

Kristin Heggdal

## Digital trang

En studie av unge voksnes mediebruk og deres erfaringer med å koble seg av.

Masteroppgave i Medier, kommunikasjon og informasjonsteknologi  
Veileder: Aksel Tjora

Juni 2022





Kristin Heggdal

## **Digital trang**

En studie av unge voksnes mediebruk og deres erfaringer med å koble seg av.

Masteroppgave i Medier, kommunikasjon og informasjonsteknologi  
Veileder: Aksel Tjora  
Juni 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden



## **Abstract**

This qualitative study examines young adults' use of media in everyday life and the experiences that come out of completing one day of limited use of the Internet and digital media. Taking breaks and reducing use of digital media has in recent years become a societal phenomenon through trends such as «digital detox». The trend is a result of an increased awareness of ubiquitous media, where platforms are competing over who can hold the users' attention the longest. The "Offline Day" was thus used as a starting point to reflect on how digital media is intertwined in everyday life and its significance to young adults.

Through focused interviews with 10 informants before, during and after the offline day, I describe how the informants experience their use of communication technology in everyday life, what kind of role digital communication has in their social lives, and which experiences they are left with after one day of limited media use. In a society where we take the presence of technology for granted, the restriction of media use led to an awareness of how technology is embedded in the informants' lives, but also vice versa - how they themselves are embedded in the technology.

The main findings of the study are two concepts that provide insight into how young adults experience their media use in everyday life, as well as experiences that come from disconnecting from the digital world. These concepts are *binding communication communities* and *digital urge*. Binding communication communities describe the expectations and norms associated with digital communicative layers in order to maintain a smooth flow in the community. The concept is inspired by *communication communities* (Delanty) and *communicative layers* (Tjora). Digital urge describes the urge to bring out, touch or enter a digital device without a specific reason or desire from the user to perform the action in the first place. The action is considered a result of digital routines, as well as the attention economy. The concept is inspired by *flow* (Csikszentmihalyi), *checking cycle* (Meijer & Kormelink) and *conflicting flows* (Ytre-Arne et al.), as well as the discourse around attention economy and intrusive media.

The concepts of digital urge and binding communication community show that young adults' use of technology is neither purely social nor individual, but rather a combination of the two. This is evident both through the informants' experiences during the offline day, but also in descriptions of their everyday media use. With a use of technology that is both individual and social, it becomes an essential part of young adults' lives. Therefore, the urge to use the technology is often greater than the urge not to.

## **Sammendrag**

Denne kvalitative studien undersøker unge voksne sin mediebruk i hverdagen og hvilke erfaringer som kommer ut av å gjennomføre én dag med begrenset bruk av Internett og digitale medier. Å ta pauser og redusere mediebruk har de siste årene blitt et samfunnsfenomen gjennom trender som «digital detox». Trenden kommer som følge av en økt bevissthet rundt allestedsnærværende medier, der plattformer kjemper om hvem som kan holde lengst på brukernes oppmerksomhet. «Offline-dagen» ble slik brukt som en inngang til refleksjon rundt rollen mediebruk spiller i hverdagslivet og betydningen det har for unge voksne.

Gjennom fokuserte intervju med 10 informanter før, under og etter offline-dagen, beskriver jeg hvordan informantene erfarer sin bruk av kommunikasjonsteknologi i hverdagen, hva slags rolle den digitale kommunikasjonen har i informantenes sosiale liv og hvilke opplevelser de sitter igjen med etter én dag med begrenset mediebruk. I et samfunn hvor vi tar tilstedeværelsen av teknologi for gitt førte begrensningen av mediebruk til en bevisstgjøring av hvordan det digitale er innbakt i informantenes liv, men også omvendt – hvordan de selv er innbakt i teknologien.

Undersøkelsens hovedfunn er to konsepter som gir innsikt i hvordan unge voksne opplever sin mediebruk i hverdagen, og erfaringer som kommer av å koble seg av fra den digitale verden. Disse konseptene er *forpliktende kommunikasjonsfellesskap* og *digital trang*. Forpliktende kommunikasjonsfellesskap beskriver forventningene og normene knyttet til digital kommunikasjon for å opprettholde en jevn flyt i fellesskapet. Konseptet er blant annet inspirert av *kommunikasjonsfellesskap* (Delanty) og *kommunikasjonsflater* (Tjora). Digital trang beskriver trangen til å ta frem, berøre eller gå inn på en digital enhet uten en bestemt årsak eller ønske fra brukeren om å utføre handlingen i utgangspunktet. Handlingen anses som et resultat av digitale rutiner, samt oppmerksomhetsøkonomien. Konseptet er blant annet inspirert av *flow* (Csikszentmihalyi), *checking cycle* (Meijer & Kormelink), *conflicting flows* (Ytre-Arne et al.), samt diskursen rundt oppmerksomhetsøkonomi og påtrengende medier.

Konseptene digital trang og forpliktende kommunikasjonsfellesskap viser at unges teknologibruk verken er rent sosialt eller individuelt, men at det er en tosidighet tilstede. Denne tosidigheten kommer både til syne gjennom informantenes opplevelser under offline-dagen, men også i beskrivelser av deres mediehverdag generelt. Med en teknologibruk som både er individuell og sosial, blir den en essensiell del av unges voksne liv. Derfor blir trangen til å ta teknologien i bruk ofte større enn trangen til å la være.

## **Forord**

Da var nok en epoke ved NTNU over, med enda flere minner og (forhåpentligvis) en ny grad pakket ned i sekken. Denne masteroppgaven marker slutten på studentlivet for min del, for nå er potten på åtte år hos Lånekassen brukt opp.

Studietiden ved NTNU har vært lærerik, morsom, utfordrende og i perioder, veldig krevende. Når du sitter på Dragvoll et par dager før eksamen og varierer mellom å ha latterkrampe og nervesammenbrudd - da vet du at du er student. Det er også disse stundene jeg husker best. I denne sammenhengen vil jeg gjerne si takk til Amalie. Du har vært min makker i tykt og tynt gjennom fire år. Nå gleder jeg meg til å få møte babyen deres som har ventet tålmodig i magen under denne perioden.

Til deg som leser oppgaven, jeg håper du synes den er interessant. Forhåpentligvis vil den sette i gang noen refleksjoner rundt rollen Internett og digitale medier spiller i ditt og andre sine liv. Vi tar det litt for ofte for gitt.

*Jeg vil også rette en takk til:*

Veilederen min, Aksel – for at du har gitt gode råd underveis i prosessen. Du er en veldig kunnskapsrik fyr, og det har alltid vært hyggelig å være på veiledning hos deg.

Informantene mine – for at dere brukte tiden deres til å stille opp i tre intervju hver. Undersøkelsen er et resultat av deres refleksjoner og erfaringer.

Hendrik – for to fine år på MKI. Du er en tålmodig, dyktig og trivelig foreleser. Til ære for deg har jeg konsekvent skrevet Internett med stor I.

Camilla, Amalie, Lasse og John Kristian – for at dere leste oppgaven min og ga nyttige tilbakemeldinger.

Lasse – for at du har holdt ut med dette vraket av en masterstudent og heiet på meg gjennom hele prosessen. Du skal få igjen for det på øyhopping i Hellas.

Familie og venner – for at dere alltid støtter meg.

Gikk det greit i mårrest?

Tog og fly og sånn?

LASSE

Jada! Går som smurt så langt

Hoppe av på Lillestrøm straks, går buss rett fra stasjonen og nesten helt til kirka

Så det e ganske chill

Hadde IKKE vært enkelt uten mobil med kart,

Ruter-app, Flytog-app og nettleser

Sov du godt?

*Nå kobler jeg meg av! Ikke fra nettet da.*

Kristin Heggdal  
Trondheim 6. juni, 2022

<b>1</b>	<b>INNLEDNING</b>	<b>1</b>
1.1	EN DAG «OFFLINE»	1
1.1.1	<i>Problemstilling</i>	2
1.2	BAKGRUNN OG KONTEKST	3
1.2.1	<i>Den digitale balansen</i>	3
1.3	OPPGAVEN OPPBYGGING	4
<b>2</b>	<b>TEORI OG TIDLIGERE FORSKNING</b>	<b>5</b>
2.1	TEKNOLOGIENS ROLLE I HVERDAGSLIVET	5
2.2	ET HYPERTILKOBLET SAMFUNN	7
2.3	KOMMUNIKASJONSFELLESKAP	8
2.4	DEN DIGITALE FLYTEN	10
2.4.1	<i>Motstridende flyt og ansvar</i>	11
2.5	OFFLINE I TRE UKER	11
<b>3</b>	<b>METODE</b>	<b>14</b>
3.1	VALG AV METODE	14
3.1.1	<i>SDI-modellen</i>	14
3.2	DATAINNSAMLING	14
3.2.1	<i>Rekruttering av informanter</i>	15
3.2.2	<i>Utvalg</i>	15
3.2.3	<i>Intervjuprosessen</i>	16
3.2.4	<i>Intervjuguide</i>	17
3.3	BEARBEIDING AV DATA	17
3.3.1	<i>Lydopptak</i>	18
3.3.2	<i>Transkribering</i>	18
3.3.3	<i>Koding</i>	18
3.3.4	<i>Kodegruppering</i>	19
3.3.5	<i>Konseptutvikling og generalisering</i>	20
3.4	ETISKE VURDERINGER	21
3.5	FORSKNINGENS KVALITET	22
3.5.1	<i>Pålitelighet</i>	22
3.5.2	<i>Gyldighet</i>	23
3.5.3	<i>Refleksivitet</i>	23
<b>4</b>	<b>ANALYSE</b>	<b>25</b>
4.1	FLYTEN I HVERDAGEN	25
4.1.1	<i>En digital dag</i>	25
4.1.2	<i>«Snappe»-kultur</i>	26
4.2	FØLELSEN AV Å VÆRE ONLINE	28
4.2.1	<i>Fanget av algoritmen</i>	28
4.2.2	<i>Faller ut av samtalen</i>	29
4.2.3	<i>Erfaringer med frakobling</i>	30
4.2.4	<i>Frykten for å gå glipp av noe</i>	31
4.3	FØLELSEN AV Å VÆRE OFFLINE	32
4.3.1	<i>Vaner som kicker inn</i>	33
4.3.2	<i>Gikk på en smell</i>	34
4.3.3	<i>Tilbake til normalen</i>	34
4.4	FRIHET UTEN FLYTEN?	35
4.4.1	<i>En tomhetsfølelse</i>	35
4.4.2	<i>Begrenset, men bevisst</i>	36
<b>5</b>	<b>DISKUSJON</b>	<b>39</b>
5.1	INNBAKT I HVERDAGSLIVET	39



5.2 INNBAKT I TEKNOLOGIEN .....	40
5.3 UT AV FLYTEN, UT AV FELLESKAPET .....	42
5.4 DIGITAL AMBIVALENS.....	43
5.5 FORPLIKTENDE KOMMUNIKASJONSFELLESKAP OG DIGITAL TRANG.....	46
5.5.1 Forpliktende kommunikasjonsfellesskap.....	46
5.5.2 Digital trang .....	47
5.5.3 Mellom det individuelle og sosiale.....	48
<b>LITTERATURLISTE.....</b>	<b>50</b>
<b>VEDLEGG.....</b>	<b>55</b>
 <b>TABELLER</b>	
Tabell 1. Utvalg .....	15
Tabell 2: Kodegruppering.....	20

# 1 INNLEDNING

## 1.1 En dag «offline»

Har du tenkt over hvor mye du bruker Internett til i løpet av en dag? Hvor mange ganger du låser opp skjermen på telefonen din, eller kanskje bare «tapper» på den uten grunn? Hvis du ikke er av typen som kan legge igjen telefonen hjemme, regner jeg med at du har mistet tellingen over antall ganger du har trykket på den. Under Korona-pandemien fikk den antakelig mest fysisk kontakt av oss alle, når alt fra undervisning til sosiale sammenkomster måtte gjøres digitalt. Norge ligger på 8.-plass over landene i verden med flest internettbrukere, hvor 97% av befolkningen ifølge FN-Sambandet (u.å.) brukte internett i 2020. Rapporten Norsk Mediebarometer viser også at tidsbruken på Internett øker for hvert år (SSB, 2022a, s. 11). Aldersgruppen 16-24 år er de som bruker mest tid. I 2019 brukte de 4,5 timer på en gjennomsnittsdag, mens under pandemien i 2021 økte tidsbruken til 5 timer og 40 minutter (SSB, 2022b). Dette er nesten dobbelt så mye som aldersgruppen 45-64, og over tre ganger så mye tid som de i alderen 65-79 bruker. Hva skjer i løpet av disse timene? Der hvor vi tidligere fylte hjemmene våre med ulike digitale medier, har mange av disse funksjonene nå fått plass i smarttelefonen. Ifølge SSB (2022a, s. 6) hadde 96% av den norske befolkningen i alderen 9-79 år sin egen smarttelefon i 2021. Den har gjort alt fra å kommunisere til å handle og bruke offentlige tjenester både raskere og enklere (SSB, 2022a, s. 11). Det er med andre ord få ting som ikke kan gjøres via smarttelefonen.

Sørensen (2006, s. 40) påpeker at hver dag er et kontinuerlig engasjement med teknologier, både fysisk, mentalt, emosjonelt og moralsk. Han skriver at vi tar opplevelsen av å konstant ha moderne teknologi ved enden av fingertuppene våre for gitt og sjeldent setter spørsmålstegn ved deres plass i det moderne samfunnet. Mye har derimot skjedd siden denne artikkelen ble skrevet. Vi kan kanskje ta tilgangen til teknologi for gitt, men det har også blitt en større bevissthet rundt påvirkningen de allestedsnærværende mediene har på oss og vår hverdag. Dette kommer til syne gjennom debatter om skjermtid i nyhetsmedier og rapporter, men også i dokumentarer og filmer som «The Social Dilemma» og «Mainstream». I denne oppgaven undersøker jeg hvordan mediebruk er innbakt i unge voksne sine liv, og har som mål å frembringe refleksjoner rundt temaet ved at 10 personer gjennomfører en dag med begrenset mediebruk. Å ta pauser eller redusere mediebruk har blitt en trend gjennom samfunnsfenomenet «digital detox», som betegner:

A period of time during which a person refrains from using electronic devices such as smartphones or computers, regarded as an opportunity to reduce stress or focus on social interaction in the physical world (Oxford dictionary, 2013).

Begrepet blir også brukt som betegnelse på «selvhjelps litteratur, kampanjer, organisasjoner og bedrifter som setter fokus på mediefrie og skjermfrie perioder og aktiviteter» (Syvertsen et al., 2019, s. 2). I skrivende stund har også emneknaggen #digitaldetox blitt brukt 267 000 ganger på Instagram. I innleggene er det tips og anbefalinger om frakobling fra både bedrifter og privatpersoner (Jorge, 2019). Å redusere mediebruk kan med andre ord bli oppfordret til gjennom de samme kanalene som folk prøver å ta avstand fra. Syvertsen et al. (2019) har undersøkt i hvilken grad invaderende og forstyrrende medier betraktes som et samfunnsmessig problem i Norge.

Gjennom analyse av nyhetsartikler, dokumenter og utadrettet rådgiving fra Medietilsynet og to kommersielle produkter for å regulere mediebruk, finner Syvertsen et al. (2019, s. 15) at mediekonteksten i Norge er preget av både ambivalens og paradokser. Dette er fordi presseoppslag og produkter oppfordrer folk til å redusere mediebruken, mens mediepolitikken ser på høy og aktiv bruk som positivt. I en artikkel fra NRK Vestland sier ei 19 år gammel jente: «Prat med oss og forstå hva som skjer på den telefonen [...] Det er jo sånn vi er sosiale nå» (Drangslund, 2022). Uttalelsen kommer i forbindelse med en ny rapport fra Folkehelseinstituttet (Hjetland et al., 2022) om ungdoms bruk av sosiale medier og online gaming, som gir et mer nyansert bilde av rollen det spiller i deres liv. Rapporten viser at sosiale medier er en viktig sosial arena, hvor de holder kontakt med venner, danner nye relasjoner og får positiv oppmerksomhet (Hjetland et al., 2022, s. 6). Samtidig opplever en del forventninger og press knyttet til det å være aktiv på plattformene. Mange bruker derfor strategier for å unngå å bli forstyrret eller for å bevare privatlivet (Hjetland et al., 2022, s. 6). Det viser med andre ord at den sosiale rollen ved teknologi er viktig, men at forventningene til hvordan enhetene og plattformene skal brukes gjør at mange føler behov for å sette restriksjoner. Til tross for at informantene i denne undersøkelsen ikke er ungdommer, er de del av en generasjon som er oppvokst med Internett og som er vant til at store deler av livet deres er innbakt i teknologien.

### 1.1.1 Problemstilling

Digital frakobling som forskningstema er ikke helt nytt, men det har fått økt oppmerksomhet de siste årene hvor digitale medier har blitt allestedsnærværende. Etter min erfaring finnes det generelt få kvalitative studier av frivillige opplevelser med å regulere mediebruk i hverdagen. Ghita & Thoren (2021, s. 154) påpeker også at det hovedsakelig er i Norge at digital detox har fått oppmerksomhet innen forskning i Norden. Ved Universitetet i Oslo har prosjektet «Digitox» fått 10 millioner kroner fra Norsk forskningsråd for å undersøke årsaker til, og konsekvenser av, digitale mediers økte tilstedeværelse i folks liv (UiO, 2019). Min undersøkelse har ingen kobling til Digitox-prosjektet, men er et bidrag til forskningsfeltet i seg selv som etterspør flere studier av opplevelser med å regulere mediebruk (UiO, 2020). Unge voksnes mediebruk endrer seg raskt og det trengs hele tiden studier for å kunne holde tritt med utviklingen.

Målet med denne undersøkelsen er få et innblikk i unge voksne sine medievaner og hvilken betydning Internett og digitale medier har i deres liv. For å få innsikt i denne problemstillingen har som nevnt 10 personer i 20-årene gjennomført en «offline-dag» hvor de har hatt begrenset mediebruk. Hvordan oppleves det, og hvilke refleksjoner kommer frem av å være frakoblet? Gjennom fokuserte intervjuer før, under og etter offline-dagen dykker jeg inn i disse spørsmålene, med hensikt om å besvare den overordnede problemstillingen:

*«Hvordan opplever unge voksne sin mediebruk i hverdagen og hvilke erfaringer får de av å gjennomføre én dag «offline»?».*

I undersøkelsen benytter jeg perspektivet *domestisering* som en teoretisk ramme, i tillegg til begreper som *hypertilkobling*, *kommunikasjonsfelleskap* og *flyt*, som blir gjennomgått i kapittel 2. For å enklere svare på den overordnede problemstillingen, har jeg valgt å etablere tre følgende forskningsspørsmål:

1. *Hvordan erfarer informantene sin bruk av kommunikasjonsteknologi i hverdagen?*
2. *Hva slags rolle har digital kommunikasjon i informantenes sosiale liv?*
3. *Hvilke opplevelser sitter informantene igjen med etter én dag med begrenset mediebruk?*

I kommende avsnitt gir jeg et innblikk i bakgrunnen og konteksten som undersøkelsen inngår i. Først en kort beskrivelse av hvordan ikke-bruk av medieteknologi har blitt nyansert gjennom årene, deretter hvordan det å redusere mediebruk har blitt et samfunnsfenomen og til slutt en forklaring på hvorfor mange sitt forhold til medier i dag kan betraktes som ambivalent.

## 1.2 Bakgrunn og kontekst

Ikke-bruk av medieteknologi har i tradisjonell forstand handlet om digitale skiller, altså konsekvensene ved mangel på Internett-tilgang, kompetanse til å bruke det eller ideologisk motstand (Hesselberth, 2017, s. 1996). Med perspektivet domestisering av teknologi på 1990-tallet, som rettet fokus mot hvordan teknologi brukes og blir innbakt i hverdagslivets praksis, fikk man derimot studier som så på ikke-bruk i mer nyanserte former (Hesselberth, 2017, s. 1996). Det skjedde altså et skifte i forskningen der man gikk fra å se på publikum som passive mottakere av teknologi, til å se på hvordan folk aktivt bruker - eller ikke bruker -teknologi. Det å prøve å unngå eller redusere mediebruk er ikke en passiv handling, men heller noe som krever aktivt arbeid. Wyatt et al. (2002, s. 36) begynte med å betegne de som aldri hadde brukt Internett før som motstandere (*resisters*) og de som frivillig sluttet å bruke det av personlige årsaker som avvikere (*rejectors*). Tolv år senere ble det etablert en rekke andre begreper, for eksempel delvis bruk (*partial use*) og selektiv bruk (*selective use*) (Wyatt, 2014, s. 2). Det alle disse begrepene viser, er at digital frakobling må studeres som noe mer enn en restkategori. Innen forskning brukes det også mange ulike begreper for å betegne praksisen med å koble seg av, for eksempel *digital disengagement*, *digital disconnection*, *digital dieting*, og *digital detox*, noe som kan gjøre forskningsfeltet uoversiktlig. Denne undersøkelsen omfatter personer som har tilgang til Internett og digitale enheter, og som frivillig velger å redusere bruken i én dag, som en del av et undervisningsopplegg. Definisjonen av digital detox gir en relevant beskrivelse av det informantene gjør under offline-dagen, mens digital frakobling blir brukt som et overordnet begrep om forskningstemaet.

### 1.2.1 Den digitale balansen

Hvordan har digital frakobling vokst frem som samfunnsfenomen? Ifølge Lomborg og Ytre-Arne (2021, s. 1530) kan det direkte knyttes til digitaliseringen av samfunnet og ses som en kritisk respons til hvordan det digitale griper inn i, og preger mange aspekt ved hverdagen vår. Denne kritikken kan komme i mange ulike former. Syvertsen (2017, s. 10-11) mener det er relevant å se digital frakobling i lys av annen mediemotstand som inntreffer når nye medier blir introdusert, for eksempel motstanden mot fjernsynet. I stedet for å studere mediemotstand preget av fundamentalisme og kraftige protester, er Syvertsen interessert i digital frakobling som hverdagsfenomen. Dette er også fokuset i denne undersøkelsen, da informantene ikke er aktive motstandere av Internett og digitale medier, men unge voksne som verken betegner det som «kun bra» eller «kun dårlig». I motsetning til tidligere former for mediemotstand mener også Syvertsen (2017, s. 97) at digital frakobling ofte ikke handler om å være enten *for* eller *imot*, eller enten *av* eller *på*. I dag undersøker man heller mer ambivalente forhold, der både aksept og

motstand til en viss grad vil karakterisere forholdet mange har til mediebruk. I en gjennomgang av forskning på digital frakobling fant også Hesselberth (2017, s. 1997) at folk sjeldent kobler seg helt av. Noen bruker digitale enheter på jobb, men ikke når de er hjemme sammen med barna, andre sletter Facebook, men er fortsatt aktiv på Twitter. Frakoblingen kan med andre ord handle om situasjonen for mediebruken, en spesifikk plattform, tidsbruk og mer. Syvertsen (2017, s. 97) argumenterer for at man i en tid med allestedsnærværende medier trenger slike strategier for å forhindre at mediene blir for invaderende. Dette reflekteres også av Kaun (2021, s. 1572), som mener at mengden informasjon og den konstante kommunikasjonen kan bli for mye å håndtere. Det handler da om å finne en balanse. Boyd (2012, s. 76) beskriver dette som: «a rhythm that moves us in ways that make us feel whole without ripping out sanity to shreds». Overnevnte betraktninger viser at det å sette begrensninger for bruk blir ansett som nødvendig i en tid hvor digitale medier omringer oss i hverdagen.

Ifølge Syvertsen & Enli (2020, s. 22) er digital detox en reaksjon til opplevelsen av å føle seg overbelastet og invadert av de forlokkende mekanismene til medieindustrien. Dette kan skape et behov for å øke sin egen tilstedeværelse i «nuet» og å redusere stress. Selve ordet detox hentyder at det er en form for gift som skal ut av kroppen. Intenst og hyppig mediebruk kan for eksempel bli sammenlignet med å spise usunt (se f.eks. Sutton, 2017) eller å drikke og røyke for mye, hvor avholdenhet eller restriksjoner blir grep for å få kontroll igjen (Syvertsen, 2017, s. 125). Oppmerksomhetsøkonomien blir spesielt sett i sammenheng med hvorfor digital detox har blitt et fenomen. Begrepet betegner hvordan folks oppmerksomhet blir en vare fordi overfloden av innhold gjør det mer krevende å nå ut til folk (Goldhaber, 1997). I dag blir enheter og applikasjoner utviklet for å fange, holde på og tjene penger på folks oppmerksomhet (Syvertsen, 2020, s. 6). Sosiale medier og andre plattformer bidrar på denne måten til følelsen av at det alltid er noe nytt som skjer, og sørger for å minne oss på det gjennom notifikasjoner og oppdateringer. Applikasjonene og enhetene er også laget for å passe inn i våre rutiner, for eksempel ved å være essensielle for skolearbeid, kommunikasjon eller underholdning (Syvertsen, 2020, s. 7). Hesselberth (2017, s. 1998) mener at enkeltpersoner ikke kan bli holdt ansvarlig for å «sløse» tid på mediebruk, fordi ansvaret må ses i sammenheng med oppmerksomhetsøkonomien. Jo mer vi kobler oss selv og våre rutiner sammen med teknologien, desto vanskeligere blir det også å begrense bruken. I min undersøkelse blir offline-dagen brukt som et grep for å sette i gang refleksjoner rundt betydningen av det digitale i unge voksne sin hverdag. Med andre ord at fraværet kan gjøre informantene oppmerksom på hvilke situasjoner mediebruken inngår i, og rollen det spiller i deres liv.

### 1.3 Oppgavens oppbygging

I kapittel 2 presenteres det teoretiske rammeverket, sentrale begreper og tidligere forskning. Kapittel 3 er et metodekapittel, hvor jeg redegjør for valg som er tatt under datainnsamling og bearbeiding av data, etiske vurderinger jeg har gjort i prosessen og diskuterer til slutt undersøkelsen opp mot ulike kvalitetskriterier for forskning. Kapittel 4 er undersøkelsens analysedel som gir innsikt i informantenes medievaner, forventninger knyttet til offline-dagen, samt refleksjoner og erfaringer de gjør seg i etterkant. I kapittel 5 diskuterer jeg de mest sentrale aspektene fra analysen og ser dem i lys av teori, konsepter og tidligere forskning. Avslutningsvis presenterer jeg mine hovedfunn som er to konsepter jeg har etablert på bakgrunn av analysen og teori.

## 2 TEORI OG TIDLIGERE FORSKNING

Målet med denne undersøkelsen er å få et innblikk i hvordan mediebruk er innbakt i unge voksnes sine liv, og å frembringe refleksjoner om temaet gjennom en offline-dag. I dette kapitlet presenteres teori, sentrale begreper og tidligere forskning som er relevant å se i lys av oppgavens problemstilling.

Først presenterer jeg perspektivet *domestisering*, som vil fungere som en teoretisk ramme for undersøkelsen. I lys av unge voksnes hverdag, viser jeg deretter til begrepet hypertilkobling (*hyperconnectivity*) for å betegne de mangfoldige mulighetene til å kommunisere og å være koblet sammen med andre via Internett og digitale medier. Videre beskriver jeg sosiologen Gerard Delanty sin betegnelse av fellesskap som *kommunikasjonsfellesskap*, som jeg ser i lys av den digitale kommunikasjonens betydning for informantenes sosiale liv. Her viser jeg også til Aksel Tjora sitt konsept *kommunikasjonsflater* og omtaler Henriksen et al. (2020) sin undersøkelse av smarttelefonbruk i sosiale settinger. I lys av informantenes oppslukende opplevelser via nett og som en betegnelse av deres jevnlige omgang med medier i hverdagen bruker jeg konseptet flyt (*flow*). Begrep som mikro-koordinering, mikro-rutiner og sjekke-syklus blir også redegjort for, før jeg viser til en studie av Ytre-Arne et al. (2020) som undersøker hvordan folk opplever og håndterer tid i et samfunn preget av konstant påkobling. Til slutt omtaler jeg et utvalg tidligere studier av forsøk på digital detox, blant annet forskningsprosjektet «Life Offline».

### 2.1 Teknologiens rolle i hverdagslivet

Det var perspektivet domestisering som gjorde at forskere begynte å se på ikke-bruk av medieteknologi som mer enn en rest-kategori, da det retter fokus mot hvordan teknologi aktivt blir brukt – eller ikke brukt. I denne undersøkelsen vil domestisering brukes for å beskrive hvordan det digitale er sammenflettet med informantenes liv.

Domestiseringsteorien ble introdusert av Roger Silverstone og hans kolleger på slutten av 1980-tallet, hvor man gikk vekk fra å se på publikum som passive mottakere av teknologi, til å i større grad se på deres bruk og opplevelser (Haddon, 2007, s. 25). Utenfor studier av teknologi og samfunn har begrepet blitt brukt for å beskrive prosessen med å temme ville dyr, og gjøre dem til en del av våre liv, rutiner og praksiser (Skjølsvold, 2015, s. 160). Dette bildet er også relevant for å beskrive hvordan teknologi blir en del av våre liv. Silverstone var særlig opptatt av det som skjedde når nye medieteknologier ble en del av husholdningen, og utviklet derfor en modell som beskriver denne prosessen gjennom fire domestiseringsfaser (Skjølsvold, 2015, s. 160). Dette er approprieringsfasen, objektiveringsfasen, inkorporeringsfasen og konverteringsfasen. Approprieringsfasen er det som skjer når vi anskaffer teknologien, den forlater verden av handelsvarer og eies av oss (Silverstone & Hirsch, 1992, s. 24). Objektiveringsfasen er når teknologien får en fysisk plassering i vårt hverdagsliv, og det etableres normer for når og hvordan den skal brukes (Silverstone & Hirsch, 1992, s. 24). Hvilken plassering teknologien får i hverdagen vår kan signalisere hvilke verdier vi har, for eksempel presentasjonen av tv-en som stuens midtpunkt eller i dagens samfunn, plasseringen av smarttelefonen i bukselomma. Inkorporeringsfasen handler om hvordan teknologien blir tatt i bruk og blir en del av hverdagens praksiser og rutiner (Skjølsvold, 2015, s. 161). Her blir teknologien omgjort fra en vare til et objekt med mening, for eksempel

betydningen smarttelefonen har for å opprettholde vennskap med noen som bor langt unna. Objektiveringen og inkorporeringen av teknologier er en del av vår identifikasjonsprosess, som opprettholdes gjennom fremvisning og bruk (Silverstone & Hirsch, 1992, s. 25). Den siste fasen, konversjonsfasen, handler om hvilke verdier vi tillegger teknologien og viser til omverden (Silverstone & Hirsch, 1992, s. 25). Kort oppsummert beskriver de overnevnte fasene hvordan medieteknologi blir håndtert, hvilken plassering den får både fysisk og symbolsk, hvordan den blir tilpasset inn i våre rutiner og hvordan vi viser den frem til andre, som også sier noe om oss selv.

Domestiseringsteorien ble senere videreutviklet av et forskerteam ved NTNU i Trondheim. Lie & Sørensen (1996, s. 17) argumenterte da for viktigheten av å ikke bare se på teknologibruk innenfor husets fire vegger, men generelt i hverdagskontekster. Forskerne mener at de fleste teknologier kun får mening når de interagerer med hverdagslivet. I denne sammenhengen vil min undersøkelse være relevant, som tar for seg unge voksnes mediebruk i hverdagen og hvordan det oppleves når bruken blir begrenset. Sørensen & Lie mener at domestisering både handler om den praktiske og emosjonelle tilegnelsen av teknologi, men med et større fokus på hverdagslivet:

When studying technologies we are looking for types of use, symbolic expressions and personal attachment remaking the technologies into something close and familiar. This is a way of making them part of everyday life, and it is not accomplished simply by letting them into the home or other daily surroundings (Lie & Sørensen, 1996, s. 17).

Måten vi bruker teknologien på og hvilken personlig tilknytning vi har til den, er med andre ord det som gjør at teknologien blir en del av vårt hverdagsliv. I motsetning til Silverstone som pekte på fire faser ved domestisering, fokuserer Sørensen (2005, s. 47) på tre dimensjoner som karakteriserer møtet mellom menneske og teknologi: *den praktiske*, *den meningskonstruerende* og *den kognitive*. Den praktiske dimensjonen handler om hvilke rutiner, praksiser og bruksmønstre som er relatert eller knyttet til teknologien (Sørensen, 2005, s. 47). For eksempel på hvilke tidspunkt eller i hvilke situasjoner man bruker ulike digitale enheter, til hva og på hvilke måter. Dette kan også handle om normer og regler knyttet til spesifikke former for bruk eller for å regulere bruken (Skjølsvold, 2015, s. 161). Den meningskonstruerende dimensjonen handler på den ene siden om hvordan teknologien tilskrives mening og blir forstått. På den andre siden handler det om teknologiens betydning for brukeren, for eksempel hvordan den spiller en rolle for vedkommende sin identitetsforståelse og selvrepresentasjon (Skjølsvold, 2015, s. 162). Den siste dimensjonen handler om de kognitive prosessene knyttet til det å lære seg å bruke teknologi, for eksempel når man endrer handlingsmønster som følge av å bli introdusert for ny teknologi (Sørensen, 2005, s. 47). I dag kan vi blant annet se dette i lys av applikasjoner vi laster ned på telefonen vår, som vi lærer oss å bruke og som kan gjøre at vi endrer handlingsmønster. For eksempel å «vippse» penger i stedet for å gjøre en bankoverføring.

Uavhengig av hvilken modell som ligger til grunn for domestiseringsperspektivet, handler det om at bruk av teknologi ikke er en passiv handling. Med andre ord er møtet mellom menneske og teknologi et møte mellom to aktive parter (Skjølsvold, 2015, s. 161). Sørensen (1994, s. 1) beskriver dette som et gjensidig forhold, både ved at vi bruker teknologien på en bestemt måte og tilpasser dem inn i vår hverdag, men også ved at vi gir teknologien vår oppmerksomhet og blir opptatt av mulighetene og funksjonene den har. Ifølge Sørensen (1994, s. 1) er dette gjensidige forholdet selve utfallet av

domestiseringsprosessen, der vi danner en relasjon til teknologien, tillegger den mening og gjør spesifikke handlinger på grunn av den. Domestisering er heller ikke en lineær prosess (Lie & Sørensen, 1996, s. 10-11). Våre følelser knyttet til teknologien og bruken av den kan endre seg etter hvilke behov vi har. Under Korona-pandemien ble det for eksempel enda større behov for å bruke teknologien til både jobb, skole, kommunikasjon og underholdning. Når teknologien griper inn i mange aspekter ved hverdagslivet påpeker Sørensen (2005, s. 40) at det ofte åpner for moralske spørsmål, for eksempel i hvilke situasjoner det er greit å bruke telefonen og ikke. I dag er det særlig debatt rundt tidsbruk på skjerm, samt innvirkningen «påtrengende medier» har på oss (se f.eks. Karlsen & Ytre-Arne, 2021). Sørensen (2005, s. 40) mener debatter om teknologibruk er viktige påminnere om at selv om teknologien er noe vi tar for gitt i dag, er bruken og meningen knyttet til den i hverdagen langt mer kompleks og tvetydig.

Unge voksnes mediebruk er interessant å se i lys av domestiseringsprosesser da deres generasjon bruker mye tid både *på* og *rundt* digitale medier. Hvordan teknologien er innbakt i deres praksis, og hvordan de har tilpasset sine handlingsmønstre som følge av den, vil være interessant å undersøke videre. Det vil også være interessant å se hvilke meninger de har om teknologien og hvilken rolle den spiller for deres identitetskonstruksjon. Aspekter ved deltakernes uttalelser og erfaringer vil bli sett i lys av domestiseringens ulike faser og dimensjoner. For å videre forstå hvordan teknologien preger informantenes hverdag, vil jeg beskrive begrepet hypertilkobling (*hyperconnectivity*).

## 2.2 Et hypertilkoblet samfunn

I dag brukes begrepet hypertilkobling (*hyperconnectivity*) for å betegne de mangfoldige mulighetene til å kommunisere og å være koblet sammen med andre via internett og digitale medier. I denne undersøkelsen vil begrepet være relevant for å beskrive de overordnede strukturene i informantenes hverdag, som i stor grad er preget av uendelig tilgang på digitalt innhold, tjenester og kommunikasjon som foregår samtidig og på tvers av plattformer. Denne innsikten er dessuten relevant for å synliggjøre arbeidet som kreves for å faktisk kunne ha begrenset mediebruk.

Begrepet hypertilkobling ble først anvendt av samfunnsforskerne Anabel Quan-Haase og Barry Wellman for å betegne kommunikasjonen på arbeidsplassen, hovedsakelig kommunikasjonen som foregikk via datamaskin. De definerte hypertilkobling som: «The instant availability of people for communication anywhere and anytime» (Quan-Haase & Wellman, 2005, s. 215). Over ti år senere videreutviklet Cheok (2016, s. 6) begrepet til noe mer enn at teknologien muliggjør kommunikasjon, men også påvirkningen den har på våre hverdagsliv, sosiale interaksjoner, økonomi og styresett. Teknologi- og sosiale medier-forsker Danah Boyd skriver i et essay at vi i dagens samfunn er «*always on*». Selv når hun gjør aktiviteter som i seg selv er «offline», for eksempel å trene eller handle mat, er hun fortsatt koblet til nettverket av mennesker og informasjon. Muligheten til å være «online» er dermed alltid rett rundt hjørnet (Boyd, 2012, s. 71). Hun mener derfor at det ikke lenger handler om å være «av» eller «på», men om å leve i en verden der det å være koblet til mennesker og informasjon når som helst og hvor som helst, er forventet. Selv om essayet til Boyd er skrevet for nærmere ti år siden, er det fortsatt betraktninger som er relevante i 2022. Hun påpeker for eksempel at det å «alltid være på» fungerer best når folkene rundt også er det. Det er ikke nok å ha de riktige verktøyene, men man må ha en lik tilnærming til mediebruken (Boyd, 2012, s. 72). Jeg



tolker dette som at selv om bestemor har applikasjonen «Messenger» betyr det ikke at hun bruker det på samme måte som sitt 20 år gamle barnebarn. Det trenger heller ikke å ha noe med alder å gjøre, men kan for eksempel handle om kommunikasjonsform- og mønster. Ifølge Boyd (2012, s. 71) har like generasjoner derimot større sjanse for å ha like måter å kommunisere på, og yngre er raskere til å utforske ny teknologi. Det å være ung trenger med andre ord ikke være ensbetydende med å være en del av en «alltid-på-kultur», men er ifølge Boyd (2012, s. 72) korrelert. Betegnelsen av hypertilkobling har i senere tid blitt videreutviklet av Brubaker (2020) med begrepet digital hypertilkobling (*digital hyperconnectivity*). Han anser dette som et definerende faktum ved vår tid og beskriver det som:

[...] the condition in which everyone is (potentially) connected to everyone, to an exponentially growing array of sensor-embedded things, and to an infinity of digital content, everywhere and all the time (Brubaker, 2020, s. 771).

Det som er nytt fra den opprinnelige versjonen er vekten på digitale medier og deres innebygde sensorer, samt tilgangen på digitalt innhold til enhver tid. Ifølge Brubaker (2020, s. 772) har digital hyperconnectivity endret sosiale relasjoner, ved å løfte dem ut fra «her og nå», tilføre dem nye forpliktelser, nye forventninger og nye bekymringer. Det har også endret den grunnleggende rytmen av vår tilværelse, opplevelsen av tid og sted, hvordan vi tenker, føler og husker, samt måtene vi tar hensyn til verden og hverandre på. Ifølge Brubaker (2020, s. 772) har det videre skapt nye måter å være på og konstruere «selvet», men også nye måter for å bli konstruert som et selv fra utsiden: «Hyperconnectivity has retrained us, re-socialized us, reshaped our dispositions, altered the basic rhythms of our being in the world». Kaun (2021, s. 1574) anser ikke digital frakobling som en direkte kritikk av hypertilkobling, men at det oppstår i forbindelse med det og at det blir en måte å redusere kompleksitet på.

### 2.3 Kommunikasjonsfellesskap

I dagens hypertilkoblede samfunn hvor vi har mangfoldige muligheter for digital kommunikasjon og relasjoner via sosiale medier, er det ifølge Tjora (2018, s. 9) spesielt tydelig at kommunikasjon er et sentralt aspekt ved fellesskap. I de kommende avsnittene vil Delanty sin betegnelse av *kommunikasjonsfellesskap* beskrives, der tilhørighet skapes og vedlikeholdes gjennom interaksjon med andre.

Delanty (2003, s. 187) mener dagens moderne fellesskap nettopp kan forstås som kommunikasjonsfellesskap, som er basert på nye former for tilhørighet. Fellesskap har alltid vært basert på kommunikasjon, men i motsetning til tidligere syn på fellesskap som bundet til spesifikke steder og grupper, legger Delanty (2003, s. 188) vekt på fellesskap som opplevelser av tilhørighet som er mindre bundet til kulturelle og institusjonelle strukturer. Teknologi ble i starten ansett å undergrave fellesskap, fordi det ble forstått som verktøy eller instrument. Dagens teknologier er derimot mer sammenvevd med hverdagslivet og er «myke» teknologier, altså krever de handling og involvering fra oss, i motsetning til de tradisjonelle teknologiene, som går av seg selv etter at vi har pluggert i kontakten. De nye teknologiene har også blitt mer implementert i våre sosiale liv, i motsetning til før hvor de kanskje bare var tilgjengelig på arbeidsplassen (Delanty, 2003, s. 169). I en tidsalder med «myke teknologier» mener Delanty (2003, s. 167) at vi har fått nye uttrykk for fellesskap som går forbi alle tidligere former. Virtuelle fellesskap

(*virtual communities*) er ett av begrepene som har blitt brukt for å karakterisere en slik tilhørighet via nett. Howard Rheingold var blant de første som publiserte en omfattende studie av virtuelle fellesskap og definerte begrepet på følgende måte:

Virtual communities are social aggregations that emerge from the Net when enough people carry on those public discussions long enough, with sufficient human feeling, to form webs of personal relationships in cyberspace (Rheingold, 1993, s. 6).

Ifølge Delanty (2003, s. 171) er virtuelle fellesskap et av de beste eksemplene vi har på et såkalt kommunikasjonsfellesskap, fordi selve målet er å dele informasjon som ikke kan formidles på andre måter. Rheingold mente derimot at virtuelle fellesskap ikke komplimenterte fellesskapene i «det virkelige liv», men heller at de virtuelle ble brukt som en flukt fra de «ekte» (Rheingold, 1993, s. 5). Når jeg undersøker unge voksnes mediepraksiser, der kommunikasjonen som foregår via sosiale medier i de fleste tilfeller ikke kan ses som adskilt fra den fysiske, blir dette et feil perspektiv. Undersøkelsen fokuserer ikke på relasjoner som utelukkende eksisterer gjennom Internett, da informantenes relasjoner i stor grad er de samme både fysisk og virtuelt. Couldry & Hepp (2018, s. 16) mener heller ikke at vi kan analysere den sosiale verden ved å sette et skille mellom kommunikasjonen som foregår ansikt-til-ansikt og kommunikasjonen som foregår via sosiale medier. Mange av våre kommunikasjonspraksiser er medie-relatert og sammenvevd med den som foregår ansikt-til-ansikt.

I motsetning til tidligere mener Delanty (2003, s. 188) at dagens fellesskap er mindre synlige og mer abstrakt, spesielt med økningen av medierte relasjoner, som gjør at fellesskapet i seg selv heller blir noe forestilt enn håndfast. Delanty (2003, s. 194) mener derfor at vi også må gå vekk fra å skille mellom ekte versus forestilte fellesskap. I dag kan vi blant annet se dette i lys av sosiale medier, som gjør det mulig å interagere med folk i mange ulike grupper på samme tid, hvor som helst og når som helst. Disse fellesskapene er derimot ikke godt synlige i den fysiske verden. Tjora (2011, s. 205) bruker konseptet *kommunikasjonsflater* for å beskrive hvordan digitale medier i kombinasjon med det fysiske, gjør det mulig å ha et uendelig antall kommunikasjonsflater på én og samme tid. Konseptet ble utviklet i forbindelse med en undersøkelse av hvordan - og hvorfor - SMS ble brukt som kommunikasjonsform mellom personer som befant seg på samme sted fysisk (Tjora, 2011, s. 194). I studien fant han at det ble brukt som en diskret måte for å kommentere andre i rommet eller situasjonen generelt, parallelt med kommunikasjonen som foregikk fysisk.

Med sosialiseringen av teknologi har det også dukket opp moralske utfordringer. Gjennom observasjon og intervju har Henriksen et al. (2020) undersøkt ulike måter smarttelefonen ble brukt på kaféer. Forskerne fant at smarttelefonen kan brukes som pause, skjold og som en støtte til interaksjonen. Når den blir brukt som pause, kan det for eksempel være for å svare på en e-post fra jobben eller en melding fra en venn (Henriksen et al., 2020, s. 10). Hvordan slike situasjoner blir oppfattet av andre avhenger av personens evne til å inkludere dem i valget om å bruke telefonen. Samtalepartneren kan respondere ved å bruke smarttelefonen som et skjold eller beskyttelse. Denne formen for bruk kan handle om å unngå ukomfortable situasjoner eller om å se opptatt ut. At smarttelefonen kan fungere som en støtte til interaksjonen henviser til når den samlede oppmerksomheten er

rettet mot skjermen (Henriksen et al., 2020, s. 10). For eksempel hvis man viser frem et bilde som er relevant for samtalen eller søker opp informasjon som alle er interessert i.

I denne undersøkelsen er det relevant å se nærmere på ovennevnte normer for mediebruk og hvordan det å ta del i mange kommunikasjonsflater på én og samme tid kan påvirke hverdagen. Hvordan oppleves det når en betydelig del av kommunikasjonsflatene forsvinner under offline-dagen? I min undersøkelse setter jeg ikke et skille mellom fellesskap på nett og fysiske fellesskap, men ser på hvilken rolle den digitale kommunikasjonen har i informantenes sosiale liv, i lys av Delantys konsept kommunikasjonsfellesskap. I neste kapittel gjør jeg rede for konseptet flyt, som kan være med å forklare hvorfor mange bruker mye tid på digitale enheter.

## 2.4 Den digitale flyten

Begrepet *flow*, eller *flyt*, er brukt på ulike måter innen ulike fagfelt. Medieviteren Raymond Williams brukte blant annet konseptet for å beskrive hvordan sendeplanen på tv struktureres for å prøve å holde på seeren så lenge som mulig (Williams, 1975, s. 86). Den har med andre ord en planlagt flyt. En annen beskrivelse av konseptet kommer fra psykologen Mihaly Csikszentmihalyi, som i over 20 år studerte det han kalte «stadiene av en optimal opplevelse». Opplevelsen fikk i senere tid navnet flyt, og beskrives på følgende måte:

Flow is a subjective state that people report when they are completely involved in something to the point of forgetting time, fatigue, and everything else but the activity itself (Csikszentmihalyi et al., 2014, s. 230).

Her blir flyt altså betegnet som opplevelsen av å bli dratt inn i noe, som får vår fulle oppmerksomhet og hvor vi glemmer tid og alt annet enn aktiviteten i seg selv. Andre kjennetegn er tap bevissthet av en selv som en sosial aktør, en følelse av at tiden går fortere enn normalt, og at selve målet ved aktiviteten, ofte bare er en unnskyldning for selve prosessen (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014, s. 240).

Chen et al. (2000, s. 265) fant at tegn på flyt-opplevelser via nettet kan være følelsen av å ha oppdaget noe nytt, å bli helt oppslukt av noe eller å oppleve at tiden går veldig fort. Forskeren mener flyt-opplevelsen per definisjon er positiv, men at konsekvensene av det «i den virkelige verden» ikke nødvendigvis gir positive effekter. Det kan for eksempel føre til høy tidsbruk, fordi opplevelsen føles god der og da, som igjen kan gå utover andre aktiviteter. Å oppleve flyt er derimot fordelaktig når det blir anvendt på passende måter, fordi resultatene av flyt er det som skaper fremgang hos mennesker og i samfunnet (Chen, 2000, s. 264). I dag kan flyt være relevant å se i sammenheng med den konstante sirkulasjonen av digitalt innhold og algoritmer som tilpasser innholdet etter våre interesser. Når brukere skal sjekke om noe nytt har skjedd på én applikasjon, er veien kort til alle de andre applikasjonene også. Konseptet «checking cycle» eller sjekke-syklus betegner dette bruksmønsteret hvor folk sjekker ulike nettsider eller applikasjoner i et spesifikt mønster. Her er målet å hele tiden være oppdatert på alt som skjer i ens sosiale liv og i verden ellers (Meijer & Kormelink, 2014, s. 670).

I tillegg til slike sjekke-sykluser blir smarttelefonen brukt til planlegging og koordinering. Ling og Yttri (2002, s. 139) brukte begrepet mikro-koordinering (*micro-coordination*) for

å betegne denne handlingen på mobiltelefonen, blant annet bruken av SMS til å kommunisere underveis og justere avtaler etter behov. Thorhauge (2016, s. 65) anser mikro-koordinering på smarttelefonen til å også inkludere det å søke opp adresser, kjøpe bussbilletter eller til generell planlegging. Hun bruker i tillegg begrepet mikro-rutiner for å betegne smarttelefon-bruk gjennom dagen som følger et spesifikt mønster, for eksempel i hvilke situasjoner den tas opp. I sin studie, hvor hun undersøkte hvordan 12 deltakere brukte smarttelefonen sin i løpet av en dag, fant hun blant annet at det å skru av alarmen på morgenen ble en utvidet mikrorutine, fordi andre applikasjoner var så lett tilgjengelig (Thorhauge, 2016, s. 67). I neste avsnitt omtaler jeg en studie som viser at sjekke-sykluser er ment å være raske, men at de ofte er oppslukende og kan gå på bekostning av andre aktiviteter.

#### 2.4.1 Motstridende flyt og ansvar

Ytre-Arne et al. (2020) har gjennom dybdeintervjuer undersøkt 50 informanter sine hverdagsopplevelser med smarttelefonen. Målet var å forstå hvordan folk opplever og håndterer tid i et samfunn preget av konstant påkobling. Forskerne etablerer begrepet tidsmessig ambivalens (*temporal ambivalence*) for å betegne de motstridende følelsene til hvordan tid brukes og fordeles i det digitale samfunnet (s. 1716). De beskriver to dimensjoner ved begrepet, motstridende flyt (*conflicting flows*) og motstridende ansvar (*conflicting responsibilities*) (s. 1720). De overnevnte konseptene henter inspirasjon fra teorien om flyt (*flow*) og ansvarliggjøring (*responsibilization*). Motstridende flyt beskriver hvordan flyt både kan oppleves som givende og fengslende, og hvordan det kan komme i konflikt med flyten i andre aktiviteter (s. 1721-1722). I denne sammenhengen snakket informantene om sjekke-sykluser som i utgangspunktet er ment for å raskt kunne oppdatere seg på det som skjer, men designet til de ulike applikasjonene oppfordrer brukerne til å fortsette når de først har begynt (s. 1723). Sjekke-sykluser kan med andre ord bli mer langvarig enn planlagt og gå på bekostning av andre aktiviteter (s. 1717). Det å hele tiden sjekke smarttelefonen kunne føles oppslukende, men ble av informantene beskrevet som en «tom» aktivitet, hvor de brukte stikkord som «bortkastet». Ytre Arne et al. (2020, s. 1724) påpeker at den tidsmessige ambivalensen ble tydelig da intensjonen om å fylle tid heller resulterte i opplevelser av å miste tid.

Den andre dimensjonen er motstridende ansvar, som beskriver utfordringene brukere møter når de prøver å regulere egen mediebruk. I dagens samfunn blir det ofte lagt vekt på å styrke enkeltmennesker sin egen mediekompetanse, slik at de selv kan håndtere mediebruken (s. 1719). Forskerne konkluderer med at det krever en enorm innsats når smarttelefonen og dens innhold er så sammenvevd med rutiner og gjøremål i hverdagen (s. 1728). Individuell regulering av mediebruk blir derfor ikke sett som en gunstig løsning. I undersøkelsens analysedel ser jeg nærmere på informantenes erfaringer med å regulere mediebruk og hvordan de opplever det under offline-dagen. I neste kapittel omtaler jeg et utvalg tidligere studier av forsøk på å koble seg fra internett og digitale medier.

#### 2.5 Offline i tre uker

Gjennom forskningsprosjektet «Life Offline», som ble gjennomført av Aksel Tjora i 2012 og 2014, forsøkte 19 deltakere i alderen 21-28 år å leve uten Internett i tre uker. I et radiointervju forteller Tjora at for å finne ut hva slags betydning Internett har for folk, så må man teste ut hva de opplever når de ikke har tilgang til det

(Skarrud, 01:17). Helt i starten av offline-perioden opplevde noen av deltakerne nærmest et kroppslig ubehag av å ikke ha tilgang (Skarrud, 07:30). Men etter en ukes tid hadde det å være uten nett begynt å normalisere seg, og deltakerne følte seg mer avslappet når de ikke måtte stresse med å sjekke ting hele tiden (Skarrud, 08:10). Det ble derimot opplevd som vanskelig å ikke ha tilgang til praktiske nettressurser, som å melde seg på til gruppetrening, sjekke busstider, bruke Wikipedia og generelt sjekke opp ting de lurte på. Dette var også tilfellet på Facebook, hvor de savnet å få små påminnelser i hverdager, for eksempel når noen hadde bursdag (Skarrud, 08:38).

Gjennom prosjektet ville Tjora blant annet finne ut om fraværet av sosiale medier kunne føre til ensomhet (Henriksen et al., 2017, s. 99-100). I sine vanlige «påkoblede» liv kunne deltakerne være en del fysisk alene, men siden de kunne kommunisere og følge med på andre sine liv via nett, følte de seg likevel sosiale. Uten nett måtte de dekke behovet for sosial kontakt på andre måter (s. 103). Deltakerne opplevde også å bli mer oppmerksom på hvordan folk brukte teknologi, for eksempel hva et avbrekk på telefonen gjorde med flyten i samtalen, og hvordan nettbruken tok oppmerksomheten fra andre ting. Dette var en praksis som deltakerne også var klar over med sin egen bruk, men som de opplevde som problematisk å endre på i det «påkoblede» liv (s. 108). For studentene i undersøkelsen var hjemmesituasjonen vanligvis ensbetydende med mediebruk, og ble derfor mindre innholdsrik uten nett. De tilbrakte heller mer tid på studiestedet for å dekke behovet for underholdning og sosial kontakt (s. 101-102). Tjora fant at et økt sosialt liv fysisk, reduserte savnet etter sosiale medier, og at mer tid ble frigjort til for eksempel studier og trening. Fraværet av sosiale medier hadde ingen umiddelbare konsekvenser, men deltakerne i prosjektet hadde også et sosialt liv fysisk. For nye studenter uten et nettverk, så påpeker Tjora at en «balansert deltakelse» digitalt vil kunne kompensere for en «opplevd isolasjon» fysisk (s. 111). Det sentrale trekket blant deltakernes erfaringer etter offline-perioden var at flertallet ble mer bevisst på hvordan og hvor mye tid de bruker på nettet (Skarrud, 21:56).

Syvertsen (2020, s. 219) argumenterer for at sosiale settinger er essensielle for å forstå digital detox, fordi sosiale medier og digitale enheter kobler folk sammen, men de påvirker også relasjoner og aktiviteter som skjer fysisk. I sin bok om digital detox har hun gjennomført en rekke intervjuer hvor folk i ulike aldersgrupper forteller om sine opplevelser med å regulere mediebruk. Gjennom intervjuene fant hun at mange håpet å føle seg mer i kontakt med mennesker, men at flere i stedet følte seg ekskludert når de rundt fortsatte med sin vanlige mediebruk (s. 120). Mange endte derfor opp med å endre sine opprinnelige detox-planer for å ikke føle seg for utenfor. Av slike årsaker uttrykte mange informanter tvil om detox-strategiene ville være levedyktige på lang sikt (s. 120). I en studie av bruken av dum-telefon som digital detox-strategi, som er telefoner med begrensede muligheter, finner også Ghita og Thorén (2021, s. 162) at digital detox ikke kun er en forhandling mellom brukeren og teknologien, men at det også påvirker venner, familie, bussjåføren eller andre rundt. Undersøkelsen var basert på en innholdsanalyse av hvordan dum-telefonen ble markedsført, i tillegg til at forskerne selv brukte dum-telefonen i sju dager. I markedsføringen av telefonene var økt produktivitet én av lovnadene som bedriftene kom med, noe forskerne også opplevde at stemte fordi telefonen ikke hadde forstyrrende notifikasjoner (s. 161).

Under de syv dagene følte de derimot ofte vibrasjoner eller hørte ringetoner, som om smarttelefonen var rett ved siden av dem. Ghita og Thorén (2021, s. 161) stiller her spørsmål ved om smarttelefonen har blitt en så integrert del av hverdagen vår at kroppen tenker på den som et eget lem. Selv om bruken av dum-telefonen førte til økt produktivitet og tilstedeværelse, skapte den også frustrasjon fordi den gjorde det vanskelig å kommunisere med folk, overføre penger, kjøpe bussbillett og sjekke kalenderen (s. 162). Det å gjøre seg selv vanskelig å nå via digitale kanaler ble også oppfattet negativt av venner og familie, fordi en lik forståelse for hvordan kommunikasjon skal foregå ligger til grunn for fellesskapet man er en del av (s. 161-162). Samlet sett fant forskerne at fraværet av smarttelefonen også gjorde den mer synlig, fordi de ble klar over hvordan hverdagen deres ble endret som følge av fraværet.

Ifølge Tjora kan offline-prosjekter være et godt utgangspunkt for å reflektere over hvordan det teknologiske er innbakt i menneskers praksis, og hvordan det påvirker kommunikasjonen og våre sosiale liv (Henriksen et al., 2017, s. 111). I min undersøkelse er også målet med offline-dagen å frembringe refleksjoner rundt hvordan mediebruken er sammenflettet med informantenes hverdag. I Tjora sitt offline-prosjekt var deltakerne frakoblet i tre uker. Når det er en såpass lang periode kan det tenkes at deltakerne er mer innstilt og forberedt på at nettet ikke skal være en del av hverdagen deres. De rekker med andre ord å venne seg mer til en hverdag uten det digitale. I denne aktuelle studien, hvor deltakerne kun er offline i én dag, rekker de ikke å venne seg til noe. Det blir en stor kontrast mellom deres digitale hverdag og offline-dagen, som gir et godt grunnlag for å reflektere rundt betydningen av internett og digitale enheter. Siden Tjora sin studie ble gjennomført i 2012 og 2014 har det også skjedd endringer i unge voksnes mediebruk. Facebook var for eksempel mest brukt av folk i alderen 15-29 år i 2013-2014 (Medienorge, 2014, s. 27), mens det i 2021 er Instagram og Snapchat som er mest populært blant aldersgruppen 16-24 år (SSB, 2022a, s. 58). Selv om min undersøkelse av offline-dagen er mer begrenset, gir den innsikt i unge voksnes mediehverdag og deres erfaringer med å brått skulle være uten, som det er gjort få kvalitative studier av.

I dette kapitlet har jeg presentert teori, konsepter og tidligere forskning som er relevant å se i lys av undersøkelsens analyse. I diskusjonsdelen bruker jeg domestisering som et overordnet perspektiv på forholdet mellom informantene og deres mediebruk, og anvender teorien for å beskrive det gjensidige forholdet mellom mennesker og teknologi. Hypertilkobling blir brukt for å betegne et fellestrekk ved informantens hverdag, nemlig opplevelsen av å være en del av en alltid-på-kultur. Synet på fellesskap som kommunikasjonsfellesskap blir sett i lys av informantenes digitale kommunikasjonspraksiser, og forventninger og normer knyttet til dette. Flyt blir sett i sammenheng med informantenes oppslukende opplevelser på nett og deres jevne bruk av det digitale gjennom hverdagen. Begreper som mikro-rutiner, mikro-koordinering, sjekke-syklus og kommunikasjonsflater blir brukt i ulike sammenhenger. Neste kapittel er oppgavens metodedel, der jeg redegjør for hvordan forskningsprosessen har foregått.

## 3 METODE

I dette kapitlet viser jeg hvordan arbeidet med masteroppgaven har foregått og hvilke valg jeg har tatt underveis i prosessen. Først beskriver jeg hvordan undersøkelsen ble gjennomført med utgangspunkt i Aksel Tjora sin stegvis-deduktive induktive metode (SDI). Videre forklarer jeg hvordan informanter ble rekruttert, utvalget jeg endte opp med og hvordan intervjuprosessen foregikk. Deretter beskriver jeg hvordan data ble bearbeidet og analysert, og hvordan jeg utviklet konsepter basert på analysen og teori. Til slutt gjør jeg rede for etiske hensyn som er tatt under prosessen, samt forskningens kvalitet.

### 3.1 Valg av metode

Undersøkelsen har en kvalitativ tilnærming og baserer seg på 30 fokuserte intervju med ti personer i 20-årene, som ble gjennomført høsten 2021. Informantene ble oppfordret til å prøve «offline-dag» som en del av et undervisningsopplegg, men det var ikke en obligatorisk aktivitet. For å sikre informantenes anonymitet velger jeg å ikke gå nærmere inn på undervisningsopplegget, hvor informantene studerer eller deres nøyaktige alder.

#### 3.1.1 SDI-modellen

Undersøkelsen tar utgangspunkt i Tjora (2017) sin stegvis-deduktive induktive metode (SDI-modellen), der man jobber i etapper fra rådata til konsepter eller teorier. Undersøkelsen startet med en «oppadgående» prosess, der jeg først innhentet data, bearbeidet datamaterialet gjennom transkribering, koding av tekstmaterialet og etablerte kodegrupper. Disse dannet utgangspunktet for analysens hovedtema. Denne prosessen kan karakteriseres som induktiv, altså er den empiridrevet (Tjora, 2017, s. 259). På bakgrunn av kodegrupperingene og bearbeidingen av datamaterialet, begynte konseptutviklingsarbeidet. Her leste jeg teori og tidligere forskning, for å kunne trekke paralleller opp mot min analyse. Teorien ble med andre ord innhentet etter analysen av data, som hadde en induktiv tilnærming. At teorien er basert på empirien kommer til syne ved at jeg antakelig ikke kunne ha skrevet om konsepter som «mikro-rutiner» i forkant av analysen, da dette var et aspekt ved informantenes mediebruk som først ble klart etter innsamling og bearbeiding av data. For ordens skyld vil jeg opplyse om at jeg høsten 2021 skrev en litteraturstudie om digital frakobling i emnet «Moderne medier og digitalisering» ved NTNU. I masteroppgaven er bakgrunn og kontekst i innledningen basert på enkelte av disse kildene, men omskrevet og tilpasset dette formålet. Etter analysen ble det gjort «nedadgående» tilbakekoblinger hvor det teoretiske ble sjekket opp mot det mer empiriske gjennom en rekke tester: utvalgstest, datatest, kodetest, grupperingstest, konsepttest og teoritest (Tjora, 2017, s. 19). Denne «nedadgående» prosessen er å anse som deduktiv, som vil si at forskningen er teoridrevet (Tjora, 2017, s. 256). I kommende avsnitt går jeg nærmere inn på hvert steg av prosessen.

### 3.2 Datainnsamling

I dette kapitlet beskriver jeg hvordan informanter ble rekruttert til undersøkelsen og presenterer det endelige utvalget. Deretter gjør jeg rede for intervjuprosessen og undersøkelsens tre intervjuguider.

### 3.2.1 Rekruttering av informanter

Rekruttering av informanter foregikk på en Facebook-side som var opprettet i forbindelse med undervisningsopplegget som informantene var en del av. Gruppen besto av et visst antall deltakere som skulle gjennomføre offline-dag, og muligheten til å rekruttere informanter var derfor begrenset. Jeg hadde i samråd med veileder satt et mål om å få 10 deltakere. Jeg publiserte totalt fire innlegg i Facebook-gruppen hvor jeg inviterte personer til å delta i undersøkelsen ([vedlegg 2](#)). Alle som deltok var med i trekningen av et gavekort på 1000 kroner. De som ønsket å delta tok selv kontakt med meg på Facebook eller e-post, før vi bestemte tidspunkt for intervjuer. Gjennom rekrutteringen på Facebook endte jeg til slutt opp med 10 informanter. Dette er innenfor rammene for hva man kan forvente i en samfunnsvitenskapelig masteroppgave basert på intervjuer alene, der man helst skal ha mellom 10 og 15 dybdeintervjuer (Tjora, 2017, s. 143). Siden informantene ble intervjuet både før, under og etter offline-dagen, resulterte dette i totalt 30 intervjuer. Det viktigste var at informantene delte nok erfaringer eller meninger som var detaljerte nok for en SDI-analyse (Tjora, 2017, s. 144). Videre presenterer jeg utvalget jeg endte opp med.

### 3.2.2 Utvalg

Utvalget består av 10 informanter i 20-årene, hvor det er fem menn og fem kvinner. Alle informantene er studenter. Å gjennomføre en dag med begrenset bruk av Internett er altså ikke noe de helt og holdent har tatt initiativ til selv, men som de har blitt oppfordret til å prøve som en del av sitt undervisningsopplegg. Alle informantene har derimot egne motivasjoner til hvorfor de ønsker å ta del i en slik utfordring. Tabell 1 viser informasjon om utvalget med et fiktivt navn som er valgt helt tilfeldig, hva de kobler seg av under offline-dagen og deres gjennomsnittlige skjermtid. Dette er statistikk som informantene har hentet selv fra smarttelefonen. Det står også hvilke digitale enheter de eier og hvilke de bruker mest.

Tabell 1. Tabellen gir en oversikt over undersøkelsens utvalg, deres fiktive navn, hva de ikke skal bruke under offline-dagen, gjennomsnittlig skjermtid, digitale enheter de eier og hvilken de bruker mest.

Fiktivt navn	Skal ikke bruke	Gjennomsnittlig skjermtid (én dag)	Eier følgende digitale enheter	Bruker mest
Mari	Mobil og tv. Kan bruke datamaskin til skolearbeid. Lov å ringe og sende melding i nødtilfeller.	5 timer og 23 minutter.	Smarttelefon, datamaskin, tv.	Smarttelefon
Espen	Alt bortsett fra å ringe og sende sms.	Ikke skjermtid-funksjon.	Smarttelefon, datamaskin.	Smarttelefon
Anna	Alt som ikke er skolerelatert. Kan ringe og sende sms.	5 timer.	Smarttelefon, datamaskin.	Smarttelefon
Frida	Hovedsakelig sosiale medier, men også alt som ikke er skolerelatert.	5 timer og 38 minutter.	Smarttelefon, datamaskin, tv.	Smarttelefon
Mats	Alt bortsett fra e-post og å bruke datamaskinen til skolearbeid.	4 timer.	Smarttelefon, datamaskin, Playstation.	Smarttelefon



Sofie	Skal være uten de applikasjonene hun bruker mest: Instagram, Snapchat og TikTok.	4 timer.	Smarttelefon, datamaskin, tv.	Smarttelefon
Frank	Alle sosiale medier og strømmetjenester. Lov å ringe og sende melding. Kan se digital forelesning.	5 timer og 36 minutter.	Smarttelefon, datamaskin, nettbrett, Playstation, tv.	Smarttelefon eller nettbrett.
Ole	Alt bortsett fra å ringe og sende sms. Kan bruke datamaskinen til Word.	Ikke skjermtid-funksjon.	Smarttelefon, to datamaskiner.	Datamaskin
Truls	Alt bortsett fra å ringe og sende sms.	2 timer og 10 minutter.	Smarttelefon, to datamaskiner, tv, smartklokke.	Datamaskin
Ida	Prøver å være uten alt av teknologi, men kan bruke Word på datamaskinen til å gjøre skolearbeid.	2 timer og 20 minutter.	Smarttelefon, to datamaskiner.	Smarttelefon

### 3.2.3 Intervjuprosessen

For å innhente data ble det benyttet fokuserte intervju, som ifølge Tjora (2017, s. 126) kan benyttes dersom temaet er sterkt avgrenset, hvis tillit kan etableres relativt raskt i intervjusituasjonen og det ikke er veldig sensitive eller vanskelige temaer som tas opp. I dette tilfellet er ikke offline-dagen og studentenes opplevelse av egen mediebruk nødvendigvis et sterkt avgrenset tema, men siden de fokuserte intervjuene ble gjennomført tre ganger med hver informant, blir totalen likt et dybdeintervju. Siden flere informanter hadde hektiske dager med det som følger ved å være student, valgte jeg å gjennomføre de to første intervjuene over telefon. Det negative med dette er å ikke kunne se informantens kroppsspråk, og motsatt at informanten ikke ser meg (Tjora, 2017, s. 169). Samtidig kan enkelte informanter oppleve det som tryggere å gjennomføre et intervju over telefon, hvor de slipper å sitte og se på en opptaker (Tjora, 2017, s. 170). I samråd med informantene bestemte vi dag og tidspunkt for det første intervjuet. Det eneste kravet var at det måtte gjennomføres før selve «offline-dagen». De første intervjuene varte mellom 10 til 20 minutter. De varierte i lengde på grunn av faktorer som ulik snakke-hastighet og hvor mye de reflekterte rundt hvert spørsmål. Siden de to første intervjuene ble gjennomført over telefon var jeg påpasselig med å prøve å gjenta det informantene sa, hvis jeg ble usikker på om jeg hadde forstått dem riktig. På forhånd hadde jeg også skrevet ned mulige oppfølgingsspørsmål. Informantene ble deretter intervjuet under selve offline-dagen, også denne gangen på telefon. Siden flere var «offline» på samme dag, befant seg på ulike steder, hadde en stram timeplan og fordi intervjuene bare varte i 3-6 minutter, var det av praktiske årsaker mest naturlig å ta det på telefon. Tidspunkt for når jeg skulle ringe ble avtalt dagen før. Jeg fremmet da et ønske om å gjennomføre intervjuene på formiddagen eller midt på dagen, slik at informantene kunne fortelle om noen opplevelser, men fortsatt ha nok igjen av dagen til at de hadde noe nytt å fortelle i det siste intervjuet. Etter offline-dagen stilte informantene til fysiske intervju. Ifølge Tjora (2017, s. 121) kan man legge til rette for en avslappet stemning ved å gjennomføre intervjuene på steder der informanten kan føle seg trygg, men også la de selv få velge hvor intervjuet skal finne sted. De fleste av

informantene hadde ingen spesifikke preferanser, og siden de er studenter ble alle bortsett fra to intervjuer gjennomført i et grupperom på skolen. De resterende intervjuene ble gjennomført på en café, og ute på en benk i sentrum. Disse intervjuene varte mellom 10 til 20 minutter.

### 3.2.4 Intervjuguide

Under alle de tre intervjuene ble det benyttet intervjuguide, som er hensiktsmessig for å kunne strukturere intervjuene (Tjora, 2017, s. 153). Alle intervjuguidene besto hovedsakelig av åpne spørsmål, slik at det var rom for informantene å svare utdypende og ikke bare med ja eller nei. Før selve intervjuene gjennomførte jeg prøve-intervju med en bekjent, for å se om spørsmålene var forståelige og om noen spørsmål manglet eller var overflødige. Guiden ble tilpasset etter kunnskapen som kom frem her. Den første guiden ([vedlegg 4](#)) besto av 16 spørsmål knyttet til informantene sin mediehverdag, for eksempel hvilke vaner og rutiner de har innarbeidet seg. Blant spørsmålene som krevde litt lengre svar var det å beskrive hva de bruker Internett og digitale medier til fra de står opp om morgenen og frem til de går og legger seg på kvelden. Det ble også stilt spørsmål om betydningen Internett har i deres liv, det viktigste for dem å ha tilgang til, konsekvenser av eget mediebruk og erfaringer med å redusere mediebruk. Jeg merket underveis at enkelte tolket ordet konsekvenser ulikt. Jeg endret etter hvert dette spørsmålet og understreket at det både kunne være positive og negative konsekvenser. Knyttet til selve offline-dagen ble de stilt spørsmål om forberedelser, forventninger, ønsket utbytte av dagen og følelser de kjente på.

Den andre intervjuguiden ([vedlegg 5](#)) var kortere, da hensikten var å få en oppdatering på hvordan offline-dagen gikk så langt. Her var det totalt 7 fastsatte spørsmål som handlet om hvordan informantene opplevde offline-dagen så langt, hva de hadde gjort, utfordringer de hadde møtt på, positive opplevelser og følelsen av å være offline. Intervjuguiden til etter offline-dagen besto av 15 spørsmål ([vedlegg 6](#)). Noen var ganske like de som ble stilt under det første intervjuet, og tanken var å se om offline-dagen stemte med deres forventninger. Spørsmålene dreide seg både om hvordan deres vaner og rutiner ble endret, hva de opplevde som fordelaktig med det, hvilke utfordringer de møtte på, hva de følte de hadde lært, samt eventuelle tiltak de ville iverksette fremover.

Selv om intervjuguiden gjorde at jeg hadde en fast struktur å følge, var jeg også oppmerksom på å lytte godt og å stille spørsmål rundt andre relevante tema som dukket opp. Et eksempel på dette var at én informant nevnte at hun hadde kjøpt en bok om digital minimalisme. Her valgte jeg å ikke gå direkte videre til neste fastsatte spørsmål, men spurte heller hvorfor hun hadde gått til innkjøp av boken og hennes interesse for temaet. Dette resulterte i en dypere refleksjon, hvor hun fortalte om sin nylig oppståtte interesse for minimalisme og miljøaktivisme, og bruken av digitale og sosiale medier i denne sammenhengen. Omveien fra intervjuguidens faste struktur førte til et fint tilskudd i analysekapittelet.

## 3.3 Bearbeiding av data

Etter å ha gjennomført alle de 30 intervjuene startet prosessen med å bearbeide datamaterialet. I det videre beskriver jeg hvordan denne prosessen foregikk, fra lydopptak til transkribering, koding av det transkriberte materialet, utvikling av

kodegrupper, nedkorting av tekst og om arbeidet med å gjøre materialet til en helhetlig tekst.

### 3.3.1 Lydopptak

I alle intervjuene, både før, under og etter offline-dagen benyttet jeg en diktafon til å gjøre lydopptak. Dette er fordelaktig under intervjusituasjonen, slik at man kan interagere med den man intervjuer, slipper å sitte med hodet rettet ned mot bordet og notere og får mer detaljerte data gjennom lyd enn man ville fått av det skriftlige (Rapley, 2007, s. 18). Jeg informerte om at intervjuene ville bli tatt opp både under rekruttering av informanter og i samtykkeskjema, hvor jeg også beskrev hvordan opptakene skulle bevares, brukes og når de skulle slettes. Før intervjuet begynte stilte jeg også spørsmålet «Er det greit om jeg starter lydopptaket nå?», slik at det ikke var noen tvil om opptaket var i gang eller ikke. Dette spørsmålet ble både stilt under intervju på telefon og i de fysiske intervjuene. Når intervjuene ble gjort over telefon hadde jeg på informantene på høyttaler og la diktafonen inntil lydutgangen. Dette fungerte godt og lydkvaliteten var bra. Lydopptakene blir slettet innen 01.09.2022.

### 3.3.2 Transkribering

Under transkribering av intervjuene valgte jeg å ta med alt som ble sagt, bortsett fra enkelte små-ord eller uttrykk som «øh» og «m-m», for å unngå at det ble veldig tungt å lese teksten. Jeg tok kun vekk slike ord eller uttrykk når det ikke hadde betydning for hva som ble sagt. Det var for eksempel mer relevant å notere ned når informanten lo, eller kom med uttrykk som «oi!», da det i større grad ga mening til innholdet i det de sa. Jeg transkriberte også mine egne spørsmål og uttalelser, for at det skulle være enklere å forstå konteksten for svaret til informanten. Dette var også nødvendig for å få med oppfølgingsspørsmål og oppklarende spørsmål underveis. Alle intervjuene ble transkribert på bokmål for å i større grad sikre informantenes anonymitet. Dette gjør selvfølgelig at man mister litt av personligheten og tonen i det som sies, men når man leser transkriberte tekster fra intervju man selv har vært med på, vil man ifølge Tjora (2017, s. 175) straks komme tilbake i situasjonen og se for seg kroppsspråk og uttrykk. Dette var også min opplevelse da jeg tydelig kunne høre stemmen og se for meg informanten, spesielt under kodingen av de behandlede dataene.

### 3.3.3 Koding

I de foregående delkapitlene har jeg beskrevet hvordan generering av data og bearbeiding av data har foregått, som er de to første stegene i SDI-modellen. Videre vil jeg redegjøre for hvordan jeg har arbeidet med de behandlede dataene, som er tekstfilene jeg satt igjen med etter transkribering. Koding er det første steget i analysen av data og er viktig for å ivareta SDI-metodens vekt på induksjon (Tjora, 2017, s. 197). Måten å kode på i SDI kalles innenfor Grounded Theory for «åpen koding» som ifølge Strauss og Corbin (1990, referert i Dey, 2007, s. 84) beskriver prosessen med å bryte ned mengden data, undersøke, konseptualisere og kategorisere data. Ifølge Tjora (2017, s. 197) er målet å ekstrahere essensen i det empiriske materialet, redusere materialets volum og legge til rette for idégenerering. For å kode de behandlede dataene brukte jeg programmet HyperRESEARCH. For å ha en struktur på kodingen arbeidet jeg først med de transkriberte tekst-filene fra før offline-dagen, deretter de fra underveis og så de fra

etter. Jeg har gjennomført en såkalt empiri-nær koding av datamaterialet. Det betyr at kodene jeg har laget ligger tett på informantenes egne utsagn og ivaretar det helt spesifikke i materialet (Tjora, 2017, s. 197). Det er med andre ord ikke koder basert på intervjuguiden, eller bare temaet det snakkes om. For å strukturere kodene og gjøre det enklere å finne tilbake til spesifikke koder, prøvde jeg å starte hver kode med et ord som forklarte essensen av det informanten sa. Videre følger et eksempel på hvordan dette sitatet ble kodet:

[...] fordi snap er veldig sånn.. Det er så mye informasjon på en gang, på en måte. Man kan sende å, husker du sende det i posten til meg? Ja, i posten til meg, eller ja.. Og så kan det liksom være en video av å, se jeg skada meg, eller se på lunsjen min, eller liksom et eller annet, så det blir veldig mye på en gang (Mari3).

For å skjønne konteksten og innholdet i dette utdraget startet jeg koden med et ord som lot seg sortere alfabetisk. Her brukte jeg ordet Snap (Snapchat) i starten, slik at (*nesten*) alle koder som handlet om Snapchat ble sortert på ett og samme sted. Koden ble skrevet slik «*Snap er veldig sånn – det er så mye informasjon på en gang*». Ut fra koden husket jeg hva informanten snakket om i den spesifikke situasjonen, og måtte ikke gå inn på hver transkripsjon for å forstå innholdet. Andre lesere vil også kunne forstå at utdraget handler om Snapchat og at informanten mener dette er en kanal med mye informasjon på en gang. Kode-testen i SDI-modellen er bestått hvis man ikke kunne ha laget koden før kodingen, og hvis den gjenspeiler konkret innhold, altså det som ble sagt under intervjuet (Tjora, 2017, s. 203). I dette tilfellet viste jeg ikke på forhånd at informanten synes det var mye informasjon på én gang på Snapchat, og jeg kunne derfor ikke ha laget koden på forhånd. Etter å ha kodet alle tekst-filene endte jeg opp med 955 koder, som i dette tilfellet var veldig mange koder og som nok var et resultat av frykten for å gå glipp av noe viktig.

### 3.3.4 Kodegruppering

Det neste steget i SDI-modellen og analysen av data er å gruppere kodene man har laget tematisk, og slik begynne å forme en struktur for analysen (Tjora, 2017, s. 207). I likhet med genereringen av koder, har denne prosessen blitt gjort induktivt. Ifølge Dey (2007, s. 88) handler kategorisering om å sammenligne, om å lete etter mønster eller ulikheter mellom data. Jeg begynte derfor med å bla meg gjennom kodelisten for å danne et bilde av gjentakende tema. Deretter startet jeg fra toppen av kodelisten og begynte å lage kodegrupperinger etter likheter jeg så mellom kodene. Etter hvert som jeg beveget meg nedover kodelisten, flyttet jeg kodene under allerede etablerte grupper, eller lagde nye grupper dersom innholdet i koden ikke passet inn i de eksisterende gruppene. Denne prosessen gjorde at jeg fikk oversikt over innholdet i datamaterialet og kunne begynne å se en form og struktur for undersøkelsens analysedel. Kodegrupperingene vil ifølge Tjora (2017, s. 208) danne utgangspunkt for hva som vil være temaer i analysen, som også ble tilfellet for min del. Etter den første runden med kategorisering i HyperResearch endte jeg opp med totalt 17 kodegrupper. Inkludert i disse gruppene var innhold som kunne presenteres i en tabell, samt bakgrunnsinformasjon der informantene fortalte hva de hadde gjort gjennom dagen. Etter å ha laget et første sett med kodegrupper, begynte jeg å lage et «nivå to». Dette er hovedgrupperinger som til slutt dannet en struktur for analysekapitlet mitt. Her endte jeg opp med tre hovedkategorier «Mediebruk i hverdagen», «Avhengighet – vaner og rutiner» og «Frihet uten nettet». I Tabell 2 viser jeg eksempel på de ulike nivåene, først koden, deretter undergruppen som koden ble

plassert i og deretter hovedgruppen som undergruppen ble plassert i. Da jeg overførte innholdet fra HyperRESEARCH til tekstformat og begynte arbeidet med å skrive om innholdet til en helhetlig tekst, ble flere av navnene på kategoriene endret og enkelte undergrupper ble flyttet over til andre hovedgrupper. Analysedelen besto til slutt av fire hovedkapitler, «Flyten i hverdagen», «Følelsen av å være online», «Følelsen av å være offline» og «Frihet uten flyten?». Delkapitlene under hovedkapitlene er basert på det første settet av kodegrupper jeg lagde (undergruppene), men også disse har fått nye overskrifter i oppgaven.

Tabell 2: Eksempel på de ulike nivåene i kode-prosessen. Hovedgruppe, undergruppe og kode.

Hovedgruppe	Undergruppe	Kode
Mediebruk i hverdagen  (Senere kalt «Flyten i hverdagen»)	Eget mediebruk  (Senere kalt «En digital dag»)	Etter skolen – serie i bakgrunnen og er på typ Instagram eller TikTok – bortkasta  Fyller liksom alt av tomrom – men flink til å være tilstede der jeg er  Musikk på høyttaler før jeg legger meg  Når det er pause i forelesningen så kan jeg ta opp telefonen
	Kommunikasjon – sosiale medier  (Senere kalt «Snappe»-kultur)	Snapchat – en konstant kommunikasjonsplattform  Mer fan av å ringe folk eller FaceTime  Kan fortelle om småting i livet gjennom snap og opprettholde vennskap  Messenger – nyttesamtaler – sånn skolerelatert eller planlegging

### 3.3.5 Konseptutvikling og generalisering

Det neste steget i SDI-modellen er konseptutvikling. Her får det teoretiske ta mer styring, og med blick på kodegrupper og hovedtema er man ute etter å sette en mer generell merkelapp på fenomenet eller problemet man har strukturert empiri på (Tjora, 2017, s. 211). Å utvikle konsepter var ikke noe som skjedde på én dag. Det var en kontinuerlig tankeprosess gjennom masterarbeidet. Under dette arbeidet var veilederen min en god støttespiller, og vi utvekslet idéer sammen. Det hjalp også å fortelle andre hva undersøkelsen min handlet om, for da la jeg merke til hva jeg selv betraktet som de mest sentrale funnene. Jeg har også sett over hovedtemaene jeg etablerte under kodegrupperingen, og hatt teorien, begreper og tidligere forskning i bakhodet. Noe jeg bet meg merke i allerede under intervjuene, var hvordan informantene snakket om at de ofte følte en trang til å åpne telefonen, som en impuls, uten at de egentlig hadde lyst til å gå inn selv. Fra tidligere forskning hadde jeg også lest mye om den digitale ambivalensen

som ofte preger forholdet vi har til medier, og om kroppslige reaksjoner som følge av det digitale fraværet. I min undersøkelse kom det også tydelig frem noen fellestrekk for ambivalensen knyttet til digital kommunikasjon. For eksempel at sosiale medier er essensielt for å holde kontakt med folk, men at det også kan være krevende på grunn av forventningene som følger med. Jeg så deler av analysen i lys av teori og allerede etablerte begrep som er omtalt i kapittel 2, og brukte disse som inspirasjon til å lage egne konsepter. Dette er konseptene *forpliktende kommunikasjonsfelleskap* og *digital trang*, som jeg presenterer og redegjør for i kapittel 5.5.

Selve målet med SDI-metoden, som er fulgt gjennom denne forskningsprosessen, er *konseptuell generalisering* (Tjora, 2017, s. 245). Det vil si at konseptene jeg har utviklet, ikke kun har relevans for denne undersøkelsen, men også andre tilfeller enn det som er studert. For å sikre dette har jeg som nevnt benyttet meg av tidligere forskning og teori, for å støtte opp under en større gyldighet og generaliserbarhet (Tjora, 2017, s. 246). Jeg har videre gjort en vurdering av om konseptene jeg presenterer er abstrakte nok til å kunne ses i relasjon til andre tider, steder og mennesker, og om konseptene er standhaftig nok til å representere forskningens funn, som ifølge Tjora (2017, s. 261) er svaret på SDI-modellens konsept-test. Konseptene jeg har utviklet sier ikke kun noe om hvordan 10 unge voksne erfarer sin egen mediebruk og hvordan de opplever å være én dag frakoblet. De har også navn og betydninger som gjør dem anvendelige i andre situasjoner. Under presentasjonen av konseptene i kapittel 5.5 viser jeg hvordan de kan ses å ha relevans i andre sammenhenger, med forslag til videre forskning og uttesting av konseptene.

### 3.4 Ethiske vurderinger

Frem til nå har jeg beskrevet hvordan de ulike stegene i SDI-metoden har blitt gjennomført i min undersøkelse. I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for etiske vurderinger og hensyn som er tatt under arbeidet med masteroppgaven. I kvalitative forskningsmetoder kommer man ofte nær dem man forsker på, og derfor er det viktig at aspekter som tillit, konfidensialitet, respekt og gjensidighet preger kontakten mellom informanter og forsker (Tjora, 2017, s. 46-47). Ethiske spørsmål er heller ikke begrenset bare til den direkte intervjusituasjonen, men integrert i alle faser av undersøkelsen (Kvale et al., 2015, s. 95). I det videre vil jeg vise hvilke hensyn jeg har tatt i de ulike fasene.

Siden undersøkelsen er basert på intervju med personer som prøver «offline-dag» gjennom et undervisningsopplegg, og hvor personopplysninger blir behandlet, er prosjektet meldt inn og godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD) ([Vedlegg 1](#)). Ethiske hensyn under planlegging av undersøkelsen innebærer ifølge Kvale et al. (2015, s. 97) å innhente samtykke fra informantene til å delta i studien, sikre konfidensialitet og vurdere mulige konsekvenser studien kan ha for intervjupersonene. For å sikre at informantene i undersøkelsen deltar frivillig er det viktig med informert samtykke, som betyr at deltakerne blir informert om det overordnede formålet med undersøkelsen, hovedtrekkene i forskningsdesignet, og om fordeler og ulemper ved å delta (Kvale et al., 2015, s. 104). Da jeg rekrutterte informanter på Facebook, skrev jeg et innlegg om hva undersøkelsen gikk ut på, hvordan intervjuene ville foregå og at alle som deltok ville bli anonymisert ([Vedlegg 2](#)). De som ville stille som informant tok selv kontakt med meg på Facebook hvor vi hadde en samtale om hva deltakelsen innebar. Enkelte av informantene

uttrykte at de synes det var interessant å delta fordi det var et spennende tema og fordi de kunne dele sine erfaringer med andre. Jeg så ingen tydelige ulemper for informantene ved å delta i undersøkelsen, da det ikke handlet om spesielt sensitive tema. Det som eventuelt kan være en ulempe er dersom informantene sier noe de angres på, og derfor stilte jeg ved slutten av hvert intervju spørsmål om det var noe de følte var usagt. Hvis de kom inn på personlige tema spurte jeg også om det var greit å inkludere det i undersøkelsen, og tok senere en vurdering i samråd med veileder om jeg skulle ha det med eller ikke.

Som nevnt i forrige delkapittel ble lydopptaker benyttet under samtlige intervju, og jeg stilte spørsmålet «Er det greit at jeg starter lydopptaket nå?» før hvert av dem. Lydfilene fra intervjuene ble lagret på en ekstern harddisk og oppbevart atskilt fra informantens navn og alder. I forkant av det fysiske og siste intervjuet fikk alle informantene tildelt et samtykkeskjema ([Vedlegg 3](#)) som de fikk lese over i stillhet før de skrev under. Her ble det gjort klart at informantene når som helst kunne trekke seg fra undersøkelsen uten å oppgi noen grunn, og at alle opplysninger om vedkommende da ville bli slettet. Jeg innså i etterkant at samtykkeskjema burde ha blitt sendt ut til informantene på e-post før det første intervjuet. Samtidig sto mye av den samme informasjonen i rekrutteringsinnlegget på Facebook, i tillegg til at jeg hadde en samtale med hver informant om hva studien gikk ut på i starten av første intervju. Det er derimot noe jeg tar selvkritikk på.

Når det gjelder konfidensialitet i forskning innebærer dette som oftest at private data som identifiserer deltakerne, ikke avsløres (Kvale et al., 2015, s. 106). Til alle som deltar i forskningsprosjekter er normen at man lover anonymitet, men i noen tilfeller vil det derimot være umulig å garantere det (Tjora, 2017, s. 177). I denne undersøkelsen er for eksempel informantene en del av et felles undervisningsopplegg. Selv om mange personlige opplysninger har blitt utelatt er det fortsatt små beskrivelser som andre i samme undervisningsopplegg vil kunne gjenkjenne. Jeg har tatt vekk så mange personlige opplysninger som mulig, for eksempel deres nøyaktige alder og sitater der informanten beskriver spesifikke trekk ved seg selv eller sitt liv, men på en slik måte at analysen ikke lider betraktelig av det. Under rapportering må man også vurdere hvilke konsekvenser den offentliggjorte personen har for intervjupersonene og gruppen eller institusjonen de representerer (Kvale et al., 2015, s. 97). Jeg har gjort en vurdering av at informasjonen som kommer frem ikke vil kunne skade informantene eller andre på noe vis, da det verken er sitater eller beskrivelser som er av veldig sensitiv art.

### 3.5 Forskningens kvalitet

I denne delen ser jeg undersøkelsen opp mot ulike kvalitetskriterier for forskning, deriblant pålitelighet, gyldighet og refleksivitet.

#### 3.5.1 Pålitelighet

Et av kvalitetskriteriene som brukes om forskning er pålitelighet. Dette handler om en intern logikk eller sammenheng gjennom hele forskningsprosjektet (Tjora, 2017, s. 231). Siden undersøkelsen er basert på SDI-modellen, hvor det er tydelige krav til datagenerering, hvordan analysen skal utvikles og hvordan vi knytter teori til empiri, blir en slik pålitelighet underbygget (Tjora, 2017, s. 231). Det å følge stegene i SDI-modellen er med andre ord med på å skape en sammenheng i forskningsprosjektet, der man

tydelig ser hvordan forskeren har jobbet fra start til slutt. Et av de viktigste kravene til all forskning er ifølge Tjora (2017, s. 248) knyttet til transparens, hvor det handler om å gi leseren et så godt innblikk i forskningen at de kan ta stilling til forskningens kvalitet. I de foregående kapitlene har jeg gjort rede for hvordan de ulike stegene i SDI-metoden har blitt gjennomført, og jeg har vært åpen om valg som er blitt tatt og ærlig om problemer og utfordringer underveis. Jeg har blant annet vist med konkrete eksempler hvordan jeg har kodet datamaterialet og gjennomgående inkludert sitater fra informantene i hvert analysekapittel. Ifølge Tjora (2017, s. 249) vil dette blant annet gi leseren et inntrykk av hva slags og hvor store deler av empirien som brukes. Jeg har vært bevisst på å inkludere sitater fra alle informantene som var med i undersøkelsen, for å vise bredden og de ulike opplevelsene blant utvalget. Når informantene blir sitert har de også tallet 1, 2 eller 3 bak pseudonym-navnet sitt. Tallet viser om intervjuet ble gjort før (1), under (2) eller etter offline-dagen (3). Dette gjør at leseren i større grad kan sette seg inn i intervjusituasjonen. Leseren kan også bruke tabellen over utvalget til å få større innsikt i hva personens offline-dag går ut på.

### 3.5.2 Gyldighet

En neste indikator på forskningens kvalitet er gyldighet, som handler om en logisk sammenheng mellom hvordan prosjektet er utformet og de funnene man gjør, med andre ord om det vi finner i forskningen faktisk er svar på de spørsmålene vi stiller (Tjora, 2017, s. 231). I min undersøkelse var jeg særlig interessert i digital frakobling og ville få innsikt i hvordan det oppleves å plutselig skulle ta en pause, når mediebruk er så implementert i hverdagen. På bakgrunn av tematikken var det relevant å intervju personer som erfarer detox-trender og som vet hva det vil si å konstant føle seg påkoblet og tilgjengelig via digitale- og sosiale medier. Siden personene er i 20-årene, har en hverdag som i stor grad er preget av mediebruk, er opptatt av temaet som undersøkes og aktivt velger å delta på en offline-dag, har utvalget en veldig relevant kobling til oppgavens problemstilling. Det er med andre ord ikke helt tilfeldig hvilke personer som er i utvalget. Det er unge personer som gjennom hele sin ungdomstid har tatt Internett for gitt, fordi det stort sett alltid har vært tilgjengelig for dem og hvor bruken er sterkt sammenkoblet med deres hverdagsliv og rutiner. Undersøkelsens gyldighet handler også om sammenhengen mellom intervjuguide og problemstilling, med andre ord om jeg har stilt spørsmål som gjør at de informantene sier, kan være med på å besvare problemstillingen. I denne sammenhengen har jeg laget intervjuguiden med mål om å få innsikt i informantenes medievaner og rutiner, deres forventninger til offline-dagen, opplevelser under dagen og erfaringer i ettertid. Det var med andre ord nyttig å ha et intervju før, under og etter offline-dagen, slik at spørsmålene kunne struktureres ut fra en naturlig rekkefølge. Det kan argumenteres for at observasjon av informantene under offline-dagen hadde vært et tilskudd til at de selv forteller om sine opplevelser. Av rent praktiske årsaker ble det krevende å gjennomføre, da jeg hadde avtalt 30 intervju i et tidsrom på litt over én uke. Dersom det hadde vært et større tidsspenn mellom hvert intervju, kunne observasjon av informantene vært egnet for å si noe om informantenes praksiser.

### 3.5.3 Refleksivitet

Ifølge Tjora (2017, s. 250-251) må all tolkning av data innen empirisk forskning følges av en refleksjon over hvordan denne tolkningen kommer frem, altså hvordan ens egen



bakgrunn påvirker tolkningen av datamaterialet. Integriteten til forskeren, det vil si personens kunnskap, erfaring, ærlighet og rettferdighet, er ifølge Kvale et al. (2015, s. 108) avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskap og for de etiske beslutningene som treffes. I undersøkelsen av unge voksne sine medievaner og opplevelser med å komme ut av den digitale flyten, er det flere ting jeg vil påpeke med min rolle som forsker. Jeg er for eksempel på noe samme alder som flere av informantene. Dette betyr at vi er en del av en generasjon som er oppvokst med, og vant til å bruke Internett til det meste av gjøremål. Siden jeg ser hva andre på min alder bruker mediene til og hvor ofte de gjør det, er det lite som overrasker meg med informantene sine uttalelser. Det samme gjelder det faktum at jeg selv er student og kan kjenne meg igjen i mange av opplevelsene informantene beskriver. Under intervju eller analyse av data er derfor faren for å ta ting for gitt tilstede. For eksempel at Snapchat brukes som en konstant kommunikasjonsplattform gjennom dagen eller at smarttelefonen blir tatt opp flere ganger under en forelesning. Det at jeg allerede innehar denne kunnskapen kan ha påvirket måten jeg stiller spørsmål på, at spørsmålene rett og slett ikke er naive nok. Under planlegging av undersøkelsen har jeg derimot prøvd å være bevisst min egen forutinntatthet og forsøkt å unngå å ta ting for gitt. Refleksiviteten kan ifølge Tjora (2017, s. 251) økes gjennom dialog med deltakere som forstår de empiriske, metodologiske og teoretiske forutsetningene. Jeg har blant annet spurt om innspill på intervjuguidene mine fra veileder og gjort enkelte tolkninger av datamaterialet i fellesskap med andre studenter. Vi har dessuten utvekslet tanker og meninger om hverandres undersøkelser under fellesveiledninger. Ifølge Tjora (2017, s. 253) vil det å følge stegene i SDI-modellen og forklare hvordan temaer og konsept kommer frem induktivt, på bakgrunn av empiri og bruk av relevant teori, øke forskningens transparens og integritet. Ved å ha fulgt disse stegene, og ved å ha redegjort for prosess og valg i hvert avsnitt i denne metoddelen har jeg etterstrebet å gjøre en grundig beskrivelse av disse sammenhengene.

## 4 ANALYSE

I dette kapitlet presenteres en firedelt analyse som handler om informantenes mediebruk og vaner, opplevelser under offline-dagen og refleksjoner i etterkant. Analysen er inndelt i følgende hovedkapitler: (1) «Flyten i hverdagen», (2) «Følelsen av å være online», (3) «Følelsen av å være offline» og (4) «Frihet uten flyten?». Analysen vil danne grunnlaget for videre diskusjon opp mot teori i diskusjonskapitlet.

### 4.1 Flyten i hverdagen

Før offline-dagen ble informantene stilt spørsmål rundt eget mediebruk, hvordan digitale medier er flettet sammen med deres hverdagsliv og om betydningen Internett har i deres liv. I dette kapitlet går vi nærmere inn på disse temaene og etablerer en forståelse for informantenes digitale hverdag.

#### 4.1.1 En digital dag

Smarttelefonen er med to unntak den digitale enheten som blir mest anvendt av informantene, og bruken foregår jevnlig gjennom dagen. Den fungerer som kommunikasjonsverktøy, informasjonskanal og underholdning. Når alarmen skrur av om morgenen, kommer varsler av ulike slag til syne, som gjør at veien til andre applikasjoner er kort. For enkelte blir rundt 10 minutter brukt på telefonen i senga før de står opp. I løpet av morgenstunden oppdaterer de seg på hva som har skjedd i løpet av natta, både av nyhetsmessig og sosial art. Noen hører podcast for å våkne, andre ser på Youtube, scroller på sosiale medier eller planlegger dagen sin. Morgenstunden blir med andre ord en utvidet mikro-rutine (Thorhauge, 2016). Slik beskriver Mats1 sin digitale morgen:

Jeg står opp, setter på musikk på morgenen via Internett. Jeg tar på meg morgenkåpa, lager noe frokost og ser på noe eller leser noe på mobilen mens jeg spiser frokost, om det er en sånn nettaviser eller Youtube eller hva det går i er litt forskjellig (Mats1).

Videre utover dagen varierer mediebruken ut fra hvilke planer informantene har. I studiesammenheng er det vanlig å bruke nettbrett eller datamaskin til skolearbeid, for å bruke skolens læringsplattform, samarbeide eller søke etter fagtekster. Smarttelefonen blir på sin side tatt frem i pauser, eller når forelesningen blir litt for langtekkelig. En gjennomgående faktor er at når kjedsomheten sniker seg innpå, det plutselig blir et ledig øyeblikk eller informantene er på vei fra et sted til et annet, så strekker mange seg etter det digitale universet på smarttelefonen. For eksempel når Frank1 trenger et avbrekk etter skolen, og tilbringer det han kaller «bortkasta» tid på ulike digitale enheter.

Den klassiske hvor du har serie på i bakgrunnen og er på typ Instagram eller Tiktok da, hvor da nøkkelordet bortkasta kommer inn. Det er vel det jeg gjør når jeg kommer hjem fra skolen. Det er en blanding mellom å se på tv og bare scrolle og se liksom meningsløse videoer egentlig (Frank1).

Overnevnte eksempler viser at mikro-rutiner kan bli trigget av spesifikke situasjoner i hverdagen, som påpekt av Thorhauge (2016), i dette tilfellet av informantenes hjemmesituasjon. Smarttelefonen brukes også på trening, både til å spille musikk under økten, til å scrolle på i pausene og av enkelte til å planlegge selve økten. Espen1 bruker

for eksempel applikasjonen Strava til å lage sykkelløyper. Han sjekker også hva vennene sine har gjort, om de har kjørt intervaller eller syklet langt. Mer generelt brukes det digitale til planlegging, sosial kontakt, deling av innhold og for underholdning i løpet av dagen. Mats1 forteller at hvis han er med folk fysisk så er han «veldig bevisst på at [han] ikke sitter og svarer på masse, og hele tiden er et annet sted». Espen3 kan også «finne på å legge [telefonen] igjen hjemme» hvis han skal på besøk. På kveldstid, når man kommer hjem etter en lang dag, mener Mats3 det er «veldig lett å unne seg selv den gleden i å bare sitte og stirre inn i en skjerm».

For flertallet blir smarttelefonen også med i sengen på slutten av dagen. Sofie1 er blant annet «en liten stund på Tiktok» etter hun har lagt seg, mens Frank1 «har prøvd å bli han som leser før han legger seg», noe som foreløpig ikke har blitt en suksess. Det går i mobilbruk. Ida1 tar også en «sjekke-runde» før natta, der hun går innom Snapchat, Instagram og Facebook og «scroller [seg] egentlig bare litt gjennom feeden fordi [hun] ikke har gjort det gjennom dagen». Mediebruken skjer med andre ord både når informantene er på farten og i spesifikke situasjoner gjennom dagen, men særlig når de tilbringer tid hjemme. Samlet sett nevner informantene at Snapchat og Messenger blir brukt mye gjennom dagen, mens enkelte også trekker frem Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, Reddit, Twitter og Discord. I tillegg bruker de studiestedets læringsplattform, Google til å søke etter informasjon, musikk- og strømmetjenester og podcast-applikasjoner. Tilgang til pensum, bussbilletter og praktisk informasjon oppfattes som essensielt, men samtidig er det viktig å ha mulighet til kommunikasjon og underholdning.

Når det kommer til tidsbruk vil de fleste av informantene plassere seg midt på skalaen, deriblant Truls1 som synes han bruker «moderat mye, men ikke ekstremt mye» og Espen1 som mener han bruker mindre tid enn andre på sin egen alder. Flere betrakter også tidsbruken sin som høy og føler et behov for å sette begrensninger. Ole1 mener han hadde hatt godt av å finne en bedre balanse fordi det går litt over i å «være litt usunn personlig». Ida1 vil ikke si at hun er blant dem som er mest avhengig av telefonen sin, men vet at hun bruker store deler av dagen på det likevel. Det er de korte, jevnlig innsjekkene i løpet av dagen som gjør at den totale tidsbruken blir høy. Etter å ha gjort en egen vurdering av tidsbruken sin ble informantene spurt om å finne ut hva som er deres gjennomsnittlige skjermtid på smarttelefonen i løpet av en dag. Her uttrykte flere en nervøs latter før de gikk inn på smarttelefonens statistikk. To av informantene hadde ikke slik statistikk, mens blant resten varierer tidsbruken mellom 2 timer og 10 minutter til 5 timer og 38 minutter på en gjennomsnittsdag.

#### 4.1.2 «Snappe»-kultur

Sosiale medier-applikasjoner er det informantene bruker mest tid på via smarttelefonen. Snapchat er blant annet en populær kanal som ifølge Mats3 kan karakteriseres som «en konstant kommunikasjonsplattform». Sofie1 mener Snapchat gjør det enkelt «å holde kontakten med de det ikke føles sånn supernaturlig å skulle sende en melding til» og at «det er litt mer sånn lavterskel kontakt der på en måte». For enkelte er det også veldig vanlig å dele mye av det man gjør i løpet av dagen på Snapchat:

Det er veldig sånn kultur å snappe hva man gjør, og sånn, jeg bonder på en måte med bestevennene mine da, gjennom Snapchat, og jeg er sånn, se nå gjør jeg dette, og sånn, vet du hva som skjedde? [...] Jeg kan fortelle om sånne småting i livet mitt da, gjennom å sende

en snap til venninnene mine for å inkludere dem i mitt liv. Det er veldig bra og det liksom opprettholder det vennskapet (Mari1).

Snapchat fungerer altså som en konstant og helhetlig kommunikasjonsplattform, hvor informantene både kan skrive meldinger, sende bilder og videosnutter, samt få med seg nyheter og underholdning. På grunn av allsidigheten ved plattformen og at det er lavterskel å sende en «snap», påpeker flere at mengden innhold iblant kan bli mye å håndtere. Det er et uendelig antall av det Tjora (2011) kaller kommunikasjonsflater å forholde seg til i løpet av dagen. For Frank3 sin del er det ikke noe veldig nyttig som kommer ut av interaksjonen på Snapchat. Det er heller noe han gjør for å «holde kontakt med folk». Enkelte foretrekker i stedet kommunikasjonskanaler der de får svar raskt og det ikke er andre forstyrrelser. For eksempel Mats1 som liker å bruke FaceTime, der han kan se personene han snakker med og gi dem sin «fulle oppmerksomhet». Sofie3 foretrekker melding, Messenger og en god gammeldags telefonsamtale hvis det er noe som haster.

Messenger blir ansett som den nye plattformen for å planlegge, dele informasjon med venner, verv eller jobb, noe Mats3 kaller «nytte-samtaler». Få bruker tradisjonelle «meldinger» eller SMS, for eksempel Espen1 som påpeker at det er kun hvis han skal snakke med foreldrene sine eller besteforeldrene sine at han bruker det. Facebook blir heller ikke brukt slik mange fra tidligere generasjoner anvender plattformen, for eksempel dele feriebilder eller skrive innlegg om ting de er opptatt av. Det er mer en plattform som brukes i forbindelse med jobb eller for å få med seg arrangementer som skjer. Ifølge Mats2 har Facebook blitt litt som skolens læringsplattform, bare for sosiale arrangementer, og han påpeker at: «Du sitter ikke og koser deg på Facebook lenger». Instagram, TikTok og YouTube er i større grad visuelle medier der informantene ser på innhold som både venner og influensere har lagt ut. Her er det lite interaksjon, og en mer individuell form for mediebruk.

Siden alle informantene har vokst opp med Internett, er det flere som tar betydningen av det litt for gitt i hverdagen. Anna1 tror det blir mer merkbart når tilgangen forsvinner. Mats1 påpeker at «hvis de hadde koblet det ut nå, så ville jo ikke ting gått rundt». Av slike årsaker synes ikke Mari3 det var relevant å prøve en hel dag uten Internett, fordi det er så «integreert i hele vår hverdag». Hun valgte heller å koble seg av sosiale medier under offline-dagen. Internett sin betydning blir særlig trukket frem i studiesammenheng, blant annet av Anna3 som reflekterer rundt at pensum og annet relevant materiell «ligger jo digitalt», og av Mats3 som påpeker at «du stryker på eksamen hvis du ikke har nett». En sentral tendens blant informantene er at de trekker frem både positive og negative sider ved Internett og sosiale medier sin betydning i hverdagen:

Jeg tror kanskje jeg har litt sånn ambivalent forhold til det, fordi på en måte så tenker jeg at det betyr jo at man kan holde kontakten med folk som bor langt unna for eksempel [...]. Sånn sett så betyr det jo at jeg kan beholde vennskap og sånn via det, men jeg tenker også at det tar jo [...] mye tid og på en måte (Sofie1).

Siden mye kommunikasjon foregår gjennom sosiale medier, tror Frank1 at han hadde vært mindre sosial og «mistet kontakten med veldig mange venner» uten disse plattformene. Internett og sosiale medier blir betraktet som nyttig for å få tilgang til folk og informasjon, men det kommer også frem at tidsbruken, mengden informasjon og forventningene til å være en del av alltid-på-kulturen kan bli for mye å håndtere. Sofie1

synes det kan bli litt «altoppslukende noen ganger, at man liksom ikke helt klarer å legge det fra seg». I neste kapittel går vi nærmere inn på slike aspekter ved mediebruk. Blant annet hvordan det påvirker informantene sin hverdag og om følelsen av å konstant måtte sjekke ting.

## 4.2 Følelsen av å være online

Av foregående kapittel kan man se at digitale medier, og særlig smarttelefonen, er en naturlig del av informantene sine liv og rutiner. I dette kapitlet kommer vi nærmere inn på selve mediebruken og hvordan den påvirker informantene selv og folk rundt i hverdagen. Informantene reflekterer også rundt den konstante tilgjengeligheten og deler sine tidligere erfaringer med å redusere mediebruk.

### 4.2.1 Fanget av algoritmen

Som nevnt i forrige kapittel er det spesielt smarttelefonen informantene bruker mest tid på. Den har gjort at venner, influensere, nyheter, skole, tjenester og mer, alltid er tilgjengelig og kun et lite tastetrykk unna. At dette har en påvirkning på deres hverdag, er ikke akkurat overraskende. Det er derimot interessant å få et innblikk i konkrete måter denne påvirkningen kommer til uttrykk. Sofie3 reflekterer blant annet over hvordan «telefonen er designet for å gjøre deg avhengig av den», og hvordan den er utviklet for å «trigge noe i hjernen din som gjør at du har lyst til å trykke deg inn og på en måte blir avhengig og fortsetter å være der». Dette blir fremhevet av Ole3, som påpeker at det finnes mange fantastiske nettressurser, men at de er «laget for at du skal bruke så mye tid på [dem] som overhodet mulig» og at hans problem er å bruke dem med måte. Sofie3 bruker mest tid på Instagram og TikTok. Hun føler det er noe med algoritmen som gjør at folk blir fanget. Interessen hennes for å strikke har for eksempel fått stor plass på Instagram:

Det er så mange på strikke-Instagram som legger ut så fine ting, så jeg ligger der og bare scroller og ser på alt mulig neste jeg skal strikke (Sofie3).

På grunn av algoritmer på plattformer som Instagram, TikTok og Youtube, havner mange i en altoppslukende flyt. Ole3 mener det handler om driven etter å finne «den nye kule tingen å se på som varer kanskje i noen sekunder til ett minutt, og så er det off on the next thing». Informantene er dermed klar over at de er en del av oppmerksomhetsøkonomien, der teknologien er utviklet for å fange og holde på deres oppmerksomhet. Mediebruken foregår også i et høyt tempo:

Det er liksom ikke noe sånn treige tanker på ting, det går bare bam, bam, bam, bam, litt sånn ADHD, holdt jeg på å si, uten at jeg har det selv, men fra det jeg har forstått så føles det litt sånn at det liksom er fra den ene til det andre, og det er vanskelig å på en måte stoppe, roe ned og fokusere på en ting (Ole3).

Som nevnt har intens og hyppig mediebruk blant annet blitt sammenlignet med å røyke (Syvertsen, 2017). Ordet «avhengig» blir også brukt når informantene reflekterer rundt mediebruk. Mats3 mener at det er litt som med alkoholavhengighet eller å «alltid unne seg godteri», men mener at godteri er noe vi har «en større bevissthet på at er usunt». Ole3 mener det som trekker folk inn i sosiale medier, han selv inkludert, er søken etter noe nytt «som du får en sånn dopamin-hit av, sånn akkurat der og da, også faller det vekk». Ida3 påpeker at «ting skal skje på noen få sekunder eller så kjeder man seg».

Frank3 har for eksempel ikke lang vei å gå fra busstoppet og hjem, men setter likevel i ørepropper og hører på musikk til han er fremme. Mats1 setter spørsmålstegn ved når det er man egentlig lar hodet hvile:

Jeg har tenkt over det flere ganger at vi er jo stimulert så og si nesten hele tiden. Det er liksom enten musikk eller så ser man på en skjerm. [...] Det er nesten litt skremmende. Jeg legger meg med podcast på øret liksom (Mats1).

Espen1 synes det gikk helt fint å være i militæret uten mobil og på turer, men påpeker at så lenge han har den med seg «så sjekker [han] den». Bruken av sosiale medier kan også påvirke måten informantene oppfører seg på ute blant folk. Mari1 kan for eksempel kjenne på behovet for å «snappe» eller dokumentere det hun er med på. Dette er et eksempel på hvordan digital hypertilkobling har skapt nye måter å være på og konstruere «selvet», men også nye måter for å bli konstruert som et selv fra utsiden. I det videre går vi inn på informantenes betraktninger rundt konsekvenser av den enkle tilgjengeligheten til digitale medier.

#### 4.2.2 Faller ut av samtalen

Av de foregående kapitlene kommer det frem en tydelig ambivalens knyttet til mediebruk. Digitale- og sosiale medier gjør blant annet at informantene enkelt kan holde seg oppdatert på det som skjer gjennom jevnlig mikro-rutiner gjennom dagen, men de ser også negative konsekvenser ved å tilbringe mye tid på nett. Mari2 betegner blant annet smarttelefonen som «et forstyrrende element», mens Mats3 ser på den som «en distraksjon i hverdagen», for eksempel i forelesning eller en sosial setting med venner. Når smarttelefonen er så lett tilgjengelig og stadig blir tatt opp «bare for å sjekke», blir dårligere oppmerksomhet en ytterligere konsekvens. Dette reflekterer blant annet Ida1 over, som før kunne lese en bok i mange timer, men nå som hun er student og det er viktig å lese ofte, har hun ikke «oppmerksomhet så lenge av gangen». Vaner som å hele tiden ha smarttelefonen på seg, eller at den ligger på bordet med skjermen opp i sosiale settinger kan også være forstyrrende. Mats3 mener det gjør at man «ikke helt er tilstede». Å være tilgjengelig hele tiden kan med andre ord også frembringe følelser av å være avkoblet fra det som skjer fysisk rundt seg. Når informantene tilbringer tid med venner, kan de plutselig få en trang til å sjekke noe og ende opp med å sitte på hver sin skjerm. Mari3 sier hun «hater når andre gjør det», men kan gjøre det av ren refleks selv. Truls1 kan også sitte og snakke med folk og plutselig få et varsel som han føler han bør sjekke. Dette gjør at han faller ut av samtalen, uten at han egentlig vil det selv. Det faktum at denne handlingen gjøres på ren automatikk påpekes også av Ida1:

Det synes jeg egentlig er en litt sånn kjip greie, men som man gjør egentlig helt uten å tenke seg om da. Men hvis jeg skulle tenkt over det, så er det jo egentlig litt sånn trist at man kan sitte på hver sin skjerm. Når man først er liksom i samme rom så burde jo ikke den være der (Ida1).

Sofie1 mener en konsekvens av slike sjekke-sykluser kan være å miste «noe av den tilknytningen eller bondinga man egentlig kunne fått med folk». Hun nevner blant annet offentlige settinger hvor man er alene og ikke vet helt hva man skal gjøre, og derfor tar opp telefonen og stenger seg «litt ute fra verden». Smarttelefonen kan med andre ord bli brukt som det Henriksen et al. (2021) kaller et skjold eller en beskyttelse fra ukomfortable situasjoner, og signalisere at man er opptatt. Andre konsekvenser som trekkes frem som følge av hyppig mediebruk er søvn. Frida1 forteller at hun sover

dårligere og «kanskje mindre på grunn av det», mens Sofie1 sier at hun sjeldent får «lagt [seg] på den tida [hun] burde». En påfølgende konsekvens av lite søvn er for Anna1 mindre produktivitet gjennom dagen. Hun påpeker at hun «kunne ha vært veldig mye mer produktiv på morgenen [...] og sovnet mye fortere på kvelden hvis [hun] ikke hadde brukt telefonen så mye». Manglende produktivitet trekkes særlig frem i forbindelse med skolearbeid, blant annet av Frank1 som påpeker at med én gang telefonen ikke er i nærheten så blir slike utfordringer løst. Igjen blir altså avstanden til de digitale enhetene nevnt som en viktig faktor for å ikke føle på trangen til å hele tiden sjekke hva som har skjedd.

Ole1 har i motsetning til flertallet av informantene størst tilknytning til datamaskinen. For han kan følelsen av å være lite produktiv dukke opp på kvelden, når han begynner å tenke på andre ting han heller kunne ha gjort. Flyten på datamaskinen har med andre ord gått på bekostning av andre aktiviteter. Den konstante kommunikasjonen og innsikten i andre sine liv er også noe flere informanter reflekterer rundt. Dette var blant årsakene til at både Sofie og Mats slettet Snapchat for en periode. I det videre går vi nærmere inn på slike tiltak eller hjelpemidler som informantene har tatt i bruk for å regulere mediebruken sin.

#### 4.2.3 Erfaringer med frakobling

Den økte tilstedeværelsen av digitale medier har som nevnt skapt mer fokus på tiltak for å redusere tids- og skjermbruk, blant annet gjennom trenden «digital detox». Flere av informantene har i noen grad forsøkt å minimere sin bruk, for eksempel Sofie1 som slettet Snapchat i et par måneder på videregående. Det var en periode hvor det var viktig å ha «streak» med venner, altså en uavbrutt kjede med snapper frem og tilbake med en svarfrist på maksimalt 24 timer. Det var også viktig å være synlig på Snapchat sin kartfunksjon «Snap Map»:

Du måtte være på hele tiden og hvis du ikke svarte innen så og så lang tid og den streaken forsvant, så ble det masse styr. Så det var egentlig bare for å få litt pause fra det, at jeg synes det ble litt, ble litt mye, og deilig å bare koble av og ikke bruke så mye tid eller sånn tvungen tid på det da (Sofie1).

Mats3 valgte også å slette Snapchat i en måned. Selv synes han det fungerte bra, men siden mye planlegging foregår gjennom Snapchat ble det ekstraarbeid for andre som prøvde å kommunisere med han. Dette er et eksempel på hvordan digitale medier har endret sosiale relasjoner, i dette tilfellet knyttet til forventninger rundt måter å kommunisere på. Selv om mange informanter har erfaringer med å slette applikasjoner fra telefonen, tar det ofte ikke lang tid før de laster dem ned igjen. Ofte er det frykten for å gå glipp av noe som kicker inn, eller den overnevnte problematikken med å skape ekstraarbeid for andre. Informantene har også tatt i bruk andre metoder for å begrense mediebruken. Sofie3 har i cirka ett og et halvt år skrudd fargefilteret på telefonen av og på, slik at alt av innhold vises i svart-hvitt. Over en viss tid skal dette gjøre det mindre appellerende å trykke seg inn på telefonen. Ole1 har en såkalt «site blocker» i nettleseren sin, som gjør at han ikke har tilgang til de nettsidene han bruker mest fra klokken tolv på natten og frem til klokken fire på ettermiddagen. Uten slike begrensninger forteller han at nettbruken hadde gått utover studiene. Tidsbegrensningen hjelper han med å skape rutiner og kontroll:

Å tilrettelegge på en måte at fristelsen reduseres så mye som mulig, hjelper veldig. [...] hvis man skal prøve å bryte en vane, så ser jeg ikke hvorfor man ikke skal legge opp til at det skal være så lett som overhodet mulig å bryte det (Ole3).

Økt fokus på skjermbruk har også skapt et marked for kommersielle aktører som tilbyr produkter for å hjelpe folk med å sette restriksjoner. Applikasjonen «Hold» blir blant annet trukket frem som et effektivt hjelpemiddel av Frank3 fordi man får «belønninger for å [...] ikke bruke mobilen». Han ser mange gode kvaliteter ved et slikt hjelpemiddel, men at det ofte blir til at han sjekker hvor mye tid som gjenstår slik at han kan få poeng, for så å bruke mobilen igjen. Sofie3 har nylig kjøpt en bok om digital minimalisme som inneholder et 30 dagers program. Her handler det om å gradvis slette eller begrense bruken av applikasjoner, og at man etter perioden skal bli mer bevisst sin egen bruk. Dette er et eksempel på hvordan trenden digital detox også omhandler for eksempel selvhjelps litteratur. Sofie3 vil prøve programmet for å se om hun trives bedre i hverdagen og for å ikke være så «avhengig [...] av det digitale og å være påkoblet og tilgjengelig». Hun fikk tips om boken gjennom en konto hun følger på Instagram og TikTok. Digital frakobling kan med andre ord bli oppfordret til gjennom de samme kanalene som folk prøver å ta avstand fra, slik Jorge (2019) fant i sin studie av digital detox på Instagram. I tillegg til ovennevnte eksempler nevner informantene tiltak som å følge med på skjermtiden sin, begrense scrolling på sosiale medier eller å skape en større avstand til smarttelefonen, for eksempel ved å legge den i sekken. En offline-situasjon som de fleste har vært med på er den som kan inntreffe når man skal på hyttetur eller steder uten Internett. Dette blir derimot beskrevet som en annen situasjon enn hverdagen. Espen1 mener forskjellen ligger i at det da skjer mye rundt - både i omgivelsene og sosialt - og at det kanskje vil være annerledes hvis han er alene om det. Det kan med andre ord virke som at konteksten og om man er sosial fysisk har en betydning for om fraværet av det digitale blir veldig fremtredende.

#### 4.2.4 Frykten for å gå glipp av noe

Informantene gjennomfører offline-dag i forbindelse med et undervisningsopplegg, men har også egne motivasjoner for hvorfor de ønsker å prøve det. Flertallet ønsker å se *om* – og eventuelt *hvordan* - de klarer seg uten sin normale mediebruk. Mari1 er «litt redd for å få abstinenser». Spesielt tror hun fraværet av Snapchat blir merkbart fordi hun bruker det «til å være sosial», men ser også frem til å få et annerledes perspektiv på mediebruk. Anna1 ønsker å utfordre seg selv, finne alternative måter å planlegge på, og se om hun blir mer effektiv eller sover bedre. Sofie1 har generelt fått et mer bevisst forhold til mobil- og Internett- forbruket sitt i det siste og ser at skjermtiden allerede har gått ned 26 prosent fra uken før, og fortsetter denne trenden gjennom offline-dagen. Generelt tror informantene det blir verst å ha begrenset tilgang på kvelden, fordi de er opptatt med andre ting på dagtid, som igjen viser rollen mediebruk spiller i hjemmesituasjonen.

Mange av informantene gjør også forberedelser før offline-dagen. Et grep er å ta vekk applikasjoner fra hjem-skjermen, som Sofie1 gjør for å redusere «sjansen for å gå på en bom». Andre skrur av varsler, lager avtaler med venner, sier ifra til sine nærmeste at de ikke kommer til å være tilgjengelig, og noen har lagt offline-dagen til en dag de vet de ikke kommer til å bruke mye teknologi. Mari1 har avtalt alt på forhånd, blant annet sagt fra til folk på Snapchat og gjort avtaler med venner, slik at hun ikke trenger å kommunisere underveis, som hun vanligvis gjør. Espen1 er forholdsvis ny i Trondheim og



bruker ofte Google Maps for å finne frem, eller bruker nettet til å sjekke når bussen går, og påpeker at det kan bli noen utfordringer knyttet til dette. Dette er eksempler på at digitale medier fungerer som sentrale verktøy for det Ling og Yttri (2002) og Thorhauge (2016) kaller mikro-koordinering. Frank1 tror både kommunikasjon og «FOMO»-følelsen (fear of missing out) blir det vanskeligste:

Følelsen av at tenk om jeg går glipp av noe, tenk om det er noe viktig som legges ut i en eller annen gruppe, eller noen spør om jeg vil være med på noe, så kan jeg ikke svare (Frank1).

Det som er felles for flertallet av informantene er at de tror det blir vanskelig å ikke ta opp telefonen på ren automatikk, for eksempel Anna1 som tror det blir vanskelig å bryte vanen med å «sjekke alt hele tiden». Enkelte tror de stille stundene blir utfordrende, for eksempel Mats1 som reflekterer rundt en morgen uten sin vanlige mediebruk:

Når jeg sitter ved frokostbordet og [...] spiser frokost alene klokka halv åtte liksom, hva da, skal jeg stirre ut i veggen? Jeg har ikke avis sant, så livet mitt er ikke lagt til rette for å være offline (Mats1).

Flertallet av informantene håper offline-dagen kan øke bevisstheten rundt egen og andres mediebruk. Truls1 forteller at han på ingen måte har tenkt å slutte å bruke Internett, men ønsker å føle seg «mindre bundet til å måtte kommunisere hele tiden», da han tror det er blant tingene som gjør at han føler seg sliten i hverdagen. Mari1 håper å få synliggjort hva den konstante tilgangen til teknologi vil si. Få «øynene opp for hvor avhengig [hun] faktisk er av [smarttelefonen], og på den måten kanskje endre litt måten [hun] bruker den på». I neste kapittel beskriver jeg informantenes opplevelser under offline-dagen.

### 4.3 Følelsen av å være offline

I starten av offline-dagen forteller flere om positive opplevelser de har fått av å være uten sin vanlige mediebruk, for eksempel Ole2 som føler seg mer avslappet. Vanligvis er det «lett at andre ting tar veldig mye plass i oppmerksomheten», men uten det digitale fikk han rom til å gjøre mer. En heller naturlig konsekvens av å ikke bruke telefonen på morgenen, er bedre tid, noe som reflekteres av Sofie2 og Espen3:

Jeg støvsugde til og med rommet mitt og sånn, fordi jeg brukte jo ikke tid til å sitte på telefonen (Sofie2).

Jeg kan godt ligge et kvarter ekstra å se på telefonen min, lese nyheter eller et eller annet, men da sto jeg bare opp fordi jeg ikke hadde så mye annet å gjøre. Så da fikk jeg et kvarter ekstra til å sitte og drikke kaffe, eller bare gjøre ingenting, så det var fint synes jeg (Eспен3).

Anna2 var derimot like seint ute som hun pleier å være fordi tiden som vanligvis går med til å sjekke telefonen på morgenen, heller ble brukt til å lese bok. Frank3 synes det var uvant å spise frokost og drikke kaffe uten å ha noe å se på, fordi det er «da man pleier å dra fram mobilen og sjekke om det har skjedd noe i løpet av natta, eller lese nyheter eller et eller annet sånt». Mari2 følte at fraværet av telefonen gjorde at hun aktiviserte seg selv på andre måter, mens Ole2 fylte tid han egentlig ville brukt på datamaskinen til å jobbe med et sideprosjekt, noe han syntes «var både gøy og avslappende». Mange av informantene følte at det kom til å bli mer utfordrende på ettermiddagen og kvelden:

Sånn når man kommer hjem og har lyst til å bare slå seg ned på sofaen og, holdt på å si, ikke lese, men se på tv-en, bruke telefonen og sånne ting. Det tror jeg kommer til å bli det vanskeligste (Frank2).

Når jeg skal legge meg eller når jeg skal finne roen de siste to timene av dagen, at jeg ikke kan sette på noe drit rett og slett (Mats2).

Halvveis inn i offline-dagen var det med andre ord mange positive følelser knyttet til det å ha redusert Internett-bruk. Som forutsett av informantene var det derimot de stille periodene som ble mest utfordrende, og utover ettermiddagen var det flere som ikke klarte å overstyre innarbeidede vaner. I det videre går vi nærmere inn på situasjoner hvor informantene handlet på refleks og kjente «på en litt sånn kløe» (Ole2).

#### 4.3.1 Vaner som kicker inn

Offline-dagen satte tidlig i gang refleksjoner rundt hvor mange situasjoner informantene er vant til, og i visse tilfeller må bruke Internett og digitale medier. For eksempel for å komme inn på studiestedets læringsplattform, verifisere seg selv gjennom mobilen eller for å få rabatt på matvarer. Frank2 påpeker også at det var noen «litt kjedeligere forelesninger enn andre», hvor det hadde vært greit å ta opp mobilen. Sistnevnte hadde i dette tilfellet lagt telefonen i sekken, i stedet for å ha den i lomma, som gjorde terskelen større for å ta den opp. Flere merket derimot behovet for å ta opp telefonen hele tida, blant annet Anna2 som ble overrasket over hvor ofte hun ville inn «og bare sjekke». Ida3 opplevde også slike situasjoner der de gamle vanene snek seg på:

Jeg fikk den derre [...] reaksjonen et par ganger i løpet av dagen, sånn oi, hvor er telefonen min nå [...] det har blitt liksom sånn vane å hele tiden ha den der, eller hvis det har gått en stund, så er man litt sånn oi, hva er det som har skjedd (Ida3).

Ole2 hadde tillatt seg selv å bruke nettleseren til å søke opp studierelevant informasjon. Av vane trykket han seg likevel inn på andre nettsider og beskriver at det var «en opplevelse av en litt sånn kløe», og at han fikk visse assosiasjoner da han satt ved pc-en som trignet han og gjorde at han fikk lyst til å sjekke spesifikke ting. Ole2 fikk en lignende følelse på bussen, av at han burde høre på et eller annet og at «det [var] litt sånne vaner som kicke[t] inn». Slike erfaringer deles også av Mats3 som mange ganger tok seg selv i å åpne opp Instagram og Snapchat, for så å måtte stoppe seg selv og gå ut igjen. Han vurderte også hele tiden å sette på noe musikk. Mari2 kjente på sin side at det var uvant å ikke inkludere vennene sine i små hendelser i løpet av dagen:

Behovet mitt for å dele har ikke blitt sånn super tilfredsstilt på en måte. Sånn, jeg glemte noe som jeg trengte til trening i sted, [...] til vanlig så hadde jeg snappet det til venninnene mine og vært sånn åh, jeg glemte det liksom, men det kunne jeg jo ikke gjøre nå (Mari2).

For enkelte ble det vanskelig å finne noe å erstatte tiden på Internett med, blant annet for Frank3 da han kom hjem fra skolen. Vanligvis bruker han både tv, smarttelefon og noen ganger pc samtidig, men da han ikke fant et godt alternativ ble situasjonen løst «med å sove i to timer». Den ønskede bevisstheten rundt mediebruk begynte etter hvert å komme. Mats3 reflekterte for eksempel over at når han skal ta en blund på dagen eller sove på kvelden, så har han «en uvane med å ta opp mobilen og gjøre det først». Truls3 forteller også at han i det daglige får behov for å sjekke mobilen uten at han venter på en melding, eller at han ønsker å sjekke opp noe selv om han vet at ingenting har skjedd. Dette påpeker han er en «ting man gjør bare fordi man ikke har noe annet å

gjøre». Til tross for at denne følelsen ofte dukker opp i hverdagen, var det noe han klarte å gi slipp på under offline-dagen.

#### 4.3.2 Gikk på en smell

I dette avsnittet skal vi se nærmere på noen av situasjonene der mange av informantene følte de måtte bruke nettet. Dette kunne være av ren refleks, men enkelte gikk også fullstendig tilbake til vante vaner. Snapchat er en gjenganger når det gjelder vaner som sitter i fingerspissene, noe Sofie3 fikk erfare på starten av offline-dagen:

Det første jeg gjorde om morgenen var å gå inn, og så åpnet jeg en snap, og idet jeg på en måte åpnet den, så kom jeg på at oi, nei, det skal vi ikke gjøre (Sofie3).

Hun måtte derfor innse at vanene satt så langt inne at hun måtte slette appene. Mats3 ble også fascinert av en hendelse på ettermiddagen, og før han visste ordet av det rakk han å ta opp Snapchat og legge ut et bilde, «bare på refleks». Det var flere eksempler på situasjoner i løpet av dagen som informantene betegnet som «gråsoner» for «reglene» de hadde satt seg i forkant av offline-dagen. For eksempel Frank3 som måtte bruke Google maps for å finne fram til en sosial aktivitet, som han ellers ville fått utfordringer med å delta på uten et digitalt kart. Andre eksempler var å måtte bruke en app som «er litt som en Facebook bare for jobb» (Frida3), å være inne på «Facebook en tur på grunn av noe skolegreier» (Mari2), bruke en matbutikk-app for å scanne kuponger og «spare litt penger» (Ida2) eller for å høre på podcast, som Anna3 alltid gjør ellers når hun rydder. Andre møtte på utfordringer med kommunikasjon og planlegging, deriblant Frida3 som måtte gå inn på Messenger fordi de hun skulle møte ikke kom til avtalt tid og sted, for å sjekke «om de hadde avtalt noe annet underveis». Frida3 synes generelt det ble vanskelig å opprettholde offline-dagen, fordi hun fikk det travelt med å planlegge de kommende dagene. Informasjonen hun trengte var kun tilgjengelig på Facebook og andre online-kanaler, som gjorde det vanskelig å gjennomføre en hel dag offline. For Mari3 sin del var det mest utfordrende på kvelden:

Jeg har vanskeligheter for å være alene, eller ikke vanskeligheter for å være alene da, men jeg synes det er kjipt. Så da så jeg en episode av Papirhuset (Mari3).

Ole3 ble sittende med et prosjekt da han kom hjem fra dagens gjøremål, men ble etter hvert mer og mer ufokusert og fristet til å gå inn på de samme nettsidene han ellers er på:

Så det bare var sånn nei, fuck it, og så ga jeg etter og gjorde det som jeg vanligvis pleier, å se på YouTube, se litt på serier og bare vandre rundt på nettet, litt sånn i hytt og pine, sånn som man gjør (Ole3).

Nevnte hendelse viser at når mediebruken har blitt en så dyptliggende vane, kan det være vanskelig å stoppe helt spontant. Kontrasten mellom den «vanlige» hverdagen og offline-dagen blir veldig stor. I neste avsnitt beskriver jeg hvordan informantene opplevde å koble seg på igjen.

#### 4.3.3 Tilbake til normalen

Flertallet av informantene synes det var «digg» med en gang de koblet seg på etter å ha gjennomført én dag utenfor normalen, men deretter begynte mer ambivalente følelser å

dukke opp. Ida3 fikk en følelse av at det er tåpelig å bruke telefonen så mye når «det liksom ble en sånn stor greie å komme tilbake igjen». Frank3 synes på sin side det var litt vemodig:

Når jeg gjorde det så var jeg sånn åh, nå er jeg tilbake til normalen, men det burde ikke være normalen på en måte (Frank3).

Det som var synlig, var derimot mengden innhold som informantene hadde mottatt i løpet av dagen. Mange synes det var gøy å se alle notifikasjonene som hadde samlet seg opp, for eksempel Ida3 som hadde 24 uåpnede «snapper» og et par Messenger-meldinger. På Sofie3 sin Snapchat var det også en del glimt fra venner og familie sin hverdag:

Generelt litt studievenner som klagde på exphil-oppgave og venninna mi som sendte bilde av hunden til kjæresten sin og mamma som sendte bilde av katten min. Så det var ikke noe livsviktig, sånn sett (Sofie3).

Til tross for at informasjonen i seg selv ikke var viktig, ble det synlig for mange av informantene hvor mye kommunikasjon som foregår via sosiale medier i løpet av én dag. Fåtallet følte at de hadde gått glipp av så mye, men Espen3 tror dette hadde vært annerledes dersom han hadde vært offline over en lengre periode, for eksempel trender i sosiale medier, som ville gjort at man «ikke kunne vært med i samtalen på samme måte». Ingen av informantene opplevde heller å bli «etterlyst» på grunn av fraværet på sosiale medier, men en kompis av Mats3 viste en viss bekymring. Informanten sendte et trøtt bilde av seg selv etter offline-dagen, og fikk melding av kompisen som spurte om det gikk bra med han, «på grunn av én dag uten svar og et trøtt bilde på en sliten tirsdag» (Mats3). Mats3 reflekterer rundt at den ene dagen frakoblet kunne bli tolket som om han «hadde et behov for å stikke av litt fra verden». Opplevelsen sier noe om forventninger til hyppigheten av den digitale kommunikasjonen.

#### 4.4 Frihet uten flyten?

I dette siste analysekapittelet går jeg inn på spesifikke opplevelser som informantene fikk under offline-dagen og erfaringer de har gjort seg i etterkant. Hva er egentlig forskjellen på en dag «online» og «offline», og har erfaringene gjort at de vil endre bruken sin fremover?

##### 4.4.1 En tomhetsfølelse

Etter å i ulik grad ha vært gjennom en dag uten Internett og digitale medier, fikk mange av informantene en større bevissthet rundt teknologiens rolle i deres egen og andres hverdag. Et aspekt som flere reflekterte over, var hvordan det digitale kan påvirke det sosiale livet og hva den fysiske tilstedeværelsen av mediene vil si. Ida3 deler blant annet en opplevelse fra da hun under offline-dagen ble sittende å snakke med ei venninne i kollektivet. Venninnen brukte telefonen sin når det ble naturlige pauser i samtalen:

[...] så da ble det liksom at hun ble litt sånn borte. Hun satt på TikTok og scrolla en liten sånn halvtime, også satt jeg bare der og så tenkte jeg sånn, det hadde jo vært fint sikkert å ta fram min nå, så blir det litt sånn hver vår telefon, men så gjorde jeg jo ikke det, så jeg merket jo på en måte der at det var litt sånn, ja, hva skal jeg finne på nå når hun sitter opptatt med skjermen (Ida3).

Som nevnt i forrige kapittel kan fraværet av medier også gjøre at man ikke får deltatt i samtalen på samme måte. Truls3 fikk erfare dette da han var ute med kompiser og ble introdusert for en ny applikasjon på smarttelefonen. Det som foregikk på smarttelefonen fungerte med andre ord som en støtte til interaksjonen (Henriksen et al., 2021). Vanligvis ville Truls ha lastet ned applikasjonen med én gang, men i stedet gikk han glipp av muligheten til å sjekke ut hva de andre snakket om. Det digitale spiller med andre ord både en rolle både via den digitale kommunikasjonen, men også for den som foregår fysisk. Ole3 følte på sin side at han ikke hadde forberedt seg godt nok til å være offline, og da ble stillheten vanskelig å håndtere:

Det som var mest utfordrende var å deale med den tomheten, og litt sånn reprogrammere meg selv og overstyre den lysten til å gå tilbake inn i de gamle vanene. Det var den følelsen som jeg synes var vanskeligst, egentlig, som jeg tror er liksom kjernen av det som er vanskelig med å bryte vaner i det hele tatt, men også med å gå offline (Ole3).

For andre ble det vanskelig å være uten sosiale medier, når de ikke var sosialt fysisk. Mari3 synes for eksempel det var utfordrende å ikke ha kontinuerlig kontakt med vennene sine gjennom Snapchat, spesielt fordi hun tilbragte store deler av dagen alene hjemme:

Jeg opplevde det som litt ensomt til slutt, på en måte. Å ikke kunne snakke med de på sosiale medier, med vennene mine da, men jeg snakket jo med mamma og søsteren min, så da gikk det på en måte bra (Mari3).

Det kan tolkes som at informantene ble mer klar over at de var alene da de ikke kunne kommunisere med andre via sosiale medier eller bli underholdt. Som reflektert av Mari3 ble litt av utfordringen løst da hun snakket med familien på telefonen. Kommunikasjonsutfordringen ble også antydnet av Frank1 i forkant av offline-dagen, som ikke har telefonnummeret til så veldig mange, fordi han heller legger til folk som venner på sosiale medier. Det trenger med andre ord ikke være så enkelt å bytte over til melding eller å ringe, når den daglige flyten av kommunikasjon finner sted i sosiale medier. Det følger også mange forventninger med den digitale kommunikasjonen. Truls3 synes det vanskeligste med offline-dagen var hvordan andre folk forventet at han hadde Internett. Enkelte virket for eksempel overrasket over at han kunne ta seg «en dag fri fra nettet», og han «fikk i hvert fall to negative reaksjoner fra folk som syntes det var en dårlig dag å være offline på». Det ble en ambivalent opplevelse for mange under offline-dagen, blant annet for Truls3 som egentlig ikke kjente et savn etter å ha kontakt med folk via kommunikasjonsteknologi. Selv om han kunne sende melding og generelt hadde en sosial dag, ble det likevel et savn når han fikk reaksjoner fra folk rundt. I neste avsnitt oppsummerer jeg aspekter med offline-dagen som informantene opplevde som positivt, og aspekter som viser utfordringene ved å begrense mediebruken.

#### 4.4.2 Begrenset, men bevisst

Å ha redusert mediebruk frigjør naturlig nok tid til andre ting. Frida3 følte for eksempel at hun fylte opp dagen sin mer når hun ikke kunne bruke nettet, og at det kom «mye mer fritid ut av det». Mange opplevde også en større ro og bedre konsentrasjon når det digitale ikke tok oppmerksomheten, deriblant Truls3 som følte han fikk kobla ordentlig av fra nettet og «roa [seg] ned på en litt annen måte». Det ble generelt oppfattet som positivt å ikke måtte dra fram telefonen hele tiden. Mats3 tror det var bedre å sitte på bussen og se ut på omgivelsene og folk, enn å starte dagen med å «proppe den full av

dopamin» via en telefonskjerm. Frank3 kjente også at det «var litt deilig å ikke måtte sjekke ting hele tiden for at dagen skulle være bra». Når telefonen ikke forstyrret oppmerksomheten, ble resultatet større effektivitet. Anna3 synes for eksempel hun var «mye mer effektiv med skolearbeid», i likhet med Frank3 som ikke hadde de «små avbrekkene hvor det er vanskelig å hente seg inn igjen».

I sosiale settinger kunne også mange merke en forskjell. For eksempel Sofie3 som synes det var fint å ha en telefonfri middag med venninnen sin. Når hun selv ikke tok frem telefonen var det «ikke naturlig for [venninnen] å gjøre det heller». Frank3 følte generelt at han hadde en veldig sosial dag, at han var mer tilstede og at han ikke tenkte så mye på å kommunisere med folk som ikke var der. I stedet ga han oppmerksomheten sin til de som var fysisk rundt han, noe som føltes godt på slutten av dagen.

Det er derimot aspekter ved offline-dagen som viser utfordringer ved det digitale fraværet. Dette gjelder blant annet praktiske ting som koordinering, kommunikasjon og planlegging. Av ren vane gikk også mange inn på sosiale medier uten å tenke seg om. Offline-dagen fungerte som en bevisstgjøring av slike aspekter ved eget mediebruk, men også av betydningen det generelt spiller i folk sin hverdag. Truls3 lærte at det er mange forventninger knyttet til mediebruk og spesielt kommunikasjon, noe som gjorde at han følte seg ganske begrenset av å være uten nett. Ida3 ble «klar over at man bruker teknologi og sosiale medier til nesten det aller meste», i likhet med Anna3 som ble mer bevisst på i hvor mange situasjoner man «faktisk er avhengig av å bruke telefonen, eller [...] føler at man er det». Anna3 tror ikke det er sunt å være «på» og tilgjengelig hele tiden, samt å «sjekke ting med en gang [man] får et varsel». Mari3 har i etterkant av offline-dagen reflektert over at hun ikke trenger å sjekke mobilen hele tiden. Hun synes det er gøy å «snappe» og være på Instagram, og at hvordan hun er på sosiale medier er en del hennes identitet, men at det likevel ikke er essensielt for livet hennes. Mari3 vurderer derfor å skru av varsler på de appene hun bruker mest, slik at det ikke virker forstyrrende og at hun selv kan velge når hun skal gå inn:

Man blir så fort avhengig, og det har jeg ikke lyst til å være. Så jeg tar med meg på en måte den tanken [...] om at det er viktig å ikke bli helt obsessed med det, at det finnes andre ting i livet som på en måte er viktigere. Hverdagen og virkeligheten på en måte er jo viktigere enn neste Instagram-post liksom (Mari3).

Ida3 ønsker å fortsette å minimere bruken og «kanskje ha en sånn dag i uka hvor [hun] er litt mindre på nett», mens Sofie3 vil fortsette å utforske digital minimalisme. Ole3 har lyst til å videreføre bruken av «site blocker» i nettleseren ved å legge til et par nettsted, samt utvide tidsbegrensningen slik at han kan bruke tiden på andre ting og heller bruke Internett på en mer givende måte. Han ønsker å finne en balanse hvor han får «nytte av det, uten at det går i overkant». Anna3 har sett på lignende tiltak for sosiale medier, mens Frank3 vil slå av varsler for enkelte applikasjoner for å minimere antall ganger «telefonen lyser opp». Mats3 har lyst til å prøve å minimere tiden brukt på YouTube og Netflix. Han påpeker at Snapchat fortsatt vil bli brukt, men at han hadde hatt godt av å redusere «hyppigheten av antall ganger åpnet».

Til tross for at mange av informantene fikk en større bevissthet rundt mediebruk, tror for eksempel ikke Espen3 at «en dag vender opp og ned på vaner» og Frida3 «tviler på at det blir noen store endringer» i tiden fremover. Det kan med andre ord høstes gode erfaringer med å redusere mediebruken, men samtidig er det enkelt å gå tilbake i vante mønster. Truls3 tror heller ikke at det blir store endringer i tiden fremover, men

oppsummerer offline-dagen ved å si at han har funnet ut at Internett er viktig, at man bruker det mye og at han trenger det selv - men at han fremover skal «prøve å ha et mer avslappet forhold til å alltid sjekke ting». Mange erfaringer kommer altså ut av offline-dagen, men informantene vet at det er vanskelig å endre innarbeidede vaner når mange av dem er marinert sammen med det digitale.

## 5 DISKUSJON

I denne delen diskuterer jeg undersøkelsens overordnede problemstilling som handler om hvordan unge voksne opplever sin mediebruk i hverdagen og hvilke erfaringer de får av å gjennomføre én dag «offline». Jeg tar utgangspunkt i teori og tidligere forskning som jeg presenterte i kapittel 2 og ser dette i lys av undersøkelsens analyse. Diskusjonen er strukturert etter forskningsspørsmålene (1), (2) og (3) som ble presentert i innledningen. Kapittel 5.1 og 5.2 svarer hovedsakelig på forskningsspørsmål (1), kapittel 5.3 svarer på forskningsspørsmål (2) og kapittel 5.4 svarer på forskningsspørsmål (3). Til sammen utgjør disse svaret på undersøkelsens overordnede problemstilling. Diskusjonen vil lede opp til undersøkelsens hovedfunn, som er konseptene *forpliktende kommunikasjonsfelleskap* og *digital trang*. Konseptene bygger på analysen, i tillegg til teori og andre konsepter.

### 5.1 Innbakt i hverdagslivet

Som en ramme for å beskrive hvordan teknologien blir sammenvevd med våre liv og rutiner har jeg benyttet domestiseringsteorien (Silverstone & Hirsch, 1992; Sørensen & Lie, 1996). Av analysen kommer det frem at smarttelefonen er den teknologien som i størst grad har blitt informantenes faste følgesvenn. Den er knyttet til de fleste rutiner og situasjoner gjennom dagen, og er med fra de står opp om morgenen og frem til de legger seg om kvelden. Informantene sine rutiner og vaner knyttet til digitale medier, for eksempel når, til hva og på hvilken måte de bruker dem, omfatter det Sørensen (2005) kaller den praktiske dimensjonen ved domestiseringsprosessen. Det kan også ses i lys av Silverstone og Hirsch (1992) sin betegnelse av hvordan teknologi blir inkorporert i hjemmets hverdagsrutiner og praksis, selv om inkorporeringen i denne sammenhengen ikke er begrenset til hjemmets fire vegger. Årsaken til at særlig smarttelefonen har blitt så relevant for informantenes hverdag er at den rommer mange funksjoner og at den kan brukes hvor og når som helst. Dette gjør at mediebruken sniker seg inn i veldig mange deler av hverdagslivet, og har med andre ord blitt inkorporert som en elementær del av hverdagen.

Som nevnt innledningsvis kan digital frakobling som fenomen ifølge Lomborg og Ytre-Arne (2021) knyttes direkte til digitaliseringen av samfunnet. På grunn av mangfoldet av tjenester som har blitt digitale, fikk derimot informantene merke hvor mange praktiske gjøremål som ble utfordrende uten nett. Blant annet det Ling og Yttri (2002) og Thorhauge (2016) kaller mikro-koordinering. Dette omfatter for eksempel å kjøpe bussbillett, planlegge uken, finne frem til adresser eller koordinere med venner, som ellers er en sentral del av informantenes mediehverdag. I analysen ble dette blant annet eksemplifisert gjennom Espen<sup>1</sup>, som er ny i byen og bruker Google Maps for å orientere seg, og av Mari<sup>1</sup> som har for vane å kommunisere og planlegge med venner når hun er på vei fra et sted til et annet. I likhet med Tjora sitt prosjekt «Life Offline» var det slike praktiske nettressurser som ble utfordrende for mange å ikke ha tilgang til under offline-dagen, samt det å kommunisere, slik Ghita og Thorén (2021) erfarte ved bruk av dum-telefoner. Det gjorde at mange endte opp med å bryte sine opprinnelige detox-planer, for å ikke gå glipp av ting, slik Syvertsen (2020) fant gjennom sine intervju med personer som prøvde digital detox. Frank<sup>3</sup> måtte for eksempel bruke Google Maps for å finne fram til en sosial aktivitet. Dette viser hvordan digitaliseringen og oppmerksomhetsøkonomien lager applikasjoner og ressurser som passer inn i våre rutiner (Syvertsen, 2020). De blir etter hvert essensielle for at hverdagen skal gå rundt som normalt.



Jevnt gjennom dagen brukes også smarttelefonen til det Thorhauge (2016) kaller mikro-rutiner, som beskriver hvordan mediebruk følger et spesifikt mønster. Her handler det ikke nødvendigvis om medieinnholdet, men heller selve handlingen med å ta opp og sjekke telefonen i spesifikke situasjoner. For eksempel når de skrur av alarmen om morgenen, når de sitter på bussen, når det er pause i forelesningen, på trening, når de skal slappe av hjemme, i sosiale settinger og for en siste sjekke-runde i senga før de sovner. Tilstedeværelsen av det digitale har gjort det enkelt for folk å bli konstant underholdt. Som nevnt av Ida<sup>1</sup> så må ting skje på sekunder for at deres generasjon ikke skal kjede seg. Jevnt gjennom dagen oppstår stille perioder som mange føler en trang til å fylle med mediebruk, slik også Ytre-Arne et al. (2020) fant i sin studie. Under offline-dagen var det særlig når informantene kom hjem til seg selv, hvor de vanligvis bruker medier for å slappe av, at en slik stillhet ble vanskelig å håndtere. I likhet med Tjora (referert i Henriksen et al., 2017) sine funn fra offline-prosjektet, ble altså hjemmesituasjonen mindre innholdsrik uten nett. Som nevnt var det i denne situasjonen at Ole<sup>3</sup> gikk tilbake til sine vante internett-vaner.

Med domestiseringsperspektivet mener Silverstone og Hirsch (1992) at man bør se på hvilken plassering teknologien får i brukernes liv, både fysisk og kognitivt, med andre ord hvordan den har blitt objektivert. Ifølge forskerne vil hvordan vi viser frem teknologien til andre, også si noe om oss selv og verdien vi tillegger teknologien. Når informantene har telefonen på seg, legger den på bordet med skjermen opp eller holder den i hånda gjennom store deler av dagen, signaliserer det både hvordan den blir brukt og hvilke verdier de knytter til den. I situasjoner hvor informantene holder på med andre aktiviteter, kan den den fysiske plasseringen av telefonen gjøre at den oppleves som et forstyrrende element. Som nevnt av Mats<sup>3</sup> vil bare det at den ligger på bordet med skjermen opp i sosiale settinger, gjøre at han ikke er helt tilstede. Dette kan ses i sammenheng med Boyd (2012) sin betegnelse av dagens samfunn som *always on*, hvor vi ikke alltid er på nettet, men hvor muligheten aldri er langt unna. Espen<sup>3</sup> var som sagt blant de få informantene som kunne finne på å legge igjen telefonen hjemme når han skulle på besøk, noe som signaliserer at han ikke føler seg like knyttet til den. Av andre informanter kom det også frem at det å ha smarttelefonen eller datamaskinen nær seg gjennom dagen, også utenom offline-dagen, gjorde trangten til å bruke enhetene større. Som påpekt av Frank<sup>2</sup> var det plasseringen av smarttelefonen i skolesekken som gjorde at han lot være å ta den opp under forelesning. Jeg tolker det som at jo større nærhet folk har til den digitale enheten fysisk, desto større blir lysten til å bruke den, mens større avstand fysisk også kan skape en økt kognitiv distanse. Plasseringen og måten informantene bruker de digitale enhetene på, viser at de ikke bare er verktøy for spesifikke handlinger, men at de er en sentral del av deres liv og vaner.

## 5.2 Innbakt i teknologien

I de forrige avsnittene har jeg sett på hvordan teknologien er innbakt i informantenes praksis, og i det videre vil jeg argumentere for at informantene selv også er «innbakt i teknologien». Dette hevder jeg er en av årsakene til at mange fant det vanskelig å gjennomføre offline-dagen slik de opprinnelig hadde tenkt.

Allerede i 1994 snakket Sørensen om et gjensidig forhold mellom mennesker og teknologi. Vi bruker teknologien på en bestemt måte og tilpasser den inn i vår hverdag,

men vi gir også teknologien vår oppmerksomhet, blir opptatt av mulighetene og funksjonene den har. Slik «baker vi oss selv inn i den». Frida3 fant det som nevnt vanskelig å opprettholde offline-dagen fordi hun måtte planlegge uka og koordinere med arbeidsplassen. Mange deler av livet hennes er innbakt i teknologien gjennom kalendere og kommunikasjonsflater, som gjør det vanskelig å opprettholde en flyt i hverdagen uten dem. Ifølge Sørensen (1994) er dette gjensidige forholdet selve utfallet av domestiseringsprosessen. Andre eksempler er informantenes nettverk. Frank1 påpekte som nevnt at han ikke har telefonnummeret til så veldig mange, fordi han heller legger til folk som venner på sosiale medier. Dette betyr at han er avhengig av Internett-tilgang for å få kontakt med dem. En slik type bruk av teknologi reflekterer også den kognitive dimensjonen av domestisering (Sørensen, 2005). Med hver ny applikasjon som informantene mener har en funksjon i deres liv, vil det være en inkorporeringsprosess før applikasjonen blir en del av deres nye hverdag. Dette inkluderer også en prosess der man må lære seg å bruke den nye applikasjonen, og deretter tilpasse sine handlingsmønstre etter teknologien. I dette tilfellet at Frank1 har sluttet å lagre telefonnummer, men heller legger til folk som venner på sosiale medier og er avhengig av internett for å få kontakt med dem.

Informantene gir også mye informasjon om livene sine gjennom plattformene som er en del av deres mange mikro-rutiner. De liker, deler, kommenterer, søker opp og ser på ting. Når dette fanges opp av algoritmer blir innholdet personifisert - altså tilpasset brukerens individuelle interesser. Sofie3 fortalte blant annet om sin interesse for å strikke, noe algoritmen på Instagram sørger for å forsterke ved å vise henne innlegg på innlegg med strikkeoppskrifter. Når vi gir algoritmen input og forteller hva vi liker, så vil den svare med å gi oss mengder av denne typen innhold tilbake. Sofie3 er bevisst på hvordan hun selv blir fanget av algoritmen og hvordan telefonen nettopp er designet for at hun skal bruke tid på den. Informantene er ifølge SSB (2021) den aldersgruppen som bruker mest tid på Internett, og er innbakt som en sentral målgruppe i oppmerksomhetsøkonomien. Når teknologien er laget for at vi skal bruke den, er det fra starten av innlagt et vakuum som vi må fylle. Det er kun når dette vakuemet er fylt opp av oss som privatpersoner, at teknologien fungerer, og den blir videre bare opprettholdt ved at vi fortsetter å bruke den. Et eksempel på dette er Snapchat, som av informantene blir karakterisert som en konstant kommunikasjonsplattform. Det tosidige forholdet vises her ved at informantene har innbakt teknologien i sin hverdag som en primær kommunikasjonsplattform, og motsatt at informantene legger seg selv i inn i teknologien gjennom utveksling av innhold frem og tilbake. Dette er videre med på å opprettholde oppmerksomhetsøkonomien.

Det faktum at vi lever i et samfunn hvor vi konstant er koblet sammen med mennesker og informasjon, har ifølge Brubaker (2020) skapt nye måter å være på og konstruere «selvet», i tillegg til nye måter for å bli konstruert som et selv fra utsiden. Rollen som teknologien spiller i vår identitetskonstruksjon, kan slik ses i lys av det Sørensen (2005) betegner som den meningskonstruerende fasen ved domestisering. Når informantene delte sine meninger rundt teknologibruk, kom den digitale ambivalensen spesielt til syne. Et eksempel er Mari3 som både forklarer at sosiale medier er en del av hennes identitet, samtidig som hun sier at det ikke er essensielt for hennes liv. Hun setter også et slags skille mellom sosiale medier og «virkeligheten», men påpeker selv at hun bruker Snapchat til å kommunisere med vennene sine. Som nevnt av Couldry & Hepp (2018) kan vi ikke analysere den sosiale verden ved å sette et skille mellom kommunikasjonen som foregår ansikt-til-ansikt og kommunikasjonen som foregår via sosiale medier. Dette

kan ses i lys av når Mari<sup>3</sup> på slutten av offline-dagen opplevde det som litt ensomt fordi hun ikke kunne snakke med de på sosiale medier, med vennene sine. Mangelen på sosial kontakt fysisk kan med andre ord gjøre savnet etter det digitale større, slik Tjora (referert i Henriksen et al., 2017) også antydte i sitt offline-prosjekt. I neste kapittel går jeg nærmere inn på hva slags rolle den digitale kommunikasjonen har for informantenes sosiale liv.

### 5.3 Ut av flyten, ut av fellesskapet

Gjennom informantenes beskrivelser av offline-dagen er det tydelig at fraværet av det digitale også gjorde det digitale mer synlig, fordi informantene ble mer klar over til hva, hvor ofte og i hvilke situasjoner det brukes. Ida<sup>3</sup> ble som nevnt overrasket over den totale mengden uåpnede «snapper» hun hadde etter offline-dagen, og Frida<sup>3</sup> påpekte at det er sjeldent man får se det totale antallet som kommer inn i løpet av en dag. Informantene ble altså klar over hvor mye de faktisk interagerer med andre via kommunikasjonsteknologi. Tjora (2011) kaller som nevnt de ulike samtalene som foregår både fysisk og digitalt for kommunikasjonsflater. Én av samtalene på Snapchat er blant de uendelig mange kommunikasjonsflatene som til enhver tid finner sted i informantenes liv. Det er lag på lag med interaksjon med ulike grupper – familien, treningskompiser, studiegruppa, verv, jobb, kollektiv og flere. Dette ble blant annet påpekt av Frank<sup>1</sup> som mente fraværet av sosiale medier hadde gjort han mindre sosial, og at han hadde mistet kontakten med veldig mange venner. Årsaken til dette er nettopp at en stor del av den daglige kommunikasjonen foregår via digitale kanaler. Under offline-dagen hadde han derimot en veldig sosial dag og ga oppmerksomheten sin til de som var fysisk rundt seg, i stedet for telefonen sin.

Gjennom analysen kommer det også frem at fraværet av det digitale ikke bare tar vekk muligheten for digital kommunikasjon, men at det også kan påvirke det fysiske sosiale livet, slik både Syvertsen (2020) og Ghita og Thorén (2021) fant i sine studier. Informanten Truls<sup>3</sup> fikk som nevnt erfare dette da alle han var på byen med snakket om en applikasjon, hvor telefonen fungerte som en støtte til interaksjonen (Henriksen et al., 2020). Uten nett fikk Truls<sup>3</sup> verken prøvd applikasjonen eller deltatt i samtalen på samme måte som før. Dette kom også frem av Syvertsen (2020) sine intervjuer, hvor hensikten med en digital detox ofte er å få en dypere kontakt med folk rundt seg, men hvor mange heller ender opp med å føle seg utenfor eller ekskludert. Espen<sup>3</sup> påpekte her at en mer langvarig offline-periode kan gjøre at man går glipp av trender, som igjen kan gjøre at man ikke har de samme referanserammene som andre. Under offline-dagen ble Ida<sup>3</sup> også mer bevisst på at smarttelefonen brukes som det Henriksen et al. (2020) kaller en pause i samtalen. Denne opplevelsen kom som sagt da venninnen hennes tok en halvtime på TikTok, mens hun selv ikke hadde smarttelefonen å lene seg på.

De ovennevnte formene for bruk av smarttelefonen er viktig for å forstå hvorfor mange informanter føler seg knyttet til den, og hvorfor det kan være vanskelig å legge den fra seg. Fraværet av det digitale påvirker nemlig ikke bare det sosiale som foregår digitalt, det påvirker også den fysiske sosiale settingen, hvor man går glipp av trender, ikke kan delta i samtalen på samme måte og ikke kan ta del i en felles «TikTok-pause» med venninnen sin. Summen av disse formene for kommunikasjon utgjør en sentral del av informantenes liv og det Delanty (2003) betegner som kommunikasjonsfellesskap. Når fellesskapet skapes og vedlikeholdes gjennom interaksjon med andre, kan det å plutselig ikke ha digital tilgang gjøre at man mister en del av fellesskapet, spesielt dersom den

fysiske kommunikasjonen også er fraværende. Det handler altså ikke i stor grad om hvorvidt kommunikasjonen foregår digitalt eller fysisk, men om det totale antallet kommunikasjonsflater i løpet av hverdagen. For de som var vant til å delta i et stort antall «flater» i sin påkoblede hverdag, ble det en brå overgang å gå til nærmest null på offline-dagen.

Det følger også mange forventninger og forpliktelser med den digitale kommunikasjonen. I tillegg til rutiner og bruksmønstre knyttet til teknologien, omfatter den praktiske dimensjonen ved domestisering også normer og regler relatert til bruken (Skjølsvold, 2015). På grunn av den digitale tilstedeværelsen kan vi for eksempel ta for gitt at folk rundt alltid er pålogget og enkle å komme i kontakt med. Som nevnt var informanten Truls3 blant de som fikk erfare slike forventninger til kommunikasjon. Selv savnet han ikke å kommunisere med folk digitalt, fordi han hadde en sosial dag fysisk, men det vanskeligste var hvordan andre forventet at han hadde Internett. I likhet med Ghita og Thorén (2021) sine erfaringer fra å bruke dum-telefoner, ble det oppfattet som negativt av folk rundt når Truls3 var vanskelig å nå. Hans fravær på digitale kommunikasjonskanaler stridet med andre ord imot de forventningene til kommunikasjon som lå til grunn for hans fellesskap. Ulike forventninger til kommunikasjon på Snapchat, for eksempel om å opprettholde «streaks», var som nevnt blant årsakene til at Sofie1 slettet Snapchat for en periode på videregående. Det samme gjaldt Mats3, men som lastet det ned igjen da det ble merarbeid for andre å planlegge med han uten slike kanaler. Opplevelsene beskrevet her sier noe om forventningene knyttet til spesifikke former for mediebruk, men også normer for å regulere bruken, som beskrevet av Skjølsvold (2015). Det påkoblede og det frakoblede vil altså påvirke hverandre. Opplevelsene kan også ses i relasjon med hvordan Boyd (2012) mener kulturen ved å alltid være på fungerer best om folk rundt seg også er det. Med andre ord om de har samme forventninger og lik tilnærming. For å opprettholde et fellesskap gjennom den digitale kommunikasjonen vil jeg hevde at det ligger en forpliktelse til både hyppighet og form. Når du først har «meldt deg på» som en aktiv deltaker er det ikke bare-bare å endre rytme.

#### 5.4 Digital ambivalens

I de foregående avsnittene har jeg redegjort for *hvordan informantene erfarer sin bruk av kommunikasjonsteknologi i hverdagen og hva slags rolle digital kommunikasjon har i informantenes sosiale liv*. Underveis har jeg også beskrevet enkelte *opplevelser informantene sitter igjen med etter én dag med begrenset mediebruk*. I dette avsnittet sammenfatter jeg disse opplevelsene, som leder frem til undersøkelsens to konsepter.

Å ha en offline-dag er langt unna normalen for informantene. Det å sette konkrete restriksjoner og kalle det en offline-dag kan også ha gjort dem mer bevisste på at de gjorde noe utenfor normalen, med andre ord at fokuset gjorde trangen til å bruke det digitale større. I forkant av offline-dagen sa mange at de ikke opplever det som utfordrende å være uten nett på hyttetur med venner. I en slik situasjon er de derimot flere om det, og den manglende nettilgangen er ikke noe de kan kontrollere selv. Denne gangen var informantene alene om å ha redusert bruk og nettet var tilgjengelig. Det var altså opp til dem selv å stoppe innlærte handlingsmønstre. Offline-dagen var derimot ikke en konkurranse om hvem som i størst grad klarte å holde seg unna det digitale. Slik Truls1 påpekte i starten av offline-dagen, har han på ingen måte tenkt å slutte å bruke Internett, i likhet med Mari1 som valgte å koble seg av sosiale medier fordi Internett er

så integrert i hverdagen vår. Det handler ikke lenger om være enten *av* eller *på* (Syvertsen, 2017; Hesselberth, 2017; Kaun, 2021). Offline-dagen var derfor ment som en inngang til refleksjon rundt hvilken rolle mediebruk spiller i hverdagslivet og betydningen det har for unge voksne, i et samfunn der vi tar tilstedeværelsen av teknologi for gitt.

Digital hypertilkobling har ifølge Brubaker (2020) endret den grunnleggende rytmen av tilværelsen vår, deriblant sosiale relasjoner med nye forpliktelser og forventninger, men også opplevelsen av tid og sted, måten vi tenker på, husker på og føler på. Til tross for teknologiens uendelige muligheter og dens rolle i dagens kommunikasjonsfellesskap, knyttes det en tydelig ambivalens til tidsbruken og forventningene som følger med. Dette kommer også frem av Folkehelseinstituttet sin rapport (Hjetland et al., 2022). Flertallet av informantene i denne undersøkelsen opplevde en større ro, bedre konsentrasjon, effektivitet og tilstedeværelse når de hadde offline-dag. Savnet etter det digitale synes først å komme når informantene ikke var opptatt med andre ting, var hjemme hos seg selv eller generelt var alene. Når man ser hvor ofte, i hvilke sammenhenger og hva teknologien blir brukt til, vil jeg ikke betegne det som overraskende at mange møter på slike utfordringer. Som Mats<sup>1</sup> påpekte, så er deres generasjon «stimulert så å si nesten hele tiden», og stillheten blir derfor veldig fremtredende uten de digitale mulighetene. Når informantene betegner mediebruk i negativ forstand, handler det ofte om opplevelser av å ikke helt ha kontroll. For eksempel når de føler seg «fanget i flyten» og bruker mer tid enn ønsket. Ytre-Arne et al. (2020) kaller dette en motstridende flyt, hvor flyten i én aktivitet kan gå på bekostning av den andre. Som nevnt er dette grunnen til at Ole har satt tidsbegrensning på visse nettsider, slik at han kan bruke tiden på andre ting han heller vil gjøre og for at mediebruken ikke skal gå utover studiene. Ifølge Chen et al. (2020) kan dette være utfallet av å havne i en flyt, fordi selve opplevelsen føles positiv mens det pågår, men kan medføre konsekvenser som misbruk av tid. Det blir en slags kognitiv dissonans, hvor man vet at det man gjør ikke nødvendigvis er bra for en, men fortsetter fordi det føles riktig der og da.

Flere informanter beskriver at det å dra frem telefonen på refleks og ende opp i det Meijer og Kormelink (2014) kaller en sjekke-syklus, ofte ikke er noe de ønsker selv. Når denne handlingen blir langvarig og går utover andre gjøremål, kan det betegnes som en flyt. Når informantene sier de ikke liker denne bruken eller impulsen de møter på, kan det tolkes som at handlingen har en viss følelse av tvang over seg. Truls<sup>1</sup> fortalte for eksempel at han på ren automatikk kan sjekke et varsel på telefonen og dermed falle ut av samtalen han har gående fysisk. Ida<sup>1</sup> påpekte også at det er disse korte, jevnlig innsjekkene i løpet av dagen som gjør at den totale tidsbruken hennes blir høy. Handlingen skjer ofte når telefonen er i umiddelbar nærhet. Informantene reflekterte over hvordan en slik spontan bruk av smarttelefonen kan virke forstyrrende, både i sosiale settinger og på andre aktiviteter de holder på med. I likhet med Tjora sin offline-studie (referert i Henriksen et al. 2017) kan det virke som at dette er en praksis mange opplever problemer med å endre.

Da informantene ikke fikk gjennomført visse handlinger under offline-dagen, var det som en kløe eller trang som ikke ble tilfredsstilt. Mange grep etter telefonen sin og fikk følelsen av å ville gå inn og se om noe hadde skjedd. Ida<sup>3</sup> fikk som nevnt denne reaksjonen et par ganger i løpet av dagen. Ghita og Thorén (2021) følte også vibrasjoner eller hørte ringetoner under sin digitale detox, som om smarttelefonen var rett ved siden av dem. Det samme gjaldt i «Life offline»-prosjektet, hvor noen nærmest opplevde et

kroppslig ubehag av å ikke ha tilgang (Skarrud, 07:30). Siden informantene i denne studien har et fast sett av applikasjoner og nettsider som sjekkes i relativt faste mønster gjennom dagen ellers, ble også en sentral del av hverdagsrutinen borte under offline-dagen. Det å gripe etter telefonen eller gå inn på den for å prøve å sjekke noe, blir en impuls som følge av fraværet. Det er hovedsakelig en slik trang til å sjekke telefonen og at mediebruken går på bekostning av andre aktiviteter, som mange informanter anser som mest negativt med egen mediebruk. Denne handlingen er relevant å se i lys av hvordan og i hvilken grad teknologien er innbakt i informantenes liv. Informantene som hadde en mindre tilknytning til telefonen, rapporterte for eksempel ikke en slik trang under offline-dagen.

For personer med en annen tilnærming til mediebruk kan det virke bemerkelsesverdig at det å ha én dag begrenset bruk skal være krevende. Innledningsvis ble det vist til et sitat fra en 19-åring som vil ha større forståelse for deres generasjons bruk av smarttelefon og sosiale medier (Drangland, 2022). Som nevnt viser også en ny rapport fra Folkehelseinstituttet (Hjetland et al., 2022) at sosiale medier er en viktig sosial arena for ungdom og gir et mer nyansert bilde enn mange tidligere oppfatninger. Informantene er som nevnt ikke en del av denne ungdomsgruppen, men del av en generasjon som er vant til å konstant ha teknologien ved enden av fingertuppene. Sosiale medier blir kanskje dømt som noe trivielt, men livet på nett, presentasjonen de gir av seg selv og hvordan de kommuniserer, kan ikke ses som adskilt fra det fysiske (Couldry & Hepp, 2018). I det som Boyd (2012) kaller den konstante påkoblingskulturen er smarttelefonen sammenvevd med de fleste av informantenes aktiviteter gjennom dagen. Bruken er både individuell og sosial, og offline-dagen må derfor ses i en større kontekst. Til tross for antakelser om at «alle» kan klare én dag med begrenset Internett-bruk, vil jeg hevde at utfordringen som mange av informantene støtte på, nettopp var denne frykten for å komme ut av flyten. Et opphold utenfor «episenteret» av manges påkoblingskultur.

Som Anna1 påpekte i forkant av offline-dagen, blir kanskje betydningen av Internett og digitale medier mer merkbar når tilgangen forsvinner. Fraværet har gjennom informantenes refleksjoner og erfaringer vist at det digitale spiller en sentral rolle i deres hverdagsliv, og som i mange andre tilfeller handler det om å finne en god balanse for bruk. En balanse der man fortsatt kan delta i samtalen og være en del av fellesskapet, uten at det går over i å bli altoppslukende. Men en riktig mengde bruk på vektskåla, uten at det tipper over i verken den ene eller andre retningen er kanskje enklere sagt enn gjort. Spesielt i dagens samfunn hvor det er fokus på å styrke enkeltpersoners mediekompetanse, slik at de kan håndtere bruken selv (Ytre-Arne et al., 2020). Noen informanter ville prøve visse tiltak for å redusere mediebruken i tiden fremover, mens andre mente det skulle mer enn én dag til for å rokke på innlærte rutiner. Espen3 tror for eksempel ikke at «en dag vender opp og ned på vaner». I likhet med Ytre-Arne et al. (2020) mener jeg mange av opplevelsene til informantene viser at individuell regulering av mediebruk krever en enorm innsats når det digitale er så sammenvevd med hverdagens rutiner. Presset om å tilbringe tid og konstant ta opp telefonen kommer fra alle kanter, som en del av oppmerksomhetsøkonomien der unge voksne er en sentral målgruppe. Selv om det digitale er viktig for informantenes fellesskap, argumenterer jeg for at det også er en påtrengende side ved den digitale flyten. I neste kapittel presenterer jeg undersøkelsens hovedfunn, som er konseptene *forpliktende kommunikasjonsfellesskap* og *digital trang*.

## 5.5 Forpliktende kommunikasjonsfellesskap og digital trang

Jeg har kommet fram til to konsepter som sier noe om hvordan unge voksne opplever sin mediebruk i hverdagen, og erfaringer som kommer av å koble seg av fra den digitale verden. Disse konseptene er *forpliktende kommunikasjonsfellesskap* og *digital trang*, som i det videre blir presentert. Jeg viser også hvordan konseptene kan ha relevans i andre sammenhenger der man studerer forholdet mellom mennesker og teknologi.

### 5.5.1 Forpliktende kommunikasjonsfellesskap

Det første konseptet er inspirert av Gerard Delantys betegnelse av fellesskap som kommunikasjonsfellesskap (2003), informantenes beskrivelser av forventninger knyttet til kommunikasjonspraksiser i hverdagen, det gjensidige forholdet mellom mennesker og teknologi (Sørensen, 1994; Lie & Sørensen, 1996) og Aksel Tjora sitt konsept kommunikasjonsflater (2011).

Flertallet av informantenes hverdag er sammenvevd med teknologi og er i stor grad innbakt i deres sosiale liv. Av slike årsaker anser Delanty (2003) at dagens fellesskap er basert på nye former for tilhørighet, og at selve fellesskapet blir konstruert og vedlikeholdt gjennom kommunikasjon. I undersøkelsen av informantenes hverdag kan ikke den digitale kommunikasjonen ses som adskilt fra den fysiske, nettopp fordi teknologien er innbakt i deres liv, men også motsatt – fordi de selv er innbakt i teknologien. Sørensen (1994) anser dette som utfallet av domestiseringsprosessen, der vi former relasjoner med teknologien. I informantenes hverdag spiller sosiale medier, blant annet Snapchat, en viktig rolle for å opprettholde vennskap, oppdatere seg på andre sine liv og for generell kommunikasjon og planlegging. Dette blir blant annet belyst av Frank1 som tror han hadde mistet kontakten med veldig mange venner uten kommunikasjonen på disse plattformene, eller Mari3 som forteller at hvordan hun er på sosiale medier er en del av hennes identitet. Det digitale kan med andre ord spille en rolle for ens egen identitetskonstruksjon, men også det sosiale livet.

Bruken av kommunikasjonsteknologi, i kombinasjon med den fysiske kommunikasjonen, gjør det mulig å ha et uendelig antall kommunikasjonsflater på én gang (Tjora, 2011). Kombinasjonen av dem kan derimot gjøre at flyten i den ene samtalen går på bekostning av den andre, noe Ytre-Arne et al. (2020) beskriver som en motstridende flyt. Informantene påpekte selv at de ikke liker når andre bruker smarttelefonen i sosiale settinger, men at mange kan finne på å gjøre det selv på grunn av en «digital trang», som jeg senere forklarer som mitt andre konsept. Den digitale kommunikasjonen kan ikke anses som adskilt fra den fysiske, men når begge oppstår samtidig kan interaksjonen i en kommunikasjonsflate gå på bekostning av, eller virke forstyrrende på den andre. Under offline-dagen fikk Truls3 som nevnt erfare at det også er knyttet normer til responstid og kommunikasjonsform. Det kan altså bli ansett som lite hyggelig dersom noen tar opp telefonen og kommuniserer med andre i sosiale settinger, samtidig som det er knyttet forventninger fra det andre holdet - for eksempel responstid via sosiale medier. Når det kommer forventninger fra både den ene og andre retningen, beskriver dette ulike former for forpliktelser man har til kommunikasjonsfellesskapet som helhet.

Med utgangspunkt i overnevnte faktorer presenterer jeg konseptet forpliktende kommunikasjonsfellesskap. Konseptet er en videreutvikling av Delanty sitt begrep

kommunikasjonsfellesskap, hvor jeg tillegger ordet «forpliktende» for å beskrive forventningene og normene som er knyttet til kommunikasjon. Ordet «forpliktende» beskriver ansvaret som ligger på hver enkelt person i gruppen/relasjonen til å delta i samtalen og slik være med på å opprettholde fellesskapet. Hver kommunikasjonsflate har sine tilhørende forventninger, for eksempel hvor hyppig deltakelsen bør være, hva som er akseptabel responstid eller kommunikasjonsform. Konseptet kan både brukes til å studere situasjoner der kommunikasjon foregår på ulike kommunikasjonsflater samtidig, men også være «flate»-spesifikk. For eksempel kan man undersøke normer knyttet til kommunikasjon på Snapchat, forventninger til responstid, hyppighet i deltakelse og generelt hvordan kommunikasjonen skal foregå på plattformen. Det er også relevant å studere situasjoner der kommunikasjonen i den ene «flaten» går på bekostning av den andre. Det hadde også vært interessant å undersøke hvordan forventninger i hver kommunikasjonsflate kan stride mot hverandre. For eksempel observasjon av bruk av sosiale medier på konsert, hvor folk rundt forventer din tilstedeværelse, men hvor grupper på Snapchat forventer oppdateringer på livet ditt.

### 5.5.2 Digital trang

Det andre konseptet jeg presenterer, digital trang, er inspirert av teorien om flyt (*flow*) av Mihaly Csikszentmihalyi (2014) og informantenes beskrivelser av hvordan de på ren refleks tar opp smarttelefonen, selv i situasjoner der det ikke er et ønske fra dem selv eller at handlingen har et spesifikt mål. Konseptet er også inspirert av Meijer & Kormelink (2014) sitt konsept sjekke-syklus (*checking cycle*), Ytre-Arne et al. (2020) sitt konsept tidsmessig ambivalens, digital hypertilkobling (Brubaker, 2020) og diskursen rundt oppmerksomhetsøkonomi og påtrengende medier (se f.eks. Syvertsen et al., 2019; Karlsen & Ytre-Arne, 2021; Kaun, 2021).

Den opprinnelige beskrivelsen av konseptet flyt handler om oppslukende opplevelser med intens involvering fra oss brukere, som kan innebære tap av bevissthet av en selv som sosial aktør og en følelse av at tiden går fortere enn normalt (Csikszentmihalyi et al., 2014). Gjennom analysen av informantenes opplevelser har jeg brukt begrepet på denne måten, men også for å både betegne summen av deres mediebruk gjennom dagen. Situasjoner i informantenes hverdag som kan tolkes som synonymt med mediebruk er for eksempel å sitte på bussen, ha pause i forelesningen eller slappe av etter skolen føre til at mange tar opp telefonen på refleks. Samlet sett har jeg betegnet disse situasjonene som den digitale flyten i hverdagen, som i noen grad kan sammenlignes med Williams (1975) sin bruk av flyt for å beskrive hvordan sendeplanen på tv struktureres. Offline-dagen ble for mange en opplevelse av å komme ut av denne rytmen. Det som satt igjen var noen av de kroppslige og kognitive impulsene til å ta opp telefonen for å sjekke om noe hadde skjedd. Som Anna1 forutså i forkant av offline-dagen, ble det vanskelig å bryte denne sjekke-vanen. Med fremveksten av et samfunn som i økende grad er koblet sammen gjennom digitale enheter og hvor det er en konstant sirkulasjon av digitalt innhold som er tilgjengelig når som helst, har digital hypertilkobling ifølge Brubaker (2020) endret den grunnleggende rytmen av tilværelsen vår. Da informantene ikke lenger hadde den spontane tilgangen til innhold, forsvant også en sentral del av flyten eller rytmen i hverdagen. Fraværet av det digitale gjorde at de digitale rutinene ble mer synlige, for eksempel observasjonen av andre som tok frem telefonen i sosiale settinger, og i hvilke situasjoner de selv brukte digitale enheter i.



Både under offline-dagen, men også i informantenes «vanlige digitale liv» kan trangen til å ta opp telefonen eller gå inn på datamaskinen komme som en ren refleks. Noen ganger på grunn av notifikasjoner og deltakelse i konstante kommunikasjonsplattformer som Snapchat, men også uten at det er et konkret mål med handlingen. Flertallet av informantene nevnte eksempler fra både private og sosiale situasjoner hvor de kan få en trang til å sjekke telefonen. Et påfølgende resultat er å ende opp med å bruke mer tid enn planlagt, det Ytre-Arne et al. (2020) kaller tidsmessig ambivalens. I likhet med Ytre-Arne et al. (2020) sin studie, brukte også informantene i denne undersøkelsen ord som «bortkastet» eller «meningsløs» om en slik type bruk av telefonen, der man havner i en flyt som tar mer tid enn planlagt og som kan gå på bekostning av andre aktiviteter. Ida1 fortalte at hun ikke nødvendigvis sitter lenge på mobilen i strekk, men at det er de korte, jevnlig innsjekkene i løpet av dagen som gjør at den totale tidsbruken blir høy.

Basert på ovennevnte faktorer presenterer jeg konseptet digital trang. Konseptet beskriver trangen til å ta frem, berøre eller gå inn på en digital enhet uten en årsak eller et bestemt ønske fra brukeren om å utføre handlingen i utgangspunktet. Handlingen kan være et resultat av digitale rutiner som er så innbakt i hverdagen at de instinktivt skjer også utenfor de etablerte rutinene. Digital trang kan også ses i sammenheng med dagens konstante sirkulasjon av digitalt innhold, oppmerksomhetsøkonomien og følelsen av å måtte være delaktig og holde seg oppdatert i det hypertilkoblede samfunnet. Impulsen kan med andre ord komme i forkant av en sjekke-syklus, som igjen kan føre til at brukeren havner i en flyt. For å videreutvikle eller teste konseptet digital trang i andre typer utvalg eller settinger hadde det vært relevant å undersøke mer nøyaktig i hvilke situasjoner trangen oppstår, for eksempel gjennom observasjon som metode, som er godt egnet for å undersøke hvordan folk praktiserer medier. Det hadde også vært interessant med en dypere undersøkelse av mekanismene som forårsaker at folk gir etter for den digitale trangen.

### 5.5.3 Mellom det individuelle og sosiale

Gjennom denne masteroppgaven har jeg gitt et innblikk i hvordan unge voksne bruker internett og digitale medier i hverdagen og deres erfaringer med å koble seg av i én dag. Offline-dagen fungerte som bevisstgjøring av ulike aspekter ved informantenes medievaner, i tillegg til rollen det digitale spiller i deres sosiale liv. Undersøkelsens hovedfunn ble i denne sammenhengen presentert gjennom to konsepter som gjenspeiler disse opplevelsene.

Konseptene digital trang og forpliktende kommunikasjonsfellesskap viser at teknologibruk verken er rent sosialt eller individuelt. Det er en tosidighet tilstede. Digital trang representerer i denne sammenhengen den individuelle formen for teknologibruk. Digital trang handler både om en fysisk refleks og om det å fylle pauser i hverdagen. Ikke fordi man skal noe spesifikt, men fordi trangen melder seg uavhengig av om man har et mål med handlingen. Trangen oppleves forstyrrende når den går på bekostning av andre aktiviteter, mens den som inntreffer i stille perioder kan oppleves som avslapping. Det kan for eksempel være å se på YouTube eller scrolle på TikTok uten å interagere med andre, der vi heller inntar en rolle som observatør. Om denne formen for bruk faktisk leder til avslapping er et spørsmål til ettertanke.

Forpliktende kommunikasjonsfellesskap blir videre en representasjon av den sosiale formen for teknologibruk, som i dette tilfellet handler om forventninger knyttet til digital

kommunikasjon for å opprettholde fellesskapet. Å delta i den digitale kommunikasjonen i et visst tempo og i spesifikke kanaler er eksempler på slike normer. Her handler det heller ikke kun om kommunikasjonen som foregår via sosiale medier, men også hvordan teknologien blir essensiell for det som skjer fysisk. Den sosiale verden kan med andre ord ikke analyseres ved å sette et skille mellom «påkoblede» og «frakoblede» (Couldry & Hepp, 2018). Dette kommer frem både av tidligere forskning og denne undersøkelsen.

Teknologi og Internett-tilgang er ofte noe vi tar for gitt i hverdagen. Som påpekt av Sørensen (2005) er derimot bruken og meningen knyttet til teknologien langt mer kompleks og tvetydig. På den ene siden er teknologibruk forventet i unge voksnes generasjon, og det å ta en digital detox vil derfor være motstridende. Både den individuelle og sosiale teknologiformen gjør likevel at de som kobler seg av, må forholde seg til mange av rammene de egentlig vil ha fri fra. Motsatt kan det oppfattes frustrerende når den som kobler seg av, ikke lenger svarer til fellesskapets forventninger. Påkobling og frakobling kan altså påvirke hverandre, men av det som kommer frem i denne undersøkelsen er det større krefter som drar i den påkoblede retningen. Trangen til å ta det digitale i bruk blir derfor ofte større enn trangen til å la være.

## LITTERATURLISTE

- 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. Hentet fra: <https://archive.org/details/TheSocialMediaReader/page/n81/mode/2up>
- Brubaker, R. (2020). Digital hyperconnectivity and the self. *Theory and Society*, 49(5-6), 771-801. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11186-020-09405-1.pdf>
- Chen, H., Wigand, R.T. & Nilan, M. (2000). Exploring Web users' optimal flow experiences. *Information Technology & People*, 13(4), 263-281. <https://doi.org/10.1108/09593840010359473>
- Cheek, A. D. (2016). *Hyperconnectivity*. London: Springer. Hentet fra: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-1-4471-7311-3.pdf>
- Couldry, N., & Hepp, A. (2018). *The mediated construction of reality*. John Wiley & Sons. Hentet fra: [https://books.google.no/books?hl=en&lr=&id=yJ9RDwAAQB-AJ&oi=fnd&pg=PR3&ots=BxtoDGa3Jp&sig=h0yQo0tef9aKtYV8wZLq99a0Ek&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.no/books?hl=en&lr=&id=yJ9RDwAAQB-AJ&oi=fnd&pg=PR3&ots=BxtoDGa3Jp&sig=h0yQo0tef9aKtYV8wZLq99a0Ek&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh & S., Nakamura, J. (2014). Flow. I: *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Dordrecht: Springer. Hentet fra: [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_15](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15)
- Delanty, G. (2003). *Community* (Key ideas). New York: Routledge. Hentet fra: [https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=641082&site=ehost-live&ebv=EB&ppid=pp\\_173](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=641082&site=ehost-live&ebv=EB&ppid=pp_173)
- Dey, I. (2007). Grounded Theory. I C. Seale, G. Gobo, J. F. Gubrium, & D. Silverman (Red.), *Qualitative Research Practice*. SAGE Publications Ltd. Hentet fra: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=775811&site=ehost-live&scope=site>
- Drangslund, A. S. L. (2022, 11. mai). FHI-rapport: Sosiale medier og gaming er positivt i unges liv. *NRK Vestland*. Hentet fra: [https://www.nrk.no/vestland/ny-forskningsrapport-fra-fhi--sosiale-medier-er-en-viktig-sosial-arena-for-ungdommer-1.15956843?fbclid=IwAR2XAFJiUIZKKdtinX-RdJB\\_OjGvdlAc1UXma4m95shpUxTerJkIO8m9T5Q](https://www.nrk.no/vestland/ny-forskningsrapport-fra-fhi--sosiale-medier-er-en-viktig-sosial-arena-for-ungdommer-1.15956843?fbclid=IwAR2XAFJiUIZKKdtinX-RdJB_OjGvdlAc1UXma4m95shpUxTerJkIO8m9T5Q)
- FN-Sambandet (u.å.). Internettbrukere. Hentet fra: <https://www.fn.no/Statistikk/internettbrukere>
- Ghita, C., & Thorén, C. (2021). Going cold turkey!: An autoethnographic exploration of digital disengagement. *Nordicom Review*, 42(4), 152-167. <https://www.sciendo.com/article/10.2478/nor-2021-0047>
- Goldhaber, M. H. (1997). The attention economy and the Net. *First Monday*, 2(4). <https://doi.org/10.5210/fm.v2i4.519>

- Haddon, L. (2007). Roger Silverstone's legacies: domestication. *New Media & Society*, 9(1), 25–32. <https://doi.org/10.1177/1461444807075201>
- Henriksen, I. M., Levang, L. E., Skaar, M. & Tjora, A. (2017). *Vår sosiale virkelighet: En introduksjon til hverdagslivets sosiologi*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Henriksen, I., Skaar, M., & Tjora, A. (2020). The constitutive practices of public smartphone use. *Societies*, 10(4), 1-13. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/2729781>
- Hesselberth, P. (2017). Discourses on disconnectivity and the right to disconnect. *New Media & Society*, 20(5), s. 1994–2010. <https://doi.org/10.1177/1461444817711449>
- Hjetland, G. J., Finserås, T. R., & Skogen, J.C. (2022). *Hele verden er et tastetrykk unna – Ungdommers bruk og opplevelser med sosiale medier og online gaming*. (Rapport fra Folkehelseinstituttet). <https://www.fhi.no/publ/2022/hele-verden-er-et-tastetrykk-unna---ungdommers-bruk-og-opplevelser-med-sosi/>
- Jorge, A. (2019). Social Media, Interrupted: Users Recounting Temporary Disconnection on Instagram. *Social Media + Society*. <https://doi.org/10.1177/2056305119881691>
- Karlsen, F., & Ytre-Arne, B. (2021). Intrusive media and knowledge work: how knowledge workers negotiate digital media norms in the pursuit of focused work. *Information, Communication & Society*. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2021.1933561>
- Kaun, A. (2021). Ways of seeing digital disconnection: A negative sociology of digital culture. *Convergence*, 27(6), 1571–1583. <https://doi.org/10.1177/13548565211045535>
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T., & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal akademisk. <https://www.nb.no/search?q=oaiid:%22oai:nb.bibsys.no:991512949414702202%22&mediatype=b%C3%B8ker>
- Lexico (u.å.). Meaning of FOMO in English. Hentet fra: <https://www.lexico.com/definition/fomo>
- Lie, M., & Sørensen, K. (1996). *Making technology our own? : Domesticating technology into everyday life*. Hentet fra: <https://www.nb.no/items/320d1da28bca1341ef83b64348212a97>
- Ling, R., & Yttri, B. (2002). Hyper-coordination via mobile phones in Norway. Hentet fra: [https://www.researchgate.net/publication/234788498\\_Hyper-coordination\\_via\\_mobile\\_phones\\_in\\_Norway](https://www.researchgate.net/publication/234788498_Hyper-coordination_via_mobile_phones_in_Norway)

- Lomborg, S., & Ytre-Arne, B. (2021). Advancing digital disconnection research: Introduction to the special issue. *Convergence*, 27(6), 1529-1535. <https://doi.org/10.1177/13548565211057518>
- Medienorge (2014, 20. november). *Medieåret 2013-2014. Medieutvikling i Norge: Fakta og trender*. Hentet fra: <https://medienorge.uib.no/files/publikasjoner/Mediearet-2013-2014-WEB.pdf>
- Meijer, I. C., & Kormelink, T. G. (2015). Checking, Sharing, Clicking and Linking. *Digital Journalism*, 3(5), 664-679. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/21670811.2014.937149?needAccess=true>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. I: *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Dordrecht: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_16](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16)
- Quan-Haase, A., & Wellman, B. (2005). Local Virtuality in an Organization: Implications for Community of Practice. I: Van Den Besselaar P., De Michelis G., Preece J., Simone C. (Red.), *Communities and Technologies 2005*. Dordrecht: Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/1-4020-3591-8\\_12](https://doi.org/10.1007/1-4020-3591-8_12)
- Rapley, T. (2007). Interviews. I C. Seale, G. Gobo, J. F. Gubrium, & D. Silverman (Red.), *Qualitative Research Practice*. SAGE Publications Ltd. Hentet fra: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=775811&site=ehost-live&scope=site>
- Rheingold, H. (1993). *The Virtual Community, revised edition: Homesteading on the Electronic Frontier*. MIT press. Hentet fra: [https://dlc.dlib.indiana.edu/dlc/bitstream/handle/10535/18/The\\_Virtual\\_Community.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dlc.dlib.indiana.edu/dlc/bitstream/handle/10535/18/The_Virtual_Community.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Silverstone, R., & Hirsch, E. (1992). *Consuming technologies: Media and information in domestic spaces*. London: Routledge.
- Skarrud, E. (Programleder). (2012, 23. november). *Kurer 270: Alltid pålogget* [Radioprogram]. Hentet fra: [https://radio.nrk.no/podkast/kurer/sesong/201210-11-12/i\\_4ba2705a-0521-4e2c-a270-5a0521de2ca4](https://radio.nrk.no/podkast/kurer/sesong/201210-11-12/i_4ba2705a-0521-4e2c-a270-5a0521de2ca4)
- Skjølsvold, T. M. (2015). Vitenskap, teknologi og samfunn. En introduksjon til STS. Oslo: Cappelen Damm.
- Statistisk sentralbyrå (SSB) (2022a, 26. April). *Norsk mediebarometer 2021*. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/artikler/norsk-mediebarometer-2021>

- Statistisk sentralbyrå (SSB) (2022b). Bruk av ulike medier, etter kjønn, alder, statistikkvariabel, år og medietype. Hentet fra: <https://www.ssb.no/statbank/table/12947/tableViewLayout1/>
- Sutton, T. (2017). Disconnect to reconnect: The food/technology metaphor in digital detoxing. *First Monday* 22(6). <https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/7561/6310>
- Sørensen, K. (1994). *Technology in use. Two essays on the domestication of artefacts*. Hentet fra: [https://www.researchgate.net/publication/325628170\\_Technology\\_in\\_use\\_Two\\_essays\\_on\\_the\\_domestication\\_of\\_artefacts](https://www.researchgate.net/publication/325628170_Technology_in_use_Two_essays_on_the_domestication_of_artefacts)
- Sørensen, K. H. (2005). Domestication: The enactment of technology. I T. Berker, M. Hartmann, Y. Punie. & K. Ward (Red.), *Domestication of media and technology* (s. 40-61). Maidenhead: Open University Press.
- Syvvertsen, T. (2017). *Media Resistance : Protest, Dislike, Abstention* (Palgrave pivot). Cham: Springer Open. Hentet fra: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-46499-2>
- Syvvertsen, T., Karlsen, F., & Bolling, J. (2019). Digital detox på norsk. *Norsk medietidsskrift*, 26(2), 1–18. <https://doi.org/10.18261/ISSN.0805-9535-2019-02-02>
- Syvvertsen, T. (2020). *Digital detox: the politics of disconnecting*. Emerald Publishing. Hentet fra: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=2267016&site=ehostlive>
- Syvvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5–6), 1269–1283. Hentet fra: <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Thorhauge, A. M. (2016). Balancing the Flows: Cross-Media Communication in an Everyday Life Context. I K. Sandvik, A. M. Thorhauge & B. Valtysson (Red.), *The Media and the Mundane* (s. 59-73). Gøteborg: Nordicom. Hentet fra: <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1054717/FULLTEXT01.pdf>
- Tjora, A. (2011). Invisible Whispers: Accounts of SMS Communication in Shared Physical Space. *Convergence (London, England)*, 17(2), 193-211. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1354856510394604>
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Tjora, A. (2018). Det offentlige rommets flerdimensjonale fellesskap. *Plan*, (2), 6-11. <https://www.idunn.no/doi/full/10.18261/ISSN1504-3045-2018-02-03#sec-1>

- UiO (2019, 24. januar). Digital frakobling. Hentet fra: <https://www.hf.uio.no/imk/forskning/prosjekter/digital-frakobling/>
- UiO (2020, 25. juni). Call for papers. Hentet fra: <https://www.hf.uio.no/imk/english/research/projects/digital-disconnection/news/call-for-papers.html>
- Williams, R. (1975). *Television : Technology and cultural form*. New York: Schocken Books.
- Wyatt, S. (2014). *Bringing users and non-users into being across methods and disciplines*. Innlegg presentert ved Proceedings of refusing, limiting, departing, CHI '14 Workshop, Toronto, ON. Hentet fra: [http://nonuse.jedbrubaker.com/wp-content/uploads/2014/03/Wyatt\\_Toronto\\_April\\_2014.pdf](http://nonuse.jedbrubaker.com/wp-content/uploads/2014/03/Wyatt_Toronto_April_2014.pdf)
- Wyatt, S., Thomas, G., & Terranova, T. (2002). They came, they surfed, they went back to the beach: conceptualising use and non-use of the Internet. I: Woolgard, S. (Red.), *Virtual Society? Technology, Cyberbole, Reality*. Oxford: Oxford University Press, s. 23–40. Hentet fra: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=354460&site=ehost-live>
- Ytre-Arne, B., Syvertsen, T., Moe, H., & Karlsen, F. (2020). Temporal ambivalences in smartphone use: Conflicting flows, conflicting responsibilities. *New Media & Society*, 22(9), 1715-1732. <https://doi.org/10.1177/1461444820913561>

**Vedlegg 1. Godkjenning fra NSD**

[Meldeskjema](#) / [En dag uten internett](#) / Vurdering

## Vurdering

**Referansenummer**  
567376

**Prosjekttittel**  
En dag uten internett

**Behandlingsansvarlig institusjon**  
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosiologi og statsvitenskap

**Prosjektansvarlig**  
Aksel Tjora

**Student**  
Kristin Heggdal

**Prosjektperiode**  
04.10.2021 - 01.09.2022

[Meldeskjema](#)

Dato	Type
16.09.2021	Standard

**Kommentar**  
Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 16.09.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET  
Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.09.2022.

LOVLIG GRUNNLAG  
Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER  
NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lenger enn nødvendig for å oppfylle formålet.

DE REGISTRERTES RETTIGHETER  
NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: Innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

1/2



NSD legger til grunn at behandlingen opplytter kravene i personvernforordningen om nøyaktighet (art. 5.1 a), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: [nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/meld-enderinger-i-meldeskjema](https://nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/meld-enderinger-i-meldeskjema) Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Kontaktperson hos NSD: Lene Chr. M. Brandt

Lykke til med prosjektet!

 **Kristin Heggdal** ▸ [redacted] 21. september 2021 · [redacted]

Hei! Skal du gjennomføre «offline-dag» [redacted]? Da har jeg veldig lyst til å snakke med deg! 😊

Jeg skal skrive masteroppgave i Medier, kommunikasjon og informasjonsteknologi til våren, hvor temaet er digital frakobling. Jeg har fått tips fra [redacted] blir oppfordret til å gjennomføre «offline-dag» [redacted]. I den forbindelse leter jeg etter studenter som vil stille til korte intervju med meg i 10 minutter før, under og etter «offline-dag». Spørsmålene omhandler forberedelser før dagen, opplevelser underveis og erfaringer i etterkant. Intervju kan skje fysisk eller over telefon. Intervjuene vil være en del av datagrunnlaget for masteroppgaven min, [redacted].

[redacted] Alle som stiller til intervju blir anonymisert. Intervjuene må helst skje i uke [redacted] men «før-intervju» kan skje i uke [redacted].

Alle som deltar er med i trekningen av et [redacted] gavekort på 1000 kr. Har du lyst til å dele dine erfaringer? Send meg en melding her på Facebook eller på mail: kriheggd@stud.ntnu.no. Håper å høre fra dere 😊

---

 **Kristin Heggdal** ▸ [redacted] 27. september 2021 · [redacted]

\*Minner om denne, trenger fortsatt informanter\* Alle som deltar er med i trekningen av et [redacted] gavekort på 1000 kr.

Hei! Skal du gjennomføre «offline-dag» i [redacted]? Da har jeg veldig lyst til å snakke med deg! 😊

Jeg skal skrive masteroppgave i Medier, kommunikasjon og informasjonsteknologi til våren, hvor temaet er digital frakobling. Jeg har fått tips fra [redacted] blir oppfordret til å gjennomføre «offline-dag» [redacted]. I den forbindelse leter jeg etter studenter som vil stille til korte intervju med meg i 10 minutter før, under og etter «offline-dag». Spørsmålene omhandler forberedelser før dagen, opplevelser underveis og erfaringer i etterkant. Intervju kan skje fysisk eller over telefon. Intervjuene vil være en del av datagrunnlaget for masteroppgaven min, [redacted].

[redacted] Alle som stiller til intervju blir anonymisert. Intervjuene må helst skje i uke [redacted] men «før-intervju» kan skje i uke [redacted].

Har du lyst til å dele dine erfaringer? Kommenter under, send meg en melding her på Facebook eller på mail: kriheggd@stud.ntnu.no. Håper å høre fra dere 😊

---

 **Kristin Heggdal** ▸ [redacted] 1. oktober 2021 · [redacted]

Hei! Mangler nå bare 4 informanter til masteroppgaven min 😊. Det blir da totalt 10 personer som er med i trekningen av et [redacted] gavekort på 1000 kr. Har du lyst til å delta? Kommenter under eller send meg en melding 😊

Deltakelsen innebærer korte intervju før, under og etter gjennomført offline-dag. Hvis du ikke kan stille til alle tre, er det mulig å stille til bare ett eller to også. Alle som stiller til intervju blir anonymisert.

Setter veldig stor pris på hjelp! 😊

---

 **Kristin Heggdal** ▸ [redacted] 3. oktober 2021 · [redacted]

Mangler nå bare 1 informant til masteroppgaven min om digital frakobling 😊. Det blir da totalt 10 personer som er med i trekningen av et [redacted] gavekort på 1000 kr. Har du lyst til å delta? Kommenter under eller send meg en melding 😊

Deltakelsen innebærer et kort telefonintervju før og under offline-dag, samt et fysisk intervju etter offline-dag. Alle som stiller blir anonymisert.

Setter veldig stor pris på hjelp! 😊

### Vedlegg 3. Informasjonsskriv/samtykkeskjema

## Vil du delta i undersøkelsen «En dag uten internett»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å studere hvordan studenter på [REDACTED] opplever å være uten internett i én dag. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelsen vil innebære for deg.

### Formål

Prosjektet har som mål å undersøke hvordan studenter ved [REDACTED] opplever å være frakoblet internett i én dag. Studentene blir oppfordret til å prøve «offline-dag» som en del av undervisningsopplegget. Før, under og etter ~~frakoblingseksperimentet~~ vil det utføres fokuserte intervjuer med studenter som ønsker å delta. Sentrale spørsmål vil handle om: motivasjon til å prøve offline-dag, forberedelser før offline-dag, vaner og tidsbruk på internett, forskjeller på en dag med, og en dag uten internett, opplevelsen av å være frakoblet og beskrivelse av dagen, utfordringer og fordeler, samt erfaringer man tar med seg i etterkant. Undersøkelsen er en del av en masteroppgave i Medier, kommunikasjon og informasjonsteknologi ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. Oppgavens datagrunnlag baseres på

[REDACTED]  
fokuserte intervjuer med studenter [REDACTED]  
Masteroppgaven vil bli offentlig tilgjengelig i NTNU sin database.

### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Ansvarlig for forskningsprosjektet er Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU Trondheim. Masteroppgaven utføres og skrives av Kristin Heggdal. Veileder er professor ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, Aksel Tjora.

### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Alle studenter som tar [REDACTED] og som skal gjennomføre offline-dag i forbindelse med emnet inviteres til å delta som informant i prosjektet.

### Hva innebærer det for deg å delta?

Deltakere vil bli invitert til fokuserte intervjuer, fortrinnsvis på telefon før og under offline-dagen, samt fysiske intervjuer etter offline-dagen. Intervju før dagen vil ta cirka 12 minutter, intervju under dagen tar cirka 5 minutter og intervju etter dagen tar cirka 15 minutter. Lydopptaker vil bli benyttet under intervjuene, og opptakene vil bli transkribert og anonymisert. Opptakene vil tas vare på inntil prosjektet er avsluttet.

### Det er frivillig å delta

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

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

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Kun intervjuer (Kristin Heggdal, masterstudent ved Medier, kommunikasjon og informasjonsteknologi) vil ha tilgang til det ikke-anonymiserte intervjuet. Lydfilen og koblingsnøkkel mellom opptak og

anonymisert transkripsjon vil lagres på kryptert USB-disk. Konkrete personer vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon fra undersøkelsen.

#### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Lydfilene vil slettes når prosjektet avsluttes, og senest 1. september 2022.

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. Prosjektet er innmeldt og godkjent av NSD (Norsk senter for forskningsdata). På oppdrag fra NTNU har NSD vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

#### **Dine rettigheter**

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

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

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med masterstudent Kristin Heggdal på epost: [kriheggd@ntnu.no](mailto:kriheggd@ntnu.no) eller telefon 92682309.

Med vennlig hilsen  
Kristin Heggdal

-----

#### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om undersøkelsen om «En dag uten internett», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i undersøkelsen, ved å stille opp som informant i fokusert intervju.

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

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 4. Intervjuguide før offline-dagen

### Intervju før offline-dag:

#### Oppvarming

- Hvor gammel er du?
- Hva slags frakobling skal du gjennomføre?
  - Hva er lov og hva er ikke lov? (SMS og ringe? Strømming?)
- Hvilke digitale enheter med internettilkobling eier du?
  - Hva bruker du mest?
- Hvordan vil du karakterisere din egen tidsbruk på internett?
  - Gjennomsnitt skjermtid på telefonen hver uke?

#### Hoveddel

- Kan du fortelle hva du bruker internett til på en vanlig dag, fra morgen til kveld?
- Hva er det viktigste for deg å ha tilgang til via internett? Hvorfor?
- Hvilken betydning vil du si at internett har i ditt liv?
- Ser du noen konsekvenser av internettbruken din?
- Har du gjennomført «offline dag» eller prøvd å begrense internett-bruken din før?
  - Evt. hvorfor og hvordan?
- Hvorfor vil du prøve offline-dag?
- Hvilke forventninger har du til å være offline i én dag?
- Har du gjort noen forberedelser før «offline-dagen»?
  - Evt. Hvilke?
  - Fortalt venner, familie, jobb at du skal være frakoblet?
- Har du planlagt hva du skal gjøre på «offline-dagen»? Evt. hva?
- Hva tror du kommer til å bli mest vanskelig?
- Er det noe med offline-dagen du gleder deg til?
- Hva håper du å få ut av «offline-dagen»?
- Hvilke følelser kjenner du på før «offline-dagen»?

## Vedlegg 5. Intervjuguide under offline-dagen

### Intervju under offline-dag:

- Hvordan synes du offline-dagen går så langt?
- Hva har du gjort så langt i dag?
- Har du møtt på noen utfordringer, evt. hvilke?
- Har du følt at du savner noe, evt. hva?
- Har du opplevd noe positivt, evt. hva?
- Hvordan føles det å være frakoblet?
- Hvordan tror du resten av dagen kommer til å gå?

## Vedlegg 6. Intervjuguide etter offline-dagen

### Intervju etter offline-dag

- Hvordan opplevde du at offline-dagen gikk?
- Hva gjorde du fra du sto opp til du la deg?
- Klarte du å gå hele dagen uten å bruke internett? Evt. Hvorfor ikke?
- Hva opplevde du som mest utfordrende med offline-dagen?
- Følte du at du gikk glipp av noe ved å være frakoblet, evt. hva?
- Hva savnet du mest?
- Hvordan var det å være rundt folk som hadde tilgang til internett?
  - Og fikk du noen reaksjoner fra folk om at du var offline?
- Hva opplevde du som mest positivt ved å være offline?
- På hvilken måte ble hverdagen din annerledes med og uten internett?
- Hvordan var det å koble seg på internett igjen?
  - Var det mange som hadde prøvd å nå deg?
  - Hva hadde du gått glipp av?
- Hvilke erfaringer tar du med deg fra offline-dagen?
- Kommer du til å gjøre noen endringer knyttet til internettbruk fremover?
- Samlet sett, hva har du lært fra offline-dagen?

