

# Digital frakobling

- En kvalitativ studie av smarttelefonbruk og mobilbegrensning

Cathrine Ommundsen



Masteroppgave i medievitenskap  
Institutt for informasjons-og medievitenskap  
Universitetet i Bergen

Våren 2020

## Sammendrag

Denne oppgaven undersøker smarttelefonbruk og frakobling fra smarttelefonen. Digitale medier blir stadig en større del av hverdagslivet, og vi er omringet av skjermer fra morgen til kveld. I denne sammenheng spiller smarttelefonen en sentral rolle. Den anses av mange for å være en viktig enhet, samtidig uttrykker noen at de ønsker å endre bruken sin. Dette er noe denne oppgaven kommer i dybden på. Her utforskes smarttelefonbruk og frakobling med fokus på smarttelefonbrukerens refleksjoner rundt egen bruk, hva som ligger til grunn for et ønske om å begrense bruken, samt hvordan en begrenset smarttelefonbruk erfares i praksis.

Studien har en kvalitativ tilnærming, der kvalitative intervju er kombinert med et frakoblingseksperiment. Dette innebærer at deltakerne i studien har blitt intervjuet to ganger, og mellom intervjuene hadde de én uke med begrenset smarttelefonbruk. I den forbindelse tok informantene i bruk appen Forest som et hjelpemiddel. Eksperimentet har som formål å være et bevisstgjøringsverktøy, og måler således ikke grupper opp mot hverandre.

Funnene illustrerer at smarttelefonbruk ikke er ensidig negativt eller positivt, det samme er gjeldende for en begrenset smarttelefonbruk. Dette henger sammen med at smarttelefonen rommer mange ulike funksjoner, og bruken er tett knyttet sammen med hverdagslige situasjoner. De ulike funksjonene bringer med seg både nyttige og forstyrrende elementer, som virker å medføre en ambivalens knyttet til smarttelefonbruk. Produktivitet, tilstedeværelse og tidsbruk er gjennomgående dimensjoner i denne studien, og vektlegges av informantene både før, under og etter en uke med begrenset mobilbruk. Det å ha en begrenset smarttelefonbruk virker å bidra til en økt bevissthet rundt bruken. Funnene peker samtidig på at det å frakoble fra smarttelefonen er en stadig pågående prosess.

## Forord

Det føles rart å ikke skulle jobbe mer med denne oppgaven. Dette året har vært veldig spennende og samtidig veldig utfordrende. Det siste halvåret ble også veldig annerledes enn noen kunne ha forutsett. Jeg håper det blir lenge til neste gang jeg sier «I disse tider...». Til tross for dette ser jeg tilbake på en fin tid som masterstudent, og det er mange som skal takkes i den forbindelse.

Først og fremst vil jeg takke veilederen min, Brita Ytre-Arne. Tusen takk for din tålmodighet, ditt engasjement og dine faglige råd. Takk for at du alltid var tilgjengelig til å besvare alle mine små og store spørsmål. Det har vært enormt lærerikt og givende å ha deg som veileder. Jeg vil også takke Mediebruksgruppen for innspill på utkast, faglig påfyll og hyggelige noen-har-lest-noe-lunsjer. Takk til RAM og Stiftelsen Fritt Ord for tildeling av masterstipend.

Masterprosjektet har også tilknytning til det pågående forskningsprosjektet *Invaderende medier, ambivalente brukere og digital detox (Digitox)*, som utføres i samarbeid mellom UiO, UiB og Høgskolen Kristiania. Med dette menes at studien min bygger på samme tematiske utgangspunkt, dette i form av frakobling, samt et fokus på ambivalens og invaderende medier. Takk til *Digitox*-gjengen for litteraturtips og trivelige lunsjer.

Takk til venner og familie som har heiet på meg i løpet av året. En ekstra takk til Bia som tok seg tid til å komme med innspill og tilbakemeldinger på utkast, og Margrethe som leste korrektur. Jeg vil også takke mine medstudenter for morsomme akademiske avbrekk og faglige, samt ikke fullt så faglige diskusjoner.

Den største takken går til Øyvind. Takk for at du alltid er her for meg og holder meg på beina når stresset tar overhånd. Jeg er heldig som har deg.

Cathrine Ommundsen  
Sandnes, 30. 07. 2020

## **Innholdsfortegnelse**

<b>Kapittel 1: Introduksjon</b> .....	<b>7</b>
1.1 Problemstilling og forskningsspørsmål.....	9
1.2 Oppgavens struktur .....	11
<b>Kapittel 2: Teoretisk rammeverk</b> .....	<b>13</b>
2.1 Smarttelefonbruk.....	13
2.1.1 Smarttelefonen som en sentral del av folks hverdag.....	13
2.1.2 Ambivalens rundt smarttelefonbruk.....	15
2.2 Digital frakobling .....	18
2.2.1 Historisk tilbakeblikk og grunner for å studere frakobling.....	19
2.2.2 Mediemotstand, ikke-bruk, medieunnvikelse og digital detox .....	20
2.2.3 Frakoblingseksperimenter .....	23
2.2.4 Selvhjelps litteratur og teknologiske hjelpemidler.....	25
2.3 Teoretisk anvendelse i analysen.....	26
<b>Kapittel 3: Metode</b> .....	<b>28</b>
3.1 Forskningsdesign i tre ledd .....	28
3.2 Kvalitative intervju.....	30
3.3 Intervjuguidene.....	31
3.4 Frakoblingseksperiment med applikasjonen Forest .....	32
3.5 Pilotstudie.....	35
3.6 Rekruttering av informanter og om informantutvalget .....	36
3.7 Intervjusituasjonen .....	38
3.8 Transkribering og analysearbeid .....	39
3.9 Forskningsetikk .....	41
3.10 Refleksjoner rundt metodevalg, metodiske utfordringer og gjennomføring.....	42
<b>Kapittel 4: Før eksperimentet- Refleksjoner om smarttelefonbruk og ønsker om begrensning</b> .....	<b>45</b>

4.1 Ulike funksjoner og ulike brukstyper .....	46
4.2 Temporal ambivalens .....	49
4.3 Varsler som både nyttige og forstyrrende .....	53
4.4 Situasjonsbetinget ambivalens .....	56
4.5 Refleksjoner rundt en begrenset smarttelefonbruk.....	59
4.6 Målsettinger for eksperimentuken.....	61
4.7 Oppsummering .....	64
<b>Kapittel 5: Eksperimentet og etterpåk - Erfaringer fra én uke med begrenset smarttelefonbruk.....</b>	<b>66</b>
5.1 Forest som motiverende og forstyrrende.....	67
5.2 Bevisstgjøring og endring i checking cycles.....	69
5.3 Smarttelefonen er ofte i nærheten, men noen ganger legges den bort .....	72
5.4 Begrensning og mobilbruk knyttet til situasjoner, steder og dager.....	73
5.5 Et fokus på produktivitet .....	75
5.6 Trenger ikke begrense alle funksjonene.....	77
5.7 Det å begrense smarttelefonbruk er en stadig pågående prosess .....	79
5.8 Oppsummering .....	82
<b>Kapittel 6: Avslutning.....</b>	<b>84</b>
6.1 Oppsummering og konklusjon .....	84
6.2 Veien videre .....	86
Litteraturliste .....	88
Vedlegg 1 Intervjuguide til første intervju.....	96
Vedlegg 2 Intervjuguide til oppfølgingsintervjuet.....	100
Vedlegg 3 Rekrutteringsposter.....	103
Vedlegg 4 informasjons-og samtykkeskjema .....	104

Vedlegg 5 NSD-vurdering ..... 107

# Kapittel 1: Introduksjon

Når sjekket du smarttelefonen sist? Og hvor mange ganger tror du at du har sjekket den i dag? Jeg vil tro at det er opptil flere ganger. Kanskje den var vekkerklokken din, kanskje den ga deg dagens ferskeste nyheter ved frokostbordet, kanskje den underholdt deg med en morsom video, eller viste deg et hyggelig bilde av en venn. Digitale medier blir stadig en større del av hverdagslivet, og vi er omringet av skjermer fra morgen til kveld. I denne sammenheng spiller smarttelefonen en sentral rolle. Smarttelefonen oppleves som den viktigste enheten i norske husstander (Deloitte, 2019, s. 4), og 95% av nordmenn har en smarttelefon (Statistisk Sentralbyrå, 2020, s. 90). Den har nyttige funksjoner som blant annet bidrar til å sette brukeren i kontakt med offentligheten, for eksempel via nyhetsvarsler. Smarttelefonen benyttes også til personlig kommunikasjon, for eksempel gjennom sosiale nettverkstjenester som Facebook, Instagram og Snapchat. Dette er tjenester som er med på å opprettholde personlige forhold (Baym, 2015, s. 155). I tillegg benyttes mobilen til underholdning, informasjonsformål, avkobling (Lomborg, 2015) og koordinering, for eksempel ved å bringe oss fra A til B (Thorhauge, 2016). Dette er noe som fører til at smarttelefonen er en sentral del av folks hverdagsliv.

Samtidig har man sjelden en mediefri sone. Informasjonsoverfloden øker stadig, og flere smarttelefonbrukere gir uttrykk for at de ønsker å redusere bruken sin (Deloitte, 2018a, s. 16). Det at smarttelefonen anses som viktig for dagens mediebrukere, samtidig som flere uttrykker et ønske om å redusere bruken, er en form for ambivalens denne masteroppgaven søker å komme i dybden på. Ambivalens forstås i denne studien som at bruk av en og samme enhet, her med utgangspunkt i smarttelefonen, kan oppleves som både positivt og negativt. Ambivalens, mediemotstand og ikke-bruk er temaer som stadig får økt oppmerksomhet. Taina Bucher (2019) argumenterer for at en ambivalent posisjon er fordelaktig og bringer frem nyanser, samtidig som det kan være utfordrende fordi dette handler om å forhandle med pågående spenninger, uten å nødvendigvis komme frem til en endelig løsning (Bucher, 2019, s. 3). Trine Syvertsen, Faltin Karlsen og Jørgen Bolling (2019, s. 2) finner at digitalisering er et samfunnsmessig mål men at det samtidig også uttrykkes ambivalens til det å være konstant påkoblet, både i offentlige debatter og i private samtaler. Videre finner de at det er en økt oppmerksomhet rundt digitale mediers avhengighetsskapende design og funksjoner, samlet medietrykk og tidsbruk, samt potensielle negative sider ved stadige medieforstyrrelser, både i medier, litteratur og på nett (Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019, s. 14). Flere forskere finner

at studier omhandlende invaderende medier stadig er et tema innenfor publikumsforskningen (Das og Ytre-Arne, 2018).

Mediene har også fattet interessen for temaet, og skrevet flere saker om bruk og ikke-bruk av digitale medier. For eksempel finnes saker om personer som har lagt fra seg smarttelefonen og gått over til å bruke en ikke-smarttelefon (Humberset, 2019a), om familier som har innført skjermfri tid hjemme (Humberset, 2019b), og Kommunestyret i Stavanger som blant annet har innført mobilforbud i skolen (Skårderud, 2019). Bruk av digitale medier var også en del av Debatten på NRK 17. september 2019 (NRK, u.å). Her debatteres det blant annet om bruk av nettbrett i skolesammenheng. Bekymringer som råder blant debattantene er mangel på retningslinjer og evaluering av den mulige effekten av bruken. Samtidig argumenterer læreren som er i panelet for at digitale skjermer kan være nyttige verktøy. Barn og skjermbruk er noe flere har på agendaen. For eksempel har Medietilsynet utviklet en veileder til småbarnsforeldre, der de råder foreldre til å tydelig forklare til barna når og hvor lenge de får bruke ulike enheter (Medietilsynet, u.å). Veilederen er blant annet utviklet i samarbeid med den ideelle stiftelsen Barnevakten, som arbeider med å gi råd og formidle fakta om mediebruk knyttet til barn og unge (Barnevakten, u.å).

Teknologibransjen har også hengt seg på, og det har blitt utviklet flere ulike tjenester som er relevante for fenomenet. Dette være seg ukesrapporter på MacBook og iPhone, som blant annet gir brukeren informasjon om hvor mange timer daglig de har brukt på enhetene, samt hvor mye av tiden som har gått til ulike applikasjoner. RescueTime (u.å) er et annet eksempel på en tilsvarende programvare til PC. Det finnes også en rekke applikasjoner med formål om å redusere smarttelefonbruk, som for eksempel Forest, Hold og Be Focused. Dette er hjelpemidler som stadig øker i popularitet, noe som kan tyde på at mediebrukere forsøker å regulere bruken av digitale medier. Selvregulering er ifølge Syvertsen (2020, s. 77) vanskelig og krever viljestyrke. Sentrale spørsmål i denne sammenheng er hvorfor, når og hvordan reguleringen finner sted, og med hvilken nytte. Dette er noe som blir sett nærmere på i denne studien.

De overnevnte eksemplene viser at det råder en debatt rundt bruk og ikke-bruk av digitale medier; en debatt som er sentral for enkeltpersoner, politikere, forskere og teknologibransjen forøvrig. Denne masteroppgaven tar del i den overnevnte debatten, og søker å se den fra smarttelefonbrukerens perspektiv. Det å studere fenomenet fra brukerens perspektiv kan gi en



dypere forståelse for hva som er roten til debatten, samt bidra med kunnskap og innsikt i fordeler og ulemper med både bruk og frakobling. Tidligere forskning har tatt utgangspunkt i brukerens perspektiv, dette dog i ulik grad, med utgangspunkt i ulike fagtradisjoner og basert på ulike medier. Med denne studien ønsker jeg å bidra med ytterligere kunnskap om spesifikk smarttelefonbruk og mobilbegrensning.

### **1.1 Problemstilling og forskningsspørsmål**

For å studere smarttelefonbruk og frakobling har jeg anvendt kvalitativ metode, inkludert et frakoblingseksperiment, der smarttelefonbrukerens egne erfaringer og refleksjoner rundt bruk og frakobling står i fokus. Forskningsdesignet er tredelt, som innebærer at jeg intervjuet utvalget to ganger, og mellom intervjuene hadde de én uke med begrenset mobilbruk.

Utvalget består av tolv informanter hvor aldersspennet er slutten av tenårene til slutten av tredveårene. Informantene er rekruttert med utgangspunkt i at de bruker smarttelefonen mye, og var interessert i å begrense bruken sin i en periode på én uke. Denne masteroppgaven utforsker smarttelefonbruk og frakobling med fokus på hvilken rolle smarttelefonen spiller i folks hverdag, hva som ligger til grunn for et ønske om å begrense bruken, samt hvordan det oppleves å begrense smarttelefonbruken i en hverdag der det råder forventninger om å stadig være tilgjengelig og oppdatert. Dette er spørsmål som jeg synes er særlig interessante, og som jeg mener er høyst aktuelle for dagens mediesamfunn.

Oppgaven har en todelt problemstilling der den ene delen har fokus på smarttelefonbrukerens refleksjoner rundt egen bruk, samt hva som ligger til grunn for en interesse for å begrense bruken. Den andre delen av problemstillingen handler om hvordan det å begrense bruken oppleves i praksis. Den overordnede problemstillingen er som følger:

*Hvordan reflekterer smarttelefonbrukere rundt sin mobilbruk, og hva ligger til grunn for at de ønsker å begrense bruken sin? Hvilke erfaringer sitter smarttelefonbrukerne igjen med som følge av én uke med begrenset smarttelefonbruk?*

I tråd med medieforskeren Barbara Gentikow (2005, s. 74) har problemstillingen blitt operasjonalisert. Med dette mener hun at problemstillingen fungerer som en overordnet ramme, og ut fra problemstillingen formuleres spesifikke spørsmål. Da går man gjerne fra å utforme en problemstilling som videre legger grunnlaget for noen forskningsspørsmål, deretter utformes intervjuguiden, og videre utformes intervju spørsmål (Gentikow, 2005, s.

74). Forskningsspørsmålene, intervjuguidene, og intervju spørsmålene har som formål å konkretisere den overordnede, og mer abstrakte problemstillingen, noe som bidrar til å finne og holde fokus gjennom hele forskningsprosessen (Gentikow, 2005, s. 90). Forsknings spørsmålene i denne studien er: Hvordan og i hvilke situasjoner kan smarttelefonen oppleves som nyttig, og hvordan og i hvilke situasjoner kan den oppleves som en forstyrrelse? Hvilke fordeler og ulemper opplever smarttelefonbrukere som følge av en begrenset mobilbruk? Det første forskningsspørsmålet er i hovedsak knyttet til den første delen av problemstillingen. Det andre forskningsspørsmålet er nærmere knyttet til eksperimentet. Jeg utformet også to intervjuguides med tilhørende spørsmål, som følger det metodiske designet, noe metodekapittelet vil se nærmere på.

Denne studien undersøker med andre ord forholdet mellom bruk og refleksjoner rundt bruk, refleksjoner rundt det å begrense smarttelefonbruken, hva som ligger til grunn for dette, samt hvordan det å ha en begrenset smarttelefonbruk erfarer i praksis. Hva er det ved smarttelefonen som fører til at den brukes mye, og hva er det som gjør at noen er interessert i å begrense bruken sin? Hvordan oppleves egentlig en hverdag med begrenset mobilbruk? Opplever informantene fordeler ved å begrense, og hva er eventuelle ulemper ved å begrense bruken? Formålet med denne studien er dermed ikke å utforske total frakobling, heller ikke å utforske frakobling hos ikke-brukere, eller detoxere. Som nevnt ovenfor er informantene i studien snarere rekruttert på bakgrunn av at de bruker smarttelefonen mye, og at de hadde interesse av å begrense bruken sin i en periode på én uke. Derfor omtales frakoblingen i denne studien som begrenset mobilbruk. Applikasjonen Forest: Stay focused (Seekrtech, 2020), videre referert til som Forest, ble tatt i bruk av informantene som et hjelpemiddel til å begrense mobilbruken, dette ved å sette på en nedtellingsklokke inne i appen som registrerer fraværstid fra smarttelefonen.

Her skal det også påpekes at frakoblingseksperimentet i denne studien ikke er utformet som et klassisk randomisert eksperiment med en eksperimentgruppe og en kontrollgruppe (Bryman 2015, s. 45). Jeg har snarere latt meg inspirere av eksperimentelle design som ikke har en kontrollgruppe (Stieger og Lewitz, 2018). I tillegg har jeg tatt inspirasjon fra annen kvalitativ forskning som for eksempel Tim Groot Kormelink (2020) som inkluderer ulike metoder i intervjusituasjonen. Formålet med frakoblingseksperimentet er ikke å måle grupper mot hverandre. Eksperimentet er snarere utformet for å være en del av smarttelefonbrukernes hverdag, med formål om å fungere som et bevisstgjøringsverktøy. Derfor er det ikke et mål å

ha strenge retningslinjer som deltakerne måles i. Informantene ble bedt om å sette seg et mål for hvor mange timer daglig de skulle forsøke å ha begrenset mobilbruk, dette for å sette i gang en bevisstgjøringsprosess hos informantene rundt egen smarttelefonbruk.

## **1.2 Oppgavens struktur**

I neste kapittel, kapittel to, kommer det en gjennomgang av tidligere forskning, samt relevante teoretiske begreper. I denne oppgaven er smarttelefonens rolle i mediebrukerens hverdag, samt ambivalens knyttet til smarttelefonbruk sentralt. Dermed presenteres først forskning og teorier knyttet til smarttelefonbruk og ambivalens. Deretter vil kapitlet se på forskning og teoretiske perspektiver omhandlende digital frakobling. I slutten av kapitlet trekkes det frem ulike teorier og begreper som er særlig sentrale for analysen.

I kapittel tre redegjøres det for de metodiske valgene som har blitt tatt i løpet av forskningsprosessen. Først ser kapitlet på valg av forskningsdesign. Videre tar kapitlet for seg forarbeidet i form av pilotstudier, rekruttering av informanter, samt en presentasjon av informantutvalget. Deretter redegjøres det for intervjusituasjonen, og analysearbeidet. Til slutt drøftes etiske perspektiver, etterfulgt av en kritisk gjennomgang av metodiske utfordringer, metodevalg og fremgangsmåte.

Kapittel fire er det første av to analysekapitler. For å besvare problemstillingen på best mulig måte har jeg valgt å følge det metodiske designet i fremstillingen av studiens funn. Det første analysekapitlet tar dermed for seg funn og tendenser fra intervjuene i forkant av eksperimentuken. Her er fokuset på hvilke ulike formål smarttelefonen brukes til, ambivalens knyttet til smarttelefonbruk, refleksjoner rundt det å begrense smarttelefonbruk, samt hvilke målsettinger og tanker smarttelefonbrukerne har i forkant av én uke med begrenset smarttelefonbruk.

Kapittel fem, som er det andre analysekapitlet, ser nærmere på hvilke erfaringer smarttelefonbrukerne har med å begrense smarttelefonbruken sin. Her utforskes først hvordan det å bruke en app som hjelpemiddel opplevdes, og hvordan dette hadde innvirkning på informantens smarttelefonbruk og frakobling. Videre ser analysen på andre erfaringer knyttet til bevisstgjøring, tilgjengelighet, steder og situasjoner, produktivitet og ulike funksjoner. Avslutningsvis presenteres hvordan det å begrense smarttelefonbruk kan forstås som en stadig pågående prosess.

I kapittel seks oppsummeres sentrale funn. Kapitlet drøfter hva denne studien lærer oss om smarttelefonbruk og frakobling. Deretter sier jeg noe om veien videre.

## Kapittel 2: Teoretisk rammeverk

Denne oppgaven analyserer smarttelefonbruk i hverdagen, dette utforsket gjennom et frakoblingseksperiment. Innenfor det store og varierte feltet av forskning på digital mediebruk, er det spesielt to fagdebatter som er særskilt relevante. Det er for det første forskning på generell smarttelefonbruk, og for det andre forskning på digital frakobling. Dette kapittelet vil dermed først se på smarttelefonbruk. Her er hovedfokuset på smarttelefonen som en sentral del av hverdagslivet, samt ambivalens knyttet til smarttelefonen. Deretter vil digital frakobling diskuteres og kapittelet vil se nærmere på hvordan digital frakobling har blitt forsket på og forstått, dette med fokus på ulike medier og ved å benytte ulike begrepsapparat. Til slutt vil kapittelet trekke frem ulike begreper og teorier for smarttelefonbruk og frakobling som er særlig sentrale for oppgavens videre analyse.

### 2.1 Smarttelefonbruk

Som nevnt innledningsvis er smarttelefonen en vesentlig del av nordmenns hverdag, og 95% av nordmenn har en smarttelefon (Statistisk Sentralbyrå, 2020, s. 90). Medievaneundersøkelsen til Deloitte viser at smarttelefonen oppleves som den viktigste enheten i norske husstander. Dette er gjeldende på tvers av generasjoner, bortsett fra respondentene som er i alderen 72 år og oppover (Deloitte, 2019, s. 4). De kommende avsnittene skal se på ulike faktorer som ligger til grunn for at smarttelefonen anses som sentral, dette med fokus på ulike funksjoner og brukstyper. Videre redegjøres det for ambivalens knyttet til smarttelefonen, dette ved at bruken og enheten kan oppleves både som noe positivt og negativt.

#### 2.1.1 Smarttelefonen som en sentral del av folks hverdag

En av faktorene som er med på å gjøre smarttelefonen så sentral, og som skiller den fra andre medier, er dens mobilitet. Ifølge den amerikanske medieforskeren Nancy K. Baym (2015, s. 11) fører mobiltelefonens mobilitet til at person-til-person kommunikasjon blir muliggjort uavhengig sted. Etter lanseringen av iPhone i 2007 fikk smarttelefonen en verdensomspennende popularitet, noe som henger sammen med at funksjoner som før var spredt over ulike enheter nå var å finne i én og samme enhet (Carolus, 2019, s. 915). Internettilkobling, samt en rekke ulike applikasjoner, er sentrale i denne sammenheng. En applikasjon, eller en app, er en programvare som ofte er designet for mobile enheter, som gir brukeren mulighet til å utføre en eller flere handlinger (Gardner og Davis, 2013, s. 6), noe som videre kan knyttes sammen med begrepet *affordances*. Ifølge Gibson referert til i Kate

Mannell (2019, s. 79) forstås begrepet *affordances* som handlingsmuligheter ulike objekter muliggjør for brukeren. Apper i form av kalkulator, notater, kalender og kamera, treningsapper, og musikkapper som Spotify, er eksempler på ulike handlingsmuligheter som tilbys via smarttelefonen. Det finnes også en rekke sosiale medie-apper som Facebook, Facebook Messenger (videre referert til som Messenger), Snapchat, Instagram og Whatsapp. Dette er eksempler på apper som i henhold til Baym (2015, s. 155) kan benyttes til å opprettholde personlige forhold. Eksempler på dette kan være i form av direktemeldinger, eller ved å laste opp bilder og tekst, som deles med andre brukere.

I en studie av internettbruk via smarttelefonen argumenterer den danske medieforskeren Stine Lomborg (2015) for at kontekst for smarttelefonbruken, i tillegg til *affordances*-perspektivet, er nyttig for å forstå ulike bruksmønstre (Lomborg, 2015, s. 38). For eksempel kan smarttelefonen benyttes til ulike praktiske informasjonsformål, som å sjekke prisen på en vare før man går i butikken, eller sjekke værvareselet før man går ut døren (Lomborg, 2015, s. 42). Hun finner også at smarttelefonen benyttes til underholdningsformål, og som en personlig boble når man ønsker å koble seg fra omverdenen og således ta en pause fra hverdagen (Lomborg, 2015, s. 44-45). I henhold til Lomborg (2015, s. 35) er smarttelefonen et kulturelt objekt som kontinuerlig får ny betydning ettersom den blir brukt, og er uløselig innved i hverdagslige praksiser. Rich Ling (2012, s. 2) argumenterer for at mobilen er viktig fordi den gjør hverdagslige aspekter ved livet vårt lettere, for eksempel det å holde kontakt med venner og familie, samt til koordinering av sosiale interaksjoner. Medieforskeren Anne Mette Thorhauge (2016, s. 65) finner, i sin studie om smarttelefonen som en del av folks hverdagsliv, blant annet at mikrokoordinering er en sentral del av smarttelefonbruk. Ifølge henne er det å komme seg fra A til B, for eksempel ved å kjøpe seg en bussbillett og søke opp adressen man skal til, et typisk eksempel på mikrokoordinering. Videre skriver hun at mikrokoordinering henger sammen med når på dagen den blir utført, og inkluderer praktisk koordinering av nåværende situasjoner, samt praktisk koordinering av en nært forestående situasjon eller mer generell planlegging (Thorhauge, 2016, s. 65). For å komme i dybden på smarttelefonens rolle som en sentral del av mediebrukerens hverdag, virker det dermed hensiktsmessig å ta i betraktning ulike funksjoner, *affordances*, samt konteksten for bruken.

Det å sjekke smarttelefonen er også en sentral del av den daglige smarttelefonbruken. Dette være seg å for eksempel sjekke nettavisen, sjekke en melding, eller sjekke etter nye innlegg på Instagram. Irene Costera Meijer og Tim Groot Kormelink (2015, s. 670) finner, i sin

undersøkelse av folks nyhetskonsument, at sjekking gjerne foregår etter et bestemt mønster, noe de definerer som *checking cycle*. Dette handler om å ta en rask sjekk innom ulike nettsider og tjenester med formål om å hele tiden være oppdatert på det nyeste som har skjedd. Thorhauge (2016, s. 65) finner også smarttelefonbruk som følger spesifikke mønstre. Hun definerer dette som mikro-rutiner, og at dette handler om å gå fort gjennom en serie av spesifikke apper eller nyhetssider. Videre argumenterer hun for at mikro-rutiner henger sammen med vaner, for eksempel ved å automatisk sjekke Facebook når det er et e-post varsel som var den egentlige grunnen til at man sjekket mobilen i utgangspunktet (Thorhauge, 2016, s. 65). Det å sjekke smarttelefonen kan med andre ord følge spesifikke mønstre, noe som blir belyst ytterligere i analysekapittelet.

### **2.1.2 Ambivalens rundt smarttelefonbruk**

Selv om smarttelefonen har flere nyttige funksjoner kan den også oppleves som påtrengende, invaderende og forstyrrende. Som nevnt innledningsvis diskuterer medieforskerne Syvertsen, Karlsen og Bolling (2019, s. 2) hvordan digitalisering er et samfunnsmessig mål. Samtidig finner de at det knyttes ambivalens til det å være konstant påkoblet (Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019, s. 2). I boken *Digital Detox: The Politics of Disconnection* skriver Trine Syvertsen (2020, s. 9) blant annet om at mange opplever bruk av digitale medier som både positivt og negativt, og at de gjerne har konfliktfulle tanker og opplevelser. Dette er tilfelle når det kommer til smarttelefonbruk. I en omfattende empirisk studie av mediebruk i Norge, med fokus på offentlig tilknytning, finner Hallvard Moe mfl. (2019, s. 35) at smarttelefonen oppleves som både nødvendig og påtrengende. Basert på kvalitative intervju og kvantitative undersøkelser finner de at smarttelefonbruk møtes med ambivalens da den er både nyttig og praktisk, samtidig som informantene gir uttrykk for at den er avhengighetsskapende og problematisk (Moe mfl., 2019, s. 36). Dette er funn som viser til både positive og negative opplevelser med bruken av smarttelefon. Undersøkelsen viser også hvordan bruken av kvalitativ forskningsmetode gir informanten mulighet til å reflektere over egen mediebruk. De går derimot ikke i dybden på hvilke tiltak som er innført når det kommer til å legge bort mobilen, heller ikke hva som er informantenes refleksjoner rundt en begrenset mobilbruk, noe min studie vil se nærmere på.

I artikkelen *Temporal ambivalences in smartphone use: Conflicting flows, conflicting responsibilities* søker medieforskeren Brita Ytre-Arne mfl. (under publisering) å komme i dybden på brukerens ambivalente forhold til smarttelefonen. Dette med utgangspunkt i

samme datamateriale som Moe mfl. (2019). Ytre-Arne mfl. stiller særlig spørsmål ved hvordan brukerne opplever og håndterer tid i den digitale verden. De ser nærmere på *temporal ambivalens* som ifølge dem viser til sameksisterende motstridende tanker om hvordan tid bør disponeres (Ytre-Arne mfl., under publisering, s. 8). De anvender teorier om *flow* og *responsibilitet* til å beskrive nøkkeldimensjoner. Her kommer det blant annet frem at smarttelefonen brukes til en rekke ulike formål, og informantene uttrykker hvor praktisk og nødvendig smarttelefonen er. Samtidig som noen uttrykker en bekymring rundt hvor avhengig de er av smarttelefonen (Ytre-Arne mfl., under publisering). Min studie har flere likhetstrekk med deres studie, dette være seg fokuset på smarttelefonbruk, tid og ambivalens, og således er den en inspirasjonskilde. På den annen side utførte de ikke et frakoblingseksperiment. Ved å studere smarttelefonens rolle i hverdagen gjennom et frakoblingseksperiment kan studien min bidra til ytterligere kunnskap og forståelse for fenomenet.

Ambivalens knyttet til smarttelefonbruk har også blitt forsket på innenfor andre fagdisipliner, for eksempel innenfor helsefag. Sølvi Skjørestad Johnsen og Kari Glavin (2017) undersøkte hvordan småbarnsmødre opplever å kunne dele sin oppmerksomhet mellom bruken av smarttelefon, og tilstedeværelsen med barnet og dets behov. For å undersøke dette utførte de individuelle intervju med tretten mødre som hadde barn mellom 3 og 12 måneder. De fant tre hovedkategorier som beskriver mødrenes opplevelse: 1) smarttelefonen anses som et nyttig hjelpemiddel i hverdagen og beskrives som en forlenget arm, 2) smarttelefonen oppleves som en tidstyv da den krever mye tid og oppmerksomhet og 3) de uttrykker også et behov for bevisstgjøring når det kommer til bruk av smarttelefon (Johnsen og Glavin, 2017, s. 224). Det kommer også frem at flere av mødrene ønsker å redusere sin mobilbruk, men bare to av tretten hadde gått aktivt inn for å logge av, dette ved å strikke i stedet for å være på telefonen (Johnsen og Glavin, 2017, s. 233). Selv om studien som legges frem her tilhører et annet fagfelt enn medievitenskap viser den at smarttelefonen kan oppleves som både frigjørende og fengslende, og kommer med interessante funn som står i samsvar med funn som vil bli presentert i kapittel 4.

Tid er noe flere finner å være relevant for ambivalens knyttet til smarttelefonbruk. Tidsbruk er også gjennomgående i mitt materiale. For å komme i dybden på refleksjoner rundt smarttelefonbruk virker det dermed hensiktsmessig å ta i betraktning ulike tidsaspekter. I den tidligere nevnte studien finner Lomborg (2015, s. 50) blant annet at ambivalens henger sammen med et ønske om å ikke la smarttelefonen ta for mye av brukerens tid, fordi den er en



distraksjon fra å gjøre andre ting, samt den kan være et hinder for å være til stede i nuet. Smarttelefonen som en distraksjon fra å gjøre andre ting, og som et hinder for å være i nuet er noe vi skal komme tilbake til i den andre delen av dette kapittelet. I boken *Pressed for Time: The Acceleration of Life in Digital Capitalism* diskuterer Judy Wajcman (2015, s. 169) hvordan de samme maskinene kan føre til at vi føler på en tidsklemme, samtidig som de kan frigjøre tid, bidra til større grad av autonomi, fleksibilitet og allsidighet. Videre nevner hun smarttelefonen som et eksempel da den både sparer og konsumerer tid (Wajcman, 2015, s. 169). En mekanisme som er relevant i denne sammenheng er varsler. Ifølge Syvertsen (2020, s. 88) blir mange forstyrret av varsler fordi de er designet for å fange brukerens oppmerksomhet, og dermed avbryte andre aktiviteter. Dette kan for eksempel være via lyder, vibrasjoner eller forhåndsvisning på skjermen. På den ene siden kan varsler føre til at brukeren fort settes i forbindelse med omverdenen, mens på den andre siden kan varsler oppleves som en forstyrrelse som tar fokus bort fra det man egentlig holder på med. Dette er noe som belyses ytterligere i analysen.

For å kunne analysere smarttelefonbruk er det også sentralt å se nærmere på strukturene rundt bruken. Et relevant begrep i denne sammenheng er *attention economy*. Ifølge Syvertsen (2020, s. 6) handler dette om at nye medier har blitt utviklet og designet på en måte som fanger og holder på brukerens oppmerksomhet. Dette er noe ulike virksomheter og individer tjener penger på (Davenport og Beck, 2001, s. 3). Jenny Odell (2019, xii) stiller seg kritisk til hvordan korporative plattformer ifølge henne kjøper og selger brukerens oppmerksomhet. Sherry Turkle (2015, s. 74) påpeker at ulike apper er designet for å få brukerne til å oppholde seg på appen. I henhold til Ytre-Arne mfl (under publisering, s.10) spiller *gamification* en rolle i denne sammenheng. *Gamification* handler om å ta i bruk spillelementer og spilldesign i plattformer eller tjenester som ikke er et spill (Walz og Deterding, 2015, s. 3). Et eksempel på dette kan være sosiale medier som ifølge Syvertsen (2020, s. 36) har latt seg inspirere av spillverdenens ulike teknikker for å få brukeren til å oppholde seg lenger på plattformene, samt føre til at de glemmer tid og sted. Videre peker Syvertsen (2020, s. 36) på at blant annet likes, kommentarer og tilbakemeldinger kan forsterke en fellesskapsfølelse blant brukerne, noe som videre kan vise til at det finnes positive sider ved et *gamification*-design. Ytre-Arne (under publisering, s.10) finner på sin side at *checking cycles* kan bli forlenget som følge av *gamification* og appenes design, som ifølge dem oppmuntrer brukeren til å fortsette med sjekkingen når den først har startet, eller sjekke fort igjen.

Et tredje begrep som er relevant i denne sammenheng er algoritmer. Natascha Just og Michael Latzer (2017, s. 239) beskriver algoritmer som: «Algorithmic selection is essentially defined by automated assignment of relevance to certain selected pieces of information». Videre skriver de at algoritmene legger noen føringer på hva brukeren finner på nettet. Dette ved å filtrere ut søk, rangere hva som er mest relevant å se, samt ved å gi anbefalinger, for eksempel i form av hva man skal se av innhold fra venner samt kommersielt innhold (Just og Latzer, 2017, s. 247). Videre peker Just og Latzer (2017, s. 247-248) på hvordan algoritmer særlig personifiserer innholdet til den enkelte bruker og deres bruksmønstre. Gjennomgangen ovenfor viser at smarttelefonen er en nyttig enhet som brukes til en rekke ulike formål, samtidig finner flere at det uttrykkes ambivalens rundt smarttelefonbruk, noe som belyses nærmere i analysekapitlene. I tillegg er det nødvendig å ta i betraktning strukturene rundt bruken, med utgangspunkt i *attention economy*, *gamification* og algoritmer da dette er sentralt for å forstå dagens mediesamfunn; dette drøftes ytterligere gjennom analysen.

## 2.2 Digital frakobling

Videre rettes fokuset mot digital frakobling. Ifølge Bonnie Brennen (2019) har det i de senere årene vært en økende trend for å stille spørsmål ved hvilken rolle digitale medier spiller i livene våre. Videre diskuterer hun at oppfordringer om å koble fra og motstå nye medier har blitt mer påtrengende, vedvarende og populært (Brennen, 2019, s. 2). Anne Mollen og Frederik Dhaenes (2018, s. 47) finner at det å undersøke hvordan publikum forstår, samt motstår, invaderende medier er en økende trend. Dette handler blant annet om at publikum finner måter å håndtere invaderende medier på, ved å bruke dem til sine fordeler (Mollen og Dhaenes, 2018, s. 47). Medieforskeren danah boyd (2012, s. 71) peker på hvordan mediebrukere opplever å være *always-on*. Med dette mener hun ikke at vi alltid er på Internett, men at vi alltid er koblet til nettverket, og at man virkelig merker å savne det å være tilkoblet når vi plutselig ikke er tilkoblet lenger. Hun skildrer også hvordan særlig sosiale medier stadig blir mer inngripende i hverdagslivet, noe som fører til at brukerne blir overveldet av informasjonen som omringer dem. Videre påpeker hun at flere sliter med å finne en balanse i denne sammenheng, og at hver enkelt må finne sin egen strategi for hvordan de skal forholde seg til en verden med stadig økende informasjon (boyd, 2012, s. 74).

Alicia Blum-Ross og Sonia Livingstone (2018, s. 185) argumenterer for at man bør ta i betraktning hva mediene brukes til, og ikke bare hvor lenge de brukes, når man snakker om hva som er lite og mye skjermbruk. Pepita Hesselberth (2018, s. 1994) argumenterer på sin

side for at frakobling er paradoksalt, og at det ikke finnes noe frakobling uten tilkobling. En form for paradoks diskuteres også av Syvertsen (2020, s.7). Hun skriver at flere tjenester nå er digitaliserte, noe som medfører et press på brukerne til å være online. Hun skriver videre at brukerne samtidig er forventet å håndtere mediene, og presset om å være online (Syvertsen, 2020, s. 7).

I møte med informasjonsoverflod, invaderende og inngripende medier velger noen å koble fra, motstå, unnvike og ikke-bruke ulike medier. De kommende avsnittene skal se nærmere på fenomenet digital frakobling fra ulike medier, hvordan dette har blitt forstått og forsket på, og hvilke ulike begreper som har blitt brukt i denne sammenheng. For å få en bedre forståelse for digital frakobling kommer det først et kort historisk tilbakeblikk på mediemotstand, i tillegg til argumenter for å studere frakobling. Videre kommer det en gjennomgang av forskning og teoretiske perspektiver på digital frakobling. Til slutt pekes det på ulike hjelpemidler som står til rådighet i denne forbindelse.

### **2.2.1 Historisk tilbakeblikk og grunner for å studere frakobling**

Det å motstå, eller unnvike fra medier er ikke et helt nytt fenomen. I boken *Media Resistance: protest, Dislike, Abstention* diskuterer Syvertsen (2017) at det er tre faser som anses som viktige for å forstå dagens mediemotstand. Den første fasen er motstanden mot massemedier som kino, radio og trykksaker på 1800-tallet samt tidlig 1900-tallet. Deretter kommer den andre fasen med motstanden mot fjernsynet i andre halvdel av 1900-tallet, etterfulgt av den tredje fasen fra omtrent 2000 som handler om motstand mot online og sosiale medier (Syvertsen, 2017, s. 11). Med andre ord har det blitt reist bekymringer og teknologimotstand etter hvert som det har oppstått nye medier. Ifølge Syvertsen (2017, s. 4) omtales mediemotstand ofte som noe negativt, og som en form for panikk som oppstår på grunn av teknofobi, frykt og hystera. Selv argumenterer hun for at mediemotstand er forankret i dype verdier, der mediene blir sett på som destruktive og lite produktive. Hun argumenterer videre for at en reaksjon mot mediene viser til en reaksjon til fordel for noe annet, noe som anses som viktigere og mer verdifullt (Syvertsen, 2017, s. 9). I en studie av Facebook-unnvikere argumenterer Laura Portwood-Stacer for at det å studere mediemotstand kan gi viktig innsikt i hvilke motvilligheter som finnes mot enkelte medieteknologier, samt hvilke ubehag medieunvikere med mediebruk og forbrukerkulturen i sin helhet (Portwood-Stacer, 2012, s. 1045). Louise Woodstock (2014, s. 2) argumenterer også for studier som tar for seg motstand eller unnvikere, dette kommer frem i en studie der hun undersøker mediemotstand.

Woodstock argumenterer for at medieunnvikere gir oss kunnskap om ulike måter å leve på, samt at de gir oss en påminnelse om hvilke fordeler og ulemper med stadig nye måter å kommunisere på (2014, s. 2).

I oppgavens sammenheng er det også relevant å påpeke at det finnes ulike teoretiske rammeverk som kan anvendes for å studere forholdet mellom teknologi og brukere. Ifølge Baym (2015, s. 26) er dette *technological determinism* der mediene regnes for å ha vesentlig makt over mennesker. *Social construction of technology* der menneskene anses som den mektigste parten. *Social shaping*-perspektivet vektlegger på sin side at teknologien og samfunnet kontinuerlig påvirker hverandre, mens *domestication*-perspektivet handler om at mediene har blitt en så innvendt del av livene våre at de blir tatt for gitt (Baym, 2015, s. 26). Wajcman (2015, s.3) argumenterer for at teknologien kommer til live og får mening alt ettersom mennesker bruker den, samtidig som hun vektlegger at teknologien spiller en sentral rolle og legger noen føringer for brukeren. I likhet med Wajcman plasserer jeg meg innenfor *social shaping of technology*-perspektivet, ettersom jeg ikke har et deterministisk utgangspunkt, samtidig som jeg ikke mener at brukeren har all makt. Videre vil jeg, i tråd med Syvertsen (2017), Portwood-Stacer (2012) og Woodstock (2014) argumentere for at det å studere frakobling, som i denne oppgaven er i form av midlertidig begrenset mobilbruk, vil kunne gi interessant innsikt og kunnskap om både smarttelefonbruk og frakobling.

### **2.2.2 Mediemotstand, ikke-bruk, medieunnvikelse og digital detox**

Digital frakobling har blitt forsket en del på, dette ved å ta i bruk ulike betegnelser for de som frakobler, samt ulike tilnæringer til det å frakoble. Et eksempel på dette er studier med hovedfokus på nyhetsunnvikere, altså de som unngår å lese nyheter (se for eksempel Helgerud, 2017). Et annet eksempel som på sin side tar for seg mediemotstand, rettet mot en rekke ulike medier, er den overnevnte studien til Woodstock (2014). Studien er basert på kvalitative intervju med 36 informanter. Målet med studien var å få en forståelse for hva som ligger bak deres ikke-bruk, analysere pressens omtale av medieoversvømmelse og responsen til den, sette midlertidig mediemotstand i en historisk kontekst, samt få en forståelse av hvordan mediemotstand kan bidra innenfor ulike medieteorier. Hun finner blant annet at kommunikasjonsteknologier oppleves som distraherende, og tar dermed mye av oppmerksomheten vår, noe som virker motiverende for å begrense mobilbruk (Woodstock, 2014, s. 7). Studien sier noe om hva som kan ligge til grunn for å begrense bruken av smarttelefon, noe som kan være til inspirasjon. På den annen side forholder hun seg til flere

ulike medieformer, følger ikke informantene over tid, i tillegg til at studien ble utført for noen år siden. Flere aspekter rundt fenomenet har forandret seg siden den gang.

Det finnes også flere studier som tar for seg frakobling fra spesifikke sosiale medier som Grindr (Brubaker, Ananny og Crawford, 2016), Instagram (Jorge, 2019) og særlig Facebook. I den tidligere nevnte studien til Portwood-Stacer (2012) gikk hun gjennom 100 publikasjoner fra 2006 til 2012 om frakobling fra Facebook. Hun intervjuet også 20 Facebook-unnavvikere. Hun undersøker unnavvikelse fra Facebook som en livsstilspraksis, og argumenterer for at det å unnavvike sier noe om unnavvikerens identiteten og ideologiske posisjon (Portwood-Stacer, 2012, s.1042). Christine Mæland (2017) har i likhet med Portwood-Stacer, studert Facebook-unnavvikere. I motsetning til Portwood-Stacer fokuserer Mæland på personer som aldri har hatt en Facebook-bruker. Basert på dybdeintervju med ti informanter finner hun blant annet at ubehag knyttet til sjalusi, ambivalens og skepsis ligger til grunn for deres unnavvikelse (Mæland, 2017). Eric Baumer mfl. (2013) finner i sin studie, basert på en spørreundersøkelse med 400 internettbrukere om deres bruk eller ikke-bruk av Facebook, at det er seks motivasjoner som ligger til grunn for Facebook-unnavvikelse; misbruk av data, produktivitet, personvern, banalitet, avhengighet og eksternt press (Baumer mfl., 2013, s. 3257). Selv om studiene i dette avsnittet fokuserer på ulike sosiale medie-plattformer, er de likevel relevante å nevne da sosiale medier er en sentral del av folks smarttelefonbruk. I motsetning er ikke fokuset i min studie på ikke-brukere, men snarere informanter som utfører en midlertidig mobilbegrensning.

Når det kommer til smarttelefonbruk finnes det også ulike studier, og ulike former for frakobling. Syvertsen (2020, s. 86-92) nevner sletting av apper og plattformer, muting og blokkering, samt nedgradering til enklere enheter, som måter å regulere teknologien på. Det å nedgradere til enklere enheter er noe Rivka Ribak og Michele Rosenthal (2015) har studert. Dette ved å intervju smarttelefonmotstandere som benytter seg av ikke-smarttelefoner. De diskuterer informantenes kritikk til smarttelefonkulturen, deres investering i ikke-smarttelefoner og stoltheten som uttrykkes i den sammenheng, samt en følelse av at deres motstand ikke kommer til å forbli langvarig. De argumenterer for at smarttelefonmotstand er et særlig tilfelle av medieambivalens (Ribak og Rosenthal, 2015, s. 1). Det finnes også studier som i likhet med min studie fokuserer på mennesker som har forsøkt å regulere teknologien, snarere enn å gå over til ikke-smarttelefoner. Et eksempel på dette er en studie utført av Mannell (2019) som undersøker meldingstjenester, og argumenterer for at vi kan få en bedre

forståelse for bruken av meldingstjenester ved å også ta i betraktning frakoblings-*affordances*, som de ulike plattformene tilbyr. Dette undersøkes ved å intervju 24 unge mennesker om hvilke frakoblingstiltak de utfører for å begrense deres tilgjengelighet for venner og familie, samt for å begrense deres tilkobling til smarttelefonen og ulike plattformer som er i smarttelefonen (Mannell, 2019, s. 76). Gjennomgangen ovenfor viser til at det å frakoble kan forstås på ulike måter, samt ta ulike former, dette er noe vi skal se nærmere på i analysen.

I nyere tid har betegnelsen *digital detox* blitt brukt internasjonalt som en samlebetegnelse for selvhjelps litteratur, kampanjer, organisasjoner og bedrifter som setter fokus på mediefrie perioder og aktiviteter (Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019, s. 2). I henhold til Syvertsen (2020, s. 2) kan begrepet også forstås som det å ta en pause fra smarttelefonen eller sosiale medier, dette kan være seg en pause på flere måneder, eller mindre enn en dag.

Produktivitet, personvern og tilstedeværelse er verdier som særlig motiverer detoxere (Syvertsen, 2020, s. 15). Produktivitet og tilstedeværelse er sentrale begreper for opplevelser og erfaringer som skildres i min studie. Når det kommer til produktivitet er multitasking, mangel på konsentrasjon og prokrastinering faktorer som spiller en rolle (Syvertsen, 2020, s. 18). Multitasking kan for eksempel være i form av å høre på musikk samtidig som man leser i en bok, eller det kan være å prate med noen samtidig som man kjører bil (Mark, 2015, s. 5). Ifølge medieforskeren Gloria Mark (2015, s. 6) kan multitasking også være i form av å flytte fokus frem og tilbake mellom ulike gjøremål. Deloitte (2018b, s. 15) finner at smarttelefonen benyttes til multitasking mens man ser på TV, dette være seg særlig å surfe på nettet eller bruke sosiale nettverk. Turkle (2015, s. 42) påpeker at det å multitaske føles bra, men at det i realiteten fører til at vi utfører handlinger dårligere, og blir mindre produktive.

Når det kommer til tilstedeværelse finner Syvertsen og Enli (2019, s. 8-9) at dette handler om å være til stede i det fysiske rom, altså geografisk tilstedeværelse, og sosial tilstedeværelse som å være til stede med mennesker man omgås med. Turkle (2015, s.12) diskuterer blant annet hvordan den digitale verden stjeler fokus fra samtaler ansikt-til-ansikt, og således hindrer for full tilstedeværelse i samtaler som foregår i den fysiske verden. I denne sammenheng er det også relevant å se på normer for mediebruk, og idealer knyttet til frakobling. Ifølge Syvertsen, Karlsen og Bolling (2019, s. 3) finnes det normer om å være påkoblet, noe som knyttes til en aktiv borgerrolle. Videre finner de at det også er idealer for frakobling, dette knyttet til mediebransjen, norske friluftstradisjoner og populærvitenskapelige

fremstillinger (Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019, s. 3). Mark (2015, s. 16-17) argumenterer på sin side for at det finnes kulturelle normer når det kommer til å være tilgjengelig via digitale medier. Dette kan være i form av å svare på e-poster fort og dermed hyppig sjekke om det har kommet inn noe nytt, i tillegg argumenterer hun for at det finnes sosiale normer knyttet til mobilbruk der man gjerne er på smarttelefonen samtidig som man er med andre (Mark, 2015, s. 16-17). I en undersøkelse utført av Kantar henvist til i Syvertsen (2020, s. 83) er måltider med andre ett eksempel på steder der folk legger fra seg mobilen, noe som ifølge Syvertsen (2020, s. 83) viser til høflighetsnormer. På den ene siden virker det å råde normer for tilkobling og tilgjengelighet, mens på den andre siden finnes det idealer og normer for frakobling. Basert på litteraturgjennomgangen i avsnittet ovenfor virker det hensiktsmessig å ta i betraktning normative faktorer i en analyse av smarttelefonbruk og frakobling.

### **2.2.3 Frakoblingeksperimenter**

Fokuset i min studie er på begrenset smarttelefonbruk, dette ved at deltakerne utfører et frakoblingeksperiment der de har midlertidig frakobling. Det å studere frakobling ved at deltakerne utfører et eksperiment er noe Thomas D.W. Wilcockson mfl. (2019) sin studie også er et eksempel på. Studien innebærer fire labbsesjoner, samt en 24-timers frakobling fra smarttelefonen. Formålet med frakoblingen var å måle effekten den hadde på deltakernes humør, angst, og begjær. De finner at frakoblingen ikke hadde stort utslag på humør og angst, men at frakoblingen var utslagsgivende på deltakernes begjær (Wilcockson mfl., 2019, s. 3). Basert på deres funn argumenterer de for at det er lite sannsynlig at atferdsavhengighet som for eksempel teknologibruk, gir samme utslag som substansavhengighet som for eksempel alkoholisme (Wilcockson mfl., 2019, s. 3). Et annet eksempel er en studie utført av Tine A. Eide mfl. (2018), som peker på at det finnes likheter mellom smarttelefonbruk og flere ulike former for atferdsavhengighet (Eide mfl., 2018, s. 1). For å undersøke hvilken effekt frakobling kan ha på brukeren utførte deltakerne i studien en 72-timers frakobling. I løpet av frakoblingsperioden svarte deltakerne på ulike skalaer tre ganger daglig. Skalaene som benyttes er *Smartphone Withdrawal Scale*, *Fear of Missing Out Scale* og *Negative and Positive Affect Schedule* (Eide mfl., 2018, s. 1). De konkluderer med at frakobling fra smarttelefonen fører til atferdsavhengighet og *Fear of missing out (FoMO)*, videre påpeker de at de negative effektene deltakerne erfarte under frakoblingen har likhetstrekk med andre typer atferdsavhengighet (Eide mfl, 2018, s. 9).

Begge de overnevnte studiene har et psykologisk rammeverk, de benytter seg av ulike skalaer og surveys som metode, i tillegg til et frakoblingseksperiment. Dette står i motsetning til mitt frakoblingseksperiment, som er en del av et kvalitativt forskningsdesign. Videre benytter Wilcockson mfl. (2019) og Eide mfl. (2018) medisinske terminologier, og tar blant annet for seg spørsmål om avhengighet. Adam Alter (2017, s. 23) argumenterer for at avhengighet er et problem når det kommer til smarttelefonen, og at dette ikke har fått oppmerksomheten det fortjener. Alter påpeker likevel at det er viktig å være forsiktig når man anvender begrepet atferdsavhengighet, fordi dette kan føre til at folk ser lidelse i alt (Alter, 2017, s. 23). Cecilie Schou Andreassen (2015) gir en oversikt over forskning på avhengighet, med fokus på sosiale nettverkstjenester. Andreassen og Pallesen henviser til i Andreassen (2015, s. 175) definerer avhengighet, med utgangspunkt i sosiale medier, som å bli styrt av en sterk motivasjon til å logge på eller bruke sosiale medier, samt det å bruke så mye tid på sosiale medier at dette påvirker sosiale aktiviteter, studier, arbeid, personlige forhold og/eller psykisk helse og velvære. Andreassen (2015, s. 181) finner at forskningen på feltet er noe smal, og peker på at det er en stadig debatt rundt hvorvidt forskningen vurderer avhengighet knyttet til spesifikke sosiale medier, sosiale medier generelt, eller til former for interaksjon som foregår. Det finnes med andre ord en debatt rundt digitale medier og avhengighet; en debatt kapittel 4 også tar del i.

I motsetning til de to overnevnte studiene utførte Anne Kaun og Christian Schwarzenegger et frakoblingseksperiment der de ikke anvender et psykologisk rammeverk. I artikkelen *No media, less life? Online disconnection in mediatized worlds* diskuterer Kaun og Schwarzenegger (2014) hvordan online-frakobling kan bidra til en forståelse av mediedeltakelse og dens rolle i unge voksnes hverdagsliv. I likhet med min studie benyttet de en tredelt metode. Dette ved at informantene skrev dagbok, hadde én uke med total frakobling fra internett. Deretter trakk de noen konklusjoner om uken deres og dokumenterte deres refleksjoner ved å skrive et essay (Kaun og Schwarzenegger, 2014, s. 1). Et annet relevant eksempel er en studie utført av Kelly Widdicks mfl. (2018), med formål å undersøke 1) hvilken rolle internett spiller i hverdagslivet 2) hvilke deler ved internett som er mer og mindre nødvendige for oss 3) hvilke deler som vil være lettere å begrense eller eliminere fra hverdagen vår. De benyttet seg av surveys for å få svar på dette. Deltakerne i studien kunne selv styre når de hadde internett på og ikke, dette med hensyn til at deltakerne trolig ville trenge internettilgang til spesifikke ting i hverdagen (Widdicks mfl., 2018, s. 384).



Ett tredje eksempel er en studie utført av Aksel Tjora, som han beskriver i en video laget av NTNU (2013). I studien ønsket han å finne ut hvilken rolle internett spiller i folks liv, for å finne ut av dette skulle informantene være frakoblet fra internett i tre uker. Han finner blant annet at praktiske funksjoner var noe flere informanter trakk frem som utfordrende å ikke ha tilgang til, noe han knytter til umiddelbare behov som vanligvis dekkes av internett-tilgang (NTNU, 2013). Dette er noe kapittel 5 belyser ytterligere. En annen studie, som blant annet inkluderer en 24 timers frakobling fra sosiale medier, ble utført av Katrin Tiidenberg mfl. i 2017. De undersøker hvilke retorikk unge mennesker bruker når de snakker om deres sosiale medie-opplevelser, dette basert på 500 sider med skriftlig data og 390 minutter med video (Tiidenberg mfl., 2017, s. 1). De finner at informantene beskriver sosiale medier som både noe positivt og som noe negativt. For eksempel finner de at det å sjekke sosiale medier når det ikke har skjedd noe nytt oppleves som bortkastet tid, men dersom det har skjedd noe nytt oppleves det greit å sjekke sosiale medier (Tiidenberg, 2017, s. 5-8). De overnevnte studiene benytter i likhet med min studie frakoblingseksperiment som en form for bevisstgjøring, som er med på å bringe frem refleksjoner rundt digitale mediers sentrale rolle i mediebrukerens hverdag. I motsetning til disse studiene er mitt fokus på smarttelefonbruk og ikke spesifikt internett eller sosiale medier.

#### **2.2.4 Selvhjelpslitteratur og teknologiske hjelpemidler**

Det finnes flere hjelpemidler som står til rådighet for de som ønsker å redusere mediebruken sin. Ifølge Karlsen og Syvertsen (2016) finnes det en rekke selvhjelpsbøker og nettsider som inneholder informasjon om hvordan man skal få en mindre mediesentrert hverdag (Karlsen og Syvertsen, 2016, s. 25). I denne forbindelse har Karlsen og Syvertsen tatt for seg 30 guider fra nettsiden Wikihow og finner at det er tre strategier som går igjen. Den første strategien går ut på å gå over til medier eller mediesjangre som krever mer, eller som er plassert høyere oppe i hierarkiet, for eksempel trykksaker. Den andre strategien går ut på å prioritere det «virkelige liv», for eksempel ved å spille brettspill. Den tredje strategien går ut på å bli et mer autentisk menneske ved å motstå «mediert autenticitet» som man finner på fjernsyn og i sosiale medier (Karlsen og Syvertsen, 2016, s. 35). Studien viser med andre ord at det finnes en rekke guider som inneholder retningslinjer for hvordan man kan redusere eller endre mediebruk. Det finnes også en rekke selvhjelpsbøker som tar for seg fenomenet, for eksempel bøker som fokuserer på selvdisiplin (Ravatn, 2014) og på å finne en balanse i hverdagen (Moen og Bratsberg, 2015).

Utover selvhjelpsguider blir det også stadig enklere å få oversikt over hvor mye man bruker digitale medier, samt hva man bruker de til. Et eksempel på dette er Apple sine innebygde verktøy som gir brukeren mulighet til å få en oversikt, samt ta kontroll, over mobil-og Mac-bruken sin (Apple, 2018). Dette innebærer blant annet en aktivitetsrapport som viser mobilbruk i løpet av en uke. I tillegg gir verktøyet brukeren mulighet til å sette tidsbegrensninger på ulike applikasjoner (Apple, 2018). Det finnes også en rekke applikasjoner med formål om å begrense eller redusere smarttelefonbruk. For eksempel Moment, Forest og Hold. Ifølge Syvertsen (2020, s. 90) er målet med produktivitetssapper å slå teknologi med teknologi. Dette er noe Syvertsen, Karlsen og Bolling (2019) finner at Hold er et eksempel på. Ifølge dem er appen basert på *gamification*-prinsipper da de benytter belønninger kjent fra spill, som *achievements* og poeng for å oppmuntre brukeren til å forsterke eller endre sin atferd, samt at funksjonaliteten i hovedsak handler om produktivitet (Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019, s. 10-11). I en studie av smarttelefonbruk og begrenset mobilbruk virker det hensiktsmessig å inkludere et hjelpemiddel, dette i form av en app med formål om å begrense smarttelefonbruk.

### **2.3 Teoretisk anvendelse i analysen**

Dette kapitlet har sett på perspektiver, teorier og begreper knyttet til smarttelefonbruk og frakobling, noe som legger grunnlaget for oppgavens analyse. I gjennomgangen ovenfor kommer det blant annet frem at digital frakobling betegnes på ulike måter, samt at de som frakobler også får ulike betegnelser i ulike studier. Dette være seg medieunnvikere, ikke-brukere eller mediemotstandere. Frakobling vil i denne studien betegnes som begrenset mobilbruk. Dette fordi studien ikke baserer seg på en total frakobling fra smarttelefonen.

Smarttelefonbruk og frakobling kan ikke forklares som en enkelt ting, da bruken er tett knyttet sammen med hverdagslivet forøvrig. Ulike brukstyper og funksjoner er essensielt for å forstå smarttelefonbruk. Det første analysekapitlet ser nærmere på hvordan smarttelefonen benyttes, samt at ulike apper bidrar til ulike handlingsmuligheter, som underholdning, kommunikasjon, informasjon, avkobling, samt mikrokoordinering. Lomborg (2015) er særlig vektlagt i analysen når det kommer til ulike brukstyper, funksjoner, samt smarttelefonen som en del av mediebrukerens hverdag. Det skal påpekes at dette er sammensveiset og rommer mye, men av analytiske årsaker har jeg valgt å skille de fra hverandre, noe det redegjøres for ytterligere i analysen.

Det første analysekapittelet søker også å komme i dybden på mediebrukernes subjektive erfaringer og opplevelser med smarttelefonbruk, og dermed er ambivalens rundt bruk sentralt. I tillegg utforskes hvorfor informantene er interessert i å begrense smarttelefonbruken sin. Her er tid, *checking cycle*, produktivitet, multitasking, tilstedeværelse, *always-on* og normer sentralt. Dette er også begreper som er gjennomgående i hele analysen, dette være seg før, under og etter eksperimentuken. Analysen vil også diskutere strukturene rundt bruken. I den sammenheng er algoritmer, samt begrepene, *attention economy* og *gamification*, sentrale.

I kapittel fem er formålet å utforske hvordan en begrenset smarttelefonbruk erfares, hva som er fordeler og ulemper med å begrense, og om det i praksis er hensiktsmessig å frakoble fra smarttelefonen. Det trekkes linjer mellom analysekapitlene for å få en enda bedre forståelse for fenomenet, og hvilke erfaringer begrensningen medfører. Dermed er det flere begreper og perspektiver som går igjen på tvers av analysen. I denne studien anvendes også appen Forest som hjelpemiddel til å begrense, og appens funksjoner og *gamification* er også noe som blir diskutert i denne delen av analysen.

## Kapittel 3: Metode

Som nevnt ovenfor studerer jeg smarttelefonbruk og frakobling fra smarttelefonen med utgangspunkt i mediebrukerens egne erfaringer. For å komme i dybden på oppgavens problemstilling valgte jeg å utforme et metodisk design bestående av to intervjuer, og mellom intervjuene hadde informantene én uke med begrenset mobilbruk. I dette kapitlet redegjør jeg ytterligere for valg av forskningsdesign, og endringer som har oppstått underveis. Kapitlet tar også for seg hvilket forarbeid som ble utført, informasjon om rekruttering og informantutvalg, samt etiske perspektiver. Til slutt kommer det en kritisk gjennomgang av metodiske utfordringer, metodevalg og fremgangsmåte.

### 3.1 Forskningsdesign i tre ledd

Det metodiske designet til denne studien har likhetstrekk med eksperimentelle metoder, samt studier som inkluderer en form for aktivitet som del av intervjusituasjonen. De kommende avsnittene ser dermed på noen eksempler på eksperimentelle studier, og hvorfor det er hensiktsmessig å inkludere en form for aktivitet i intervjusituasjonen. Hovedformålet med det første intervjuet er å kartlegge informantenes smarttelefonbruk, samt hva som ligger til grunn for at de er interessert i å begrense bruken sin. Uken med begrenset smarttelefonbruk har som formål å fungere som et bevisstgjøringsverktøy, og således bringe frem refleksjoner som kan være annerledes enn det jeg hadde fått dersom jeg bare hadde pratet med informantene om hva de så for seg ville vært utfallet av en begrenset bruk. Oppfølgingsintervjuet fokuserer på informantenes opplevelser og erfaringer fra uken med begrenset smarttelefonbruk. Det metodiske designet er utformet på denne måten for å komme i dybden på informantenes smarttelefonbruk, deres interesse for en begrenset bruk, samt for å utforske faktiske opplevelser med en begrenset smarttelefonbruk. Oppgavens metodiske tilnærming er, i henhold til Gentikow (2005, s. 38-39) eksplorerende, og tar sikte på å undersøke og tolke mediebrukerens opplevelser, oppfatninger og forståelser.

Det skal påpekes at det finnes en rekke ulike former for eksperiment som anvendes i akademia. Et eksempel på dette er klassiske randomiserte eksperiment med en eksperimentgruppe og en kontrollgruppe (Bryman, 2015, s. 45). I samfunnsvitenskapen har man også utviklet alternative eksperiment, som kvasi-eksperiment der man gjerne ikke har en randomisert inndeling (Moses og Knutsen, 2012, s. 61). Ifølge Jonathon W. Moses og Torbjørn L. Knutsen (2012, s. 63) har psykologien en tradisjon for bruk av ulike former for

eksperiment. Et eksempel fra psykologien som benytter eksperiment for å studere smarttelefonbruk er den tidligere nevnte studien til Eide mfl. (2018). Deltakerne i studien ble delt inn to grupper, derav en kontrollgruppe som kunne bruke smarttelefonen som de pleier, og en eksperimentgruppe som leverte inn smarttelefonen, og var uten den i en periode på 72 timer (Eide mfl., 2018, s. 1). I motsetning til de overnevnte formene for eksperiment har ikke min studie en kontrollgruppe og en eksperimentgruppe, fordi hensikten ikke er å måle grupper opp mot hverandre. En psykologisk studie som i likhet med min studie ikke har en kontrollgruppe som en del av sitt eksperimentelle design ble utført i 2018 av Stefan Stieger og David Lewetz. Metoden deres er i form av en intervensjon som varte i syv dager, der deltakerne ikke skulle bruke sosiale medier via smarttelefonen. Fire dager før og etter intervensjonen brukte deltakerne sosiale medier som normalt. Formålet med studien deres var å undersøke abstinenser i forbindelse med frakobling fra sosiale medier (Stieger og Lewitz, 2018, s. 618). Studien er i likhet med min studie, et eksempel på hvordan man kan benytte et eksperimentelt design til å studere smarttelefonbruk og frakobling.

Det å forske på digital mediebruk ved at informantene engasjeres i en aktivitet som setter i gang refleksjoner, slik min studie gjør, er noe det også finnes eksempler på innenfor medievitenskapen. Ifølge Kormelink (2020, s. 864) kan det være utfordrende for folk å sette ord på erfaringer. Han stiller spørsmål ved i hvilken grad mennesker har et vokabular til å sette ord på det som skjer inne i hodene deres, og i hvilken grad kan mediebrukere huske detaljer ved deres erfaringer. En måte å løse dette på er ifølge ham å kombinere kvalitative intervju med andre metoder. Kormelink (2020, s. 868- 873) viser til tre eksempler. Ett eksempel er *think aloud*-metoden der informantene blir bedt om å tenke høyt samtidig som de utfører en handling. Det å inkludere flere metoder til et kvalitativt intervju kan være et nyttig hjelpemiddel til å få frem refleksjoner, og komme i dybden på mediebrukerens erfaringer, opplevelser og forståelser (Kormelink, 2020, s. 864). Det er tenkelig at jeg hadde gått glipp av interessante vurderinger og refleksjoner dersom jeg bare hadde intervjuet informantene om hvordan de så for seg det ville være å ha en begrenset mobilbruk. Når det er sagt kan det å frakoble ved å ha en begrenset mobilbruk med en bestemt målsetting være en unaturlig situasjon å være i, da dette setter noen rammer og retningslinjer for smarttelefonbruk som man vanligvis ikke forholder seg til. Jeg vil likevel hevde at dette er det metodiske designet som er best egnet for å besvare oppgavens problemstilling.

### 3.2 Kvalitative intervju

De kommende avsnittene ser nærmere på valg av kvalitativ metode. Siden min studie har som formål å komme i dybden på smarttelefonbrukernes refleksjoner rundt egen bruk, hvorfor noen er interessert å begrense bruken, og hvilke erfaringer en begrenset bruk medfører, virket det hensiktsmessig å benytte en kvalitativ tilnærming. Kvalitative intervju gir forskeren mulighet til å komme i dybden på hvilke opplevelser informanten har med mediene de tar i bruk (Schrøder mfl., 2003, s. 149). Dette er noe Alan Bryman (2015) også argumenterer for. Ifølge Bryman (2015, s. 467) fokuserer kvalitative intervju på informantens synspunkt. Han påpeker videre at intervjuformen egner seg godt for å komme med oppfølgings spørsmål, noe som kan gi innsikt i hva informanten anser som interessant og viktig. Ifølge Gentikow (2005, s. 37) avdekker kvalitative studier ambivalens, og produserer et mer flertydig materiale enn kvantitative studier, dette basert på informantenes egne ord. Dette er noe som er særlig aktuelt for min studie da jeg søker å komme i dybden på hvorfor smarttelefonen brukes mye, samtidig som det uttrykkes interesse for å begrense bruken.

Det at kvalitativ metode produserer et flertydig materiale har dog ifølge Gentikow (2005, s. 37) ført til kritikk. Hun diskuterer at erfaringer ikke lar seg beskrive gjennom entydighet og at ambivalente data egner seg bedre til å representere den erfarte virkeligheten (Gentikow, 2005, s. 37). Kvantitative undersøkelser, som er mer entydige, bidrar på sin side med interessant statistisk informasjon. Et eksempel på dette er hvor mange av befolkningen som har en smarttelefon, hvor viktig enheten oppleves, samt informasjon om hvor mange som sier de vil, eller har prøvd å begrense bruken sin. Således gir også kvantitative undersøkelser kunnskap rundt fenomenet. Jeg støtter meg likevel til Gentikow og argumenterer for at det i denne studien er hensiktsmessig å ta i betraktning ambivalens knyttet til smarttelefonbruk.

Ettersom jeg studerer smarttelefonbruk og frakobling som en del av folks hverdag valgte jeg å utføre semistrukturerte intervju ansikt til ansikt. Ifølge Steinar Kvale og Svend Brinkmann (2009 s. 47) benyttes semistrukturerte intervju nettopp til å forstå temaer fra dagliglivet ut fra intervjupersonens perspektiv. Ved semistrukturerte intervju har man gjerne en liste med spørsmål og temaer som danner rammen for intervjuet, uten at man må følge rekkefølgen eller den eksakte spørsmålsformuleringen (Bryman, 2015, s. 468). Metoden åpner for at man kan stille spørsmål som tar utgangspunkt i informantenes egne utsagn og dermed be dem om å utdype og avklare (Gentikow, 2005, s. 84). Fleksibiliteten som ligger i kvalitative intervju var en avgjørende faktor for valg av metode. Ved å benytte en metode som legger til rette for

både forhåndssatte temaer og en viss struktur, samtidig som den åpner opp for oppfølgings spørsmål som følger informantenes utsagn, øker muligheten til å få et rikt materiale som utforsker informantenes egne erfaringer med smarttelefonbruk og frakobling. Som vist tidligere egner også kvalitativ metode seg godt i kombinasjon med andre metoder, noe som videre var viktig med tanke på frakoblingseksperimentet.

### **3.3 Intervjuguidene**

Når det kommer til intervjuguidene er de utformet med formål om å få frem informantenes refleksjoner, erfaringer og opplevelser. Som følge av at jeg utførte to intervjurunder utformet jeg to intervjuguider. Begge intervjuguidene inneholder noen hovedtemaer med tilhørende spørsmål (se vedlegg 1 og 2). Intervjuguidene inneholder bestemte spørsmålsrekkefølger, og jeg valgte i hovedsak å følge hovedtemaene. Når det er sagt hendte det at jeg byttet om på spørsmålsrekkefølgen underveis i intervjuet. Ifølge Bryman (2015, s. 483) er det viktig å være fleksibel under semistrukturerte kvalitativt intervju, både når det kommer til rekkefølgen på spørsmålene, samt ved å stille spørsmål basert på informantenes uttalelser. Dersom informantene uttalte seg om noe jeg hadde spørsmål om senere i guiden valgte jeg noen ganger å følge opp uttalelsen umiddelbart i form av oppfølgings spørsmål, andre ganger ventet jeg til det aktuelle spørsmålet og startet med: «Du har vært inne på dette tidligere, men jeg lurer på om du kan fortelle litt mer om....». Dette var noe jeg tok en vurdering på fortløpende i et forsøk på å la informantene prate mest mulig fritt.

Intervjuguiden til det første intervjuet inneholder hovedtemaene bakgrunnsinformasjon, generelle medievaner, smarttelefonbruk, frakobling, og forventninger til en uke med begrenset mobilbruk. Spørsmålene om bakgrunnsinformasjon var interessant for meg å ta i betraktning for å se om det var noen likheter og ulikheter mellom informantene. Denne informasjonen ble grovkategorisert. Videre kommer det spørsmål om generelle medievaner. Dette for å kartlegge hvilke medier informantene bruker i løpet av en dag, og hva deres tanker om mediebruk generelt er for å se hvilke medieplattformer som er viktige for dem, og hvilken rolle smarttelefonen spiller sammenlignet med andre medier. Hovedfokuset videre er på smarttelefonbruk, og frakobling. Deretter ble informantene introdusert for Forest, før de så satte seg mål for hvor mange timer til sammen de skulle ha begrenset mobilbruk. Avslutningsvis spurte jeg om hvordan informantene så for seg at de kom til å bruke appen, ga dem mulighet til å stille spørsmål om uken med begrenset mobilbruk og selve appen, samt om de hadde noe de ville tilføre helt til slutt.

Oppfølgingsintervjuet inneholder følgende hovedtemaer: oppvarmingsspørsmål, opplevelse av Forest, opplevelser og erfaringer fra eksperimentuken. Oppvarmingsspørsmålet er ment for å varme opp informantene ved å stille et generelt spørsmål der de ble bedt om å oppsummere frakoblingsuken ved å bruke tre ord. På den måten fikk jeg også frem interessante refleksjoner som jeg senere kunne bygge videre på. Jeg valgte å stille spørsmål om appens belønningssystem og tekniske utforming, dette for å kartlegge opplevelsen av den utvalgte appen og påvirkningen dette eventuelt hadde på deres opplevelse av begrensningen. Videre er hovedfokuset på erfaringer og opplevelser av uken med begrenset mobilbruk, noe som medførte større grad av oppfølgingsspørsmål som følge av erfaringene til den enkelte informanten.

Jeg har benyttet forskjellige spørsmålsformuleringer for å besvare problemstillingen på best mulig måte. Dette er for eksempel i form av *introduksjonsspørsmål* som «Kan du fortelle om din daglige bruk av smarttelefon, fra morgen til kveld?». Dette er spørsmål som ifølge Kvale og Brinkmann (2009, s. 147) kan fremkalle spontane og rike beskrivelser der intervjupersonene selv presenterer det de opplever som hoveddimensjonen med det som utforskes. Jeg stilte også *inngående spørsmål* som «Har du noen eksempler?», for å følge opp svarene til informanten uten å legge til noen ytterligere dimensjoner (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 148). Andre spørsmål tilførte flere dimensjoner, for eksempel *direkte spørsmål* (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 149) som «Har du på varslinger?». Dette for å komme enda dypere inn på smarttelefonbruk som fenomen (etter at informantene pratet fritt om deres daglige smarttelefonbruk). Intervjuguidene inneholder også oppfølgingsspørsmål i tilfelle informantene sto fast eller kom med korte svar. Jeg stilte også *fortolkende spørsmål* (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 149) ved å gjengi informantenes svar for eksempel ved å si «Vil du da si at..?» eller «Er det da slik at...». Dette ble gjort for å få en oppklaring i informantens utsagn.

### **3.4 Frakoblingseksperiment med applikasjonen Forest**

En sentral del av studiens metodiske design er uken med begrenset mobilbruk.

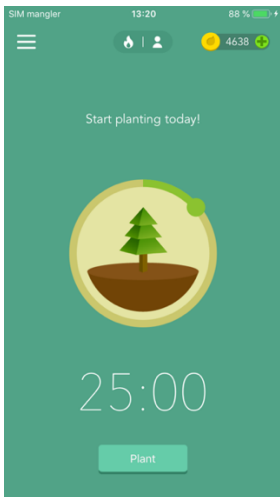
Frakoblingseksperimentet har som formål å være et bevisstgjøringsverktøy, og er dermed ment å produsere refleksjoner hos informantene, og er ikke ment for å måle mennesker mot hverandre. I denne sammenheng brukte informantene appen Forest (Seekrtech, 2020) som et hjelpemiddel. Det har blitt utviklet flere apper med formål om å redusere mobilbruk. Dette er noe Forest er et eksempel på. På appens nettside står det «Put down your phone and focus on



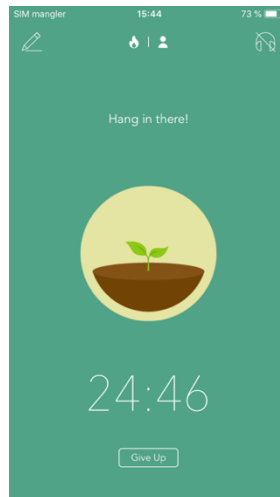
what's more important in your life» (Seekrtech, 2020). Med andre ord oppmuntres brukeren til å legge fra seg telefonen, og heller fokusere på andre ting.

Grunnen til at jeg valgte Forest som fokus for mitt forskningsdesign er dens kalenderfunksjon, som gir en oversikt over hvor mange minutter appen har vært aktivert. Dermed kunne informantene følge med på hvor lenge de til sammen hadde hatt begrenset mobilbruk i løpet av en dag. Det finnes også en tidslinje inne i appen som inneholder fortløpende oppdateringer med informasjon om hvilket klokkeslett begrensingen foregikk og hvor lenge (Seekrtech, 2019). På den måten fikk informantene en oversikt over sin totale tid med bruk av Forest, og dermed tid med begrenset mobilbruk. Appen registrerer også dersom den planlagte frakoblingen blir avbrutt, dette ved å enten trykke på «give up» eller ved å sette på funksjonen «Deep focus mode» (Seekrtech, 2019). Dette var en funksjon jeg ba informantene om å sette på. Dersom de da gikk ut av appen ble dette registrert og treet visnet. Grunnen til dette er at da får man både en oversikt over tiden man har hatt begrenset mobilbruk, og eventuelle avbrudd. På den måten fikk informantene en påminner om at de egentlig ikke skulle bruke telefonen, samtidig som funksjonen kan bidra til en bevisstgjøring om når og hvorfor de bruker smarttelefonen.

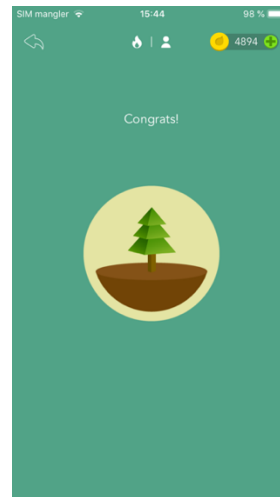
For å registrere frakoblingstid benyttes en nedtellingsklokke i Forest (Seekrtech, 2019). Samtidig som klokken teller ned plantes en virtuell busk eller et virtuelt tre. Brukeren må aktivt sette på klokken for å få registrert frakoblingstiden. Dersom man setter tiden til 20 minutter eller kortere plantes en busk, dersom tiden settes til 25 minutter eller lenger plantes et tre. Makstiden pr. tre er 120 minutter. En annen funksjon som er relevant i denne sammenheng er «exceeded time» (Seekrtech, 2019), som betyr at dersom man setter nedtellingsklokken på 25 minutter, men lar appen være på i 30 minutter, får man med de fem minuttene man overskrider tiden. Dersom den planlagte frakoblingstiden avbrytes visner busken eller treet. Grepet med trær og busker som vokser diskuteres nærmere i kapittel 5.



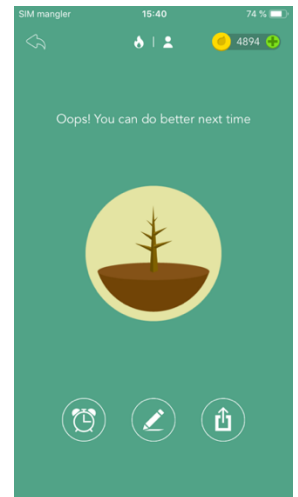
Figur 1: Skjerm bilde av nedtellingsklokken (Seekrtech, 2019)



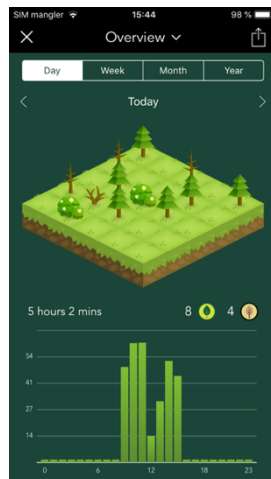
Figur 2: Skjerm bilde som viser at nedtellingsklokken er satt på, og treet dermed har begynt å spire (Seekrtech, 2019)



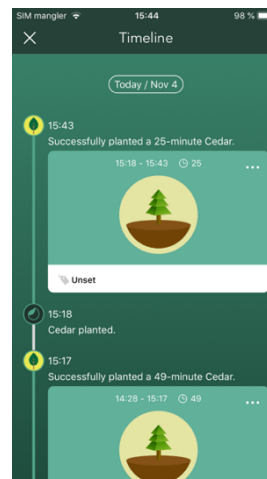
Figur 3: Skjerm bilde av fullført tid (Seekrtech, 2019)



Figur 4: Skjerm bilde av et vissent tre på grunn av avbrutt frakoblingstid (Seekrtech, 2019)



Figur 5: Skjerm bilde av kalenderoversikten (Seekrtech, 2019)



Figur 6: Skjerm bilde av tidslinjen (Seekrtech, 2019)

Jeg har selv tatt i bruk appen i løpet av studietiden min, og hadde dermed kjennskap til appens ulike funksjoner, noe som anses som en fordel når det kom til å gi informantene en innføring i hovedfunksjonene til appen. Jeg utforsket også appen på ulike smarttelefoner, før jeg gikk i gang med intervjuene. Dette for å se hvordan appen fungerte på ulike telefoner. Denne fremgangsmåte har likhetstrekk med *walkthrough method* der man går gjennom en apps grensesnitt for å undersøke dens teknologiske mekanismer og kulturelle referanser for å forstå brukerens opplevelse med appen (Light, Burgess og Duguay, 2018, s. 882). Under

utforskningen, samt i løpet av pilotstudien fant jeg blant annet ut at appen fungerte noe ulikt på ulike smarttelefoner. Dette er noe som redegjøres nærmere i 3.10.

Da jeg startet arbeidet med oppgavens metodiske design hadde jeg som utgangspunktet at informantene skulle ha begrenset mobilbruk i to timer sammenhengende hver dag. Dette var noe jeg omsider gikk bort fra, og anså det som mer hensiktsmessig at informantene selv satte seg et daglig mål. Grunnen til dette henger sammen med oppgavens problemstilling, med fokus på informantenes egne refleksjoner rundt smarttelefonbruk, og hva som ligger til grunn for et ønske om begrenset bruk. Hva som anses som mye og lite smarttelefonbruk er individuelt. To timer kan være mye for noen, samtidig som to timer kan være lite for andre. Det at informantene setter sitt eget mål kan bedre få frem den enkeltes refleksjoner rundt egen bruk, både i forkant og i etterkant av eksperimentet. I tillegg setter dette i gang en bevisstgjøring og tankeprosess hos informantene. Det å ha begrenset mobilbruk forstås dermed i denne oppgaven som: et mål på eksempelvis seks timer med begrenset mobilbruk innebærer å registrere seks timer inne i Forest, daglig. Informantene valgte selv når på dagen de ville ha begrensning, og hvor lenge de aktiverte appen for hver gang. Det vil si at det kunne være to timer i en periode, 20 minutter i en annen periode, med et mål om totaltid på for eksempel seks timer. Siden informantene måtte aktivt inn i appen for å registrere fraværstid i appen inkluderte jeg ikke frakobling om natten.

### **3.5 Pilotstudie**

Før jeg begynte med datainnsamlingen utførte jeg to pilotstudier. Pilotstudiene fulgte oppgavens metodiske design. Ved å utføre pilotstudier får man testet ut intervjuguiden, intervjusituasjonen, og relevante informanter (Gentikow, 2005, s. 81). I tillegg fikk jeg testet ut hvordan eksperimentuken fungerte i praksis. Pilotstudien var givende og førte til små justeringer og forbedringer. Begge informantene i pilotstudien var ivrige på å ha en uke med begrenset mobilbruk, og jeg opplevde at begge utførte eksperimentuken med dedikasjon, selv om de bare var en del av en pilotstudie. Den ene informanten kjenner jeg godt fra før. Jeg opplevde likevel at informanteten svarte utfyllende på spørsmålene, og virket ærlig og oppriktig til tross for vårt nære bekjentskap. Begge informantene er innenfor studiens målgruppe.

Jeg informerte begge om at de gjerne kunne notere ned refleksjoner underveis i løpet av uken i tillegg til at vi kom til å se på loggføringen i appen. Den ene informanten valgte å notere ned

refleksjoner hun hadde i løpet av uken, dette var refleksjoner som kom frem underveis uten at hun så på notatene sine. Den andre informanten valgte å ikke notere. Jeg opplevde ikke at hennes refleksjoner var mangelfulle sammenlignet med informanten som hadde notert. Dette er noe som indikerer at dagbok ikke var nødvendig for å få frem informantenes refleksjoner og opplevelser fra eksperimentuken. Jeg var spent på hvordan oppfølgingsintervjuet ville fungere i praksis, særlig når det kom til at jeg ikke ønsket å legge hovedfokuset på hvor mange trær de hadde for hver dag og om de hadde oppnådd det daglige målet eller ikke. Jeg erfarte at informantene ikke la hovedfokus på måloppnåelse eller antall trær, samt at det fungerte fint å stille spørsmål om hvordan de brukte appen, når og hvorfor, basert på den enkeltes erfaringer, samt basert på oppfølgingsspørsmålene jeg hadde utformet på forhånd.

I ettertid av pilotintervjuene spurte jeg informantene om det var noe informasjon de følte manglet fra min side før de startet med eksperimentuken, og om noen av spørsmålene var vanskelige eller ubehagelige. Den ene informanten etterspurte flere oppfølgingsspørsmål i oppfølgingsintervjuet, særlig på spørsmålet om å ta meg gjennom uken med begrenset bruk. Dette var noe jeg også opplevde, og endret dermed noen av spørsmålsformuleringene og rekkefølgen. Utover å teste ut spørsmålsformuleringene fikk jeg også testet ut selve intervjuprosessen, noe som førte til refleksjoner og forbedringer rundt min intervjuteknikk.

### **3.6 Rekruttering av informanter og om informantutvalget**

Studien tar utgangspunkt i totalt 24 intervju, derav tolv informanter som intervjues to ganger. Antallet informanter baserer seg på Gentikow (2005, s. 77) sin anbefaling om et minimumsantall på ti informanter i forbindelse med kvalitative studier. Jeg startet med å rekruttere informanter i oktober 2019, dette ved å publisere en rekrutteringsposter via min Facebook-konto (Se vedlegg 3). Posteren inneholder en oppsummering av hva studien handler om og hvilke informanter jeg er ute etter. I tillegg til posteren skrev jeg en kort informasjonstekst som ble publisert sammen med posteren. Der inkluderte jeg ytterligere informasjon om studiet. Jeg la også ut rekrutteringsposteren i ulike lukkede Facebook-grupper. I tillegg til rekrutteringsposteren tok jeg kontakt med venner og bekjente, som videre spredte ordet til sine venner og bekjente. Denne rekrutteringsstrategien betegnes som snøballmetoden. Ifølge Gentikow (2005, s. 80) kan snøballmetoden føre til at man får et rent tilfeldig utvalg, samtidig som metoden kan benyttes til å rekruttere innenfor bestemte segmenter.

I starten av rekrutteringsprosessen søkte jeg etter deltakere i alderen 17-80 år. Av praktiske årsaker, med hensyn til to intervjuer under der en sentral del av opplegget var å utføre intervjuene ideelt sett dagen før og dagen etter uken med begrenset mobilbruk, valgte jeg å rekruttere informanter som befant seg i bergensområdet. Basert på Medievaneundersøkelsen til Deloitte (2019, s. 4), som viser at smarttelefonen er den viktigste enheten på tvers av generasjoner (bortsett fra matures, som er de i aldersgruppen 72+), anså jeg det som aktuelt å rekruttere informanter i aldersgruppen 18-70. Det å inkludere informanter i ulike aldersgrupper er også særlig interessant fordi ulik livssituasjon kan ha en innvirkning på smarttelefonbruk (Thorhauge, 2016). Jeg hadde også som mål å ha et noenlunde likt antall menn og kvinner. Når det er sagt var ikke målet å sammenligne informanter på tvers av alder, livsstil, eller kjønn, men snarere et interessant element å ta i betraktning.

Jeg fikk relativt fort tre kvinnelige informanter, noe som førte til at jeg videre rekrutterte målrettet etter menn, dette fordi jeg ønsket å ha et noenlunde likt antall kvinner og menn. Omsider søkte jeg målrettet etter informanter fra 25 år og oppover, som ikke var studenter. Dette i et forsøk på å få en spredning i alder og livssituasjon. Som følge av en tidkrevende rekrutteringsprosess, i kombinasjon med et omfattende metodisk design, ble jeg rådet av veilederen min om å endre utvalget til å fokusere på yngre mennesker, men fortsatt inkludere de som var eldre dersom det dukket opp noen underveis.

Det endelige utvalget består av åtte kvinner og fire menn. Fem av informantene er fra slutten av tenårene (over 18 år) til starten av tyveårene, to i midten av tyveårene, og fem fra slutten av tyveårene til slutten av tredveårene. Når det kommer til livssituasjon er fire studenter, fire jobber deltid, og fire er fulltidsansatte. Flere av informantene er også aktive i ulike organisasjoner og fritidsaktiviteter, og noen av studentene har deltidsjobber ved siden av studiene. Jeg fikk dermed et variert utvalg i form av ulik livssituasjon, selv om jeg ikke fikk så stor spredning i alder eller kjønn som var mitt opprinnelige utgangspunkt. Jeg opplevde ikke at informantenes alder eller kjønn var utslagsgivende for deres smarttelefonbruk. På grunn av dette er ikke alder eller kjønn vektlagt som en faktor for deltakernes refleksjoner rundt smarttelefonbruk, eller erfaringer fra eksperimentuken.

To av informantene hadde jeg kjennskap til på forhånd. Dette var noe jeg reflekterte over i forkant av intervjuene, og rådførte meg med veileder om. Jeg tok en vurdering på grad av nærhet i bekjentskapet, og hvor lenge siden kontakten fant sted. Jeg erfarte ikke at

bekjentskapet påvirket forsker-og informantrelasjonen da begge informantene kom med utfyllende svar og skildringer, samt fremsto som trygge i intervjusituasjonen.

Det kan tenkes å være flere grunner for en noe saktegående rekrutteringsprosess, samt en mindre spredning i alder enn det jeg i utgangspunktet ønsket. Studien er noe tidkrevende å delta i. Samtidig kan det å begrense smarttelefonbruk være noe flere anser som vanskelig å gjennomføre, for eksempel når det kommer til arbeidssituasjon eller annen livssituasjon. I tillegg er studenter og yngre mennesker gjerne mer tilgjengelige enn eldre. Det er tenkelig at et større aldersspenn kunne ha bidratt til interessante dimensjoner rundt smarttelefonbruk og frakobling, som potensielt skiller seg fra et yngre utvalg.

### **3.7 Intervjusituasjonen**

Når det kommer til selve intervjusituasjonen er det viktig at informantene intervjues på et sted de er komfortable med (Tjora, 2017, s. 121). Intervjuene ble dermed utført på ulike steder, derav på informantens kontor, møterom på UiB, samt på et annet offentlig sted. Intervjuene ble utført i løpet av høsten 2019, og har en varighet fra 26 minutter til 107 minutter. Det ble tatt dobbelt lydopptak av intervjuene, for å unngå tap. Jeg ga informantene informasjon om opplegget i forkant av intervjuene, like etter at kontakt mellom meg og informantene var opprettet. Dette ved å informere om at opplegget besto av to intervjurunder, der de mellom intervjuene skulle ha én uke med begrenset mobilbruk. I tillegg sendte jeg ut informasjons-og samtykkeskjema i forkant av første intervju.

Det første intervjuet startet med litt småprat, deretter pratet vi om informasjons-og samtykkeskjemaet, jeg ba dem lese gjennom og spurte om de hadde noen spørsmål til skjemaet, før de så skrev under. Intervjuet ble avrundet med en debriefing (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 142) der informantene fikk mulighet til å stille oppklarende spørsmål om eksperimentuken, de fikk en oppsummering om bruken av appen, samt informasjon om at jeg var tilgjengelig i løpet av uken dersom de skulle ha noen tekniske problemer. Uken med begrenset mobilbruk startet dagen etter det første intervjuet, noe som ga informantene mulighet til å prøve seg frem i appen før de begynte ordentlig med bruken av den.

Oppfølgingsintervjuet ble avholdt en eller to dager etter eksperimentuken. Det å ha oppfølgingsintervjuet kort tid etter eksperimentuken var en viktig del av designet, dette fordi informantene blir bedt om å tenke tilbake på erfaringer de har gjort seg en uke i forveien.

Dersom det hadde gått for lang tid mellom kunne det vært en risiko for forglemmelser. Det var likevel noen av informantene som uttrykte at det var vanskelig å huske tilbake til enkelte detaljer. Til tross for dette opplevde jeg at intervjuene ga et godt bilde av hvordan uken med begrenset bruk hadde vært. Én av informantene utførte eksperimentuken på seks dager i stedet for syv. Jeg opplevde ikke at dette hadde innvirkning på informantens utførelse av eksperimentet, derav at informantens opplevelser og erfaringer ikke skilte seg fra resten av utvalget av den grunn.

Oppfølgingsintervjuet ble avrundet ved at jeg spurte om informantene hadde noe de ville tilføre, enten om noe jeg allerede hadde spurt om eller noe de selv hadde tenkt på men som ikke kom frem underveis. Jeg opplyste om at de kunne ta kontakt med meg dersom de hadde spørsmål i etterkant. Jeg ga også ytterligere informasjon om oppgaven dersom det var interesse for det. Til slutt delte jeg ut kinogavekort som en takk for deres bidrag og innsats. Informantene visste ikke på forhånd at de skulle få informantbetaling, og gavekortet har dermed ikke hatt innvirkning på informantenes motivasjon. Jeg ga også informantbetaling i form av 20-22 kr for appen under det første intervjuet. Det kan tenkes at dette hadde innvirkning på informantene, men siden beløpet er lavt tror jeg ikke dette var utslagsgivende for informantenes motivasjon.

I etterkant av hvert intervju skrev jeg intervjudagbok. Da oppsummerte jeg stemningen, hvordan intervjuene gikk, og om jeg merket noen spesielle ting som ble sagt (Kvale og Brinkmann, 2009, s. 142). Intervjudagboken bidro også til at jeg underveis i prosessen var observant på min rolle som intervjuer, og dermed forsøkte å stadig videreutvikle mine ferdigheter som intervjuer.

### **3.8 Transkribering og analysearbeid**

Nå vil jeg ta for meg hvordan transkripsjonen og analysearbeidet ble utført. Intervjuene ble transkribert fortløpende for å bevare data som ikke kommer tydelig frem i lydopptakene, som ironi, hermetegn og andre bevegelser. Ifølge Gentikow (2005, s. 117) er det hensiktsmessig å skrive så direkte som mulig dersom man skal legge stor vekt på hvordan folk formulerer bestemte erfaringer med et medium. I tråd med dette inkluderte jeg ordlyder som «ehm», latter og sukking i transkriberingen. Jeg transkriberte dog ikke basert på den enkeltes dialekt, dette for å bevare informantens anonymitet. Transkripsjonene ble også grovkategorisert og informantene fikk tildelt fiktive navn. Jeg anså det som nødvendig å transkribere første

intervju før jeg utførte oppfølgingsintervjuet, dette gjorde jeg med hver enkel informant. På den måten kunne jeg se om det var noe de nevnte i første intervju som var særlig interessant å følge opp, og dermed stille oppfølgingsspørsmål basert på tidligere utsagn. Transkriberingen ble på totalt 420 A4 sider, med 1,5 linjeavstand.

I januar, etter at alle intervjuene og transkripsjonen var utført, gikk jeg i gang med analysearbeidet. Materialet ble i hovedsak analysert tematisk, ved å se etter temaer i materialet. Ifølge Lars E.F Johannessen, Tore Witsø Rafoss og Erik Brøve Rasmussen. (2018, s. 279) er et tema en gruppering av data med viktige fellestrekk. Temaene har videre et mål om å besvare oppgavens problemstilling. Jeg startet analysearbeidet med å få en oversikt over datamaterialet. Dette ved å gå gjennom hvert intervju for å se etter interessante utsagn og funn. Jeg utformet en informantmatrise med informasjon om målsettinger og erfaringer med eksperimentet, dette for å få en oversikt over informantene. I tillegg til den tematiske analysen utførte jeg to personorienterte analyser der jeg fulgte to informanter og deres erfaringer før og etter eksperimentet. Dette for å orientere meg ytterligere i materialet, og for å se etter eventuelle nye dimensjoner ved det metodiske designet. Det å se på materialet fra ulike vinkler var noe jeg anså som nødvendig da datamengden er noe omfattende, og metoden består av en tredeling. For eksempel muliggjorde dette en tydeligere forståelse for ambivalensen rundt smarttelefonbruk som finnes i materialet. Dette være seg innad hos informantene, mellom motsetninger i form av normer, og innad i enkelte sitater.

Jeg noterte interessante bemerkninger og laget koder underveis, med formål om å fremheve viktige poeng ved dataen (Johannessen, Rafoss og Rasmussen, 2018, s. 284). To eksempler på koder er tilgjengelighet og kommunikasjonsverktøy. Jeg besluttet at det å følge det metodiske designet i analysen ville være mest relevant for å besvare problemstillingen. Dermed laget jeg et kodesett som tok for seg de første intervjuene, derav tiden før eksperimentet, samt et kodesett for oppfølgingsintervjuene og tiden etter eksperimentet. Videre laget jeg noen kategorier med tilhørende underkategorier basert på kodingen, med formål om å sortere dataene i mer overordnede kategorier (Johannessen, Rafoss og Rasmussen, 2018, s. 294). Jeg utførte også en mer systematisk koding av transkriberingen ved å notere, understreke og merke viktige poeng. Det skal påpekes at jeg gikk frem og tilbake mellom kodingene og kategoriene i løpet av analyseprosessen, ettersom flere av dem overlappet, i tillegg til at jeg oppdaget nye dimensjoner underveis.



Gjennom analyseprosessen har problemstillingen og det tredelte designet stått sentralt. I tillegg har teorier og tidligere forskning også blitt tatt i betraktning underveis i analysen. Jeg har anvendt teori på en abduktiv måte. Ifølge Tove Thagaard (2013, s. 197) kan begrepet abduktiv beskrive en forskning som preges av et samspill mellom induktiv og deduktiv tilnærming. Med dette menes å veksle mellom å benytte allerede etablerte teorier som utgangspunkt for analysen, og tilføre nye teoretiske perspektiver underveis basert på mønstre man finner gjennom analysearbeidet (Thagaard, 2013, s. 197). Analysearbeidet resulterte i to analysekapitler der det første kapittelet handler om funn og tendenser basert på smarttelefonbruk og grunner for å ville begrense bruken, samt målsettinger og refleksjoner rundt det å ha en begrenset mobilbruk. Det andre kapittelet omhandler funn og tendenser basert på erfaringer fra eksperimentuken. Her er det nødvendig å påpeke at selv om det er to analysekapitler, peker jeg i andre kapittel aktivt tilbake til funn og tendenser fra det første kapittelet. Med dette søker jeg å tydeliggjøre bevisstgjøringsprosessen som eksperimentet setter i gang hos informantene rundt deres smarttelefonbruk, samt hvilke opplevelser og erfaringer en uke med begrenset mobilbruk medfører.

### **3.9 Forskningsetikk**

Denne studien behandler i utgangspunktet ikke sensitiv informasjon om informantene, men det er likevel etiske hensyn å ta. For eksempel kan man ikke vite sikkert hva den enkelte informanten oppfatter som personlig eller for sensitivt (Gentikow, 2005, s. 63), man kan heller ikke forutse om informantene selv kommer inn på sensitive temaer. I tillegg ble personopplysninger behandlet. Dermed ble prosjektet meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Prosjektet ble vurdert i slutten av september 2019, samt i juni 2020 da prosjektperioden ble utvidet (se vedlegg 5). Jeg samlet ikke inn data fra deltakernes smarttelefoner, men som NSD presiserer i første vurdering logger appen informasjon om brukeren, noe jeg tilførte informasjon om i informasjons-og samtykkeskjemaet. Som nevnt tidligere fikk informantene tilsendt informasjons-og samtykkeskjemaet i forkant av første møte. Skjemaet ble også printet ut, gjennomgått, og skrevet under på av deltakerne før intervjuene startet. Skjemaet inneholder informasjon om studiens formål, hva deltakelse innebærer for dem, anonymitet og konfidensialitet, informasjon om loggføring i appen Forest, samt hvilke rettigheter informantene har. Informantene har fått tildelt fiktive navn, og personopplysninger har blitt grovkategorisert. Dataene fra prosjektet ble oppbevart med passordbeskyttelse. Lydopptakene og transkriberingen ble anonymisert. Lydopptakene ble

oppbevart med kryptering og egen passordbeskyttelse. Koblingsnøkkelen ble også oppbevart med kryptering, og dermed oppbevart adskilt fra øvrig data.

### **3.10 Refleksjoner rundt metodevalg, metodiske utfordringer og gjennomføring**

Det å ha et tredelt metodisk design medførte flere metodiske utfordringer og overveielser. I kvalitative studier er det alltid en risiko for at informantene svarer det de tror intervjuer ønsker å høre. I min studie kan også informantene ha utført eksperimentet med hovedmål om å vise meg resultater. Dette var noe jeg var obs på, og vektla at jeg var interessert i deres erfaringer fra uken som var gått, og at målsettingen er satt for at de skal ha noe å strekke seg etter, noe konkret å forholde seg til hver dag. Jeg presiserte også at dersom de en dag ikke skulle ha oppnådd målet så hadde de ikke mislykkes i prosjektet, men at det snarere var interessant for meg å vite hva som eventuelt førte til at de ikke klarte målet. Jeg prøvde også å ufarliggjøre situasjonen ved å si at jeg selv har brukt appen og har visnet trær og busker, og dermed avbrutt planlagt begrenset mobilbruk. I oppfølgingsintervjuet reflekterte informantene rundt hva som var grunner for at trær og busker visnet, samt hvorfor de eventuelt ikke klarte målsettingen, noe som kan styrke oppgavens troverdighet.

Når det kommer til eksperimentuken valgte jeg å ikke legge for strenge rammer for hvordan den skulle bli utført, noe som har både sine fordeler og ulemper. Eksperimentet er ment som et bevisstgjøringsverktøy, og ikke som en måte å måle informantene opp mot hverandre basert på strenge retningslinjer. Dersom eksperimentet hadde hatt strengere rammer kunne dette ha forhindret informantenes bevisstgjøring rundt egen bruk. For eksempel i forbindelse med hvor mange timer de selv satt som målsetting. Målsettingen har som formål å få frem refleksjoner hos informantene, samt for å få en forståelse for smarttelefonbruken som en del av deres hverdagsliv. Dette førte videre til at informantene selv bestemte hvor lenge av gangen de ville begrense og når. Det at informantene selv bestemte over dette førte til at de utførte prosjektet på ulike tidspunkt og i ulike situasjoner. Dette er en fordel fordi eksperimentet skulle være en del av deres hverdag.

Det at jeg ikke skulle måle informantene opp mot hverandre førte også til praktiske fordeler ved at jeg kunne fordele informantene utover høsten. Når det er sagt har jeg tatt høyde for at det kan oppstå hendelser som kan ha innvirkning på den enkeltes eksperimentuke. For eksempel dersom det skulle skje noe med stor allmenn interesse i nyhetsbildet, eller dersom det skjedde noe spesielt i livet til informantene.

Det skal påpekes at appen ikke hindret all form for smarttelefonbruk, som vil si at den ikke førte til en total frakobling. For eksempel fant jeg ut under pilotstudien at det var mulig å høre på musikk samtidig som appen var på, og at musikk dermed kunne gå i bakgrunnen. Etter rådføring med veileder kom jeg frem til at jeg ikke skulle nekte informantene å gjøre dette, men jeg gjorde de heller ikke oppmerksom på at dette var en mulighet. Grunnen til dette var at jeg ikke ville påvirke informantenes refleksjoner. Jeg fikk noen direkte spørsmål under første intervju om det var mulig å ha musikk på samtidig som appen var på. Da svarte jeg at det var mulig, og at dette var opp til den enkelte. Jeg presiserte at dersom de valgte å høre på musikk under de begrensede periodene så ville jeg vite om de gjorde det, og hva som eventuelt lå til grunn for dette. Et annet eksempel på at informantene ikke hadde total frakobling er at noen av informanter opplevde at telefonanrop ikke ble registrert som avbrutt tid, dette var noe informantene i utgangspunkter trodde den gjorde, men valgte å ta telefonen likevel. Dette ga interessant innsikt om viktigheten av å ta telefonen dersom den ringer.

En annen faktor som er nødvendig å ta i betraktning er at noen av informantene sa at de av og til glømt å registrere i appen, mens andre av og til opplevde at appen ga fokus på smarttelefonen, og dermed valgte å begrense uten å registrere det. Informantene reflekterte over dette i oppfølgingsintervjuet, som videre ga interessant innsikt i ulike måter å begrense på. Dette kan henge sammen med at jeg presiserte at målsettingen var noe å strekke seg etter, og at de ikke hadde mislyktes i prosjektet dersom de ikke nådde målet. Til tross for at eksperimentuken ikke hadde strenge rammer, appen ikke låser hele smarttelefonen, og informantene brukte den på ulike måter, til ulike tidspunkt, egnet den seg godt som et bevisstgjøringsverktøy, og medførte bevisstgjøring hos informantene rundt deres smarttelefonbruk. Dersom studien skulle hatt et formål om å måle informantene, og sette dem opp mot hverandre, hadde trolig ikke et løst eksperiment vært like hensiktsmessig, heller ikke bruk av appen Forest.

Det at informantene utførte eksperimentet med noen ulikheter førte også til noen utfordringer når det kom til hva som skulle vektlegges i analysen, og hvorvidt jeg skulle utføre en personifisert analyse eller en tematisert analyse. Til tross for at informantene utførte eksperimentet med noen ulikheter var det flere likheter mellom deres erfaringer og opplevelser, og dermed er analysen i all hovedsak tematisk. Når det kommer til tolkning av intervjuer er det ifølge Kvale (1997, s. 141) vanlig å kritisere intervjutolkninger da ulike tolkere kan finne ulike meninger i samme intervju. Jeg har hatt fokus på å la informantene

prate fritt, og dermed skildre deres egne tanker og erfaringer med bruk og ikke-bruk av smarttelefon. Til tross for dette kan likevel en annen tolker finne andre meninger i materialet. Det skal også påpekes at studien ikke er generaliserbar eller representativ, dette grunnet et antall informanter på 12 stykker (Gentikow, 2005, s. 60). Med dette menes at resultatene fra undersøkelsen min ikke er representativ for alle smarttelefonbrukere. Studien viser likevel hvordan smarttelefonen er en sentral del av livet til en gruppe mennesker, den viser også til hvilke grunner som kan være bakenforliggende for et ønske om å begrense smarttelefonbruk, samtidig som den viser hvordan det å begrense smarttelefonbruk kan erfares. Med dette kan studien min dermed bidra til økt kunnskap om fenomenet.

## **Kapittel 4: Før eksperimentet- Refleksjoner om smarttelefonbruk og ønsker om begrensning**

Frem til nå har fokuset vært på relevant teori og tidligere forskning på smarttelefonbruk og frakobling, samt oppgavens metodiske tilnærming. I de kommende kapitlene søker jeg å besvare oppgavens problemstilling: *Hvordan reflekterer smarttelefonbrukere rundt sin mobilbruk, og hva ligger til grunn for at de ønsker å begrense bruken sin? Hvilke erfaringer sitter smarttelefonbrukerne igjen med som følge av én uke med begrenset smarttelefonbruk?* For å besvare problemstillingen har jeg i analysen valgt å følge gangen til det metodiske designet. Grunnen for dette er å få frem betydningen frakoblingseksperimentet hadde som bevisstgjøringsverktøy. Analysen er dermed delt inn i to kapitler med tilhørende underkategorier. Det første kapitlet tar for seg intervjuene i forkant av eksperimentet. Det andre kapitlet tar for seg oppfølgingsintervjuet, og ser dermed nærmere på hvilke opplevelser og erfaringer informantene har fra uken med begrenset mobilbruk. I andre kapittel peker jeg aktivt tilbake til funn og tendenser fra første kapittel, dette for å ytterligere tydeliggjøre bevisstgjøringsprosessen eksperimentet setter i gang hos informantene rundt deres smarttelefonbruk.

I dette første analysekapitlet er fokuset på å besvare første ledd av problemstillingen om hvordan informantene reflekterer rundt deres smarttelefonbruk, og hva som ligger til grunn for at de ønsker å begrense smarttelefonbruken sin. Først tar jeg for meg hvilke ulike formål smarttelefonen brukes til ved å se nærmere på sentrale funksjoner og brukstyper. Videre går analysen over til å se på den subjektive siden ved smarttelefonbruk, dette særlig med fokus på ambivalens og hvordan informantene opplever smarttelefonbruk som både noe positivt og negativt. I slutten av dette kapitlet rettes fokuset mot informantenes tanker om det å ha en begrenset mobilbruk, for å deretter se på informantenes målsettinger for antall timer med begrenset mobilbruk.

Informantene i denne oppgaven er rekruttert med utgangspunkt i at de selv mener de bruker smarttelefonen mye i løpet av en dag, og at de var interessert i å begrense smarttelefonbruken sin i en periode på én uke. Jeg hadde ikke satt noe tall på hva som anses som mye smarttelefonbruk, fordi fokuset er på informantenes egne erfaringer og tanker rundt temaet. På spørsmål om hva de anser som mye og lite tid å bruke på medier generelt, er det en tendens til å svare basert på smarttelefonen. Dette kan være en indikator på at de bruker smarttelefonen

mye i løpet av dagen. Hva som anses som mye tid å bruke på medier varierer noe. Flere av informantene sier at fra 3 timer og oppover er mye, mens to informanter synes fra 2 og 2,5 timer er mye. Når det kommer til lite tid blir 30 min, 1 time, 1-2 timer nevnt. Tre av informantene svarer basert på medier generelt, og én skiller mellom elektroniske og analoge medier, de resterende informantene tar utgangspunkt i smarttelefonbruk. Mye tid forklares som: når man sjekker smarttelefonen uten å tenke over det, det å sitte i lengre strekk av gangen og sjekke, og spesifikk bruk av sosiale medier. Flere av informantene nevner at smarttelefonen gir informasjon om gjennomsnittlig bruk. På den måten får de et tall på bruken sin, og reflekterer rundt dette. Andre informanter, som ikke prater basert på en gjennomsnittlig ukesrapport, har noe mer betenkningstid. Dette kan indikere at det er vanskelig å anslå hvor mye tid man bruker på smarttelefonen.

På spørsmål om de kan fortelle om sin daglige bruk av smarttelefonen fra morgen til kveld, sier flertallet av informantene i denne studien at de sjekker smarttelefonen jevnlig i løpet av dagen. Det er en klar tendens til å sjekke smarttelefonen om morgenen, dette være seg i sengen rett etter man har stått opp, eller ved frokostbordet. Flere sjekker smarttelefonen mens de er på vei til og fra steder, for eksempel på bussen på vei til jobb, eller når de går fra et sted til et annet. Det er også en tendens til å sjekke smarttelefonen i pauser på jobb, eller mellom forelesninger. Dette kan indikere at smarttelefonen ofte er innenfor rekkevidde.

Smarttelefonen er med gjennom hverdagen på ulike måter, og bruken kan variere i løpet av dagen. Ifølge Lomborg (2015, s. 35) er smarttelefonen et kulturelt objekt som kontinuerlig får ny betydning ettersom den blir brukt og er uløselig innvevd i hverdagslige praksiser. Dette er noe de kommende avsnittene ser nærmere på.

#### **4.1 Ulike funksjoner og ulike brukstyper**

Som nevnt i teorikapittelet har smarttelefonen en allsidighet, som dens størrelse og mobilitet (Baym, 2015, s. 11), samt nettverkstilkobling og apper (Gardner og Davis, 2013). Dette er faktorer som har medført at smarttelefonen benyttes til en rekke ulike formål, og regnes for å være en sentral del av hverdagen til mange. Jeg vil her fremheve noen sentrale formål derav, tidsfordriv, avkobling, underholdning, kommunikasjon og informasjon. Det skal påpekes at dette er formål som ofte flyter sammen, men av analytiske årsaker anså jeg det som hensiktsmessig å skille dem fra hverandre. Smarttelefonbruk som tidsfordriv og en form for avkobling illustreres flere ganger i løpet av intervjuene med informantene mine. Informanten Fredrik sier for eksempel at det å være på mobilen har blitt hans måte å koble av på.

Informanten Pål sier på sin side at han blant annet bruker mobilen til tidsfordriv, for å få tiden til å gå når han kjeder seg. Smarttelefonbruk kan også oppleves som en måte å slappe av på:

[...] jeg tenker at det er litt sånn hjernedødt det å bare skrolle gjennom og sånt, og at hvis man har vært veldig fokusert på noe og så liksom bare skrolle gjennom kan være for noen å slappe av, men fordi at det kanskje at det tar litt mer energi da å snakke med folk at det også tar energi i tillegg til at man sitter i en forelesning og at det å bare sitte og skrolle gjennom kan være kanskje litt avslappende egentlig [...] (Filippa)

Sitatet illustrerer hvordan det å skrolle på smarttelefonen kan være avslappende, og en måte å koble av på mellom mer krevende aktiviteter, noe som videre kan være et eksempel på hvordan man kan skape en personlig boble rundt seg ved å være på smarttelefonen. Ifølge Lomborg (2015, s. 44) kan smarttelefonen nettopp bli brukt til å skape en personlig boble der menneskene man omringes med blir stengt ute, eller at man sjekker smarttelefonen for å ta en pause fra hverdagen. Lomborg finner videre at opplevelsen av å gå ut og inn av sin personlige boble ikke henger sammen med bestemte lokasjoner, men situasjoner som gir mulighet til å ta en pause før man skal i gang med viktigere ting (Lomborg, 2015, s. 44-45). Det å bruke smarttelefonen til å høre på musikk er også en sentral del av bruken hos informantene i denne studien, dette i form av podcast, radio, lydbøker og særlig Spotify. Noen informanter bruker også smarttelefonen til å se på YouTube.

En gjennomgående tendens i materialet er å bruke smarttelefonen til å kommunisere med andre. Her trekker flere frem det å holde kontakt med venner, familie og bekjente. Et eksempel på dette illustreres i intervjuet med Amanda som sier at smarttelefonen har «stor betydning» for hvordan hun kommuniserer med andre. Utover interaksjonen hun har med folk ansikt til ansikt så er det via smarttelefonen mesteparten av kommunikasjonen foregår, dette via Messenger for å lage avtaler om å møtes, og via e-post, Facebook, eller WhatsApp for å holde kontakt med venner og familie som ikke bor i nærheten. Et annet eksempel kommer frem i intervjuet med Kaja:

Jeg er mye på Instagram, for å få inspirasjon til livet og følge med på vennene mine, og også bekjente som jeg har blitt kjent med tidligere, holde kontakten med de [...] Snapchat er jeg veldig mye på for å ha kontakt med mine nærmeste venner, og det går

veldig mye tid til å.. spesielt være med i sånne grupper, fordi det er mye aktivitet i de i løpet av dagene. Facebook for å ha oversikt over treninger og arrangementer. (Kaja)

Dette illustrerer hvordan nettverksapplikasjoner kan benyttes til å opprettholde personlige forhold (Baym, 2015, s. 115). Det å bruke sosiale medier til å kommunisere med andre er en tendens som går igjen hos samtlige informanter. Utover det å holde kontakten med venner, familie og bekjente, benyttes sosiale medier til å avtale møter og andre aktiviteter. Sosiale medier benyttes også av flere til å kommunisere i forbindelse med frivillige verv og organisatorisk arbeid, særlig Facebook og Messenger.

Sitatet til Kaja illustrerer også hvordan sosiale medier brukes til å få en oversikt over ulike aktiviteter. Det å få informasjon via Facebook om bursdager, arrangementer og andre kulturelle tilstelninger er noe som fremheves hos flere informanter. Smarttelefonen benyttes også til en rekke praktiske informasjonsformål, for eksempel det å sjekke bankkonto via bank-apper, lese nettaviser, bruke reisetjenester som Skyss Billetter og Skyss Reise, bruke søkefunksjoner i nettlesere til å Google informasjon kjapt, samt ved å ta i bruk ulike kalender-apper og kart-apper. Dette illustreres for eksempel i intervjuet med Kristin som blant annet oppsummerer smarttelefonbruken sin som praktisk: «Praktisk er jo for at jeg bruker den til veldig mange praktiske ting i hverdagen, sånn sjekke bussbillett og når jeg var på reise liksom sjekke kart [...]»

Informantenes bruk av smarttelefonen til praktiske informasjonsformål er funn som har likhetstrekk med studien til Lomborg (2015, s. 42), der hun også finner at bruk av smarttelefonen til informasjonsformål beskrives som praktisk, dette være seg planlegging, bank og reise. Dette er noe som ifølge henne kan tyde på at smarttelefonen i seg selv er et praktisk verktøy som benyttes til å utføre en rekke ulike hverdagslige handlinger (Lomborg, 2015, s. 42). Det å bruke smarttelefonen som et kart, til å avtale møter og sjekke busstider kan videre forstås som mikrokoordinering av hverdagslige situasjoner. Thorhauge (2016, s. 64) finner at begrepet mikroordinering inkluderer praktisk koordinering av en nåværende situasjon, praktisk koordinasjon av nært forestående situasjoner, samt generell planlegging. Som eksempel nevner hun det å komme seg fra A til B, dette inkluderer det å kjøpe en bussbillett og søke opp adresser. Generell planlegging handler for eksempel om å sjekke tidene for en treningstime (Thorhauge, 2016, s. 64). Gjennomgangen ovenfor viser at smarttelefonen benyttes til en rekke ulike formål og bruken knyttes til hverdagslige



situasjoner. Igjen skal det påpekes at brukstypene og funksjonene som nevnes ovenfor ofte flyter sammen og rommer mye.

#### 4.2 Temporal ambivalens

Smarttelefonbruk varierer i løpet av en dag. Dette kan henge sammen med hva man skal den enkelte dagen, og hvilke varsler som kommer inn. Avsnittene ovenfor viser at informantene bruker smarttelefonen til en rekke nyttige formål. Selv om smarttelefonen er nyttig til en rekke ulike formål, finnes det ambivalens knyttet til smarttelefonbruk på tvers av materialet. Ambivalens forstås i denne studien som at bruk av en og samme enhet, i denne sammenheng smarttelefonen, kan oppleves som både positiv og negativ (se for eksempel Syvertsen, 2020; Moe mfl., 2019; Ytre-Arne mfl., under publisering; Wajcman, 2015). I 4.2-4.4 belyser jeg denne ambivalensen, således gir jeg et bidrag til å forstå ulike typer for ambivalens i dybden. Jeg har sett på materialet fra ulike vinkler, og på den måten definert ambivalensen på ulike nivåer. Dette være seg innad hos informantene, mellom motsetninger i fram av normer, og innad i enkelte sitater, noe metodekapittelet redegjør ytterligere for.

Først skal vi se på ambivalens knyttet til sjekking, skrolling og tid. Flertallet av informantene i denne studien sier at de sjekker smarttelefonen jevnlig i løpet av en dag. For informantene handler sjekking om: å se om det har kommet noe nytt, sjekke om det har skjedd noe, se om det har kommet inn noe nytt som de ikke har fått med seg. På spørsmål om hva som sjekkes når de sier de sjekker er det særlig ulike sosiale medier som vektlegges, noen nevner også mail og nettaviser. Dette er funn som er eksempler på *checking cycle*. Som vist i teorikapittelet beskriver Meijer og Kormelink (2015, s. 670) *checking cycle* som bestemte bruksmønstre der brukeren raskt sjekker ulike tjenester på smarttelefonen for å holde seg oppdatert på det nyeste som skjer. Gjennom intervjuene kommer det også frem at smarttelefonen brukes til å sjekke busstider, kalender og søke opp informasjon fort via Google. Dette kan tyde på at sosiale medier er en sentral del av brukernes *checking cycle*, mens annen sjekking som for eksempel kalender og busstider forekommer sjeldnere.

Flere informanter illustrerer hvordan sjekking kan være noe positivt, mens andre ganger kan sjekkingen oppleves som unødvendig og tidkrevende. I lys av Ytre-Arne mfl. (under publisering, s. 8) kan dette forstås som *temporal ambivalens* der brukeren har sameksisterende motstridende tanker om hvordan de bør disponere tid. Et eksempel på dette illustreres i intervjuet med Herman. På spørsmål om han kan oppsummere smarttelefonbruken sin ved å

bruke tre ord bruker han ordene «samkoordinering», «kunnskapskilde» og «distraherende». «Samkoordinering» handler om å lage avtaler og være oppdatert, «kunnskapskilde» handler om å Google fakta. På spørsmål om hva han legger i distraherende tilfører han ordet «tidssluk» og forteller:

[...] mye av bruken er jo ikke nødvendig holdt jeg på å si at det går til å sjekke Messenger og Facebook selv om jeg har sjekket det for to minutter siden og sannsynligheten for at det har kommet noe nytt er veldig liten, så det er litt sånn jeg vet ikke det er litt som å.. sjekke kjøleskapet når du vet at du ikke har gått i butikken [...] (Herman)

Eksempelet viser hvordan smarttelefonen kan brukes til spesifikke formål som kan være nyttige. Samtidig kan eksempelet vise til at sjekking kan oppleves som tidkrevende ved å sjekke de samme tingene om igjen med korte mellomrom, uten at det har skjedd noe nytt. Dette har likhetstrekk med en annen studie som finner at det å sjekke sosiale medier når det ikke har skjedd noe kan forstås som bortkastet tid (Tiidenberg mfl., 2017, s. 8). Det å sjekke de samme tingene om igjen med korte mellomrom er representativt for flere informanter.

Et eksempel som på sin side illustrerer hvordan sjekking kan oppleves som både gøy og unødvendig kommer frem i intervjuet med Filippa. På spørsmål om hun kan oppsummere smarttelefonbruken sin med tre ord tenker hun litt før hun sier: «...mye [...] unødvendig å sjekke så ofte, så unødvendig [...] men samtidig så må jeg og innrømme at det er gøy óg». «Mye» handler om at hun er veldig mye på sosiale medier, og at hun i hver anledning føler trangten til å sjekke. «Gøy» handler om:

Ja, jeg synes jo det er gøy å se hva de jeg kjenner driver med, og hvis de opplever noe gøy så er det gøy å dele med andre og at det er gøy at andre deler det med deg óg, og det er ofte at jeg ler ordentlig mye hvis jeg får en morsom melding eller en morsom snap [...] (Filippa)

Videre skildrer hun at dette er noe de kan snakke om dagen etterpå og sier: [...] ja man får liksom en sånn felles opplevelse uten at man har vært der begge to[...]. Dette er et eksempel på hvordan kommunikasjonsteknologier kan bidra til å skape et fellesskap uavhengig av tid og sted (Baym, 2015, s. 2). Dette er noe som virker å være representativt for andre

informanter. Samtidig virker også det å sjekke smarttelefonen ofte, føle en trang til å sjekke om det har skjedd noe nytt, samt å bruke «mye» tid på sosiale å være representativt for flere av informantene. Dette kan sees i lys av boyd (2012, s. 74) og begrepet *always-on* som blant annet peker på hvordan sosiale medier stadig oppleves som inngripende i hverdagslivet, og at flere opplever at de blir overveldet av informasjonen som omringer dem. På den ene siden skriver hun at nettverksteknologier gir oss mulighet til å nå ut til hverandre på tvers av tid og sted, samt finne andre med samme interesser. På den andre siden sier hun at tiden og oppmerksomheten vår er knappe ressurser (boyd, 2012, s. 74). Dette er noe mitt mine funn også tyder på.

Andre informanter illustrerer hvordan smarttelefonbruk kan oppleves som tidkrevende i form av å skrolle, eller ved å bli værende på en app i lenger perioder. Intervjuet med Amanda antyder dette. Hun forteller at det forsvinner mye tid på smarttelefonbruk, selv om hun ikke synes at hun bruker den så mye. Dette eksemplifiserer ved å si:

[...] nå har jeg sittet her i femten minutter og skrollet.. for ingenting. Skulle ikke finne noe, har ikke funnet noe interessant heller» det er bare... svada. Så er det jo hyggelig å se bilder av venner, og noen ganger deler de innlegg om ting som har skjedd i sine liv som er veldig hyggelig, men det det er veldig mye støy.. som jeg tror man kan begrense [...] (Amanda)

Sitatet kan tyde på at det er hyggelig å se hva venner holder på med, som viser til positive sider ved å sjekke smarttelefonen. Samtidig kan eksempelet tolkes i retning av at det ikke alltid er like betydningsfullt å bruke tid på skrolling og sjekking. Et annet eksempel på tidsbruk kommer frem i intervjuet med Natalie. På spørsmål om hva hun anser som mye tid å bruke på medier sier hun: «Det er jo sånn kan gjerne bruke halve søndags morgen på å bare bla gjennom hvis jeg ikke har noe jeg skal rekke eller noe på en måte.. plan for dagen da [...]». Videre skildrer hun at noen ganger har hun ikke noe spesifikt hun ser etter, mens andre ganger kan hun få tilsendt et bilde fra en venn som hun går inn og ser på, samt at hun sender lignende bilder tilbake. Hun illustrerer at det da gjerne dukker det opp flere slike bilder i søkehistorikken hennes, som videre fører til at hun går inn på forskjellige Instagram-kontoer som har lignende bilder, og blir værende på appen i lenger perioder av gangen.

Det å få opp bilder i søkehistorikken, slik Natalie illustrerer, kan være et eksempel på hvordan

sosiale medier er styrt av algoritmer. Som påpek i teorikapittelet personifiserer algoritmer innholdet til den enkelte bruker og deres bruksmønster (Just og Latser, 2017, s. 247-248). Funnet kan tyde på at brukeren dermed får mer av det innholdet de allerede søker, samtidig kan dette også føre til at man blir sittende i lenger strekk for å se på det nye som stadig dukker opp. Det å sjekke de samme tingene om igjen, eller det å bli værende på mobilen i lenger perioder, har likhetstrekk med funn fra studien til Ytre-Arne mfl. (under publisering, s. 10). Ifølge dem oppmuntrer *gamification* og designet til ulike apper brukeren til å stadig sjekke smarttelefonen, eller til å fortsette sjekkingen når de først har startet med å sjekke noe (Ytre-Arne mfl., under publisering, s. 10).

Det at appene er designet for å oppmuntre til videre bruk er noe Fredrik påpeker. Når han får spørsmål om han kan oppsummere smarttelefonbruken sin med tre ord bruker han litt tid på å tenke før han kommer med ordet «avhengighetsskapende» for å deretter si «kommunikasjon» og «oppdatering». «Kommunikasjon» handler for han om å holde kontakten med venner, og «oppdatering» handler om å holde seg oppdatert på nyheter, sport, familie og venner. «Avhengighetsskapende» handler om at han har litt «separasjonsangst» fra telefonen, fordi det er et verktøy som han er vant med å ha hele tiden og at den gir veldig mange muligheter som er vanskelige å legge fra seg. Han tilfører at den helt klart er designet på akkurat den måten, og at den skal være vanskelig å legge fra seg. På oppfølgingsspørsmål om hva han tenker på da svarer han:

Utviklerne og... de her som produserer disse her telefonene og appene og sosiale mediene de lager de jo for at folk vil ønske å bruke de så mye som mulig og alt av utforming og design og brukervennlighet [...] og om folk blir avhengige av produktet ditt så er det bare bra for utviklere og produsenter [...] (Fredrik)

Som vist i teorikapittelet argumenterer Turkle for det samme som informanten Fredrik, samt Ytre-Arne mfl. (under publisering, s10) peker på. Ifølge Turkle (2015, s. 74) er nemlig apper designet for å få brukeren til å oppholde seg på appen. I en større sammenheng kan dette kobles til begrepet *attention economy*. Begrepet er relevant for det som diskuteres her fordi *attention economy* handler om at nye medier er utviklet på en slik måte at de fanger og holder på brukerens oppmerksomhet (Syvertsen, 2020, s. 6), noe Davenport og Beck (2001, s. 3) påpeker at ulike foretak tjener penger på. Syvertsen (2020, s. 7) skriver at dagens medier er viktige når det kommer til jobb, utdanning, samt for å holde kontakten med andre, mens de

på den andre siden er distraherende da de tilbyr endeløse fristelser og underholdning, noe informantene mine også ga uttrykk for. Smarttelefonens design, ulike funksjoner og *affordances* kan være nyttige for brukeren, men samtidig kan smarttelefonen være vanskelig å legge fra seg som følge av *attention economy* og *gamification*-design.

Begrep som «avhengighetsskapende» og «avhengig» brukes av flere informanter når de snakker om smarttelefonbruken sin. Informantene illustrerer avhengighet som: å bruke mye tid på smarttelefonen, sjekker uten å tenke over det, sjekke mobilen selv om man ikke har behov for å sjekke den, og sjekke i håp om at det har skjedd noe nytt. Johnsen og Glavin (2017, s. 231-232) finner også at smarttelefonbrukere opplever smarttelefonen som avhengighetsskapende da den er vanskelig å legge fra seg, fordi det stadig kommer nye oppdateringer. Her skal det påpekes at jeg ikke forstår bruken av ord som «avhengighetsskapende» og «avhengig» i en klinisk forstand. Som nevnt i teorikapittelet definerer Andreassen og Pallesen henvist til i Andreassen (2015, s. 175) avhengighet, med utgangspunkt i sosiale medier, som en sterk motivasjon til å logge på, samt ved å bruke så mye tid på sosiale medier at det påvirker sosiale aktiviteter, studier, arbeid, personlige forhold og/eller psykisk helse og velvære. I min studie virker det ikke som om kliniske kriterier blir nådd basert på informantenes skildringer, dette kan snarere tolkes i retning av å handle om vaner og uvaner.

Gjennomgangen ovenfor viser hvordan sjekking av smarttelefonen kan oppleves som både noe positivt og som noe negativt. På den ene siden kommer det frem i funnene at smarttelefonen og dens apper er nyttige til å lage avtaler med andre, skape et fellesskap på tvers av tid og sted, se og dele bilder, samt til at man kan holde seg oppdatert på saker som man er opptatt av. På den andre siden kommer det frem at sjekking av de samme tingene om igjen med korte mellomrom, føle en trang til å sjekke om det har kommet noe nytt, eller plutselig forsvinne inn i konto etter konto på Instagram kan oppleves som unødvendig og tidkrevende. Dette kan i en større sammenheng sees i lys av strukturene rundt bruken der design og ulike mekanismer kan føre til at man sjekker mobilen ofte, eller at sjekkingen blir forlenget. Strukturene rundt bruken blir også pekt på videre i analysen

### **4.3 Varsler som både nyttige og forstyrrende**

I sammenheng med at smarttelefonen brukes til ulike kommunikasjons- og informasjonsformål spiller varsler en sentral rolle. Som vist i teorikapittelet skriver Syvertsen

(2020, s. 88) at mange blir forstyrret av varsler, som nettopp er designet for å fange brukernes oppmerksomhet og avbryte andre aktiviteter. Dette er noe som kan være både nyttig og forstyrrende. På den ene siden blir man oppmerksom på at det har skjedd noe nytt, mens man på den andre siden ikke alltid vil at oppmerksomheten skal rettes mot skjermen. Syvertsen (2020, s. 88) nevner blant annet at muting er en måte å regulere teknologien på. Dette er noe informantene i min studie også kommer med eksempler på. En klar tendens i materialet er at informantene endrer på varsler, dog på ulike måter. Samtlige informanter sier at de pleier å ha lyden av og et fåtall har på vibrasjon. Tendensen i materialet er at smarttelefonen er på lydløs for å unngå forstyrrelser. Dette illustreres i intervjuet med Kaja, på spørsmål om det er en grunn for at hun har av lyd og vibrasjon:

Ja, det er jo, det er jo et forstyrrelsesmoment, og jeg har jo prøvd å gjøre tiltak for å være mindre på mobilen og.. jeg har ikke lyst at mobilen skal avbryte meg i de tingene jeg holder på med. Men jeg går jo heller på den når jeg merker at jeg har lyst. (Kaja)

Sitatet kan tyde på at smarttelefonen oppleves som forstyrrende fordi den avbryter andre aktiviteter som man egentlig holder på med. Sitatet kan også tolkes i retning av at det å slå av varsler er et tiltak for å begrense mobilbruk. Dette er særlig en gjennomgående tendens blant informantene som studerer, noe som kan kobles sammen med produktivitet. Dette diskuteres nærmere i 4.5 og 5.5.

Et annet funn er at noen av informantene sier at de ha på lyd dersom de vet at noen skal ringe. Dette illustreres for eksempel av Amanda. Hun har stort sett av lyd og vibrasjon, med mindre hun venter på noe, eller vet at noen skal ringe, da skrur hun gjerne på lyden:

Helt stille stort sett, ja, mm, med mindre jeg da venter på noe, så går jeg gjerne og skrur på eller vet at noen skal ringe. Hvis mamma har sagt «jeg ringer deg i ettermiddag» så skrur jeg gjerne lyden på når jeg går av jobb for eksempel, og venter på at hun har ringt og så setter jeg meg gjerne ned og ser på TV og så begynner den å plinge og så skrur jeg den av og så legger jeg den vekk igjen. (Amanda)

Sitatet kan tyde på at varsler kan være nyttige når man vet at noen skal ta kontakt, samtidig er sitatet et ytterligere eksempel på hvordan varsler kan oppleves som forstyrrende. Et annet eksempel på dette illustreres i intervjuet med Herman. Han har endret på innstillinger for

varsler slik at han i hovedsak får varsler i form av vibrasjon, men at han kan ta på lyd dersom han venter på en viktig telefon. Videre illustrerer han at dette handler om å bli «ukonsentrert» og «ufokusert» av varsler. Eksemplene kan tolkes i retning av at det å slå av varsler kan være en måte å begrense forstyrrelser fra smarttelefonen, samtidig kan varsler være nyttige for å gjøre seg mer tilgjengelig. Dette er funn som har likhetstrekk med Lomborg (2015, s. 50) som i likhet med meg finner at smarttelefonbrukere forsøker å regulere deres tilgjengelighet via smarttelefonen, for eksempel ved å slå av varsler eller ha på varsler når de venter en telefonsamtale. Ifølge Lomborg (2015, s. 50) kan dette indikere aktive og bevisste valg for å øke eller begrense tilgjengelighet. Funnene kan videre indikere at informantene gjør tiltak for å håndtere varsler. Dette har likhetstrekk med Mollen og Dhaenes (2018, s. 52) som diskuterer at mediebrukere finner måter å håndtere invaderende medier på.

Selv om informantene uttrykker at de ikke pleier å ha på lyd, får flere opp varsler som forhåndsvisning på låst skjerm. Et eksempel på dette kommer frem i intervjuet med Kristin. På spørsmål om det er noen grunn for at hun har varsler på forhåndsvisning svarer Kristin: «For det da kan jeg bare sjekke fort på en måte hva det er.. og så fjerne den hvis det ikke var.. noe jeg følte jeg måtte se på med en gang». Dette kan tyde på at det å se varsler på forhåndsvisning kan være en måte å få med seg det som kommer inn, og således avgjøre om dette er noe man vil se nærmere på. Dette er noe som synes å også være representativt for andre informanter. Intervjuet med Thomas viser til det samme, her med eksempler i meldinger. Han sier at forhåndsvisning muliggjør at han kan se på meldinger som kommer inn uten å åpne meldingen, noe han synes er ganske greit i enkelte situasjoner. Dette fordi: «[...] jeg bare synes det er greit av og til å ikke måtte forholde seg til ting med en gang hvis man er midt oppi noe annet[...].» Han illustrerer også at når man åpner en melding på Messenger så kan avsender se dette, noe som kan skape en forventning om at han snart skal svare. Dette er funn som støttes av Mannell (2019) som også finner at det å utsette å svare på meldinger blir muliggjort ved forhåndsvisning, samt at dersom man åpner en melding føler mottakeren seg forpliktet til å svare med en gang (Mannell, 2019, s. 88-89).

Tre informanter reflekterer over om det å slå av varsler har ført til mer eller mindre sjekking. Et eksempel på dette kommer frem i intervjuet med Henriette på spørsmål om hvorfor hun har av varsler:

Ja for det ble veldig sånn med en gang det poppet frem på skjermen og den lyste så

ble.. måtte jeg liksom sjekke med en gang, så hvis jeg på en måte har det av så tenkte jeg at det fikk mer ro, og heller kunne sjekke når jeg selv ville, men om det har funket eller bare ført til at jeg må sjekke oftere det vet jeg ikke [...] (Henriette)

Dette er funn som kan vise at det å ta av alle varsler ikke virker å føre til mindre sjekking. Det kan tolkes i retning av at det ligger en forventning om at det har skjedd noe på smarttelefonen, som videre fører til at man går inn og sjekker i tilfelle det har kommet inn noe nytt. I teorikapittelet pekes det på at informasjonsoverfloden stadig økes (boyd, 2012, s. 74). Dette er relevant for det vi diskuterer her fordi det peker på sentrale aspekter ved dagens mediesamfunn, da dagens mediebrukere stadig er omringet av informasjon. Det er tenkelig at den stadige strømmen av informasjon ligger til grunn for at noen reflekterer rundt om det å slå av varsler har ført til mer eller mindre sjekking. Dette kan også peke tilbake til *checking cycle* (Meijer og Kormelink, 2015, s. 670) og funn presentert i 4.2 ved at informantene sier de sjekker telefonen for å se om det har kommet inn noe nytt som de ikke har fått med seg enda.

Funnene ovenfor viser at varsler kan oppleves som både nyttige og forstyrrende. Ifølge boyd (2012, s. 74) må hver enkelt finne sin egen strategi for hvordan de skal forholde seg til en verden med stadig økende informasjon. Det at varsler avbryter andre aktiviteter og retter fokuset mot smarttelefonen kan være positivt med tanke på å være tilgjengelig for andre, eller dersom det kommer inn noe som er viktig å få med seg. Samtidig viser mine funn at varsler også oppleves som forstyrrende, nettopp fordi de tar fokus fra andre ting, noe som kan føre til endring i innstillingene for varsler. Det å slå av alle varsler kan potensielt føre til mer sjekking. Det virker rimelig å hevde at det er utfordrende å finne en balanse når det kommer til varsler.

#### **4.4 Situasjonsbetinget ambivalens**

Ambivalens rundt smarttelefonbruk gjør seg også synlig knyttet til situasjoner og steder. På spørsmål om det er noen situasjoner informantene mener bør være mobilfrie er det en klar tendens til å fokusere på sosiale sammenhenger; når man spiser sammen med andre, er i familieselskap, på fest, på kino, på restaurant og på konsert. Noen nevner også møtesituasjoner og skolesammenheng, to informanter nevner når man er ute i naturen, og én informant sier det bør være mobilfritt på soverommet. Her skal det nevnes at flere påpeker at de ikke synes det bør være et totalforbud mot smarttelefonbruk, og at det å ta en rask sjekk anses som greit. På spørsmål om de har blitt bedt om å legge fra seg smarttelefonen, eller om



noen har reagert på telefonbruken deres, svarer alle bortsett fra én informant at de direkte eller indirekte har fått kommentarer på smarttelefonbruken sin. Halvparten av informantene sier at foreldre eller besteforeldre har kommet med direkte eller indirekte kommentarer på smarttelefonbruken deres, andre nevner venner, samboer og søsken.

Noen informanter trekker frem sosiale sammenhenger med venner som et eksempel på situasjoner som bør være mobilfrie, og dersom flere er på mobilen samtidig kan det komme indirekte og humoristiske kommentarer i retning av: «nå koser vi oss» eller: «så sosiale vi var nå». Noen informanter har også eksempler på ganger de selv har bedt andre om å legge smarttelefonen fra seg, også her presiseres det at dette gjøres med en humoristisk tone. Dette kan tolkes i retning av at det å si ifra om andres smarttelefonbruk er noe som kan oppleves som strengt og invaderende. Én informant sier for eksempel at han føler seg som «Tante Sofie» dersom han skal si ifra om andres mobilbruk, mens en annen trekker frem at han gjør det samme selv, og at det dermed føles feil å si ifra til andre. Det å sjekke smarttelefonen når man er sammen med andre kan kobles til normer i samfunnet der det å sjekke telefonen i enhver situasjon er noe mange gjør. Dette støtter av Mark (2015, s. 16-17) som argumenterer for at det er helt vanlig at man er på smarttelefonen samtidig som man er med andre, noe hun knytter til sosiale normer.

Et eksempel som illustrerer at sosiale situasjoner bør være mobilfrie kommer frem i intervjuet med Henriette. På spørsmål om det er noen steder hun tenker bør være mobilfrie svarer hun blant annet steder der man snakker med andre: «Der man er i en dialog [...]så bør man være til stede og ikke da ta opp mobilen bare for å se [...]». I løpet av intervjuet uttrykker hun likevel at hun kan sjekke smarttelefonen når hun er med andre. Dette virker å være representativt for flere informanter, og viser et eksempel på ambivalens. Her skal det påpekes at flere i løpet av intervjuet sier de sjekker telefonen i lenger perioder dersom de er alene, noe som kan indikere at de ikke blir sittende lenge på smarttelefonen når de er sammen med andre, men at sjekking likevel forekommer. Dette har likhetstrekk med funn fra en undersøkelse utført av Kantar henvist til i Syvertsen (2020, s. 83-84) der måltid med andre, sosialisering med venner, og familiesammenkomster er steder folk sier de alltid eller ofte legger fra seg mobilen. Ifølge Syvertsen (2020, s. 83) viser dette til høflighetsnormer.

Et annet eksempel som illustrerer at steder der man er med andre bør være mobilfrie kommer frem i intervjuet med Elisabeth:

[...] i besøk, familiebesøk og sånne ting, men det er gjerne en sosial ting det også så alle besøk, samlinger, og ja egentlig når man spiser sammen og da man ser på TV så mener jeg at man bør legge den vekk at man burde ta en ting om gangen da på en måte....og ikke bruke mobilen til multitasking, med mindre det er noe som du faktisk *må* gjøre [...] (Elisabeth)

På spørsmål om hva hun mener er ting man «må» forteller hun hvis hun skal møte noen men er midt oppi noe som tok litt lenger tid enn først antatt, eller hvis hun får en overraskende mail eller melding, og at dette av og til må svares på der og da. Pål illustrerer på sin side at: «[...] du kan jo potensielt alltid ha en samtale gående der, altså på mobilen samtidig som du har et liv, så det er jo lett å bli påvirket av det». Han forteller videre at han pleier å legge fra seg mobilen litt, men så føler han at han må fullføre det han skal skrive, men påpeker at han prøver å legge vekk telefonen. Dette er funn som har likhetstrekk med Syvertsen, Karlsen og Bolling (2019, s. 3) som diskuterer at det råder idealer for frakobling og normer for påkobling. I mitt datamateriale vil jeg hevde at normer for påkobling handler om å være tilkoblet og tilgjengelig for andre, snarere enn å handle om normer knyttet til en aktiv borgerrolle, slik Syvertsen, Karlsen og Bolling (2019, s. 3) vektlegger.

I en større sammenheng kan de overnevnte funnene tolkes i retning av at det ligger noen sosiale normer til grunn for når man ikke bør være på smarttelefonen. Samtidig finnes det sosiale normer knyttet til tilgjengelighet via smarttelefonen. Tilgjengeligheten via smarttelefonen kan videre føre til multitasking i form av å skifte mellom et fokus på smarttelefonen, og fysisk tilstedeværelse med andre. Mark (2015, s. 11) argumenterer for at det finnes kulturelle normer knyttet til tilgjengelighet via digitale medier, for eksempel det å svare på innkommende e-poster. Således kan de overnevnte funnene tolkes i retning av at det å være fysisk til stede sammen med andre kan komme i konflikt med normer knyttet til tilgjengelighet via smarttelefonen.

Et annet eksempel på tilstedeværelse kommer frem i intervjuet med Thomas, dette på spørsmål om mediens rolle i samfunnet. Han uttrykker at mediene har både fordeler og ulemper og sier videre at sosiale medier tar stor plass i samfunnet og at de tar bort fokus fra

det som er viktig. På spørsmål om hva han tenker er viktig, og som mediene tar fokus fra svarer han:

[...] jeg bare tenker... å være i øyeblikket er jo det viktigste og... heller se på verden rundt seg enn ned i en smarttelefon [...] vil jeg sagt, ja fokus på mye mer på å bare være her og nå, det er egentlig bare det vi har [...] og å bare komme seg ut i naturen og ikke måtte ta bilder av alt du ser liksom, og skulle dele det med verden og heller bare ha et øyeblikk for seg selv [...] (Thomas)

Dette er et funn som støttes av den tidligere nevnte studien til Woodstock (2014, s. 1994) der hun blant annet finner at bruk av sosiale medier kan foregå på bekostning av å være fullstendig til stede i nuet. Her skal det påpekes at Thomas sier at han selv ikke pleier å dele bilder fra sin hverdag, men bruker sosiale medier veldig mye i jobbsammenheng. Sitatet kan peke på noe sentralt ved dagens mediesamfunn, da det er vanlig å dele bilder av hva enn man holder på med, dette særlig via sosiale medier. Funnene ovenfor kan tyde på at det å være til stede i den virkelige verden er viktig, og noe som kan komme i konflikt med å være tilgjengelig via smarttelefonen. I flere av intervjuene vektlegges også tilstedeværelse når det snakkes om hva som ligger til grunn for en interesse for å begrense smarttelefonbruk, noe de kommende avsnittene ser nærmere på.

#### **4.5 Refleksjoner rundt en begrenset smarttelefonbruk**

Videre vil fokuset i dette kapitlet rettes mot informantenes refleksjoner rundt det å begrense smarttelefonbruk. På spørsmål om hvorfor de er interessert i å begrense bruken sine er det flere som sier de vil se hvordan dette lar seg gjøre og hvordan det føles å begrense:

Egentlig bare for å sjekke litt.. hvordan det lar seg gjøre skulle til å si, at kanskje jeg har godt av det, kanskje jeg legger merke til «oj, gu, dette, nå hadde du kanskje tatt opp telefonen» og så gjør jeg ikke det, eller så kan det hende jeg tenker «Åja, kanskje jeg ikke brukte det så mye som jeg trodde allikevel». At det kan ja gå begge veier.  
(Natalie)

Eksempelet kan tyde på at selv om informantene er interessert i å begrense bruken sin, ligger det en usikkerhet rundt hvordan dette vil være i praksis. Dette er en tendens som virker å være

representativt for flere av informantene. Det kan også virke som informantene i varierende grad hadde reflektert over det å ha en begrenset mobilbruk.

Selv om flere uttrykker at de er interessert i å se hvordan det lar seg gjøre er det en tendens til å si at de bruker for mye tid på smarttelefonen, og at tiden kunne ha blitt brukt på noe annet. På spørsmål om det er noe annet de vil bruke tiden på svarer flere at de vil fokusere på å gjøre én ting av gangen, samt være til stede sammen med andre. Dette være seg å snakke med noen i den virkelige verden i stedet for å snakke med noen over nett, se på TV og få med seg det som skjer, eller gå tur i naturen uten å se ned i smarttelefonen samtidig. Intervjuet med Kaja illustrerer dette, da hun svarer på spørsmålet om hvorfor hun er interessert i å begrense bruken sin. Hun synes det er trist at en så stor del av livet hennes går til mobilen og venner som er fjernt i stedet for venner som er nære. Når jeg spør om det er noe annet hun heller vil bruke tiden på svarer hun:

Først og fremst skole, jeg føler at jeg har en ganske god balanse på lesingen, men jeg vet jo at man kan alltid lese mer. Ja, kanskje bruke mer tid på å snakke med de [som hun bor med] i stedet for å sitte og snakke med andre.. som ikke er til stede, sånne ting som det. (Kaja)

På det samme oppfølgingsspørsmål svarer Henriette:

Å være til stede i det som skjer tenker jeg. [...] hvis du ser på TV så se på det som er på TV, få med deg programmet og ikke brudstykkene. Og hvis du snakker med noen så få med deg hundre prosent av samtalen og vær til stede [...] (Henriette)

Sitatene illustrerer hvordan det å være på smarttelefonen samtidig som man gjør andre aktiviteter kan føre til at man ikke har fullt fokus på én ting av gangen. Dette kan tolkes i retning av at multitasking med smarttelefonen fører til at man mister fokus på det som skjer utenfor skjermen, slik 4.4 også viser. Multitasking kan handle om å gjøre to ting samtidig, eller hyppig veksle mellom å utføre flere aktiviteter (Mark, 2015, s. 6). Sitatene ovenfor kan også tolkes i retning av at fysisk tilstedeværelse med andre er en motiverende faktor for å begrense smarttelefonbruk. Dette eksemplifiseres i form av «[...] å snakke med de [som hun bor med] i stedet for å sitte og snakke med andre.. som ikke er til stede [...]», og «[...] hvis du snakker med noen så få med deg hundre prosent av samtalen og vær til stede [...]». Dette har

likhetstrekk med den tidligere nevnte studien til Lomborg (2015, s. 50) der hun finner at ambivalens blant annet henger sammen med et ønske om å ikke la smarttelefonen ta for mye av brukerens tid, fordi den er en distraksjon fra å gjøre andre ting, samt at den kan være et hinder for å være til stede i nuet. Funnene knyttet til tilstedeværelse kan videre støttes av funn gjort av Syvertsen og Enli (2019). Som vist i teorikapittelet finner de at det å være til stede her og nå handler om tilstedeværelse i det fysiske rom, altså geografisk tilstedeværelse, og sosial tilstedeværelse som å være til stede med mennesker man omgås med (Syvertsen og Enli, 2019, s. 8-9).

En annen tendens som går igjen i flere av intervjuene er knyttet til å bruke mer tid på bestemte gjøremål eller aktiviteter. For eksempel bruke mer tid på å strikke, lese bøker, studering og spille instrumenter. Guro illustrerer for eksempel: «Nei, det er jo for eksempel å lese bøker [...] og så spiller jeg en del musikk [...] mye sånn kreative ting, så det er mye lettere når mobilen er ikke der». Dette kan vise at produktivitet er en faktor for å ville begrense smarttelefonbruk. I teorikapittelet kommer det frem at mangel på produktivitet, samt mangel på konsentrasjon blir nevnt i studier om frakobling. Dette har likhetstrekk med en studie utført av Baumer mfl. (2013, s. 3257) som finner at frakobling fra Facebook er noe flere gjør når de trenger å konsentrere seg om arbeidet de holder på med, for eksempel under eksamensperioder. Det virker rimelig å hevde at tid, produktivitet og tilstedeværelse er motiverende faktorer som ligger til grunn for at informantene er interessert i å begrense smarttelefonbruken sin.

#### **4.6 Målsettinger for eksperimentuken**

Kapittelet har hittil sett på hvordan smarttelefonen brukes til ulike formål, i tillegg finnes det ulike former for ambivalens knyttet til smarttelefonbruk. Informantene bruker ikke selv begrepet ambivalens, men basert på deres utsagn og deres motivasjon for å delta i prosjektet argumenterer jeg for at de opplever en ambivalens rundt smarttelefonbruk. Dette viser at smarttelefonbruk er kompleks og komplisert, bruken rommer mye, og den er ikke ensidig positiv eller negativ.

Videre vil fokuset nå rettes mot eksperimentuken. Som nevnt tidligere pratet jeg ikke bare med informantene om smarttelefonbruk og frakobling, de utførte også et frakoblingseksperiment der de hadde én uke med begrenset mobilbruk. Hver av informantene satte sitt individuelle mål for hvor mange timer daglig de skulle ha begrenset mobilbruk, og

dermed «låse» mobilen til appen Forest (Seekrtech, 2019). Informantene satt på en nedtellingsklokke i appen og i løpet av tiden klokken teller ned er hensikten å ikke bruke smarttelefonen. Som nevnt var det ingen krav om hvor lenge hver periode med frakobling skulle vare, eller når på dagen den skulle bli utført. I tillegg ble informantene forklart at det var interessant for meg å vite dersom de ikke skulle nå målsettingen eller måtte avbryte frakoblingen. Jeg poengterte også at dersom de ikke skulle oppnå målsettingen hadde de ikke mislykkes i prosjektet, men at det snarere var interessant for meg å vite hva som eventuelt førte til at de ikke klarte målsettingen. Det samme var gjeldende dersom de avbrøt nedtellingen i løpet av tiden de egentlig skulle være frakoblet.

Det å sette et mål førte til noe betenkingstid og avveining for informantene. Dette kan være fordi det er vanskelig å se for seg hvor mye tid man faktisk bruker på smarttelefonen i løpet av en dag. Noen av informantene tok i betraktning hvor mange timer de var våkne i løpet av en dag, og basert på dette forsøkte de å regne seg frem til hvor mange timer som skulle gå til mobilbruk, og hvor mange av de resterende timene som skulle gå til begrenset mobilbruk. Dette kan knyttes sammen med at tidsbegrensning bare er en enkelt form for begrensning, og at tid ikke står i direkte forhold til utbytte og problemene ved digital mediebruk. I teorikapittelet pekes det på at Blum-Ross og Livingstone (2018, s. 185) nettopp argumenterer for at man bør ta i betraktning hva mediene brukes til, og ikke bare hvor lenge de brukes, når man snakker om hva som er lite og mye skjermbruk, noe 5.7 særlig ser nærmere på.

Som tabell 1 viser varierer målsettingen fra 1 time med begrenset smarttelefonbruk til 13 timer med begrenset bruk. Tendensen blant informantene med mål på 12-13 timer er at de ville prøve å bruke minst mulig tid på mobilen i løpet av en dag. En annen tendens som går igjen hos flere av informantene, dette på tvers antall timer med begrensning er at de ser for seg å sette på appen i forbindelse med gjøremål. For eksempel i jobbsammenheng, studiesituasjoner og for å bruke mer tid på matlaging. Kristin sier for eksempel, på spørsmål om hun har noen tanker om når og hvordan hun vil ta i bruk appen: «...når jeg lager mat, og slapper av, og før jeg lager mat, og der er jo også da jeg er med noen hvis jeg er med noen». Dette er eksempler som kan kobles sammen med produktivitet. Sitatet kan også vise til tilstedeværelse sammen med andre, noe som går igjen hos flere informanter. Flere sier at de ser for seg å sette på appen i sosiale sammenhenger som under konserter, quiz, og generelt når de er sammen med andre.

Noen av informantene reflekterte også rundt det å høre på musikk eller ikke, og tre informanter spurte direkte om dette var mulig å gjøre samtidig som appen var på. I metodekapittelet pekes det på at jeg ikke ville legge for mange føringer på eksperimentuken og forsøkte dermed å ikke lede informantenes erfaringer i en bestemt retning. I intervjuene jeg da fikk spørsmål om muligheten til å høre på musikk svarte jeg at dette var en gråsone der det var opp til den enkelte å avgjøre om de ville høre på musikk samtidig som de hadde begrenset mobilbruk, og at jeg i oppfølgingsintervjuet kom til å ville vite mer om de gjorde dette og hvorfor. Dette blir diskutert videre i 5.6.

Informant	Målsetting	Grunner til å begrense
Kaja	13	Fokuserer på å være her og nå. Tilstedeværelse i forbindelse med turer og venner. Produktivitet i form av å rydde hjemme og gjøre skolearbeid.
Guro	2	Illustrerer produktivitet. Tror hun hadde fått gjort mye dersom hun hadde droppet å være på mobilen.
Elisabeth	8	Fokus på å begrense mobilbruk i forbindelse med jobb, møter og skolearbeid.
Herman	2	Fokus på å begrense mobilbruk i tiden han har litt dødtid eller har alenetid, og i de settingene prøve å sette på appen og gjøre noe annet i stedet for å være på telefonen.
Thomas	5	Fokuserer på å være her og nå.
Filippa	13	Fokuserer på å prioritere andre aktiviteter som å strikke, skolearbeid, snakke med noen i virkeligheten i stedet for over nettet.
Pål	12	Vil prøve å bruke mobilen minst mulig. Han ser for seg å bruke mer tid på ting han allerede bruker tid på, som å være sosial og spille instrument.
Henriette	13	Fokuserer særlig på å minske smarttelefonbruken om morgenen, og om kvelden rundt leggetid. Også fokus på tilstedeværelse, være mer til stede i det som skjer utenfor telefonen.
Amanda	6	Fokus på å sjekke varsler og det hun skal sjekke, og unngå skrolling.
Fredrik	4	Fokus på å begrense smarttelefonbruk i sosiale settinger, og ikke bli avledet av smarttelefonen.
Kristin	3	Ser for seg å være mindre på mobilen når hun lager mat, slapper av, eller hvis hun er med noen.

Natalie	1	Fokus på å gjøre andre ting, som å lese bøker, se serier-gjøre ting uten å ha mobilen tilgjengelig, samt unngå mobilbruk i sosiale sammenhenger.
---------	---	--

**Tabell 1:** Oversikt over informantutvalg med anonymiserte navn, etter tilfeldig rekkefølge.

#### 4.7 Oppsummering

Dette analysekapittelet har vist ulike funksjoner og brukstyper knyttet til smarttelefonen, som underholdning, avkobling, informasjonsformål og kommunikasjonsformål. Dette er funksjoner som er nyttige og som er sammensveiset med hverandre, som videre knyttes sammen med hverdagen forøvrig. Deretter beveget analysen seg over til å se på ulike former for ambivalens. Dette være seg at sjekking av smarttelefonen kan oppleves som både noe positivt og nyttig, samtidig som sjekkingen kan oppleves som tidkrevende og unødvendig. På den ene siden virker sjekking av smarttelefonen å være gøy og hensiktsmessig. Samtidig som sjekking på den andre siden virker tidkrevende og mindre betydningsfullt i form av å sjekke de samme tingene med korte mellomrom, eller bli værende på smarttelefonen i lenger strekk av gangen. Her virker strukturene rundt bruken å spille en sentral rolle. Videre kommer det frem at varsler er en mekanisme som oppleves som både forstyrrende og nyttig, og smarttelefonbrukerne gjør ulike grep for å gjøre seg både mindre og mer tilgjengelige. Dette er også grep som kan forstås som måter å gjøre teknologien mindre invaderende på. Ambivalens viser seg også knyttet til situasjoner og steder, for eksempel sjekker flere smarttelefonen i sosiale sammenhenger, samtidig som de uttrykker at steder der man er sammen med andre burde være mobilfrie. Dette kan kobles til normer i samfunnet der det på den ene siden handler om å være fysisk tilstede sammen med andre, og på den andre siden handler om å være tilgjengelig via smarttelefonen.

Når det kommer til grunner for hvorfor de er interessert i å begrense smarttelefonbruken sin er produktivitet, tid og tilstedeværelse noe som virker å være motiverende faktorer. Dette handler om å fokusere på én ting av gangen og være fullstendig til stede i det man holder på med. Det handler også om å bruke tiden til noe annet enn smarttelefonen. Noen virker å være mest spent på hvordan det å begrense vil la seg gjøre, og hvordan dette vil være i praksis. Det å sette seg et mål for hvor lenge man vil begrense er noe som fører til overveielse og betenkningstid. Dette kan vise til at tidsbegrensning bare er en enkelt form for begrensning, og at det kan være vanskelig å forutse hvor mye tid som egentlig går til smarttelefonen, og hva denne tiden innebærer. I neste kapittel rettes fokuset mot hvordan en begrenset



smarttelefonbruk erfares i praksis, og hva disse erfaringene kan si om fremtidig frakobling fra smarttelefonen.

## Kapittel 5: Eksperimentet og etterpå - Erfaringer fra én uke med begrenset smarttelefonbruk

Frem til nå har fokuset vært på informantenes refleksjoner rundt deres smarttelefonbruk, samt refleksjoner rundt det å ha en begrenset smarttelefonbruk. Videre rettes fokuset mot informantenes erfaringer og opplevelser fra eksperimentuken. Dette være seg faktiske opplevelser og erfaringer informantene sitter igjen med etter å ha en begrenset mobilbruk i én uke. Her søkes det dermed særlig å besvare andre del av studiens problemstilling: *Hvilke erfaringer sitter smarttelefonbrukerne igjen med som følge av én uke med begrenset smarttelefonbruk?*

Dette kapitlet ser først nærmere på bruken av appen Forest og hvordan det å bruke en app til å begrense opplevdes som både motiverende og forstyrrende. Videre drøftes hva appen hadde å si for deres smarttelefonbruk og hvordan den var med på å skape en bevisstgjøring rundt bruken, samt la føringer på bruken i løpet av uken. Deretter rettes fokuset mot andre erfaringer fra uken. Dette knyttet til tilgjengelighet, steder, situasjoner og dager, produktivitet, og ulike funksjoner. Til slutt ser vi nærmere på hvordan det å begrense kan forstås som en stadig pågående prosess.

Som forrige kapittel viser er ikke smarttelefonbruk ensidig negativt eller positivt, og smarttelefonen brukes på ulike måter. Det samme er også tilfellet når det kommer til frakobling. Dette henger sammen med ulike funksjoner, brukstyper, situasjoner og steder. Informantene forholdt seg noe ulikt til frakoblingseksperimentet, dette av flere årsaker. Som nevnt tidligere valgte jeg å ikke legge for strenge retningslinjer, eller legge for mange føringer på utførelsen av uken med midlertidig frakobling fra smarttelefonen. Dette fordi eksperimentet ikke har som formål å måle grupper opp mot hverandre, men snarere bidra til bevissthet rundt smarttelefonbruk. Informantene utførte dermed begrensningen noe ulikt på grunn av ulike målsettinger (se tabell 1).

Informantene opplevde eksperimentuken på ulike måter, og én informant satt seg et nytt mål da det første målet ikke var vanskelig nok, én informant sa at målet var for enkelt. Noen sier at de tidvis gikk bort fra å registrere i appen fordi dette førte til et fokus på smarttelefonen, og noen sier at konkurranseinstinkt er en av grunnene til å fullføre planlagt frakoblingstid. Når det kommer til tidspunkt for å sette på appen og lengden på frakoblingen varierer dette på

tvers av materialet. Tendensen blant de med en målsetting på 12-13 timer med begrenset smarttelefonbruk er at de stort sett satt på appen gjennom hele dagen, dette på grunn av antall timer med begrenset mobilbruk. Tendensene, uavhengig av målsetting, er å ha appen på samtidig som de så TV, film eller serie, mens de studerte, lagde mat og når de var sammen med andre, noen nevner også at de brukte tid på husarbeid, spille instrument og skrivearbeid. Dette viser at selv om informantene utførte eksperimentet med litt ulike forutsetninger er det flere likheter mellom dem, noe de kommende avsnittene ser nærmere på.

### **5.1 Forest som motiverende og forstyrrende**

Informantene tok i bruk appen Forest (Seekrtech, 2020) som et hjelpemiddel og et verktøy for å begrense smarttelefonbruken. Dette ved å sette på en nedtellingsklokke inne i appen som registrerte frakoblingstid. Appen var en sentral del av uken med begrenset mobilbruk, og derfor anses det som nødvendig å se nærmere på erfaringer med selve appen og mekanismene den har. Det å bruke en app som et verktøy til å være mindre på smarttelefonen har nemlig vist seg å være både hjelpsomt og ikke hjelpsomt. Forest (Seekrtech, 2020) oppmuntrer brukeren til å legge fra seg telefonen og gjøre noe annet i tiden appen er på. Appen kan i den forstand defineres som en produktivitetsapp. Syvertsen (2020, s. 90) skriver at målet med produktivitetsapper er å slå teknologi med teknologi. I denne sammenheng er det relevant å ta i betraktning appens spillelementer. Som vist i teorikapittelet finner Syvertsen, Karlsen og Bolling (2019) at appen Hold har en designløsning basert på *gamification*-prinsipper, som betyr å bruke belønningssystemer kjent fra spill for å oppmuntre brukeren til å endre eller forsterke atferd (Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019, s. 10). Det samme er tilfellet for Forest, som har flere former for belønninger. Den mest sentrale er at det gror et virtuelt tre i løpet av tiden nedtellingsklokken teller ned. Dersom man avbryter den avsatte tiden visner treet (se figur 1-4). På den måten registrerer appen om man klarte den planlagte frakoblingstiden eller ikke. Dette var en mekanisme som noen opplevde å være motiverende:

[...] jeg synes det er veldig motiverende å se at.. du får plantet trær for eksempel og du ser at klokken teller ned og [...] du har liksom et tall da på hvor lenge du har vært uten mobilen og det er ganske.. det er litt sånn gøy og litt mestringsfølelse. (Filippa)

Et annet eksempel illustreres i intervjuet med Amanda på spørsmål om det var noe som var særlig motiverende i løpet av uken:

Trærne [ler] vi snakket jo litt om det i sta. Det er litt sånn.... jeg kjente litt på det når det kom opp sånn «nei du må ta livet av det treet for å gå inn». Det er litt sånn det er sykt unødvendig å ta livet av det treet, det er jo bare til å vente de 17 minuttene som står igjen på en måte. Det er sånn som fungerer på meg da. (Amanda)

Sitatet illustrerer hvordan trærne virket motiverende i den forstand at terskelen for å avbryte frakoblingstiden ble høyere. Dette er noe som er representativt for flere informanter. Det å ikke ville visne et tre er noe flere informantene sier de ville unngå. Dette kan tyde på at spillelementer ved å plante og gro et tre hadde en virkning, og det kan ligge noe symbolsk i det å plante trær som resulterer i en skog (se figur 5). Det kan også høres brutalt ut å la et tre dø. Dette kan vise at det å se resultater av begrensningen i form av trær og søylediagram var motiverende for å unngå smarttelefonbruk. Likevel sier alle bortsett fra tre informanter at de hadde visne trær og dermed hadde avbrutte frakoblinger. Flere sier dette var på grunn av en telefonsamtale, noen uttrykker at de avbrøt fordi de måtte sjekke noe der og da, og noen uttrykker at de avbrøt fordi de ville være på smarttelefonen. Dette er noe som belyses ytterligere gjennom kapittelet. Her skal det påpekes at flere sier at de pleide å vente til nedtellingsklokken var ferdig før de brukte smarttelefonen. Guro illustrerer for eksempel, på spørsmål om hvorfor hun ikke avbrøt tiden selv om hun ville sjekke telefonen: «[...] blir jo litt sånn konkurranseinstinkt opplegg, tror jeg [...] i hvert fall når det er sånn fem minutt igjen, da blir det litt sånn «Du greier det»».

Noen uttrykker også at de noen ganger var lenger uten smarttelefonen enn hva som var planlagt på forhånd, for eksempel dersom de gjorde bestemte aktiviteter som å lage mat, se på TV, jobbe med noe eller dersom de var med andre. Et eksempel på dette kommer frem i intervjuet med Elisabeth på spørsmål om det var noe spesielt som fikk henne til å glemme tiden dersom hun var lenger borte fra smarttelefonen enn det hun hadde satt klokken på:

[...] jeg gjorde mye sånn tungt skrivearbeid som gjorde at jeg liksom hadde lyst til å bruke mobilen, men da ble jeg mer obs på at «nå har jeg egentlig ikke tid og nå bør jeg heller ikke» og så druknet jeg liksom i arbeidet [...] (Elisabeth)

Selv om appen fungerte som en motiverende faktor uttrykker noen informanter at det å bruke en app som hjelpemiddel til å begrense mobilbruk medførte en form for paradoks. Dette illustreres for eksempel i intervjuet med Thomas:

[...] altså jeg blir jo mer fokusert når jeg ikke.. er på telefonen men samtidig så følte jeg det var litt forvirrende med at... følte Forest tok fokus den óg...når liksom hensikten er at...du skal ikke fokusere på mobilen [...] (Thomas)

Et annet eksempel kommer frem i intervjuet med Henriette:

Men følte kanskje hvis jeg på en måte ikke var fokusert på mobilen så kunne jeg på en måte plutselig komme på «å nei, jeg må huske å ta på treet» men egentlig så hadde ikke jeg fokus på mobilen men så fikk jeg det fordi jeg skulle huske treet mitt [...] (Henriette)

Selv om Henriette av og til opplevde at appen ga fokus på mobilen, sier hun at uken var «lærerik» og uttrykker at hun noen ganger skulle til å sjekke noe på smarttelefonen men ikke sjekket likevel på grunn av treet. Thomas og Henriette sine skildringer kan tolkes i retning av at det å bruke teknologi til å slå teknologi kan fungere i noen sammenhenger, men at det også kan bidra til mer fokus på telefonen, og dermed virke mot sin hensikt. Dette støttes opp av Hesselberth (2018, s. 1994) som argumenterer for at frakobling er paradoksalt, og at det ikke finnes noe frakobling uten tilkobling. I en større sammenheng kan dette peke på et ytterligere paradoks der medie- og teknologibransjen kan sies å skape problemet og samtidig kommer de med løsninger på problemet. I teorikapittelet så vi hvordan teknologibransjen har utviklet ulike hjelpemidler, for eksempel for å få en oversikt over skjermbruk (Apple, 2018). Selv om noen av informantene peker på paradokser knyttet til frakobling, virker en midlertidig begrenset smarttelefonbruk med hjelp av en app å være motiverende.

## **5.2 Bevisstgjøring og endring i *checking cycles***

En gjennomgående tendens i materialet er at flere informanter uttrykker at de ble bevisst over smarttelefonbruken sin i løpet av uken med begrenset bruk. Det at de fleste informantene opplevde en bevisstgjøring viser til felles erfaringer, samtidig som funnene viser at bevisstgjøring betyr ulike ting for informantene og dermed tar ulike former. På spørsmål om

hvilke ord hun vil bruke for å oppsummere uken med begrenset mobilbruk er «bevisstgjørende» ett av ordene til Elisabeth:

[...] du merker på en måte hvor ofte du strekker deg til mobilen din selv om du på en måte egentlig ikke skal gjøre noe..... og bevisstgjørende i form av at du ser.. jeg så hvor mye jeg brukte mobilen selv om jeg på en måte skulle prøve å begrense det, og også da hvor avhengig jeg var av det selv om det var til praktisk bruk, at det er på en måte et verktøy jeg bruker veldig mye... så både sånn der jeg opplevde liksom mestring og ikke mestring så var det bevisstgjørende. (Elisabeth)

Sitatet viser til en bevisstgjøring rundt bruk, dette ved å uttrykke at hun ofte strekker seg etter smarttelefonen og vil bruke den, selv om hun skulle begrense. Sitatet peker også på praktisk bruk, noe som diskuteres ytterligere i 5.6.

Fredrik illustrerer også at han ble mer bevisst på bruken sin: «[...] det har nok den appen hjulpet til, å få meg mer bevisst. Bevisst på at jeg ikke trenger å bruke mobilen i akkurat de og de øyeblikkene [...]». Her trekker han frem sosiale sammenhenger der han er med andre. I intervjuet illustrerer han også at han i starten av uken gjerne kunne sette på appen, for så gå inn på mobilen likevel, men at dette var noe det ble mindre av i løpet av uken, og at han ble mer bevisst på å at han ikke skulle sjekke mobilen. Dette kan tyde på at appens mekanisme i form av å minne brukeren på at de egentlig skal begrense bruken oppleves som hjelpsomt og som en påminner. Natalie illustrerer også en reduksjon i sjekkingen av smarttelefonen:

[...] under film og sånt så har liksom ikke.. den der trangen til å ta opp telefonen og bare skrolle gjennom bare for å gjøre [...] det var ikke særlig behovet for jeg visste at «Nei, nei den må ligge der liksom». Så det var jo litt kjekt da å faktisk ha en time uten å føle liksom ja «nå må jeg ta opp telefonen og sjekke om det er noe nytt» så det var litt sånn ja, gjorde gjerne litt ting på en annen måte enn det jeg har nødvendigvis gjort, så det var veldig greit. (Natalie)

Hun sier også at hun etter hvert i løpet av uken, særlig etter de to første dagene, merket at hun ikke hadde behov for å sjekke mobilen med en gang nedtellingsklokken var ferdig, og at hun tenkte: «Hvis du har klart en halvtime, så klarer du en halvtime til». Hun sier videre at det var akkurat som om kroppen automatisk tenkte: «Det går bra, du kan ta det senere». Sitatet kan

tyde på at det å ha perioder med begrenset mobilbruk kan sette i gang tankeprosesser som gjør en mer oppmerksom på vaner. Eksempelen kan også tolkes i retning av at det å ha et konkret mål for antall timer med begrenset mobilbruk kan være motiverende.

Tre informanter illustrerer også hvordan det å ha en begrenset mobilbruk, med en målsetting og app-bruk, la føringer på sjekkingen deres. For eksempel illustrerer Filippa:

[...] jeg tenkte at jeg ville jo ha mest mulig tid og prøve å nå det målet som jeg hadde satt, og selvfølgelig så ville jeg plante mest mulig trær. Så da var jeg veldig sånn «okey når treet mitt er ferdig vokst så må jeg være litt rask med det jeg skal gjøre på mobilen» så da tenkte jeg sånn «okey først må jeg sjekke Snapchat, og så må jeg sjekke Facebook, meldinger - være litt rask. Gå en kjapp tur innom mail» ja.. bare kjapt sjekke det som jeg hadde fått varsler [...] og så når jeg hadde gjort det så [...] bare ja tenkte jeg «okey nå er jeg ferdig så nå har jeg egentlig ikke noe mer produktivt å gjøre her så da kan jeg plante et tre». (Filippa)

Sitatet kan tyde på at det å plante trær blir en ny mobilaktivitet imellom annen bruk, som videre kan vise til hvordan appen retter oppmerksomhet mot mobilen, selv når man skal koble fra. Dette kan videre henge sammen med at Filippa hadde et mål om å være lite på smarttelefonen i løpet av eksperimentuken, og således plantet en rekke trær for å oppnå målsettingen. Samtidig kan sitatet vise at en begrenset bruk kan legge noen føringer på sjekkingen. Et annet eksempel kommer frem i intervjuet med Kaja som skildrer at hun ikke sjekket apper om igjen:

[...] noen ganger hvis du hvis jeg kjeder meg så sitter jeg jo igjen og igjen, ikke sant, du blir inne på den samme appen og så «arh nå er det en stund.. nå er det fem minutter siden jeg var på den appen, kanskje det har skjedd noe nytt?»....men det gjorde jeg ikke nå [...] (Kaja)

Sitatet kan vise at det å ha en begrenset smarttelefonbruk kan føre til at man unngår å sjekke de samme tingene om igjen, noe som kan tyde på at *checking cycles* ikke ble forlenget- som diskuteres i 4.2. Funnene ovenfor viser at informantene erfarer en bevissthet rundt hvor ofte de ville sjekke mobilen, en bevisstgjøring rundt tidsbruk, samt bevisstgjøring i form av å ikke bruke smarttelefonen i sosiale sammenhenger. Funnene mine tyder således på at det å ha en

begrenset mobilbruk med en app som hjelpemiddel kan medføre en bevissthet rundt smarttelefonbruk.

### **5.3 Smarttelefonen er ofte i nærheten, men noen ganger legges den bort**

Forrige kapittel så på tendensen informantene hadde til å oppleve varsler som både forstyrrende og nyttige, og informantene synes å ha gjort noen grep for å gjøre smarttelefonen mindre invaderende og forstyrrende. Samtidig virker også det å være tilgjengelig via smarttelefonen som viktig. Dette er noe som også viser seg i frakoblingsuken. Tidligere har jeg pekt på at Forest ikke førte til en total frakobling, dette ved at telefonsamtaler ikke ble forhindret og eventuelle andre varsler som informantene hadde på fremdeles kunne komme frem på låst skjerm. Flere informanter sier at de svarte på innkommende telefonsamtaler, samtidig som de egentlig skulle ha begrenset bruk, mens andre sa at de fikk en melding de svarte på. Dette illustreres av Thomas som sier han hadde ett vissent tre. På spørsmål om hva som var grunnen for at han avbrøt den gangen svarer han: «Egentlig bare fordi at det var en kompis som jeg skulle møte der og da liksom som skulle ha tak i meg [...] så da måtte jeg ja...svare».

Flere uttrykker også at de kunne se på meldinger på forhåndsvisning, samtidig som de hadde begrenset mobilbruk. Elisabeth illustrerer for eksempel:

Ja det hendte at jeg så det, men at jeg ikke trykket innpå, men så på av det lille jeg kunne se da og så på om det var noe viktig eller ikke. Og hvis jeg ble usikker så prøvde jeg å bruke PCn eller så lot jeg det være, eller hvis jeg så at det var krise, eller nå har det ikke vært krise krise, men jeg har ting som er viktige å få unna med en gang.... så hendte det at jeg gikk inn. Men då så jeg ofte ann hvor mye tid jeg hadde på klokken, og var det sånn hadde jeg ti minutter pluss igjen så kunne det hende jeg gjorde det, men hvis det var fem minutter, så kan det hende jeg ventet [...] (Elisabeth)

Det å se på meldinger på forhåndsvisning og ta telefonen når den ringer kan tolkes i retning av at det å være tilgjengelig er viktig selv om man skal forsøke å begrense smarttelefonbruken sin, samtidig kan eksemplene vise at det ikke alltid er like lett å vite når noen skal ta kontakt. Videre kan dette vise at det å være tilgjengelig kommer i konflikt med det å være frakoblet, slik som også trekkes frem i forrige kapittel. Dette kan ytterligere tyde på at det kan være



utfordrende å være frakoblet i en hverdag der man stadig er tilgjengelig via smarttelefonen og er vant med å kunne sjekke den til enhver tid.

Informantene sier at smarttelefonen ofte er i nærheten når de frakoblet, og samtidig viser materialet at smarttelefonen kunne bli plassert på ulike steder i løpet av uken. Dette kommer frem på spørsmål om hvor mobilen var plassert i tiden de hadde appen på. Kristin illustrerer:

[...] ofte var det på rommet eller i vesken. Eller så var den bare ved siden av.. hvis jeg hadde hentet den for å ta på, da lot jeg den kanskje være ved siden av. Tok av lyden så jeg ikke skulle bli distrauert. (Kristin)

Det å legge mobilen i et annet rom, eller skru av lyden for å ikke bli distrauert, har likhetstrekk med Mannell (2019, s. 82) som finner at slike handlinger utføres for å redusere tilgjengeligheten til andre, samt til smarttelefonen. Dette for å konsentrere seg om spesifikke oppgaver, noe som virker å være representativt for noen av mine informanter.

Et annet funn som er relevant i denne sammenheng er at på spørsmål om de følte de gikk glipp av noe i tiden de ikke var på smarttelefonen svarer flertallet av informantene nei. Funnet står i motsetning til annen forskning på frakobling. For eksempel finner Eide mfl. (2018, s. 9) at FoMO oppleves som følge av en 72-timers frakobling fra smarttelefonen. De kobler FoMO til det å ikke kunne stille spørsmål, finne instruksjoner, eller utveksle personlig informasjon (Eide mfl., 2018, s. 8). Det er tenkelig at FoMO ikke kommer frem i materialet mitt fordi informantene kunne sjekke mobilen etter at de hadde perioder med begrenset bruk, og ikke hadde en like langvarig frakobling slik som deltakerne i Eide mfl. (2018) sin studie hadde.

#### **5.4 Begrensning og mobilbruk knyttet til situasjoner, steder og dager**

Forrige kapittel viser at tilstedeværelse går igjen i materialet, som synes å handle om å være til stede her og nå i net, samt det å være tilstede sammen med andre. Dette er noe som også kommer frem fra uken med begrenset mobilbruk. På spørsmål om hva hun opplevde som positivt ved å ha en begrenset mobilbruk svarer Henriette:

Blir jo absolutt mer til stede i det som skjer rundt deg, i den virkelige verden. Det vil jeg si, og om det er tilfeldig eller ikke sånn som jeg sa med sønnen men jeg har jo

sovet litt bedre. Sånn.. så jeg vil jo tro det har noe innvirkning der også [...] (Henriette)

Her skal det påpekes at det bare er Henriette som antyder at søvnen har blitt bedre. I første intervju reflekterte hun rundt det å benytte appen om morgenen og kvelden, for å da begrense bruken særlig i de periodene. Dette var et fokus hun også hadde gjennom eksperimentuken. Dette er funn som har likhetstrekk med studien til Widdicks (2018, s. 390) som finner at informantene brukte tiden de vanligvis bruker på internett til å gjøre andre aktiviteter, deriblant søvn. Selv om det bare er én informant som antyder at søvnen har blitt bedre kan funnet likevel tyde på at det å begrense smarttelefonbruk før leggetid kan være fordelaktig ved at søvnen forbedres.

Flere informanter illustrerer at de begrenset smarttelefonbruken når de var med andre, noe flere også vektlegger i forkant av eksperimentuken. Informantene nevner café, familiebesøk, quiz, filmkveld, middager og fester. Elisabeth forteller at hun hadde på appen da hun så på TV sammen med de hun bor med, i familiebesøk, da hun var på jobb, i møte og når hun holdt på med skrivearbeid. På spørsmål om hva som var grunner for at hun hadde på appen da svarer hun: «Jeg hadde liksom et behov men jeg hadde også lyst til å fokusere på det jeg gjorde der og da, om det så var å slappe av være til stede, eller gjøre det jeg skulle». Et annet eksempel kommer frem i intervjuet med Fredrik. Som nevnt i 5.2 uttrykker han at han ble bevisst på å ikke bruke smarttelefonen i sosiale sammenhenger. Når det kommer til tider han er alene sier han:

Jeg kjenner ikke på det hvis jeg er alene på en måte at jeg ikke bør sitte på mobilen, for da ser jeg ikke noe poeng i at å la være. Og det har også vært litt det som har vært frustrerende hvis jeg på en måte har vært alene «hvorfor skal ikke jeg kunne se på mobilen?» på en måte. Det har vært litt frustrerende akkurat det. Men i sosiale situasjoner så har det vært okey. (Fredrik)

Dette kan tolkes i retning av at det i noen situasjoner oppleves som greit å være på telefonen. Det å ikke kunne bruke mobilen når man er alene kan videre knyttes sammen til funn vist i 4.1 der det kommer frem at smarttelefonen benyttes til avkobling, tidsfordriv, og underholdning. Dette kan ytterligere vise at smarttelefonen ikke er en ensidig positiv eller negativ enhet, samt at både bruk og frakobling er knyttet til situasjoner og steder.

Noen informanter illustrerer også at søndag oppleves som en dag det var vanskeligere å nå målsettingen med begrenset mobilbruk, noe som forklares ved at dette er en dag det skjer lite, og at det dermed er mer tid til å være på mobilen. To informanter illustrerer at det var enklere å begrense i ukedagene da de hadde en fast rutine med å gå på jobb, mens i helgene hadde de ikke den samme rutinen og det var da mer utfordrende å legge fra seg mobilen. Dette er funn som kan tolkes i retning av at det er lettere å ikke være på smarttelefonen i lenger strekk av gangen dersom man har dager det skjer aktiviteter som gjerne tar fokus bort fra smarttelefonen.

Ovenfor har vi sett at det å begrense når de er sammen med andre er noe informantene fokuserer på. Funn ovenfor kan også tolkes i retning av at det å være på smarttelefonen når man er alene kan være greit, og noe som virker å skille seg fra sjekking når man er sammen med andre. Søndag er en dag noen trekker frem som vanskeligere å nå målsettingen, noe som virker å henge sammen med at det er en dag det ikke skjer så mye på og at man dermed har mer tid til å være på smarttelefonen. Et fokus på å begrense når de er med andre kan kobles til forrige kapittel, der tilstedeværelse med andre virker å være en motiverende faktor for å begrense mobilbruk. Videre kan dette vise at begrensning, i likhet med bruk, er knyttet sammen med hverdagslige situasjoner.

### **5.5 Et fokus på produktivitet**

I forkant av eksperimentuken sa flere at de så for seg å sette på appen og ha begrenset mobilbruk knyttet til ulike aktiviteter og gjøremål. I uken etter frakoblingen er det flere som uttrykker at de utførte ulike gjøremål i tiden de hadde begrenset mobilbruk. Flere uttrykker også at de brukte tiden på noe de vanligvis pleier å gjøre, men nå uten å bruke smarttelefonen samtidig. Dette er funn som kan kobles til multitasking og produktivitet. Produktivitet illustreres for eksempel i intervjuet med Herman. På spørsmål om han brukte tiden på noe han vanligvis ikke pleier å bruke tide på svarer han:

Det er jo noe jeg allerede har tenkt å.. eller hadde tenkt å bruke mer tid på, og det var dette her med skriving. Men det var litt det at siden man ble belønnet for produktivitet så ble jeg litt sånn «okey nå må jeg jo nå kan jeg jo gjøre noe produktivt nå som appen oppfordrer meg til å gjøre det». Så da ble det til at jeg...har... skrevet litt mer enn jeg pleier å gjøre [...]. (Herman)

I kapittel 3 pekes det på det samme som Herman her trekker frem, nemlig at Forest (Seekrtech, 2020) oppmuntrer brukeren til å legge fra seg telefonen og fokusere på noe annet. Produktivitet illustreres også i intervjuet med Kaja. På spørsmål om hvilke tre ord hun vil bruke til å oppsummere uken med begrenset bruk og hvorfor, er ett av ordene «produktiv». Da jeg spør hva hun legger i produktiv svarer hun:

Jeg ble spesielt kjappere på å komme meg fra... for eksempel hvis jeg kom hjem fra trening om morgenen og skulle på biblioteket, til vanlig så beregner jeg en og en halv til to timer, nå tok det førti-førtifem minutter [...]. Og selvfølgelig jeg fikk jo gjort mer skole enn det jeg ellers hadde gjort. (Kaja)

Senere i intervjuet sier Kaja at hun måtte finne andre ting å gjøre når smarttelefonen var utilgjengelig, og at tiden har gått til andre ting. Dette være seg rydde rommet, støvsuge, lage mat som tar litt tid å tilberede og skolearbeid. Sitatet kan også tolkes i retning av at en begrenset smarttelefonbruk i forbindelse med studier er hensiktsmessig. Dette er noe også intervjuet med Filippa er et eksempel på, som sier at hun kunne bruke tiden på å vaske, eller sette på en vaskemaskin, som er ting hun ellers utsetter. Hun forteller at når hun tok i bruk appen, da var mobilen utilgjengelig og at hun måtte da finne på andre ting å gjøre:

[...] når jeg tok på appen da var mobilen utilgjengelig, og da hadde jeg skrudd av internett og... da fikk jeg ikke noen varsler og da.. var den på en måte da var det ikke et spørsmål om jeg skulle bruke den en gang så da måtte jeg finne noe annet å gjøre. Så da gjorde jeg mye mer skolearbeid - satt meg lenger med det, fordi ofte så tar jeg meg selv i å ta opp mobilen og bare sjekke fort og så legge den tilbake igjen men... da blir jeg veldig ukonsentrert egentlig [...] (Filippa)

Dette er funn som har likhetstrekk med funn fra Widdicks mfl. (2018) sin studie der deltakerne finner på andre ting i tiden de vanligvis ville vært tilkoblet til internett, som å vaske, lage mat og gjøre skrivearbeid (Widdicks mfl., 2018, s. 390). Sitatet til Filippa kan tolkes i retning av det å sjekke smarttelefonen fort mens man egentlig holder på med noe annet kan medføre ukonsentrasjon. Dette kan videre knyttes til multitasking, og være et eksempel på at det å unngå multitasking med smarttelefonen fører til et mer konsentrert arbeid. Funnene ovenfor kan tolkes i retning av at noen informanter opplevde en økt produktivitet i løpet av eksperimentuken.

## 5.6 Trenger ikke begrense alle funksjonene

Et sentralt funn er at selv om det å begrense mobilbruk synes å være hensiktsmessig når det kommer til bevisstgjøring, produktivitet og tilstedeværelse, virker ikke begrenset mobilbruk alltid å være like hensiktsmessig. På spørsmål om hva som var utfordrende ved å ha en begrenset bruk er det flere som nevner praktiske funksjoner, og noen sier de var overrasket over å savne praktiske funksjoner. Informanter trekker i den sammenheng frem det å sjekke busstider, bruke kalkulator, søke opp informasjon og bruke Vipps. Guro skildrer for eksempel: «Utfordrende? Det var vel sånn praktiske ting. Det at du har bussbilletten på mobilen, og mail, og rekninger, og mobilbank og alt er jo på mobilen». Et annet eksempel er intervjuet med Pål, også dette på spørsmål om hva som opplevdes som utfordrende med å ha begrenset mobilbruk: «...ja.. ikke noe annet enn at.. når det var ting jeg skulle... ja gjøre, betale billetter... sjekke kanskje kart type når jeg... ja, bruke kalkulator». Han illustrerer videre at dette er ting han må gjøre:

[...]... ja det eneste som slo meg som var utfordrende var ting som *faktisk* ja når jeg faktisk må gjøre ting med mobilen. Så .. og der sånn sett der var det jo bare... appen som var problemet på en måte [...] (Pål)

Dette er funn som kan vise at smarttelefonen er en nyttig enhet som inneholder funksjoner som før var materielle, slik som kalkulator og notater- som nå er å finne i smarttelefonen. Det å savne praktiske funksjoner er funn som har likhetstrekk med det tidligere nevnte prosjekt til Tjora. Tjora (NTNU, 2013) forteller at det å ikke kunne sjekke busstidene, sjekke informasjon på nett og lese nettaviser var noe flere av deltakerne i prosjektet hans opplevde som problematisk (NTNU, 2013). Tjora argumenterer for at dette handler om umiddelbare behov, og at det å kunne sjekke noe umiddelbart er et stort behov som for eksempel internett via smarttelefonen bidrar til å skape (NTNU, 2013).

Funnet kan videre sees i lys av begrepet *always-on*. Som nevnt i teorikapittelet handler dette om at vi ikke alltid er på internett, men at vi alltid er tilkoblet til nettverket (boyd, 2012, s. 71). boyd (2012, s. 71) skriver at vi lever i en verden der det å være påkoblet til mennesker og informasjon når som helst og hvor som helst er en selvfølge, og at vi virkelig merker å savne det å være tilkoblet når vi plutselig ikke er tilkoblet lenger (boyd, 2012, s. 72-73). Dette er noe som illustreres i intervjuet med Kaja: «[...] jeg merket at jeg savnet mest som.. overrasket meg mest også var notater [...]». Dette kan tolkes i retning av at praktiske funksjoner ikke er

noe man bruker hele dagen, og at dette kommer til syne når man ikke har det tilgjengelig lenger. I en større sammenheng kan dette tyde på at smarttelefonen er en integrert del av folks hverdag, som skaper og dekker nye behov og vaner, og som kan være utfordrende å ikke ha tilgang til.

I materialet kommer det også frem at forskjellige funksjoner i smarttelefonen skilles fra hverandre. For eksempel at de praktiske funksjonene ikke medfører en dårlig samvittighet. Dette er noe Fredrik gir uttrykk for da han får spørsmål om det var noe han ble overrasket over at han savnet da han ikke kunne sjekke telefonen:

Det var litt frustrerende når jeg skulle lage mat, og at jeg ikke kunne nedtellingsklokken på mobilen [...] sånn praktiske ting, som jeg føler på en måte at jeg ikke trenger å ha dårlig samvittighet for å sjekke [...] (Fredrik)

Videre sier han:

«[...] det er litt vanskelig å forklare. Men sånn praktiske ting som man.... ikke sjekker fordi det er gøy men fordi man må. Sånne ting kunne jeg ikke sjekke lenger, uten å ødelegge trær og det var litt irriterende, fordi det er ikke sånn at ting jeg sjekker fordi jeg synes det er gøy på en måte [ler] Så synes jeg det ble litt sånn.. at jeg stengte meg selv ute fra den informasjonen som jeg faktisk trengte. Det var litt irriterende noen ganger at jeg måtte vente på den informasjonen. (Fredrik)

Sitatet kan tyde på at praktisk bruk står i motsetning til annen sjekking, og at det å sjekke praktiske funksjoner kan være en form for uproblematisk bruk. Dette er noe som også illustreres i intervjuet med Amanda da hun svarer på spørsmålet om hva hun synes var utfordrende med å ha begrenset mobilbruk:

[...] kanskje litt sånn funksjonelle ting som alarm, og kalender, og e- post.... så... på et eller annet vis å kunne ha begrenset det til.. for eksempel at du kunne legge inn apper som du vil begrense bruken av sånn at jeg kan ha for eksempel kalkulator og klokke og sånn, men legge inn for eksempel som Facebook, Instagram, Snapchat.. fordi det er i hvert fall de jeg personlig prøver å begrense bruken min av.. jeg har ikke noe behov

for å begrense bruken min av kalkulator eller liksom.. det er ikke mye jeg bruker tid på å bare sitte og skrolle rundt på telefonen.. som telefon. [...] (Amanda)

Videre sier Amanda at hvis hun sitter og skroller lenge: «[...] så er det gjerne inne i Facebook eller Instagram....ja..så det er jo i hvert fall personlig så er det de jeg vil begrense bruken av [...]» Eksempelet kan peke på hvilke dimensjoner ved smarttelefonen som oppleves som forstyrrende. Dette ved at sosiale medier som Facebook, Instagram og Snapchat er funksjoner i smarttelefonen som virker å føre til en mer langvarig skrolling, mens funksjoner som kalender og kalkulator ikke virker å oppleves som tidkrevende eller forstyrrende. Tidsbruk og sosiale medier er noe som også ble diskutert i forrige kapittel, og som i den større sammenheng kan forklares basert på strukturer rundt bruken som gjerne fører til hyppig og mer langvarig sjekking. Funnene ovenfor kan tolkes i retning av at praktisk bruk og praktiske funksjoner ikke fører til en langvarig skrolling. Dette kan også være et eksempel på relevant smarttelefonbruk som ikke har en intern flyt slik som Ytre-Arne (under publisering, s. 11) finner at *checking cycles* kan ha.

Musikk og radio er også en form for bruk som virker å bli skilt fra annen smarttelefonbruk, dette ved at tre informanter hørte på musikk eller radio samtidig som de hadde på Forest. Dette beskrives som en «vane» og som noe de «liker». Amanda illustrerer: «Men det er noe jeg liker óg så det er på en måte sånn, i forhold til den der endeløse skrollingen på Instagram [...]». Eksempelet kan tolkes i retning av at musikk skiller seg fra annen mediebruk. Det at noen hørte på musikk samtidig som appen var på kan også tolkes i retning av at musikk ikke oppleves som å være mobilbruk på lik linje med annen bruk.

Funnene ovenfor illustrerer at smarttelefonen har flere funksjoner som er nyttige. Dette være seg praktiske funksjoner, som man gjerne ikke bruker mye tid på, og som virker å stå i motsetning til mer tidkrevende skrolling og sjekking av sosiale medier. Praktiske funksjoner er noe som virker å være nyttige på ulike tidspunkt og knyttet til ulike situasjoner. Funnene kan også tyde på at musikk og radio blir skilt fra annen bruk, og virker å stå i motsetning til sjekking av sosiale medier.

## **5.7 Det å begrense smarttelefonbruk er en stadig pågående prosess**

Funnene i denne studien viser at smarttelefonbruk er ikke ensidig. Det samme er også tilfelle når det kommer til å begrense smarttelefonbruk. I tillegg er det å begrense, i likhet med bruk,

knyttet sammen med hverdagslige situasjoner. Det å begrense kan være både hensiktsmessig og ikke. Dette henger sammen med at man ikke alltid kan forutse når man trenger å bruke smarttelefonen. For eksempel er det flere som sier de avbrøt planlagt frakoblingstid fordi noen skulle ha tak i dem. Samtidig trekker flere frem praktiske funksjoner på spørsmål om hva som var utfordrende ved å ha en begrenset mobilbruk. Videre virker det å ha en midlertidig begrenset mobilbruk, med en app som hjelpemiddel, å føre til en økt bevissthet rundt smarttelefonbruk. Det å legge bort smarttelefonen har også viset seg å være nyttig i forbindelse med produktivitet, og noe som gjøres når man er sammen med andre. Det å ha en midlertidig begrenset mobilbruk synes å være et hjelpemiddel på veien til å bedre håndtere informasjonsoverflod, forstyrrelser og invaderende medier, selv om begrensning ikke alltid er like hensiktsmessig.

Samtlige informanter ser for seg å begrense smarttelefonbruken sin i fremtiden, dette dog på forskjellige måter. Om fremtidig begrensning påpeker noen igjen hvordan de opplevde at appen også tok fokus, og dermed heller ser for seg å begrense på egenhånd ved å bare legge fra seg telefonen, uten hjelp fra en app. En informant illustrerer at hun vil se etter alternativer som begrenser visse apper, og ikke hele smarttelefonen, mens andre uttrykker at de kommer til å begrense smarttelefonbruken sin knyttet til ulike situasjoner eller gjøremål. Dette viser at det finnes ulike måter å frakoble på, slik som også er påpekt gjennom teorikapittelet. Et ytterligere eksempel på dette er intervjuet med Pål som valgte å slette en rekke sosiale medier-apper i før han gikk i gang med eksperimentuken. Når han reflekterer over fremtidig begrensning sier han at han nok kommer til å installere appene igjen men at han vil unngå «meningsløs» bruk som han beskriver som å bare sjekke av refleks, her trekker han frem sosiale medier. Det å ville begrense sosiale medier-apper kan sees i sammenheng med tidligere nevnte tendenser knyttet til informasjonsoverflod, forlenging av *checking cycles*, samt i sammenligningen av praktiske funksjoner og sosiale medier.

Noen informanter uttrykker at de ser for seg å ha begrenset smarttelefonbruk når de er med andre. Her nevnes venner, samboer, familie, i forbindelse med jul, og generelt i sosiale situasjoner og sammenhenger. Natalie uttrykker for eksempel at hun ser for seg å bruke appen rundt jul og når hun er rundt familie. Henriette nevner også bruk av appen, dette ved å bruke «det treet» som en påminner og for å snu vaner, hun nevner også familiebesøk. Det å begrense i sosiale sammenhenger går igjen på tvers av materialet, og nevnes før, under og etter frakoblingsuken. Andre ser for seg å bruke Forest i forbindelse med studier, som kan kobles



tilbake til produktivitet.

Når det kommer til antall timer med begrensning så vi i forrige kapittel at dette førte til overveielse for flere av informantene. Det å forutse antall timer med begrensning var noe informantene også reflekterte over i løpet av eksperimentuken og i oppfølgingsintervjuet. Én informant laget for eksempel et nytt mål fordi han ville utfordre seg selv mer, og oppdaget at hans opprinnelige mål ikke var utfordrende nok. To av informantene opplevde at målet de hadde satt seg var noe høyt, og at de ikke klarte målsettingen. Andre illustrerer at de ble mer klar over når de ville bruke mobilen, hvordan de bruker den, samt når de bruker den. Dette er noe som har koblinger til Blum-Ross og Livingstone (2018, s. 185). Som nevnt i forrige kapittel argumenterer de for at man bør ta i betraktning hva mediene brukes til, og ikke bare hvor lenge de brukes (Blum-Ross og Livingstone, 2018, s. 185). Syvertsen (2020, s. 81) påpeker på sin side at det ligger et paradoks i tidsbegrensning, noe hun forklarer ved at tidsbegrensning i seg selv er tidkrevende og krever viljestyrke. Amanda illustrerer at det var spennende å se sin egen bruk, og at det ble litt annerledes enn hun trodde. Hun tenkte på forhånd at seks timer ikke var noe problem, men at det viste seg å kreve litt selvdisiplin å få til fordi det var flere ganger hun gikk inn på telefonen og ble kastet ut av appen igjen:

[...] Og det var flere ganger der jeg gikk inn på telefonen, og så ble du kastet ut og så blir det sånn «å nei stemmer det, nei okey der ser du det er *der* alle disse minuttene forsvinner da» sant [...] jeg tror jeg sa sist at jeg trodde jeg kanskje var på mobilen 1-3 timer hver dag.... tror ikke det er noe mindre enn tre timer hver dag når jeg ikke aktivt er inne og begrenser meg det tror jeg ikke, tror fort det løper tre timer på mobilen så det det var gøy å se. (Amanda)

Sitatet kan tyde på at det ikke er så lett å anslå hvor mange timer som går til smarttelefonbruk, fordi man ikke nødvendigvis alltid bruker den så lenge av gangen, men at det gjerne er småsjekkingen i løpet av dagen som totalt sett resulterer i å bruke smarttelefonen mye. Dette er noe Amanda uttrykker senere i intervjuet ved å si at det var vanskelig å ha et aktivt forhold til de timene hun skulle ha med mobilbruk, fordi det er så spredt, det er alle minuttene mellom. Dette er noe som videre kan si noe om mobilen som pausefull, mellom andre aktiviteter, samtidig kan dette også tyde på at smarttelefonbruk ikke er begrenset tidsmessig, tilsvarende å bruke to timer på å se en film.

De overnevnte funnene kan tyde på at det å begrense smarttelefonbruk er en stadig pågående prosess. Dette har likheter med den tidligere nevnte studien til Kaun og Schwarzenegger (2014, s. 9) der et av formålene var å vise at tilkobling og frakobling er dynamiske prosesser som stadig reforhandles. Videre påpeker de at frakobling og tilkobling er tett knyttet sammen med livssituasjoner og den sosiale konteksten for bruken (Kaun og Schwarzenegger, 2014, s. 9). I min studie viser dette seg ved at smarttelefonen har nyttige funksjoner man gjerne vil benytte seg av i løpet av en dag. Videre kan man ikke alltid forutse når noen vil ha tak i oss og dermed når man trenger å være tilgjengelig, samtidig som det å kunne sjekke smarttelefonen når man kjeder seg eller bare har lyst til å sjekke den også er en del av folks daglige bruk.

I en større sammenheng kan politiske diskurser også spille en rolle når det kommer til å begrense smarttelefonbruk. Syvertsen (2020, s. 7) diskuterer hvordan tjenester som transport, utdanning, mail-kommunikasjon og været er digitalisert, som videre legger et press på brukeren til å være online. Videre påpeker hun hvordan brukerne samtidig er forventet å håndtere mediene og presset om å være online (Syvertsen, 2020, s. 7). Det å begrense smarttelefonbruk kan således være utfordrende i lys av mediepolitikken, på grunn av et stadig mer digitalisert samfunn. Det virker rimelig å hevde at midlertidig frakobling, derav frakobling i kortere perioder av gangen er noe flere kan ta nytte av, mens en total frakobling over lenger tidsperioder trolig ikke vil være like hensiktsmessig. Dette knyttet til, kommunikasjon, praktisk bruk, produktivitet, tilstedeværelse, medienes strukturer, samt hverdagslige situasjoner.

## 5.8 Oppsummering

Det å begrense smarttelefonbruk har både fordeler og ulemper. Det å ha en begrenset bruk med en målsetting i bakhodet kan være en unaturlig situasjon. På den annen side har analysen vist at det å begrense bruken har skapt en bevissthet rundt egen bruk, derav en oppmerksomhet rundt vanemessig sjekking, tidspunkt for sjekking, samt en endring i *checking cycles*. Det å ha en begrenset mobilbruk virker også å medføre produktivitet for eksempel i form av å få unnagjort husarbeid, skrivearbeid og matlaging. Analysen viser også at det å begrense mobilbruk samtidig som man er med andre er noe flere fokuserer på, og noe som har vært i fokus gjennom hele studien. Samtidig er det ikke alltid like hensiktsmessig å begrense smarttelefonbruken, dette gjelder for praktiske funksjoner som å bruke kalkulator, sjekke busstider, eller for å avtale møter. Det å ikke kunne være på smarttelefonen når man kjeder seg og bare har lyst til å være på mobilen er også noe flere trekker frem. Det å svare på

telefonsamtaler anses som viktigere enn å ha en mobilpause, samtidig er det å kunne være tilgjengelig dersom det skulle skje noe viktig noe flere trekker frem, som ytterligere viser en ambivalens rundt smarttelefonbruk.

Som analysen viser er ikke smarttelefonbruk ensidig, det samme er også tilfelle når det kommer til å begrense smarttelefonbruk. En midlertidig begrenset mobilbruk har ført til en bevissthet rundt egen smarttelefonbruk, noe flere opplever som positivt. Det å ha en begrenset smarttelefonbruk kan dermed virke å være et hjelpemiddel på veien til å bedre håndtere informasjonsoverflod, forstyrrelser og invaderende medier. Flere sier også at de vil forsøke å fortsette å begrense smarttelefonbruken sin. Dette dog på ulike måter knyttet til ulike situasjoner, noe som viser til ulike måter å begrense på. Samtidig som det kan tyde på at det å frakoble er en stadig pågående prosess.

## Kapittel 6: Avslutning

### 6.1 Oppsummering og konklusjon

Denne studien har undersøkt hvordan smarttelefonbrukere reflekterer rundt bruken sin, hva som ligger til grunn for at de ønsker å begrense bruken, samt hvilke erfaringer smarttelefonbrukerne sitter igjen med som følge av én uke med begrenset smarttelefonbruk. Funnene viser at smarttelefonbruk ikke er ensidig negativt eller positivt, det samme er gjeldende for en begrenset smarttelefonbruk. Dette henger sammen med at smarttelefonen rommer mange ulike funksjoner. De ulike funksjonene fører med seg både nyttige og forstyrrende elementer, noe som videre virker å medføre en ambivalens knyttet til smarttelefonbruk. Funnene mine viser også at smarttelefonbruk er knyttet til forskjellige hverdagslige praksiser, og kan dermed forstås som et symbol på ulike situasjoner i hverdagen. Produktivitet, tilstedeværelse og tidsbruk er gjennomgående dimensjoner i denne studien, og vektlegges av informantene både før, under og etter en uke med begrenset smarttelefonbruk.

Som vist i denne studien kan et frakoblingseksperiment fungere som et bevisstgjøringsverktøy som gir kunnskap og innsikt i både bruk og ikke-bruk av smarttelefonen. Det å begrense smarttelefonbruk synes å være en stadig pågående prosess, tett knyttet sammen med hverdagslige praksiser. Dette kan handle om at det er vanskelig å finne en balanse, og at hver enkelt må utvikle en strategi for å navigere seg i en verden med stadig økende informasjon (boyd, 2012, s. 74). Jeg vil hevde at det å frakoble fra smarttelefonen ikke er like hensiktsmessig i alle situasjoner, og i tråd med Blom-Ross og Livingstone (2018, s. 185) er det nødvendig å ikke bare se på hvor mye tid som går til smarttelefonbruk, eller skjermbruk forøvrig, men hva denne tiden brukes til og med hvilket formål. Studien min viser samtidig til at det å ha en begrenset smarttelefonbruk i en viss periode, med en app som hjelpemiddel, kan bidra til økt bevissthet rundt smarttelefonbruk, og således være et hjelpemiddel på veien til å bedre håndtere informasjonsoverflod, forstyrrelser og invaderende medier.

Mine funn viser at smarttelefonen er en sentral del av mediebrukene sin hverdag, dette på ulike måter, i ulike situasjoner, knyttet til ulike mekanismer og funksjoner. I analysen kommer det frem at smarttelefonen benyttes til å koble av, den brukes til underholdning,

setter brukeren i forbindelse med sitt sosiale nettverk, samtidig som den fungerer som en informasjonskanal. Det å sjekke smarttelefonen virker å være nyttig, gøy og hyggelig. På den annen side oppleves smarttelefonen og bruken til tider som forstyrrende, påtrengende og invaderende. Dette knyttes til hyppig og vanemessig sjekking og langvarig skrolling, noe som kan oppleves som avhengighetsskapende og unødvendig tidsbruk. Her virker også strukturene rundt bruken å spille en sentral rolle, og noe som er med på å legge føringer på bruken. Varsler kan på sin side både være positivt i den forstand at man settes i forbindelse med omverdenen, mens de på den andre siden oppleves som påtrengende. Ut fra analysen synes også bruk av smarttelefon i sosiale situasjoner å føre med seg ambivalens. Dette ved å fokusere på at sosiale sammenhenger er situasjoner man bør legge fra seg telefonen, samtidig som man gjerne kan ta en sjekk likevel. Dette kan knyttes til normer i samfunnet der det på den ene siden råder normer om å være tilgjengelig via smarttelefonen, samtidig som man finner normer knyttet til tilstedeværelse. Smarttelefonen er ikke en ensidig negativ eller positiv enhet, dette nettopp fordi den rommer så mye ulikt.

Når det kommer til å begrense smarttelefonbruk virker tid, produktivitet og tilstedeværelse å være de mest fremtredende faktorene i denne studien. Dette være seg å bruke mindre tid på smarttelefonen, og heller bruke tiden på noe annet, fokusere på én ting av gangen, eller være til stede i nuet. Selv om det er flere faktorer som går igjen setter informantene ulike målsettinger for sin daglige mobilbegrensning. Det å sette et mål for antall timer med begrensning hver dag viser seg å føre til noen overveielser. Dette i form av å regne ut hvor mange timer i døgnet man er våken for å så se hvor mange timer som er til overs for å være på telefonen, mens andre virket å sette seg mer vilkårlige mål. Til tross for dette er det en gjennomgående tendens til å ville se om det å begrense lar seg gjøre og hvordan dette vil føles. Selv om de setter seg ulike målsettinger er det flere likheter mellom dem etter uken med frakoblingseksperimentet. Det å ta i bruk en app som hjelpemiddel for å begrense mobilbruk har vist seg å være både motiverende og en måte å gjøre brukeren oppmerksom på smarttelefonbruken sin, samtidig som noen finner det paradoksalt å bruke en app for å begrense og at appen i seg selv medførte fokus på smarttelefonen.

Funn i denne studien viser videre at det å begrense bruken ikke alltid virker å være like hensiktsmessig. Det å ikke kunne bruke smarttelefonen når man kjeder seg, ville sjekke noe fort, spille av musikk, eller benytte seg av praktiske funksjoner som kart og kalkulator oppleves som utfordrende. Noen informanter uttrykker også at de ble overrasket over å savne

praktiske funksjoner. Dette kan tolkes i retning av at praktiske funksjoner er noe man ikke bruker hele dagen, og at dette kommer til syne når man ikke har det tilgjengelig lenger. Samtidig som praktiske funksjoner ikke nødvendigvis fører til at man blir sittende og skrolle på telefonen lenger enn man hadde planer om, slik man gjerne gjør på sosiale medier. På den annen side virker det som om at økt produktivitet og tilstedeværelse er fordeler som kommer ved å begrense mobilbruken, i tillegg til at man kan få en økt bevissthet rundt den vanemessige sjekkingen som gjerne bare går av seg selv. Flere fokuserer nemlig på å begrense mobilbruk i forbindelse med sosiale sammenhenger, samt når de utfører bestemte aktiviteter eller gjøremål. Når det kommer til fremtidig begrensning av smarttelefonbruk er dette noe informantene sier de ser for seg å gjøre, dog på ulike måter. Dette viser at det finnes ulike måter å frakoble på.

Studien viser at smarttelefonen brukes på ulike måter, bruken er kompleks og rommer mye. Både bruk og frakobling er tett knyttet sammen med hverdagen forøvrig, og samtidig spiller strukturene rundt bruken en sentral rolle. Smarttelefonbruk er således ikke ensidig positivt eller negativt, og det å begrense bruken kan forstås som en stadig pågående prosess.

## **6.2 Veien videre**

Smarttelefonen har kommet for å bli, og det vil stadig være nødvendig med forskning som tar for seg både bruk og frakobling av smarttelefonen. Som teorikapittelet viser har det oppstått bekymring etter hvert som det kommer nye medier, og smarttelefonen er intet unntak. Basert på funn som har kommet frem i denne oppgaven vil jeg hevde at det ikke ligger et hysteri til grunn for et ønske om å begrense smarttelefonbruk. Jeg vil også hevde at brukeren og mediet påvirker hverandre, dette ved at smarttelefonen legger noen føringer for bruken, mens brukerne også kan anvende mediene på ulike måter, samt foretar ulike tiltak for å begrense bruken. Det å bli bevisst over egen bruk virker å være hensiktsmessig, og noe som kan være nyttig for dagens smarttelefonbrukere.

Studien min har fokusert på en gruppe yngre mediebrukere. I denne sammenheng vil det også være interessant å rette fokuset på eldre generasjoner, samt yngre generasjoner for å se etter ytterligere dimensjoner som gjerne kommer frem knyttet til ulike aldersgrupper og livssituasjon. Som nevnt tidligere er *Digitox* et pågående forskningsprosjekt som også tar for seg *digital detox*, ambivalens og invaderende medier. Her vektlegges mediepolitiske perspektiver, de ser på frakobling knyttet til bestemte aldersgrupper, i forbindelse med

spesifikke situasjoner og steder. Det å fokusere på bestemte aldersgrupper eller situasjoner og steder vil trolig medføre ytterligere dimensjoner og nyanser rundt fenomenet.

Når det kommer til videre forskning vil jeg også trekke frem et behov for å ytterligere studere praktisk bruk, og hvordan bruk av praktiske funksjoner kan skille seg fra annen bruk for eksempel bruk av sosiale medier. Her trengs det mer smarttelefonforskning som tar høyde for ulike erfaringer og problematikker med ulike bruksformer. Dette være seg studier som går enda mer i dybden på hva det er med spesifikt sosiale medier som gjør at de oppleves på en måte, mens for eksempel praktisk bruk kan oppleves på en annen måte. I min studie har jeg også pekt på strukturer rundt bruken, samt politiske diskurser. Når jeg nå ser tilbake kunne dette vært interessant å komme enda mer i dybden på. Det at samfunnet blir stadig mer digitalisert, samtidig som fokuset på frakobling øker, og brukeren tillegges ansvar i denne sammenheng peker på et interessant paradoks.

## Litteraturliste

Alter, A. (2017) *Irresistible: the rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. New York: Penguin Press.

Andreassen, C., S. (2015) Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive review, *Current Addiction Reports*, 2 (2), s. 175-184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9

Apple (2018) *iOS 12 introduserer nye funksjoner for å redusere avbrytelser og administrere skjermtid*. Tilgjengelig fra: <https://www.apple.com/no/newsroom/2018/06/ios-12-introduces-new-features-to-reduce-interruptions-and-manage-screen-time/> (Hentet: 3. mars 2019).

Baumer, E., P., S, Adams, P., Khovanskaya, V., D., Liao, T., C., Smith, M., E., Sosik, V., S. og Williams, K. (2013) Limiting, Leaving, and (re)Lapsing: An Exploration of Facebook Non-Use Practices and Experiences. *Proceeding of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Paris, 27. april, s. 3257-3266. doi: 10.1145/2470654.2466446

Barnevakten (u.å) *Om oss*. Tilgjengelig fra: <https://www.barnevakten.no/om-oss/> (Hentet: 21. mai 2020).

Baym, N.K. (2015) *Personal connections in the digital age*. 2.utg. Cambridge: Polity.

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.

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.

Brennen, B. (2019) *Opting Out of Digital Media*. New York: Routledge.

Brubaker J., R., Ananny, M. og Crawford, K. (2016) Departing glances: A sociotechnical account of ‘leaving’ Grindr, *New media & society*, 18 (3), s. 373- 390. doi: 10.1177/1461444814542311



Bryman, A. (2015) *Social Research Methods*. 5. utg. Oxford: Oxford University Press.

Bucher, T. (2019) Bad Guys and Bag Ladies: On the Politics of Polemics and the Promise of Ambivalence, *Social Media + Society*, 5 (3), s. 1- 4. doi: 10.1177/2056305119856705

Carolus, A., Binder, J.,F, Muench, R., Schmidt, C., Schneider, F. og Buglass, S., L (2019) Smartphones as digital companions: Characterizing the relationship between users and their phones, *New media & society*, 21 (4), s. 914-938. doi: 10.1177/1461444818817074

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

Davenport, T.H og Beck, J. C. (2001) *The attention economy: understanding the new currency of business*. Boston: Harvard Business Review Press.

Deloitte (2018a) *A Mobile World: A study on Nordic mobile consumer behavior*. Deloitte Global Mobile Consumer Survey 2018: The Nordic cut. Tilgjengelig fra: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/dk/Documents/technology-media-telecommunications/Downloads/GMCS-report-2018-final.pdf> (Hentet: 27. juni 2020).

Deloitte (2018b) Deloittes Medievaneundersøkelse 2018. Tilgjengelig fra: [http://www.medienorge.uib.no/files/Eksterne\\_pub/Deloittes\\_Medievaneunders%C3%B8kelse\\_2018%20\(1\).pdf](http://www.medienorge.uib.no/files/Eksterne_pub/Deloittes_Medievaneunders%C3%B8kelse_2018%20(1).pdf) (Hentet: 27. juni 2020)

Deloitte (2019) *Medievaneundersøkelse 2019*. Tilgjengelig fra: [http://medienorge.uib.no/files/Eksterne\\_pub/deloittes-medievaneundersokelse-2019%20\(1\).pdf](http://medienorge.uib.no/files/Eksterne_pub/deloittes-medievaneundersokelse-2019%20(1).pdf) (Hentet: 27. juni 2020).

Eide, T., A., Aarestad, S., H., Andreassen, C., S., Bilder, R., M. og Pallesen, S (2018) Smartphone Restriction and Its Effect on Subjective Withdrawal Related Scores, *Frontiers in Psychology*, 9:1444. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01444

Gardner, H og Davis, K. (2013) *The app generation: how today's youth navigate identity, intimacy, and imagination in a digital world*. New Haven: Yale University Press.

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

Helgerud, A. (2017) Sjeldenkonsumenter av nyheter: Holdninger til nyhetsmedier, medborgerskap og forklaringer på sjeldnecomsum blant unge voksne, *Norsk medietidsskrift*, 24 (2), s. 1-19. doi: 10.18261/issn.0805-9535-2017-02-04

Hesselberth, P. (2018) Discourses on disconnectivity and the right to disconnect, *New media & society*, 20 (5), s. 1994-2010. doi: 10.1177/1461444817711449

Humberset, A (2019a) Roar Ulvestad kuttet ut sosiale medier for godt: Slik forandret det livet hans, *Stavanger Aftenblad*, 4. november. Tilgjengelig fra: <https://www.aftenbladet.no/forbruker/i/GGX6bQ/roar-ulvestad-kuttet-ut-sosiale-medier-for-godt-slik-forandret-det-li> (Hentet: 17. juli 2020).

Humberset, A (2019b) Hjemme hos denne familien er det tydelige regler for skjermbruk: - Det er en del av oppdragelsen, *Stavanger Aftenblad*, 28. oktober. Tilgjengelig fra: <https://www.aftenbladet.no/forbruker/i/K3X3JM/hjemme-hos-denne-familien-er-det-tydelige-regler-for-skjermbruk-det> (Hentet: 17. juli. 2020).

Johannessen, L. E. F., Rafoss, T. W. og Rasmussen, E. B. (2018) *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Johnsen, S. S og Glavin, K. (2017) Den digitale tidsklemma: Hvordan opplever småbarnsmødre å kunne balansere sin oppmerksomhet mellom bruk av smarttelefon og samtidig være tilstede for barnet?, *Nordisk sygeplejeforskning*, 7 (3), s. 224- 238. doi: 10.18261/issn.1892-2686-2017-03-05

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>

Kormelink, G., T. (2020) Seeing, Thinking, Feeling: A Critical Reflection on interview-based methods for studying news use, *Journalism Studies*, 21 (7) s. 863- 878.  
doi:10.1080/1461670X.2020.1716829

Kvale, S. (1997) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*, 2. utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Light, B., Burgess, J. og Duguay, S. (2018) The walkthrough method: An approach to the study of apps, *New Media & Society*, 20 (3), s. 881- 900. doi: 10.1177/1461444816675438

Ling, R. (2012) *Taken for Grantedness: The Embedding of Mobile Communication Into Society*. Cambridge: MIT Press.

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.

Mannell, K (2019) A typology of mobile messaging's disconnective affordances, *Mobile Media & Communication*, 7 (1), s. 76- 93. doi:10.1177/2050157918772864

Mark, G. (2015) *Multitasking in the Digital Age*. San Rafael, California: Morgan & Claypool.

Medietilsynet (u.å) *Småbarn og skjermbruk*. Tilgjengelig fra <https://medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/veiledere/ensidig-smabarn-og-skjermbruk-veileder.pdf> (Hentet: 21. mai 2020).

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

Moe, H., Hovden, J., F., Ytre-Arne, B., Figenschou, T., Nærland, T., U., Sakariassen, H. og Thorbjørnsrud, T (2019) *Informerte borgere? Offentlig tilknytning, mediebruk og demokrati*. Oslo: Universitetsforlaget.

Moen, T og Bratsberg, L. (2015) *Logg av! Hvordan finne balansen i din digitale hverdag*. Oslo: Cappelen Damm.

Mollen, A. og Dhaenens, F. (2018) Audiences' Coping Practices with Intrusive Interfaces: Researching Audiences in Algorithmic, Datafied, Platform Societies, i Das, R og Ytre-Arne, B. (red.) *The Future of Audiences: A Foresight Analysis of Interfaces and Engagement*. Basingstoke: Palgrave Macmillan, s. 43-60.

Moses, J.W. og Knutsen, T.L. (2012) *Ways of knowing: Competing Methodologies in Social and Political Research*. 2. utg. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Mæland, C., M. (2017) *Ikke-bruk av Facebook og ubehaget bak: En studie av norske Facebook-unnvikere mellom 25-35 år og selvrepresentasjon* [masteroppgave]. Universitetet i Bergen.

NRK (u.å) 17. sep.- Nettbrett i skolen, *NRK*. Tilgjengelig fra: <https://tv.nrk.no/serie/debatten/201909/NNFA51091719/avspiller> (Hentet: 29. september 2019).

NTNU (2013) *Livet Online*. Tilgjengelig fra: <https://tv.nrk.no/serie/kunnskapskanalen/2015/MDDP17000815/avspiller> (Hentet: 3. juli 2020).

Odell, J. (2019) *How to Do Nothing: Resisting the Attention Economy*. New York: Melville House Publishing.

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

Ravatn, A. (2014) *Operasjon sjølvdisiplin*. Oslo: Samlaget.  
RescueTime (u.å) Take back control of your time. Tilgjengelig fra: <https://www.rescuetime.com/> (Hentet: 30. juli 2020).

Ribak, R og Rosenthal, M. (2015) Smartphone resistance as media ambivalence. *First Monday*, 20 (11), s. 1-10 <https://doi.org/10.5210/fm.v20i11.6307>

Seekrtech (2019) *Forest: Stay Focused* (versjon 4.17.1) [Mobil applikasjon]. (Hentet: 4. november 2019).

Seekrtech (2020) *Forest: Stay Focused*. Tilgjengelig fra: <https://www.forestapp.cc/> (Hentet 6. juli 2020).

Schröder, K., Drotner, K., Kline S. og Murray, C. (2003) *Researching Audiences*. London: Hodder Arnold.

Skårderud, R. A. (2019) Gir barna digital detox, *Klassekampen*, 28. november. Tilgjengelig fra: <https://klassekampen.no/utgave/2019-11-28/gir-barna-digital-detox> (Hentet: 17. juli 2020).

Statistisk Sentralbyrå (2020) *Norsk Mediebarometer 2019*. Statistiske analyser 164. Tilgjengelig fra: [https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/421056?\\_ts=1722704ab88](https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/_attachment/421056?_ts=1722704ab88) (Hentet 3. april 2020)

Stieger, S. og Lewetz (2018) A Week Without Using Sosial Media: Results from an Ecological Momentary Intervention Study Using Smartphone, *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 21 (10), s. 618- 624. doi: 10.1089/cyber.2018.0070

Syvertsen, T. (2017) *Media Resistance: Protest, dislike, abstention*. Cham: Palgrave.

Syvertsen, T. (2020) *Digital Detox: The Politics of Disconnecting*. Bingley: Emerald Publishing Limited.

Syvertsen, 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

Syvertsen, 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

Thagaard, T. (2013) *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. 4 utg. Bergen: Fagbokforlaget.

Thorhauge, A., M (2016) Balacing the Flows: Cross- Media Communication in an Everyday Life Context, i Sandvik, K., Thorhauge, A., M og Valtysson, B (red.) *The Media and the Mundane: Communication Across Media in Everyday Life*. Gøteborg: Nordicom, s. 59- 76.

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

Tjora, A. (2017) *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. 3. utg. Oslo: Gyldendal akademisk.

Turkle, S. (2015) *Reclaiming Conversation: The power of talk in a digital age*. New York: Penguin Press.

Wajcman, J. (2015) *Pressed for Time: The Acceleration of Life in Digital Capitalism*. Chicago: The University of Chicago Press.

Walz, S.,P og Deterding, S. (2015) *The Gameful World: Approaches, Issues, Applications*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.

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

Wilcockson, T., D., W., Osborne A., M. og Ellis, D., A. (2019) Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving, *Addictive Behaviors*, (104) s. 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.002>

Woodstock, L. (2014) Media Resistance: Opportunities for Practice Theory and New Media Research. *International Journal of Communication*, 1 (8), s. 1-19. Tilgjengelig fra: <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/2415>.

Ytre- Arne, B., Syvertsen, T., Moe, H., og Karlsen, F. (under publisering) Temporal ambivalences in smartphone use: Conflicting flows, conflicting responsibilities, *New Media & Society*.

### **Illustrasjoner**

Seekrtech (2019) *Forest: Stay Focused* (versjon 4.17.1) [Mobil applikasjon]. (Hentet: 4. november 2019).

## Vedlegg 1 Intervjuguide til første intervju

### Intervjuguide: 1. intervju

#### Bakgrunnsinformasjon:

*Som du vet ønsker jeg å vite mer om din bruk av smarttelefon, men før vi prater om det ønsker jeg å stille deg noen korte spørsmål som handler om din bakgrunnsinformasjon som er interessant for meg å ta i betraktning for å se om det er noen ulikheter eller likheter mellom deg og de andre jeg prater med.*

- Kan du fortelle litt om deg selv?
  - Alder
  - Sivilstatus
  - Har du utdanning?
  - Jobber du nå?
- Hva bruker du mye av fritiden din til?
  - Har du noen hobbyer?

#### Oppvarming / Generelle medievaner:

*Jeg vil også vite litt om din generelle mediebruk, før hovedfokuset går over på smarttelefonbruk. Jeg ønsker at du utdyper svarene dine, og sier ifra dersom noen av spørsmålene er uklare. Jeg er interessert i å høre om dine opplevelser og tanker, det er ingen riktige eller gale svar på det vi skal prate om.*

- Kan du fortelle meg om hvilke medier du bruker i løpet av en dag, og hva du bruker de til, tenker da alt fra å sjekke Facebook til å se på TV?
  - Hva med: PC, avis, nettavis, blader, radio, blogg, strømmetjenester som Netflix?
- Hvilke medier bruker du mest og hvilke bruker du minst og hvorfor?
- Hva anser du som mye og lite tid å bruke på medier?
  - Synes du at du bruker mye eller lite tid på medier generelt?
  - Hva med de rundt deg?



- Er du opptatt av å ha det nyeste innen teknologi og medier?
  - Hvorfor (hvorfor ikke)?
- Hva er dine tanker om mediens rolle i samfunnet?

### **Bruk av smarttelefon:**

*Nå vil vi gå over til å snakke mer om smarttelefonen.*

- Kan du fortelle om din daglige bruk av smarttelefonen, fra morgen til kveld?
  - Hva med: daglige rutiner, jobbsammenheng?
- Kan du fortelle om hvilke apper du bruker og hvorfor. Da tenker jeg på apper som allerede er på telefonen eks. kalender, og apper som du har lastet ned selv?
  - Hvilke benytter du deg mest av, og hvorfor?
  - Minst og hvorfor?
- Omtrent hvor ofte tror du at du sjekker telefonen i løpet av en dag?
  - Sjekker du fort, eller blir du sittende på telefonen lenge om gangen?
- Har du på varslinger?
  - Hvorfor (ikke)? Lyd, vibrasjon, forhåndsvisning på skjermen?
  - Varsling på noe og ikke noe annet?
- Bruker du smarttelefonen samtidig som du bruker andre medier?
  - Hvorfor (ikke)
  - Hvilke medier?
- Hvilken betydning vil du si at smarttelefonen har for hvordan du kommuniserer med andre?
- Kan du oppsummere smarttelefonbruken din ved bruk av tre ord?
  - Utdyp
- Prater de rundt deg om smarttelefonbruk?
  - Hva går praten i?

### **Frakobling:**

- Kan du fortelle om hvorfor du er interessert i å begrense smarttelefonbruken din?
  - utdyp
  - noe annet du heller vil bruke tiden på?

- Har du prøvd å begrense bruken før?
  - I så tilfelle- Hvorfor, og hva gjorde du? Og hvordan gikk det?
- Hva tror du andre tenker om at du ønsker å begrense bruken din?
- Hender det at du synes det er vanskelig å legge fra deg smarttelefonen?
  - Hvorfor er det vanskelig / hvorfor er det lett?
  - Har det alltid vært like vanskelig/ lett?
- Kjenner du noen andre som er interessert i, eller har prøvd, å begrense sin bruk av smarttelefon?
  - Har de samme eller andre grunner enn deg for å begrense bruken?
- Har du eksempler på situasjoner eller steder som du mener bør være mobilfrie?
  - I så tilfelle- hvorfor?
- Har du opplevd at de rundt deg reagerer på din bruk av smarttelefon?
  - Hvordan reagerer de?
  - Hva reagerer de på?
- Har du eksempler på situasjoner der noen andre har bedt deg om å legge fra deg mobilen?
  - Hvordan reagerte du på dette?
- Har du eksempler på situasjoner der du har bedt noen andre om å legge fra seg mobilen?
  - Hvorfor?
  - Hvordan reagerte de?

### **Appen Forest**

*Som du allerede vet så skal du ha én uke med begrenset mobilbruk. Den begrensede tiden vil du registrere ved å bruke appen Forest. Du kan gjerne ta frem smarttelefonen din nå og så kan vi laste ned appen sammen.*

*Appen har flere ulike funksjoner, hovedfunksjonene som blir aktuelle for deg i løpet av denne uken er:*

*- **Nedtellingsklokken:** her stiller du inn den skjermfrie tiden. Imens klokken teller ned plantes det et tre eller en busk. Du kan ta på «hvilemous» uten at tiden blir avbrutt- du må ikke ha skjermen på.*

*- **Deep focus mode***

**- Exceeded time**

**- Kalenderoversikt og tidslinje:** Dette er noe vi kommer til å ta en titt på neste gang vi treffes. Utover kalenderen og tidslinjen kan du gjerne notere ned noen tanker og erfaringer i løpet av uken. Hva du gjorde i den begrensede tiden, grunner til eventuelle avbrudd osv. Du kan for eksempel notere ned for deg selv hvor enn du synes det er mest praktisk.

**Målsetting:**

- Jeg vil at du skal sette deg et mål for hvor lenge du til sammen ønsker å ha begrenset mobilbruk i løpet av en dag.

Selv om du nå har satt deg et mål for lenge du til sammen tenker å ha begrenset mobilbruk daglig er det ikke noe nederlag dersom du skulle avbryte tiden i nedtellingsklokken slik at noen busker eller noen trær visner i løpet av en dag- det er for meg interessant å vite dersom det skjedde og hvorfor. Jeg er mest interessert i hvilke erfaringer du gjør deg underveis i løpet av uke. Jeg har selv brukt appen, og har fått en del trær og busker til å visne. Og du har heller ikke mislykkes i prosjektet dersom du ikke klarer å oppnå det daglige målet, det er interessant for meg å vite dersom du ikke klarte det og hvorfor.

**Avrunding:**

- Nå som vi har både sett på og pratet om appen har du allerede nå noen tanker om hvordan og når du vil ta den i bruk?
- Har du spørsmål om appen eller om uken med begrenset mobilbruk?
- Ellers noe du vil tilføre?

## Vedlegg 2 Intervjuguide til oppfølgingsintervjuet

### Oppfølgingsintervju:

#### Oppvarmingsspørsmål:

*Som vi pratet om forrige gang skal vi nå snakke om hvordan uken med begrenset mobilbruk har vært.*

- Når du tenker tilbake på en uke med begrenset mobilbruk, hvilke tre ord vil du si beskriver uken som har gått og hvorfor?
  - Utdyp

#### Opplevelse av Forest:

- Kan du fortelle litt om hva du likte med appen Forest og hvorfor?
  - Noe du ikke likte, hvorfor?
- Opplevde du noen tekniske problemer eller vanskeligheter med appen i løpet av uken?
  - Hvilke?
  - Hvordan opplevde du dette?
- Benyttet du deg av andre funksjoner i tillegg til de vi pratet om forrige gang?
  - Hvorfor / hvorfor ikke?

#### Opplevelser og erfaringer fra eksperimentuken:

*Nå ønsker jeg at vi prater mer om uken som har gått, du kan gjerne ta opp appen, og ta en kikk i kalenderen og på tidslinjen. Dette fordi da er det gjerne lettere å huske tilbake til de ulike dagene. Jeg vil minne om at jeg er interessert i dine tanker og erfaringer fra uken som har gått, så jeg ønsker at du utdyper svarene dine så godt det lar seg gjøre, og så er det ingen fasitsvar på det vi prater om i dag heller.*

- Kan du starte med å fortelle om de ulike periodene med begrenset mobilbruk, når du satt på appen, dag for dag?
  - Hva gjorde du i tiden appen var på?
  - Ble appen tatt i bruk til samme tid hver dag eller varierte det? Hvorfor?
  - Hvor lenge hadde du på appen av gangen?

- Var du begrenset lenger enn du først hadde stilt klokken på?
  - Hvis ja: var det noe spesielt som fikk deg til å «glømme tiden»?
- Brukte du andre medier i mellomtiden?
  - Hvilke? Hvorfor? Til hva?
- Planla du hva du skulle bruke den mobilfrie tiden til?
  - Hvorfor (ikke)?
- Hvor var mobilen plassert i de ulike periodene og hvorfor?
  - I nærheten?
  - Ute av syne?
- Sjekket du nedtellingsklokken?
  - Hvorfor (ikke)?
- Varslinger på eller av?
  - Hvorfor (ikke)?
- Kan du fortelle litt om de visne trærne og buskene?
  - Hva førte til at de visnet?
  - Plantet du et nytt tre/buske like etter at tiden ble avbrutt?
    - Hvorfor/ hvorfor ikke?
  - Gikk du noen gang ut av appen uten å trykke på «give up»?
    - Kan du fortelle litt om hvorfor/ hva som fikk deg til å gå ut av appen?
- Pratet du med noen om at du skulle ha begrenset mobilbruk i en uke?
  - Hvorfor (ikke)?
  - Hvilken respons fikk du?
- Hva opplevde du som positivt ved begrenset mobilbruk?
  - Brukte du tiden til ting du vanligvis ikke pleier å bruke mye tid på?
  - Noe som var særlig motiverende?
- Hva opplevde du som utfordrende ved begrenset mobilbruk?
  - Følte du at du gikk glipp av ting i løpet av tiden du ikke var på smarttelefonen?
    - Hvorfor?
    - Har du noen eksempler?
    - Hva var vanskeligst å gå glipp av?
  - Fristet til å bruke telefonen? Hvorfor (ikke)?

- Var uken lik eller ulik fra det du hadde sett for deg før du gikk i gang med begrensningen?
- Hva er dine tanker om at du klarte / ikke klarte målet ditt?
- Hva er dine tanker om å begrense smarttelefonbruken i fremtiden?
  - på samme måte som denne uken, eller en helt annen måte å gjøre det på?

*Er det noe mer du vil tilføre før vi runder av? Enten om noe vi allerede har pratet om, eller noe annet du har tenkt på som ikke har kommet frem?*

*Jeg vil takke deg masse for innsatsen og bidraget. Dersom det skulle dukke opp noen spørsmål i ettertid er det bare å gi meg en lyd.*

## Vedlegg 3 Rekrutteringsposter

# Hei!

Føler du at du bruker smarttelefonen mye?  
Jeg søker deg som er interessert i å  
begrense smarttelefonbruken din i en  
periode på én uke.

Som en del av masterprosjektet mitt ønsker  
jeg å studere smarttelefonbruk, og frakobling  
fra smarttelefonen.

Høres dette spennende ut?  
Da vil jeg gjerne høre fra deg!

Ta kontakt for mer informasjon:  
Cathrine.Ommundsen@student.uib.no  
478 60 168



## **Vedlegg 4 informasjons-og samtykkeskjema**

### **Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet**

#### ***Studie av smarttelefonbruk og digital frakobling***

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt om smarttelefonbruk og digital frakobling fra smarttelefonen. I dette skrivet får du mer informasjon om prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Formålet med studien er å undersøke hvordan smarttelefonbrukere mellom 18-70 år bruker smarttelefonen sin, og hvordan de opplever en hverdag med redusert mobilbruk. Studien vil undersøke frakobling fra smarttelefon med utgangspunkt i deltakernes egen erfaring. Studien er knyttet til en masteroppgave ved Institutt for informasjons- og medievitenskap ved Universitetet i Bergen.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Studien er basert på to enkeltintervjuer og et eksperiment. Som deltaker vil du først bli intervjuet om din generelle mediebruk og bruk av smarttelefon. Deretter vil du i en periode på en uke utføre et eksperiment der du skal begrense smarttelefonbruken din. Du vil da ta i bruk appen Forest for å registrere frakoblingstid fra smarttelefonen. Vi vil prate om bruken av appen, samt laste den ned sammen, ved slutten av det første intervjuet og før du går i gang med eksperimentet. Like etter at du har hatt en uke med begrenset mobilbruk møtes vi igjen for et oppfølgingsintervju der vi prater om dine erfaringer fra eksperimentuken.

Intervjuene vil vare omtrent en time hver, og det vil bli tatt lydopptak. Svarene dine vil bli registrert elektronisk. Intervjuene vil kunne foregå på et møterom på Universitetet i Bergen, hjemme hos deg, eller et annet sted dersom du har ønske om det.

#### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Opplysninger om deg vil kun brukes til formålene som er beskrevet i dette skrivet. Det er kun forskeren som vil ha tilgang til personopplysningene.

Personopplysningene vil være lagret med passordbeskyttelse. Navneliste (koblingsliste) vil bli



lagret adskilt fra øvrig data. Virkelige navn vil ikke bli inkludert i filnavn eller i dokumenter. Personopplysninger og lydopptak vil anonymiseres, og deltakeren vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen.

### **Hva skjer med opplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes 1.06.2020. Personopplysninger og lydopptak slettes ved prosjektslutt.

### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Bergen har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Loggføring i appen Forest**

Som nevnt ovenfor vil appen Forest bli benyttet av deg i dette prosjektet for å registrere begrenset mobilbruk. I likhet med andre digitale tjenester loggfører appen informasjon om brukeren, for eksempel når du bruker appen og hva du bruker den til. Dersom du ønsker å lese mer om dette kan du gå inn på: <https://www.forestapp.cc/privacy/>

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å

benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Cathrine Ommundsen, masterstudent i medievitenskap ved Universitetet i Bergen, på epost [cathrine.ommundsen@student.uib.no](mailto:cathrine.ommundsen@student.uib.no) eller telefon 47 86 01 68
- Brita Ytre- Arne, førsteamanuensis ved Institutt for informasjons-og medievitenskap, Universitetet i Bergen og veileder for masterprosjektet, på epost [Brita.Ytre-Arne@uib.no](mailto:Brita.Ytre-Arne@uib.no)
- Janecke Helene Veim, seniorrådgiver, personvernombud, Universitetet i Bergen, på epost [Janecke.Veim@uib.no](mailto:Janecke.Veim@uib.no) eller telefon: 55 58 20 29
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost [personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17

### **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet og ønsker å delta i prosjektet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 5 NSD-vurdering

25.7.2020

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



### **NSD sin vurdering**

#### **Prosjekttittel**

Digital frakobling- et studentprosjekt, masterstudium om smarttelefonbruk og frakobling

#### **Referansenummer**

993111

#### **Registrert**

12.09.2019 av Cathrine Ommundsen - Cathrine.Ommundsen@student.uib.no

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Bergen / Det samfunnsvitenskapelige fakultet / Institutt for informasjons- og medievitenskap

#### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Brita Ytre- Arne , Brita.Ytre-Arne@uib.no, tlf: 55584114

#### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

#### **Kontaktinformasjon, student**

Cathrine Ommundsen , Cathrine.Ommundsen@student.uib.no, tlf: 47860168

#### **Prosjektperiode**

01.08.2019 - 31.07.2020

#### **Status**

02.06.2020 - Vurdert

#### **Vurdering (2)**

---

##### **02.06.2020 - Vurdert**

NSD har vurdert endringen registrert 28.05.20.

Vi har nå registrert 31.07.2020 som ny sluttdato for forskningsperioden.

NSD vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!