

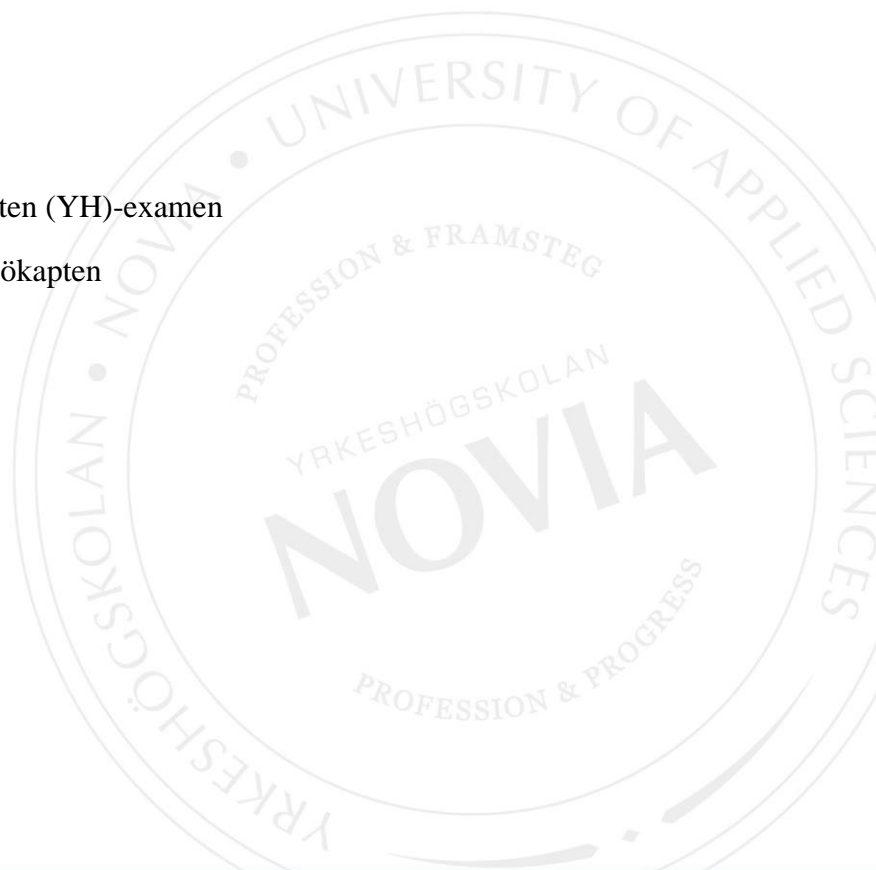
# **Fungerande internet ombord - en lyxartikel eller nödvändighet**

Andreas Fellman

Examensarbete för Sjökapten (YH)-examen

Utbildningsprogram för Sjökapten

Åbo 2021



## EXAMENSARBETE

Författare: Andreas Fellman

Utbildning och ort: Sjöfart, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Sjökapten (YH)

Handledare: Peter Björkroth, Ritva Lindell

Titel: Fungerande internet ombord – en lyxartikel eller nödvändighet

---

Datum 19.04.2021

Sidantal 36

Bilagor 2

---

### Abstrakt

Internet är en viktig del i den teknologiska utvecklingen för sjöfararnas kommunikationsmöjligheter.

Tillgång till internt är inte enbart en bro till livet på land såsom telefoner, telegrafi eller brev var tidigare. Internet möjliggör visuell kontakt med nära och kära, hjälper en att ta hand om dagliga ärenden och erbjuder en känsla av tillhörighet i dagens alltmer digitala samhälle med mera.

Målet med denna studie är att se hur och varför finska sjömän värderar internettillgång och hur den påverkar dem. Genom detta arbete har jag skapat en grund för vidare undersökningar gällande finska sjömän och internet till sjöss.

Den empiriska delen av studien består av en kvantitativ undersökning som delades i forum som till största delen består av yrkessjöfarare. Bakgrundsmaterialet består av akademiska uppsatser, undersökningar inom samma yrkesgrupp, artiklar och lagar.

Resultaten var väntade i den mening att de, i de flesta fall, var i linje med de globala undersökningarna. Den mest intressanta iakttagelsen var oväntad; ett snabbt och pålitligt internet för besättning kan utgöra en potentiell möjlighet för redare att differentiera sig från andra och därmed profilera sig som en attraktivare arbetsplats.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Internet, Sjömän, Vikt

---

# OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Andreas Fellman

Koulutus ja paikkakunta: Merenkulku, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Merikapteeni (YH)

Ohjaaja(t): Peter Björkroth, Ritva Lindell

Nimike: Toimiva internet aluksessa – ylellisyys vai välttämättömyys

---

Päivämäärä 19.04.2021 Sivumäärä 36

Liitteet 2

---

## Tiivistelmä

Internet on tärkeä osa merenkulun teknologisen kommunikaation kehityksessä.

Nykypäivänä internet toimii siltana kotiin, kun taas ennen tämän päivän teknologiaa ajoi puhelin, lennätin sekä kirjeet saman asian.

Internet mahdollistaa visuaalisen kontaktin omaisiin, ystäviin ja edesauttaa päivittäisissä asioimisissa sekä tarjoaa yhteenkuuluvaisuutta yhä kasvavassa digitaalisessa yhteiskunnassa.

Päämäärä tässä tutkielmassa on selvittää kuinka ja miten suomalaiset merimiehet arvostavat pääsyä internettiin sekä minkälainen vaikutus se tekee.

Tämä työ on alustus jatkotutkimukselle suomalaisille merimiehille ja internetin käyttöön merillä.

Työn empiirinen osa koostu kvantitatiivisesta kartoituksesta. Kartoituksen tulos muokattiin kyselylomakkeelle, joka jaettiin ammattimerenkulkijoista koostuvassa foorumissa. Tausta materiaali koostuu akateemisista esseistä, tutkimuksista, artikkeleista sekä lakikirjoista.

Työn tulos oli ennalta arvattavissa ja se seurasi maailmanlaajuisen tutkimuksen linjausta.

Mielenkiintoisin havainto oli kuitenkin arvaamaton: Toimiva ja luotettava internetyhteys miehistölle mahdollistaa laivanyhtiön profiloitumisen ja mahdollistaa markkinoida itseään tällä tavalla mielenkiintoisemmaksi työpaikaksi.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Internet, Merenkulkijat, Merkitys

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Andreas Fellman

Degree Programme: Maritime studies, Turku

Specialization: Master Mariner

Supervisor(s): Peter Björkroth, Ritva Lindell

Title: Internet on board – a luxury or a necessity

---

Date 19.04.2021

Number of pages 36

Appendices 2

---

### **Abstract**

Internet is next in line when it comes to technological advances in communications for seafarers. Connection to the internet does not only provide a link to the life ashore that phones did earlier, or telegraphy did before that, or letters before that. Internet helps you see your loved ones, handle errands, feel more connected among other things in today's more digitally driven society.

The objective of this study is to see how and why Finnish seafarers value internet connectivity and how it affects them. By doing this, I have also built a foundation on which further studies regarding internet at sea and Finnish seafarers can be made.

The empirical part of the study consists of a quantitative survey that was shared in forums that largely consist of professional seafarers. The background material consists of academic papers, surveys done in the same professional field, articles and legislation.

The results were expected in the sense that they were, in many instances, in line with the results from the global surveys. The most important finding however, which was unexpected, was the shipping companies' potential ability to differentiate themselves from each other by implementing and offering "fast" and reliable internet connection and thereby establish themselves as a more attractive employer among jobseekers.

---

Language: Swedish

Key words: Internet, Seafarers, Importance

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och målsättning.....	1
1.2	Problemformulering .....	2
1.3	Avgränsning.....	2
2	Datainsamling och Metodval.....	2
2.1	Enkäten .....	2
2.2	Tidigare forskning.....	2
3	Bakgrundsundersökning och teoretisk bakgrund.....	3
3.1	Bakgrundsundersökningar.....	3
3.1.1	Utbredningen av nätverk för sjöfarare.....	3
3.1.2	Vikten av internettillgänglighet för sjöfarare .....	4
3.1.3	Orosmoment med ökad nåttillgänglighet .....	5
3.1.4	Orsaker till missanvändning av internet under arbetstid .....	5
3.1.5	Företagens internetpolicy och restriktioner.....	7
3.1.6	Restriktioners vara eller icke-vara .....	8
3.2	Teoretisk bakgrund .....	9
3.2.1	Vad är internetberoende .....	9
3.2.2	Vad är cyberloafing .....	9
3.2.3	Internetlösningar i dagsläget .....	10
4	Resultat av enkäten .....	10
4.1	Bakgrundsinformation om deltagarna .....	11
4.2	Användning under vakt .....	13
4.3	Internet ombord .....	15
4.4	Vikten av internet.....	18
4.5	Internets påverkan i val av arbetsplats .....	20
4.6	Inverkan på den sociala miljön .....	21
4.7	Negativa följder .....	23
4.8	Restriktioner och cybersäkerhet.....	25
4.9	Möjligheten att påverka personliga nödsituationer .....	26
4.10	Mental påverkan.....	29
4.11	Frågor som besvarades med text.....	30
5	Analys.....	31
5.1	Vikten av internet för sjöfarare .....	31
5.2	Har sjöfararna internet? .....	32
5.3	Inverkan på arbete och trivsel .....	32
5.4	Tas säkert internetanvändande upp av arbetsgivarna?.....	33

6	Diskussion.....	33
7	Kritisk granskning.....	35
8	Slutsats .....	36
9	Källor.....	37

## Förkortningar och förklaringar

**ICS** = International Chambers of Shipping

**ECSA** = European Community Shipowners' Associations

**DSM-V (5)** = Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, är en handbok som används av vårdpersonal i USA och i stora delar av världen som en guide för att diagnosticera mentala störningar, ibland refererad till som "psykiatriens bibel". (Fritscher, u.å.)

**IMO** = International Maritime Organisation

**Cyberslackning/Cyberloafing** = Enligt IT-ord (u.å.) är cyberloafing användandet av datorn på jobbet till annat än arbete, som att slösurfa eller att sköta privata ärenden.

**MSC** = Maritime Safety Committee

**SMS** = Safety Management Systems

**VSAT** = Very Small Aperture Terminal, är en tvåvägs markstation som skickar och tar emot data från satelliter. (Frankenfield, u.å.)

**Ku-band** = Används för satellitkommunikation. Används i EU för direktsändande satellit tjänster mellan 10.7 GHz och 12.75 GHz (The European Space Agency, (u.å.)

**Ka- band** = Används för kommunikationssatelliter. Uplink på antingen 27.5 GHz eller 31 GHz band. (The European Space Agency, u.å.)

# 1 Inledning

Mobiltelefoner, surfplattor och datorer har i det närmste blivit en förlängning av vår kropp och våra sinnen. På land är vi beroende av personlig uppkoppling för att uträtta ärenden som ens privata bank angelägenheter, följa med barnens skola, för att hålla sig uppdaterad när det kommer till nyheter och för att hålla kontakten med familj och vänner för att nämna några saker. Att tro att dessa angelägenheter försvinner eller inte finns alls hos sjöfolk är direkt dumdrigt. Sjöfartens natur för tyvärr med sig svårigheter när det kommer till tillgång till uppkoppling på grund av långa avstånd till land och dess nätverkstorn. Lösningar på dessa problem finns visserligen med satellitbaserad nätverksuppkoppling och dylikt, men det är några prisklasser högre än det vardagliga nätverk vi åtnjuter på land.

Är det någonting man lär sig tidigt är det att åtgärder som kostar pengar och inte är livsviktiga för företagen gärna förbises. Frågan är om internettillgängligheten för sjöfolk kan ses som lyxartikel eller ett privilegium så mycket längre, utan i stället bli värderad som en nödvändighet och en basvara som den är på land.

Nätverkstillgängligheten har trots allt ökat bland sjöfarare och i takt med att nätverk blir billigare och bättre kan det ses som en realitet att utbredningen och kvalitetsökningen fortgår. Det medför samma möjligheter och fallgropar som idag finns för arbetstagare, arbetsgivare och privatpersoner på land. Allt från de positiva aspekterna som att lösa arbetsrelaterade problem eller sköta ens privata ekonomi, till de negativa som ökad cyberslacking, försämrad arbetsförmåga eller utvecklandet av ett internetberoende.

## 1.1 Syfte och målsättning

Syftet med detta arbete är att ge en överblick över hur situationen med internettillgängligheten ser ut för det finländska sjöfolket i dagens alltmer internetbaserade samhälle och se på hur det finländska sjöfolket värderar internet.

Målsättningen med arbetet är att eventuellt kunna lägga en grund för framtida arbeten inom samma område var resultaten sedan kan jämföras för att se hur utvecklingen av det digitala sjömanslivet fortgått.



## 1.2 Problemformulering

Frågorna som jag skulle önska att få svar på är följande:

- Hur viktigt är uppkoppling för sjöfarare?
- Har sjöfolket tillgång till internet på sina jobb och hur upplevs det?
- Har tillgången till nätverk en påverkan på arbetet och trivseln ombord? Hur har det påverkat?
- Är säkert internetanvändande något som tas upp av arbetsgivaren?

## 1.3 Avgränsning

Även om bakgrundsmaterialet kommer från världen över och från olika yrkesgrupper kommer detta arbete fokusera på finländska sjömän.

## 2 Datainsamling och Metodval

Grunden för arbetet är en kvantitativ, empirisk undersökning för att effektivt kunna åskådliggöra resultaten i form av lätthanterliga grafer.

### 2.1 Enkäten

Enkäten som ligger till grund för arbetet har utarbetats från tidigare erkända och prövade enkäter och undersökningar samt anpassats för målgruppen yrkessjöfarare (Nautilus International, 2017; Future Nautics Maritime, 2018). Enkäten har förmedlats via Yrkeshögskolan NOVIA:s interna mejl inom Aboa Mare (yrkeshögskola för sjöfartsstuderande) samt i Facebookgruppen ”Skönarit ja muut merenkulkiat”. Enkäten har utarbetats på engelska för att möjliggöra att endast en enkät används. Enkäten skapades i Google Forms som är en gratis och webbaserad enkätverktyg.

### 2.2 Tidigare forskning

Forskning som är central för detta arbete behandlar internetberoende på en grundnivå (Griffiths, 2010), samt tillämpad forskning angående felanvändning av internet under arbetstid (Huma, Hussain, Thurasamy, & Malik, 2014) och restriktioner på privat

internetanvändande under arbetstid (Canaan Messarra, Karkouljian, & Maccarthy, 2011). Forskningen är inte baserad på yrkessjömän utan en generell befolkning eller en landbaserad yrkesgrupp..

## **3 Bakgrundsundersökning och teoretisk bakgrund**

### **3.1 Bakgrundsundersökningar**

Flertalet studier och enkäter har gjorts under de senaste åren där vikten av internet för sjöfarare har varit målet (Nautilus International, 2017; Future Nautics Maritime, 2018; ESCA & ICS, 2019) eller har gett sig till känna när målet varit något annat, som trivseln och hälsan ombord (The Mission to Seafarers, 2020) eller vad arbetstagare ser på innan de väljer jobb (Dancia Crewing, 2019).

#### **3.1.1 Utbredningen av nätverk för sjöfarare**

Det kanske är förståeligt för de flesta som besitter en baskunskap om hur uppkoppling till internet förmedlas att det kan vara svårt att tillhandahålla det på öppet hav. Trots detta har det visat sig att en stor del av sjöfarare har tillgång till nätverk tack vare sina redare.

Enligt Nautilus International:s (2017) undersökning visade det sig att 88% av de svarande hade tillgång till internet ombord. Det motsvarar ungefär det svar som ICS och ECSA (2019) kom fram till i sin undersökning, var 82% av organisationerna som svarade sade att de förser sina anställda med tillgång till nätverk. De svarande i Futurenautics Maritime:s (2018) hade den lägsta tillgången till nätverk av dessa tre undersökningar med 75% som svarade att de hade tillgång till någon typ av internet (vilket var en ökning från deras tidigare undersökning från 2015 med 32%).

Det är dock viktigt att komma ihåg att tillgången till nätverk kan definieras olika, ifall den är länkad till arbetet eller privat. Många svarade också att trots privat tillgång till nätverk hade redarna lagt restriktioner på hur det kunde användas, i vissa fall på grund av säkerhet (exempelvis sidor med åldersrestriktioner) och i andra fall på grund av bandbredd (exempelvis videosamtal eller streamingtjänster) (Nautilus International, 2017).

En av punkterna som nämns som avgörande för ökningen av tillgång till internet i nästan samtliga undersökningar är ILO:s rekommendation från 2006 som säger att hänsyn bör ges

till möjligheten att ge sjöfarare rimlig tillgång till telekommunikation, e-mail och internet till ett rimligt pris. (Nautilus International, 2017)

” Consideration should also be given to including the following facilities at no cost to the seafarers, where practicable: reasonable access to ship-to-shore telephone communications, and email and Internet facilities, where available, with any charges for the use of these services being reasonable in amount.” (Maritime Labour Convention, 2006)

### **3.1.2 Vikten av internettillgänglighet för sjöfarare**

Tillgången på internet har visat sig ha en objektiv positiv inverkan på den mentala hälsan hos sjöfarare och var en av de största orsakerna till att den generella glädjen bland sjöfarare ökade från tredje kvartalet av 2020 till det fjärde, från 6.35/10 till 6.37/10 (The Mission to Seafarers, 2020).

I undersökningen var det kategorin “How happy about contact with family at sea” som ökade mest, från 6.55 till 6.90 mycket tack vare tillgången till nätverk som möjliggjorde kontakten hemåt. (The Mission to Seafarers, 2020)

I ECSA:s och ICS:s (2019) gemensamma undersökning framkom det att 60% av de tillfrågade ansåg att tillgången till internet hade en positiv inverkan på den mentala hälsan och välbefinnandet hos sjömän. Det är viktigt att nämna att i samma undersökning visade det sig att antalet individer som sökt hjälp för familje- och hemrelaterad ångest var på samma nivå som tidigare, vilket var ett av områdena som förutspåddes minska med ökad nättillgänglighet.

Det har visat sig att tillgängligheten av nätverk hos arbetsgivaren har blivit en viktig punkt när det kommer till att hålla kvar och locka nya arbetstagare, vare sig det rör sig om gratis eller betald tillgång till internet. I en studie gjord av bemanningsföretaget Dancia (2019) visade det sig att 32% av de 10,000 tillfrågade skulle byta jobb för att få tillgång till nätverk. Nautilus International (2017) hade en liknande fråga i sin undersökning som löd ”Skulle du flytta till ett annat rederi om det erbjöd bättre internetanslutning ombord än ditt nuvarande (med i övrigt samma villkor)?”. 35% av de tillfrågade svarade att de skulle byta jobb, medan 37% svarade att de möjligen skulle byta och de resterande 28% svarade nej.

I en studie angående hur olika faciliteter och bekvämligheter ombord rankas av finska sjömän, gjord av Reijonen (2021), visade det sig att WiFi var högst värderad.

### 3.1.3 Orosmoment med ökad nåttillgänglighet

I Nautilus Maritime:s (2017) undersökning tillfrågades 18 redare om orosmomenten de såg med en utvidgad tillgång på nåttillgängligheten på deras fartyg. Redarnas främsta farhågor var enligt följande:

- *Nedladdning av illegalt och/eller vuxeninnehåll* med 83%
- *Nedladdning av många och stora filer* med 67%
- *Blir en distraktion från arbetet* med 58%
- *För höga underhållskostnader* med 50%
- *För dyrt att installera* med 33%

I ICS & ECSA:s (2019) undersökning uppgav 96% av de tillfrågade rederierna att arbetsprestationerna varit oförändrade trots bredare tillgång på nätverk. Vidare visade det sig att även i ECSA:s och ICS:s (2019) gemensamma undersökning var oron för kostnaderna att erbjuda internet åt sina arbetstagare en stor orsak till bristen på internettillgänglighet (68%). Den andra orsaken som var frekvent förekommande var redarnas oro för inverkan av nätverkstillgänglighet på vila och sömn (60%).

Samma undersökning (ESCA & ICS, 2019) visade att oron för att ökat nätverk skulle leda till en minskning av socialt umgänge ombord bara delades av åtta procent av de tillfrågade redarna vilket kan ställas i jämförelse med att det ansågs vara den näst största orsaken till minskat socialt umgänge enligt arbetstagarna i samma undersökning.

I Futurenautic Maritime:s (2018) undersökning ansåg 53% av de tillfrågade att ”crew communications” (telefoner, datorer eller dylikt) har lett till minskat socialt umgänge.

### 3.1.4 Orsaker till missanvändning av internet under arbetstid

Widyanto och Griffiths säger att undersökningar inom databaserad kommunikation gör det klart att virtuella miljöer kan ge kortsiktig tröst, spänning och/eller utgöra en distraktion. Vidare säger forskning av Lim att arbetstagare är mer sannolika att rationalisera sin missanvändning av internet under arbetstid när de upplever att arbetstagaren inte behandlar dem rättvist. (enl. Griffiths 2010)

Griffiths (2010) skriver att det inom psykologisk litteratur har framtagits orsaker som underlättar internetmissbruk bland arbetstagare. Dessa beskrivs som (enl. Griffiths, 2010):

- **Möjlighet och tillgång.** Ses som en nödvändighet för att ett missbruk skall kunna fortgå. Forskning inom socialt accepterade men eventuellt skadliga beteenden (ex. alkoholkonsumtion, spelande) har visat att en ökad tillgång har lett till en ökad normal nivå som i sin tur leder till en ökning av dem som har problem.
- **Överkomligt pris.** Privat internet har blivit billigare, vilket ökar tillgången. Lägg sedan till de faktum att många arbetsgivare erbjuder gratis internet åt sina arbetstagare, i sådana fall är den personliga kostnaden endast för särskilda aktiviteter (ex. spelande, shoppande)
- **Anonymitet.** Anonymiteten som internet medför, möjliggör att arbetstagare kan ta del av de tjänster de behagar, i tron om att chansen att arbetsgivaren får veta om det är låg. Anonymiteten leder ofta till en mer ärlig och öppen kommunikation mellan parter. Anonymiteten kan också ge en känsla av välbehag då det finns sämre/färre möjligheter att se och upptäcka tecken på osäkerhet, ogillande eller dömande som kan uppstå i kommunikation ansikte mot ansikte.
- **Bekvämlighet.** Interaktiva applikationer online så som mejl, chattar eller rollspel är passande medium för att möta personer utan att lämna sitt skrivbord. Missbrukandet av internet sker ofta i den bekväma och kända hemma- eller arbetsmiljön var det känns som en minskad risk att bli påkommen och därigenom tillåter mer äventyrliga beteenden.
- **Tillflykt.** Jakten på humörändrande upplevelser karakteriserar beroenden. Den humörändrande upplevelsen har potential till att förse en med en emotionell eller mental tillflykt och därigenom förstärker beteendet. Missbruk eller överengagerade i den här typen av eskapistaktivitet kan leda till problem. Onlinebeteende kan ge en tillflykt från stress i det verkliga livet.
- **Disinhibition.** Joinson menade år 1998 att en av huvudpunkterna som tilltalar folket angående internet var att det skulle göra personer mindre hämmade. Personer tenderar att öppna upp sig emotionellt mycket snabbare online än i verkliga livet. Cooper och Sportolari säger att uppfattningen av förtroende, intimitet och acceptans

har potential att uppmuntra online användare att använda dessa relationer som deras primära källa för sällskap och komfort.

- **Social acceptans.** Internetanvändande har blivit en del av de flestas vardag, inte längre är de som använder internet enbart ”nördar” utan gemeneman. De som växer upp i dagens samhälle introduceras allt tidigare till teknik och lär sig därigenom att socialisera genom datorer.
- **Längre arbetstid.** Arbetsdagarna blir längre världen över och med mindre fritid finns mindre tid för personliga angelägenheter. Många aktiviteter kan dock göras via (arbetets) internet, exempelvis dejtande, bankärenden, musiklyssnande etcetera.

### 3.1.5 Företagens internetpolicy och restriktioner

I Futurenautics Maritime:s undersökning (2018) visade det sig att av de som använde dator regelbundet i sitt arbete var det 51% som sade att de var medvetna om att företagen hade policyn angående säkert dataanvändande när det kom till personliga enheter, flyttbara medier (så som USB-stickor, hårddiskar med mera) och privat surfande. Vidare visade resultaten att vetskapen om policyn varierade mycket mellan de olika fartygstyperna, från 26% på typiska fraktfartyg till 65% inom passagerarsektorn (Futurenautics Maritime, 2018).

Nautilus International:s undersökning (2017) kom fram till att många av de tillfrågade hade många restriktioner när det kom till internetanvändandet. Många svarade att de enbart hade tillgång till internetsidor som var godkända av arbetsgivaren, vilka de flesta var arbetsrelaterade. Vidare visade undersökningen att vissa restriktioner var produkten av företagets rädsla över att arbetstagarna skulle ha tillgång till olämpligt material eller orsaka säkerhetsproblem, dock visade det sig att företagen inte gjorde mycket för att stilla rädslan då det kom fram att 86% av de tillfrågade aldrig fått träning inom cybersäkerhet. De fem vanligaste restriktionerna bland de som svarade på enkäten var följande:

- *Ingen streaming* (exempelvis Youtube, Netflix med mera) med 54%
- *Inga videosamtal* med 41%
- *Inga nedladdningar* med 36%
- *Endast sidor godkända av företaget tillgängliga* med 36%
- *Inga åldersbegränsade webbsidor* med 35%

Av de tillfrågade svarade 84% att de skulle gå med på att skriva under internetpolicy om det medförde bättre tillgång till nätverk ombord (Nautilus International, 2017).

I förhållande till cybersäkerhet och träning av personalen inom ämnet kom MSC i juli år 2017 fram till att man skulle uppmuntra de handhavande till att ha en adekvat riskhantering av cyberhot representerade i sina SMS senast vid sin första årliga inspektion efter 1 januari 2021 (Maritime Cyber Risk Management in Safety Management Systems MSC.428(98)). Tidigare samma månad tog IMO fram riktlinjer som stöder en effektiv cyberriskhantering i och med ”Guidelines on Maritime Cyber Risk Management” (MSC-FAL/Circ.3).

### **3.1.6 Restriktioners vara eller icke-vara**

Ämnet cyberslackning (även känt som cyberloafing) har uppmanat många organisationer att svara på problemet genom att genomdriva och implementera policys som begränsar tillgången till internet menar McCusker och Carnevale. Chefer gör detta i hopp om att minska den förlorade tiden och öka produktiviteten eller åtminstone begränsa minskningen av förlorad produktivitet. (enl. Canaan-Messarra, L., Karkoulouian, S. & McCarthy, R. 2011)

Det kan dock vara så att begränsning av internettillgång kan ha motsatt effekt. Genom att förbjuda tillgången till internet och mejl sänks arbetarnas arbetsmoral. Ett riktigt dilemma tar form. Å ena sidan har vi chefer och ägare som tycker att arbetstagare slösar tid genom cyberslackning; å andra sidan har vi arbetare som inte gillar tanken på att vara övervakade. Resultatet kan bli att arbetstagarna känner att de inte längre är betrodda, blir stressade, och börjar fundera på att om de inte kan bli betrodda med nätverk, varför skulle de bli betrodda med någonting annat. (Canaan-Messarra et al., 2011)

Canaan-Messarra et al. (2011) kom i sin forskning fram till att begränsningar på internetanvändandet ledde till en minskning av cyberslackning, men även att restriktionerna ledde till en minskad arbetsglädje bland de anställda. Vidare kom de fram till slutsatsen att man bör belysa ansvarsfullt och etiskt användande av internet genom att utbilda de anställda.

Judge et al. och Buckingham & Coffman (enl. Canaan-Messarra et al.) i sin tur kom fram till att en hög/ökad arbetsglädje främjade produktiviteten.

## 3.2 Teoretisk bakgrund

### 3.2.1 Vad är internetberoende

Internetberoende beskrivs som en överanvändning av internet till den grad att ens arbete och privatliv försummas och att ens emotionella och psykiska hälsa påverkas negativt av användandet. Internetberoende är i sin grund som ett beroende problematiskt i och med att det agerar som ett medium för flera typer av beroenden (nämnvärda beroenden är dataspelsberoende, hasardspelsberoende och pornografiskt beroende) i stället för att själv vara målet för beroendet och en definitiv diagnos är därför svår att fastslå. (Northrup, J., Lapierre, C., Kirk, J. & Rae, C., 2015; Hartney, 2020)

Internetberoende har fått såpass mycket uppmärksamhet att en variation av det togs med i DSM-V dock med klausulen att det ännu krävs mer forskning innan internetberoende kvalificeras som en mental störning. (Northrup et al., 2015)

### 3.2.2 Vad är cyberloafing

Användandet av internet på arbetsplatsen ger arbetstagare möjlighet till en ny typ av arbetsundvikande, nämligen cyberloafing menar Lara *et al.* (enl. Huma, Hussain, Thurasamy & Malik, 2014). Huma *et al.* klassar internetanvändningen i personligt syfte på arbete som cyberloafing.

Verspej, Simmers & Lim har i sina egna studier sagt (enl. Huma *et al.*, 2014) att det privata internetanvändandet på arbetet är skadligt för organisationen eftersom det fostrar en ineffektivitet bland arbetstagarna och leder till förlorad produktivitet, förlust av immateriella rättigheter, ökade säkerhetsshot och onödig användning av bandbredden.

Även om orden ”loafing” och ”slacking” antyder negativa arbetsrelaterade aktiviteter och framsteg, har ”cyberslacking” en liten positiv inverkan på anställda menar Canaan-Messarra *et al.* (2011).

Professor Ronald Rust från University of Maryland (enl. Canaan-Messarra *et al.*, 2011) menar rent av att, när arbetstagare använder internet för privat bruk på jobbet, drar organisationen nytta av det.

En studie av Lim och Chen i Singapore visar (enl. Canaan-Messarra *et al.*) att arbetstagare ansåg att ”cyberslacking” hjälpte dem att prestera bättre på arbetet. Deras undersökning indikerade att de tillfrågade ansåg att ”cyberslacking” gjorde deras arbete intressantare och



gjorde dem till mer intressanta arbetare. Resultaten indikerade också att ”cyberslackning” hjälpte dem ta hand om problem som de stötte på samt med praktiska och privata ärenden på jobbet.

### **3.2.3 Internetlösningar i dagsläget**

Flera svårigheter uppstår när man försöker hålla sig uppkopplad tiotals och hundratals kilometer från land. Avståndet är det största problemet i och med att mer komplexa satelliter krävs för att kompensera för avståndet. Dessutom rör sig fartygen hela tiden och satelliter kräver generellt en fast punkt. Teknologin måste anpassas för sjöfart. (Mellema, V, u.å.)

Internet fungerar olika på fartyg och yachter och kommer fungera olika beroende på hur långt från land man befinner sig. Dagens utrustning har utvecklats för att fungera på fartyg i rörelse. Många satellitantenner finns i flera olika fabrikat som inkluderar hårdvara och en dataplan med månatliga avgifter som hos mobiloperatörer eller landbaserat internet. Även om signalförstärkare är en möjlighet för dem som inte rör sig allt för långt från land, har dessa gränser för vad de klarar av. Sjöfarare som vill ha en omfattande täckning måste gå med satellit. Det är den enda möjligheten att ha pålitlig täckning på öppet hav. (Mellema, V, u.å.)

De oftast förekommande typerna av satellitanslutningar när man talar om snabb och tillförlitlig uppkoppling på öppet hav idag är Ku-band VSAT och Ka-band VSAT. Då dessa är satellitbaserade krävs det av företagen att de antingen har egna satelliter eller har kontrakt med andra företag som har satelliter (exempelvis använder Castor Marine Tellenors THOR 7 för att förmedla internettillgång över Ka-bandet (Castor Marine, u.å.) medan Inmarsat:s Fleet Xpress använder Inmarsat:s egna satelliter på Ka-bandet (Inmarsat, u.å.)).

Det finns inga standardiserade nätverkshastigheter (exempelvis erbjuder Castor Marine upp till 20 Mbps (Castor Marine, u.å.) medan Mega Sat Com erbjuder upp till 4 Mbps (Mega Sat Com, u.å.)) bland leverantörer över banden och alla är inte heller globala, vilket leder till att valet av leverantör är upp till kundens behov och önskemål.

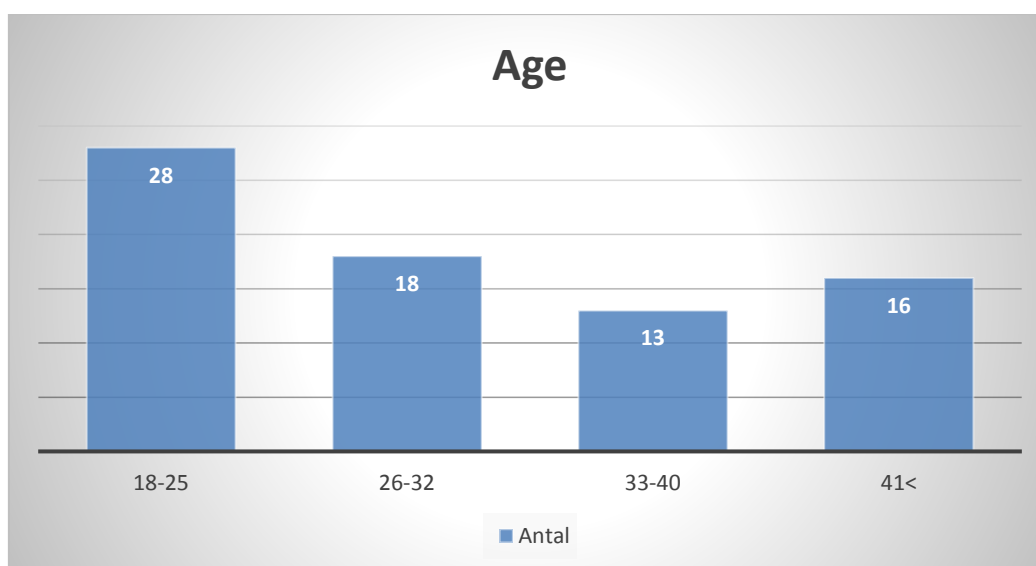
## **4 Resultat av enkäten**

Resultaten av enkätens 75 svar presenteras med hjälp av figurer som anger den procentuella fördelningen. Alla frågor och svarsalternativ presenteras i sin ursprungsform, det vill säga på engelska. Tabellernas beskrivning motsvarar frågeställningen på svenska. Engelska

valdes som arbetspråket för enkäten för att möjliggöra flera svar gentemot att använda antingen svenska eller finska, samt för att undvika definitionsfel, översättningsfel och den ökade arbetsbördan som kommer med flera enkäter. Samtliga frågor i enkäten kunde endast besvaras med ett svar, med andra ord betyder det att ett svar motsvarar en deltagare.

#### 4.1 Bakgrundsinformation om deltagarna

Den första frågan var generell och målet var att bestämma åldern på deltagarna. Svartalternativen var 18-25, 26-32, 33-40 och 41< (äldre än 41) för att täcka elever på yrkeshögskolan, nyutexaminerade och personer med stadigt arbete. Tanken med den övre gruppens specificerade slut redan vid 41 var att de redan upplevt en yrkeskarriär var internet inte var en lika stor del av yrket. Största enskilda åldersgruppen var 18-25 i vilken 37% av deltagarna infann sig.



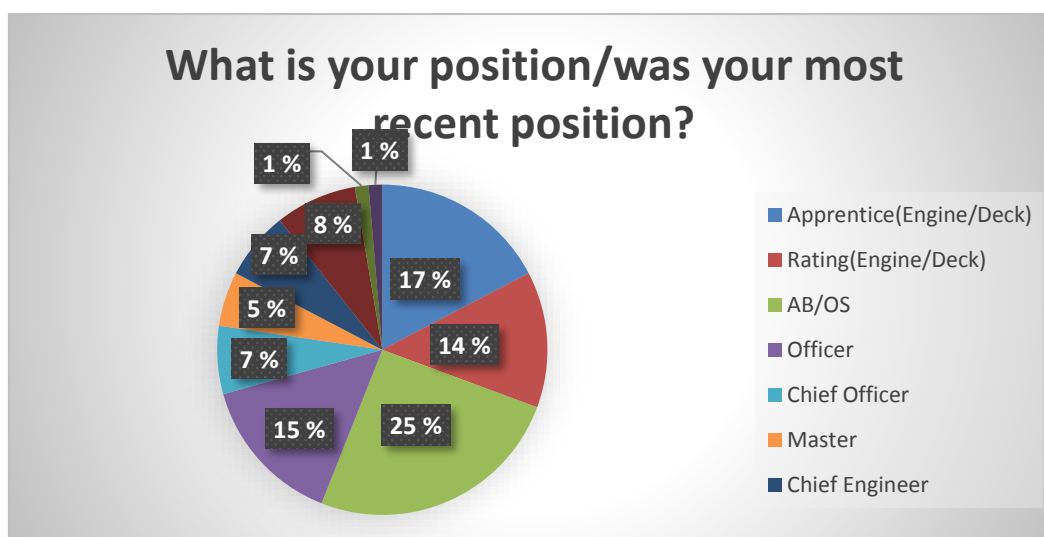
Figur 1 Deltagarnas ålder

Tabell 2 och 3 skildrar svaren till frågorna "What is your position/was your most recent position" och "In what area are you currently working/have most recently been working/been an apprentice?". Dessa frågor var fortfarande på en generell nivå om än mer yrkesinriktade för att få mer bakgrundinformation om enkätens deltagare.

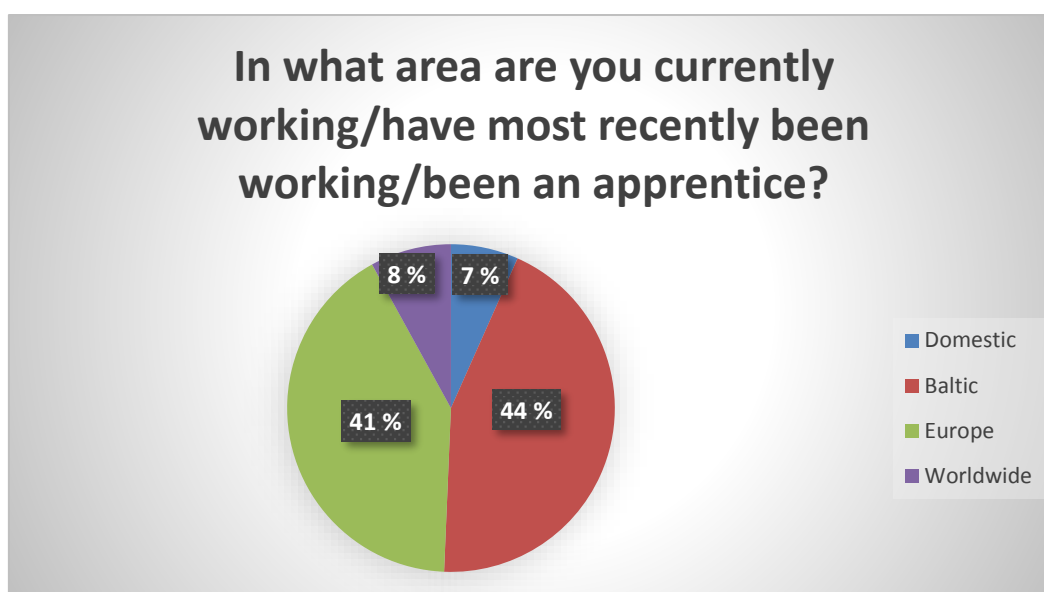
Svartalternativen till den första frågan var Apprentice (Engine/Deck), Rating (Engine/Deck), AB/OS, Officer, Chief Officer, Master, Chief Engineer, 1/E 2/E or 3/E,

Engine Attendant, Electrician och Galley personel. ”Engine attendant” är inte presenterad i tabellen i och med att inga svar kom från personer som innehar den befattningen. De fyra vanligaste befattningarna bland deltagarna var AB/OS (25%), Apprentice (Engine/Deck) (17%), Officer (15%) och Rating (Engine/Deck) (14%).

Svarsalternativen till den andra frågan var Domestic, Baltic, Europe och Worldwide. De vanligaste arbetsområdena bland de svarande var Östersjön och Europa med 44% respektive 41%. Dessa två alternativ kan eventuellt flyta samman och man är beroende av hur deltagarna uppfattar frågan och hur de själva skulle beskriva sitt arbetsområde.



**Figur 2** Deltagarnas befattningar

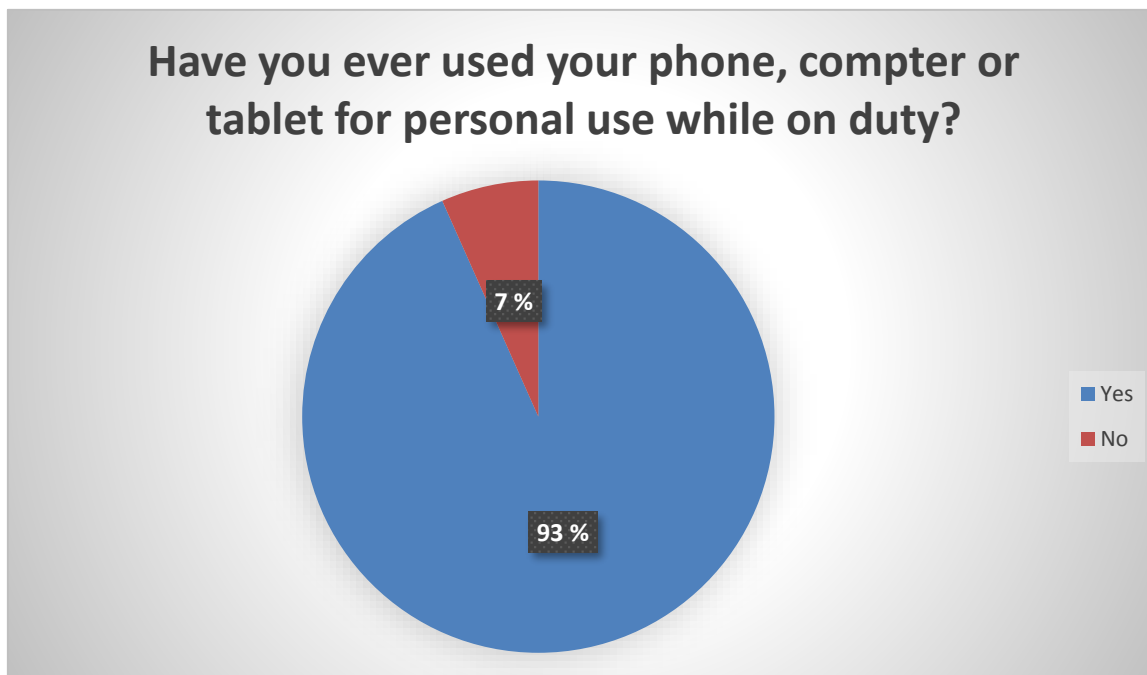


**Figur 3** Deltagarnas arbetsområden

## 4.2 Användning under vakt

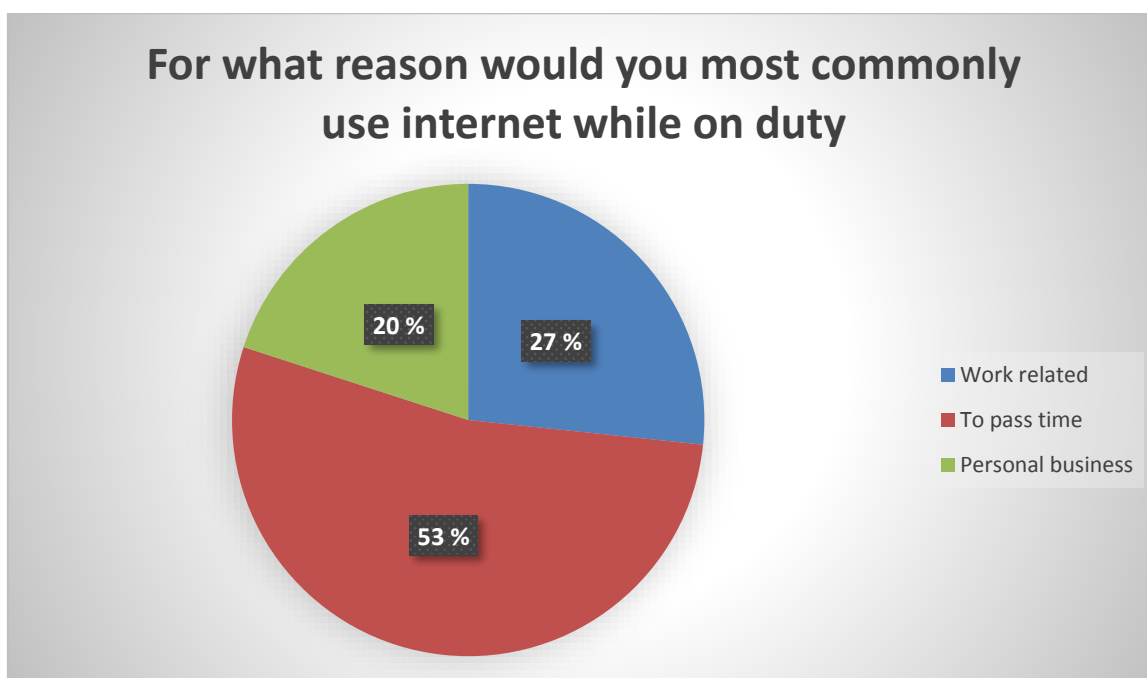
Tabellerna 4, 5 och 6 hör ihop och behandlar användningen av internet under vakt och går in på mer specifikt varför och till vad de använder internet under vakt.

Tabell 4 skildrar svaren till frågan ”Have you ever used your phone, computer or tablet for personal use while on duty?”. Svartalternativen var ‘Yes’ och ‘No’. Svaren visar på att en klar majoritet av deltagarna har använt telefon, dator eller surfplatta under vakt för personlig användning.



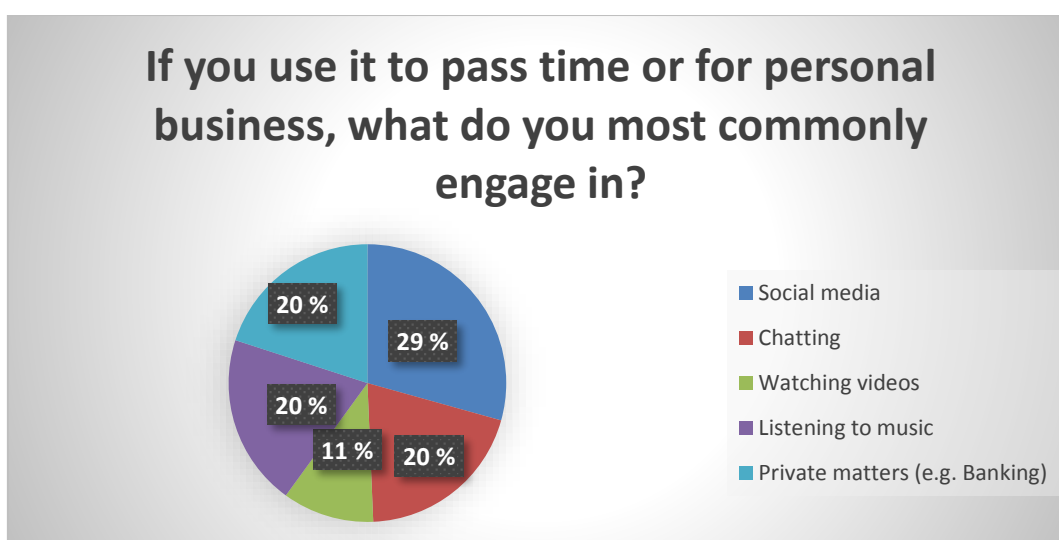
**Figur 4 Användning av telefon, surfplatta eller dator under vakt**

Tabell 5 illustrerar svaren på frågan ”For what reason would you most commonly use internet while on duty?”. Svartalternativen var ‘Work related’, ‘To pass time’ och ‘Personal business’. Svaren visar att de flesta använder internet under vakt för att ha något att göra, eller med andra ord till att fördriva tiden.



**Figur 5 Anledning till användning av internet under vakt**

Tabell 6 visar svaren till följdfrågan till tabell 5 och går närmare in på typen av användning. Svartalternativen till frågan var 'Social media', 'Chatting', 'Watching videos', 'Listening to music', 'Private matters (e.g. Banking)' och 'Shopping'. Svaret 'Shopping' illustreras inte i tabellen i och med att inga deltagare svarade med det alternativet. De fyra främsta typerna av användning låg procentuellt mycket nära varandra. Dessa var 'Social media' med 29% medan 'Chatting', 'Watching videos' och 'Listening to music' alla respektive användes av 20% av deltagarna.

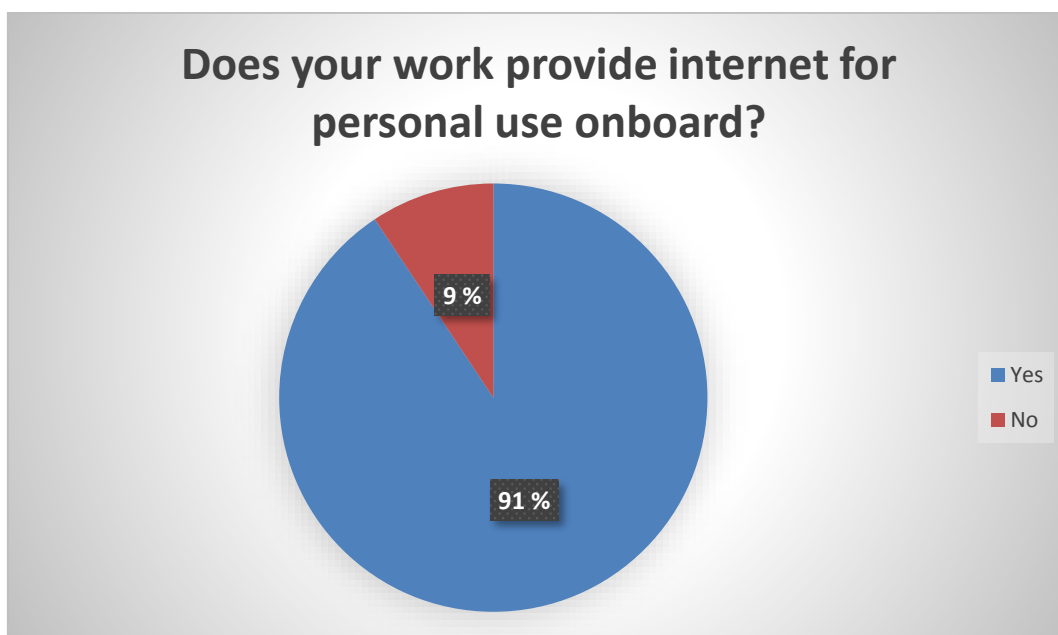


**Figur 6 Närmare beskrivning av användningen**

### 4.3 Internet ombord

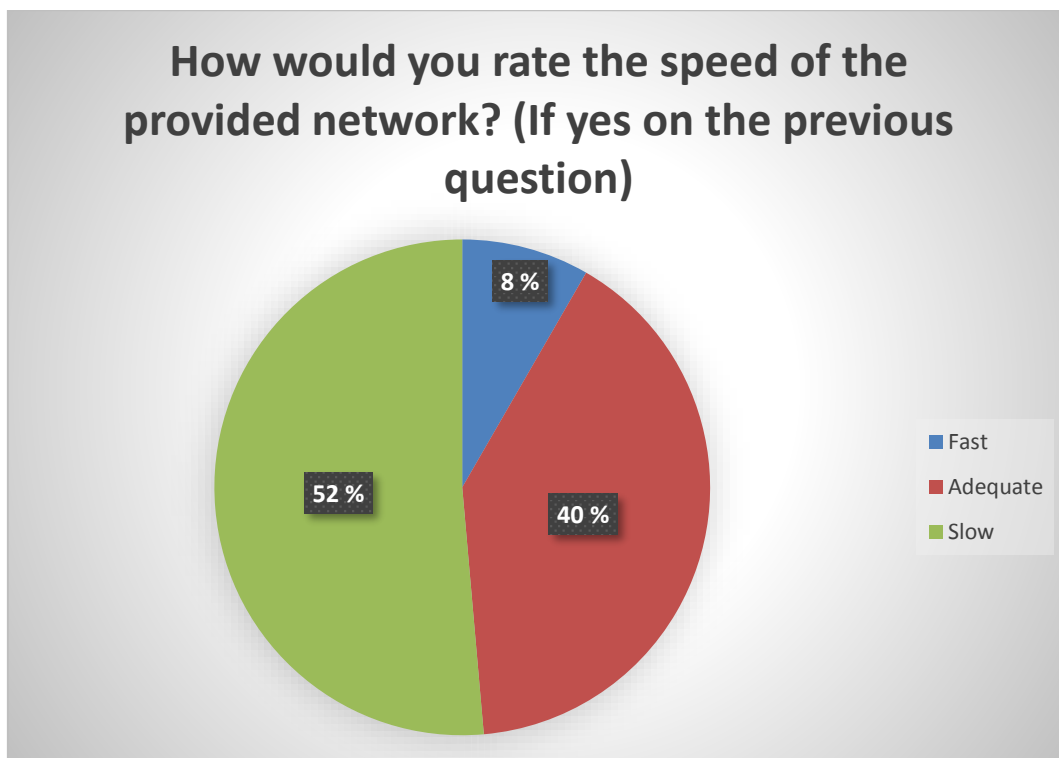
Detta kapitel behandlar frågorna om tillgången till internet ombord, huruvida deltagarnas arbetsgivare ger dem en möjlighet till uppkoppling, om den erbjudna uppkopplingen håller en tillräckligt hög standard både i fråga om hastighet och tillförlitlighet.

Frågan till Tabell 7 var ställd som ”Does your work provide internet for personal use onboard?”. Svartalternativen var ’Yes’ och ’No’. Svaren visar att 91% av deltagarnas arbetsgivare erbjuder dem internetuppkoppling.



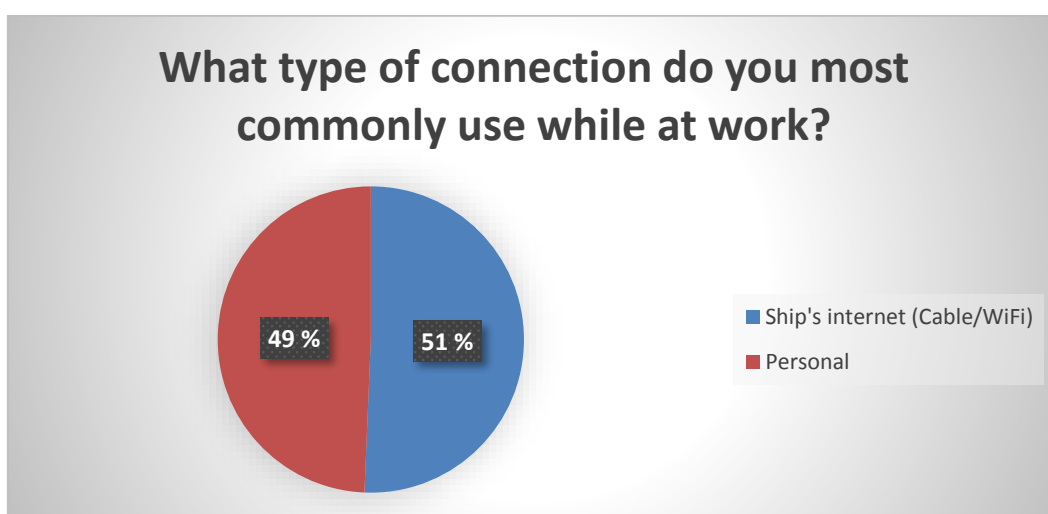
**Figur 7** Arbetsgivarnas tillhandahållning av internet

Frågan till Tabell 8 fungerar som en fördjupning till föregående fråga (tabell 7) och besvarar deras syn på det internet som deras arbetsgivare erbjuder dem. Svartalternativen var ’Fast’, ’Adequate’ och ’Slow’. Svartsmöjligheterna på frågan är givna på ett sådant sätt att deltagarnas svar är subjektiva i sin natur, i och med att de inte svarar exakt vad de har för hastighet utan snarare hur de upplever nätverket. Majoriteten av deltagarna svarade att de upplever den erbjudna internetuppkopplingen som långsam (52%) medan 40% svarade att de upplever den som tillräcklig. Endast 8% av deltagarna anser att deras erbjudna internet är snabbt.



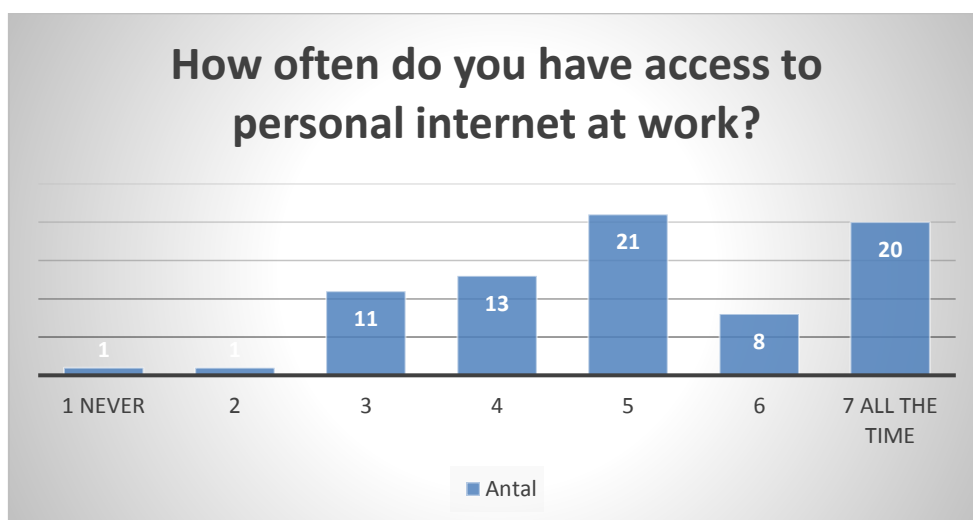
**Figur 8 Upplevda internethastigheten hos arbetsgivarna**

Tabell 9 illustrerar svaren på frågan om vilken typ av anslutning deltagarna oftast använder ombord. Svartalternativen var 'Ship's internet (Cable/WiFi)' och 'Personal'. Endast två procentenheter skiljer svaren emellan, 51% använder fartygets nätverk som sin primära källa till uppkoppling medan 49% använder privat nätverk (så som dongel, genom mobilavtal med mera).



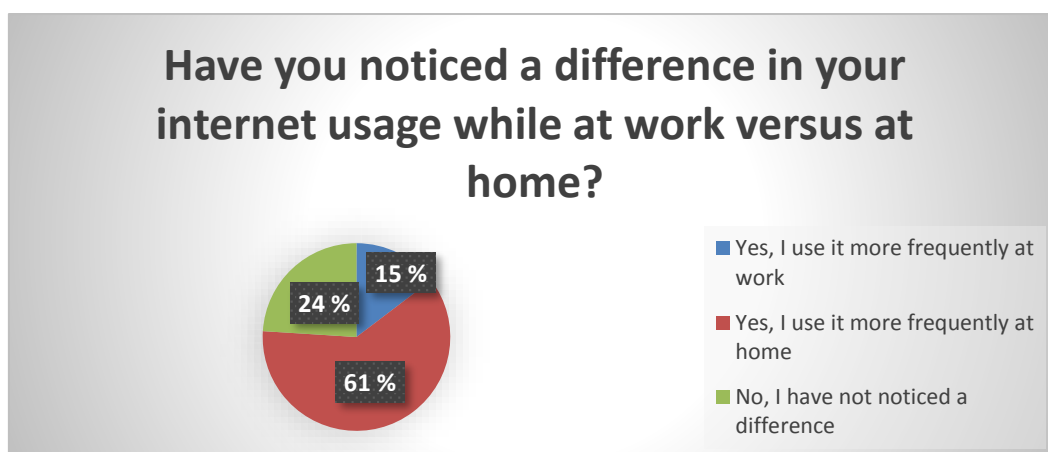
**Figur 9 Typ av anslutning**

Frågan till tabell 10 var ställd på ett sådant sätt att deltagarna skulle uppskatta hur ofta de har tillgång till personlig internetuppkoppling på jobbet. Svaren angavs på en sjugradig skala, från '1 Never' till '7 All the time'. De två, största sett till svarsantalet, var 5 (vilket skulle motsvara ett textat svar "lite mer än hälften av tiden") med 28% och 7 ("Hela tiden") med 27%. Medeltalet av deltagarnas röster ligger på 5,08 och medianen på 5,0.



**Figur 10** Frekvens för personligt internet

Frågan till tabell 11 var för att ta reda på hur deltagarna upplever sitt internetanvändande på jobbet gentemot användningen hemma. Svartalternativen var 'Yes, I use it more frequently at work', 'Yes, I use it more frequently at home' och 'No, I have not noticed a difference'. Majoriteten av deltagarna svarade att de har upplevt tendenser i internetanvändandet och att de använder det oftare hemma (61%). 24% svarade att de inte noterat någon skillnad i användandet och 15% säger att de använder nätet oftare på jobb.



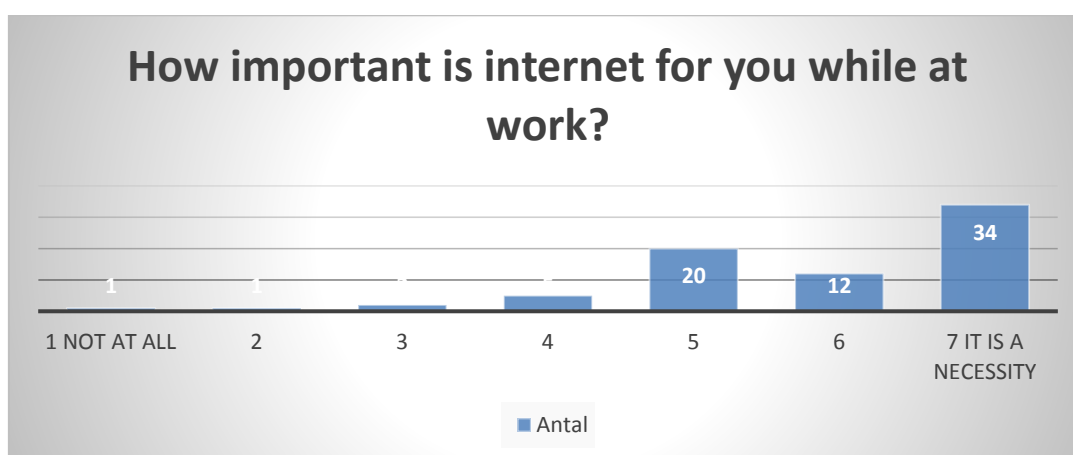
**Figur 11** Skillnader i internetanvändning hemma mot på jobbet



#### 4.4 Vikten av internet

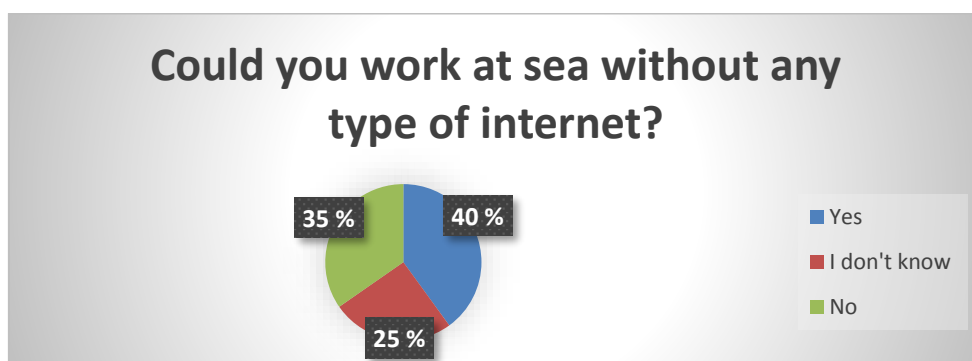
Detta kapitel behandlar frågorna som tar fasta på hur viktigt deltagarna anser det är med internet på jobbet, om de skulle kunna arbeta till sjöss utan det och vikten av en tillförlitlig kontakt till familj och vänner medan de är på jobb.

Frågan till tabell 12 var ställd på ett sådant sätt att deltagarna skulle avgöra hur viktigt det var med internet för dem på jobbet enligt en sjugradig skala. Svartalternativen gick från '1 Not at all' till '7 It is a necessity'. Största enskilda gruppen svarade att nätverk var en nödvändighet ('7 It is a necessity') med 45%. Medeltalet hos deltagarna var 5,85 och medianen var 6,0.



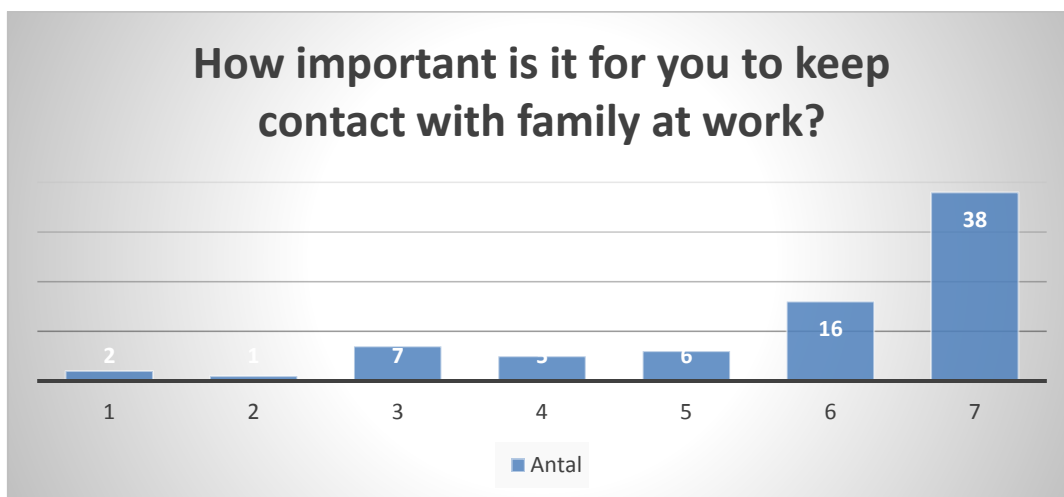
Figur 12 Vikten av internet på jobbet

Frågan till tabell 13 är ifall deltagarna upplever att de skulle kunna arbeta på sjön utan någon typ av internetuppkoppling. Svartalternativen var 'Yes', 'I don't know' och 'No'. Av deltagarna upplevde 40% att de skulle kunna ha en sjömanskarriär utan internet, 35% svarade att de inte skulle kunna arbeta på sjön och 25% svarade att de inte visste.



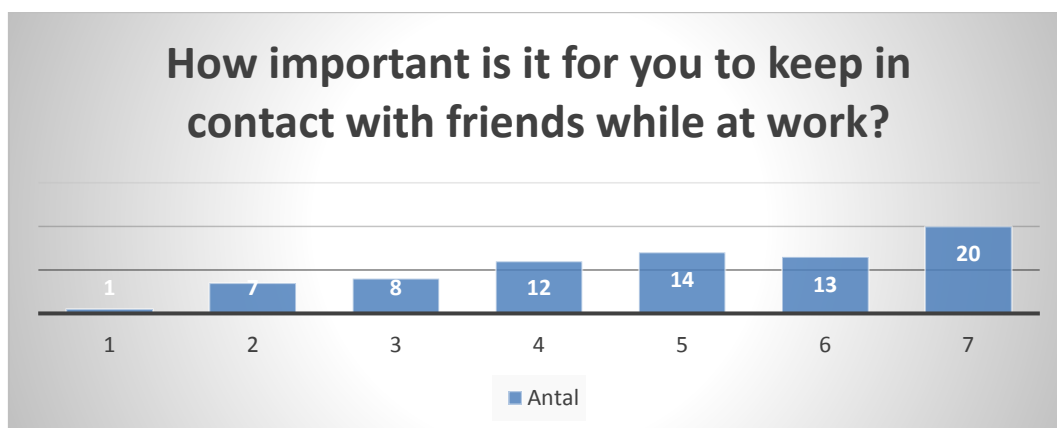
Figur 13 Kunde deltagarna arbeta på sjön utan internet

Tabell 14 visar svaren till frågan som tar fasta på hur viktigt det är för deltagarna att hålla kontakten med familjen medan de är på jobb. Svartalternativen fanns på en sjugradig skala från 1 till 7, var det tänkta textade svaret för 1 var 'Not at all' och 'Very important' för 7 (skrevs dock inte ut i frågan, vilket kan ha påverkat svarsfördelningen). Majoriteten angav svaret '7' med 51%. Medeltalet bland deltagarna var 5.83 och medianen 6.5.



**Figur 14 Hur viktigt är det för deltagarna att hålla kontakten med familjen**

Tabell 15 illustrerar deltagarnas svar på hur viktigt de tycker det är att ha kontakt med vänner medan de är ombord. Svartalternativen utgick från en sjugradig skala, från 1 till 7. De extrema värdena var tänkta att vara textade enligt följande: "1 Not at all" och "7 Very important" (skrevs inte ut i frågan, vilket kan ha påverkat svarsfördelningen). Den enskilt största gruppen svarade 7 med 27%. Medeltalet bland deltagarna var 5.0 och medianen var 5.0.

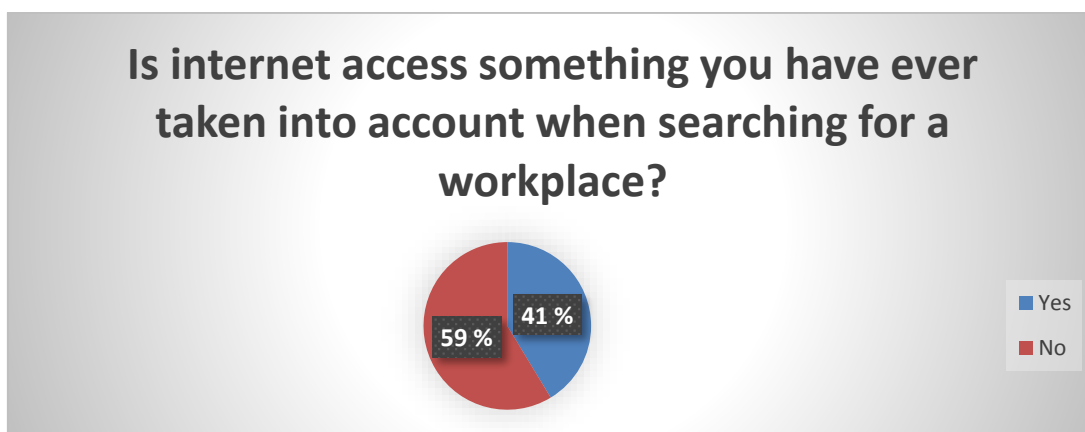


**Figur 15 Hur viktigt är det för deltagarna att hålla kontakten med vänner på jobb**

## 4.5 Internets påverkan i val av arbetsplats

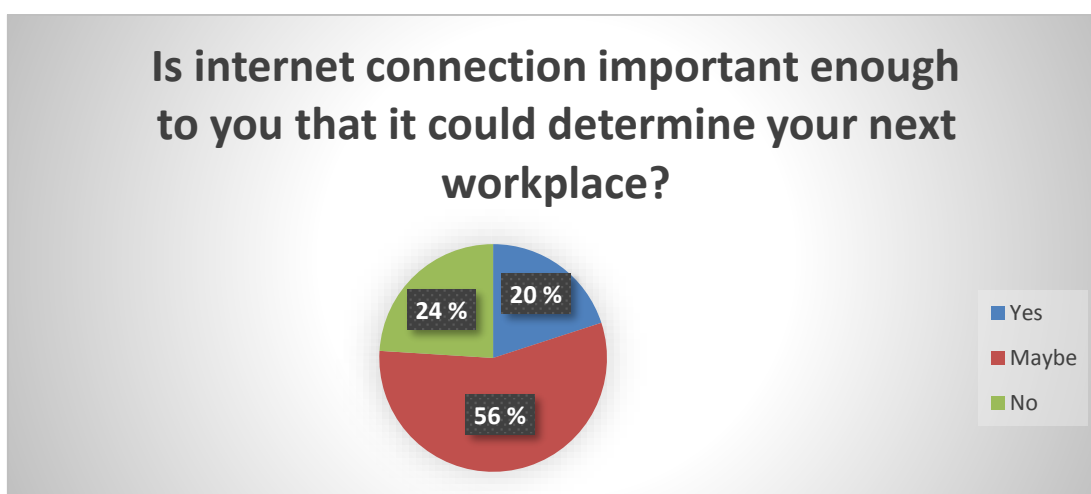
Detta kapitel behandlar frågorna och svaren som behandlar frågor angående internets inverkan på val av arbetsplats.

Tabell 16 åskådliggör svaren till frågan om deltagarna någonsin tagit möjligheterna till nätverk i beaktande när de sökt arbete. Svartalternativen var 'Yes' och 'No'. Av deltagarna menade 59% att de aldrig tagit uppkopplingsmöjligheterna i beaktande medan 41% sade att de gjort det.



Figur 16 Beaktande av internet vid letande av arbetsplats

I tabell 17 kan svaren ses som deltagarna angav på frågeställningen ifall internettillgång var viktigt nog för dem att det kunde avgöra ett hypotetiskt arbetsplatsbyte. Svartalternativen var 'Yes', 'Maybe' och 'No'. Majoriteten av de svarande sade att internettillgången eventuellt kunde avgöra (56%) medan 24% svarade nej och 20% svarade ja.

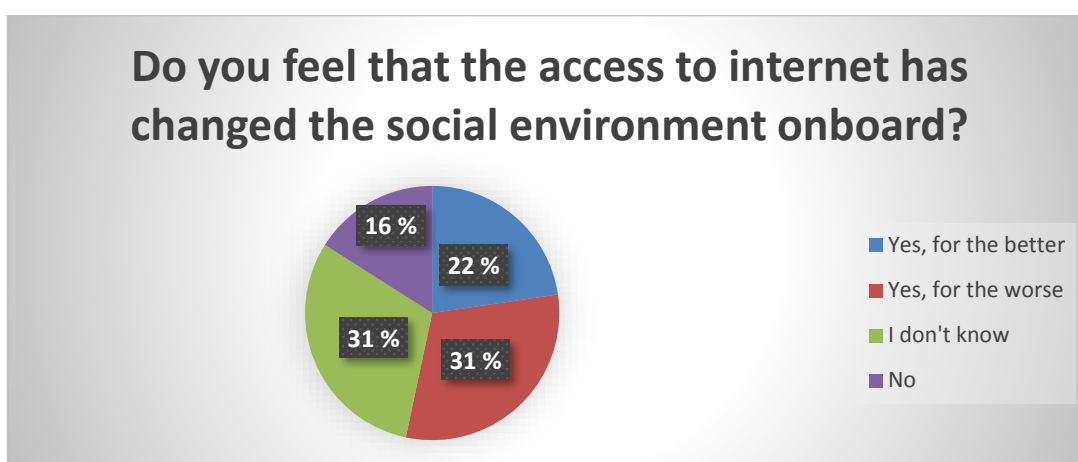


Figur 17 Kan internettillgänglighet påverka deltagarnas val av nästa arbetsplats

## 4.6 Inverkan på den sociala miljön

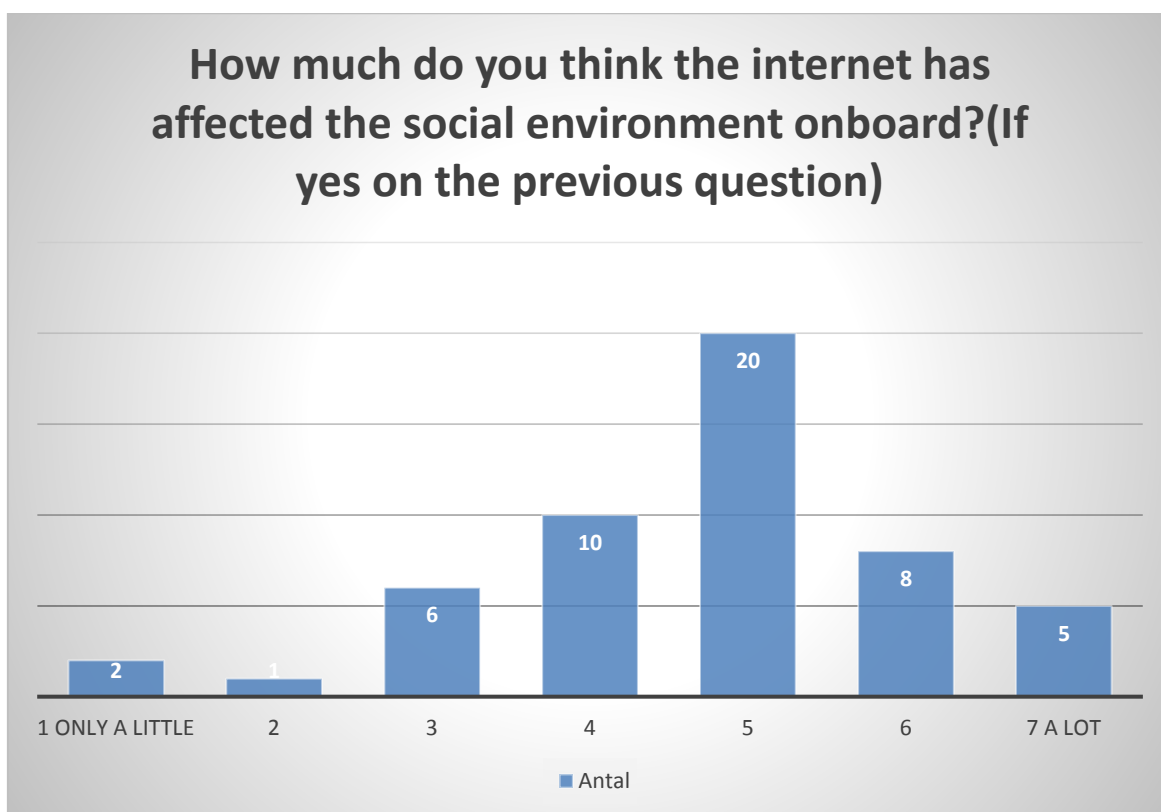
Detta kapitel behandlar frågorna och svaren som angår den sociala miljön ombord samt varför deltagarna väljer att använda internet på fritiden.

Tabell 18 visar svaren på frågeställningen ifall deltagarna anser att tillgången till internet har föranlett en ändring i den sociala miljön ombord. Svartalternativen var 'Yes, for the better', 'Yes, for the worse', 'I don't know' och 'No'. De två vanligaste svaren bland deltagarna var att de inte visste eller att internet har påverkat den sociala miljön negativt (31% vardera). 22% av deltagarna ansåg att det blivit bättre medan 16% ansåg att internettillgången inte påverkat den sociala miljön ombord.



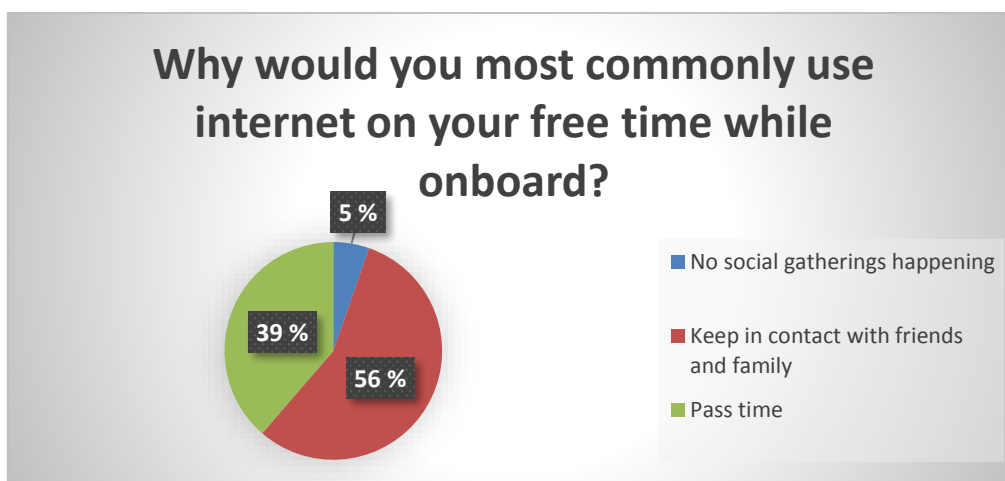
**Figur 18 Har internet påverkat den sociala miljön ombord**

Tabell 19 visar svaren på hur mycket deltagarna uppskattar att tillgången till internet har påverkat den sociala miljön ombord. Denna fråga användes som följdfråga till dem som svarat att internettillgången påverkat den sociala miljön (tabell 18). Svaren angavs på en sjugradig skala från '1 Only a little' till '7 A lot'. Det enskilt vanligaste svaret var 5 (vilket skulle motsvaras av ett textat svar som noterbart) som delades av 38% av de 52 deltagarna som svarade på denna fråga. Medeltalet bland deltagarna var 4,7 och medianen var 5,0.



**Figur 19** Hur mycket har internet påverkat den sociala miljön

Tabell 20 visar fördelningen av svaren till frågan som tar fasta på varför deltagarna använder internet på fritiden ombord. Svartalternativen var ”No social gatherings happening”, ”Keep in contact with friends and family” och ”Pass time”. Med 56% av deltagarnas svar var den vanligaste orsaken att hålla kontakt med vänner och familj, medan nästan 40% av deltagarna svarade att de använde internet för att fördriva tiden. Endast 5% svarade att de använder internet eftersom det inte sker några sociala aktiviteter ombord.

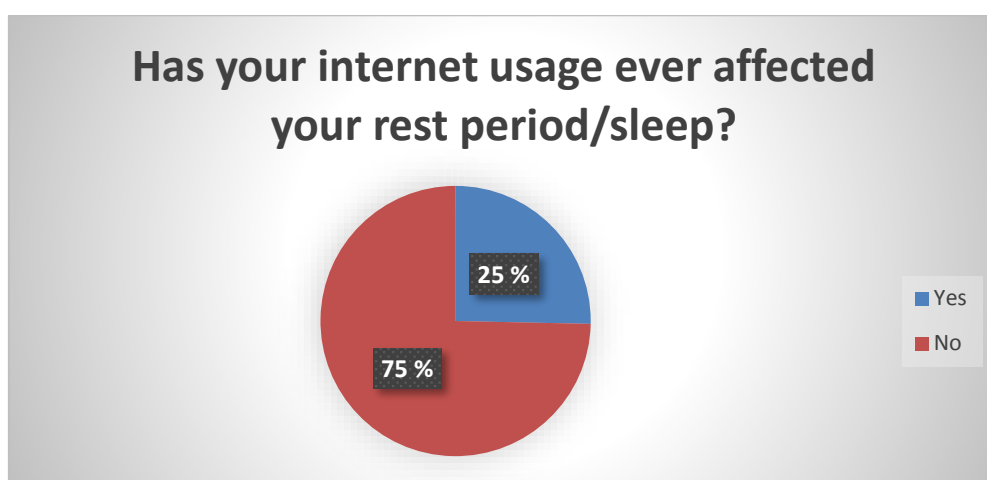


**Figur 20** Vanligaste anledningarna till användning av internet på fritiden

## 4.7 Negativa följder

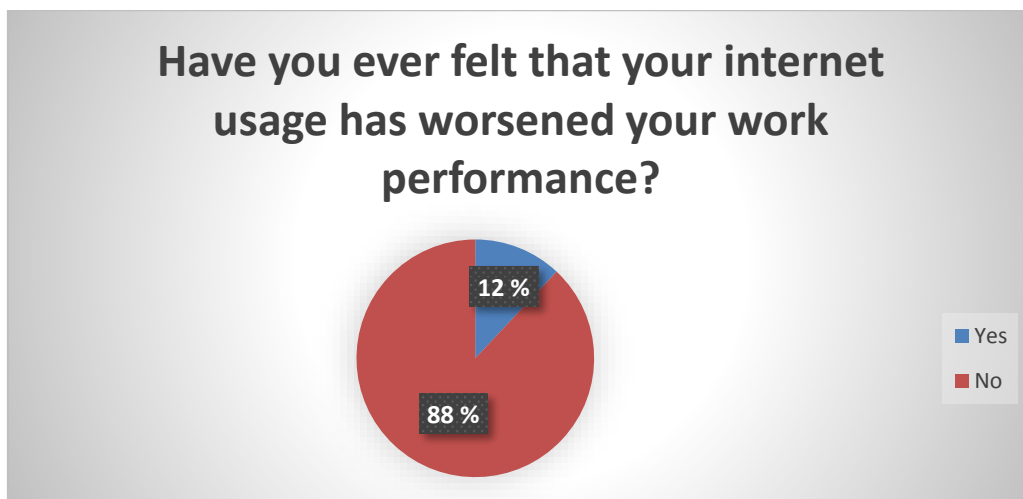
I detta kapitel presenteras frågorna och deltagarnas svar som behandlar negativa effekter av internetanvändande både hos dem själva och kollegor och om de tror att problematiken med överanvändande kommer att öka i framtiden.

I tabell 21 illustreras deltagarnas svar till frågeställningen ifall internetanvändande någon gång påverkat deras sömn och/eller viloperiod. Svarsalternativen var 'Yes' och 'No'. En tydlig majoritet av deltagarna (75%) har upplevt att deras internetanvändning inte har påverkat deras sömn eller viloperiod. 25% av deltagarna ansåg att deras internetanvändning har påverkat deras vila.



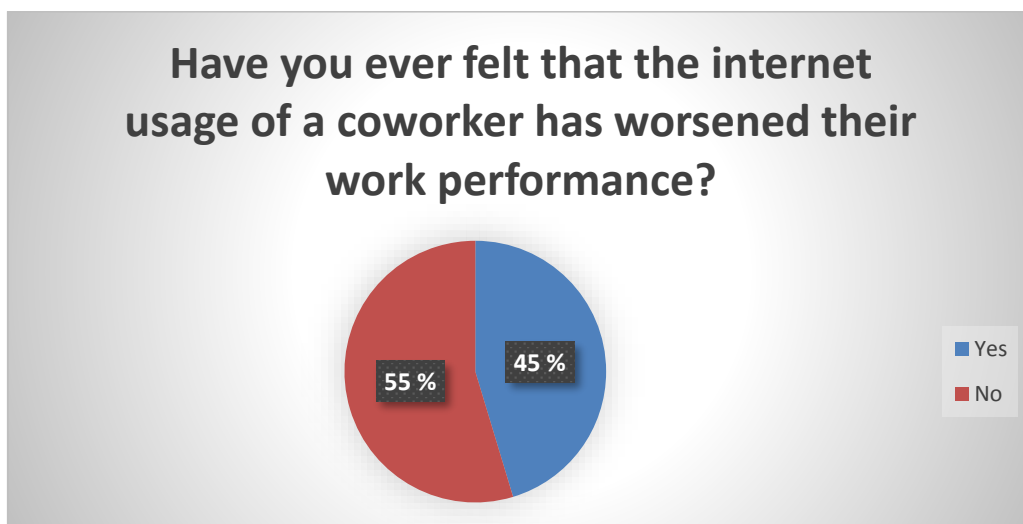
**Figur 21** Internets inverkan på vilotiden/sömnen

I tabell 22 visas deltagarnas svar angående sammanhanget mellan deras internetanvändande och försämrade arbetsprestationer hos dem själva. Svarsalternativen var 'Yes' och 'No'. En tydlig majoritet av deltagarna (88%) ansåg att deras arbetsprestationer inte försämrats på grund av deras internetanvändande. Endast 12% svarade att deras internetanvändning påverkat deras arbetsprestation negativt.



**Figur 22** Upplevda försämringen i ens arbetsprestationer på grund av internet

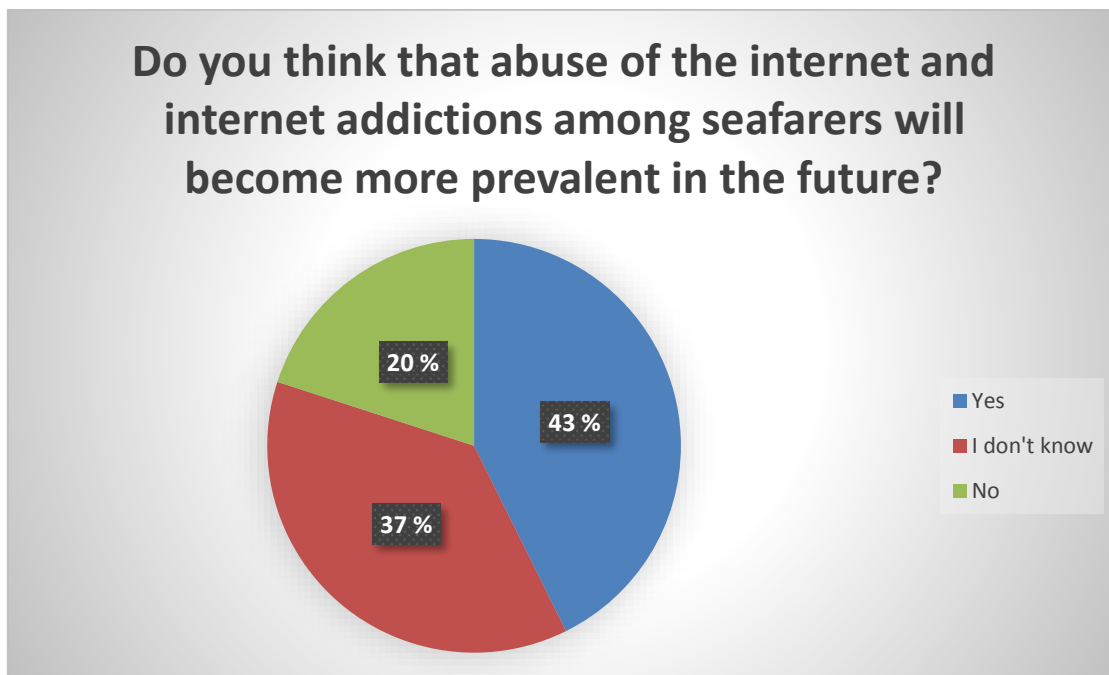
Tabell 23 åskådliggör svaren till frågan som tar fasta på ifall deltagarna någon gång upplevt att en kollegas internetanvändning påverkat deras arbetsprestationer negativt. Svartalternativen var 'Yes' och 'No'. En knapp majoritet av deltagarna (55%) har aldrig upplevt att en kollegas arbetsprestationer försämrats på grund av internetanvändning, medan 43% har upplevt det.



**Figur 23** Upplevda försämringen hos sina arbetsprestationer på grund av internet

Tabell 24 klargör deltagarnas förhållning till en eventuell ökning av missanvändning och beroende av internet bland sjöfolk. Svartalternativen var 'Yes', 'I don't know' och 'No'. Drygt 40% av deltagarna trodde att missbruk och missanvändning kommer att öka, medan

nästan lika många (37%) svarade att de inte visste. 20% svarade att de inte trodde att det skulle ske en ökning.

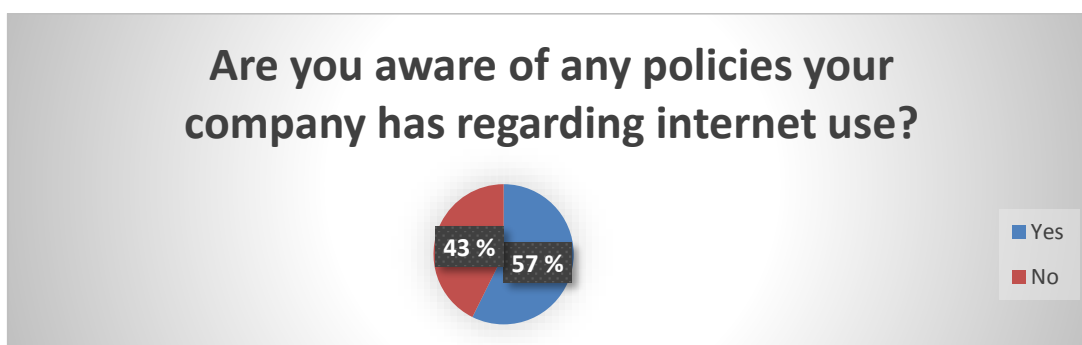


Figur 24 Tror deltagarna att missbruket av internet och internetberoende blir vanligare i framtiden

#### 4.8 Restriktioner och cybersäkerhet

Detta kapitel behandlar frågorna och deltagarnas svar som angår internetpolicys på deras arbetsplatser samt eventuell träning/utbildning de fått från arbetsgivarna angående säker användning av internet.

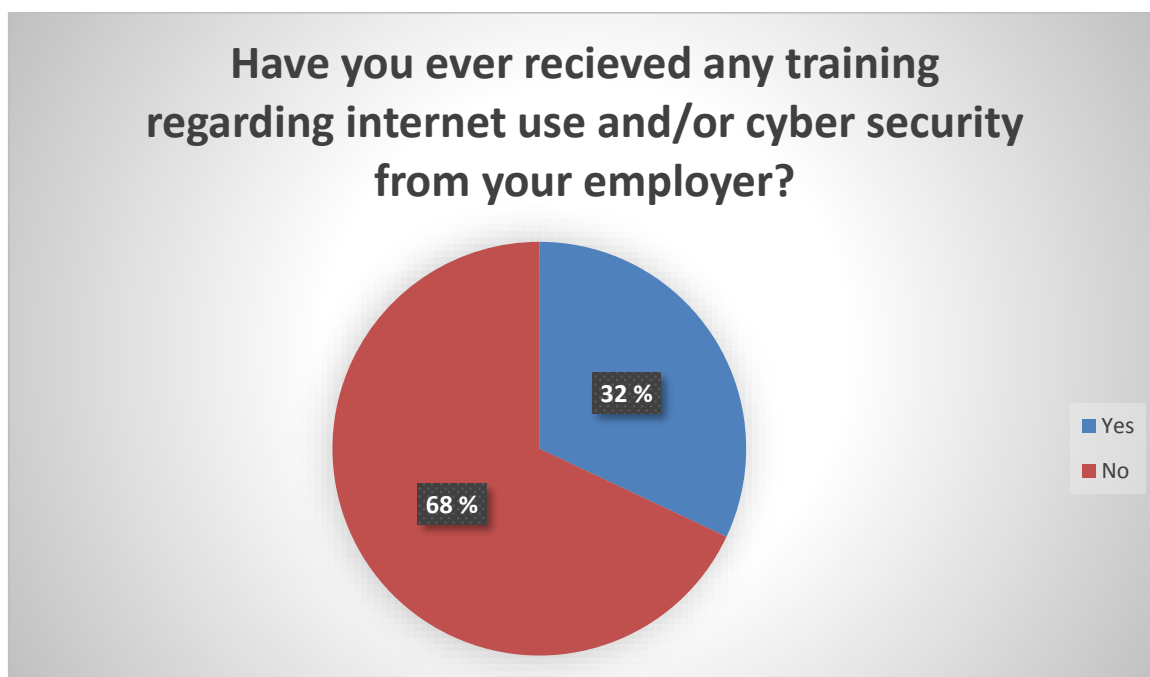
Tabell 25 åskådliggör deltagarnas svar angående deras kännedom om internetpolicys på deras arbetsplats. Svartalternativen var 'Yes' och 'No'. En majoritet av deltagarna (57%) sade att de var medvetna om arbetsgivarens policy, medan 43% svarade att de inte hade någon kännedom om någon internetpolicy.



Figur 25 Kännedom om internetpolicyn ombord



Tabell 26 visar deltagarnas svar angående eventuell träning/utbildning inom säker internetanvändning och cybersäkerhet de fått av arbetsgivaren. Svartalternativen var 'Yes' och 'No'. Av deltagarna var det endast 32% som har fått någon träning i säker internetanvändning eller cybersäkerhet från sin arbetsgivare, resten (68%) har aldrig genomgått något sådant.

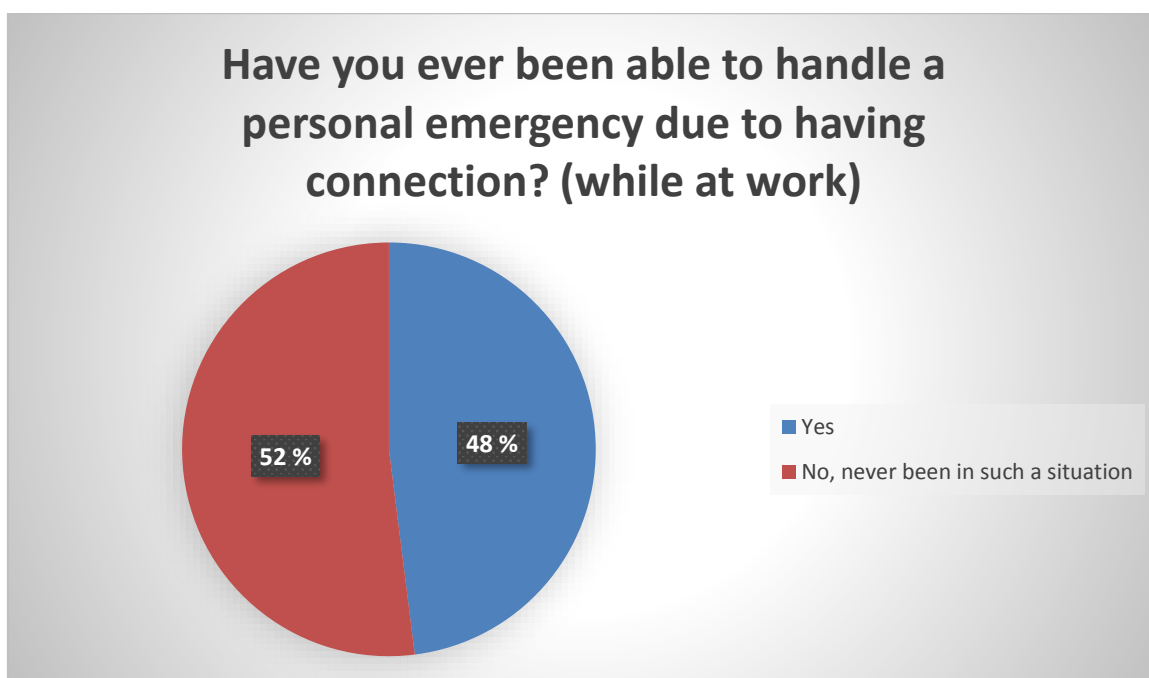


**Figur 26** Har deltagarna fått träning vad gäller internetanvändning eller cybersäkerhet

#### **4.9 Möjligheten att påverka personliga nödsituationer**

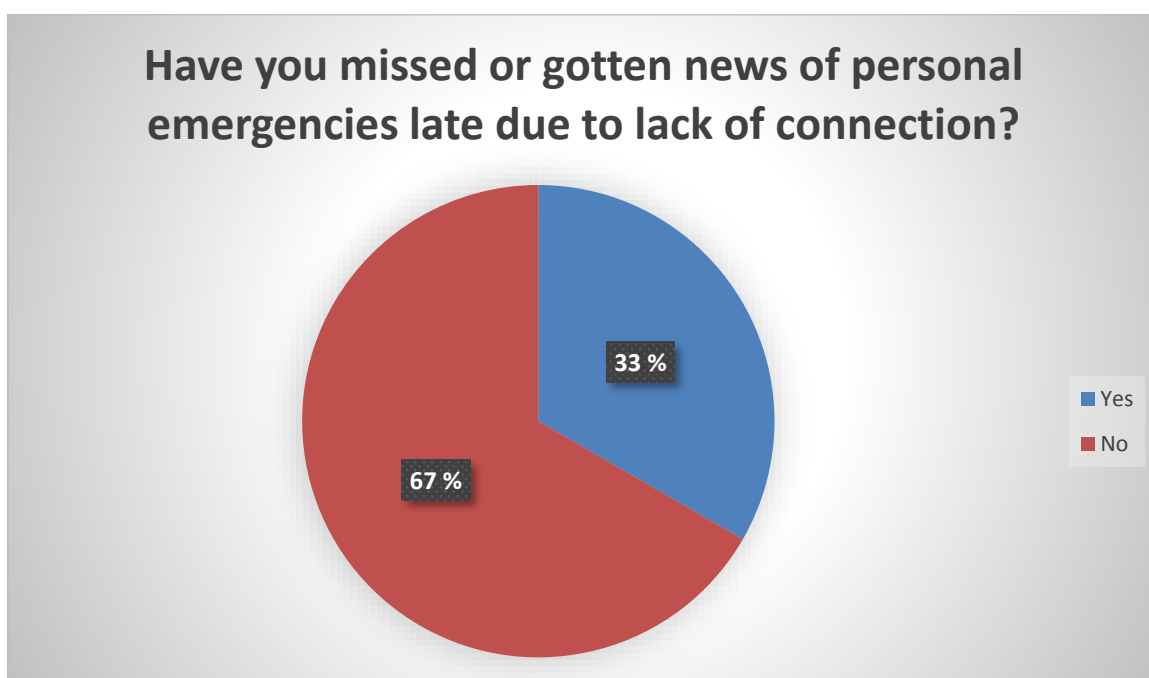
I detta kapitel redogörs frågorna och deltagarnas svar angående deras möjlighet att påverka personliga nödsituationer tack vare internetuppkoppling och hur deras anhöriga ser på möjligheterna att kontakta deltagarna.

Tabell 27 visar deltagarnas svar på frågan om de någon gång kunnat ta hand om personliga nödsituationer tack vare uppkoppling. Svartalternativen var 'Yes' och 'No, never been in such a situation'. Av deltagarna svarade 48% att de kunnat ta hand om personliga nödsituationer, medan 52% sade att de aldrig varit i en sådan situation.



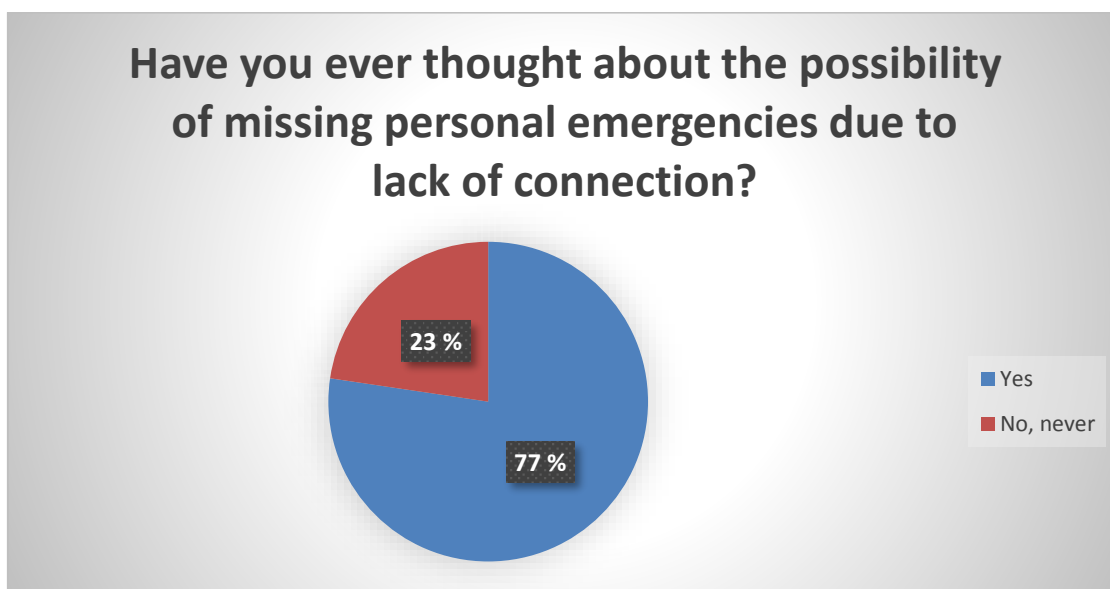
Figur 27 Har deltagarna kunnat ta hand om en personlig nödsituation tack vare uppkoppling

I tabell 28 illustreras deltagarnas svarsfördelning på frågan om att få information om personliga nödsituationer sent eller missa dem på grund av bristen på uppkoppling, svarsalternativen var 'Yes' och 'No'. En majoritet (67%) av deltagarna svarade nej, medan 33% svarade ja.



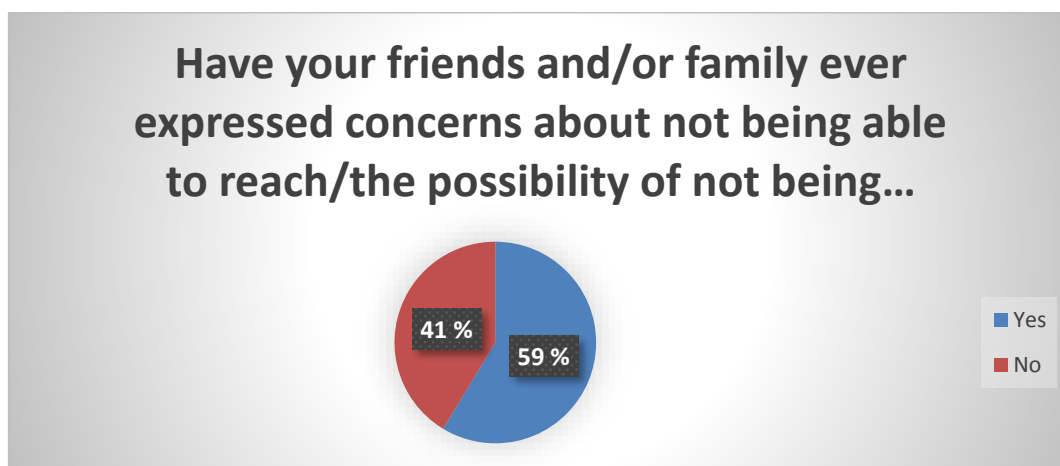
Figur 28 Har deltagarna missat eller fått sen information om personliga nödsituationer

I tabell 29 visas svar på frågan om deltagarna någon gång funderat på möjligheten att missa personliga nödsituationer på grund av bristande uppkoppling. Svartalternativen var 'Yes' och 'No, never'. Hela 77% av deltagarna sade att de funderat på att det finns en möjlighet att de kan missa personliga nödsituationer på jobbet. 23% svarade att de aldrig tänkt på saken.



**Figur 29** Tanken på att missa personliga nödsituationer

I tabell 30 syns svarfsfördelningen bland deltagarna på frågan om deras anhöriga någon gång uttryckt oro för att inte kunna nå dem. Svartalternativen var 'Yes' och 'No'. Nästan 60% av deltagarna svarade ja, medan resten (41%) svarade nej.

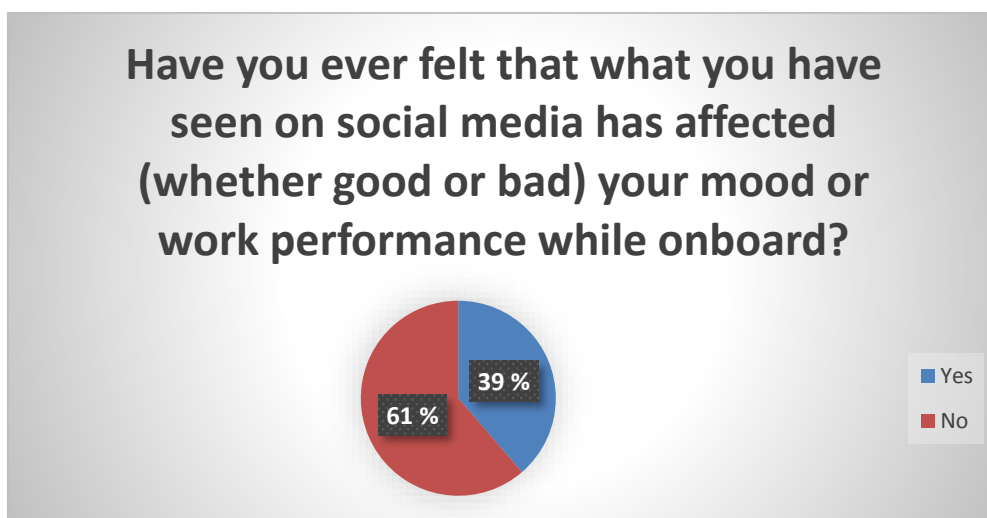


**Figur 30** Familj och vänners oro över att inte kunna nå deltagarna

## 4.10 Mental påverkan

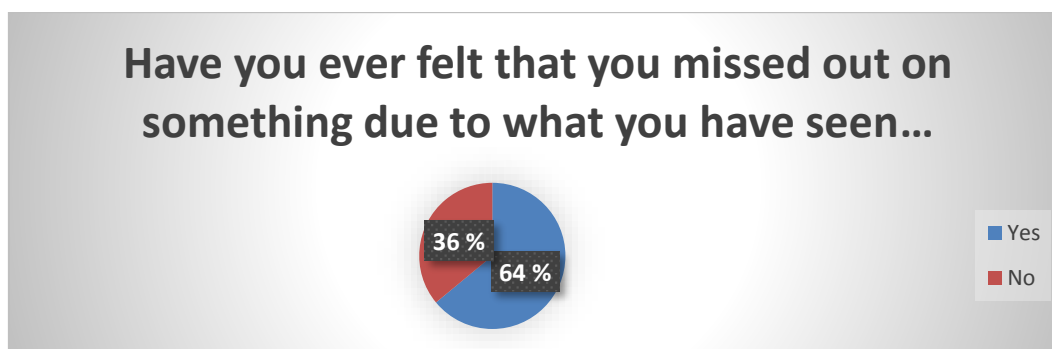
I detta kapitel behandlas frågorna och svaren som handlar om sambandet mellan internetuppkoppling och mental hälsa samt sociala mediers inverkan på humöret.

Tabell 31 visar deltagarnas svar på frågan om de känt att deras humör eller arbetsprestation försämrats eller förbättras på grund av vad de sett på sociala medier. Svartalternativen var 'Yes' och 'No'. Av deltagarna svarande 61% att de inte påverkats av vad de sett, medan 39% svarande att de blivit påverkade på något sätt.



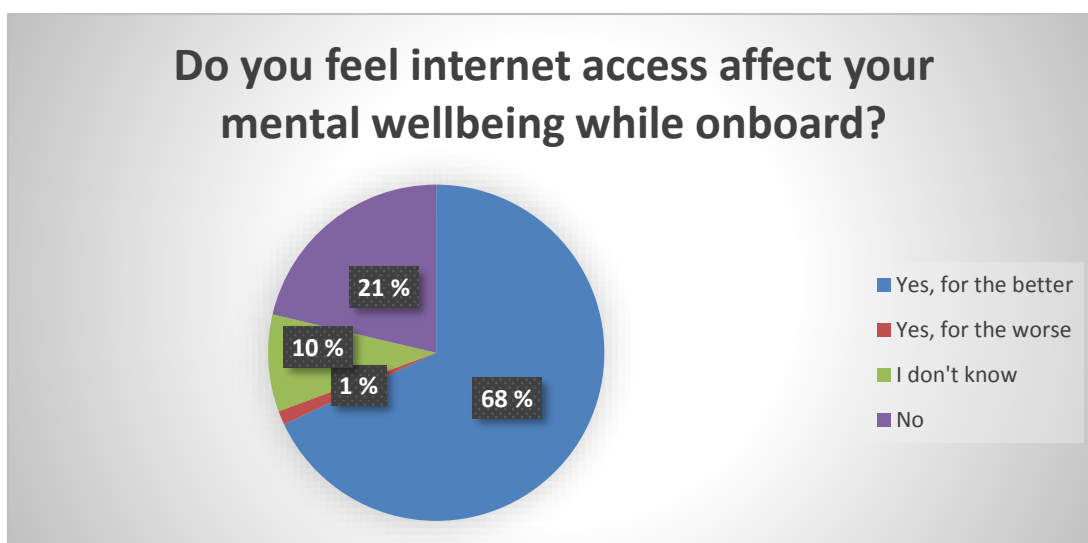
**Figur 31 Sociala mediers inverkan på humöret och/eller arbetsprestationer**

Tabell 32 föreställer svarsfördelningen på frågan angående deltagarnas upplevelser av att se sociala sammankomster de missar när de är på jobb. Svartalternativen var 'Yes' och 'No'. 64% av deltagarna delade känslan av att ha missat något som de sett på sociala medier. Resterande 36% sade att de aldrig känt att de missat något på grund av vad de sett på sociala medier.



**Figur 32 Känner deltagarna att de någon gång missat någonting pga. vad de sett på sociala medier**

Tabell 33 visar deltagarnas svar på frågan om hur de upplever att tillgången till internet ombord påverkat deras mentala hälsa. Svartalternativen var 'Yes, for the better', 'Yes, for the worse', 'I don't know' och 'No'. En klar majoritet (68%) av deltagarna anser att tillgången till nätverk har påverkat deras mentala hälsa på ett positivt sätt, medan 21% svarade att tillgången till internet inte påverkat deras mentala hälsa alls. 10% av deltagarna svarade att de inte kunde se en tydlig skillnad och en deltagare svarade att tillgången till internet har påverkat dennes mentala hälsa negativt.



**Figur 33** Internettillgänglighetens inverkan på den mentala hälsan

#### 4.11 Frågor som besvarades med text

I enkäten fanns även två olika följdfrågor som skulle besvaras med text. I detta kapitel beskrivs dessa frågor och en summering av svaren presenteras.

Den ena frågan gick ut på att fråga de deltagare som var medvetna om internetpolicyn på jobbet om de kunde beskriva någon/några restriktioner som innefattas av policyn. Frågan fick 28 individuella svar, av vilka ett kan bortses på grund av osaklig information. Det vanligaste svaret bland deltagarna var att de inte fick använda internet under vakt, vilket 10 personer nämnde i någon form. Vissa svarade att de inte alls fick ha med sina personliga apparater under vakt, medan andra sade att det tillämpades endast på bryggan eller under lastning/lossning. Den näst vanligaste restriktionen som omnämndes var regler angående vad som fick delas och vad som inte fick delas på sociala medier med sju omnämningar. Resterande typer av restriktioner som man kunde skilja från varandra hade alla mellan ett

och tre svar. Dessa var: begränsningar i mängden användning (tre svar), inga nedladdningar (två svar), etiska restriktioner (till exempel inget vuxenmaterial, två svar), inga fotografier alls (två svar) och tekniska restriktioner (inget WiFi utanför EU, ett svar).

Den andra frågan handlade om orsakerna till att internettillgången har påverkat deltagarnas mentala hälsa (oberoende positivt eller negativt). Frågan fick 31 individuella svar, i vilka det kunde finnas flera anledningar. Ingen beskrev orsaker till försämrad mental hälsa, vilket hade ett svar i grundfrågan (tabell 33). Den vanligaste omnämnda anledningen var att man kan hålla kontakten med närstående (19 svar). Den näst vanligaste anledningen beskrevs lite olika ("to feel connected", "to not feel isolated" eller "an escape") men kan samlas under "känslan av att ha kontakt med omvärlden" och hade 10 omnämningar. Därefter omnämndes användningen av olika appar med underhållningssyfte (fyra svar), möjligheten att leva ett normalt liv (ett svar) och att man kan lära sig nya saker (ett svar).

## 5 Analys

I detta kapitel redogörs enkätsvaren i förhållande till de frågeställningar som ledde arbetet (kapitel 1.2).

### 5.1 Vikten av internet för sjöfarare

De flesta som tog del av frågorna svarade att internet har en signifikant betydelse för dem på jobb (tabell 12) men många sade också att de skulle kunna arbeta på sjön även om de inte skulle ha tillgång till det (tabell 13). Det viktigaste med internetanslutningen tenderar att vara dess möjlighet till att hålla kontakten med främst familjen men kontakten till vänner värderas också högt bland deltagarna (tabell 20, tabell 14 & tabell 15).

Tillgången till uppkoppling medför också möjligheten att kunna ta hand om eller ta del av personliga nödsituationer även om man är på jobb, något som nästan hälften av deltagarna har erfarenhet av (tabell 27). Dock ser man även att en relativt oroväckande stor del av deltagarna någon gång helt missat eller sent fått information om sådana situationer (tabell 28). De flesta hade även tänkt på det faktum att deras jobb kan medföra en risk att missa personliga nödsituationer (tabell 29). Det visade sig också att frågan om kontaktbarhet inte enbart berör de som är till sjöss utan även deras anhöriga, av vilka flertalet har tagit upp frågan med deltagarna (tabell 30).

Om någonting ändå tar fasta på vikten av internet för sjöfarare är det de att en ansenlig mängd har tagit uppkopplingsmöjligheterna i beaktande vid sitt sökande av arbete (tabell 16). Även om antalet deltagare som svarade att internettillgången kunde vara den avgörande faktorn vid ett arbetsbyte var lågt kan det i en verklig situation se annorlunda ut i och med att såpass många svarade kanske. (tabell 17).

## **5.2 Har sjöfararna internet?**

Av resultaten som visas i tabell 7 syns det tydligt att de allra flesta (91%) har möjligheten att använda ett nätverk som arbetsgivaren står för. Det verkar dock som att den erbjudna uppkopplingen lämnar en del att önska när det kommer till hastigheten (tabell 8). En knapp majoritet av deltagarna säger att de oftast använder den erbjudna uppkopplingen för personligt bruk medan resterande använder en privat anslutningsmetod (tabell 9). Även om relativt många (28%) har tillgång till internet hela tiden upplever de flesta varierande långa stunder utan möjlighet för personlig internetanvändning (tabell 10).

## **5.3 Inverkan på arbete och trivsel**

Nästan samtliga deltagare säger att de åtminstone någon gång använt nätverk för personlig användning under vakt (tabell 4), även om det vanligaste innehållet hos arbetsgivarnas internetpolicy var att arbetstagarna inte fick använda internet för privata ändamål under vakt (kapitel 4.11). Dock är det svårt att skilja på dem som gjort det endast ett fåtal gånger och de som har det för vana i och med frågeformuleringen och bristen på följdfråga. Det man emellertid med säkerhet kan säga utifrån deltagarnas svar är att de flesta inte upplever att deras internetanvändning påverkar deras arbetsinsats negativt (tabell 22). Det bör dock tas i beaktande att andelen deltagare som upplevt att en kollegas arbetsinsats försämrats på grund av dennes internetanvändning (tabell 23) är nästan fyra gånger så stor som andelen deltagare som sade att deras internetanvändning påverkat den egna arbetsinsatsen negativt och tyder på ett mörkertal.

En majoritet säger sig uppleva att internettillgängligheten ombord har ändrat den sociala miljön (tabell 18), av vilka de som tycker att den försämrats är fler än de som tycker att den förbättrats. Oberoende om deltagarna ansåg att sociala miljön försämrats eller förbättrats anser de flesta att internettillgången haft en någorlunda stor inverkan (tabell 19) på dagens sociala miljö.

Även om en majoritet av deltagarna sade att de inte upplevt att deras humör ändrats på grund av vad de sett på sociala medier (tabell 31), har de flesta någon gång sett något på sociala medier som har fått dem att känna att de gått miste om något i form av evenemang (fester, kalas, begravningar med mera) (tabell 32). Detta kan vara en viss anledning till oro. I vetenskapliga sammanhang har det talats om ”the FOMO phenomenon” (FOMO = Fear of Missing Out), vilket beskriver känslan av att andra har roligare, lever bättre eller generellt har något som en själv inte har. Detta kan leda till stress och en förlorad självkänsla (Scott, E. 2020).

Med detta i åtanke ansåg ändå en betydande skara att tillgången till internet har positiva effekter på deras mentala hälsa (tabell 33), men många delar också bilden av att felanvändning och missbruk av internet kommer bli vanligare hos sjöfarare i framtiden.

#### **5.4 Tas säkert internetanvändande upp av arbetsgivarna?**

Det visade sig att över hälften av deltagarna är medvetna om någon typ av internetpolicy som arbetsgivarna har (tabell 25) men det verkar också som om en viss ”skriv under och glöm bort” attityd gentemot frågan finns i och med att endast var tredje deltagare säger att de någon gång fått träning inom området av sin arbetsgivare (tabell 26). En generell konsensus bland deltagarnas arbetsgivare om innehållet i policyn (kapitel 4.11) verkar finnas.

## **6 Diskussion**

I denna kvantitativa, empiriska studie har jag undersökt vilken roll internettillgång ombord har hos finska sjömän. Genom att även utreda några av de mest frekvent nämnda för- och nackdelar med en utökad uppkoppling kan jag presentera ett arbete som har en objektiv grund. Jag har kommit fram till att redare bör ta internettillgång på allvar, inte enbart ur ett trivselperspektiv utan även ur ett cybersäkerhetsperspektiv och kanske viktigast ur ett attraktionsperspektiv.

Skillnaderna som uppstår mellan de globala undersökningarna och denna studie kan eventuellt attribueras till det faktum att finländarna tenderar att arbeta i sitt närområde (tabell 13), vilket brukar betyda att arbetspassen är runt en månad eller kortare (en fråga man kan argumentera att borde varit med). Detta skulle kunna vara en faktor i att så många som 40% säger att de skulle kunna arbeta till sjöss utan internet. En intressant hypotes att undersöka i



sammanhanget skulle vara förhållandet mellan vikten av internettillgången och längden på arbetspasset.

Skillnader finns dock även mellan denna studie och den studie Marika Karlström (2020) gjorde på Åland angående mobilanvändning på arbetet. Även om utgångspunkten i dessa två arbeten skiljer från varandra delar innehållet och utförandet till en viss grad. Om man utgår från den tidigare potentiella hypotesen skulle man tänka sig att svaren skulle gå hand i hand.

I Nautilus (2017) undersökning kom det fram att många ansåg att besättningens användning av personliga apparater har haft en stor del i förändringen av social interaktion ombord, vilket kan likställas till viss grad med svarsfördelningen i tabell 18. Det som dock visade sig upplevas som en ännu större faktor var att besättningen talade olika språk. Baserat på detta och det faktum att deltagare valde att svara (på frågorna som krävde text) att de ansåg till exempel strikt nolltollerans som en större faktor i det minskade umgänget får mig att fundera ifall internet verkligen leder till mindre umgänge ombord eller om internetanvändningen ökar eftersom det sociala umgänget minskat av andra orsaker.

Det finns argument att göra för att en del rederier enbart erbjuder sina besättningar internet eftersom det ”hör till”. I bakgrundsmaterialet samt i denna undersökning kommer det fram att en majoritet har tillgång till fartygets internet, men det anses ofta vara långsamt och det är mer regel än undantag att användningen innefattas av begränsningar som berör strömmning, videosamtal och nedladdning av anledningen att de överbelastar nätverket. Detta leder till att, trots att få personer säger att de är beredda att betala för bättre nätverk (Karlström, 2020), en betydande del redan betalar för sitt internet då de hellre använder personliga uppkopplingsmöjligheter (tabell 9).

Jag tror att finska sjömän som verkar i närområdet (Europa och Östersjön) till viss mån kan vara förskonade från de mest kända följderna av att inte ha en tillförlitlig och tillräcklig uppkoppling ombord. Detta baserar jag på egna erfarenheter, från att ha konstant egen mobiluppkoppling i inrikestrafik, till att ha sporadiskt eget mobilinternet under sjöresor i Östersjön och Europa (ofta få sjödagrar med konstant täckning i hamnar). Jag kan inte dra mig till minnes att jag någonsin skulle ha anslutit till ett fartygs-WiFi i dessa områden eftersom mitt privata internet räckte gott och väl. Det blir snarare en fråga om vad besättningsmännens mobiloperatörer erbjuder för abonnemang. Men jag har också upplevt längre sjöresor på Atlanten, ombord på ett fartyg som erbjöd uppkoppling för 400 personer och klarade av till exempel strömningstjänster och videosamtal.

Slutligen funderar jag på hurpass dåligt eller undermåligt vissa fartygs internet egentligen är, eller om det snarare är en fråga om nätverksstrukturen ombord. Exempelvis tenderar material som metall att försvaga WiFi- och nätverkssignalen, någonting som kan ses som ett problem på fartyg. Man löser inte det genom att betala mer för ett abonnemang som lovar mer, utan genom en bättre nätverksstruktur med flera routrar, singnalförstärkare och/eller kabel.

## 7 Kritisk granskning

Enkäten var lyckad i den mening att personer med olika befattningar och med olika arbetsområden deltog i den. Det som försämrar möjligheten att slå fast någonting är deltagarantalet. En exakt eller uppskattad svarsgrad är i det närmsta omöjligt att fastslå i och med att enkäten inte enbart förmedlades i en kontrollerad miljö (Aboa Mare:s interna mejl) utan även i en Facebook grupp för sjöfarare. Gruppen består visserligen av ungefär 5,600 medlemmar, men hur många som verkligen är aktiva yrkessjömän (åt vilka enkäten var riktad) är svårt att fastslå. För att undvika att icke aktiva yrkessjöfarare svarade, nämndes kriterierna i inlägget samt på själva enkäten. Däremot fanns det ingenting som helt skulle hindra obehöriga att svara på enkäten.

Relevansen i en del av frågorna kan ifrågasättas, jag tänker främst på frågorna som angår möjligheten att påverka i personliga nödsituationer. Dessa utformades på basis av egna erfarenheter och kan visserligen till en grad paras ihop med frågan om internet men något direkt samband kan ifrågasättas. Dessa är dock med i arbetet i och med att de var med i enkäten som delades ut och kändes relevanta vid förmedlingstillfället.

Argument kan också göras för att en del frågor saknas, som exempelvis ”Jobbar ni på ett finskflaggat fartyg?”, ”Hur långt är ert arbetspass?” eller ”Hur ofta använder du internet för personliga ändamål under vakt?”.

Bakgrundsmaterialet var stundtals knapphändigt i och med att tillgång till vissa fullständiga undersökningar (ESCA & ICS samt Dancia) inte fanns. Några resultat återgavs endast i ett artikelformat. Detta leder till att en del frågor och resultat har flera källor medan andra har en eller två.

## 8 Slutsats

Internetåtkomst på arbetsplatsen är inte en fråga som endast har för- eller nackdelar, men ett fartyg är ett slutet samhälle var man inte enbart jobbar utan också spenderar sin fritid. En fritid som på land skulle betyda tid för sina hobbyer, tid med närstående, tid för personliga angelägenheter och underhållning med mera. Ingenting kommer någonsin helt suddas ut begränsningarna som följer med sjömansyrket men en uppkoppling i tillräcklig grad hjälper sjömännen att känna att de lever ett ”normalt” liv och ger dem en kontakt med samhället de är borta från halva (generalisering) sin yrkeskarriär.

Frågan om internet ombord handlar inte längre om dess vara eller inte vara och bör heller inte enbart handla om eventuella negativa följder. I dagsläget är en snabb uppkoppling någonting som kan differentiera redare från varandra, vilket inte enbart ökar trivseln bland de anställda utan även öppnar upp för flera sökande till vakanser. Det är trots allt lättare att koppla ifrån med internet än att koppla upp utan.

## 9 Källor

- Canaan Messarra, L., Karkoulian, S., & Maccarthy, R. V. (2011). *To restrict or not to restrict personal internet usage on the job*. s. 255
- Castor Marine. (u.å.). *Regional THOR 7 VSAT services*. Hämtat 15.03.2021 från Castor Marine: <https://castormarine.com/shipping/maritime-internet/thor-7-ka-band-for-the-shipping-industry>
- Castor Marine. (u.å.). *Unlimited usage with Maritime VSAT internet*. Hämtat 27.03.2021 från Castor Marine: <https://castormarine.com/shipping/maritime-internet/maritime-vsats>
- Dancia Crewing. (2019). *Seafarer survey shows internet access is key benefit for senior staff*. Hämtat 15.01.2021 från <http://www.danica-crewing.com/index.php?id=28>
- ESCA. (2019). *New survey from ICS and ESCA paint positive picture for seafarer internet access*. Hämtat 15.01.2021 från <https://www.ecsa.eu/news/new-survey-ics-and-escas-paints-positive-picture-seafarer-internet-access>
- Frankenfield, J. (u.å.). *Very Small Aperture Terminal (VSAT)*. Hämtat 10.03.2021 från Investopedia: <https://www.investopedia.com/terms/v/vsat.asp>
- Fritscher, L. (u.å.). *Advantages and Disadvantages of the Diagnostic Statistical Manual*. Hämtat 07.01.2021 från <https://www.verywellmind.com/dsm-friend-or-foe-2671930>
- Future Nautics Maritime. (2018). *Crew Connectivity 2018 Survey Report*. Hämtat 10.12.2020 från [http://www.navarino.co.uk/wp-content/uploads/2018/04/Crew\\_Connectivity\\_2018\\_Survey\\_Report.pdf](http://www.navarino.co.uk/wp-content/uploads/2018/04/Crew_Connectivity_2018_Survey_Report.pdf)
- Griffiths, M. (2010). *Internet abuse and internet addiction in the workplace*. s. 467-468
- Hartney, E. (2020). *How to Know IF You Have an Internet Addiction and What to Do About It*. Hämtat 17.12.2020 från <https://www.verywellmind.com/internet-addiction-4157289>
- Huma, Z., Hussain, S., Thurasamy, R., & Malik, M. I. (2014). *Determinants of cyberloafing; a comparative study of a public and private sector organization*. s. 97-98
- ILO. (2006). *Maritime Labour Convention 2006*.
- IMO. (2017). Guidelines on Maritime Cyber Risk Management. *MSC-FAL.1/Circ.3*.
- Inmarsat. (u.å.). *Fleet Xpress*. Hämtat 15.03.2021 från Inmarsat: <https://www.inmarsat.com/en/solutions-services/maritime/services/fleet-xpress.html>
- IT-ord. (u.å.). *IDG:s Ordlista*. Hämtat 02.02.2021 från <https://it-ord.idg.se/ord/cyberloafing/>
- Karlström, M. (2020). *Mobiltelefon Ombord - verktyg eller säkerhetsrisk*. Utbildningsprogrammet för sjöfart. Mariehamn: Högskolan på Åland. Hämtat från [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355862/Karlstrom\\_Marika.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355862/Karlstrom_Marika.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

- Mega Sat Com. (u.å.). *Ka-Band VSAT Satellite Services*. Hämtat 23.03.2021 från MegaSatCom: <https://megasatcom.com/ka-band-vsatsatellite/>
- Mellema, V. (u.å.). *WiFi At Sea: Your Guide To Marine Satellite Internet*. Hämtat 23.03.2021 från YACHTWORLD: <https://www.yachtworld.com/research/wifi-at-sea-your-guide-to-marine-satellite-internet/>
- MSC. (2017). *Maritime Cyber Risk Management in Safety Management Systems. MSC.428(98)*.
- Nautilus International. (2017). *An investigation into connectivity at sea*. Hämtat 16.12.2020 från . [https://www.nautilusint.org/globalassets/public-resources/pdfs/connectivity\\_at\\_sea\\_nautilus\\_whitepaper.pdf](https://www.nautilusint.org/globalassets/public-resources/pdfs/connectivity_at_sea_nautilus_whitepaper.pdf)
- Northrup, J. C., Lapierre, C., Kirk, J., & Rae, C. (2015). *The Internet Process Addiction Test: Screening for Addictions to Processes Facilitated by the Internet*.
- Reijonen, L. (2021). *Creature comforts onboard ships*. Sjökapten (MM). Åbo: Yrkeshögskolan Novia. Hämtat från <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494132/Creature%20comforts%20onboard%20vessels%20spec%204.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Scott, E. (2020). *How to Deal With FOMO in Your Life*. Hämtat 17.03.2021 från verywellmind: <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-fomo-4174664>
- The European Space Agency. (u.å.). *Satellite frequency bands*. Hämtat 15.03.2021 från The European Space Agency: [https://www.esa.int/Applications/Telecommunications\\_Integrated\\_Applications/Satellite\\_frequency\\_bands](https://www.esa.int/Applications/Telecommunications_Integrated_Applications/Satellite_frequency_bands)
- The Mission to Seafarers. (2020). *Seafarers Happiness Index Q4 2020*. Hämtat 11.02.2021 från [https://www.happyatsea.org/wp-content/uploads/2021/01/SHI\\_Q4\\_2020.pdf](https://www.happyatsea.org/wp-content/uploads/2021/01/SHI_Q4_2020.pdf)

## Bilaga A Figurförteckning

Figur 1 Deltagarnas ålder .....	11
Figur 2 Deltagarnas befattningar.....	12
Figur 3 Deltagarnas arbetsområden .....	12
Figur 4 Användning av telefon, surfplatta eller dator under vakt .....	13
Figur 5 Anledning till användning av internet under vakt .....	14
Figur 6 Närmare beskrivning av användningen .....	14
Figur 7 Arbetsgivarnas tillhandahållning av internet.....	15
Figur 8 Upplevda internethastigheten hos arbetsgivarna .....	16
Figur 9 Typ av anslutning.....	16
Figur 10 Frekvens för personligt internet .....	17
Figur 11 Skillnader i internetanvändning hemma mot på jobbet .....	17
Figur 12 Vikten av internet på jobbet .....	18
Figur 13 Kunde deltagarna arbeta på sjön utan internet .....	18
Figur 14 Hur viktigt är det för deltagarna att hålla kontakten med familjen .....	19
Figur 15 Hur viktigt är det för deltagarna att hålla kontakten med vänner på jobb.....	19
Figur 16 Beaktande av internet vid letande av arbetsplats.....	20
Figur 17 Kan internettillgänglighet påverka deltagarnas val av nästa arbetsplats.....	20
Figur 18 Har internet påverkat den sociala miljön ombord .....	21
Figur 19 Hur mycket har internet påverkat den sociala miljön.....	22
Figur 20 Vanligaste anledningarna till användning av internet på fritiden.....	22
Figur 21 Internets inverkan på vilotiden/sömnen.....	23
Figur 22 Upplevda försämringen i ens arbetsprestationer på grund av internet .....	24
Figur 23 Upplevda försämringen hos sina arbetsprestationer på grund av internet .....	24
Figur 24 Tror deltagarna att missbruket av internet och internetberoende blir vanligare i framtiden	25
Figur 25 Kännedom om internetpolicyn ombord .....	25
Figur 26 Har deltagarna fått träning vad gäller internetanvändning eller cybersäkerhet .....	26
Figur 27 Har deltagarna kunnat ta hand om en personlig nödsituation tack vare uppkoppling .....	27
Figur 28 Har deltagarna missat eller fått sen information om personliga nödsituationer.....	27
Figur 29 Tanken på att missa personliga nödsituationer .....	28
Figur 30 Familj och vänner oro över att inte kunna nå deltagarna .....	28
Figur 31 Sociala mediers inverkan på humöret och/eller arbetsprestationer .....	29
Figur 32 Känner deltagarna att de någon gång missat någonting pga. vad de sett på sociala medier ..	29
Figur 33 Internettillgänglighetens inverkan på den mentala hälsan .....	30

## Bilaga B Enkätfrågor



### Survey of Finnish Mariners' Views on Internet Connection And Their Internet Habits

This is a survey looking into the internet availability and internet habits amongst Finnish seafarers to shed a light on their needs and wants for shipowners.

**\*Obligatorisk**

Age \*

- 18 - 25
- 26 - 32
- 33 - 40
- 41 <

What is your position/was your most recent position? \*

- Apprentice (Engine/Deck)
- Rating (Engine /Deck)
- AB/OS
- Officer
- Chief Officer
- Master
- Chief Engineer
- 1/E, 2/E or 3/E
- Engine attendant
- Electrician
- Ship's cook/Cook steward/Chief steward/Catering assistant

In what area are you currently/have most recently been working/been an apprentice? \*

- Domestic
- Baltic
- Europe
- Worldwide

Have you ever used your phone, computer or tablet for personal use while on duty? \*

- Yes
- No

For what reason would you most commonly use internet while on duty? \*

- Work related
- To pass time
- Personal business

If you use it to pass time or for personal business, what do you most commonly engage in? \*

- Social media
- Chatting
- Watching videos
- Listening to music
- Private matters (e.g. banking)
- Shopping

Have you noticed a difference in your internet usage while at work versus at home? \*

- Yes, I use it more frequently at work
- Yes, I use it more frequently at home
- No, I have not noticed a difference



Does your work provide internet for personal use onboard? \*

- Yes  
 No
- 

How would you rate the speed of the provided network? (If yes on the previous question)

- Fast  
 Adequate  
 Slow
- 

How often do you have access to personal internet at work? \*

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |              |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |              |
| Never | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | All the time |
- 

How important is internet for you while at work? (Onboard, not necessary while on duty) \*

- |            |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                   |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
|            | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |                   |
| Not at all | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | It is a necessity |
- 

Has your internet usage ever affected your rest period/sleep? \*

- Yes  
 No
- 

Have you ever felt that your internet usage has worsened your work performance? \*

- Yes  
 No

Have you ever felt that the internet usage of a coworker has worsened their work performance? \*

- Yes
- No
- 

What type of internet connection do you most commonly use while at work? \*

- Ship's internet (Cable/WiFi)
- Personal
- 

Could you work at sea without any type of internet? \*

- Yes
- I don't know
- No
- 

How important is it for you to keep in contact with family while at work? \*

- |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
- 

How important is it for you to keep in contact with friends while at work? \*

- |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
- 

Have you ever felt that you have missed out on something due to what you have seen on social media (Parties, celebrations, funerals etc.) \*

- Yes
- No

Why would you most commonly use internet on your free time while onboard? \*

- No social gatherings happening
- Keep in contact with friends and family
- Pass time

Do you feel that the access to internet has changed the social environment onboard? \*

- Yes, for the better
- Yes, for the worse
- I don't know
- No

How much do you think the internet has affected the social environment onboard? (If yes on the previous question)

- |               | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     |       |
|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| Only a little | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | A lot |

Have you ever felt that what you have seen on social media has affected (whether good or bad) your mood/or work performance while onboard? \*

- Yes
- No

Are you aware of any policies your company has regarding internet use? \*

- Yes
- No

If "yes" on the previous question, could you please mention one or two restrictions from that policy?

Ditt svar

---

Have you ever received any training regarding internet use and/or cyber security from your employer? \*

- Yes
- No
- 

Have you ever been able to handle a personal emergency due to having connection? (while at work) \*

- Yes
- No, never been in such a situation
- 

Have you missed or gotten news of personal emergencies late due to lack of connection? (while at work) \*

- Yes
- No
- 

Have you ever thought about the possibility of missing personal emergencies due to lack of connection?(while at work) \*

- Yes
- No, never
- 

Have your family and/or friends ever expressed concerns about not being able to reach you/the possibility of not being able to reach you? \*

- Yes
- No
- 

Is internet access something you have ever taken in account when searching for a workplace? \*

- Yes
- No

Is internet connection important enough to you that it could determine your next workplace? (hypothetical scenario) \*

- Yes
- Maybe
- No

---

Do you feel internet access affect your mental wellbeing while onboard? \*

- Yes, for the better
- Yes, for the worse
- I don't know
- No

---

If "yes" on the previous question, please explain in short.

Ditt svar

---

---

Do you think that abuse of the internet and internet addictions among seafarers will become more prevalent in the future? \*

- Yes
- I'dont know
- No