

Martine Skjei

## Skjermtid: digital distraksjon eller sosial kontribusjon?

- En kvalitativ studie av mobilens betydning for unge voksne, med innblikk i hvordan reduksjon i skjermtid påvirker hverdagen

Masteroppgave i sosiologi, Lektorutanning i samfunnsfag  
Veileder: Stefan Geiss

Juni 2023



Martine Skjei

## **Skjermtid: digital distraksjon eller sosial kontribusjon?**

- En kvalitativ studie av mobilens betydning for unge voksne, med innblikk i hvordan reduksjon i skjermtid påvirker hverdagen

Masteroppgave i sosiologi, Lektorutanning i samfunnsfag  
Veileder: Stefan Geiss  
Juni 2023

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



**NTNU**

Kunnskap for en bedre verden







## **Sammendrag**

Denne kvalitative studien undersøker hvordan en reduksjon i skjermtid på mobil påvirker hverdagen til unge voksne. Gjennom to prosjektuker har ni informanter kartlagt skjermtid, gjøremål og aktiviteter i hverdagen, ved å fylle inn egen tidsbruk i et skjema. I den andre prosjektuken reduserte de i tillegg skjermtiden på mobil, med 50-75% mindre enn en gjennomsnittlig uke. I etterkant av prosjektukene ble det gjennomført dybdeintervjuer med samtlige av deltakerne.

I dybdeintervjuene søktes informasjon om informantenes opplevelse av intervensjonen, og om hvilken påvirkning det hadde på tidsbruk i hverdagen. Som et grunnlag for dette ble de også spurt om hvordan de forstår egne skjermtidvaner på en generell basis, og hvilken betydning mobilen har for sosiale relasjoner. Tidsskjemaet ga et innblikk i hvordan tid og aktiviteter i hverdagen endret seg.

Oppgavens funn viser til mobilens viktige rolle i hverdagen, som tydeliggjøres idet man reduserer skjermbruken. Mobilen bidrar til å opprettholde relasjoner, samtidig som den er en underholdningsmaskin. Det opparbeides sosial kapital som følge av interaksjon med andre online. I tillegg oppstår det felles normer og forventninger tilknyttet de ulike mediene, som gjør at mange føler at de må være tilgjengelige for andre på mobilen. De ulike mediene kan også forstås som virtuelle tredjeplasser, hvor man kobles av hverdagsstress og tar del i ulike fellesskap. Denne avkoblingen fra hverdagen gjør det vanskelig å løsrive seg fra mobilen, og for mange blir den en tidstyv som stjeler fokus fra andre gjøremål. Dette blir tydelig i den skjermreduuerte uken, hvor flere av informantene opplevde økt produktivitet og tilstedeværelse. Likevel var den vanligste endringen av tidsbruk å erstatte mobilen med andre typer skjermer, noe som understreker medienes innvevning i hverdagslivet.

## **Abstract**

This qualitative study aims to explore how a reduction in screen time on mobile phones will affect the everyday life of young adults. Over a period of two project weeks, nine participants recorded their daily activities by filling out a time scheme. However, during the second project week they reduced their screen time by 50-75%.

Following the project weeks, in-depth interviews were conducted to see how the intervention was experienced by the participants, and if it affected their time use. Central topics in the interviews involved an examination of the participants' understanding of their screen time habits, as well as the significance of the mobile phone in maintaining social relationships.

Key findings involve the significant role of mobile phones in everyday life, which becomes evident when reducing the screen time. Mobile phones contribute in maintaining social relations, as well as having an important function of entertainment. The social interactions conducted online lead to an increase in social capital. Further, norms of reciprocity and expectations towards the different medias arise. This leads many in the direction of feeling the need to constantly available online. Further, the various media can be understood as virtual third places, where individuals disconnect from everyday stress and participate in various communities. However, the disconnection may also contribute to a difficulty in detaching oneself from the phone. For many it is experienced as a thief of time that diverts focus from other tasks. This becomes evident in reducing the screen time, as many participants experienced increased presence and productivity. However, the most common change in time use was to replace the mobile phone with other types of screens, emphasizing the integration of media into everyday life.

## **Forord**

En lang prosess går mot veis ende, og ferdigstillingen av masteroppgaven symboliserer for meg at jeg snart er ferdigutdannet. Lektorutdanningen på NTNU har vist meg gleden av læreryrket, samtidig som den har åpnet for muligheten til å fordype seg i valgte fag. Dette har bidratt til fem lærerike år, hvor jeg nå føler meg klar til å undervise i samfunnsfag og engelsk.

I anledning masterprosjektet vil jeg først og fremst vil rette en stor takk til informantene mine, som har lagt ned mye tid i prosjektet. Flere fikk virkelig kjenne den skjermreduerte uken på kroppen, samtidig som de har brukt tiden sin på å fylle inn i tidsskjemaet de ble utdelt. Samtlige av informantene klarte å redusere skjermtiden over 50%, noe som er beundringsverdig. Videre ønsker jeg å takke veilederen min, Stefan Geiss, som har vært tilgjengelig for mine mange spørsmål i innspurten. Det må også rettes en takk til mine foreldre, som har bidratt med motiverende ord, korrekturlesing og mat til Dragvoll når skrive dagene har blitt lange.

Studentlivet i Trondheim har vært en innholdsrik tid. Som kull 2018 har vi blant annet stått i koronapandemien, implementering av ny læreplan i skolen, regjeringsskifte, presidentskifte i USA og krigen i Ukraina- hvor sistnevnte resulterte i høy inflasjon i samfunnet. Som student har man særlig fått kjenne sistnevnte på kroppen, med høye strøm- og matpriser. Det må nevnes at samtlige av temaene har vært relevant i undervisningssammenheng, og som lærerstudent i samfunnsfag får man satt seg godt inn i hva som skjer. Verden- og nyhetsbildet i 2018-2023 vil derfor bli husket på lik linje med studietiden.

Med koronapandemien var det lite sosialisering og for mange ble mobilen deres nærmeste nærkontakt og venn. Om dette sitter igjen i dag er ikke godt å si, men tall fra SSB viser at unge i alderen 16-24 er de som bruker mest tid på internett (2022). Dette skapte en interesse for oppgavens tema, i tillegg til relevansen det har for min profesjon som lærer. Oppgaven vil kunne bidra til en forståelse av unges skjermtidvaner, samt en forståelse for valgene som tas i den digitale verden. I tillegg gis et innblikk i hva som skjer når den digitale verden fratas ungdommen.

Avslutningsvis vil jeg takke for gode stunder på Dragvoll og Kalvskinnet i løpet av studietiden, og særlig for samholdet på sal 9401 under masterskrivingen. Jeg vil trekke frem klassen min som har stått sterkt sammen både på skolen og fritiden. Nå skal vi alle hver vår vei i arbeidslivet, og innleveringen av masteroppgaven symboliserer slutten på en æra. Takk!



## Innholdsfortegnelse

<b>1.0. Innledning</b> .....	<b>8</b>
1.1 Problemstilling .....	9
<b>2.0 Teori</b> .....	<b>9</b>
2.1 Medialiseringsteorier .....	9
2.1.1 Media i lys av sosialkonstruktivismen: medialisering fra et individperspektiv ...	9
2.1.2 Mediebruk i hverdagen: dyp medialisering, materialisering og amalgamering.	11
2.2 Sosial kapital og betydningen av tredjeplasser .....	12
2.2.1 Sosial kapital i lys av Robert Putnam .....	12
2.2.2 Fysiske og virtuelle tredjeplasser som en grobunn for sosial kapital .....	14
2.3 Tidligere forskning på å redusere skjermtid .....	15
2.3.1 Studier på intervensjoner med reduksjon i skjermtid .....	16
2.3.2 Diskursen rundt begrepet digital detox i Norge .....	17
2.3.3 Tidligere forsøk på å redusere skjermbruk i Norge .....	18
2.3.4 Unges skjermtidvaner i dag .....	18
2.4 Konkretisering av problemstilling og forskningsspørsmål .....	19
<b>3.0 Metode og datamateriale</b> .....	<b>20</b>
3.1 Forskningsdesign og metodisk tilnærming .....	21
3.2 Masteroppgavens datagrunnlag .....	22
3.2.1 Dybdeintervju og intervjuguide .....	22
3.2.2 Tidsskjemaet: Time Budget Method .....	23
3.2.3 Uke 1 og 2 av prosjektet: normaluken og reduksjonsuken .....	24
3.2.4 Apples skjermtidverktøy og oversikt over vekkinger .....	24
3.2.5 Definisjon av utvalg og rekruttering av informanter .....	25
3.3 Den kvalitative analysen .....	26
3.3.1. Bearbeiding av datamaterialet .....	26
3.3.2. En abduktiv tilnærming .....	27
3.4. Etsiske hensyn .....	28
3.5. Datamaterialets kvalitet .....	29
3.5.1. Pålitelighet .....	29
3.5.2. Gyldighet .....	31
3.5.3. Generalisering .....	32
<b>4.0. Analyse</b> .....	<b>33</b>
4.1. Refleksjoner rundt egne skjermtidvaner før intervensjonsuken. ....	34
4.1.1 Telefonen som en uunngåelig del av hverdagen .....	34
4.1.2 En dårlig følelse foran skjermen .....	36
4.1.2 TikTok, tiden går (fort på mobilen) .....	37
4.1.3 Mobilen som verktøy i opprettholdelsen av sosiale relasjoner .....	39
4.2 Opplevelsen av en digital detox .....	41
4.2.2. Mer til stede, mer produktiv og mer avslappet .....	42
4.2.2. Det var som å slutte med snus, eller som å miste samboeren sin .....	43
4.2.3 Skjermredusering og antall vekkinger .....	45
4.2.4 Presentasjon av tidsskjema .....	47
<b>5.0 Oppsummerende diskusjon</b> .....	<b>51</b>
5.1 Mobiltelefonen som en virtuell tredjeplass .....	51

5.2 Man kan ikke gå baklengs inn i fremtiden .....	52
<b>6.0 Avsluttende refleksjon.....</b>	<b>53</b>
<b>7.0. Litteraturliste .....</b>	<b>56</b>
Vedlegg 1: Godkjenning fra SIKT .....	60
Vedlegg 2: Informasjonsskriv til informanter .....	62
.....	62
Vedlegg 3: Intervjuguide.....	65
Vedlegg 4: Eksempel på spesifikt skjema for enkeltinformant, brukt i intervjuet .....	67
Vedlegg 5: Eksempel på tidsskjema.....	69
Vedlegg 6: Informasjon som ble gitt til informanten med tidsskjemaet .....	70
Vedlegg 7: Utrekning av tidsbruk i tidsskjema.....	71
Vedlegg 8: Oversikt over skjermtid og antall vekkinger hos de ulike informantene.....	72
Vedlegg 9: Rekrutteringsskriv .....	73
Vedlegg 10: Eksempel på materiale fra kodingsprosessen .....	74

## 1.0. Innledning

*Hele livet mitt er på en måte telefonen. Det er der jeg har jobbkalenderen min, det er der jeg vet når treningene mine er, det er der jeg vet bussrutene. Det er der jeg har podkast på øret, og den slags. Alarm har jeg på telefon, og meldinger sender jeg for å kommunisere med andre. Ja, det er hele livet mitt på en måte. (Ingrid).*

Sitatet over er hentet fra ett av oppgavens intervjuer, og gjenspeiler mobilens allestedsnærværende funksjon i hverdagen for mange. Hele 96% av befolkningen i Norge har tilgang på en smarttelefon (SSB, 2023), noe som gjenspeiler de siste årenes teknologiske revolusjon. Dagens moderne samfunn kan beskrives som et informasjonssamfunn kjennetegnet av en økende sammenkobling mellom individer på tvers av tid, sted og rom (McQuail & Deuze, 2020, s. 139). Teknologien muliggjør kommunikasjon, informasjon, tjenester og underholdning rett fra lomma, i den multimodale mobilen folk flest frakter med seg daglig. Den blir et tidsbesparende verktøy som på mange måter forenkler ulike aspekter i livet. Derimot har utviklingen av sosiale medier, algoritmer og et ønske om å holde på brukeren også gjort at mobilen stjeler mye tid (Syvertsen, 2020, s. 17). Det kan oppleves som vanskelig å løsrive seg fra skjermen, og i snitt bruker unge i alderen 16-24 år 5 timer og 40 minutter daglig på internett (SSB, 2023).

De siste årene har høy skjermbruk vært et sentralt tema i mediebildet, og strategier for å redusere skjermtiden blir ofte omtalt i diskurser om arbeidsliv, produktivitet og konsentrasjon (Syvertsen et al., 2019, s. 3). NRK belyser temaet i flere artikler, hvor én av dem har overskriften: «Elevene ble utfordret til å droppe mobilen- slik gikk det». Artikkelen omtaler et forsøk på å gå uten mobilen i 24 timer, noe som ble sett på som en stor utfordring for elevene (Schwebs, 2023). Også VG aktualiserer høy skjermtid, og publiserte nylig en kronikk med tittelen «Vi må gå sammen om å få ned skjermbruken» (Lunde, 2023). Den samme vinklingen blir brukt i Aftenposten, og i artikkelen «La deg inspirere av 90-tallet og ta en mobildetox i sommer» skriver psykologspesialist Line Marie Warholm om gode grunner til å redusere skjermbruken. Videre har Debatten på NRK aktualisert temaet med sendingen «unge bruker en hel arbeidsdag på mobilen» (Solvang, 2023). Her problematiseres den høye skjermbruken blant unge, særlig i en skolekontekst. Avslutningsvis viser også medietilsynet til relevansen av høy skjermbruk, og nettsiden deres har forsidesaker som: «Kan ungdommer klare seg et døgn uten telefonen?», og «Slik får du bedre kontroll på mobilbruken din» (Medietilsynet, 2023).



Medieomtalen av temaet viser til et slags opprør mot høy skjermtid, og fremstiller derfor en hverdag med lav skjermtid som et bilde på det gode liv. Samfunnets skjermtidopprør har resultert i at det har blitt trendy å koble seg av, eller å ta en *digital detox* (Syvertsen et al., 2019). Dette dannet grunnlaget for mitt masterprosjekt, som gir innblikk i hva som skjer når ni unge voksne må redusere skjermtiden sin på mobil i en uke.

## 1.1 Problemstilling

Ved å vise til statistikk, medieomtaler og teknologisk samfunnsutvikling, beskriver innledningen temaets samfunnsmessige relevans. På et personlig plan har jeg selv kjent hvordan høy mobilbruk kan gå på bekostning av andre gjøremål. Dette har inspirert til skjermtidkonkurranser med venner, hvor vinneren har minst skjermtid på slutten av uka. Av erfaring er det behagelig med mindre skjermtid, men også en brå overgang. Det er enkelt å komme tilbake i et spor med mye mobilbruk, og måten den preger hverdagen på i stor grad har vekket en nysgjerrighet til temaet. På bakgrunn av dette lyder oppgavens overordnede problemstilling:

*Hvilken betydning vil en reduksjon i skjermtid på mobil ha for hverdagen til unge voksne?*

For å besvare problemstillingen vil teori og tidligere forskning diskuteres opp mot funnene fra prosjektets datainnsamling. Oppgavens neste del består derfor av relevant teori, som senere vil bli brukt analysen.

## 2.0 Teori

Oppgavens teoridel består av tre hoveddeler. Den første tar for seg teorier om medialisering, med fokus på medias rolle i individets hverdag. Videre vil teorier som omhandler sosial kapital bli presentert, med fokus teorienes sammenheng med mobilbruk. Avslutningsvis blir det gitt et innblikk i begrepet *digital detox*, samt tidligere forskning hvor dette er forsøkt gjennomført.

### 2.1 Medialiseringsteorier

Det første teorikapittelet vil gå nærmere inn på medialiseringsteorier. Her beskrives medialiseringens virkning på et individnivå, samt ulike begrep som gjør seg relevante i lys av medias rolle i hverdagen.

#### 2.1.1 Media i lys av sosialkonstruktivismen: medialisering fra et individperspektiv

Media er en gjennomgripende og omfattende del av hverdagsvirkeligheten til folk flest i 2023. I tillegg til medias rolle for enkeltindividet, påvirkes også større strukturer og

institusjoner i samfunnet. Dette kan være områder som økonomi, politikk og kulturarenaer, som alle bevegges og påvirkes som følge av medias eksistens. Summen av dette kan beskrives som *medialisering* (McQuail & Deuze, 2020, s. 139-141). Begrepet kan brukes på både struktur- og individnivå, hvor førstnevnte sentreres rundt mediers påvirkning på den sosiale samhandlingen i samfunnets institusjoner, mens sistnevnte tar utgangspunkt i menneskers daglige omgang med medier. Individnivået danner grunnlaget for en sosialkonstruktivistisk retning (Lundby, 2023), som gjør seg gjeldende i beskrivelsen av mobilens innvirkning på informantenes hverdag.

Historisk sett bygger sosialkonstruktivismen på Berger og Luckmanns teorier om hverdagsvirkelighet. I boken *The Social Construction of Reality* (1966) redegjøres det for hvordan mennesker skaper sin egen virkelighetsforståelse gjennom interaksjon og kommunikasjon med andre. Dette smaler Couldry & Hepp (2017) inn mot media i boken *The Mediated Construction of Reality*. Her redegjør de for medialisering, og viktigheten av begrepet i den sosialkonstruktivistiske retningen i mediesammenheng. De hevder at medialisering ser på «samhandlingen mellom endringen av media og kommunikasjon på den ene siden, og endringer i kulturen og samfunnet på den andre siden» (Couldry & Hepp, 2017, s. 35, egen oversettelse). På individnivå kan dette handle om hvordan enkeltindividets handlinger endres som følge av en økende mengde medier i hverdagen. I tillegg til å påvirke hvilke sosiale relasjoner vi inngår, påvirker også medieteknologien hvilke hverdagslige praksiser vi utfører i stadig større grad enn før (Hepp, 2019, s. 9). Oppsummert kan det sies at et sosialkonstruktivistisk syn på medialisering ser på hvordan medier danner et grunnlag for den menneskelige virkelighetskonstruksjonen på individnivå (Croteau & Hoynes, 2019, s. 28).

Historisk sett kan medialiseringen knyttes til ulike bølger. Disse bølgene kan defineres som en fundamental endring i områder som er avgjørende nok til å utgjøre en atskilt fase i den aktuelle medialiseringprosessen (Cauldry & Hepp, 2017, s. 39). Ved å se tilbake på de siste 600 årene, kan vi identifisere henholdsvis tre bølger av digitalisering: mekanisering, elektrifisering og digitalisering. Sistnevnte kan knyttes opp mot datamaskinen, mobiltelefonen, og den økende inkluderingen av databasert intelligens i hverdagslivet (Cauldry & Hepp, 2016, s. 40). Derimot kan det påstås at vi i nåværende tid er kommet enda lengre enn digitaliseringsbølgen med utgangspunkt i hvor stor plass teknologien tar i hverdagen vår. Cauldry og Hepp (2017) foreslår at vi nå er inne i en tid av datafisering – nemlig en fjerde periode (s. 34). Dette utdyper Hepp (2020), og beskriver det som at dagens samfunn er inne i en dyp medialisering, et begrep som beskrives nærmere i oppgavens neste del.

### 2.1.2 Mediebruk i hverdagen: dyp medialisering, materialisering og amalgamering

Couldry & Hepps (2017) definisjon av medialisering vektlegger hvordan endringer i teknologiutviklingen av media og kommunikasjon påvirker samfunnet og kulturen. Dette tar Hepp (2020) videre, og beskriver som nevnt at den nåværende samfunnstilstanden er inne i en periode av *dyp medialisering* (s. 6). Dette kjennetegnes av en mer intens sammenveving av media i sosiale prosesser enn tidligere, og kompleksiteten i medias «overtakelse» av individets hverdag (Cauldry & Hepp, 2017, s. 34). Flere og flere aspekter i individers dagligliv består nå av nye former for kommunikasjon gjennom media enn før (Cauldry & Hepp, 2017, s. 16). Det forekommer en økning i den teknologibaserte gjensidige avhengigheten, en økning som kan sees fra to sider. Først og fremst har det vært en økning i teknologiske medieinnovasjoner. Videre ses en økende relevans i måten media brukes til å uttrykke hvilke kulturer og samfunn vi lever i, på bakgrunn av den rollen media har i betingelsene for menneskelig kommunikasjon og gjensidig avhengighet (Cauldry & Hepp, 2017, s. 53). Den dype medialiseringen innebærer også å ta stilling til algoritmer, data og digitale infrastrukturer som preger store deler av mediestrukturen i dagens samfunn (Hepp, 2020, s. 6). Algoritmer fungerer ved at de sanker brukerdata og tilpasser emneinnholdet personlig i de ulike sosiale mediene vi bruker, som i økende grad tilpasser brukeropplevelsen til individet på sosiale medier. I tillegg personaliseres anbefalinger og annonser på bakgrunn av brukernes preferanser og tidligere internettatferd (Gran et al., 2022, s. 83).

Medias viktige rolle når det kommer til kommunikasjon kan beskrives som *materialisering*. Det innebærer hvordan den materielle eksistensen av de ulike mediene skaper ulike kommunikasjonsarenaer (Cauldry & Hepp, 2017, s. 32). Dessuten skapes det særegne normer og oppfatninger tilknyttet det enkelte mediet som brukes, som igjen bidrar til dannelsen av vaner basert på de ulike medieenheterne. I tillegg har hvert enkelt medium sin særegne materielle karakteristikk. Dette gjelder både i form av objektets fysiske materiale, men også hvordan det materielle aspektet av infrastrukturens kommunikasjon er. Eksempelvis er satellitter og kabelnettverk tilknyttet de ulike mediene som optimaliserer funksjonen av dem (Cauldry & Hepp, 2017, s. 32).

I forlengelsen av materialisering behøves et begrep som konkretiserer mediebruk i hverdagen. Schulz (2004) redegjør for begrepet *amalgamering*, som beskriver kombinasjonen av mediarelaterte aktiviteter med aktiviteter som ikke involverer media (s. 89). Det belyser medias inkorporering i hverdagslivet ved måten det invaderer den personlige sfæren, i tillegg til økonomien, kulturen, politikken og offentligheten. Man kan si at aktiviteter med og uten media *amalgamerer*. Eksempler på dette kan være å høre på radio når man kjører bil, å se på TV når man spiser eller å lese aviser på metroen

(Schulz, 2004, s. 89). Lie (2018) setter begrepet i en mer dagsaktuell kontekst, og mener det kan innebære å bruke smarttelefonen på bussen, eller å være tilkoblet internett når som helst og hvor som helst i hverdagen (s. 7). Eksempelvis kan man lytte til podkast i dagligdagse gjøremål, eller se på en serie mens man gjør håndarbeid.

## 2.2 Sosial kapital og betydningen av tredjeplasser

*"Let us find ways to ensure that by 2010 Americans will spend less leisure time sitting passively alone in front of glowing screens and more time in active connection with our citizens. Let us foster new forms of electronic entertainment and communication that reinforce community engagement rather than forestalling it" (Putnam, 2000)*

Disse ordene skrev den amerikanske statsviteren Robert D. Putnam (2000) i boken «Bowling Alone». Her redegjør han for hvordan utviklingen og videre en konsekvens av det digitaliserte moderne samfunnet kan redusere befolkningens sosiale kapital. Paradoksalt nok har teknologien, og særlig mobiltelefonen de siste årene blitt en av de viktigste bidragsyterne i mellommenneskelig kommunikasjon. Dette muliggjør å sitte «passivt alene» slik Putnam påstår, men å samtidig være sosial.

I denne delen av oppgaven vil det bli redegjort for begrepet sosial kapital slik Putnam forstår det, og deretter hvilken sammenheng mobiltelefonen har i opparbeidelsen av sosial kapital. I sammenheng med dette presenteres Oldenburgs begrep «tredjeplasser», samt begrepet «virtuelle tredjeplasser» i forlengelsen av dette.

### 2.2.1 Sosial kapital i lys av Robert Putnam

*"No sector of American Society will have more influence on the future state of our social capital than the electronic mass media and especially the Internet"*

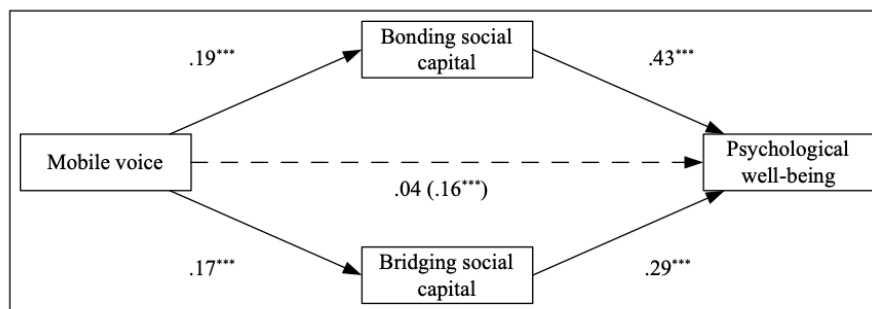
Sosial kapital er et sentralt begrep i samfunnsvitenskapen, og blir flittig brukt i omtalen av menneskelige interaksjoner og fellesskap. Statsviteren Robert D. Putnam (2000) beskriver det som at alle sosiale nettverk er verdifulle, og at verdien i nettverkene kommer som følge av jevnlig sosial interaksjon og relasjonsbygging med andre (s. 19). Videre vil dette bidra til gjensidig tillit og felles normer innad i det aktuelle nettverket (Putnam, 2000, s. 19). De verdiene som oppstår kan beskrives som mobiliserende ressurser som brukes i videre handlinger, som igjen bidrar til økonomiske og ikke-økonomiske gevinster (Chan, 2015, s. 100).

En viktig poengtering ved sosial kapital er hvilke variasjoner og dimensjoner som illegges begrepet. Putnam (2000) skiller mellom «bonding» og «bridging» som ulike variasjoner, som henholdsvis vil bli omtalt som binding og brobygging (s. 22). Bindende sosial kapital oppstår innenfor en allerede eksisterende gruppe eller et nettverk, hvor mennesker gjerne kommer fra en felles bakgrunn eller er likesinnede (Putnam, 2000, s. 22). Nettverket er gjerne en veldefinert gruppe hvor medlemmene har et sterkt bånd på forhånd, eksempelvis som familiemedlemmer eller nære venner. Interaksjonene i gruppen kan være av liten skala, men danner likevel grunnlag for bindende sosial kapital (Chen & Li, 2017, s. 959). Derimot innebærer opparbeidelsen av brobyggende sosial kapital en prosess hvor man går på tvers av grupper eller nettverk, og «bygger broer» ut over disse (Putnam, 2000, s. 22). Dette er gjerne sosial kontakt med mennesker man ikke har like sterke bånd med, men det lille båndet som eksisterer danner et grunnlag for brobygging til å koble sammen nye relasjoner på tvers av nettverk eller grupper. Dette kan igjen tette strukturelle hull mellom to opprinnelig usammenhengende grupper, men kan også bidra til nye relasjoner med enkeltindivider utover egen sosiale sirkel (Chen & Li, 2017, s. 959). De involverte i opprettelsen av brobyggende sosial kapital er gjerne individer fra ulike bakgrunner, og som har ulike kulturelle, sosiale og økonomiske ressurser (Vannebo & Ljunggren, 2021). Binding og brobygging er ikke separate handlinger som splitter sosialiseringprosessen, men heller dimensjoner som kan bidra til å sammenlikne ulike former for sosial kapital (Putnam, 2000, s. 23).

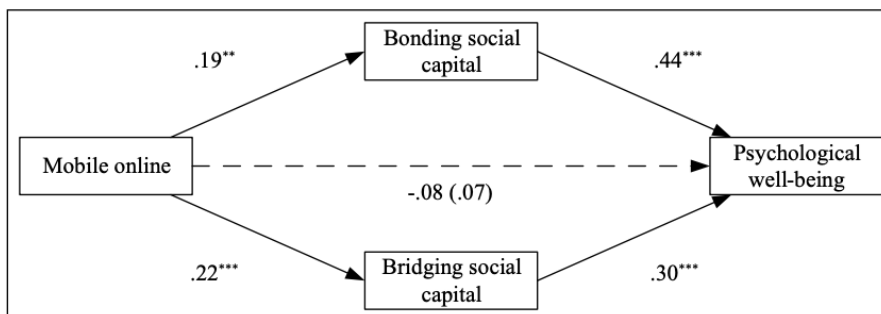
Fordi grunnpremisset i sosial kapital innebærer sosial interaksjon mellom individer eller grupper, vil det være relevant å trekke inn arenaer hvor dette foregår. Her blir mobiltelefonen sentral, da den tilrettelegger for sosial kontakt på flere ulike måter. Utviklingen av internett har forenklet dette i enda større grad, noe som i kombinasjon med mobiltelefonen bidrar i utviklingen av sosial kapital gjennom av opprettelsen av nye forbindelser, samt enklere vedlikehold av de allerede eksisterende relasjonene (Ling, 2004, s. 181). Særlig å knytte relasjoner på tvers av svake bånd har blitt forenklet, fordi det kreves mindre innsats i form av tid og penger for å kommunisere på tvers av ulike nettverk (Ellison et al., 2010). På bakgrunn av dette kan det argumenteres for at mobiltelefonen med de sosiale media vi kjenner til i dag, tilrettelegger for sosiale interaksjoner til både nære og fjerne, og derfor muligheten til å opparbeide seg både bindende og brobyggende sosial kapital (Chen & Li, 2017, s. 959).

Dette undersøker Chan (2015) i en studie hvor sammenhengen mellom sosial kapital, mobilkommunikasjon og psykologisk velvære blir sett på. Det understrekes at det i dagens nåværende kontekst blir stadig mer utfordrende å se til sosiale og psykologiske konsekvenser av mobilbruk som følge av teknologiens økende kompleksitet (Chan, 2015,

s. 106). Likevel undersøker studien hvordan ulike typer mobilbruk som verbal kommunikasjon samt kommunikasjon over sosiale medier spiller inn (Chan, 2015, s. 96). Mer spesifikt undersøkes mobiltelefonens rolle i forskjellen på bindende og brobyggende kapital. Resultatene fra studien viser hvordan både verbal kommunikasjon samt kommunikasjon online indikerer en positiv sammenheng til ulike indikatorer på både bindende og brobyggende sosial kapital, og derfor også psykologisk velvære. Altså har sosial kapital en medierende effekt på psykologisk velvære, hvor både bindende og brobyggende sosial kapital kommer fra kommunikasjon over mobiltelefon (Chan, 2015, s. 105).



Figur 1: Sosial kapital som medierende effekt på psykologisk velvære i verbal mobilbruk (Chan, 2015, s. 105).



Figur 2: Sosial kapital som medierende effekt på psykologisk velvære i online mobilbruk (Chan, 2015, s. 105).

### 2.2.2 Fysiske og virtuelle tredje plasser som en grobunn for sosial kapital

Mer spesifikt går Putnam (2000) inn på betydningen av sosial kapital i uformelle sosiale nettverk. Dette eksemplifiseres ved cafébesøk med venner, se TV med venner eller å samle en gjeng med venner for å spille poker. Alle disse er sosiale sammenkomster som kan anses som uformelle, samtidig som de alle er en investering i sosial kapital (Putnam, 2000, s. 93). Uformelle sosiale sammenkomster kan knyttes til begrepet «tredjeplasser», som blir brukt av den amerikanske urbansosiologen Ray Oldenburg (1999). Han skriver i boken *The Great Good Place* om hvordan vi som individer trenger et tredje sted som tjener det menneskelige behovet for fellesskap, utenfor hjemmet (førsteplass) eller arbeidslivet (andre plass). Et slikt sted refereres til som en «tredjeplass». Det beskrives

som et sted hvor man kan gjøre noe som oppleves som muntert: man slapper av fra arbeidslivet, samtidig som man også får en pause fra hverdagslige plikter og stress (Oldenburg, 1999, s. 21). Tredjeplassene legger til rette for godt selskap og gode samtaler, samtidig som de gir rom for psykologisk komfort og støtte (Oldenburg, 1999, s. 42). De ulike plassene kan bidra til opplevelser og relasjoner som ellers ikke ville vært mulig å forme andre steder (Oldenburg, 1999, s. 21). Eksempler på tredjeplasser kan være caféer, bokhandler, frisører eller barer (Oldenburg, 1999, s. 380). Berettigheten og eksistensen av tredjeplasser ses best i sammenligning med andre miljøer og settinger i dagliglivet som kan settes i kontrast med dem, eksempelvis arbeidsplassen eller hjemmet. Oppsummert kan et oppholdssted som en tredjeplass bidrar til at man får dekket det menneskelige behovet for fellesskap, som igjen kan tjene til å redusere stress, ensomhet og fremmedgjøring (Oldenburg, 1999, s. 22).

Charles Soukup (2006) bygger videre på Oldenburgs teori om tredjeplasser, og påstår at måten de beskrives på kan knyttes opp mot kommunikasjonsarenaer i ulike medier, nemlig som en *virtuell tredjeplass* (Soukup, 2006, s. 421). I artikkelen «Computer-mediated communication as a virtual third place: building on Oldenburg's great good places on the world wide web» utdyper han hvordan databasert mediekommunikasjon likner Oldenburgs begrep om tredjeplasser. Her viser han til en studie foretatt av Lori Kendall (2002), som beskriver hvordan et daværende eksisterende "chatteforum" kunne anses som en befriende pause fra hjem eller arbeid, og at det på denne måten skapte mulighet for sosial samhandling i kontakt med andre online. Dette kan bidra til en «sosial flukt» fra stresset som finnes i arbeidslivet eller hjemme, noe som gjenspeiler Oldenburgs definisjon av tredjeplasser. Følgelig er både tredjeplasser og virtuelle tredjeplasser sosiale rom utenfor profesjonelle og familiære roller, hvor intensjonen er sosial interaksjon (Sokoup, 2006, s. 424). I utviklingen av sosiale media og internett kan man i forlengelsen av Sokoup poengtere at man i dag kan velge mellom ulike apper og områder på internett, som kan fungere som ulike «rom». Tilbake til definisjonen av sosial kapital som omhandler sosial interaksjon og relasjonsbygging med andre, er det tydelig at tredjeplasser, både fysiske og virtuelle, tilrettelegger for dette. Mobiltelefonen blir derfor et verktøy som enkelt tilgjengeliggjør «flukten» til en tredjeplass, på tvers av tid og rom.

### 2.3. Tidligere forskning på å redusere skjermtid

Dette masterprosjektet ser på hvordan en reduksjon i skjermtid erfares, i tillegg til påvirkningen det har på tidsbruken i hverdagen til unge voksne. Relevant tidligere forskning vil derfor omhandle prosjekter med forsøk på å redusere skjermtiden, samt et innblikk i studier som ser på unges skjermtidvaner. Min studie er gjennomført på unge voksne i Norge. Dette gjør at det vil være større muligheter for å generalisere til liknende

land, som følge av kulturen og normene som eksisterer innad. Likevel bør det påpekes at utformingen av sosiale medier og de applikasjonene som brukes er tilnærmet like verden over, noe som gjør at også studier fra andre land kan inkluderes. Derimot er hovedtyngden i denne delen i oppgaven norske studier, på bakgrunn av relevans og generalisering.

Ved det første feltet, altså reduksjon i skjermtid vil artikkelen «Digital detox på norsk» redegjøre for diskursen rundt mediebruk i dagens norske samfunn (Syvertsen et al., 2019). I tillegg gis det et innblikk i tidligere studier foretatt på feltet, både i verden og i Norge. Deretter vil et innblikk i unges skjermtidvaner i Norge bli gitt ved å se på tidligere studier sentrert rundt dette.

### 2.3.1 Studier på intervensjoner med reduksjon i skjermtid

En reduksjon i skjermtid kan også kalles en *digital detox*, et begrep som ble nevnt innledningsvis. Det kan utdypende defineres som:

«En tidsperiode hvor en person avstår fra å bruke elektroniske enheter slik som smarttelefoner eller datamaskiner, sett på som en mulighet til å redusere stress eller å fokusere på sosiale interaksjoner i den fysiske verden. Eksempel: «noen ganger ønsker jeg å ta en pause fra telefonen min, og gå på en total digital detox (Oxford Dictionary, 2023, egen oversettelse).

Radtke et al. foreslår en spesifisering av enkelte aspekter ved definisjonen: isteden for å frastå totalt fra elektroniske enheter, foreslår de at individer heller lar være å engasjere seg i enkelte apper, sosiale media eller kommunikasjonsarenaer knyttet til de elektroniske enhetene. Videre hevder de at dette bør gjelde for enkeltenheter separat, ikke alle elektroniske enheter. Avslutningsvis spesifiseres det at frakoblingen bør være frivillig (Radtke et al., 2022, s. 193). Intervensjonen i dette prosjektet står nært denne definisjonen.

Videre har de gjennomført et systematisk litteratursøk på studier som ser på frakobling fra smarttelefoner. Det er fortsatt uklart i forskningsfeltet om det å gjennomføre en digital detox fører til en bedre livsstil eller et bedre liv i den digitale æraen vi lever i (Radtke et al., 2022, s. 193). Likevel kan man se til enkeltstudier for å se hvordan det påvirker ulike konsepter. Ved å se på 21 publiserte studier mellom januar 2008 til september 2020, forsøker Radtke et al. (2022) å gjøre en endelig konkludering på effekten av en digital detox-intervensjon på individnivå. Resultatene viser hvordan effektene varierer i de ulike studiene når det kommer til helse, velvære, sosiale



relasjoner, selvkontroll og prestasjon. Derfor er den grunnleggende konklusjonen i litteratursøket at funnene er for sprikende til at det kan konkluderes med noe. På bakgrunn av dette påstår de at: «Forskning trengs for å undersøke hvilke mekanismer som må endres, for å deretter utvikle implikasjoner for utviklingen av vellykkede digitale detox-intervensjoner» (Radtke et al., 2022, s. 191, egen oversettelse).

### 2.3.2 Diskursen rundt begrepet digital detox i Norge

Ved å se til Norge, har det de siste årene skjedd en økning i bruken av begrepet. Dette beskriver Syvertsen, Karlsen og Bolling (2019) i artikkelen «Digital detox på norsk». De har gjennomført tre ulike analyser i en norsk kontekst, hvor den første er knyttet til presseomtalen av begrepet, den andre omhandler digitale produkter rettet mot regulering og reduksjon av mediebruk, og den siste ser på hvordan mediereguleringen er rettet mot brukere (Syvertsen et al., 2019, s. 1).

I den første analysen gis et innblikk i hvordan presseomtalen av begrepet har økt de siste årene, med en topp i 2015 og deretter en ny topp i 2018 (Syvertsen et al., 2019, s. 6). De understreker hvordan et tosidig medieideal har stått sterkt i Norge, hvor det på den ene siden har vært fokus rundt påkobling i sammenheng med samfunnsnytte og medborgerskap, mens det på den andre siden er et økende fokus på frakobling som følge av høyt medieforbruk (Syvertsen et al., 2019, s. 3). Omtalen av begrepet skjer ofte i sammenheng med et livsstilsperspektiv, hvor det ser ut til at det gjennomgående narrative er at man får et bedre liv dersom man reduserer skjermbruken (Syvertsen et al., 2019, s. 7). Videre er diskursen ofte sentrert rundt hvordan medier påvirker arbeidsliv, produktivitet og konsentrasjon (Syvertsen et al., 2019, s. 4), noe som understreker den sosiologiske relevansen av mitt masterprosjekt.

I andre analyse skildres den økende lanseringen av stadig flere verktøy for å regulere skjermtid (Syvertsen et al., 2019, s. 4-5), som igjen gjenspeiler et forent ønske fra befolkningen om å endre egne skjermtidvaner. Eksempler på slike verktøy kan være apper som gir belønning for å ikke være på telefonen (F.eks. appen «Hold»), eller nye produkter som lanseres hvor det ikke vil være mulig å koble på internett (F.eks. verktøyet «Remarkable») (Syvertsen et al., 2019, s. 10-12). Her vil det også være verdt å trekke inn Apples egne verktøy for å regulere skjermtiden, hvor man kan velge funksjoner som «ikke forstyrr», «egentid» eller «søvntid» for å regulere varslinger eller egen skjermbruk (Apple, u.å.)

Den siste analysen deres ser på medieregulering og mediepolitikk, og her kommer det frem at flere undersøkelser viser til *tidsbruk* som et tema som skaper engasjement blant

mediebrukere (Syvertsen et al., 2019, s. 13). Derfor er det paradoksalt at medietilsynets rådgivning angående mediebruk legger lite fokus på regulering av tidsbruk, men heller hvordan internett bidrar positivt i form av informasjon og sosial kontakt med andre (Syvertsen et al., 2019, s. 13). I forlengelsen av dette fremkommer det at medietilsynet anbefaler at det skapes og opprettes felles normer angående mediebruk gjennom samtaler og respekt for hverandres behov (Syvertsen et al., 2019, s. 13). Dermed konkluderer Syvertsen et al. Med at i den mediepolitiske diskursen i Norge preges av en «teknologioptimistisk tone», hvor individet selv stilles til ansvar for egen mediekompetanse og mediebruk (Syvertsen et al., 2019, s. 13).

### 2.3.3 Tidligere forsøk på å redusere skjermbruk i Norge

Det har tidligere blitt gjennomført studier i Norge som forsøker å redusere skjermtiden blant frivillige. I en masteroppgave skrevet av Heggdal (2022), har informantene en «offline-dag» hvor de går uten digitale medier. I denne oppgaven var hovedfunnene to konsepter utviklet av Heggdal, som beskrives som *digital trang* og *forpliktende kommunikasjonsfellesskap*. Førstnevnte beskriver en trang til å gå inn på en digital enhet uten en bestemt årsak, mens sistnevnte beskriver forventningene og normene som oppstår rundt digital kommunikasjon for å opprettholde ulike fellesskap (Heggdal, 2022, s. 4).

En annen masteroppgave, skrevet av Good (2022) så på hvordan en uke uten sosiale medier påvirket produktivitet (s. 2). I dette prosjektet fikk informantene lov til å bruke kommunikasjonsapper, men ble bedt om å koble helt av nettsider som hadde et formål om å ivareta brukernes oppmerksomhet. Dette kunne eksempelvis være TikTok, Instagram, Snapchat og Youtube, med særlig fokus på sistnevnte (Good, 2022, s. 23). Hovedfunnet var at frakoblingen ikke gjorde informantene mer produktive, og at sosiale medier anses som en foretrukken kilde til underholdning og tidsfordriv (Good, 2022, s. 2).

### 2.3.4 Unges skjermtidvaner i dag

Et innblikk i unges skjermtidvaner vil være nødvendig for å forstå hvordan det oppleves å koble seg fra skjerm. Det understrekes likevel at dette er et felt i konstant endring, som følge av utviklingen av ny teknologi og nye medier. Følgelig har det i denne delen av oppgaven blitt valgt ut studier gjennomført de siste årene, for å få en så tilnærmet lik fremstilling av hvordan unges skjermtidvaner *i dag* er.

Fedog (2019) har i masteroppgaven «mer eller mindre sosial» forsket på unge voksnes hverdagsbruk av sosiale medier. Her finner hun hvordan ulike normer oppstår for de

ulike sosiale mediene, og hvordan de spesifikke praksisene innad i de ulike sosiale mediene er. Snapchat og Instagram fremstår som de mediene som brukes i størst grad av informantene. Hun vektlegger at sosiale medier tar stor plass i informantenes liv, men at mengden på dette varierer ut fra konkrete situasjoner. Det er dermed brukeren selv som avgjør hvilken rolle teknologien spiller i livet, samtidig som normer rundt bruk av de ulike mediene påvirker individets valg (Fedog, 2019, s. 74-76).

Spørreundersøkelsen Ungdata 2022 kan videre bidra til en statistisk innsikt i unges skjermtidvaner. Den gjennomføres med tre års mellomrom i de fleste norske kommuner, hvor deltakerne er elever fra ungdomstrinnet og videregående opplæring (Ungdata, 2022, s. 2). Formålet med undersøkelsen er å gi et «bredt og oppdatert bilde av hvordan norske ungdommer har det og hva de driver med i fritiden» (Ungdata, 2022, s. 2). Til tross for at dette prosjektet ser på ungdom i alderen 18-26 år, vil resultatene fra Ungdata likevel gi et bilde på skjermtiden til den yngre generasjonen. Felles for alderen 12-26 er at de kan betegnes som generasjon Z, og at de har vokst opp med digitale medier rundt seg. Følgelig vil resultatene fra Ungdata kunne bidra med et realistisk innblikk i unges medievaner. I rapporten fra 2022, kommer det frem at av elever som går i VG3, så er det 78% av gutter, og 76% av jenter som er over tre timer på skjerm daglig (Ungdata, 2022, s. 26). Dette viser til et generelt høyt forbruk av skjerm i dagliglivet. Videre spesifiseres det at de bruker mest tid på sosiale medier, etterfulgt av filmer, serier eller YouTube (Ungdata, 2022, s. 27).

Heggdal (2022) har videre sett på hvilke sosiale medier unge voksne bruker. Her trekkes Snapchat frem som en viktig kommunikasjonsarena, hvor informantene sender meldinger, bilder eller videoer- samtidig som de får med seg nyheter og underholdning (Heggdal, 2022, s. 27). Deretter blir Messenger ansett som en kommunikasjonsarena som brukes mer i «nyttetilfeller», slik som ved planlegging eller deling av informasjon. I tillegg blir appen mye brukt i kommunikasjon med familie. I forlengelsen av kommunikasjonsapper, brukes også telefonen mye til underholdning. Her nevnes Instagram, TikTok og YouTube som de grunnleggende og mest brukte underholdningsplattformene (Heggdal, 2022, s. 27).

## 2.4 Konkretisering av problemstilling og forskningsspørsmål

Hovedproblemstillingen gjentas før presentasjonen av oppgavens forskningsspørsmål:

*Hvilken betydning vil en reduksjon i skjermtid på mobil ha for hverdagen til unge voksne?*

I konkretiseringen av problemstillingen understrekes teknologiens raske utvikling nok en gang. I en medialiseringssammenheng er det viktig at det blir gjennomført studier over en lengre tidshorisont, som følge av at medialiseringen er en prosess som stadig er i endring (Lie, 2018, s. 5). Den tidligere forskningen gjennomført på feltet viser til at resultatene av en digital detox er for tvetydige til at det kan konkluderes med en felles sammenheng (Radtke et al., 2022, s. 191). Det behøves derfor mer forskning på feltet.

Lie (2018) understreker behovet for flere studier som i dybden undersøker medieendringers betydning for menneskers hverdagsliv, fra deres egne opplevelser (2018, s. 8). I tillegg vil forskning på feltet kunne bidra til en beskrivelse av hvilke mekanismer som eventuelt fungerer eller må endres for å kunne gjennomføre vellykkede intervensjoner med en reduksjon i skjermtid (Radtke et al., 2022, s. 191). På bakgrunn av dette søker oppgavens hovedproblemstilling å bidra i forskningsfeltet.

Videre ble det med utgangspunkt i teori og tidligere forskning utarbeidet tre forskningsspørsmål som skal bidra til å belyse hovedproblemstillingen. Spørsmålene danner grunnlaget for oppgavens analyse, som er todelt med utgangspunkt i tiden før og etter den skjermreduerte uken. Forskningsspørsmålene formuleres derfor på følgende måte:

1. *Hvordan forstår unge voksne egne skjermtidvaner på mobil?*
2. *Hvordan opplever informantene å redusere skjermtid på mobil?*
3. *Hvordan endres tidsbruk i hverdagen som følge av en reduksjon i skjermtid på mobil?*

Det første spørsmålet tar utgangspunkt i informantenes erfaringer og opplevelser før den skjermreduerte uken, og danner grunnlaget for første del av analysen. Videre tar de to resterende spørsmålene for seg informantenes opplevelse av eksperimentuken, samt hvordan dette påvirker tidsbruk i hverdagen deres. Dette skaper et grunnlag for andre del av analysen.

### 3.0 Metode og datamateriale

I denne delen av oppgaven presenteres valgene bak den metodiske fremgangsmåten.

Den utarbeidede studien kan defineres som en kvalitativ intervensjonsstudie, hvor intervensjonen er en frivillig reduksjon i skjermtid på forskerens initiativ. Dette foregår i en eksperimentuke (mandag til fredag), hvor informantene må redusere skjermtiden på mobil med 50-75%. Det ønskes et innblikk i informantenes opplevelse av uken, noe metoden dybdeintervju bidrar til å belyse. Videre fyller informantene ut et tidsskjema i

eksperimentuken, som i intervjusituasjonen vil fungere som et hjelpemiddel til å reflektere over egne opplevelser. Skjemaet vil kunne gi et faktisk innblikk i hvordan skjermtidreduksjonen påvirker tidsbruk i hverdagen.

Intervensjonen er avgrenset til å kun gjelde mobiltelefonen. Avgjørelsen baserer seg på at mobiltelefonen består av flerfoldige funksjoner som kan brukes på tvers av tid og rom, og som muliggjør en konstant sammenkobling samt høy kommunikasjonsføring mellom mennesker (Radtke et al., 2022, s. 193). Av erfaring er mobilbruken blant dagens unge voksne generelt høy, samtidig som det stjeler mye tid. Følgelig kan det begrunnes at en intervensjon i mobilbruk vil kunne utgjøre stor nok forskjell i hverdagen til informantene, uten at det trengs å inkludere andre medier. Videre er mobiltelefonen i dag en såpass grunnleggende og integrert del av hverdagen at en reduksjon på 100% ville vanskeliggjort rekrutteringen av informanter betraktelig. På bakgrunn av dette ble informantene gitt et intervall på 50-75% i reduksjon.

### 3.1 Forskningsdesign og metodisk tilnærming

Innledningsvis bør det redegjøres for hvilken vitenskapsteoretisk posisjon som ligger til grunn for metodevalget. Oppgaven bygger på informantenes erfaring og opplevelse av å redusere skjermtid, samt hvordan de beskriver sine skjermtidvaner generelt. Dette ligger nært den fenomenologiske tradisjonen, som sentrerer rundt kunnskap om menneskers forståelse av verden rundt seg, erfaringer og et innblikk i deres livsverden (Tjora, 2018b, s. 31-32). Det ønskes derfor et innblikk i informantens opplevelser, men også deres refleksjoner rundt det å redusere skjermtiden. Dette inspirerte til valg av metoden dybdeintervju. Samtidig var det ønskelig med en mer konkret måling av informantenes tidsbruk i hverdagen, samt en konkret dokumentasjon av skjermtiden deres. Dette førte til valget av «The Time Budget Method», en tidsskjemametode som åpner for dokumentasjon av tidsbruk i hverdagen. Videre krevdes dokumentasjon på informantenes skjermtid, noe som ble gjort ved at de sendte skjermbilder av egen skjermtid for hver dag i reduksjonsuken, målt gjennom Apples skjermtidverktøy. Likevel må det nevnes at oppgaven har en kvalitativ retning, og det understrekes at de to sistnevnte metodene benyttes som et supplement til dybdeintervjuet for å forsterke kvaliteten på genererte data. Målingene i tidsskjemaet og skjermtidmålingene er derfor kun sekundærdata som skaper et grunnlag for samtalen i intervjuene.

I analysen fokuseres det mye på hvordan det sosiale nettverket som skapes på bakgrunn av mobiltelefonen springer ut. Dette ligger nærmere en etnometodologisk tilnærming, som også er nært beslektet med interaksjonismen (Tjora, 2018b, s. 29). I etnometodologien ser man nærmere på praktiske og hverdagslige aktiviteter og

situasjoner, og hvordan sosial interaksjon spiller inn i prosessen (Tjora, 2018b, s. 29). Endelig kan det derfor påstås at oppgaven bygger på en fenomenologisk, men også interaksjonistisk tradisjon. Kombinasjonen av metodene dybdeintervju, tidsskjema og appbasert måling av skjermtid bidrar til en triangulering av metoder, og derfor en økt kvalitet i forskningsresultatene.

## 3.2 Masteroppgavens datagrunnlag

Som nevnt innledningsvis, benyttes metodene dybdeintervju, tidsskjema og appbasert måling av skjermtid til å generere datamateriale i dette prosjektet. I denne delen av oppgaven utdypes de ulike metodene i større grad, samtidig som styrker og svakheter ved de vil bli redegjort for.

### 3.2.1 Dybdeintervju og intervjuguide

Dybdeintervjuet åpner for et innsyn i nyansene av informantenes opplevelser, erfaringer og perspektiv (Silverman, 2017, s. 146), i tillegg til at det åpner for et autentisk innblikk til informantens livsverden (Atkinson & Silverman, 1997, s. 305). Med ønske om å få innsikt i informantenes opplevelse av å redusere skjermtiden ble det naturlig å velge dybdeintervju som hovedmetode. Totalt ble det gjennomført ni intervju, hvor alle fulgte en semistrukturert intervjuguide. Intervjuguiden (vedlegg 3) ble inndelt i seks overordnede temaer som videre danner grunnlaget for analysen. De ulike temaene sier noe om (1) Mobilbruk generelt (2) Skjermtid i en «normal» uke (3) Sosialisering og mobilbruk (4) Skjermredusert uke (5) Skjermtid og helse (6) Erfaringer og tiden fremover. De første tre kategoriene søker etter å besvare forskningsspørsmål 1, om hvordan unge voksne forstår egen skjermtid på mobil. Videre vil de tre siste temaene gi et innblikk i opplevelsen av den skjermreduserte uken, samt hvordan tidsbruken deres endret seg i hverdagen. Intervjuguiden besto i hovedsak av åpne spørsmål, men det ble likevel inkludert noen lukkede spørsmål med hensikt om å lede intervjuet på ønsket spor. Det kan også være gunstig for å få informantene til å svare på spørsmål hvor det kan tenkes at de holder tilbake informasjon (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 201). Eksempelvis ønsket jeg et innblikk i om informantene følte at de var avhengige av telefonen. Dette spørsmålet ble spurt direkte, fordi det krevdes et konkret svar som muligens ikke hadde kommet frem med mindre informantene tok det opp selv.

I tillegg til intervjuguiden ble det i forkant av hvert intervju opprettet et eget skjema for eksperimentuken til den spesifikke informanten (vedlegg 4). Dette skjemaet inneholdt informasjon om informantens tidsbruk på bakgrunn av hva de hadde fylt inn i de ulike skjemaene. Det ble regnet på tidsbruk i hver enkelt aktivitet. I løpet av intervjuet ble de ulike kategoriene i tidsskjemaet gjennomgått for å gi informanten mulighet til å prate

fritt, uavhengig av om tidsbruken hadde endret seg eller ikke. I tillegg fikk de muligheten til å utdype eventuelle betydelige endringer i tidsbruk i noen av kategoriene. Dette ga rom for drøfting rundt skjermtidens betydning i det hele.

Alle intervjuene med unntak av ett ble gjennomført over Microsoft Teams på video. Fordeler med dette kan være større grad av fleksibilitet, og at rekrutteringsprosessen av informanter blir enklere (Clark et al., 2021, s. 440). I begynnelsen av prosjektet opplevdes det som vanskelig å rekruttere informanter, da flere ga uttrykk for at det ble for krevende å redusere skjermtiden til den angitte mengden. Gjennomføringen av videointervju muliggjorde rekrutteringen av informanter fra andre steder i landet, og derfor muligheten til å øke mengden informanter.

### 3.2.2 Tidsskjemaet: Time Budget Method

Tidsskjemaet informantene fyller inn baserer seg på metoden «Time Budget Method» (vedlegg 5). Denne egner seg for å måle deskriptiv, spesifikk og tidsmessig nær atferd (Niemi, 1993, s.232). Grunnlaget for intervjuene bunnet i den skjermreduerte uken, og hvordan den skilte seg fra en ellers «normal» uke for informantene. For å få et innblikk i dette var det behov for å kartlegge informantenes tidsbruk i hverdagen. Å benytte et tidsskjema åpnet for å kartlegge informantenes tidsbruk i detalj, i tillegg til en mulighet til å se forskjellen fra én uke til en annen. Følgelig ble informantene bedt om å fylle ut et tidsskjema i det som refereres til som uke 1 i prosjektet, altså en «normal» uke for informanten, samt i uke 2 som da er den skjermreduerte uken. Dette ble gjort i forkant av dybdeintervjuene, slik at skjemaene kunne fungere som et supplement i intervjuprosessen.

Fordelen med å inkludere tidsskjemametoden i prosjektet er derfor en nøyaktig måling av tidsbruk i hverdagen (Niemi, 1993, s. 232). For å oppnå dette er det viktig å legge til rette for dokumentasjon av alle 24 timene i døgnet (Harvey, 1993, s. 209). Dette ble gjort ved at skjemaet var delt inn i seks ulike tidskategorier med utgangspunkt i klokkeslett, for å gjøre innføringen enklest mulig for informantene. Disse var fordelt i intervaller på 4 timer, slik at det skulle være enklere for informantene å huske hva de gjorde i de ulike tidsintervallene. I tillegg bør dokumentasjonen av tidsbruk bli foretatt senest dagen etter slik at kvaliteten på dataene blir best mulig (Harvey, 1993, s. 206). På bakgrunn av dette ble informantene oppfordret i forkant til å fylle inn skjemaet enten samme kveld eller morgenen etter.

Skjemaet var delt inn i hovedkategoriene (1) *Jobb og skole* (2) *Aktiviteter hjemme* (3) *Bevegelse* (4) *Sosialisering* (5) *Søvn og* (6) *Skjermtid*. Disse ble valgt på bakgrunn av hva som kan tenkes som allmenne hverdagsaktiviteter for den utvalgte aldersgruppen.

Videre hadde hver hovedkategori egne underkategorier, hvor eksempelvis *Aktiviteter hjemme* besto av underkategoriene (1) Husarbeid, (2) Matlaging, (3) TV (inkludert serie/YouTube på iPhone, (4) Datamaskin/iPad (utenom serie/YouTube) og (5) Kroppshygiene. Det var også mulighet for informanten til å fylle inn under kategorien «annet», dersom de gjorde noe som tok en betydelig mengde tid som var utenfor de allerede oppgitte kategoriene. Skjemaet ble opprettet i Excel i NTNU's Onedrive, som kan deles med utvalgte personer. Følgelig var det kun jeg og den spesifikke informant som hadde tilgangen til informantens tidsskjema. Dette datamaterialet ble slettet ved prosjektslutt.

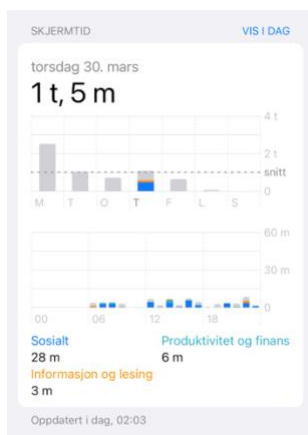
### 3.2.3 Uke 1 og 2 av prosjektet: normaluken og reduksjonsuken

Utfyllingen av tidsskjemaet foregikk over 2x5 dager, altså på hverdager i normaluken og reduksjonsuken. I forkant av normaluken ble informantene gitt informasjon om prosjektet over video. Her ble de presentert for et eksempelskjema av det de skulle fylle ut, samt gitt info om prosjektet generelt. På bakgrunn av informantenes skjermtid på mobil i normaluken, i tillegg til uken før, regnet jeg ut deres snittskjermtid i ukedagene. Dette dannet grunnlaget for hvor stor reduksjon de skulle ha, som da var 50-75% mindre enn snittskjermtiden deres i de to foregående ukene. Deretter ble informantene tilsendt en melding hvor deres «skjermtidmål» for den skjermreduerte uka var beskrevet, samt en anbefaling om å holde seg rundt -75%. De hadde likevel «lov» til å ligge på en reduksjon mellom 50-75%.

### 3.2.4 Apples skjermtidverktøy og oversikt over vekkinger

For å måle informantenes skjermtid underveis i prosjektet, ble Apples måleverktøy kalt «Skjermtid» brukt. I brukerhåndboken for iPhone står det skrevet at «du kan bruke Skjermtid for å få informasjon om hvordan du og familiemedlemmene dine bruker tiden på enhetene- hvilke apper og nettsteder dere bruker, hvor ofte dere plukker opp enheten og annet» (Apple, u.å.). I dette prosjektet hentes det ut informasjon om antall minutter informantene har vært på telefonen daglig, samt antall ganger de har plukket opp enheten i løpet av en dag. Dette gjøres ved at de tar et skjermbilde av verktøyet for mandag til fredag i både normaluken og reduksjonsuken, og sender det til meg via appen «Messenger». Ved å ettersende fra uken før prosjektstart i tillegg, ble skjermtiden dokumentert i en uke hvor de ikke var bevisst at de skulle delta i forskningsprosjektet. Dette kan styrke kvaliteten på dataene, da en bevisstgjøring av prosjektet kunne ha påvirket skjermtiden deres i en annen retning enn normalt (Tjora, 2018a, s. 71). I tillegg skulle de sende oversikt over antall vekkinger de ulike dagene, altså hvor mange ganger de åpnet mobilen i løpet av normaluken og reduksjonsuken, i tillegg til uken før normaluken.





Figur 3: Eksempel på skjermbilde av skjermtid, tilsendt fra informant



Figur 4: Eksempel på skjermbilde av antall vekkinger tilsendt fra informant

### 3.2.5 Definisjon av utvalg og rekruttering av informanter

Informantene i studien ble rekruttert som en del av et bekvemmelighetsutvalg, som baserer seg på hva som er tilgjengelig for forskeren (Clark et al., 2021, s. 606). Det forelå to hovedkriterier for å delta, nemlig å være i alderen 18-26 år, og å besitte en iPhone. Ut over dette var kriteriene at det skulle være informanter av ulike kjønn, og at flest mulige aldre innen den avgrensede aldersgruppen var representert. Spesielt for den angitte aldersgruppen er hvordan de har vokst opp med internett og sosiale medier som en naturlig del av hverdagen. På bakgrunn av dette kan det argumenteres for at et innsyn i deres opplevelse av å redusere bruken av noe de gjør så ofte er sosiologisk interessant og relevant.

Rekrutteringen ble gjort ved å utarbeide en plakat som forklarte prosjektet i korte trekk (vedlegg 9). Denne plakaten ble sendt på applikasjonen Messenger til bekjente, hvor jeg spurte om de visste om noen som kunne være aktuelle til studien eller om de eventuelt kunne tenkt seg å delta selv. Flere var interesserte i å delta selv, og jeg fikk derfor tre informanter på denne måten. Videre fikk jeg fire informanter via andre bekjente. Dette førte til sju informanter totalt. I utgangspunktet var tanken 6-8 informanter, men i arbeidet med transkribering ble det tydelig at det manglet flere yngre synspunkter og erfaringer. Følgelig dro jeg til en skoleklasse og spurte om noen kunne tenke seg å delta. Dette ga de to resterende informantene til studien. Totalt er det derfor ni informanter i alderen 18-26 år.

Informant	Alder	Status	Gjennomsnittlig skjermtid*
Amanda	18	Elev, VGS	8t, 39m
Marte	25	Student	3t, 46m
Laurits	23	Student	7t, 25m
Thomas	18	Elev, VGS	4t, 32m
Eline	24	Student	5t, 27m
Sandra	19	Elev, VGS	4t, 52m
Ingrid	25	Fulltidsjobb	5t, 0m
Filip	19	Elev, VGS	8t, 45m
Viktor	24	Student	6t, 54m

\*Målt fra normaluken i prosjektet + uken før

Figur 5: Oversikt over informantene, deres alder og deres gjennomsnittlige skjermtid basert på man-fre i uke 0 og 1

Det må også poengteres at informantene ble tilbydd et honorar på 200kr for å delta i studien. Valget ble grundig vurdert, og hovedmotivet bak honoraret var å rekruttere også de som ikke var like motiverte til å redusere skjermtiden. Det kan tenkes at mange ble med i studien med et ønske om å redusere skjermtiden av eget initiativ, og som derfor hadde en naturlig motivasjon til å gjennomføre prosjektet. Likevel trengs informantene som ikke er like motiverte, for å se om de eventuelt opplevde reduksjonen i skjermtid annerledes enn de som faktisk ønsket å redusere selv. Her vil et honorar kunne tenkes å bidra med rekruttering av også de som i utgangspunktet ikke melder seg frivillig (Tjora, 2018a, s. 138). Samtidig følte jeg som forsker på et ønske om å gi noe tilbake til informantene, da de hadde lagt ned mye arbeid både i å fylle ut skjemaene, men også ved å redusere skjermtiden sin. På bakgrunn av dette ble det foretatt en vurdering om å tilby et honorar for deltakelse.

### 3.3. Den kvalitative analysen

Oppgavens analyse er inspirert av Johannessen, Rafoss og Rasmussens (2018)

beskrivelse av en *tematisk analyse* (s. 303-313). Den består av stegene 1)

Forberedelsesfasen 2) Kodefasen 3) Kategoriseringsfasen og 4) Rapporteringsfasen.

#### 3.3.1. Bearbeiding av datamaterialet

Forberedelsesfasen innebærer å ha et klart avgrenset materiale tilgjengelig (Johannessen et al., 2018, s. 303). Arbeidet med analysen startet derfor med å transkribere lydopptakene fra de gjennomførte intervjuene. Med totalt ni intervju på 40-80 minutter hver, resulterte dette store mengder data. Disse ble klargjort til kodingsprosessen, altså

fase to. Kodingen ble gjort i flere runder: første runde innebar å kode i selve transkriberingsdokumentet, hvor de delene som fremsto som relevante ble uthevet i fet skrift. Videre besto andre del av å skrive ut materialet, for å markere det som fremsto som relevant for hånd. Deretter ble de ulike kodene fordelt inn i to hovedkategorier, med tilhørende underkategorier. De to hovedkategoriene ble kalt (1) *Generelle skjermtidvaner* og (2) *Skjermredusert uke*. Førstnevnte kategori besto av sju underkategorier: (1.1) *Hva brukes mobilen til* (1.2) *Når brukes mobilen* (1.3) *Sosiale medier* (1.4) *Tanker om egne skjermtidvaner* (1.5) *Grensesetting og viljestyrke* (1.6) *Mobiltelefonen og sosiale relasjoner* (1.7) *Mobilen som tidstyv*. Disse dannet grunnlaget for første del av analysen, som knyttes opp mot forskningsspørsmålet: «Hvordan forstår unge voksne egne skjermtidvaner på mobil?»

Hovedkategori to, «skjermredusert uke», besto av fem underkategorier: (2.1) *Opplevelsen av en skjermredusert uke*, (2.2) *Gjennomgang av skjemaet* (2.3) *Opplevelse av tid i en skjermredusert uke* (2.4) *Helserefleksjoner* (2.5) *Erfaringer og tiden fremover*. Disse kategoriene knyttes opp mot analysens andre del, og derfor oppgavens andre og tredjeforskningsspørsmål, henholdsvis: «Hvordan oppleves det for informantene å redusere sin skjermtid på mobil?» og «Hvordan endres tidsbruk i hverdagen som følge av en reduksjon i skjermtid på mobil?»

Siste fase i den tematiske analysen kalles rapporteringsfasen, og handler om å rapportere temaene for å få frem svaret på forskningsspørsmålet (Johannessen et al., 2018, s. 305). De ulike kategoriene i kodingsdokumentet dannet grunnlaget for temaene som skaper analysestrukturen. På bakgrunn av kodingen ble derfor analysen delt inn i to deler, hvor de uttalelsene som synes å være mest relevant i besvarelsen av oppgavens problemstilling ble valgt ut. Dette resulterte i analysens ulike underkapittel.

### 3.3.2. En abduktiv tilnærming

Videre har prosessen gjennom hele forskningsprosjektet vært inspirert av en abduktiv tilnærming, som tilstreber en inngang til forskningsprosjektet med et åpent sinn (Timmermans & Tavory, 2012, s. 169). Her kreves det bred forkunnskap om de ulike teoriene på forhånd, slik at teori kan velges med utgangspunkt i hva som best egnes for å drøfte data i oppgavens diskusjonsdel. Den abduktive tilnærmingen åpner for overraskende funn, som igjen kan bidra i utvelgelsen av relevant teori (Timmermanns & Tavory, 2012, s. 167). Generelt har oppgaven hatt en eksplorerende tilnærming, hvor kombinasjonen av induksjon og deduksjon gjennom hele arbeidet har ledet til overraskende funn i analyseprosessen, noe som viser til den abduktive tilnærmingen.

Som nevnt har de ulike prosessene av arbeidet vært preget av både deduksjon og induksjon, hvor arbeidet med teori og empiri har endret seg underveis i prosessen. I utgangspunktet var en av oppgavens hovedteorier tiltenkt å være Hartmut Rosas teorier om det moderne akselerasjonssamfunnet og hvordan vi mennesker får mindre fritid som følge av en økning i teknologi (Rosa, 2017, s. 25). Derfor var et eget tema i intervjuguiden viet til temaet «fritid», og hvordan informantene opplevde egen fritid i lys av skjermtidbruk. Likevel, etter å ha gjennomført ni intervju, fremkom det at hovedtyngden i dataene heller lå på informantenes skjermtidvaner og betydningen av disse for sosiale relasjoner. I tillegg ble det ilagt mye fokus på den skjermreduserte uken. Dette førte til at Rosas teorier måtte skrotes, da de ser på samfunnet i et større systemperspektiv, mens dette prosjektet var mer individsentrert. På bakgrunn av dette ble sosialkonstruktivistiske teorier som fokuserer på individet i samfunnet valgt istedenfor. Oppgaven tok derfor en helomvending fra å ha en deduktiv tilnærming, til å la datamaterialet bestemme teorien og dermed en mer induktiv retning.

Likevel kan det argumenteres for at noen deler av oppgaven også har hatt en deduktiv tilnærming, da utformingen av temaene i intervjuguiden og tidsskjemaet ble konstruert på bakgrunn av en forventning og forforståelse av hva unge voksne bruker hverdagen på. I tillegg understrekes viktigheten av kunnskap om ulike sosiologiske teorier for å kunne velge den teorien som egner seg best til datamaterialet (Timmermanns & Tavory, 2012, s. 167). Konkluderende har arbeidet generelt vært preget av både induksjon og deduksjon, men det er muligheten for å inkludere overraskende funn og teorier som gjør at oppgaven lener mer i en abduktiv retning.

### 3.4. Etske hensyn

Viktigheten av etiske hensyn, samt å ivareta personopplysninger på en forsvarlig måte har vært i fokus gjennom hele masterprosjektet. I forkant av dybdeintervjuet, ble prosjektet meldt inn til SIKT (Kunnskapssektorens tjenesteleverandør), hvor det ble godkjent som forskningsprosjekt for masteroppgave ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap på NTNU (vedlegg 1). Deretter ble intervjuene igangsatt, hvor åtte av dem foregikk over TEAMS, mens ett av dem foregikk fysisk. Intervjuene på TEAMS ble tatt opp og lagret i min One Drive-konto på NTNU, mens det fysiske ble tatt opp og lagret i diktafonappen «Nettskjema». Begge applikasjonene har totrinnsautorisering, og sikrer personvernopplysninger i henhold til retningslinjene vedtatt av NTNU. Videre startet transkriberingsprosessen, som også foregikk i min One Drive-konto, denne gangen i programmet Word. I transkriberingen ble ingen av informantenes navn nevnt, og i selve masteroppgaven har alle informantene hvert sitt pseudonym. All data som kan knyttes

opp mot den enkelte informant er derfor anonymisert, i tråd med personopplysningsloven (2018, § 1, 8) og NTNUs retningslinjer for lagring av aktive forskningsdata (NTNU). Ved prosjektslutt vil alt datamateriale slettes for å forhindre avvik.

Videre understrekes viktigheten av å sikre informantenes samtykke (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 104). Dette ble gjort ved å presentere informantene for masteroppgavens overordnede formål gjennom et informasjonsskriv. Skrivet inneholdt informasjon om selve prosjektet, samt ulike risikoer og eventuelle fordeler ved å delta i forskningsprosjektet (vedlegg 2). Ved å signere dette får forsker en bekreftelse på frivillig deltakelse, i tillegg til at informantene får informasjon om at de kan trekke seg når som helst under selve prosjektet (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 104). I tillegg fikk informantene muligheten til å lese gjennom materialet hvor de er representert, for å sikre at de har godkjent anonymiseringen. Følgelig er all datapresentasjon anonymisert samt akseptert av informantene.

Avslutningsvis bør det nevnes at noen av temaene i prosjektet kan fremstå som sensitive for informantene. Dette gjelder både i utfyllelsen av tidsskjemaet, men også ulike tema i dybdeintervjuene. I tidsskjemaet er særlig temaene som omhandler «aktiviteter hjemme» utsatt, da det for mange kan være privat å dele hva de gjør på fritiden når de er alene. For å få informantene til å føle seg trygge på at slik informasjon ikke skulle spres, forsikret jeg de om at de kunne trekke seg når som helst i løpet av intervjuet, eller eventuelt i etterkant. Deretter ble de påmint min taushetsplikt, samt hvordan datamaterialet ble lagret. Videre var det noen spørsmål i intervjuguiden som omhandlet helse og avhengighet i sammenheng med skjermtid. Disse spørsmålene ble formulert på en måte som ga informantene valget om å prate om seg selv, eller om en mer generell kontekst. På denne måten ble ingen av informantene tvunget til å snakke om temaer som kunne oppleves som sensitive for dem.

### 3.5. Datamaterialets kvalitet

Metodedelens siste kapittel tar for seg kvaliteten i forskningsprosjektet. Her vil sentrale begrep som pålitelighet, gyldighet og generalisering presenteres, samt hvordan de gjør seg relevante i dette prosjektet.

#### 3.5.1. Pålitelighet

Når det kommer til pålitelighet vil det være relevant å diskutere hvorvidt resultatet kan reproduseres av andre forskere til andre tidspunkt, og videre om dette hadde gitt et tilnærmet likt resultat (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 276). Her bør mitt engasjement til temaet det forskes på nevnes, samt eventuelle forkunnskaper. I tillegg bør forskerens

relasjon og kjennskap til informantene redegjøres for (Tjora, 2018a, s. 238). I det moderne teknologisamfunnet vi befinner oss i er det tilnærmet uunngåelig å ha kjennskap til skjermtid og hvordan det oppleves å ha en høyere skjermtid enn ønsket. Selv hadde jeg på forhånd opplevd at min mengde skjermtid hindret meg i å gjøre ønskelige gjøremål, samt at det opplevdes som at mobilen stjal mye tid som gjerne skulle blitt brukt på andre ting. Dette dannet grunnlaget for problemstillingen, men også generelt hele forskningsprosjektet. Videre har jeg selv forsøkt å redusere skjermtiden flere ganger. Følgelig hadde jeg som forsker en erfaring og egen opplevelse av hva informantene skulle gjennomgå. Dette kan sies å være en fordel med tanke på formuleringer av relevante spørsmål i intervjuguiden. Likevel kan det betraktes som støy i forskningen dersom det påvirker resultatene i en ikke-nøytral retning (Tjora, 2018a, s. 235). Det kan tenkes at jeg sitter igjen med en forventning til hvordan informantene skulle oppleve den skjermreduerte uka, på bakgrunn av hvordan jeg opplevde å redusere skjermtid selv. For å sikre at min forforståelse skulle forstyrre forskningen i minst mulig grad vil det være viktig å vise en form for refleksivitet rundt de tolkningene som er gjort i oppgavens analysedel, hvor man reflekterer rundt valg som er gjort underveis i prosessen (Clark et al., 2021, s. 367). En slik bevissthet rundt egen forforståelse underveis i analyseprosessen kan styrke oppgavens pålitelighet (Tjora, 2018a, s. 251). Dette er forsøkt gjennomgående i metodedelen.

Videre hadde jeg allerede et bekjentskap til noen av informantene. Det var ønskelig med informanter som var villige til å gå med på å gjennomføre prosjektet, og ved å ha hørt fra bekjente at de var villige til å delta var det naturlig å velge de først. Et allerede bekjentskap til informantene kan påvirke forskningen fordi det kan tenkes at informantene følte et press til å takke ja til deltakelse på bakgrunn av bekjentskapene til meg. I så måte kan det tenkes at disse informantene er mindre motiverte enn de som melder seg frivillig. Når det kommer til intervjusituasjonen, eksisterer det også positive og negative sider med å være bekjent forskeren. Det kan tenkes at den eksisterende relasjonen skaper en tryggere ramme i intervjusituasjonen, og at informantene har mer tillit til meg som person på bakgrunn av et allerede bekjentskap- og at de deler mer. På den andre siden kan det tenkes at de som ble rekruttert via bekjente av meg holder igjen når det kommer til å dele sensitive opplysninger (Tjora, 2018a, s. 38), som følge av en frykt for at jeg skal dele det videre til vår felles bekjent. Mengden informanter kan også styrke oppgavens pålitelighet, da det vil kunne gi flere synspunkt og meningsdannelser (Ringdal, 2018, s. 243). I arbeidet med intervjuene opplevdes det som at det oppsto en datametning rundt det 8.-9. intervjuet, da mye av det som ble sagt allerede var nevnt (Tjora, 2018a, s. 262). Følgelig stoppet datagenereringen etter 9 informanter.

Videre kan målingen av tidsbruken på de ulike hverdagsaktivitetene påvirke påliteligheten. Fordelen med tidsskjemaet er at aktiviteter blir dokumentert så raskt som mulig. Likevel kan det oppstå målefeil i forskningen, som følge av at informanten vet hvilke kategorier som skal fylles inn i skjemaet, noe som kan bidra til at de ubevisst gjør følgende aktiviteter oftere eller sjeldnere. Det er derfor fordelaktig å inkludere flere enn én aktivitet, slik at ikke informanten blir spesifikt opphengt i en enkeltaktivitet, men heller kan forholde seg til flere ulike (Niemi, 1993, s. 232). I dette tilfellet vil de seks ulike kategoriene derfor bidra til å styrke prosjektets pålitelighet.

### 3.5.2. Gyldighet

Gyldighet handler om hvorvidt undersøkelsen måler det den skal måle, altså om resultatene besvarer oppgavens problemstilling (Kvale, 2005, s. 9). I dette tilfellet vil det si i hvilken grad analysen som utarbeides reflekterer informantenes skjermtidvaner, og hvordan en reduksjon endrer hverdagen deres. Det kan argumenteres for at dybdeintervjuet fremhever erfaringer og opplevelser som vil gi en tydelig innsikt i hvordan den skjermreduserte uka ble oppfattet av informantene (Silverman, 2017, s. 146). Videre kan det argumenteres for at gyldigheten styrkes ved at informantene må fylle inn i skjemaet i forkant av intervjuet. Det bidrar til en nøye oppfølging av deres hverdagsaktiviteter, samtidig som det i forlengelsen av dette kan fungere som et hjelpemiddel i intervjusituasjonen slik at de i større grad husker opplevelsen av de ulike ukene. En svakhet i intervjusituasjonen kan være at det er uunngåelig å gå glipp av enkelte opplevelser eller erfaringer, da det er vanskelig å forutse hva som er ved informantens bevissthet i intervjusituasjonen (Kusenbach, 2003, s. 462). Her vil tidsskjemaet bidra til å minne informanten på hvordan de ulike aktivitetene i hverdagen forekom, og samtidig fungere som et verktøy som gir informantene knagger å henge minner og erfaringer på. Videre gir skjemaene et mer håndfast og konkret bilde på hvordan de to ulike ukene utspilte seg. Også denne metoden har sine svakheter, da informanter kan tilpasse måten de portretterer seg selv til intervjueren på bakgrunn av sosiale normer og verdier, eller hvordan personen skulle ønske å fremstille seg. Målingen av aktiviteter og tidsbruk i hverdagen kan være sensitive tema for mange, og det finnes muligheter for at informanten fremstiller seg slik personen ønsker å selv portrettere seg (Niemi, 1993, s. 230). Videre kan det ikke garanteres for at den tiden informantene skriver at de har brukt på de ulike aktivitetene korresponderer med faktisk tidsbruk. Dette gjelder både utfylling som følge av forventninger til andre, men også hukommelse. De ble bedt om å fylle ut skjemaet samme kveld, eller morgenen etter, slik at timeantallet skulle bli så konkret som mulig. Likevel er det sannsynlig at den angitte tiden brukt på de ulike aktivitetene er noe skjevfordelt eller feilaktig. Som et sikkerhetsnett for en slik feilkilde, ble informantene bedt om å sende inn skjermbilder av

skjermtiden sin i Apples skjermtidverktøy for hver av de enkelte dagene, slik at man var forsikret om at skjermtiden var korrekt målt. Dette gjorde det umulig å lyve om skjermtiden sin. På denne måten utfyller de tre metodene hverandres svakheter, og gyldigheten av prosjektet forsterkes betraktelig gjennom en triangulering av de ulike metodiske tilnærmingene.

I forbindelse med gyldighet, bør også oppgavens transparens diskuteres. Å være transparent i forskningsarbeidet handler om å grundig redegjøre for og formidle hvordan ulike valg som tas i forskningsprosessen, og hvordan dette eventuelt påvirker forskningen (Tjora, 2018a, s. 248). For å oppnå dette har jeg gjennom hele forskningsprosjektet notert ned valg som har blitt tatt, og etter hvert skrevet de inn i oppgavens metodedel. Videre gis et innblikk i analysedataene og kodingsprosessen (vedlegg 10), samt hvordan dette til slutt endte opp i en tematisk analyse. Noen av valgene som ble tatt blir også drøftet i oppgavens diskusjonsdel. Det kan derfor argumenteres for at jeg som forsker har vært transparent gjennom hele forskningsprosessen.

Avslutningsvis er en viktig indikator for forskningens gyldighet at den er forankret i annen relevant forskning (Tjora, 2018a, s. 243). Inkluderingen av avsnittet «tidligere forskning på temaet» viser til at oppgavens problemstilling er relevant innenfor fagfeltet, og at den bygger på eksisterende interesse og forskning som allerede er foretatt på temaet.

### 3.5.3. Generalisering

Det bør stilles spørsmål til om funnene fra studien kan generaliseres, altså om de kan overføres til andre situasjoner, kontekster eller intervjupersoner (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 289). Det kan derfor spørres om en liknende reduksjon i skjermtid vil påvirke fremtidige informanter på samme måte. Det er utvilsomt at en reduksjon i skjermtid vil bidra til mer disponibel tid i hverdagen for enhver person som ønsker å redusere. Likevel vil det være opp til hvert enkelt individ hva en velger å bruke denne tiden på. Følgelig er det mye ved resultatene som ikke kan overføres som følge av at valgene vedrørende tidsdisponeringen i stor grad varierer fra person til person. Derimot er det ikke nødvendigvis et mål i seg selv å generalisere til befolkningen i kvalitative studier, som følge av små utvalg og store variasjoner innad i utvalget (Clark et al., 2021, s. 370). Likevel kan de teoretiske innvendingene som rettes mot de kvalitative dataene i noen grad bidra i generalisering av funnene (Clark et al., 2021, s. 370). I tillegg, ved å analysere de ulike reaksjonene og opplevelsene av å redusere skjermtiden, kan det oppstå gjentakende mønstre som til fordel kan diskuteres opp mot en generaliserende



kontekst. Det understrekes også at oppgaven ser på en aldersgruppe avgrenset fra 18 til 26 år, som vil gi større sannsynlighet for generalisering sammenliknet med et større aldersspenn grunnet mindre heterogenitet i gruppen. Likevel bør det nevnes at alle informantene har vokst opp Norge, og at tilgangen på teknologi kan variere fra land til land. Ved generalisering vil det derfor være mer naturlig å se funnene i sammenheng med en norsk kontekst.

Når det kommer til tidsskjemaene, kan ikke tallene generaliseres i et kvantitativt lys fordi utvalget ikke er representativt på bakgrunn av komposisjonen og størrelsen (Clark et al., 2021, s. 166). I så måte skulle utvalget vært tilfeldig, slik at funnene kunne normalfordeles. Men, dette var heller ikke formålet som følge av oppgavens kvalitative retning. Formålet med skjemaet var, som tidligere nevnt, å være et hjelpemiddel for informantene i intervjuprosessen slik at de enklere kunne huske tidsbruken sin gjennom den skjermreduerte uken. Derfor er generaliserbarheten i denne oppgaven diskutert opp mot en kvalitativ kontekst

## 4.0. Analyse

I denne delen vil oppgavens funn presenteres. Analysen er strukturert på bakgrunn av intervjuguidens oppbygning, som deretter dannet grunnlaget for oppgavens koding og kategorisering. Videre skapte dette et grunnlag for formuleringen av forskningsspørsmålene som gjentas her:

1. *Hvordan forstår unge voksne egne skjermtidvaner på mobil?*
2. *Hvordan opplever informantene å redusere skjermtid på mobil?*
3. *Hvordan endres tidsbruk i hverdagen som følge av reduksjon i skjermtid på mobil?*

Analysen formuleres med en tematisk vinkling, hvor hvert underkapittel knyttes opp mot kategoriensamlingen i kodingsprosessen. Videre er analysen delt inn i to deler (4.1 og 4.2), med utgangspunkt i skillet før og etter den skjermreduerte uken. Første del beskriver informantenes generelle skjermtidvaner før prosjektuken, mens andre del tar fatt på opplevelsen av å redusere skjermtid i prosjektuken og hvordan det påvirker informantenes hverdag. Første del vil danne grunnlaget for den resterende delen av analysen, som følge av deskriptiv informasjon av hva mobilen faktisk brukes til. Dette vil være essensielt for å forstå hvordan en reduksjon av de ulike funksjonene vil endre informantenes hverdag og derfor også bidra til å besvare hovedproblemstillingen.

## 4.1. Refleksjoner rundt egne skjermtidvaner før intervensjonsuken.

Det første kapittelet belyser oppgavens første forskningsspørsmål (1) *Hvordan forstår unge voksne egne skjermtidvaner på mobil?* For å besvare dette vil det redegjøres for hvordan mobiltelefonen brukes i informantenes hverdag samt hvilke apper de benytter seg mest av. Deretter får vi et innblikk i refleksjonene deres rundt egne skjermtidvaner, før det redegjøres for mobilens rolle når det kommer til sosiale relasjoner.

### 4.1.1 Telefonen som en uunngåelig del av hverdagen

For å få et innblikk i unges skjermtidvaner ble informantene innledningsvis spurt om de kunne ta meg gjennom en gjennomsnittlig dag i livet med mobilbruk. En fellesnevner for samtlige er å sjekke mobilen jevnlig gjennom hele dagen, slik at man er oppdatert på det som skjer i den digitale verden. Filip beskriver det som at «man bare sjekker den i et femminutt, og så legger man den bort igjen», mens Sandra påpeker at det er «mye unødvendig sjekk». Det kan tyde på at sjekkingen ikke nødvendigvis har et formål eller noe håndfast ved seg, men at det heller er noe som gjøres mer av en vane eller et ønske om å tilfredsstille et behov. Flere beskriver det som at de vet at det ikke kommer til å være noe nytt på skjermen, men at de sjekker bare for å gjøre det. For mange blir det et tidsfordriv som bidrar til at tiden går fortere, og at man kjeder seg mindre. Amanda beskriver det på følgende måte:

Jeg tar frem mobilen sånn med en gang jeg kjeder meg. Sånn når jeg spiser frokost så klarer jeg ikke å bare sitte å se ut i veggen. Jeg må ha mobilen der samtidig. Det begynner å bli en refleks å bare ta den opp. (Amanda)

Det blir en automatiseringsprosess, hvor telefonen innlemmes som en uunngåelig del av hverdagen. Dette kommer også tydelig frem ved at mange bruker mobilen som en «multitasking»funksjon, hvor de kombinerer mobilbruken med andre gjøremål. Det kan være alt fra når de er på skolen, når de skal studere, når de jobber, ser på TV, spiser mat eller reiser med kollektivtransport. Lars forteller om hvordan han bruker TikTok og YouTube underveis i matlaging, når han kjeder seg eller skal slappe av. Det fungerer som underholdning som supplerer det han ellers gjør i hverdagen, slik at det blir mindre kjedelig. Videre forteller Eline om at hver gang hun tar buss, så «sitter hun egentlig bare og surfer på mobilen». Det samme gjør Marte, som i tillegg bruker den når hun ser på TV eller samtidig som hun studerer. Mobilen blir som en makker som øker underholdningsverdien i andre aktiviteter. I tillegg til mobilbruken på dagtid, bruker flere av informantene mobilen idet de skal legge seg. Både Victor og Laurits beskriver hvordan de foretrekker å sovne med YouTube i bakgrunnen, slik at de har noe å høre på mens de sovner.

Informantenes innvevning av mobiltelefonen i hverdagen kan sees i sammenheng med samfunnets økte medialisering. Cauldry & Hepp (2017) understreker hvordan medialiseringsteorier kan bidra i forståelsen av hvordan teknologi og media påvirker enkeltindividets handlinger i hverdagen (s. 35). Ved å se til Schulz' (2004) *amalgameringsbegrep*, blir det tydelig at vi i dag ikke kan være foruten kombinasjonen av hverdagslige aktiviteter med mediarelaterte aktiviteter (s. 89). Informantenes beskrivelse av multitasking i ulike sammenhenger kan ses på som en representasjon av medias inkorporering i hverdagen, ved at underholdningsverdien av de nevnte aktivitetene ikke er høy nok, og at man i den mediefiserte hverdagen ser sitt snitt til å inkludere mobilen også her.

Hvor noen understreker mobilens multitaskingsfunksjon, er det andre som påpeker hvordan den også kan hindre dem i å gjøre det de ønsker, slik at den ender opp med å bli en tidstyv. Den tar tid som de gjerne ellers skulle brukt på andre ting, og det er vanskelig å løsrive seg fra den. Det tyder på at særlig hverdagslige gjøremål som å rydde, lage mat, studere eller å trene alle er eksempler på aktiviteter som blir nedprioritert som følge av mobilbruk. Marte beskriver det på følgende måte:

Ofte kan jeg miste litt kontroll over den tiden jeg har, og den tiden- assa hvis jeg skulle hatt 2 timer som jeg kunne brukt på masteroppgaven eller noe sånt, så kan det plutselig bli én time istedenfor. Fordi jeg plutselig kommer inn i et spor der jeg ikke klarer helt å frigjøre meg fra den mobilbruken jeg har tillatt meg (Marte).

Måten den stjeler tid på ser ut til å være ved å prokrastinere det man egentlig skulle ha gjort. Den blir som en distraksjon som forlenger tidspunktet fra da man har tenkt å begynne på en oppgave, til når man faktisk begynner. Dette beskriver Laurits ved å fortelle om at det går lengre tid enn planlagt før gjøremål blir påbegynt:

Før jeg begynner å lage mat eller går og trener, så kan det fort gå tre kvarter til en time mer enn jeg hadde tenkt at det skulle gå mellom gjøremål. Det er bare fordi jeg setter meg på TikTok og da forsvinner tida ganske fort. (Laurits)

Videre stemmer dette godt overens med flere av Amandas uttalelser om prokrastinering: «Sånn for eksempel det å rydde rommet. Det blir alltid rotete, og så bruker jeg heller tiden på å ligge i senga å se på mobilen istedenfor å faktisk rydde rommet». Behagelighetsaspektet ved å bli værende på mobilen overgår det informantene selv

anser som viktig. Ingrid beskriver det som at gjøremål kommer i andre rekke: «Det er mer behagelig å ligge i sofaen å se på TikTok fremfor å sende den der viktige mailen eller å sette på den klesvasken, eller å trene i litt rimelig tid liksom».

Sammenlagt ser man mobilens allestedsnærværende funksjon i menneskers hverdag, et viktig grunnprinsipp i medialiseringsteorier. Mobiltelefonen blir en erstatter eller distraksjon fra oppgavene som egentlig var tiltenkt å gjennomføres.

Prokrastineringsprosessen ser ut til å forekomme som følge av vanskeligheter med å løsrive seg fra mobilen, noe som kan ses i sammenheng med at innholdet på mobilen designes til den spesifikke brukeren ved tilpassede algoritmer (Gran et al., 2022, s. 83). Videre kan det tyde på at ønsket om å være sosial eller å være i kontakt med andre gjør at man tviholder på skjermen- noe som vil bli diskutert senere i analysen.

#### 4.1.2 En dårlig følelse foran skjermen

Informantene har delte meninger når det kommer til egen skjermbruk. I besvarelsen av spørsmålet «hva er dine tanker om egne skjermtidvaner» er det tydelig at flere av informantene opplever en misnøye med egne vaner. Mange nevner at de har mye dårlig samvittighet, føler seg lite produktive eller at foreldrene maser om mindre mobilbruk. Et eksempel på dette er hvordan Marte beskriver en dårlig følelse ved mye skjermbruk:

Jeg får ofte dårlig samvittighet når jeg er mye på skjerm: jeg føler meg gjerne dårlig og lite produktiv når jeg har vært mye på skjerm uten å merke det. Det er sjeldent at det er en veldig god følelse når jeg er på mobilen (Marte).

Videre ble informantene spurt om hva de anså som en optimal skjermtid for eget bruk. Her svarte samtlige et lavere antall timer enn hva de faktisk hadde, noe som viser til et kollektivt behov eller ønske om å redusere den. De ble også spurt om hvilke tanker de hadde når det kom til skjermtid og avhengighet. Også her svarer alle foruten én informant at de helt klart er avhengige. Dette på bakgrunn av at man faktisk trenger mobilen til mange ulike situasjoner i hverdagen, slik som å sjekke busstider, sette alarmer, notater på hva man skal gjøre, eller generelt å komme i kontakt med andre. Men det er også flere som føler seg avhengig i den forstand at de ikke klarer å legge fra seg mobilen når de ønsker. Informant Amanda besvarer spørsmålet om avhengighet på følgende måte:

At jeg helt klart er avhengig. At jeg ja, eh, det er ikke bra, det er bare det at jeg liksom bruker mobilen til alt føler jeg. Bare hvis jeg skal se noe, eller høre på musikk, eller høre på eller se en episode på youtube eller noe så tar jeg aldri

frem PC´n. Jeg bruker alltid mobilen. Ehh jah, nei. Jeg bruker den alt for mye (Amanda).

Det er tydelig at mobilen trengs til ulike gjøremål i hverdagen, samtidig som den fungerer som et kommunikasjonsverktøy i tillegg til underholdning. Dermed kan det være vanskelig å la den ligge når man først har kommet i et spor hvor man bruker den ofte. For å redusere skjermtiden har flere av informantene brukt Apples egne verktøy for reduksjon av skjermtid, som «Ikke forstyrr» og «Egentid». Dette brukes når de sover, studerer eller er med venner.

Den tidligere forskningen på digital detox viser til en økende medieomtale de siste årene, samt at omtalen gjerne knyttes til en bedre livsstil som følge av mindre skjermtid (Syvertsen et al., 2019, s. 6). Det kan tenkes at informantenes dårlige samvittighet forekommer som følge av eksponering for de negative aspektene ved høyt mediebruk, i tillegg til at prokrastineringen gjør at de ikke får gjort det de hadde forespeilet. Verktøyene som brukes for å redusere skjermtiden kan ses på som et motsvar til det høye skjermbruket, samt at det har en kommersialiseringshensikt og kan selge bra fordi det har blitt trendy å redusere skjermtiden.

#### 4.1.2 TikTok, tiden går (fort på mobilen)

I dette delkapittelet skildres de mest brukte appene blant informantene, og det gis et innblikk i hvordan de brukes.

I intervjusituasjonen ble informantene spurt om hva de bruker mobilen mest til. I tillegg til at samtlige understreker viktigheten av kommunikasjon med andre, er det også et høyt fokus på mobilens underholdningsverdi. De appene som brukes mest til sistnevnte, ser ut til å være TikTok og Youtube. Førstnevnte er en videoapp, som lar «brukerne lage og dele korte videoklipp med musikk og effekter» (Tekna, 2023). Appen er høyt debattert, spesielt på bakgrunn av sikkerhets- og personvern, men også fordi den stjeler mye tid som følge av at algoritmene tilpasses brukeren i høy grad (Tekna, 2023). Informantene har særlig mange refleksjoner rundt TikTok, hvor uttalelsene i større grad er negative enn positive. Ingrid kaller appen for en «meningsløs tidsstøv» fordi det er vanskelig å stoppe å «scrolle» når videoene går i en konstant loop. For informanten Laurits stjeler appen både tid og fokus, og han merker stor forskjell på konsentrasjonen hvis han har vært mye på TikTok en dag:

Når man er på TikTok så forsvinner tiden ganske fort. Det kan føles som det har gått 5 minutter, men så har det egentlig gått en hel time. [...] Hvis jeg sitter mye

på TikTok en dag, og så går jeg og prøver å gjøre skole, så klarer jeg ikke å fokusere mer enn fem sekunder av gangen. (Laurits)

Dette støttes opp under av informanten Sandra, som nevner at «hvis man bare går inn på TikTok så går 20 minutter helt sinnssykt fort, og det er virkelig ikke nødvendig med de 20 minuttene på appen liksom- det har jo 0 å gi meg». Det ser ut til at det er vanskelig å løsrive seg fra appen, noe som også kan ses i sammenheng med personifiserte algoritmer, som gir brukeren videoer tilpasset hva de tidligere har vist engasjement rundt (Gran et al., 2022, s. 83).

Appen Snapchat virker å være det mest brukte kommunikasjonsmiddelet, med appen Messenger på andreplass. Appen beskrives av informantene som en uformell bildeapp, hvor man sender bilder eller videoer av seg selv med tekst. Informanten Ingrid beskriver Snapchat som mer lavterskel:

Lavterskelen er vel Snapchat. Men det er vel den jeg bruker mest tid på også. Det går jo både på vanlig kommunikasjon som «Hei når kommer du og henter meg» fra «Se på blomsten jeg har i hagen» liksom, det er jo hele spekteret av kommunikasjon på Snapchat. (Ingrid)

Messenger ser også ut til å være sentral, men da i en mer skriftlig kontekst. Likevel ser det her ut til å være et skille mellom de ulike generasjonene, da flere av de yngre informantene nevner at de «aldri bruker Messenger» (Filip), mens de eldre forklarer hvordan Messenger brukes mer til kontakt med folk de møter daglig, eller om det skal avtales noe.

Dette stemmer overens med Heggdals (2022) funn, som også fant at Snapchat var en viktig kommunikasjonsarena blant unge, og at den brukes til å sende både bilder, videoer og meldinger- i tillegg til å bidra med underholdning og nyhetsoppdateringer (Heggdal, 2022, s. 27). Informanten Sandra beskriver at det som regel er de nærmeste vennene man har kontakt med over Snapchat. Hun beskriver hvordan appen omfavner de mer uformelle samtalene, hvor man gjerne kan sende noe som «haha se på det her» eller «tørrsnapper». Tørrsnapping beskriver hun som «unødvendige bilder som man sender av seg selv, slik at man har kontakten hele tiden» (Sandra). Hun utdyper at dette kun er noe man gjør med de man har en bedre relasjon med. Betydningen av Snapchat i Filip's hverdag er tydelig, hvor han bruker appen til å følge med på hva andre gjør:

Jeg bruker Snapchat veldig mye for å finne ut hva kompisene holder på med. [...] Før var jeg hele tiden på Snap og sjekket om folk sendte meg bilder og liknende. [...] Folk skriver egentlig ingenting på bildene.

Flere informanter nevner også at de bruker en god del tid på Instagram, men at denne appen brukes i mye mindre grad enn tidligere. Dette står i kontrast til Fedogs (2019) forskningsfunn, hvor Instagram og Snapchat fremsto som de mest brukte mediene (s. 74-76). Ifølge informantene i dette prosjektet ser det ut til at TikTok har tatt noe over for Instagram. Dette kan henge sammen med at appen ble lansert i 2017 (Tekna, 2023), og at populariteten til appen særlig tok av under koronapandemien.

#### 4.1.3 Mobilen som verktøy i opprettholdelsen av sosiale relasjoner

I forrige kapittel fikk vi et innblikk i hvilke sosiale medier som brukes mest blant informantene. Det er tydelig at de ulike mediene er viktig når det kommer til å kommunisere med andre. I forlengelsen av de ulike appene vil dette kapittelet vil gi et innblikk i hvilken betydning mobilen har når det kommer til opprettholdelsen av sosiale relasjoner. Relevant for dette er følgende uttalelse fra Ingrid, som setter grunnlaget for dette kapittelet:

*«Alle relasjoner jeg har i livet går jo på telefonen». (Ingrid)*

Sitatet beskriver den essensielle verdien av mobilen som verktøy i opprettholdelsen av sosiale relasjoner. Den brukes til å kommunisere med både nære og fjerne relasjoner som venner, familie og slekt. Ingrid beskriver hvordan hun opprettholder relasjonene: «Jeg har en «privatstory»<sup>1</sup> på Snapchat som er min kommunikasjonsplattform til mine nærmeste venner. I tillegg har vi en familiechat på Snapchat som går kontinuerlig». Også Laurits bruker Snapchat for å vedlikeholde kontakten med sine nærmeste på tvers av ulike distanser:

Jeg har en del venner som ikke bor i byen jeg bor i nå, og da er det veldig fint å kunne sende en Snap eller bare et minne fra når vi var sammen. På Snapchat er terskelen lav for å opprettholde kontakten med folk man ikke ser så ofte. [...] Jeg har ganske mange venner som jeg absolutt ikke hadde pratet med om det ikke hadde vært for sosiale medier. (Laurits)

---

<sup>1</sup> En «story» er en plattform hvor det kan postes innhold som blir værende i 24 timer. Informanten velger selv hvem som har tilgang på innholdet.

Sitatet tydeliggjør muligheten sosiale medier åpner for når det kommer til kontakt med relasjoner på tvers av ulike avstander. Dette er Thomas enig i, som sier at han på mange måter ikke hadde klart å ha den samme relasjonen til flere om det ikke hadde vært for telefonen, nettopp fordi den muliggjør kontakt med mennesker langt unna. De fjerne relasjonene som beskrives her, kan ses i sammenheng med Putnams beskrivelse av brobyggende relasjoner (2000, s. 22). De svake båndene skaper et utgangspunkt for kontakt, men mobilen muliggjør kontakten ved hjelp av sosialisering på tvers av tid og rom. Dette kan knyttes opp mot de ulike appene som ble beskrevet i forrige kapittel, hvor de bidrar ulikt til bindende og brobyggende kapital. Førstnevnte kan knyttes opp mot Snapchat, som informantene beskriver som en app man bruker med sine nærmeste relasjoner. Bindende sosial kapital oppstår innenfor et allerede eksisterende nettverk, og kommunikasjonen mellom de ulike i nettverket bidrar til gjensidig tillit og felles normer (Putnam, 2000, s. 19-22). Konseptet «tørrensapping» beskrives av Sandra som en gjensidig enighet om at man sender unødvendige bilder av seg selv for å holde kontakten. Likevel er nok denne kommunikasjonsmåten likevel av betydning, fordi de små interaksjonene faktisk bidrar til å putte verdi i relasjonen. I tillegg ser det ut til å være en felles oppfatning eller norm rundt hvordan konseptet foregår, noe som sannsynligvis bunner i opparbeidet sosial kapital blant de ulike enkeltindividene. Videre beskriver informantene hvordan mange apper åpner for muligheten til å interagere med andre uten å faktisk uttrykke noe verbalt. De viser til eksempler som «likes» på Instagram, eller muligheten til å sende videoer til andre over enten Instagram eller TikTok. Dette åpner for en enda enklere opprettholdelse av de svake båndene, eller de brobyggende relasjonene.

Men, det å ha digitale sosiale relasjoner medfører imidlertid forventninger fra andre. Informantene ble spurt om de kunne beskrive hvordan de opplever egne og andres forventninger ved tilgjengelighet på mobilen. Her fremkommer det en felles forventning til både egen og andres tilgjengelighet:

Det kan være litt krevende å konstant måtte svare på meldinger. [...] Folk kan bli irritert og føle seg ignorert hvis jeg ikke svarer fort nok. [...] Særlig på meldinger og sånt, så er det forventet at man svarer ganske fort. (Laurits)

Følelsen av at man må være tilgjengelig synes å stresse flere, og Marte understreker at det kan oppleves som vanskelig å legge bort mobilen fordi man blir stresset av tanken på å være utilgjengelig. Filip opplevde dette i den skjermreduerte uken, hvor flere av vennene begynte å spørre han om «hva skjer, hvorfor svarer du ikke lenger?» som en reaksjon på at han var mindre tilgjengelig. Det samme beskriver Ingrid, som sier at



Folk trodde jeg var sur på dem fordi jeg ikke svarte. [...] Folk er nok vant til at alle skal være tilgjengelig. [...] De trodde det hadde skjedd et eller annet fordi jeg ikke hadde svart på Snapchat. (Ingrid)

Likevel beskriver hun at hun tar seg selv i at hun også forventer at andre skal være tilgjengelig og sier: «Det er en forventning fra både meg og andre at man skal være tilgjengelig til enhver tid». Eline støtter opp under dette, og beskriver hvordan hun gjerne kan bli irritert over at andre forventer mye av henne på mobilen, men at hun selv uansett forventer like mye tilbake og derfor har en forståelse for andres forventninger. Derimot er det én informant som ikke føler noe på presset til å være tilgjengelig:

Jeg føler ikke på noe press til det. Hvis jeg har sendt noe som ikke er så viktig, og de ikke åpner på fem-seks timer, tenker jeg at det ikke er noe stress. Men folk forventer at man er på hver dag, i hvert fall. (Viktor)

Selv om han ikke føler et press til å være tilgjengelig konstant, er det fortsatt et ønske om å sjekke inn daglig. Dette gjør det vanskelig dersom man skulle ønske å koble helt av, en refleksjon Thomas har gjort seg:

Av og til har jeg tenkt om jeg bare skal liksom gå helt «off the grid» liksom, og bare slette alt. Men så tenker jeg at det går jo ikke. For hva tror vennene mine, de kommer til å tro at jeg er død liksom. (Thomas)

Tanken om at man må være tilgjengelig for andre kan sees i lys av Cauldry & Hepps (2017) materialiseringsbegrep. Materialisering kan knyttes opp mot særegne normer og oppfatninger tilknyttet de enkelte mediene som brukes, som igjen bidrar til dannelsen av vaner tilknyttet den enkelte medieenheten (Cauldry & Hepp, 2017, s. 32). Det er tydelig at det eksisterer normer som gjør at informantene føler at de må være tilgjengelig for andre, med tanke på at de opplever at folk har negative sanksjoner eller reaksjoner om ikke. Andres reaksjoner på fraværet kan også skyldes implementerte samfunnsnormer om at man skal være tilgjengelig til enhver tid. Dette vil igjen bidra til dannelsen av vaner, som oppstår som følge av andre folks forventninger om å være tilgjengelige. Det tyder på at informantenes vaner er særlig koblet til det å være mye tilgjengelig, som igjen resulterer i høy skjermtid.

## 4.2 Opplevelsen av en digital detox

Andre del av analysen søker etter å besvare de resterende forskningsspørsmålene (2) *Hvordan oppleves reduksjon i skjermtid på mobil for informantene?* Og (3) *Hvordan endres tidsbruk i hverdagen som følge av reduksjon i skjermtid på mobil?*

For å belyse informantenes opplevelse av å redusere skjermtiden ble de spurt følgende spørsmål: «kan du beskrive din generelle opplevelse av den skjermreduserte uken?» I besvarelsen av spørsmålet fremkom det mange ulike erfaringer, som alle vil bidra i å besvare oppgavens andre forskningsspørsmål. Et innblikk i de ulike erfaringene kan reflekteres i kodingsdokumentets hovedkategorier tilknyttet det aktuelle temaet: bra; avslappet; produktiv; tilstedeværende og kreativ. De ulike adjektivene setter standarden for hvordan det oppleves for ni unge voksne å redusere skjermtiden mellom 50-75% i fem dager. Det tredje forskningsspørsmålet vil bli besvart ved å presentere tidsskjemaene som ble brukt av informantene, som videre vil bli diskutert i detalj i oppgavens diskusjonsdel.

#### 4.2.2. Mer til stede, mer produktiv og mer avslappet

Flere av informantene opplevde positive effekter ved å redusere skjermtiden, og en fellesnevner ser ut til å være en følelse av økt produktivitet og tilstedeværelse. Mange beskriver seg selv som mer til stede i samtaler med andre, eller generelt i sitt eget liv. Eline forklarer hvordan hun følte seg mer til stede i øyeblikket på en ellers normal busstur til jobb:

Jeg har aldri sett og observert så mye på bussen som jeg har gjort denne uka. Sett ting, jeg har fått med meg hendelser. Fått med meg folk som har klagd, bussjåføren som sier ting på høyttaleren. Det har jeg fått med meg. Så jeg ble litt sånn «hæ, hva skjedde nå?» (Eline)

Skildringen av hvor mye mer informanten får med seg når skjermbruken reduseres, viser til hvor stor grad media er innlemmet, eller amalgamert som en del av hverdagen. Eline beskriver videre hvordan hun nå tydelig la merke til hvor mange andre som «bare sitter med hodet ned i mobilen», og at dette er noe man ikke legger merke til ellers fordi man gjør det samme selv. Det kommer tydelig frem hvor omfattende del av hverdagen mobilen er, eller hvor mye den har amalgamert med hverdagslige gjøremål. Det har blitt naturlig for befolkningen å se ned i en skjerm på bussturen, kontra å se ut vinduet.

I tillegg til en økt tilstedeværelse, tyder det også på at produktivitet står sentralt som en effekt av mindre skjermtid. Her beskriver flere hvordan de fikk høyere kvalitet på arbeidet de faktisk gjennomførte. Ingrid forklarer at:

Jeg var mer dedikert og til stede i gjøremålene mine. Et eksempel på dette er hvordan jeg lagde mat fra start til slutt uten å sjekke telefonen, og at jeg hadde en tydeligere plan for hver dag som gikk om hva jeg skulle gjøre den dagen. (Ingrid).

Det kan tyde på at det er enklere å skape en struktur i hverdag og gjøremål når telefonen ikke er en distraksjon eller noe som stykker opp situasjonene man står i. Videre nevnte flere av informantene at de uten mobilen følte at de ble mer rolige inni seg. Viktor beskriver det som at han var mer avslappet, og at han derfor også fikk mer overskudd til å gjøre andre ting. Det samme beskriver Marte, som følte at hun kom mer til ro når hun først slappet av.

I tillegg til økt produktivitet, nevnte flere at de følte at mengden tid i hverdagen gikk opp idet skjermtiden gikk ned. Dette sier seg kanskje selv, men selve *opplevelsen* av den tiden de hadde følte annerledes. I intervjuet ble informantene spurt om de kunne beskrive hvilken oppfatning de hadde av tid i reduksjonsuken. Her var det hele fem av informantene som nevnte at de opplevde at tiden gikk mye tregere sammenliknet med normaluken. Sandra beskriver hvordan hun følte at hun hadde mye mer tid for hånd, og at hun derfor begynte å legge flere planer slik at hun skulle være sikret å ha noe å gjøre. Ingrid beskriver en generelt annerledes oppfatning av tid, og at det nå var enklere å beregne hvor mye tid hun skulle bruke på de ulike gjøremålene. Hun forklarer hvordan mobilbruken gjerne stykker opp tiden og stjeler minutter her og der, noe som kan forstyrre tidsaspektet. Derfor var det også enklere for henne å fylle ut skjemaet i uke to sammenliknet med uke én, nettopp fordi hun nå kunne huske og se for seg hvor lang tid hun brukte på de ulike aktivitetene. Også Viktor sier at han fikk mer ut av det han gjorde, og at det ble mer behagelig å gjøre ting fordi tiden gikk tregere.

#### 4.2.2. Det var som å slutte med snus, eller som å miste samboeren sin

Det var også flere negative aspekter ved å redusere skjermtiden, og mange beskrev det som en stor kontrast til sitt daglige liv. Eline forteller om en ensomhetsfølelse hun ikke har opplevd tidligere, og et tankekjør som ikke er der når mobilen er mer tilgjengelig. Det ser ut til at hun har fått dekket et stort sosialt behov gjennom mobilen, og når denne muligheten ble fratatt henne opplevdes dette som vanskelig. Reduksjonsuken beskrives som en reise som begynte som noe positivt: "Ja, nei det begynte veldig bra. Syntes det var «new me» liksom". Likevel tok det en annen retning utover uken, og positiviteten ble erstattet med noe negativt:

For min del har det vært ganske så ille altså. Det ble verre og verre utover dagene. Det ble faktisk ganske ille. [...] Dag 1 gikk fint. Jeg har tatt en dag tidligere for noen måneder siden liksom. Dag 2 gikk også greit. Dag 3, 4 og 5: helt forferdelig. Det verste for min del er kanskje at jeg merket at jeg bor alene enda mer. Jeg merket at jeg er sosial på fritida på mobilen. Hvis du skjønner. Så det ble på en måte et savn der. Det ble på en måte en ensomhetsfølelse i noe jeg egentlig har trivdes veldig godt med. Jeg har hatt det så fint i leiligheten og tenkt at jeg ikke trenger å bo med noen, liksom. Men jeg er jo et sykt sosialt menneske. Og jeg skjønner jo nå at det er mobilen som er den ene «roomien» min da (Eline).

En annen som også kjente at det ble ubehagelig torsdag og fredag, var Filip. Han forklarer det som at med kortere skoledager var det «vanskelig med de 12 timene etter skolen å ikke være 4 av de på telefonen». Også Victor utdyper at han synes det var vanskelig, men i motsetning til Eline kjente han mest på utfordringene de første dagene av uken. Særlig mandagen opplevde han som en utfordring, før det ble gradvis bedre utover uken og at det etter hvert kjentes deilig å ha mindre skjermtid. Det som virker å være en tydelig avhengighet hos flere kom tydelig frem idet de ikke fikk bruke mobilen så mye som de ønsket. Særlig Ingrid merket dette tydelig, og beskriver at: «Jeg følte meg som en narkoman som ikke fikk dopet sitt. Jeg ble rett og slett abstinert. Såpass avhengig at jeg tydde til andre skjermkilder for å få dekket det behovet i hverdagen». Den samme avhengigheten beskriver Eline:

Jeg trodde ikke jeg var SÅ avhengig. [...] Jeg fikk abstinenser, og følte at jeg prøvde å slutte med snus. Det var som å spise sjokolade når jeg tok i mobilen igjen. [...] Det var veldig som å få endorfiner, det var så deilig de få minuttene jeg kunne bruke mobilen [...].

Normene og forventningene om å være tilgjengelig for andre, i tillegg til de områdene i samfunnet hvor man ikke har noe annet valg enn å bruke telefonen, tilrettelegger for jevnlig sjekk av mobilen. Dersom man gjør dette ofte nok, er det nok lett å komme inn i et avhengighetsmønster- og med algoritmer som tilpasser brukeropplevelsen blir det enda vanskelig å løsrive seg.

Samtidig ser det ut til at reduksjonen i skjermtid gjorde at mange følte på at de gikk glipp av det som skjedde på mobilen, eller blant vennene deres. Det oppsto en følelse

hvor man er redd for å gå glipp av ting, noe informantene beskriver som FOMO (Fear of Missing Out, frykten for å gå glipp av noe). Filip forklarer det mer utdypende:

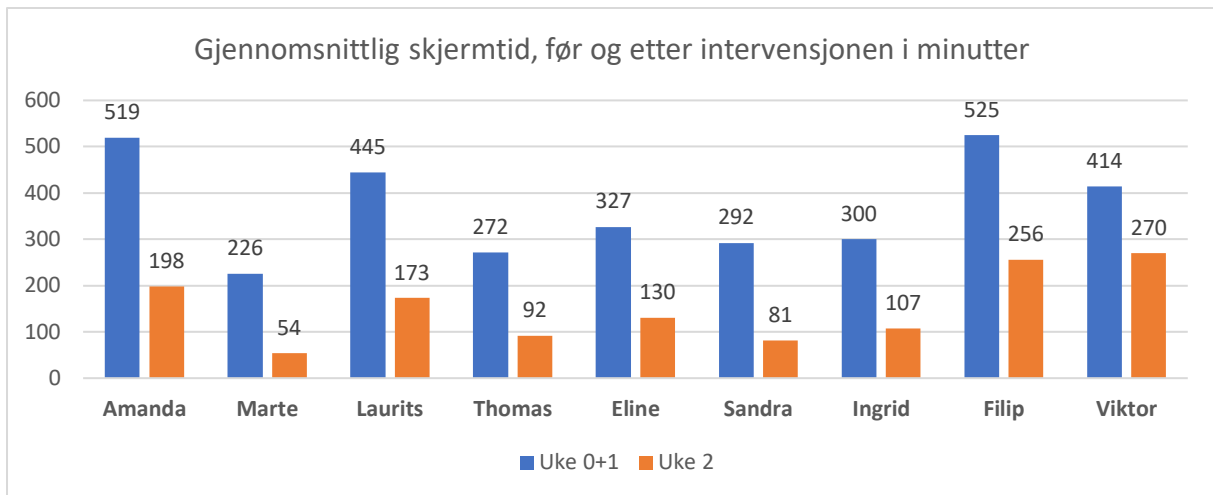
Siden alle bruker telefonen for å kommunisere med hverandre, så er jeg redd for at hvis jeg ikke bruker den, så får jeg ikke vært med på ting. Det er den viktigste grunnen til at jeg sjekker mobilen hele tiden, jeg får "FOMO" om ikke (Filip).

Det foreligger både en frykt for å ikke få med seg ting, men også en frykt for å ikke kunne være med på det som skjer. Samtlige beskriver hvordan de oppdateres på dagliglivet til andre ved å følge med på hva de gjør i sosiale medier. Imidlertid understreker Ingrid at FOMO også kan handle om at man ser hvor bra andre har det, men så er man ikke en del av det selv. "Man ser glorifiserte bilder av andre, og hvor bra andre folk har det. Dette fører til at man selv føler at man ikke har det bra". Det kan se ut til at frykten for å gå glipp av ting også handler at man faktisk går glipp av det, eller om å føle på at man burde hatt det på en annen måte enn hva man har. Sånn sett kan en reduksjon i skjermtid ha et tvetydig resultat når det kommer til «FOMO». Hvor noen ser på det som negativt fordi de ønsker å få med seg det som skjer- er det andre som anser fraværet fra mobilskjermen som positivt, fordi de ikke blir eksponert for den glorifiserte siden av sosiale medier.

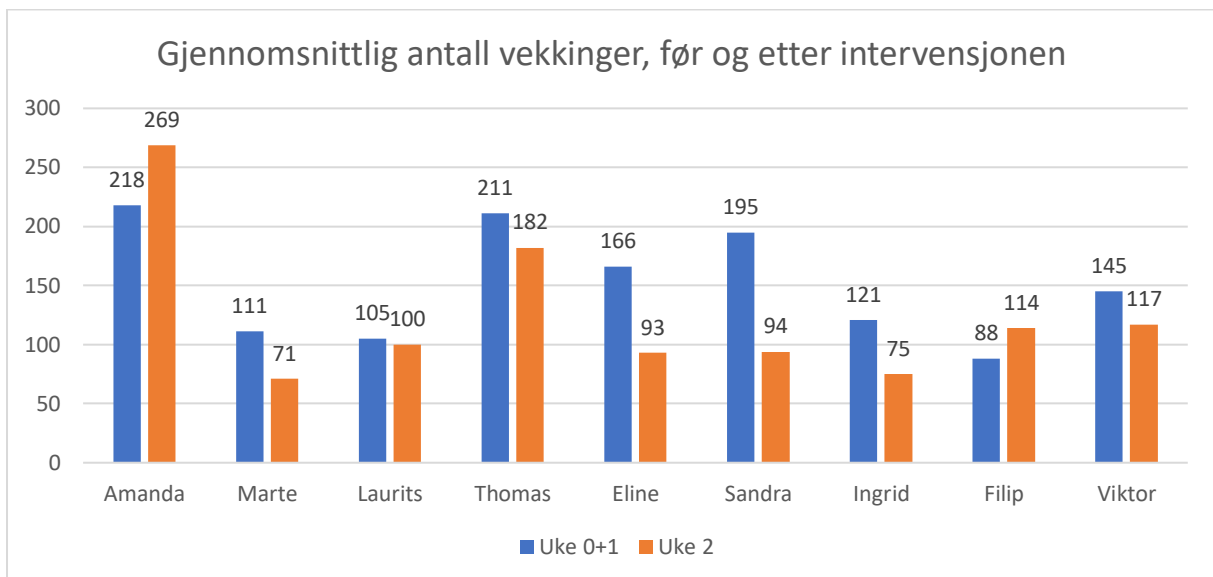
Chan (2015) har forsket på hvilken rolle mobiltelefonen har for opprettholdelsen av sosial kapital, og hvordan dette bidrar til økt psykologisk velvære. Både Elines ensomhetsopplevelse uten telefonen, men også FOMO-beskrivelsene kan ses i lys av et ønske om å være en del av noe større, eller å ta del i et sosialt nettverk. Ifølge Chans (2015) studie, er det både de små interaksjonene på sosiale medier, men også de verbale interaksjonene som skjer ved telefonsamtaler som er av betydning for sosial kapital; både bindende og brobyggende (Chan, 2015, s. 105). Ved å kjenne på følelsen av fellesskap og verdien som skapes i sosiale interaksjoner med andre, kan dette bidra til at individet føler seg bedre. Det blir tydelig at mobilen spiller en viktig rolle i manges liv når det kommer til tilhørighet, noe som kan forebygge ensomhet eller å føle at man ikke får deltatt på de sosiale sammenkomstene man skulle ønske.

#### 4.2.3 Skjermredusering og antall vekkinger

I denne delen av oppgaven vil konkrete tall fra intervensjonen presenteres, med et innblikk i informantenes skjermtid både før og etter. I tillegg gis det et innblikk i antall ganger informantene åpnet telefonen (vekkinger) før og etter intervensjonen.



Figur 6: Gjennomsnittlig skjermtid, før og etter intervensjonen



Figur 7: Gjennomsnittlig antall vekkinger, før og etter intervensjonen

Figurene over sammenlikner gjennomsnittlig skjermtid og vekkinger fra uke 0 og 1 (normaluken og uken før), til uke 2 (reduksjonsuken). Det blir tydelig at det var store variasjoner i skjermtiden på forhånd, men at samtlige av informantene likevel lyktes i å redusere med minst 50%. Totalt sett har informantene redusert skjermtiden sin med 153 timer og 8 minutter, noe som tilsvarer et gjennomsnitt på 17 timer og 1 minutt per informant. I snitt reduserte de med 65%. Informanten Marte har redusert skjermtiden mest, med en reduksjon på 76% (vedlegg 8). Informanten som reduserte minst var Filip, med en reduksjon på 54%. De fire informantene med lavest skjermtid i utgangspunktet, basert på normaluken (Marte med 17t og 32m, Thomas med 19t og 19m, Ingrid med 23t og 30m, og Sandra med 28t og 35 m), er også de fire informantene som har redusert med høyest prosentandel. Her ville man kanskje sett for seg motsatt resultat, på

bakgrunn av at de med høyest skjermtid hadde flere timer «å gå på». Det kan tyde på at de som er vant til å ha en høyere skjermtid, også finner det vanskeligere å redusere den.

Ved å se på antall vekkinger av mobilen (Figur 7, vedlegg 8), ser man at ved å ta snittet av vekkinger i uke 0 (uken før normaluken) og 1 (normaluken) og sette det opp mot snittet av vekkinger i uke 2 (reduksjonsuken) at noen av informantene (Amanda og Filip) faktisk har et høyere antall vekkinger i den skjermreduuerte uken. Dette kommenterte de på intervjuet ved å nevne at de heller sjekket mobilen ofte og kort, istedenfor å være på den over lengre tid. Dette kan gjenspeiles i deres tidligere skjermtid- da disse var de to informantene med høyest skjermtid før reduksjonsuken. Det kan tyde på at overgangen til å legge fra seg mobilen har vært vanskelig, og at trangen til å sjekke er der hele veien. De resterende informantene har ved å redusere skjermtiden også redusert antall vekkinger, og har dermed færre vekkinger i uke 2 sammenliknet med de foregående ukene.

#### 4.2.4 Presentasjon av tidsskjema

I denne delen av oppgaven vil tidsskjemaet som dannet grunnlaget for intervjuene være hovedfokus (Vedlegg4). Før presentasjonen av skjemaet må det nok en gang understrekes at på bakgrunn av utvalget og den korte tidsperioden som dokumenteres, er det ikke grunnlag for å generalisere funnene i skjemaet. Likevel er det verdt å nevne noen punkter ved de tallfestede resultatene, før drøftingen av tidsendringene for hver enkelt informant heller gjør seg mer gjeldende i intervjukonteksten. For å få en logisk struktur på analysen, vil funnene fra de ulike kategoriene presenteres i rekkefølge, noe de også ble gjort for hver enkelt informant i intervjuet (Vedlegg 4).

I kategorien jobb/skole kom det frem at temaet *konsentrasjon* synes å være det mest gjennomgående. Et av spørsmålene i intervjuguiden spurte informantene om de merket en forskjell i konsentrasjonsnivå fra uke 1 til 2. Dette ga todelte svar, hvor noen mente at de fikk bedre konsentrasjon, mens andre mente det motsatte. Laurits var en av de førstnevnte:

Jeg var mye mer fokusert. Konsentrasjonen kjentes bedre, og jeg fokuserte bedre når jeg jobbet med skole. Vanligvis klarer jeg bare å lese et par sider før jeg må ta pause og gjøre noe annet. Men, nå har jeg klart å lese en artikkel på 20 sider. Så, det er jo et greit eksempel vil jeg si. I tillegg har jeg jobbet mer effektivt og sammenhengende når det kommer til skole. (Laurits)

Det tyder på at mobilen er en stor distraksjon fra skolearbeidet til vanlig hos Laurits, og at reduksjonsuken har bidratt på en positiv måte. Eline forteller om hvordan det ble enklere å være til stede i samtaler med andre, fordi hun hadde bedre fokus og konsentrasjon. I tillegg påstår hun at kvaliteten på samtalene ble bedre. Av de som mente at konsentrasjonen ble dårligere, var dette fordi de kjente på trangen til å sjekke telefonen konstant. Filip utdyper dette på en måte som gjør at man skjønner frustrasjonen: «Når jeg ikke har tilgang til noe, har jeg bare lyst på det mer. Så når jeg ikke hadde tilgang på telefonen ble jeg bare mer og mer rastløs og måtte sjekke om det hadde skjedd noe». Dette bekrefter også Amanda, som forteller om en trang til å sjekke den fordi man visste at det fortsatt skjedde mye på telefonen selv om man ikke var på den. På denne måten ble det ikke enklere å fokusere på verken skolearbeid eller jobb, snarere tvert imot.

Videre ble informantene presentert for temaet *Aktiviteter hjemme*. Her var det mange som merket en forskjell i prioritering av tid. Samtlige av deltakerne vektla hvordan de endte opp med å flytte fokuset fra én skjerm til en annen, og at de i den skjermreduserte uka så mer på TV enn de vanligvis gjør. I skjemaet ser man at kategorien laptop/iPad økte 53 minutt i snitt i den skjermreduserte uken. Kategorien TV/Serie/YouTube økte med 2 timer og 8 minutt i snitt. Byttingen fra en skjerm til en annen blir derfor tydelig både i skjemaet, samt i informantenes uttalelser. Eksempelvis brukte informant Amanda 6 timer og 30 minutter mer foran skjerm i reduksjonsuken sammenliknet med normaluken, og forteller om en trang til å alltid ha en skjerm tilgjengelig: «Jeg bare måtte ha en skjerm å følge med på, og da byttet jeg ut tiden min på mobilen til å heller se på en annen skjerm». Ingrid beskriver hvordan TV erstattet et underholdningsbehov for henne:

Jeg har vanligvis noen timer til overs på kvelden hvor jeg ellers ville sittet på telefonen som underholdning. Men nå var det TV som ble underholdningen min isteden. Det ble vel at det var den eneste underholdningen foran skjerm jeg hadde igjen å bruke (Ingrid).

Dette støttes opp av Laurits, som egentlig ser det positive i å flytte bruken fra mobilen til en skjerm, med tanke på at det er mer substans i det man ser på TV enn hva man får opp på mobilen. Likevel uttrykker han at han egentlig hadde et ønske om å gjøre noe annet i reduksjonsuken, men at det er vanskelig å endre egne vaner:



«Egentlig så skulle jeg jo ønske at jeg ikke hadde sett så mye TV og gamet så mye, men jeg føler liksom at når jeg har vært på skolen og kommet hjem og er sliten, så er det litt som det blir. Så det blir en måte å koble av på da»

Det tyder på at TV blir den enkle erstatteren for underholdning, som mange tyr til når de ikke har like stor tilgang på mobiltelefonen. Med dette gjelder både å se på serie eller YouTube på iPad, i tillegg til å se på den fysiske TV i seg selv.

Likevel var det flere som brukte tiden på andre ting enn å se TV, og merket at de gjorde aktiviteter som de vanligvis ikke gjør. Det tyder på at det blir enklere å igangsette nye prosjekter når mobiltelefonen ikke er det første som søkes til. Amanda forteller at det var enklere å sette i gang med å rydde, og at hun prioriterte å få gjort ting hjemme i større grad: «Hvis rommet mitt var rotete så var jeg sånn «men åja, jeg skal uansett ikke bruke tiden på mobilen, så da var det bare å sette i gang med å rydde». Laurits og Ingrid forteller om hvordan de hørte mer på lydbok og podkast enn vanlig, og at dette tilfredsstilte behovet om å ha noe som stimulerer hjernen i nær tilgjengelighet. Av andre aktiviteter forklarer Eline og Thomas at de oppdaget en leseglede de ellers ikke hadde hatt de siste årene. Førstnevnte beskriver det som positivt at hun reduserte skjermtiden, fordi hun nå fikk gjort ting som hun vanligvis ikke prioriterte:

Jeg merket at jeg begynte å lese bok på bussen. Det er noe jeg aldri har gjort tidligere. [...] Jeg driver og går rundt og vasker på ovnen, drar over vasken og ting som jeg generelt aldri gjør. [...] Jeg hadde til og med bedre matpakker i uke 2, fordi jeg tok meg bedre tid til å lage de. (Eline)

I kategorien *bevegelse* var det ingen av informantene som opplevde en betydelig endring. Fire av informantene var i alderen 18-19 år, noe som gjorde at mange av de hadde organisert trening på fritiden. Dermed kunne ikke mobilen hindre dem i å møte opp her. Hos de noe eldre informantene tyder det på trening og bevegelse allerede er en naturlig del av hverdagen, og at skjermtid ikke var av stor betydning for dette.

Når det kommer til *sosialiserings* kategorien nevner to av informantene at de fikk mer igjen for å være med venner, fordi de var mer til stede i samtalene. Et annet interessant poeng her, er nok en gang hvordan telefonen synes å være en viktig bidragsyter i å opprettholde relasjoner med svakere bånd. Eline beskriver hvordan hun i reduksjonsuken merket at hun ikke fikk tilfredsstilt de vennene hun ikke møter daglig på samme måte, fordi hun ikke hadde nok skjermtid å bruke på det. Hun bruker et drivhus som metafor på situasjonen. Vanligvis har hun mulighet til å gå jevnlig inn i drivhuset å vanne de ulike

blomstene, slik at alle har det bra. Dette overfører hun til sosiale situasjoner, og hevder at mobiltelefonen har vært nøkkelen til døra på drivhuset. Den gir henne mulighet til å daglig sende Snapchatter, meldinger eller videoer hvor hun oppdaterer vennene sine på hva hun gjør, samtidig som hun kan føre samtaler med dem. Uten den samme muligheten til å være tilgjengelig i den skjermreduerte uken, merket hun hvordan hun heller ikke fikk vedlikeholdt relasjonen til vennene sine- eller vannet blomstene i drivhuset som hun beskriver. Dette opplevde også Viktor, som i den skjermreduerte uken nå oppdaget at han hadde enklere for å se utenfor sin egen «mobilboble» og derfor også ta litt mer initiativ og kontakt med de man ikke ser til daglig.

Dette kan knyttes tett opp mot hvordan informantene beskriver viktigheten mobiltelefonen har når det kommer til å opprettholde sosiale relasjoner, som ble nevnt innledningsvis i analysen. I tillegg til at det er en forventning om at man skal være tilgjengelig, forventes det også at det er en felles innsats i å opprettholde sosiale bånd. Her kan det argumenteres for at mobiltelefonen blir et verktøy som forenkler prosessen, og at en reduksjon i skjermtid dermed vil gå på bekostning av sosiale relasjoner.

Avslutningsvis er kategorien *søvn*. Også her var opplevelsen av å redusere skjermtiden todelt. På skjemaet ser man at i snitt så sov informantene 1 time og 15 minutt mer i uke 2. Thomas og Amanda oppga at de sovnet tidligere som følge av at de vanligvis er mye på telefonen før de sovner. Nå var det ikke så mye annet å gjøre enn å legge seg. Marte oppga at hun ble tidligere trøtt i uke to, som følge av at hun nå ikke scrollet like mye på mobilen på kveldstid, og at dette vanligvis bruker å gjøre henne våken. Eline oppga at hun våknet mer på natta, grunnet stress over å ikke ha fått sjekket telefonen:

Det har stått ganske mye «dårlig søvn» på den klokka i uke 2 sammenliknet med uke 1. Jeg har våknet og vært mye urolig i uke 2. Onsdag og torsdag spesielt husker jeg det. Så det bærer preg av at jeg har vært stressa med å ikke sjekke telefonen, og det her med at jeg ikke har fått fullført oppgavene ordentlig når jeg har vært inne på telefonen. Jeg stresskriver mailer og svar og ja- veldig slitsomt egentlig. (Eline)

Det kan argumenteres for at Eline har opparbeidet seg en så stor mengde sosial kapital digitalt, at det å redusere den påvirker både henne, men også de rundt henne. I opparbeidelsen og vedlikeholdelsen av sosial kapital kreves det en innsats fra begge parter, noe som blir vanskelig når man ikke har like mye tilgang på skjerm. Dette har for henne resultert i dårlig søvn og et økt stressnivå.

## 5.0 Oppsummerende diskusjon

I diskusjonsdelen vil oppgavens hovedfunn trekkes frem, på bakgrunn av hva som er fremtredende i analysen. Diskusjonen deles i to hoveddeler, hvor første del knyttes til informantenes skjermtidvaner, og opplevelsen av å redusere skjermtiden. Her vil de ulike mønstrene som fremkommer av dataene samles i lys av Oldenburgs begrep om tredje plasser. Diskusjonens andre del tar utgangspunkt i tidsskjemaet informantene fylte ut, og vil bli diskutert fra et mer metodisk perspektiv hvor innslag av tidligere forskning vil bidra i diskusjonen av oppgavens funn.

### 5.1 Mobiltelefonen som en virtuell tredje plass

De viktigste funnene i analysens første del ser ut til å være hvordan mobiltelefonen er en essensiell del av hverdagen til de unge, og at det er vanskelig å legge den fra seg. I kombinasjonen av mobilen med hverdagslige gjøremål, implementeres den som en tilnærmet uunnngåelig del av hverdagen. Den blir en tidstyv som det er vanskelig å legge fra seg, og som påvirker andre gjøremål. Mange er misfornøyde med egen skjermbruk, og har dårlig samvittighet når de er mye på telefonen. Likevel oppleves en reduksjon i skjermtid som stressende og ubehagelig for mange, nettopp fordi de blir fratatt en viktig del av hverdagen.

Snapchat synes å være den mest brukte appen jevnt over de ulike aldersgruppene, med Messenger på andreplass. Eksistensen av de ulike mediene åpner for kommunikasjonsarenaer hvor det dannes spesifikke vaner og normer tilknyttet det spesifikke mediet (Cauldry & Hepp, 2017, s. 32). Selv om man eventuelt skulle hatt et ønske om å koble helt av, uttrykker flere av informantene at andres forventninger til dem står i veien for dette. Man er ikke på telefonen for bare sin egen del, men også for andres. Videre oppleves informantene som mer til stede og mer produktiv uten telefonen, men samtidig er baksiden at flere føler seg ensomme som følge av at man ikke får holdt kontakten med relasjoner på samme måte som før. Det oppstår en frykt for å gå glipp av det som skjer, fordi en veldig stor del av det sosiale livet til de unge finner sted på plattformer online.

De ovennevnte funnene kan samles og beskrives i lys av Oldenburgs begrep om tredje plasser. Han utdyper viktigheten av å ha et sted å oppholde seg som tjener det menneskelige behovet for fellesskap, som igjen kan bidra til å redusere stress, ensomhet og fremmedgjøring (Oldenburg, 1999, s. 22). Alle disse følelsene har blitt beskrevet av informantene i sammenheng med den skjermreduuerte uken. Soukous begrep om virtuelle tredje plasser som et fristed utenfor profesjonelle og familiære roller gjør seg

gjeldene (Soukoup, 2006, s. 424). Det kan argumenteres for at de ulike mediene på mobilen blir en virtuell tredjeplass, hvor informantene får en pause fra hverdagslige plikter og stress og kan koble av i kontakt med sine nære og fjerne relasjoner. Dette vil igjen bidra til opparbeidelsen av sosial kapital, som videre bidrar til økt psykologisk velvære (Chan, 2015, s. 105). Betydningen av å ha et uformelt nettverk blir tydelig idet informantene fratas det, og reaksjoner som ensomhet, stress og frykten for å gå glipp av det som skjer understreker dette.

Likevel poengteres mobilens avhengighetsskapende kraft, og måten den oppleves som en tid- og oppmerksomhetstyv av flere på. Det tyder på at en middelvei hvor individet selv står ansvarlig for egne skjermtidvaner nok sannsynligvis er den mest bærekraftige løsningen, og at digitale detoxer slik som denne intervensjonen kan bidra til en bevisstgjøring av hvilken rolle mobilen egentlig har i egen hverdag. Dette stemmer god overens med den nåværende mediereguleringen og mediepolitikken i Norge, hvor Medietilsynet anbefaler at individet selv står til ansvar for egen mediekompetanse og mediebruk, og at man sammen oppretter felles normer for de ulike mediene gjennom samtaler og respekt for hverandres behov (Syvertsen et al., 2019, s. 13).

## 5.2 Man kan ikke gå baklengs inn i fremtiden

Analysens andre del kan oppsummeres med at en reduksjon i skjermtid ikke fører til betydelige endringer i hverdagen, men at noen områder likevel påvirkes. Samtlige av informantene klarte å redusere skjermtiden med over 50%, noe som styrker forskningens kvalitet. For noen økte antall vekkinger i reduksjonsuker, som følge av høyere frekvens på sjekkingen og kortere tidsintervaller på mobilen om gangen. For andre gikk både vekkinger og skjermtid ned proporsjonalt.

Når det kommer til endring av tidsbruk, ble de ulike kategoriene i tidskjemaet gjennomgått, og betydelige endringer ble diskutert i dybden. Flere endret tidsbruk på skolearbeid som følge av økt konsentrasjon og fokus. Videre understreker samtlige av informantene at mye av tiden de ellers bruker på mobilen nå ble flyttet over til en annen skjerm, altså enten datamaskin eller TV. Noen informanter begynte å lese bøker, mens noen erstattet mobiltiden med podkast. En fellesnevner ser ut til at de alle søker etter en viss form for stimuli eller underholdning som en erstatter for mobilen. Både bevegelse og sosialiseringsskategorien hadde få endringer, hvor sistnevnte var noe overraskende da mange beskrev at de var mer ensomme i uke to. Det kan tyde på at terskelen for å møte mennesker fysisk er formet av et skjermdominert samfunn, og at selv om informantene reduserer skjermtiden endrer ikke det de allerede eksisterende normene i samfunnet. Informant Eline beskriver dette ved at det er særlig de brobyggende relasjonene som

påvirkes av en reduksjon i skjermtid, altså de man ikke møter i hverdagen. Kanskje har disse relasjonene en større påvirkning på regulering av ensomhet enn hva man i utgangspunktet tror.

I retrospekt kan det diskuteres om forskningsprosjektet burde inkludert en reduksjon i all skjermbruk, og ikke bare mobilen. Det må nevnes at dette ble tatt i betraktning før oppstarten av prosjektet, men rekrutteringen av informanter satte en stopper for det. Det først tiltenkte prosjektet skulle ha informantene til å redusere skjermtiden til under én time dagen. I rekrutteringsprosessen viste det seg at det var få som var villige til å gå med på dette. Videre besto den utvalgte aldersgruppen gjerne studenter eller elever, som bruker datamaskin i store deler av hverdagen til eget arbeid. Derfor var det aldri aktuelt å inkludere den i prosjektet. Likevel var inkluderingen av TV med i vurderingen, men her ville det kunne oppstå utfordringer med måling av tid som ble brukt foran TV i tillegg til mobil. Følgelig ble det avgrenset til mobiltelefonen, hvor Apples skjermtidverktøy bidro til en konkret måling av informantenes skjermtid.

Likevel kan funnene om at vi emigrerer fra en skjerm til en annen ses i sammenheng med samfunnets økende påvirkning av medier og dets overtakelse av individets hverdag (Caldry & Hepp, 2017, s. 34). Den dype medialiseringen beskriver en økning i teknologiske medieinnovasjoner både i måten media brukes i uttrykk av kultur og samfunn, men også hvilken rolle det har i menneskelig kommunikasjon og gjensidig avhengighet (Caldry & Hepp, 2017, s. 53). Det daglige livet vi kjenner til i dag er implementert av media såpass høy grad, at en reduksjon i skjermtid på mobil ikke frister til at man frigjør seg totalt fra mediene. Kanskje kan det argumenteres for at man ikke kan gå baklengs inn i fremtiden, fordi både strukturer i samfunnet, men også normer og vaner på individnivå er formet som følge av det medialiserte samfunnet som har utviklet seg de siste årene. En reduksjon i skjermtid vil derfor ikke være en magisk oppskrift på et bedre liv og økende velvære, da det også innebærer en avstand fra sosiale interaksjoner som i stor grad foregår over mobilen i dag. Derimot betyr ikke dette at vi ikke har godt av mindre skjermtid. De fleste vil nok nyte godt av å regulere egen skjermbruk til hva de selv anser som en optimal skjermtid. Likevel understrekes det at individet selv står til ansvar for egen skjermbruk, og at de normene som eksisterer i dagens samfunn omkring tilgjengelighet for andre også er skapt av oss selv som individer.

## 6.0 Avsluttende refleksjon

Dette masterprosjektet har gjennomgående forsøkt å besvare problemstillingen:

*Hvilken betydning vil en reduksjon i skjermtid på mobil ha for hverdagen til unge voksne?*

Ved å redusere skjermtiden på mobil, har ni unge voksne bidratt med erfaringer og opplevelser fra et fenomenologisk ståsted. Oppsummert kan man si at skjermtid i hverdagen bidrar som en sosial kontribusjon, men også som en digital distraksjon. Hovedfunnene viser til mobilens essensielle funksjon i opprettholdelsen av relasjoner, både sterke og svake bånd. Dette bidrar til økt sosial kapital som følge av de mange mulighetene for kommunikasjon med andre. Det oppstår virtuelle tredje plasser som muliggjør avkobling fra stress og mas i hverdagen, i tillegg til kortveis underholdning. Avkoblingen er tilsynelatende behagelig å oppholde seg i, og kan derfor føre til at mobilen blir en tidstyv. Følgelig endres tidsbruken i hverdagen når skjermbruken reduseres. Samtidig er skjermdominansen i livet til mange tydelig, og de fleste av informantene bruker mer tid på TV og datamaskin når de reduserer skjermtiden på mobilen.

Avslutningsvis kan det være relevant å se tilbake til sosialkonstruktivismens utgangspunkt. Retningen bunner i hvordan mennesker skaper sin egen forståelse av virkeligheten gjennom interaksjon og kommunikasjon med andre, og det ønskes et innblikk i hverdagsvirkeligheten (Berger & Luckmann, 1966). I 2023 foregår mye av kommunikasjonen med andre over mobilen, og virkeligheten blir konstruert deretter. Å redusere skjermbruken har gitt et innblikk i dens omfattende rolle når det kommer til kommunikasjon og underholdning, og kanskje er det et gjennomgående ønske om sosial kapital og søken etter et fellesskap som trekker oss mot skjermen?

I fremtidig forskning på temaet kan det være interessant å gjennomføre en fullstendig digital detox, hvor også TV og datamaskin inkluderes. Likevel har dette prosjektet vist til viktigheten av teknologien, og at et slikt prosjekt i så fall vil isolere individet fra omverdenen i stor grad. I inngangen til masterprosjektet hadde jeg et bilde på hvordan reduksjonen i skjermtid ville bidra til et bedre liv for informantene- i tråd med medias gjennomgående diskurs. Likevel tyder det på at man ikke kan gå baklengs inn i fremtiden, fordi de strukturelle samfunnsendringene som følge av medialiseringen er tilpasset nettopp et samfunn med høy skjermbruk. Å unngå fra skjerm vil også bety å unngå fra mye av det som er viktig for menneskelige behov, særlig i en sosial kontekst. Selv om mange av informantene hadde en positiv opplevelse av å redusere skjermbruken er det også tydelig hvilken allestedsnærværende og uunngåelig funksjon mobilen har i

hverdagen. Som informant Ingrid presenterte innledningsvis: «Ja, det er hele livet mitt på en måte».

## 7.0. Litteraturliste

- Apple. (u.å.) *Brukerhåndbok for iPhone: Hold oversikt over skjermtiden på iPhone*. Hentet 30. April 2023 fra <https://support.apple.com/no-no/guide/iphone/iph24dcd4fb8/16.0/ios/16.0>
- Atkinson, P. & Silverman, D. (1997). Kundera's immortality: The Interview Society and the Invention of the Self. *Qualitative Inquiry* 3(3), 304-325
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (1966) *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor.
- Chan, M. (2015). Mobile phones and the good life: Examining the relationships among mobile use, social capital and subjective well-being. *Sage Publications*, 17(1), 96-113.
- Chen, H.T. & Li, X. (2017). The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure. *Elsevier*, 75, 958-956.
- Clark, T., Liam, F., Luke, S. & Bryman, A. (2021). *Bryman's Social Research Methods* (6. Utg.). Oxford University Press
- Couldry, N. & Hepp, A. (2017). *The Mediated Construction of Reality*. Polity Press
- Croteau, D. & Hoynes, W. (2019). *Media/Society: Technology, Industries, Content, and Users* (6. utg.). SAGE Publications
- Ellison, B. E., Lampe, C., Steinfield, C. W. & Vitak, J. (2011). With a little help from my friends: How social network sites affect social capital processes. *ResearchGate*, 124-145
- Fedog, C. (2019). *Mer eller mindre sosial? En kvalitativ studie av åtte unge voksnes hverdagsbruk av sosiale medier* [Masteroppgave, Universitetet i Oslo]. [https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/69825/Mer-eller-mindre-sosial\\_Masteroppgave-STS\\_Camilla-Fedog.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/69825/Mer-eller-mindre-sosial_Masteroppgave-STS_Camilla-Fedog.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Good, H., C. (2022). *Digital frakobling: en kvalitativ studie av sosiale medier og produktivitet* [Masteroppgave, Universitetet i Bergen]. <https://bora.uib.no/bora-xmlui/bitstream/handle/11250/3001631/Digital-Frakobling---En-kvalitativ-studie-av-sosiale-medier-og-produktivitet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gran, A-B., Booth, P. & Bucher, T. (2021). Kjennskap til algoritmer- en ny digital ferdighet. I A-B. Gran & E. Røssak (Red.), *Mangfold i spill: Digitalisering av kultur og medier i Norge* (s. 83-99). Oslo: Universitetsforlaget
- Heggdal, K. (2022). *Digital trang: en studie av unge voksnes mediebruk og deres erfaringer med å koble seg av* [Masteroppgave, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet]. <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/handle/11250/3008719>
- Harvey, A. S. (1993). Guidelines for Time Use Data Collection. *Kluwer Academic Publishers* (30), 197-228
- Jansson, A. (2013). Mediatization and Social Space: Reconstructing Mediatization for the



Transmedia Age. *International Communication Association*, 23, 279-296

- Johannessen, L. E., Rasmussen, E., & Rafoss, T. (2018). *Hvordan Bruke Teori?* Universitetsforlaget.
- Kusenbach, M. (2003). Street phenomenology: The Go-along as Ethnographic Research Tool. *Ethnography*, 4(3), 455-485
- Kvale, S. (2005). *Om tolkning af kvalitative forskningsinterviews*. (3. utg.) *Nordisk Pedagogik*, 25, 3-15
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2019). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). *Gyldendal akademisk*.
- Lie, M. P. (2018). Mediers betydning I retrospekt: Medialisering som historisk transformasjon og studiet av samtidige fenomener. *Norsk Medietidsskrift*, 25(4), 1-12
- Ling, R. (2004). *The Mobile Connection: The Cell Phones Impact on Society*. Elsevier.
- Lunde, M. (2023). Vi må gå sammen om å få ned skjermbruken. VG.  
<https://www.vg.no/nyheter/meninger/i/0QoQaA/vi-maa-gaa-sammen-om-aa-faa-ned-skjermbruken>
- Lundby, K. (2023, 26 Januar). *Medialisering*. Store Norske Leksikon.\_  
<https://snl.no/medialisering>
- McQuail & Deuze (2020). *Media & Mass Communication Theory* (7. Utg). Sage Publications
- Medietilsynet. (u.å.). *Forsiden*. Hentet 16. Juni fra <https://www.medietilsynet.no/>
- Niemi, I. (1993). Systematic Error in Behavioural Measurement: Comparing Results from Interview and Time Budget Studies. *Social Indicators Research*, (30), 229-244.
- Solvang, F. (Programleder). (31. Januar 2023) *Debatten: Unge bruker en hel arbeidsdag på mobilen* [TV-Program]. NRK
- NTNU. (u.å.). *Behandle personopplysninger i student- og forskningsprosjekt*. Hentet 13. juni 2023 fra <https://i.ntnu.no/wiki/-/wiki/Norsk/Behandle+personopplysninger+i+student-+og+forskningsprosjekt>
- Oldenburg, R. (1999). *The Great Good Place* (3. utg.). New York: Marlowe & Company
- Oxford Learner´s Dictionaries. (2023). *Digital Detox*. Oxford University Press. Hentet 16. juni 2023 fra <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/digital-detox?q=digital+detox>
- Pentland, W. E. & McColl, M. (1999). Application of Time Use Research to the Study of Life with a Disability. *Plenum Publishers*, 169-188
- Personopplysningsloven. (2018). *Lov om behandling av personopplysninger* (LOV-2018-06-15-38). <https://lovdata.no/lov/2018-06-15-38>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*.

- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J. & Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Sage Publications, 10*(2), 190-215
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og Mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlaget
- Rosa, H. (2017). De-Synchronization, Dynamic Stabilization, Dispositional Squeeze. I J. W. Dodd, *The Sociology of Speed* (s. 25-41). Oxford University Press.
- Schulz, W. (2004). Reconstructing Mediatization as an Analytical Concept. *SAGE Publications, 19*(1), 87-101.
- Schwebs, I. J. (2023, 24. April). Elevene ble utfordret til å droppe mobile- slik gikk det. NRK. <https://www.nrk.no/kultur/hvordan-bli-av-kobla-sosiale-medier-1.16381141>
- Silverman, D. (2017). How was it for you? The Interview Society and the irresistible rise of the (poorly analyzed) interview. *Qualitative Research, 17*(2), 144-158.
- Sokoup, C. (2006). Computer-Mediated Communication as a Virtual Third Place: Building on Oldenburg's Great Good Places on the World Wide Web. *SAGE Publication, 8*(3), 421-440
- SSB. (2023). *Norsk mediebarometer* (Rapporter 2023). <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/tids-og-mediebruk/statistikk/norsk-mediebarometer>
- Syvvertsen, T. (2020). *Digital detox: The politics of disconnecting*. Emerald Publishing Limited
- Syvvertsen, T., Karlsen, F. & Bolling, J. (2019). Digital detox på norsk. *Norsk medietidsskrift, 26*(2), 1-18
- Tekna. (2023, 24. Jan). *TikTok sporer finger-bevegelsene dine: Innsamlingen er den mest omfattende jeg har sett*. <https://www.tekna.no/magasinet/dette-gir-du-TikTok-tilgang-til/>
- Timmermans, S. & Tavory, I. (2012) Theory Construction in Qualitative Research: From Grounded Theory to Abductive Analysis. *American Sociological Association, 30*(3), 167-186.
- Tjora, A. (2018a). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Gyldendal
- Tjora, A. (2018b). *Viten skapt: kvalitativ analyse og teoriutvikling*. Cappelen Damm
- Ungdata. (2022). *Ungdata 2022: nasjonale resultater* (NOVA Rapport 408). <https://hdl.handle.net/11250/3011548>
- Vannebo, B. I. & Ljunggren, E. B. (2021). Bridging or Bonding: An Organizational Framework for Studying Social Capital in Kindergartens. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*, 1-24.

Warholm, L. M. (2022). La deg inspirere av 90-tallet, og ta en mobildetox i sommer.  
*Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/foreldreliv/i/Bj87w7/la-deg-inspirere-av-90-tallet-og-ta-en-mobil-detox-i-sommer>

# Vedlegg 1: Godkjenning fra SIKT



[Meldeskjema](#) / [Master i sosiologi](#) / Vurdering

## Vurdering av behandling av personopplysninger

**Referansenummer**

797958

**Vurderingstype**

Automatisk

**Dato**

09.06.2023

**Prosjekttittel**

Master i sosiologi

**Behandlingsansvarlig institusjon**

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

**Prosjektansvarlig**

Stefan Geiss

**Student**

Martine Skjei

**Prosjektperiode**

23.02.2023 - 20.06.2023

**Kategorier personopplysninger**

Alminnelige

**Lovlig grunnlag**

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 20.06.2023.

[Meldeskjema](#)

**Grunnlag for automatisk vurdering**

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
  - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
  - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
  - Fagforeningsmedlemskap
  - Genetiske data
  - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
  - Helseopplysninger
  - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertridelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

**Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde**

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)

- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

**Informasjonssikkerhet**

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

## Vedlegg 2: Informasjonsskriv til informanter

### Vil du delta i forskningsprosjektet “Skjermtid og fritid hos unge voksne”

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se hvordan skjermtid påvirker fritiden og daglige gjøremål. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

I dette mastergradsprosjektet ønskes det et innblikk i hvordan skjermtid blant unge påvirker deres fritidsvaner og hverdag. I tillegg ønskes et innblikk i hvordan de føler at det har påvirket humør og psykisk helse. Den foreløpige ordlyden på oppgavens problemstilling er: Hvordan vil en reduksjon i skjermtid kunne påvirke hverdagen hos unge voksne?

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

NTNU er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

I dette kvalitative forskningsprosjektet skal det strategisk rekrutteres et utvalg bestående av 6-8 informanter. Det ønskes at informanter som er mellom 18-26 år, og fra ulike kjønn.

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

I dette prosjektet ønskes en kartlegging av dine daglige hverdagsgjøremål, og hvordan de endres på bakgrunn av en reduksjon i skjermtid. Dette foregår på følgende måte: vi tar en rask prat hvor jeg forklarer prosjektet. Deretter får du to skjema som skal kartlegge hverdagsvaner. Det ene skjemaet skal fylles hver morgen under normal uke for deg (5 dager). Deretter skal skjema nummer 2 fylles ut i uke 2, hvor skjermtiden skal reduseres. Det tar ca. 5 minutt å fylle ut skjemaet. Formålet er å se om man prioriterer fritiden sin ulikt med en reduksjon i skjermtid, og eventuelt hvordan hverdagsaktiviteter endrer seg som følge av det. Etter prosjektukene vil det foregå et dybdeintervju som varer i 30-60 minutter. Her ønsker jeg informasjon om hvordan og om hverdagen har endret seg, og hvordan det har gått. Intervjuene vil foregå enten ansikt til ansikt, eller over zoom.

#### **Det er frivillig å delta**

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

#### **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. Det er kun student og prosjektansvarlig som vil ha tilgang til opplysningene. Under transkriberingen anonymiseres opplysninger som kan identifisere deg som person. Etter dette slettes det eventuelle lydopptaket. Det vil ikke være noen opplysninger som kan knyttes til deg som person i den ferdige masteroppgaven.

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

Prosjektet vil etter planen avsluttes 06.06.23. Ved prosjektslutt vil alle personopplysninger og opptak være slettet. I selve dokumentet anonymiseres navn ved å bruke et annet navn enn ditt eget.

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap, har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør 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 opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

#### **1. Hvor kan jeg finne ut mer?**

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

- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, ved veileder eller prosjektansvarlig
  - Prosjektansvarlig for SOS3901 Masteroppgave i sosiologi: førsteamanuensis Michael Grothe Hammer, tlf. 4773591749, [michael.grothe-hammer@ntnu.no](mailto:michael.grothe-hammer@ntnu.no)
  - Veileder: Stefan Geiss, tlf: 73591774, [stefan.geiss@ntnu.no](mailto:stefan.geiss@ntnu.no)
  - NTNUs personvernombud: Thomas Helgesen, tlf 93 079 038, [thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: [personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no) eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

*Martine Skjei*  
Forsker

*Stefan Geiss*  
Veileder

-----

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Skjermtid og fritid hos unge voksne», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i en kort samtale før prosjektuke
- Å fylle ut skjema underveis
- Å delta i et dybdeintervju

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

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



## Vedlegg 3: Intervjuguide

### Intervjuguide

#### Introduksjon

Kort forklaring av prosjektet:

- Masterprosjektet skal se hvordan en reduksjon i skjermtid påvirker valg av hverdagsgjøremål, samt hvilken innvirkning reduksjonen har på personen selv
  - o Alt som blir sagt er konfidensielt.
  - o Du kan trekke deg når som helst under prosjektet eller intervjuet.
  - o Alle data blir anonymiserte, og jeg vil bruke pseudonymer på informanter dersom det blir aktuelt å bruke sitater i teksten.
  - o Samtykker du fortsatt til å delta i studien?
  - o Er det ok om jeg tar opp intervjuet?
  - o Takk for at du er villig til å dele erfaringer med meg

#### Oppvarmings spørsmål

- Fortell litt om deg selv
  - o Alder
  - o Fra hvor (bygd/by?)
  - o Studieretning/jobb?
    - Hvor stor stilling har du i jobb/studier?
  - o Bosituasjon

*I tillegg til jobb og skole står fritid noe sentralt i denne oppgaven, mtp. hva vi gjør i løpet av en hverdag.*

#### Fritid/jobb

- Kan du beskrive hva du ser på som fritid?
- Hva liker du å gjøre på fritiden?
- Føler du selv at du har nok tid i hverdagen til å gjøre det du anser som fritid i tillegg til skole/jobb?
  - o Hvis nei: hvorfor ikke?

*Så skal vi bevege oss over til å snakke om mobil. Her tar vi først utgangspunkt i en "vanlig" uke, før vi beveger oss over til den skjermfrie uken.*

#### Mobiltelefon

- Hvilken mobiltelefon har du?
- Hvilke tre ting bruker du mobilen mest til?
- 

#### Skjermtidvaner generelt (med utgangspunkt i en "vanlig" uke)

- Kan du ta meg gjennom en "normal"/gjennomsnittlig dag med skjermtid på mobilen for din del?
- Hva tenker du om dine egne skjermtidvaner?
- Føler du selv at du er avhengig av mobilen?
  - o Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvor mange timer om dagen er en optimal skjermtid for deg?

- Har du hatt tanker om å endre dine skjermtidvaner tidligere?
  - o Hvis ja, hvordan har du fulgt opp disse planene?
- Har du tidligere brukt noen av verktøyene på iphone for å regulere skjermtid, slik som "ikke-forstyr", "egentid" eller appbegrensninger?
- Går skjermbruken din ut over tid du gjerne skulle brukt på andre ting?
  - Hvis ja: hvordan?

### **Sosialisering og mobilbruk**

- Kan du beskrive hvilken rolle mobilen har når det kommer til å opprettholde sosial kontakt med dine relasjoner?
  - Hvordan kommuniserer du med dine relasjoner?
- Kan du beskrive hvordan du opplever andres forventninger til deg når det kommer til tilgjengelighet på mobilen?

### **Skjermreduisert uke (med utgangspunkt i uke 2)**

#### **Overordnet**

- Beskriv din generelle opplevelse av den skjermreduerte uken
- På hvilken måte har den vært annerledes enn din normale uke overordnet sett?
  - Hva var den største endringen?

#### **Prosjektuka spesifikt**

- **Eget skjema per person (vedlegg 4)**

#### **Tid og tidsdisponering**

- Kan du beskrive din egen opplevelse av tid i den skjermreduerte uka.
- Opplevde du selv en forskjell i prioritering av hverdagsgjøremål?

#### **Skjermtid og helse**

- Hvordan tror du skjermtid kan ha innvirkning på folks helse? (Både psykisk og fysisk).
- Har du merket en forskjell i stressnivå fra uke 1 til uke 2?
  - o Hvis ja, hvordan?
- Har du merket en forskjell i konsentrasjon fra uke 1 til 2?
  - o Hvis ja, hvordan?

#### **Erfaringer og tiden fremover**

- Hvilke lærdommer tar du med deg fra denne uken?
- Kommer du til å gjøre noen permanente endringer på sikt når det kommer til tidsbruk som følge av en slik uke?
- Hvilken betydning har reduksjonen i skjermtid hatt for deg?

#### **Avrundings spørsmål**

- Noe mer du vil legge til?
- Forskningsprosjektet videre
  - o Transkribere, analysere data i de ulike intervjuene.
- Kan jeg kontakte deg per telefon for flere spørsmål dersom nødvendig?

## Vedlegg 4: Eksempel på spesifikt skjema for enkeltinformant, brukt i intervjuet

### Intervju 3

- Mål 75%: 1 time og 51 min
- Mål 50%: 3 timer og 42
- Snitt uke 0 og 1: 7 timer og 25 minutt (445 min)
- Snitt uke 2: 2 timer og 53 min (172.6 min)

### **Dvs: har redusert med 61.35%**

*Gir informanten mulighet til å belyse alle kategoriene, tar spesifikt opp de største endringene*

### **Jobb/skole**

#### **Lesing egenhånd**

Uke 1: 12t

Uke 2: 8t, 15m

*Hvordan har du merket forskjell fra en vanlig uke til den skjermreduserte uken når det kommer til skole? På hvilken måte tenker du skjermtid spiller inn her?*

### **Aktiviteter hjemme**

#### **Tv inkludert serie/youtube-**

Uke 1: 9t

Uke 2: 13t

*Betydelig økning- spør om*

#### **Podcast**

Uke 1: 6t

Uke 2: 12t

*Betydelig økning: spør om*

#### **Gaming**

Uke 1: 5.30t

Uke 2: 13.30t

*Betydelig økning: spør om*

*Hvordan har du merket forskjell fra en vanlig uke til den skjermreduserte uken når det kommer til gjøremål hjemme? På hvilken måte tenker du skjermtid spiller inn her?*

### **Bevegelse**

Ingen betydelig endring

*Hvordan har du merket forskjell fra en vanlig uke til den skjermreduserte uken når det kommer til bevegelse? På hvilken måte tenker du skjermtid spiller inn her?*

### **Sosialisering**

Ikke betydelig endring

*Hvordan har du merket forskjell fra en vanlig uke til den skjermreduserte uken når det kommer til sosialisering? På hvilken måte tenker du skjermtid spiller inn her?*

**Søvn**

- Uke 1: 25t
- Uke 2: 32t

*Mer søvn i uke 2*

*Hvordan har du merket forskjell fra en vanlig uke til den skjermreduerte uken når det kommer til søvn? På hvilken måte tenker du skjermtid spiller inn her?*

## Vedlegg 5: Eksempel på tidsskjema

Uke 1 (man-fred)		Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	Kl.	
Mandag	Aktiviteter	00-04	04-08	08-12	12-16	16-20	20-24	Total tid
Om jobber	Jobb		1 time	4 timer	3 timer			8 timer
Om studerer/går skole	Undervisning/forelesninger							
	Lesing/studering egenhånd							
Annet?	Kollektivtransport		20 min		20 min			45 min
Aktiviteter hjemme	Husarbeid					1 time	1 time	2 timer
	Matlaging					1 time		1 time
	TV (inkludert serie/youtube på ipad)							
	Data/ipad (utenom serie/youtube)							
	Kroppshygiene						15 min	15 min
Annet?	Handle / shoppe							
Bevegelse	Generell trening							
	Gange		15 min		15 min			30 min
Annet?								
Sosialisering	Tid med venner (utenom hushold)							
	Tid med familie (utenom hushold)							
	Prate i telefon/facetime (ikke jobb eller skolerelatert)						30 min	30 min
Annet?								
Søvn		3 timer	2 timer			1,5 time	1 time	7,5 timer
Total skjermtid								3 t 17 min
Tirsdag	Aktiviteter	00-04	04-08	08-12	12-16	16-20	20-24	Total tid
Om jobber	Jobb		1 time	4 timer	3 timer			8 timer
Om studerer	Undervisning/forelesninger							
	Lesing/studering egenhånd							
Annet?	Kollektivtransport		20 min		20 min	50 min		1,5 time
Aktiviteter hjemme	Husarbeid		10 min			5 min		15 min
	Matlaging				5 min		10 min	15 min
	TV (inkludert serie/youtube på ipad)							
	Laptop/ipad (utenom serie/youtube)						45 min	45 min
	Kroppshygiene					15 min		15 min
Annet?	Handle/shoppe					15 min		15 min
Bevegelse	Generell trening					1,5 time		1,5 time
	Gange		5 min		10 min	1 time		1 time 15 min
Annet?								
Sosialisering	Tid med venner (utenom hushold)					45 min		45 min
	Tid med familie (utenom hushold)							
	Prate i telefon/ facetime (ikke jobb eller skolerelatert)					15 min		15 min
Annet?								
Søvn		4 timer	2 timer					6 timer
Total skjermtid								5 t 9 min

## Vedlegg 6: Informasjon som ble gitt til informanten med tidsskjemaet

Informasjon om utfylling av skjema:

Målet med skjemaet er å dokumentere eventuelle endringer i tidsbruk på ulike hverdagsgjøremål når man reduserer skjermtid med 50- 75%.

Instruksjer:

- Fyll ut skjemaet hver morgen, med info om dagen før
  - Dvs. info om mandag fylles ut tirsdag morgen
- Rund alltid opp/ned til nærmeste kvarter
  - Dvs. dersom du har brukt 1 t. og 20 min. på husarbeid skriver du 1t og 15 min.
- Tomme bokser under hver kategori kan brukes til å fylle inn egne kategorier om du selv føler det er relevant å inkludere
- Å prate i telefonen registreres ikke som skjermtid, og er derfor en egen kategori
- Facetime anbefales å gjøre på PC
- Spotify/musikk vil ikke gi utslag som skjermtid med mindre appen er åpen
- Kategorien skjermtid fylles kun ut som total skjermtid gjeldende dag, ikke i tidsbolker
- NB! Skjermtid skal ikke rundes opp eller ned til nærmeste kvarter

Hva som skal sendes etter uke 1 og 2:  
(På mail eller melding til meg)

"Screen time"-oversikt (man-fre)



"Pickups"-oversikt (man-fre)



## Vedlegg 7: Utregning av tidsbruk i tidsskjema

Informant	Jobb/skole		Aktiviteter hjemme			
	Jobb	Undervisning/ forelesninger	Husarbeid	Matlaging	Laptop/ipad (utenom serie/youtube)	TV/Serie/YouTube
Amanda		-3t		-45min	6t30min	6t15m
Marte	-4t	1t	-1t30min	1t30min	-2t	-5t15m
Laurits		-4t	-4t	-45min	-30min	-1t45m
Thomas		-1t30min	-1t	-3t30min	-4t	-3t
Eline	-22t		4t40min	-2t55min	5t45min	10t45m
Sandra	-5t30min	-1t	-1t	30min		30m
Ingrid	30min		-7t45min	-3t15min	2t15min	3t
Filip		7t30min		-3t15min	-1t	2t45m
Viktor		3t	-45min	-1t15min	1t	9t
<b>Totalt</b>	<b>-31t</b>	<b>2t</b>	<b>-11t20min</b>	<b>-13t40min</b>	<b>8t</b>	<b>22t15min</b>
<b>Gjennomsnitt</b>	<b>-3t26min</b>	<b>13min</b>	<b>-1t15min</b>	<b>-1t31min</b>	<b>53min</b>	<b>2t28m</b>
Informant	Bevegelse		Sosialisering		Søvn	Skjermtid
	Generell trening	Gange	Tid med familie (utenom hushold)	Prate i telefon/facetime (ikke jobb eller skolerelatert)	Søvn	Total skjermtid
Amanda		30min			-1t30min	-25t44min
Marte	-1t45min	2t15min		-1t	-2t	-10r19min
Laurits	-15min	-1t	-9t	-15min	6t30min	-15t14min
Thomas	-4t				2t	-9t50min
Eline	-2t			1t20min	7t15min	-15t24min
Sandra	7t30min			-30min	-6t15min	-17t7min
Ingrid	2t30min	15min	4t30min	15min	-4t30min	-7r45min
Filip	-3t30min		-1t		-4t15min	-22t8min
Viktor	-1t		3t	-15min	12t30min	-29t37min
<b>Totalt</b>	<b>-2t30min</b>	<b>2t</b>	<b>-2t30min</b>	<b>-25min</b>	<b>9t45min</b>	<b>-153t8min</b>
<b>Gjennomsnitt</b>	<b>-16min</b>	<b>13min</b>	<b>-16min</b>	<b>-3min</b>	<b>1t5min</b>	<b>-17t1min</b>

## Vedlegg 8: Oversikt over skjermtid og antall vekkinger hos de ulike informantene

Uketype	Dager	Amanda		Marte		Laurits		Thomas	
		Skjermtid	Vekkinger	Skjermtid	Vekkinger	Skjermtid	Vekkinger	Skjermtid	Vekkinger
<b>0: Normaluke</b>	Mandag	8t, 33m	168	6t, 1m	100	7t, 56m	99	3t, 35m	254
	Tirsdag	8t, 52m	230	4t, 6m	84	3t, 56m	70	5t, 15m	247
	Onsdag	9t, 29m	206	3t, 35m	123	5t, 23m	127	4t, 48m	215
	Torsdag	9t, 3m	206	5t, 1m	159	8t, 45m	121	8t, 50m	233
	Fredag	8t, 12m	255	4t, 10m	95	8t, 40m	115	5t, 56m	140
<b>Totalsum</b>		<b>44t, 9m</b>	<b>1065</b>	<b>22t 53m</b>	<b>561</b>	<b>34t, 40m</b>	<b>532</b>	<b>28t, 24m</b>	<b>1089</b>
<b>Gjennomsnitt</b>		<b>8t, 49m</b>	<b>213</b>	<b>4t, 34m</b>	<b>112,2</b>	<b>6t 56m</b>	<b>106,4</b>	<b>5t, 40m</b>	<b>217,8</b>
<b>1: Normaluke, bevisst forskning</b>	Mandag	7t, 27m	205	5t 15m	80	8t, 44m	99	4t, 20m	169
	Tirsdag	7t, 58m	235	4t, 6m	113	10t, 39m	100	3t, 38m	184
	Onsdag	9t, 10m	238	2t, 17m	144	9t, 7m	120	3t, 7m	284
	Torsdag	9t, 7m	228	3t, 25m	101	5t, 20m	126	3t, 53m	195
	Fredag	9t, 32m	205	2t, 29m	111	5t, 48m	75	4t, 21m	190
<b>Totalsum (uke 1)</b>		<b>43t, 14m</b>	<b>1111</b>	<b>17t, 32m</b>	<b>549</b>	<b>39t, 38m</b>	<b>520</b>	<b>19t, 19m</b>	<b>1022</b>
<b>Gjennomsnitt (uke 0+1)</b>		<b>8t, 39m</b>	<b>217,6</b>	<b>3t, 46m</b>	<b>111</b>	<b>7t, 25m</b>	<b>105,2</b>	<b>4t, 32m</b>	<b>211,1</b>
<b>2: Reduksjonsuken</b>	Mandag	4t, 44m	242	1t, 4m	111	2t, 14m	118	1t, 7m	154
	Tirsdag	3t, 29m	429	1t, 2m	71	2t, 17m	110	1t, 4m	160
	Onsdag	3t, 32m	290	42m	58	3t, 6m	103	1t, 10m	159
	Torsdag	2t, 32m	192	1t, 5m	75	2t, 52m	79	1t, 10m	225
	Fredag	2t, 13m	190	38m	40	3t, 54m	89	2t, 51m	210
<b>Totalsum</b>		<b>16t, 30m</b>	<b>1343</b>	<b>4t, 31m</b>	<b>355</b>	<b>14t, 23m</b>	<b>499</b>	<b>7t, 22m</b>	<b>908</b>
<b>Gjennomsnitt</b>		<b>3t 18m</b>	<b>268,6</b>	<b>54m</b>	<b>71</b>	<b>2t 53m</b>	<b>99,8</b>	<b>1t 32m</b>	<b>181,6</b>
<b>Reduserte med:</b>			<b>62%</b>		<b>76%</b>		<b>61%</b>		<b>66%</b>

Uketype	Dager	Eline		Sandra		Ingrid		Filip		Viktor	
		Skjermtid	Vekkinger	Skjermtid	Vekkinger	Skjermtid	Vekkinger	Skjermtid	Vekkinger	Skjermtid	Vekkinger
<b>0: Normaluke</b>	Mandag	4t, 29m	182	*	*	3t, 13m	100	9t, 10m	59	8t, 29min	127
	Tirsdag	7t, 9m	197	*	*	7t, 20m	163	8t, 42m	92	6t, 18 min	122
	Onsdag	6t, 38m	163	*	*	5t, 8m	150	9t, 24m	108	5t, 14 min	175
	Torsdag	3t, 48m	133	*	*	5t, 1m	135	6t 35m	131	4t, 44m	188
	Fredag	3t, 59m	192	*	*	5t, 53m	161	2t, 23 m	88	5t, 50m	164
<b>Totalsum</b>		<b>26t, 3m</b>	<b>867</b>			<b>26t, 35m</b>	<b>709</b>	<b>36t, 14m</b>	<b>478</b>	<b>30t, 35m</b>	<b>776</b>
<b>Gjennomsnitt</b>		<b>5t, 13m</b>	<b>173,4</b>			<b>5t, 19m</b>	<b>141,8</b>	<b>7t, 15m</b>	<b>95,6</b>	<b>6t, 7m</b>	<b>155,2</b>
<b>1: Normaluke, bevisst forskning</b>	Mandag	5t, 17m	163	4t, 10m	253	3t, 17m	63	9t, 20m	82	8t, 7m	119
	Tirsdag	6t, 42m	139	4t, 57m	133	5t, 9m	122	9t, 2m	101	9t	103
	Onsdag	6t, 4m	131	3t, 29m	214	5t, 32m	111	9t, 2m	84	6t, 27m	158
	Torsdag	5t, 13m	165	5t, 12m	154	3t, 56m	110	8t, 6m	58	8t, 9m	174
	Fredag	5t, 19m	195	6t, 24m	223	5t, 36m	99	8t, 16m	73	6t, 52m	122
<b>Totalsum (uke 1)</b>		<b>28t, 35m</b>	<b>793</b>	<b>24t, 12m</b>	<b>977</b>	<b>23t, 30m</b>	<b>505</b>	<b>43t, 46m</b>	<b>398</b>	<b>38t, 35m</b>	<b>676</b>
<b>Gjennomsnitt (uke 0+1)</b>		<b>5t, 27m</b>	<b>166</b>	<b>4t, 52m</b>	<b>195,4</b>	<b>5t, 0m</b>	<b>121,4</b>	<b>8t, 45m</b>	<b>87,6</b>	<b>6t, 54m</b>	<b>145,2</b>
<b>2: Reduksjonsuken</b>	Mandag	1t, 53m	66	2t, 9m	127	2t, 17m	102	3t, 56m	82	2t, 1m	149
	Tirsdag	1t, 41m	61	1t, 11m	90	1t, 53m	74	3t, 35m	111	1t, 36m	114
	Onsdag	2t, 23m	97	1t, 36m	82	1t, 43m	61	4t, 26m	100	1t, 56m	122
	Torsdag	2t, 18m	113	51m	44	1t, 42m	64	4t, 32m	125	1t, 55m	100
	Fredag	2t, 36m	129	1t, 58m	128	1t, 20m	76	4t, 52m	150	2t, 30m	99
<b>Totalsum</b>		<b>10t, 51m</b>	<b>466</b>	<b>2t, 45m</b>	<b>471</b>	<b>8t, 55m</b>	<b>377</b>	<b>21t, 21m</b>	<b>568</b>	<b>9t, 58m</b>	<b>584</b>
<b>Gjennomsnitt</b>		<b>2t, 10m</b>	<b>93,2</b>	<b>1t 21m</b>	<b>94,2</b>	<b>1t, 47m</b>	<b>75,4</b>	<b>4t, 16m</b>	<b>113,6</b>	<b>4t, 30m</b>	<b>116,8</b>
<b>Reduserte med:</b>			<b>60%</b>		<b>73%</b>		<b>64%</b>		<b>54%</b>		<b>65%</b>

\* Hadde ikke aktivert skjermtidverktøy i uke 0



ER DU INTERESSERT I EGEN

# SKJERMTID?

Er du i alderen 18-26 år?

DA ER DU MIDT I BLINKEN FOR Å DELTA I MITT  
MASTERPROSJEKT VED INSTITUTT FOR SOSIOLOGI OG  
STATSVITENSKAP PÅ NTNU.

JEG ER PÅ UTKIKK ETTER DELTAKERE TIL ET PROSJEKT SOM  
SKAL KARTLEGGE SKJERMTID PÅ MOBIL, OG VIDERE  
HVORDAN REDUSERT SKJERMTID PÅVIRKER VALG AV  
GJØREMÅL I HVERDAGEN.

Prosjektet består av to  
prosjektuer (man-fred):

Uke 1: du bruker 5 minutt hver  
morgen på å fylle inn  
gårsdagens gjøremål i et skjema

Uke 2: du reduserer din  
skjermtid (på mobil) med  
75%, og fyller inn  
tilsvarende skjema som i  
uke 1



**Etter uke 2 gjennomføres et intervju hvor vi ser på endringer fra uke 1 til 2, og om reduksjonen i skjermtid har påvirket dine valg av gjøremål i hverdagen, samt stressnivå og konsentrasjon**



Honorar: gavekort på 200kr



INTERESSERT I Å DELTA? TA KONTAKT MED MEG PÅ:  
MARTIHSK@STUD.NTNU.NO ELLER TLF: 46817384

## Vedlegg 10: Eksempel på materiale fra kodingsprosessen

### 2.0. SKJERMREDUSERT UKE

#### 2.1. Opplevelse

Informant	Vanskelig	Bra	Avhengighet	Avslappet	Produktiv	Tilstedeværelse	Kreativ	SITATER
Amanda	Jeg synes det var vanskelig  Det var jo litt vanskelig til tider	Det var også behagelig noen ganger  Bra følelse noen ganger	Nå vil jeg ta opp telefonen, nå begynner avhengigheten					

