

MEDIEVANER I «DISSE KORONATIDER»

*En studie av studenters forhold til egen
mediebruk i koronapandemien*

Elin Su H. Lyshaug



Masteroppgave i medievitenskap
Institutt for medier og kommunikasjon
UNIVERSITETET I OSLO

mai 2021

© Elin Su H. Lyshaug

2021

Medievaner i «disse koronatider» - en studie av studenters forhold til egen mediebruk i koronapandemien

Elin Su H. Lyshaug

<http://www.duo.uio.no>



Delia Cai ✓
@delia_cai

another day of staring at the big
screen while scrolling through my
little screen so as to reward myself
for staring at the medium screen all
week

@delia_cai på Twitter via @cosmopolitanuk på Instagram

Sammendrag

Hvordan forholder man seg til sin egen mediebruk i en tid hvor alle oppfordres til å jobbe, være sosiale, underholde seg selv, trene og omtrent leve gjennom digitale plattformer? Denne masteroppgaven tar for seg hvordan studenter opplever selvregulering av egen mediebruk under koronapandemiens første fase. Etter smarttelefonens inntog har den blitt implementert i de fleste deler av hverdagen. Over tid kan man si at smarttelefonens rolle sees på som et tveegget sverd. Den bringer med seg muligheter til kommunikasjon, verktøy i hverdagen og muligheter til kreativ utfoldelse. På samme tid opplever flere og flere et anstrengt forhold til mediene. Det beskrives som en tidstyv, er avhengighetsskapende og kan svekke ens tilstedeværelse i virkelighetens øyeblikk. Oppgaven undersøker hvordan den endrede koronahverdagen kan påvirke studentenes opplevelse av egen mediebruk og hvordan koronapandemien eventuelt endrer deres syn på selvregulering. Temaet undersøkes med en kvalitativ tilnærming. Gjennom seks dybdeintervjuer med unge brukere, en spørreundersøkelse med 39 respondenter og analyse av rapporter fra fire aktører kartlegges studenters bruksmønstre og erfaringer rundt egen bruk under koronapandemiens første bølge. Funnene i oppgaven underbygger litteraturens fokus på ambivalens. Undersøkelsen viser at det vektlegges både positive og negative aspekter ved mediebruk i pandemien. Smarttelefonen beskrives i stor grad som et hjelpemiddel til å opprettholde relasjoner og aktiviteter som ellers settes på vent. Spesielt digital kommunikasjon er viktig for brukerne. Samtidig opplever de en ambivalens spesielt rundt aktiviteter som er mindre givende og tidsaspektet ved egen mediebruk. Slik videreføres ambivalensen rundt mediens rolle i folks hverdag også i koronahverdagen.

Abstract

How do you relate to your own media habits in a time where we all are encouraged to work, socialize, be entertained, work out and basically live our lives online? This master's thesis examines how students experience self-regulation of their usage of digital media during the covid-pandemic's first phase in Norway. After it's birth, the smartphone has been implemented in most parts of our everyday life. Over time, the views on the smartphone can be seen as a double-edged sword. It brings with it opportunities of communication, it serves as a tool in everyday life and fosters creativity. At the same time, more and more people have a strained relationship with the media. It consumes all our time, it's addictive and it can harm one's presence in the moment. This thesis studies how the change in everyday life due to the coronavirus can change the students view of their media usage. It also covers how the pandemic potentially changes their view of digital detoxing. The theme is examined with a qualitative approach. The user habits of the students and their experience of being media consumers during the first wave of the pandemic are studied through six in-depth interviews with media users, a questionnaire with 39 respondents and analysis of reports from four actors. The study's findings support the focus on ambivalence found in the literature. The findings highlight both the positive and negative aspects of media usage during the pandemic. The possibilities to maintain relationships and do activities that otherwise would be impossible is largely described as an aid. Especially digital communication is weighed as important for young adults. At the same time, they experience an ambivalence connected to activities that are less rewarding and the concept of time spent on the digital devices. Therefore, the ambivalence connected to the media's huge role in our everyday life is continued through the corona-lifestyle.

Forord

Etter å ha skrevet en masteroppgave om korona hvor over halve mastergraden ble gjennomført som koronastudent er det lett å få pandemi på hjernen. Det har absolutt vært en interessant opplevelse å skrive masteroppgave fra sitt eget soverom. Men nå er oppgaven fullført og pandemien ser forhåpentligvis også snart sin ende. Det er på tide å skifte fokus, men først er det viktig å få takket de som takkes skal.

Først og fremst vil jeg takke veilederen min, Trine Syvertsen (Vår 2020-vår 2021). Tusen takk for presise og gode tilbakemeldinger, både over teams og i fysiske veiledningssamtaler. I tillegg har din entusiasme for prosjektet vært veldig motiverende gjennom hele prosessen! Takk også til informantene som stilte opp, uten dere hadde det ikke blitt noen oppgave å snakke om.

Gode venner, familie og tålmodige Kristian fortjener også anerkjennelse. Dere har heiet og støttet meg hele veien, men også fungert som avbrekk fra mastergradfokuset når det har trengtes, det setter jeg stor pris på. Spesielt takk til Anders, årene på IMK hadde ikke vært det samme uten deg.

På tide å koble seg av masterskrivingen og å koble seg på resten av livet, hehe.

Elin Su H. Lyshaug

Oslo, mai 2021

Innholdsfortegnelse

1	Introduksjon	1
1.1	<i>Koronasituasjonen i Norge som kontekst til studenters mediebruk</i>	4
1.2	<i>Problemstilling og forskningsspørsmål</i>	7
1.3	<i>Oppgavens struktur</i>	8
2	Teori	10
2.1	<i>Smarttelefonen som en del av vår hverdag</i>	10
2.2	<i>Teknologioptimistiske perspektiver</i>	13
2.3	<i>Teknologipessimistiske perspektiver</i>	18
2.4	<i>Ambivalensen</i>	25
2.5	<i>Oppsummering</i>	27
3	Metode	29
3.1	<i>Casestudie</i>	30
3.2	<i>Metoder</i>	31
3.3	<i>Utvalg</i>	33
3.4	<i>Intervjuguide</i>	36
3.5	<i>Datainnsamling</i>	38
3.6	<i>Transkripsjon</i>	40
3.7	<i>Koding</i>	40
3.8	<i>Forskningsetikk og etiske vurderinger underveis</i>	42
3.9	<i>Studiens forskningsmessige kvalitet</i>	43
4	Analyse	50
4.1	<i>Endring i mobilvaner under koronapandemien</i>	50
4.2	<i>Mediene som hjelpemiddel</i>	54
4.3	<i>Mediene som distraksjon</i>	59

4.4	<i>Koronaaktiviteter</i>	68
4.5	<i>Grep for frakobling under korona</i>	70
4.6	<i>Oppsummering</i>	74
5	Diskusjon	76
5.1	<i>Medievanene er varierte og oppleves ulikt</i>	76
5.2	<i>Kommunikasjonsmedier er utelukkende bra, men ikke bra nok</i>	79
5.3	<i>Ulike metoder for frakobling og påkobling</i>	83
6	Oppsummering og avslutning	86
6.1	<i>Studiens styrker og begrensninger</i>	87
6.2	<i>Forslag til videre forskning</i>	88
	Litteraturliste	90
	Vedlegg	95
	<i>Vedlegg 1: statistikk over mediebruk blant nordmenn fra SSB</i>	95
	<i>Vedlegg 2: samtykkeerklæring</i>	95
	<i>Vedlegg 3: intervjuguide</i>	97

1 Introduksjon

Digitale medier har blitt en viktig del av hverdagen vår, spesielt siden smarttelefonene gjorde sitt inntog. De bød på teknologi som kunne tilfredsstille de fleste umiddelbare behov mennesker måtte ha for å søke opp informasjon, kommunisere, bli underholdt, være kreative og å gjennomføre ulike oppgaver. I Deloitte's rapport om mobilkonsum i Norden for 2018 gir resultater som indikerer at omtrent alle har tilgang til en mobiltelefon, og at de bruker den daglig (2018, 9-10). Dette videreføres i 2019, og blant de nordiske landene har Norge høyest andel smarttelefoniere med 94% (Deloitte 2019, 6). Bastiansen og Dahl skriver i *Norsk Mediehistorie* at smarttelefoner raskt ble populært i Norge etter innførelsen av iPhone i 2007. De presenterer deretter flere grunner til at nordmenn kan ha tatt til seg smarttelefonen så raskt, men en av de mest essensielle var at nordmenn allerede hadde forholdt seg til mobiltelefoner i mange år. Mobilen ble allemannseie i Norge allerede på 90-tallet og etter tusenårsskiftet var eide «alle» en mobiltelefon, om ikke to (Bastiansen og Dahl 2019, 363-364). Overgangen til smarttelefon virker dermed ikke så brå likevel.

I tillegg passet de digitale tjenestene smarttelefonen tilbød inn i en stadig mer fleksibel og mobil livsstil. Med smarttelefonenes internettforbindelse og fremveksten av de nettbaserte mediene vokste også sosiale medier frem som en fremtredende del av smarttelefonens bruk (Bastiansen og Dahl 2019, 363). En stor del av mobilbruken foregår på sosiale medier som Facebook, Twitter, Instagram og Snapchat. Sosiale medier beskrives av Bastiansen og Dahl som en videreutvikling fra de statiske nettsidene som internett i større grad besto av tidligere til mer dynamiske sider. De skriver videre at sosiale medier i stor grad innebærer ulike sosiale nettsamfunn som brukes av aktive, deltakende brukere som kommuniserer mer eller mindre offentlig og dermed vedlikeholder eller øker sin sosiale kapital og bedriver fatisk kommunikasjon, altså hverdagslig kommunikasjon ment for å styrke relasjoner (Bastiansen og Dahl 2019, 380-381).

Slik som Bastiansen og Dahl fremhever sosiale medier viser også Deloitte sine undersøkelser at sosiale medier er et forsterkende aspekt ved det intense forholdet mennesker har til smarttelefonen. Det kan henge sammen med at smarttelefonen gir en umiddelbar og konstant tilgang til sosiale medier. Andelen som bruker sosiale medier daglig har økt for hvert år Deloitte har gjennomført mobilkonsum-undersøkelsen, og de påpeker også at den yngste

målgruppen har målt høy intensitet i bruk alle årene. Det er gjerne de unge voksne som leder vei og skaper preferanser og trender i bruk av sosiale medier (Deloitte 2019, 24). Den digitale utviklingen fører altså til at mobiltelefonen blir det Jenkins beskrev som teknologiens sveitsiske lommekniv (2006, 5) med apper som løser de fleste problemer og tilfredsstillende de fleste behov man har i hverdagen.

I sammenheng med mediebruk og smarttelefoner i samfunnet diskuteres også avhengighet og overdreven bruk. Da Deloitte beskrev de ulike mediebrukerne i Norden i 2018 ble den unge voksne (i deres undersøkelse definerer de det som 18-24 år) beskrevet som «den avhengige» (Deloitte 2018, 5). De beskriver en type bruker som bruker ulike tjenester på mobiltelefonen gjennom hele dagen, fra en våkner opp til etter de har lagt seg på kvelden. Rundt 70% av segmentet bruker Facebook, Instagram og Snapchat daglig og nesten like mange bruker apper med chattefunksjon daglig ifølge Deloitte. Ambivalensen knyttet til mediebruk kommer imidlertid til syne ved at rett over halvparten av de unge voksne mener de bruker mobiltelefonen for mye (Deloitte 2018, 5). Dette er en økende trend Deloitte har sett i alle aldersgruppene, og de forventer at andelen som ser problematisk på egen mobilbruk vil fortsette å øke med årene. Prosentandelen av de som synes de bruker mobiltelefonen for mye er for øvrig høyere hos unge voksne enn for befolkningen generelt. Selv om dette er tilfellet viser andre tall fra undersøkelsen at selv om over halvparten opplever en type negativ konsekvens av sin mobilbruk så er det bare 35% av de som mener de bruker telefonen for mye som også melder at de prøver å regulere sin egen bruk (Deloitte 2018, 15-16).

Overdreven mobilbruk og de følgene det har er altså et opplevd problem i samfunnet, men mange tar likevel ikke grep for å endre bruksmønsteret sitt. Tall fra Deloittes undersøkelse fra 2019 viser imidlertid at de unge voksne var gruppen hvor færrest hadde tilgang til smarttelefon, noe de påpeker er diskutert i medieundersøkelser som et tegn på at «unge slår opp med smarttelefonene sine». I tillegg rapporterer de om at unge voksne opplever flere negative følger av mobilbruk, noe som kobles sammen med selvreguleringen som spores (Deloitte 2019, 40-41). Slike tendenser i folks mobilbruk peker også mot ambivalens hos brukerne. Det erkjennes at man har et stort forbruk, men færre gjør aktivt noe med dette. Refleksjon over egen bruk er en av faktorene som er interessant å se på videre i oppgaven med koronaperioden som rammeverk.

Samfunnsdebatten om problematisk mobilbruk

Over tid har også bekymringene rundt problematisk smarttelefonbruk blitt samfunnsdebatt. En artikkel fra VG fra 2013 tok opp hvordan andelen med smarttelefon i Norge var den fjerde største i verden og Schou Andreassen, forsker og klinisk psykologspesialist, uttalte seg og mente smarttelefonen slukte folks oppmerksomhet og konsentrasjon (Matre, Odinsen og Johannessen 2013). I tillegg har VG opp gjennom årene publisert flere undersøkelser som omhandler overdreven mobilbruk og konsekvensene det kan ha, spesielt en samling artikler og reportasjer i 2018 tar for seg mobilbruk blant nordmenn og ulike konsekvenser det kan ha. Mange er negativt vinklet og beskriver hvordan høy mobilbruk kan være skadelig for konsentrasjon, tilstedeværelse og psykisk helse (Tangvald-Pettersen og Kreutz-Hansen 2018a; Tangvald-Pettersen og Kreutz-Hansen 2018b).

Som motsvar til dette har det også blitt publisert kronikker som mener smarttelefoner er et nyttig verktøy som ser positivt på høy grad av tilgjengelighet. Blant annet statsviter Rose Teigen-Fagerheim referer til artikkelen av Tangvald-Pettersen og Kreutz-Hansen og mener det er å overdrive å beskrive mobilbruk som en alvorlig avhengighet. Hun skriver også at det er naturlig å få et tett forhold til mobiltelefonen sin siden den gir store muligheter og et enklere hverdagsliv. Det handler ifølge henne om hvordan man velger å utnytte verktøyet smarttelefonen er (Teigen-Fagerheim 2018). Slike argumenter presenteres også i den løpende debatten om mobiltelefoner i skolen. Det er en arena hvor det på den ene siden argumenteres for at mobilen er en distraksjon og hemmer konsentrasjonen (Ertesvåg og Sandblad 2014; Ertesvåg 2019). På den andre siden argumenteres det for at tilstedeværelse av telefonen er nyttig og bidrar til læring om digital dannelse og selvregulering (Vinje 2020; Wikene 2019). Slik nyanseres samfunnsdiskusjonen om mediebruk.

Disse undersøkelsene, og utviklingen i den offentlige debatten indikerer en vending mot et mer problematisk syn på altoppslukende medier blant unge voksne. Det gjør det naturlig å trekke medieomtalen mot digital detox-fenomenet som defineres i større detalj senere i oppgaven. Det handler kort og godt om å rette fokus mot frakobling av mediene i perioder og aktiviteter for å regulere overdreven mobilbruk. Digital detox er en utvikling av tidligere mediemotstand og kampanjer mot skadelig medieinnhold (Syvertsen, Karlsen og Bolling 2019, 2). Ifølge undersøkelsen deres har begrepet hatt begrenset omtale i norske medier, men at siden begrepet ble en del av samfunnsdebatten i starten av 2010-tallet har fokuset på temaet økt (Syvertsen, Karlsen og Bolling 2019, 14).

Flere artikler har floreret i mediene de siste årene om tendensen med folk som kutter ut sosiale medier eller begrenser bruken av skjermtid og mobilbruk (Vik 2020; Tangvald-Pettersen og Kreutz-Hansen 2018). I artiklene presenteres det tilfeller hvor folk beskriver selvregulering eller regulering av andres mobilbruk og grunner og konsekvenser av dette. I tillegg publiseres det også saker med tips til å gjennomføre en digital detox i større eller mindre grad (Eide 2017). At en slik diskusjoner brer seg i norske medier særlig de siste årene bekrefter aktualiteten til Digital detox som tema, og mobilbruk viser seg å være et vidt diskutert tema på de fleste av hverdagens arenaer.

1.1 Koronasituasjonen i Norge som kontekst til studenters mediebruk

Oppgavens formål er å se på studentenes medievaner og opplevelse av selvregulering i koronapandemien. Derfor vil det være relevant å beskrive koronapandemiens utvikling i Norge, for å gi en historisk kontekst til oppgavens case. Det nye koronaviruset SARS-CoV-2 ble først registrert i januar 2020 og har opphav i Wuhan i Kina skriver Folkehelseinstituttet (FHI) på sine nettsider. Mest sannsynlig har viruset smittet fra flaggermus enten direkte til mennesker eller via andre dyr. Viruset er i koronavirusfamilien og er i likhet med SARS-viruset gir luftveisinfeksjoner. Man smittes av korona gjennom dråpesmitte, direkte kontakt med en smittet eller indirekte kontakt og FHI anser viruset som mer smittsomt enn influensa. Hvor vidt man opplever sterke symptomer eller ikke varierer fra person til person men eldre samt folk med underliggende luftveissykdommer er spesielt utsatt for å oppleve alvorlig sykdom og i verste fall dødsfall av viruset (Folkehelseinstituttet 2020).

Dagsavisen skriver at Norge hadde første registrerte utbrudd av koronaviruset 26. februar 2020 hvor en kvinne som hadde oppholdt seg i Wuhan testet positivt. Den kommende måneden ble de fleste smittetilfellene som ble registrert sporet tilbake til Østerrike og Nord-Italia hvor nordmenn hadde vært på vinterferie. I perioden mellom slutten av januar til midten av mars ble det iverksatt flere tiltak og det ble gjort forberedelser for hvordan myndighetene skulle takle og minske smitte. Det ble lagt til rette for permitteringer på arbeidsplasser, det ble forberedt krisehjelp til næringslivet, offentlige arrangementer ble avlyst og

helsedirektoratet fikk fullmakt til å iverksette ulike tiltak for å hindre smittespredning (Rusdal 2020).

Etter å ha registrert flere smittetilfeller som ikke kunne spores tilbake til utlandet presenterte imidlertid regjeringen og helsedirektoratet enda strengere tiltak som statsminister Erna Solberg beskrev som «de sterkeste og mest inngripende tiltakene vi har hatt i Norge i fredstid». Hun poengterte videre at tiltakene ville gå utover vår personlige frihet og hvordan hverdagslivet og samfunnet fungerte (Solberg 2020). Tiltakene som ble innført innebar å stenge barnehager, skoler og utdanningsinstitusjoner, skjenkesteder som ikke serverte mat, stoppe kulturarrangementer og organisert idrett, stenge treningssentre, skjønnhetssalonger og ulike aktivitetstilbud som svømmehall og lekeland og lignende. I tillegg ble det innført karanteneplikt for innreisende i landet og utenlandsreiser ble sterkt frarådet (Helsedirektoratet 2020). Dette førte altså til at landet gikk inn i en slags lockdownperiode hvor det ble anbefalt fra myndighetene at arbeid og studier foregikk hjemmefra i den grad det var mulig og folk ble oppfordret til å unngå kollektivtransport. Det førte i praksis til at befolkningen i stor grad ble fratatt muligheten til fritidsaktiviteter og underholdningstilbud i offentligheten og man ble mer bundet til sine egne hjem (Regjeringen 2020b).

Allerede 16. mars publiserte NRK en artikkel om hvordan hjemmekarantene kan påvirke vår fysiske og ikke minst psykiske helse. Koronaviruset skaper frykt, usikkerhet og ensomhet, siterer de kommunikasjonssjef i Mental Helse, Kristin Bergersen på (Vignæs, Blomkvist og Roalsø 2020). Etter at de strenge tiltakene ble innført 12. mars 2020 er mange i karantene eller isolasjon, og nordmenn generelt sett oppholder seg mye hjemme ettersom undervisningsinstitusjoner er stengt og mange arbeidsplasser praktiserer hjemmekontor. I artikkelen viser de til en samlestudie gjort i mars 2020 hvor forskere har sett på hvilke psykologiske konsekvenser karantene over lengere tid kan ha på mennesker. Blant annet kan lengden på en karantene påvirke folks psykiske helse, og en karantene på over ti dager har vist å kunne føre til posttraumatisk stress i større grad enn kortere karantener i tillegg til at man opplever frykt for å bli smittet av sykdommen. Forskerne sporet at folk opplevde å miste rutinene sine, friheten til å gjøre ting og muligheten til å være sosial slik man er vant til i hverdagen. Det førte til kjedsomhet, frustrasjon og en isolasjonsfølelse hos menneskene i karantene. I tillegg sporet de stress, frustrasjon og opplevelser av angst for å ikke ha tilgang til generelle og medisinske forsyninger. De var også redd for å ikke ha nok og riktig informasjon om sykdommen det måtte gjelde. (Brooks mfl. 2020, 916). Slike

problemstillinger har også blitt skrevet om i forbindelse med koronapandemien i Norge, hvor blant annet næringsministeren uttalte seg i et innlegg på regjeringens nettsider og forsikrer om nok matforsyninger etter at det forekom hamstring (Regjeringen 2020a).

Regjeringens tidslinje for koronasituasjonen viser videre at de strenge tiltakene og restriksjonene vedvarte frem til slutten av april/starten av mai. Det ble først lettet på tiltak for næringslivet og utdanningsinstitusjoner som fikk klarsignal til å åpne for kunder og brukere igjen. Deretter ble det åpnet for litt større offentlige arrangementer i begynnelsen av mai i tillegg til at næringslivet og reiserestriksjonene ble lettet på i sommermånedene. I midten av august derimot ble det vedtatt at regjeringen bremser gjenåpningen av landet for å holde kontroll på smittespredningen som hadde hatt stigende kurve den siste tiden. Det ble i løpet av høsten også lempet på med strengere tiltak igjen, men hovedsakelig på lokal basis basert på de ulike kommunenes smittekurve (Regjeringen 2020b). Dette førte til at blant annet hovedstaden Oslo hadde strenge tiltak mot smittespredning enn resten av landet, blant annet med sjenkestopp på utesteder ved midnatt, færre personer i private og offentlige sammenkomster, påbud om munnbind på offentlig transport osv (Oslo Kommune 2020b).

Studenttilværelsen under korona

I likhet med resten av befolkningen endret studentenes hverdag seg drastisk i midten av mars 2020. NRK har skrevet flere artikler om hvordan tilværelsen under koronapandemien har påvirket unges psyke. Blant annet uttaler en student seg til NRK og påpeker at siden universitetene er stengt må det meste gjøres på studenthybelen, noe som var utfordrende og bekymringsfullt. I samme artikkel viste professor i klinisk psykologi Gerd Kvale til undersøkelser som viste at unge voksne har opplevd mer angst og depresjon enn eldre, særlig i begynnelsen av perioden hvor ting var usikkert (Dimmen 2020). Tekna gjorde også en undersøkelse om studenters psykiske helse i perioden med koronapandemien. Der ble det klart at koronasituasjonen påvirket studentene ved at de følte seg isolerte, savnet familie og venner og at det gikk utover prestasjonen i studiene deres. Følelsen av isolasjon var svaralternativet som slo høyest ut blant respondentene med 59% som oppga at de opplevde det (Tekna 2020, 19). Tall fra Statistisk sentralbyrå viser også at det er sporet økt bekymring, mindre glede og en litt mindre andel som har tilfredshet med livet da de sammenlignet undersøkelser fra de første dagene etter lockdown med de siste dagene før lockdown. Endringene var større i andre grupper i samfunnet, men den er også til stede blant studenter (Statistisk sentralbyrå 2020).

En undersøkelse gjort for Studenskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim (Sit) hvor studenter fra ulike studiesteder i Norge ble intervjuet om sin livssituasjon i de første ukene i koronaperioden har også fokus på de positive aspektene ved koronapandemien. Blant de som er hyppigst nevnt av studentene er forbedret kontakt med familien, at de har bedre tid som brukes på aktiviteter og interesser som opptar dem som lesing, spill og filmer. De nevner også økt aktivitet utendørs i perioden (Sit 2020, 3). Undersøkelsen peker imidlertid også på de faktorene i hverdagen under koronaperioden som opplevdes utfordrende. Det var sosiale forhold, utfordringer i studiesituasjonen, begrensninger i trening og fysisk aktivitet og privatøkonomi. Alt i alt viser rapporten at 76% av studentene opplevde perioden som krevende (Sit 2020, 2). Det er med andre ord tydelig at koronapandemien hadde en stor innvirkning på unge, og at smittevernstiltakene førte til store omveltninger i hele folkets hverdag.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

Strukturen i litteraturen som legges til grunn for denne studien viser en utvikling i synet på mediene og et skiftet fokus fra muligheter til utfordringer. Den relevante litteraturen som gjøres rede for i kapittel 2 fastslår ulike begreper og inkluderer litteratur og studier som underbygger teoriens samfunnsmessige relevans. Utviklingen av digital detox og ambivalens rundt medievaner er aktuelle temaer som spesielt er relevante for den yngre garde som sees som mobilavhengige. Bruken av smarttelefon er dypt implementert i hverdagen hos unge voksne og konsekvensene av dette er omdiskuterte. Å se på denne problematikken i en kontekst vil være aktuelt for å spisse undersøkelsen.. Derfor vil oppgaven hovedsakelig ta for seg koronapandemiens første fase i Norge som beskrevet ovenfor (mars-juni 2020) og undersøke studenters mediebruk og opplevelse av påkobling og frakobling i hverdagen under korona. Studentfokuset spisser oppgaven ytterligere. Målet er å kartlegge studentenes bruksmønstre og undersøke deres egne refleksjoner knyttet til sin egen mediebruk. Slik søker undersøkelsen å si noe om hvordan studentenes mediehverdag blir påvirket og hvordan deres forhold til selvregulering er i en spesiell tid.

For å forske på dette er studiens problemstilling *hvordan forholder studenter seg til medievanene sine og eventuell selvregulering under koronapandemien?* Målet er å både dekke hvordan og hvorfor brukernes medievaner har endret seg i tillegg til å se på deres

forhold til selvregulering i pandemien. For å belyse denne problemstillingen har jeg flere presiserte forskningsspørsmål som tar for seg de ulike feltene jeg ser som interessante og relevante.

- Hvilke vurderinger gjør de av sin egen mediebruk i koronasituasjonen?
- Hvordan opprettholder studentene relasjoner og følelsen av autentisk samvær gjennom digital kommunikasjon?
- I hvilken grad og eventuelt hvordan regulerer studentene mediebruken sin?

Det første konkrete forskningsspørsmålet søker å kartlegge studentenes bruk og refleksjoner rundt medievanene. Ved å se på hva slags syn brukerne har på mediens tilstedeværelse i hverdagen deres skapes et utgangspunkt for deres handlinger.

Andre forskningsspørsmål brukes til å reflektere rundt det sosiale aspektet ved hverdagslig mediebruk. Hvordan endrer det seg i en endret hverdag? I tillegg vil jeg se på hvordan autentisitet som ideal i litteraturgjennomgangen blir beskrevet i empirien.

Det tredje forskningsspørsmålet er rettet mot studentenes behov for selvregulering. Eventuell selvregulering og frakobling sees som en konsekvens av brukernes vurdering av mediene i pandemien. Det er viktig å gjøre det klart at det ikke er forutinntatt at selvregulering finner sted. Målet er å kartlegge deres refleksjoner om selvregulering i koronapandemien og eventuelle metoder for frakobling.

1.3 Oppgavens struktur

For å undersøke temaet medievaner og forhold til selvregulering under koronapandemien vil oppgaven først i andre kapittel gjennomgå relevante teoretiske perspektiver. Det gir for det første en oversikt over litteraturen som tar for seg brukeratferd og holdningene som knyttes til mediene, problematisk mediebruk og hva digital detox er. Litteraturen kategoriseres i positive og kritiske perspektiver på mediebruk. I tillegg poengteres ambivalensen rundt mediebruk som finnes i medieforskning. Denne strukturen videreføres også i analysen av oppgaven.

I oppgavens tredje kapittel tar oppgaven for seg de metodiske valgene jeg har tatt stilling til i studien. Gjennomføringen av studien har i flere tilfeller vært preget av pragmatiske hensyn som er interessante å utdype nærmere. Metodekapittelet tar for seg valget av case og metodene som benyttes, samt redegjør for planleggingen, gjennomførelsen og analysearbeidet undersøkelsene har krevet. Til slutt diskuteres de etiske vurderingene som har

blitt gjort i prosessen studien har vært i tillegg til en gjennomgang av forskningens kvalitet basert på gjennomførelsen og valg gjort underveis.

Fjerde kapittel av oppgaven er oppgavens analysekapittel. Her presenteres undersøkelsen funn i lys av det teoretiske rammeverket. Studiens funn presenteres tematisk, i tråd med min differensiering av litteraturen mellom positive og kritiske aspekter ved mediekonsum. De ulike aspektene sees som utgangspunkt for valget om frakobling eller påkobling, og videre tar derfor oppgaven for seg resultater knyttet til selvregulering.

Diskusjonsdelen utgjør oppgavens femte kapittel. Der vil resultatene fra analysen sees i en større kontekst, tettere knyttet opp mot essensen i forskningsspørsmålene. Det pekes i større grad på tendensene som spores i funnene. Blant annet ser jeg på hvordan studiens resultater kan knyttes opp mot forskningsspørsmålene. Slik tydeliggjøres sammenhengen mellom studiens resultater og studiens formål.

Til slutt oppsummeres oppgaven og funnene før det konkluderes og problemstillingen om hvordan unge forholder seg til egen mediebruk og eventuell frakobling under koronapandemien besvares. Det kommenteres også på oppgavens styrker og begrensninger før det til slutt kastes et blick fremover med forslag til videre forskning på temaet.

2 Teori

Siden oppgaven søker å undersøke vurdering av egen mediebruk og selvregulering er det flere teoretiske perspektiver som er nyttige å se oppgavens empiri i sammenheng med. For det første innebærer en vurdering av egen bruk et bevisst bilde av eget mediekonsum, og i den sammenheng vil forskning på medienes (spesielt mobiltelefonens) rolle i menneskers liv være interessant. Deretter vil ulike litterære bidrag om digitale medier kartlegges. De kategoriseres ut ifra perspektivet til bidraget som presenteres og diskuteres sånn sett opp mot hverandre. Dette danner et teoretisk rammeverk som brukes som grunnlag for ambivalensen som preger litteraturen om mediebruk. Slik gir også fremstillingen av de teoretiske perspektivene utgangspunktet til analysen av det innsamlede datamaterialet.

2.1 Smarttelefonen som en del av vår hverdag

Som beskrevet innledningsvis ved å vise til Deloittes rapporter om mediebruk er mobiltelefonen idag en stor del av unges hverdag. Anne Mette Thorhauge skriver i *The Media and the Mundane* at hvordan en bruker smarttelefonen varierer basert på hvordan ens hverdag ser ut (2016). Andre fokuserer på hvordan unge har andre forutsetninger for å bruke mediene enn eldre, mens Thorhauge legger frem unges fokus i hverdagen som en begrunnelse til den hyppige mobilbruken. Hun skriver blant annet at en ung students hverdag vil være dynamisk og mer fokusert på å opprettholde ulike relasjoner. Man har forelesninger ulike steder og har avtaler med venner og bekjente man må gjennomføre i motsetning til en etablert voksen med fast jobb og familie som har mer statisk hverdag med fokus på jobben og familierelasjonene sine. Mobilbruken til en ung student vil derfor være rettet mot å tilrettelegge for aktivitetene som gjennomføres og på å opprettholde relasjoner og nettverk (Thorhauge 2016, 63-64). Fra hennes perspektiv påvirker altså hverdagen ens mediebruk. Å se på hvordan mobilbruk henger sammen med hverdagen til brukerne er et spennende perspektiv i denne studien i og med at hverdagen er drastisk endret, og det kan ha betydning for eventuelle endringer i mobilbruken hos studentene som undersøkes.

Smarttelefonen som verktøy og som rutine

Menneskers mobilbruk henger altså sammen med hvordan hverdagen deres er og mobilen henger både sammen med hygge og nytte. I den grad smarttelefonen brukes som et verktøy opplever Thorhauge gjennom sin studie av ulike demografiers smarttelefonbruk i hverdagen

at mobilen ofte brukes som et verktøy til å koordinere hverdagens gjøremål. Dette kaller hun mikro-koordinering. Hun skriver at når folk bruker mobilen løpende som et verktøy foregår bruken gjerne mellom de ulike aktivitetene det legges til rette for. Blant annet når man kjøper billetter til toget eller sjekker en adresse for et møte på veien. Dette er bruk som ikke er registrert under selve aktiviteten, men er ting som foregår mellom aktiviteter (Thorhauge 2016, 64). Under mikrokoordinering definerer Thorhauge også det å planlegge aktiviteter lenger frem i tid, som å bestille billetter til en forestilling eller sjekke treningstimeplanen. Slik bruk kobles ikke direkte til aktiviteten som det koordineres for på samme måte som når man sjekker kartet for å finne riktig gate, men handler om den generelle planleggingen av å gjøre hverdagen aktiv og innholdsrik (Thorhauge 2016, 65).

I tillegg til mikro-koordinering registrerer Thorhauge bruksmønstre hos de ulike brukerne hun definerer som mikro-rutiner. Det er ifølge Thorhauge gjentakende sekvenser med mobilbruk hvor en rekke apper gjennomgås i løpet av kort tid. Sekvensene gjentas gjerne gjennom dagen. Forskjellene mellom mikro-koordinering og mikro-rutiner er at rutinene ikke er koblet til spesifikke gjøremål og at mikro-rutiner ikke sees som et verktøy på samme måte som mikro-koordinering. Sekvensene hun registrerer med mikro-rutiner knytter hun heller til underholdning eller tidsfordriv (Thorhauge 2016, 65). Hvilke apper som pleier å gå igjen i slike sekvenser varierer i tillegg til hyppigheten av sekvensene i løpet av en dag. I likhet med beskrivelsen av mikro-rutiner definerer Irene Costera Meijer og Tim Groot Kormelink (2015) «checking cycles». Beskrivelsene er svært like, «checking cycles» defineres som slike bruksmønstre hvor man i en slags rundgang oppdaterer seg på hva som har skjedd på apper som nyhetsmedier, sosiale medier og e-post. De mener målet med slike «checking cycles» er å til enhver tid holde seg oppdatert på sitt sosiale nettverk og hendelser i verden (Meijer og Kormelink 2015, 670). Thorhauge skriver videre at mikro-rutiner oppstår ved hjelp av ulike triggere. Slike triggere ligger både i hendelser og aktiviteter i hverdagen til brukerne og i mobilens varslingsystem (2016, 67). Hvordan slik rutinemessig bruk oppleves av studentene som brukere vil jeg se mer på i analysekapittelet.

Studenters mobilbruk i vår tid

Det finnes mange studier som tar for seg mediebruk og mobilbruk blant studenter. Det bidrar til et overblikk over bruksmønstre på generell basis som senere sammenlignes med bruken som kommer frem i empirien. Statistikk fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) fra 2018 viser at 63% av studentene som svarte på undersøkelsen oppgir at

mobiltelefonen deres alltid er tilgjengelig. 92% svarte at de bruker elektroniske medier etter leggetid, og mobiltelefonen er det mest vanlige av dem. På mobiltelefonen brukes sosiale medier av omtrent alle studentene (99,7%) i en viss grad hvor Facebook er det vanligste, tett etterfulgt av Snapchat og Facebook sin meldingstjeneste Messenger (Knapstad, Heraldstveit og Sivertsen 2018, 93). Den høye mobilbruken blant studenter er også registrert blant amerikanske college-studenter. En studie gjort av Roberts, Yaya og Manolis om mobilbruk og hvordan ulik mobilbruk kan føre til mobilavhengighet viste at studenter brukte omtrent ni timer på mobiltelefonen daglig (2014, 263). Med smarttelefoner som har muligheter for kommunikasjon og interaksjon langt utenfor kun telefonsamtaler og sms er en viktig del av unges mobilbruk bruken av sosiale medier. Tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB) viser at 89% av nordmenn i alderen 16-24 bruker sosiale medier omtrent daglig. For aldersgruppen 25-34 er andelen 78% (SSB. 2018). Slike tall viser hvor implementert mobiltelefonen er i unges hverdag. Ulike former for kommunikasjon og sosiale medier trekkes frem, noe som viser til viktigheten av mellommenneskelig kontakt.

I tillegg til tall som påpeker hvor hyppig studenter bruker mobiltelefonen har det også de siste årene kommet flere studier som tar for seg mobilbruk i negativ forstand. At det forskes både på de positive og mer negative aspektene ved mediebruk beviser temaets ambivalens. Funn viser hvordan mange unge har et mer anstrengt forhold til sin egen mobilbruk enn eldre brukere. 64% av norske unge under 30 år ser på seg selv som avhengige av mobiltelefonen viser tall fra en undersøkelse gjennomført av Respons Analyse på oppdrag for VG (Tangvald-Pettersen og Kreutz-Hansen 2018b) . Imidlertid viser undersøkelsen også at det bare er 46% av respondentene i sin helhet som har dårlig samvittighet over egen mobilbruk. Altså er andelen unge som har følt på et problematisk forhold til egen bruk høyere enn det generelle resultatet.

Det er også flere unge enn de øvrige respondentene som mener mobilbruken forstyrrer ens konsentrasjon viser VGs undersøkelse (Tangvald-Pedersen og Kreutz-Hansen 2018b). Roberts, Yaya og Manolis studie beskriver at unges hverdag og liv har blitt preget av medier og mobiltelefoner i den grad at man ikke kan se for seg livet uten, og at man kanskje dermed overser dens påvirkning og makt den har, fordi den sees som essensiell (2014, 254). De skriver også om hvordan mindre konstruktiv bruk kan oppstå fordi mobiltelefonen som i utgangspunktet er et verktøy hvor bruken er nyttig. Slik kan mobilen få en rolle i unges liv som kan være motstridende til dens opprinnelige funksjon (Roberts, Yaya og Manolis 2014,

255). De ulike undersøkelsene og vitenskapelige artiklene om folks syn på mobilbruk viser altså en blanding av negative og positive vurderinger av mobilbruk og folks opplevelser av egne medievaner.

Den alltid tilbakevendende ambivalensen er som sagt også mulig å spore i litteraturen som finnes om mediebruk. Den beskrives senere i kapitlet i 2.5. Det vil det være ryddig for oppgavens oppbygging å anerkjenne og fremheve de ulike perspektivene på feltet. Å skille de teknologioptimistiske fra de mer skeptiske innfallsvinklene på temaet mobilbruk vil derfor gjøres både i gjennomgangen av eksisterende litteratur og beskrivelsen av empiriske funn i studien.

2.2 Teknologioptimistiske perspektiver

Et fellestrekk hos de teknologioptimistiske litteraturbidragene er at de litteraturen er eldre. Med den raske utviklingen av digital teknologi ble disse tekstene skrevet i en tidsperiode med andre utfordringer enn i dagens medielandskap. Dette vises blant annet i medietilsynets rapporter om barn og medier, som illustrerer hvilke utfordringer som ble diskutert i sammenheng med mediebruk. Selv om barn og medier-rapportene beskriver en yngre målgruppe sier det noe om hvilke temaer som ble diskutert innen medielandskapet de aktuelle årene. I de tidligste tilgjengelige rapportene er fokuset på utviklingen i bruken blant unge og trygg bruk (ikke mobbe andre via sms, ikke kjøpe tjenester osv) (Medietilsynet 2008, 2010). Først i rapportene mot midten av 2010-tallet blir det økt fokus på tid brukt på medier og vurdering av egen bruk. Blikket rettes også mot bruken av sosiale medier som er en stor del av smarttelefonens bruk i dag (Medietilsynet 2014). Utviklingen i rapportene sier noe om fokuset til medieforskningen på den tiden, noe som samsvarer med faglitteraturens fokus på de nye mulighetene ved den nye teknologien.

Konvergenskultur

Omtalen om de teknologioptimistiske perspektivene finner man særlig litteratur fra tidlig 2000-tallet, da mobiltelefoner og digitale medier var relativt nytt som allemannseie i Norge. En av forfatterene som presenterer et positivt litteraturbidrag i medieforskningen er Henry Jenkins i «Convergence culture» (2006). Han argumenterer for hvorfor konvergens ikke kun burde sees fra det teknologiske perspektivet som handler om at ulike typer medier og funksjoner forenes i ett apparat. Konvergens handler like mye om et kulturelt skifte hvor

brukere av teknologi utnytter og aktivt bruker mediene på nye måter. Han retter fokus mot brukerne i tillegg til teknologien og medieindustrien, og tar særlig for seg deltakerkultur og kollektiv intelligens (Jenkins 2006, 2-3). I sin beskrivelse av konvergenskulturen som vokste frem peker han på en maktendring mellom brukere og institusjonene og et generelt skifte i teknologi og brukervaner. Det endret seg fra en situasjon hvor medieinstitusjonene hadde mer makt og publikum ble sett som passive mottakere til et medielandskap hvor brukere produserer, oppsøker og deler innhold seg imellom i større grad. Innholdet som finnes er også tilpasset flere medieplattformer ettersom mediehusene er mer sentralisert og produserer ulike typer innhold (Jenkins, 2006, 3, 12-13).

Konvergenskultur er interessant å se nærmere på fordi smarttelefoner er et praktksempel på konvergens både når det kommer til teknologien og de sosiale mulighetene ved apparatet. I ett apparat kan man kommunisere med andre gjennom tekst og lyd, man kan se filmer og serier, det er en musikkspiller, en spillmaskin og utallige andre apparater i ett. Dette fører også til at måten man bruker mediene på endrer seg. Jenkins påpeker at en bruker i større grad enn tidligere kan skifte mellom ulike aktiviteter som å sjekke mail samtidig som man hører på musikk eller ser en serie, og at man gjerne interagerer med andre brukere i større grad enn før, for eksempel gjennom fandoms som diskuterer favorittserien sin i forum osv (2006, 16-17).

Temaet innenfor konvergenskultur Jenkins tar for seg som har størst relevans for oppgaven videre er kollektiv intelligens. Det er interessant å se på fordi han presenterer kommunikasjon over nett som en ressurs i kunnskapstilegning. Kollektiv intelligens handler om samhold og grupperinger basert på å dele informasjon og kunnskap om et felt som diskuteres innad hos en gruppe interessenter. Slik samles mer informasjon enn enkeltmennesket kunne tatt til seg individuelt og det skapes det Jenkins refererer til som et kunnskapssamfunn. Et kunnskapssamfunn er en gruppering som defineres ut ifra en felles deling av informasjon om det aktuelle temaet og en emosjonell forpliktelse til å diskutere og undersøke temaet så lenge det er relevant. Derfor er slike samfunn temporære og knyttes sammen gjennom diskusjonen om temaet og interessen til deltakerne (Jenkins 2006, 27). Det er ikke selve kunnskapen som er viktig når det kommer til kollektiv intelligens, men prosessen med å tilegne seg, dele og diskutere temaet styrker kunnskapssamfunnet (Jenkins 2006, 54). Kollektiv intelligens er altså en sosial følge av konvergens og utviklingen av medieteknologi hvor brukere opptrer annerledes i møte med medieinnhold.

Sosial kapital

Det er flere forfattere som tar for seg sosiale følger av digital interaksjon og belyser det fra et positivt perspektiv. Blant annet Robert Putnams beskrivelse av begrepet sosial kapital kan trekkes mot mediebruk. Han beskriver sosial kapital som en ressurs og gode som skapes i en sosial organisasjon, gjennom for eksempel nettverk, normer og sosial tillit til menneskene rundt seg. En god mengde sosial kapital skaper gode samarbeid, samhold og gagnar alle parter. Dette trekkes videre til viktigheten av å delta i samfunnet og å være en aktiv borger (Putnam 1995, 67). Slik mener han altså at i likhet med fysiske verktøy og menneskelige verktøy som kan øke produktivitet mener Putnam at gode sosiale nettverk kan øke produktiviteten til individer og grupper (Putnam 2001, 19).

Videre beskriver hun at Putnam skiller mellom to typer nettverk og to typer sosial kapital hvor de ulike typene har ulikt formål. Putnam skiller mellom «bonding» og «bridging» (Putnam 2001, 22-23). Ida Aalen omtaler sosial kapital i «Sosiale medier», og der bruker hun betegnelsene bindende sosial kapital og overskridende sosial kapital (Aalen 2015, 127-128). Bindende sosial kapital er sterke sosiale bånd som gjerne skapes ved at likesinnede grupperer seg. Dette er positivt for å skape samhold og en sterk gruppelejalitet, men kan være negativt for inkludering og mangfold. Det oppleves i større grad positivt kun for medlemmene som har innpass i gruppen enn samfunnet forøvrig (Putnam 2001, 22). Overskridende sosial kapital derimot mener Putnam er viktigere for et samfunn, men vanskeligere å skape. Overskridende sosial kapital handler om nettverk som har svakere bånd på tvers av ulike sosiale skiller og samler ulike mennesker. Med overskridende sosial kapital fremmes et mer mangfoldig samfunn som er mer inkluderende (Putnam 2001, 23).

Interaksjon med heterogene grupper, altså mennesker som er ulike, gjennom sosiale medier skaper minsket usikkerhet rundt de menneskene, og derfor har slik kommunikasjon og sosial kapital en sammenheng. Studenter skaper ikke sosial kapital kun ved å interagere med nære venner og familie men også gjennom digital kommunikasjon med folk som er ulike en selv (Kim og Kim 2017, 625). Studien deres tilsier at studenter i stor grad bruker sosiale medier og digitale plattformer for å komme i kontakt med medstudenter og kolleger de ikke nødvendigvis kjenner fra før av, noe som skaper overskridende sosial kapital. Dette for å dele for eksempel informasjon om studiene eller emner.

I tillegg bruker de energi på å opprettholde eksisterende relasjoner og bygger videre på dem, noe som genererer bindende sosial kapital. Kim og Kims studie viser hvordan mobiltelefonen og sosiale medier bidrar til å skape sosial kapital, som er noe som verdsettes hos studenter og knyttes til psykisk velvære (2017, 626). Dette underbygges av en casestudie om facebookbruk og studenters sosiale kapital gjennomført i 2007 av Ellison, Steinfield og Lampe hvor resultatene viser en positiv sammenheng mellom hyppige facebookbrukere og sosial kapital, både gjennom «bridging» og «bonding» (2007, 1163). Slike funn viser at bruken av sosiale medier henger sammen med studenters relasjons- og nettverksbygging samt opprettholdelsen av relasjoner, noe som igjen knyttes sammen med deres velvære og psykiske helse. Psykisk helse blant studenter har vært et hett tema under koronapandemien, og det er derfor interessant å se på hvordan mediebruk og digital kommunikasjon kan påvirke psyken både positivt og negativt.

Digitale innfødte mot digitale immigranter

I tillegg til kommunikasjonsmulighetene som kommer med digitale medier pekes det også på de psykiske følgene mediebruk har for unge, noe som også er et relevant perspektiv for oppgaven. Som nevnt innledningsvis i Deloittes rapporter sees unge som trendsettere i bruk av digital teknologi og blant annet sosiale medier omtales som «de unges medium». Dette gjenspeiles også i litteratur om mediebruk. Marc Prensky skrev i 2001 en artikkel hvor han differensierte mellom digitale innfødte og digitale immigranter. Han påpeker at generasjonen som er unge voksne nå er den første generasjonen som er vokst opp med digitale medier og hvor bruken av dem er integrert i livet deres fra starten av (Prensky 2001, 2). Det gjør at de tenker og handler annerledes, og han definerer dem som digitale innfødte fordi de har en naturlig forståelse for nettbaserte og digitale medier. Ikke bare er vanene deres annerledes, men han mener hjernene deres fungerer annerledes som følge av tilvenningen til mediebruk hele livet. De evner automatisk å lese digitale tekster, ta til seg informasjon og multitasking på en måte digitale immigranter ikke mestrer. Digitale immigranter lener seg i første rekke på analoge metoder for å hente informasjon fremfor nettbaserte mener Prensky (2001, 2-3). Basert på et slikt syn som idealiserer unge som brukere blir det interessant å studere hvordan unge selv ser på sin egen bruk og sitt forhold til mediene de omgir seg med.

Som en nyansering av Prenskys distinksjon mellom digitale innfødte og digitale immigranter har Wang, Meyers og Sundaram (2013) lagt frem en mer overlappende og det de beskriver som en mindre rigid konseptualisering av forskjellene mellom ulike mediebrukere. De

presenterer konseptet «digital fluency» som handler om evnen til å ta i bruk teknologi på en hensiktsmessig måte og å kunne ta til seg og presentere informasjon på en kreativ og passende måte i et digitalt landskap (Wang, Meyers og Sundaram 2013, 409). I stede for å skille brukere basert på alder som ofte gjøres i eksisterende litteratur mener de det er gunstig å se på de konkrete ferdighetene til brukerne. De presenterer derfor «digital fluency» som en slags skala med variasjoner i evnen til å utnytte teknologi til å produsere meningsfylt innhold (Wang, Meyers og Sundaram 2013, 410).

Digitale medier som plattform for politisk utfoldelse

Et eksempel på hensiktsmessig bruk av mediene som både Prensky (2001) og Wang, Meyers og Sundaram (2013) tar opp er bruken av mediene som politisk plattform. Som en del av mediedebatten finnes tanken om at deltakelse i den offentlige debatten er viktig og sett som noe positivt (Ytre-Arne og Moe 2018). Elisabeth Wiken undersøker hvordan sosiale medier og spesifikt Instagram kan fungere som et sted for politisk meningsdannelse blant unge. Hun mener at ved at influencere og aktører blander hverdagslig stoff med politisk innhold og aktivisme skaper det en interesse for politikken og en diskusjon blant unge brukere på det sosiale mediet (Wiken 2020, 8). Wiken skriver også at Instagram har muligheten til å brukes som det blant annet Scott Wright definerer som «third space». Et «third space», eller «tredje rom» som Wiken oversetter begrepet til, er ifølge Wright en arena som brukes av samfunnet til å blande politiske diskusjoner med hverdagslig samtale. Gjerne utartet det seg slik at et hverdagslig problem ble springbrett for en politisk diskusjon for å sette problemet i kontekst eller prøve å løse det (2012, 10-11). Fokuset på det tredje rom ligger i å se sammenhengen mellom det politiske og hverdagslige i kontekster som ikke er koblet til hjemmet eller arbeidsplassen.

At Wright betegner det som et tredje rom og ikke et tredje sted slik blant annet Oldenburg gjorde begrunner han med at et tredje sted på et vis fører til lokasjonsmessige begrensninger. Særlig med nettbaserte medier og debattarenaer vektlegger han at et tredje rom kan inkludere geografiske og ikke-geografiske samfunn (Wright 2012, 11). At internett som det tredje rom kan fungere som et samfunn og bygger en fellesskapsfølelse mener Wiken at kan være tilfellet om man ser på influencere på Instagram som eksempel. Hun kartla blanding av hverdagsliv og politisk engasjement blant influencere og deres følgere hvor politiske debatter blir tatt opp og diskutert gjerne med brukere som gjentatte ganger kommenterer på innhold og diskuterer med influencerne og seg imellom (Wiken 2020, 13). Som Wiken poengterer

innledningsvis i sin artikkel så er Instagram et sosialt medie som har vokst seg stort, og det er derfor interessant å inkludere hvordan plattformen blir brukt til politikk og aktivisme, og som en del av grunnlaget for unges meningsdannelse.

2.3 Teknologipessimistiske perspektiver

Forfatterne som har publisert litteratur i andre del av 2010-tallet har i større grad problematisert mediebruk og den nevnte ambivalensen rundt problematisk mediebruk kommer tydeligere frem. Det finnes litteratur som beskriver ulemper ved overdreven mediebruk i større og mindre grad. Jeg velger imidlertid å kategorisere litteraturen i optimistiske og pessimistiske perspektiver for å skape en god struktur i oppgaven. Det er ikke nødvendigvis slik at alle litteraturbidragene er utelukkende negative i seg selv.

Atferdsavhengighet

Siden mange av mediediskusjonene og rapportene viser til at folk føler seg avhengige av mobiltelefonen og digitale medier er det nyttig å innlede beskrivelsen av de teknologiske perspektivene med Adam Alter som beskriver atferdsavhengighet som fenomen. Han definerer avhengighet som et dypt bånd til en opplevelse som gir en umiddelbar positiv respons men som er skadelig i det lange løp. Avhengighet oppstår når man ikke kan motstå handlingen eller tingen fordi den gir dem en følelse av at det hjelper mot et psykologisk problem (for eksempel ensomhet, angst eller stress) selv om den skaper langvarige skader. En avhengighet medfører også at man søker opplevelsen man er avhengig av på bekostning av andre aspekter av livet (Alter 2017, 20-22). Ordet avhengighet ble først brukt i antikken om slaveri, men utviklet seg til å beskrive «et bånd som er vanskelig å bryte». Avhengighet hadde enda ikke fått den negative konnotasjonen det senere skulle få. På 1800-tallet ble begrepet avhengighet knyttet til rusavhengighet, men i senere tid knyttes det også til andre aktiviteter og det diskuteres særlig hvordan teknologi skaper nye former for avhengighet (Alter 2017, 29, 39).

Alter forklarer videre at det som skjer med hjernen når man skaper en avhengighet er likt for både rusavhengighet og atferdsavhengighet. Hjerneaktiviteten har likheter ved at det er samme belønningssenter i hjernen som blir stimulert når man eksponeres for opplevelsen man er avhengig av, og dopamin utløses i hjernen i begge tilfeller. Dopamin i systemet fører til en følelse av glede. Etter hvert som man gjentar aktiviteten som utløste gleden utløser hjernen

mindre og mindre dopamin for hver gang, noe som fører til at ønsket om å oppleve følelsen blir sterkere og man dermed oppsøker aktiviteten eller tingen som skapte gleden i større grad for å oppnå samme glede som tidligere (Alter 2017, 71-72). Det skal imidlertid sies at det ikke bare er utløsningen av dopamin som skaper avhengighet, Alter viser til flere forklaringer på hva annet som må til for å skape avhengighet. Som tidligere beskrevet må også opplevelsen sees som hjelp eller behandling mot et psykologisk problem. For eksempel at man lærer seg å se dop, mat eller gambling som en løsning mot stress eller angst, eller at videospill blir en kur mot ensomhet (Alter 2017, 73).

Han viser også til studier gjort og caser som viser at avhengighet også er situasjonsbasert og handler om at hjernen og minnet knytter avhengigheten til et sted eller en situasjon man er i heller enn at det er noe anatomisk annerledes med folk som utvikler avhengigheter. Så når man opplever de samme omstendighetene som avhengigheten oppsto i, enten fysisk eller psykisk så vil hjernen lære å knytte situasjonen med opplevelsen man er avhengig av og opplevelsen med gleden man følte. Dette underbygger Alter ved å vise til caser hvor rusavhengige soldater klarte å avvenne seg avhengigheten fordi de aldri returnerte til krigssonen og testdyr som aldri klarte å avvenne seg med en avhengighet fordi de levde i samme buret som da de ble gjort forsøk på (2017, 58-59).

Avhengighetsskapende design

Alter bruker beskrivelsene av avhengighet videre i sitt verk og argumenterer for at digitale medier også produseres med et mål om å skape avhengighet hos bruker. Dette mener han gjøres ved bruk av seks elementer han påpeker all atferdsavhengighet innehar: tiltrekkende mål å jobbe mot, positiv feedback, følelsen av fremgang, at brukeren føler på en utvikling i aktiviteten, at brukeren opplever aktiviteten som uforløst slik at man vil fortsette og at det bidrar til sterke sosiale bånd (Alter 2017, 8-9). Videre eksemplifiserer han de ulike elementene som skaper avhengighet ved å vise til ulike spill, sosiale medier og konsepter på digitale flater. Alter poengterer også tidlig i boken at smarttelefonen er en stor tidstyv når det kommer til digitale medier som er avhengighetsskapende. Dette på grunn av mulighetene til å sjekke mail, spille mobilspill, bruke internett, sosiale medier og kommunikasjon via meldingstjenester. Dette mener han at både stjeler brukernes oppmerksomhet og har konsekvenser for deres samhandling med andre (Alter 2017, 15-16). Denne oppfattelsen av avhengighet vil være en del av grunnlaget for vurderingen av selvregulering videre i oppgaven.

Tendenser til atferdsavhengighet har også vist seg i flere studier om mobilbruk og folks forhold til mobiltelefonen sin. Etter hvert som mobiltelefonen ble allemannseie og spesielt siden smarttelefonen ble introdusert økte bruken av mobiltelefonen raskt i det norske samfunnet. Smarttelefonen var ett apparat med utvidede muligheter innen internettsurfing, digitalt musikk- og videoinnhold, kommunikasjon gjennom tale, tekst og video og et hav av ulike applikasjoner og sosiale medier (Bastiansen og Dahl 2019, 363).

Nettopp derfor ble smarttelefonen så populær. Men det utviklet seg ikke problemfritt. Ulike studier viser at særlig unge, blir knyttet til mobiltelefonen sin i den grad at de føler på økt angst og stress i fravær av den. Blant annet Cheever mfl. gjennomførte en studie på universitetsstudenter i USA hvor de fant ut at en slik angst oppsto når studenter måtte være uten mobiltelefonen sin i en kort periode, selv om de ble forsikret om at de fikk den tilbake. Angsten økte mest hos studenter de klassifiserte som hyppige daglige brukere og i litt mindre grad hos moderate daglige brukere (Cheever m.fl 2014, 295). En slik angstfølelse i fravær av mobiltelefonen sin beskrives i Daily Mail Online helt tilbake i 2008 som «nomophobia» en forkortelse av «no mobilephone phobia» (Dailymail 2008). Mendoza m.fl beskriver studier som viser at det for mange er snakk om en sosial avhengighet av mobilen og at de opplever at går glipp av mulig sosial interaksjon når de er utilgjengelige. Nomophobia er per artikkelens publisering i 2018 ikke definert som en psykisk lidelse, men flere forskere mener at det går under den kategorien fordi det er mange likhetstrekk mellom nomophobia og psykiske lidelser som angst, avhengighet og besettelse skriver Mendoza mfl. (2018, 53).

Digital detox mot overfloden av medieinntrykk

Som respons på de beskrevne holdningene til mediene og blant annet Cheever mfl. sine beskrivelser av hvordan teknologien kan påvirke aktive brukere er det relevant å deretter vise til Digital detox-fenomenet. Bevegelsen anerkjenner ambivalensen og de ulike synene på mediebruk, men mener at den sterke underliggende oppfordringen til konstant påkobling og deltakelse i det digitale medielandskapet burde møtes med fokus på frakobling fra mediene om så helt eller delvis. I Oxford dictionary's beskrives digital detox som en tidsperiode hvor en person unngår å bruke digitale apparater som smarttelefon og datamaskin med bakgrunn i å skulle minske stress og fokusere på fysisk sosial interaksjon i stede (*Oxford Dictionary* s.v. «Digital detox». Lest 20.09.2020). I «Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity» forklarer Syvertsen og Enli at digital detox er et flytende begrep i den forstand

at det både kan variere i varigheten til en digital detox, og hvilke digitale apparater som det tas avstand fra.

Det som derimot er en fellesnevner for begrepet er den kritiske holdningen til dagens mediebruk. I det ligger det en tanke om at den store mengden mediebruk er usunn for oss, og en digital detox sees gjerne som en metaforisk kur for de psykiske skadene vår overdrevne mediebruk kan skape (Syvertsen og Enli, 2019, 3). Syvertsen, Karlsen og Bolling skriver at selv om medienes utbredelse har ført til berikelser til både arbeidsliv og privatliv er det også økt skepsis knyttet til den konstante påkoblingen det blir lagt opp til i det dagens samfunn. På internasjonalt plan beskriver de digital detox som «en samlebetegnelse på selvhjelps litteratur, kampanjer, organisasjoner og bedrifter som setter fokus på mediefrie og skjermfrie perioder og aktiviteter» (Syvertsen, Karlsen og Bolling 2019, 2).

En studie presentert av Syvertsen, Karlsen og Bolling (2019) kartla fremveksten av digital detox som fenomen i Norge ved å se på medieomtalen det fikk i pressen. De fant ut at diskursen i mediene oftest handler om livsstil og kobler frakobling til hygge og lykke. Det er også hovedsakelig i forbrukerjournalistikk og artikler med fokus på selvhjelp at fenomenet omtales. Selv om livsstilsperspektivet er dominerende presenterer forfatterne tre perspektiver det trekkes på i diskusjon rundt digital detox. I tillegg til livsstil definerer de produktivitetsperspektivet og ansvarliggjøringsperspektivet. Til oppgavens formål som er rettet mot studie av brukere vil livsstilsperspektivet og produktivitetsperspektivet være aktuelt å se nærmere på.

Livsstilsperspektivet

Livsstilsperspektivet innebærer normer for mediebruk i sammenheng med oppfatninger om hvordan leve det gode liv. Syvertsen, Karlsen og Bolling beskriver et tosidig medieideal hvor det både er sterke normer for påkobling og frakobling (2019, 3). Normene for påkobling handler i stor grad om å være en aktiv borger som holder seg informert og bidrar til politiske prosesser (Ytre-Arne & Moe i Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019, 3). Stor grad av påkobling og deltakelse på den nasjonale mediearenaen sees på som et kjennetegn på den «nordiske medievelferdsstaten» skriver Syvertsen, Enli, Mjøs og Moe, referert i Syvertsen, Karlsen og Bolling (2019, 3) Påkobling og stor grad av mediebruk sees altså som et ideal og en viktig del av å delta i et samfunn. På den andre siden er det også sterke idealer for frakobling i Norge. Dette knyttes ofte til tanker om friluftstradisjoner og hytteliv som igjen

innebærer idealer om nærhet og fellesskap (Christensen, 2015 referert i Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019, 3). Syvertsen, Karlsen og Bolling nevner ulike populærvitenskapelige fremstillinger og bøker om internasjonale lykkemålinger hvor Nordens høye ranking kobles sammen med en samtalebasert og naturorientert livsstil (2019, 4). I *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* beskriver Adam Alter en studie gjort som viste at bare tilstedeværelsen av smarttelefoner svekket dybden og kvaliteten i menneskers relasjonsbygging (2017, 16). Hilarie Cash mener at kommunikasjon på nett ikke har samme dybde som ansikt-til-ansikt kommunikasjon og derfor ikke kan erstatte det, men kan fungere som et supplement. Gjennom fysisk interaksjon opplever man og lærer man andre ting gjennom kommunikasjonen som er essensielle for å danne relasjoner, mener hun. For eksempel øyekontakt, lukt og kroppsspråk vil man ikke kunne oppleve på samme måte over internett eller mobiltelefonen (Cash i Alter 2017, 229).

Målet om et autentisk fellesskap utforsker Syvertsen og Enli ytterligere i sin artikkel og basert på sin studie av digital detox-litteratur kommer de frem til tre komponenter som kreves for å leve autentiske liv. Den første er «a sense of time», altså å bruke tiden sin bevisst og i tråd med egne verdier. Den andre er «a sense of place» som handler om å være knyttet og til stede i omgivelsene man er i fysisk og knyttet til menneskene man forholder seg til i det virkelige liv. Den tredje komponenten er «a sense of self» som innebærer å leve sunne liv som øker egenverdi og selvfølelse heller enn at man er avhengig av bekreftelse fra andre (Syvertsen og Enli, 2019, 21-22). Syvertsen og Enli peker på dagens mediekonsum som årsak til økt behov for autenticitet og at det gir nye perspektiver til hva det vil si å være autentisk (2019, 7). Gjennom livsstilsperspektivet er det tydelig hvordan de belyser mobilbruk i fritidssetting og hverdagslivet. Med de drastiske endringene til hverdagen pandemien fører med seg er det interessant å undersøke mediebruken under korona med et livsstilsperspektiv.

Produktivitetsperspektivet og mediehverdagens destruksjon av «deep thinking»

På den andre siden handler produktivitetsperspektivet i korte trekk om en økende tendens til å rette kritikk mot overdreven mediebruk og medier som alltid krever oppmerksomhet på bekostning av arbeidsliv, produktivitet og konsentrasjon (Syvertsen, Karlsen og Bolling, 2019). En forfatter som presenterer et teknologiskeptisk synspunkt på medienes rolle i arbeidshverdagen er Nicholas Carr. Han presenterer kritiske perspektiver og mener bruken av internett og digitale medier svekker dybden i måten mennesker leser og tar til seg

informasjon. Han skriver at ved å bruke nettbaserte verktøy i stor grad vil hjernen vie teksten mindre oppmerksomhet og med all informasjonen man blir presentert for samtidig på internett er det lettere å bli distraheret i inntaket av informasjon (Carr 2020, 90).

Et av hans viktige poenger i *The Shallows: what the internet is doing to our brains* er at overfladisk lesing av nettbasert informasjon fører til at man mister evnen til lineær nærlesing av en tekst over tid, eller deep reading som han kaller det. Digitale mediers multimodale og interaktive måte å presentere informasjon på svekker evnen vår til «deep reading», som igjen svekker evnen vår til det han kaller «deep thinking». Det forklarer han ved å vise til pedagogisk psykolog John Sweller som sier at hjernen prosesserer informasjon gjennom korttids og langtidsminne, og at man tilegner seg varig kunnskap ved å kontekstualisere, organisere og konseptualisere informasjonen fra korttidsminnet til langtidsminnet (Sweller referert i Carr 2020, 123-124). Carr forklarer videre at ved å hente informasjon på nettbaserte medier vil mengden inntrykk overgå hjernens evne til å kontekstualisere og organisere informasjonen slik at det lagres i vårt langtidsminne. Dette fører til at vår kunnskap og forståelse blir overfladisk, og det er derfor Carr mener evnen til deep thinking er forstyrret av dagens medier (2020, 125).

En annen faktor ved nettbaserte medier er brukernes tendes til å multitasking. Carr mener bruken av internett og digitale medier oppfordrer til multitasking og ikke-lineær lesing, noe som fører til at man holder fokus kortere og distraheres lettere (Carr 2020, 118-119). Slik mener altså både Syvertsen, Karlsen og Bolling (2019) og Carr (2020) at overdreven digital lesing kan føre til forstyrrelser for konsentrasjon og arbeidsproduktiviteten.

Det er også interessant å knytte opp mot oppgavens case. Fører endrede arbeidsforhold til endrede arbeidsvaner og hvordan opplever studentene produktiviteten i studiene i denne ekstraordinære situasjonen?

Digital detox mot atferdsavhengighet

Etter å ha beskrevet hva digital detox innebærer og hva som er interessant å se på for å svare på oppgavens formål er det spennende å se på om digital detox faktisk har en virkning på atferdsavhengighet som ble problematisert tidligere i kapitlet. En studie om hvorvidt bruken av selvreguleringsapper har noe å si for problematisk forhold til smarttelefoner har gjort funn som peker mot at unge voksne som jevnlig bruker sosiale medier og sosiale nettverk har større sjanse for å utvikle problematisk bruk av smarttelefon. Det er funn forskeren ser som

bekymringsverdig gitt den store rollen sosiale medier og smarttelefoner spiller i unges liv (Schmuck 2020, 530). Dette er tydelig også gjennom statistikken for norske unge voksne som beskrevet tidligere i kapittelet. Imidlertid viser også studien at respondentene som aktivt selv-regulerte bruken sin ved hjelp av digital detox apper opplevde problematisk bruk i mindre grad og hadde positive opplevelser knyttet til bruken av sosiale medier. Hun påpeker videre at kombinasjonen av digital detox apper og mer positivt forhold til egen mobilbruk kan komme av at disse brukerne er mer reflektert over egen mobilbruk og at det de bruker mobilen til kan virke mer gjennomtenkt og målrettet for brukerne selv. Schmuck forklarer også at dette funnet antyder at de som brukte digital detox apper også er klar over forholdet mellom sosiale medier og et problematisk forhold til mobiltelefonen i og med at de lastet ned og bruker appene for å begrense bruken i utgangspunktet. En tendens hun ser som et positivt tegn på at unge voksne er refleksive rundt egen bruk (Schmuck 2020, 530).

Buckingham ut mot teknologisk determinisme

Teoridelen hittil har presentert ulike syn på teknologiens utvikling og rolle hos brukere. De ulike forfatterne har presentert egne poenger og separate forskningsbidrag. Det finnes imidlertid bidrag som kritiserer hverandres ståsteder direkte. Marc Prenskys kategorisering av digitale immigranter og innfødte kritiseres blant annet av David Buckingham. Han presenterer Prensky som en forkjemper for at unge mediebrukere er frigjørende og grensesprengende sammenlignet med de eldre generasjonene. Ifølge Buckingham ser de med et slikt syn på unge i medielandskapet som en ny digital generasjon som skaper nye mediesamfunn og nye måter å bruke mediene på. De mener at teknologien i seg selv er grunnen til at de vante brukerne endrer seg og uttrykker seg annerledes (Buckingham 2008, 12-13). Dette kritiserer han og mener at litterære bidragsytere med et, slik han beskriver det, deterministisk syn på den teknologiske utviklingen og dens påvirkning på unge utelater eller går glipp av flere viktige faktorer. Et deterministisk syn på teknologi defineres også av Raymond Williams. Han skriver at teknologisk determinisme handler om at man tilegner mediene en slags makt eller påvirkningskraft som skaper samfunnsmessige endringer (Williams i Miller 2011, 3)

For det første påpeker Buckingham at den teknologiske determinismen fremstiller medieutviklingen slik at de nye nettmediene har tatt helt over og at gamle medier som film og tv er helt ukjent for den yngre generasjonen, eller de digitale innfødte som Prensky kaller dem. Dette mener Buckingham ignorerer den kontinuiteten og glidende overgangen mediene

alltid har gjennomgått historisk. Det gjelder både mediernes form og bruken av dem. Mange medier eksisterer side om side, og Buckingham mener det er snevert å presentere saken slik at kun unge kan bruke de nye digitale mediene og at de eldre bruker mer analoge medier. Det er ikke slik at mediene skiftes ut over natten uten at den eldre garde følger med påpeker Buckingham (2008, 14).

I tillegg mener han at et slikt utelukkende optimistisk syn på det nye medielandskapet romantiserer teknologiene som beskrives som så frigjørende og demokratiske. Buckingham mener man også må anerkjenne et «digitalt skille» både innad i et samfunn og mellom ulike samfunn. I det mener han at ikke alle har råd eller mulighet til å følge mediernes utvikling og å kunne delta i de digitale samfunnene. Dette hemmer den demokratiske debatten. Han mener de teknologioptimistiske utelukkende tenker at de uten tilgang til digitale medier vil følge etter de som tidlig tok til seg teknologien, men at digital likhet for alle ikke nødvendigvis blir tilfellet (Buckingham 2008, 14).

Ikke bare mener Buckingham at de teknologioptimistiske overvurderer teknologien, men han kritiserer også deres syn på menneskene. Han mener de maler et utelukkende positivt bilde av unge som brukere. Når man presenterer unge som superbrukere med en slags innebygd kreativitet, kildekritikk og som fremmer demokratiske prosesser mener Buckingham at man utelukker flere sider av unges mediebruk. Blant annet at de fleste unges hverdagslige bruk er langt fra banebrytende og fokusert på interaktiv læring og menneskelig utvikling, men heller er mer «vanlige» handlinger. Han anerkjenner at det finnes unge som utnytter nettets muligheter til å delta i demokratiske prosesser og bedre seg selv og samfunnet, men at den gjennomsnittlige brukeren verken gjør slike ting eller har utviklet spesielle digitale ferdigheter eldre ikke har (Buckingham 2008, 14-15). Imidlertid anerkjenner Buckingham generelt sett at utviklingen av teknologi både fører med seg muligheter og utfordringer, noe som er likt som Schmuck (2020) og Digital detox-fenomenet i helhet. Ved å presentere dette motstridende synspunktet som tar opp en annen forfatter direkte illustreres et eksempel på de varierte synene på mediebruk.

2.4 Ambivalensen

I struktureringen av litteraturgjennomgangen har det blitt differensiert mellom optimistiske og pessimistiske perspektiver på mediekonsum og den store rollen digitale medier har i vår

hverdag. Dette tydeliggjør grunnlaget for denne undersøkelsen, som ser på de ulike aspektene ved mediebruk i pandemien. Det har hittil vært fokus på ulike deler og fenomener innenfor mediekonsum, men det er også gunstig å se på digitale medier som et samlet fenomen. Flere bidragsyttere presenterer også nyanserte syn på menneskers samhandling med digitale medier.

Medieviter Ida Aalen er en av de som diskuterer menneskers forhold til mediene i en norsk kontekst (2015). Hun tar for seg både muligheter og utfordringer som kommer med mediens prominente posisjon i samfunnet. Hun anerkjenner det faktum at mediene er viktige for oss både for personlig og kreativ utfoldelse men at de i tillegg bringer med seg utfordringer knyttet til overdreven bruk og misbruk (Aalen 2015). Det Aalen påpeker er viktigst å huske på i diskusjoner om sosiale medier er at man ikke burde trekke drastiske slutninger om at mediene enten er fantastiske eller forferdelige. Dette fordi det finnes store mengder forskning som vil underbygge begge deler (Aalen 2015, 251). Akademiker Nancy K. Baym poengterer også at mediert aktivitet og hverdagen ellers ofte settes opp mot hverandre og beskrives som motsetninger. Det mener hun ikke er tilfelle. Digitale medier er heller et verktøy mennesker bruker til å knytte seg sammen på ulike måter, i likhet med hvordan man knyttes sammen offline (Baym 2010, 152). Dette er en nyansering av synet på digitale medier som er viktig å anerkjenne og å ta med seg videre i denne oppgaven hvor både optimistiske og mer pessimistiske aspekter av folks opplevelser med mediene vil belyses.

Både Aalen og Baym trekker også inn viktigheten av å studere mennesker i samhandling med mediene, og ikke bare digitale og sosiale medier som en påvirkning på et publikum (Aalen 2015, 252; Baym 2010, 151). Baym utdyper det videre og mener at selv om digitale medier har elementer i seg som kan være utfordrende og mennesker tilpasser seg hverdagen med digitale medier så former også menneskene mediene og tar dem i bruk på en måte som gagnar dem (2010, 151). Hun mener det ikke handler om hvem som påvirker hvem eller om noe er utelukkende bra eller dårlig. I stede handler det om at inntoget av nye medier fører med seg nye måter å skape og opprettholde relasjoner som menneskene selv utnytter på ulike måter. Hun legger heller vekt på hvem som bruker mediene og med hvilken hensikt enn hva mediens artefakter er i seg selv (Baym 2010, 153-154) Slik utfordres altså litteraturbidragene som polariserer mediedebatten og fokuset på teknologien fremfor menneskene. Ambivalensen på feltet speiles også i empirien som drøftes videre i oppgaven.

2.5 Oppsummering

I teorikapittelet har jeg presentert litteraturbidrag knyttet til mediebruk og menneskers forhold til mediene, samt meninger om problematisk mediebruk. De ulike perspektivene danner utgangspunktet for egen forskning og brukes videre i analysen av eget materiale for å kontekstualisere de ulike funnene. For det første beskrives det hvorfor digitale medier har en så stor rolle i unges hverdag. Det er et viktig verktøy for unge som skal organisere og gjennomføre en dynamisk og ofte travel hverdag hvor relasjoner til venner er viktig å opprettholde. Viktigheten aktualiserer oppgavens tema og problemstilling om hvordan medienes rolle oppleves under koronapandemien. Det gir også et bakteppe til de neste delene av litteraturgjennomgangen som tar for seg ulike teoretiske aspektene som har blitt presentert gjennom de siste tiårene.

Deretter tydeliggjøres bredden av meninger om medienes innvirkning på mennesker og samfunnet. Først gjennom å redegjøre for de positive synene som er knyttet til mediene. Det fokuseres i stor grad på mulighetene som følger med digitale medier. Mediene muliggjør utvidet kommunikasjon noe som kan føre til felles kunnskapsdanning og følelsen av fellesskap. Muligheten til kommunikasjon gjør det også lettere å skape relasjoner, noe som verdsettes og menes å skape sosiale verdier i form av tillit og utvidet nettverk for de involverte partene. Det gir en også muligheten til å uttrykke seg om viktige temaer. Det poengteres også at unge brukere er mestrer digitale medier på en annen måte enn eldre og at de i den forstand klarer å utnytte disse mulighetene i større grad (Prensky 2001).

Den største likheten i disse ulike perspektivene på mediekonsum i tillegg til det positive synspunktet er at tekstene i stor grad er publisert på 1990-tallet og tidlig 2000-tallet. Altså mens digitale medier var relativt nytt. Vincent Miller skriver at nesten all ny teknologi vil spås å ha en innvirkning på samfunnet, enten positivt eller negativt. Basert på denne litteraturen kan man se det slik at fokuset i begynnelsen lå mest på de positive aspektene. Problematisk bruk som tema ble i større grad diskutert etter 2010, og spesielt fra midten av 2010-tallet. Det illustrerer temaene som tas opp blant annet i «barn og medier»-undersøkelsene til Medietilsynet som beskrevet tidligere i kapittelet. Tidsbruk og problematisk bruk av digitale medier settes ikke på agendaen før utover 2010-tallet. Det skal også sies at bruken av nettbaserte medier og internett i seg selv økte drastisk blant det norske folk fra år 2000 til 2020. Tall fra SSB viser at nordmenn gikk fra å bruke rundt 20 minutter

om dagen på internett til ca 200 minutter (Se vedlegg 1). Med så stor økning er det naturlig at tidsperspektivet blir tatt opp i faglitteraturen.

Overdreven tidsbruk på digitale medier og mer kritiske perspektiver ble videre tatt opp som motvekt til de teknologioptimistiske litteraturbidragene presentert tidligere. De mest teknologiskeptiske forfatterne poengterer både hvordan digitale medier er utformet for å skape avhengighet og at bruken av digitale medier kan hemme både konsentrasjonen og hvordan man forholder seg til omgivelsene sine. Det bygges på det Syvertsen, Karlsen og Bolling kaller livsstilsperspektivet som handler om mellommenneskelige relasjoner og fokuset på å være i nuet og fordype seg i en opplevelse. I tillegg fokuseres det på følgene for de kognitive evnene. De innebærer en svekket evne til å fordype seg i innhold og å sitte over tid med én ting. Det beskrives som en del av produktivitetsperspektivet deres (Syvertsen, Karlsen og Bolling 2019, 3). Videre blir selvregulering og periodevis frakobling beskrevet som et hjelpemiddel som motvirker konsekvensene av overdreven mediebruk. Dette settes videre i oppgaven i kontekst med koronasituasjonen ved å undersøke om en slik tankegang videreføres i den endrede hverdagen.

Til slutt presenteres litteraturbidrag som ser på medievaner som helhet og ønsker et mer nyansert syn på medienes rolle i våre liv. Det skaper en balanse og ny dimensjon til de positive og negative perspektivene som er presentert tidligere. Baym og Aalen fokuserer på at digitale- og sosiale medier er et teknologisk fenomen som både fører med seg muligheter og utfordringer. Alt i alt handler det om hvordan menneskene i samfunnet tar til seg og utnytter teknologien. Ambivalensen rundt hvordan mediene oppleves er også sporet i empirien som diskuteres i kapittel 4 og 5.

3 Metode

Dette kapittelet beskriver metodene som er brukt for å undersøke fenomenet. Jeg vil både beskrive det metodiske rammeverket som er benyttet, gå gjennom datainnsamlingen, vurdere valgene som er tatt underveis og vise hvorfor metodene er relevante for å studere oppgavens problemstilling.

Metodene som blir brukt for å undersøke fenomenet prosjektet tar for seg er kvalitative. Aksel Tjora skriver i «Kvalitative forskningsmetoder – i praksis» at en fordel med kvalitative undersøkelser er at man kan undersøke dypere hvordan informantene redegjør for egne handlinger, meninger og opplevelser (2017, 30), noe som er essensielt for å svare på denne oppgavens problemstilling om hvordan koronasituasjonen påvirker unges selvregulering av mediebruken sin. Metodene som er brukt i oppgaven er dybdeintervju, analyse av en spørreundersøkelse og dokumentanalyse som tilleggsdata. Bruken av ulike metoder og analyseteknikker påpeker Østbye mfl at kan være gunstig for å undersøke om de ulike metodene gir samme beskrivelse av fenomenet som forskes på. De kaller dette triangulering (Østbye mfl, 2013, 22). Det vil være et nyttig verktøy i denne undersøkelsen fordi det gjør det mulig å sammenligne intervjuobjektene opplevelser og spørreundersøkelsens responser med hvordan koronasituasjonens påvirkning på unge voksne presenteres i mediene og andre offentlige kanaler.

Gjennom arbeidet med oppgaven ble det også tydelig at metodetrianguleringen også bidrar til å skape en sammenheng mellom de ulike typene data og en slags pyramidestruktur til studien. Dokumentstudien gir en oversikt over de historiske aspektene ved koronasituasjonen i tillegg til å gi bred innsikt i medievaner både i utvalg, tidsperspektiv og mediebruk som tematikk. Spørreundersøkelsen går tettere på både målgruppen ved å ta for seg unge voksne spesifikt og tettere på koronapandemien tidsmessig da den fokuserer på bruk under pandemien. Dybdeundersøkelsens mulighet for utdyping fører til at man kommer enda tettere på utvalgets begrunnelser for oppførsel og medievaner i pandemien. Den tar også for seg frakobling mer direkte, særlig i forhold til dokumentstudien. De ulike metodene utdypes mer i 3.2, men slik kan altså strukturen i datamaterialet beskrives.

3.1 Casestudie

For å svare på problemstillingen studien presenterer om hvordan studentene vurderte selvregulering og sitt forhold til frakobling under koronasituasjonen ble det naturlig å avgrense studien som en casestudie. Tjora beskriver casestudier som en måte å avgrense en studie på og presiserer at man bruker en eksisterende avgrensning i tid, sted eller personer for å undersøke et felt. Man kan for eksempel undersøke en situasjon, en bedrift, en kommune, et tiltak eller en organisasjon, og bruker avgrensningen til å generere kunnskap om selve casen i tillegg til studiens deltakere (Tjora, 2017, 41-42). I denne oppgaven vil koronasituasjonen sees som casen, noe som avgrenser tidsperspektivet og kontekstualiserer forskningen. Valget av case ble i stor grad påvirket av pragmatiske hensyn selv om oppgavens overordnede tema alltid har vært lik. Fordi utbruddet og utviklingen av koronapandemien var såpass plutselig påvirket det tilgangen til informanter, situasjoner og caser i stor grad. Selv om Tjora nevner at valg av case burde tas med bakgrunn i forskningsspørsmålene man stiller heller enn hva som var enklest å gjennomføre anerkjenner han også at de pragmatiske hensynene vil spille en rolle i alle forskningsprosjekter (2017, 37).

I forberedelsesperioden i dette masterprosjektet har jeg vurdert mange ulike caser og vinklinger til tematikken selvregulering av mediebruk. I utgangspunktet ønsket jeg å bruke en sommerleir for barn som case, men av etiske og pragmatiske hensyn ble det lagt på hylla. På grunn av koronasituasjonen ble sommerleiren avlyst, så dette hadde ikke vært gjennomførbart uansett. Videre var jeg inne på ulike caser jeg fikk informasjon om gjennom Digitox-prosjektet, og landet til slutt på å bruke en folkehøgskole som case hvor Digitox-prosjektet skulle utføre et eksperiment på skolen, og oppgaven min ville blitt en casestudie av elevenes erfaringer med eksperimentet. Eksperimentet skulle gjennomføres 14-20 mars 2020, altså akkurat idet Norge ble pålagt de strenge smitteverntiltakene, noe som gjorde at eksperimentet ble avlyst og folkehøgskolene stengt. Koronasituasjonen påvirket altså prosjektet i aller høyeste grad, og jeg valgte derfor å bruke korona som case i seg selv, og knyttet det opp mot temaet om digital frakobling. Ved å studere denne casen ønsker jeg å studere hvordan ekstraordinære situasjoner kan endre folks syn på mediebruk.

3.2 Metoder

Utgangspunktet til prosjektet og analysen gjort i denne oppgaven er som sagt digitox-prosjektet ledet av Trine Syvertsen. Forskningsprosjektet undersøker det ambivalente forholdet mange har til digitale medier og hvordan man forholder seg til den endrede digitale hverdagen, både på personlig og institusjonelt nivå. I denne masteroppgaven analyseres en spørreundersøkelse om hvordan korona-situasjonen påvirket sosial kontakt, informasjon og mediebruk gjort av prosjektgruppen. Den brukes som datamateriale i tillegg til egne dybdeintervjuer og en kvalitativ dokumentanalyse. Koronaundersøkelsen ble distribuert på sosiale medier og gjennom prosjektgruppens nettverk, så rekrutteringen kan defineres som selvrekruttering. Slik oppnådde de 552 svar totalt. Spørreundersøkelsen har åpne spørsmål, noe som vil si at respondentene selv formulerer svar. Åpne spørsmål er vanlig når forsker ikke har tilstrekkelig kjennskap til å vurdere utfallsrommet til de ulike spørsmålene, altså alle mulige svar og rimelige svar knyttet til det aktuelle spørsmålet som stilles (Østbye mfl. 2013, 145-146). I dette tilfellet er det gunstig med åpne spørsmål siden fenomenet er nytt og forskningen som er rukket å gjøre på feltet på daværende tidspunkt var begrenset. Det er dessuten viktig med respondentenes vurderinger og refleksjoner, noe som åpne spørsmål bidrar til å generere.

Spørreskjemaet tar i hovedsak for seg respondentenes vurderinger av ulike typer mediebruk i tidsperioden som for eksempel nyheter og kommunikasjon. Hovedspørsmålene som stilles er «Hvordan har hverdagen din endret seg som følge av koronaviruset?», «hvordan kommuniserer du med folk utenfor husstanden?», «Hvordan følger du med på korona-situasjonen?» og «Er det noe annet som har endret seg i måten du bruker medier på i denne situasjonen?». I tillegg ble det inkludert små beskrivelser og fordypningsspørsmål. For eksempel ble dette spørsmålet stilt om kommunikasjon i pandemien: «hvordan kommuniserer du med folk utenfor husstanden? Fortell om du bruker telefon, sosiale medier og digital teknologi på andre måter enn vanlig. Hvordan opplever du denne kontakten sammenlignet med kommunikasjon ansikt-til-ansikt?». Ved å stille et slikt spørsmål oppfordres det både til beskrivelse og refleksjon. Dette kaller Østbye mfl. for atferdsspørsmål som kartlegger noe respondenten har gjort eller observert, og de påpeker at slike spørsmål generelt sett gir reliable svar, med mindre man stiller spørsmål om tidligere hendelser og respondenten ikke husker korrekt (2013, 143). Undersøkelsen om mediebruk under koronasituasjonen var åpen fra 23. mars til mai måned, men ble gjennomført av det aktuelle utvalget i slutten av mars.

Det vil si at respondentene som utgjorde mitt utvalg svarte på undersøkelsen mens situasjonen fortsatt var gjeldende. Spørreskjemaer med åpne spørsmål vil uansett ha en subjektivitet ved seg basert på hvordan hver respondent forstår spørsmålene, og dette ble nødvendigvis noe jeg som forsker måtte tolke i analysen av datamaterialet. I tillegg til atferdsspørsmålene er det også deskriptive spørsmål som bidrar til å kartlegge demografi og livssituasjonen deres under koronapandemien og kontekstualisere refleksjonene de gir i de øvrige spørsmålene.

Andre del av analyse materialet jeg benytter meg av i prosjektet kommer fra dybdeintervjuer gjort med 6 ulike informanter. Spørreundersøkelsen hadde åpne spørsmål som i flere tilfeller genererte lange svar. Jeg ønsket imidlertid å gå enda dypere inn på digital frakobling og å undersøke folks vurderinger av de valgene de beskrev. En del av respondentene i riktig aldersgruppe oppga e-postadressen sin for mulig videre kontakt, og slik hentet jeg informanter til dybdeintervjuer. Muligheten for intervjuobjektet til å gå i dybden og i større grad reflektere rundt temaer de synes er viktige nevner også Tjora som viktige fordeler med dybdeintervjuet som metode (2017, 114). Han påpeker imidlertid at det er viktig å huske at slike intervjuer kun utforsker subjektive forhold knyttet til intervjuobjektets opplevelse, erfaring eller refleksjon rundt et fenomen. Dette er gunstig hvis man forsker på et fenomen man ikke nødvendigvis har så mye kunnskap på fra før, og hvor man søker å undersøke nyansene i erfaringer med fenomenet (Tjora 2017, 114). I min undersøkelse av studenters medievaner og vurdering av selvregulering under koronakrisen var informantenes refleksjoner og personlige erfaringer essensielle, og dybdeintervjuer var derfor svært passende.

Til slutt benytter jeg meg også av en kvalitativ dokumentanalyse for å skaffe tilleggsdata til oppgaven. Østbye mfl skiller mellom to ulike formål dokumenter kan ha for medieforskere, objekter for forskningen som allerede gjennomførte analyser av medietekster eller kilder og ressurser i forskning om et sakstema (for eksempel tekster om politikk eller historie) (Østbye mfl 2013, 51). Jeg benytter meg i både av dokumenter om koronasituasjonen for å poengtere de historiske og kontekstuelle rammene de resterende analysene blir gjort innenfor, og vil se på allerede eksisterende analyse innen relevante aspekter av koronasituasjonen og medievaner forøvrig. Jeg vil analysere fagartikler, offentlige rapporter om koronasituasjonen og mediebruk, medieoppslag fra perioden, pressemeldinger og taler fra regjeringen, altså dokumenter Østbye mfl definerer som åpne/publiserte kilder (2013, 51). Åpne kilder i

mediene kan gi feilinformasjon eller ha ulike vinklinger som påvirker synet på saken de omtaler, men som de videre poengterer er mediene en viktig informasjonskilde for folk, og mediasaker blir uansett kilder til kunnskap om hva folk visste og potensielt også mente om ulike saksforhold (Østbye mfl 2013, 57). Med medieartikler som tilleggsdata med informasjon om koronasituasjonen i Norge er det essensielle hvilken informasjon som ble distribuert til folket, for å bidra til å se hvilket informasjonsgrunnlag folks handlinger og erfaringer er basert på. Det er også gunstig å bruke dokumenter som historisk kilde om en situasjon som er såpass nær i tid at det ikke er skrevet mye faglitteratur om den enda.

I tillegg til dokumentene som skaper historisk kontekst til medievaner i koronasituasjonen tar jeg for meg statistikk som belyser temaet fra flere perspektiver. Analyser av rapporter fra SSB, Medietilsynet og Deloitte og Sit bidrar med data knyttet til tidsperspektivet som diskuteres ved å se på rapporter fra før koronapandemien, fra dens første fase og oppfølgingsstudier som sier noe om utviklingen over tid. Rapportene fra Deloitte som tar for seg Norden i helhet samt SSB sin statistikk som gir funn fra norsk mediebruk gir innsikt til et bredere utvalg enn spørreundersøkelsen og dybdeintervjuene. Dette skaper muligheter for sammenligning både tidsmessig og målgruppen oppgaven fokuserer på opp mot landet forøvrig.

3.3 Utvalg

Fordi oppgaven skrives i sammenheng med forskningsprosjektet «Digital Disconnection» om digital detox og ambivalensen knyttet til overfloden av digitale medier i samfunnet analyserer jeg forskningsprosjektets spørreundersøkelse som en del av mitt datasett. Rekrutteringen til spørreundersøkelsen var gjort ved selvrekruttering i prosjektgruppens utvidete nettverk og ble delt i sosiale medier. Etter hvert som flere svarte på undersøkelsen gikk prosjektgruppen aktivt inn for å rekruttere informanter som skapte en bredere demografi. Utvalget til spørreundersøkelsen som jeg analyserte er svarene til respondentene som er unge voksne og studerer. Denne avgrensningen ble gjort for å følge tematikken i oppgavens problemstilling. Utvalget ble derfor hentet fra de som hadde plassert seg i de to yngste bolkene i spørreundersøkelsen, 16-19 og 20-29 år. Det ble i alt 39 respondenter. Av dem er 7 menn og 32 kvinner, noe som vil si at kvinner var overrepresentert med 82% mot 17,9% menn. Skjevheten er også tydelig i undersøkelsen som helhet hvor 70% av respondentene var kvinner (mens 0,4% definerte sitt kjønn som «annet»). 38,5% av respondentene er i

aldersgruppen 16-19 mens resten var 20-29. Ellers var det flere likheter i demografien når det gjaldt boforhold, arbeidssituasjon og studiesituasjon, noe som kommer frem i undersøkelsen. Bare 8 stk bor alene, mens 29 stk bor med andre. De siste to registrerte «annen bosituasjon».

Utvalget til dybdeintervjuene ble videre gjort basert på hva respondentene svarte på undersøkelsen, og om de var villige til å kontaktes igjen for ytterligere spørsmål. For å hente inn nok informanter tok jeg kontakt med alle respondentene fra spørreundersøkelsen i aldersgruppen 16-29 år som hadde oppgitt kontaktinformasjon. Dette defineres av Foster, Diamond og Jefferies som «purposive sampling», noe som vil si at det ikke er et tilfeldig valgt utvalg. I «purposive sampling» gjøres utvelgelsen basert på ulike kriterier man setter, for eksempel om alder, etnisitet eller at man besitter en viss type kunnskap. Man altså informanter man mener vil være nyttige til undersøkelsen (Foster, Diamond og Jefferies 2015, 128). De beskriver i «Beginning statistics» hvordan de skiller mellom tilfeldig og ikke-tilfeldig utvalg, hvor tilfeldig utvalg er det som er mest gunstig for å oppnå et utvalg som er representativt for populasjonen det søker å si noe om, selv om det heller ikke er sikret at et tilfeldig utvalg vil være representativt for en større populasjon (Foster, Diamond og Jefferies 2015, 126). Fordi utvalget i dette tilfellet er gjort basert på de ulike kriteriene nevnt over vil en mulig ulempe ved det være at det potensielt ikke er representativt for gruppen jeg søker å si noe om. Det vil imidlertid gi innsikt i en rekke reaksjoner på fenomenet og kartlegger handlingsmønstre og erfaringer som forekommer med utgangspunkt i koronasituasjonen likevel. En annen svakhet ved utvalget til intervjuene var at informantene utelukkende var kvinner. Det kan i teorien ha gitt et skjevt bilde på situasjonen, men samtidig opplever jeg å ha fått reflekterte, varierte og konkrete erfaringer. Dette presiserer Tjora at er viktig. Fokuset skal helst ligge på hvor vidt informasjonen man har fått er detaljert nok, og mettet i form av ulike synspunkter og erfaringer (Tjora 2017, 143-144). I intervjuprosessen opplevde jeg at det var varierte og reflekterte svar, til tross for et mindre bredt utvalg.

Intervjuobjektene og respondentene fra koronaundersøkelsen anonymiseres i oppgaven, men for å gjøre beskrivelsene i analysekapittelet mer oversiktlig og helhetlige får de seks intervjuobjektene tildelt fiktive navn slik at de kan skilles på en naturlig måte i løpende tekst. Her legger jeg ved en oversikt over respondentene for å illustrere sammenhengen mellom spørreundersøkelsen og dybdeintervjuene som ble gjennomført i etterkant.

Respondent nr og navn	Alder	Bosituasjon	Medievaner
------------------------------	--------------	--------------------	-------------------

1	16-19	Annen	Bruker digitale medier mer til hjemmeundervisning og kommunikasjon.
2	16-19	Med andre voksne	Bruker sosiale medier og ser mer på Netflix under koronapandemien.
3	16-19	Med andre voksne	Lite sosiale møter, men bruker blant annet Snapchat og Discord til kommunikasjon. Ser lite på nyheter, men spiller mer videospill og ser på serier.
4	16-19	Med andre voksne	Bruker litt mer tid på nyheter enn vanlig, men synes også nyhetstrykket blir overveldende.
5	16-19	Alene	Er mye hjemme, men bruker sosiale medier og spiller videospill.
6	16-19	Med barn og voksne	Har fortsatt kontakt med andre utenfor husstanden digitalt, men det oppleves ikke likt som fysisk samvær.
7	16-19	Med andre voksne	Bruker mye tid på å snakke i telefonen.
8	16-19	Med barn og voksne	Synes den store mengden digital kommunikasjon er merkelig i forhold til fysisk kommunikasjon, men er positiv til sosiale medier i pandemien.
9	16-19	Med barn og voksne	Bruker digitale medier mye, spesielt sosiale medier, film og tv.
10	16-19	Med barn og voksne	Bruker digitale medier mer enn vanlig. Opplever at nyhetspresset er høyt og da gidder hun ikke å følge med.
11 (Emilie)	16-19	Med andre voksne	Opplevde selv at hun var mye på mobilen i begynnelsen av koronaperioden, men har tatt flere konkrete grep for å begrense bruk.
12	16-19	Med andre voksne	Bruker sosiale medier til kommunikasjon, men føler det er mer tungvint enn normalt.
13	16-19	Annen	Er vant med digital kommunikasjon fra før, men savner å kunne møtes fysisk.
14	16-19	Med barn og voksne	Snakker mer med venner over digitale plattformer nå, og tilbringer mer tid med familien.
15 (Frida)	16-19	Med barn og voksne	Har generelt høy mobilbruk og er vant til å kommunisere over sosiale medier fra før koronapandemien
16	20-29	Med andre voksne	Høyere mediebruk. Frustrert over nyhetsdekningen av korona som oppleves intens og sensasjonsrettet fremfor informativ.
17	20-29	Med andre voksne	Skjermer seg fra nyhetene, liker best telefonsamtaler eller FaceTime som kommunikasjonsform siden de føles mindre krevende og mer naturlig enn tekstmeldinger.
18	20-29	Med andre voksne	Følger nyhetene tett gjennom dagen og av og til ved å se Dagsrevyen, men blir lei av det.
19	20-29	Bor alene	Ringer og facetimer mer i tillegg til å ha større konsum av underholdningsmedier som Netflix.
20	20-29	Med andre voksne	Føler et behov for å ta avstand fra nyhetene fordi de oppleves skremmende.
21	20-29	Med andre voksne	Snakker mer i telefonen enn vanlig og føler digitale medier er med på å skape konsentrasjonsvansker. Savner spontane fysiske møter i hverdagen.
22	20-29	Med andre voksne	Snakker mer i telefonen og spiller spill online for å opprettholde sosial kontakt. Det er annerledes, men fungerer greit.
23 (Beate)	20-29	Bor alene	Er vant til å bruke mobilen mye, men opplevde enda høyere bruk under korona.

24	20-29	Bor alene	Bruker mer tid på digitale medier enn før og kommuniserer digitalt med folk daglig.
25	20-29	Bor alene	Er ikke permittert, så jobber som vanlig og lite er endret.
26	20-29	Med andre voksne	Bruker Instagram mer og leser mer nyheter, men skjærer seg delvis fra nyhetene fordi det oppleves overveldende.
27	20-29	Bor alene	Kommuniserer mer digitalt enn vanlig med flere enn ellers. Det fungerer greit, men savner fysiske møter.
28 (Cathrine)	20-29	Med andre voksne	Doblet skjermtiden sin og ble opphengt i å sjekke nyheter under lockdown.
29	20-29	Med andre voksne	Bruker mye tid på å spille videospill og se serier.
30	20-29	Med barn og voksne	Bor med mann og to barn. Bruker mye digitale plattformer i sammenheng med skole og nyhetskonsument, trives med det.
31	20-29	Med andre voksne	Så mer på film, brukte sosiale medier og videochat både i studiesammenheng og på fritiden.
32 (Anna)	20-29	Med andre voksne	Begrenser mediebruken til vanlig, men ser tlf som et hjelpemiddel under korona.
33	20-29	Bor alene	Har mer tid på digitale plattformer så øker mediekonsumet. Synes digital kommunikasjon er annerledes, men bra i koronahverdagen.
34 (Dina)	20-29	Med andre voksne	Prøver å ha et bevisst forhold til eget mediekonsum og ta grep for å ikke bruke den så hyppig. Under koronaperioden økte kommunikasjon over tlf og Facetime mest.
35	20-29	Med andre voksne	Flyttet hjem til familien. Bruker sosiale medier og kommuniserer litt hyppigere med folk digitalt enn til vanlig.
36	20-29	Med andre voksne	Bruker mange ulike digitale plattformer til kommunikasjon, men føler fortsatt man mister mye sosial omgang i koronasituasjonen.
37	20-29	Med andre voksne	Synes medievanene er relativt like, utenom økt bruk av nyhetsmedier. Savner å møte folk fysisk.
38	20-29	Bor alene	Bruker mer tid på underholdningsmedier og digital kommunikasjon enn vanlig, men savner likevel å møte folk fysisk.
39	20-29	Med andre voksne	Finner alternative, digitale måter å ha sosialt samvær på, men opplever det ikke like tilfredstillende. Prøver å delvis begrense nyhetskonsument sitt.

3.4 Intervjuguide

Ifølge Østbye mfl finnes det tre ulike typer kvalitative intervjuer; ustrukturerte, semistrukturerte og strukturerte intervjuer. Det som skiller de tre er i hvilken grad spørsmålsrekken og tematikken i intervjuene er fastbestemt på forhånd og hvor mye rom intervjuer gir til andre spørsmål enn de forberedte (2013, 104-105). Intervjuene gjennomført i dette prosjektet er semistrukturerte, i den forstand at jeg fulgte en intervjuguide med fastsatt tematikk og spørsmål forberedt, men basert på intervjuobjektens svar fulgte jeg digresjoner og temaer som kom opp i løpet av intervjuet. Tjora avgrenser dybdeintervjuer slik at de har

oppvarmingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avrundingspørsmål med ulik forventning til refleksjon i de ulike delene. Oppvarmingsspørsmålene har hovedsakelig som funksjon å gjøre intervjuobjektene trygge og å kontekstualisere refleksjonene, refleksjonsspørsmålene er viktigst for å hente erfaringer og refleksjoner mens avrundingspørsmålene tar intervjuobjektet ut av intervjusituasjonen og signaliserer at man går ut av den reflekterende situasjonen (Tjora 2017, 145-145).

Intervjuguiden i mitt prosjekt var utformet tematisk, men ikke like dramaturgisk som Tjora forklarer dybdeintervjuets struktur. Det var viktig for meg å introdusere temaet og situasjonen, men kontekstualiserende spørsmål som alder, bosituasjon osv var allerede etablert i spørreundersøkelsen gjort i forkant. Det forklarte jeg intervjuobjektene og startet derfor intervjuguiden med å spørre om hvordan medievanene deres var på en vanlig dag. I de spørsmålene søkte jeg ikke refleksjon, men deskriptive svar, så de skulle være lettere å svare på. Det ga intervjuobjektene muligheten til å fortelle litt om seg selv og sine vaner.

I hoveddelen gikk jeg tematisk gjennom spørsmål om mediebruk under korona. Først spurte jeg om hva de største endringene i studentenes bruk var og hva de opplevde som positive og negative sider ved mediebruk i koronapandemien. Deretter tok jeg opp hjemmeundervisning og spurte om hvor vidt de opplevde egen motivasjon og eksterne distraksjoner i digital hjemmeundervisning. Til slutt spurte jeg om studentene regulerte egen bruk og hva slags aktiviteter de brukte tiden på som ikke var digitale. Ved å også spørre hvorfor de begynte/driver med de ulike aktivitetene kartla jeg også hva som hang sammen med et ønske om frakobling og hva som var motivert annerledes. Da jeg utformet intervjuguiden var det generelt sett viktig for meg å utelate fagbegreper som selvregulering, frakobling og påkobling, detox osv. I stede beskrev jeg med mer allmennkjente ord som for eksempel «å begrense mediebruken» og fokuserte på å spørre om konkrete ting som ulike aktiviteter de gjorde under korona.

Jeg opplevde til en viss grad at intervjuobjektene kanskje syntes det begynte litt brått. Det kan henge sammen med at intervjusituasjonen over telefon kan virke mer formell enn til vanlig. Det blir derfor ofte mindre hverdagslig samtale som skaper en roligere inngang i intervjusituasjonen (Tjora 2017, 170). I retrospekt kan det at jeg også utelot noen introduksjonsspørsmål ha gjort at de ikke følte seg helt trygge på situasjonen før jeg begynte,

men jeg opplevde likevel at jeg fikk gode svar med litt ekstra presis forklaring på de første spørsmålene.

3.5 Datainnsamling

Fordi masteroppgaven skrives i sammenheng med Digitox-prosjektet påvirker det gjennomførelsen av studien på flere punkter. For det første var godkjenningen prosjektet hadde fra Norsk senter for forskningsdata (NSD) også gjeldene for tilhørende masteroppgaver, slik at jeg ikke trengte å utforme eget meldeskjema og søke om tillatelse til forskningen jeg skulle gjennomføre. Spørreundersøkelsen jeg bruker som en del av datamaterialet mitt var også utarbeidet i sammenheng med prosjektet. Jeg sparte derfor tid ved å ha resultatene umiddelbart og brukte det delvis som utgangspunkt til intervjuguiden til dybdeintervjuene. Siden jeg hadde et eksisterende grunnlag i spørreundersøkelsen og slapp å søke prosjektet inn til NSD fulgte derfor pilotintervju og videre revidering for å tilpasse og forbedre spørsmålene, samt å øve på intervjusituasjonen for å gjøre den så trygg som mulig for intervjuobjektene. På grunn av koronasituasjonens begrensninger ble det også nødvendig å gjennomføre intervjuene over telefon, noe som krevde ytterligere planlegging og tilrettelegging for å få tatt lydopptak. I tillegg fulgte nødvendigheter som å informere intervjuobjektene om intervjusituasjonen og å hente samtykke til intervjuet, bruk av datamaterialet og lydopptak av intervjuet fra samtlige. Fordi jeg ikke møtte dem fysisk og fikk signert samtykkeerklæring ble samtykke gitt av intervjuobjektene over mail i forkant av selve intervjuet.

Da jeg gjennomførte intervjuene gjorde jeg det først klart for respondentene hva jeg ønsket å undersøke ved å snakke med dem. Det var hvordan deres mediebruk og eventuell selvregulering har vært under koronasituasjonen og hvordan de opplevde sitt forhold til digitale medier i perioden. Jeg så det også nødvendig å definere tidsperspektivet på det jeg definerte som korona, lockdown og koronasituasjonen siden jeg intervjuet dem i på et visst tidspunkt i pandemien og betegnelsene derfor kunne være udefinerbare. Jeg forklarte at jeg kom til å stille spørsmål om medievanene deres før koronaperioden, i den strengeste perioden fra mars-mai 2020 og om perioden etter at de strengeste tiltakene hadde blitt fjernet. For intervjuet som ble gjort i september 2020 stilte jeg også spørsmål om sommeren og høsten. Dette beskriver Brinkmann og Kvale (2015) som å sette scenen for intervjuet, og de poengterer viktigheten av å etablere en god tone mellom forsker og intervjuobjektet slik at

intervjuobjektet føler seg komfortabel med å bidra med potensiell personlig og vanskelig informasjon. I tillegg skriver de om hvordan det kan være gunstig å beskrive situasjonen for intervjuobjektet ved å informere om formålet med intervjuet, hvordan det kommer til å foregå osv. (Brinkmann og Kvale 2015, 154). Det var nyttig å forklare intervjuobjektene rammene for intervjuet. I det fikk de både informasjon om det tekniske ved intervjusituasjonen og de virket også å forstå hvordan jeg avgrenset temaet.

Videre gjennom intervjuene var det viktig for meg å skape en trygg relasjon for intervjuobjektene. I Tjoras beskrivelse av dybdeintervjuer poengteres også viktigheten av å skape en avslappet situasjon med nok tid satt av slik at intervjuobjektet både får tid til å bli trygg, utbrodere og dra inn andre temaer de ser som relevante. Likevel må intervjuet dirigeres og rammes inn av intervjuer, og det er i den forstand ikke en likestilt samtale (Tjora 2017, 118-119). På grunn av koronasituasjonen ble det ikke mulig å gjennomføre intervjuene ansikt-til-ansikt så de ble gjort over telefon. Å skape en trygg atmosfære og etablere et avslappet forhold til meg som intervjuer ble derfor litt mer utfordrende. Tjora beskriver at telefonintervjuer kan være mer utfordrende fordi man ikke får sikret en behagelig stemning på samme måte som i et møte ansikt-til-ansikt og at det ofte oppfattes som mer formelt (2017, 170). Dette erfarte jeg også i intervjusituasjonen, at det ble mer formelt og det kunne ta lenger tid før intervjuobjektene for eksempel lo av eget svar eller snakket mer hverdagslig. Derfor var det ekstra viktig for meg å respondere verbalt på det de sa for å oppmuntre dem til å utbrodere uttalelsene sine. Jeg gjentok også noen av uttalelsene deres for å forsikre meg om at jeg forsto det de mente.

En faktor i gjennomføringen av intervjuene var at noen fant sted i juni og andre i september. Jeg tok kontakt med mulige intervjuobjekter på mail i juni, men endte opp med å måtte purre på alle respondentene. På tidspunktet hvor jeg gjennomførte de første intervjuene var den første bølgen av koronapandemien over, mens på tidspunktet for de siste intervjuene var det så vidt begynt å blusse opp til ny bølge. Dette kan ha både positive og negative følger for studien. På den ene siden gir det intervjuobjektene ulike utgangspunkter og kontekster til intervjuet og synet på koronasituasjonen kan ha endret seg over tid. På den andre siden gir det muligheten til å undersøke situasjonens endring over tid i større grad. Hovedfokuset var uansett på den første bølgen i mars-mai, og det ble alle informantene informert om, men de ble også spurt om tiden etter det og det er der forskjellene kan spille inn. Det er dessuten

mulighet for at man gjenerindrer ting ulikt når man snakker om situasjoner lenger tilbake i tid.

3.6 Transkripsjon

Under intervjuene ble det gjort lydopptak som ble brukt til transkribering i etterkant. Jeg hadde også noen feltnotater fra intervjusituasjonen, men de ble hovedsakelig brukt til å hente opp informasjon til senere i intervjuet. Brinkmann og Kvale beskriver hvordan man kan transkribere enten ord for ord eller mer formelt med skriftlig språk. Ord for ord tar mer tid og kan være unødvendig i noen settinger, men vil samtidig kunne analyseres mer i dybde hvis man inkluderer pauser, «mhm», «eh» osv. Det er ikke alltid meningen bak en uttalelse er eksplisitt det som sies (2015, 207-210). I egen transkripsjon har det nok i de første intervjuene vært veldig mye mer ordrett skrevet av og pauser, utbrudd og lyder ble inkludert. Mot de siste intervjuene jeg transkriberte ble det litt mer sammenfatning av tekst, men jeg jobbet for å holde på intervjuobjektene formuleringer, inkludert noen ordlyder. Det jeg sammenfattet var heller mine egne spørsmål og kuttet ut egne bekræftende lyder eller småord innimellom. Det var viktig for meg å viderefremme informasjonen fra intervjuobjektene så helhetlig som mulig for å kunne hente ut implisitt informasjon i kodingen. Tjora mener også det er nyttig å transkribere detaljert, fordi det kan være vanskelig å vite hva som vil være betydningsfullt i analysen av datamaterialet på dette stadiet (2017, 174).

3.7 Koding

Aksel Tjora vektlegger empirinær koding av data slik at kodesettene man sitter igjen med skal kunne analyseres uavhengig av transkripsjonen (2017, 201). Han synes det er viktig at kodene man lager sier noe om det konkrete innholdet i intervjuet, ikke bare tematiserer det som en variabel. Denne metoden praktiserte jeg i kodingen av datamaterialet fra dybdeintervjuene hvor jeg gikk gjennom transkripsjonene en etter en og genererte egne koder til hvert betydningsfulle utsagn. Kodene var altså empirinære fordi de sier noe om meningsinnholdet i utsagnene de hører til, ikke bare omfatter temaet som tas opp. Som Tjora også nevner beholdt jeg også deltakernes beskrivelser og formuleringer i noen av kodene der det virket distinkt. Da en av intervjuobjektene blant annet konsekvent beskrev handlinger hun gjorde som distraksjoner (fra å bruke smarttelefonen) videreførte jeg det i kodingen. Tanken bak var å kunne bruke koden i seg selv som analyseobjekt videre i prosessen og ikke trenge å

gå tilbake til transkripsjonen for å tyde de enkelte kodene. Dette skriver Tjora at er gunstig for å beholde nærheten til empirien og fungerer som knagger for hukommelse for forskeren (2017, 198). At kodene er empirinære testes i Tjoras metode gjennom en kodetest hvor man dobbeltsjekker at man ikke kunne produsert koden før transkripsjonen og sikrer at det er meningsinnhold i koden i seg selv (202-203).

Brinkmann og Kvale beskriver en mer kategoriserende koding og viser til både positive og kritiske syn på koding som analysemetode. De påpeker at koding er positivt fordi man får oversikt over datamaterialet og blir ordentlig kjent med det. I tillegg viser de til blant annet MacLure som mener at koding fører til en avstand mellom forsker og datamaterialet (MacLure i Brinkmann og Kvale 2015). Kritikken innebærer også at representasjon av data i koder kan skjule tvetydige og komplekst innhold fordi det begrenses til å passe i en kategori (Brinkmann og Kvale 2015, 228). For å ha en viss oversikt i løpet av kodingsprosessen lagde jeg meg likevel midlertidige grupperinger jeg kategoriserte kodene under, men opplevde jeg at en kode ikke passet helt under lagde jeg nye kategorier eller la dem under kategorien jeg kalte «egne tanker» hvis de var udefinierbare. Kombinasjonen mellom de beskrevne metodene for koding hvor Tjora fokuserer på egenarten og meningsinnholdet mens Brinkmann og Kvale beskriver en mer overordnet kategoriserende metode blir jeg mer sikker på at kodingen til dette prosjektet er nyttig.

Først etter at de empirinære kodene er generert mener Tjora det er gunstig å gruppere kodene i ulike kodegrupper. Slik vil de viktigste, gjentakende temaene komme frem, noe som senere danner temaene for analyse. I tillegg har man allerede de ulike innholdselementene klare fordi man har brukt de empirinære kodene som utgangspunkt (Tjora 2017, 207-208). I grupperingsprosessen lagde jeg overordnede temaer til gruppene før jeg gikk gjennom grupperingene på nytt, ga dem endelige navn og justerte basert på det faktiske innholdet i kodene. For eksempel lagde jeg et midlertidig tema kalt «mobil bruk i korona» hvor all beskrivelse av bruk ble plassert, men til den endelige grupperingen ble det delt inn i hjelpemidler og distraksjoner for å følge oppsettet i teorikapittelet og oppgaven forøvrig. Da satt jeg igjen med fem kodegrupper: endring i mobilvaner, mobilen som hjelpemiddel, mobilen som distraksjon, koronaaktiviteter og grep for frakobling. Disse fem kodegruppene vil bli utgangspunkter i tematiseringen videre i neste kapittel som tar for seg analysen av resultatene fra undersøkelsene.

I tillegg til kodingen av dybdeintervjuene kodet jeg informasjonen fra spørreundersøkelsen. I den prosessen fulgte jeg i større grad Brinkmann og Kvale sin beskrivelse av koding fordi informasjonen var delt inn i ulike temaer hvor respondentene fritt skrev sine opplevelser innenfor hvert tema. De enkelte spørsmålene rettet mot nyhetskonsumenter, kommunikasjon, endringer i livssituasjon og medievaner i koronapandemien dannet kategorier jeg valgte å følge i kodingen. Deretter flyttet jeg kodene fra spørreundersøkelsen inn i de etablerte kodegruppene fra dybdeintervjuene som beskrevet ovenfor basert på innholdet i kodene.

3.8 Forskningsetikk og etiske vurderinger underveis

I utgangspunktet tar ikke denne studien for seg spesielt sensitive temaer, men det er likevel viktig å anerkjenne de etiske aspektene ved studien når forskningen innhenter data fra informanter. Brinkmann og Kvale skriver det er viktig å ta etiske vurderinger og følge gjeldende retningslinjer når det kommer til informert samtykke, konfidensialitet, konsekvenser deltakelse kan ha for informantene og forskerens rolle i studien (2015, 91). I den sammenheng er Digitox-forskningsprosjektet i sin helhet meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD), og i den godkjennelsen inngår også masterprosjekter. Det gir en forsikring på at studien følger lovverk for behandling av personopplysninger. Brinkmann og Kvale skriver blant annet at informert samtykke innebærer at intervjuobjektene skal bli informert om hensikten og gjennomføringen av studien samt hvordan deres personinfo blir brukt før de samtykker til deltakelse (2015, 93-94).

I tråd med disse retningslinjene ble informantene briefet om det gjennom mail og et informasjonsskriv i forkant av intervjuet og på telefonen før selve intervjuet begynte. På grunn av at intervjuene foregikk på telefon ga informantene skriftlig samtykke på mail i forkant av intervjuet. For å opprettholde deltakernes anonymitet i databehandlingen ble personopplysningene om respondentene holdt adskilt fra datamaterialet fra spørreundersøkelsen. At studien ikke inneholder identifiserende opplysninger om informantene er det viktigste når det kommer til konfidensialitet (Brinkmann og Kvale 2015, 94). Kontaktinformasjonen til respondentene var den eneste personidentifiserende informasjonen jeg hadde. Det ble gitt meg kun for å kunne kontakte intervjuobjektene til dybdeintervjuene. Lydopptakene fra dybdeintervjuene og videre transkripsjoner ble lagret på ekstern harddisk og anonymisert.

Fordi intervjuene ble gjennomført over telefon opplevde jeg visse utfordringer og gjorde etiske vurderinger underveis. For det første var det vanskeligere å plukke opp signaler på at temaene vi gikk inn på i intervjuene opplevdes som mer sårbare. Det er en utfordring i seg selv, for da er det vanskeligere å være sikker på at man opptrer på en måte som betrygger informantene i intervjusituasjonen. Det er i utgangspunktet lagt opp til få følsomme temaer i intervjuguiden, men i et par av intervjuene opplevde jeg at intervjuobjektene selv førte samtalen inn på mer personlige tanker om og følelser rundt sin livssituasjon. Som litteraturen tar for seg så kan problematisk mediebruk henge sammen med psykiske plager og dessuten er koronapandemien en påkjenning for alle, og det er derfor viktig å erkjenne at folk kan bli psykisk påvirket av det. En respondent gikk inn på temaer om psykisk helse mens en annen tok opp vanskeligheter i den digitale studiesituasjonen. Da var det viktig for meg som intervjuer å vise empati for deres situasjon og prøvde å virke betryggende gjennom anerkjennende respons mens de snakket. Det opplevde jeg som virkningsfullt og informantene det gjaldt virket trygge og ivrige etter å fortelle videre i intervjuene. Tjora skriver det er viktig å reflektere over slike situasjoner og prøve å agere på en måte som hindrer skade eller ubehag for informanten (2017, 175). Brinkmann og Kvale drøfter også bruken av empati i en intervjusituasjon. Det var noe jeg måtte vurdere selv fordi jeg som person er i en liknende situasjon som intervjuobjektene når det kommer til hverdagen og mediebruken i koronapandemien. Likevel er det viktig å opprettholde den forskningsmessige avstanden til samtalen, slik at man unngår å påvirke intervjuobjektens uttalelser (Brinkmann og Kvale 2015, 97).

3.9 Studiens forskningsmessige kvalitet

I tillegg til å reflektere over de etiske aspektene ved forskningsarbeidet er det viktig å anerkjenne de faktorene som spiller inn på studiens kvalitet. Østbye mfl. (2013) skriver at gjennom forskning søker man å gi innsikt i virkeligheten. Forskningsprosjekter sees derfor som en forenkling av virkeligheten som aldri kan gjengi den helt, den vil dessuten alltid ha noen målefeil slik forfatterne ser det (Østbye mfl. 2013, 26). Derfor er det viktig å anerkjenne og vurdere hvilke målefeil som finnes i studien, og hvordan det eventuelt påvirker generaliserbarheten. Gentikow (2005) påpeker at kravene om validitet, reliabilitet og generaliserbarhet pleier å unngås i kvalitative studier. Hun skriver også at mange avskriver mulighetene for å oppfylle slike krav i kvalitativ forskning. Både hun og Østbye mfl. skriver

at det ikke nødvendigvis er helt umulig å diskutere forskningskvalitet også når det kommer til kvalitative studier som dette jo er (Gentikow 2005, 56-57; Østbye mfl. 2013, 25).

Formålet med denne studien er å undersøke studentenes opplevelse av mediebruk og forholdet til selvregulering og eventuelt digital frakobling under koronapandemien. Det er som sagt en casestudie hvor fokuset er på det unike ved en situasjon. Likevel er det et ønske om generaliserbarhet, altså at enkelttilfellene kan si noe om den helhetlige virkeligheten. I casestudier gjøres det ved å trekke ut de mest essensielle handlingene og beskrivelsene fra situasjonen, skriver Østbye mfl. (2013, 235-236). Det er også fokus på det Geertz (1973) definerer som en tykk beskrivelse ifølge Østbye mfl. Ønsket om en tykk beskrivelse innebærer at man fordyper seg i en sosial situasjon og finner så mange relevante aspekter som mulig. Målet er å unngå en overfladisk beskrivelse av kun de fysiske faktorene ved et fenomen (Østbye mfl. 2013, 235). I studien av studentenes opplevelse av mediebruk og graden av selvregulering under koronapandemien har jeg inkludert flere aspekter, som kommunikasjon, mikro-rutiner, digital undervisning, følelser rundt selvregulering i pandemien osv. Slik har jeg søkt å kartlegge viktige temaer og sett flere perspektiver av temaene. I tillegg til det generelle ønsket om å kartlegge de essensielle delene av virkeligheten som beskrives vektlegger de metodiske tilnærmingene som sagt studiens validitet, reliabilitet og generaliserbarhet. er derfor noe jeg også vil drøfte før oppgaven går over i analyse og diskusjon av studiens resultater.

Validitet

Østbye mfl. mener validitet er det mest sentrale begrepet i diskusjonen om studiens kvalitet og nærhet til virkeligheten. De skriver at validitet kort beskrevet handler om «å måle det en sikter mot å måle» (Østbye mfl. 2013, 26). Både Østbye mfl. og Gentikow mener også at validitet blir et slags paraplybegrep reliabilitet går under. Østbye mfl. nevner også generaliserbarhet som en del av validiteten (Østbye mfl. 2013; Gentikow 2005, 59). Det handler altså om hvor vidt studiens funn faktisk svarer på problemstillingen. Gentikow skriver videre at om data kan bekreftes gjeldende, som er essensen av reliabilitet vil de også kunne regnes som valide (Gentikow 2005, 59).

I denne studien har målet vært å undersøke hvordan studentene opplever egen mediebruk og hvordan de forholder seg til selvregulering av mediekonsumet sitt under koronapandemien. Gjennom oppgavens tre forskningsspørsmål sikrer man seg en bredde i forståelsen av

studiens hovedproblemstilling *hvordan forholder studenter seg til medievanene sine og eventuell selvregulering under koronapandemien?* Det henter på en naturlig måte inn perspektiver som ansees som viktige i litteraturen og gir en dybde i forståelsen som dannes rundt problemstillingen. Det er forskningsspørsmål som både dekker erfaringer med mediebruk under korona, viktigheten av kommunikasjon som både blir presisert i teorien og gjennom empirien og fokuset på frekobling og hvor vidt det fant sted hos informantene. Slik vil de ulike fokusområdene fungere som en slags «tykk beskrivelse» som nevnt i sammenheng med casestudier (Geertz i Østbye mfl. 2013, 235).

I tillegg til å forsøke å inkludere mange relevante aspekter av tematikken i problemstillingen har studien en bredde i metodene som er benyttet. Metodetrianguleringen i form av dybdeintervjuer, spørreundersøkelsen og dokumentanalysen som tilleggsdata skaper en mer nyansert og bred beskrivelse av situasjonen som undersøkes. Noe som ifølge Østbye mfl. skaper en mer detaljert og derfor mer virkelighetsnær beskrivelse (2013, 235). Dessuten kan metodetriangulering bidra til å teste resultatene, og om de stemmer overens med hverandre vil det styrke funnene (Gentikow 2005, 157). I denne studiens tilfelle har resultatene fra dybdeintervjuene og spørreundersøkelsen i stor grad harmonert, men det er likevel faktorer som kan ha påvirket svarene til respondentene. Blant annet det faktum at de to undersøkelsen ble gjennomført med 3 og i noen tilfeller 6 måneders mellomrom. Hvordan det kan ha påvirket funnene diskuteres videre i kapittel 5.2 under diskusjonen om autentisk samvær og digital kommunikasjon. Dokumentanalysen handlet i hovedsak om å trekke inn relevante studier, artikler og pressemeldinger for å utvide kunnskapen om konteksten i casen, samt for å underbygge eller motstride argumentene i undersøkelsens resultater. Dette bidrar også til en bredere beskrivelse av den virkeligheten studien tar for seg og øker forskningens kvalitet.

Det er også noen aspekter ved undersøkelsen som kan være utfordrende for studiens validitet. Et par av dem kan knyttes sammen med spørreundersøkelsen som ble gjennomført av digitox-prosjektgruppen og hvor deler av svarene ble analysert til denne oppgaven. I spørreskjemaundersøkelser kan formuleringene av spørsmålene og hvordan formuleringene tolkes av ulike respondenter med ulike bakgrunner påvirke deres svar (Østbye mfl. 2013, 26). Denne spørreundersøkelsen hadde åpne svar som på den ene siden fører til at det er vanskeligere å lede respondentenes svar fordi de formulerer det selv. På den andre siden er det større sjanse for at respondentene mistolker spørsmålet når de ikke kan se svaralternativer for å øke forståelsen (Østbye 2013, 145). I koronaundersøkelsen var spørsmålene utdypende

og beskrev eksempler på bruk. Blant annet var spørsmålet om hvordan mediebruken deres var formulert slik: «Er det noe annet som har endret seg i måten du bruker medier på i denne situasjonen? Bruker du mer eller mindre TV, film, radio, spill, aviser på nett og papir?».

I koronaundersøkelsen var de åpne spørsmålene kort formulert og tok for seg fire konkrete hovedtemaer som forskerne så som relevante for koronasituasjonen. Ved å kun styre respondentene inn på det overordnede temaet kan man i større grad være sikker på at resultatene speiler meninger og aspekter ved for eksempel temaet «generell mediebruk under korona» som respondentene anser som viktige. I analysen opplevde jeg heller ikke at svarene var irrelevante eller at noen hadde misforstått hensikten med spørsmålet.

Et annet aspekt ved spørreundersøkelsen som kan svekke dens validitet er det selvrekrutterte utvalget. Som beskrevet tidligere er utvalget selvrekruttert, selv om det ble tatt bevisste valg for å øke mangfoldet i rekrutteringen etter hvert som flere respondenter svarte. Som Østbye mfl. beskriver kan selvrekruttering skape systematiske skjevheter i utvalget og materialet som påvirker resultatene. Blant annet kan folk med sterke meninger for (eller mot) temaet som tas opp være mer tilbøyelige til å svare enn andre. Slik vil man kunne oppleve skjevheter i resultatene som ikke nødvendigvis er representative (Østbye 2013, 154). Selv om spørreundersøkelsens spørsmål ikke hadde en spesielt førende utforming og det var åpne spørsmål kan det likevel være at for eksempel flere som kjente på problemer i sammenheng med egen mediebruk i perioden var mer interessert i å gjennomføre undersøkelsen.

Lik muligheten for førende spørsmål som beskrevet i spørreundersøkelser kan ledende spørsmål ha oppstått i dybdeintervjuene. En vanlig problemstilling som beskrives av både Østbye mfl. og Gentikow er hvorvidt forskerens tilstedeværelse og rolle i intervjuet kan påvirke svarene informantene gir (Gentikow 2005, 48; Østbye mfl. 2013, 28). Østbye mfl. utbroderer og problematiserer det faktum at informanter kan føle seg presset til å svare det de tror forskere ønsker av dem (2013, 28). I et telefonintervju var det en utfordring å bedømme hvor vidt informantene svarte ærlig eller pyntet på svarene sine for å matche det de trodde jeg ønsket. Siden en del av hovedproblemstillingen handler om digital frakobling kan det ubevisst ha fremmet et ønske om informanter som driver med selvregulering.

Likevel opplevde jeg generelt sett at informantene snakket lett og ledig og tok opp aspekter ved egen mediebruk på eget initiativ i flere tilfeller. I samtalene hvor informantene pratet mer lett og ledig, kanskje lo av egne svar osv skapte det en indikasjon for meg som forsker at de

svarte mer «rett fra levra», altså ikke bare det de følte var krevet av situasjonen de var i. Det kan forklares gjennom Gentikows uttalelser. Hun skriver at en forskers påvirkning ikke utelukkende er noe negativt. Hun mener at det viktigste her er at forskeren får informanten til å reflektere over aspekter ved fenomenet h*n ikke nødvendigvis har tenkt på før. På bakgrunn i egne erfaringer påstår hun at informanter som oftest ikke lar seg lede til å svare ting de ikke mener kun for å glede forskeren (Gentikow 2005, 48-49). Dette opplevde jeg ved et punkt i denne studien. Informant Cathrine fortalte i slutten av intervjuet sitt at hun begynte å reflektere mer over selvregulering av mediebruk etter å ha blitt kontaktet om studien. Det skapte altså en bevissthet rundt temaet som hun uttrykte i intervjuet. Slik kan involveringen i forskningsprosjektet påvirke informantene.

Reliabilitet

Det andre vanlige begrepet i kvalitetssikring av forskning, som går under validitet, er studiens reliabilitet. Det handler om hvor pålitelig og etterprøvbar studien er. Gentikow skriver også at dette sikres i presentasjonen av funnene ved å presentere de faktiske forholdene som avdekkes og ikke presentere eller eventuelt holde tilbake deler av informasjonen basert på subjektive perspektiver eller ønsker (2005, 57). I analysekapittelet i denne oppgaven er de ulike perspektivene til temaet digital frakobling vektet relativt likt, i den forstand at både de positive og negative aspektene blir drøftet. Underveis i rapporteringen har det både blitt beskrevet funn som bygger oppunder teorien og de temaene som tas opp, men også rapportert motstridende og ambivalente forhold. Slik har både transparensten i analysen og oppgavens oppbygging bidratt til å sikre reliabilitet.

En annen faktor til reliabilitet som ofte tas opp i kvantitative studier er hvor vidt resultatene er etterprøvbare. Gentikow argumenterer for at dette ikke kan vektes like slavisk i kvalitative undersøkelser fordi kvalitative undersøkelser gjennomføres i en gitt kontekst i større grad enn kvantitative, og de kan derfor kun forstås i den konteksten. Dessuten vil man i kvalitative studier ha andre måleparametere som ikke kan gjentas med samme presisjon. Det er ikke snakk om termometere med måleregler, men om fortolkning og vurderinger gjort av forskeren selv. Like krav til etterprøvbarhet kan derfor ikke stilles (Gentikow 2005, 58). Det vil altså være umulig å si med sikkerhet at fordi undersøkelsene i denne studien er gjennomført på en viss måte så er de etterprøvbare eller ikke. Det vil ikke være mulig å si om en gjentakelse av studien på et senere tidspunkt vil generere de samme svarene.

Det er likevel ulike faktorer ved gjennomføringen av studien som skaper større og mindre sannsynlighet for etterprøvbare resultater. For eksempel vil det faktum at det ble gjort lydopptak av intervjuene bidra til å sikre metodisk reliabilitet (Østbye mfl. 2013, 124). Ved å ta opp intervjuene slik får jeg sikret både meningsinnhold i intervjuene og direkte sitater. Det gir en større sikkerhet til analysen at den baserer seg på de faktiske utsagnene til informantene heller enn kun notater fra intervjusituasjonen. I tillegg er det verdt å nevne at siden intervjuene henter utvalget sitt fra spørreundersøkelsen vil det forekomme gjentakende resultater om samme tema fra noen av respondentene. Det fører til en slags utilsiktet etterprøving av noen av temaene fra spørreundersøkelsen. Det er imidlertid ikke gjennomført på en bevisst samkjørt måte, og vil derfor ikke kunne si noe på reliabiliteten. Det er kun tematikken og de ulike fokuspunktene som er like, ikke ordlyden i spørsmålene. Dette er en svakhet ved studien, og en mulighet jeg burde utnyttet i større grad. Hadde det blitt gjort bevisst og spørsmålene i intervjuguiden hadde vært mer samkjørt mot spørreundersøkelsen kunne det styrket reliabiliteten.

Altså tar både Gentikow og Østbye mfl. begrensninger angående etterprøvbareheten til kvalitative undersøkelser er det flere begrensninger til de studiene jeg har gjort. Gentikow skriver som tidligere nevnt at det er vanskelig å gjenta kvalitative studier som gjerne er tett knyttet til en spesifikk kontekst. Østbye mfl. skriver også at tidsperspektivet til studien vil være begrensende for reliabiliteten i tillegg til validiteten som ble beskrevet ovenfor. Det vil være vanskelig å etterprøve svarene fra undersøkelsene siden koronapandemien dermed vil beskrives i fortid og generelt sett sees erindringer langt tilbake i tid som mindre korrekte og gir flere feil (Østbye mfl. 2013, 140).

Generaliserbarhet

Det siste kvalitetskravet som gjerne stilles til forskning er kravet om generaliserbarhet. Det innebærer at en empirisk undersøkelse må kunne overføres fra enkeltsituasjonen til å være gyldig for allmennheten. De funnene som er gjort i undersøkelsen må kunne overføres til en større populasjon man ikke har observert direkte, skriver Østbye mfl. (2013, 231), men Gentikow argumenterer for at den definisjonen heller mer mot begrepet overførbarhet enn generaliserbarhet (2005, 60-61). Både Gentikow og Østbye mfl. erkjenner at det er knyttet større tvil ved muligheten til å generalisere kvalitative studier, men de skriver også at man rett og slett ser på en annen type generaliserbarhet enn den statistiske når det er snakk om kvalitative undersøkelser.

Det er et par aspekter ved denne studiens utvalg som svekker generaliserbarheten. Det faktum at spørreundersøkelsen hvis utvalg ble videreført til dybdeintervjuene var selvrekruttert gjør at resultatene ikke er representative for en større helhet. Som beskrevet tidligere kan et selvrekruttert utvalg være skjevt fordi folk med en viss overbevisning kan være mer tilbøyelige til å svare på undersøkelsen. Det fører til en skjevhet i utvalget som derfor ikke kan si noe om en større populasjon med sikkerhet (Gentikow 2005, 168). Det samme gjelder undersøkelsens størrelse. Det er et relativt snevert utvalg som ikke er tilfeldig, både i spørreundersøkelsen og i dybdeintervjuene. Selv om koronasørreundersøkelsen totalt hadde et utvalg på 552 respondenter var utvalget jeg forholdt meg til i oppgaven på 39 respondenter. Dette fører til en mangel på statistisk generaliserbarhet. Østbye mfl. skriver at man minst burde ha et par hundre respondenter i en spørreundersøkelse for å kunne si bruke undersøkelsen til å si noe om en populasjon (2013, 249). Det snevre utvalget i undersøkelsen gjør at de ikke er representative, men de gir en innsikt i tendenser innad i en gruppe. Det viser til viktige og relevante aspekter ved et fenomen, noe både Gentikow og Østbye mfl. vektlegger i generalisering av kvalitative studier (Gentikow 2005, 61; Østbye mfl. 2013, 235).

Slik Gentikow beskriver sitt ønske for kvalitetssikring av kvalitative studier ønsker hun at fokuset skal ligge på å fremme analytisk kompleksitet fremfor generaliserbarhet. Hun fronter at ved å presentere en studie som understreker fenomenets kompleksitet og tvetydighet sikrer man fruktbare resultater (Gentikow 2005, 63). Slik kan man definitivt si det slik at resultatene ikke er generaliserbare fordi det er ikke mulig å trekke konkrete linjer fra resultatene i studien til folket som helhet eller samfunnsgruppen som helhet. Det er imidlertid redegjort for sakens kompleksitet og ambivalens gjennom de ulike aspektene av studentenes opplevelse av mediebruk og selvregulering i koronapandemien. Dette belyses videre oppgavens analyse og diskusjon.

4 Analyse

I de foregående kapitlene har målet vært å kartlegge eksisterende litteratur og perspektiver på mediebruk blant unge som tema, samt å gjøre rede for studiens metodiske tilnærming. I analysedelen av denne oppgaven vil resultatene fra de ulike undersøkelsene brukes for å svare på forskningsspørsmålene og oppgavens problemstilling vil analyseres i lys av den innsamlede informasjonen og litteraturen fra kapittel 2. Analysen vil organiseres ut ifra kodegruppene som er etablert i metodekapittelet og vil trekke inn de tre ulike datainnsamlingsmetodene der det er givende. Spørreundersøkelsen og dybdeintervjuene bidrar med refleksjoner og beskrivelser fra utvalget, mens data fra dokumentanalysen bidrar med å sette bruksmønstrene i en større kontekst. Først vil jeg se på hvordan studentenes mobilvaner har endret seg og refleksjoner knyttet til dette, deretter tar jeg for meg hvordan mobilen sees som et hjelpemiddel, blant annet til å oppnå følelsen av autentisk samvær. Som motpol til dette ser jeg på mobilen som distraksjon og negativ påvirkning i koronaperioden. Til slutt vil jeg diskutere hvilke aktiviteter studentene har fokusert på i perioden, samt til hvilken grad frakobling fra mobilen forekommer.

4.1 Endring i mobilvaner under koronapandemien

Ved å sammenligne hvordan respondentenes mobilvaner var før og under koronaperioden samt å diskutere hvordan de opplever sin egen bruk vil man belyse forskningsspørsmålet om hvordan studentene ser på sin egen mediebruk under korona. Informasjon om hvordan utvalgets medievaner var før korona gir et generelt utgangspunkt for å gjøre en slik sammenligning. Det var hovedsakelig intervjuobjektene som fortalte om hvordan vanene deres var til vanlig, før korona. Det er fordi spørsmålene i dybdeintervjuene eksplisitt tok opp informantenes tidligere medievaner. Spørreundersøkelsen spurte i større grad om endringer og bruk i koronasituasjonen. Flere av informantene mener de brukte mobilen mye også før korona og sjekker smarttelefonen jevnlig gjennom dagen. Dessuten nevner alle seks informantene at det første de gjør om morgenen er å sjekke ulike varsler (spesielt på sosiale medier) på mobiltelefonen. Det samsvarer med Respons Analyses rapport (på oppdrag av VG) om nordmenns mobilbruk hvor 60% av respondentene brukte mobiltelefonen i senga. Det er imidlertid ekstra interessant å påpeke at analysen viser at kvinner oftere bruker mobilen i senga enn menn, noe som gjenspeiles i oppgavens datamateriale hvor alle intervjuobjektene er kvinner (Tangvald Pedersen og Kreutz-Hansen 2018b).

I beskrivelsen av bruk gjennom dagen varierer informantenes rutiner i større grad. Flere sier at de har telefonen på seg hele arbeidsdagen og sjekker mobilen rutinemessig eller hvis de får varslinger. «Når jeg er på skolen sjekker jeg mobilen med ca 10 minutters mellomrom» sier Beate som generelt sett beskriver høy mobilbruk, både til vanlig og under korona. Cathrine påpeker at hun alltid har mobilen inntil kroppen med vibrasjon på i løpet av skoledagen og sjekker det umiddelbart om hun får et varsel. Det samme påpeker Frida som mener hun bruker mobilen mye i forhold til andre hun kjenner. På andre siden av skalaen nevner Anna at hun bruker appen «Hold» som oppfordrer og belønner mobilfri tid mens hun studerer. Dina og Emilie nevner også at de prøver å ha et bevisst forhold til mobilbruken og minske antall ganger de sjekker den i løpet av en dag. Likevel beskriver også de tre ulike scenarioer med høy bruk. Den generelt hyppige bruken samsvarer med Deliottes (2019) undersøkelser som beskriver unge voksne som de hyppigste mobilbrukerne og Thorhauge (2016) som forteller at smarttelefonen er en essensiell og godt implementert del av vårt dagligliv. Utover ettermiddagen nevner flere av intervjuobjektene økt bruk av pc og tv-titting i tillegg til mobilen. Når det kommer til kveldstid beskriver fire av seks informanter at de bruker mobilen i senga helt til de sovner mens kun Anna forteller at hun forsøker å unngå å ta med mobiltelefonen i senga. Det er imidlertid få som nevner et konkret antall timer de bruker på mobiltelefonen til vanlig. Noe som kan indikere at informantene enten ikke har kontroll på eksakt tid de bruker på smarttelefon, eller at de ikke mener det konkrete tallet er viktig å nevne. De har heller fokusert på hvor vidt de føler de bruker den mye på de ulike tidspunktene i løpet av dagen. At informantene forteller om hvordan de opplever sin egen bruk men sjelden nevner konkrete tall sier noe om hvordan problematisk bruk ikke nødvendigvis henger sammen med antall timer og minutter på mobiltelefonen, men hvilket forhold man har til egen bruk.

Det aller første flere av respondentene svarer på spørsmålet om mobilvanene har endret seg i løpet av lockdownperioden i mars-mai 2020 er at bruken har økt på generell basis. At det er det første de nevner kan si noe om viktigheten og relevansen de tilegner det poenget. Alle seks intervjuobjektene nevner økt bruk som en endring under koronapandemien. Dessuten nevner alle utenom Dina som beskriver restriktiv mobilbruk både før og under koronapandemien det som første respons på spørsmålet. Beate og Cathrine som begge påpeker at de har relativt hyppig mobilbruk til vanlig er også de eneste som nevner skjermtid spesifikt i sammenheng med økt bruk under koronapandemien.

«Jeg la spesielt merke til det fordi jeg fikk blant annet beskjed om at jeg hadde omtrent doblet mobilbruken min. Den sier ifra vet du, og da fikk jeg beskjed om at det var gått opp dobbelt så mye» - Cathrine, dybdeintervju

«Jeg tror jeg sjekka snitt på den en dag og da var det vel, ja, hva var det? Jeg tror det var åtte timer mobilbruk liksom» - Beate, dybdeintervju

Begge informantene viser altså til skjermtid på mobiltelefonen under koronapandemien, men de omtaler det ulikt. Cathrine poengterer en økning og sammenligner det med hvordan bruken er til vanlig, men nevner ikke konkret hvor mye tid det er snakk om. Beate på sin side sier hun har brukt åtte timer på mobiltelefonen, men sier ikke noe konkret om hvor mye tid hun pleier å bruke på mobilen til vanlig. Dette kommer imidlertid frem i spørreundersøkelsen som ga grunnlaget for utvalget i intervjuene. Der påpeker Beate at bruken hadde økt med 92% på et tidspunkt, altså doblet hun også skjermtiden sin under koronapandemien.

SHoT-undersøkelsen fra 2018 som kartlegger mange sentrale sider ved studentlivet tar for seg total skjermtid, og studentenes gjennomsnitt i 2018 var syv timer (Knapstad, Heraldstveit og Sivertsen 2018, 96). Det er viktig å påpeke at det gjelder andre type skjermer i tillegg til mobiltelefon. I *Irresistible* skriver Alter at brukerne av appen Moment som registrerer skjermtid viste at folk hadde en gjennomsnittlig skjermtid på tre timer (2017, 15). I denne situasjonen er det ikke spesifisert eller kategorisert etter alder, så det er ikke representativt for studenter som gruppe. Det viser imidlertid at bruken til Beate under koronaperioden som en del av denne studiens utvalg er høyere enn snittet generelt og litt høyere enn studentenes gjennomsnitt i en «vanlig» periode. Funnene om mediebruk under koronapandemien gir innsikt og svar på forskningsspørsmålet *hvilken vurdering gjør studentene av sin egen mediebruk i koronapandemien?*

Det er flere ting intervjuobjektene legger til grunn for den økte mediebruken under korona. For det første var smarttelefonen et viktig kommunikasjonsverktøy under koronapandemien med strenge restriksjoner for sosialt samvær. På hvilken måte vil jeg gå nærmere inn på senere i kapittelet. Fire av intervjuobjektene og nesten halvparten av respondentene på spørreundersøkelsen forteller eksplisitt at de oftere har telefonsamtaler. Det de fleste respondentene forteller om er en økning i videochatting på tjenester som Facetime, Teams og

Zoom. Det beskriver fem av seks intervjuobjekter og 49% av respondentene på nett. I tillegg nevner mange kommunikasjon over sosiale medier, spesielt nevnes Snapchat eksplisitt som en plattform de bruker til å holde kontakt med venner.

For det andre beskriver mange at mer tid går med på digitale underholdningsaktiviteter. Blant annet til å se på film/serier/youtube. Hele 46% av respondentene fra spørreskjemaundersøkelsen oppga at de brukte mer tid på Netflix, film eller tv-titting. Andre aktiviteter som går under underholdningssjangeren er økt mengde dataspill for flere brukere, samt mer tid på sosiale medier. Det påpeker Frida som mener det er vanskelig å legge fra seg mobilen når man først har begynt å scrolle på sosiale medier. Flere begrunnet det med mer dødtid i hverdagen.

I tillegg til kommunikasjon og underholdningsaktiviteter ble studentene spurt om hvordan nyhetskonsument deres var under pandemien i spørreundersøkelsen. Nesten en fjerdedel av respondentene sier eksplisitt at de fulgte nyhetene tett i starten, men ikke leser nyheter like ofte lenger. Flere av dem begrunner det med høyt trykk av koronanyheter. En femtedel av respondentene påpeker likevel at de følger godt med på nyhetene i koronaperioden. Disse tendensene plukkes også opp i dybdeintervjuene hvor spesielt Cathrine legger vekt på nyhetskonsument. Intervjuguiden til intervjuene tok ikke for seg nyhetskonsument som eget tema, det var noe hun reflekterte over på eget initiativ. Mange av informantene snakker generelt sett om økt bruk, men hun er den som snakker mest eksplisitt om hvordan nyhetene påvirket henne.

Jeg ble faktisk helt obsesst med å sjekke nyheter. Det første man ser på f.eks VG er jo den toolbaren med hvor mange som er smittet, hvor mange som er lagt inn og døde. Da gikk jeg inn og sjekket på det hele tiden. [...] Spesielt da de dagene som ledet opp til lockdown og i perioden etter sjekket jeg hele tiden. – Cathrine, dybdeintervju

Senere i kapittelet i sammenheng med temaet «mobiltelefonen som distraksjon» vil jeg gå dypere inn på hva som ligger bak det økte nyhetskonsument og data som sier noe om konsekvensene det har hatt for utvalget. Sitatet og informantenes uttalelser viser imidlertid at nyheter var en viktig faktor til den økte generelle mediebruken. Dette gjenspeiler befolkningens nyhetskonsument i 2020, basert på Statistisk sentralbyrås presentasjon av «Norsk mediebarometer 2020». Statistikken viser at 77% av nordmenn leste nyheter på nett i 2020, noe som var en økning med 4 prosentpoeng fra året før (SSB 2021).

4.2 Mediene som hjelpemiddel

Hittil har fokuset vært rettet mot hva de konkrete endringene i medievanene til de unge brukerne av mediene har vært under koronaperioden. Men som nevnt tidligere er det legitimt å anta at følelsen av avhengighet eller problematisk bruk av mediene ikke nødvendigvis henger sammen med mengden faktisk bruk. Det er derfor interessant å også se på hvordan unge opplever hverdagen og medienes rolle annerledes i en ekstraordinær krise som jo koronapandemien har vært, spesielt i den første lockdownperioden. Først vil fokuset ligge på de positive opplevelsene respondentene har hatt i sammenheng med egen mediebruk.

Økt bruk av digital kommunikasjon

En ting som hovedsakelig sees på som et positivt trekk ved mediene er muligheten til å opprettholde kontakt med familie og venner i en tid med begrenset fysisk kontakt. Både Anna og Dina forteller under dybdeintervjuene at de er glade for å ha mobiltelefonen som kommunikasjonsverktøy mens de har vært mye for seg selv. Begge mener de hadde syntes lockdown var vanskeligere å komme seg gjennom om det ikke var så enkelt å holde kontakten med folk digitalt. Emilie påpeker at hun brukte mye tid på å kommunisere med venner på Snapchat særlig tidlig i koronaperioden, og halvparten av intervjuobjektene nevner økt bruk av sosiale medier hvor en stor del av plattformene handler om kommunikasjon i ulike varianter. De beskrivelsene samsvarer med informasjonen som kommer frem i VGs artikkel om unges (13-24 åringer) mobilbruk under korona. Den viser også økt bruk av sosiale medier og apper som fremmer kommunikasjon. Intervjuobjektene i artikkelen mener også appene er hjelpsomme og gjør pandemien lettere å komme gjennom (Hvitmyhr 2021). Disse uttalelsene er i tråd med blant annet det Bastiansen og Dahl (2019) skriver i *Norsk mediehistorie* om viktigheten av faktisk kommunikasjon for relasjonsbygging, særlig for yngre mennesker.

Uavhengig av kommunikasjonsform er det også flere av studentene som nevner at terskelen for å ta kontakt med folk oppleves lavere under koronapandemien enn tidligere. 6 av 39 stykker fra spørreundersøkelsen skriver at de oftere tar kontakt med andre under korona eller at de opplever at andre oftere tar kontakt med dem. Det er ikke tall som tilsier en spesielt utbredt tendens, men viser at det er noe som forekommer. Dette kan være en reaksjon på den ensomheten, frustrasjonen og isolasjonen karantenetilværelsen kan påføre folk, som nevnt innledningsvis i oppgaven. Dina begrunner det med at hun ikke er like opptatt som hun ville

vært i en vanlig hverdag. Når vanlige avtaler i hverdagen ble flyttet til digitale plattformer eller satt på vent ble det mer tid og fokus på å kommunisere med folk. Det ser hun som positivt til tross for at hun er en av de som har tatt mest konkrete grep for å koble seg fra under koronapandemien. I spørreundersøkelsen beskriver Anna flere positive sider ved kommunikasjon i koronahverdagen.

Folk har vært flinke til å ta kontakt med meg, og jeg har vært flink til å ta kontakt med andre. På mange måter vil jeg si at terskelen for å ta kontakt med hverandre på sosiale medier har senket seg, og jeg føler det er innafor å bare ringe folk uten å ha noen avtale. Det gjør jeg sjeldent til vanlig. – Anna, spørreundersøkelse

Det viser seg at studentene både har hyppigere kontakt med venner og familie de omgås til vanlig og med mennesker de ikke vanligvis har kontakt med. Beate begrunner det med at hun ikke hadde så mye å gjøre og dermed tenkte at hun like greit kunne ta kontakt med noen. Hun forteller videre at hun har tatt opp kontakten med gamle venner fra videregående og til og med barneskolen. Det samsvarer med hvordan flere respondenter i spørreundersøkelsen beskriver sosial kontakt i koronapandemiens første fase. Respondent 27 i spørreundersøkelsen underbygger Beates poeng. Hun skriver at det er flere som tar kontakt med henne nå enn ellers, også folk hun ikke har kontakt med til vanlig.

Den positive omtalen om kommunikasjon både med familie og venner samt mer perifere bekjente kan sees som gevinst i form av sosial kapital, slik Robert Putnam forklarer fenomenet. Han skriver som nevnt at jevn kommunikasjon med nettverket sitt fører til gjensidig vinning og gode samarbeid (Putnam 1995, 67). Relasjonsbygging og opprettholdelse er viktig for mennesker og når de naturlige arenaene for kommunikasjon og sosialt samvær blir utilgjengelige kan økt sosial kontakt på digitale plattformer være et verktøy for å oppnå både bindende sosial kapital som er sterke sosiale bånd som bidrar til å opprettholde og styrke allerede sterke relasjoner og overskridende sosial kapital som kan utvide ens nettverk gjennom svakere bånd som skapes mellom mer heterogene grupper og individer (Putnam 2001, 21-23). Begge deler, men særlig bindende sosial kapital har vært viktig for informantene i en periode hvor man er fysisk isolert i større grad.

Videosamtaler som erstatning for autentisk samvær

En av metodene for kommunikasjon som har vært utbredt blant studentene spesielt under koronaperioden er videosamtaler. Mange av intervjuobjektene beskriver samtaler på Facetime som en del av endringen i medievanene sine. Dette til forskjell fra kommunikasjon over sosiale medier som flere er vant med fra før. «Jeg bruker allerede sosiale medier en del og derfor er ikke det en ny kommunikasjonsplattform for meg» skriver Frida som kategoriseres i den yngste aldersgruppen, 16-19 år i spørreundersøkelsen. Dina påpekte blant annet at hun ikke var særlig vant til å Facetime fra før, men hadde jevnlige facetimesamtaler med venner og familie under korona. «Det var jeg ikke noe glad i før, jeg syntes det var skikkelig sjenerende». Både Dina og respondenter i spørreundersøkelsen beskriver ringing og videosamtaler som mer naturlig og likere ansikt-til-ansikt kommunikasjon, noe som kan tolkes som begrunnelser til å foretrekke det fremfor tekstbaserte kommunikasjonsplattformer.

En faktor som gjør tekstlig kommunikasjon mer slitsom er ifølge respondentene i spørreundersøkelsen at man ikke får med seg umiddelbare kroppslige reaksjoner hos samtalepartneren og at man gjerne har samtaler med flere samtidig, og at det kan være forstyrrende. En av respondentene beskriver derfor at videochatting derfor er likere ansikt-til-ansikt kommunikasjon, noe hun savner. Respondentenes fokus på kommunikasjon som ligner ansikt-til-ansikt kommunikasjon bygger i stor grad på målet om et autentisk fellesskap som Syvertsen og Enli beskriver. I hovedsak er det likheter i hvordan det er viktig å ha en tilstedeværelse i de tingene man gjør både fysisk og psykisk (Syvertsen og Enli 2019). Dette umuliggjøres under koronapandemien med restriksjoner om å holde seg mest mulig hjemme, og kommunikasjonsformer som telefonsamtaler og spesielt videosamtaler blir da studentenes nærmeste erstatning til autentisk samvær. Ved å snakke i telefonen får man umiddelbare muntlige reaksjoner, men ved videosamtale får man i større grad med seg kroppsspråk og derfor kan det virke mindre slitsomt slik som respondentene beskriver, fordi man slipper å beskrive responsen sin i like stor grad.

Et aspekt ved ønsket om autentisk samvær i korona er hvordan folk bruker digitale kommunikasjonsplattformer for å simulere virkelige situasjoner. Respondent 24, en kvinnelig student i aldersgruppen 20-29 år som bor alene, beskriver i spørreundersøkelsen flere sosiale aktiviteter som har blitt flyttet over på digitale flater. «Har nesten mer kontakt med folk nå enn før korona. Vi har daglige teams-samlinger, hatt bingo over zoom, spilt trivial pursuit over teams osv» Slike aktiviteter nevner også Respondent 39 som er i samme aldersgruppe. Hun skriver at hun har alternative aktiviteter nå under korona, som for eksempel å bruke

Google chrome utvidelsen Teleparty til å se Netflix samtidig på flere apparater. Dette beskriver hun som en erstatning til å dra på kino. Ved å bruke Teams og andre videotjenester til slike aktiviteter underbygger poenget med at videosamtaler fører til en mer naturlig samtale hvor man kan se hverandres kroppsspråk i større grad enn via tekstmeldinger eller telefonsamtaler. Som tidligere nevnt er det en av de viktigste faktorene i livsstilsperspektivet og noe av det som digital kommunikasjon svekker ifølge Cash (Cash i Alter 2017, 229). Ved å samles rundt aktiviteter man kjenner fra hverdagen som spill oppfyller man i større grad hyttetradisjonene som er en del av livsstilsperspektivet som fokuserer på nærhet, samtaler og tilstedeværelse (Christensen i Syvertsen, Karlsen og Bolling 2019, 3).

Det er imidlertid flere som skriver at digital kommunikasjon likevel ikke er en tilstrekkelig erstatning for ansikt-til-ansikt kommunikasjon slik de er vant til. Dette ble de spurt om direkte i spørreundersøkelsen. Flere respondenter påpeker at digitale samtaler ikke oppleves like tilfredsstillende og at de savner å klemme og møte venner og familie.

«Jeg skyper mer enn vanlig. Foretrekker kommunikasjon ansikt-til-ansikt. Da kan man ha ordentlig øyekontakt, og ikke blir forstyrret av dårlig nettverk o.l. Det føles også kunstig å skype, da man ikke vet helt hvor man skal se på skjermen, og det føles hemmende å kommunisere gjennom skjermen» - Respondent 19, spørreundersøkelsen

Slik støy kan hemme følelsen av å være fysisk til stede i samtalen man fører. Opplevelser som denne viser at det er flere sider ved folks opplevelser. Det er likevel en gjennomgående positiv holdning til muligheten til å kommunisere på et vis som er så likt autentisk samvær man får det i en begrenset situasjon.

Følelsen av fellesskap gjennom mediene

I tillegg til kommunikasjon en-til-en som beskrevet tidligere er det også plukket opp på positive refleksjoner rundt måten medieplattformer kan skape en følelse av samhold i seg selv. Dette er tydelig beskrevet både gjennom nyhetskonsument og bruk av sosiale medier til å poste og interagere med innlegg. For det første mener blant annet Emilie at hun følte at hun var sosial selv om hun ikke kommuniserte direkte med noen ved å bruke Instagram og Netflix. Ved å se andre dele fra sitt liv opplevde hun at hun til en viss grad var sosial med dem. På samme måte skriver en respondent i spørreundersøkelsen at hun hørte mer på podcast under lockdown for å ikke føle seg ensom. I tillegg beskriver Cathrine at hun gjerne

leste kommentarfelter i nyhetsartikler og subredditen «Norge» på Reddit for å lese hvordan andre håndterte den store omveltningen i hverdagen. Å lese andres refleksjoner og diskusjoner om nye tiltak og sakens utvikling gjorde at hun ikke følte seg like alene i situasjonen. Dette er mediekonsum som i utgangspunktet ikke går ut på kommunikasjon, men respondentene beskriver likevel at slik mediebruk har bidratt til en følelse av å være sosial og at de føler seg mindre alene.

Cathrine forteller at hun følte seg redd og alene og innrømmer en betryggelse i å lese at andre også hadde det vanskelig i det hun beskriver som en svært usikker periode. Særlig trøst fant hun i den norske subredditen hvor det ble diskutert saker relatert til Norge på norsk i motsetning til andre deler av det sosiale mediet. «Å lese subredditen førte til at jeg følte at vi var litt inne i det sammen på en måte» påpeker Cathrine. Sett i sammenheng med Henry Jenkins litteraturbidrag vil slik diskusjon og et slikt fellesskap sees som et kunnskapssamfunn (2006, 27). Det oppstår i subredditen fordi korona og smittevern er temaer som diskuteres kun så lenge det er relevant. Den følelsen av fellesskap som Cathrine beskriver er også lik Jenkins sin beskrivelse av kunnskapssamfunn hvor deltakerne er emosjonelt knyttet til temaet og gruppen. De utøver kollektiv intelligens ved å sammen skaffe informasjon og kunnskap om korona og hvordan man skal tolke de ulike restriksjonene. Som både Cathrine beskrev og gjennom hva som ble gitt ut av informasjon fra myndighetene i perioden rundt 12. mars er det tydelig at det var en uforutsigbar situasjon med mye informasjon å forholde seg til, og gjennom kunnskapssamfunnet diskuterte de seg frem til en felles forståelse av de ulike tiltakene.

Aktivism og politikk på sosiale medier

I tillegg til at det skapes kunnskapssamfunn hvor deltakere deler og diskuterer informasjon som beskrevet ovenfor er det tilfeller hvor andre medier enn nyhetsmedier brukes til formidling av politikk. Blant Annet Buczkowski, Mitchelstein og Matassi (2018, 3531) skriver at særlig unge i stor grad bruker sosiale medier til nyhetskonsument. Ulike aktører bruker også sosiale medier til å fremme ulike saker som brudd på menneskerettigheter og tar opp politisk debatterte temaer. Beate forklarer også at en av tingene hun har brukt mye tid på under koronapandemien er å engasjere seg i aktivisme på sosiale medier i sammenheng med «Black lives matter» bevegelsen og drapet på George Floyd. Dixon og Dundes (2020) beskriver drapet på George Floyd og dets følger i sin studie om Facebook som plattform for rasdebatt. Han døde som følge av politivold. Drapet ble filmet og delt på sosiale medier,

noe som skapte sterke reaksjoner, aktualiserte Black lives matters-bevegelsen og problematiserte politivold (Dixon og Dundes 2020, 2-3). Det ble også arrangert demonstrasjoner i en rekke land, blant annet i Norge. Beate mener at det er viktig å bruke mediene til å fremme politiske saker og drive aktivisme slik hun fulgte med på fokuset på Black lives matters. Medievitner og innholdsrådgiver Christina Hauge skriver i kampanje.no at hun mener det er imponerende hvordan Black lives matter-bevegelsen har spredt seg på kort tid. Hun skriver også at det gjennomgående fokuset på å ta til seg informasjon via tekster, filmer og serier som tar opp raseforskjeller passer godt inn i hverdagen vår i 2020 hvor man har mye tid til å lese seg opp (Hauge 2020).

At Beate bruker sosiale medier til å følge med på aktivisme og tilegne seg politisk kunnskap er et eksempel på bruk av sosiale medier som et tredje rom (Wiken 2020, Wright 2012). Den store debatten og til en viss grad kan man kalle det kampanjen som Black lives matters førte på sosiale medier kan absolutt sees som en politisk diskusjon på en ikke-politisk plattform hvor store deler av deltakerne var helt vanlige mennesker. Et annet perspektiv på bruken av sosiale medier til å drive aktivisme slik det vises gjennom informantens beskrivelser er hvordan brukerne av blant annet Instagram utøver «digital fluency» slik Wang, Meyers og Sundaram (2013) så begrepet. Brukerne utnytter plattformens formater og egenskaper til å spre aktivisme og vise engasjement for politiske prosesser. Disse ferdighetene og måten å bruke sosiale medier verdsettes som sagt og anerkjennes også i prinsipp knyttet til digital detox-fenomenet. Det kan også brukes som et motargument til Buckingham's påstander om at man ikke burde se på unge som superbrukere fordi de sjelden gjør banebrytende ting på nett, men heller hverdagslige aktiviteter. Å utnytte sosiale mediers potensial til å drive og følge politikk og aktivisme kan derimot sees som aktiviteter som er ment å utvide egen og andres kunnskap og meningsgrunnlag, samt skape positive endringer i verden.

4.3 Mediene som distraksjon

Hittil er det fokusert på de positive opplevelsene knyttet til mediebruk hvor digitale medier og smarttelefonen har fungert som et verktøy for studentene under koronapandemien. Det registreres imidlertid også en misnøye blant studentene rundt egen mediebruk. Den alltid tilbakevendende ambivalensen kommer igjen til syne når respondentene beskriver sine erfaringer med medienes rolle i livene deres under lockdown. Å undersøke de distraherende sidene ved mediene bidrar til å skape en større forståelse for hvordan medienes påvirkning er

varierende. I betegnelsen «distraherende» legges et generelt fokus på hvordan mediebruken oppleves som hemmende, forstyrrende og negativt aspekt i livet til brukerne. Resultatene vil også kunne sees som en del av grunnlaget til studentenes eventuelle ønske om frakobling under koronasituasjonen.

Uendelig «checking cycle»

Som nevnt tidligere i kapittelet økte studentenes smarttelefonbruk under koronapandemien, men ikke all bruken omtales som hjelpsom eller nyttig. Halvparten av intervjuobjektene nevner at de nå har mer dødtid hvor de bare sitter med mobiltelefonen. Beate poengterte også at hun opplevde veldig mye tid på mobilen som et negativt trekk ved mobilbruk i seg selv, og det spores som et gjennomgående synspunkt i flere intervjuobjekters uttalelser. Blant annet hos Emilie som forteller at hun gjerne tar seg selv i å bruke mye tid på mobilen men egentlig ikke har gjort «noen ting». Hun forteller også om et bevisst forhold til egen mobilbruk under koronaperioden, blant annet at hun ble sittende lenge på «utforsk-siden» som flere apper, for eksempel Instagram, Snapchat og Tiktok har. Utforsk-siden er personlig anbefalt innhold som velges basert på hva brukeren pleier å interagere med på appen. Det forklarer Emilie senere at er en av grunnen til at hun valgte å slette apper hun opplevde stjal mye tid. At sosiale medier stjeler tid beskriver også to andre intervjuobjekter. «Det er vanskelig å slutte å scrolle når man først har begynt» sier Cathrine. At intervjuobjektene beskriver mer tid hvor de bruker mobiltelefonen som tidsfordriv og at de opplever å bli sittende å scrolle tyder på at deres «checking cycles» blir lenger. «Sjekkeløypa» som Syvertsen har oversatt begrepet til i sin kommentarartikkel i Samfunnsviteren er altså bruksmønsteret på mobilen hvor man sjekker etter oppdateringer på en rekke apper i en slags sekvens (Syvertsen 2021). En av Thorhauges (2016) begrunnelser for hvorfor man sjekker mobilen rutinemessig er at det er en form for tidsfordriv. Det brukes også som begrunnelse blant annet av Anna. Til vanlig pleier hun å vie liten tid til telefonen sin og holder seg opptatt med andre aktiviteter. Hun sier derimot at det var vanskeligere å bruke tiden sin produktivt under koronalockdown og at det ble mye tid på mobilen for å ha noe å gjøre.

Gjennom studentenes opplevelse av hverdagen i koronasituasjonen er det naturlig at de også fikk lenger checking cycle og hyppigere mobilbruk. Fem av seks intervjuobjekter beskrev hverdagen under korona som mindre innholdsrik. Flere fortalte at de holdt seg mer innendørs og blant annet Cathrine og Anna sier at de var mye alene, spesielt i de første ukene av lockdown. Som Thorhauge skriver henger hverdagens aktiviteter sammen med hvordan man

bruker mobilen, så i en hverdag med færre praktiske gjøremål, avtaler og mer tid i hjemmet er det naturlig at det rapporteres mindre om mikro-koordinering og mer om mikro-rutiner. Det vil også være andre triggere til å gå gjennom mikro-rutiner under koronapandemien enn ellers. Anna sier at siden mange av rutinene hennes har blitt borte, blant annet hvordan hun studerer, så opplever hun mobiltelefonen som mer distraherende.

Så i tillegg til at ulike hendelser og planer i hverdagen kan være triggere for mikro-rutiner slik som Thorhauge beskriver viser det seg altså at mangelen på aktiviteter og rutiner også kan være en trigger for slike sjekkeløyper, basert på dybdeintervjuene. Thorhauge nevner også varslingsystemet i mobilen som en trigger for mikro-rutiner og dette registreres også blant studentene. Både Emilie og Frida forteller at de gjerne tar opp mobiltelefonen for å sjekke klokka eller én app, men ender opp med å enten scrolle på et sosialt medium eller sjekke mange apper. Her er det igjen mulig å hente inn begrepet ambivalens. Altså sjekker de gjennom ulike apper i en sekvens for å holde seg oppdatert på hva som skjer i nettverket rundt seg (Meijer og Kormelink 2015, 670). Dette er noe som i utgangspunktet beskrives av Thorhauge som tidsfordriv og en slags utnyttelse av ellers passiv tid frem til en mer oppslukende og tidkrevende aktivitet avløser den (Thorhauge 2016, 65). Det som i stede skjer er at informantene blir sittende med enten ett eller flere av appene de er innom i sjekkeløypa lenger enn de planla. Her kommer det negative perspektivet frem. Det beskrives et formål med å ta opp telefonen, men deretter opplever brukerne å bli slukt inn i for eksempel utforskningen på Instagram eller Snapchat.

Slik kommer altså de motstridende følelsene om nytteaspektet versus distraksjonen i de digitale medienes natur til syne. Disse følelsene beskriver Moe, Ytre-Arne, Syvertsen og Karlsen som tidsmessig ambivalens. De definerer begrepet som de motstridende følelsene man har rundt hvordan ens tid burde prioriteres og fordeles i digitale samfunn (Moe, Ytre-Arne, Syvertsen og Karlsen 2020, 1716). Når det kommer til mediebruk er problemstillingen lik den studentene i denne studien tar opp; at mediebruk i form av mikro-rutiner er ment å være et midlertidig tidsfordriv i en aktiv hverdag blir invaderende på bekostning av andre aktiviteter. Det er altså ikke slik at sjekkeløypene i utgangspunktet er en tidstyv, men at de ender opp med å oppsluke brukerne og krever større oppmerksomhet og mer tid enn først intendert.

Denne «evnen» til å stjele brukernes oppmerksomhet mener mange at ligger innebygget i medieplattformenes utforming og «affordances». «Affordances» beskrives av Gibson som iboende egenskaper i et objekt som åpner for interaksjon (Gibson i Greeno 1994, 338). Både Adam Alter (2017) og Nir Eyal (2014) forklarer at elementer i digitale medieplattformer som gjør at brukerne føler på passe mengde fremgang, måloppnåelse, utfordringer og sosiale interaksjoner fører til økt bruk og dermed problematisk bruk og avhengighet. Dette kan være med å forklare økt bruk særlig i form av lenger mikro-rutiner. Dette i tillegg til koronahverdagen med mindre distraherende hendelser slik brukerne beskriver i denne studien.

Etter å ha sett nærmere på ambivalensen viser det tydelig at skillet mellom det brukerne verdsetter og misliker med digitale medier er den bruken de selv føler de har kontroll over. Den bruken de selv er bevisst begrunnes og beskrives i større grad, men de uendelige sjekkeløypene under koronapandemien skjer ubevisst og er forstyrrende for brukerne.

Vanskeligere med hjemmeundervisning

Det er altså tydelig at hverdag og rutiner er viktige faktorer til folks mediebruk. En av de store endringene i hverdagen studentene opplever under koronapandemien er overgangen til digital undervisning. Flere av respondentene forteller at endringene digital undervisning fører med seg har hatt følger for deres medievaner. Blant annet fører digital undervisning til økt skjermtid og en uvant måte å ha undervisning på både for studentene og foreleserne. Dina sier for eksempel at en foreleser en gang glemte å annonsere pauser, så de endte opp med å sitte 2,5 timer i strekk. Hun beskriver videre at siden det var nytt og kanskje stressende for alle var det heller ingen som tok det opp og spurte om en pause. Blant annet Beate og Frida beskriver usikkerhet og en tilpasningsperiode i begynnelsen av lockdown hvor undervisningen ikke var optimal. De nevner tekniske problemer, følelsen av færre muligheter til å stille spørsmål og en løsning med lange videoforelesninger. Slike endringer går naturligvis ut over studentenes arbeidsrutiner og motivasjon.

For det første forteller Cathrine om nye utfordringer i kollokviearbeid over nettet. Hun sier det teknisk sett gikk greit fordi de var vant til å kommunisere digitalt på fritiden, men at hun opplevde en større avstand til studiekameratene enn hun pleide. Det begrunner hun med at de mistet de vanlige rutinene i studiehverdagen som å ta en kaffe i pausen, spise lunsj sammen og å sitte på biblioteket sammen. «Jeg jobbet mer alene», sier hun og innrømmer at hun

synes denne måten å arbeide på har vært vanskeligere. Dette kaster igjen lys på viktigheten av samvær for studentene. Produktiviteten komprimeres som en konsekvens av en type samvær som ikke er tilfredsstillende nok for dem. Det tydeliggjør det faktum at elementer fra livsstilsperspektivet og produktivitetsperspektivet henger sammen i dette tilfellet. Derfor er det interessant å se et eksempel på at følelsen av produktivitet ikke utelukkende handler om hvilke apparater man bruker til å ta til seg informasjon som det er fokusert på i litteraturen. Hvilke omgivelser man er i påvirker også hvordan man opplever arbeidet. Slik ser man altså en sammenheng i de ulike delene av digital detox-fenomenet. Til sammen danner de grunnlaget for ambivalens rundt problematisk mediebruk.

For det andre beskriver fire av seks intervjuobjekter at de har lavere motivasjon til å arbeide med studiene i situasjonen de har vært i med digital undervisning. Det henger på en side sammen med endringer i omgivelser fysisk, som at Cathrine og Beate satt på en liten hybel mens Anna, Dina og Frida studerte hjemme med familie rundt som kunne være distraherende. Beate som tilbragte mye tid på hybelen sin sa: «Alt skjer liksom i en plass. Så da klarer man ikke helt å gire seg opp til å sitte å lese eller ja, studere når alternativet som å sitte på, jeg vet ikke, å se film eller se serie er rett ved siden av deg bokstavelig talt». På en annen side skapte digital undervisning hjemmefra et minsket fokus på studiene for Anna og Cathrine. Anna sier at studiene pleide å være den største komponenten i hennes hverdag, det innebar både rutiner og fysiske steder man knyttet til studiene. Når det fysiske aspektet ved studielivet ble borte følte det mye mindre viktig, forteller Anna. Cathrine påpeker at fokuset på korona i hverdagen også var en faktor til at studier ikke virket like viktig. «Nå er det liksom en stor pandemi og greier, hvordan kan vi sitte her og fokusere på skole da?» sier hun. Anna beskriver videre hvordan det minskede fokuset på studiene førte til at hun lettere ble distraheret av andre ting, som mobiltelefonen sin. Man kan se det slik at et blandet fokus på arbeid og digitale distraksjoner som mobiltelefonen gir fører til en form for multitasking, som Carr (2020) påpeker fører til svekket konsentrasjon over tid.

Stort nyhetspress på bekostning av psykisk helse

Tidligere i kapittelet ble det beskrevet hvordan nyhetskonsum og diskusjon rundt nyhetene kan skape en fellesskapsfølelse, men det er også beskrevet en rekke negative opplevelser rundt nyhetene under koronapandemien blant studentene. Spørreundersøkelsen tok nøye for seg nyhetskonsum. Den spurte både om hvordan brukerne skaffet informasjon og om hvor vidt de følte behov for å skjerme seg fra mediene. Studentenes formuleringer kan derfor ha

blitt farget av spørsmålenes språk. I spørreundersøkelsen skrev 8 av 39 at de fulgte nyhetene tett, og like mange som uttrykte at de ikke sjekker nyhetene så ofte fordi de blir påvirket av det store trykket med koronarelevante nyheter. Flere sier også at de fulgte nøye med i starten. Det impliserer at de sluttet med det på et tidspunkt. Det gjøres tydelig ved at 20% av respondentene tok større avstand til nyhetene på tidspunktet de svarte på undersøkelsen enn tidligere. Noen av respondentene begrunner det med at de opplever en overflod av koronanyheter. På en annen side er det som sagt brukere som fortsatt følger nyhetene tett.

Synes nyhetene legger ut så sinnsykt mange oppdateringer konstant at jeg ikke gidder å følge med. Men jeg hører det viktige fra familien og følger med på regler som er relevante for meg. - respondent 10 (16-19 år), spørreundersøkelsen

Fulgte nøye med i starten. Nå sjekker jeg et par ganger om dagen. Det blir for mye til å følge med hele tiden, da får jeg ikke gjort noe annet – respondent 24 (20-29 år), spørreundersøkelsen

«Er innom VG i alle fall 15 ganger om dagen. Jeg har ingen behov for å skjerme meg, jeg ønsker å følge med» - respondent 30 (20-29 år), spørreundersøkelsen

Verken respondent 10 eller 24 virker ikke å legge psykisk helse til grunn for behovet for å skjerme seg. Det oppfattes heller som et praktisk valg og prioritering av tid. Flere respondenter svarer liknende ting som respondent 10, som at de ikke orker å følge med, eller at de setter av spesifikke tidspunkter hvor de leser nyheter og tidspunkter hvor de holder seg unna nyhetsmediene. Respondent 30 har blitt spurt om hun ønsker å skjerme seg i spørreundersøkelsen og nevner at hun ikke opplever det. Likevel viser den kvinnelige studenten en slags bevissthet knyttet til den psykiske påkjenningen nyhetsdekningen kan ha, selv om hun ikke opplever det selv. Det sier noe om hvor etablert det er at nyhetstrykket knyttet til koronanyheter kan ha negative konsekvenser for folks psyke.

En måte nyhetene påvirket brukerne psykisk var gjennom økt støy og mas, noe som kan føre til stress. De svarer at de opplevde det vanskeligere å skille hva som var viktig informasjon og hva som kun opplevdes som støyende. Som Brooks mfl. nevner i sin karantenestudie vil mangelfull informasjon rundt sykdommen være en av faktorene som kan være stressende for mennesker i karantene. Respondent 16, en kvinne i aldersgruppen 20-29 skriver at hun derfor

sjekket kommunens nettsider eller oppsøkte nettavisenes oppsamlingssider om korona fremfor å lese nyheter løpende. Der opplevde hun at innholdet var mer saklig og informativt. At studentene beskriver slik nyhetskonsument og et bevisst forhold til regulering av eget nyhetsinntak kan sees som en del av svaret til oppgavens hovedproblemstilling om hvordan studentene opplever mediebruk og selvregulering under koronaperioden. Det illustrerer også brukernes kritiske blikk og bevissthet rundt mediens rolle og forvaltning av den under koronapandemien.

I tillegg til at de opplevde nyhetene som støy var det andre respondenter som påpeker at de også opplevde nyhetstrykket og koronafokuset som skremmende. I spørreundersøkelsen varierer svarene fra de som takler nyhetene godt, de som føler et ekstra stressmoment ved å følge nyhetene tett, men fortsatt gjør det og de som velger å skjerme seg for å unngå de negative konsekvensene av nyhetsdekningen. Økt stress og engstelse nevnes av flere som følge av å lese nyhetene om koronapandemien. Blant annet av respondent 6 som bevisst justerte mengden nyhetskonsument.

Jeg fulgte mye på nyheter i starten, men når skoler begynte å stenge i Norge og tallet på antall smittede steg begynte jeg å skjerme meg. dette fordi jeg følte at jeg fikk litt angst for hva som kommer til å skje, og nyhetene får det til å føles som at det er farligere enn det er. - respondent 6 (16-19 år), spørreundersøkelsen

Flere skriver at de ble overveldet av mengden nyheter og derfor begrenset sitt eget inntak fordi det påvirket dem. For eksempel nevner respondent 19 at i stede for å sjekke omtrent hver time slik hun gjorde i begynnelsen setter hun av tid et par ganger om dagen til å sjekke nettavisene. I dybdeintervjuet beskriver også Cathrine at hun ble skremt av å følge med på koronanyhetene. Både mengden oppdateringer og hvordan nyhetene ble lagt frem påvirket henne. «jeg skremte meg selv mye da egentlig. Spesielt ved å gå inn på sånne tabloidaviser sånn som vg og dagbladet som bruker sånne blinkende overskrifter omtrent» sier Cathrine. Det er en utvikling i sinnsstemning som tydeligvis har forekommet over tid, i og med at Cathrine beskrev at hun fulgte nyhetene tett i spørreundersøkelsen. Det er også interessant å bemerke seg i og med at hun var intervjuobjektet som la mest vekt på nyhetskonsument i sitt intervju, og hun var også den eneste som poengterte at hun følte seg overveldet og skremt av nyhetene. I spørreundersøkelsen beskriver imidlertid også Anna, Beate og Frida at de opplever negativ sinnsstemning på grunn av nyhetstrykket. At Cathrine valgte å utdype dette

ytterligere etter flere måneder da intervjuene fant sted viser at det kan ha påvirket henne i større grad over tid, mens de andre har fokusert på andre aspekter ved mediebruken sin. Dette samsvarer med respondentene i spørreundersøkelsen som beskriver nyhetene som fremstilt farligere enn det nødvendigvis var. Respondent 16 som tidligere beskrev nyhetene på kommunens nettsider som mer informative og mindre sensasjonsfokuserede forteller også om økt frykt ved å lese nyheter.

Jeg skulle ønske at flere av mediene (her: nettaviser som bl.a. Dagbladet og VG) var flinkere til å gi nyttig informasjon om den faktiske situasjonen og tiltak man kan, og bør, gjøre selv, fremfor å krisemaksimere situasjonen. Å skape frykt kan ha en effekt hos dem som ikke tar situasjonen seriøst, og være effektivt på den måten, likevel går denne frykten ut over veldig mange andre. Her har mediene et ansvar for å skape trygge rammer for sann og riktig informasjonsflyt - ikke skremme befolkningen. – respondent 16, spørreundersøkelsen

Dette kan sees som bakgrunnen til det bevisste valget om å motta informasjonen i en annen kanal enn nyhetsmediene på grunn av deres vinklinger og det sensasjonsbaserte fokuset.

Mobilen i veien for fysisk samvær

Et annet problem særlig intervjuobjektene i dybdeintervjuene poengterte var hvordan de opplevde at mobiltelefonen kunne komme i veien for fysiske interaksjoner både før og under koronapandemien. Anna, Cathrine, Dina og Emilie nevnte alle eksplisitt at de har lagt merke til at andre har brukt mobiltelefonen selv om de er i sosiale settinger fysisk. Dina reflekterte over hvorvidt hun ønsket det var strengere normer knyttet til bruk av mobiltelefonen mens man er i selskap med andre. «Det er bare sånn at noen ganger kan det bli litt forstyrrende fordi man begynner å lure på om det som skjer på telefonen er viktigere eller ikke liksom» sier hun. Særlig i sammenheng med måltider på restaurant blir mobilbruken plukket opp av intervjuobjektene. Emilie beskriver en irritasjon over at broren hennes bruker mobiltelefonen ved bordet om familien spiser på restaurant sammen og at han prøver å skjule bruken ved å holde telefonen under bordet. I motsetning til slik bruk i skjul beskriver Dina at hun legger merke til når folk velger å svare på telefonen om den ringer mens hun er ute med dem mens andre velger å svare senere. Et slikt fokus på folks mobiletikette og bruk i samvær med andre kan sees i lys av livsstilsperspektivet og ønsket om autentisk samvær. Som beskrevet er livsstilsperspektivet knyttet opp mot et ideal om fysisk tilstedeværelse og samtalebasert

samvær uten forstyrrelsene av digitale medier. At respondentene opplever at både de selv og andre kan være opptatt av å være tilgjengelig på telefonen mens de er i samtale med andre kan derfor svekke dybden i det fysiske samværet. «Da sliter jeg med å holde flowen i samtalen fordi jeg blir distraheret av at de muligens er distraherete» sier Cathrine. I *Irresistible* skriver Adam Alter at bare nærværet av en smarttelefon i en sosial setting kan hemme kvaliteten på de relasjonene som formes i samværet. Selv om den ikke blir brukt kan synet av den minne om de uendelige mulighetene for interaksjon i tillegg til den situasjonen man er i (Alter 2017, 16). I intervjuene gir informantene i størst grad uttrykk for at det er mobiler i bruk som irriterer dem, men det sier likevel noe om hvordan mobilen kan påvirke relasjonsbygging.

Også under koronaperioden beskriver intervjuobjektene mediene som et hinder for det fysiske samværet. Cathrine forteller at hun bodde i studentbolig med en spansk student og at de brukte mer tid sammen enn vanlig når man måtte begrense sosial kontakt med folk utenfor egen husstand. Blant annet spiste de måltider sammen. «Men jeg husker at i hvert fall de første ukene så satt vi stort sett bare på telefonen og leste hver våre medieopplegg mens vi spiste da. Og vi snakket nesten bare om korona» beskriver hun. Generelt sier hun at det var vanskelig å være rundt mennesker den første perioden uten å sjekke mobilen regelmessig for oppdateringer om koronasituasjonen. Dette underbygger gjort av Brooks mfl. som skriver at mangelfull informasjon om den aktuelle sykdommen man er i karantene på grunn av kan føre til stress og bekymring. Å jevnlig sjekke nyhetsoppdateringer om tiltak og sykdommens utvikling slik Cathrine følte var nødvendig er slikt sett naturlig. Ser man det fra et digital detox-perspektiv vil man kunne se bruken av mobiltelefonen i selskap med romkameraten både i et positivt og negativt lys. At Cathrine aktivt jobbet med å ta til seg nyheter og informasjon er en måte å være en opplyst borger, men hovedvekten i livsstilsperspektivet ligger likevel i ønsket om en mer samtalebasert livsstil med fokus på omgivelsene og situasjonen man er i fysisk, slik Syvertsen og Enli beskrev målet om autentisitet (2019). Hennes fortellinger viser at det var noe Cathrine følte var utfordrende å kombinere under lockdowns første fase. Slike opplevelser gir innsikt i forskningsspørsmålet om hvordan de opplever opprettholdelsen av relasjoner under korona.

4.4 Koronaaktiviteter

Etter å ha poengtert flere ganger hvor endret hverdagen er for folk under koronapandemien er det relevant å se hva slags aktiviteter studentene fokuserer på og deretter hvilke av dem som henger sammen med tanken om digital detox og frakobling fra mobilen og andre digitale apparater. Dette sees i sammenheng med forskningsspørsmålet om hvor vidt frakobling finner sted, hvilke aktiviteter som forbindes med ønsket om digital detox og hvilke som har grunnlag i andre behov. I de siste delene av analysen vil empirien hovedsakelig hentes fra dybdeintervjuene, i og med at spørreundersøkelsen utelukkende tok for seg mediebruk i pandemien. Andre aktiviteter og selvregulering ble mer eksplisitt tatt opp i dybdeintervjuene. Det ble gjort gjennom spørsmål om hva de eventuelt gjorde for å regulere egen mediebruk og om det var noen spesielle hobbyer de tok opp i pandemien.

De to typene aktiviteter som forekom oftest blant studentene var lesing og strikking som kan sees som hobbybaserte aktiviteter og mosjonsaktiviteter som hjemmetrening og jogging. For det første nevnte halvparten av intervjuobjektene i dybdeintervjuene svarte at de leste mer bøker som ikke var pensumrelatert. Beate og Emilie knytter lesingen sammen med et ønske om frakobling. De forklarer at de fokuserte mer på å lese skjønnlitteratur for å finne en annen kilde til historiebasert underholdning enn Netflix og tilsvarende strømmetjenester som begge beskrev at de opplevde økt bruk av under koronapandemien. Ønsket om å lese skjønnlitteratur kan derfor sees som en motreaksjon til tv-tittingen. Beate uttrykker dette eksplisitt når hun sier hun valgte å lese bøker de ulike tv-seriene og filmene hun så på var basert på i stede for å se det på tv. For Emilie er disse hobbybaserte aktivitetene en metode for å minimere mediebruken. Hun nevner både maling, strikking og musikkproduksjon. Ved å ta opp slike hobbyer i større grad enn tidligere opplevde hun at hun klarte å la mobilen bli liggende over lenger tid uten at hun føler behovet for å sjekke den konstant, sier hun. I motsetning til henne forteller Cathrine at hun malte fordi hun hadde mer tid til hobbyene sine under korona enn ellers. Når det kommer til strikking nevner Dina også at hun gjør det mye under koronapandemien, men forteller at hun bedrev aktiviteten fordi hun hadde mye tid og brukte det som en måte å holde seg knyttet til familien sin under lockdown. Det gjorde hun ved å snakke med familiemedlemmer over FaceTime mens hun strikket.

Det er tydelig at selv om flere av studentene beskriver like hobbyer under koronapandemien så legger de ulike ting i grunn for oppstart av hobbyen og hvorfor de driver med aktiviteten.

Beate som ellers bruker mobilen mye forteller at hun prøvde å lese mer skjønnlitterært som en reaksjon på at hun opplevde høy mediebruk under pandemien. Også for Emilie henger hobbyene hennes sammen med et ønske om digital frakobling. Hun uttrykker et behov for å distansere seg fra mobiltelefonen og sier hun bruker hobbyene som distraksjon.. Alter skriver at noe av det beste for å overkomme en avhengighet er å skape en distraksjon til hjernen slik at man kobler belønningen den uønskede aktiviteten gir med en annen aktivitet (2017, 268). For Cathrine kan man derimot se hobbyen som en annen form for tidsfordriv enn det Thorhauge mener at mobilen kan bidra med gjennom mikro-rutiner. Det samme gjelder for Dina, men i tillegg vektlegger hun hvordan hobbyen kombineres med sosialt samvær som er en del av livsstilsperspektivet som beskrives i «Digital detox på norsk» (Syvertsen, Karlsen og Bolling 2019). At hun strikker sammen med familien over FaceTime viser en innsats for å opprettholde autentisiteten i måten de omgås selv med bruk av digital kommunikasjon.

Av mosjonsbaserte aktiviteter de tok opp under koronapandemien nevnes hjemmetrening, turgåing, jogging og fjellturer av studentene. Det er imidlertid bare Emilie og Dina som oppgir at grunnen til at hun trener er et grep for digital frakobling. Emilie nevner det som en måte å distrahere seg fra mobilen, men forklarer også at hun har tatt opp jogging og hjemmetrening for å holde seg i form mens treningssentrene er stengt. Det er også situasjonen de andre intervjuobjektene beskriver. De forteller at de har brukt tiden til å trene alternativt enn det de er vant til, og Beate sier også at hun har funnet gleden i å gå på tur i fjellet som hun var vant med fra hun var yngre. Det kan til en viss grad sees i sammenheng med livsstilsperspektivet og dets kobling til friluftsidealer. Hun nevner ikke fjellturene som en form for detox, men forteller at det er noe hun synes er gøy.

Til forskjell forteller Dina at hun begynte å jogge utendørs som et alternativ til trening på senter. Når hun jogger pleier hun å la mobiltelefonen være igjen hjemme. Det bidrar til en frihetsfølelse og en form for meditasjon for henne, forteller Dina. Et slikt syn på en mobilfri opplevelse viser et ønske om psykisk tilstedeværelse i aktiviteten hun driver med, som igjen er en del av ønsket om autentisitet og «a sense of space». Å legge fra seg mobiltelefonen hjemme er dessuten et eksempel på et konkret grep for digital frakobling, noe jeg vil se nærmere på videre i kapittelet.

4.5 Grep for frakobling under korona

Når det kommer til direkte grep for frakobling varierer studentenes opplevelser i større grad. I denne delen av kapittelet vil jeg først beskrive hvordan de som tok et eller flere spesifikke valg for å minske egen mediebruk opplevde det. Deretter ser jeg på tendenser og opplevelser fra de som ikke har begrenset mediebruken sin i særlig stor grad i løpet av pandemien.

Det første tiltaket som intervjuobjektene beskriver er at de slettet ulike sosiale medier fra telefonene sine. Emilie fortalte at hun slettet både Instagram og Snapchat under koronapandemien og Dina hadde alt slettet Facebook-appen og forholdt seg kun til Facebooks meldingstjeneste Messenger. Emilie forteller at hun brukte mye tid på både Snapchat og Instagram i den første perioden av koronapandemien, men ble sjokkert av sin egen skjermtid og derfor tok grep og slettet appene. I tillegg begrunner hun slettingen med at hun opplevde bruken sin som mer unødvendig enn det hovedformålet med appen var i utgangspunktet. «Egentlig bruker jeg bare Instagram til å se på litt bilder og å legge ut litt bilder, men jeg bruker det jo flere timer om dagen fordi jeg er på utforsk-siden og det bare er nye ting som dukker opp» forklarer Emilie. Hun sier det samme om Snapchat, at hun endte opp med å bruke mye tid på utforsk-siden. Det er for det første et eksempel på at det å sjekke et varsel på Snapchat eller Instagram kan føre til en mikro-rutine hvor utforsk-siden ender opp med å stjele mye tid. For det andre viser det hvordan scrollingen på utforsk-siden blir en vane, og vanedannelse er ifølge Nir Eyal og Ryan Hoover (2014) er en viktig del av avhengighet. Nå laster Emilie ned Instagram-appen sporadisk for å poste bilder eller se på bilder andre har lagt ut før hun sletter appen igjen. Dette sier hun er for å unngå å bli avhengig igjen. Slik mener hun at hun unngår de evige sjekkeløypene som hun opplevde på blant annet Instagram og Tiktok og dermed reduserer mobilbruken.

Det har jo fått meg til å bli litt bedre til å ikke være på telefonen. Det er jo sånn at man har en sånn vane hvor man bare ser på telefonen ikke sant? Men med en gang jeg går inn på telefonen så er jeg sånn «åja, det er jo ingenting å se her», så da går jeg ut ikke sant. Så det timetallet har jo droppet veldig. – Emilie, dybdeintervju

I tillegg til hvor mye tid appene stjal opplevde hun kommunikasjonen som mindre tilfredsstillende. Hun beskriver kommunikasjonen på Snapchat som «tørrensapping» og unødvendig. I stede valgte hun å sende tekstmeldinger og å bruke FaceTime for å holde

kontakten med andre. Hun mener at ved å kommunisere gjennom blant annet FaceTime så snakker man mer med hverandre. Det viser igjen til en idealisering av den samtalebaserte tilværelsen som Syvertsen, Karlsen og Bolling beskriver i livsstilsperspektivet. Alt i alt viser Emilies tankegang en bevissthet rundt egen bruk og hva bruken gir henne av positive og negative assosiasjoner. Hun nevner på en side at det er befriende å slette sosiale medier fordi hun opplever at det er lettere å fokusere på seg selv når man ikke overeksponeres for andres liv. På den andre siden erkjenner hun at det kan være ensomt fordi man kan ha mindre løpende kontakt med andre. Slik Adam Alter beskriver avhengighet virker det som at Emilie har gjennomskuet de negative følgene av sin mediebruk, noe Alter mener avhengige ikke oppfatter.

Før det andre forteller både Dina og Emilie at de brukte armbåndsur og at det fungerte som et verktøy som minsket tiden på mobiltelefonen. Dette er imidlertid noe de begge nevner som tiltak de innførte før koronapandemien, men har opprettholdt gjennom den også. Dina forklarer at hun begynte å gå med armbåndsur fordi hun ofte sjekket mobilen kun fordi hun lurte på hva klokka var, men endte opp med å sjekke andre tjenester som meldinger og mail samtidig, noe hun ikke hadde tenkt i utgangspunktet. Emilie på sin side bruker en apple watch for å unngå å bli distraheret av mobilen mens hun gjorde andre ting, men likevel er tilgjengelig om hun skulle motta viktige meldinger eller telefoner. Hun forteller at en av grunnene til at hun kjøpte klokka var fordi hun merket at hun brukte mer tid på telefonen enn hun ønsket. Som Dina sier eksplisitt så fungerer klokka gjerne som en trigger hvor studentene sjekker mobilen med hensikt å se hva klokka er, men det fører til at de begynner på en mikro-rutine og sjekker andre apper også. Dina fjerner triggeren helt, mens Emilie forteller at hun bruker apple watch for å være tilgjengelig om det skulle være noe, men opplever altså ikke smartklokken som en trigger på samme måte som telefonen.

Det tredje konkrete tiltaket som nevnes av studentene er også beskrevet av Dina. Hun forteller at hun både pleier å ha mobilen på lydløs og dermed ikke opplever den som en trigger i like stor grad, men også at hun i noen situasjoner pleide å skru mobiltelefonen helt av. Dette forklarer hun at ga henne bedre fokus på situasjonen hun var i og førte til at hun fikk ekstra høy terskel for å sjekke mobilen fordi det krevde at hun fysisk skrudde den på. Begge disse tingene er et grep som kan sees å motvirke triggere internt i mobiltelefonen. Det vitner også om et ønske om tilstedeværelse, «a sense of space» og «a sense of self» siden Dina også påpeker at det var en strategi for «å bare være meg». Slike grep er eksempler på

høyere grad av selvregulering under koronapandemien og svarer på hvordan studentene regulerer mediebruken sin, i tillegg til å kaste lys på oppgavens hovedproblemstilling. Det er imidlertid interessant å påpeke at også Cathrine og Frida nevner at de har mobilen på lydløs i løpet av dagen, noe som kan sees som et grep for å gjøre seg mer utilgjengelig. Begge opplevde likevel å bli distraheret av varsler på telefonen. «jeg har den alltid på lydløs da, men jeg har jo på sånn vibrasjon og så fort det er noe på en måte så sjekker jeg den jo med en gang» sier Frida.

Til forskjell fra Dina og Emilie som beskriver flere konkrete grep for frakobling i løpet av koronapandemien vil de andre studentenes uttalelser om selvregulering tydeliggjøre ambivalensen og varierende syn på mediebruk i pandemien. Som nevnt innledningsvis da forskningsspørsmålene ble presentert er det ikke gitt at frakobling finner sted, og for Anna, Cathrine og Frida var det tilfellet.

Som beskrevet i forbindelse med studentenes kommunikasjon med andre brukte Cathrine mye tid på å diskutere koronasituasjonen med andre. Slik begrunner hun sitt valg om å ikke legge restriksjoner på egen bruk i løpet av lockdown. Hun forteller at hun gjorde det motsatte av å selvregulere, hun tenkte ikke på det i det hele tatt. Det henger sammen med at hun registrerte høy bruk hos sin egen omgangskrets i tillegg til hos seg selv. Den felles opplevelsen av pandemien og den hyppige kommunikasjonen og digitale interaksjonen med vennene førte til at hun opplevde en nødvendighet for å holde mediebruken høy. «Det var så mange ting å snakke om da, så jeg følte litt at jeg gjorde det samme som alle andre» sier Cathrine. Det er imidlertid interessant å inkludere det faktum at Cathrine avslutningsvis i intervjuet reflekterer over at hun kanskje hadde hatt godt en digital detox, uavhengig av koronapandemien. Hun nevner at involveringen i forskningsprosjektet kan ha skapt det fokuset hos henne, men at hun derfor har tenkt ekstra mye over sin egen mediebruk. Likevel konkluderer hun med at korona fungerer som en slags unnskyldning for henne. «Jeg la jo merke til det i koronasituasjonen at nå begynner det å, nå topper det seg på en måte. Men da hadde jeg liksom en unnskyldning, med at verden holdt på å gå under holdt jeg på å si, haha» avslutter hun intervjuet.

Frida som også selvregulerte mediebruken sin lite under koronapandemien beskriver til en viss grad en lignende situasjon. Hun forteller at hun er vant til å bruke mobiltelefonen mye og at hun derfor ikke legger så mye fokus på det da bruken økte under koronasituasjonen. Det er

heller ikke så stort fokus på selvregulering blant vennene hennes, så Frida forklarer videre at hun heller hadde følt at hun hadde gått glipp av kommunikasjon med nettverket sitt under koronapandemien om hun hadde koblet seg fra. «Når man ikke kan møtes er det egentlig bare fint at vi kan snakke på Snapchat og Messenger», mener hun. Dette underbygger Mendoza mfl. sin studie av opplevelsen av «nomophobia» som handler om følelsen av avhengighet og opplevelsen av å gå glipp av potensiell sosial interaksjon (2018, 53). Her bruker Frida altså premissene for Nomphobia som forklaring på sin høye mobilbruk under koronapandemien. I tillegg tyder både Cathrine og Fridas beskrivelser på at følelsen av samhold og sosial interaksjon er en faktor i ønsket om å holde seg pålogget.

Anna belyser imidlertid valget om pålogging fremfor frakobling under lockdown fra et annet perspektiv. Hun beskriver seg selv som en travel person til vanlig med avtaler og gjøremål hun ønsker å fokusere på. I en slik hverdag beskriver hun mobiltelefonen som en tidstyv som hun gjerne legger fra seg for å rekke tingene hun bruker tiden sin på. «Til vanlig er jeg veldig lite på mobilen sammenlignet med mange jeg kjenner, og føler veldig at, ja, at jeg er veldig glad for det da. At jeg kan godt miste mobilen og ikke bli stressa førdager etter liksom» forteller Anna. Dette synet endret seg i hverdagen som fulgte med koronapandemien. I koronahverdagen hadde hun større frihet i mobilbruken sin enn til vanlig og følte ikke på mobiltelefonen som en forstyrrelse slik hun beskrev i hverdagen forøvrig. Siden de vanlige gjøremålene i stor grad ble borte så hun ikke behovet for å begrense mobilbruken sin og gevinsten for å koble seg fra var ikke til stede på samme måte. Hun forteller at hun så på mobilen som et hjelpemiddel under korona. Dessuten ble tiden hun ikke var på mobiltelefonen brukt på pc'en i stedet, så mediebruken var likevel høy.

Slik kan man se at begrunnelsen hennes til å regulere egen bruk ble borte under koronaperioden, og derfor endret synet hennes på mediebruk seg. At hun beskriver mediebruken sin som tidsfordriv samsvarer med Thorhauges mikro-rutiner. Hun beskriver ikke en «checking cycle» slik mikro-rutiner gjerne forløper som, men hun forteller at mobilbruken ble brukt for å fylle dødtid. Så hennes syn på egen bruk vinkles på en positiv måte og hun ser den altså ikke som problematisk selv om den har økt under koronapandemien.

4.6 Oppsummering

I oppgavens analysekapittel har det blitt bekreftet at ambivalensen som karakteriserer synet på mediebruk generelt også finner sted blant studentene under koronapandemien. Første del av kapittelet har tatt for seg hvordan tiden brukt på mobiltelefonen har økt for mange av informantene, både blant de som hadde høy mediebruk fra før av og de som til vanlig hadde mer begrenset bruk. Aktiviteter som har bidratt til den høye skjermtiden er blant annet kommunikasjon, nyhetskonsument og underholdningsaktiviteter. Dette er aktiviteter som er viktige i folks hverdag på generell basis, både som mikro-organisering og mikro-rutiner, men det viser seg at det har blitt en enda større del av hverdagen under korona. Hvor vidt de ulike aktivitetene sees som positive eller negative varierer, og analysekapittelet belyste både de positive og negative opplevelsene respondentene hadde. En slik inndeling tydeliggjør ambivalensen som råder i omtalen av mediebruk som tema.

De ulike aspektene ved mediene sees som nyttige og som ulemper under koronapandemien. Det studentene ser ut til å sette mest pris på er muligheten mediene gir til kommunikasjon i en tid hvor man blir rådet til å begrense fysisk samvær med andre. Dette er en av de tingene som vektlegges som et positivt trekk ved mediene også til vanlig, men studentene mener det er ekstra viktig for dem under korona. Muligheten til digital kommunikasjon gjør det lettere for dem å holde kontakt med omverdenen, skaper en fellesskapsfølelse i en usikker og skummel tid og gir dem plattformer til å uttrykke seg på offentlig i lockdown. Alle disse tingene er viktige for mennesker i samfunn og det anerkjennes også i litteratur om medier og mediebruk. På den andre siden er det også aspekter ved mediene som virker invaderende og forstyrrende for studentene i lockdown. Når det er lite annet som skjer opplever de i større grad uendelige «checking cycles», noe som igjen påvirker deres produktivitet i arbeid med studiene og distraherer dem under fysiske møter. Dessuten kan mediene fremme andre følelser under en pandemi enn ellers. Frykt og skremsel via nyhetene blir dratt frem som et negativt eksempel av mange, noe som viser at mediene også er overveldende for studentene. Det viser altså at mediene både kan være distraherende og ha konsekvenser for psykisk helse.

Med utgangspunkt i de ulike synspunktene har analysen til slutt sett på om det har ført til selvregulering blant studentene, og hvordan selvreguleringen finner sted i koronahverdagen. Her er empirien igjen sprikende, og det er store variasjoner i hvilken grad folk velger å begrense egen mediebruk. Noen har tatt konkrete grep for å eliminere triggere til mediebruk i

hverdagen ved å slette apper eller skru telefonen oftere av, mens andre mener det ikke er nødvendig å koble seg fra i en tid hvor lite annet skjer. Igjen viser spekteret at studentene både er klar over fordelene og ulempene ved å drive selvregulering. Det er også variasjoner i hva studentene bedriver på fritiden men det er generelt sett et fokus på hobbyer og mosjon. Hvor vidt disse aktivitetene kobles sammen med et ønske om å minske mobilbruk er også varierende. Det er tydelig at noen av studentene opplever frakobling som en positiv ting mens andre ser mediebruk som en nødvendighet i koronahverdagen.

5 Diskusjon

Etter å ha undersøkt hvordan studentenes opplevelse av egne medievaner og selvregulering har vært under koronasituasjonen er det interessant å se på deres erfaringer i et bredere perspektiv. Analysen tok for seg hvordan vanene deres har endret seg, hva de ser som positive og negative aspekter ved egen mediebruk og hvordan de eventuelt har selvregulert medieinntaket sitt. Ved å se på tendensene i informantenes opplevelser vil det være mulig å se på handlingene deres i et større bilde i kontekst med litteraturen og rapporter fra koronaperioden. Slik vil det gjøres tydeligere hvordan den innsamlede empirien svarer direkte til oppgavens problemstilling og de tre forskningsspørsmålene som ble stilt innledningsvis.

5.1 Medievanene er varierte og oppleves ulikt

For å svare på forskningsspørsmålet om hvordan studentene har vurdert sin egen mediebruk under koronapandemien har oppgaven tatt for seg hvilke endringer i medievaner brukerne har opplevd under korona og hvordan de velger å beskrive de ulike aspektene ved egen mediebruk. Slik det er gjort i litteraturen om mediebruk er det igjen naturlig å beskrive studentenes forhold til digitale medier i koronahverdagen som ambivalent. Det kommer frem at de aller fleste opplever markant økt bruk, og dette sees generelt som noe negativt. Det illustreres blant annet av Beate som brukte mobilen mye både før og under koronapandemien. Hun sier at den økte bruken i seg selv er det mest markante negative aspektet ved egen bruk. På en annen side nevner hun at hun opplever mange positive sider ved egen mediebruk i perioden. Som beskrevet i analysekapittelet ser hun på økt kontakt gjennom digital kommunikasjon som en gode mediene bringer med seg i en tid, spesielt for henne som bor alene. Her peker Beate på områder ved hennes egen mobilbruk som både er problematiske og nyttige.

En slik splittet beskrivelse av mediebruk finnes både i de enkeltes beskrivelser og også i den forstand at de forskjellige brukernes meninger selvfølgelig varierer. Bare det faktum at Deloittes medieundersøkelse for norden har tall som viser at 71% av «millennials» (aldersgruppen født i 1981-1996 ifølge Deloitte) sier de er fornøyd med deres medie- og mobilbruk, men at 64% også mener de hadde hatt en bedre psykisk helse om de reduserte mediebruken sin viser hvor ambivalent forhold unge har til egen mediekonsum (Deloitte

2019, 24). Dette underbygger Syvertsen, Karlsen og Bollings poeng i grunnlaget til Digital detox-fenomenet om at det råder en ambivalens rundt temaet mediebruk (2019, 2).

Det er interessant å merke seg at gjennom undersøkelsene gjort i denne studien er det registrert like mange konkrete positive aspekter ved studentenes mediebruk som negative. Likevel oppleves det gjennom studien at det kastes et negativt lys over mediebruk i seg selv, og at flere mener det er en uting at de bruker såpass mye tid på mediene som de gjør. Dette uttrykker blant annet Emilie og Cathrine. Cathrine reflekterer avslutningsvis i intervjuet over at hun føler hun hadde hatt godt av en digital detox, uavhengig av koronasituasjonen. Emilie på en annen side opplevde mediene som invaderende og oppslukende i de første fasene av koronapandemien og tok grep for å minske egen bruk. Likevel har begge disse respondentene snakket om flere positive aspekter ved mediebruk i koronahverdagen, som muligheten til å kommunisere med familie og at det hjelper mot ensomhet å være aktiv i sosiale medier. Ser man generelt sett på konkrete aktiviteter som beskrives i undersøkelsen veier de positive aspektene ut de negative. Men i den generelle omtalen av mediebruk, både av de som tar aktive grep for å skjerme seg og de som ikke selvregulerer i særlig stor grad beskrives høy bruk generelt som negativt. Det bygger oppunder Moe, Ytre-Arne, Syvertsen og Karlsens beskrivelse av tidsmessig ambivalens hvor de som beskrevet tidligere tar for seg vurderingen av tidsbruk i seg selv som en del av diskusjonen rundt digital detox (2020, 1716). Slik kan man se at det problematiske for brukerne stort sett er mengden tid brukt på aktiviteter de ikke har kontroll over. De fleste likevel setter pris på de ulike aktivitetene mediene tilbyr under koronapandemien.

Et annet interessant poeng å merke seg angående tidsperspektivet i tidsmessig ambivalens er hvordan informantene i undersøkelsen som oftest omtaler bruken sin med beskrivende adjektiver som økende, brukte den mye, doblet bruken osv. Det er bare et par som nevner spesifikt antall timer på mobilen eller konkret hvor mye bruken har økt. I analysekapittelet kom det frem at Beate var den eneste som ga et konkret tidsperspektiv å forholde seg til. Hun brukte mobilen rundt 8 timer på et tidspunkt under koronapandemien, noe som omtrent var en dobling fra det vanlige. Bortsett fra dette er det lite informasjon som tilsier nøyaktig hvor lang tid informantene brukte på mobilen og det er ingen som tok opp tidsperspektivet i total mediebruk. At konkret tid ikke er noe som nevnes i særlig stor grad indikerer at det ikke tilegnes viktighet i særlig stor grad. Derfor gir det lite grunnlag til å sammenligne om respondentene bruker mer eller mindre tid enn studenter generelt. SHoT-undersøkelsen fra

2018 viser at det vanlige er for studenter å ha mellom 3 og 9 timer skjermtid om dagen. Dette inkluderer både mobiltelefon, pc, nettbrett og spillkonsoller (Knapstad, Heraldstveit og Sivertsen 2018, 96). Man kan se det slik at det er fokus på økning eller opplevet høy bruk hos brukeren selv som knyttes sammen med problematisk bruk, heller enn spesifikt antall timer mediekonsum.

For det fjerde viser studentenes uttalelser som ble beskrevet i analysekapittelet at studentenes negative opplevelser med digitale medier under koronapandemien kan sees som atferdsavhengighet. I *Irresistible* skriver Adam Alter at en atferdsavhengighet ikke henger sammen med å like å gjøre noe, men å føle at det hjelper mot psykiske plager. Det er ikke bare at man liker noe, man «må ha det» (Alter 2017, 87). Han sier også at avhengighet ofte knyttes sammen med å være besatt av noe eller en slags tvangstanke. Man føler at man «må» gjøre noe, eller klarer ikke å stoppe en atferd (2017, 20). Slik kan man for eksempel beskrive Cathrines nyhetskonsument, som hun mente påvirket henne negativt i det lange løp fordi hun ble skremt og engstelig av det. Men så sier hun likevel at hun ble besatt av å sjekke nyheter. Hun følte hun bare måtte holde seg oppdatert på nyhetene både nasjonalt og internasjonalt. Her er ikke problemet at hun sjekket nyhetene ofte, men at hun opplevde en følelse av at dette var noe hun måtte gjøre. Slike eksempler viser altså at fokuset på problematisk mediebruk ikke ligger i tidsaspektet i seg selv, men hva som ligger bak bruken, og hvordan bruken påvirker brukerne. Så de som kun nevner økt bruk i koronahverdagen, men ikke regulerer bruken sin under koronapandemien trenger ikke nødvendigvis å ha problematisk bruksmønster.

Slik blir det altså tydelig at det ikke er en viss type bruk som i seg selv er absolutt positiv eller problematisk. For å kartlegge hva som oppleves som negativt og positivt må man se på årsaker til atferden og konsekvensene den medfører for den enkelte. Dette kommer også frem i hvordan brukerne omtaler samme type medievaner. I omtalen av mediebruk i koronahverdagen forteller for eksempel både Anna og Emilie at de hadde økt mediebruk i starten av pandemien. De forteller begge om hvordan digitale medier har hatt en større rolle i hverdagen deres enn ellers når vanlige rutiner forsvinner. Begge beskriver mer dødtid på mobilen blant annet. Det som er interessant i omtalen deres av egen mediebruk er hvordan de ordlegger seg. Anna beskriver det meste av bruken sin som et hjelpemiddel eller et tidsfordriv, og når hun poengterer noe negativt supplerer hun gjerne med at det likevel ikke stjeler tid fra noe viktigere mens hun har en slik amputert hverdag. Emilie derimot forteller at hun opplevde den økte mediebruken som en distraksjon i hverdagen, selv under korona. Hun

sier hun ble distraherert av mobilen sin og at hun ble lei av skjermbasert underholdning. Gjennom sitt intervju beskriver hun digitale medier som en distraksjon mens Anna i sitt intervju omtaler mediene som et hjelpemiddel. Slike formuleringer bidrar også til å uttrykke brukernes holdninger til mediens rolle i deres koronahverdag, i tillegg til hva de sier eksplisitt.

Disse observasjonene viser at det er et variert syn på mediebruk i pandemien. Det sees både som en positiv faktor, og særlig de ulike aktivitetene mediene tilbyr settes pris på. De som opplever negative aspekter ved mediene og tar avstand beskriver likevel måter mediene fungerer som et hjelpemiddel. På samme måte beskriver de som hovedsakelig er positive til mediebruk i koronahverdagen et nyansert syn. Det poengteres også hvordan folk omtaler sin egen bruk og skjermtid ulikt, og de forskjellene viser også hvordan opplevelsen av eventuell problematisk bruk er en indre følelse, og ikke nødvendigvis henger sammen med de konkrete medievanene. Slik besvares forskningsspørsmålet om hvordan studentene vurderer sin egen mediebruk i koronapandemien.

5.2 Kommunikasjonsmedier er utelukkende bra, men ikke bra nok

Forskningsspørsmålet *hvordan forholder studenter seg til medievanene sine og eventuell selvregulering under koronapandemien?* ble drøftet og besvart under 4.2 i analysekapittelet. Det viktigste å trekke ut fra beskrivelsene av kommunikasjonsmulighetene i koronapandemien er at mediene muliggjør ulike former for kommunikasjon som til en viss grad erstatter ansikt-til-ansikt kommunikasjon og fysiske møter. Disse mulighetene blir i stor grad opplevet som positive i koronahverdagen, mener informantene. De uttalelsene samsvarer med blant annet Syvertsens poeng i samfunnsviteren hvor digitale medier beskrives som «en livline i en krevende situasjon» (Syvertsen 2021). Gjennom dybdeintervjuene fokuserte informantene på de positive sidene ved mediens kommunikasjonsmuligheter. Det førte til økt kontakt med nettverket sitt, og en generell følelse av samhold i en periode hvor de tilbragte mer tid alene med begrenset kontakt.

Respondentene i spørreundersøkelsen presenterer like scenarioer, men det fokuseres i større grad på at kommunikasjonen på digitale plattformer ikke er tilfredsstillende nok. Som nevnt i

analysekapittelet beskriver de i større grad støy i samtalen både grunnet tekniske utfordringer og hvordan samtaler blir annerledes fordi man ikke kan tyde kroppsspråk og mimikk på samme måte som i fysiske samtaler. I spørreundersøkelsen registreres det syv tilfeller hvor respondenter svarer at digital kommunikasjon oppleves ulikt enn ansikt-til-ansikt kommunikasjon og 14 hvor noen påpeker at de savner eller foretrekker fysisk samvær fremfor digital kommunikasjon under koronapandemien.

Når det kommer til svarene er det to poenger som er interessante å merke seg. For det første er det et totalt 20 av 39 respondenter (én respondent uttalte både at hun opplevde kommunikasjonen som annerledes og at hun savnet fysiske samtaler) som uttrykker en viss misnøye med digitale kommunikasjonsplattformer sammenlignet med ansikt-til-ansikt kommunikasjon. Av de 20 er det 18 kvinner og kun 2 av 7 mannlige respondenter skrev de ikke syntes digital kommunikasjon var det samme som fysisk samvær eller at de savnet muligheten til å møtes fysisk. Her er altså kvinner i stor grad overrepresentert. SHoT-undersøkelsen gjennomført blant studenter i 2018 viser at både Facebook, Snapchat, Instagram og Whatsapp brukes av litt flere kvinner enn menn. Dette er apper som fokuserer på identitetsuttrykkelse og kommunikasjon, og de opptar altså kvinner hakket mer enn menn til vanlig. Menn scorer igjen hakket høyere enn kvinner på YouTube som er et underholdningsmedium med mindre fokus på kommunikasjon (Knapstad, Heraldstveit og Sivertsen 2018, 97). Flere av mennene som svarer på koronaundersøkelsen i Digitox-prosjektet svarer at de kommuniserer gjennom sosiale medier, men de oppgir i mindre grad problemer med kommunikasjonen. Undersøkelsens resultater viser altså at kvinner opplever digitale medier som kommunikasjonsmiddel mer problematisk enn menn.

For det andre er det viktig å anerkjenne det at spørreundersøkelsen og intervjuene ble gjennomført på svært ulike tidspunkter i pandemien. I tidsperioden hvor spørreundersøkelsen ble gjennomført var første bølge av pandemien omtrent på det høyeste og de strenge tiltakene som ble innført 12 mars 2020 var fortsatt gjeldene (regjeringen 2020b). Da fire av dybdeintervjuene fant sted i slutten av juni hadde regjeringen nettopp gjennomført flere lettelselser på tiltakene for privatpersoner og næringslivet. Blant annet åpnet treningsentre, det åpnet for mer organisert idrett og for offentlige arrangementer for 200 deltakere (regjeringen 2020b; regjeringen 2020c). I september 2020 da de siste to dybdeintervjuene fant sted var den andre bølgen så vidt truffet landet, og det ble innført smittevernstiltak igjen, men med kommunalt og lokalt fokus der smitten var høy (regjeringen 2020b). Det gjør det mulig både

å sammenligne svarene gitt i dybdeintervjuet med resultatene fra spørreundersøkelsen, men man kan også se på informantene som både ble intervjuet og svarte på spørreundersøkelsen og undersøke eventuell endring over tid.

Den største forskjellen mellom spørreundersøkelsesresultatene som hovedsakelig kom inn i slutten av mars 2020 og data fra intervjuene i juni og september 2020 er at informantene i intervjuene utelukkende omtaler mulighetene for digital kommunikasjon som positivt i koronapandemien. Dette gjelder både de som regulerer bruken i perioden og de som bruker mobilen og mediene mye. Digital kommunikasjon blir kun omtalt som et hjelpemiddel og noe de setter pris på. I spørreundersøkelsen nevnte halvparten av informantene som senere ble intervjuet negative sider ved digital kommunikasjon eller at de savnet fysisk samvær. Anna og Frida nevner at de savner fysiske møter og Beate påpeker at digital kommunikasjon er hemmende for opplevelsen og gjennomførelsen av samtaler. Generelt sett er det likevel et positivt fokus på kommunikasjonsmuligheter gjennom mediene blant informantene selv i perioden hvor første bølge herjet som verst. De resterende respondentene svarer mer variert, og de positive og negative aspektene ved kommunikasjon i koronahverdagen reflekteres rundt i større grad. Det kommer frem flere sterke reaksjoner på de begrensede mulighetene for samvær. Blant annet respondent 38 er en av få mannlige respondenter som opplever utfordringer med digital kommunikasjon. Han skriver at det er få forskjeller i kommunikasjonen som finner sted digitalt, men at han «er utsultet på ansikt-til-ansikt kommunikasjon og sosialisering».

At det er større grad av variert refleksjon i svarene som gis i spørreundersøkelsen enn i dybdeintervjuene når det kommer til kommunikasjon kan begrunnes på flere måter. Østbye mfl. sin beskriver tidsperspektiv (rettet mot spørreundersøkelser) i undersøkelser. De poengterer at retrospektive spørsmål, altså spørsmål som dekker hendelser eller erfaringer fra fortiden ofte fører med seg flere feil fordi folks hukommelse ikke er sikker (Østbye mfl. 2013, 140). I dybdeintervjuene ble spørsmålene rettet både mot nåtid og fortid, men fokuset var hovedsakelig på den første bølgen med smitte fra mars-mai/juni 2020. Spørsmålene ble stilt mens informantene sto i en annen kontekst, og hva de husker best og videre la vekt på i intervjuene kan ha endret seg fra hva de mente var relevant å beskrive i spørreundersøkelsen. Slik har det i det minste vært for halvparten av intervjuobjektene som nevnte manglene ved digital kommunikasjon i spørreundersøkelsen men ikke i intervjuene. Det kan også tyde på at studentene ble mer vant til situasjonen de befant seg i og taklet den bedre over tid. Sit sin

koronaundersøkelse som ble gjennomført i mars 2020 ble supplert med en oppfølgingsstudie hvor de undersøkte utviklingen i studentenes liv i pandemien. Oppfølgingsstudien ble gjennomført i oktober 2020. Her så de også på endringer over tid og 74% av respondentene som svarte på oppfølgingsstudien opplevde livet som student som bedre på daværende tidspunkt sammenlignet med i pandemiens første fase (Sit 2020b, 23).

Respondentene i spørreundersøkelsen derimot deltok i undersøkelsen mens de fortsatt sto midt i situasjonen de reflekterte rundt. Østbye mfl. skriver det er vanligst i spørreundersøkelser å kartlegge situasjoner nært intervjuetidspunktet. Det mener de også at gir resultater med færre feil og mangler i beskrivelsene (Østbye mfl. 2013, 140). I en artikkel i Aftenposten påpeker også psykologer og forskere på hukommelse at man gjerne husker positive minner bedre enn negative både fordi mennesker aktivt søker positive opplevelser og fordi man prioriterer å gjenerindre positive minner (Borud 2014). Simen Nørby skriver at man til og med kan trene sinnet til å gjenerindre de positive aspektene ved en hendelse fremfor de positive (2020, 8). I studentenes tilfelle kan det da være at de i ettertid husker best hvordan digital kommunikasjon var et hjelpemiddel i koronapandemien fremfor hva som opplevdes som frustrerende ved kommunikasjonen der og da.

De som svarte på spørreundersøkelsen og fortalte om en situasjon de fortsatt sto i hadde derimot både de positive og negative aspektene ved kommunikasjonen friskt i minnet. Det kan også spille en rolle at innen informantene i intervjuene snakket om kommunikasjon så var de blitt vant til kommunikasjonsformen i større grad enn de som svarte på spørreundersøkelsen i slutten av mars 2020. Slike opplevelser og meninger viser altså at muligheten til digital kommunikasjon var sett på som et hjelpemiddel under koronapandemien. Likevel ble det for mange, spesielt de som sto midt i situasjonen, ikke en god nok erstatning for idealet om autentisk samvær og fysisk kontakt.

Slik blir det altså klart at fokuset på kommunikasjon og samvær var viktig for studentene i koronapandemien. Digitale medier ble derfor et verktøy som muliggjorde kommunikasjon i en periode hvor fysisk samvær var begrenset. Det er likevel tendenser i resultatene som viser at opplevelsen med de digitale kommunikasjonsmediene ikke utelukkende var positiv. Variasjonene var til stede mellom kjønn og basert på tidspunktet informantene uttalte seg. Slik besvares forskningsspørsmålet om hvordan studentene opplevde relasjonsbygging og

idealet om autentisk samvær i koronapandemien. Det er absolutt et hjelpemiddel, men ikke alltid godt nok i en krevende tid.

5.3 Ulike metoder for frakobling og påkobling

Hvordan informantene reflekterer rundt selvregulering under pandemien og hvor vidt de praktiserer det selv svarer på forskningsspørsmålet om til hvilken grad og hvordan studentene eventuelt praktiserer frakobling i koronahverdagen. Det er brukernes opplevelse av egen mediebruk og om de føler på et overforbruk som ligger til grunn for påkobling eller frakobling i perioden. Som nevnt i analysekapittelet varierte det veldig hvor mye vekt studentene la på selvregulering av mediebruken sin i pandemien. Undersøkelsen har funn som både kan tyde på at koronapandemien er en del av grunnlaget for ønske om frakobling og påkobling og tendenser som peker på det motsatte. Først vil jeg se på tendensene i deres bruk som indikerer en sammenheng og deretter de som tyder på at det ikke henger sammen.

Det første som klart indikerer en sammenheng mellom koronapandemien og valget om selvregulering eller frihet i mediebruken er tilfeller hvor informantene har brukt pandemien som begrunnelse for sine valg. Anna og Cathrine som har ganske ulike bruksmønstre til vanlig mener begge at pandemien i seg selv er grunnen til at de ikke har regulert mediebruken sin i særlig stor grad i den aktuelle perioden. Med begrenset hverdag og avlyste gjøremål mener ikke Anna at økt mediebruk stjeler tid fra andre aktiviteter og hun så derfor ikke behovet for å kutte ned bruken. Cathrine mente også at pandemien var en såpass stor og omveltende situasjon i seg selv, og derfor kunne man unnskyldte høy mediebruk. Som beskrevet under 4.5 forteller Cathrine at hun generelt sett er positiv til digital detox, men ikke ønsker det under koronapandemien. Det viser tydelig hvordan hennes tanker om selvregulering påvirkes av koronapandemien. I disse tilfellene beskriver informantene pandemien og dens følger for hverdagen som begrunnelser for å ikke regulere mediebruken sin.

Det er også tendenser som illustrerer at koronahverdagens endringer har ført til digital detox. Dette beskrives tydeligst av Emilie som til tross for at hun hadde tatt grep for frakobling fra før også gjorde endringer i bruken sin fordi medievanene hennes skled ut under pandemien. Hun forteller om markant økt bruk av mediene, noe som plaget henne. For henne opplevdes mobiltelefonen ofte som en distraksjon og bruken økte ut over det hun hadde kontroll over.

På grunn av den økte bruken valgte hun å regulere egen bruk ved å slette apper som stjal tid og å fokusere på andre hobbyer. De ulike konkrete tiltakene kan sees som en reaksjon på overdreven bruk i starten av koronapandemien hos Emilie. Også de som mener de ikke har regulert bruken sin noe særlig under pandemien nevner ulike valg som ofte knyttes opp mot digital detox. Anna forteller at hun prøvde å minske bruken av mobiltelefon i senga da hun merket de vanligere rutinene skled ut og Beate tok opp hobbyer og fjellturer som erstatning for skjermbasert underholdning i pandemien. Begge deres tiltak kan sees som implementeringen av skjermfrie soner, slik Syvertsen beskriver det (Syvertsen 2020, 83). Hun mener skjermfrie soner enten kan være en del av et frakoblingsregime eller en kollektiv bevisstgjøring rundt normene for mediebruk knyttet til et privat eller offentlig sted (Syvertsen 2020, 83). Bemerkelsene til Anna og Beate at valg knyttet til digital detox i denne perioden kan som sagt knyttes til koronahverdagen. For det andre sier det noe om at studentene som brukere ikke utelukkende er «de som selvregulerer» eller «de som har fri mediebruk». Det kan heller være at de beskriver seg slik basert på hva de selv føler rundt egen bruk. Både Beate, Frida og Cathrine uttaler eksplisitt at de er personer som bruker mobilen mye mens Anna og Dina sier det motsatte i løpet av intervjuene. Informantene har altså et generelt syn på seg selv som brukere, men det er ikke nødvendigvis forenelig med all bruken de videre beskriver.

På den andre siden er det også aspekter ved studentenes fortellinger som viser at selvregulering i perioden og koronapandemien ikke nødvendigvis henger sammen. En tendens som spores i informantenes grad av selvregulering og refleksjoner rundt bruk før og under koronapandemien er at de som beskriver lite selvregulering til vanlig også har høy bruk og lite fokus på frakobling under korona. Med Anna som unntak er det Dina og Emilie som beskriver flest konkrete tiltak for frakobling til vanlig. Det er også de som fokuserer mest på selvregulering av mobil og mediekonsum under koronapandemien. Særlig Dina sier hun ikke er noen flittig mobilbruker til vanlig og hun har også tatt grep under koronapandemien ved å ha slettet apper, lagt mobilen igjen hjemme og å skru telefonen helt av for å ikke distraheres. Slik poengteres tre av Syvertsens alternativer i en brukers verktøykasse for selvregulering. Å slette apper og går ut på å distansere seg fra mediene ved å begrense teknologien man forholder seg til (Syvertsen 2020, 86). Handlinger som å periodevis skru av telefonen handler mer om å bevisst ta avstand fra alt som skjer på smarttelefonen og å fokusere på «her og nå», skriver Syvertsen videre (2020, 88-89). Digital detox gjennom disse grepene var altså ikke nytt for Dina del. Emilie beskriver seg selv som et menneske som ikke like rutiner, og derfor

har brutt flere rutiner både før og under koronapandemien. Hun har brukt sin Apple watch som et verktøy for få med seg viktige meldinger uten å bruke mobilen og tatt opp hobbyer som er skjermfrie. Men i tillegg til disse aktivitetene beskriver hun også deler av sin frakobling med opplevelsen av overdreven bruk under koronapandemien.

På den andre siden forteller Frida, Cathrine og Beate at de er vant til å ha mobilen tett på seg og bruker mye tid på mediene før koronapandemien. De beskriver også økt bruk under korona og merker seg få konkrete grep for frakobling under pandemien. Det eneste unntaket er Anna som mener hun bruker mobilen mindre enn de fleste til vanlig men ikke ser poenget med å koble seg fra i en tid hvor lite uansett skjer. Disse observasjonene kan tyde på at koronapandemien hos de fleste ikke har ført til noen stor grad av endring i selvreguleringen av mediekonsum. De som selvregulerte før pandemien er hovedsakelig de som fortsatte å ta grep for frakobling i koronahverdagen.

Her ser man altså forskjeller i hva bakgrunnen for valgene til studentene er. Noen er konsekvenser av koronapandemiens hverdag mens andre er en videreføring av gamle medievaner. Det er også illustrert hvordan brukerne ikke nødvendigvis enten kobler seg fra eller på, det er variasjoner og ulike ting som fokuseres på hos flere. Derfor kan ikke spørsmålet om hvor vidt digital detox finner sted besvares med enten ja eller nei. Dette gjelder både for informantene som samlet gruppe eller for hva hver enkelt informant gjør. Det viser imidlertid et mangfold av tendenser og holdninger til ulike typer mediebruk blant studentene. Slik belyses forskningsspørsmålet om studentenes forhold til selvregulering og hvordan det eventuelt finner sted gjennom disse funnene.

6 Oppsummering og avslutning

Denne oppgavens mål har vært å belyse temaet mediebruk blant unge i koronapandemien gjennom problemstillingen *hvordan forholder studenter seg til medievanene sine og eventuell selvregulering under koronapandemien?* I den sammenheng har den tatt for seg hvordan endringene i unges medievaner under korona, hvordan de vurderer sin egen bruk og hvordan de stiller seg til selvregulering av mediekonsum. Dette har blitt undersøkt gjennom en generell spørreundersøkelse hvor respondentene åpent delte tanker om mediebruk, kommunikasjon og nyhetskonsument og dybdeintervjuer hvor informanter hentet fra spørreundersøkelsen utbroderte sine opplevelser i tillegg til å ta for seg sitt forhold til digital detox i pandemien. Rapporter, analyser og nyhetsartikler brukes for å skape større bredde i datagrunnlaget. Slik kan for eksempel spørreundersøkelsen og intervjuenes funn sammenlignes med landet som helhet eller unge voksne som helhet.. Gjennom undersøkelsen har det blitt kartlagt hvilke aspekter ved digitale medier som var viktige hjelpemidler for studentene under korona og hvilke som hadde negativ innvirkning på deres hverdag. Med disse vurderingene som bakteppe ble det også studert hvordan brukerne forholdt seg til digital frakobling og selvregulering og hva som lå bak valgene deres.

De mest relevante funnene ligger i studentenes vurdering av egen mediebruk og skillet som ble etablert mellom mediene som hjelpemiddel og mediene som distraksjon. Det splittede fokuset underbygger ambivalensen som ligger i litteraturen og gjennomsyrrer oppgaven forøvrig. Skillet mellom de teknologioptimistiske og teknologipessimistiske perspektivene videreføres også i studentenes opplevelser. De ulike kommunikasjonsmediene er store hjelpemidler i en tid hvor man er fysisk separert fra andre. Muligheten til kommunikasjon verdsettes i stor grad av studentene og det er ingen av informantene som kobler kommunikasjon sammen med uvaner i mediebruken sin. Det reflekteres imidlertid rundt hvor vidt det er en god nok erstatning for ansikt-til-ansikt kommunikasjon. Brukerne er svært klar over de digitale plattformenes begrensninger og det plager noen mer enn andre. Likevel er det en positiv holdning til kommunikasjonsmediene sånn generelt. Det er ett av flere aspekter brukerne ser på som nyttige selv om det okkuperer mer av tiden deres under pandemien.

På den andre siden beskriver flere informanter at de tilbringer mye utilsiktet tid på medieplattformene – dødtid på sosiale medier i hovedsak. Dette. Dette verdsettes i mindre grad. For noen påvirker også medietrykket under koronapandemien deres psyke, noe som kan

ha konsekvenser for deres medievaner. Skillet går i hovedsak mellom de aktivitetene som oppsøkes med en hensikt som oppleves som fruktbare og mikro-rutinene (Thorhaug 2016) som går ut av kontroll. Det viser seg også at de endrede forholdene i hverdagen under pandemien hos noen henger sammen med økingen både i lengden og hyppigheten av sjekkeløyper. Det er i sammenheng med bruken de ser på som utilsiktet at både brukerne og litteraturen hovedsakelig trekker inn begreper som avhengighet og problematisk mediebruk.

Slik har analysen og diskusjonen i oppgaven tatt for seg hvordan unge vurderer sin egen mediebruk i koronahverdagen gjennom både positive og negative medieopplevelser, samt tar for seg viktigheten av kommunikasjonsmediene som erstatning for fysisk kommunikasjon. I tillegg er det varierende hvem som velger å skjerme seg. Noen velger å regulere egen mediebruk blant annet ved å fjerne smarttelefonen fra ulike, mens andre ser koronasituasjonen som en grunn i seg selv for å koble seg på. Både når det kommer til nærhet til digitale medier og avstand råder det altså en ambivalens, noe som viser til forskningsspørsmålet om til hvilken grad og eventuelt hvordan selvregulering finner sted.

Likevel er det visse tendenser som er tydelige. De konkrete mulighetene mediene gir til utfoldelse og kommunikasjon prises i pandemien. Det kan nesten se ut som mediene opplever en slags renessanse. Noe av den optimistiske holdningen til mediene som ble sporet i litteraturen fra tidlig 2000-tallet vender tilbake i de konkrete aktivitetene de unge brukerne gjennomfører digitalt i pandemitid. Imidlertid viser studentene likevel bevisstheten rundt overdreven mediebruk samfunnet har bygget de siste årene. Det generelle fokuset på avhengighet av digitale medier er tydeligere hos noen enn hos andre, men den bevisstheten blir tydelig hos flere i en tid som denne hvor mediekonsumet øker hos nærmest alle. De konkrete mulighetene mediene gir verdsettes ekstra mye i pandemitid, men muligheten for å oppleve overdreven bruk øker også i en annerledes hverdag. Slik videreføres ambivalensen rundt dagens mediebruk i koronapandemien

6.1 Studiens styrker og begrensninger

Fokuset til studien kaster lys på en svært aktuell situasjon ved å se på koronapandemien som case mens situasjonen er pågående. Som en casestudie hvor den konkrete situasjonen ikke er belyst spesielt mye i forskning enda vil en slik studie om koronapandemien bidra til å belyse temaets tilsynelatende viktige aspekter og skape en generell forståelse. Det gir også en dybde

i forståelsen av karantenelev. Likevel er det også flere konkrete begrensninger til studien som påvirker funnene. Den største faktoren som spiller inn på studien er det begrensede utvalget. Det hadde vært gunstig med et bredere utvalg både fordi det hadde skapt en enda tykkere beskrivelse av fenomenet, kunne blitt mer detaljer og dermed mer generaliserbart. Det skal imidlertid sies at jeg likevel opplevde å få varierte resultater og informanter som fokuserte på ulike ting de syntes var viktig i situasjonen de var i. Det er ikke heller fokusert mye på brukernes demografiske ulikheter, så ved å vektlegge deres livssituasjon i større grad på tidspunktet intervjuene ble gjennomført ville det kunne gitt innsikt i konteksten til valgene de har tatt i sin mediebruk. Det begrensede tidsaspektet fører også til at studien kun tar for seg brukernes opplevelser i en begrenset tidsperiode, og ikke kan si noe om endringer over tid.

6.2 Forslag til videre forskning

Siden denne studien er en casestudie med bestemte avgrensninger er det mange aspekter det er interessant å utforske videre. Digitale medier som plattformer og smarttelefoner som apparat er godt etablert i vår hverdag, og med det presenteres stadig nye muligheter og utfordringer. Dessuten viser også studien at unge mediebrukere i dag er relativt bevisste sin egen bruk, og at det er noe de reflekterer over både generelt og i ulike kontekster. Den ytre faktoren koronasituasjonen representerer åpner også opp for interessant videre forskning. Som nevnt er denne casen relativt begrenset i tid med fokus på den første smittebølgen i Norge som varte fra mars til mai. Dette viste seg å være en liten del av pandemien som helhet, og situasjonen har jo endret seg flere ganger gjennom det drøye året som har gått siden nedstengingen av landet i mars 2020. Det hadde derfor vært spennende å undersøke utvikling i folks vaner over tid. Mennesker er tilpasningsdyktige, og det er interessant å se om folks vurderinger og erfaringer endrer seg. Også ettervirkningene av livsstilen og medievanene man har tilegnet seg under koronapandemien kan bli et interessant aspekt ved videre forskning på folks forhold til digitale medier.

For det andre har både litteraturen om digital mediebruk og denne studien hatt et brukerrettet fokus. Det er selvregulering av mediebruken som undersøkes, og dette fokuset samsvarer med tematikken i den presenterte litteraturen, samt medienes fokus rundt digital detox (Syvertsen, Karlsen og Bolling 2019). I koronapandemien har imidlertid myndighetene hatt utvidet makt. De har innført strenge begrensninger i folks hverdag og både de og de store institusjonene som folk flest forholder seg til som arbeidsgivere, utdanningsinstitusjonene og

underholdningskanalene har fremmet digitale løsninger. Det har rett og slett vært et stort fokus på digitale løsninger for alle aspekter ved folks hverdag for å minske fysisk kontakt. Undersøkelser med fokus på det Syvertsen, Karlsen og Bolling definerer som ansvarliggjøringsperspektivet hadde derfor vært svært relevant til koronapandemien som kontekst (2019, 4). Studier som tar opp institusjonenes ansvar i den problematiske mediebruken som stadig kritiseres hadde skapt en større bredde i forståelsen av synet på medier. Dette ser jeg som gunstig for å kunne fortsette å utnytte oss av mediens muligheter og verktøy i hverdagen uten å bli overveldet av dem.

Litteraturliste

- Aalen, Ida. 2015. *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforl.
- Bastiansen, Henrik Grue, and Hans Fredrik Dahl. 2019. *Norsk mediehistorie*. 3. utgave. ed. Oslo: Universitetsforlaget.
- Baym, Nancy K. 2010. *Personal connections in the digital age*. *Digital media and society*. Cambridge: Polity.
- Boczkowski, Pablo J., Eugenia Mitchelstein, and Mora Matassi. 2018. "“News comes across when I’m in a moment of leisure”": Understanding the practices of incidental news consumption on social media." *New media & society* 20 (10): 3523-3539.
<https://doi.org/10.1177/1461444817750396>
- Borud, Heidi. 2014. «Gode minner varer lengst». 18.06.2014. Hentet 21.04.2021.
<https://www.aftenposten.no/norge/i/3jQ2q/gode-minner-varer-lengst>
- Brooks, Samantha K., Rebecca K. Webster, Louise E. Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, and James Rubin. 2020. "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence." *The Lancet* 395 (10227): 9.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cheever, Nancy A., Larry D. Rosen, L. Mark Carrier, and Amber Chavez. 2014. "Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users." *Computers in human behavior* 37: 290- 297.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Dailymail. 2008. «Nomophobia is the fear of bein gout of mobile phone contact – and it’s the plague of our 24/7 age». Oppdatert 31.03.2008. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone- contact--plague-24-7-age.html>
- Deloitte 2018 <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/dk/Documents/technology- media- telecommunications/Downloads/GM CS-report-2018-final.pdf>
- Deloitte 2019 <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/dk/Documents/technology-media- telecommunications/global-mobile-consumer-survey-2019-nordic.pdf>
- Dimmen, Sofie D. 2020. «Unge voksne sliter ifølge ny koronastudie: - Tøft å ikke vite når det skal ta slutt». NRK. 28.05.2020. <https://www.nrk.no/tromsogfinnmark/bry-deg- undersokelsen- viser-at-unge-voksne-er-mest-utsatt-i-koronakrisen-1.15031672>
- Dixon, Patricia, J. , and Lauren Dundes. 2020. "Exceptional Injustice: Facebook as a Reflection of Race- and Gender-Based Narratives Following the Death of George Floyd." *Social sciences (Basel)* 9 (12): 231. <https://doi.org/10.3390/socsci9120231>
- Eide, Marte. 2017. «Fire tips til hvordan du blir kvitt skjermavhengigheten». *TV2*. 03.11.2017.
<https://www.tv2.no/a/9444756/>

- Ertesvåg, Frank og Sandblad, Mattis. 2014. «Skolestart: Sosiale medier stjeler skoletimene». *VG*. 13.08.2014.
URL: <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/znMpw/skolestart-sosiale-medier-stjeler-skoletimene>
- Ertesvåg, Oda R. 2019. «NRKs rektorundersøkelse: fire av fem skoler har mobilforbud». *NRK*. 02.01.2019. URL: https://www.nrk.no/norge/nrks-rektorundersokelse_-fire-av-fem-skoler-har-mobilforbud-1.14291388
- Eyal, Nir, and Ryan Hoover. 2014. *Hooked : how to build habit-forming products*. S.l.: N.Eyal.
Gentikow, Barbara. 2005. *Hvordan utforsker man medieerfaringer? : kvalitativ metode*. Rev. utg. ed. Kristiansand: IJ-forl.
- Folkehelseinstituttet. 2020. «Fakta om koronaviruset SARS-CoV-2 og sjukdommen Covid- 19». sist endret 17.07.2020. <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta-og-kunnskap-om-covid-19/fakta-om-koronavirus-coronavirus-2019-ncov/?term=&h=1>
- Hauge, Christina. 2020. «- Black Lives Matters' strategi i sosiale medier er genial». *Kampanje*. Oppdatert 22.06.2020. Lest 08.03.2021. <https://kampanje.com/pr/2020/06/-black-lives-matters-strategi-i-sosiale-medier-er-genial/>
- Helsedirektoratet. 2020. «Helsedirektoratet har innført omfattende tiltak for å hindre spredningen av Covid-19». 12.03.2020 <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/helsedirektoratet-har-vedtatt-omfattende-tiltak-for-a-hindre-spredning-av-covid-19>
- Hvitmyhr, Bastian Lunde. 2021. «Unge nordmenn skiller seg ut i global undersøkelse». *VG*. Publisert 30.03.2021. Lest 05.04.2021. <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/bnxEB3/unge-nordmenn-skiller-seg-ut-i-global-undersokelse>
- Jenkins, Henry. 2006. *Convergence Culture: Where Old and New Media Collide*. New York: NYU Press.
- Knapstad M, Heradstveit O, Sivertsen B. "Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018". [Students' Health and Wellbeing Study 2018]. Oslo: SiO (Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus, 2018. Hentet fra [https://khrono.no/files/2018/09/05/SHOT%202018%20\(1\).pdf](https://khrono.no/files/2018/09/05/SHOT%202018%20(1).pdf)
- Medietilsynet. 2008. «Trygg bruk undersøkelsen 2008». Publisert 03.04.2008. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2008-barn-og-medier-8---18-ar.pdf>
- Medietilsynet. 2010. «Barn og digitale medier 2010: Fakta om barn og unges bruk og opplevelse av digital medier». Publisert 26.02.2010. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2010-barn-og-medier-9---16-ar-hovedrapport.pdf>
- Medietilsynet. 2014. «Barn og medier 2014: Barn og unges (9-16) bruk og opplevelser av medier». Publisert 10.04.2014. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2014-barn-og-medier-9---16-ar-korrigert-februar-2016.pdf>

- Mendoza, Jessica S., Benjamin C. Pody, Seungyeon Lee, Minsung Kim, and Ian M. McDonough. 2018. "The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia." *Computers in human behavior* 86: 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.027>
- Miller, Vincent. 2011. *Understanding Digital Culture*. London: Sage
- Moe, Hallvard, Brita Ytre-Arne, Trine Syvertsen, and Faltin Karlsen. 2020. "Temporal ambivalences in smartphone use: Conflicting flows, conflicting responsibilities." *New media & society* 22 (9). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1461444820913561>
- Nørby, Simon. 2020. "Varieties of graded forgetting." *Consciousness and cognition* 84: 102983-102983. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.102983>
- Oslo kommune. 2020. «ingen av regjeringens lettelsler innføres i Oslo». Sist oppdatert 08.10.2020. <https://www.oslo.kommune.no/politikk/byradet/pressemeldinger/8-oktober-ingen-av-regjeringens-lettelsler-innfores-i-oslo>
- Prensky, Marc. 2001. "Digital Natives, Digital Immigrants Part 1." *On the horizon* 9 (5): 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Putnam, Robert D. 1995. «Bowling Alone: America's Declining Social Capital». *Journal of Democracy* 6(1). 65.78. doi:10.1353/jod.1995.0002
- Putnam, Robert D. 2001. *Bowling alone: the collapse and revival of american community.A Touchstone book*. New York: Simon & Schuster.
- Regjeringen. 2020. «Justering av koronatiltak fra 15. juni». Hentet 19.04.2021. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/justering-av-koronatiltak-fra-15.-juni/id2706388/>
- Regjeringen. 2020a. «- nok mat til alle». 12.03.2020. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/--nok-mat-til-alle/id2693349/>
- Regjeringen. 2020b. «Tidslinje: myndighetenes håndtering av koronasituasjonen». Hentet 10.09.2020. <https://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/tidslinje-koronaviruset/id2692402/>
- Roberts, James, Luc Yaya, and Chris Manolis. 2014. "The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students." *Journal of Behavioral Addictions* 3 (4): 254. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.015>. <https://akjournals.com/view/journals/2006/3/4/article-p254.xml>
- Rusdal, Espen Hågensen. 2020. «De viktigste hendelsene i utviklingen av koronaviruset globalt og i Norge». Dagsavisen. Hentet 25.09.2020. <https://www.dagsavisen.no/nyheter/innenriks/de-viktigste-hendelsene-i-utviklingen-av-koronaviruset-globalt-og-i-norge-1.1687132>
- Schmuck, Desirée. 2020. "Does Digital Detox Work? Exploring the Role of Digital Detox Applications for Problematic Smartphone Use and Well-Being of Young Adults Using Multigroup Analysis." *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 23 (8): 526-532. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>

- Sit. 2020a. «Virussituasjon og studentenes behov». Hentet 26.10.2020. https://www.sit.no/sites/default/files/Sit_Virus%20og%20studentbehov_2020_Rapport_kortversjon2.pdf
- Sit. 2020b. «Virussituasjon og studentenes behov – oppfølgingsstudie». Hentet 25.04.2021. <https://www.sit.no/sites/default/files/Sit%20-%20Covid-19-unders%C3%B8kelse%20-%20Fullstendig%20rapport.pdf>
- Solberg, Erna. 2020. «Statsministerens innledning på pressekonferanse om nye tiltak mot koronasmitte». Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/statsministerens-innledning-pa-pressekonferanse-om-nye-tiltak-mot-koronasmitte/id2693335/>
- Statistisk sentralbyrå. 2018. «Fire av fem nordmenn bruker sosiale medier». Oppdatert 31.08.2018. <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/artikler-og-publikasjoner/fire-av-fem-nordmenn-bruker-sosiale-medier>
- Statistisk sentralbyrå. 2020. «Mer bekymring og mindre glede etter korona-tiltakene». Oppdatert 22.04.2020. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/mer-bekymring-og-mindre-glede-etter-korona-tiltakene>
- Statistisk sentralbyrå. 2021. «Flere fulgte med på nyheter i 2020». Publisert 27.04.2021. Hentet 28.04.2021. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/flere-fulgte-med-pa-nyheter-i-2020>
- Syvvertsen, Trine. «Digitale medier som gave og tyv: Et forskningsprosjekt om digital detox». *Samfunnsviteren*. Publisert 15.03.2021. Lest 12.04.2021. <https://samfunnsviteren.no/kommentar/digitale-medier-som-gave-og-tyv-et-forskningsprosjekt-om-digital-detox/>
- Syvvertsen, Trine. Enli, Gunn. 2019. «Digital Detox: Media resistance and the promise of authenticity». *Convergence*. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/76333>
- Syvvertsen, Trine. Karlsen og Bolling. 2019. «Digital detox på norsk». *Norsk medietidsskrift* 26(2). 1-18. https://www.idunn.no/file/pdf/67129475/digital_detox_paa_norsk.pdf
- Tangvald Pedersen, Aslaug og Kreutz-Hansen, Hanne. 2018b. «Halvparten føler seg mobilavhengige». *VG*. Publisert 07.07.2018. <https://www.vg.no/spesial/2018/deskjermavhengige/undersokelsen/>
- Tangvald-Pettersen, Aslaug og Kreutz-Hansen Hanne. 2018a. «Nekter barna sine smarttelefon». *VG*. 11.07.2018. <https://www.vg.no/forbruker/livsstil/i/G1m5I9/nekter-barna-sine-smarttelefon>
- Teigen-Fagerheim, Rose. 2018. «Mobilen er ikke den nye kokainen». *VG*. Publisert 12.07.2018. <https://www.vg.no/nyheter/meninger/i/7IG8A3/mobilen-er-ikke-den-nye-kokainen>
- Tekna. 2020. «Undersøkelse om psykisk helse blant studentmedlemmer». Hentet 30.09.2020. <https://www.tekna.no/contentassets/6a09b304cf4a4dee98926e89039d2f3e/ferdig-rapport-undersokelse-psykisk-helse-blant-studentene-2020.pdf>

Thorhauge, Anne Mette. 2016. «Balancing the Flows: Cross-Media Communication in an Everyday Life Context» i *The Media and the Mundane*. Redigert av Kjetil Sandvik, Anne Mette Thorhauge og Bjarki Valtysson. 59-75. Nordicom: Göteborg

Vik, Ingvild. 2020. «Kuttet mobilbruk: – Aldri hatt det så bra». *VG*. 05.07.2020.
<https://www.vg.no/rampelys/i/9v5eMp/kuttet-mobilbruk-aldri-hatt-det-saa-bra>

Vinje, Ingrid S. Å. 2020. «Å forby mobilbruk i skolen er lett vint og utdatert». *Aftenposten*. 17.01.2020. URL: <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/qLrGvw/aa-forby-mobilbruk-i-skolen-er-lett-vint-og-utdatert-ingrid-somdal-aamodt-vinje>

Wang, Qian, Michael D. Myers, and David Sundaram. 2013. "Digital Natives and Digital Immigrants: Towards a Model of Digital Fluency." *Business & information systems engineering* 5 (6): 409-419. <https://doi.org/10.1007/s12599-013-0296-y>

Wiken, Elisabeth. 2020. "Instagram som «et tredje rom." *Norsk medietidsskrift* 27 (1): 1-15.
<https://doi.org/10.18261/ISSN.0805-9535-2020-01-03>

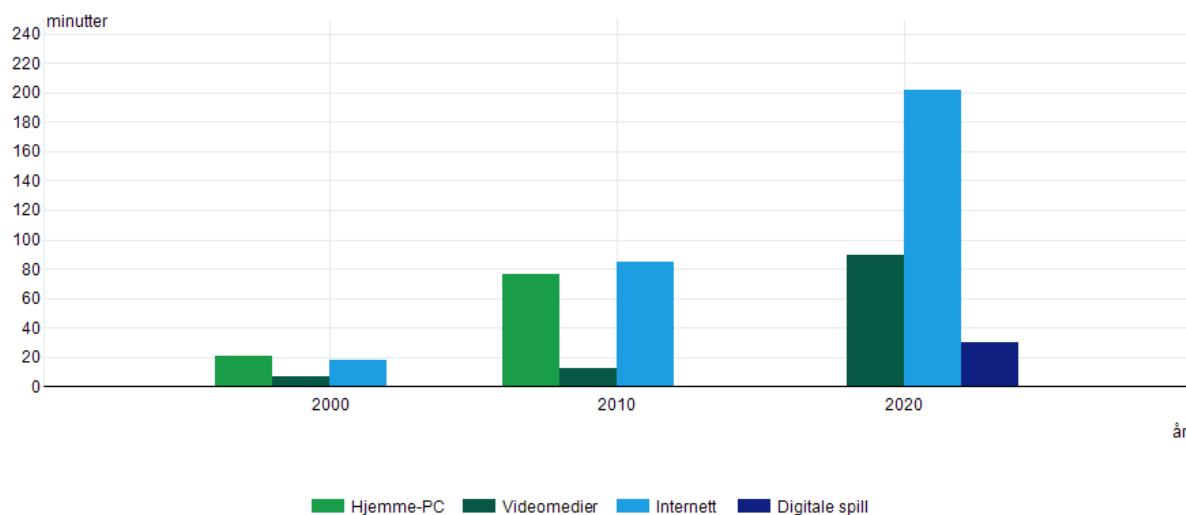
Wikene, Leif G. 2019. «La elevene bruke mobilen!». *NRK*. 02.01.2019.
https://www.nrk.no/ytring/la-elevne-bruke-mobilen_-1.14362836

Wright, Scott. 2012. "From "Third Place" to "Third Space": Everyday Political Talk in Non- Political Online Spaces." *Javnost (Ljubljana, Slovenia)* 19 (3): 5-20.
<https://doi.org/10.1080/13183222.2012.11009088>

Vedlegg

Vedlegg 1: statistikk over mediebruk blant nordmenn fra SSB

04495: Tid brukt til ulike medier en gjennomsnittsdag (minutter), etter medietype og år. Minutter brukt til ulike medier en gjennomsnittsdag.



Kilde: Statistisk sentralbyrå

Vedlegg 2: samtykkeerklæring

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet *Invaderende medier, ambivalente brukere og digital detox (Digitox)*

Bakgrunn og formål

Du inviteres med dette til å gi ditt samtykke til å delta i en masteroppgave som inngår i et større forskningsprosjekt. Prosjektet undersøker dilemmaer i dagens medieutvikling og hvordan brukere opplever den tilstedeværelsen av digitale medier i hverdagslivet. Prosjektet studerer hvordan mediebruk reguleres og i hvilken grad digitale medier oppleves forstyrrende i ulike situasjoner. Prosjektet undersøker også i hvor stor grad invaderende medier oppfattes som et samfunnsproblem gjennom studier av ulike samfunnsinteresser. Prosjektet er finansiert av Norges forskningsråd og er et samarbeid mellom forskere fra UiO, UiB og Høyskolen Kristiania. Professor Trine Syvertsen ved UiO er prosjektleder. Les mer om prosjektet her: <https://www.hf.uio.no/imk/forskning/prosjekter/digital-fracobling/>

Hva innebærer deltakelse i studien?

Du vil bli intervjuet over telefon eller en videotjeneste (Skype, FaceTime etc.). Intervjuet vil ta omtrent 20-40 minutter, etter avtale. Spørsmålene vil handle om din opplevelse av mediebruk, og spesielt mobilbruk under koronasituasjonen. Det vil bli gjort opptak av lyd under intervjuet.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Kun prosjektgruppen har tilgang.

All informasjon du bidrar med vil bli anonymisert og personinformasjonen din vil bli slettet ved prosjektets slutt.

Prosjektet er finansiert fram til 2023, og alt materialet vil enten være godkjent for sitering eller anonymisert innen utgangen av 2023. Materiale som er relevant for andre kan bli overlevert NSD etter prosjektslutt.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn, ved å kontakte prosjektleder eller en annen forsker i prosjektet. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert, med mindre de allerede inngår i publikasjoner fra prosjektet.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra UiO, UiB og Høyskolen Kristiania har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Elin Su Lyshaug på e-post: eslyshau@student.media.uio.no.

Studien er meldt til Personverntjenesten ved NSD - Norsk senter for forskningsdata AS.

Vedlegg 3: intervjuguide

Rundreisespørsmål/intro

Prosjektet skal ta for seg unge studenters mobilbruk og syn på mobilbruk under koronasituasjonen, og den regner jeg hovedsakelig som den strengeste lockdown-perioden fra midten av mars til mai ca.

Målet mitt er å kartlegge unge/studenters vurdering av mobilbruk under koronasituasjonen. Siden situasjonen fortsatt utvikler seg kommer jeg til å stille spørsmål om ulike stadier i koronasituasjonen. Lockdown i mars-mai, sommeren og nå på høsten med økende smitte igjen. Vi starter med å kartlegge litt normal mobilbruk før korona.

Til å starte med lurer jeg på om du kan fortelle litt om den generelle mobilbruken din ila en dag (før korona):

Rundreisespørsmål/intro

- Morgen: når tar du først opp mobilen? Hva sjekker du/gjør du da?
- Ila skoledagen: hvordan pleier mobilbruken å være, hvor ofte sjekker du mobilen? Hva bruker du den til da?
- Ila jobb
- Ettermiddag/middagstider – hvilke apper?
- Kveld/natt: hvilke apper? Når legger du fra deg mobiltelefonen siste gang ila en dag?

Har dette endret seg under lockdown-situasjonen? Hvordan?

Har det endret seg på nytt etter at de strengeste lockdown-reglene ble borte?

På nytt nå i høst med økende smitte og opptrapping igjen?

Videre vil jeg høre litt om hvordan medievanene dine har vært under koronasituasjonen:

Korona:

- Hva var de (tre) største endringene i mobilbruken din under koronasituasjonen?
- Folk generelt nevner at de bruker digitale og sosiale medier mer? Hvordan har du opplevd dette?
- Hva ser du som positive/negative sider ved mobilbruk i koronasituasjonen?

Har du hatt hjemmeundervisning?

Hjemmeundervisning:

- Fortell om hvordan undervisningen foregår hjemmefra? Er det zoom-forelesninger eller videoer, har du eksempler?
- Hvordan opplever du motivasjonen din for arbeidet er når du har hjemmeundervisning?
- Opplever du spesifikke distraksjoner når du har hjemmeundervisning?
 - o Eksempel?

Frakobling under korona:

- Gjør du noe spesifikt for   regulere din egen mobilbruk under korona?
 - o Eksempel?
- Har noen reagert på mobilbruken din under koronasituasjonen?
 - o Har det skjedd tidligere?
- Har du reagert på andres?
- Har du aktiviteter du har begynt med eller hobbyer du har tatt opp i koronaperioden?
 - o Strikking
 - o Puslespill
 - o Brettspill
 - o Tur
 - o Gaming
 - o Sport
- Hvordan begynte du med dette? Hvilke omstendigheter førte til hobbyen? Hva var det som skjedde som gjorde at du begynte?

Nå begynner vi   nærme oss slutten, men f r jeg gir meg lurer jeg på et par siste ting:

Til slutt:

- Har vi vært innom det som er viktigst for deg om mobilbruk under korona nå?
- Har vi vært innom det du er mest opptatt av når det kommer til temaet mobilbruk?