Þær vilja setja bæði börnum og fullorðnum reglur en á sama tíma nýta snjallsímanna til gagns. Þær sjá snjallsímanotkun sína einnig í ljósi hlutverks síns sem uppalendur og eru meðvitaðar um að svo gera börnin sem fyrir þeim er haft og það eru jú, þeir fullorðnu sem kaupa gjarnan tækin og veita aðganginn. Þeirra eigin notkun markast helst af samskiptum, skipulagi, vinnu og svo auðvitað afþreyingu inn á milli. Þær nota símana helst þegar þær þurfa af einhverjum ástæðum að bíða eftir einhverju, heima í stofu eða utan heimilis þegar ekki eru önnur nettengd tæki til staðar. Þeim finnst tæknin í stuttu máli vera þægileg en tímafrek.

Abstract

The smartphone is the technology that most people are using. In the Western part of the world a big portion of people own such a device and use it. Children and teenagers are often assumed to have the strongest interest in all technological invention and adjust to it the best. It is therefore common to study this group and the effect of using such devices on them. But the adults are now taking part in an ever growing rate and their use of technology has to be studied as well. The group that has the most worries regarding the children are the mothers. But how does that same group use their smartphones? What is the extent of their use and what position do they really take regarding the device? A qualitative study was made where individual interviews were taken with six women in the ages of 39 -45 and they asked about these factors. The women all have in common that they own and use a smartphone, are mothers and work in an Elementary school. What came to light is that their smartphone use is considerable, they are in general open to technology, but feel clumsy regarding themselves and most of them would not want to turn back in time but fear and negativity can be detected within their attitude. They want to set rules for both children and adults but at the same time use the smartphone constructively. They take responsibility for their part as up-bringers and caretakers and that children do as they see and it is them, the grownups, who buy the gadgets and provide accessibility. Their own use is mostly communication, organization, work related and off course entertainment in between. They most commonly use their phones whilst waiting, home in their living room or outside of their house when there are no other devices to be had. They think the technology is comfortable but time-consuming.

Efnisyfirlit

Útdráttur	v
Abstract	vii
Inngangur	1
Fræðilegt yfirlit	3
Hinar ýmsu staðreyndir um snjallsíma og notkun þeirra	14
Helstu smáforrit sem notuð eru í snjallsímum	17
Gögn og aðferðir	19
Eigindlegar rannsóknir	19
Orðræðugreining	19
Framkvæmd rannsóknar	23
Úrtak	23
Viðtalsrammi	24
Rannsóknarskiðferði	25
Niðurstöður	27
Umfang notkunar	27
Viðhorf til notkunar	33
Almennt viðhorf	33
Viðhorf til tækninýjunga	43
Reglur	52
Umræða	59
Heimildaskrá	71

Inngangur

Þróunin á farsímamarkaði hefur verið gríðarlega hröð og þá sérstaklega upp úr aldamótum. Í dag er snjallsíminn það farsímataeki sem hvað flestir notast við. Það skiptir þá litlu máli á hvaða aldri, af hvaða kyni eða í hvaða samfélagsstöðu fólk er. Tæknin er orðin það algeng, sérstaklega á Vesturlöndum, að mikill meirihluti farsímæigenda er kominn með snjallsíma. Aðgengi að nettengingu er einnig orðin mjög almenn og það má í raun tala um að það sé mun meira mál að halda sér ótengdum en tengdum. Í tækinu eru ótal möguleikar og það að tala í hann á hefðbundinn hátt er alls ekki algengasti notkunarmöguleikinn. Ýmsir samfélagsþegnar hafa áhyggjur af þeirri þróun sem fylgir snjallsímunum á meðan aðrir fagna henni. Umræða hefur sprottið upp um fíkn tengda notkuninni en enn sem komið er heyrast ólíkar raddir og það eru ekki allir sammála um að hægt sé að tala um slíkt í þessu samhengi á meðan aðrir hrópa sig hása til að reyna að vara við hættunni. En það fer þó framhjá fæstum að tæknin hefur tekið völdin, hvort sem fólk vill taka þátt eða ekki og hvert sem viðhorfið til hennar er. Allir aldurshópar virðast hafa smám saman stokkið um borð í bátinn og bæði kynin virðast vera jafn áhugasöm og virk. Það virðist litlu skipa hvar drepið er niður fæti, alls staðar má sjá fólk með nefið ofan í litlu, handhægu græjunni sinni. Litla umheiminum sem gefur notandanum aðgang að nærri hverju einasta skúmaskoti heimsins. Nettengingin, smáforritin og samskiptamöguleikarnir gefa þeim, sem tækið notar, tækifæri á að gera næstum hvað sem er, t.d. að hringja í vini og ættingja upp á gamla mátann, leita upplýsinga um eitthvað efni, skoða fréttir, borga reikninga, taka lán, lesa, læra eða spjalla við vini, skriflega eða í gegnum mynd og næstum allir taka þátt. Fræðimenn, kennarar og foreldrar hafa áhyggjur af ungvíðinu og hvernig

Það þroskast og dafnar í þessum sístækkandi stafræna heimi og ótal rannsóknir hafa verið gerðar til að skoða notkun þess og aðlögun. En hvað með þá sem eldri eru? Hvað með fullorðna fólkið? Tekur það öðruvísi á móti nýrri tækni? Öll þurfum við að takast á við breytta heimsmynd, hversu gömul sem við erum og þegar eitthvað kemur fram á sjónarsviðið sem er smátt, handhægt, auðvelt að hafa alltaf nálægt sér og gefur aðgang að heiminum öllum þá eru hinir fullorðnu engu betri en þeir sem yngri eru í að vilja forvitnast, skoða, læra og tileinka sér. Sá hópur sem má segja að sé hvað ólíkastur unglíngum á kafi í tækninni eru mæðurnar sem eru að ala þá upp, konur í kringum fertugt. En hvernig eru þær að aðlagast snjallsímanum? Hvert er umfang notkunar þeirra, hvað eru þær að nota þá í og hvert er viðhorf þeirra til þessarar nýju tækni? Í eftirfarandi rannsókn verða þessir þættir skoðaðir. Gerð var eigindleg rannsókn þar sem tekin voru viðtöl við 6 konur á aldrinum 39-45 ára um snjallsímanotkun þeirra, umfang hennar og viðhorf. Þegar halda þarf utan um heimili, sinna vinnu, jafnvel námi og stunda félagslíf er snjallsíminn gjarnan hentugt tæki til að notast við. Í honum má geyma ógrynni upplýsinga og hafa aðgang að öllum vinum, kunningjum, heimilisbókhaldi, tölvupósti og hverslags samskiptaleiðum ásamt svo ótal mörgu öðru. Allar líkur eru á því að snjallsíminn auki þægindi margra kvenna á miðjum aldri þó hann steli jafnframt tíma sem gjarnan mætti brúka í annað.

Fræðilegt yfirlit

Rekja má tilurð snjallsímans aftur til ársins 1994 en slík tæki náðu þó ekki neinni almennri útbreiðslu fyrr en árið 2003 með tilkomu Blackberry símans sem þó takmarkaðist einkum við fólk sem átti í viðskiptum hvers konar eða voru tækninördar. Það var ekki fyrr en Iphone síminn frá Apple kom á markað árið 2007 að snjallsímar komust í almenna notkun á Vesturlöndum. Árið 2010 bættust Samsung Galaxy símarnir við en þeir notuðust við annað stýrikerfi en Iphone símarnir höfðu gert og jók á samkeppni og fjölbreytni á markaði. Fleiri framleiðendur hafa svo bæst í hópinn og er úrval snjallsíma töluvert, bæði í gæðum og útliti (20 years of the smartphone: an evolution in pictures, e.d.). Frá því að farsímar og síðar snjallsímar komu fyrst á markað hefur útbreiðsla og notkun sífellt aukist. Aukningin er mismikil milli tímabila en er þó ennþá á uppleið (Rannsóknasetur verslunarinnar, 2016). Nýir notendur hafa bæst við fram á síðustu ár en sala á snjallsímum er hins vegar í vaxandi mæli vegna endurnýjunar á eldri tækjum. Ísland hefur í þessu fylgt sömu þróun og önnur Vesturlönd. Í maí 2016 sögðust um 87% landsmanna eiga snjallsíma en eingöngu 16 mánuðum fyrr eða í febrúar 2015 sögðust 79% eiga slíka síma (MMR, 2016). Snjallsímaeign jókst þannig um nærri 10 prósentustig á rétt rúmlega einu ári.

Viðhorf fólks til nýrrar tækni og hvernig það tileinkar sér hana er mismunandi. Sumir fagna og eru fljótir að stökkva um borð á meðan aðrir eru hikandi, efins og tortryggir, hræðast jafnvel þessa nýjung og óttast að læra ekki að nota hana (Heinderyckx, 2014). Við viljum gjarnan meina að börn og unglingar séu duglegri að aðlagast nýjungum en þeir sem eldri eru. Stundum er talað um þessa yngstu kynslóð sem stafrænt innfædda

(digital natives) og er þá átt við þá sem fæddir eru inn í þennan stafræna heim og „tala mál innfæddra“, þ.e. tungumál tölvanna, tölvuleikjanna og Internetsins. Þeir sem eldri eru hafa þá að sama skapi verið kallaðir stafrænir innflytjendur (digital immigrants) og með því vísað til þess að þeir eru fæddir fyrir stafrænu byltinguna og „tala ekki mál innfæddra“. Það eru þeir sem þurfa að aðlagast tækninni og læra málið. Þeir sem verða á einhverjum tímamarki í lífinu að laga sig að aðstæðunum og reyna að læra eins mikið og þeir geta og ráða við en ná engu að síður aldrei fullri getu þeirra sem eru innfæddir nema í einstaka tilfellum (Prensky, 2001). Ekki eru allir þó sáttir við þessa túlkun og skoðun. Heinderyckx (2014) vill meina að stafrænt innfluttir sé rangnefni og rangtúlkun á þeim sem eldri eru. Hann vill frekar notast við stafræna brautryðjendur (digital progenitors) og bendir á að hinir eldri fluttu ekki inn til tækninnar, hún flutti til þeirra og var jafnvel að einhverju leyti þvingað upp á þennan hóp. Ekki má heldur gleyma að það voru hinir eldri sem bæði bjuggu tæknina til og hafa alið upp þær kynslóðir hinna „innfæddu“. Það sé nauðsynlegt að viðurkenna hlutverk stafrænu brautryðjendanna í að framleiða og finna upp þessar tækninýjungar og að veita þeim sess sem „forfeður“ tækninnar, sem þeir svo sannarlega eru.

Þegar kemur að viðhorfi sem fólk myndar með sér varðandi hinar fjölmörgu og ört vaxandi tækninýjungar sem leiða af stafrænu byltingunni, má greina að þau eru ólík eftir einstaklingum. Snjallsíminn er þar engin undantekning. Heinderyckx (2014) telur hægt að greina þrjú meginstef í orðræðunni um stafrænu tæknibyltinguna:

Orðræða almennra áhrifa. Þar undir eru svo fernskonar viðhorf um hvernig sé rétt að túlka áhrif tækninnar á daglegt líf. Hér má í fyrsta

lagi nefna þá sem vilja draga úr (downplay) þýðingu hverskyns tæknibreytinga. Þessir aðilar benda gjarnan á að það sem kynnt sé sem nýjungar af einhverju tagi eigi sér forvera og feli í sér mun minni breytingar en látið sé í veðri vaka. Í öðru lagi má nefna þá sem eru þreyttir á sífelldum nýjungum (fatigue). Þessir aðilar efast ekki um umfang eða hraða tæknibreytinga, þvert á móti, en eru hins vegar þeirrar skoðunar að þær hafi gengið of langt og gerst of hratt. Tæknin sé uppáþrengjandi og krefjist of mikillar athygli. Í þriðja lagi eru hinir forvitnu (curiosity) Þessir aðilar eru forvitnir og áhugasamir um tækninýjungar, vilja prófa og sjá hvort þær standi undir nafni, þeir notast við nýju tæknina en um leið og nýjabrumið rennur af missa þeir áhugann. Í fjórða lagi eru svo þeir sem einblína á skemmtanagildið, öfgarnar (extravagance), hið óvænta og spennuna sem því fylgir. Hér snýst málið um að hámarka ánægjulegu áhrifin (Heinderyckx, 2014).

Orðræða dystopíu: Hér er sú skoðun ríkjandi að varast beri þessa nýju tækni, taka henni með fyrirvara og að hún sé jafnvel uppáþrengjandi. Hluti þeirra sem hafa þessa skoðun forðast gjarnan að tileinka sér nýja tækni, oft til að sýna varúð og fyrirhyggju. Sumir velja sér tækni til að tileinka sér og forðast aðra, t.d. á þeim grundvelli að um sé að ræða tækni sem stjórnað sé af fyrirtækjaheiminum eða stjórnvöldum. Þessi hugsun nærast á lykilhugtökum sem holdgera stærstu áhyggjurnar eins og t.d. í stafræna fótsporinu, fíkn, dónaskap, yfirborðsmennsku og þrældómi. Mikið af áhyggjunum eru góðar og gildar og leiða af sér ógrynni rannsókna. Þeim til málsbóta má nefna að töluvert af þeim tækninýjungum sem framleiddar eru hafa það hlutverk að auka þægindi, eins og tölvupóstur, samfélagsmiðlar og hverslags skilaboðaforrit, en þess í stað eða samhliða valda þessi forrit fólki truflun. Til þess að halda utan

um hegðunina þarf að aga sjálfan sig, jafnvel taka úr sambandi svo notkunin komi ekki í veg fyrir ásættanlegan afrakstur í lífinu. Hin og þessi fyrirtæki, samtök og stofnanir hafa gripið til þess ráðs að takmarka aðgang, banna síður eða takmarka tölvu- og snjallsímanotkun á vinnutíma til að stuðla að því að starfsfólk fái næga hvíld. Einnig ganga þau úr skugga um að tími utan vinnu sé nægur og snjallsímanotkun tengd vinnu sé einnig takmörkuð eða bönnuð (Heinderyckx, 2014).

Orðræða útópíu: Innan þessarar hugsunar er ný tækni af hinu góða, hún er leiðin sem kemur okkur áfram sem samfélag, bætir líf okkar og auðgar tilveruna. Hún leysir flest ef ekki öll vandamál mannkyns og færir okkur ekkert nema framfarir. Vandinn við útópíska viðhorfið er að þar skortir allar áhyggjur af mistökum og óæskilegum afleiðingum. Þessar tækninýjungar eiga eftir að færa okkur miklar framfarir en líka afleiðingar sem við getum engan vegin séð fyrir, bæði neikvæðar og jákvæðar. Líkt og í iðnbyltingunni eru kostir og gallar og mikilvægt er að loka ekki augunum fyrir því að þó stórfenglegir hlutir gerist sem hafi góð og betrubætandi áhrif þá séu neikvæðir þættir líka fylgifyiskur þess sem koma skal. Vissar grunnstoðir liggja undir og verða fyrir áhrifum tækninnar, má þar nefna persónulega nánd, jafnvægi í lífi/vinnu, vitrænan einkarétt og persónuleg samskipti. Það sætir vissri furðu að slíkar áhyggjur eru ekki meðal meirihluta notenda eða jafnvel þeirra sem setja reglur og viðmið. Hinir útópísku ásaka þá sem eru dystópískir um að vera afturhaldsseggir, tæknifælnir, haldnir ofsóknaræði og mótfallnir framförum. Að sama skapi ásaka hinir dystópísku þá útópísku um að vera barnalega, tækni nauðhyggna, skammsýna, þræla fyrirtækjanna og kærulausa (Heinderyckx, 2014).

Mannskepnan er mikið vanadýr og kemur sér auðveldlega upp vanahegðun. Notkun snjallsímans er þar engin undantekning. Fólki myndar með sér hegðun sem kemst upp í vana þegar hann er annars vegar. Hann er lífill, þægilegur og oftast en ekki við höndina. Það er því auðvelt að vera alltaf að kíkjja. Tékkja á einhverju. Þessi athöfn tekur sjaldan langan tíma og fólk er snöggt að gá að einhverju og leggja svo tækið frá sér aftur. Aftur á móti getur þetta stutta tékk að einhverju leyti leitt af sér frekari notkun tækisins. Þar sem það er hvort eð er komið í notkun er alveg eins gott að athuga eitthvað annað í leiðinni. Einnig hefur verið sýnt fram á að vissir atburðir og ákveðnar aðstæður og staðsetningar kalla frekar á notkun snjallsímans en aðrar, t.d. strætóferð, heimilið og að sitja fyrirlestur. Það að vera sífellt að kíkjja í símann getur því leitt af sér aukna notkun hans og þó að hvert innlit vari stutt þá er samanlagður tími ekki lengi að magnast upp í klukkutíma og það nokkra (Oulasvirta, Rattenbury, Ma og Raita, 2011).

Gjarnan er talað um að fólk tengist snjallsímanum sínum tilfinningalega. Það á hvort heldur við um karla eða konur óháð aldri. Fólk getur ekki hugsað sér lífið án þeirra og fer alveg úr skorðum þegar eitthvað kemur upp á með símann þeirra eða hann týnist. Fólk virðist þurfa að snerta hann og strjúka og fjölmargir virðast þurfa að hafa hann í seilingarfjarlægð svo stöðugt sé hægt að ná í hann. Þessi þörf fólks virðist ýta undir tilfinningatengsl við snjallsímann. Kannað hefur verið hvort fólk tengist vissri tegund síma frekar en annarri, hvort þeir sem eiga Iphone tengist þeim meira en þeir sem eiga LG síma. Eitthvert samhengi virðist vera þarna á milli. Þannig virðast þeir sem eiga dýrari síma síður vilja skipta honum út fyrir ódýrari eða annað merki. Þó hefur komið á daginn að fólk er ekki beint tilfinningalega háð símanum sjálfum eða tegundinni

heldur þeirri tækni sem snjallsíminn býður upp á. Það er því svo sem í lagi þó síminn skemmist eða týnist, ef í harðbakkann slær, svo framarlega sem sambærilegur gripur kemur í stað hans sem fyrst (Thorsteinsson og Page, 2014). Snjallsíminn er töluverð breyting fyrir marga frá upprunalegu farsímunum. Hann er orðin meira þarfaping, það er svo margt sem hann gerir og svo mörg hlutverk sem hann sinnir að það að gleyma snjallsímanum heima veldur töluvert meiri ólgu meðal eigandans en þegar hann gleymdi farsímanum á sínum tíma (Ley, Ogonowski, Hess, Reichling, Wan og Wulf, 2014). Fólk sem notar snjallsímann sinn mikið og virðist tengt honum er engu að síður með lítið umburðarlyndi gagnvart því að aðrir noti sína síma mikið og dragi þá upp við hvert tækifæri. Það sýnir neikvæð viðbrögð og viðmót þegar hegðunin snýr að öðrum en þeim sjálfum þrátt fyrir að það sjálft geri nákvæmlega sama hlutinn, jafnvel í meira mæli (Thorsteinsson og Page, 2014).

Snjallsíminn hefur að mörgu leiti komið í stað annarra tækja, t.d. hefur hann að einhverju leyti tekið yfir hlutverk far- og heimilistölvunnar, sérstaklega þegar kemur að samfélagsmiðlum og samskiptum. Einnig þegar kemur að tölvupóstnotkun en þó yfirleitt ekki nema til að lesa og senda stutt skeyti. Far- og heimilistölvun þjóna enn tilgangi þegar skrifa þarf lengri texta og þegar prenta þarf út. Hann er einnig kominn í stað myndavélarinnar hjá mjög mörgum. Snjallsíminn er líka lítill og skjástærðin eftir því. Hann er því frekar notaður sem einstaklingstæki en hópataeki. Hann er yfirleitt einkaeign og notaður af einum tilteknum aðila en notkun hans ekki deilt meðal fjölskyldumeðlima. Þannig geta skapast aðstæður þar sem fjölskyldan situr saman í stofunni og einhver eða einhverjir eru að horfa á sjónvarpið og á sama tíma að skoða hitt og þetta í snjallsímanum sínum á meðan aðrir meðlimir eru eingöngu í símtækinu

eða öðrum tækjum á borð við spjaldtölvu. Þannig skapast samvera þrátt fyrir að allir hlutaðeigandi séu að gera sinn hver hlutinn. Einvera í samveru mætti kalla það. Það er svo mismunandi hvernig það leggst í þá sem eru í rýminu að hver sé í sínu horni. Sumum finnst þetta þægilegt og að það trufla þá ekki aðra en þann sem er að nota snjallsímamann en aðrir upplifa truflun og jafnvel höfnun þegar hinir í rýminu grípa stöðugt til snjallsímans samhliða öðrum athöfnum. Þeir sem eru ekki mjög tæknivæddir láta gjarnan öðrum fjölskyldumeðlimum eftir að sjá um hin ýmsu mál tengd afþreyingu þegar kemur að notkun tölvu, snjallsjónvarpa og þess háttar. En vegna eðlis snjallsímans, að hann er lítill, handhægur og nær alltaf einkaeign, þá leiðir þetta til þess að hinir tæknilega heftu aðlagast, ef svo má að orði komast, símanum hratt og þeir taka gjarnan eftir breytingu á notkun, t.d. þegar kemur að samfélagsmiðlum. Þeir hafa gjarnan látið öðrum eftir þessa hluti en þegar þeir eignast tæki til að gera þetta sjálfir og auðveldar þeim aðgang þar sem aðrir eru ekki að skipta sé af þá gerist eitthvað og notkunin eykst (Ley o.fl., 2014).

Snjallsíminn hefur líka leitt af sér breytt samskiptaform og einnig aukið leiðir fyrir fólk til að hafa samskipti og viðhalda þeim ef þannig ber undir. Hann býr yfir þeim möguleika að hver og einn getur valið úr leiðum til samskipta, hvort heldur er að hringja, senda sms, notast við Messinger, Facebook, Twitter, Skype, Snaphcat eða hvers lags önnur samskiptaform. Kostnaðurinn við notkun margra þessara forrita er líka í lágmarki og óháð staðsetningu bæði notanda og þess sem hann vill ná sambandi við og er því viss hvati fyrir fólk að nota, sérstaklega yngra fólk sem gjarnan er fjárhagslega verr sett en þeir sem eldri eru. Snjallsíminn eykur gjarnan samskipti, sérstaklega innan fjölskyldna en á þann hátt að

fólk er gjarnan saman þó það sé sitt í hvoru lagi. Að geta notast við öll þessi ólíku samskiptaforrit gerir það að verkum að hægt er að fylgjast með og vera í sambandi við fjölskyldumeðlimi óháð staðsetningu. Þeir sem yngri eru hvetja jafnvel eldri ættingja til að tileinka sér tæknina sem snjallsímum fylgir til að geta verið í sambandi. Hinir stafrænt innfæddu aðstoða svo gjarnan þá innfluttu við að tileinka sér tæknina svo hægt sé að eiga í samskiptum og fylgjast með. Einnig auðveldar tæknin sem fylgir snjallsímanum foreldrum gjarnan eftirlit með börnum sínum á öllum aldri og veitir vissa öryggiskennd. Mörgum þykir gott að vita til þess að afkvæmin séu með síma á sér þannig að þau geti leitað til foreldranna eða einhverra ábyrgra aðila ef á bjátar. Þessu fylgja þó líka einhverjir neikvæðir þættir þar sem ungmennum finnst gjarnan að eftirlitið sé full mikið og að þeir komist ekki undan vökulum augum foreldra sinna (Marchant og O'Donohoe, 2014).

Lee, Chang, Lin og Cheng (2014) könnuðu hvaða fólk myndar helst ávana- eða fíkn tengda hegðun gagnvart snjallsímum. Þar kom á daginn að fólk sem hefur mikla snertipörf, býr yfir ytri stjórnrot (external locus of control), félagsfælni og er haldið efnishyggju er líklegra til að þróa með sér notkun á snjallsímum sem getur fallið undir fíkn, þ.e. notkun þess á símanum truflar daglegt líf þess og er óhóflega mikil. Samkvæmt þeim eru sömu þættir til staðar þegar fíknhegðun myndast í garð snjallsíma og annarra fíkn tengdra efna eins og áfengis og eituryfja. Fleiri þættir koma þarna inn í samkvæmt rannsókn sem Kim, Jeong, Cho, Jung, Kwak, Rho, Yu, Kom og Choi (2016) gerðu. Þau fundu út að kyn skiptir máli og að konur séu líklegri til að mynda fíkn en karlar, einnig þeir sem nota símana mikið um helgar og svo fólk með litla sjálfsstjórn. Salehan og

Negahban (2013) vilja meina að þeir sem notast við samfélagsmiðla í miklu magni og eru með þar til gerð smáforrit í snjallsímanum sínum eigi frekar á hættu að nota símana sína í óhófi og vera stöðugt að kíkja í þá. Inn í þetta fléttast svo stærð þess tengslanets sem hver einstaklingur býr yfir og eftir því sem tengslanetið er stærra þeim mun meira er notast við samfélagsmiðla og þar af leiðandi snjallsímamann.

Enn er umdeilt í fræðiheiminum hvort tala megi um fíkn þegar horft er til snjallsímanotkunar. Fíkn hefur verið skilgreind á ótal vegu en West og Brown (2013) skilgreina hana á eftirfarandi hátt: „fíkn er krónískt ástand sem felur í sér endurtekna kröftuga hvata til að taka þátt í umbunandi hegðun, fengna sem afleiðing þessarar tilteknu hegðunar, sem hefur marktæka möguleika á óviljandi skaða. Einhver er háður einhverju upp að því marki að þeir upplifa þennan endurtekna kröftuga hvata“. Þó er búið að samþykkja samfélagsmiðla- og netnotkun sem þætti sem geti leitt til fíknar (Weinstein, Feder, Rosenberg og Dannon, 2014 og Griffiths, Kuss og Demetrovics, 2014). Þar er talað um vandráðna netnotkun (Problematic Internet use, PIU) eða netfíknarröskun (Internet Addiction Disorder, IAD) sem mjög mikla eða vanda við að ráða við hugðarefni, hvatir eða hegðun er varða netnotkun sem leiðir til skaða eða nauðar (Weinstein o.fl., 2014). Það hefur tekið nokkurn tíma að fá hegðun sem ekki er bein afleiðing einhvers konar lyfja eða efna á borð við eiturlyf eða áfengi samþykkt sem fíknhegðun en smám saman hefur verið sýnt fram á að slíkt á gjarnan við. Sem dæmi má nefna spilafíkn, ofát, að spila tölvuleiki og kynlíf. En Mark Griffiths (2005) sýnir fram á að allar fíknir, hvort heldur sem er vegna efnanotkunar eða hegðunar, eigi sameignlega sex þætti:

- Áberandi þættir (salience): Það er þegar tiltekin athöfn verður það sem mestu máli skiptir í lífi einstaklingsins og tekur yfir hugsun hans (hugðarefni og vitsmuna brenglun), tilfinningar (löngun) og hegðun (hrörnun í félagslegri hegðun).
- Skapbreytingar (mood modification): Hér er átt við þá persónulegu upplifun sem fólk talar um sem afleiðingu þess að taka þátt í tiltekinni athöfn (þ.e. það upplifir örvandi „stuð“ eða „vímu“ eða mótsagnakennda róandi og/eða kvíðvænlega tilfinningu „flóttu“ eða „doða“).
- Úthald: Þetta vísar til ferlis þar sem sífelld þarf aukið magn af tiltekinni athöfn til að ná fyrri áhrifum.
- Fráhvörf: Hér er átt við þær óþægilegu tilfinningar og/eða líkamleg áhrif sem koma fram þegar tiltekinni athöfn er hætt eða skyndilega dregið úr henni.
- Átök: Þegar átök myndast milli fíkilsins og þeirra sem umgangast hann (mannleg átök) eða innra með einstaklingnum sjálfum (innri átök) sem hefur áhyggjur af þessari tiltekinni athöfn.
- Bakslag: Hér er átt við þá tilhneigingu að fara endurtekið í afturhvarf varðandi fyrri mynstur sem leiðir til þess að athöfn sé endurtekin og jafnvel þannig að ýktasta mynstur sem fylgir vímunni er fljótt að komast aftur í samt lag eftir mörg ár af bindindi eða stjórn á notkuninni.

Ekki eru þó allir á eitt sáttir um að talað sé um hegðun á borð við snjallsímanotkun sem fíkn. Þeir sem eru því mótfallnir telja að í það minnsta þurfi að stíga varlega til jarðar í þeim efnum og gæta þess að stimpla fólk ekki sem fíkla nema að vel athuguðu máli. Í raun sé í einhverjum tilfellum um að ræða annars konar undirliggjandi vanda hjá

viðkomandi sem birtist í mikilli notkun tækisins. Ef hægt er að finna út hver raunverulegur vandi viðkomandi sé þá megi breyta mynstrinu í kringum snjallsímanotkunina. Hún sé í raun bara ein flóttaleið viðkomandi frá raunverulegum vanda. Um leið og unnið hefur verið með það sem í alvörunni er að og tekist á við vandamálið dregur það verulega úr snjallsímanotkun, eða annarri meintri fíknhegðun, og hún verður aftur það sem kalla má eðlileg (Billieux, Philippot, Schmid, Maurange, De Mol og Van der Linden, 2014). Því hefur einnig verið fleygt fram að það sé vafasamt að ætla að flokka og greina fíknhegðun útfrá fíkn tengdri efnainntöku á borð við áfengi og fíkniefni. Það sé ekki hægt að vinna þetta eins eða notast við sömu þætti við greiningu. Það þarf til dæmis að taka tillit til þess að þeir þættir sem eru skoðaðir sem vísbendingar um fíknhegðun eru gjarnan hegðun sem allir sýna þegar átt er við eitthvað sem fólk hefur áhuga á og finnst gaman. Það að ætla að búa til fíkn úr einhverju sem er kannski eðlileg hegðun eða ástríða er varasamt (Kardefelt-Winter, Heeren, Schimmenti, Rooij, Maurage, Carras, Edman, Blazczynski, Khazaal og Billieux, 2017).

Það er ekkert nýtt að ný tækni eða fjölmiðlunarform veki áhyggjur og hvetji fólk til rannsókna. Þegar sjónvarpið kom fram á sínum tíma olli það talsverðum usla og margur hafði áhyggjur af þróun mála. Til að mynda þótti líklegt að með tilkomu sjónvarpsins myndi draga úr lestri og fróðleik almennt. Fólk gæti ómögulega fræðst í sama mæli og áður og að afþreyingin yrði ofan á. Þó hefur verið bent á að prentið á sínum tíma olli ekki eitt og sér þeirri auknu fræðslu sem flæddi yfir mannfólkið í kjölfarið, heldur var það ákvörðunin um að nota prenttæknina á fræðandi hátt sem gerði það. Að sama skapi hefur sjónvarp ekki eingöngu verið notað til afþreyingar, mikið er til af alls konar fræðsluefni,

heimildabáttum og myndum og hverslags upplýsingagjöf. Skólar hafa gjarnan notað sjónvarpstækið við kennslu og sýnt nemendum fræðsluefni þar, oft við mun meiri vinsældir og árangur en prentaðar kennslubækur (Broddason, 1996). Hér má sjá sambærilega hugsun og fylgir gjarnan snjallsímanum og notkun hans. En er það þá ekki val okkar sem notum hann og beinum honum að börnunum okkar að kenna þeim að nýta hann á fleiri vegu en sem afþreyingu? Hvetja jafnvel til notkunar hans í námi, úr nógu er í það minnsta að móða. Þó að eitthvað sé nýtt og framandi þá þýðir það ekki endilega hnignun vitræns lífs á jörðinni þó vissulega beri að varast það sem miður fer.

Hinar ýmsu staðreyndir um snjallsíma og notkun þeirra

Rannsóknarmiðstöðin Pew Research Center (PRC) hefur skoðað snjallsímanotkun fullorðinna í Bandaríkjunum. Þar kemur fram að snjallsímaeign fullorðinna var komin upp í 65% árið 2015 og hafði þá aukist úr 35% frá árinu 2011, sem verður að teljast mikil og hröð aukning. Þar kemur líka fram að þeir sem eru efnaminni stóla á snjallsímana sína þegar kemur að aðgangi að Internetinu. Þetta á reyndar einnig við um ungt fullorðið fólk, sem almennt séð er efnaminni en þeir sem eldri eru. Fullorðnir Bandaríkjamenn nota snjallsímann mest til að senda sms, síðan koma tal eða myndsímtöl, þar á eftir er farið á Netið, að lesa tölvupóst er í fjórða sæti, þar á eftir kemur notkun á samfélagsmiðlum. Símarnir eru einnig mikið notaðir til að taka myndir eða myndbönd, lesa fréttir, horfa á myndbönd, vera í tölvuleikjum, skoða kort og hlusta á tónlist eða streymi (podcast). Fólk er líka að nota símana sína til að afla sér upplýsinga um heilsufarsmál og það sinnir gjarnan bankaviðskiptum þar í gegn. Það leitar að upplýsingum um fasteignir, störf í boði og þjónustu og upplýsingar um ríkisstofnanir. Sumir nálgast námsefni í símann sinn og

enn aðrir sækja jafnvel um vinnu í gegnum snjallsímman. Snjallsímminn hefur greinilega mikil áhrif á líf margra Bandaríkjamanna og samkvæmt PRC töluðu 46% snjallsímaeigenda um að geta ekki lifað án hans. En 54% segjast ekki þurfa hann alltaf. Það er ekki marktækur munur á milli þeirra sem treysta á símann sinn fyrir netaðgengi eða þeirra sem hafa aðgengi víðar (Anderson, 2015).

Á heimsvísu nota tveir þriðju hlutar mannkyns Internetið en hlutfallslega nota eitthvað færri það í Afríku og Suður-Asíu. Það er 31% munur á notkun milli minna þróaðra landa en þeirra sem eru lengra á leið komin í þeim málum. En notkun í minna þróuðum löndum hefur aukist talsvert á stuttum tíma eða úr 21% árið 2013 upp í 37% 2015. Í þeim 40 löndum sem PRC hefur rannsakað nota 76% notenda Internetsins samfélagsmiðla á borð við Facebook og Twitter. Stærsta hlutfall notenda samfélagsmiðla má finna þar sem netkostnaður er í lágmarki. Til að mynda er hlutfall netnotenda sem nota samfélagsmiðla í Mið-Austurlöndum 86%, í spænsku-Ameríku 82% og Afríku 76% á meðan hlutfallið er 71% í Bandaríkjunum (Poushter, 2016).

Það er ennþá töluverður munur á notkun milli aldurshópa þó allir í rannsókn PRC noti símana á svipaðan hátt. Þeir sem eru í aldurshópnum 18-29 ára nota snjallsíma enn sem komið er þó nokkuð meira en þeir sem eldri eru. Næst koma þeir sem eru í aldurshópnum 30-49 ára og þeir sem eru 50 ára og eldri reka lestina. Þegar kemur að þeim fjórum flokkum sem algengast er að fólk noti snjallsímana sína í, þ.e. textaskilaboð, notkun á Netinu, radd- eða myndsamtl og notkun tölvupósts þá er alls ekki mikill munur á notkun milli aldurhópa þó að skiptingin sé almennt sú sem að ofan var talin. Eina undantekningin eru radd- eða myndsamtl, þar er elsti

hópurinn virkastur. Aftur á móti eykst bilið á notkun milli aldursflokka þegar aðgerðir sem eru minna notaðar (engu að síður tölvuvert notaðar) eru skoðaðar. Hér er átt við samfélagsmiðla, áhorf á myndbönd og hlustun á tónlist. Þar er yngsti hópurinn mun öflugri en þeir sem eldri eru. Það á sérstaklega við þegar tónlistin er skoðuð en aldurshópurinn 50 ára og eldri notar símann sinn minnst í að hluta á músík. Eigendur snjallsíma nota þá langmest heima hjá sér. Því næst um borð í bifreið eða opinberum samgöngutækjum. Þriðji algengasti staðurinn þar sem snjallsíminn er notaður er í vinnunni, svo er hann notaður þegar beðið er í röð, því næst á opinberum svæðum, einnig þegar gengið er milli staða og einhver hluti notar hann þegar hann er að stunda líkamlegar æfingar. Snjallsíminn er líka gjarnan notaður til að leysa ýmis vandamál, ef þannig má að orði komast. Þá eru mestar líkur á að fólk grípi til snjallsímans þegar það er að skipuleggja að hitta einhverja/einvern. Því næst til að forðast leiðindi, svo kemur þegar fólk man eftir einhverju sem þarf að gera. Notendur taka einnig upp símann til að fylgjast með framvindu í fréttum. Síminn er líka notaður til að gera út um þrætuefni, til að finna góða leið til að komast á einvern tiltekinn stað og þó nokkur fjöldi notar símann til að forðast fólk sem er í kringum það. Hérna er töluverður munur milli aldurshópa. Yngsti hópurinn notar allar þessar leiðir mest og hinir elstu minnst (Smith, 2015).

Í könnun MMR frá árinu 2016 kom fram að snjallsímaeign var þá mjög mismunandi milli þjóðfélagshópa á Íslandi. Til dæmis áttu allir námsmenn snjallsíma. Aftur á móti áttu 57% sjómanna og bænda slíkan síma. Einnig var snjallsímaeign tengd efnahag. Þeir sem voru með yfir milljón í sameiginlegar heimilistekjur á mánuði voru þannig líklegastir til að eiga snjallsíma eða 97%, á móti 77% þeirra sem voru með

heimilistekjur á bilinu 400-599 þúsund. Efnahagur virðist þó ekki spila eingöngu þarna inn í ef haft er í huga að allir námsmennirnir áttu síma og þeir verða seint flokkaðir sem tekjuhár hópur. Enda hefur aldur líka áhrif á snjallsímaeign og fólk í aldurshópnum 18-49 ára var líklegast til að eiga slíkan grip eða 96%, síðan kom aldurshópurinn 50-67 ára með 74% og svo að lokum þeir sem eru 68 ára eða eldri. Engu að síður átti rúmur helmingur þeirra snjallsíma eða 58% (MRR, 2016). Með tilkomu farsíma og snjallsíma hefur dregið úr notkun heimasíma og fækkar þeim stöðugt sem eru með slíkan síma. Á sama tíma fjölgar farsímaáskriftum. Smám saman eru þó einnig ýmsir eiginleikar farsímans að hverfa með breytingunni yfir í snjallsíma. Þar má nefna sendingu á smáskilaboðum, sms, en slíkar sendingar hafa dregist saman. Fólk virðist líka vera farið að nota aðrar leiðir en hefðbundin símtöl til að hringja og hafa samband við útlönd eða bara símtöl yfir höfuð. Netáskriftum í farsímunum fjölgar stöðugt og þ.a.l. eykst gagnamagn sem fer í gegnum farsímanet. Það er því ljóst að fólk er smám saman að nota snjallsímana meira til að horfa í þá en hringja úr þeim (Póst- og fjarskiptastofnun, 2016).

Helstu smáforrit sem notuð eru í snjallsímum

Fimm algengustu og vinsælustu smáforritin sem fólk notaðist við í símunum sínum árið 2015 voru Facebook, Youtube, Facebook Messenger, Google Search og Google Play. Smáforrit á vegum Facebook og Google eru því með þeim mest notuðu og algengustu. Meðal tíu efstu má einnig finna Instagram og Apple Music. Í sjöunda sæti er tölvupóstforritið Gmail, einnig í eigu Google (Nielsen, 2015). Af þessu má sjá að samskiptamiðlar og hverskonar samskiptaforrit eru alls ráðandi og svo kemur afþreyingin og upplýsingaöflun. Þegar þrjú fjórðu voru liðnir af 2016 voru notendur Facebook komnir upp í 1,79 milljarða og af þeim er 1,57 milljarður sem

notast við smáforritið í einhvers konar snjalltæki (Statista, e.d.). Í grein sem birtist á dv.is 29. maí 2015 kemur fram að 89% Íslendinga nota Facebook. Greinin byggir á skoðanakönnun sem Gallup gerði. Af þessum 89% nota 72% miðilinn daglega eða oftár. Á eftir Facebook í vinsældum á Íslandi er Snapchat með 46% notendur og svo er Instagram í þriðja sæti með 31% notendur. Að meðaltali á hver Facebook notandi 338 vini. Aftur á móti er tíðasta gildið 200 sem segir okkur að flestir eiga 200 vini eða þar um kring en svo er einhver hópur sem sankar að sér vinum og dregur þannig upp meðaltalið. 15% notenda eru með 500 vini og hægt er að eiga að hámarki 5000 slíka. Þó er hæpið að nota orð eins og vini yfir þessa aðila þar sem það er engin leið fyrir nokkra manneskju að þekkja svo marga einstaklinga (Mazie, e.d.).

Gögn og aðferðir

Rannsóknin sem unnin var er eigindleg og notast var við orðræðugreiningu við vinnslu á niðurstöðum. Tekin voru sex einstaklingsviðtöl við jafnmargar konur á aldrinum 39 - 45 ára.

Eigindlegar rannsóknir

Tilgangur eigindlegra rannsókna er ekki að mæla heldur að rannsakandi reyni að setja sig í spor þess sem rannsakaður er, leitast við að komast inn í hugarheim viðfangsefnis og fá upplifun þess af því sem rannsaka skal. Unnið er út frá samhygð og mikil áhersla lögð á traust og reynt er að vinna á jafnræðisgrunni. Hér eru úrtök gjarnan fámenn og mikið unnið með viðtöl og vettvangsathuganir. Í eigindlegum rannsóknum er úrtaki ekki ætlað að endurspeglar þýði með sama hætti og í megindlegum rannsóknum og alhæfingar eru því ekki gerðar á sömu forsendum. Þær gefa okkur þó hugmynd um hvernig þýðið gæti verið. Rannsóknaraðferðin byggist því á upplifun, minni og skynjun fólks af því sem rannsakað er en ekki bláköldum staðreyndum (Sigurlína Davíðsdóttir, 2013).

Orðræðugreining

Hugtakið orðræðugreining lýsir því orðalagi og þeirri leið sem notuð er til að greina texta og samtöl á eigindlegan hátt og setja hann í samhengi. Greiningin er gjarnan notuð um skrifaðan texta, heyrn- og sjónrænt efni, eftirlitsskýrslur og jafnvel minjar (Keller, 2013). Til þess að skilja texta og greina hann þarf að setja hann í samhengi bæði samfélaglegt og sögulegt. Texti er aldrei hlutlaus og alltaf settur fram í einhverjum tilgangi og í einhverju samhengi (Nikolopoulou og Cantera, 2016). Hægt er að nota aðferðina til að greina viðtöl og finna þannig út kerfisbundna

leið til að túlka svör, viðhorf og afstöðu (Walck, Cruikshank og Kalyango Jr., 2015). Það þótti því vel við hæfi að notast við þessa aðferðafræði til að vinna með viðtölin sem tekin voru og finna þannig út þær niðurstöður sem birtast hér síðar.

- Unnið var út frá eftirfarandi þáttum til að greina og finna út umfang notkunar viðmælenda rannsóknarinnar:
 - Allur texti sem vísaði til þeirra forrita eða þátta í snjallsímanum sem viðmælandi notaði, í hvaða tilgangi þau væru notuð og hvernig.
 - Skoðaður var sá tími sem viðmælandi talaði um að hann notaði símann og hversu oft hann taldi sig taka hann upp yfir daginn.
 - Skoðuð voru svör þar sem spurt var undir hvaða kringumstæðum væri líklegast að snjallsíminn væri tekin upp.
- Þegar kom að því að greina viðhorf til notkunarinnar var notast við að eftirfarandi atriði í texta:
 - Orðræðu sem vísaði til jákvæðra og neikvæðra þátta, t.d. svör við spurningum um kosti og galla.
 - Einnig var skoðað hvernig viðmælendur svöruðu hverslags notkun þeir töldu óviðeigandi eða sáu sem sjálfsagða.
 - Skoðuð voru svör við spurningunni um hvort viðmælendur settu sér og/eða heimilinu reglur um snjallsímanotkun.
 - Notast var við þau svör sem komu í ljós þegar spurt var um viðhorf til reglusetningar á vinnustöðum og í grunnskóla.
 - Eins var leitað eftir almennu orðalagi í texta þar sem greina mátti viðhorf hverslags.
 - Skoðuð voru svör við því hvernig viðmælendur tækju nýungum í tækniheiminum og þau greind.

- Þegar viðhorfið var skoðað var leitast að horfa til þeirra þriggja þátta sem komu fram í grein Heinderyckx (2014) um það hvernig flokka mætti viðhorfin.

Framkvæmd rannsóknar

Tekin voru einstaklingsviðtöl við sex konur og þær spurðar út í hvernig og hversu mikið þær nota snjallsímana ásamt því að spyrja þær um viðhorf þeirra í garð símanna og þeirrar tækni sem þeim fylgir. Tvö viðtalanna voru tekin á heimili viðmælenda en hin fjögur á heimili rannsakanda að ósk viðmælendanna sjálfra. Gætt var að því að gott næði fengist og að litlar sem engar líkur væru á truflun. Viðtölin voru hljóðrituð og síðan afrituð orðrétt. Eins og hæfir efnin rannsóknarinnar var hljóðritunin gerð með snjallsíma. Viðtölin voru svo lesin ítarlega og valdir út þeir þættir sem taldir voru hafa þýðingu fyrir efni rannsóknarinnar og þeir svo flokkaðir samkvæmt þeim ramma sem kynntur var í kaflanum um orðræðugreiningu hér að ofan. Þar sem um er að ræða eigindlega rannsókn byggða á viðtölum þar sem viðmælendur veita upplýsingar fúslega og lýsa eigin upplifun og skoðunum, þarf að hafa eðlilegan fyrirvara á að heimfæra niðurstöður hennar yfir á allar konur í kringum fertugt og notkun þeirra og viðhorf. Rannsóknin gefur engu að síður mynd af því hvernig konur á þessum aldri nota snjallsímana, hversu mikið, í hvaða tilgangi og hvert viðhorf þeirra er til símanna og tækninýjunga almennt.

Úrtak

Unnið var með tilgangsurttak sem þýðir að valdar voru eingöngu konur sem eiga snjallsíma og notast við hann. Eftir að fyrstu tveir viðmælendurnir höfðu komið í viðtal kom í ljós að báðir höfðu tengsl við grunnskóla og að sú reynsla kom sterkt fram í viðhorfum þeirra til snjallsíma. Í framhaldinu var ákveðið að leitast eftir því að þeir fjórir

viðmælendur sem áformað var að ræða við til viðbótar hefðu sömu tengingu en þó í ólíkum geirum innan skólanna.

Viðmælendur fengu allar dulnefni til að halda nafnleynd og til að gæta þess að ekki sé hægt að rekja einstaka svör til ákveðinna kvenna. Þátttakendur í rannsókninni eru þær; Vigdís, 44 ára með A.S. gráðu í kerfisfræði og B.Ed. í grunnskólakennarafræðum, hún á og vinnur við eigið tölvufyrirtæki og starfar auk þess sem forfallakennari, hún er gift þriggja barna móðir. Hanna Sigga, 40 ára stúdent sem félagsliði, hún starfar sem stuðningsfulltrúi og er móðir eins barns. Oddný, 44 ára, lærður stuðningsfulltrúi og starfar sem slíkur, hún er gift tveggja barna móðir. Þórunn, 39 ára með B.Ed. í grunnskólakennarafræðum, starfar sem umsjónakennari og er gift tveggja barna móðir. Dagný, 45 ára með B.Ed. í grunnskólakennarafræðum, starfar sem deildarstjóri og er gift þriggja barna móðir. Að lokum Nanna, 41 árs með B.Ed. í leikskólakennarafræðum, með diplóma í sérkennslufræðum og einnig í náms- og starfsráðgjöf, hún starfar sem námsráðgjafi og er gift tveggja barna móðir.

Viðtalsrammi

Viðtölin voru unnin samkvæmt eftirfarandi viðtalsramma. Tilgangurinn var að ná fram umfangi notkunar og viðhorfi þátttakenda. Allar konurnar voru spurðar eftirfarandi spurninga en ítrekanir og aðrar spurningar voru einnig partur af viðtölunum til að dýpka þau og fá aukinn skilning eða nánari útskýringar á umræðuefninu hverju sinni.

- Hvað ertu búin að eiga snjallsíma lengi og hvað marga?
- Hvenær byrjarðu að nota hann á daginn?
- Hvar er líklegast að þú takir hann upp og notir?

- Hvaða smáforrit notarðu helst?
- Hverjir eru helstu kostir við snjallsímann?
- Hverjir eru helstu gallar við snjallsímann?
- Seturðu þér og/eða fjölskyldunni einhverjar reglur varðandi notkun á snjallsímum?
- Hvenær finnst þér viðeigandi eða óviðeigandi að nota snjallsímann?
- Þarf að hafa meiri áhyggjur af börnum eða fullorðnum þegar kemur að snjallsímanotkun?
- Hvað finnst þér um að reglur séu settar á vinnustöðum varðandi snjallsímanotkun starfsfólks?
- Hvað finnst þér um að reglur séu settar í grunnskólum varðandi snjallsímanotkun nemenda?
- Hvernig myndirðu bregðast við ef snjallsíminn þinn skemmdist eða týndist?
- Myndirðu vilja hverfa aftur til tímans fyrir snjallsímann?
- Hvernig bregstu við tækninýjungum almennt?

Rannsóknarsíðferði

Við framkvæmd rannsóknarinnar var að öllu leyti fylgt venjum og reglum sem lúta að gagnaöflun og úrvinnslu í rannsóknum af þessu tagi. Allir þátttakendur tóku þátt í rannsókninni af fúsum og frjálsum vilja og fengu að velja þann stað þar sem viðtölin fóru fram. Gengið var úr skugga um að fyllsta trúnaðar væri gætt og að ekki væri hægt að rekja einstaka svör til þeirra, þátttakendur gerðu enga athugasemd við framkvæmd viðtalanna og buðu jafnvel upp á frekara samband og upplýsingar ef þess væri óskað.

Til að gæta trúnaðar við viðmælendurna hefur nöfnum þeirra verið breytt. Ennfremur hefur verið tekið mið af því í framsetningu niðurstaðna að þar komi ekki fram atriði sem hægt er að nota til að tengja svörin við viðmælendurna.

Niðurstöður

Niðurstöðum rannsóknarinnar er skipt í tvo meginþætti. Annars vegar útfrá umfangi notkunar kvennanna sex á snjallsímum og svo viðhorfi þeirra til tækisins. Innan þess þáttar sem fjallar um viðhorf er niðurstöðum aftur skipt niður í almennt viðhorf til snjallsíma, reglur um notkun og viðhorf til tækninýjunga.

Umfang notkunar

Konurnar sem tóku þátt í rannsókninni hafa hver um sig átt tvo snjallsíma nema ein þeirra, hún er á sínum fjórða. Símanir sem þær eiga eru annað hvort Samsung eða Iphone. Allar sex konurnar eiga það sameiginlegt að notast mikið við Facebook, þær nota allar myndavélina í snjallsímanum, þær nota hann enn fremur bæði til að hringja hefðbundin símtöl og til að fara á Netið. Að sama skapi nota þær allar símann til einhverra skriflegra samskipta á borð við sms og/eða Messenger. Alls nefndu þær 25 leiðir og forrit sem þær notast við í snjallsímanum, mismikið þó. Auk þeirra forrita sem hér hafa verið talin má nefna Snapchat, dagatöl, minnislista hvers konar, tölvupóst, heimabankaforrit og Spotify. Listinn er ekki tæmandi og notkun flestra forrita greinilega mismikilvæg í hugum hvernar konu fyrir sig og þær nefna þau forrit sem skipta þær mestu máli fyrst en telja svo gjarnan önnur til þegar þeim detta þau í hug á meðan á viðtalinu stendur.

Fjórar kvennanna nota símann sem vekjaraklukku og allar nema ein eiga það til að byrja notkun strax eftir að þær vakna. Aðspurð um það hvenær hún byrji að nota símann á daginn svaraði Hanna Sigga:

Svona þrem mínútum eftir að ég vakna [hlær]. Já, sirka þá.

Vigdís er sú eina sem gerir það ekki en ástæðan er sú að hún notast mun meira við heimilstölvuna vegna vinnu sinnar:

En ég er hins vegar mikið meira í tölvu, venjulegri tölvu, ég kveiki á tölvunni frammi meðan ég er að drekka morgunkaffið sko... Og fer þar og kíki á RÚV og eitthvað svoleiðis... Þúst, klukkan korter yfir sjö á morgnanna.

Ástæður þess að byrjað er að nota snjallsímamann svona snemma á morgnanna er misjöfn, sumar eru að kíkja á fréttasíður á meðan aðrar kveikja á honum í öðrum tilgangi. Oddný segir:

Veistu, oft þarf ég að svara tölvupósti á morgnanna áður en ég fer í vinnuna og geri það þá í gegnum símann útaf því að ég er komin niður í vinnu.

Ástæða þess að Dagný, deildarstjóri í grunnskóla, byrjar notkunina svona snemma er vegna vinnunnar:

Já. Athuga hvort ég hafi fengið skilaboð frá einhverjum í vinnunni.. hvort það eru forföll... sem þarf að leysa, eða eitthvað svoleiðis.

Þórunn segir svona frá, aðspurð hvað hún sé að gera í símanum árla morguns:

...það kemur alveg fyrir að ég athugi eitthvað, ef ég hef verið að fá skilaboð frá einhverjum, það yfirleitt varðandi börnin mín, ef ég hef verið í einhverju útaf tómsundum og íþróttum hjá þeim, eða samskipti, hver er að fara að skutla hverjum eða einhver að fara heim með

einhverjum, þá hefir maður stundum fengið skilaboð eftir að maður.. fór að sofa eða eitthvað og ekkert kíkt á það.

Það fer eftir því hvenær Nanna vaknar á morgnanna hvort hún notar símann eitthvað eða ekki:

...ef ég vakna snemma, þá á ég það til að nota hann til að kíkja á fréttir og svoleiðis, því ég er ekki með tölvu heima.

Þegar spurt var um staði og kringumstæður þar sem konurnar nota símann mest nefndur þær allar sófann heima, fjórar nefndu sérstaklega að þær notuðu hann í bið og þá væntanlega sem afþreyingu, Þórunn:

Já, ef ég er að bíða. Þá er maður stundum svona líka bara.. ekkert endilega er maður að athuga í einhverjum tilgangi, þá er maður stundum bara að fara á Netið, kíkja aðeins á Mbl eða Vísi eða eitthvað svoleiðis..

Dagný er á sama máli hvað þetta varðar og nefnir dæmi:

Ef ég er að bíða eftir tannlækninum, uhm, ef það eru auglýsingar í sjónvarpinu [hlær] ef ég er að horfa á sjónvarpið, þú veist. Í alvöru það er bara æji, ótrúlega oft þegar það kemur svona.. dauð stund, þá er þetta bara það fyrsta sem ég geri og það er ótrúlega skrýtið þegar maður fer að hugsa um það.

Nanna nefnir þetta með biðina líka ásamt sófanum heima:

Ég hugsa svona ef ég er einhversstaðar að bíða, er ein þúst, bíða á einhverri biðstofu eða... og svona eiginlega

Þegar ég kem heim úr vinnunni þá svona er það soltið svona þá oft sest ég upp í sófa, aðeins slaka á og þá tek ég símann, kíki á Facebook, Snapchat og eitthvað svona.

En að öðru leyti komu fram aðrir staðir og tækifæri. Aðspurð um það hvenær hún taki snjallsímann helst upp segir Hanna Sigga:

Þegar ég fæ Snapchat [hlær], þegar ég fæ Snap þá tek ég hann yfirleitt þá helst upp en annars er ég bara svona eitthvað, bara til að kíkja, ekkert við neinar kringumstæður.

Hvað berst í símann skiptir því einnig máli, ekki bara kringumstæður. Þau skilaboð og sú dagskrá sem unnið er með skipta máli og eins hlutir er varða t.d. tómstundir barna þeirra kvenna sem tóku þátt í rannsókninni, til að mynda talar Þórunn mikið um að hún noti símann og grípi til hans þegar kemur að þeim:

Eða athuga, sem að er nú þó nokkuð oft í viku, er skilaboð frá þjálfara um æfingu eða eitthvað svoleiðis.

Vigdís er sá þátttakandi sem notar snjallsímann hvað minnst. Ástæðan er sú að hún vinnur að mestu heima, við að framleiða og hanna ýmis smáforrit. Hún er því með aðgang að flestu því sem snjallsíminn hefur upp á að bjóða í vinnutækinu sínu, borðtölvunni. En hún grípur þó endrum og eins til snjallsímans yfir daginn þó það sé ekki oft:

En ég snerti ekkert símann fyrr en sko, fyrsta lagi þegar ég fer út úr húsi og.. og hérna oft ekki fyrr en bara hann það heyrist í honum sko. Þannig að ég er ekki endilega

að nota hann í svona bara eitthvað, jú, nema þegar ég er að hanga á Facebook sko, það er oft einmitt bara hérna úti í bíl fyrir utan Egilshöll..

Hún notar hann sem sagt mest utan heimilis:

...jafnvel að vera með hann í bíl, tengt þetta við hátalarann í bílnum sko hérna og þannig...

Snjallsíminn fær svo gjarnan nýtt og aukið hlutverk þegar farið er í ferðalög. Þá eru kannski virkjuð smáforrit sem eru annars ekki í notkun,

Dagný:

...svona tilfallandi ef ég er á ferðalögum þá er það Google Maps... Sótti mér eitthvað veður-app og svo sótti ég eitthvað þegar ég var á einhverju ferðalagi og svo nota ég þetta ekkert meir sko.

Facebook er eitt af þeim smáforritum sem allar sex konurnar nefna að þær noti í snjallsímanum enda virðast samskiptamöguleikar og afþreying þar inni vera nær ótæmandi að því er virðist. Þórunn gefur góða mynd af umfangi Facebook notkunnar sinnar:

En það fer næstum því allt fram í gegnum Facebook sem maður er að gera, hvort sem það er plana hittinga í einkalífi eða hérna nefndum sem að maður er í eða tómstundum barna eða íþróttaiðkun... íþróttafélögin og þetta, þetta er allt að nota grúppur á Facebook þannig að ég nota það gríðarlega mikið sko.

Þátttakendur nota snjallsímana sína mismikið og allt eftir því hvaða tilgangi þeir þjóna í þeirra daglega lífi. Til að mynda notar Vigdís hann minnst þar sem hún hefur í önnur tæki að vernda en Nanna aftur á móti notar hann sem heimilistölvu þar sem það er ekki annað úrræði í boði og nýjasti síminn hennar það fullkominn að hann getur í raun þjónað öllum þeim hlutverkum sem til þarf heima við. Oddný, Hanna Sigga, Þórunn og Dagný leita gjarnan í aðrar tölvur eftir því hvað þær eru að gera, ef þær t.d. þurfa til dæmis að skrifa langann texta, sinna stærri bankaviðskiptum eða lesa skýrslur og skjöl tengt vinnu. Hvað þetta varðar segir Vigdís:

...það er svo mikið af hlutum sem mér finnst mikið þægilegra að gera í venjulegri tölvu þannig að ég ekki, er ekki að færa þá hluti þarna yfir.

Snjallsíminn er lítill og handhægur og oft hafður við höndina, það leiðir gjarnan af sér notkun samhliða öðrum verkum. Hanna Sigga:

Ég er stundum í tölvunni og að horfa á snap við hliðina í símanum.

Þórunn nefnir líka dæmi um samhliða notkun:

...leggjast upp í sófa, kveikja kannski á sjónvarpinu, það er kannski ekkert, ekkert sem ég er að fara að fylgjast með þá kannski kíki ég í símann... ef að mig langar þá að lesa mér eitthvað til, eða athuga bara hvað er að fréttu af Facebook eða Vísi eða Mbl eða einhverju.

Nanna talar líka um að nota hann samhliða öðrum verkum:

...ég get verið að horfa á einhvern þátt í sjónvarpinu og kíkja á Facebook og elda matinn.

Þrátt fyrir að Vigdís noti snjallsímamann sinn minnst af þeim konum sem rætt var við þá gerir hún sér fulla grein fyrir því að þetta gæti verið öðruvísi:

...ég er svo mikið í venjulegu tölvunni og þar er ég t.d. kveikt með Facebook allan daginn [hlær] og er alltaf að stelast til að kíkja á í PC tölvunni... þannig að ég er að gera alveg sömu syndir og aðrir eða hvað maður á að kalla þetta en hérna ég er bara ekki endilega svona húkket á litla tækinu.

Umfang notkunarinnar er ögn ólíkt milli kvennanna og fer eftir þörfum hverrar og einnar. Vigdís sker sig þó mest úr hvað þetta varðar en það á sínar skýringar. Allar grípa þær í símann þegar hann lætur vita af sér eða ef það myndast dauður tími og hann er gjarnan notaður meira utan heimilis en innan, þó er það ekki algilt.

Viðhorf til notkunar

Viðhorf kvennanna til notkunar er margþætt í raun. Það er einna helst hægt að greina sterkt dystópískt viðhorf hjá Hönnu Siggú og Oddnýju. Hinar fjórar eru með mun flóknara viðhorf til snjallsímanna og tækninýjunga almennt. Þær vilja allar visst regluverk í kringum þá og hafa blendið viðhorf til tækninýjunga.

Almennt viðhorf

Nokkuð bar á því í viðtölunum að sumar kvennanna lögðu áherslu á að notkun þeirra væri praktísk. Þetta var sérstaklega áberandi hjá Vigdís og

Þórunni. En allar vildu sýna á einhvern hátt að þær væru að nota símann vitrænt en ekki bara sem afþreyingu.

Tökum nokkur ummæli Vigdísar, hvað varðar notkun hennar sjálfrar, en þar segir hún á einum stað:

...ég náttúrulega nota þetta alveg þúst sem á svona vitrænan hátt sko.

Annars staðar segir hún:

Þannig að ég er ekki endilega að nota hann í svona bara eitthvað..

Í umræðu um notkun unglunga og leikjafíkn má greina vissa dystópíska þælingu hjá henni, sem er þó alls ekki einkennandi fyrir viðhorf hennar:

Ég sé alveg rosalega leikjafíkn hjá krökkunum í skólanum. Allir alltaf að bíða eftir því að fá að komast í hérna Ípada eða eitthvað að komast í leiki að og það er ekkert svona uppbyggilegt í gangi.

Þarna endurspeglast viðhorf hennar að það skipti máli að tækið sé notað á uppbyggilegan hátt og þjóni einhverjum tilgangi.

Einnig má greina þetta viðhorf hennar þegar hún talar um kaup á nýrri tækni en hún er hvað spenntust viðmælenda fyrir öllu nýju og er mjög til í og er jákvæð að tileinka sér allt nýtt:

Mér fannst þetta náttúrulega æði bara hljóp út í búð og keypti þetta en svo kannski notagildið í raun og veru [hlær] ekkert rosalega mikið.

Viðhorf Þórunnar varðandi hagnýta notkun má greina t.d. í vali á tegund snjallsíma sem hún á:

Ég hef bara átt eina tegund og það er Samsung... Já. Það er bara af því ég fékk hann fyrst í hendurnar og þá hef ég bara haldið mig við hann.

Þetta viðhorf kemur einnig fram þegar hún ræðir um upplýsingagjöf frá leikskóla dótturinnar:

... mér finnst þetta ekki nauðsynlegt, að leikskólinn geri þetta...en mér finnst þetta alls ekki nauðsynlegur þáttur af starfi leikskóla.

Hún leggur líka mikla áherslu á þetta viðhorf sitt í lýsingu á notkun:

...ég horfi ekki á afþreyingarefni í honum og ég er ekki í neinum leikjum.

Hún heldur áfram síðar í viðtalinu þegar vikið er að því hvað hún myndi gera ef hún gleymdi símanum heima:

...en ef ég væri að fara eitthvert annað [en í vinnuna] þar sem ég hefði ekki tölvu þá væri það mjög vont af því að hérna, ég er að fylgjast svo rosalega mikið með eins og ég hef svo oft nefnt varðandi sko íþróttaiðkun barnanna.

Dagný leggur ekki eins mikla áherslu á að notkun hennar sé hagnýt eða viðhorf hennar almennt en þó má greina hjá henni smá hugsun af þessum toga þegar hún var spurð út í viðhorf hennar til tækninýjunga, til dæmis ný smáforrit:

...ég veit ekkert um hvað fólk er að tala [rannsakandi og viðmælandi hlæja báðar] yfirleitt ekki, nema ef að, ef að þetta snýr að faginu mínu.

Nanna leggur áherslu á að snjallsíminn hennar sé í raun heimilistölva og þannig hamrar hún á því að notkun hans sé skynsamleg líka. Hún nefnir önnur dæmi sem ítreka þetta hagkvæma notagildi hans:

...en hann hefur bjargað mér því ég villtist í útlöndum þannig að... Alein í útlöndum þannig að það hefur alveg, já hann hefur alveg líka bjargað manni sko.

Þegar viðmælendur voru spurðir út í kosti snjallsímans kom ýmislegt fram. Betra og aukið upplýsingaaðgengi var algengasta svarið en þær Vigdís, Hanna Sigga, Þórunn og Nanna svöruðu allar á þá vegu. Næst á eftir má nefna þægindi og svo aukin og betri samskipti. Þarna er má greina ögn af sældarhyggju úr fyrsta viðhorfsflokki Heinderyckx.

Hanna Sigga:

Bara fljót að afla mér upplýsinga um ýmislegt, fréttir og símanúmer.

Oddný nefnir annan kost við snjallsímana:

Mér finnst eiginlega stærsti kostur við snjallsímamann það lýtur sem sagt að snjallsímum barnanna minna, að þá get ég náð í þau.

Þegar kemur að kostum snjallsímans segir Þórunn:

*...það eru samskiptin... allar meldingar frá þjálfurum...
og þá finnst mér rosalega þægilegt að halda utan um öll
samskipti í gegnum öpp í símanum þar.*

Nanna kemur inn á öryggisþáttinn þegar kemur að kostunum við tækið og svo líka visst skemmtanagildi:

*...maður er alltaf með myndavél á sér, maður getur alltaf
náð einhverjum svona einhverjum skemmtilegum
mómentum. Mér finnst það kannski helsti kosturinn, þúst,
fyrir mig er þetta líka ákveðið öryggistæki, bara sem sími.*

Þórunn talar um tækifærin sem þessi tækni býður upp á í skólastarfinu og er sú eina sem tekur það sérstaklega fram:

*...þetta náttúrulega hefur mikla kosti maður bara sér það
í náminu hvað sími og öpp, eða s.s. öppin og það geta
sko.. hjálpað mörgum í námi, bara t.d. að vera app fyrir
hljóðbækur og geta bara skellt headphone í eyrun og í
símanna og hlustað á bókina sem þú átt að vera að lesa í
tíma.*

Dagný vill meina að kostirnir og gallarnir séu í raun þeir sömu, ekki sé hægt að flokka þetta endilega í sundur:

*...það er stutt í allt.. það er hægt að ná í alla alltaf og
allir geta náð í mig alltaf... þetta er tímasparnaður, eða
alla vegana fyrir mig. Þúst ég get brugðist hratt við og
klárað mál strax í staðinn fyrir að þau myndu svona*

*staflost upp hjá mér kannski, eins og vinnutengd mál.
Þannig að þetta eru bæði kostir og ókostir.*

Hvað varðar gallana þá kom ýmislegt á daginn þó það megi greina dystópískt hugarfar þar á meðal hvað varðar áhyggjur kvennanna. Það var til að mynda mun fleira talið til en þegar fjalla átti um kostina. Konurnar voru þó almennt sammála um tímaþjófinn sem tækið getur verið og nefndu þrjár þeirra þann þátt sérstaklega, það eru þær Hanna Sigga, Þórunn og Nanna.

Hanna Sigga:

Tímaeyðsla... Já, mjög mikil tímaeyðsla.

Þórunn er á sama máli en nefnir fleira til:

...þetta er orðið svo rosalega aukið aðgengi að öllu á Netinu að maður.. þetta er tímaþjófur.

Það sem Nanna talar fyrst og fremst um sem galla er:

Það er náttúrulega þessi tímaþjófur og ég fæ alveg áminningu heima bara frá börnunum, þúst, bara af því að tíminn sem maður loksins sest niður með símann er líka tíminn sem maður, þúst, er loksins heima með krökkunum..

En eins og segir þá voru þó nokkrir þætti taldir til sem gallar. Oddný nefnir eftirfarandi og má flokka þessa hugsun undir þreytu í fyrsta viðhorfsflokknum:

Það er svo erfitt að vera bara í friði. Þúst það er alltaf hægt að ná í mig. Ég á rosalega erfitt með að slökkva á honum.

Vigdís kom t.d. með eftirfarandi punkt og viðhorf sem er kannski ögn lýsandi fyrir það sem Oddný segir hér að ofan:

Ég er ekki viss um að tækið sem slíkt sé með galla það er hins vegar notendur, þetta með að.. þetta með mannsiðina, að vera í símanum innan um annað fólk alltaf í staðinn fyrir að halda mannlegum samskipti.

Hér er að ofan má greina smá dystópiu í ummælum hennar í bland við útópísk viðhorf, tækið er ekki gallað en fólkíð sem notar það er það:

Þannig að... Þetta er svo sem margt og við megum ekki endilega skamma tækið sem slíkt það er ekki því að kenna. Það erum við sem þurfum að læra á það.

Þarna ítrekar hún útópískt viðhorf sitt þar sem græjan sjálf er ekki skaðvaldurinn heldur notendurnir. Snjallsíminn er góð græja svo framarlega sem við notum hann rétt og því er ekki við hann sjálfan að sakast.

Konurnar voru spurðar hvað þeim þætti óviðeigandi hegðun hvað varðar snjallsímanotkun og þá í samfélaginu í heild. Þar sáu þær gjarnan flísina í auga náungans en eitthvað var nú um að þær greindu bjálkann í eigin auga. Þær höfðu þó allar áhyggjur af rafrænu samskiptunum og því hvernig drægi úr þeim mannlegu sem flokkast undir dystópískt viðhorf. Þær eru þó allar þarna á sama stað og hvað varðar gallana almennt. Þær

nefna allar, nema Hanna Sigga, tveggja manna tal, einhvers konar mannleg, persónuleg samskipti.

Vigdís:

...það að við erum að slíta á samskipti, það að geta ekki setið og horft í augun á fólkinu í kringum sig...

Oddný:

Og mér finnst mjög óviðeigandi ef ég er í heimsókn einhversstaðar og gestgjafinn eða sá sem er í heimsókn hjá mér hangir bara í símanum [flissar] sínum.

Þórunn er í svipuðum þönkum:

...óviðeigandi að vera í símanum þegar maður er að eiga í samskiptum við fólk.

Allar vinna konurnar í grunnskóla um þessar mundir og þurfa því gjarnan að sitja fundi reglulega. Þrjár þeirra nefna þá sem óviðeigandi aðstæður til að nota snjallsíma, Þórunn:

...og bara á fundum t.d.

Hanna Sigga:

...fundum og já en það er mismunandi hvaða fundir reyndar.

Dagný, deildarstjóri í grunnskóla, stjórnar gjarnan fundum sem haldnir eru og því hefur hún skiljanlega sína skoðun á snjallsímanotkun á meðan þeir vara:

...og bara á kennarafundi eða á fundum í vinnunni, þá finnst mér þetta ekki viðeigandi, fólk svarar í símann á fundum, labbar fram, svarar í símann..

En fleiri þættir koma til þegar viðhorf til óviðeigandi notkunar er skoðuð og dystópían er hér ríkjandi, Hanna Sigga nefnir sem dæmi:

Þegar maður er til dæmis að láta afgreiða sig... Í kirkjum, alls konar svoleiðis dóti, bíóum, leikhúsum.

Oddný er sammála því að kirkja sé ekki staður fyrir snjallsíma og segir:

Mér fannst mjög óviðeigandi, ég var á jarðaför í gær þegar það var dreginn upp sími fyrir framan mig. Mér fannst það mjög óviðeigandi.

Nanna nefnir til viðburði sem fólk sækir á borð við brúðkaup og skírn. Þar séu gjarnan teknar myndir og þeim dreift á Netið að fólki forspurðu, þá á hún sérstaklega við aðra gesti, myndir af manni birtast þannig á samskiptasíðum og í snöppum hjá ókunnu fólki og finnst hlutirnir farnir að ganga of langt sem endurspeglar þreytuþáttinn í fyrsta viðhorfsflokknum:

. ..þú ert ásamt öðru fólki sem að þú kannski þekkir jafnvel ekki það mikið og svo bara er búið að festa þig á filmu og senda eitthvað...

Í viðtölunum var spurt hvort ástæða væri til að hafa meiri áhyggjur af þeim sem yngri eru, þ.e. börnunum en þeim sem eldri eru, fullorðna fólkinu og hvort við næðum að aðlagast tækninni og finna ákveðið jafnvægi. Þar mátti alveg greina þann tón að börnin læra það sem fyrir

þeim er haft sem endurspeglar orð Heinderyckx um að það ætti í raun ekki að tala um starfrænt innflutta heldur starfræna frumkvöðla.

Vigdís:

Ég held að ef að börnin fá að læra að nota tækin og fá að vera í tengslum við þau og hætta að finnast þetta endalaust svo mest cool í heimi heldur bara að þetta sé eðlilegur hluti.

Einnig segir hún, sem er mjög góður punktur:

En af því að við erum kannski ekki bestu uppaldurnir af því að við ólumst ekki sjálf upp við þetta og fólk á okkar aldri er sumt alveg bara ferlegt, það eru alla veganna öfgar, annað hvort ekkert eftirlit eða allt bannað og.. og, og hérna allt svoleiðis þá held ég það gæti verið soltið mikið um misheppnað, þannig að það er spurning hvort að næsta kynslóð á eftir verði sú fyrsta sem verður almennileg [hlær] með tæknina.

Þarna er Oddný í stórum dráttum á sama máli og segir:

Við eigum náttúrulega börnin, þau læra það sem fyrir þeim er haft sko... Það eru ekki börnin sem finna þetta upp.

Dagný er með svipaðar þælingar:

... ég held að við séum öll skooo á einhvern hátt bara sogumst inn í þennan stafræna heim, hvert á sinn hátt og

hérna, ég held við þurfum frekar að hafa áhyggjur af fullorðna fólkinu sem er að ala upp börnin.

Þórunn hefur þetta að segja um málið:

Sko fullorðnir eru oft á tíðum ekkert betri ef svo má segja heldur en börnin.. held ég varðandi umgengni við þessi tæki.

Nanna er á sama máli og kemur fram hér að ofan en bætir við ögn áhugaverðum þætti hvað varðar kaup og aðgang:

...það hvernig börnin okkar eru eða hvernig þau nýta hluti eða hversu mikið, neyslupjóð, eða hvað þau verða, það er náttúrulega eitthvað sem kemur frá okkur, held ég, að hérna, það erum við sem setjum reglurnar og það erum við sem kaupum tækin og það erum við sem að veitum aðganginn...

Kostir og gallar fylgja snjallsímataekninni eins og öllu öðru. Það er hægt að nota snjallsímamann á uppbyggilegan hátt en hann getur líka verið til ama. Það þarf að finna einhver gullin meðalveg þarna sem er hægara sagt en gert. Þær eru meðvitaðar um það að fullorðna fólkið setur fordæmið og að ef við viljum að börnin okkar læri að nota snjallsímamann skynsamlega þá er það okkar að setja fordæmið.

Viðhorf til tækninýjunga

Viðmælendur í þessari rannsókn, allt konur í kringum fertugt vildu allar meina að þær væru alls ekki nýjungagjarnar, nema ein. Þar er um að ræða Vigdísi, sem verður að teljast eðlilegt ef miðað er við að hún er

kerfisfræðingur og starar við það að hanna smáforrit. Aðspurð hvort hún væri spennt fyrir tækninýjungum svaraði hún:

Er alltaf geðveikt spennt [hlær]. Bara rosalega jákvæð, mig langar yfirleitt í allt nýtt. Alla nýja tækni... En já, mig langar í held ég alltaf í allt.

Þórunn lýsir sjálfri sér í þessum málum svona:

Ég er ekkert rosalega fljót að stökkva til [hlær].

Dagný stekkur heldur ekki til við hverja tækninýjung :

...ég er ekkert að flýta mér, mér finnst allt svo dýrt, ég er svo nísk [hlær].

Nanna er líka sein til að hennar eigin sögn og telur að hún sé mjög vanaföst en svo eftir að hún hefur náð að tileinka sér eitthvað nýtt smáforrit og búin að aðlagast og sannreyna að það henti henni þá er hún gjarnan dugleg að nota það og hefur mjög gaman af því og hægt er að greina sældarhyggju hjá henni hvað þetta varðar úr fyrsta viðhorfsflokknunum:

...og ég fékk mér Snapchat. Og mér finnst það ógeðslega skemmtilegt, það er eiginlega uppáhalds forritið mitt [viðmælandi og spyrill hlæja báðar] í dag... Og ég nota það örugglega mest af öllu því sem er í símanum.

Oddný er sá viðmælandi sem leggur hvað mesta áherslu á það að hún er ekki mikið fyrir tækninýjungar og að hún væri mjög aftarlega á merinni í þeim efnum:

Nei, Jesús minn. Ég er rosalega mikið tæknitröll. Þúst, ég er rosalega fötluð í allri svona tækni... Ég er alveg rosalega fötluð [hlæjandi].

Hún heldur áfram:

Nei. Guð minn almáttugur, ég er svo fötluð að það er bara svona tæknifötluð.

Aðeins síðar í viðtalinu kemur svo þessi setning þar sem hún ítrekar þetta enn ferkar:

Alla vegana ekki ég tæknitröllið sko...

Hinar eru meira þannig að ef þær heyra af einhverju spennandi sem er gjarnan búið að vera í gangi í einhvern tíma þá prófa þær og halda svo notkun áfram, stundum kröftuglega, ef þeim líkar þessi nýjung, annars ekki. Gott dæmi um þetta er Hanna Sigga sem segist ekki vera nýjungagjörn en hennar snjallsímanotkun snýst um Snapchat, eins og áður hefur komið fram. Hún tekur símann upp þegar hún fær tilkynningu um nýtt snap.

Að sama skapi tala flestar þeirra mikið um að vera seinar til í öllu, að þær séu með þeim síðustu til að tileinka sér nýjungar. Það eru allir eða flestir komnir með viðkomandi smáforrit eða græju á undan þeim.

Oddný nefnir til dæmis Facebook:

Þúst, það eru allir á undan mér.. það er bara þannig, það voru allir komnir á Facebook áður en ég fór á Facebook sko.. við getum horft á það þannig.

Þórunn talar á svipuðum nótum:

...ég er ekki mjög fljót að tileinka mér eitthvað svona, ég er ekki fyrst með hlutina þegar eitthvað kemur nýtt á markaðinn eða eitthvað.

Nanna upplifir sig einnig seinasta um borð þegar ný tækni er annars vegar:

...þá hef ég alltaf verið ótrúlega svona sein alltaf í öllu, ég er alltaf svona, þúst, það eru allir komnir á þetta þegar ég er svona, ó, hvað segirðu, er þetta til?

Konurnar voru spurðar út í það hvort þær myndu vilja hverfa aftur til fyrri tíma, áður en snjallsímar voru til. Þær túlkuðu þessa spurningu ögn ólíkt en flestar þannig að átt væri við tíma fyrir farsíma, almennt, Nanna tók þetta hvað þrengst og fór bara aftur í tíma þegar það þurfti að tengja tölvuna við símasnúru til að fá netaðgang og Skype var bara í boði í tölvum.

Hanna Sigga og Oddný eru þær einu sem eiga sér smá nostalgíu hvað þetta varðar og endurspeglar skoðun þeirra dystópískt viðhorf almennt til tækninýjunga. Hinar fjórar eru raunsærri og sáttar við að tæknin sé komin til að vera. Engin af konunum sex er þó eins mikið til í að hverfa aftur og Hanna Sigga:

Ég myndi alveg vilja sleppa því sko. Þetta er of mikið stundum... Maður er allt of mikið að reiða sig á þetta, man ekki símanúmer og ekki neitt því þetta er allt bara þarna...

Hún heldur áfram:

Nei ég held ég myndi ekki sakna þess. Ef engin væri með þetta.

Næst henni í viðhorfi er Oddný en hún vill ekki sleppa hendinni alveg af tækninni og greina má þreytuviðhorfið í ummælum hennar hér að neðan, það er að tæknin hafi gengið of langt:

Í einhvern tíma skilurðu, þúst ég væri alveg til að vera með rafmagnslausan dag heima hjá mér eða tækjalausan dag heima hjá mér. Föstudagar væru alltaf tækjalausir dagar sko, eða eitthvað þúst. Miðvikudagar what ever sko... því að þetta er náttúrulega orðið sko, herbergið hjá unglíngum er orðið eins og geimstöð sko. Það er bara þannig.

Vigdís er mjög jákvæð í garð tækninnar og vill alls ekki snúa til baka, hún kys þann heim sem við lifum í núna fram yfir liðna tíð og má sterklega greina útópískt viðhorf hennar til tækninnar:

Núna, já, held það algjörlega sko. Mér finnst það bara, öll þessi upplýsingabylting, Internetið bara í raun og veru og aðgengi að öllu þetta er náttla bara margfalt þægilegra og betra einhvern veginn að vera til. Ég skil ekki hvernig við fórum að því að lifa af.

Þórunn er á sama máli þegar hún er spurð hvort hún vilji hverfa til baka þó hún sé alls ekki eins útópísk og Vigdís:

Nei, nei það held ég nú ekki. Það held ég ekki sko...

Hún ræðir um hvað tæknin sé þægileg varðandi þann tíma sem maðurinn hennar vinnur fjarri heimilinu. Þau geti notast við Viber og dætur þeirra sýnt þabba sínum hina og þessa hluti í gegnum samtölin. Þær sjái þabba sinn og hann þær sem og það sem þær eru að gera.

Dagný er einnig mótfallin því að snúa aftur til fyrri tíðar og er með mjög raunsæa sýn á það hvernig málin hafa og eru að þróast:

Neih, nei... Það held ég ekki. Æji þetta er bara komið og einhvern veginn, þúst, þetta var einhvern veginn, þróunin, Æji þú manst hvernig þetta var með tölvurnar og tölvuleikina, fyrst litlu tölvuspilin og svo alltaf meira og meira og meira, þú veist, þetta var alltaf einhvern veginn á leiðinni.

Eins og áður segir túlkaði Nanna fyrri tíð sem ögn styttra tímabil en hinar konurnar, engu að síður myndi hún ekki vilja bakka og nefnir nokkrar góðar og gildar ástæður máli sínu til stuðnings og er ögn útópísk í hugsun í bland við sældarhyggjuna:

...já nei ég myndi alla vega ekki vilja bakka alveg það langt að ég þyrfti að vekja alla heima hjá mér til þess að komast á Netið... Þannig að því leytinu til sko er snjallsíminn og, og öll þessi öpp og það, að færa mig miklu nær bæði fjölskyldunni minni og vinum og, og bara alls konar svona upplýsingum... Já, þegar maður er að ferðast og, og þúst, að því leytinu til finnst mér það æðislegt og myndi ekkert vilja bakka útúr því.

Þátttakendur voru einnig spurðir út í hvað þeir myndu gera ef síminn þeirra bilaði, skemmdist eða týndist. Einnig hvað þær myndu gera ef þær gleymdu honum heima. Þarna voru þær allar á því að þær myndu kaupa sér nýjan ef hann týndist og flestar myndu gera það strax. Ástæðurnar voru svo mismunandi en alltaf var þetta þó viss spurning um öryggi og mikilvægi þess að hægt væri að ná í þær eða þær gætu leitað aðstoðar ef þannig bæri við. Vigdís talar um að henni myndi ekkert liggja á nýjum síma en segir svo:

..það er séns að ég myndi samt sko þúst, ef maður er að fara eitthvað eins og að keyra og sækja krakkana eitthvað eins og að kippa öðrum[snjallsíma] á heimilinu með upp á þetta að gera, ef ég festi mig eða lendi í bílslysi eða eitthvað.

Varðandi það að gleyma honum heima segir Oddný:

Þá finnst mér það óþægilegt. Ég hef alveg gleymt honum heima og er í, er í vinnunni.. en þá fer ég líka bara beint heim því þau vita að þau geta hringt niður í skóla og náð í mig þannig ef eitthvað er... En þá fer ég beint heim eftir vinnu og sæki hann..

Ef hún myndi týna honum alveg eða hann skemmast segir hún:

Já ég myndi kaupa mér nýjan. Ég get ekki, alla vegana ekki verið símalaus þúst..

Þórunn er sammála og segir:

..þá þarf ég bara að kaupa mér nýjan..

Nanna myndi líka kaupa nýjan síma ef sá sem nú er í notkun glatast en gefur aðrar forsendur:

..útfra bara.. öryggis.. hliðinni skilurðu, að geta hringt ef að eitthvað kemur uppá.. að hérna þúst.. mínar aðstæður eru bara þannig að ég þarf.. þarf að geta óskað eftir aðstoð stundum..

Pórunn kemur líka inn á það að í símunum eru gjarnan verðmæti, sem ekki verða metin til fjár og því óheppilegt ef hann týnist eða skemmist:

ég hef nú.. t.d. oft hugsað um það ég væri í mjög vondum málum ef ég myndi glata honum af því að.. ég er ekki búin að taka backup af öllum myndunum sem eru í honum.

Dagný myndi einnig kaupa sér nýjan síma ef hennar glataðist og hún bendir einnig á að eftir að snjallsíminn varð svona algengur og mikið notaður þá hefur heimasíminn mætt afgangi. Þannig að ef þú ert snjallsímalaus og ekki með heimasíma þá ertu í vondum málum ef eitthvað kemur upp á.

...ég fór í vinnuna, þurfti svo að skreppa heim í tvo klukkutíma til að vera hjá veiku barni, gleymdi símanum í vinnunni, var ein heima með veikt barn og engan síma.Ég er ekki með heimasíma. Þannig að ég fór að hugsa í gær bara hvað, þúst, þetta er ekkert í lagi, krakkarnir verða að hafa síma heima ef allt annað klikkar [hlær].

Þórunn og Oddný eru þær einu sem koma inn á að símarnir séu verðmæti í sjálfu sér, tækin eru oft dýr og því meira en að segja það að endurnýja, Þórunn:

Nema þetta er bara verðmæti.

Oddný:

..en ef ég væri með nýjan síma þá myndi maður örugglega panikka..

Hanna Sigga er eini þátttakandinn í rannsókninni sem væri til í að hverfa aftur til þess tíma þegar það voru engir snjallsímar eða gemsar almennt. Þegar hún var spurð að því hvað hún myndi gera ef síminn hennar skemmdist eða týndist átti eftirfarandi samtal sér stað:

HS: Þá bara.. fékk bara lánaðan nýjan [hlær]. Ég var ekkert að stressa mig á því sko.

S: Já, en þú reddaðir þér nýjum samt?

HS: Já, ég gerði það.

S: Uhum. Þannig að, já, þú hefur reynslu af þessu sem sagt?

HS: Já.

Konurnar sex eru mismikið til í að stökkva á tæknivagninn, í raun er það bara Vigdís sem er hvað fúsust til þess. Hinar vilja meina að þær séu helst til heftar í þessum málum og seinar til en þær fara allar um borð á endanum og vilja ekki snúa til baka. Þær vilja ekki lifa án tækninnar, ekki í alvörunni þó sumar þeirra segi annað.

Reglur

Allar hafa konurnar einhverjar reglur í kringum snjallsímanotkunina, bæði varðandi sjálfa sig og svo heimilið í heild. Það sem þær nefna allar, nema Vigdís, er að síminn er ekki notaður við matarborðið. Þegar kemur að reglusetningu er dystópískt viðhorf ríkjandi. Það er samt smá útópía í viðhorfum þeirra til reglusetningar og að sama skapi sældarhyggja. Tæknin er nauðsynleg og hjálpleg og hjá henni verður ekki komist. Það kemur því ekki á óvart að ástæður þess að þær eru settar og það hverjar reglunar eru er mismunandi eftir þátttakendum og þó að Vigdís tali ekki um matarborðið þá er hún með sínar reglur:

...það eru engir símar inni í herbergi það bara það er bannað og það er þannig á öllu heimilinu.

Þetta gildir allan daginn. Á heimili Vigdísar er ekki farið með snjallsímana inn í svefnherbergi. Oddný talar á svipuðum nótum hvað þetta varðar, það á þó bara við um næturnar:

Síminn er niðri, við sofum uppi, á silence...

Dagný tekur þetta enn lengra og slekkur líka á wifi- og 4G-inu yfir nóttina. Hún telur til fleiri reglur sem hún bæði setur sér og eru á heimilinu:

...ekki á fundum og einmitt svona, í svona tveggja manna tali á kaffihúsi, helst ekki.

Hún nefnir einnig:

...þegar börnin mín tala við mig, þá legg ég símann frá mér til að tala við þau en ekki, ég tala ekki við þau með eyrunum ég tala við þau með andlitinu sko.

Þórunn hugsar svipað:

...ég reyni að vera meðvituð um að vera ekki í símanum þegar athyglin á að vera á öðru eins og á heimalestri barnanna eða heimanámi...

Konurnar voru spurðar hvað þeim þætti um það að vinnustaðir settu starfsfólki sínu reglur varðandi snjallsímanotkun á vinnutíma og þar komu ögn ólíkar skoðanir og þælingar fram.

Vigdísi fannst til dæmis eftirfarandi skipta máli hvað þessi mál varðar:

...það hlýtur að fara eftir því hvers konar vinnustaður það er.

Hún benti svo á áhugaverðan vinkil:

...það hafa alltaf verið manneskjur sem hanga lengi úti í reykingapásu eða við kaffiborðið eða labba að öðrum borðum og trufla eða eitthvað, þannig að ef að síminn er að trufla þig þá er það af því að þú vilt það.

Hanna Sigga er alveg á því að það megi setja starfsfólki reglur á vinnutíma og er ekki ein um það en hún segir svo eftirfarandi:

En í kaffitímum og svona þá finnst mér það alveg mega.

Nanna er á sama máli hvað kaffitímanna varaðar:

...og þú gerir bara nákvæmlega það sem þú vilt í þínum kaffitíma, sumir bara kannski slaka á eða bara við það að fara á Facebook eða eitthvað skilurðu og eru ekkert að trufla neinn með því, á meðan aðrir hafa meiri þörf fyrir að setjast niður og spjalla.

Þar er Oddný aftur á móti ósammála Hönnu Siggu og Nönnu og virðist taka þetta með tveggja manna talið og mannleg samskipti inn á kaffistofuna í vinnunni líka:

Það eru kannski tveir í kaffi saman og annar er bara klikk, klikk, fastur í símanum, mér finnst það ekki mjög smart.

Þórunn kemur með áhugaverðan punkt í þessum efnum og talar um að þar sem reglur eru um notkun nemenda, eins og í matsal þá sé eðlilegt að það sama gildi um starfsfólkið. Oddný kemur inn á svipaða hluti og Nanna er á sama máli:

...af því að þá er maður með reglur gagnvart nemendum, þúst, þeir eiga ekki að vera að, vera með síma eða tala í síma þúst, í kennslustund eða á göngum eða í matsal eða eitthvað, þá fyndist mér alveg fáránlegt að starfsmaður, skilurðu, tæki upp símann og svaraði, þú veist, mér finnst bara að sömu reglur eigi að gilda.. um alla á þessum svæðum...

Eins og áður hefur komið fram hefur Dagný vissa sérstöðu meðal kvennanna þar sem hún er stjórnandi. Hún horfir því á reglur varðandi starfsfólk ögn öðruvísi. Það er hún sem mögulega getur sett reglurnar:

Ég veit ekki hvort maður myndi vilja kalla það reglur. Ég mundi kannski alveg vilja setja upp einhver svona tilmæli, að við mælumst til að...

Einnig var spurt um viðhorf kvennanna til þess að reglur væru settar í skólum er varða nemendur. Þær voru allar sammála um að það væri nauðsynlegt, alla vega upp að vissu marki og flestar þá að reglurnar þurfi að þjóna tilgangi, ekki vera settar bara til að vera settar.

Hanna Sigga leggur svolitla áherslu á að reglur er varða nemendur séu nauðsynlegar en það sé flókið. Tækið sé gagnlegt en að sama skapi sé það varasamt.

Svo er þetta líka bara samt rosa mikið notað í skólum, sem krakkar þurfa að gera eitthvað. Og farið að nota hann meira. Hugsa þau noti þetta sem tæki sem, þú veist reiknivél og upplýsingaöflun og myndavélar í verkefni og allskonar. Þannig að það er bara bæði og. Það þarf að minnka það en þarf líka að nota það.

Flestar sjá konurnar málin svona, þ.e. að símarnir séu bæði til trafala og gagns og því þurfi reglusetningu varðandi notkun og umgengni og að það sé ekki hægt að koma í veg fyrir að tækið sé brúkað af nemendum í einni mynd eða annarri. Þetta snúist fyrst og fremst um að læra að nota það, Dagný:

...nemandi getur spurt, má ég nota símann minn til að fletta upp á orði í orðabók og ekkert mál, mér finnst það bara eðlilegt... þannig að við lærum bara að umgangast þessi tæki sem þá vinnutæki á meðan við erum í vinnunni

og þá afþreyingu þegar við erum ekki í vinnunni, þannig að það sé hægt að skilja þar á milli og þannig held ég verðum við að nálgast þetta varðandi krakkana. Þau verða einhvern veginn að læra að þetta eru afþreyingatæki og geta líka verið góð vinnutæki...

Oddný er þarna í þínu mótsögn við sjálfa sig. Aðspurð um reglur varðandi nemendur og snjallsímanotkun:

Ég vill bara ekkert sjá símana í skólanum. Bara persónulega.

En svo heldur hún áfram og stuttu seinna segir hún þetta þegar talið berst að notkun síma í kennslu:

Já eitthvað og mér finnst það svo sem alveg sjálfsagt og það, við erum alveg með nemendur sem eru, ef þau eru einbeitt, þau einbeita sér miklu betur ef þau eru með í eyrunum þannig að umhverfishljóðin eru ekki að trufla þau.

Þórunn er sú kvennanna sem er hvað jákvæðust í garð allra þeirra smáforrita sem eru í boði fyrir nemendur til að aðstoða þá við námið. Hún telur þó að reglur séu nauðsynlegar:

Þó að maður vilji hafa frelsi og, og treysta þeim og allt þetta að þá.. finnst mér nauðsynlegt að hafa reglur, eh, en auðvitað vill maður að þau umgangist þessi tæki bara og læri það, en... fyrir mitt leyti þá er samt nauðsynlegt að hafa reglur líka.

Vigdís hefur þetta að segja um snjallsímanotkun nemenda og reglur:

Draumastaðan hlýtur að vera sú að, að þau læri að hegða sér bara með þetta, hvernig sem við förum að því, ég veit það ekki.

Og:

Þannig að ég veit ekki hvort að bann sé rétt útaf því að ég vill að við notum tækið.. á réttan hátt... en ég vil heldur ekki að við höngum í því og gerum einhverja vitleysu og enginn sé að fylgjast með.

Nanna nefnir áhrifavald þarna inn í sem vert er að taka tillit til þegar kemur að því að setja nemendunum takmörk í notkuninni:

Það er ekki eins algengt og ég hélt til dæmis að þau væru með aðgang að 3G og öllu því. Þau eru alltaf búin að klára náttúrliga inneign um leið og þá eru þau inni á neti skólans og þar er takmarkaður aðgangur, þá geta þau ekkert verið á Snapchat og, og einhverju svona.

Það er klárt að einhverjar reglur þurfa að vera til staðar, bæði heima við, í vinnunni og meðal nemenda á skólatíma. Það þarf aftur á móti að leyfa visst aðgengi og það er óraunhæft að banna notkunina alveg þó sumar myndu vilja það, en samt ekki. Gullni meðalvegurinn er málið en hann er vandfundinn og engin ein rétt lausn.

Umræða

Snjallsímanotkun er orðin stór hluti af daglegu lífi flestra Vesturlandabúa og þó víðar væri leitað. Tækniþróunin hefur verið hröð og nýjungar koma stöðugt fram á sjónarsviðið. Börn og unglingar eru gjarnan spennt fyrir því sem nýtt er og gjörn á að stökkva á vagninn um leið og hann keyrir framhjá. Það er því ekki skrítið að þessi hópur sé mjög vinsæll í rannsóknir hvað þetta varðar. Við höfum jú áhyggjur af æskunni og börnunum, viljum þeim vel og fylgjast með því hvernig þau eru að dafna og aðlagast í síbreytilegum heimi. Nýjungin felst í því hvað snjallsíminn er lítill og handhægur. Það eru því ekki bara börnin og unglingarnir sem heillast og sjá notagildi í honum, foreldrarnir gera það líka.

Í rannsókninni sem hér var unnin kom margt á daginn. Allar sex konurnar sem rætt var við nota snjallsíma töluvert, byrja daginn jafnvel með notkun þar sem hann þjónar tilgangi vekjaraklukku á heimilinu. Meira að segja Vigdís, sem notar hann minnst, notar hann töluvert og einmitt sem vekjaraklukku. Hún notast einnig við hann þegar hún nær í börnin sín á æfingar og sér fram á einhverja bið, það sama á sér stað þegar hún fer til læknis og jafnvel í búð. Í hvert sinn sem hún fer út úr húsi er snjallsíminn með í för. Snjallsíminn er aldrei langt undan, hjá þeim öllum. Hann er alltaf í seilingarfjarlægð þó þær reyni kannski meðvitað að fjarlægjast hann hluta úr degi þá þarf ekki annað en smá „ding“ og þær eru komnar með hann í hendina. Einnig talaði Þórunn um það þegar hún fjallar um notkun sína á snjallsímanum að eitt lítið innlit leiðir gjarnan af sér frekari notkun og því getur þetta „ding“ orðið tímafreakara en upphaflega var ætlunin. Þetta er í samræmi við það sem fram kemur í rannsókn Oulasvirta o.fl. (2011). Annað sem sama rannsókn sýnir fram á

er að notkun kvennanna á snjallsímunum fylgir mikil vanahegðun. Þær nota hann nær alltaf við sömu aðstæður, hver um sig. Sumar byrja daginn á því að kíkja í snjallsím, það er hluti af rútínunni, allar notast þær við hann þegar kemur einhverskonar „dauður tími“. Aðrar nýta kaffitím sinn til að kíkja í símann og hann er hluti af því að koma heim á daginn. Hann er jafnvel notaður samhliða annarri athöfn á borð við sjónvarpsáhorf og matreiðslu, þannig fyllir hann upp í tómið ef svo má að orði komast. Snjallsíminn er að þessu leyti orðinn órjúfanlegur þáttur hins daglega lífs.

Það kom á óvart hvað konurnar voru almennt séð til í að gera sjálfar sig ábyrgar fyrir það sem þeim þótti miður þegar kemur að notkun barna sinna á snjallsímum. Í nútíma samfélagi er fólk gjarnan duglegt að finna sökudólga, aðra en sjálfa sig en það er ekki hægt að greina það hér. Viðmælendur vörpuðu ábyrgðinni ekki annað heldur töluðu um að það væru þeir sem eldri eru sem bera ábyrgð. Nanna komst þar sterkast að orði þegar hún nefnir að það eru jú foreldrar sem bæði kaupa tækin og veita aðganginn að þeim í formi inneigna og netaðgangs. Kannski hefur þetta viðhorf eitthvað með það að gera að allar eru konurnar starfandi í grunnskóla og eru allar mæður sjálfar. Þær virðast í það minnsta ekki víla fyrir sér að taka skýrt fram að börnin læri það sem fyrir þeim er haft og þar komist foreldrar og þeir sem annast þá ekki undan því að axla þá ábyrgð sem þeim ber. Það eru líka þeir sem nú eru fullorðnir sem bjuggu til þessa tækni og áttu þátt í því að hún þróaðist í þessa átt og líkt og Dagný talar um þá hefur þetta alltaf verið á leiðinni og það styður svolítið við það sem Heideryckx (2014) talar um þegar hann neitar að tala um fullorðna sem stafrænt innflutta og vill frekar meina að þeir séu frumkvöðlar. Það má alveg greina þetta hjá fleiri viðmælendum, að hinir

fullorðnu eru gjarnan alveg jafn spenntir og börnin, bæði fyrir nýjungum og svo leiða þeir í raun börnin inn í þennan heim.

Heinderyckx (2014) talar einnig um að flokka viðhorf fólks til tækninýjunga í þrjá flokka. En er það svo einfalt? Ef skoðuð eru þau viðtöl sem tekin voru þá má greina viðhorf úr öllum flokkum hjá öllum viðmælendum þó að tvær kvennanna hafi verið neikvæðari en hinar. Einnig eru viðhorfin ólík eftir því hvað er verið að ræða um. Augljóslega ber meira á dystópíu þegar komið er inn á galla og þá útópíu þegar kostirnir eru skoðaðir. Hvað varðar fyrsta flokkinn þá má greina hann á báðum sviðum þar sem hann er margþættur. Það er því flókið að ætla að eigna hverri konu eitt viðhorf umfram annað þó að Hanna Sigga og Oddný falli sennilega undir það að vera helst til dystópískar í viðhorfum almennt. Sú fyrrnefnda var til að mynda til í að hverfa til baka þegar öll þessi tækni var ekki til og fann meira að segja til viss óöryggis gagnvart henni, hún vildi meina að það að barnið hennar væri með síma skapaði í raun meiri ótta, því stundum svarar það ekki og hvað þá? Við erum jú von því að allir svari alltaf og ef ekki þá hlýtur eitthvað að vera að. Oddný sá þetta ekki svona og var mjög þakklát fyrir það að geta stöðugt náð á börnunum sínum og þau á henni þrátt fyrir almennt neikvæð viðhorf til tækninnar. Hún sagðist ekki hafa áhyggjur ef þau svöruðu ekki, þá væru þau með slökkt á hringingunni og síminn því ekki að trufla þau. Þau myndu svo hringja aftur þegar þau sæju að hún hafi verið að reyna að ná á þeim. Oddný var sú eina sem tók það fram að hún vildi ekki sjá síma í grunnskólum og taldi sig eina af fáum sem væru á þeirri skoðun. Henni leið þínu eins og hún væri ein í þeirri baráttu. En á sama tíma sá hún gagnsemi í því að nemendur gætu gripið til hans þannig að hún var í hrópandi mótsögn við sjálfa sig þarna. Hinar fjórar konurnar voru bæði

svart- og bjartsýnar og ein þeirra mjög jákvæð í garð tækninnar og nýungagjörn. Þær virtust með frekar raunsæa mynd af ástandinu og höfðu sterka trú á því að við finnum meðalveginn, hvenær svo sem það verður. En til dæmis varðandi Vigdís, konuna sem starfar við að búa til smáforrit meðal annars fyrir Iphone síma, þá mátti greina inn á milli útópískra viðhorfa hennar að hún hefur líka áhyggjur og hún var með töluvert af reglum heima fyrir, til dæmis varðandi það að fara ekki með símana inn í svefnherbergi og henni finnst notkun nemenda varasöm og að kennarar þurfi að gæta að sinni notkun á vinnutíma. Það er því í raun ógjörningur að ætla að flokka konurnar niður eftir viðhorfum Heinderyckx (2014) því það má greina þau öll þrjú hjá öllum konunum sex, en eins og áður segir þá er kannski einn flokkur, dystópían, ögn meira áberandi hjá sumum þeirra en öðrum.

Þegar horft er til listans sem hefur að geyma mest notuðu smáforritin (Nielsen, 2015) þá falla þátttakendurnir sex þar vel inn. Youtube og Google Play eru ekki nefnd á nafn en það má gera ráð fyrir því að þegar vafrað er um Netið rekist konurnar stundum þangað inn. Að sama skapi má gera ráð fyrir því að þegar þær tala um að leita upplýsinga komi Google Search sterkt til greina. Allar nefndu þær Facebook og Messenger og einhverjar nefndu Gmail. Þær eru því ekkert að fara út fyrir normið hvað þetta varðar. Aftur á móti verður að segjast að notkun þeirra á þessum forritum fellur gjarnan undir praktíska notkun, þær eru gjarnan að gera eitthvað uppbyggilegt og gagnlegt þegar þær nota þessi forrit eða telja sér í það minnsta trú um það.

Þegar kemur að göllunum sem þær tíndu til varðandi snjallsímanotkunina nefndu þær allar minni mannleg samskipti í einhverri

mynd. Þær vildu meina að notkun á snjallsíma þegar aðrir væru nærri væri óviðeigandi, sérstaklega í tveggja manna tali, í heimsóknum og á fundum. En hvað voru þær sjálfar að gera í snjallsímunum sínum? Þær voru að leita upplýsinga, þær voru að afla sér fréttu, þær voru að skipuleggja, eiga í samskiptum og þær voru að láta frá sér upplýsingar. Fæstar þeirra töluðu um að leika sér í símanum, Snapchat þjónar gjarnan tvennum tilgangi, skemmtun og samskipti. Það er því spurning hvort við megum spyrja okkur, áður en við stökkvum til og fordæmum, þegar einhver grípur til símans meðan við erum að spjalla við viðkomandi, hvað er hann að gera? Er hann að tékka á börnunum sínum, er hann að svara einhverjum varðandi skipulag eða hitting? Er hann að leita upplýsinga sem gætu dýpkað samtalið eða gefið því nýja vídd? En augljóslega má margt bíða betri tíma, það er líka lítið mál að segja við þann sem talað er við að maður þurfi aðeins að svara eða redda, útskýra sem sagt það sem verið er að gera svo það dragi úr eða komi í veg fyrir misskilning. Hér áður fyrr fór fólk til dyra og það svaraði í heimasíma þó það væri einhver í heimsókn, en þetta er sennilega ögn meira áberandi í dag þar sem einhver truflun berst í gegnum símann í mun meira mæli en heimsóknir og símtöl í heimasíma og undir mun fjölbreyttari aðstæðum.

Það eru kostir og gallar við allt, líka snjallsímana. Konurnar í rannsókninni virðast nota símana sína frekar praktískt svona heilt yfir. Það má líka velta því fyrir sér hvort mikil notkun Facebook og Snapchat sé endilega slæm. Nanna og Þórunn töluðu t.d. um það að þær eigi í meiri samskiptum við þá sem eru fjarri, ættingja sem búa annars staðar og þær halda í vináttu sem annars væri ekki vegna fjarlægðar. Dagný sagðist nota Snapchat til að tala við syni sína, senda þeim skilaboð og þannig. Þessi notkun kvennanna samrýmist því sem kemur fram í grein Marchant og

O'Donohoe (2014) um það að snjallsíminn gefi fólki í raun fleiri samskiptamöguleika við fjölskyldu og vini. Þetta auki jafnvel samskiptin og styrki böndin.

Það má líka greina í viðtölunum að tæknin sem fylgir snjallsímunum er eitthvað sem flestar kvennanna eru ekki til í að láta frá sér, í raun allar, því Hanna Sigga myndi kaupa sér nýjan síma, eða fá lánaðan ef hennar tapaðist. Allar myndu þær endurnýja símana sína í einhverri mynd ef þeir týndust eða skemmdust. Þarna endurspeglast það sem Thorsteinsson og Page (2014) tala um. Fólk er í raun farið að mynda tengingu við tæknina, það er orðið háð henni upp að vissu marki, tegundin skiptir ekki máli eða símtækið sjálft endilega, heldur sú tækni sem það bíður upp á. Þetta staðfesta konurnar sex, jafnvel þær tæknihræddu eins og Vigdís, sem segist nota sinn síma minnst. Símanum fylgir visst öryggi, ef eitthvað kemur fyrir og það þarf annað hvort að ná á manni eða maður þarf sjálfur að ná á öðrum. Nanna talaði um að þurfa að geta hringt á aðstoð, Vigdís ef að hún myndi festast eða gleyma pening þegar hún fer í búð. Oddný vill geta náð á börnunum sínum, Þórunn segist vera með allt skipulag og öll samskipti varðandi æfingar barnanna sinna í símanum, Dagný fær tilkynningar um forföll í símann sinn og Hanna Sigga segist fylgjast með Snapchat. Allar voru þær með eitthvað tengt snjallsímanum sem þær töldu sig ekki geta lifað án til lengri tíma. Það að gleyma honum einhvers staðar stundarkorn er í lagi en ekki mikið lengur en það.

Allar kvennanna nema ein vildu meina að þær væru alls ekki tæknivæddar og það tæki þær tíma að aðlagast og tileinka sér nýja tækni. Þær lögðu töluverða áherslu á að þær væru seinar til og það virtist í raun

vera nokkuð mikilvægt fyrir þær að þetta kæmi fram. Þær væru sko alls ekki nýjungagjarnar. Það er eins og þær haldi að það sé samfélagslega samþykktara að vera lélegur í því að tileinka sér nýjungar en ekki. Samt voru þær allar á fullu í notkun og þegar þær stukku loksins á vagninn gerðu þær það með stæl, ef þannig má að orði komast. Þær nota það sem þær læra í töluverðu magni.

Nanna kom með mjög áhugaverðan vinkil er varðar notkun barna á snjallsímum á skólatíma. Hún talar um að þau virðist öll vera háð því að eiga inneign, þá í gegnum 3G og 4G sambönd. Þessar inneignir klárast gjarnan mjög hratt og þá eru nemendur háðir því að nota net skólans. Þar eru oftast, ef ekki alltaf, einhverjar takmarkanir á því sem hægt er að gera og því minnar notagildi símans töluvert þegar inneignin er búin. Börnin hafa því ekki úr eins miklu að móða þegar kemur að skemmtanagildi símans og ætla mætti.

Það vekur líka athygli að konurnar láta tækið stjórna sér töluvert. Þó þær vilji meina annað þá leiða viðtölin í ljós að þær leita í símann ef hann kallar á þær. Það að setja hann á hljóðlausu stillingu eða slökkva á honum er eina leiðin til að fá frið frá honum og losa um freistinguna. Meira að segja Vigdís segist taka hann upp ef hann hringir eða tístir. Þær virðast þó virða vinnutíma sinn og takmarka notkunina verulega á meðan á vinnutíma stendur en nokkrar þeirra hika ekki við að nota hann í kaffitímum og um leið og nemendur sjá ekki lengur til. Allar nota þær hann svo bæði heima og heiman í hvers lags tilgangi þó tvær þeirra nefni sérstaklega að þær leggi hann frá sér ef börnin kalla á athygli. Þær láta það trufla sig lítið ef þær gleyma símanum um stund og ef þær eru þar sem vitað er um þær, en ef þær sjá fram á að hafa hann ekki við höndina í

lengri tíma þá reyna þær að nálgast hann eða sambærilega tækni. Þær gáfu þó allar ástæðu fyrir því að þetta væri svona, öryggi, bæði fyrir sig og ástvini. Það þarf að nást í þær eða þær að geta náð á öðrum. Það skiptir líka máli varðandi notkunina hvort konurnar hafi aðgang að öðrum sambærilegum tækjum eða ekki. Þær sem hafa það ekki nota snjallsímamann meira en þær sem hafa aðrar græjur til að dreifa notkuninni. Ef miðað er við það hvað Vigdís segist nota heimilistölvuna mikið í að vafra um Netið eða kíkja á Facebook má alveg gera ráð fyrir því að ef hún ynni aðra vinnu eða væri meira fjarri heimilistölvunni þá myndi hún nota snjallsímamann sinn meira. Þær Nanna og Dagný hafa annað hvort enga tölvu heima eða mjög lélega og því gegnir snjallsíminn hlutverki heimilistölvu hjá þeim og er því töluvert notaður heima fyrir.

Það var ekki tilgangur rannsóknarinnar að greina fíkn meðal þátttakenda en konurnar komu flestar inn á það að þetta væri þáttur sem bæri að hafa áhyggjur af, sérstaklega í kringum leikjanotkun í snjallsímunum. Allar vinna þær í kringum börn og unglunga en þær eiga líka börn sjálfar. Engin þeirra nefndi þessa hræðslu í garð sjálfra sín eða barnanna sinna en vildu meina að þær sæju þetta meðal nemenda í skólanum sem þær vinna í. Þarna má sjá dæmi um að fólk vill frekar sjá flísina í auga náungans en bjálkann í sínu eigin eins og Thorsteinsson og Page (2014) benda á.

Líkt og fram kemur í bók Thorbjörns Broddasonar (1996) hafði fólk töluvert miklar áhyggjur af sjónvarpinu og tilkomu þess á sínum tíma. Notkunin hefur þó farið inn í skólastofuna og sjónvarp er alls ekki bara afþreying ef fólk ákveður annað, það getur þjónað tilgangi í fræðsluöflun hvers konar ef eftir því er leitað. Þetta getur snjallsíminn líka

gert og allar eru konurnar sammála um að hann sé kjörinn til þess að nota í skólanum þó það sé misvinsælt viðhorf meðal þeirra. Hann hefur sannað sig, hann getur aðstoðað nemendur sem eiga erfitt með að einbeita sér með því að leyfa þeim að hlusta á tónlist á meðan þeir læra. Hann getur nýst sem hljóðbók fyrir þá sem eiga við lestrarerfiðleika að stríða, hann er orðabók og alfræðirit. Hann er myndvél, myndbandsupptökuvél og í honum er hægt að horfa á og hlusta á alls konar heimildarþætti og fréttatengt efni. Einnig komu konurnar inn á þessa gagnsemi snjallsímans þegar þær töldu til kosti tækisins. Þetta aukna aðgengi að upplýsingum hvers konar væri fábært. Líkt og minnst er á í bókinni varðandi ritmálið, þá er það þeirra sem nota tæknina og framþróunina að ákveða hvort hún sé til gagns eða skemmtunar.

Þó að snjallsíminn sé þægilegur og létti fólki lífið gerir hann það samt ekki alltaf og ekki fyrir alla. Flestar kvennanna leita í aðrar tölvur við viss verk, sérstaklega ef það þarf að skrifa eða lesa lengri texta. Kannski er það kynslóðin, sú sem lærði fingrasetningu á lyklaborð. Þær ná upp meiri hraða þar og geta vandað sig betur. Þannig að þó að litla græjan geri mikið gagn þá leysir hún ekki endilega allt, alla vega ekki ennþá.

Konurnar leggja töluverða áherslu á að þær noti ekki snjallsímana sína bara í eitthvað. Það virðist brenna svolítið á þeim. Sumar þeirra taka til dæmis sérstaklega fram að þær noti hann alls ekki í leiki. Það er eins og þeim finnist notkunin réttlætanageri ef þær eru að gera eitthvað í símanum sem þjónar praktískum tilgangi. Í raun má greina vissa skömm og þær fóru gjarnan að hlæja þegar þær gerðu einhverja athugasemd um að þær notuðu hann kannski meira en æskilegt væri, samkvæmt hvaða

stöðlum veit samt enginn. Í raun gengu viðtölin svolítið út á það að réttlæta notkunina, svona þegar rannsakandi hugsar um það eftir á. Allar gættu þær þess að gefa eins góða mynd af notkun sinni og þær gátu. Þær viðurkenndu þó það sem þeim þótti syndsamlegt í eigin notkun og pössuðu að andrúmsloftið í kringum þá umræðu væri örugglega létt þannig að það færi ekki milli mála að þær vissu nú alveg upp á sig skömmina og þeim bæri að laga þetta, svona helst, en væru ekki líklegar til að gera það. Það virðist því enn vera einhvers konar skömm sem fylgir því að nota símana mikið. Jafnvel þó að það sé gert í tilgangi sem er ekkert til að skammast sín fyrir. Að svara tölvupóstum, spjalla við vini og ættingja, skipuleggja fundi, hittinga eða hvaða viðburði sem er, ætti ekki að vera neitt til að skammast sín fyrir. Einnig notuðu þær símana til að fylgjast með æfingum og tómsundum barnanna sinna, jafnvel redda skutli til og frá æfingum. Þær segjast jafnvel sinna vinnunni gjarnan þarna í gegn. Ef þær væru að gera þetta allt í gegnum heimasíma, hringja um allar trissur, bara svo framarlega sem síminn væri jarðtengdur, þá væri enginn að fetta fingur út í það. En einhverra hluta vegna virðist það vera minna samþykkt af samfélaginu að við sinnum félagslífi og samfélagslegum skyldum í gegnum snjallsímamann en önnur tæki. Líklega spilar það inn í að hægt er að draga snjallsímamann upp við öll tækifæri og það er alls ekki alltaf viðeigandi, eins og konurnar nefna, við jarðafarir. En á meðan ekki er verið að móðga eða vanvirða neinn ætti notkunin ekki að koma neinum við nema notandanum sjálfum. Svo er aftur á móti allt önnur Ella hvað móðgar hvern og hvenær. Engin kvennanna virtist eiga við vandamál að stríða varðandi notkunina, þær virtust ekki nota hann sem afþreyingu nema þegar þær áttu dauða stund, þannig að það ber að spyrja af hverju sprettur upp þessi réttlætiskennd? Er samfélagið svona

rosalega tregt að taka við nýjungum? Það er nú ekki eins og við séum ekki að verða sjóuð í því að læra á einhverja nýja tækni. Enda alin upp á tækniöld. En það er greinilega eitthvað við þetta litla tæki sem truflar fólk, sennilega hvað það er handhægt og alltaf við höndina, það er svo auðvelt að grípa í það að fólk er ekkert endilega að spá í þær aðstæður sem það er í þegar það grípur til hans og fer að svara eða sinna þeim erindum sem þeim ber. Við erum þó sennilega ansi hörð og fljót til að dæma. Hvað vitum við í raun hvað manneskjan sem við erum að amast út í er að gera? Kannski er hún að sinna mikilvægum erindum, kannski ekki. En eitt er víst. Snjallsíminn er kominn til að vera, í það minnsta sambærileg tækni og við verðum að læra að umgangast hann og fólkið sem brúkar hann. Annars verðum við bara öll hel-pirruð.

Heimildaskrá

20 years of the smartphone: an evolution in pictures. (e.d.). *The*

Telegraph. Sótt af

<http://www.telegraph.co.uk/technology/mobile-phones/11037225/20-years-of-the-smartphone-an-evolution-in-pictures.html?frame=3007865>

Anderson, M. (1. apríl 2015). 6 facts about Americans and their smartphones. Sótt af <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2015/04/01/6-facts-about-americans-and-their-smartphones/>

Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J. og Van der Linden, M. (2014). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(5), 460-468. doi:10.1002/cpp.1910

Griffiths, M. (Ágúst 2005). A "components" model o addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. doi:10.1080/14659890500114359

Griffiths, M. D., Kuss, D. J. og Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. Í K.P. Rosenberg og L.C. Feder (ritstjórar), *Behavioral addiction, criteria, evidence, and treatment* (bls. 118-141). San Diego: Elsevier.

- Heinderyckx, F. (2014). Reclaiming the high ground in the age of onlinement. *Journal of Communication*, 64(2014), 999-1014. doi:10.1111/jcom.12130
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Scimmenti, A., van Rooij, A., Muraige, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y. og Billieux, J. (16. janúar 2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Society for the Study of Addiction*, 1-7. doi:10.11/add.13763
- Keller, R. (2013). *Doing discourse research. An introduction for social scientists*. London: Sage Publication.
- Lee, Y., Chang, C., Lin, Y. og Cheng, Z. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31(2014), 373-383. doi:10.1016/j.chb.2013.10.047
- Ley, B., Ogonowski, C., Hess, J., Reichling, T., Wan, L. og Wulf, V. (2014). Impacts of new technologies on media usage and social behaviour in domestic environments. *Behaviour & Information Technology*, 33(8), 815-828. doi:10.1080/0144929X.2013.832383
- Ley, B., Ogonowski, C., Hess, J., Reichling, T., Wan, L. og Wulf, V. (2014). Impacts of new technologies on media usage and social behaviour in domestic environments. *Behaviour & Information Technology*, 33(8), 815-828. doi:10.1080/0144929X.2013.832383
- Marchant, C. og O'Donohoe, S. (2014). Edging out of the nest: emerging adults' use of smartphones in maintaining and transforming

family relationships. *Journal of Marketing Management*, 30(15-16), 1554-1576. doi:10.1080/0267257X.2014.935798

Mazie, S. (e.d.). Do you have too many Facebook friends? Sótt af <http://bigthink.com/praxis/do-you-have-too-many-facebook-friends>

MMR. (14. júlí 2016). Íslendingar snjallsímavæddir. Sótt af <http://mmr.is/frettir/birtar-nieurstoeeur/552>

Nielsen. (17. desember 2015). Tops of 2015: Digital. Sótt af <http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2015/tops-of-2015-digital.html>

Nikolopoulou, A. og Cantera, L. M. (2016). 'Exceptional', 'normal' or a 'myth'? The discursive construction of the 'crisis' by Greek employees. *Discourse & Society*, 27(5), 516-532. doi: 10.1177/0957926516651364

Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. og Raita, E. (2013). Habits make smartphone use more pervasive. *Pers Ubiquit Comput*, 16(1): 105-114. doi:10.1007/s00779-011-0412-2

Póst- og fjarskiptastofnun. (2016). *Tölfræði um íslenska fjarskiptamarkaðinn. Fyrri helmingur ársins 2016*. Sótt af https://www.pfs.is/library/Skrar/Tolfraedi/Tolfraediskyrslur-PFS/Tolfraediskyrsla_PFS_fyrri_hluta_ars_2016_Statistics_first_half_2016.pdf

Poushter, J. (22. febrúar 2016). Smartphone ownership and internet usage continues to climb in emerging economies. Sótt af

<http://www.pewglobal.org/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usage-continues-to-climb-in-emerging-economies/>

Prensky, M. (2001). Digital natives, Digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6. Sótt af

<http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>

Rannsóknasetur verslunarinnar. (15. janúar 2016). *Smásöluvísitala Rannsóknarseturs verslunarinnar: Hlutfall desemberverslunar minnkar*. Sótt af http://www.rsv.is/Files/Skra_0073752.pdf

Sigurlína Davíðsdóttir. (2013). Eigindlegar eða meginlegar rannsóknnaaðferðir. Í Sigríður Halldórsóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 229-237). Akureyri: Ásprent stíll ehf.

Smith, A. (1. apríl 2015). Chapter three: A "week in the life" Analysis of smartphone users. Sótt af <http://www.pewinternet.org/2015/04/01/chapter-three-a-week-in-the-life-analysis-of-smartphone-users/>

Statista. (2016). Number of monthly active Facebook users worldwide as of 3rd quarter 2016 (in millions). Sótt af <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>

Broddason, Th. (1996). *Television in time: Research images and empirical findings*. Lund: Lund University Press.

- Thorsteinsson, G. og Page. T. (2014). User attachment to smartphones and design guidelines. *International Journal of Mobile Learning and Organisation*, 8(3), 201-215.
doi:10.1504/IJMLO.2014.067020
- Walck, P. E., Cruikshank, S. A. og Kalyango Jr., Y. (2015). Mobile Learning: Rethinking the Future of Journalism Practice and Pedagogy. *Journalism & Mass Communication Educator*, 70(3), 235-250. doi: 10.1177/1077695815600478
- Weinstein, A., Feder, L. C., Rosenberg, K. P. og Dannon, P. (2014). Internet addiction disorder: Overview and controversies. Í K.P. Rosenberg og L.C. Feder (ritstjórar), *Behavioral addiction, criteria, evidence, and treatment*, (99-117). San Diego: Elsevier.
- West, R. og Brown. J. (2013). *Theory of addiction: Second edition*. Hoboken:- Wiley Blackwell.