

# TEKNIKKOLLEN

## 2026

**DELRAPPORT 1**

**TEKNIKSTRESS I ETT STÄNDIGT UPPKOPPLAT SAMHÄLLE**

# INNEHÅLL

- 1 Om undersökningen
- 2 Inledning
- 4 Teknikstress – ett dolt problem i vardagen
- 6 Unga kan tekniken, men har svårt att koppla bort
- 8 Äldre påverkas mest när människor ersätts av system
- 10 Summering
- 12 Så hanterar du teknikstress

## OM UNDERSÖKNINGEN

Den här rapporten bygger på en riksrepresentativ undersökning genomförd av Verian på uppdrag av Elgiganten. Totalt intervjuades 1003 personer i åldern 18–84 år via den slumpmässigt rekryterade Sifo-onlinepanelen under perioden 20–25 april 2026.

Syftet med undersökningen är att kartlägga hur svenskar upplever teknikstress i vardagen, från teknikstrul och digital tillgänglighet till skärmtid, social press och känslan av att tappa kontrollen när tekniken inte fungerar som den ska.

Resultaten är viktade för att spegla den svenska allmänheten utifrån kön, ålder och region. I rapporten analyseras skillnader mellan generationer och livssituationer, med fokus på hur teknikstress tar sig uttryck i både arbetsliv och privatliv.

Detta är delrapport 1 av 3 i Elgigantens rapportserie Teknikkollen om svenskarnas relation till teknik. Kommande rapporter kommer att fokusera på föräldrars syn på barns gamingintresse samt äldres möte med teknik och digitalisering.

## MÖT MANDA RYDBERG

Manda Rydberg är legitimerad psykoterapeut. Till vardags hjälper hon människor att förstå sina beteenden, hantera stress och skapa förändringar med stöd i modern psykologisk forskning. I Teknikkollen 2026 hjälper hon oss att förstå varför teknik som ska göra livet enklare ibland får motsatt effekt – och vad vi kan göra för att minska teknikstressen i vardagen.





# TEKNIKEN SKA GÖRA LIVET ENKLARE – ÄNDÅ ÄR VI STRESSADE

**Tekniken är till för att underlätta våra liv.** Utan den hade vi fortfarande postat handskrivna brev, köat på bankkontoret och brottats med overheadprojektorer i mötesrummet. Men ju mer vi förlitar oss på teknik i vardagen, desto mer märks det när den inte lever upp till våra förväntningar. Det är i det gapet, mellan förväntan och funktion, som teknikstressen uppstår.

På Elgiganten möter vi dagligen människor som både älskar möjligheterna med ny teknik och samtidigt känner en frustration när den inte fungerar som den ska. För oss handlar det inte bara om produkter och innovation, utan om att låta tekniken göra vardagen enklare, tryggare och mer mänsklig – även när något går fel.

För teknikstress är sällan kopplat till själva uppfinningen i sig. Det handlar om maktlösheten

när appar kraschar, lösenord glöms bort eller när den mänskliga supporten ersatts av något som känns som en återvändsgränd. Digitaliseringen har gjort tekniken till en självklar del av vardagen och gett oss snabbare tillgång till information, tjänster och människor än någonsin tidigare. Men ju mer vi förlitar oss på tekniken, desto tydligare blir det också när den inte fungerar som förväntat. Oron för att missa viktig information, frustrationen över förlorad tid och känslan av att inte ha kontroll är återkommande teman i vår undersökning.

Den här rapporten belyser baksidan av ett uppkopplat liv. Med hjälp av psykoterapeuten Manda Rydberg får vi en blick på teknikstressens ansikte i Sverige idag: vilka situationer triggas mest, vem drabbas hårdast och varför blir tekniken ibland ett hinder snarare än en hjälp?

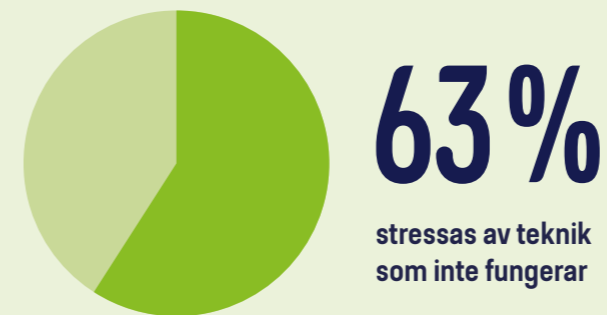
## KAPITEL 1

# TEKNIKSTRESS – ETT DOLT PROBLEM I VARDAGEN

När tekniken stannar, stannar också vardagen. Teknikstress handlar sällan om ett motstånd mot framsteg – tvärtom. Idag är våra liv så djupt integrerade med digitala tjänster att vi förväntar oss att allt fungerar felfritt. Stressen uppstår när de osynliga systemen plötsligt sviker.

› Teknikstress är ett återkommande dolt problem i vardagen för många svenskar. Så pass att var femte svensk uppger att de någon gång i veckan känner sig stressade av att använda teknik som till exempel digitala tjänster, mobiltelefoner eller andra uppkopplade enheter.

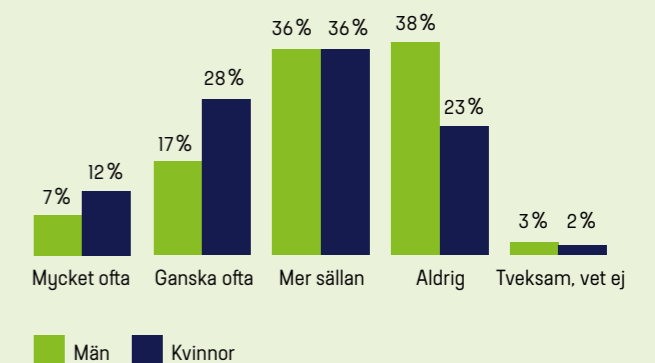
› Framför allt handlar teknikstress om frustration och känslan av att tekniken inte gör det den ska. Så många som 63 procent stressas av teknik som inte fungerar. Kvinnor blir mer stressade av teknikstrul än män, 69 procent jämfört med 57 procent.



› Ser man bortom irritationen som uppstår vid teknikproblem är tidstapp också en stor stressfaktor, följt av att man inte vet hur problemet ska lösas. 20 procent blir också osäkra på om de själva har gjort något fel när tekniken inte lyder.

› I jobbet finns en annan slags utmaning: kravet på ständig digital tillgänglighet. Nästan en tredjedel upplever teknikstress kopplad till arbetet, jämfört med en av fem i privatlivet. Även här ser vi att kvinnor är mer drabbade än män.

## Hur ofta känner du stress över att behöva vara tillgänglig digitalt på jobbet?

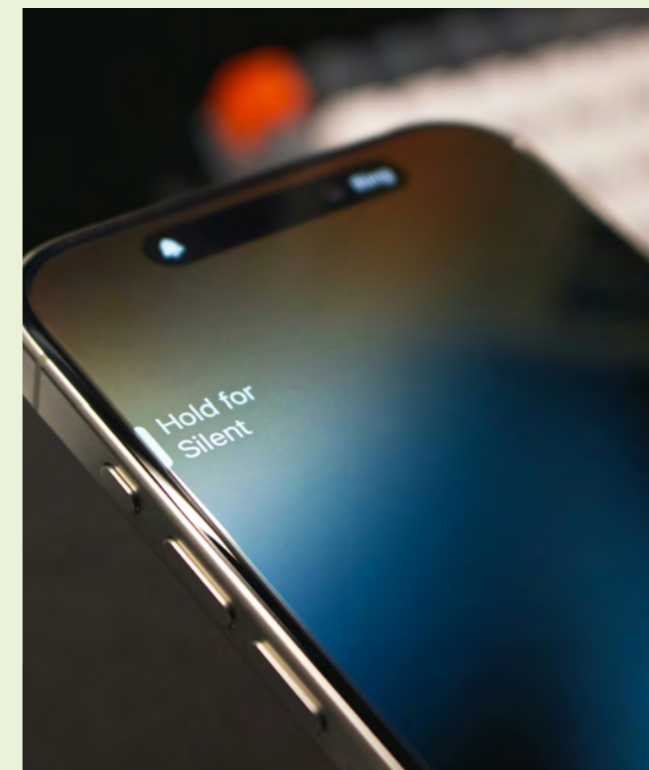


Bas: Samtliga respondenter som uppgett att de arbetar



Problemet är inte själva tekniken utan snarare vårt förhållningssätt till den. Konstant tillgänglighet och informationsöverflöd riskerar att driva på teknikstress. Förr sa vi 'brb' (be right back) men idag släpper vi aldrig taget.

Manda Rydberg, legitimerad psykoterapeut



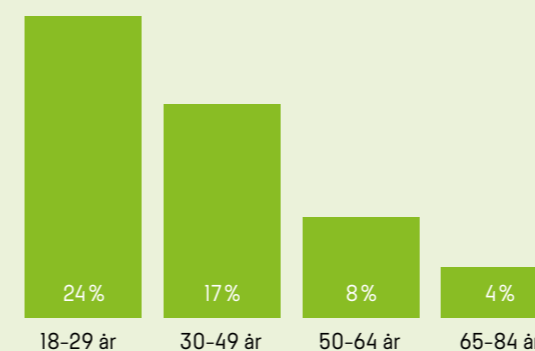
## KAPITEL 2

# UNGA KAN TEKNIKEN, MEN HAR SVÅRT ATT KOPPLA BORT

Unga lever och andas teknik, men den ständiga närheten gör det svårt att hitta lugnet. De är uppvuxna med digitala tjänster och har ett högt tekniskt självförtroende men många vittnar ändå om en press att alltid vara kontaktbar. Det väcker frågan: hur påverkas en generation som aldrig får logga ut på riktigt?

- › Den största konsekvensen är att man har svårt att koppla av, uppger 34 procent av 18-29-åringar som anser sig vara teknikstressade. Bland 65 år och uppåt ligger samma siffra på bara 7 procent. Den generation som kan tekniken bäst påverkas också mest.
- › Unga kämpar mer med att sätta gränser kring skärmtid jämfört med andra åldersgrupper.

## Jag har svårt att kontrollera min skärmtid



Bas: Respondenter som uppger att de upplever teknikstress minst en gång i månaden. Frågan avser vilka konsekvenser de upplever när de känner sig stressade av att använda teknik.

- › Bara 8 procent av unga känner stress över att lära sig nya digitala tjänster eller uppdateringar. Det som tar mest energi är den ständiga strömmen av sociala interaktioner. Nästan var femte ung person (18 procent) i Sverige upplever det stressande att hänga med i sociala medier, till exempel att svara på meddelanden eller reagera på andras inlägg.

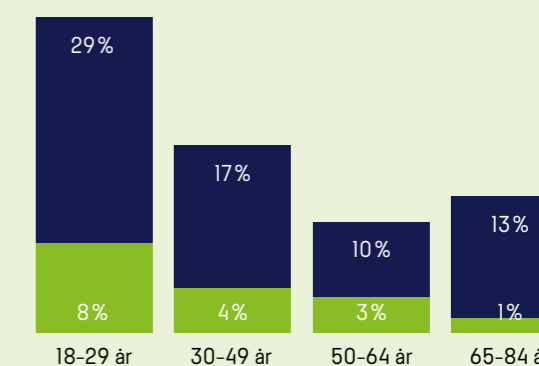


Att vara ständigt uppkopplad kan på sikt leda till digital fatigue, när vi inte längre orkar svara eller connecta. Det skapar en ensamhetsparadox hos dagens unga, där de är mer uppkopplade än någonsin men ändå upplever ensamhet.

Manda Rydberg

- › Tekniken följer med överallt. 38 procent av unga känner mycket eller ganska ofta stress över att behöva vara tillgängliga digitalt. Mobilen är inte längre bara ett verktyg för kommunikation, utan också en plats för underhållning och relationer. För många unga finns det därför ingen tydlig gräns mellan att vara online och att faktiskt vara ledig.

## Hur ofta känner du stress över att behöva vara tillgänglig digitalt privat?

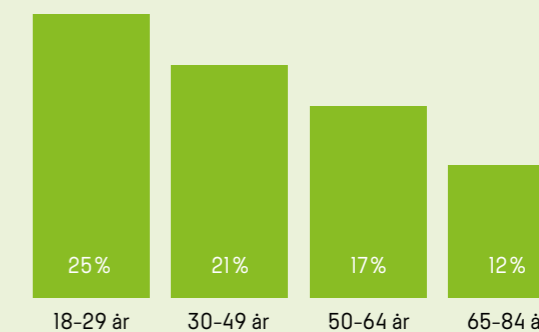


Mycket ofta Ganska ofta

Bas: Samtliga respondenter i undersökningen

- › Tekniken ska skapa kontakt, men kan också orsaka social utmattning - i högre grad hos yngre. Hos unga leder stressen till att 15 procent aktivt drar sig undan social kontakt och slutar svara på meddelanden, jämfört med 8 procent i hela befolkningen. Samtidigt är det den unga och teknikstressade generationen som också drivs mest av "FOMO", alltså rädslan för att missa något.

## Jag oroar mig för att missa viktig information



Bas: Samtliga respondenter som upplever teknikstress

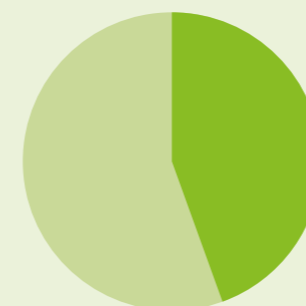
## KAPITEL 3

# ÄLDRE PÅVERKAS MEST NÄR MÄNNISKOR ERSÄTTS AV SYSTEM

När banker och vårdcentraler ersätter personlig service med chattbotar och automatiserade system, växer osäkerheten hos många äldre. Vid tekniskt krångel är behovet av en riktig människa som störst – inte ännu ett menyval eller en knapptryckning. När den personliga tryggheten försvinner ersätts den snabbt av digital maktlöshet.



➤ Många äldre får hantera känslan av att stå ensam när något går fel och det inte längre finns en människa att fråga om hjälp. Bland 65-84-åringar är det 45 procent som känner stress när digitala tjänster ersätter personlig service – högst av alla åldersgrupper.



## 45%

av 65-84-åringar stressas av att digitala tjänster ersätter personlig service

➤ Det är inte alltid helt tydligt om eller vem man ska be om hjälp när tekniken krisar. 48 procent av äldre stressas av att inte veta hur de ska lösa sina teknikproblem. Osäkerheten blir extra påtaglig när hjälpen känns långt borta.

➤ För många handlar teknikstress också om självständighet. När vardagliga problem inte går att lösa på egen hand kan tekniken istället skapa en känsla av beroende. 28 procent stressas över att behöva be någon annan om hjälp, jämfört med 17 procent totalt.



**Vi är individualistiskt lagda i Sverige till skillnad från många andra kulturer, vilket säkert kan förstärka stressen av att vara beroende av andra när tekniken strular. Äldre som inte hänger med i tekniken riskerar dubbel isolering och exkludering både socialt och digitalt.**

Manda Rydberg



## SUMMERING

# TEKNIKSTRESS I ETT STÄNDIGT UPPKOPPLAT SAMHÄLLE

**Teknikstress handlar sällan om teknikfientlighet** – det handlar om friktionen som uppstår när maskineriet gnisslar. När tempot skruvas upp och den mänskliga rösten i andra änden ersätts av en AI-assistent, byts smidigheten snabbt ut mot frustration och en känsla av att stå ensam med problemet.

Stressen byter skepnad beroende på vem som håller i enheten. För den yngre generationen är utmaningen inte att förstå tekniken, utan att aldrig få lämna den. Här har teknisk skicklighet blivit en mental belastning: 38 procent känner ofta press att vara nåbara och tre av tio upplever att den digitala dörren aldrig går att stänga.

För äldre är situationen den omvända. Här bottnar stressen i förlusten av det personliga mötet. Nästan hälften (45 procent) av alla över 65 år känner oro när tjänster avhumaniseras och drygt var fjärde drar sig för att be om hjälp. Tekniken, som var tänkt som en möjliggörare, förvandlas till en barriär när den skapar ett beroende av andra eller en känsla av att vara isolerad i ett digitalt vakuum.

Resultatet är tydligt: tekniken underlättar bara så länge vi känner trygghet och kontroll. När den tryggheten försvinner, riskerar smarta lösningar att förvandlas till en källa för frustration och digital isolering. På Elgiganten ser vi därför ett växande behov av mänskligt stöd kring tekniken – genom rådgivning, support och reparationer som hjälper människor att få tekniken att fungera igen istället för att ge upp på den.

TRE TIPS FRÅN PSYKOTERAPEUTEN MANDA RYDBERG

# SÅ HANTERAR DU TEKNIKSTRESS

- 1** Sätt gränser i din digitala användning och tillgänglighet både på arbetet och privat, det är inte tekniken som är problemet utan vår hantering av den. Börja med att bli medveten om hur uppkopplad du är och försök bryta den vanan. Prioritera och skydda din närvaro offline och gör en digital detox vid behov. Små skiften i användning kan ge stora skillnader.
- 2** Stärk din digitala självtillit genom att utmana ditt mindset och dina undvikande beteenden. Forskning visar att tilltron till din egen förmåga är viktigare än din tekniska kunnighet när det handlar om att hantera teknikstress.
- 3** Ta stöd när det blir för svårt. Som med allt i livet behöver vi ibland stöttning och vägledning. Låt oss använda tekniken som en social brygga där vi kan mötas. Skam och stress över att be om hjälp förvärrar bara teknikstressen.



**ELGIGANTEN** 