

Digital frakobling

En kvalitativ studie av sosiale medier og produktivitet

Henning Christopher Good



Masteroppgave i medier og kommunikasjon

Institutt for informasjons- og medievitenskap

Universitetet i Bergen

Våren 2022

Sammendrag

I denne oppgaven undersøkte jeg hvilken rolle sosiale medier har i unge voksnes liv med tanke på opplevelse av produktivitet. Med utviklingen av sosiale medier har det stadig blitt en større del av hverdagen vår, enten det er til kommunikasjon, underholdning eller tidsfordriv. Sosiale medier oppfattes som invaderende og forstyrrende i den grad at det går utover livene våre. Det er spesielt sosiale medier med nyhetsstrømmer som er mest utfordrende. Facebook, TikTok, Instagram, YouTube har alle til felles at de bygger på algoritmer og personalisert innhold, samt varsler til å fange brukeren og gjøre det vanskelig å holde seg unna sosiale medier. Med stadig økende digitalisering i samfunnet legges det mer ansvar på brukeren til å regulere egen bruk. Det er spesielt unge voksne som konsumerer mest innhold fra sosiale medier.

Forskningsdesignet består av kvalitativ tilnærming, hvor informantene skal gjennomføre et frakoblingseksperiment. Det ble i tillegg utført to intervjuer, et før og et etter frakoblingsuken. Frakoblingsuken er ment som et bidrag for å se på effekten frakoblingen har på informantene og deres liv, og i tillegg se på produktivitet, annen mediebruk og skjermtid. Informantene ble også bedt om fylle ut en mediedagbok underveis i frakoblingsuken for å notere seg erfaringer og refleksjoner.

Funnene i denne forskningen viser hvilken rolle sosiale medier har i unge voksne liv. Informantene hadde flere utfordringer knyttet til kommunikasjon, planlegging og tilgjengelighet. I tillegg anses sosiale medier som en foretrukken kilde til underholdning og tidsfordriv. Frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer har heller ikke gjort at informantene nødvendigvis ble mer produktive. Mange ulike faktorer i informantens liv gjorde det vanskelig å se et skille på om frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer var nødvendig for å oppnå et mer produktivt liv, ettersom det også krever disiplin og motivasjon.

Forord

For litt over to år siden sto jeg ved et veiskille hvor jeg enten kunne søke master i medier og kommunikasjon eller prøve meg på jobbmarkedet, som på den tiden var hardt påvirket av koronasituasjonen. Til slutt bestemte jeg meg for å begi meg ut på en master og at jeg nå kan si at jeg har fullført en master gjør meg stolt og takknemlig for at jeg utfordret meg selv. Jeg har lært mye om meg selv og faget som jeg gleder meg til å ta med videre i livet.

Veien har vært lang, men det ble en oppgave til slutt. Jeg vil først og fremst takke veilederen min, Brita Ytre-Arne for en fantastisk innsats og en veldig god oppfølging gjennom det siste året. Jeg har satt stor pris på jevnlige tilbakemeldinger og tidsfrister som du har gitt meg. Jeg hadde nok ikke kommet i mål uten det. Jeg vil også takke RAM for masterstipend. Det viser at mediebruk er et viktig forskningsfelt som man burde forske mer på. Jeg ønsker også å takke Mediebruksgruppen for innspill og gode tilbakemeldinger underveis. Masterprosjektet kobler seg opp det pågående FRIPRO-prosjektet *Invaderende medier, ambivalente brukere, og digital detox* (Digitox) ledet av Trine Syvertsen ved UiO.

Til slutt vil jeg også takke de som står meg nærmest og som har vært store støttespillere gjennom flere av årene mine her i Bergen, og spesielt det siste året. Stor takk til mine romkamerater Egil og Andreas som har hørt på meg snakke om frakobling, produktivitet og bruk av sosiale medier i alt for lang tid. I tillegg må jeg takke mine foreldre som alltid støtter meg og motiverer meg til å yte maks uansett hva jeg gjør.

Henning Christopher Good

Bergen, 31. mai 2022

Innholdsfortegnelse

Kapittel 1: Introduksjon.....	1
1.1 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	2
1.2 Oppgavens struktur.....	3
Kapittel 2: Tidligere forskning og teoretisk perspektiver.....	5
2.1 Hva defineres som sosiale medier?.....	5
2.2 Bruk av sosiale medier.....	7
2.3 Oppmerksomhets søkende varsler og skreddersydde algoritmer.....	8
2.4 Frakoblingseksperimenter.....	9
2.5 Produktivitet.....	12
2.5.1 Hvordan måler man produktivitet?.....	13
2.6 Kommersielle hjelpemidler og selvhjelpsteknologi.....	14
2.7 Teoretisk anvendelse i analysen.....	15
Kapittel 3: Metode.....	17
3.1 Valg av metode.....	17
3.2 Utviklingen av prosjektet.....	18
3.3 Kvalitativt intervju.....	20
3.4 Intervjuguidene.....	20
3.5 Selvrapportert opplevelser – Mediedagbok.....	21
3.6 Frakoblingseksperimentet.....	23
3.6.1 Skjermtid og varslinger.....	24
3.7 Pilotstudie.....	27
3.8 Rekruttering av informanter.....	29
3.9 Utvalg.....	29
3.10 Transkribering og analysearbeid.....	31

3.11 Forskningsetikk og etiske vurderinger	32
3.12 Metodiske refleksjoner og utfordringer rundt valg av metode	33
Kapittel 4: Refleksjoner om sosiale medier, produktivitet og forberedelser før eksperimentuken	35
4.1 Kommunikasjon	35
4.2 Distraherende sosiale medier	37
4.3 Fulltidsjobb vs. Student	39
4.4 Forhold til sosiale medier	41
4.5 Mål for eksperimentuken	42
4.6 Forberedelser før frakoblingsuken	44
4.7 Oppsummering	47
Kapittel 5: Refleksjoner og erfaringer fra og etter frakoblingsuken	49
5.1 Skjermtid	50
5.2 Utfordringer med å ha varsler av	52
5.3 Endring i sjekkesyklusen	55
5.4 Utfordringer med kommunikasjon	57
5.5 Vennekretser tilpasser seg informantene	60
5.6 Produktivitet	61
5.7 Er en uke nok?	65
5.8 Andre medieformer tar plass	66
5.9 Oppsummering	70
Kapittel 6: Avslutning	71
6.1 Konklusjon og avsluttende tanker	71
6.2 Videre tanker til forskningsfeltet	73
Referanseliste	75
Vedlegg	82

Vedlegg 1: 1. Intervjuguide før frakoblingsuken	82
Vedlegg 2: 2. Intervjuguide etter frakoblingsuken	85
Vedlegg 3: Mediedagbok.....	88
Vedlegg 4: Rekruteringsannonse med poster	89
Vedlegg 5: Informasjons- og samtykkeskjema.....	90

Kapittel 1: Introduksjon

Hvor ofte mister du arbeidsflyten fordi du får en varsling fra Snapchat eller Instagram?

Sosiale medier gjør det enklere å kommunisere med venner og bekjente, innhente nyheter og informasjon og kan gi oss en følelse av tilhørighet. Likevel opplever mange at sosiale medier er invaderende og oppmerksomhetskrevede (Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019, s. 2).

I dagens samfunn bruker rundt halvparten av populasjonen sosiale medier (Statista Research Department, 2022). En statistikk som øker hvert år og er estimert innen 2025 å være nærmere 4.41 billioner brukere av sosiale medier. Her i landet bruker fire av fem nordmenn sosiale medier (Røgeberg, 2018). Siden så mange har en bruker på sosiale medier kan man begynne å lure hva vi bruker sosiale medier til? Er det for å holde kontakten med familie, venner og bekjente gjennom Facebook, eller finne seg en ny jobb via LinkedIn eller se en kattevideo på YouTube? Ifølge Ida Aalen (2015, s. 35) har sosiale medier blitt en del av hverdagen vår og et behov vi mennesker har. Hun forslår fire behov som dekkes: 1) informasjon, 2) underholdning og tidsfordriv, 3) felleskap og sosiale interaksjon og 4) personlig identitet.

Vi leser stadig om hvordan sosiale medier påvirker oss negativt gjennom ulike nyhetsartikler og hvor sosiale medier tar overhånd på livene våre (Hütt, 2022). Ifølge Syvertsen mfl., (2019, s. 2) har det i Norge blitt en økende bekymring rundt tidsbruk knyttet til sosiale medier og smarttelefoner. Da hjelper det heller ikke når applikasjoner er designet for å fange brukerne og holde på dem (Turkle, 2015, s. 74). Med algoritmer, brukerdata og automatiserte anbefalinger blir brukeropplevelsen optimalisert for å kunne tjene penger på bruken vår (Syvertsen mfl., 2019, s. 2). Det har også vært en økende interesse for å ta avstand fra digitale medier hvor ulike emneknagger som «socialmediadetox» eller «offline» brukes for å promotere denne motstanden av digitalisering (Jorge, 2019, s. 1). Det er flere studier som viser hvordan digitale medier kan være invaderende for produktivitet og kvaliteten av arbeidet (Syvertsen mfl., 2019, s. 2). Hvis det er tilfelle, hvorfor velger ikke flere av oss å ta avstand fra sosiale medier og andre digitale tjenester hvis det er så invaderende og destruerende for livene våre.

I en hverdag hvor sosiale medier er et viktig ledd for vår tilknytning til resten av verden, ønsket jeg å se på hvordan frakobling fra de mest invaderende sosiale mediene fungerte. Dette for å teste om det er mulig å oppnå mer produktivitet uten dem. Studie vil også se

nærmere på sosiale medier med nyhetsstrømmer. Ifølge Nathalie Eyde Warembourg (2022) viser Ipsos SoMe-tracker fra første kvartal av 2022 at sosiale medieplattformer som Facebook, Snapchat, Instagram, YouTube og TikTok topper nordmenns mest brukte sosiale medier daglig basis. En ting disse plattformene har til felles er at de bygger på nyhetsstrømmer eller «feeds», hvor brukeren får konstant nytt innhold hver gang de går inn på plattformene (Bojkov, 2021). I Norge er det den yngste gruppen mellom 16-24 år som står for mest bruk av sosiale medier på daglig basis, etterfulgt av gruppen 25-34 år (Røgeberg, 2018). Disse to gruppene kombinert er forskningsgruppen for prosjektet.

1.1 Problemstilling og forskningsspørsmål

Det er forsket mye på hvorfor og hvordan mennesker bruker sosiale medier. Som vi har sett innledningsvis så har sosiale medier mange fordeler, men mye av forskningen på feltet fokuserer på ulempene med sosiale medier (Stieger og Lewetz, 2018, s. 1). Vil det være letteste å ta helt avstand fra sosiale medier eller finnes det en balansegang? Sosiale medier og enhetene vi eier har innebygde funksjoner som kan bistå og redusere bruken, men det er fortsatt brukerne som må ta ansvar (Syvertsen mfl., 2019, s. 9). Ifølge Syvertsen & Enli (2020, s. 1270) argumenteres det for at det er en økningen av et selvregulert samfunn hvor vi individuelt må ta ansvar for å balansere risikoen og presset rundt digitale medier. Hvor lett er det når utformingen av sosiale medier er bygd opp av algoritmer og når samfunnet opererer på mange sosiale medieplattformer?

I denne masteroppgave ønsker jeg å undersøke hvilken rolle sosiale medier har i livene til unge voksne, og se nærmere på hvilken effekt det kan ha ved å redusere bruken av sosiale medier i løpet av en uke. Samtidig er jeg interessert i å se om informantene blir mer produktive i løpet av frakoblingsuken og om det har noen sammenheng med skjermbruken deres. Problemstillingen for oppgaven er derfor «Hvilken rolle har sosiale medier i unge voksnes liv med tanke på opplevelse av produktivitet?». For å utforske dette svarer jeg på disse forskningsspørsmålene underveis:

- 1) Hvilket forhold har unge voksne til sosiale medier?
- 2) Hvordan oppleves det å koble seg fra sosiale medier med nyhetsstrømmer?
- 3) Hvilken innflytelse har frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer på produktivitet?

- 4) Hvilken effekt har frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer på informantenes mediebruk og skjermtid?

I løpet av studiet ønsker jeg å kunne få et bedre innsyn i hvordan unge voksne bruker sosiale medier, samt refleksjoner rundt egen bruk og om sosiale medier har en innflytelse på produktiviteten til informantene. Hvilken effekt kan det ha å redusere bruken av sosiale medie på livene til informantenes? Grunnen til at jeg har valgt å fokusere på sosiale medier er fordi jeg personlig mener at det er disse plattformene er mest distraherende. For å bygge opp under denne meningen kan vi se hvor mange mennesker som bruker sosiale medier hver dag. I Norge bruker 73% av befolkningen i aldersspennet 16-79 år sosiale medier hver dag (SSB, 2019). Vi kan ikke vite med sikkerhet hvor stor påvirkning det har på folks produktivitet, og det er heller ikke lett å finne ut da det kan være mange faktorer som påvirker produktiviteten. I denne masteroppgaven håper jeg å få svar på om informantene merker en forskjell i forhold til produktiviten deres før og etter frakoblingsuken.

1.2 Oppgavens struktur

I neste kapittel vil jeg introdusere relevant forskning på de samme temaene som min masteroppgave ønsker å belyse. Det er tre temaer som står sentralt i denne masteroppgaven og dens analyse, bruken av sosiale medier, digital frakobling og produktivitet. I tillegg til relevant forskning vil jeg også introdusere teoretiske perspektiver som kan knyttes opp mot analysen.

Kapittel tre tar for seg det metodiske designet bak masteroppgaven. Her går jeg nærmere inn på hvordan planleggingen og gjennomføringen av forskningen har blitt utført. I tillegg forklarer jeg hva jeg ønsket å oppnå med forskningsdesignet. Videre tar kapitlet for seg intervjusituasjonen, datamaterialet, frakoblingseksperimentet, pilotstudie, rekruttering av informanter og presentasjon av informantutvalget. Deretter behandlingen og analyseringen av datamaterialet, etterfulgt av etiske vurderinger og til slutt metodiske refleksjoner.

I kapittel fire tar jeg for meg første del av to analysekapitler. Her blir vi bedre kjent med informantene og deres bruk av sosiale medier i likhet med første intervjurunde. I kapitlet søker vi å få en introduksjon til hvordan unge voksne bruker sosiale medier og ulik

sysselsetting kan være med på å gi ulike datamateriale. Videre skal vi se på informantenes mål før frakoblingsuken og få et innblikk i hvordan de verdsetter produktivitet.

Kapittel fem vil ta for seg del to av analysen, hvor fokuset vil ligge på refleksjoner og erfaringer fra og etter frakoblingsuken. Her vil vi se nærmere på hvordan frakoblingen fra sosiale medier med nyhetsstrømmer oppleves og hvilken innflytelse det kan ha på informantenes mål og produktivitet. Kapitlet vil også se på hvilken effekt frakoblingen kan ha på skjermtid på mobil og generell mediebruk.

Til slutt vil kapittel seks oppsummere, konkludere og drøfte hva denne studien har sett på om unge voksne og deres bruk av sosiale medier med fokus på produktivitet. Jeg vil også drøfte veien videre innenfor forskningsfeltet.

Kapittel 2: Tidligere forskning og teoretisk perspektiver

På bakgrunn av analysen i studiet legger jeg i dette kapittelet frem tidligere forskning og teoretiske perspektiver som er relevante. Det er hovedsakelig tre temaer som tas opp i dette studiet. Det første er bruk av sosial medier, digital frakobling og til slutt produktivitet. Det er tidligere forsket en del på de ulike teamene. Før vi går videre skal jeg redegjøre for hva slags tidligere forskning og teoretiske perspektiver som vil bli brukt i analysekapitlene senere i oppgaven.

2.1 Hva defineres som sosiale medier?

Før jeg kan forske på sosiale medier er det viktig å definere hva sosiale medier er i denne oppgaven og hvordan jeg ønsker at mine informanter skal frakoble seg fra sosiale medier. Sosiale medier slik vi kjenner det i dag er egentlig en underkategori av sosiale medier som heter «social network sites» eller på norsk *sosiale nettverkstjenester* (Aalen, 2015, s. 19). Allen forklarer at sosiale medier egentlig er et sekkebegrep uten en klar definisjon. Boyd og Ellison har en definisjon fra 2007 som fint oppsummerer hva sosiale nettverkstjenester er: «(1) konstruere en offentlig eller halv-offentlig profil innenfor et begrenset system, (2) lage en liste over andre brukere som de har en relasjon eller kobling til, og (3) der en bruker kan se og navigere seg gjennom sin egen og andres lister over relasjoner» (Aalen, 2015, s. 20).

Ida Aalen bygger sosiale medier på relasjoner og forteller at det er to relasjoner en kan ha til sosiale nettverkstjenester (2015, s. 20). For at en relasjon skal være synkron må relasjonen være gjensidig. Det betyr at en bruker må godta en forespørsel fra en annen bruker skal relasjonen oppstå. Et eksempel på dette er hvordan man kan ta kontakt med andre brukere gjennom Facebook eller Instagram. Ved å be om å bli venner på Facebook eller å følge noen på Instagram bygger man en relasjon på forespørsler og godkjennelser. På den andre siden har man asynkrone relasjoner hvor man ikke trenger å be om tillatelse for å følge noen. Eksempler på dette er Twitter, YouTube eller TikTok hvor man som bruker kan abonnere på andre brukeres innhold. Det er disse eksemplene som jeg vil be informantene mine om å forholde seg til, men dette kommer jeg tilbake til senere.

Før sosiale medier var kommunikasjonen veldig begrenset og som regel til kun de du kjente (Edwards, 2015). Vi kan gå helt tilbake til 550 år f.Kr hvor bruk av post var den eneste formen for kommunikasjon over lengre distanser (Hendricks, 2013). I 1792 kom telegraf hvor

morsekoder ble brukt for å formidle beskjeder. I 1890 kom telefonen og radio i 1891, som fortsatt brukes hyppig den dag i dag. Utviklingen av teknologi har gitt muligheter for å skape nettverk mellom datamaskiner, som vi i dag kjenner som internett. Den tidligst formen for internett var CompuServe i 1969 som ga brukerne muligheten til å prate over nett, dele meninger over forumer, programvare og online spill, men en ulempe var at timesprisen var relativt høy (techopedia, 2016). I tillegg kommer de tidligste formene for e-post rundt samme tid (Hendricks, 2013). Den første nettsiden som kan kalles et sosialt medium kom i 1997 og het Six Degrees. Nettsiden lot brukere laste opp bilder og bli venner med andre brukere. I 1999 kom den første blogg nettsiden, et sosialt medium som fortsatt er populært i dag. Etter at blogger tok av begynte sosiale medier som MySpace og LinkedIn å få mer eksponering på tidlig 2000-tallet. YouTube kom ut i 2005 og skapte en helt ny måte for kommunikasjon og deling av videoer. I 2004 kom Facebook og i 2006 kom Twitter. Videre har vi fått bildedelings plattformer som Snapchat og Instagram. De sistnevnte er fortsatt veldig populære den dag i dag og brukes av flere millioner mennesker rundt om i verden (Statista, 2022).

I denne oppgaven har jeg valgt å se nærmere på sosiale medier med nyhetsstrømmer. Dette gjelder sosiale medier med nyhetsstrømmer eller «feeds». Eksempler på nettverkstjenester som har nyhetsstrømmer er Tiktok, Instagram, Snapchat eller Facebook. Nemlig nettsider som er utformet for å fange og oppholde brukeren. Snapchat kan man diskutere seg frem til å høre mer hjemme under meldingstjenester, men med inkluderingen av «discover»-fanen vil jeg argumentere for at applikasjonen gir brukerne nytt innhold til å utforske (Crook, 2015). For å gjøre det enklere å rekruttere informanter valgte jeg å tillatte noen sosiale medier som er utformet for mer tradisjonell kommunikasjon. Med det så mener jeg mindre fokus på bilde og video, og heller mer på meldinger. Dette er også fordi mange bruker disse meldingstjenestene til for eksempel å holde kontakten med familie og venner, og det ville være for krevende å pålegge brukeren å koble seg helt vekk fra denne type tjenester. I tillegg mener jeg at disse nettsidene ikke er de som tar mest oppmerksomhet og minsker produktiviteten. Eksempler på meldingsbaserte tjenester er Facebook sin Messenger og WhatsApp som man kan argumentere for brukes hovedsakelig til kommunikasjon (Sam, 2018).

2.2 Bruk av sosiale medier

Det første av tre elementer i denne forskningen er bruken av sosiale medier. Sosiale medier er en relativt nytt når vi skal sammenligne det med andre digitale midler som brukes i dag. Det er forsket mye på hvordan vi bruker digitale medier for eksempel bruk av sosiale medier eller smarttelefonen. Med sosiale medier har det kommet fram mange ulike resultater på om sosiale medier er bra for oss eller ikke. Veksten av sosiale mediebruk har gitt bekymring for hvilket konsekvenser det kan ha på psykisk velvære (Ostic mfl., 2021, s. 1). I forskningen til Ostic mfl. (2021) gjennomførte de en kvantitativ studie av 940 sosiale mediebrukere fra Mexico hvor målet var å se på effekten sosiale medier har på psykisk velvære. Funnene som kom fra studie, viste at sosiale medier hadde en indirekte innvirkning på psykologisk velvære. I tillegg var sosiale medier en stor faktor på hvordan studentene opprettholdt kontakten med sitt sosiale nettverk (Ostic mfl., 2021, s. 10).

Det er også viktig å se på forholdet mellom smarttelefonen og sosiale medier. Vi kommer til å se, senere i analysekapittelet, at informantene snakker om sosiale medier og smarttelefonen om hverandre. En stor faktor som gjør at smarttelefonen er så sentral i bruken av sosiale medier er dens tilgjengelighet. I den sammenhengen er det også nødvendig å ta for seg forskningen innenfor mobilbruk og se hvordan det henger sammen med sosiale medier. I masteroppgaven til Cathrine Ommundsen (2020) ser hun på smarttelefonbruk og frakobling fra smarttelefonen. Hun intervjuet 11 informanter om smarttelefonbruken deres, hvorfor de ønsket å begrense bruken og hvilke erfaringer de hadde fra frakoblingseksperimentet. Funnene i studie viser at bruken av smarttelefoner ikke er så ensidig og at det vanskelig å sette et skille mellom negativt eller positivt. Dette på grunn av at mobiltelefonen har mange funksjoner, hvor noen er mer nyttige enn andre. Eksempler på det kan være hvordan digitaliseringen har gjort at vi nå har bussbilletten på mobilen eller mulighetene til å «vippse» en venn som la ut for middagen forrige uke. Ommundsen fant videre ut at funksjonene mobiltelefonen bringer kan både være nyttige og forstyrrende, som kan bidra til å gi informantene et ambivalent forhold til smarttelefonen.

I min forskning ser jeg nærmere på bruken av sosiale medier og hvordan de oppleves å koble seg vekk fra sosiale medier med nyhetsstrømmer. På bakgrunn av dette kan det være lurt å se hva slags forskning som tar for seg ulike reaksjoner som kan dukke opp når informantene skal frakoble seg digital medier. Selv om artikkelen *Temporal Ambivalences in smartphone use: Conflicting flows, conflicting responsibilities* av Ytre-Arne, B., m. fl. (2020) ikke tar for

seg et frakoblingseksperiment har det likevel noen nyttige funn som er relevant for min analyse senere. I artikkelen spurte de 50 informanter om hvordan de erfarte tidsmessige ambivalenser til smarttelefonen på en dagligdags basis. Studie konkluderte med at selv om informantene hadde ansvaret for å kontrollere hvordan de brukte tiden sin ville det fortsatt være utilstrekkelig å skulle forsøke å regulere smarttelefonbruk. I artikkelen vises det til teoretiske perspektiver som er *flow* og *responsibilitet*.

2.3 Oppmerksomhets søkende varsler og skreddersydde algoritmer

I et av forskningsspørsmålene skal vi se nærmere på hvilken innflytelse frakobling fra sosiale medier har på produktiviteten til informantene. Produktivitet krever at man klarer å holde på konsentrasjonen og utfører gjøremålene sine på en produktiv måte og med minst mulig distraksjoner. Det å skulle prøve å unngå distraksjoner fra sosiale medier kan være meget utfordrende når varsler stadig fanger oppmerksomheten din og algoritmer holder deg værende på sosiale medier. En av grunnene for argumentasjon som tilsier at sosiale medier kan være avhengighetsskapende er de bakenforliggende algoritmene, og spesielt når apper er designet for å holde brukerne på appen (Turkle, 2015, s. 74). Algoritmer, brukerdata og automatiserte anbefalinger er brukt for å gjøre brukeropplevelsen ideell (Syvertsen mfl., 2019, s. 2). Ved hjelp av søkehistorikk, engasjement i sosiale nettverk og personlig data kan selskapet utnytte dataene dine og gi deg skreddersydd reklame og innhold som holder på brukeren (Syvertsen, 2020, s. 26). Algoritmer blir blant annet brukt for å gi deg kommersielt innhold, innhold fra dine venner eller anbefalinger til nytt innhold som er tilrettelagt for deg (Just og Latzer, 2017, s. 247). Et annet relevant begrep for denne diskusjonen er *attention economy* (Syvertsen, 2020, s. 6). Hvor nye medier har blitt designet for å fange brukerne sin oppmerksomhet, for å holde- og tjene penger på brukerne. En annen faktor til denne utviklingen er fra et politisk standpunkt hvor målet er å få alt på nett og digitalisert (Syvertsen, 2020, s. 7). Syvertsen forklarer i Digital detox videre bakgrunnen for at man har gjort det slik er for å øke produktivitet. Ved å digitalisere ting som utdanning, e-post kommunikasjon, utføring av skattekortet årlig tvinger det oss til å være mer på nett. Det kan da stilles spørsmål til utfordringen enkelt individet utsettes for når det gjelder bruk av nett når man blir presset til å følge den digitale utviklingen i samfunnet. Sosiale medier tar også inspirasjon fra spillverden og bruker forskjellige teknikker for å holde brukerne underholdt mens de er inne på sosiale medier (Syvertsen, 2020, s. 36). *Gamification* er en fellesbetegnelse på dette og kan forklare

hvordan sosiale medier oppmuntrer brukere til å tilbringe mer tid på applikasjonene og hvordan det påvirker *checking cycles* (Ytre-Arne mfl., 2020, s. 1723).

2.4 Frakoblingseksperimenter

Et sentrale element i min forskning er frakoblingseksperimentet, en bevisstgjøringsteknikk som har blitt brukt tidligere i annen forskning. For å forstå hvorfor man vil koble seg fra digitale medier er det verdt å se på begrepet *digital detox*, som ofte brukes i sammenheng med å ta en digital pause fra smarttelefoner eller sosiale medier (Syvertsen, 2020, s. 2). Det å skulle ta en pause fra digitale medier er ikke nødvendigvis så enkelt som man skulle ønske. Digitaliseringen i dagens samfunn har gjort at vi er mye mer avhengig av digital midler enten det er PC eller iPad på arbeidsplasser, skole eller vedlikehold av sosiale nettverk (Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019, s. 2). *Always-on* er et begrep danah boyd (2012, s. 72) bruker for å forklare hvordan vi er tilkoblet til andre mennesker og informasjon gjennom ulike digitale enheter og sosial medier.

Den digitale verden er i konstant utvikling og sosiale medier er fortsatt relativt nytt for oss. Allikevel er ikke digitale frakobling et helt nytt fenomen og det har blitt forsket en del på temaet allerede, men først la oss se på hvorfor man ønsker å frakoble seg fra digitale midler. Syvertsen (2020, s. 3) forteller at problemet som virker å være vanlig for folk flest er bekymringen over at mediebruken er for høy. En annen motivasjon for å ta en digital detox ifølge Syvertsen (2020, s. 15) er de tre p'ene: «presence», «privacy» og «productivity» eller på norsk tilstedeværelse, personvern og produktivitet. For selv om sosiale medier kan styrke sosial kontakt, argumenteres det i digitale detox tekster at kommunikasjon ansikt til ansikt er mer autentisk enn den som skjer over nett. I tillegg svekkes tilstedeværelsen fordi digitale medier distraherer oss fra det som skjer rett foran oss. Det andre aspektet er personvern. Med sosiale medier har det gitt brukere muligheten til å dele informasjon om seg selv, men med redsel for at dataene dine skal bli solgt, havne i feil hender eller bli misbrukt er det flere som velger å frakoble seg (Syvertsen, 2020, s.19). Det siste aspektet er produktivitet som vi senere vil se er et sentralt tema for analysen og min forskning. Utviklingen av nettbaserte medier og digitale verktøy har gitt oss muligheten til å være mer effektiv og spare tid, men samtidig rapporteres det at brukere føler seg invadert av digital medier (Syvertsen, 2020, s. 17). Det er flere digitale detox tekster som tar opp temaene rundt hvordan digitale medier stjeler tid,

ødelegger konsentrasjonen, forstyrrer produktivitet og øker prokrastineringen vår (Syvertsen, 2020, s. 18). På den motsatte siden indikere Blum-Ross og Livingstone (2018, s. 185)

Kelly Widdick mfl. (2018) forsket på frakobling fra internett og ønsket å finne ut om det går an å koble seg helt av i dagens samfunn. Forskningen hadde tre mål som de ønsket å se nærmere på: (1) hvilken rolle internett har i hverdagen vår, (2) hvilke deler av internett er mer eller mindre nødvendig, og (3) hvilke deler ville vært relativt enkelt å redusere eller eliminere av internettbruken vår. I likhet med min forskning hvor deltagerne fikk lov til å bruke sosiale medier hvis de måtte bruke det i jobb- eller skolesammenheng, så fikk deltagerne lov til å skru på internett hvis de trengte det i frakoblingsperioden av studie til Widdick mfl. (2018, s. 4).

Tilsvarende min studie er det forsket en del på digital frakobling, spesielt fra sosiale medier. Et av de studiene som kommer nærmest til min studie er Stefan Steiger og David Lewetz (2018) sin forskning som tok for seg en uke uten sosiale medier. I artikkelen *A Week Without Using Social Media: Results from an Ecological Momentary Intervention Study Using Smartphones* (Steiger og Lewetz, 2018) så de på påvirkningen både positivt og negativt, kjedsomhet og trangen til å sjekke sosiale medier tre ganger om dagen. I tillegg så de på bruksfrekvensen av sosiale medier, bruksvarighet og sosialt press for å være på sosiale medier mot slutten av hver dag. Forskningsdesignet ligner veldig på mitt hvor Steiger og Lewetz samlet opp data fra smarttelefonene deres. Siden mange bruker sosiale medier på smarttelefonen sin, valgte forskerne å be informantene sine om å installere en applikasjon på smarttelefonen sin for å spore dataene deres. Underveis i uken måtte også informantene fylle ut et spørreskjema. En annen likhet opp mot mitt studie er hvordan Steiger og Lewetz valgte å se på effekten av frakoblingen fra sosiale medier. De hadde en 4 dagers periode eller «*Baseline*» for å få oversikt over hvordan de brukte sosiale medier, etterfulgt av 7 dager «*intervention phase*» frakobling og til slutt 4 dager «*postintervention phase*» hvor de fikk tilbake sosiale medier. Grunnen til dette var for å både kunne se på påvirkningen av ikke-bruk av sosiale medier og effekten av å få sosiale medier tilbake for informantene.

Et annet studie som tar for seg frakobling fra sosiale medier er *No Media, less life?* av Kaun og Schwarzenegger (2014) forsker de på nettfrakobling og hvordan det kan bidra til å få en forståelse av mediedeltakelse og dens rolle i hverdagen til unge voksne. Måten de gikk fram var at de først fikk informantene til å dokumentere medie- og kommunikasjonsbruken sin i

løpet av en uke. I neste steg gjennomførte de en frakoblingsuke fra internett og hvor de samtidig reflekterte over utfordringer og vanskeligheter i livene deres. Til slutt etter at frakoblingsuken var over, konkluderte informantene over hvordan uken uten internett hadde vært i et essay. Det er flere elementer fra denne forskning som jeg også ønsket å implementere i min oppgave. Jeg valgte å se spesifikt på sosiale medier og dens rolle i unge voksnes liv, samt å se på innflytelsen sosiale medier har på produktiviteten og skjermtiden til informantene.

I forskningen til Tiidenberg mfl. (2017) så de på frakobling fra sosiale medier over en 24 timers periode. Fra 50 høyskolestudenter i alderen 18 - 30 mellom 2014 - 2016 utforsket de hvordan unge voksne forsto sine egne sosiale medieopplevelser, hvilken retorikk brukte de og hvilken teknologi og sosiale medier hadde behov for. Analysen bygget på rundt 500 sider skiftelig data og 390 minutter av video. I artikkelen *I'm Addict* viser analysen til Tiidenberg mfl. (2017) at unge mennesker har et behov for sosiale medier når det kommer til å måten de framstiller seg selv og andre. Når det kommer til måten de skildrer og reflekterer rundt opplevelsen deres blir sosiale medier og dens utfordringer nyansert, og med det viser det seg at informantene sliter med å ta et standpunkt på om sosiale medier oppleves som en positiv eller negativ ting. Det blir en indre kamp mellom hver informant, hvor hver enkelt må reflektere over hvordan sosiale medier oppleves i dere liv.

Ikke bare er det forsket generelt på sosiale medier og hvordan det påvirker oss, det er også forsket på frakobling fra spesifikke sosiale medier. For eksempel Instagram (Jorge, 2019) hvor Ane Jorge så på hvorfor Instagram-brukere tar avstand fra sosiale eller digitale medier gjennom ulike hashtags som «socialmediatetox», «offline» eller «disconnectreconnect». I studiet fant de tre dominerende temaer: som å meddele med andre at man frivillig tar avstand fra sosiale medier eller digitale og at det er en positiv opplevelse å få kontroll over eget liv, sosiale relasjoner og ta vare på egen helse (Jorge, 2019, s. 4) Det andre tema handler de som aktivt er med på denne bevegelsen og som prøver å rekruttere andre til å bli med. Til slutt er det de som har valgt frakobling som et livstil eller som markedsfører produkter tilknyttet til denne assosiasjonen med frakobling.

Det er også forsket en del på Facebook, blant annet fra Baumer mfl. (2013) som så på over 400 internettbrukere og hvorfor de hadde forlatt Facebook. Resultatene fra undersøkelsen viser at det kan være vanskelig å skille klart mellom bruk og ikke-bruk, og at det er en rekke

komplekse sammenhenger mellom motivasjon og begrunnelser for å forlate eller å opprettholde forbindelsen (Baumer mfl., 2013, s. 3257). Motivasjonene som forekommer i studie er personvern, datamisbruk, produktivitet, banalitet, avhengighet og ytre press. En annen studie er Portwood-Stacer (2012) hvor hun så på 100 nett- og trykte publikasjoner fra 2006 til 2012, i tillegg til å intervjuer 20 Facebook-unnavikere. En annen studie som tar for seg hvorfor noen tar avstand fra Facebook er masteroppgaven skrevet av Christine Mæland (Mæland, 2017). Mæland ser på hvorfor informantene aldri har hatt Facebook-brukere. Gjennom sine dybdeintervjuer fant hun at åtte av ti informanter har erfart ubehag i henhold til sosiale medier, noe som var en sentral årsak til at de har tatt avstand fra Facebook. Det var tre typer ubehag som kom fram: sjalusi, ambivalente relasjoner og skepsis (Mæland, 2017, s. 75).

2.5 Produktivitet

Det tredje elementet som denne forskningen sikter på å undersøke er produktivitet. En av utfordringene med dette prosjektet var hvordan jeg skulle utforske produktivitet, spesielt når produktivitet er så subjektivt. Jeg skal derfor presentere tidligere forskning som har sett på tilsvarende temaer som produktivitet. I tillegg skal jeg definere produktivitet og hvordan jeg har valgt å se på produktivitet i min studie. Det finnes ulike strategier for å redusere mediebruk og det diskuteres ofte rundt arbeidslivet, produktivitet og konsentrasjon (Syvertsen mfl., 2019, s. 4). I et forsøk på å bli mer produktiv og ha et bevisst forhold til telefonbruk på arbeidsplassen, implementerte Telenor «Workfulness», som var et program som ble brukt internt i bedriften (Syvertsen mfl., 2019, s. 4). Telenor Sverige lagde en guide for hjelpe sine kollegaer å få et sunnere arbeidsmiljø med rundt digitale medier (Telenor, u.å.). Budskapet til Telenor Sverige er klart, de ønsker ikke å forhindre bruken av smarttelefoner og andre teknologiske medier, men heller bruke de på en smartere måte (Telenor, 2015).

I et observasjonsstudium gjennomført av Larry Rosen mfl. (2013) så de på hvordan studenter og kontorarbeidere flyttet oppmerksomheten sin oftere enn hvert tiende minutt. Gjennom en 15 minutters observasjon klarte informantene å fokusere kun på en oppgave av gang i gjennomsnitt mindre enn 6 minutter (2013, s. 955). I tillegg viste det at de som foretrakk å bytte mellom oppgaver hadde flere distraksjoner og mindre fokus på hovedoppgaven. Studiet viser også at de som bruker studieteknikker hadde større sannsynlighet til å forholde seg til en

oppgave og økte fokuset og minsket distraksjonene. Et annet studie som også så på utfordringen med å holde fokuset, samtidig som man er effektiv er studie til Rachel Lara og Rebecca Bokoch (2021) om sosiale medier og dens kognitive effekt på oss mennesker. I deres studie undersøker de om sosiale medier påvirker konsentrasjonsevnen vår spesielt blant de som bruker mye sosiale medier. I tillegg så de på evnen til å ivareta informasjon på kort sikt. Forskningen fant ingen signifikante endringer i deres kognitive evner og deres sosiale mediebruk (Lara, R. og Bokoch, R., 2021, s. 5).

Shamsi T. Iqbal og Eric Horvitz (2010) utførte en feltstudie på en arbeidsplass hvor de så på verdien og bruken av e-postvarsler. Varslene var utformet for å gi brukeren informasjon mens de utførte primæroppgaven sin (Iqbal og Horvitz, 2010, s. 27). I forskningen deres kom det fram at brukerne så på varsler som en passiv bevissthet fremfor at det triggert dem til å bytte oppgave (Iqbal & Horvitz, 2010, s. 30). Ved deaktivering av varsler førte det til at brukerne sjekket om de hadde fått e-post, mens andre informanter klarte å fokusere bedre på arbeidsoppgavene sine. De så også at brukerne selv anerkjente at varsler kan være forstyrrende, men var villige til å akseptere det allikevel og brukte det fordi det gir brukerne en bevissthet om at de har fått noe i mailinnboksen sin.

2.5.1 Hvordan måler man produktivitet?

Et av forskningsspørsmålene for denne oppgaven var å se på hvilken innflytelse frakobling fra sosiale medier har på produktiviteten til informantene. Senere i metode kapitlet skal vi se på hvordan jeg valgte å se på produktivitet blant informantene, men før det skal vi se på hvordan produktivitet kan bli målt og hvilket definisjoner som finnes.

Spørsmål rundt definisjon og måling av produktivitet har vært et tema for en rekke forskning (Rogers, 1998, s. 4). Hvis vi skal gå ut ifra en generell definisjon blir produktivitet målt på forholdet mellom produksjon og innsatsen (Kenton, 2021). Når det er sagt stresser Mats Björkman (1992, s. 203) viktigheten ved å bruke en riktig definisjon av produktivitet ut ifra hva som skal måles. Han forklarer videre at det ikke finnes en universal definisjon som fungerer under alle forhold. Det kan det føre til forvirring og utfordringer ved å bruke produktivitet som en måleenhet (Björkman, 1992, s. 204). Krugman (1994) viser til den mest brukte måleenheten av produktivitet, nemlig «Gross Domestic Product» (GDP) eller bruttonasjonalprodukt (BNP) som viser summen av alle varer og tjenester som produseres i et

land i løpet av et år (SSB, 2017). Produktivitet henger tett sammen med effektivitet (Rogers, 1998, s. 4). Hvis en bedrift er effektiv så sies det at den opererer på produksjonsgrensen eller med andre ord oppnår best mulige resultater.

Produktivitet kan som vi ser måles i mange ulike former og det kan være vanskelig å måle det riktig. Det ser vi eksempler på fra et økonomisk standpunkt, men hvordan kan vi trekke dette opp mot privatlivet vårt? Vi blir ofte fortalt at man burde begynne med den vanskeligste oppgaven eller lage en liste over ting du må få gjort. Det finnes også et hav av bøker/blogger/selvhjelpsvideoer bare for å nevne noen hjelpemidler som tar for seg hvordan vi kan bli mer produktive. Alle disse hjelpemidlene kan være med på å hjelpe oss, men ansvarliggjøringen rettes mot enkeltindividet (Syvertsen mfl., 2019, s. 9). Jeg har med det valgt å la informantene reflektere rundt hva de selv mener er produktivt. Alle liv er ulike, og vi har alle forskjellige standarder på hva vi selv anser som produktivt. For en student kan det være mest produktivt å løse så mange oppgavesett før eksamen, mens for en som er i fulltidsarbeid kan det å jobbe seg gjennom e-postinnboksen være en produktiv dag.

2.6 Kommersielle hjelpemidler og selvhjelpsteknologi

Innledningsvis i denne oppgaven ble det nevnt hvordan ulike sosiale medieplattformer og digitale enheter har gitt brukerne flere muligheter til å overvåke egen bruk og sette egne begrensninger. Som vi har sett på tidligere så har det blitt pekt på at individet har ansvar for å regulere egen mediebruk (Syvertsen mfl., 2019, s. 9). Med denne utviklingen hvor individet selv må ta ansvaret, har det kommet digitale hjelpemidler og selvhjelpplitteratur (Syvertsen og Enli, 2019). Det finnes ulike applikasjoner som er spesifikt designet for å redusere bruken av digitale enheter, for eksempel *Hold, Forrest og Stay Focused* (Syvertsen mfl., 2019; Tsuei, 2021). I tillegg så finnes det en intern programvare på både iPhone og Android som gir brukerne oversikt over skjermtid, antall vekkinger, antall varsler og mest bruke applikasjoner. Her har brukeren mulighet til å sette begrensninger på skjermtid- og applikasjonsbruk. Det er også mulig å installere programvarer på datamaskiner som kan bidra til å holde fokus på konsentrasjon og minske tilgang til distraksjoner (Pot, 2021). Det finnes i tillegg mange YouTube kanaler som tar for seg hvordan man kan redusere bruken av digitale medier, beholde fokus, endre vaner og bli mer produktiv (Dowla, 2021).

En av de som har skrevet mange bøker om produktivitet og selvhjelp er professor og forfatter Cal Newport. I *The New Yorker* (Newport, 2022) skriver Newport om en kampanje han kaller *Slow Productivity*. Målet bak *Slow Productivity* er å beholde arbeidsmengden på et stabilt nivå over lengre tid for å forhindre utbrenthet og stress. Han mener at en bedrift vil få mer utbytte hvis man regulerer arbeidsmengden til de ansatte på et mer balansert nivå. Newport mener at ved å gi de ansatte tid og rom for å bli ferdig med sine arbeidsoppgaver før nye tilkommer vil gi økt effektivitet.

Newport er også kjent for et annet konsept kalt *Deep Work* som handler om å utføre en oppgave konsentrert og distraksjonsfri samtidig som du presser din kognitive evne til det ytterste (Newport, 2016, s. 3). Newport forklarer videre at ved å legge til denne innsatsen vil man kunne skape nye verdier, forbedre ferdighetene sine, men det er også vanskelig å gjenskape. Det å oppnå denne evnen til å konsentrere seg på en oppgave over lengre tid uten å bli distraheret er en egenskap som i større grad er mer sjelden blant folk, men som er veldig verdifull i dagens samfunn. (Newport, 2016, s. 8). I boken *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World* viser Newport teknikker på hvordan man kan oppnå denne tilstanden av arbeid, med ubrutt konsentrasjon, akseptering av kjedsomhet, frakoble seg fra sosiale medier og planlegging (2016).

Devon Price argumenterer i sin bok *Laziness Does Not Exist* hvordan latskap egentlig ikke eksisterer (2021). Istedenfor er det en instinktiv handling hvor vi beskytter oss selv når vi er usikre på hva vi skal gjøre, mangel på motivasjon eller bare trenger fred og ro (Price, 2021, s. 10). Videre snakker han om hvordan vi må slutte å klandre folk for å være «late» og heller gi dem rom slik at man forhindrer utbrenthet og selvhat. Det har også blitt forsket på prokrastinering og hvordan det ikke henger samme med latskap, men heller at det er et fungerende problem (Price, 2018). Price forteller videre at prokrastinering er mer sannsynlig hvis oppgaven er meningsfull og individet er opptatt av å utføre oppgaven best mulig.

2.7 Teoretisk anvendelse i analysen

I dette kapittelet har vi sett på tidligere forskning og teoretiske perspektiver innenfor teamene bruk av sosiale medier, frakobling og produktivitet. Det som har blitt nevnt til nå i kapittel to vil være med på å legge et grunnlag for hva som blir diskutert i analysekapitlene. Gjennom

analysen vil ulike temaer og begreper diskuteres opp mot hverandre for å danne et bilde av hva informantene erfarer og reflekterer.

I kapittel fire som er første del av analysekapittelet vil formålet være å bli kjent med informantene og deres bruk av sosiale medier. Hva bruker de sosiale medier til, hva synes de om egenbruk, hvilket forhold har de til sosiale medier, dette er et av forskningsspørsmålene. Temaer som kommunikasjon, tid, sysselsetting og forhold til sosiale medier vil være byggeklossene for den første delen av analysen. Hvor begreper som algoritmer, normer, *attention economy* og *gamification* vil bli brukt for å trekke ligninger mellom refleksjoner fra informantene og tidligere forskning. Kapittelet vil også trekke fram hvordan informantene så på produktivitet.

I del to av analysekapittelet, kapittel fem, er målet å se på hvilke erfaringer informantene sitter igjen med fra en frakoblingsuke. Hvordan oppleves det å frakoble seg fra sosiale medier med nyhetsstrømmer og hvilken innflytelse har frakobling på produktivitet deres. For å kunne få besvart på problemstillingen vil analysen se nærmere skjermtiden til informantene og andre medieformer. Begreper som *flow*, *always-on*, *checking cycle*, multitasking, *deep-work*, *slow productivity* vil stå sentralt, med temaer som kjedsomhet, konsentrasjon og prokrastinering i spissen.

Kapittel 3: Metode

For å kunne svare på problemstillingen min om hvilken rolle har sosiale medier i unge voksnes liv med tanke på opplevelse av produktivitet, var det nødvendig med et metodiskdesign som ga informantene muligheten til å utforske nettopp dette og samtidig at de kunne fremme refleksjoner rundt egenbruk. I dette kapittelet skal jeg forklare hvordan jeg har gått frem for å forske på unge voksnes sosiale mediebruk og hvordan sosiale medier påvirker produktivitet deres. I tillegg vil jeg forklare hvilke baktanker som ligger til grunn rundt mine valg. Jeg vil først forklare hvorfor jeg har valgt en kvalitativ tilnærming. Videre vil jeg redegjøre for forskningsdesignet som er valgt i denne oppgaven og hvordan det har hjulpet med å få besvart problemstillingen og forskningsspørsmålene. Til slutt vil jeg ta for meg transkribering og analysearbeid, etiske vurderinger tatt underveis og refleksjoner rundt metodevalg.

3.1 Valg av metode

Problemstillingen søker innsyn i hverdagen til unge voksnes liv og hvilken innflytelse sosiale medier har produktiviteten i hverdagen deres. Hovedfokuset gjennom hele prosessen er å utforske hvilken rolle sosiale medier har i unge voksnes liv. For å kunne gjøre det trengte jeg å komme i kontakt med unge voksne som kjente seg igjen i problematikken og som ønsket å se hvilken effekt sosiale medier hadde på hverdagen og produktivitet deres. Jeg visste at det å intervju informanter ville være et viktig steg for å kunne besvare problemstillingen. Jeg var usikker på om et intervju med spørsmål om produktivitet ville være nok, så jeg valgte å utfordre informantene mine med et frakoblingseksperiment. På den måte kunne jeg se om informantene ble mer produktive og om frakoblingen fra sosiale medier med nyhetsstrømmer hadde en innvirkning på produktiviteten deres, eventuelt om det var noen andre aspekter som dukket opp.

Etter at valget med å implementere et frakoblingseksperiment ga det mening å gjennomføre et oppfølgingsintervju slik at jeg kunne spørre hvordan frakobling gikk og få refleksjoner fra uken med frakobling. Bekymringen for at informantene skulle glemme hvordan uken gikk og at de ville slite med å reflektere godt når oppfølgingsintervjuet skulle finne sted resulterte i at jeg valgte å lage et spørreskjema. Dette skulle de bruke noen minutter på hver dag til å besvare spørsmål på hvordan de hadde opplevd dagen. Det tilsvarte en dagbok og jeg valgte å kalle det en mediedagbok som jeg implementerte inn i studiet som ga informantene

muligheten til å reflektere over egen mediebruk gjennom frakoblingsuken. Til slutt kom jeg på at det kunne være interessant å se på skjermtid på mobiltelefoner. Dette for å se om det var noe sammenheng med mellom sosiale medier og mengde tid brukt på mobilen. Her fokuserte jeg på total skjermtid og antall vekkinger, noe jeg vil komme tilbake til og forklare senere i kapitlet.

Datainnsamlingen kom i tre steg. Det første steget er fra intervjuene både før og etter frakoblingsuken. Det andre er fra mediedagboken som informantene fyller ut underveis i løpet av uken og det tredje er fra skjermbildene som viser skjermtiden deres. Intervjuene kommer i to faser, før og etter eksperimentuken. Dette er for å kunne se hvilke refleksjoner de har etter at de er ferdig med frakoblingsuken, samtidig som det også gir en mulighet til å sammenligne de tankene og forventningene de hadde før eksperimentet. Mediedagboken er for å kartlegge hvordan den generelle mediebruken er i deres dagligliv og for å få fram detaljerte beskrivelser av erfaringene deres når det skjer (Gentikow, 2005, s. 98). Tilslutt er det skjermtiden, som er en ekstra datafaktor jeg valgte å ta med for å se hvor stor innflytelse sosiale medier har på skjermkonsumeringen til informantene. Som jeg nevnte i introduksjon kapitlet så vi at 73% av nordmenn i alderen 16-79 år bruker sosiale medier hver dag (SSB, 2019).

3.2 Utviklingen av prosjektet

Dette prosjektet startet med at jeg ville se på påvirkningen sosiale medier har på produktivitet. Det er generelt mange distraksjoner i hverdagen vår som gjør at vi mennesker fort kan miste konsentrasjonen og flytte fokuset over på andre oppgaver. Jeg har lenge hatt en fasinasjon for sosiale medier og hvordan vi mennesker bruke plattformene. Som vi har sett innledningsvis så er det mange positive og negative sider til sosiale medier, og det var derfor interessant å se om utfordringer som distraksjon, stress eller hets ville bli redusert ved en frakoblingsuke for informantene. Ved å minske bruken av sosiale medier eller fjerne den helt hadde jeg en hypotese om at man kunne bli mer produktiv.

Når tiden for å rekruttere informanter ble aktuell forsto jeg fort at det ville bli krevende og rekrutterer informanter hvis jeg forventet at de skulle fjerne seg helt fra sosiale medier. Beskrevet i kapittel 2 er det en del forskning om frakobling fra sosiale medier, men mye av det tar for seg en total frakobling. For meg var det viktigst å få rekruttert informanter som

ønsket å se på hvordan sosiale medier kan ha en innflytelse på produktiviteten til unge voksne. Jeg bestemte meg derfor å fokusere mindre på en total frakobling og heller på en reduisering av sosiale medier, samtidig så utvidet jeg målgruppen fra bare studenter til unge voksne. På den måten kunne jeg også se nærmere på om sysselsetting og livssituasjon hadde noe å si på svarene jeg fikk.

Fokuset endret seg da fra en total frakobling til en redusert frakobling av sosiale medier, som resulterte i at jeg valgte å dele sosiale medier inn to underkategorier: sosiale medier med nyhetsstrømmer og sosiale medier med meldingstjenester. Valget om å tillate en redusert frakobling fremfor en total frakobling resulterte i at det var nødvendig å lage noen underkategorier. Det ga meg en bedre oversikt over hvilke sosiale medier jeg kunne tillate informantene å bruke og hvilket de måtte koble seg vekk fra. Jeg ønsket som sagt å se på hvilken innflytelse sosiale medier med nyhetsstrømmer har på livene til unge voksne.

Gjennom høsten 2021 fikk jeg tilbakemeldinger på at det ville være vanskelig å forske på «påvirkningen» av sosiale medier. Forskningsdesignet jeg hadde valgt ville ikke kunne gi spesifikke nok data for å kunne trekke en slik konklusjon. Siden jeg hadde lagt opp til en kvalitativ metode hvor deltagerne hovedsakelig skulle tolke og reflektere over egenbruk, så valgte jeg å endre fokuset på oppgaven og problemstillingen. Fokuset ble mer på opplevelsen som informantene opplevde gjennom frakoblingsuken for å se hvilken rolle sosiale medier har i livene til informantene. På bakgrunn av dette fikk også forskningsspørsmålene en ny gjennomgang for å legge til rette for problemstillingen.

Det skal også sies at jeg lenge vurderte å lage et eget opplegg for informantene som de kunne utføre i løpet av frakoblingsuken. Et eksempel var å lage et oppgavesett som informantene kunne løse før frakoblingsuken for så å kunne sammenligne resultatene man fikk i frakoblingsuken. En annen tanke var å ta en studiegruppe som regelmessig hadde innleveringer og sjekke fra en uke til en annen om frakobling fra sosiale medier hadde noe å si på hvor produktive de var på å løse innleveringene sine. Samtidig ville dette låst meg til en veldig spesifikk gruppe mennesker med like hverdager noe som ikke var ønskelig.

3.3 Kvalitativt intervju

For å kunne svare på problemstillingen om hvilken rolle sosiale medier har på livene til unge voksne var det nødvendig å velge en metode som tok høyde for det. Det var også viktig å tenke på hvordan informantene skulle ha mulighet til å komme i dybden på egne refleksjoner og gi dem tid til å kjenne på hvilken rolle sosiale medier har i deres liv. I min studie ønsket jeg å få mest mulig erfaringer og opplevelser fra informantene. I følge Gentikow (2005, s. 45) er det intervjuformen kvalitativt forskningsintervju som får fram folks erfaringer uttrykt med egne ord. Det samme argumenterer Helge Østbye mfl. (2007, s.96) med å si kvalitative intervju er en sentral metode for å få data som er knyttet til oppfatninger, vurderinger og virksomhet. Ved å ha to omganger med intervju per informant fikk jeg muligheten til å intervju dem før og etter at forskningsrammene ble implementert i hverdagen deres, og sett på virkningen hos informantene. To intervjurunder ville hjelpe informantene med å få fram refleksjoner fra eksperimentet og komme i dybden, og gjøre dem oppmerksomme på egne vaner. I tillegg gi dem muligheten til å reflektere over hvilken rolle sosiale medier har i livene deres.

Det er også viktig at datamaterialet får et preg av personlig og detaljerte data fra informantene (Gentikow, 2005, s. 45). I tillegg når intervjuene gjennomføres ansikt til ansikt gir det informantene muligheten til å lettere fordype seg i opplevelsene av egen bruk av sosiale medier, og det ga meg muligheten til å følge opp utsagn og få avklaringer (Gentikow, 2005, s. 84). Intervjuguidene i neste avsnitt vil se nærmere på hvorfor semistrukturerte intervjuer ble planlagt, fleksibiliteten det ga sammen med en kvalitativ metode, som gjorde at jeg kunne stille oppfølgingsspørsmål knyttet til deres refleksjoner og egne erfaringer. Selv om jeg hadde sett for meg hva slags type svar jeg kunne få valgte jeg ikke å følge intervjuguidene til punkt og prikke. Med rom for endringer underveis og muligheten til å bruke intervjuguidene, skulle intervjuene gå i feil retning, kunne jeg gi informantene anledningen til å utforske egne erfaringer med bruk av sosiale medier, frakobling og produktivitet.

3.4 Intervjuguidene

For å få mest mulig ut av informantene mine og få svar på spørsmålene jeg hadde var det viktig å få utformet en god intervjuguide som tok hånd om nettopp dette. Det var derfor jeg tenkte nøye igjennom hva jeg ønsket å spørre informantene om, samtidig som jeg tok stilling

til problemstilling og forskningsspørsmålene jeg ønsket å få svar på. Siden studiet bygger på tre ledd (første intervju, eksperimentuken og oppfølgingsintervju) valgte jeg å lage semistrukturerte intervjuer som tok høyde for disse. Siden jeg hadde intervju før og etter eksperimentuken lagde jeg to individuelle intervjuguider til hvert enkelt intervju. Hver guide hadde en spesifikk rekkefølge med utvalgte spørsmål (se vedlegg 1 og 2). Gjennom intervjuene ble intervjuguidene brukt som planlagt, bortsett fra noen tilfeller hvor jeg gikk vekk fra rekkefølgen og fant nye spørsmål som var mer relevante i forhold til det informanten pratet om. Det viktigste var å få informantene til å prate om sine erfaringer og opplevelser. Hvis det passet bedre å la de prate fritt for så å lede de tilbake til intervjuguiden gjorde jeg det. Alle informantene fikk en lik intervjuguide på første intervju, mens på andre runde ble intervjuguidene tilpasset til den enkelte. Dette fordi en seksjon av intervjuguiden gikk ut på å diskutere hva de skrev i mediedagboken og gi dem muligheten til å utdype det.

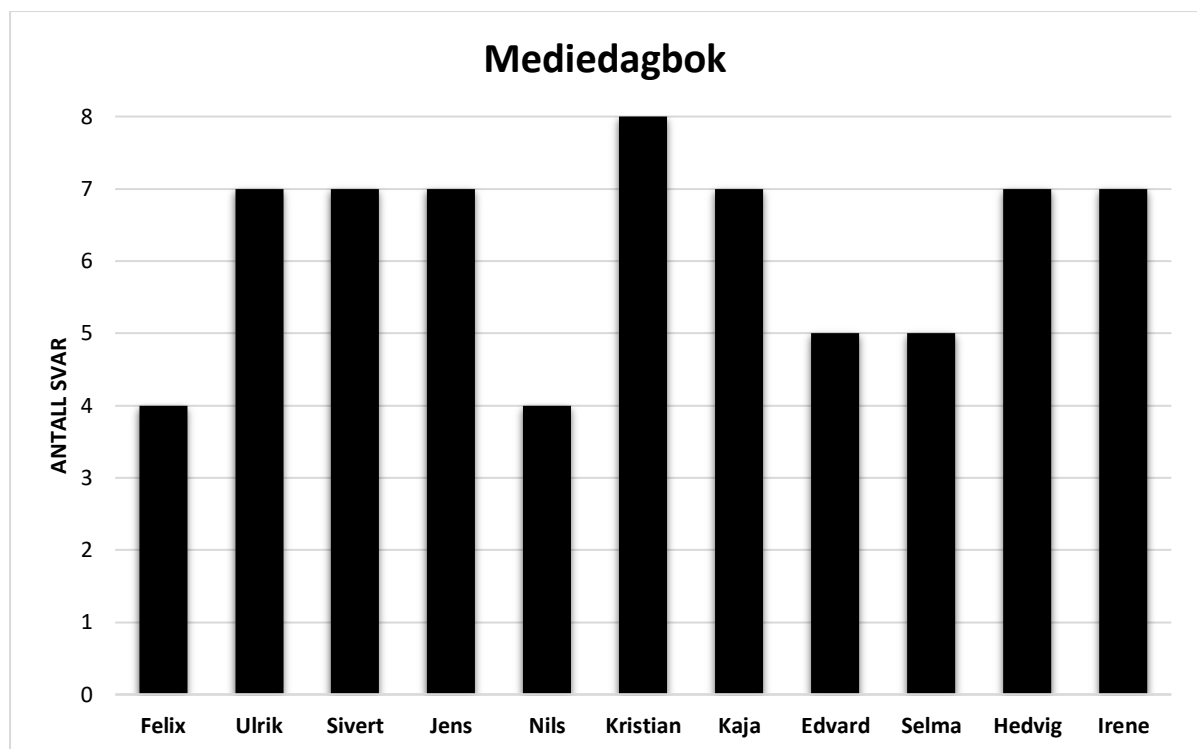
For å bli bedre kjent med informantene mine og få kjennskap til deres sosiale mediebruk valgte jeg noen temaer som tok dette med i betraktningen. I det første intervjuet valgte jeg å fokusere på temaer som bakgrunnsinformasjon, både generelle medievaner og bruk av sosiale medier, frakobling og forventninger til eksperimentuken. Til oppfølgingsintervjuet var det viktigere å få fram deres refleksjoner fra uken med redusert bruk. Her ble temaer som refleksjoner fra eksperimentuken, produktivitet, sysselsetting, mediedagbok og skjermtid diskutert.

3.5 Selvrapportert opplevelser – Mediedagbok

Bakgrunn for mediedagbok i eksperimentet var for at jeg kunne se hvilke refleksjoner deltagerne hadde i løpet av uken. Det var også viktig å se hvordan informantene opplevde å ha redusert bruk av sosiale medier dag for dag. En mediedagbok gir dem muligheten til å reflektere og kjenne på hvordan uken med redusert bruk av sosiale medier oppleves. Jeg ønsket også å se hvordan frakoblingen ville ha en innflytelse på dagene deres både positivt og negativt. Dagbøker har en del fordeler, blant annet at det gir et grunnlag for å lage gode intervjuguider og for å gjennomføre intervjuene fokusert, detaljert og dyptpløyende (Gentikow, 2005, s. 98). Dette var til spesiell god hjelp når jeg skulle lage personlige intervjuguider til hver enkel informant i oppfølgingsintervjuene. Hovedsakelig var det spørsmålene rundt mediedagboken som ble personalisert til hver enkelt informant. Ut ifra hva

de skrev i mediedagboken ville avgjøre hva jeg ville spørre dem om i oppfølgingsintervjuet. Dette ga meg også muligheten til å følge opp det jeg ikke forsto fra mediedagboken.

Etter første intervju fikk alle informantene hvert sitt kandidatnummer og en link til et Google-skjema. Dette Google-skjema ville fungerer som deres dagbok gjennom eksperimentuken. Dagboken ble utformet med et formål for å se hvordan dagen ble gjennomført, hva de gjorde, hvordan det gikk med redusert bruk og til slutt hvordan det gikk med ukens mål. Det var det samme skjema hver dag. Jeg valgte å gå for ganske åpne spørsmål for å prøve og få deltagerne til å reflektere og drøfte så godt de kunne. Jeg presiserte også til informantene før eksperimentuken at de kunne velge fritt hvordan de ville svare. Det viktigste for meg var bare at de tok seg tid hver dag til å reflektere over hvordan det gikk. Jeg oppfordret informantene til å fylle ut dagbøkene sine enten på kvelden eller morgenen etter. Samtidig spesifiserte jeg at det var viktig at de fylte ut hvilken dag det gjaldt på Google-skjema og at de brukte kandidatnummeret sitt. Dette var ekstra viktig siden alle informantene brukte samme skjema og at det fort kunne bli uoversiktlig hvis jeg ikke kunne skille de fra hverandre. Det var også noen dager hvor informantene glemte å fylle ut skjemaet. Jeg valgte derfor å minne dem på det hvis det gikk over en dag. Totalt fikk jeg 68 av 77 mulige svar fra mine 11 informanter (se figur 1).



Figur 1: Oversikt over antall registrerte svar informantenes mediedagbøker, med tildelte anonymiserte navn.

De fleste av informantene svarte på mediedagboken hver dag mens noen av informantene enten glemte det eller følte de ikke hadde så mye å si den dagen. Det var i tillegg en informant som svarte en dag mer enn det han trengte. Totalt sett fikk jeg nok svar for å kunne danne meg et bilde av hvordan frakoblingsuken hadde fungert. Det ga meg informasjon slik at jeg kunne reflektere og produsere spørsmål til oppfølgingsintervjuet, hvor en seksjon av intervjuet var å snakke om ting de hadde noterte seg i mediedagboken.

I følge Gentikow (2005, s. 98) kan det være krevende å opprettholde motivasjonen lengre enn en uke. Selv om mitt opplegg kun varte en uke passet jeg på å ha så korte, men åpne spørsmål slik at informantene selv kunne bestemme hvordan de ønsket å svare på dem. Informantene ble også oppfordret før frakoblingsuken startet til å svare akkurat slik de ønsket. Lengden på svarene jeg fikk varierte litt, men de fleste svarte med utfyllende refleksjoner og forklaring på deres egne opplevelser. Informantene ga også inntrykk for at de satt stor pris på muligheten til å kunne notere hvordan dagene gikk i løpet av uken og flere syntes det hjalp å få notert ned refleksjoner rundt erfaringene deres.

3.6 Frakoblingseksperimentet

Jeg bestemte meg tidlig i utviklingsprosessen at jeg ville sette informantene mine på prøve ved hjelp av et frakoblingseksperimentet. Ved hjelp av frakoblingsuken ville det gi dem muligheten til å reflektere over hvordan det er å redusere bruken av sosiale medier. Først da ville informantene mine kunne oppleve forskjellen fra hvordan de bruker sosiale medier til vanlig, i tillegg ville det forhåpentligvis gi et skille mellom hvordan sosiale medier oppleves før og etter uken med frakobling.

Som nevnt tidligere når prosjektet var i utvikling ville frakoblingseksperimentet gå ut på at informantene skulle frakoble seg fra sosiale medier innenfor underkategorien sosiale medier med nyhetsstrømmer. Dette gjaldt for eksempel sosiale medier som TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, Facebook og Twitter. Altså nettsider som har en utforming for å ivareta brukernes oppmerksomhet. I tillegg er det verdt å nevne at disse nettsidene har en litt annen utformingen for å beholde brukerne på plattformene sine. Med uendelig scrolling og

tilrettelagte algoritmer kan det være vanskelig å stoppe når du først er i gang. Derfor valgte jeg å lage et skille mellom de sosiale medieplattformene som finnes. I tillegg hadde jeg en formening om at det kanskje ville lønne seg å tillate informantene mine å kunne bruke meldingsbaserte tjenester som Messenger eller WhatsApp når jeg skulle rekruttere deltagere til dette prosjektet. En annen grunn til at jeg har valgt å inkludere disse som tillatte kommunikasjonsplattformer er hovedsakelig fordi de er utformet for å kommunisere med andre brukere istedenfor å underholde brukeren med videoer, bilder eller nyhetsstrømmer. Meldingsbaserte sosiale medier som for eksempel Messenger, WhatsApp og andre lignende apper, ga informantene muligheten til å fortsette å kunne holde kontakten med for eksempel familie, venner og medstudenter. Spesielt blant studenter har jeg erfart at det er vanlig å bruke Messenger enten det er å holde kontakten med klassekamerater eller å samarbeide i grupperoppgaver.

Som nevnt i forrige avsnitt så var YouTube en av de plattformene som jeg helst ikke ønsket at informantene skulle bruke. Allikevel er ikke YouTube bare en sosial medieplattform for underholdning da det også gir brukere muligheten til å ta lærdom fra pedagogiske videoer (Kohler & Dietrich, 2021, s. 1). YouTube har et bibliotek fullt av videoer på mange ulike temaer, i tillegg er det gratis som gjør det aktuelt for mange å velge (Educationtimes, 2020). I løpet av intervjuene kom det fram at noen av informantene trengte YouTube for utdanningen sin. I tillegg var det et av målene til en informant som behøvde YouTube skulle hun klare å gjennomføre det.

3.6.1 Skjermtid og varslinger

For å kunne se på forskjellen mellom det å bruke sosiale medier på vanlig måte og det å ha en redusert uke valgte jeg å dokumentere skjermtiden deres på telefonen. Gjennom pilotstudie prøvde jeg også å samle inn skjermtiden på datamaskinen deres, men det var ikke lett. For det første så har ikke operativsystemet til Windows noen god skjermtidsoversikt, i hvert fall ikke som medfølger operativsystemet. For det andre så er Apple sin skjermtid-løsning på Mac vanskelig å skille mellom hvilke sosiale medier informantene bruker etter som kun nettleseren for eksempel «Safari» blir registrert og ikke hvilken nettsider man bruker. Derfor bestemte jeg meg for å kun forholde meg til hva smarttelefonen tar opp av skjermtidsdata.

Måten jeg loggførte skjermtiden til informantene var at jeg fikk dem til å sende meg skjermbilder av skjermtiden i slutten av første intervju. Det kom en del reaksjoner når informantene fikk se sin egen skjermtid for første gang. Uten om det så snakket vi ikke så mye om skjermtid i første intervju, det var hovedsakelig mer brukt i oppfølgingsintervjuet hvor vi kunne sammenligne skjermtiden fra frakoblingsuken opp mot en vanlig uke. På den måten hadde jeg et par skjermbilder både før og etter eksperimentuken som jeg kunne sammenligne og diskutere med informantene på oppfølgingsintervjuet. Likt med mediedagboken så hadde jeg ikke så mange bestemte spørsmål, men jeg pleide å starte med å sammenligne tallene deres fra frakoblingsuken opp mot tidligere tall og se om det var noen endringer (se tabell 2). Utover det spurte jeg om hvilken påvirkning de trodde reduseringen hadde på deres skjermtid og etterfulgt av andre spørsmål som var aktuelle for hver enkel informant.

Fjerde forskningsspørsmål så på effekten av frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer på informantenes mediebruk og skjermtid, hvor jeg så om det var noen sammenheng mellom skjermtid og andre medieformer. Jeg ønsket også å bruke skjermtiden for å se om den hadde innvirkning på målene til informantene og for å høre hvilke refleksjoner de selv hadde rundt egen skjermtid.

iPhone sin skjermtidsprogramvare gir brukerne ulike muligheter (se figur 2, 3 og 4) til å regulere egen bruk. Illustrasjonen viser også hvilket kategorier jeg bestemte meg for å se nærmere på. Total skjermtid var noe jeg valgte å fokusere på, som nevnt tidligere, for å se om det hadde noe tilknytning til andre medieformer og produktivitet. I tillegg så jeg på antall vekkinger var for å se om sjekke syklusen ville endre seg. Som nevnt i kapittel 2 har tidligere forskning tatt for seg ambivalens knyttet til smarttelefonbruk og «checking cycle» rundt app design (Ytre-Arne, 2020, s. 1723). Når mine informanter skulle frakoble seg fra en del ulike sosiale medier kunne det også være spennende å se om antall vekkinger endret seg og eventuelt hvilke applikasjoner de åpnet opp først etter at de låste opp telefonen.



Figur 2: Skjerm bilde av valgmuligheter med skjermtid. Her har man blant annet muligheten til å sette planlagte skjermfrie tider og begrensninger på applikasjoner. (skjerm bilde hentet fra egen telefon)



Figur 3: Skjerm bilde av total skjermtid i løpet av en uke. Her kan man se mest brukte applikasjoner og hvor mye tid en har brukt på de forskjellige. (skjerm bilde hentet fra egen telefon)



Figur 4: Skjerm bilde av antall vekkinger i løpet av en uke. Bilde viser også hvilket applikasjoner som blir mest brukt etter at telefonen er låst opp. (skjerm bilde hentet fra egen telefon)

Totalt fikk jeg samlet inn skjermtiden fra ti av elleve informanter. Det var en informant jeg ikke fikk skjermtiden til på grunn av at smarttelefonen ikke hadde denne funksjonen tilgjengelig. Jeg valgte å fokusere på antall vekkinger og total skjermtid. Disse to elementene ble dokumenterte før og etter eksperimentuken for å se om sosiale medier hadde en innflytelse på skjermtiden. Med antall vekkinger så er det kun når man låser opp telefonen at den registrerer en vekking, det holdt ikke at man så på låseskjermen (Welch, 2018).

Når det gjelder mine informanter brukte 8 av 10 «screen time» til iPhone for å overvåke sin egen skjermtid. De to resterende informantene brukte Android-baserte systemer på sine smarttelefoner. Det er også viktig å nevne at jeg vurderte om en informant som ikke hadde muligheten til å dokumentere skjermtiden sin ville påvirke forskningen. Jeg konkluderte med at mangel på skjermtid ikke ville ha en for stor påvirkning på informantens deltagelse i den grad at jeg måtte finne en erstatting.

For å kunne forstå hvordan jeg brukte datamaterialet fra skjermtiden deres er det viktig og først forklare hvordan skjermtid fungerer. Siden flertallet hadde iPhone velger jeg å forklare hvordan Apple registrerer denne dataen fra sine brukere. I 2018 introduserte Apple denne funksjonen til sine brukere via den nyeste oppdateringen innen iOS 12:

«In iOS 12, we're offering our users detailed information and tools to help them better understand and control the time they spend with apps and websites, how often they pick up their iPhone or iPad during the day and how they receive notifications,» said Craig Federighi, Apple's senior vice president of Software Engineering. (Apple, 2018).

Siden informantene mine fikk lov til å bruke meldingsbaserte sosiale medier hadde jeg inkludert enda en regel for å minske distraksjoner som kunne oppstå ved å tillatte noen sosiale medier, nemlig varslinger. Varslinger kan hjelpe brukere med å få opprettholde bevisstheten rundt informasjon, men det kan også ha en negativ effekt hvor det kan forstyrre deg og ta vekk fokus fra det du egentlig holdt på med (Iqbal & Horvitz, 2010, s. 27). Hypotesen min var ved å skru av varsler ville forhåpentligvis enkelte informanter bli mindre forstyrret fordi de ikke mottok varslinger hver gang de fikk en melding via Messenger eller WhatsApp.

3.7 Pilotstudie

For å være sikker på at opplegget mitt ville fungerer i praksis valgte jeg å gjennomføre to pilotstudier. Jeg var mest spent på hvordan eksperimentuken ville fungere i praksis ettersom det var viktig å kunne teste om rammene for prosjektet var gjennomførbare. Det var derfor viktig å se om jeg kunne få de svarene jeg var på jakt etter. I tillegg kunne det være nyttig å teste intervjuguidene, settingen og informantgruppen (Gentikow, 2005, s. 81). Videre var det også viktig å testet lengden på intervjuene og se hva slags datamaterialet jeg fikk fra pilotinformantene. Jeg startet allerede sommeren 2021 med å samle inn aktuelle deltagere til dette prosjektet. Jeg fikk tidlig samlet noen kandidater som både kunne stille som testkaniner og være med på selve prosjektet når det skulle finne sted. Begge testkandidatene utfylte kravene som var unge voksne i aldersspennet 16-34 år og at de ønsket å teste en uke med redusert bruk av sosiale medier. Det var viktig at testkandidatene oppfylte kravene og at de ligner mest på dem jeg skal intervjuer i selve studie (Østbye mfl., 2007, s. 149). Det gjorde at pilotstudie ga meg best mulig representasjon av hvordan selve studie ville se ut og hvordan opplegget og intervjuguidene fungerte i praksis.

Erfaringene fra pilotstudie ga litt forskjellige inntrykk. På det ene siden funket det veldig bra å få testet prosjektet i tillegg til at jeg fikk se hvordan testkandidatene reflekterte og svarte på spørsmålene jeg hadde. På den motsatte siden gjorde det meg også mer oppmerksom på

hvilket utfordringer som kan ligge bak forskningen jeg ønsker å utføre. Et relativt stort problem fikk jeg da den ene testkandidaten ville trekke seg underveis i frakoblingsuken. Begge deltakerne startet på en mandag, men den ene deltageren valgte å trekke seg på onsdagen på grunn av vanskeligheter med å holde kommunikasjonen med andre. Situasjonen til denne kandidaten var litt ekstra spesiell, og ettersom han var student og tok et semester i utlandet ville han slite med å opprettholde kommunikasjonen med andre. Ved at en deltager valgte å trekke seg bestemte jeg meg for å legge til et ekstra avsnitt i informasjons- og samtykkeskjema om hva som ville skje hvis en informant ønsket å avslutte deltagelsen. Avsnittet tok høyde for at hvis en informant ville avslutte eksperimentet og ønsket at all datainnsamling av vedkommende skulle bli slettet så var det fullt mulig. Samtidig ble det også informert om at hvis de fortsatt ønsket å være med på et oppfølgingsintervju, selv om de i utgangspunktet hadde trukket seg, ville det også være mulig. Under kapittelet om rekruttering vil man kunne se at dette ikke ble nødvendig i selve datainnsamlingen, men mer om det senere.

Det at en deltager valgte å trekke seg var en utfordring jeg ikke hadde tatt høyde for kunne oppstå underveis i forskningen. Det gjorde også at jeg måtte være forberedt på alternative intervjuguider skulle folk ønske å trekke seg underveis i prosjektet. Den andre testkandidaten fullførte frakoblingsuken og ga gode tilbakemeldinger på hvordan forskningen kunne bli bedre. En av tilbakemeldingene var at informanten følte det kunne vært flere spørsmål rundt følelser av ikke-bruk av sosiale medier i mediedagboken. Han ga eksempler fra sin egen opplevelse fra frakoblingsuken på hvordan det hadde vært og hvilke følelser han selv hadde kjent på. Noen av eksemplene var relatert til følelsen av kjedsomhet og utfordringer rundt kommunikasjonen. Informanten mente at bruken av sosiale medier går på følelser og at det kanskje kunne komme noe interessante funn hvis jeg ga rom for denne reflekteringen i mediedagboken. Jeg tok det med i betraktningen før jeg skulle i gang med selve studiet. Istedenfor å lage generelle spørsmål i mediedagboken om følelser, passet jeg heller på å følge opp i oppfølgingsintervjuet med hvilke følelser informantene kjente på ut ifra hva de skrev i mediedagboken. Som man kan se på intervjuguiden til oppfølgingsintervjuet var det mediedagbok-seksjonen som ble personalisert fordi alle informantene hadde forskjellige uker med egne erfaringer og refleksjoner (se vedlegg nr. 2).

3.8 Rekruttering av informanter

Etter pilotstudie gikk jeg i gang med å rekruttere informanter til datainnsamlingen. Jeg hadde allerede begynt med å samle inn informanter tilbake til sommeren 2020. Når jeg skulle i gang med datainnsamlingen tok jeg kontakt med tre stykker. Resten fikk jeg tak igjennom et Facebook-innlegg jeg la ut via min egen konto (se vedlegg nr. 4). I første omgang ga dette innlegget halvparten av kandidatene jeg trengte. Enten det var folk som tok direkte kontaktet med meg eller at mine Facebook-venner tipset videre til aktuelle kandidater de mente kunne tenke seg å delta.

Før jeg satte i gang med rekruttering av informanter tenkte jeg nøye igjennom hva slags type mennesker jeg kunne tenke meg å ha med i studiet. For meg var det viktig å få deltagere som var engasjerte og som var interessert i å se om det var mulig å bli mer produktive ved å redusere bruken av sosiale medier. Det var derimot ikke viktig at de måtte brukte sosiale medier mye. Det viktigste var bare at de bruke sosiale medier og at de kanskje kjente seg igjen i problematikken jeg formidlet i utlysningsannonseren.

I løpet av november fikk jeg en kandidat som ønsket å være med men som ikke hadde lest nøye over info- og samtykkeskjema (se vedlegg nr. 5). Noen dager før vi skulle utføre informantens første intervju gikk det opp for han hvor mye han måtte gi opp for å være med på denne forskningen. Han lurte derfor på om han kunne få et eget opplegg med egne retningslinjer som ikke samsvarte med resten. Hans ønsket nemlig å ha muligheten til å sjekke sosiale medier noen minutter hver dag. Jeg vurderte frem og tilbake om dette ville påvirke analysen for mye, men til slutt tok en avgjørelse på å at han ikke fikk være med. Ved å la en informant gjennomføre med sine egne kriterier ville avvikelsene fra de andre deltagerne ha for stor påvirkning på svarene han hadde gitt meg fra sin frakoblingsuke. Siden jeg fortsatt manglet noen informanter gikk jeg tilbake til Facebook og delte innlegget på nytt. De siste kandidatene fikk jeg samlet inn i slutten av november. Til sammen fikk jeg seks nye deltagere og det gjorde at jeg fikk et utvalg på elleve stykker. Minste kravet mitt var ti stykker som kommer fra en anbefaling av Gentikow (2005, s. 77).

3.9 Utvalg

Informantutvalget besto til slutt av 11 personer hvor fire var kvinner og syv var menn. Alderen på informantene ligger mellom 21 og 26 år. Blant informantene var det syv studenter, hvorav fem stykker har deltidsjobb ved siden av. Tre stykker har i fulltidsarbeid og

en med deltidsjobb. Utvalget traff problemstillingen godt og ga samtidig en variert sammensetting av mennesker med ulike bakgrunner, utdanningsnivåer og yrker. Med dette viser jeg til hva Gentikow (2005, s. 79) sier om at et heterogent utvalg: «..., mest mulig variert sammensetning av folk kan både vise individuelle forskjeller og sammenfall eller mønstre; dette kan i beste fall indikere både personlige erfaringer og felles erfaringer ...». Siden utvalget gjelder et bestemt aldersspenn mellom 16-34 år ble utvalget preget av et heterogent utvalg innenfor en homogen aldersgruppe.

Informanter	Alder	Yrke	Mest brukte sosiale medier
Felix	25 år	Student og deltidsjobb	Snapchat og Instagram
Ulrik	22 år	Student	Messenger, Facebook, Snapchat, Instagram og LinkedIn
Jens	26 år	Deltid	Twitter og YouTube
Sivert	21 år	Student og deltidsjobb	Snapchat, Instagram, Facebook og Messenger
Nils	21 år	Student	YouTube, Instagram, Messenger og WhatsApp
Kristian	24 år	Fulltidsjobb	YouTube, Snapchat, Instagram, Messenger og Facebook
Kaja	25 år	Fulltidsjobb	TikTok, Instagram, Facebook, Messenger, Snapchat og LinkedIn
Edvard	24 år	Fulltidsjobb	Messenger, Instagram, Snapchat og TikTok
Selma	23 år	Student og deltidsjobb	Messenger, Snapchat og Instagram
Hedvig	24 år	Student og deltidsjobb	Snapchat, Instagram, Messenger, BeReal og LinkedIn
Irene	22 år	Student og deltidsjobb	Messenger, Instagram, Facebook og WhatsApp.

Tabell 1: Oversikt over informantene med navn, alder, yrke og mest brukte sosiale medier.

3.10 Transkribering og analysearbeid

For å kunne forstå hvordan jeg har kommet frem til analysen, skal jeg først ta for meg hvordan jeg analyserte datamaterialet jeg hadde samlet. Siden jeg også har valgt å ha tre datakilder (intervju, mediedagbok og skjermtid) var det en del datamaterialet å gå igjennom. For å vite hva som skulle være med i analysekapittelet var det viktig å først få en oversikt over hva informantene mine hadde snakket om i løpet av intervjuene. Intervjuene ble som nevnt tidligere i oppgaven utført mellom starten av november til midten av desember. Etter det begynte jeg å transkribere og få en oversikt over materialet. Samtidig hadde jeg notert underveis i transkriberingsprosessen spennende temaer som jeg ønsket å se nærmere på. Både sitater og aktuelle temaer ble notert. Etter at alt var transkribert plasserte jeg alt i Nvivo 12 og organiserte materialet inn under «fil»-mappen. Et dokument tilsvarte et intervju hvor jeg leste igjennom hvert av informantenes intervjuer (første og andre intervju) og lagde «noder» ut ifra spørsmålene jeg hadde stilt i intervjuene. I tillegg hadde intervjuguidene som jeg tidligere hadde utarbeidet for å gå inn på ulike temaer, som jeg ønsket å utforske blant informantene. Når jeg da skulle begynne å analysere datamaterialet brukte jeg intervjuguidene mye i starten for å ha noen tematiske knagger å henge sitater og funn på. De ble plassert inn i ulike noder med navn som forklarte hva sitatet handlet om. I vært intervju-dokument ble det også brukt farge koding (Coding stripes) og høydepunkter (Highlights) for å holde oversikt og kontroll over de sitatene jeg ønsket å bruke i analysen.

Analysen jeg har utført er styrt ut ifra problemstillingen og forskningsspørsmålene. Det betyr at jeg analyserte materialet ut ifra noen innledende tematiske kategorier som var knyttet til sosiale medier, frakobling og produktivitet. Ut ifra dette så brukte jeg Nvivo og definerte underkategorier og temaer. Analysearbeidet ble også preget av å se etter teoretiske perspektiver som tidligere forskning har vist. Dette for å kunne se om det er likheter i mitt datamateriale og andres.

Siden jeg hadde et eksperiment i prosjektet mitt visste jeg relativt tidlig at jeg ville dele analysekapittelet opp i to deler for å bedre kunne vise utformingen av forskningsdesignet og for å få fram forskjellene for å se hvordan en frakoblingsuke kan ha en effekt på informantenes liv. Det var derfor viktig å tenke over dette når jeg skulle bestemme meg for hva jeg ønsket å ta med inn i analysekapitelene. Sitater og funn fra første intervjurunde ble valgt til første del av analysekapittelet. Hvor hovedfokuset var generell bruk av sosiale medier, hvilket forhold de hadde til sosiale medier og hvordan de ønsket å være produktive.

Det samme gjaldt for hva som gikk inn i andre analysekapittel og hvor mesteparten fra oppfølgingsintervjuet endte opp der.

Dataene fra mediedagboken ble også brukt for å supplere inn der hvor det falt naturlig å bruke det i det andre analysekapittelet. Siden det ville gi leseren en bedre forståelse på hvordan frakoblingsuken var underveis for informantene og for å underbygge poenger som informantene hadde i intervjuene.

Skjermbildene fra skjermtiden til informantene ble brukt for å besvare forskningsspørsmålet om hvilken effekt frakoblingen fra sosiale medier med nyhetsstrømmer kan ha på mediebruk og skjermtid til informantene. Siden jeg ønsket å se om det var en endring i mengde skjermtid på smarttelefonene til informantene opprettet jeg en tabell for å få oversikt over tallene deres. Med tabellen ønsket jeg å se om det var noen endring i mengde skjermtid og sjekke vanene deres.

3.11 Forskningsetikk og etiske vurderinger

Siden dette studiet bygger på kvalitativ forskningsdesign har det blitt tatt etiske vurderinger gjennom prosessen. Siden jeg intervjuet informanter om livene deres og egne erfaringer er det flere etiske perspektiver å ta hensyn til. Jeg visste ikke hva informantene kom til å si så det var viktige å ta forbehold om at sensitive personopplysninger kunne oppstå i løpet av intervjuene og mediedagbøkene. I tillegg visste jeg ikke hvordan informantene kom til å respondere på spørsmålene jeg stilte, og om de var for sensitive eller personlige for den enkelte informanten (Gentikow, 2005, s. 63). Før jeg kunne gjennomføre intervjuene meldte jeg det inn til Universitetets forskningsprosjektoversikt RETTE september 2021, på bakgrunn av at jeg skulle behandle personopplysninger (UiB, 2022). Det ble vurdert å sende inn prosjektet til Norsk senter for forskningsdata (NSD), men siden prosjektet mitt ikke krevde rådføring av sensitive personopplysninger og sårbare grupper var det tilstrekkelig med RETTE.

Datainnsamlingen foregikk via dybdeintervjuene og mediedagbøkene. Alle informantene ble kontaktet gjennom Facebook sin meldingstjeneste Messenger. Disse samtalen ble ikke lagret noe sted lokalt, men skjermbilder og informasjons- og samtykkeskjemaene ble delt og lagret via Messenger. Dette var en faktor jeg måtte vurdere i henhold til personopplysninger som

kunne forekomme. I tillegg var det viktig å ta høyde for hva som kom fram i mediedagbøkene til informantene. Hver deltager måtte som nevnt tidligere følge en link til et Google-skjema som de måtte fylle ut hver dag. Med flere ulike aspekter på hvordan personopplysninger kunne bli brukt var det viktig å finne på et system som jeg kunne bruke for å skille informantene samtidig som jeg skjulte identiteten deres. Hver informant fikk hvert sitt kandidatnummer etter første intervju som de da skulle bruke i Google-skjema hver gang de skulle fylle ut dagboken. Dette både for å skjule identiteten deres og for at jeg skulle ha en oversikt over den enkeltes skjema. Siden informantene fylte inn samme skjema hver dag var det viktig å kunne skille dem fra hverandre når jeg skulle gruppere dem sammen etterpå. Lokalt på min egen PC fikk hver informant en egen mappe med sin dagboken, første og andre intervju, skjermtid før og etter eksperimentuken og til slutt info- og samtykkeskjema med signaturen deres.

Før deltagerne tok del i studiet ba jeg de lese over info- og samtykkeskjemaet og skrive under slik at de visste hva studiet gikk ut på, og at de fikk en forståelse av avtalen de signerte på. I Info- og samtykkeskjema sto det hva prosjektet handlet om, hva jeg ønsket fra de som deltaker, at det var mulig å trekke seg fra studiet når som helst og til slutt hvordan personopplysningene deres ville bli ivaretatt.

3.12 Metodiske refleksjoner og utfordringer rundt valg av metode

Tidlig i utvikling av dette prosjektet visste jeg at jeg trengte en metode som kunne ta høyde for å informantenes erfaringer fra en frakobling. Det ble fort naturlig å velge en kvalitativ metode etter som jeg ønsket å komme i kontakt med mennesker og deres bruk og erfaringer med sosiale medier. Med en kvalitativ metode kunne jeg samle inn data og drive med analysearbeid av innholdet. Denne metode bygger også videre på hvilken problemstilling og forskningsspørsmål jeg hadde for prosjektet.

Gjennom utviklingen av denne masteroppgaven har det oppstått endringer underveis. I starten av prosjektet var ideen om å se mer detaljert på produktivitet og hvordan påvirkning av sosiale medier bidrar til å hindre best mulig produktivitet blant studenter. Etter tilbakemeldinger fra Mediebruksgruppen og veilederen min ble jeg rådet til å endre litt på ordbruken og vinklingen av problemstillingen og forskningsspørsmålene. Et av hovedpoengene var at forskningsdesignet ikke tillot seg å se på «påvirkningen», derfor endret

jeg på problemstillingen og fokuserte mer på innflytelsen sosiale medier har på unge voksnes liv i henhold til hvilke erfaringer og opplevelser informantene fikk gjennom frakoblingsuken.

Det å måle produktivitet kan være veldig subjektiv og derfor vanskelig å måle. Informantene mine skulle sette seg noen mål og se om de fikk mer tid fordi de ikke brukte sosiale medier med nyhetsstrømmer, men dette var ikke helt realistisk fra min side. Om redusering av sosiale medier kan ha noe innflytelse på om informantene ville oppnå målene sine skulle vise seg å være vanskelig å måle. Samtidig var det viktig å tenke over hvilke påvirkninger mine forskningsrammer kunne ha i forhold til gjennomføring av målene. Det var også vanskelig å vite om mine retningslinjer for prosjektet hadde en tydelig innvirkning når det var flere faktorer enn bare det å redusere sosiale medier. Meningen med målene har mistet litt av sin effekt i løpet av utarbeidningen av prosessen. I løpet av analysekapittelet vil jeg gå nærmere inn på hvordan målene ble brukt og reflektere rundt meningen bak dem og hvordan informantene følte rundt det å ha noen spesifikke mål for uken.

I studie målte jeg skjermtid før og etter eksperiment uken. Jeg var forberedt på at informantene kunne finne på å bruke telefonen minst mulig for å passe på at skjermtiden deres gikk ned, men her sa jeg ifra før eksperimentet begynte at de bare måtte bruke mobil slik som de vanligvis ville gjort. For meg var det viktigst å se på hvordan skjermtiden kunne ha en sammenheng med mangel på flere sosiale medier, andre medieformer og målene deres.

Måling av produktivitet var ikke så enkelt som jeg hadde ønsket. Som diskutert tidligere kan det å måle produktivitet være subjektiv og for informantene mine var det til tider vanskelig å finne på mål som kunne teste om de ble mer produktive. En ting jeg også har lært fra utformingen rundt målene var at de ble brukt som en motivator fremfor at informantene selv kanskje ville bli så mye mer produktive. Informantene følte ikke nødvendigvis på noe press på å bli mer produktive, noe som forsovet også var meningen.

Kapittel 4: Refleksjoner om sosiale medier, produktivitet og forberedelser før eksperimentuken

Til nå har vi sett på relevant teori og tidligere forskningen innenfor sosiale medier, digital frakobling og produktivitet. I forrige kapittel ble det metodiske designet forklart for å kunne besvare problemstillingen: «Hvilken rolle har sosiale medier i unge voksne liv med tanke på opplevelse av produktivitet?». For å kunne svare på denne problemstillingen har jeg valgt å dele analysekapittelet inn i to deler. Dette er også gjort for å demonstrere hvordan forskningsdesignet ble gjennomført i praksis og for å tydeliggjøre hvilken del av prosessen som knytter seg til hvilket forskningsspørsmål. Det første kapittelet søker å få besvart det første forskningsspørsmålet: *1) Hvilket forhold har unge voksne til sosiale medier?* Kapittelet skal se på hvordan unge voksne bruker sosiale medier før vi går inn på hvilket forhold de har til sosiale medier. Videre vil vi se om sysselsetting og livssituasjon kan gjøre en forskjell på hvordan informantene bruker sosiale medier, og til slutt vil vi se på målene som informantene satte seg og hvilke forberedelser de gjorde før frakoblingsuken. Dette kapittelet bygger som nevnt på den første delen av forskningsdesignet hvor jeg ønsket å bli bedre kjent med informantene. Erfaringer underveis fra uken og refleksjoner etter frakoblingsuken vil komme i neste analysekapittel. Analysen er også delt slik for å vise effekten frakoblingsuken kan hatt på deres bevisstgjøring rundt deres egen bruk av sosiale medier.

4.1 Kommunikasjon

Før vi ser på hvilket forhold unge voksne har til sosiale medier skal vi se på hvilke sosiale medier informantene brukte og hva de brukes til. Som vist i tabell 1 i metodekapittelet kunne vi se hva slags sosiale medier som ble mest brukt blant informantene. Vi kan se fra tabellen at det er Messenger, Snapchat og Instagram som var mest populært blant informantene. Smarttelefoner hadde som nevnt tidligere i oppgaven en tilgjengelighet som gjør veien til sosiale medier enklere (Syvertsen mfl., 2019, s. 2). Noen sentrale motiver for hvorfor informantene mine brukte sosiale medier er tidsfordriv, underholdning, informasjon, planlegging og distraksjon, men det virket å være et motiv som sto mer sentralt enn resten som var kommunikasjon.

Med kommunikasjon tolkes det som at informantene bruker sosiale medier til å holde kontakten med for eksempel familie, venner, kolleger og andre studenter. Sosiale medier som Snapchat og Instagram gir brukerne muligheten til følge med på hva deres bekjente driver

med i hverdagen samtidig som det er mulig å føre en samtale. Ved spørsmål om hvor viktig sosiale medier er for din kommunikasjon med de rundt deg, svarte Irene:

[...] superviktig liksom, det er jo der vi kommuniserer. Nå kommer jeg til å si ifra til folk at jeg gjør dette (eksperimentet) og liksom gi de nummeret mitt. Altså folk har ikke nummeret mitt. (Irene)

Tilsvarende svar finner man igjen i flere av deltakerne, blant annet Jens: Mine nærmeste venner har jeg mobilnummeret til og kan sende melding og sånt. Mens de som kommer litt i andre rekke er jeg nok avhengig av sosiale medier for å holde kontakt [...]. Det virker som det er et skille mellom dem som står en nærmest og de som blir sett på som venner og perifere bekjente. Det å holde kontakt med folk som man kanskje ikke ser ofte kan være utfordrende uten sosiale medier. På den andre siden tolkes det som om Kristian dytter ansvaret over på de rundt seg og deres forventning om at han er tilgjengelig på sosiale medier:

Jeg vil si jo si at sosiale medier er viktig for kommunikasjon med andre, men mest på grunn av andre, ikke på grunn av meg fordi jeg er en fyr som prøver å sende meldinger som vanlig tekstmelding på telefonen eller aller helst ringe. Bare fordi det er mye lettere å kommunisere når man prater enn når man skriver en melding [...]
(Kristian)

Det Kristian forklarte her kan være på grunn av forventningene andre har til han. Hva gjør dette med de som kanskje ønsker å minske bruken? Er det mulig og i så fall hvilket konsekvenser kan oppstå som følge av at den enkelte velger å ta avstand? Dette vil vi se nærmere på i del 2 av analysekapittelet. Fokus her vil være på hvordan informantene opplever det å distansere seg fra sosiale medier og hvilken innflytelse det har på den enkeltes liv, og påvirkningen av kommunikasjonen med de rundt seg. Kaja deler en lik tankegangene som Kristian på spørsmålet om hvor viktig sosiale medier er for kommunikasjon med andre:

Det er jo på en måte viktig fordi det kommer jo litt an på hvilket sosialt media som også mine venner ønsker å kommunisere med meg på. Så det er ikke bare jeg som får bestemme. Hadde det vært opp til meg, så hadde jeg utelukkende brukt Facebook - Messenger og liksom meldinger tror jeg, for jeg synes det er drittirriterende å snakke på Insta (Instagram) og Snapchat hvor ting bare liksom. Det blir sånn blanding av

bilder og memes og skal vi møtes da og da og Snapchat så forsvinner jo ting med en gang og det er liksom vanskelig å holde en samtale der. Sånn i hvert fall hvis man på en måte skal prøve å planlegge noe. (Kaja)

Det kan tolkes som at Kaja synes det er for mange applikasjoner å holde orden på og hun irriterer seg over å bruke sosiale medier hvor meldingstjenesten ikke er utformet optimalt i forhold til vanlig tekstmeldinger eller Messenger.

4.2 Distraherende sosiale medier

Et annet tema som dukker opp blant flere av informantene er hvordan underholdningen og frakoblingen fra det virkelige liv blir lettere gjennom sosiale medier, men samtidig så anerkjenner informanten at det tar mye tid og det kan av og til stå i veien for andre arbeidsoppgaver. Det er kanskje ikke rart når utformingen på de fleste plattformene er designet for å holde på brukeren (Turkle, 2015, s. 74). Blant informantene er det særlig to plattformer som tar mest tid, Instagram og TikTok. Likt som mange andre sosiale medier bygger de på algoritmer. Algoritmer er utformet for å optimalisere brukerens opplevelse og gi personifisert innhold (Syvertsen, 2020, s. 26). I henhold til hva informant Irene kjenner på, kan det forklare hvorfor hun bruker så mye tid på Instagram:

Det er det at man bare forsvinner inn i liksom ulike verdener, og nå har jo algoritmene blitt så annerledes og. Altså det kommer jo opp så sinnssykt mye som jeg ikke følger og de er skikkelig gode på det. De finner sånne rare ting som jeg synes er så gøy og så forsvinne jeg bare inn i sånne rare verdener føler jeg. Det er bare det at det tar så mye tid og det tar jo aldri slutt. Altså det kommer bare mer og mer og mer og iblant kan jeg føle helt sånn at jeg får litt hetta. (Irene)

Irene snakker om hvordan Instagram sin videotjeneste «Reels» fanger oppmerksomheten og hvordan man kan ende opp med å scrolle over lengre tid og tiden bare forsvinner. Innholdet Irene får fra sosiale medier kan også virke overveldende og kan gi informasjonsoverflod. Som vi så i kapittel 2 så snakker boyd (2012, s. 74) om hvordan sosial medier blir mer invaderende i hverdagen vår og kan få brukere til å kjenne overveldende store mengder informasjon. Algoritmene gjør at det kan gi brukerne nye anbefalinger med tilrettelagt innhold som er skreddersydd for deg (Just og Latzer, 2017, s. 247). Det samme gjelder for

TikTok, som bruker mange av de samme elementene som Instagram sin «Reels». Giuliano J. De Leon (Tech Times, 2020) forteller om hvordan algoritmene på TikTok ikke bare baserer seg på brukerens språk, enhet og landet de oppholder seg i, men også hvordan brukeren interagerer med det innholdet de blir presentert. Leon forteller videre hvor mye du ser på en video er også med på å avgjøre om du får mer av lignende innhold senere eller ikke. Når det kommer til TikTok sin «For You»-fane så er den utformet for å kunne la brukeren oppdage nye skapere og nye kategorier. Innholdet blir skreddersydd til hver enkel bruker som kan gjøre det vanskelig å ta avstand når man først har begynt å scrolle. Hedvig innrømmet at dette var en av grunnene til at hun slettet TikTok og tok en pause fra det:

Jeg hadde Tiktok. Slettet TikTok fordi det var ikke bra for meg. Jeg blir helt oppslukt. Jeg har aldri vært så avhengig av sånn... Nei, det er ikke bra. Jeg kan ikke ha TikTtok. Jeg liker sosiale medier, men jeg ser at det ikke er bra for meg i store mengder [...] (Hedvig)

Sosiale medier kan også påvirke informantenes gjøremål i livene deres. Felix forteller om hvordan sosiale medier og bruken av mobilen kommer i veien for gjøremål i hjemmet. Edvard forklarer at det ikke går utover ting han skal gjøre, men utover ting han kunne gjort og legger ved at små ting som for eksempel søpla blir stående en dag for mye. Tilsvarende scenario oppstår i livet til Jens. Han har tid til overs, men det prioriteres allikevel ikke å sende ut jobbsøknader. Selv om det er lite som skjer går det tid til andre ting. Om sosiale medier er en stor utslagsgiver er ikke godt å si, men det kan gi en indikasjon på hvordan sosiale medier kan virke invaderende og kreve mye oppmerksomhet (Das og Ytre-Arne, 2018). For når appene er designet for å fange brukeren og holde dem låst ved hjelp av algoritmer og *gamification*, blir det en evig kamp for oppmerksomheten din (Turkle, 2015; Just og Latzer, 2017; Ytre-Arne, 2020;). En oppmerksomhet som sosiale medieselskaper kan tjene penger på hvorav begrepet *attention economy* (Syvertsen, 2020, s. 6). Når sosiale medier har denne utformingen kan det forklare hvorfor Edvard heller vil ligge på sofaen og scrolle på sosiale medier fremfor å ta ut søpla. Selv om problemene informantene henviser til er bagateller i det store bilde, så er det fortsatt et element i informantenes liv som kan stå i veien for produktivitet.

4.3 Fulltidsjobb vs. Student

Syssetning kan påvirke hvordan informantene bruker sosiale medier. Blant informantene mine var det syv studenter (fem stykker hadde deltidsjobb) og fire i fulltidsjobb. For informantene som hovedsakelig er studenter virker det som de har mer tid til overs kontra en fulltidsarbeider. Det er en medvirkende faktor som påvirker tiden du kan bruke på sosiale medier og i hvilke settinger du befinner deg i. Et godt eksempel på dette var Kristian som nylig hadde startet i en fulltidsjobb og har lagt merke til at bruken av sosiale medier har gått ned siden han studerte. Tilsvarende kom fram i Kaja sitt intervju, hvor hun ble spurt om hva hun synes om sin egen bruk:

Jeg synes at den har blitt bedre, [...] men når jeg studerte, så kunne jeg liksom alltid sitte på telefonen og det var så selvstyrt at det liksom, den var alltid i nærheten. Mens når jeg er på jobb så har jeg et helt annet forhold til det. Nå ser jeg ser aldri på telefonen min med mindre noen ringer eller sender en melding i løpet av dagen. Så sånn sett har det gått ned bare på grunn av at jeg jobber. (Kaja)

For Irene som er student kan hun ofte ta seg selv i å sjekke Facebook på skolen, mens hun leser digitale artikler: «Jeg bruker Facebook på PC ofte. For selv om jeg legger da telefonen vekk når jeg skal lese digitale artikler, så kan jeg fort ende opp med å gå inn på Facebook på PCen». Den friheten mange studenter har til å styre sin egen hverdag kan virke å ha en effekt på hvor lett du kan bli distraheret, kontra noen som sitter i et kontorlandskap og jobber i et firma hvor du antagelig må rapportere til en leder. Denne tankegangen forsterkes ut fra hvordan Kaja evaluerer sin egen scrolling på jobb og hvilken rolle hun har på jobben:

Jeg kunne sikkert vært mye mer på mobilen når jeg er på jobb, men fordi jeg sitter i et åpent kontorlandskap, innleid som konsulent og folk som jobber internt går forbi, så føler jeg det ikke tar seg så godt ut at jeg sitter og scroller en hel dag. Det gjør at man blir litt mer påpasselig på det. Kanskje det er helt greit å sjekke mobilen engang innimellom på en måte, men prøver å la være så mye som mulig. (Kaja)

Det Kaja trekker fram her viser ikke bare et skille mellom syssetningen og rollen til en fulltidsansatt, men det gjør deg bevisst på hvordan du bruker sosiale medier og telefonen når du er blant andre kollegaer. Det kan tolkes som at den enkelte forholder seg mer profesjonelt til sosial medier da det ikke oppleves akseptabelt å bruke i en jobbsammenheng.

Til nå har vi sett på hvordan informantene forholder seg til sosiale medier i jobb- og skolesammenheng. Men er det mulig å bruke det på en smartere måte uten å fjerne det fullstendig slik som Telenors Workfulness program oppfordrer til (Syvertsen mfl., 2019, s. 4)? Ulrik argumenterer for hvordan han har et profesjonelt forhold til sosiale medier og hvordan han har brukt det i karrieresammenheng og jobbsammenheng:

Jeg har et profesjonelt forhold til sosiale medier. Det vil si at jeg i min karrieresammenheng og jobbsammenheng har brukt sosiale medier aktivt til både markedsføring og til å skape et nettverk. Så nettverksbygging er en viktig del av sosiale medier for min del [...] (Ulrik)

Det virker som sosiale medier ikke bare er en underholdningsplattform, men også et nyttig verktøy innenfor karriere. Sivert forteller om hvordan de har en Facebook-gruppe på jobben hvor nyttig informasjon blir formidlet om vakter og generelle saker på arbeidsplassen. Felix jobber som journalist i en sportsredaksjon og forklarer hvordan han bruker Twitter mye i forbindelse med jobb, spesielt for å følge de lavere divisjonene i Norge.

Det virker også å være vanlig blant studentene å bruke spesielt meldingstjenesten til Facebook, nemlig Messenger som en planlegger for gruppemøter og samarbeid av skoleoppgaver. Ved spørsmålet om viktigheten av sosiale medier i skolesammenheng var det samtlige som understrekte hvor nødvendig sosiale medier var for studiehverdagen deres, blant annet Ulrik:

Vi har gruppearbeid i alle fag og all kommunikasjon går via Messenger. Enten det er å gi beskjed til hverandre, planlegge møter [...] og det er også litt fordi jeg bor halvannen time fra skolen min. Nå har vi også internasjonale studenter som er i gruppene våre. Så nei uten Messenger hadde jeg slitt. Jeg hadde også vært et irritasjonsmoment for gruppemedlemmene fordi de hele tiden måttet ha gjort noe ekstra for å gi meg beskjed. (Ulrik)

Det kan tolkes som om sosiale medier bidrar til å kunne utføre viktige arbeidsoppgaver innenfor skolesammenheng. Ikke bare sosiale medier, men også enhetene vi bruker i dag er med på sparetid og effektivisere arbeidsoppgavene våre samtidig som det stjeler tid (Ytre-

Arne mfl., 2020, s. 1721). Det virker som det også er en nødvendighet for flere studenter for å kunne klare og samarbeide med andre medstudenter. Det kan derfor tolkes som om det er en utfordring for deg selv og en byrde for andre medstudenter om du ikke er tilgjengelig via for eksempel Facebook eller Messenger. Det fordi informantene bruker disse plattformene for å holde kontakt med nettverkene sine.

4.4 Forhold til sosiale medier

Til nå har vi sett på ulike nytteverdier som sosiale medier har i livene til informantene, men hvordan føler informantene selv om sosiale medier? Hvilket forhold har de til plattformene som baserer seg på internett basert innhold delt over teknologiske fasiliteter (Dollarhide, 2021). Det virker som flertallet hadde et ganske åpent og reflektert forhold til sosiale medier og var bevisst på hvordan det påvirker dem. Et eksempel på dette fra Irene:

Jeg er veldig selvreflektert ovenfor det på en måte. Jeg tar veldig ofte oppgjør med meg selv blant i forhold til min egen bruk og sletter apper og folk jeg ikke føler bidrar til noe positivt i livet mitt. Jeg synes sånn sett at jeg har et sunt forhold til sosiale medier og er veldig klar over hvordan det påvirker meg, men så er det den der med at man blir altså avhengig da som er grunnen til at jeg også hadde lyst til å være med på det her for å bare test og utfordre meg selv. (Irene)

Allikevel kan man lure på om det er mulig å klare seg uten sosiale medier i det 21-århundre. Noe som Kaja tvilte på og forteller hvordan man nesten må forholde seg til det med den teknologiske utviklingen vi nå har i 2021:

[...] men jeg føler liksom i hvert fall i forhold til sosiale medier slik jeg ser på det, så er det jo mer de underholdnings appene, og ikke nødvendigvis så mye sånne meldinger og sånn da, fordi det er jo noe man faktisk må på en måte kanskje mer forholder seg til for å planlegge ting i 2021. Man bruker liksom ikke brev til det [...] (Kaja)

Som vi har sett på tidligere er det flere som kjenner på de positive effektene med sosiale medier og den mulighet til å kommunisere med hvem som helst. Noe Sivert trekker frem:

Mitt forhold til det er at det tar veldig mye tid, men så binder det folk sammen. Det synes jeg er bra. [...] Det er veldig fint å møte nye folk og snakke med venner man har og særlig Snapchat er veldig ålreit å bruke. Da får man litt mer enn bare melding. Det er litt mer stemningsbasert. (Sivert)

Spøkefullt sammenligner en annen informant ved navn Nils at sosiale medier er som «free drugs» og utdyper videre at det er så enkelt og tilgjengelig. En sammenligning som brukes blant flere er nettopp dette med avhengighet. Syvertsen (2020, s. 13) forteller om hvordan flere selvhjelpsbøker går inn på dette temaet og hvordan teknologiske avhengighet kan sammenlignes med avhengigheten til narkotika. Videre går hun inn på hvordan man kan bli fanget i en uendelig dopamin loop av billig, umiddelbar og konstant tilfredsstillelse. Det er flere av informantene som kjenner på avhengighet når de bruker sosiale medier.

Digital frakobling er et begrep som tar for seg at digitale medier er negativt. For informantene sin del kan dette eksperimentet også vært med på å forvirre dem og gjøre at de ikke helt klarer å se om sosiale medier er positivt eller negativ, noe som var tilfelle i Tiidenberg sin forskning (Tiidenberg, K., m.fl., 2017, s. 8). Sosiale medier trenger ikke nødvendigvis å være så negativt. Det er nemlig en mulighet til å holde kontakten med de man er glad i. Det kan også være en inngangsportal for å skaffe seg nye relasjoner rundt om i verden som ikke hadde vært mulig på noen som helst annet vis.

4.5 Mål for eksperimentuken

Før informantene skulle i gang med frakoblingsuken ba jeg informantene om å sette seg minst et mål for uken. Dette var for å teste ut hypotesen om det er mulig å bli mer produktiv hvis man frakobler seg fra sosiale medier med nyhetsstrømmer og for å svare på forskningsspørsmålene (3) hvilken innflytelse har frakobling fra sosiale medier på produktiviteten? I tillegg var jeg interessert i å se hva tiden som vanligvis ville bli brukt på sosiale medier gikk til. Under viser tabellen (se tabell 2) en oversikt over hva hver enkel informant hadde som mål for uken. Det er viktig å få presisert her at jeg ikke prøvde å påvirke informantene på hva slags mål de skulle sette seg. Det var flere som slet med å definere målene for uken noe som kan henvises til det Björkman (1992, s. 204) sier om hvordan det ikke finnes en universal definisjon som fungerer under alle forhold, og på grunn av det så kan det føre til forvirring og utfordringer med å bruke produktivitet som en

måleenhet. Det var derfor viktig for meg å presisere at dette var deres frakoblingsuke og de selv kunne velge hvordan de ville måle produktiviteten sin. I noen av tilfellene hjalp jeg til med å gi eksempler på hva tidligere informanter hadde definert som mål, hvis informanten slet med å komme på noe selv. Noen hadde litt flere mål enn andre, men det viktigste for meg var at informanten selv fikk velge noe som de ville jobbe med.

Informant	Mål for uken
Felix	Trene mer, jobber mer jevnt og trutt, være mer tilstede.
Ulrik	2-3 treninger, ta igjen på lesningen, tilbringe mer tid med datteren min og lese sjakk-teori.
Jens	Få det mer ryddig i leiligheten og skrive jobbsøknader.
Sivert	Jobbe mer skole og lese 40 sider i boka si. Stå opp 7:30
Nils	Organisert/ryddighet rundt egen bolig. Lage mer mat, øve på ukulele og filosofere mer over egen prestasjon
Kristian	Lese mer om kvelden, sove bedre, mer kvalitetstid sammen med kjæresten.
Kaja	Lese mer i bok og utføre kode-seminar/utdanningsvideoer på YouTube.
Edvard	Få ting organisert i leiligheten og få lest i bok.
Selma	2 uker før eksamen, så ønsker å komme seg opp tidligere på morgningen og få lest mest mulig pensum.
Hedvig	Trene 3-4 ganger/gjøre en form for fysisk aktivitet annen hver dag som varer 1 time/10 000 skritt. Strikke og lese bok.
Irene	Lese 4-5 artikler, øve på gitar, trene mer og ønsker å begrense antall ganger hun sjekker Messenger til tre ganger i løpet av dagen; morgningen, midt på dagen og kvelden.

Tabell 2: Oversikt over informantutvalg og mål for frakoblingsuken.

Mot slutten av første intervju informerte jeg informantene om at disse målene var et ekstra element i frakoblingsuken og at det var ment som å være en motivasjon for kunne måle

produktiviteten sin gjennom uken. Jeg spesifiserte også at hvis de ikke skulle klare disse målene betydde det ikke at prosjektet var mislykket, men heller at det ville være spennende å høre begrunnelsen for hvorfor de ikke hadde klart det.

En annen utfordring med en del av målene var hvordan informantene skulle måle sine mål. Hva legger informantene i å trene mer og få organisert leiligheten sin? Dette er veldig subjektive temaer med vage målsettinger. Tilsvarende som i kapittel 2 hvor vi gikk inn på hvordan måle produktivitet. Hvor enkelt individet er ansvarlig for å bedømme om målene ble oppnådd og om de ble fornøyde med egen innsats. Dette var den eneste muligheten da ikke alle målene har nøyaktige verdier som kan måles før og etter eksperimentet.

Videre var det også utfordrende for noen å vite om de ville rekke så mye mer når de allerede hadde en hektisk hverdag. Det var derfor viktig å ha i bakhode at informantene mine har ulike liv, som gjør at det vanskelig å vite hvor stor mulighet de har på å nå målene sine for uken. Ettersom mange allerede hadde en ganske hektisk hverdags spesielt de i fulltidsarbeid. Disse målene ga et innsyn i hvordan informantene ser på produktivitet og sier noe om hvor vanskelig det kan være å måle dem. Målene ga også en indikasjon på hvorfor de kanskje hadde hatt lyst til å være med på dette prosjektet.

4.6 Forberedelser før frakoblingsuken

Før informantene skulle i gang med frakoblingsuken observerte jeg en trend blant flere av deltagerne. Det var flere som ga uttrykk for at de ønsket å formidle til andre at de skulle være med på dette prosjekt. For noen var det viktig å kunne fortelle til sine nærmeste at de ville være frakoblet, mens andre valgte å legge ut på «story» og formidle sine følgere via for eksempel Instagram og Snapchat. Ulrik var en av dem som ønsket å legge ut på en «story» på Instagram grunn av tidligere erfaringer hvor han opplevde at folk hadde blitt bekymret når han ikke hadde svart på en Snap på over tolv timer:

Ja, hvis du ikke for eksempel har svart på en Snapchat på tolv timer [...] og det går så lang tid uten at du svare på noen ting, så begynner folk nesten å bli litt bekymra. Hører om det går bra med deg, fordi de er så vant til at du er så lett tilgjengelig. Jeg merker nå at når jeg nå skal koble fra, [...] nå vet jeg ikke om denne

studien har noen regler på det, men jeg ønsker jo å legge ut en notifikasjon på at jeg nå blir borte en uke. (Ulrik)

På oppfølgingsspørsmålet om hva folk kommer til å tro når han ikke er tilgjengelig lenger mente Ulrik at folk kommer til å forstå når han legger ut en kunngjøring om at han logger av i forbindelse med masterprosjektet. Ulrik fikk en del tilbakemeldinger da han fortalte at han skulle være med på dette som: «[...] "lykke til" eller jeg har også fått noen som har sagt sånn "wow, du kommer virkelig til å pine deg selv gjennom det her" eller "nei, det hørtes ut som tortur"». Denne reaksjonen Ulrik får sier kanskje noe om hvilken motstand de som ønsker å frakoble seg fra digitale medier får i dagens samfunn. Som vi vist i tidligere forskning så trekker Syvertsen mfl. (2019, s. 3) frem hvordan det er en sterk norm for å alltid være pålogget. Som kan ligge bak hvorfor Ulrik får slike reaksjoner når han skal ta en pause fra noen sosiale medier.

Tidligere i analysen så vi at Irene fortalte om hvordan hun måtte gi nummeret sitt til folk hun pratet med til daglig, også slik at de fortsatt kunne nå henne skulle det være noe i løpet av frakoblingsuken. Hun fortalte også at hun kjente litt på det faktum at hun kom til å være mindre tilgjengelig og synes det kunne være vanskelig, men samtidig sunt for henne. Irene forklarte videre hvorfor det ville være vanskelig og ikke være så tilgjengelig:

Ja, jeg er kanskje på en måte redd for reaksjonen deres av at de ikke får tak i meg på en måte, og at jeg liker kanskje å være tilgjengelige. [...] Mange relasjonene er på en måte bygd opp på disse sosiale mediene. Man kutter plutselig opp en stor del av liksom den relasjon [...] man blir litt redd for konsekvensene i forhold til at man skal liksom rippe opp i hovedmåten jeg kommuniserer med vennene mine på da [...]
(Irene)

Det med å vedlikeholde vennskap og sosiale bånd over sosiale medier er noe Sivert også verdsetter og ønsker å ivareta. Før førstegangsintervjuet hadde Sivert allerede tenkt på hvordan han skulle si ifra til sine nærmeste:

Det er jo folk som forventer at du skal svare de og det er noen jeg tenker å si ifra: "nå kommer ikke jeg til å være på Snapchat resten av uken. Da får du enten sende meg en melding eller ringe meg hvis det er noe". Jeg gidder jo ikke at folk skal bli sure på

meg for at jeg ikke svarer de fordi at jeg velger å være mindre på sosiale medier og være med på dette prosjektet da. [...] jeg vil ikke at det skal gå utover noen andre. At andre skal føle at jeg ikke bryr meg om dem lenger. Det er det sosiale mediene har blitt til, at det er en bekreftelse på at man er venner. At man svarer hverandre på Snapchat minst en gang i måneden. At man kanskje har en streak. At det definerer vennskapet. (Sivert)

Både Irene og Sivert trekker fram nødvendigheten bak sosiale medier for dem. Spesielt plattformer som de er vant til å bruke for å kommunisere. Det at de begge er redde for å såre noen ved og ikke informere sine nærmeste om frakoblingen sier kanskje noe om hvilken forventning deres venner har til de som brukere ved og alltid være tilgjengelig. Noe som kan sammenlignes med det Syvertsen mfl. (2019, s. 3) sa om den sterke normen til å være påkoblet og innta en aktiv borgerrolle hvor man holder seg informert. I tillegg kan hva Mark (2015, s. 17) argumenterer for trekkes inn for å underbygge den kulturelle normen som har utviklet seg takket være smarttelefonen, hvor mulighetene vi nå har legger en forventning om at vi kan svare når som helst.

I intervjuet til Hedvig ble hun spurt om hvilket tanker hun hadde rundt det å skulle redusere sosiale mediebruken sin i en uke. Hun var positiv til opplegget og var spent på hvordan det skulle gå, men la også frem at det var nødvendig for henne å opplyse de rundt seg om at hun skulle være frakoblet fra Snapchat:

[...] men jeg må jo 100% legge ut en story på at jeg føler meg som en sånn influenser. Jeg har den der hverdagsbloggen min på Snapchat. Jeg må jo, jeg må legge til en story der og være sånn "hei, jeg skal logge av", "jeg skal på detox". Det blir jo, jeg vet a f**n, litt rart kanskje. (Hedvig)

Det virker ikke som at informantene var nervøse for frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer, men heller at de var engstelige for hvordan de rundt dem håndterte det og at det var viktig å formidle utilgjengeligheten. Jeg tolker ikke det Hedvig og de andre informantene sier som likhetstrekk med Instagram-brukerne i Ane Jorge (2019) sin studie. Allikevel kan man trekke noen likheter med at de ønsker å formidle at de skal ta en detox, som kan ha noen likhetstrekk med hvordan en influenser ville operert. I forskningen til Jorge (2019, s. 4) var en av kategoriene til hvorfor Instagram-brukere tok en frakobling fordi de

aktivt promoterte frakobling med forsøk på å påvirke andre til å gjøre det samme. Jeg tror ingen av informantene mine aktivt prøvde å påvirke andre til frakobling, men heller at de ønsket å informere om at de vil være mindre tilgjengelig.

4.7 Oppsummering

I dette analysekapittelet har vi sett på hvordan informantene bruker sosiale medier i hverdagen. For informantene er sosiale medier et nyttig verktøy for kommunikasjon, tidsfordriv, underholdning, informasjon/planlegging av arrangementer og distraksjon. Vi har sett nærmere hvorfor kommunikasjon er en stor motivator for å bruke sosiale medier, og at det er en tidstyv. Informantene virker å ha et reflektert syn på hvordan de bruker sosiale medier og hvilken effekt det har på livene deres. Ved hjelp av sosiale mediers design, bruk av algoritmer og preg av *gamification* blir de værende mer på sosiale medier enn de skulle ønske. Det er spesielt sosiale medier som Instagram og TikTok som stjeler mest av tiden fra informantenes liv. Flere kjente på at det kunne være vanskelig å stoppe scrollingen selv om de selv var bevisst på egen bruk. Det virket som de fleste hadde et blandet forhold til sosiale medier og at det til tider kunne være vanskelig å kontrollere det.

Sysselsetting virker også å være en utslagsgiver på hvordan informantene bruker sosiale medier i løpet av dagen. Det ser ut til å være en forskjell mellom studenter som bruker sosiale medier friere i løpet av dagen fremfor en vanlig arbeidstaker som jobber full tid. Muligheten til å sjekke sosiale medier flere ganger i løpet av dagen kan gi en indikasjon på at studenter lettere blir distraheret av varsler og algoritmer, og som holder dem lengre knyttet til plattformene fremfor en som jobber i et åpent kontorlandskap. Sysselsetting virker som at det er en utslagsgiver på hvor mye man bruker sosial medier og hvor lett man kan la seg bli distraheret via varslinger og tillatte seg oftere små pauser. En annen tydelig forskjell er at studentene er sin egen sjef fremfor de som er ansatt og får betalt for å arbeide.

Til slutt har vi sett på målene de ønsket å utforske gjennom frakoblingsuken og hvordan informantene forberedt seg. Det virker som de fleste hadde en positiv innstilling til at de ville kunne klare å gjennomføre målene, mens usikkerheten lå rundt hvordan de skulle måles. Noe som kan være en utslagsgiver når vi i neste kapittel skal se på hvordan informantene reflekterte rundt egen prestasjon etter frakoblingsuken. I tillegg blir det interessant å se

hvilken innflytelse frakoblingen fra sosiale medier med nyhetsstrømmer har på produktiviteten og om frakoblingen har noe effekt på mediebruken og skjermtiden deres.

Kapittel 5: Refleksjoner og erfaringer fra og etter

frakoblingsuken

I forrige kapittel så vi på hvilket forhold informantene hadde til sosiale medier for å få en bedre forståelse hvordan en uke med frakobling ville kunne påvirke de. I dette kapittelet skal vi se på hvordan informantene opplevde frakoblingen av sosiale medier med nyhetsstrømmer, og se på hvilket innvirkninger det hadde på uken deres. Her søkes det å få besvart de tre andre forskningsspørsmålene: (2) hvordan oppleves det å koble seg fra sosiale medier med nyhetsstrømmer?, (3) hvilken innflytelse har frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer på produktivitet? og (4) hvilken effekt har frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer på informantenes mediebruk og skjermtid?

Først vil jeg starte med å se på erfaringene informantene hadde i løpet av frakoblingsuken. Underveis vil jeg også trekke fram erfaringer og refleksjoner som de noterte seg i mediedagboken. Til slutt skal vi se hvordan de presterte i forhold til de målene de hadde satt seg i forkant av uken og hvilken effekt frakoblingen hadde på mediebruken og skjermtiden deres.

I forrige kapittel så vi på hvordan informantene forberedt seg til frakoblingsuken. De fikk i tillegg beskjed om hvilke retningslinjer de måtte følge gjennom eksperimentuken. I slutten av første intervju ba jeg informantene sende meg skjermbilder av skjermtiden deres (se figur 2 og 3). Senere i kapittelet vil vi se om det var noen endringer i skjermbruk og drøfte om mediebruk, skjermbruk og produktivitet hadde noen sammenheng. Informantene ble også bedt om å slette sosiale medier med nyhetsstrømmer fra mobiltelefonene sine som for eksempel Facebook, Snapchat eller Instagram. De fikk heller ikke lov til å sjekke disse plattformene andre steder. I tillegg ba jeg dem slå av varsler på meldingsbaserte sosiale medier som for eksempel WhatsApp og Messenger. Dette var for å se om varsler har en innflytelse på produktiviteten og skjermbruken deres. Jeg valgte å sette ganske strenge krav fordi jeg ønsket at datamaterialet skulle være så korrekt og likt fra hver enkel informant. Jeg ønsket ikke at informantene skulle ha for ulike premisser fordi da ville jeg ikke kunne testet forskningsspørsmålene og hypotesene mine. De fleste informantene fulgte disse retningslinjene bortsett fra noen unntak på grunn av vansker i forhold til kommunikasjon, som vi skal se på senere.

5.1 Skjermtid

Som en del av datamaterialet skal jeg nå presentere skjermtiden til informantene før og etter frakoblingsuken. Flere av informantenes erfaringer og sitater bygges på dette datamaterialet, som gjør det mest naturlig å presentere først her i kapittel 5. Dataene fra skjermtiden deres vil bli brukt senere i de kommende underkapitlene. Som nevnt i metodekapittelet valgte jeg å se på skjermtid for å se om sosiale medier med nyhetsstrømmer hadde noe effekt på skjermtiden eller andre medieformer. I tillegg noterte jeg meg antall vekkinger for å se om sjekkesyklusen deres endret seg.

Informant	Total skjermtid (før frakobling)	Total skjermtid (etter frakobling)	Antall vekkinger (før frakobling)	Antall vekkinger etter frakobling
Felix	37t, 41m	24t, 20m	1021	711
Ulrik	47t, 40m	40t, 56m	740	687
Jens	31t, 56m	10t, 50m	1100	790
Sivert	39t, 48m	27t, 8m	1098	786
Nils	13t, 49m	7t, 47m	412	275
Kristian	14t, 39m	9t, 10m	559	466
Kaja	25t, 24m	12t, 55m	679	497
Edvard	25t, 13m	20t, 50m	682	685
Selma	37t, 3m	31t, 44m	655	448
Hedvig	34t, 19m	22t, 51m	1007	938
Irene	Ikke tilgjengelig	-«-	-«-	-«-

Tabell 3: Oversikt over total skjermtid og antall vekkinger før og etter frakoblingsuken.

Som vi kan se på tabellen over hadde alle informantene en nedgang i total skjermtid. Det kan ikke sies med sikkerhet at det hovedsakelig kom av at informantene ikke hadde sosiale medier med nyhetsstrømmer, men det kan tolkes å ha hatt en innvirkning. Det har også vært en endring i antall vekkinger mellom uken før og etter frakoblingsuken, hvor alle bortsett fra en hadde en nedgang.

Det var flere av informantene som trakk fram hvor ofte de sjekker telefonen sin. En av de som har hatt størst nedgang i skjermtid er Jens. Han gikk fra litt under 32 timer til nesten 11

timer. Det er nedgang på rundt 65%. Han har i tillegg hatt en nedgang i antall vekkinger. I oppfølgingsintervjuet forklarer Jens at den nedgangen skyldes at han hadde mye mindre å sjekke:

Jeg kan ofte ha sløve morgninger, hvor jeg ligger sånn i én time i senga på morgenen og bare scroller gjennom. Uten de sosiale mediene, så tok det jo 10 minutter, ikke sant? Bare gå gjennom nyheter og sjekker litt resultater som i nattens NBA og sånn. Man kom seg kanskje en time tidligere opp enn man ville gjort hvis man har tid til en sløv morgen. (Jens)

Jens reflekterte over hvorfor antall vekkinger ikke har endret seg like mye som antall timer. Han legger til grunn at det kan være at det automatisk reflekser i kroppen at han fortsatt sjekker mobilen, selv om det er bare for å se på klokka. En annen som hadde en stor nedgang i total skjermtid, men ikke i antall vekkinger slik som Jens, var Hedvig. Hun gikk ned 6,8% i antall vekkinger, men hun mente at antall vekkinger kunne gått ned ytterligere hadde prosjektet vart over lengre tid:

Jeg tenker at hvis vi hadde gjort det her over en to ukers periode eller lenger så hadde det gått veldig mye mer ned. Fordi jeg tror det er en vane det å sjekke telefonen ofte for å se om det er noe der, og så er det noe som man på en måte vender seg av med. Det tar litt lengre tid da, så jeg tror kanskje den hadde gått mye mer ned hvis det prosjektet hadde vart lenger. (Hedvig)

Det var spesielt i helgene at det ble en økning i bruken av sosiale medier. Sivert forklarer at siden det skjer mer sosialt i helgen, økte bruken av Messenger. Det kan enten være for å få kontakt med folk på byen eller om det bare er fylle dødtiden med noe. Under antall vekkinger gikk det også an å se hvilket apper som blir åpnet først etter at han åpner telefonen. Før uken var det Snapchat som var mest brukt etter vekking med nesten 500 ganger. Hvis en sammenligner med Sivert sin mest brukte app etter frakoblingsuken så er det Messenger med 237 ganger. Som vi kan se så har Messenger tatt over for Snapchat, men med halverte tall.

Selma gikk fra litt over 37 timer ned til nesten 32 timer. Ved spørsmål om hva hun synes om denne endringen følte hun at 5 timer i endring var relativt liten:

Når man samler det sammen og hvis jeg skal fordele 5 timer i løpet av denne uken, så er det jo ikke så mye egentlig. [...] Jeg liker at det har gått ned. Det var en dag jeg lurte på om det hadde gått opp. [...] samtidig tror jeg det er viktig å ikke legge så alt for mye i det. På samme måte som at du burde ikke la tallet på vekten definere om du er i god form eller ikke, det er jo bare et tall. Men det gir deg en indikasjon på hvor mye tid du bruker på mobilen fremfor andre ting, men jeg er veldig glad at jeg gikk ned i hvert fall».

Når det kommer til hvor mange ganger Selma åpner telefonen sin gikk det fra 675 til 448 ganger. Over 200 ganger mindre og en nedgang på 33,6%, noe som hun mener henger mye sammen med at varslinger er skrudd av på telefonen:

Det er ganske bra. Det er jeg veldig fornøyd med, men det tror jeg også har en stor sammenheng med at man ikke får varslinger, absolutt. Det har mye å si at du ikke hele tiden er sånn "men må bare sjekke", så det var litt forventet, men 200 ganger mindre synes jeg var ganske mye egentlig. "pretty nice". (Selma)

Oversikten (se tabell 2) viser at skjermtiden på mobiltelefonene har gått ned for alle, men virker å ha hatt en større effekt på noen mer enn andre. Antall vekkinger har også hatt en nedgang for de fleste, som igjen kan henge sammen med at informantene føler at det er mindre å sjekke. Det er allikevel noen negative sider bak disse og flere av forskningsrammene som ble iverksatt i denne forskningen som vi nå skal se nærmere på.

5.2 Utfordringer med å ha varsler av

Før eksperimentet ba jeg informantene om å skru av varsler på de sosiale mediene de fikk lov til å beholde (for eksempel Messenger og WhatsApp) for å se om varslinger hadde noe særlig innflytelse på den bruken av sosiale medier og skjermtiden deres. Det var noen informanter som var raske på å påpeke at avskrudde varsler fungerte imot sin hensikt. Rundt halvparten av informantene følte på dette og flere uttrykket at det kunne ha noe med vanene og konstant sjekke. Det viste seg derfor at ved å ikke ha varsler på endte med at de sjekket mobilen oftere i fare for å gå glipp av noe.

Ved siden av studiene driver Hedvig og produserer et linje-magasin som redaktør. I løpet av uken var det en periode på tre timer hvor hun ikke hadde sjekket Messenger, selv om hun hadde vært på telefon i dette tidsrommet. Hun forklarte at ved å ikke ha varsler på, følte hun at det var litt respektløst å ikke være tilgjengelig når hun som redaktør burde være tilgjengelig skulle noe lure på noe. På spørsmålet om hvordan frakoblingensuken har vært uten varsler hadde det også hatt en innvirkning på «flowen» av samtalene til Hedvig:

Jeg tror Messenger for min del er en viktig app når det kommer til skole og aktiviteter. Den [varsler] tror jeg liksom hadde litt motsatt virkning. Fordi enten så glemte jeg det og så fikk jeg liksom ikke med meg ting [...] eller så sjekket jeg telefonen oftere fordi jeg var redd for at jeg hadde fått en melding, for jeg visste at det kom til å komme noe fordi man skjønner på en måte "flowen" i en samtale. (Hedvig)

Her ser vi hvordan avskrudde varsler kan være med å bidra til at informantene holder seg lengre på sosiale medier som Messenger eller WhatsApp. Det kan tolkes som at siden Hedvig forventer at samtalen er i en «flow» hvor vedkommende kommer til å svare kjapt, blir hun værende lengre inn på applikasjonen. Dette er et element bak metoden jeg ikke hadde helt regnet med skulle skje. Her kan man argumentere for at ved å ha varsler skrudd av må man selv gå inn å sjekke om man har fått noen nye meldinger. I redsel for å gå glipp av noe så virker det som at Hedvig tar avgjørelser på om samtalene har en naturlig flyt hvor begge parter holder samtalen i gang. Selma deler også samme erfaring som Hedvig, at varsler fungerte litt mot sin hensikt. Det oppfattes som irriterende og som et nederlag å gå inn på Messenger og se at ingen har sendt henne en melding: «[...] Fordi du går veldig håpefull inn i situasjonen og så bare nei, ingen som brydde seg nå». Selma utdyper mer om det i mediedagboken sin:

[...] jeg føler jeg har vært mindre på mobilen tidsmessig i form at man ofte blir sittende lenge, men tar den frem like ofte som jeg har pleid i form av pauser mellom slagene. Men her synes jeg nesten at ved å ikke ha på varsler fungerer litt mot sin hensikt. Nå går jeg nesten oftere inn (føles det ut som i hvert fall) for å sjekke Messenger for å se om det har skjedd noe, enn at man kan ta frem telefonen [se varsler på låseskjermen] og se uten å måtte åpne telefonen [...] (Selma)

Når det er sagt innrømmer Selma på oppfølgingsintervjuet at etter at hun lastet ned Snapchat igjen la hun merke til at det tok veldig mye av oppmerksomheten hennes, og gjorde at hun kunne lett bli ukonsentrert. Så frakoblingsuken har virket og gitt henne en bevissthet til hvordan varsler påvirker henne, samtidig som det er irriterende uten varsler. I oppfølgingsintervjuene ble det også spurt om informantene hadde lastet ned noe av SOME-appene og om de hadde skrudd på varsler igjen. Felix var en av de som hadde skrudd på varsler og kjente at det var irriterende at telefonen duret og syntes det ikke var noe artig å få varsler lenger. Det virket som han hadde fått en åpenbaring på hvordan varsler kan være både nyttig og irriterende samtidig.

Vi kan se at avskrudde varsler har hatt en større effekt på informantene enn jeg først hadde antatt. Retningslinjene var tydelige, men det ble allikevel noen forskjeller mellom informantene og det var derfor viktig å få presisert disse faktorene når disse skulle med i betraktningen om hvordan jeg skulle analysere datamaterialet. Det var noen informanter som brukte Messenger sin desktop-programvare på datamaskinene sine. Det kan ha en innvirkning, når vi skal diskutere endringene i sjekkesyklusen og utfordringer med kommunikasjon, på hvordan informantene opplevde frakoblingsuken. Hedvig som vi tidligere har sett i forrige avsnitt, fortalte hvordan hun kjente på det å ikke kunne være like tilgjengelig når hun ikke fikk varsler fra Messenger. På dagtid forteller hun at hun ikke opplever det samme problemet fordi hun pleier å ha Messenger og meldinger i bakgrunnen. Det kan virke som hun vil ha det lettere tilgjengelig:

[...] Men det er ikke nødvendigvis at jeg føler at jeg må være tilgjengelig. Det er også det at appen er tilgjengelig for meg for å skrive til kollokviegruppa mi et eller annet som jeg tenker på der og da, som jeg tenker er viktig og som jeg vil ha skrevet til de for eksempel [...] Så det er litt for å liksom få ut ting med en gang det skjer. Jeg bruker bare Macen på skolen, så det er mest skolerelatert på en måte. Også leser jeg artikler på papir, og da bruker jeg som regel ikke macen, så det er ikke så forstyrrende. (Hedvig)

Det er ikke bare Hedvig som bruker å ha Messenger i bakgrunnen mens hun studerer, Kaja bruker også ha det i bakgrunnen på jobb:

[...] når jeg er på jobb, så har jeg liksom den Messenger appen oppe på desktop sånn bare bak det jeg jobber med og sjekker innom der en gang iblant eller så blir jeg jo litt sånn "oi, shit jeg må huske å sjekke fordi jeg har avtalt med en eller annen person at vi skal møtes", om den planen fortsatt skjer da eller sånne ting, så jeg tror kanskje at det blir nesten til at man går, eller jeg er ganske sikker på at jeg gikk inn mer på Messenger enn nødvendig da, fordi man liksom bare skal sjekke om da skjedde noe. Og at man da går inn uten at det har skjedd noe ofte. (Hedvig)

Bakgrunnen for at varsler skulle skrues av var for å se om informantene ble mer produktive og fikk mindre forstyrrelser. Som vist i kapittel 2 kan varsler føles invaderende og forstyrrende, noe jeg ønsket å teste for å se om det hadde noe hensikt (Syversten, 2020, s. 88). Det virker som det har hatt en større ulempe enn en fordel for informantene, i hvert fall når det kom til kommunikasjon. På grunn av at informantene føler de hele tiden må inn å sjekke om de har fått noe nye meldinger, er mangel på varsler med på at flere av informantene flytte fokuset sitt fra hovedoppgaven sin. Det kan tolkes som at varsler på en side gir informantene en passiv bevissthet om at de har fått en melding og det gir informantene muligheten til å bestemme når de vil ta stilling til det. Likheter med forskningen til Shamsi T. Iqbal og Eric Horvitz (2010, s. 30) var at informantene satt mer pris e-post varsler fremfor at de var deaktivert. De fant også ut at varsler bidro til at deltagerne byttet færre ganger mellom arbeidsoppgavene. Det kan også tolkes som at mangel på varsler bidrar til at informantene mister *flow* med det de driver på med å bli opphengt i å sjekke om det skjedd noe nytt. Samtidig føler informantene at mangel på varsler bidro til å glemme at smarttelefonen og sosiale medier fantes. Som igjen kan trekkes opp mot det ambivalente forholdet informantene kan få til smarttelefonen og bruken sosiale medier. Tilsvarende i forskningen til Ytre-Arne mfl. (2020) hvor mobilbrukere hadde et *temporal ambivalens* til egen bruk.

5.3 Endring i sjekkesyklusen

Vi ser at informantene hadde utfordringer rundt det å ikke få med seg meldinger når varslene var skrudd av. I tillegg forklarer flere hvordan de sjekket telefonen og Messenger oftere på grunn av at varsler var skrudd av. I oppfølgingsintervjuet trakk flere informanter frem at de hadde blitt mer observante over hvor ofte de sjekket telefonen sin og sosiale medier. Det var spesielt i starten av uken hvor informantene fortalte om utfordringen med å sjekke mobilen

og sosiale medier. Et eksempel på dette er fra Jens som fortalte hvordan han bare kan gå inn på telefonen og trykke der hvor Twitter-appen pleide å være uten at det skjedde noe:

Koden går opp. Og så vet jeg liksom hvor Twitter-appen er. Ja, så jeg bare trykker der og bare ser å ja, den er fortsatt på hjemskjermen. Det er helt sykt, bare ligger automatisk inne. [...] Det er jo helt sykt egentlig, fordi man burde gå inn uten mål og mening, men det er jo egentlig hvis man tenker over det, så er jo ikke det man gjør med sosiale medier. Man bare går inn der for å sjekke. Har det skjedd noe? [...] (Jens)

Det er flere som skyldte på at man bare gikk inn uten mål og mening. Det var spesielt i starten at flere av informantene slet med å huske at de ikke kunne bruke sosiale medier med nyhetsstrømmer. Fra mediedagboken kom det frem at Ulrik tok seg selv flere ganger i å ta fram telefonen for å se på YouTube eller Instagram for å redusere dødtiden. Nils og Kristian skrev i mediedagboken sin om hvordan de spesielt i starten av frakoblingsuken hadde vanskeligheter med å vende seg av med vanen til å sjekke mobiltelefonen.

Som vi så i forrige underkapittel var Hedvig også en av de som tok selv i å sjekke telefonen for å se om hun hadde fått nye meldinger på Messenger, og kjente på en form for selvhat:

"Hedvig, hvem tror du at du er, det er ingen som har sendt deg en melding hva faen? Hvor dum er du liksom?" Det har vært litt sånn selv, hva skal jeg si? Det er ikke selvhat det, men liksom ja. Veldig gøy å ta seg selv i å ta telefonen fordi du tror det er noe der og så er det ikke det. (Hedvig)

Vi ser at informantene kobler avskrudd varslinger sammen med endring i *checking cycle*. Dette var et element med forskningsdesign som jeg ikke hadde forventet når jeg implementerte det. For selv om informantene følte at de sjekket telefonen oftere så viser skjermtidtabellen, som vi har sett, i 5.1 at de fleste har gått ned siden uken før frakoblingen. Det kan tenkes at informantene følte at de hadde sjekket det oftere til tider, men totalt sett hadde det vært en nedgang for de fleste. Denne sjekkerutinen informantene snakker om er en observasjon, noe Meijer og Kormelink (2015) trekker fram i sin studie om hvordan man plukker opp telefonen og går igjennom varsler, meldinger, nyheter, sosiale medier og generell informasjon (Ytre-Arne mfl., 2019, s. 1722 - 1723).

I begynnelsen virket det som informantene syntes det var irriterende og at det gikk mot sin hensikt å ha avskrudde varsler, men senere innrømmer de at det kan ha hatt sine fordeler etter varslene igjen kobles på. Avskrudde varsler har vært med på å gi informantene en bevisstgjøring på hvor ofte de ender med å sjekke telefonene, men kombinert med frakoblingen fra sosiale medier med nyhetsstrømmer har det vært en nedgang.

5.4 utfordringer med kommunikasjon

Når informantene hadde avskrudde varsler og uforutsigbare sjekkesykluser var det kanskje ikke så rart at det ble utfordringer med kommunikasjonen i forhold til det sosiale nettverket. Som vi var inne på i forrige kapittel fortalte informantene hvor viktig sosiale medier er for dere sosiale nettverk, og som virkelig ble satt på prøve for flere av informantene. I løpet av frakoblingsuken ble Edvard invitert av en kompis på konsert. Invitasjon kom via Facebook sin arrangement-funksjon, en invitasjon Edvard aldri fikk meg seg:

Jeg mistet en konsert, det gjorde jeg. Fordi han hadde billetter og så hadde han bare trykket og sendt meg en sånn at "du skal" så da hadde han regnet med at jeg "pulla out" der. Normalt hadde jeg sendt en melding sånn «hvor?» eller «kom hit før vi stikker på konsert, for eksempel da». Men han altså, han kunne jo ringt meg da, det er jo ikke bare sosiale medier sin feil at den ikke nådde meg. [...] Han ringte meg et kvarter før konserten begynte og sa «hvor er du» eller «Bro, er du i nærheten eller?». Jeg bare: "Dude, hvor er du hen?, jeg sitter her med noe folk over, så jeg vet ikke hvor du er, men jeg er her". Han bare: «så du ikke den konserten?. Nei, jeg har ikke Facebook lenger eller jeg har ikke Facebook nå» (Edvard)

Edvard var en av de som ikke kunngjorde sin frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer, noe som resulterte i at han gikk glipp av konserten. Allikevel trekker Edvard frem et viktig poeng om at kompisen kunne ringt og dobbeltsjekknet om Edvard kunne blitt med. Det var flere informanter som slet med kommunikasjon på grunn av frakoblingsuken fra noen spesifikke sosiale medier for eksempel Snapchat. Det virker å være en plattform som flere bruker for å holde kontakten med venner som befinner geografisk lengre unna. Noe Sivert trekker frem i oppfølgingsintervjuet og viktigheten av kartfunksjonen til Snapchat. En funksjon som gir brukerne muligheten til å dele sin geografiske lokasjon med andre Snapchat

brukere. Vanligvis bruker Sivert denne funksjonen for å se hvor venner og bekjente, for å lettere å kunne møte de, men uten ble det en utfordrende helg:

Jeg var jo i Kristiansand forrige helg. Jeg skrev jo litt om det i dagboken. Om at det var litt sånn problematisk å ikke ha Snapchat [...] Jeg hadde jo kontakt med noen venner i Kristiansand som jeg hadde planlagte å møtet. Men det er jo så få som er på Messenger som svarer, så det ble egentlig til at jeg ikke fikk kontakt med de og jeg hadde ikke nummeret deres heller. (Sivert)

Felix snakker også om utfordringene han hadde uten Snapchat. Han forklarer at mye av nettverket hans er på den plattformen og at det kan føles litt isolerende å ikke ha tilgang til Snapchat:

Det har vært vanskelig ikke vite hva folk driver med. Så jeg synes det har vært utfordrende å på en måte å ikke henge med da så det ble litt vanskelig når jeg skulle på byen på lørdagen. Da ble det så vanskelig at jeg lastet ned Snapchat igjen [...] (Felix)

Felix var den eneste som lastet ned en sosiale medier applikasjon før frakoblingsuken var over. Felix utdypet senere i oppfølgingsintervjuet hvor viktig spesifikt Snapchat er for han og sitt sosiale nettverk:

Det er en viktige app å ha for å føle et slags sånt samhold med folk du nødvendigvis ikke ja dra på besøk til. [...] altså man har mange venner som man egentlig ikke henger med, men man "snapper" med. Og det er jo kanskje på grunn av jeg vet ikke jeg, korona eller hva enn man har gjort som har gjort at det har blitt sånn. Og når jeg lastet ned (Snapchat), så tenkte jeg «nå kan jeg dra å byen og nå får jeg tak i folk hvis jeg ikke finner de». Det er ingen som sjekker tekstmeldinger på byen. (Felix)

På spørsmålet om hvor viktig sosiale medier er for din kommunikasjon med andre kom det fram at Jens nesten ikke sender noe særlig SMSer eller ringer. Det meste av kommunikasjon går gjennom Messenger, mens Snapchat brukes mest for å kommunisere med folk man halvveis kjenner: «Snapchat, jeg kommuniserer ikke så mye med venner der, det egentlig mest folk man snakker med enten fra tinder eller bare møter. Snapchat det er "frue-appen" for

å si det sånn». Sivert trekker også frem viktigheten av Snapchat og hans kommunikasjon med det motsatte kjønn:

[...] det er ganske vanskelig å kontakte damer når du ikke har Snapchat, for det er uformelt å bruke Snapchat, ikke sant? Det er ikke så aktuelt når man ikke har en kjæreste å begynne og sende en melding til hverandre sånn på Messenger. Jeg har prøvd litt med noen, men det er litt sånn. Ja, det er ikke så gøy da å bare sende meldinger til hverandre når du liksom ikke henger på "daily basis". Det går fint med kompisene mine, for de ser jeg jo i hverdagen og jeg kan sende melding her og der, men med for eksempel jenter og når du ikke er så mye sammen, så er det ikke så mye å sende meldinger om [...] Men hvis vi hadde hatt Snapchat, så kan du jo sende bilder av ting eller ting man gjør, og så kan man snakke om disse opplevelsene. Man deler opplevelser på Snapchat. Det får man ikke gjort på Messenger. (Sivert)

Interessant at tekstmeldinger viser seg å være mindre vanlig å bruke blant informantene. Dette er kanskje kombinasjonen av digitaliseringen og utviklingen av kommunikasjonsplattformer som informantene har å velge mellom. Snapchat virker å være en av de sosiale mediene som er mest i bruk, men hva gjør at Snapchat er så viktig for informantene? Det virker som det er mange som har et nettverk av kontakter der. Samtidig er det slik Sivert beskriver, muligheten til å sende bilde og video mer intuitivt og mer uformelt enn det andre sosiale medieplattformer tilbyr. Det kan også ha en sammenheng med hvordan for eksempel noen av informantene bruker Messenger i jobb/skole-sammenheng slik som vi så i kapittel 4. Snapchat på den andre siden har kanskje fått en kultur for å dele små og morsomme øyeblikk i livene våre med sine nærmeste. Hvorfor det har blitt normen er usikkert, men det kan også hende det har noe med at Facebook var den første sosiale medieplattformen med en milliard registrerte brukere (Statista, 2022). Det kan tenkte seg at mange fikk sin første sosiale mediebruker på Facebook og derfor har mange dannet et nettverk på denne plattformen. Når Messenger i 2011 (Moreau, 2021) ble en egen app gjorde det at man ikke trengte Facebook lengre. Det kan da tenkes at de som har Facebook, og med de vennene man har på plattformen, gjør det lettere å konversere videre via Messenger, selv om du ikke kjenner vedkommende så godt. Vi kan se dette opp mot det Ulrik snakket om i forrige kapittel hvor han bruker Messenger til å finne medstudenter og samarbeide med de fra studiet. Facebook gir også brukerne forslag til potensielle bekjente slik at man lettere kan bli «venner» med andre brukere. Dette er en funksjon som senere har kommet til Snapchat også,

men Snapchat blir en plattform hvor man kanskje legger til sine nærmeste, ut ifra hvordan vi kan tolke informantenes forhold til plattformen.

Som vi så i forrige analysekapittel var sosiale medier viktig for deres kommunikasjon, noe som har blitt enda mer forsterket ved å teste en uke uten sosiale medier med nyhetsstrømmer som Snapchat eller Facebook. Informantene har gjennom denne bevisstgjøringen også kjent på hvor spredt kommunikasjonen deres er, basert på hvor mange ulike sosiale medier de bruker til daglig for å opprettholde holde kontakten med sine ulike nettverket.

5.5 Vennekretser tilpasser seg informantene

I løpet av frakoblingsuken er det flere av informantenes vennekretser som tilpasset seg frakobling informantene gjennomførte. Et eksempel på det er at informantene ikke hadde mulighet til å kommunisere gjennom Snapchat, og det resulterte i at samtalene flyttet seg over til Messenger. På spørsmålet «hvilke sosiale medier har du brukt i dag?» fra mediedagboken svarte Ulrik at han hadde begynte å bruke Messenger til «studier, snakke med venner og bildesending, litt slik som jeg gjorde på Snap, men kun til mine nærmeste som bildet var relevant for».

I oppfølgingsintervjuet utdypet han tungvintheten av å bruke Messenger til å sende noe morsomt som han hadde lest i pensum. Vanligvis ville han brukt Snapchat til å dele små øyeblikk som dette:

Det var noen setninger som jeg skulle sende spesifikk til en kompis, fordi at det var noe som på en måte hadde vært personlig, som han også skjønte, som er en greie vi har. Og da måtte jeg jo da ta bilde av det og så på en måte sende det på Messenger. [...] Det er noe som Snap (Snapchat) fungerer veldig fint til. Jeg har også hatt en kompis som har gjort det samme med meg, han sendte meg bare et bilde av kjæresten sin som gjorde et eller annet rart og skrev bare du har ikke snap så du kan få et bilde her. Så det er kanskje litt mer tungvint, men jeg synes fortsatt ikke at det var noe...Altså, kanskje det egentlig nesten betyr litt mer da når man må legge litt mer bak det enn å bare sende en snap. (Ulrik)

Det er ikke bare venner av Ulrik som tilpasset seg omstendighetene hans. Selma fikk også noen reaksjoner på at hun ikke var på blant annet Instagram. I oppfølgingsintervjuet forteller Selma hvordan hun i løpet av frakoblingsuken hadde blitt «tagget» i et Instagram innlegg og at det kom en reaksjon fra det:

Ja, det var vel søsteren min som sendte meg melding og var sånn «Hva faen! Tagg meg tilbake da" og jeg har var sånn «Sorry, jeg kan ikke. Beklager». Så det var jo en greie som skjedde, men på en måte med en gang jeg sier jeg ikke har Instagram, så er det mer sånn og ja, noen blir sånn «og ja, ok», og andre er sånn «hæ, hvorfor ikke?». Men det var veldig hyggelig fordi en venninne av meg sendte meg en melding og var sånn: «Hei, hvordan går det med deg i livet uten sosiale medier? Tenker masse på deg, glad i deg». (Selma)

Hedvig fikk også en lik reaksjon fra sine venninner som hun regelmessig prater med på Snapchat: «veldig mye venner som hadde sendt meg snapper med «hei, du er ikke på sosiale medier. Nå kan du se når du åpner». Det var flere som hadde gjort det liksom. Det var veldig, veldig hyggelig». Det skal også sies at Hedvig var en av de som gjorde noen forberedelser før hun startet frakoblingsuken sin, som forklarte hvorfor venninnene hennes sendte disse meldingene. Hedvig var også en av de som la ut på sin private «snapstory» at hun ville være borte fra Snapchat i en uke. I henhold til forskningsspørsmålet om hvordan det oppleves å koble seg fra sosiale medier med nyhetsstrømmer, så virket det som det var krevende ikke bare for informantene, men også for de rundt seg. Selv om tilbakemeldingene fra informantenes vennekretser hovedsakelig virket mest støttende var det noen reaksjoner som informantene kjente på som er irriterende, meningsløse, men også til tider hyggelige.

5.6 Produktivitet

Et stort fokus med denne forskningen var å se hvilken innflytelse frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer hadde på produktiviteten til informantene. I kapittel 4 fikk vi se målene til informantene og det ga oss en indikasjon på hva de verdsatte som produktivt (se tabell 2). Som nevnt tidligere i oppgaven var disse målene ment som en motivasjon for informantene slik at de kunne ha noe ekstra å strekke seg etter. Meningen var ikke å tvinge informantene til å gjennomføre disse målene, men heller at de kunne bruke disse målene som en guide på hva de kunne oppnå. Hypotesen bak denne delen av forskningsdesignet var å se

hva som skjedde hvis skjermtiden til informantene gikk ned. Samtidig var det ingen forventning om at de skulle få mer tid eller bruke den på målene vi hadde blitt enig om i førstegangsintervjuet. Et annet aspekt med forskningsdesignet var utfordringen noen av deltagerne hadde i forhold hvordan de skulle måle sin egen produktivitet. Det viktigste var å se på effekten av frakoblingen og jeg ba også informantene om å reflektere over uken og beskrive om de følte at de hadde vært mer eller mindre produktive.

De fleste av informantene var studenter, hvor flere av de hadde mål knyttet til det å være mer produktiv med studiene. Ved å se på hvordan Selma forklarer uken var hennes mål å få lest mest mulig før eksamen:

Jeg var jo sånn, kanskje jeg er heldig og kommer meg gjennom en bok, det hadde vært nice, men jeg kom meg gjennom 3 stykker faktisk og jeg syns det gikk veldig bra på eksamen [...] Jeg er veldig fornøyd med min innsats der, fordi jeg gjorde mer nå i denne eksamensperioden i forhold til det jeg gjorde for eksempel i fjor da. (Selma)

Ulrik kjente også på en økning i produktivitet. På spørsmålet om hvilket tanker Ulrik hadde rundt det faktum at han klarte målene sine, trakk han fram at uken med redusert bruk av sosial medier hadde hatt mye å si:

Jeg tror ikke jeg hadde klart det hvis jeg hadde hatt tilgang på alt sammen, for jeg tror fortsatt at jeg hadde hatt et litt annet syn på spesielt Instagram og «reels». Altså ... fra å gå fra 10 timer Instagram til å gå til null. Det er jo en del andre ting som har tatt opp noen av de timene, men det er på en måte blitt brukt på litt annen måte. Instagram var veldig lett å ta opp og så se på det i 10 minutter og så legge det ned igjen og så ta det opp igjen å se på det 10 minutter, så jeg føler har fått mer sammenhengende arbeid, så det har vært en veldig god følelse [...] Jeg tror selv at det er en sammenheng her da med at jeg har hatt redusert sosiale medier (Ulrik)

Et annet viktig aspekt med forskningen var hvilken innflytelse jeg som forsker hadde som påvirkning på informantene. Var de mer produktive fordi de var med på denne forskningen og at de visste at i slutten av uken vil jeg stille spørsmål om hvordan det har gått? Det vet vi ikke med sikkerhet, men man kan vurdere om forskningen har en Hawthorne effekt på dem (Kenton, 2022). Har informantene lyst til å gjennomføre målene fordi de vet de blir overvåket

eller er retningslinjene utslagsgiveren her. Et av Irene sine mål var å spille mer gitar i løpet av frakoblingsuken: «Jeg har jo spilt mye mer gitaren enn jeg pleier. Fordi det var liksom satt som et mål, så det var veldig sånn "å shit, nå kjeder jeg meg" og så var det sånn: "Nå pleier jeg å ligge å se på Instagram, nå kan jeg jo heller spille gitar", så det har vært litt fint». Ut fra hva Irene beskrev kan vi tolke det dit hen at hun øvde mer på gitaren og takket være at det var et av målene for uken og mangelen på Instagram. Dessverre var mangel på Instagram en av grunnen til at Irene slet med å få lest flere forskningsartikler på skolen:

Når jeg blir litt ukonsentrert, så pleier jeg å sitte litt på Instagram og så leser jeg videre og så sitter jeg litt på Instagram og det er sånn jeg ofte holder på. Mens nå ble det liksom sånn at jeg bare sonet så sinnsykt ut og bare satt i mine egne tanker [...] Så jeg har ikke fått lest så mye mer enn jeg bruker å lese [...] Jeg tror ikke det har noe med Instagram eller sosiale medier i seg selv, det at jeg er ukonsentrert. Egentlig så opplevde jeg det nå som at de kanskje hjelper meg i å holde litt sånn sona for nå bare forsvant hodet mitt så totalt [...] (Irene)

For Irene tolkes det som at hun har bygget opp en vane som er knyttet til at hun bruker Instagram til å ta små pauser. Det Irene snakker om her kan tolkes som at Instagram er hennes redning fra å dagdrømme og forhindre at fokuset forsvinner inn på andre tanker enn det hun holder på med. Irene er ikke den eneste som tenker slik for ifølge Turkle (2015, s. 74) finner hun dette i høyskole elever også. Hun forteller at de bruker nettet som et sikkerhetsnett mot dagdrømming.

Det var flere informanter som trakk frem hvordan de pleier å sjekke sosiale medier i ulike pauser i løpet av dagen. Ulrik og Kristian pleide som regel å bruke YouTube opptil flere ganger i løpet av dagen, for eksempel i lunsjpausene sine eller før de skal legge seg. For Kaja og Selma kunne bruken av Instagram eller Snapchat være vanlig på vei til arbeidsplassen eller mens de satt og ventet på at maten skulle bli ferdig. Det kan helt klart virke som det er veldig vanlig blant informantene å sjekke sosiale medier og scrolle litt for å få tiden til å gå. Noe som kan forklare hvorfor mange sliter med uvanen av å hele tiden måtte holde på med noe. Det kan også trekkes opp mot det Lombord (2015, s. 44) som sier om at smarttelefonen gir oss en utvei fra virkeligheten og gir oss en pause i hverdagen.

Vi kan nå se på de som ikke fullførte målene sine. Var det fordi de ikke hadde tid, ikke hadde lyst eller rett og slett at målene ikke var realistiske nok. En av de som ga opp ganske tidlig med å prøve og fullføre målene sine var Hedvig:

Jeg tenkte jo 100% sånn shit, jeg skal få til de målene, men på et eller annet tidspunkt, så er det sånn. Jeg skal ikke gjøre de målene fordi jeg og du har satt de målene på en måte, det må jo være rom for det, også var det en veldig hektisk uke og da tenkte jeg at, nei, men da får det jo bare gå som det går [...] (Hedvig)

Felix kjente på en del irritasjon selv om uken totalt sett gikk bedre enn forutsetningene tilsa: «jeg ble jo syk, så det ødela jo litt for den treningsplanen jeg hadde, men fornøyd med det de 2 treningene jeg fikk i løpet av uka [...] altså skolemessig og jobbmessig så har jeg gjort det jeg skal. Veldig mye mer kontra tidligere ganger». Det virker som Felix hadde en uke som ga positive resultater og på oppfølgingsintervjuet om hvilket tanker han hadde rundt reduseringen av sosiale medier og om det hadde noe for seg svarte han dette:

Det har det helt klart, for jeg har lagt vekk en vane. Jeg har riktignok sittet litt på telefonen likevel, men jeg har moderert meg da. [...] Du kan jo finne på å bli sugd inn i Tiktok eller Instagram og bli der, og det kan ha ødelagt 2 dager med studiet i løpet av uka. Men nå har ikke den forstyrrelsen vært der og da har jeg lettere hatt kontroll over, ja egne impulser rett og slett. Fått tatt mer disiplin i livet. Så er jeg veldig fornøyd med akkurat det. (Felix)

Det var en blanding mellom de som følte at de klarte målene og de som følte de kunne gjort mer. Bakgrunnen for hvorfor informantene hadde disse målene var for å se om frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer hadde noe innflytelse på produktiviteten deres. Det kan virke som informantene ble mer opphengt i mangelen på ulike sosiale medier som igjen bidro til å gjøre de mindre produktive når det kom til å gjennomføringen av målene. På motsatt side kan vi diskutere hvilken effekt jeg som forsker hadde på informantene, siden de visste at de i slutten av uken ville få spørsmål i forhold til målene de hadde satt seg. Et annet tema som kan diskuteres er lengden på frakoblingsperioden, som tar oss videre til om opplegget skulle vart lengre enn en uke.

5.7 Er en uke nok?

Det var flere av informantene som mente at frakoblingsuken burde vært noe lengre og noen presiserte at både skjermtiden og vanene trolig ville ha endret seg ytterligere hadde de fått mer tid. En av informantene som hadde en formening om hvorfor han ikke klarte målene sine på bakgrunn av for kort tid var Kristian:

Jeg synes jo på en måte det er lang nok tid til at jeg rakk å ha refleksjoner rundt det [...] men også det der med disse målene, som jeg ikke helt følte at jeg nådde, så viser jo det bare at man trenger nok litt lenger tid. Men så har du også, ikke sant, sånn som dette med, at jeg har glemt at Snapchat fins. Det viser jo at bruken av det ikke er så bevisst som man skulle tro da, siden det tar så stor plass. (Kristian)

Nils trekker også fram i sitt oppfølgingsintervju at han trengte mer tid til å jobbe mot disse målene, men at det også handler om viljestyrke:

Jeg har ikke blitt en Masterchef liksom eller en mester på ukulele, men det har blitt bittelitt bedre. Jeg blir ikke superhelt på en uke liksom, det kommer til å ta mer tid, men jeg merker allerede nå at når jeg ikke har sosiale medier tilgjengelig, så er jeg mer til stede i det jeg gjør og hvordan jeg bruker tiden min. Så jeg fikk gjort litt ting, lagd meg litt mer mat og spist litt bedre [...] Jeg fikk ikke øvd noe på ukulele da, det var litt trist. Jeg gikk aldri helt der. Jeg gadd ikke det. (Nils)

Cal Newport snakker om at *slow productivity* og at mer tid er nødvendig for å øke produktiviteten (Newport, 2022). Han forklarer at målet bak *slow productivity* er å opprettholde en arbeidsmengde, som er mer stabil, over tid. Det samme var gjeldene for informantene mine i henhold til målene de hadde satt seg. Noen av målene som å lære seg å spille ukulele eller få til en treningsrutine krevde disiplin og må jobbes med over en lengre periode. Det første man kanskje kan tenke på er om tilstrekkelig arbeid blir utført hvis man skal forholde seg til Newport sin filosofi rundt *slow productivity*, men Newport presiserer at dette er bedre framfor økt stress, dårligere tid på å utføre arbeidsoppgavene og det går til slutt utover kvaliteten på resultatet (Newport, 2022).

Et par av informantene snakket i oppfølgingsintervjuet om skjermtiden deres og hvordan den kunne endret seg mer, spesielt i forhold til antall vekkinger. Ulrik kom med noen refleksjoner

på hvordan man kunne sammenligne dataene fra skjermtiden over flere uker hvis frakoblingsuken hadde vært lenger: «Hvis man på en måte får data uke for uke de neste si 5-6 ukene fram i tid, så kan man jo kanskje begynne å se på om det har hatt noe, litt mer permanent virkning». Kaja deler noen lignende tanker og mente at det minst måtte vært én uke skulle man kjenne på effekten ved å redusere bruken:

Jeg tror jo på en måte for min del, så kunne frakoblingen kanskje vært litt lenger. Kan kanskje være litt sånn voldsomt også, på en måte, at man skal være med i forskningsprosjekt og så må man gå glipp av så mye greier. Så jeg tror liksom en uke er passe, men så tror jeg at det ikke kunne vært kortere heller, for da tror jeg ikke man hadde kunne sett så mye virkninger. [...] Jeg tror kanskje hvis man hadde hatt det gående over en to ukers periode, så hadde det kanskje vært bedre. [...] da kunne man jo sett liksom sett om det hadde vært noen forskjell på antall vekkinger fra første uken til andre ukene, eller om jeg kanskje hadde brukt enda mindre tid og andre uka fordi da har man blitt litt mer vant til det. (Kaja)

Det viste seg at begrensningen på en uke var nok tid til å gjøre informantene bevisst på hvordan frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer opplevdes. Det har gitt informantene muligheten til å reflektere godt over effekten sosiale medier med nyhetsstrømmer har på skjermtiden deres, samtidig som innflytelsen den kan ha på produktiviteten, selv om den har variert blant informantene. Funnene til hvorfor ikke flere av informantene følte seg mer produktiv kan trekkes opp mot det Newport (2022) sier om *slow productivity*, hvor arbeid over lengre tid er nødvendig skal kvaliteten på arbeidet i seg selv bli bra.

5.8 Andre medieformer tar plass

Som vi har sett tidligere i 5.1 har mobilbruken til informantene gått ned, for noen mer betydeligere enn for andre. En av hypotesene jeg hadde for denne forskningen var å se om informantene fikk mer tid til overs og eventuelt hva de ville bruke den tiden på. Skjermbruk er noe vi ikke helt kommer unna og informantenes erfaring fra frakoblingsuken kan støttes opp mot den tankegangen. Generelt blant informantene finner de andre medieformer for å underholde seg selv, samtidig som frakoblingsuken har gjort dem mer bevisst på hva sosiale medier gjør med dem.

Før vi ser på hvilke andre medieformer de tar i bruk, er det interessant å se hvilke apper de bruker istedenfor når de ikke har tilgang til sosiale medier med nyhetsstrømmer. I forrige kapittel så vi på hvor viktig sosiale medier var for deres tidsfordriv og at de fant underholdning i plattformer som Instagram og TikTok. Gjennom frakolingsuken har bruken av smarttelefonbruken i små pauser gått over til spill, nyheter og crypto. For Sivert så var det VG og NRK som ble hans nye sosiale medier:

Før var det Snapchat og Instagram, men nå er jo det blitt til at jeg bare leser på VG og NRK. Det blir litt annenhver gang da. Jeg leser litt på VG, så til NRK, så går jeg tilbake til VG og ser om noe har oppdatert seg og så går jeg tilbake til NRK. Så det har blitt mitt nye sosiale medier. (Sivert)

En av de som hadde minst total skjermtid blant informantene er Kristian. Han gikk fra litt under 14 timer ned til rundt 9 timer. Kristian brukte som regel en del tid på YouTube, men i frakoblingsuken var det NRK-TV appen som tok over for YouTube. Ved spørsmål om hva han syntes om endringen og overgangen til NRK-TV appen sa han dette:

Jeg tenker jo det er bra. Det er ganske stor prosentandel det altså. I og med at jeg ikke hadde så mye fra før av. [...] jeg har på en måte erstattet YouTube med NRK. [...] Det kommer jeg jo på nå når jeg ser at jeg har brukt mer tid på chrome. Jeg begynte å være mer på nettbutikker og sånn bare for å ha noe å gjøre. Liksom gå inn og sjekke ting [...] det pleier jeg egentlig aldri å gjøre [...] (Kristian)

Det vi kan se ut fra frakoblinguken er at informantene prøver andre medieformer som de tidligere ikke ville benyttet. På den ene siden bruker de mindre tid på sosiale medier, men på den andre siden finner de andre medieformer å tilbringe tiden på. For Kristian var det å sjekke nettbutikker. I forrige kapittel fikk vi en introduksjon til hvordan informantene brukte sosiale medier. En av de viktigste temaene foruten om kommunikasjon var tidsfordriv. Dødtid er noe alle mennesker kan kjenne seg igjen i. Enten det er de små pausene mellom møter, avtaler eller som Felix skriver i mediedagboken sin: «Jeg hadde særlig mye dødtid da jeg satt en time i kø hos frisøren. Da ble jeg voldsomt nysgjerrig på hva alle andre dreiv med, og ventetida føltes mye lengre enn det den egentlig var. Merker her at jeg har for vane å drive med noe som oppholder meg når jeg har slik dødtid». I løpet av dagen var det vanlig for

informantene å sjekke sosiale medier opp til flere ganger for å dekke dødtid og små pauser, som kan knyttes til begrepet *checking cycle* og hvordan det brukes til å fylle små tidsvinduer mellom mer oppmerksomhetskrevende aktiviteter (Ytre-Arne mfl., 2020, s. 1723). For informantene mine er dette ikke noe unntak og sosiale medier blir ofte brukt når man kjeder seg. Det at Kristian plutselig begynte å se på nettbutikker sier litt om det behovet som han kanskje prøver å dekke.

Frakoblingen av sosiale medier med nyhetsstrømmer har også gitt informantene muligheten til å utforske andre medieformer, som for eksempel Netflix. Nils var en av de som fikk mer glede av å se Netflix i forhold til tidligere når sosiale medier/mobiltelefonen var i veien:

[...] jeg pleier ikke å se så mye på Netflix, men når jeg ikke hadde mobil tilgjengelig/sosiale medier, da var det mye lettere å se på Netflix og se flere episoder av gangen, for jeg pleier å kjede meg etter 2 episoder vanligvis, men nå var det liksom lettere å holde på og det var liksom kjekkere å se film og serier. Det var litt interessant å kjenne på at min oppmerksomhet, «tension nivå» hadde gått ned, men at mindre stimulerende ting var kjekkere liksom, så jeg tror det var det beste som skjedde ut av det her. (Nils)

Det er ganske interessant å se hvilken bevisstgjøring frakoblingsuken har gitt informantene. Nils er ikke den eneste som har lært seg å sette pris på å gjøre en ting fremfor flere ting samtidig. Sosiale medier er ikke bare en kanal for kommunikasjon, det er også en tidsfordrivkanal og siden sosiale medier er så lett tilgjengelig via telefonen, blir det ofte brukt i sammenheng med noe annet. Flere av informantene forklarer hvordan de vanligvis ville sjekket sosiale medier samtidig som de driver med andre ting. For Jens så forklarer han hvordan Twitter bidrar til å få mer innsyn i sportene han er interessert:

På Twitter følger jeg med på hva andre mener om ting når det er enten fotballkamper, NBA eller Formel 1 [...] Så følger jeg med på hva andre sitter og tweeter mens kamper eller race pågår, da får man en følelse av at man ser på en kamp med andre på en måte, men jeg tweeter jo aldri noe selv da, jeg er jo en sånn...Det er vel såkalte «lurker» det heter som bare er der inne og følger med uten å si noe eller tweeter noe selv. (Jens)

Irene forteller hvordan hun ofte var inne på Instagram samtidig som hun så på serier og forklarte hvordan det å scrolle på telefonen og se på serier henger sammen som en vane:

[...] jeg opplevde at jeg er veldig vant til å ligge på Instagram, mens jeg ser på serier. At det var liksom kobla litt sammen, så jeg kjente på det, helt ut av det blå bare, så jeg er plutselig på mobilen, også er jeg er sånn: «hvorfor er jeg det? Jeg sitter og ser på serier, er ikke det nok» Men det da merker jeg at å ja selvfølgelig jeg er vant til å sitte og scrolle, og se på serier samtidig. (Irene)

Elementet av tid blir nevnt flere ganger blant flere av informantene. Det virket som reduseringen av sosiale medier og frakoblingen fra spesifikke plattformer gjør at informantene legger mer merke til tiden og kjenner derfor på en slags dødtid i livet. Når informantene snakker om dødtid, trekker flere fram at de har en tendens til å multitasker når de har lite på agendaen. Det kan også virke som informantene setter pris på muligheten til å multitasker mellom ulike aktiviteter. Ta Jens for eksempel, som får mer ut av sporten ved å kunne følge med på hva andre folk legger ut på Twitter. Denne følelsen han får mer ut av sporten kan trekkes opp mot det Turkle (2015, s. 42) sier om at vi føler oss bedre når vi multitasker, men det gjør oss mindre effektiv på alle områder. Ved å tillatte at vi multitasker på fritiden, kan virke å bli en langtidseffekt som kan være vanskelig å venne seg av med.

Det er ikke uvanlig det mine informanter opplever, vanen med å multitasker på sosiale medier mens de gjør noe annet. I observasjonsstudiet til Rosen m.fl. (2013) kommer det frem i diskusjonen at informantene klarte i gjennomsnitt å holde konsentrasjonen på en oppgave i mindre enn 6 minutter (2013, s. 955). Multitasking bidrar vanligvis til at vi gjøre flere feil og vi bruker lengre tid på hovedoppgaven (Aalen, 2013, s.122-123). Selv om mange av mine informanter referer til at de multitasker når de enten ser på TV/TV-serier eller noe annet som ikke krever så mye konsentrasjon, kan det forsvares med at det ikke er så farlig. I likhet med min forskning viser Deloitte (2018, s. 15) sin medieundersøkelse fra 2018 om at 9 av 10 nordmenn multitasker mens de ser på TV. Mine informanter faller i stor grad inn under denne kategorien, men hva skjer når den vanen flyttes over i andre viktigere oppgaver. Dette kan bli et større problem og påvirke informantene når de skal arbeide med studier eller være på jobb når multitasking er en del av hverdagen.

Ifølge studiet til Rachel Lara og Rebecca Bokoch (2021, s. 1) som tar for seg hvordan sosiale medier påvirker konsentrasjonsevnen og organisering av informasjon. Det er ingen sammenligning mellom at sosiale medier svekker muligheten til å holde fokus og heller ikke styrke muligheten til å holde på mye informasjon i hode samtidig. Grunnen til at vi sliter med å være effektive eller produktive, i forhold til min studie, er at vi multitasker og det gjør at det til slutt ikke fungerer. Dette kan igjen trekkes opp mot det Cal Newport (2016, s. 4) snakker om med *Deep Work*. Ved å utføre en oppgave konsentrert og distraksjonsfritt samtidig som du presser din kognitive evne til det ytterste, vil man kunne oppnå *Deep Work*.

5.9 Oppsummering

Vi har sett hvordan frakoblingsuken utfordret informantene og deres mediebruk. Det å frakoble seg fra sosiale medier med nyhetsstrømmer som Facebook, Instagram eller Snapchat har hatt større effekt enn hva informantene hadde sett for seg. Analysen har vist en bevisstgjøringseffekt rundt bruken av sosial medier og gitt en tydeliggjøring av hvilken rolle den har i informantenes liv. Kommunikasjonsmuligheter og underholdningsverdi er to sentrale roller for hvorfor informantene har sosiale medier.

Frakoblingseksperimentet har også vist hvordan varsler, kommunikasjon og *checking cycle* henger sammen. Analysen viser at det har vært utfordringer rundt disse tre temaene. Samtidig viser analysen at det har vært hensiktsmessig for noen av informantene da det resulterte i mer produktivitet. Vi har sett at målene informantene satte seg før frakoblingsuken har gitt resultater for noen, mer enn andre. Det virker som at forskningens rammene har hjulpet mange å øke produktiviteten. Videre vil det kreve at informantene selv tar et bevisst forhold til å holde seg disiplinert og konsentrert fra forstyrrelsene som kommer fra varsler, sosiale medier og andre medieformer.

Analysen har også gitt oss et innblikk i hvordan det er for unge voksne å koble seg av sosiale medier med nyhetsstrømmer i det tjuetførste århundre. Som vist tidligere har det vært utfordrende for mange av informantene, samtidig som det har vært innholdsrikt og gitt dem en bedre forståelse av hvordan sosiale medier generelt har en effekt på livene deres. Flere har gitt inntrykk for at de ønsker å fortsette med noe av forskningsdesignet rammer, enten det er å skru av varsler på sosiale medier som Instagram eller å ikke laste ned TikTok igjen.

Forskningen viser også hvilken rolle noen sosiale medier har i livene til informantene, hvor

spesielt Snapchat og Messenger skiller seg ut. Dette kan tolkes på at selv om flere er bevisst på effekten sosiale medier har på livene sine er det opp til hver enkel å reflektere rundt hvilke retningslinjer en skal sette seg selv for sin bruk.

Kapittel 6: Avslutning

6.1 Konklusjon og avsluttende tanker

Denne studien har undersøkt hvilken rolle sosiale medier har i unge voksnes liv med tanke på produktivitet. Forskningen har vist at sosiale medier helt klar har en tydelig innflytelse på livene til informantene. Hoved andelen av unge voksne har et forhold til sosiale medier, men i forholder seg ulikt til sosiale medier. Forskningen viser hvordan sosiale medier med nyhetsstrømmer kan virke innvandrende og gi informantene informasjonsoverflod noe som påvirker hverdagen og tiden deres. Med applikasjonenes utforminger som er baserte på algoritmer, brukerdata og automatiserte anbefalinger gjør det også opplevelsen vanskeligere å ta avstand fra (Turkle, 2015, s. 74; Syvertsen mfl., 2019, s. 2). I tillegg har det en påvirkning som gjør at det kommer i veien for praktiske gjøremål og til tider studier og jobb. Når det er sagt er nok ikke sosiale medier den eneste faktoren som har en innflytelse på livene våre. Dette studiet har vist at det kan hjelpe å ta et bevisst valg ved å distansere seg i form av frakobling fra sosiale medier, og her har vi sett at noen plattformer har større virkning enn andre. Det viser seg at det allikevel fort kan oppstå utfordringer i forhold til medieformer som har som fokus på å kommunisere. Vi har sett at informantene har reduserte mobilbruken sin noe som nedgangen i skjermtid helt klar viser, men det har også ledet informantene over på andre medieformer. Det kan derfor diskuteres om frakobling fra sosiale medier på den ene siden er bra mens på den andre siden har blitt verre da informantene fordi andre medieformer har erstattet de sosiale mediene de har koblet seg fra.

Frakoblingseksperimentet har visst viktigheten sosiale medier har i livene til informantene. Det har også vært et bevisstgjøringsverktøy som har gitt informantene muligheten til å reflektere over utfordringene ved å ikke ha tilgang til spesifikke sosiale medier. Det å miste enkelte kommunikasjons muligheter med resten av omverden er at av temaene som kommer tydelig frem når informantenes beskriver opplevelsene fra frakoblingsuken. I tillegg har vi sett hvordan sosiale medier bidrar til å gi informantene underholdning, avkobling, informasjon og nyheter. Erfaringene informantene sitter igjen med er eksempler på ambivalente. Det å ha sosiale medier som en stor del av livet oppleves som både positivt og

negativt. Det kan til tider også være vanskelig for informantene å vite hvordan man skal finne en god balansegang.

Frakoblingen fra sosiale medier med nyhetsstrømmer har også bevisstgjort informantene hvor mye de sjekker sosiale medier på en daglig basis. Skjermtidstatistikken viser at nesten alle informantene har hatt en nedgang i skjermtid og antall vekkinger. Dette datamaterialet har vært med på å underbygge informantenes refleksjoner og argumenter for hvilken effekt frakoblingen fra sosiale medier med nyhetsstrømmer har hatt på informantenes mediebruk og skjermtid. I tillegg til *checking cycle* deres. Vi ser også at mangel på varsler har vært en stor utslagsgiver på hvordan informantene opplevde frakoblingsuken. Det har bidratt til at informantene har fått et blandet forhold til hvordan de ønsker å bruke det fremover. Flere av informantene har gitt uttrykk for at de ønsker å regulere måten de bruker varsler på. Noen sosiale medier som Messenger eller Snapchat virker det mer nyttig å beholde varsler på. Siden flere bruker disse daglig som sentrale kommunikasjonsplattformer. Samtidig som informantene presiserer at det til tider kan være lurt å skru de av, spesielt hvis det er eksamensperiode eller mye arbeid på jobben. I tillegg vurderer informantene å skru varsler av på mindre nyttige applikasjoner som Instagram eller Facebook, innholdet ikke er nødvendig å få med en gang.

Et sentralt forskningsspørsmål i denne forskningen er hvilken innflytelse frakobling fra sosiale medier med nyhetsstrømmer har på produktiviteten til informantene. Funnene i denne forskningen viser at det ikke er et klart skille om man blir mer produktiv ved at frakoblingen finner sted. Vi har sett at noen av informantene argumenterer for at det har vært en tydelig utslagsgiver til hvorfor de klarte målene for uken, men på den andres siden har vi også sett informanter forklare at det er flere distraksjoner i livet som forklarer hvorfor de ikke nådde de målene de hadde satt. Motivasjon og disiplin var helt klart en nødvendig faktor for klare å gjennomføre målene slik at de fikk en opplevelse av mer produktivitet. Det viser at det å skulle bli mer produktiv vil kreve mer enn bare å slette noen sosiale medier, men at det er en bidragsyter for noen. I tillegg har det blitt diskutert hvilken effekt jeg og prosjektsrammene som var satt hadde for at informantene skulle lykkes. Det kan tolkes dit hen at det på den ene siden har vært en utslagsgiver til både hvorfor noen presterte så godt som de gjorde og på den andre siden hvorfor andre ikke ble motivert nok til å gjennomføre målene sine.

Studiet viser hvilken rolle sosiale medier har i livene til unge voksne og har bidratt til en bevisstgjøring hos informantene som deltok i studie til å reflektere rundt både fordelene og ulempene med sosiale medier. Vi har også sett at sosiale medier med nyhetsstrømmer har en sentral rolle og at det er fullt mulig å frakoble seg fra de ulike applikasjoner, men at noen opplever lettere enn andre. Forskningen bygger videre på den pågående prosessen om å håndtere bruken vår og hvordan ansvaret ligger på våre skuldre (Syvertsen og Enli, 2020, s. 1279).

6.2 Videre tanker til forskningsfeltet

Sosiale medier er en sentral rolle i livene våre og det dekker et behov vi mennesker har (Aalen, 2015, s. 35). Sosiale medier er en del av livet for mange, men det er viktig å finne en balansegang. Forskningen i dette studie har fokusert på den gruppen som bruker sosiale medier mest, nemlig unge voksne. Veien videre til ny forskning kan være å se på ulike aldersgrupper og for å se om det er noen forskjeller mellom hvordan eldre opplever frakobling fra sosiale medier. Det at sosiale medier er relativt nytt og for mange av de eldre i samfunnet, som ikke har vokst opp med sosiale medier, kan sannsynligvis være en utslagsgiver på datamaterialet.

Forskningen har også gått nærmere inn på hvordan noen spesifikke sosiale medier som for eksempel Snapchat kan for noen være mer utfordrende å koble fra enn andre. Som vi har sett er det flere sosiale medier som informantene trekker frem som ødeleggende og invaderende. Vi har sett hvordan YouTube, Instagram, Snapchat og TikTok for å nevne noen, kan være ødeleggende for konsentrasjon og produktivitet. Det kan derfor være interessant å gå dypere til verks i hver enkelt av disse og undersøke hvordan ulike applikasjoner påvirker forskjellige mennesker.

Prosjektet har også sett på hvilken effekt varsler har på informantenes bruk rundt sosiale medier. I senere tid har jeg innsett at jeg ikke gikk dypt nok inn på hvordan varsler oppleves for informantene. Som vi har sett så er varsler både nyttig og forstyrrende, som gjorde at informantene kjente på en form for ambivalent rundt om de skulle fortsett med å ha det av eller skru det på igjen. Dette gir rom for videre forskning på hvordan varsler kan ha ulike verdier for brukeren. Her kan en se nærmere på hvilket følelser som oppleves fra ulike varsel

typer. Om varsler fra Snapchat eller Instagram er forskjellig fra varsler på meldingstjenester som Messenger eller WhatsApp.

Innledningsvis forklarte jeg at bakgrunnen for at jeg fant motivasjon for å skrive og forske på denne oppgaven var for å se om vi som mennesker kan bli mer produktive hvis man fjerner eller reduserer bruken av sosiale medier. Jeg vurderte flere problemstillinger men en av de første problemstillingene jeg hadde var «Hvordan påvirker sosiale medier produktivitet til unge voksne?». Jeg forsto etter hvert at det ville bli for vanskelig i forhold til forskningsdesignet som jeg hadde valgt, og se på påvirkningen av sosiale medier og var derfor nødt til å se om jeg kunne finne en annen vinkling på oppgaven. Hovedgrunnen til dette var mest av alt fordi det ikke var mulig med de dataene jeg hadde fått og måten jeg hadde valgt å forske på. Dette betyr ikke at jeg ikke er fornøyd med hvordan oppgaven utviklet seg, men skal man det forskes mer på sosiale mediers effekt på produktivitet mener jeg at et annet forskningsdesign vil være nyttig og interessant. Det sentrale tema i denne forskningen har vært påvirkningen av produktivitet, men det har også vist seg å være et vanskelig element fordi det ikke nødvendigvis er så lett å måle. Men som vi har sett ut fra de målene som informantene satte seg før frakoblingsuken, gir det helt klart en indikasjon på hvor subjektivt det kan være når de selv definerer hva som er produktivt. Resultatene etter frakoblingsuken og refleksjonene hver enkelt informant satt igjen med bekreftet også utfordringene bak hvordan måle produktivitet. Uansett mener jeg at vi kan konkludere med at det gir en viss økt produktivitet men det finnes ingen absolutt verdi.

Referanseliste

Referanseliste

Aalen, I., (2015). *Sosiale medier*, Bergen: Fagbokforl.

American Psychological Association, (2006) *Multitasking: Switching costs*, Tilgjengelig fra:

<https://www.apa.org/topics/research/multitasking#:~:text=Multitasking%20can%20take%20place%20when,psychologists%20conduct%20task%2Dswitching%20experiments> (Hentet: 8. april 2022).

Björkman, M (1992) What is Productivity?. IFAC Proceedings Volumes, 25(8), s. 203-210

Blum- Ross, A. og Livingstone, S. (2018) The Trouble with “Screen Time” Rules, i

Mascheroni, G., Ponte, C. og Jorge, A. (red.) *Digital Parenting: The Challenges of Families in the Digital Age*. Gøteborg: Nordicom, s. 179- 187.

Bojkov, K. (2021) *Examples of Social Media Feeds for Any Website*. Tilgjengelig fra:

<https://embedsocial.com/blog/social-media-feed/> (Hentet: 10. mai 2022)

boyd, d. (2012) Participating in the always-on lifestyle, i Mandiberg, M. (red.) *The social*

media reader. New York: New York University Press, s. 71- 76.

Das, R og Ytre-Arne, B. (2018) *The Future of Audiences: A Foresight Analysis of Interfaces and Engagement*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

<https://doi.org/10.1177/1527476418759604>

Deloitte (2018) Deloittes Medievaneundersøkelse 2018. Tilgjengelig fra:

https://info.deloitte.no/rs/777-LHW-455/images/Deloittes_Medievaneunders%C3%B8kelse_2018.pdf (Hentet 30. mai 2022)

Dette er Norge-redaksjonen (2017) *Hva er egentlig BNP?*, Statistisk sentralbyrå.

Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/nasjonalregnskap-og-konjunkturer/nasjonalregnskap/statistikk/nasjonalregnskap/artikler/hva-er-egentlig-bnp> (Hentet: 10. april 2022).

Dollarhide, Maya. (2021), *Social Media*, Investopedia. Tilgjengelig fra:

<https://www.investopedia.com/terms/s/social-media.asp#:~:text=Social%20media%20allows%20individuals%20to,%2C%20feelings%2C%20and%20insights%20online> (Hentet: 16. februar 2022).

Dowla, A. (2021) *8 YouTube Channels to Improve Your Productivity*, WP ERP. Tilgjengelig fra: <https://wperp.com/68126/7-youtube-channels-to-improve-your-productivity/> (Hentet: 18. mai 2022)

Crook, J. (2015) *Snapchat Launches Discover*, TechCrunch. Tilgjengelig fra: https://techcrunch.com/2015/01/27/snapchat-launches-discover/?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xILmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAE_xLti-PHJI6Ac_qXZT2Dr_jVXUnsanA25VzXt2tDvWqLKz61p_dBPq_DLtDq5blmpypE-VD3dDm0nEQPhs-QbbqW0RLCZT19-jpXWmF8RzYr3F5qX8mti0LXYFtoIu3F52Z6UtVaNdsuPt1PJFZvKLgJ4DEz2fO4uyr1z3DH6f (Hentet: 30. mai 2022)

Education Times (2020) *Why has YouTube become the go-to platform for online learners.* Tilgjengelig fra: <https://www.educationtimes.com/article/editors-pick/77743562/why-has-youtube-become-the-go-to-platform-for-online-learners> (Hentet: 8. mai 2022)

Edwards, M. (2015) *How Social Media Has Changed How We Communicate.* Tilgjengelig fra: <https://fowmedia.com/social-media-changed-communicate/> (Hentet: 29. april)

Gentikow, B. (2005) *Hvordan utforsker man medieerfaringer?: Kvalitativ metode.* Kristiansand: IJ- forlaget.

Hendricks, D., 2013. *Complete History of Social Media: Then And Now.* Tilgjengelig fra: <https://smallbiztrends.com/2013/05/the-complete-history-of-social-media-infographic.html> (Hentet: 29. april)

Holsten, H.H. (2020) *Forskning.no. Riktig bruk av sosiale medier kan gjøre deg lykkelig.* Tilgjengelig fra: <https://forskning.no/internett-media-partner/riktig-bruk-av-sosiale-medier-kan-gjore-deg-lykkelig/284600> (Hentet: 21. april 2022)

Hütt (2022) *Har sosiale medier tatt overhånd?, VG.* Tilgjengelig fra: <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/k6xJ8L/har-sosiale-medier-tatt-overhaand> (Hentet: 10. mai. 2022)

Iversen, M., (2021) *Du blir ikke deppa av sosiale medier. Men her er tre ting du bør tenke over når du bruker dem,* Aftenposten.no. Tilgjengelig fra:

<https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/pWd82G/du-blir-ikke-deppa-av-sosiale-medier> (Hentet: 21. april 2022)

Jorge, A. (2019) Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporal Disconnection on Instagram, *Social Media + Society*, 5 (4) s. 1- 19. doi: 10.1177/2056305119881691

Just, N. og Latzer, M. (2017) Governance by algorithms: reality construction by algorithmic selection on the Internet, *Media, Culture & Society*, 39 (2), s. 238-258. doi: 10.1177/0163443716643157

Karlsen, F. og Syvertsen, T. (2016) You Can't Smell Roses Online: Intruding Media and Reverse Domestication, *Nordicom Review*, (37) Special Issue, s. 25-39. doi: 10.1515/nor- 2016-0021

Kaun, A og Schwarzenegger, C. (2014) "No media, less life?" Online disconnection in mediatized worlds, *First Monday*, 19 (11). doi: <https://doi.org/10.5210/fm.v19i11.5497>

Kaun, A., & Schwarzenegger, C. (2014). "No media, less life?" Online disconnection in mediatized worlds. *First Monday*, 19 (11). <https://doi.org/10.5210/fm.v19i11.5497>

Kenton, W. (2021) *Productivity*, Investopedia. Tilgjengelig fra: <https://www.investopedia.com/terms/p/productivity.asp> (Hentet: 10. april 2022).

Kenton, W. (2022) *Hawthorne Effect*, Investopedia. Tilgjengelig fra: <https://www.investopedia.com/terms/h/hawthorne-effect.asp> (Hentet: 23. februar 2022).

Kohler, S. and Dietrich, T.C. (2021) Potentials and limitations of educational videos on YouTube for science communication. *Front. Commun.* 6: 581302. doi: 10.3389/fcomm.

Lara, R.S. and Bokoch, R. (2021) Cognitive functioning and social media: Has technology changed us?. *Acta psychologica*, 221, p.103429. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103429>

- Leon, G. (2020)** *TikTok's Algorithms Are Very Different from Facebook, Instagram, YouTube: How the 'For You' Feed Works*
- Lomborg, S. (2015)** The Internet in My Pocket, i Bechmann, A og Lomborg, S. (red.) *The Ubiquitous Internet: User and Industry Perspectives*. New York: Routledge, s. 35-53.
- Mark, G (2015)** *Multitasking in the Digital Age*. Morgan & Claypool Publishers, San Rafael.
- Meijer, C. I, og Kormelink, G. T. (2015)**. Checking, Sharing, Clicking and Linking, *Digital Journalism*, 3 (5), 664-679. doi: 10.1080/21670811.2014.937149
- Moreau, E. (2021)** *Facebook Messenger: Everything You Need to Know*, Lifewire. Tilgjengelig fra: <https://www.lifewire.com/facebook-messenger-4103719> (Hentet: 12. mai 2022)
- Mæland, C., M. (2017)** *Ikke-bruk av Facebook og ubehaget bak: En studie av norske Facebook-unntakere mellom 25-35 år og selvrepresentasjon* [masteroppgave]. Universitetet i Bergen.
- Newport, C. (2016)** *Deep work: Rules for focused success in a distracted world*. Hachette UK.
- Newport, C. (2022)** *It's Time To Embrace Slow Productivity*, The New Yorker. Tilgjengelig fra: <https://www.newyorker.com/culture/office-space/its-time-to-embrace-slow-productivity> (Hentet: 8. februar 2022).
- Ommundsen, C. (2020)** *Digital frakobling - En kvalitativ studie av smarttelefonbruk og mobilbegrensning. selvrepresentasjon* [masteroppgave]. Universitetet i Bergen.
- Ostic, D., Qalati, S.A., Barbosa, B., Shah, S.M.M., Galvan Vela, E., Herzallah, A.M. and Liu, F. (2021)** Effects of social media use on psychological well-being: a mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12, s. 1 - 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Portwood- Stacer, L. (2012)** Media refusal and conspicuous non-consumption: The performative and political dimensions of Facebook abstention, *New media & society*, 15 (7), s. 1041-1057. doi: 10.1177/1461444812465139

- Pot, J. (2021)** *The 7 best apps to help you focus and block distractions in 2022*, Zapier. Tilgjengelig fra: <https://zapier.com/blog/stay-focused-avoid-distractions/> (Hentet: 24. mai 2022)
- Press release (2018)** *iOS 12 introduces new features to reduce interruptions and manage Screen Time*, Apple. Tilgjengelig fra: <https://www.apple.com/newsroom/2018/06/ios-12-introduces-new-features-to-reduce-interruptions-and-manage-screen-time/> (Hentet: 21. februar 2022).
- Price, D. (2018)** *Laziness Does Not Exist*, Medium. Tilgjengelig fra: <https://humanparts.medium.com/laziness-does-not-exist-3af27e312d01> (Hentet: 24. mai 2022)
- Price, D. (2021)** *Laziness does not exist*. Simon and Schuster.
- Rosen, L.D., Carrier, L.M. and Cheever, N.A. (2013) Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), s.948-958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Røgeberg, O. (2018)** *Fire av fem nordmenn bruker sosiale medier*. Statistisk Sentralbyrå Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/artikler-og-publikasjoner/fire-av-fem-nordmenn-bruker-sosiale-medier> (Hentet: 11. oktober 2022).
- Sam (2018)** *Why WhatsApp is not social media*, Medium. Tilgjengelig fra: <https://medium.com/@samfrancisw/why-whatsapp-is-not-social-media-a36b97543e6e> (Hentet: 21. februar 2022).
- Singsaas, F. (2016)** *Revolusjonen i bukselomma*, Adresseavisen. Tilgjengelig fra: <https://www.adressa.no/forbruker/digital/2016/10/06/Revolusjonen-i-bukselomma-di-13606949.ece> (Hentet: 8. mai 2022)
- SSB (2019)** *Bruk av IKT i husholdningen - 11437: Bruk av sosiale medier (prosent), etter alder, statistikkvariabel, år og kjønn*. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/statbank/table/11437/tableViewLayout2/> (Hentet: 10. april)
- Statista Research Department (2022)** *Most popular social networks worldwide as of January 2022, ranked by number of monthly active users*. Tilgjengelig fra: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> (Hentet: 9. april 2022).

Statista Research Department (2022) *Number of social network users worldwide from 2017 to 2025* Tilgjengelig fra: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/> (Hentet: 9. april 2022).

Stieger, S. and Lewetz, D. (2018) A week without using social media: Results from an ecological momentary intervention study using smartphones. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(10), s. 618-624. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0070>

Syvvertsen, T. og Enli, G. (2019) Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity, *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, s. 1-15. doi: 10.1177/1354856519847325

Syvvertsen, T., (2020). *Digital detox : the politics of disconnecting*, Bingley, England: Emerald Publishing.

Syvvertsen, T., Karlsen, F. og Bolling, J. (2019) Digital Detox på Norsk, *Norsk Medietidsskrift*, 26 (2), s. 1-18. doi: 10.18261/ISSN.0805-9535-2019-02

Techopedia (2016) *CompuServe*. Tilgjengelig fra: <https://www.techopedia.com/definition/6578/compuserve> (Hentet: 29. april)

Tech Times. Tilgjengelig fra: <https://www.techtimes.com/articles/250457/20200619/tiktok-algorithms-are-very-different-from-facebook-instagram-youtube-tiktok-explains-how-for-you-feed-works.htm>(Hentet: 10. mai. 2022)

Telenor (u.å.) *Workfulness*. Tilgjengelig fra: <https://www.telenor.se/foretag/workfulness/> (Hentet: 10. mai 2022)

Telenor Group (2015) *It's time to learn #Workfulness*, Telenor. Tilgjengelig fra: <https://www.telenor.com/its-time-to-learn-workfulness/> (Hentet: 10. mai 2022)

Tiidenberg, K., Markham, A., Pereira., G., Rehder, M. og Dermljuga, R. (2017) “I’m an Addict” and Other Sensemaking Devices: A Discourse Analysis of Self-Reflections on lived Experiences of Social Media. *Proceedings of the 8th International Conference on social media & society*, Toronto, 28. juli, s. 1-10. doi: 10.1145/3097286.3097307

- Tsuei, J. (2021)** *11 best focus apps in 2022*, Getclockwise. Tilgjengelig fra:
<https://www.getclockwise.com/blog/best-focus-apps> (Hentet: 24. mai 2022)
- Turkle, S. (2015)** *Reclaiming Conversation: The power of talk in a digital age*. New York: Penguin Press.
- UiB (2022)** *RETTE – UiBs prosjektoversikt*. Tilgjengelig fra:
<https://www.uib.no/personvern/128207/krav-om-registrering-av-prosjektet-ditt-i-rette#krav-til-registrering-i-rette> (Hentet: 25. april 2022)
- Warembourg, N. (2022)** *Ipsos SoMe-tracker Q1 '22*, Ipsos. Tilgjengelig fra:
<https://www.ipsos.com/nb-no/ipsos-some-tracker-q122> (Hentet 21. mai 2022)
- Welch, C. (2018)** *How to use Apple's new Screen Time and App Limits features in iOS 12*, Verge. Tilgjengelig fra: <https://www.theverge.com/2018/9/17/17870126/ios-12-screen-time-app-limits-downtime-features-how-to-use#:~:text=One%20is%20for%20the%20number,not%20enough%20to%20get%20tallied> (Hentet: 21. februar 2022).
- Widdicks, K., Ringenson, T, Pargman, D., Kuppusamy, V. og Lago, P. (2018)**
Undesigning the Internet: An exploratory study of reducing everyday Internet connectivity. *ICR4S2018. 5th International Conference on Information and Communication Technology for Sustainability* (52), s. 384- 397. doi: 10.29007/s221
- Ytre- Arne, B., Syvertsen, T., Moe, H., og Karlsen, F. (2020)** Temporal ambivalences in smartphone use: Conflicting flows, conflicting responsibilities, *New Media & Society*, 22(9), s. 1715 – 1732. doi:
- Østbye, H. et al. (2013) *Metodebok for mediefag* 4. utg., Bergen: Fagbokforl.

Vedlegg

Vedlegg 1: 1. Intervjuguide før frakoblingsuken

Intervjuguide: 1. Intervju - Før frakoblingsuken

Bakgrunnsinformasjon:

I info- og samtykkeskjema som du har signert, så vil du se hva dette prosjektet går ut på og se hva jeg ønsker fra deg. I dag er første av to intervjuer som vi skal ha sammen. I dette intervjuet skal vi snakke litt om dine sosiale medievaner og forberede deg til frakoblingsuken som du snart skal igjennom. Hvis du har noen spørsmål rundt opplegget så er det bare å stille de underveis eller i slutten av intervjuet. Før vi gå inn på medievanene dine vil jeg be deg starte med å fortelle litt om deg selv. På den måten får jeg litt bakgrunnsinformasjon om hva du holder på med og for å se om ting som alder, studier/jobb eller bosituasjon kan være en faktor på forskningen.

Kan du først fortelle litt om deg selv?:

- Hvor gammel er du?
- Studerer eller jobber du?
 - o Innenfor hvilket felt?
- Bosituasjon

Generell medievaner før fokuset settes over på sosiale medier:

- Hvilke digitale medier bruker du i løpet av en dag (TV, Datamaskin, Telefon osv.)?
- Hva bruker du disse mediene til?
- Hvilke digitale medier bruker du mest og minst og hvorfor?

Nå skal vi legge fokuset over på sosiale medier:

- Hva er ditt forhold til sosiale medier?
- Hvilke sosiale medier bruker du i løpet av en dag?
- Hva bruker du det til?
- Hvilke sosiale medier bruker du mest og minst og hvorfor?
- Hva synes du om egen bruk?

- Synes du det er for mye eller for lite tid å bruke på sosiale medier?
- Hvor opptatt er du av å få med deg det som skjer på sosiale medier?
- Hvor ofte sjekker du sosiale medier? Her kan vi også sjekke skjermtiden og snakke om det.
 - Når du sjekker, er det som oftest en kort tur innom eller ender du opp med å scrolle over lengre tid?
- Hvor viktig er sosiale medier for din kommunikasjon med andre?
 - Er du avhengig av å måtte bruke sosiale medier for å holde kontakte med de rundt deg? Enten det er skole eller jobbsammenheng?
- Hvordan er din sosiale mediebruk i forhold til de rundt deg?
 - Har det oppstått noen problemer rundt bruken av sosiale medier?

Produktivitet:

Nå skal vi gå litt videre og snakke om arbeidsdagen din og generelt hva du driver på med i livet. Du sier at du for tiden holder på med: Jobb

- Hvordan ser en typisk hverdag ut for deg?
 - Hvilke øyeblikk kommer sosiale medier inn i hverdagen din på?
- Hvordan bruker du sosiale medier i hverdagen?
 - Kommunikasjon? Bilde eller video deling? Følge venner og familie? Andre grunner?
 - Hvor mye påvirker sosiale medier hverdagen din?
 - Både positivt og negativt.
 - Hvordan påvirker sosiale medier arbeidsdagen din?
- Har du på varslinger?
 - Eventuelt har du skrudd av noen varslinger?

Frakobling:

- Har du prøvd å redusere bruken av sosiale medier tidligere?
 - Hvordan gikk det? Hva gjorde du?
- Hvorfor er du interessert i å koble deg fra sosiale medier nå?

I informasjon- og samtykkeskjema står det at det er lov til å gi seg når som helst.

- Hvilket tanker har du rundt det å kanskje ikke skulle klare det?
- Hva tror du kommer til å være den største utfordringen med denne uken?
 - o Hvorfor?

Mål for uken - For å kunne ha noe å strekke seg etter i løpet av denne uken vil jeg at du skal sette deg et mål (eller fler) som du kan jobbe mot. Meningen bak dette er at målet/målene skal være basert på produktivitet i arbeidsdagen. Det kan for eksempel være å lese flere sider i en bok, trene mer, tegne/male osv. Dokumentering av dette vil foregå i mediedagboken.

- Hva vil du at målet skal være?
 - o Hva tenker du om å ha et fast mål for uken?
 - Hvor realistisk er målet?
- Hvilket tanker har du rundt det å redusere bruken av sosiale medier i en uke?
 - o Har du noen formening om det kommer til å hjelpe deg med å nå målet ditt for uken?
 - o Ser du for deg noen utfordringer med å redusere bruken i en uke? Eventuelt noen oppløftende?

Avslutningsvis:

Da har vi kommet til slutten. Jeg har en siste ting jeg har lyst til å be om. Hvis du nå kan ta skjermbilde av skjermtiden din på mobiltelefonen fra forrige uke slik at vi om det er noe endring i skjermbruken din etter eksperimentuken. Etter at du har tatt skjermbilde på telefonen av både mest brukte apper og de ulike kategoriene. I tillegg vil jeg be deg om å skru av varsler på ulike meldingsbaserte sosiale medier og slette sosiale medier med nyhetsstrømmer fra telefonen din.

- Har du noen spørsmål til meg eller til opplegget?
- Spørsmål rundt eksperimentuken?
- Noe annet?

Vedlegg 2: 2. Intervjuguide etter frakoblingsuken

Intervjuguide: 2. Intervju - Oppfølgingsintervju:

Oppvarmingsspørsmål:

Du er nå ferdig med frakoblingsuken og vi skal i dette oppfølgingsintervjuet snakke om hvordan denne uken har deg og hvilket refleksjoner du sitter igjen med.

- Hvordan har denne uken gått?
- Har det vært noen utfordringer som du ikke hadde sett for deg?

Produktivitet og livssituasjon:

Videre har jeg lyst til å spørre deg om hvordan eksperiment uken har påvirket deg og ditt liv.

- Hvordan har uken vært i forhold til vanlige uker?
- Hvordan har det å ikke kunne bruke nettsider som Instagram, snapchat osv. vært for deg?
- Siden du hadde begrenset tilgang til sosiale medier, brukte du da noe andre medieformer istedenfor/mer? (For eksempel: Podcast, TV, Nettavis)
 - o Hvorfor brukte du akkurat de?
- Hvordan gikk det kommunikasjonen med andre?
 - o Opplevde du noen utfordringer?

Du ble jo bedt om å skru av varsler på Messenger og andre meldingsbaserte-nettsider?

- Hvordan gikk det å ikke ha på varsler?
- Hva tenker du om å fortsette med varslingene av?

Mediedagboken:

I løpet av eksperimentuken har du fylt ut en dagbok om hvordan det har gått hver dag. Jeg tenkte vi skulle se litt på det du har skrevet å snakke litt om det. De påfølgende spørsmålene vil skreddersydd til de ulike informantene og vil bli utarbeidet ut ifra hva de skriver i mediedagboken i løpet av eksperimentuken. Eksempler på spørsmål som ble stilt:

- Tirsdag 23. nov: Du ble invitert på et arrangement som du ikke hadde fått med deg. Var dette gjennom Facebook? Hvordan var det å ikke kunne delta? Hvordan reagerte de som hadde invitert deg?
- Søndag 28. nov: Når du så på serier i helgen så oppleves det irriterende at du ikke kan scrolle på Instagram samtidig. Kan du utdype litt mer hvorfor det oppleves irriterende? Hva tror du er grunnen til det?
-

I forrige intervjurunde ble vi enig om å sette noen mål for hvordan du skulle måle produktiviteten underveis i uken. Du ønsket å: lese 4-5 artikler, spille mer gitar, trene mer. Sjekk Messenger spesifikke tider på dagen: morgen, midt på dagen og kvelden.

- Hvordan har det gått?
- Hva er tankene dine rundt det at du klarte eller ikke klarte målet?
- Hvilken påvirkning tror du redusert bruk av sosiale medier har på at du klarte/ikke klarte målet ditt?

Før vi runder av vil jeg at vi skal ta en rask titt på skjermtiden din både på telefon, for å se om det er noe endring siden sist.

- Hva tenker du om at det har endret/ikke endret seg?
- Hvilken påvirkning tror du redusert bruk av sosiale medier har på din skjermtid?

Til slutt vil jeg spørre deg om hvordan det har vært å være med på dette?

- Hvordan har dette opplegget vært for deg?
- Har du noen tanker om hvordan dette opplegget kunne blitt gjort annerledes? Har du noen innvendinger?
- Hvordan var det å fylle ut en mediedagbok hver dag?
- Har det vært noen overraskelser?
- Hvordan tenker du om bruken av sosiale medier fremover?

Da har vi kommet til slutten. Er det noe mer du har lyst til å tilføye før vi runder av?

Tusen takk for innsatsen og bidraget til denne forskningen. Setter veldig stor pris på at du tok deg tid til dette. Skulle det være noe mer du lurer på så er det bare å ta kontakt.

Vedlegg 3: Mediedagbok

Digital frakobling - En kvalitativ studie av sosiale medier og produktivitet

Hei! Denne mediedagboken vil jeg at du skal fylle ut hver dag, helst på kvelden eller på morgenen etter. Det vil være de samme spørsmålene hver gang du svarer. Formålet med denne dagboken er å kartlegge hvordan hverdagen med begrenset tilgang til sosiale medier er, i tillegg til arbeidsdagen. Alle svar er gode svar, så skriv det som føles naturlig for deg og dine erfaringer.

Lykke til og takk igjen for at du deltar!

Hilsen Henning

1. Kandidatnummer (Nummeret du fikk første intervju):

2. Dag og dato:

3. Generelt livet: Hvordan har dagen vært? Hva har du gjort i dag? (Trenger ikke et langt svar. Trenger heller ikke å fokusere på din mediebruk).

4. Sosiale medier: Hvilke sosiale medier har du brukt i dag? Hvorfor brukte du disse mediene?

5. Sosiale medier: Hvordan har det gått med redusert bruk av sosiale medier i dag? (Skriv litt om tanker og følelser rundt det å ha redusert tilgang til sosiale medier).

6. Produktivitet: Hva har du fått gjort i dag? Hvordan går det med målet for uken? Klarte du alle gjøremålene dine? (F.eks: Hvis du ikke rakk å lese alle sidene du skulle før en forelesning, så skriv litt om det og hvorfor du eventuelt ikke klarte det).

Vedlegg 4: Rekrutteringsannonse med poster

Hei kjære Facebook-venner! Jeg holder for tiden på med masteroppgaven min og i den forbindelse er jeg på jakt etter deltakere som har lyst til å redusere bruken av sosiale medier og se om det har noe påvirkning på produktivitet.

Litt om masteroppgaven og hva jeg ønsker fra deg: Masteroppgaven handler om digital frakobling fra sosiale medier med fokus på produktivitet. Med digital frakobling så mener jeg å redusere bruken av sosiale medier. I oppgaven min så gjelder det sosiale medier som: Snapchat, Instagram, Facebook, Twitter, TikTok, Reddit, YouTube osv. Kun meldingsbaserte sosiale medier som Messenger, WhatsApp osv. vil være lov å bruke, men jeg vil be deg skru av varslinger på disse applikasjonene.

Videre vil jeg be deg gjennomføre en uke med redusert bruk av sosiale medier (man-søn f.eks.). Både før og etter uken vil jeg ha et dybdeintervju med deg (ca. 1. time) hvor vi vil snakke om din sosiale mediebruk. I løpet av uken vil jeg også be deg fylle ut en mediedagbok hvor du vil reflektere rundt det å ha redusert bruk.

Føler du at du bruker litt for mye tid på sosiale medier og har lyst på en pause, vel da er dette en ypperlig mulighet!

Send meg gjerne en DM hvis du ønsker å delta eller hvis du har noen spørsmål rundt prosjektet 😊 Del gjerne videre ❤️



Vedlegg 5: Informasjons- og samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet: Digital frakobling fra sosiale medier?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt om sosiale mediebruk og digital frakobling fra sosiale medier med fokus på produktivitet. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med studiet er å undersøke hvordan sosiale medier påvirker unge voksne med fokus på produktivitet, ved å undersøke (1) Hvilke fordeler og ulemper opplever unge voksne med å redusere bruken av sosiale medier (2) hvor mye mer produktiv kan man bli ved å redusere bruken av sosiale medier fra livet sitt? Forskningsprosjektet er knyttet til en masteroppgave ved Instituttet for informasjons- og medievitenskap ved Universitetet i Bergen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Forskningsprosjektet er knyttet til en masteroppgave ved Institutt for informasjons- og medievitenskap ved Universitetet i Bergen. Det er Henning Good og veileder Brita Ytre-Arne som er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du har blitt spurt om å delta fordi du oppfyller kriteriene ved at du bruker sosiale medier og er innenfor målgruppen unge voksne (16-34 år).

Hva innebærer det for deg å delta?

Forskningsopplegget baserer seg på to dybdeintervjuer, mediedagbok og en eksperimentuke. Først vil det bli gjennomført et dybdeintervju for å kartlegge sosiale medievanene dine og litt om din generelle arbeidsdag. Videre vil du utføre en frakoblingsuke hvor du vil ha redusert tilgang til sosiale medier. Redusert tilgang vil si alle former for underholdnings-plattformer innenfor sosiale medier, altså de plattformene som bygger på bilde og video formidling.

Eksempler på dette er TikTok, Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter, Youtube osv. Det vil være lov å kunne bruke meldingsbaserte plattformer som WhatsApp og Messenger, men du vil bli bedt om å skru av varslene.

I løpet av eksperimentuken vil du bli bedt om å fylle ut en mediedagbok på Google Forms. Her vil det bli stilt spørsmål om hverdagen din og frakoblingen fra sosiale medier. Etter at eksperimentuken er ferdig vil vi møtes igjen til et nytt dybdeintervju for å snakke om hvordan uken har gått og hvilke refleksjoner du sitter igjen med etter eksperimentet.

Det vil bli tatt lydopptak av Intervjuene og de vil vare omtrent en time. Svarene du oppgir i mediedagboken vil bli registrert elektronisk.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Hvis du ønsker å trekke deg fra eksperimentuken, men fortsatt være en del av studiet så vil dette også være verdifull data for forskningen. Det er derfor viktig å legge frem her at det er mulig å trekke seg fra bare eksperimentet skulle man ikke ha lyst til å gjennomføre uken med redusert bruk av sosiale medier. Som sagt all data her kan være til nytte for forskningen.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det vil kun være meg som vil ha tilgang til dine personopplysninger. Navnelisten vil bli lagret adskilt fra øvrig data og virkelige navn vil ikke bli brukt i filsystemet eller andre deler av prosjektet. Lydopptak og personopplysninger vil bli anonymisert slik at det ikke vil være mulig å gjenkjenne deg igjen i endelig publikasjon.

Datahandlernettsidene for dette prosjektet er Google for mediedagboken og Transcribe.wreally.com for transkriberingen.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet vil etter planen være ferdig 30.06.21. Lydopptakene av deg vil bli lagret i en passord beskyttet mappe som også vil være kryptert. Ved prosjektslutt vil all personopplysning av deg bli slettet inkludert lydopptakene.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Henning Good, masterstudent i medier og kommunikasjon ved Universitetet i Bergen, på epost: henning.good@student.uib.no eller på telefon: 98493223
- Brita Ytre-Arne, professor ved Institutt for informasjons- og medievitenskap, Universitet i Bergen og veileder for masterprosjektet, på epost: brita.ytre-arne@uib.no
- Janecke Helene Veim, seniorrådgiver, personvernombud, Universitetet i Bergen, på epost: janecke.viem@uib.no eller på telefon: 55582029

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Brita Ytre-Arne

Masterstudent

Henning Good

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet slik det blir forklart ovenfor, og ønsker å delta.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)