

Abstract

This project aims to explore the causes and consequences of problematic social media use and its effects on work/life balance in young university students. Based on these results, a technological design solution is designed and proposed with the intention to help students reduce conflicts between their phone use and academic expectations.

The project takes an analytical approach to the problem, focusing mainly on the existing situation and information gathering. Interviews with students have been conducted, asking students about their self-perceived relationships to social media and how they deal with the challenges social media presents. By using participatory design, the final product is refined to match the expectations and needs of the target group.

According to the results of the theoretical background and empirical observations, social media addiction is comparable to Griffith's 6 components of addiction and social media is designed to create habits, abusing the users habit forming nature and using internal and external activators along with variable rewards to keep them hooked. Problematic phone usage also creates conflicts for the student between academic expectations and personal habits, leading to different forms of stress. From the interviews done many of the students interviewed have problematic phone usage, where most of them feel like they are using their phone too much and want to cut down on their usage. Some also showed symptoms of social media addiction.

The project concludes that social media acts as an escape while simultaneously acting as a catalyst for unpleasant and stress-related situations, and that a design solution should focus on conveying information and helping the user plan- and organize reduction of their social media usage.

Abstract.....	2
Introduktion.....	4
Motivation.....	5
Problemfelt.....	6
Problemformulering.....	7
Metodiske valg.....	8
Valg af observationstilgang.....	8
Semi-strukturerede interviews og fejlkilder.....	9
Udarbejdelse af interviewspørgsmål.....	10
Pressmans Model.....	11
Co-Design af en SMA-løsning.....	12
Semesterbinding.....	15
Design & konstruktion.....	15
Subjektivitet, teknologi og samfund.....	16
Teoretisk baggrund.....	17
SoMe som afhængighed.....	17
6 komponenter af Social Media Addiction.....	17
3 konceptuelle niveauer af Social Media Addiction.....	19
Recovery capital og afhængighed.....	22
Compass-metoden til behandling af Social Media Addiction.....	22
Studerendes konflikter mellem skærm- og studievaner.....	24
Sociale mediers afhængighedsdannende mekanismer.....	24
Farver og Æstetik.....	30
Analyse.....	32
Kortlægning og analyse af gennemgående problemstillinger i interviews.....	32
Analyse og kodning af interviewsvar.....	37
Designløsning.....	40
Fremgangsmåde.....	40
Designet af den første prototype.....	41
Analyse af partipatorisk design interviews.....	42
Diskussion.....	48
Doomscrolling, konflikt og SMA.....	48
SOR-framework og 6 komponenter til at forstå SMA.....	49
Metode.....	50
Begrænsninger og muligheder for teknologiske løsninger.....	51
Konklusion.....	52
Reference liste.....	53

Introduktion

I den moderne digitalisering af vores hverdag er sociale medieplatforme blevet alment accepteret og har ændret den måde, vi kommunikerer, deler information og er forbundet med verden på. Teknologiske artefakter som telefonen og computeren er nu allemandseje, og gennem især sociale medier og telefonen er vi forbundet med vores medmennesker på en måde, som vi aldrig har været før. Børn og unge er nærmest klistrede til deres telefoner, og det er ikke unormalt at bruge telefonen flere timer om dagen. På trods af de mange goder kan forbruget af sociale medier dog tage overhånd, og det har skabt en ny bekymring blandt forskere, psykologer, og samfundet som helhed (Liang et al., 2023; Young, 2015) - fænomenet Social Media Addiction (SMA). Denne rapport undersøger, hvad der bidrager til stigningen i afhængighed af sociale medier, den eventuelle indvirkning på brugerne og potentielle afhjælpningsmetoder.

Det er vigtigt at forstå den indviklede balance mellem menneskelig psykologi og de algoritmer, der styrer vores online interaktioner. Denne rapport vil undersøge SMA, dens 6 komponenter, dens faktorer og deres indbyrdes sammenhæng. Fra den lange strøm af push notifikationer til den indvirkning, brugen af sociale medier har på brugerens mentale velvære, belyser denne undersøgelse de indviklede vanedannende mekanismer, der er indlejret i sociale medier samt de processer, der skaber vanedannelsen. Ved at undersøge samspillet mellem individuel adfærd, teknologisk design og det bredere samfund sigter vi mod at belyse grundene til afhængighed af sociale medier og dets konsekvenser.

I navigationen af den digitale verden opstår bekymringer for, hvordan de sociale medier potentielt har en negativ indflydelse på brugerens kognition, og hvordan overforbrug kan skabe et konfliktfyldt forhold til deres telefon. Ved at forstå de mekanismer, der driver afhængigheden og den impulsive brug af sociale medier, kan vi bane vejen for informerende tiltag eller teknologiske løsninger, der gør det muligt for enkeltpersonen at navigere sig ansvarligt i det digitale landskab og fremme en bedre sameksistens mellem det virtuelle og det fysiske.

Motivation

Vi har det til fælles i gruppen, at vi har lagt mærke til, hvor stor en rolle sociale medier spiller i vores egen hverdag. Alt fra stories, beskeder, posts fra venner og ikke mindst doomscrolling kan stjæle meget tid fra studiet, arbejdet og almene opgaver i hjemmet. Det forventes at man altid er online og tilgængelig, og sociale medier overskrider grænserne for personlig adfærd og benytter push-notifikationer til at pinge brugeren regelmæssigt. Dette kan skabe et usundt forhold mellem brugeren og mediet (Liang et al., 2023; Yao & Wang, 2023), der forhindrer brugeren i at lægge telefonen helt fra sig, og forværrer brugerens evne til at koble af og afstresse. Eftersom vi i gruppen er i aldersgruppen 21-24, er vi blandt den første generation af unge, der er vokset op med sociale medier, og vi genkender alle fem de ovennævnte udfordringer, som sociale medier medfører. Dette har motiveret os til at dykke yderligere ned i emnet og undersøge, hvordan en ungdom præget af sociale mediers indflydelse har påvirket andre studerende i og omkring vores aldersgruppe. Vi er dog udmærket klar over, at sociale medier er kommet for at blive, men i takt med at sociale mediers greb på vores samfundskommunikation strammes, rejser der sig et presserende spørgsmål; hvordan kan unge studerende sørge for, at deres brug af telefonen og sociale medier ikke tager overhånd? Og hvis det allerede har taget overhånd, hvordan kan det så håndteres? Efter dialog i gruppen, har vi alle erkendt, at vores skærm-tid er langt højere end hvad vi anser som sundt, og vi har indtrykket af, at mange andre studerende oplever sig at være i samme situation som os. Det kan dog være svært at mindske sit skærmforbrug, og vi er derfor interesserede i at undersøge, hvordan denne proces kunne forbedres gennem en designløsning.

Vi er motiverede i erkendelsen af, at afhængighed af sociale medier ikke blot er et individuelt problem, men et fænomen der kan ses på tværs af samfundsmæssige, psykologiske og teknologiske dimensioner. Vi søger informationen til at udvikle en potentiel løsning til at håndtere afhængighed af sociale medier. Vi erkender, at vores produkt måske ikke er den ultimative eller optimale løsning, men vi mener, at det er værdifuldt at gøre et forsøg. Desuden håber vi, at den viden, vi opnår, også kan gavne og motivere andre i deres udvikling af en teknologisk løsning.

Problemfelt

I en nyere tid hvor sociale medier er under konstant udbredelse, ser vi nye undersøgelser, artikler og analyser af brugen heraf. I en meta-analyse skrevet i 2023 forklarer Nader Salari at sociale netværkssider (SNS) er en samling af webbaserede programmer, der lader brugerne udveksle information, herunder ideer, meninger, overbevisninger, følelser og detaljer om deres sociale, akademiske og personlige liv. Desuden faciliterer sociale medier den globale kommunikation mellem en bred række af brugere. Herunder er Instagram, Telegram, Facebook, Twitter, Skype, Whatsapp, nogle af de mest populære social networks (Salari et al., 2023) og man kan argumentere for at Tiktok, Reddit, og Teams kan tilføjes til den liste. Med denne udbredelse opstår der også problemer, såsom SMA, som er fokuset i denne rapport.

Global Digital Overview anslår, at der er over 4,33 milliarder SNS-brugere på verdensplan, og at det er de yngre mennesker, der er mest tiltrukket af dem. Med en gennemsnitlig daglig brug på to timer og femogtyve minutter bruger 53,6 procent af verdens befolkning sociale netværkssider (SNS). Brugen er stigende på verdensplan, især blandt unge mennesker, der ser disse medier som deres primære kommunikationsmiddel (Salari et al., 2023). Hvis fire milliarder mennesker i gennemsnit bruger to timer på sociale medier, resulterer det i cirka otte milliarder timers kollektiv brug af sociale medier dagligt. Det svarer til lidt over 910 tusind år brugt på sociale medier om dagen globalt. For at sætte tallet i perspektiv, kan det pointeres, at jordens alder anslås til at være 4,5 milliarder år, mens mælkevejens alder anslås til at være 13,6 milliarder år. (*Evolution / Galaxies*, u.å.) Det betyder, at i løbet af hvert ca. 13,5 år overstiges jordens alder af den tid, der bruges på sociale medier og hvert ca. 41. år overstiges mælkevejens alder. Det er dog vigtigt at bemærke, at ikke alle 4,33 milliarder brugere udviser tegn på Social Media Addiction (SMA). Kun 12% af brugerne er påvirkede (Salari et al., 2023), og selvom vi bruger udtrykket "kun", er det stadig et betydeligt antal individer. Det fremstår dog klart, at selvom man ikke nødvendigvis lider af SMA, kan man stadig udvise nogle af de 6 komponenter (Griffiths, 2005), som opgør en afhængighed.

Problemformulering

Hvordan skaber sociale medier konflikter mellem skærm- og studievaner, og hvordan løses disse konflikter bedst med et designforslag?

- Hvorfor opstår problematisk skærmforbrug?
- Hvilken indflydelse har sociale medier på studerendes akademiske liv?
- Hvilke teknikker og funktioner tager sociale medier i brug for at fastholde brugeren?
- Hvordan oplever studerende selv konflikten mellem sociale medier og studievaner?
- Hvordan kan viden om afhængighed og inddragelse af målgruppen indgå i et design, som hjælper studerende med at kontrollere deres skærmforbrug?

Metodiske valg

Valg af observationstilgang

Social Media Addiction kommer til udtryk på mange måder i forskellige grader. I vores teoretiske baggrund har vi valgt at fokusere på de 6 komponenter, som udgør afhængighed og derfor også SMA (Griffiths, 2005). Disse komponenter reagerer med og understøtter hinanden, hvorfor vi vurderer, at en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse vil være blind for meget af nuancen, der præger hver persons oplevelser. Vi vælger derfor en kvalitativ tilgang til undersøgelsen, som vi vurderer bedst kan udføres ved hjælp af interviews. Det er vigtigt at understrege, at på trods af at vores rapport i stor grad undersøger SMA i konteksten af de 6 komponenter, så har vi valgt at interviewe tilfældige studerende i aldersgruppen 18-30 år, hvis forhold til sociale medier, vi ikke kendte til på forhånd. Vi har valgt at interviewe studerende i denne aldersgruppe, da vi på baggrund af vores teoretiske undersøgelse mener, at overforbrug af telefonen og de konflikter, det kan medføre, er særligt tilstedeværende hos unge mennesker. Unge i denne aldersgruppe er blandt de første til at vokse op med sociale medier, og vi mener, at det er interessant at undersøge, hvilken indflydelse det har haft på deres skærmvaner og generelt forhold til sociale medier.

At vi ikke interviewer folk, som har fået SMA konstateret af en professionel, er blandt andet grundet det faktum, at det markant ville indsnævre gruppen af potentielle interviewpersoner. Den primære årsag er dog, at vi er mest interesserede i at danne os et billede over, hvor mange af SMA's 6 komponenter der er tilstedeværende hos almindelige studerende, og hvordan disse komponenter påvirker hinanden. Vi har en hypotese om, at de negative konsekvenser af overforbrug af sociale medier ikke kun er til stede hos folk med en officiel diagnose, men at det også påvirker en langt større gruppe.

Vores undersøgelse forsøger at kortlægge de komplicerede og nuancerede problemstillinger, der kommer til udtryk blandt studerende i deres dagligdag, og vores interviews skal derfor undgå aflukkede spørgsmål, da de ville være blinde for meget af denne nuance. Af den grund har vi tidligt i processen udelukket strukturerede interviews til fordel for en mere løs struktur. Vi har bestræbt os på at holde spørgsmålene kortfattede og åbne for at sikre, at vi kan følge op under interviewet. Vores mål er at indgå i en dialog med den interviewede for bedre at forstå årsagerne til overdreven telefonbrug og overveje designbaserede løsninger i overensstemmelse hermed og et struktureret interview ville forhindre denne dialog. Undervejs tager vi gerne imod konstruktiv kritik fra interviewpersonen af vores spørgsmåls åbenhed og effektivitet ift. at

fremkalde selvindsigt hos den interviewede. Sociologiske og antropologiske studier har historisk benyttet sig mest af de mere ustrukturerede interviews, og vores undersøgelse lader sig inspirere af den tendens (Brinkmann Svend et al., 2010).

Semi-strukturerede interviews og fejlkilder

Ifølge Brinkmann (Brinkmann Svend et al., 2010) er et semi-struktureret interview karakteriseret af, at det forløber som en interaktion mellem forskerens spørgsmål og interviewpersonens svar. Det adskiller sig altså fra det strukturerede interview idet interviewpersonen har en effekt på, hvilke yderligere spørgsmål, der bliver stillet. Fokus flytter sig derved dynamisk i løbet af samtalen, selvom samtalen stadig læner sig op ad nogle på forhånd nedfældede spørgsmål. Det ustrukturerede interview lader interviewpersonen styre samtalen for at få et så vidt muligt indblik i det felt, der undersøges. Vi har på forhånd vurderet, at komponenterne af SMA udtrykker sig på forskellige måder hos forskellige mennesker og i forskellige grader af interaktion med hinanden. Når vi interviewer, skal vi derfor være åbne overfor disse nuancer, og derfor vælger vi semi-strukturerede interviews til at samle empiri.

Semi-strukturerede interviews indeholder en række forskellige fejlkilder, som er unikke til genren, hvilket vi skal være særligt opmærksomme på. En fejlkilde er, at det kan være meget nemt at manipulere interviewet bevidst og ubevidst ved at komme til at skrive/formulere spørgsmål, der fremmer ensidige svar eller lægger ord i munden på interviewpersonen. Udfordringen er at stille spørgsmål uden at fiske efter bestemte punkter. Interviewspørgsmålene skal fremme den interviewedes evne til selvstændigt at udtrykke sine tanker uafhængigt af vores indflydelse, så vi kan opnå et upartisk perspektiv fra de interviewede i forhold til emnet.

En anden fejlkilde er, at der kræves mere af forskeren, da denne skal kunne vurdere, hvad der er relevant ved hvert svar og stille de rigtige opfølgende spørgsmål. Det kan være svært at tilpasse spørgsmålene undervejs i interviewet, og det hjælper derfor at overveje de forskellige mulige svar fra interviewpersonen på hvert spørgsmål og forberede opfølgende spørgsmål ud fra dette. Når vi behandler, koder og analyserer de foretagne interviews, vil vi finde nye forbindelser, som ikke var umiddelbare i første interviewrunde. Hvis der er tid, vil vi derfor bestrebe os på at udføre flere runder af interviews, som udforsker nye problemstillinger og situationer.

Når vi undersøger vores indsamlede data, skal vi også sikre objektiviteten i designet af vores interview. Vi skal altså passe på ikke at overse indhold, som modsiger vores egne antagelser.

Her kan det være nemt at få tunnelsyn og. Dette kan også være med til at sørge for at ubevidst indflydelse på interview svar.

Udarbejdelse af interviewspørgsmål

Det vi er interesserede i at undersøge gennem vores interviews er, hvilken rolle sociale medier spiller i de studerendes liv og hvordan de håndterer de udfordringer som sociale medier kan medføre. Vores spørgsmåls sigter mod at udtrække information om interviewpersonens personlige erfaringer med telefonbrug, der omfatter både positive og negative aspekter. Derudover søger vi indsigt i deres personlige syn på eget telefonbrug, deres bestræbelser på at begrænse skærmtiden og deres tanker om de faktorer, der enten har ført til, at de har opnået løsninger eller er vendt tilbage til en problematisk adfærd.

For at sikre en dynamisk proces, som effektivt inkluderer brugerne og anvender deres feedback, evaluerer vi interviewspørgsmålene efter hvert interview, hvis det er relevant. Vores interviewspørgsmål skal danne grundlag for at besvare vores arbejdsspørgsmål, og derfor ændrer vi dem efter behov, hvis vi ikke er tilfredse med relevansen af de svar, vi får.

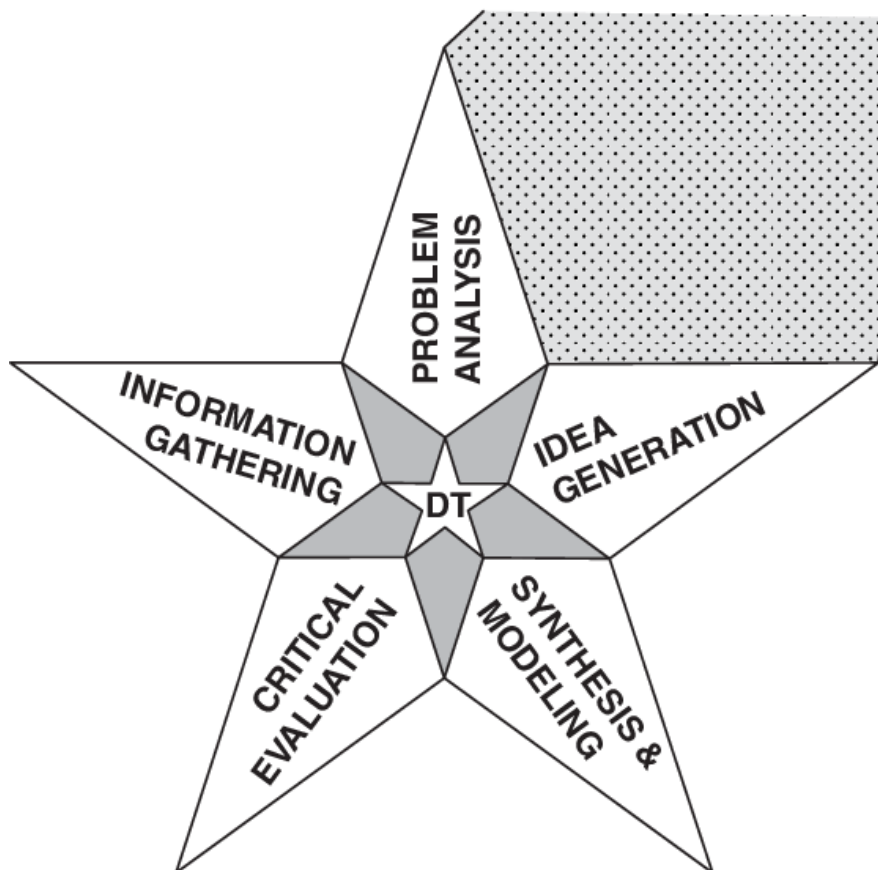
Til et semistruktureret interview skal der udarbejdes en interviewguide. Der skal træffes en række valg af teknisk og praktisk karakter. Vi har tilgået denne problematik ved først at identificere, hvad vi gerne ville undersøge, og som følge af dette er vores interviewspørgsmål fremstillet med henblik på at få konkretiseret hvordan de 6 dimensioner af Social Media Addiction kommer til udtryk hos studerende. Spørgsmålene er også udarbejdet med formålet om at undersøge, hvilke aspekter af en designløsning, der ses positivt på, samt om en designløsning overhovedet er interessant for de studerende.

Da vi arbejder efter et semi-struktureret interview, er spørgsmålene fleksible nok til at fokus kan skiftes hen på de dimensioner, brugeren giver udtryk for at være mest påvirket af. Spørgsmålet "Hvordan vurderer du din evne til at koble fra og hvile hovedet, når du ikke bruger sociale medier" kan både uddybes med henblik på at lære mere om brugerens forhold til fremhævelse og abstinenser, afhængigt af deres umiddelbare respons.

Efter vores første interview opdagede vi, at der ikke var stor nok vægt på konflikten mellem studie- og skærmvaner, samt at spørgsmålene manglede sammenhæng for at gøre interviewpersonens tankespor så naturligt som muligt. Dette er et eksempel på måden, vi sikrer et iterativt interviewdesign. Den endelige iteration af interviewspørgsmålene, som vi brugte til de sidste 3 af de 5 interviews er vist på bilag 2.

Pressmans Model

Pressmans model som vist på figur 1 (Pressman, 2018) er en række trin bestående af Information Gathering, Problem analysis, Idea Generation, Synthesis & modelling samt Critical Evaluation. Disse fem trin er cirkulære og præsenteres som Pressmans Model, som er formet som en stjerne. Pressmans model er brugbar for alle grupper, som arbejder indenfor 'design thinking'. Pressman præsenterede modellen som et værktøj, der skulle være til glæde for alle designere. Pressmans model skal kunne imødekomme, bruges og forstås fra arkitekterne til helt normale mennesker som gerne vil løse basale hverdags dilemmaer. Pressman mener overordnet, at der ikke er en specifik måde at tænke 'design thinking', men nærmere en proces hvor den æstetiske fantasi møder virkelighedens fysik.



Figur 1 viser Pressmans designmodel (Pressman, 2018)

Information Gathering indebærer at skabe baggrundsempiri over problemet gennem relevante datatyper. Baggrundsempiri kan bestå af etnografi, fagterminologier, historiske perspektiver, interviews, videnskabelige studier. Det skaber en klarere ramme for problematikken, og dermed en afgrænsning af problemfeltet (Pressman, 2018). Arbejdet med de andre punkter i modellen kan også afsløre nye problemstillinger og derved nye punkter til undersøgelse.

Problem Analysis beskriver analysen over mulige løsninger fra flere perspektiver. Her er det ikke nødvendigvis sammenkoblet med Information Gathering, men derimod kan det være et starttrin på en vidtgående problematik, hvor man i forvejen har forskellige løsninger på dilemmaet. Problem Analysis kan "reframe" problematikken, og synliggøre dets størrelse, ved netop at se det fra flere perspektiver (Pressman, 2018). Dette punkt styrkes af den cirkulære og iterative proces, eksempelvis ved at ideer kan afsløre uoverensstemmelser mellem ubevidste forudindtagede opfattelser i idegenereringen og den kritiske evaluering.

Ved Idea Generation er målet at skabe så mange relevante ideer som muligt. Ingen ide er hverken dårlig eller god. Under "Idea Generation" analyseres problemet ikke. Derimod skabes der ideer til problemet. Herunder brainstormes og skabes et illustrativt billede af ideer med problemet i centrum. Da processen er cirkulær, vil dette punkt senere i processen sandsynligvis tage udgangspunkt i en analyse af information udarbejdet gennem de andre trin i modellen. Den viden, der opnås gennem designprocessen, skaber mere solide rammer for arbejdet og bidrager dermed også til at gøre processen flydende og intuitiv for designerne.

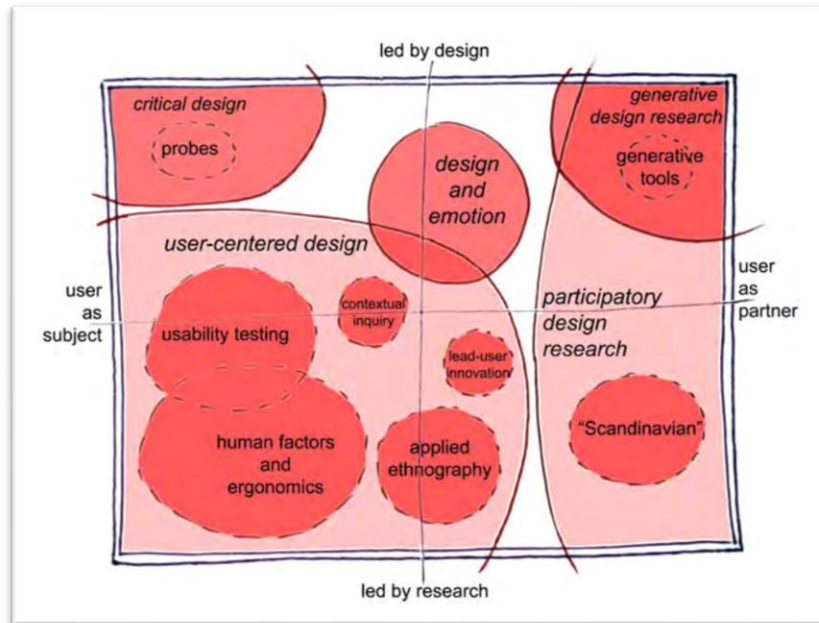
Under Synthesis & Modelling modelleres ideen fra at være blot en ide til noget fysisk/visuelt, som kan vurderes af andre. Denne prototype kan blive testet og optimeret, så her bliver selve ideen afprøvet i virkeligheden. Den skal gerne komme så tæt på virkeligheden, som overhovedet muligt, så den kritiske evaluering kan give brugbar ny viden.

Critical Evaluation involverer en kritisk evaluering af de hidtil opnåede ideer, datapunkter og erfaringer fra en prototype eller model. Pressman pointerer hertil, at "*nothing succeeds like a try, and nothing succeeds like a response to the most recent failure*" (Pressman, 2018, s. 7). Den kritiske evaluering skal sætte rammerne for at genbesøge de andre punkter på modellen, både for at identificere fejlkilder og manglende data eller faldgruber samt for helt generelt at sikre en iterativ designproces, som forholder sig til virkeligheden.

Co-Design af en SMA-løsning

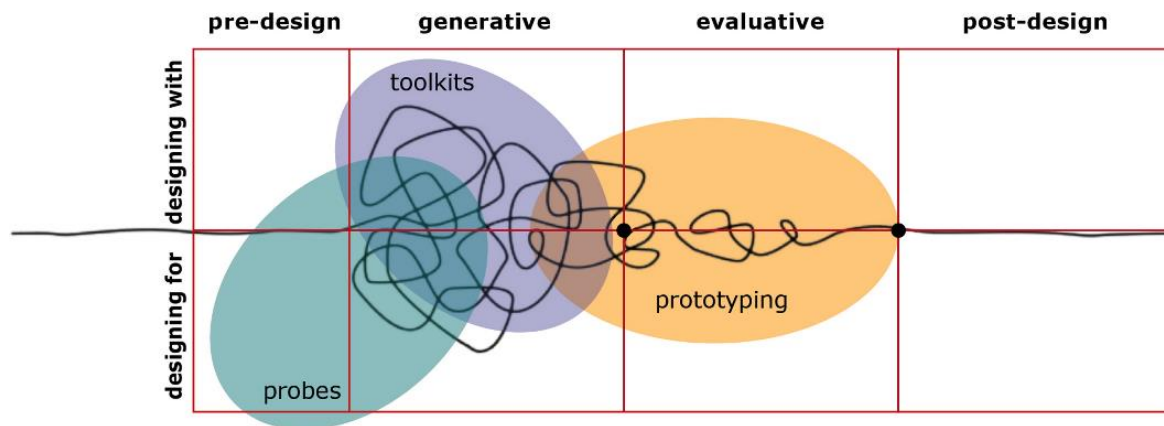
Under designprocessen har vi valgt at inddrage metoden partcipatorisk design for at konstruere den mest effektive designløsning. Inddragelse af vores målgruppes meninger og deres syn på problemet kan give os nye perspektiveringer eller hjælpe med bedre at fravælge andre ideer til vores design, som vi havde under vores brainstorm. Da processen i at forholde sig til SMA og overforbrug af telefonen, er afhængige af brugerens ønsker, mener vi at det er vigtigt at lytte til, hvad vores interviewpersoner mener ville fungere bedst for dem.

Vores endelige produkt er et design til en app, og dette præsenterer visse begrænsninger for os som designudviklere. Vi har taget beslutningen om at arbejde indenfor generative design research, som beskrevet på figur 2 nedenfor.



Figur 2 (Sanders & Stappers, 2014, fig. 2) viser de gældende dimensioner og fremgangsmåder, der arbejdes indenfor gennem et designforløb.

Vi har valgt at udelukke probes og toolkits, da vi ikke ser en praktisk måde at arbejde med disse i designet af en app. Derudover tager vores projekt udgangspunkt i den nuværende situation, og denne er i forvejen udforsket af bred videnskabelig litteratur. Vi belyser også den nuværende situation gennem den første runde interviews. Ud fra figur 3 (Sanders & Stappers, 2014, fig. 5) kan det udtrykkes således, at vores pre-design og den generative del af vores designproces består af etnografiske interviews og allerede eksisterende videnskabelig litteratur. Den bedste mulighed for at benytte co-design er dermed i den evaluerende fase.



Figur 3 viser et design forløb med probes og toolkits, udover prototyping. (Sanders & Stappers, 2014, fig. 5).

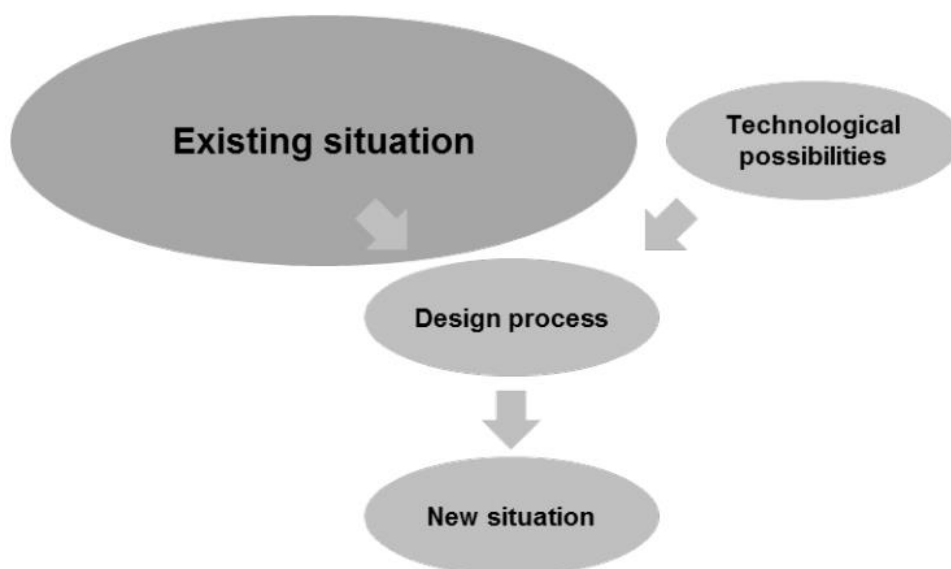
Vores fremgangsmåde kommer til at bestå af en designproces som beskrevet i Pressmans model, hvor en syntese af den opnåede viden og modellering af en prototype kommer til at danne grundlaget for den anden række interviews med målgruppen. Vi søger mod at inddrage målgruppen i den kritiske evaluering af produktet ved at præsentere de forskellige elementer i vores prototype for at bruge feedbacken, når vi igen tager fat i de 5 punkter i designprocessen.

Generative Design Research er en del af den partcipatoriske design proces, hvor Generative Design Research forholder sig til målgruppens problem frem for optimering af en decideret løsning. Målgruppen undersøges lige så meget for at forstå hvorhenne selve problematikken fremkommer. I bund og grund er selve problemet en barriere mellem målgruppen og produktet/koncept. Denne barriere undersøges under processen i Generative Design Research. Barrieren undersøges efterfølgende med empiri fra studier, interviews og statistikker, som dernæst kan føre til mulige løsninger. Disse optimeres efterfølgende under Evaluative Research. Under Evaluative Research undersøges løsningen, deres fordele og ulemper, hvor der indsamles kvalitative/kvantitative data, og med de data er der samlet nyt viden indenfor empiri, som efterfølgende kan analyseres og forbedre produktet (Sanders & Stappers, 2014).

Semesterbinding

Design & konstruktion

Projektet er forankret i dimensionen Design og konstruktion, idet vi skal planlægge og udføre et projekt med målet om, at designe og udvikle en løsning gennem de designmetoder og designprocesser vi har lært i faget. Vi har benyttet flere metoder fra faget, herunder Pressmans model, som er beskrevet nærmere i afsnittet om metodiske valg. Vi har benyttet den primært i udviklingen af vores designløsning, men vi har også haft den i baghovedet når vi har planlagt sammensætningen af vores projekt. Specifikt til struktureringen og planlægningen af vores projekt har vi dog primært benyttet os af Project Design for Student Design Projects (Hertzum, 2014) med formålet om at forventningsafstemme og danne os en klar fælles idé om, hvordan vi skulle tilgå arbejdet. Teksten fremlægger 4 forskellige projektdesigns, med hver deres hovedfokus som afhænger af, hvad den pågældende opgave forsøger at opnå. Da vores projekt tager udgangspunkt i stigningen af mængden af folk, der oplever problemer med deres brug af telefonen og/eller lider af SMA, har vi altså en konkret situation i fokus, hvilket Hertzum klassificerer som "The Analysis Project," som vist på figur 4 (Hertzum, 2014). Fordelen ved at tilgå projektet med en analytisk tilgang er, at det åbner muligheden for at facilitere en rig forståelse af den eksisterende situation. Det kan dog også begrænse projektet i den forstand, at det kan være et projekt i sig selv at opnå en forståelse af situationens "as is" og som følge kan det trække tid og resurser fra problemløsning og idégenerering (Hertzum, 2014).



Figur 4 viser Hertzums model over de forskellige centrale fokuspunkter for et designprojekt med analyseprojektet i fokus (Hertzum, 2014)

Med inspiration fra Hertzum, har vores projekt taget form ved at vi har stillet følgende spørgsmål; Hvad er problemet, hvem er situationens stakeholders, hvad gør de, hvorfor gør de det, og hvordan gør de det? Spørgsmålene er umiddelbart ikke svære at svare overfladisk på, men de giver muligheden for skabe et overblik over situationens "as is", som danner et grundlag for, at projektets arbejde kan fortsætte med en fyldestgørende forståelse for emnet.

Subjektivitet, teknologi og samfund

Projektet er som andet fag forankret i STS, da vi bruger metoder fra faget, herunder etnografiske metoder, og indsamler data kvalitativt gennem semi-strukturerede interviews. Derudover er der en klar binding mellem problemstillingen om overforbrug af SoMe og telefonen generelt og faget STS, som undersøger teknologiens indvirkning på og påvirkning af individet i konteksten af det omkringliggende samfund. Herunder hvordan mennesker er med til at skabe og ændre teknologi, og hvordan teknologi er med til at ændre menneskers dagligdag.

STS er sammenhængen mellem mennesker, teknologi og samfund. Denne undersøger vi ved at kigge på en teknologis påvirkning, i dette tilfælde sociale medier, på individuelle mennesker. Det var gennem STS, vi lærte, hvordan man laver interviewspørgsmål og gennemfører interviews.

Efterhånden som vi udarbejdede vores teoretiske baggrund og interviews, bevægede vi os væk fra en løsningsorienteret fremgangsmåde. Jo mere information, vi tilegnede os, desto klarere blev det for os, at det er i relationen mellem mennesket og teknologien, at Social Media Addiction opstår. Derfor tilpassede vi vores ontologi til en, der reflekterer STS som fag. Det medførte også, at vores metodologi fulgte med og blev skarpere, hvilket forbedrede kvaliteten af vores indsamling af empiri.

Teoretisk baggrund

SoMe som afhængighed

I en artikel af Kimberly Young (Young, 2017) om evolutionen af internet afhængighed, skriver hun, at det at sammenligne internetbrug med andre afhængigheder er den mest effektive metode til at identificere impulsivt internetbrug. Forskere har defineret internetafhængighed ved at kombinere DSM-IV-kriterierne (American Psychiatric Association & American Psychiatric Association, 2013) Ifølge DSM-IV er internetafhængighed sammenlignelig med patologisk gambling.

Hertil kan vi kigge på Griffiths artikel (Griffiths, 2005). Han mener, at hver eneste afhængighed kan deles op i 6 dele; fremhævelse, humørændring, tolerance, abstinenssymptomer, konflikt og tilbagefald. Han fremhæver, at hver afhængighedsdannelse kommer fra individets biologiske og genetiske forudsætning, deres psykologiske konstitution og deres sociale miljø. Hovedpointen i Griffiths artikel er, at alle afhængigheder har fællestræk, og det er under disse fælles-træk, Social Media Addiction også kan analyseres.

I dette afsnit vil vi redegøre for de vigtige begreber, vores undersøgelse har frembragt, og som vi kommer til at bruge senere i vores analyserende afsnit

6 komponenter af Social Media Addiction

De 6 komponenter inden for afhængighed er relevante for at kunne beskrive og analysere hvad en afhængighed er, og hvad det indebærer. Komponenterne danner også grundlag for vores analyse, idet vi undersøger, hvilke komponenter der faktisk indgår i SMA hos studerende. Uden at forsøge at give vores interviewpersoner en diagnose, kan vi undersøge, hvilke komponenter, der kommer til udtryk i deres skærmb brug og hvordan, disse interagerer med hinanden.

Griffiths understreger, at enhver konceptualisering af afhængighed bærer implikationer for flere grupper mennesker, såsom familie, venner, arbejde og mere generelt politiske aktører. Et samlet teoretisk grundlag til analysen og arbejdet med afhængighed skal derfor også være fleksibelt nok til at tillade en "bottom-up" integration af teorien med hver af disse grupper. Det er denne fleksibilitet og refleksivitet, som lader os bruge begreberne indenfor SMA specifikt. (Griffiths, 2005)

Fremhævelse refererer til, at en bestemt aktivitet bliver til en af de mest vigtige aktiviteter i en persons liv. Aktiviteten har negativ indvirkning på og dominerer personens tankegang, følelser

og adfærd. Hvis personen ikke rent faktisk er i gang med en aktivitet, så vil de tænke på næste gang de vil være i gang med aktiviteten. (Griffiths, 2005)

Humørændring bruges til at beskrive den subjektive oplevelse, som folk siger, er en konsekvens af at deltage i den bestemte aktivitet. De kan opleve et forbedret humør i form af et 'buzz,' 'high' eller på paradoksal vis en form for ro og eller afstressende følelse af at komme væk fra virkeligheden; en slags flugt eller lammende effekt. Det er bemærkelsesværdigt, at stofbrug kan have mulighed for at opnå forskellige humørforandringseffekter afhængigt af hvilken tid og kontekst, det sker under. For eksempel kan nikotin virke opkvikkende om morgenen, men afslappende senere på dagen. Her kan fysiologiske virkninger overstiges af psykologiske, delvist på grund af den effekt, selve forventningen til aktiviteten har (Griffiths, 2005). Her er der en åbenlys forbindelse til sociale medier, idet mange unge studerende har en tendens til at benytte deres telefoner for at komme væk fra en ubehagelig situation eller følelse. Eksempler på dette er når en person pludselig er alene til en fest, og de tager deres telefon frem for at komme væk fra følelsen af angst; når de tager deres telefon frem mens de sidder på toilettet for at undgå kedsomheden; eller når de bruger telefonen for at slippe for følelsen af utilstrækkelighed når en forelæsning eller nogle lektier virker uoverskuelige. Det kan i virkeligheden diskuteres, om ikke størstedelen af mange unges telefonbrug stammer fra et behov for en humørændring.

Tolerance refererer til den proces, der sker, når mere af en specifik aktivitet kræves for at opnå samme effekt. Griffiths nævner, at det klassiske eksempel på tolerance er, at en heroinafhængig kræver mere og mere for at få deres fix og opnå den samme følelse, de fik, første gang de prøvede stoffet. I gambling kan tolerance involvere spilleren som gradvist bliver nødt til at spille med flere og flere penge for at opnå de samme humørændringseffekter, som de oprindeligt fik af at spille med færre penge, da de startede. Tolerance kan også komme til udtryk som et behov for gradvist mere tid brugt på den bestemte aktivitet. Tolerance er også veletableret i psykoaktiv stofafhængighed, og der er flere og flere beviser for sammenhængen i adfærd afhængighedens videnskabelige felter. (Griffiths, 2005)

Abstinenssymptomer betegner de fysiske virkninger eller den ubehagelige følelse, der opstår, når man stopper eller skærer ned på en bestemt aktivitet. Denne type tilbagetrækningseffekt kan være psykologisk, som humørsvingninger og irritabilitet, eller mere fysiologisk, som svimmelhed, svedeture, hovedpine, søvnløshed eller andre stress-relaterede reaktioner. I stofafhængighed er der mange eksempler på tilbagetrækningsvirkninger (Orford, 2001), og der er

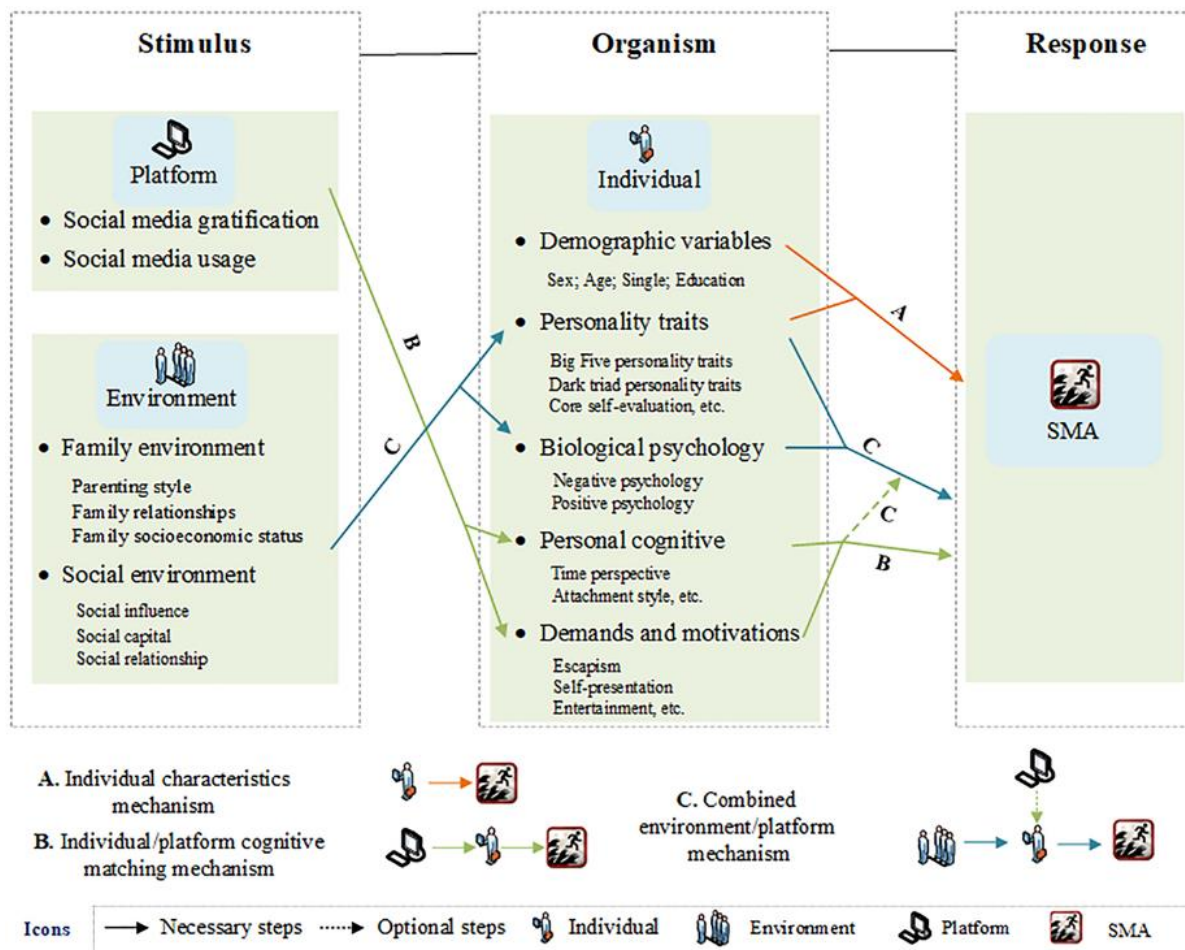
flere beviser på, at adfærdsmæssige afhængigheder som patologisk gambling også har tilbage-trækningssymptomer (Griffiths, 2005)

Begrebet konflikt refererer til sammenstød mellem aktiviteten og andre områder af personens liv, enten konflikter mellem den afhængige person og dem omkring dem, altså en interpersonel konflikt, eller konflikter indeni individet selv. Kontinuerligt at vælge kortsigtet nydelse og lindring kan gøre folk ligegyldige over for langvarig skade (Ahmed, 2018). Når en person oplever en konflikt mellem deres afhængighed og omverdenen, kan det for det første skade deres personlige forhold, f.eks. partner, børn, slægtninge, venner osv., for det andet deres arbejds- eller uddannelsesliv og for det tredje andre sociale og rekreative aktiviteter. (Griffiths, 2005)

Tilbagefald, eller 'relapse,' henviser til tendensen til gentagne tilbagefald til tidligere mønstre af en bestemt aktivitet. Selv de mest ekstreme mønstre, der er karakteristiske for højdepunktet af afhængighed genoprettes hurtigt efter år med afholdenhed eller kontrol. Rygere, der stopper for en periode og derefter vender tilbage til fuldtids rygning, er et typisk eksempel på tilbagefaldsadfærd. Alle former for afhængighed, herunder spilafhængighed, har dog sådanne tilbagefald. (Griffiths, 2005)

3 konceptuelle niveauer af Social Media Addiction

I et systematisk review og meta-analyse af den videnskabelige litteratur på området frem til oktober 2021 opstilles 3 konceptuelle niveauer, som indeholder alle kategorier af faktorer, som påvirker SMA. Disse tre niveauer er individ, miljø og platform. Opdeling er foretaget ved hjælp af 'needs-affordances-features' modellen over teknologi-brug og ecological systems theory, som vægter henholdsvis forholdet mellem individ og miljø samt i dette tilfælde SoMe platformens features som centrale faktorer. Ved hjælp af disse analyseredskaber opdeler analysen SMA i tre indflydelsesrige mekanismer; 'personality inducing', 'cognitive matching' og 'environment technology'. (Liang et al., 2023)



Figur 5 (Liang et al., 2023, fig. 2) viser et SOR-ramverk over mekanismene som fører til SMA.

Den første mekanisme, mekanisme A, inneholder personlige karakteristika. I forhold til demografiske faktorer gjelder det, at personer med SMA generelt er unge og single, og kvinner er generelt overrepræsenterede. I forhold til personlighetstræk forudsiges SMA bedst af neurotisme, ekstroversion, selvværd, narcissisme og samvittighedsfuldhet. (Liang et al., 2023)

Den anden mekanisme, mekanisme B, beskriver interaksjonen mellom individet og den benyttede platform. Denne interaksjon består i, at platformen tilfredsstillter individets behov, og lever op til individets måde at benytte platformen. Individuer med ængstelig tilknytning til andre mennesker får muligheten for på sociale medier at danne forhold til andre mennesker og modtage social feedback. Her har sociale medier den unikke egenskap, at individer med et ønske om at presentere den bedste versjon av sig selv får mulighet for at tilfredsstillte netop dette ønske gjennom sociale medier. Hvis platformen fortsatt kan tilfredsstillte dette behov, bekrefter det brukeren i, at SoMe er et effektivt redskap til at danne sociale forbindelser, hvilket kan gøre virkelige sociale interaksjoner mindre attraktive. Denne relation beskrives blandt andre af tredje

og sidste mekanisme. Cognitive matching fungerer også som udgangspunkt for en designanalyse af SoMe platforme. (Liang et al., 2023)

Den tredje mekanisme, mekanisme C, beskriver både miljøets og SoMe platformens relation til individet. Først og fremmest former miljøet individet ved at forme personlighedstræk og bio-psykologiske faktorer, som begge kan øge risikoen for SMA. I kraft af den påvirkning, miljøet har på individet, får SoMe mulighed for at forme brugerens kognition og behov yderligere, og det er dette samspil, som understøtter brugerens SMA. Det systematiske review og Meta-analyse pointerer for eksempel, at familierelationer er en central faktor i at forudsige SMA. Specifikt er lav præstation i familien og større mængde familiekonflikter associeret med SMA. Nævnte familieforhold kan have konsekvenser for individer, som lever under dem, ved at forårsage psykiske lidelser som angst. Denne angst kan skabe et behov for at flygte fra virkeligheden gennem SoMe. (Liang et al., 2023) En vigtig konklusion, som kan drages af dette framework, er, at forudsætninger for SMA, som lav selvtillid og angst, kan forværres, hvis brugeren håndterer disse psykologiske tilstande ved at bruge SoMe. SMA skaber derved sine egne forudsætninger ved at hindre brugerens muligheder for at løse de bagvedliggende problemer, som er til grund for afhængigheden.

SOR står for Stimulus, Organism, Response, og bruges henholdsvis til at visualisere forbindelser mellem en organisme, en påvirkning fra miljøet og organismens respons. Ovenstående model er den nyeste og muligvis den bedste konceptualisering over alle faktorerne, som spiller ind i SMA, og det er derfor et fremragende udgangspunkt for vores arbejde med at designe en teknologisk løsning, som kan modvirke SMA. Frameworket faciliterer også afgrænsningen af den teknologiske løsning, da vi hurtigt kan udelukke mange af faktorerne. En app vil have svært ved at ændre brugerens miljø, og det kan også udelukkes at forsøge at ændre individets grundlæggende karaktertræk. Hvor en teknologisk løsning kan hjælpe, er specifikt ved at påvirke måden brugeren interagerer med og tænker om appen. Dette vil svare til mekanisme B på figur 5, som indeholder faktorerne SoMe tilfredsstillelse og brug, personlig kognition samt krav og motivationer.

SOR-frameworket kan hjælpe til at forstå, hvorfor en person med SMA søger mod SoMe. Hvis der er visse personlighedstræk og psykologiske tendenser som gør nogle mere tilbøjelige til at få SMA, kan det altså ikke være SoMe i sig selv, som forårsager afhængigheden. De sociale medier fylder et behov, som brugeren har i forvejen, og forværrer sandsynligvis følelsen, der har skabt behovet til at begynde med.

Recovery capital og afhængighed

Her kan det også pointeres, at SMA i nogen grad må være et politisk problem, da ændringer i det sociale miljø i mange tilfælde kræver store investeringer. (Cloud & Granfield, 2008) definerer begrebet 'recovery capital' som sociale, fysiske, menneskelige og kulturelle ressourcer, som er til stede i højere og mindre grad i forskellige individers sociale omgivelser. Den ulige fordeling af disse ressourcer ændrer på, hvordan individer hjælper sig selv ud af en afhængighed, og hvor succesfulde de er med det (Cloud & Granfield, 2008). De taler specifikt om stofmisbrug, men da SoMe indeholder de samme grundlæggende mekanismer og symptomer som andre afhængigheder, er begrebet også brugbart i den forbindelse. I deres undersøgelse af sammenhængen mellem fængselstid og stofmisbrug konkluderer de, at fængselssystemet i Amerika har et miljø som aktivt skader den indsattes sociale og kulturelle kapital. Her ses altså statens ansvar for at føre en politik som opbygger, frem for nedbryder, de kapitaler som er afgørende for at bryde fri af en afhængighed.

Figur 5 kan i forbindelse hermed udvides til at indeholde kulturel kapital under socialt miljø, da kulturel kapital har en afgørende indflydelse på individets evne til at komme sig over afhængighed.

Hvis nedbrydelsen af disse kapitaler vanskeliggør at komme ud af afhængighed, forklarer det også hvordan SMA skaber sine egne forudsætninger, da afhængigheden fører til øget angst, depression og isolation, som skader brugerens offline sociale forhold. En artikel fra det internationale peer-reviewede tidsskrift "Addictive Behaviors" fra 2021 konkluderede netop at det er den støtte brugeren får i virkeligheden, som er associeret med nedsat angst, depression og social isolation. Tilsvarende online støtte havde ingen mærkbar effekt på disse. Individer med SMA er faktisk mere tilbøjelige til at få deres sociale støtte online, samtidig med at de får mindre offline (Meshi & Ellithorpe, 2021). At online støtte ikke umiddelbart har en effekt på angst, depression og isolation er vigtigt at tage med, da det udelukker eller nedprioriterer at lave en designløsning som faciliterer online støtte. Hvis appen skal påvirke det sociale miljø, skal den altså som udgangspunkt gøre det ved at lede brugeren til at danne sociale relationer i det virkelige liv.

Compass-metoden til behandling af Social Media Addiction

I et kapitel fra bogen "Internet Addiction" (Dau et al., 2017) beskrives en metode til behandling af SMA ved navn "Compass". Metoden vurderes at være anvendelig til udviklingen af vores produkt, da den tager udgangspunkt i personens egen evne til at sætte og overholde sine mål.

Compass tager udgangspunkt i 4 basale principper for at behandle SMA. Disse består af følgende:

- (a) Motivation forudsættes hos patienten; dens katalysator er terapeutens opgave,
- (b) reduktion af demoralisering gennem formidling af succesoplevelser er afgørende for udviklingen af forventet self-efficacy,
- (c) en reduktion af reaktans opnås gennem accept, gennemsigtighed og valgfrihed, og
- (d) formidling af problemløsningsviden for at forbedre selvledelsesfærdighederne. (Dau et al., 2017)

Kerneforudsætningen i Compass er at hjælpe personen med at skabe en aktiv livsstil med målet om at erstatte de vaner, der i høj grad udgør personens besvær med at stoppe sit brug af SoMe. Hvis behandlingen er succesfuld, vil personen efterfølgende være i stand til at vælge langsigtede mål og tage konkrete handlinger for at virkeliggøre dem. Processerne involveret i dette består af selvregulering, som er opgjort af introspektion, selvevaluering og selvforstærkning. Metoden er derfor stærkt afhængig af, at den gældende person har taget en aktiv beslutning om at arbejde for at komme ud af sin afhængighed.

Kapitlet understreger, at der er to primære typer af selvkontrol, hvoraf den ene vægtes højere når det specifikt kommer til SMA. Den første type selvkontrol indebærer et kvalitativt valg om at stoppe med at deltage i den afhængighedsdannende aktivitet for at fokusere på større mål. Den anden type har at gøre med kortsigtede forsøg på at gennemføre et mål, selvom det er svært for personen. Af disse gør den anden type sig gældende i Compass-modellen, da det oftest vil være svært helt at afskærme sig fra brug af internettet.

I praksis indebærer Compass at få personen til hver dag at sætte et konkret mål, som de normalt vil fraprioritere grundet deres tendens til at benytte SoMe. Disse mål skal leve op til 4 krav for at være succesfulde. Målet skal være

- (a) specifikt,
- (b) realistisk,
- (c) opnåelse skal i princippet være underlagt personens kontrol og
- (d) inkludere selvbelønning i tilfælde af, at målet nås.

Som før nævnt skaber SMA sine egne forudsætninger ved at skabe isolation, angst og depression hos brugeren. Målet med Compass er derimod at give personen ny motivation til at sætte

mål og gennemføre disse. Hvis ovenstående krav mødes, vil det netop øge motivation og udholdenhed (Dau et al., 2017), som begge gør det nemmere at sætte nye mål.

Studerendes konflikter mellem skærm- og studievaner

Der er en klar sammenhæng mellem problemer på studiet og brugen af sociale medier (Malik et al., 2021). Dette kapitel adskiller sig fra forrige, idet vi her kigger på konflikten mellem afhængighed og pligter eller skærm- og studievaner.

For at besvare spørgsmålet om, hvilke konflikter der opstår mellem skærm- og studievaner, er det nødvendigt først at redegøre for problemets omfang. Vi er derfor interesserede i at besvare en række spørgsmål, omkring hvordan, hvor meget og i hvilke sammenhænge studerende benytter sig af sociale medier. For at besvare dette spørgsmål vil vi se på den relevante litteratur, som allerede eksisterer, og ud fra denne danne os et overblik over, hvad den generelle forståelse af problemets omfang er, og hvad den tilhørende data siger. Derudover vil vi ud fra interviews med studerende på RUC danne vores eget overblik og forståelse af problemet og sammenligne med litteraturen.

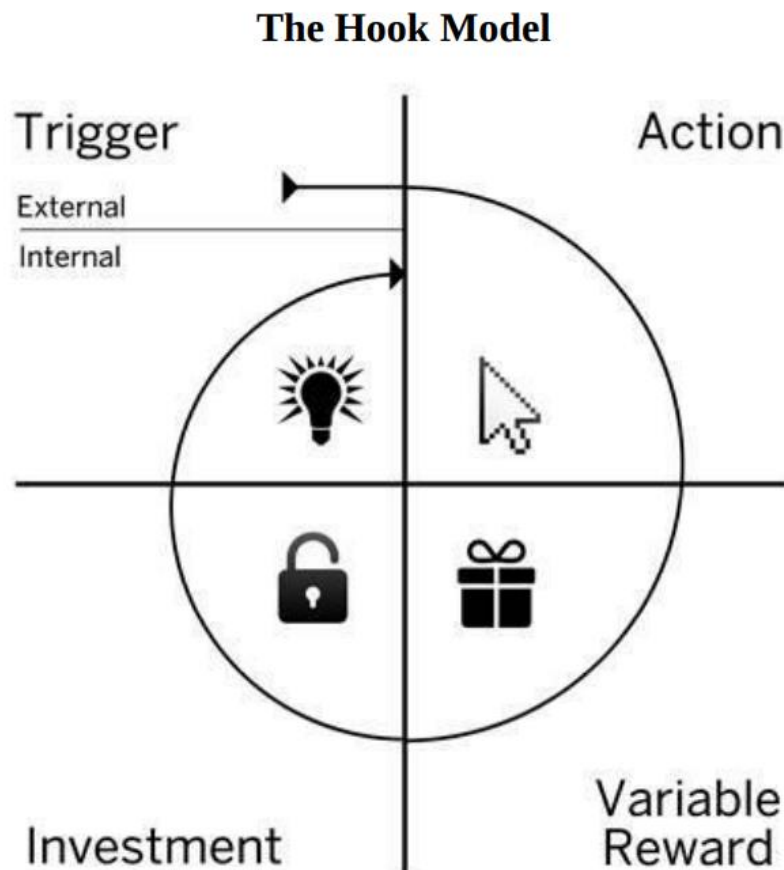
Notifikationer er en af de værste aktivatorer til at skabe konflikter mellem studerendes skærm- og studievaner. I et studie omkring FOMO blev 104 studerende spurgt, hvis de hele tiden fik notifikationer fra sociale medier, mens de studerede til en eksamen, om de ville slukke deres telefon og studere eller enten svare på notifikationerne og vælge at studere senere eller bare give op på at studere og være på sociale medier eller deres telefon resten af tiden. Kun 57,7% ville slukke deres telefon som betyder at de resterende 42,3% af de 104 studerende ville prioritere deres telefon over at studere. Udover dette spurgte samme studie om de studerende synes at sociale medier har en negativ påvirkning på karakterer, her sagde 74,3% ja og 25,7% nej (Bandaru et al., 2020). Dette betyder at i hvert fald 42,3% af de 74,3% stadig prioritere deres telefon over studiet, selvom de selv ved at det måske ikke er det smarteste. Dvs. at det er nogle gang nemmere at kigge på sin telefon end det er at lave noget produktivt, dette kan bl.a. være pga. kedsomhed.

Sociale mediers afhængighedsdannende mekanismer

De teknikker, sociale medier bruger, er en form for manipulation af brugeren, både bevidst og ubevidst. De ændrer på brugerens autonomi (Sahebi & Formosa, 2022).

Der er adskillige artikler som fortæller om sociale mediers teknikker og de siger meget af det samme. Nir Eyal (Liam, 2023) giver en ret god forklaring på nogle af de teknikker som sociale

medier bruger, han fortæller også at de kan blive brugt på en mere positiv måde, han beskriver det ved brug af en model, som er set nedenfor, 'The Hook Model'. Ved at han bruger denne model er det også nemmere at forstå hvordan de sociale medier får brugeren fastholdt. Denne model kan også blive brugt til andre produkter som skaber vanedannelse, men fokuserer i denne sammenhæng er kun rettet mod de sociale medier.



Figur 6 viser hook modellen (Liam, 2023).

Hook modellen, som vist på figur 6, har fire dele, en aktivator, en handling, en ændrende belønning og en investering. Aktivatoren er starten af en proces, der kan komme i to forme, internt eller eksternt. Den eksterne aktivator, er når der er en ekstern faktor som går ind og påvirker en person til at blive interesseret i noget, så de kommer ind på det sociale medie. Et eksempel på dette kan ses, hvis der er en person som går op i fodbold og der nyhed om vinderen af den nyeste kamp på Facebook, og personen bliver interesseret i at vide hvem der vandt, der får dem klikker ind på nyheden, altså er det en ekstern faktor som går ind og lokker dem til at gå ind på det sociale medie, dette kunne også være i form af mails, notifikationer eller anbefalinger fra andre personer. Eksterne aktivatorer er også i form for marketing, for eksempel reklamer, hvor

disse reklamer går ind og næsten fortæller hvad brugeren skal gøre og påvirker dem til at gøre noget. Over tid gennem flere iterationer af efterfølgende 'hooks' begynder brugeren at skabe en forbindelse med det sociale medie, ved hjælp af deres eksisterende følelser og adfærd, og på denne måde skaber de interne aktivatorer. Negative følelser har stor påvirkning på dagligdagen, så som frustration, forvirring, kedsomhed, ensomhed og ubeslutsomhed. Disse negative følelser er ofte irriterende og gør at man gerne vil væk fra denne følelse, dette er ofte ubevist og sker næsten med det samme at man får følelsen. Tit sammenkobler man et escape som SoMe til denne flugt og begynder at implementere det i ens daglige rutine (Liam, 2023). For eksempel er der mange som bruger TikTok og andre former for reels når de keder sig. Man kan koble dette til konflikt delen af de 6 komponenter, da dette skub kan komme ved notifikationer mens man studerer, er til undervisning eller laver gruppearbejde.

Efter skubbet fra aktivatoren, kommer der en handling, denne handling kan være i form af at man klikker på en post i sin nyheds-feed. Det skal også siges at uden handling er aktivatoren ikke noget værd. For at skabe handling skal det "at gøre" være nemmere end at "tænke" da vaner tit er en handling der sker næsten ubevist. Man skal have motivation til at en handling sker, det kunne for eksempel være hvis man ser noget interessant og gerne vil tage et billede af det og poster det, dette er en handling, da man aktivt laver noget på platformen som så fastholder en i længere perioder. Sociale medier er også designet til at fastholde brugeren ved specifikke design valg i deres interface som spiller på brugerens aktivatorer (Liam, 2023). dette er bl.a. i form af den algoritme de bruger for at gøre underholdningsmaterialet man ser mere personligt til de interesser man har, de er altså designet til vanedannelse.

Den tredje del af Hook modellen er en belønning som ændrer sig for at fastholde brugeren. En forudsigelig belønning ville ikke skabe trang, så derfor er det en belønning som ændrer sig, ved at inkludere forskellige variabler skaber det en fokuseret tilstand som undertrykker de dele af hjernen associeret med evnen til fornuft og at vide bedre samtidig med at den aktiverer den de dele associeret med lyst og trang (Liam, 2023). Nogle eksempler på dette ville være gambling i form af bl.a. lotterier og slot-maskiner, men disse ændrende belønninger findes også i andre produkter, som for eksempel sociale medier. Antag for eksempel, at du bruger reels som TikTok eller Instagram i din fritid, eller hvis du bruger Facebook til at holde dig opdateret med dine bekendtes opslag. Mens du browser, støder du måske på et opslag, der ikke har noget med din oprindelige hensigt at gøre, men som vækker din interesse og får dig til at klikke på det. muligheden for at forvente eller stræbe efter en belønning fremkalder en følelse af længsel.

Denne belønning kan ofte komme til udtryk ved, at man modtager likes og kommentarer på sine egne opslag. Disse ændrende belønninger ser man i mange produkter som fastholder brugeren og får dem til at tjekke Facebook, shoppe online eller bare at søge på internettet. (Liam, 2023) fortæller at han mener der er tre typer af ændrende belønninger, 'tribe', 'hunt' og 'self', han fortæller at vanedannende produkter, som sociale medier, bruger en eller flere af disse typer. 'Tribe' typen handler om at vi som mennesker er sociale og kræver at være sammen med folk. Disse incitamenter er faktorer, der øger vores intellekt, nydelse, tiltrækningskraft eller betydning. Med hvert opslag, pin eller tag forventer brugeren validering fra andre, dette forbrugere til at vende tilbage for at få mere.

"Hunt" betyder, at man aktivt søger efter noget, f.eks. at købe en ny vare eller foretage research. Et illustrativt eksempel er gambling, især maskingambling. På trods af den almindelige viden om, at "huset altid vinder", fortsætter folk med at spille på grund af muligheden for et ønskværdigt resultat. Denne tiltrækningskraft stammer fra varierende monetære belønninger og muligheden for en skiftende præmie. (Liam, 2023).

'Self' er hvor brugeren har brug for personlig tilfredsstillelse. Mennesker er motiverede til at overvinde udfordringer, selv hvis deres primære motivation blot er den personlige tilfredsstillelse, det giver. Idet man går efter et mål, kan det påvirke en på forskellige måder. Nogle gange kan man gå efter en belønning selvom de ved de ikke bliver tilfredsstillet, for eksempel hvis man prøver at løse en rubriks terning i flere timer og man bliver frustreret over ikke at kunne løse den, så er tilfredsstillelsen af at man har løst den, nok til at man har lyst til at gøre det. (Liam, 2023) fortæller at 'Self' er drevet af iboende motivation, som betyder at folk har en trang til at være kompetente ud fra deres egen beslutsomhed og ved at tilføje noget ukendt skaber det noget mystik og derfor kan det virke mere lokkende. Dette kan man for eksempel se i spil, så som World of Warcraft, hvor spilleren er motiveret til at 'level up' og opnå nye 'talents' så deres karakter kan blive stærkere og derfor udføre flere missioner, spilleren vil gerne udføre sværere og sværere missioner for at få sjældnere udstyr så de føler en vis mængde kompetence. Dette kan man også se i kasinoer, hvor folk er motiveret til at vinde penge og bare små gevinster giver en mere lyst til at spille videre bare fordi man har vundet noget.

'Freemium games' udnytter også belønninger. 'Freemium games' er spil, som er gratis at spille, men har indbyggede 'microtransactions', altså mulighed for at købe 'in-game rewards' inde i spillet, dette er normalt noget som gør at en proces forløber hurtigere i spillet. Ifølge (Montag et al., 2019) er der en effekt som hedder 'endowment effect'. Denne effekt beskrives, at hvis

man køber eller ejer et produkt, så er man mere følelsesmæssigt investeret i produktet. Det vil sige, at når man begår køb i et spil, er man mere knyttet til spillet, hvilket betyder at brugeren er mere sandsynlig til at vende tilbage til spillet. I forhold til de 6 komponenter er der tale om humørændring her, da brugeren for et dopamin hit af at få en belønning.

Den fjerde og sidste fase i modellen er investering, i denne fase engagerer brugerne sig aktivt i produktet, ved at afsætte deres tid, data, penge eller en form for indsats, som at dele et 'post', invitere venner eller følge sine interesser, det er altså ikke bare hvor brugeren kaster penge efter produktet (Liam, 2023) Eksempelvis hvis man scroller på TikTok og liker, re-poster og sender videoer til sine venner, investerer man i produktet og ved at man gør dette får man flere videoer som er lignende på grund af den algoritme som TikTok bruger. Denne sidste del af modellen slutter gennemgangen og giver vej til aktivatoren så man kører en til gang gennem denne cyklus, og derfor bliver mere afhængig af produktet ved at skabe vaner i at man bruger produktet mere og kobler den sammen med sine følelser og interesser. Det skal siges at man også kan bruge denne model på en positiv måde ved at man f.eks. skaber bedre vaner eller lære noget nyt. Dette kan man se i apps som Duolingo, som er en app til at lære sprog, hvor de bruger 'daily streaks' til at fastholde brugeren og ved at gøre læringsprocessen til et slags spil, er det sjovere at lære nye sprog. Man kan koble alle fire dele til fremhævelse i forhold til de 6 komponenter, da man er på sociale medier, eller et andet vanedannende produkt på telefonen, så bliver bruget af produktet, den vigtigste handling i brugerens liv. Interessant nok er der ikke tale om abstinenssymptomer, da man ikke rigtigt for træng efter sociale medier uden et skub fra, enten push-notifikationer eller, i nogle tilfælde FOMO. I forhold til tolerance i de 6 komponenter kan man argumentere for at der er tale om det i alle dele, især i de ændrende belønninger, da brugeren kan blive afhængig af at få likes, kommentere osv. og ende ud i at ville have flere og flere med hvert opslag.

Sociale medier bruger som sagt algoritmer til at skabe vanedannelse, dette gør de ved at distrahere brugeren i form af personalisering af det indhold brugere får, hvor de filtrere indholdet i forhold til det brugeren interagerer med (det fjerde punkt i hook modellen). Ved at give brugeren det de gerne vil se på i deres 'feed' har de kontrol over brugerens opmærksomhed som brugeren over refleksion normalt ikke ville støtte op om. De fodrer simpelthen brugeren deres interesser for at fastholde brugeren, så de sociale medier kan tjene flere penge på annoncer. Disse personaliseret algoritmer kan f.eks. gå ind og skabe forkerte eller for store forventninger som for-




styrer brugerens autonomi negativt i form af selvværd (Sahebi & Formosa, 2022). Eksempelvis går Facebook meget op i deres algoritme for at fastholde brugeren så de kan tjene mere på annoncer. Dette kan også siges for andre hvis ikke alle sociale medier, da det er deres største indtægt.

Som fortalt tidligere, er de teknikker som sociale medie bruger, ifølge (Sahebi & Formosa, 2022), en form for manipulation. Han fortæller at manipulation er hvor man får en person til at tro de selv træffer et valg som de ikke selv gør og at forstyrre deres måde at vælge på som de mener er fornuftige. Han fortæller at der er tre dimensioner til manipulation som man kan se i sociale medier: bedrag, tiltrækkende og tilskyndelse. Bedrag bliver brugt i form af annoncer og fake-news til at skabe falske overbevisninger som kan ændre på deres beslutningsproces. De tiltrækker brugeren ved at skabe ofte urealistiske standarder, så som rigdom, skønhed, succes og ved at bruge likes, kommentarer og deling så skaber det uægte ønsker som også ændre på deres beslutningsproces. Denne tiltrækning også med til at negativt påvirke autonomi, da man kan skabe disse urealistiske standarder og prøve at leve op til dem.

Farver og Æstetik

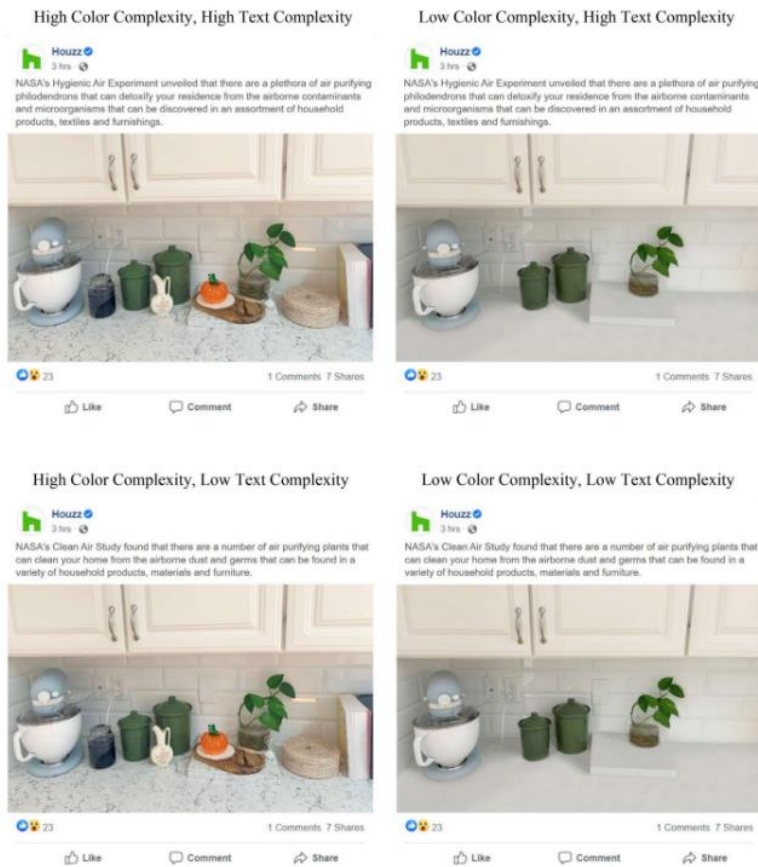
Farver og æstetik bruges til at fastholde brugeren ved hjælp af de farver og de æstetiske virkemidler, der bliver benyttet. Farver og æstetik opfanges hurtigt af det blotte øje, som helt automatisk foretager en analyse af designet - både bevidst og ubevidst. Dette første "møde" med produktet kan siges at have en afgørende betydning for brugervenligheden og måden, brugeren opfatter og benytter sig af produktet (Kanuri et al., 2023). Virker designet og farverne alt for "kringlede" og usammenhængende, kan det få brugeren til at "give op" på forhånd. Ser det enkelt ud, kan det derimod give brugeren en følelse af kontrol over produktet. Her bruges farver til at balancere designet ved at fortone, nuancere og forstærke farverne. Designet skal gøre det let for brugerne at aflæse og blive guidet igennem til produktets formål. Under de-

sign af et produkt/koncept er der forskel på hvilken måde, produktet er blevet designet på, og hvordan brugerne i realiteten bruger det. Derfor betyder designet på produktet enormt meget for at flere brugere får glæde af produktet. Farvekompleksiteten kan måles vha. det såkaldte 'color complexity'. På figur 7 ses 3 sommerfugle af samme størrelse med forskellige farver. Den øverste sommerfugl har en color complexity på 11,9, den midterste sommerfugl på 5,29, og den nederste sommerfugl på 2,57 color Complexity. Jo højere color complexity, desto mere nuanceret og fortonet er farverne (Kanuri et al., 2023).

Image	Color Complexity
	11.95
	5.29
	2.57

Figur 7 viser forskellige niveauer af color complexity (Kanuri et al., 2023).

Color complexity bliver benyttet i designet af sociale medier for at fange brugerens opmærksomhed. Ved hjælp af iMotions Affectiva, og Tobii eye-tracker blev 156 studerende testet i USA. Eksperimentets formål var at undersøge de studerendes 'attention and engagement'. Her fik de studerende øje på fire Facebook annoncer for Houzz, hvor hver af de 4 billeder er taget ved det samme køkkenbord, og hvor color complexity er vidt forskellige. Derudover er der også tilføjet 'high text complexity'. De to billeder til venstre har 'high color complexity', mens de to øverste billeder har 'high text complexity'. Ved hjælp af Affectiva AFFDEX Recognition Engine var det muligt for eksperimentet også at kunne identificere ændringer i de studerendes ansigter. Ansigtsændringer som løftede øjenbryn, nedtiltende hage m.m. kunne analyseres, for at vurdere hvilken reklame, der bedst holdt deres opmærksomhed (Kanuri et al., 2023).



Figur 8 viser eksempler på color complexity, (Kanuri et al., 2023)

color complexity og de studerendes opmærksomhed. Dette betyder, at farver har et større indflydelse på menneskets ”attention and engagement” end text complexity havde. Derudover konkluderede studiet, at nøglen til brugerinddragelse netop var opmærksomhed, som svarer til større color complexity og mindre avancerede tekster. Inddragelse kan netop ikke ske uden opmærksomhed. I designet af en teknologisk designløsning, er det derfor vigtigt at inddrage color complexity.

Figur 8 er et udsnit af de fire reklamer for “Houzz”. Reklamerne er designet som Facebookannoncer, hvor både “like-knappen”, Kommentarfeltet og del-knappen var designet med ind over. Mens studerende observerede “Houzz” reklamerne opfangede Tobii eye-tracker deres ansigtsændringer og øjenbevægelser. Affectiva AFFDEX og iMotion Affectiva ville skabe og analyserer algoritmerne som Tobii eye-tracker opfangede (Kanuri et al., 2023).

Studiets resultater viser, at der er klar sammenhæng mellem

Analyse

Kortlægning og analyse af gennemgående problemstillinger i interviews

Definitionen på SMA er, at man har et overforbrug og impulsiv trang til at gå på sociale medier. Man kan herved også trække paralleller til de 6 komponenter der udgør en afhængighed. Hvis hver komponent i forhold til SoMe opsummeres, ses det, at fremhævelse fremgår når en person tænker over at gå på sociale medier, selv når det ikke er i brug. Det optager altså en stor del af personens tanker, og SoMe bliver en central del i personens liv. Humørændring er når vi bruger sociale medier som en form for flugt fra ens følelser. Tolerance er når man føler, at man skal være længere på SoMe for at opleve det samme "high" som tidligere. Abstinenssymptomer er når man har følelsen af FOMO, hvor man også bliver rastløs. Konflikt, når ens forbrug begynder at gå udover ens liv, såsom arbejde og personlige liv. Tilbagefald, når man prøver at lægge SoMe fra sig, men uden held. (Zhao & Zhou, 2021).

Ved hjælp af de 6 komponenter kan Social Media Addiction analyseres som en afhængighed, og derfor kan der også drages viden fra den videnskabelige litteratur om afhængighed generelt.

Da en af de interviewede, som fremover vil blive kaldt Brian, blev spurgt ind til, hvilke apps, de foretrak, og hvad disse apps gjorde særligt, gav han et bemærkelsesværdigt svar.

Jeg bruger instagram og TikTok, når jeg ikke rigtig laver noget, og jeg bare skal have tiden til at gå. Videoerne er jo megakorte, og så føles det ligesom om, at der ikke er nok, agtigt.

Her ses et eksempel på komponenterne humørændring og tolerance. For Brian er det korte videoformat en hurtig og nem måde at opnå den ønskede humørændring, men der opbygges også hurtigt en høj tolerance. Videoerne føles derfor aldrig som om de er nok, hvilket kan udtrykkes som skyggesiden af det korte videoformat. De to komponenter støtter på den måde op om hinanden, og de er altså centrale i fænomenet doomscrolling. Doomscrolling finder sted, når en person fortsætter med at scrolle sociale medier, ofte i langt længere tid end de oprindeligt havde planlagt. Fænomenet er yderligere styrket af, at formatets tilfældige natur konstant bærer et løfte om, at den næste video vil give den ønskede humørændring, som desværre sjældent opnås. Meget af problemet ligger derfor i en antagelse, personen har om, at mere scrolling øger sandsynligheden for at finde en video, som opfylder ønsket om en humørændring. Til grund for dette behov ligger en kedelig situation, og det lader altså til at personen har opbygget en ubevidst respons i sig selv om at bruge sin telefon, når de føler kedsomhed.

Men senere i interviewet anerkendte Brian, at han ikke kun bruger SoMe når han skal have tiden til at gå. Vi spurgte: ”Hvor ofte er der situationer, hvor du tænker, at du burde lave noget? For eksempel når du skal studere, og du så fanger dig selv i, at du igen er på telefonen?” Hertil fik vi følgende svar.

Det sker hver gang, jeg har lektier for faktisk, eller i eksamensperioder også. Jeg gør ofte det, at jeg lægger telefonen i et helt andet værelse. Bare det at den er indenfor øjenvidde eller ved siden af computeren gør meget.

Igen er det de sociale mediers evne til at skabe en humørændring, der er gennemgående for Brians brug af SoMe. Her indrømmes det også, at der opstår en konflikt mellem de sociale medier og studiet *hver gang* der skal laves lektier eller der er eksamensperioder. At telefonen er i nærheden, viser sig i sig selv at være et signal til personen om, at det er et foretrukket valg at bruge den. Brian siger dog ikke, at det helt udelukker brugen af sociale medier at lægge den i et andet rum. Det gør meget, men han stopper dog ikke helt med at tænke på den. Der opleves altså en fremhævelse af sociale medier, da det aldrig helt forlader personens sind, og det optager derfor en central del af personens tankegang. Her præsenterer Brian dog også sin erfaring med en succesfuld løsning på sit problematiske telefonbrug, som vi vælger at kalde organisering. Han foretager et aktivt valg om at ændre deres omgivelser. Brian fortæller også, at hans telefonbrug var allerværst under Corona nedlukningen, hvor hans skærmtid var langt højere.

Det var allerværst i karantæne. Der var man jo hele tiden hjemme. Man var ikke rigtig ude. Der var jeg rigtig meget på telefonen. Men efter det føler jeg ikke, jeg er så meget på telefonen. Det var mere ved, hvor jeg havde en ugentlig skærmtid på de der 9-10 timer hvor den nu er næsten halvdelen.

Dette understøtter at sociale og fysiske omgivelser har en stor effekt på, hvordan man tænker om og benytter sociale medier. Brian pointerer, at en vigtig faktor var, at man ikke i samme grad som før var udenfor og sammen med venner. SoMe er i dette tilfælde svært at klassificere som en afhængighed, dels fordi skærmtiden ikke var så høj under nedlukningen, og dels fordi Brian hurtigt valgte at lave noget andet, da han fik muligheden. Det ser da ud til, ift. det tidligere omtalte SOR-framework, at behovet og motivationen for at benytte SoMe for Brian i størst grad er underholdningen, der opnås fra SoMe. I fremtidige interviews kunne det være interessant at undersøge, om interviewpersonen også føler, at dette ønske bliver opfyldt, og om tolerancen, der opnås gennem højere skærmtid, gør det sværere at opnå.

Vi spurgte også ind til, om det var forsøgt at skære ned på skærmtiden, og hvilke teknikker, der blev brugt.

Jeg prøvede flere taktikker. Jeg prøvede selve det telefonen tilbyder, at når jeg har brugt TikTok i en time, så fortæller den mig jeg skal lægge den væk.

Og jeg har prøvet en, hvor den direkte låser appen. Det virkede.

Her var Brian faktisk succesfuld i at ændre sine egne skærmvaner. Tidligere havde han svaret nej til at det kunne være en bagvedliggende følelse som angst, der gjorde, at han brugte sociale medier. Sociale medier har altså kun tjent rollen som en nem måde at komme udenom kedsomhed. Det forklarer muligvis hvorfor Brian har haft succes, da han ikke har haft brug for at konfrontere nogen komplicerede indre mekanismer. Faktum er dog, organisering i Brians tilfælde var en tilregnelig løsning på problemet.

I et andet interview fik vi specifikt indblik i måden stress forholder sig til doomscrolling.

Jeg føler mig ikke stresset af det. Eller jo, selvfølgelig, hvis man sidder og skal lave en eksamen og bruger TikTok i stedet. Så er det sådan, fuck. Men det har jeg indtryk af, at mange gør.

Her udtrykker Kim, som vi vil kalde ham fremover, hvordan behovet for at komme væk fra krævende arbejde fører dem til at bruge apps som TikTok for at slippe for stress. Konflikten der så opstår mellem den kortsigtede nydelse og de langsigtede resultater man kunne få ud af at arbejde på eksamenen skaber et fænomen hvor man bliver mere stresset over at man ikke arbejder. Det øgede stress gør det så sværere at vende tilbage til arbejdet og nemmere at fortsætte med at scrolle. Som før kan man her tale om, at en vurdering, som personen om, at TikTok hjælper dem med at afstresse kommer i konflikt med en vurdering om, at det har store konsekvenser hvis eksamensarbejdet ikke fuldføres. Desuden opretholder Kim i situationen sit skærmbrug ved at rationalisere. Det faktum, at andre gør det samme, hjælper ham med at retfærdiggøre sit eget skærmbrug. Kim gav også udtryk for, at brug af SoMe normalt lader dem glemme den stress, der ellers ville være til stede.

Når man kommer til at tænke på, at man skal lave noget, så får man sådan lidt sådan en... jeg ved ikke, en dårlig følelse? Men man glemmer det meget hurtigt igen, fordi du ved hvordan hjernen fungerer... du får gode stoffer i hjernen ikke?

Den dårlige følelse, der kommer, når konflikten mellem studie og skærmvaner træder ind i brugerens bevidsthed, tillader Kim altså sig selv at glemme igen. På den måde tjener SoMe i virkeligheden et taktisk formål, i og med at det også kan hjælpe med at glemme konflikten igen. Humørændringen består altså både i at komme væk fra følelsen af stress over et stykke arbejde, der skal laves, og i at glemme, at hele den tilflugt til SoMe bidrager til den selvsamme stress. Her bidrager en anden slags rationalisering til hans skærmbrug, idet han på forhånd har vurderet, at humørændringen hjælper med at glemme konflikten. Sagt med andre ord: I og med at konflikten skaber stress hos Kim, skaber det også et større behov for en humørændring, og der opstår altså en ond cirkel. Kim påpeger dog, at konflikten sjældent overstiger et vist punkt, da han kan sætte rammer for sig selv, der tillader ham også at arbejde.

Nogle gange hvor man sådan ikke gider at læse, eller ikke gider at lave noget skolemæssigt, ender jeg med at gå på YouTube eller på telefonen, men for det meste, hvis jeg skal lave noget skolearbejde, så siger jeg: "Jeg laver det her, så holder jeg 15 minutters pause - eller hvor meget jeg nu har brug for - og så fortsætter jeg."

Kim forstår altså nødvendigheden af at sætte rammer for sig selv, og på den måde anerkender han også, at hans brug af SoMe skaber konflikter. Når Kim er i stand til at skabe rammer for sig selv og overholde dem, undgår han altså at havne i den førnævnte onde cirkel, fordi de sociale medier stopper med at være en stressfaktor. Idet konflikten anerkendes og behandles, skabes der altså et overskud, som kan bruges på at løse den. Det nødvendige overskud bliver også sværere at finde, da Kim i forvejen oplever udmattelse. Udmattelsen er både udtryk for det ubehag, der forårsager hans behov for skærmtid og den mangel på overskud, som er nødvendigt for at undslippe den onde cirkel.

En anden person, vi interviewede, fokuserede mere på telefonens lettilgængelighed i sine svar. Chad, som han kaldes fremover, gav følgende svar, da han blev spurgt ind til sin vurdering af den største udfordring ift. at løse konflikter mellem skærm- og studievaner.

Jeg synes, det er svært at engagere sig meget, når den [telefonen] er så let tilgængelig. Nogle gange synes jeg, det er ret svært – og hvis du ikke er helt fokuseret – så ryger du meget nemt ud af den, og så ender det over i ked-somhed eller FOMO. Altså så vil man hellere lave noget andet fordi den er så let tilgængelig.

Her identificerede han selv, hvilken følelse, og hvilken problemstilling, der gør det svært for ham at mindske sit skærmforbrug, som han tidligere havde givet udtryk for at være utilfreds med. Fælles for Chad og mange af de andre interviewpersoner er, at de bruger telefonen til at opnå en humørændring. Her opleves dog hvordan lettilgængeligheden også skaber et øget behov for den humørændring, som opnås. Der er altså tale om en form for fremhævelse, hvor enhver aktivitet bliver opvejet mod at bruge tiden på telefonen. En følelse af FOMO, som i virkeligheden er et abstinenssymptom, bidrager også til ubehaget, som skaber behovet for skærmtid til at begynde med. Hvis ikke Chad er helt fokuseret, virker det håbløst at fortsætte, og telefonen er få sekunder væk. Denne fremhævelse bliver endnu tydeligere, da Chad taler om de gange, hvor han ville ønske, han lavede noget andet end at være på telefonen.

Der er faktisk scenarier, hvor jeg ville ønske, at jeg ikke rigtig kunne bruge min telefon, fordi den vildleder lidt en ved at den smider mig væk fra det jeg rent faktisk burde gøre, fordi den er så let tilgængelig.

Chad udtrykker, hvordan det kunne hjælpe hans situation at afgive kontrollen over sin telefon, sandsynligvis fordi han ikke føler sig i kontrol over sig selv til at begynde med. Telefonen kan dog ikke i sig selv smide Chad væk fra det han laver; det er ham selv, der træffer beslutningen om at blive smidt væk. Forklaringen på denne situation, som tilsyneladende er et paradoks, er at valget om humørændringen er blevet en så kraftig vane, at det kræver et aktivt valg *ikke* at bruge telefonen, når kedsomhed eller andre uønskede følelser trænger ind i bevidstheden.

Da interviewet officielt var ovre, og optagelsen stoppede, gjorde de mindre formelle rammer det nemmere for Chad at åbne mere op. Her fik vi diskuteret flere punkter som ikke oprindeligt var i interviewguiden. F.eks. fortalte Chad, at han observerer en stor mangel hos skærmtidsløsninger i, at de sjældent kan personaliseres særligt meget. De kan derfor virke meget invasive overfor personen, og løsningerne virker derfor mere som selvpålagt tvang end et samarbejde mellem en udvikler og en forbruger. Dette tyder også på, at værdien i organisering ligger mere i *det at træffe et valg* og mindre i det at ændre sine omgivelser for at gøre det nemmere.

Chad roste også vores spørgsmål, og tilføjede i forbindelse med sine andre kommentarer, at de var tankevækkende, og han derfor ikke følte sig helt tilfreds med mange af svarene. Han uddybede med, at han faktisk sjældent har tænkt over sine skærmvaner og grundene til, at de er, som de er. Det understreger igen, at brug af SoMe bliver til en vane, der er så indlejret i mange mennesker, at de sjældent tænker over, hvilke konsekvenser det har for dem. Chad havde dog

forsøgt at bruge skærmkontrol førhen, men følte generelt, at han fejede funktionen væk, da det er en integreret del af telefonen.

Jeg synes faktisk det har fungeret ret godt at sætte apps på cooldown, så jeg vil helt klart overveje at bruge et værktøj der kunne mindske mit forbrug. Jeg tror bare at jeg har fejlet skærmtid lidt væk, fordi det jo er en integreret del af telefonen. Det er ikke så meget et valg jeg selv har taget.

Det aktive valg fremhæves her som en betydningsfuld faktor i organiseringen for Chad. Den indbyggede funktion lider simpelthen af ineffektivitet fordi den også er så let tilgængelig og tilbyder få måder at lade personen selv træffe en beslutning om, hvordan de vil organisere deres skærmtid. Der er kun en meget kort proces involveret i at begrænse sin skærmtid på apps, og derfor kan det også føles meningsløst. Hertil nævner Chad også kort det at et værktøj i form af en app eller et design der kunne hjælpe med at mindske sit forbrug ville være rart, dette er noget vi generelt har set gennem alle interviewene. Selvom mange har udtalt sig om at de ikke føler deres forbrug er et problem. En designløsning vil derfor skulle give brugeren mening med processen, og, som nævnt tidligere, kunne personaliseres til brugerens behov.

Analyse og kodning af interviewsvar

Interviewsvarene blev organiseret og analyseret ved hjælp af en systematisk kodningsmetode. Hvert svar blev undersøgt og fortolket ud fra Saldanas kodningsmetode, 'first cycle coding' (Saldaña, 2013), med særligt fokus på at identificere og mærke de følelser, som deltageren udtrykte eller udledte. Gennem denne analyse blev det tydeligt, at mange af de genkaldte følelser stemmer overens med de 6 komponenter i SMA eller er tæt relateret til dem. Efterfølgende blev der anvendt en 'second cycle coding method' ved navn 'pattern coding' (Saldaña, 2013) for yderligere at kategorisere og gruppere de forskellige koder. Dette involverede en tildeling af et hovedtema, der beskriver den overordnede kategori, som hver kode tilhører. Se tabel 1 nedenfor for en visuel gengivelse af det færdige resultat.

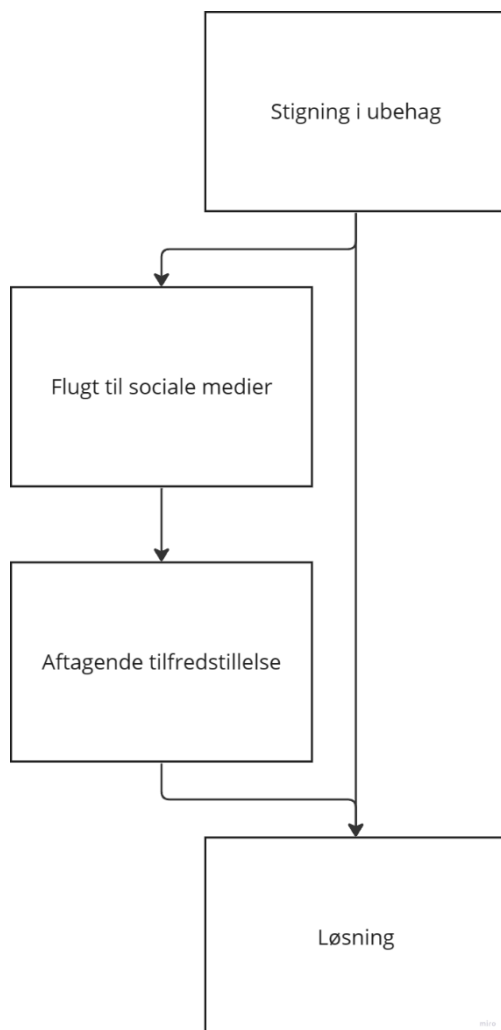
Tabel 1 viser resultatet af pattern coding (saldaña, 2013)

Stigning af ubehag – Faktorer der skaber et ubehag, der spiller ind i, at en tager sin telefon ud af lommen - **Stress, Kedsomhed, Udmattelse, Abstinens, Fremhævelse**

Flugt til sociale medier – **Humørændring, Rationalisering**

Aftagende tilfredsstillelse – Når man ikke længere bare kan nøjes med det samme “high” som en plejer og det tager overhånd i ens liv - **Tolerance, Konflikt**

Løsning – Når man prøver at komme med en løsning, der gør at man lægger telefonen fra sig igen - **Organisering**



Her kan man observere at en sammenhængende progression af de primære temaer er tilstede. Det stigende ubehag som følge af de specificerede følelsesmæssige koder fører til en flugt til SoMe. Når dette mønster gentager sig, styrkes brugerens tolerance, og de kan opleve et behov for at forlænge deres engagement med SoMe for at opnå en ændring i deres humør. Når interviewpersonerne begyndte at føle ubehag, delte deres efterfølgende handling dem op i to overordnede grupper. Den første gruppe imødekommer ubehaget ved at flygte til SoMe for at opnå en humørændring. Den anden gruppe ser faren for doomscrolling og organiserer i stedet deres omgivelser for at leve op til et krav, eksempelvis en eksamen. En illustration af dette er givet på figur 9.

Resultaterne af vores kodning af interviewene viser, at i stedet for at følge den flydende progression, der er vist i venstre side af illustrationen, kan det være mere effektivt at springe direkte til løsningen vha. en form for organisering. I lyset af dette har vi en teori om, *at impulsiv brug af sociale medier kan styres ved aktivt*

Figur 9 viser et flowdiagram over primære temaer brugt under kodning

at organisere sine omstændigheder på en bevidst måde. Vores appdesign skal derfor fokusere på at hjælpe brugeren med at genkende deres adfærd og tankemønstre og organisere sig herom. Tidligere forskning (Brand, 2017) har allerede talt om betydningen af brugerens kognition og forventning til internetbrug, og disse er også vigtige elementer i behandlingen af internet addiction. Figur 9 viser på baggrund af kodningsanalysen kronologien af en brugers beslutning om at benytte telefonen i en ubehagelig situation. Illustrationen bidrager til forståelsen af de kognitive processer, der ligger bag beslutningen om at bruge sociale medier i en situation, hvor brugeren ikke mener de burde eller reelt har lyst. Beslutningen kan ud fra illustrationen ses som et ineffektivt forsøg på at undgå en ubehagelig følelse ud fra en kortsigtet forståelse af, hvilken funktion sociale medier tjener i situationen. Uanset hvilken beslutning, der bliver taget, ender processen ifølge resultaterne af kodningsanalysen i en løsning, som for vores interviewpersoner oftest var en form for organisering.

Designløsning

Ved hvert trin i vores projektarbejde har vi overvejet mulighederne for prototyper og endelige designs. Den helt oprindelige ide til et design, var en app, der skulle låse andre apps i selvvalgte perioder og kunne synkronisere med samme telefons kalender app for at automatisere processen. Fordelen ved dette skulle være, at aktiviteter, der er vigtige nok til at sætte i kalenderen, også bliver sat i fokus, da telefonen ikke ville kunne bruges til stimulerende aktiviteter. Senere i processen fandt vi ud af, at det er meget svært, hvis ikke umuligt, at lave en app med så meget magt over andre apps. Derfor bevægede vi os over i mindre absolutte løsninger.

Da vi bevægede os over mod løsninger fokuseret på gulerod frem for pisk, bevægede vi os også væk fra at lave en app, da det er svært at indføre et tilfredsstillende belønningssystem på en telefon. I denne fase overvejede vi kalendere med primers til at tænke over dagen samt simple fremgangsmåder og informationsblade som designløsninger.

Mens vi arbejdede på teoriafsnittet samt behandling og analyse af interviews, identificerede vi dog visse nøglefaktorer, som en app ville være ideel til at tackle. Heraf er den personlige kognition og forventningerne til SoMe en gennemgribende faktor, idet flere af interviewpersonerne gav udtryk for at bruge deres telefon for at komme af med stress, som skyldes telefonen. Her kan nævnes eksemplet med Chad, som bliver stresset over, at telefonen er så lettilgængelig. Det er paradoksalt, da den netop fremhæves i hans bevidsthed, fordi den fungerer som afstresning. Vi identificerede også at få af interviewpersonerne aktivt havde tænkt over deres skærmbrobrug og grundene til det. Der er altså et skæl mellem den viden og de antagelser om telefonen, som brugerne har, og måden de anvender den. Det er dette skæl, vi vil imødekomme med en app.

Ydermere kan en app facilitere brugerens evne til at organisere sig, når de føler behov for humørændring. Dette viste sig at være en central faktor for interviewpersonernes skærmbrobrug. Appens styrke består her i, at den ligger det samme sted som de distraherende apps, og den kan derfor eksempelvis sende notifikationer til brugeren, der hjælper dem med at tænke over, om deres skærmbrobrug er hensigtsmæssigt.

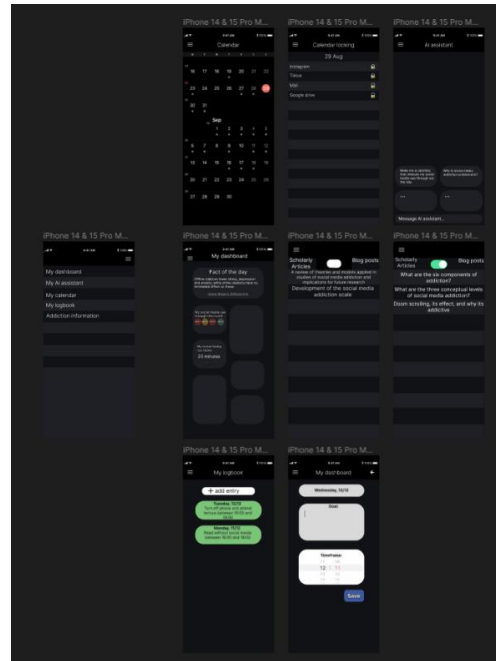
Fremgangsmåde

Vores designforløb vil forløbe sådan, at vi vha. viden opnået gennem interviews og videnskabelig litteratur vil udarbejde en designprototype til denne app. Vi vil så præsentere prototypen

for målgruppen for at evaluere designets umiddelbare indtryk. Denne evaluering vil i forlængelse af Pressmans designproces skabe grundlag for yderligere undersøgelse, analyse og modellering. Da vi ikke regner med at kunne fremstille en færdig app, vil vores endelige produkt bestå af denne endelige model.

Designet af den første prototype

I designet af en prototype har vi først måttet træffe et valg om, hvilket værktøj, vi vil anvende til formålet. Vi har valgt webapplikationen ”Figma” da nogle af gruppens medlemmer har god erfaring med værktøjet. I Figma har vi mulighed for at fremstille de skærme og interaktioner, som kunne opføre en endelig løsning. Programmet fungerer ved, at designeren indsætter forbindelser mellem komponenter på de skærme, man har designet. Når programmet præsenteres, kan brugeren interaktivt udforske appen og får derfor en organisk oplevelse, som de kan give feedback på.



Figur 10 viser designfladen i Figma, som indeholder skærmene og forbindelserne, som opfører prototypen

Vi har til første prototype valgt at bruge dæmpede og mørke farver, da appen skal være indbydende og let overskuelig. Desuden fandt vi i vores undersøgelse ud af, at det kan bidrage til en følelse af kontrol, hvis farvekompleksiteten er lav. For at holde farvekompleksiteten nede har vi også valgt at bruge så få forskellige farver som muligt.

Vores målgruppe er studerende mellem 18 og 30, som allerede er interesserede i at sænke deres skærmforbrug. For at skabe en lærerig oplevelse er startskærmen, eller ’dashboardet’, i appen designet med en tekstboks øverst, som indeholder et ”fact of the day”. Ideen er at udnytte en af de mekanismer, SoMe også bruger til det modsatte formål. På samme måde som den tilfældige natur ved SoMe hele tiden skaber en forventning om noget bedre, skaber vores appdesign en daglig forventning om ny, overskuelig og anvendelig viden. I vores første prototype, som den ses i figur 10, har vi valgt at skrive *”Offline relations lower stress, depression and anxiety, while online relations have no immediate effect on these”*. Vi var selv overraskede over dette faktum, hvorfor vi tror det vil skabe interesse hos vores codesigners. Vi har naturligvis også valgt at sætte en kilde under citatet i designet.

Den centrale funktion i appen er funktionen ”my logbook”, som hjælper brugeren med at sætte nye målsætninger hver dag. Funktionen afspejler ”Compass,” som er en effektiv intervention til behandling af bl.a. SMA. Hvert punkt i logbogen får en farve, afhængig af, hvor godt brugeren vurderer, de har opnået målet. Logbogen er også inspireret af resultaterne af vores kodningsanalyse, som konkluderede, at organisering ofte er løsningen på en situation, som fremkalder problematisk skærmb brug. En af de sekundære funktioner i appen omfatter artikler og blogindlæg, der udforsker emner, der vedrører afhængighed af sociale medier og afhængighed mere generelt. Målet er at give folk en nem adgang til information om emnet, så brugerne selv kan bestemme, hvor dybt de vil gå. Da vores målgruppe er studerende som med god sandsynlighed har adgang til det kongelige bibliotek, kan appen linke til de oprindelige artikler, som har inspireret appen. I den endelige app ville blogindlæggene blive skrevet af vores team, der sigter mod at levere letfordøjeligt, informativt og lærerigt indhold.

En vigtig del af Compass involverer støtte og positiv feedback fra en uddannet behandler. Det repræsenterer en begrænsning i vores design, som vi har forsøgt at løse med konceptbevis i form af AI. Copilot i Microsoft Edge (Microsoft, 2023) har mulighed for at læse, hvilken side, man er på og svare baseret derpå. Bilag 1 viser, hvordan den kunstige intelligens giver et brugbart svar, kun med udgangspunkt i (Dau et al., 2017). Selvom vi fik et tilfredsstillende svar, erkender vi, at AI ikke kan erstatte psykologers arbejde, da der er u hensigtsmæssige fejlkilder til stede. Konceptbeviset har kun til formål at vise en eventuel løsning på problemet om en manglende interaktion mellem brugeren og en fagligt uddannet. En anden løsning kunne være at bruge appen i forbindelse med et behandlingsforløb.

[Analyse af partcipatorisk design interviews](#)

Under design af vores app har vi haft en intention om at basere vores app ikke udelukkende på teoretisk viden om SMA, men også på brugerens praktiske behov. Af denne årsag har vi som del af vores iterative design af appen foretaget interviews, hvor vi udspørger interviewpersonerne om deres meninger om centrale designbeslutninger. I det første interview havde vi 2 interviewpersoner indenfor målgruppen, som vi vil kalde Jojo og Dio. Jojo og Dio var før interviewet allerede blevet gjort klar over at projektet handler om SMA. I løbet af interviews, vil der løbende blive refereret til forskellige funktioner på appens dashboard, som ser således ud:

Vi startede med at spørge vores interviewpersonerne ind til, hvilket aspekt af prototypens dashboard, der giver den klareste idé om, hvad det er appen forsøger at opnå. Hertil svarede Dio således:

Altså jeg synes det er der, hvor der står "my social media use today", både fordi der står helt konkret, hvor mange minutter jeg har brugt, men også i forhold til, hvor meget jeg har brugt i forhold til i går, f.eks. 25% mere eller sådan. Fordi det gør det ret tydeligt, om jeg har brugt min telefon meget eller lidt.

At Dio vælger at nævne "my social media use today" funktionen giver god mening, da det giver et direkte overblik over brugerens forbrug af sociale medier netop nu. Vi valgte at inkludere denne funktion, der viser det daglige forbrug på dashboardet, med netop intentionen om at give brugeren et overblik, som de kunne bearbejde deres forbrug ud fra. Baseret på interviewpersonens svar, lader det altså til, at Dio også synes at; Hvor meget man bruger sin telefon om dagen er vigtigt i sammenhæng med Social Media Addiction. Jojo meldte sig hurtigt enig, men havde dog ikke en lige så positiv indstilling til kalenderfunktionen, der viser ens forbrug over måneden:

Ja! Jeg er enig. Jeg havde troet, at man med den hen over måneden ville have noget tilsvarende fornemmelse, men den virker ikke intuitivt

En af appens centrale funktioner i den første prototype var, at brugeren skulle sætte mål for fremtiden ved at angive hvor lang tid, man havde intention om at bruge telefonen om dagen. Dette tjente formålet at forbedre brugerens evne til at planlægge sin dag, og skulle baseret på Compass øge deres motivation for at deltage i mere meningsfulde aktiviteter. Appen viste derefter nogle farvede cirkler ud fra de sidste 4 uger på appens kalender. Farven angiver hvorvidt brugeren har udfyldt sit planlagte mål for den pågældende uge. Det vil sige, at hvis brugeren havde angivet, at de ville bruge telefonen 1 time om dagen, men endte med at bruge den 2 timer, så ville den farvede cirkel være rød. Vi tog denne beslutning, da vi grundet tidligere interviews og research var af den overbevisning, at brug af sociale medier ofte sker enten ubevidst, eller når brugeren har brug for en humørændring. Vi antog derfor, at planlægning af fremtidigt forbrug og en oversigt, der viser ens tidligere forbrug og resultater ift. selvindtastede mål den seneste måned, ville hjælpe brugeren med at navigere i nedtrapningen. Jojo havde dog et andet interessant perspektiv på disse designvalg.

Alt det med at tænke i grafer og tendenser har jeg ikke lyst til, men mere at tænke i konklusioner. Hvis man ser, at man har brugt telefonen for meget i dag og at man ikke har opfyldt sine mål, så lever man sig ind i stresset. De sidste fire uger er allerede sket, og de gik som de nu gjorde. Jeg har en drøm om, at ville kunne afvænne mig uden at

der er et pres til, at jeg skal afvænne mig, men at det i stedet er en fed oplevelse med appen.

Jojo mener altså, at appens funktion om, at brugeren manuelt skal indtaste sine mål i ønskede antal timer på forhånd, risikerer at brugeren ender med at planlægge deres afvænningsud fra, hvordan de håber det kommer til at gå, og ikke ud fra hvad der er realistisk. Det er vigtigt at holde i baghovedet, at hvis brugeren var i stand til at kontrollere deres forbrug af sociale medier, så ville de sandsynligvis ikke have brug for appen i første omgang. Af denne årsag er det rimelig at antage, at sandsynligheden for at en bruger ender med at "fejle" ifm. deres angivne målsætninger er en klar realitet. Dette vil resultere i en nederlags-fornemmelse hos brugeren, samt en rød cirkel på appens dashboard (Bilag 7). Appen skaber derved et potentielt stress-element, som kan afholde brugeren for at åbne appen, for at undgå konfrontationen med deres nederlag. Dette er selvfølgelig ikke vores intention, da det ville forhindre appens formål. Det ideelle scenarie bør være, at personen åbner appen og mødes af et frirum, hvor man kan puste ud og slappe af, fri fra presset til at åbne sociale medier og doomscrolle. Derfor har vi fjernet disse potentielle stress-elementer fra dashboardet. De er stadig tilgængelige i en undermenu, hvis man selv vælger at se statistikken. Ydermere vises kun statistik for foregående dage, så brugeren ikke oplever dette stress-element og giver op i løbet af dagen. Jojo kommer derefter med nogle fine pointer:

Jeg tænker, at de målsætninger du sætter, skal være fremadrettede. De skal ikke være rettet til i dag, fordi så bliver det konstrueret, så bliver det meget nemt fake. Man skal sætte målsætninger der er tæt på fremtiden, så man ikke tænker for langt forud. Statistikkerne skal ikke være om i dag, fordi i dag er ikke færdig endnu. Så bliver man stresset, og føler at man skal løbe.

Ifølge Jojo nytter det altså ikke noget at give sin bruger unødvendige opgaver at løse inde på appen, i form af at ligge en plan for deres afvænningsud. Det nytter heller ikke noget at straffe brugeren med en rød cirkel, da det medfører unødvendige og uønskede stress-elementer omkring afvænningsud. Jojo fremlægger derefter selv et alternativ, som han mener ville fungere bedre:

Jeg ville foretrække, hvis den selv skød ind og sagde "Vil du have det ene, det andet eller det tredje mål i dag, hvor meget overskud har du i dag til at

prøve at tage et ryk". Hvor den evt. justerer og presser dig mere eller mindre afhængig af hvordan du har det.

Han foreslår her en løsning, der ikke beder brugeren om selv at navigere i planlægningen af deres afvæning, men i stedet en funktion, hvor appen stiller brugeren et spørgsmål så snart de åbner appen og justerer forbrugsmålet ud fra de svar brugeren giver. Det lader altså til, at appen hellere skal være for lidt end for meget. Den skal have de nødvendige funktioner, og de skal være nemme at tilgå. Dashboardet er i den forbindelse et mellemtrin, som ikke behøver være der. Hvis brugeren ikke har sat sig en målsætning for dagen efter, skal appen hurtigt guide brugeren til at gøre det. Jojo havde yderligere kommentarer omkring denne idé:

Tænk i hvor få klik og hvor lidt der skal tages stilling til. Hvordan kan man reducere det? Jeg tænker at man bare skal kunne vælge mellem 2 timer eller vælger 4 timer som et preset. Hvor meget af det kan gøres preset. Sådan at det bare hedder. Ja, det er den og den.

Det Jojo foreslår, bygger videre på idéen om at appen skal undgå at være besværlig, men i stedet skal streamlines og gøres så nem for brugeren som muligt. Han mener at vi skal gå væk fra den selvindtastede kalenderfunktion og i stedet giver brugeren muligheder at vælge i forbindelse med planlægning af deres nedskæring på skærmforbrug. En sådan funktion kunne fungere ved, at brugeren skal svare på en række spørgsmål omkring deres skærmforbrug. Disse spørgsmål ville potentielt indeholde spørgsmål om, hvor meget de bruger deres telefon dagligt, hvor stressede de føler sig omkring deres forbrug og lignende. Fidusen ville være, at alle spørgsmål ville have svarmuligheder, f.eks. fra 1-5 eller meget uenig-meget enig, således at appen undviger en situation, hvor brugeren selv skal skrive tekst og udtænke en forklaring. Det kunne være fordelagtigt, da det gør funktionen nemmere at bruge og sandsynligvis mindsker risikoen for, at brugeren lukker appen i frustrationen.

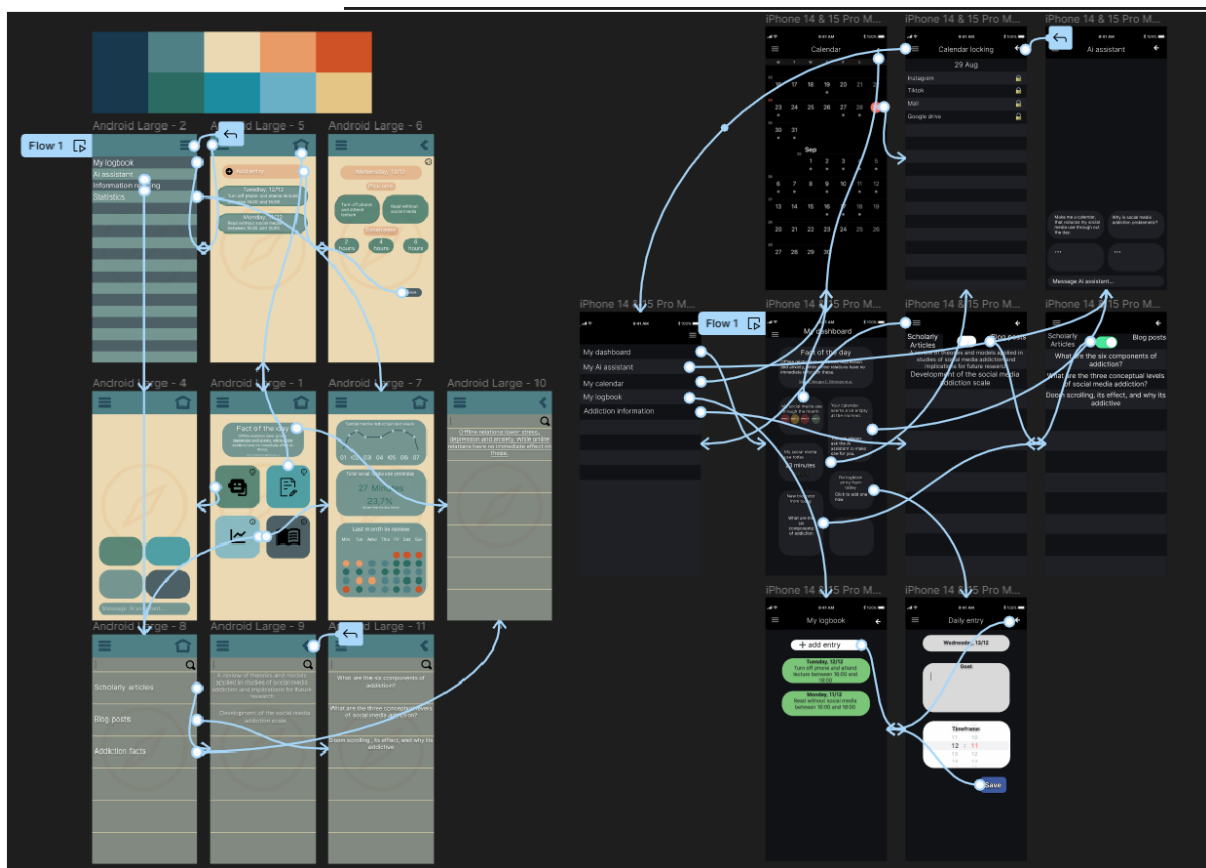
I forlængelse af det besvær, nogle af appens funktioner kan skabe, tilføjer Dio på en anden problematik, der opstår ved prototypens kalender/planlægningsfunktion:

Jeg tror også risikoen er, at man ender med ikke at udfylde den. Det ville jeg nok ikke gøre i hvert fald

Dette præsenterer muligvis den største udfordring ved at præsentere en app som en løsning på et personligt problem. Hvis brugeren i forvejen har svært ved at sætte sig selv målsætninger, er

det sværere at sætte en målsætning om at benytte en app, der skal hjælpe dem. Her har traditionelle behandlingsforløb den fordel, at der er en langt større følelse af ansvar. Det er sværere at stoppe et behandlingsforløb end at slette en app.

Vores første designløsning havde lav color complexity ift. anden prototype af designløsningen. Den første designløsning var designet med grå og sort, kunne derfor betragtes som "kedeligt," og hvor Jojo endda sagde, at de "overhovedet ikke ville bruge den, pga. udseendet og farverne", og direkte sagde "Designere kan godt lide sort, verden kan ikke lide sort". Dette understøttes af den del af vores teoretiske afsnit om, hvor stor en betydning color complexity har i at fange brugerens opmærksomhed. Det har vi forsøgt at imødekomme med vores anden prototype, som primært består af lysebrun og blå fremfor grå og sort, og som er vist på figur 11.



Figur 11 Viser den nye designflade i forhold til den gamle, i Figma, og viser forbindelserne mellem de forskellige landing pages.

Samlet set fik vi en masse god feedback på vores design fra interviewet, men det er vigtigt at nævne, at hvis vi havde haft lavet flere omgange af interviews, vil det have repræsenteret den ønskede iterativt proces med større effektivitet. Hele formålet med partcipatorisk design er, at brugeren skal være med til at tage beslutninger i designets forløb. Denne proces bliver kun

mere effektivt, når designeren vender tilbage til brugeren med den reviderede version af produktet baseret på deres feedback. Derudover er der en klar fejlkilde i og med, at vores fokusgruppe kun bestod af 2 personer, hvor den i et designscenarie for et større firma sandsynligvis ville bestå af langt flere mennesker.

I designet af den færdige designløsning har vi ændret flere funktioner og farver baseret på interviewet med målgruppen. Som det ses på bilag 3, indeholder dashboardet de samme funktioner, men med et meget mere minimalistisk design, hvor knappernes funktioner kan ses på deres ikoner. Vi har også valgt at fjerne oversigten over de seneste 4 uger og udregningen af, hvor meget mere brugeren har brugt telefonen end dagen før. Det kommer på baggrund af den følelse af stress, som interviewpersonerne beskrev i andet interview. Logbogen på bilag 4 indeholder samme funktioner. Den eneste ændring er i farvevalget, som nu er det samme orange/blå tema som ellers. Bilag 5 indeholder den forsimplede brugerflade, hvor brugeren vælger et mål, de vil sætte for dem selv. Dette kommer også på baggrund af interviewet, hvor det blev nævnt som en bekymring, at det ville være for besværligt at sætte mål ind individuelt. Her vælges der i stedet blandt 2 mål, og en af tre tidsrammer, som er givet på forhånd, kan vælges. Bilag 6 viser designbeviset af, hvordan en AI assistent i appen kunne se ud. Den er ikke udbygget, da det ikke er projektets fokus. Bilag 7 viser skærmen over brugerens statistik, hvis de skulle ønske at se deres udvikling over tid. Den viser ikke nogen information for den pågældende dag, da dette viste sig at være en kilde til stress i vores interview med målgruppen. Bilag 8 viser infobanken, hvor brugeren selv kan søge information om afhængighed. Funktionerne her er de samme som i første prototype.

Diskussion

Doomscrolling, konflikt og SMA

Inden vi gennemførte interviews, undersøgte vi den videnskabelige litteratur på området for at afgrænse problemfeltet og tilpasse vores interviewspørgsmål til emnet. Vores spørgsmål er blevet holdt åbne for at holde interviewet semistruktureret, men vores spørgsmål har været præcise nok til alligevel at komme ind på de områder, der er relevante for vores projekt. Det har vist sig fordelagtigt for empiri-indsamlingen, da relationerne mellem de 6 komponenter af SMA har vist sig at spille en større rolle for interviewpersonerne end selve komponenterne.

Et af de umiddelbare punkter, vi ville undersøge, var specifikt konflikterne mellem de studerendes skærm- og studievaner. Da vi undersøgte konflikterne, kom de ofte til udtryk sammen med de andre komponenter, men en overraskende konklusion er, at de også forstærker hinanden. En studerende oplevede, at når de impulsivt brugte deres telefon i en eksamens- eller studiesituation, gjorde konflikten, at skærmbruget fortsatte for at flygte fra det medfølgende stress. Dette indikerer at en del af SMA er, at brugerens forståelse af deres telefonbrug ikke reflekterer den virkelige situation. En del af denne manglende forståelse er dog i visse tilfælde intentionel, som da Kim anerkendte, at telefonen samtidig hjalp dem med at glemme eksamensstress. En implikation, der opstår heraf, er at løsninger til SMA til dels skal hjælpe brugeren med at forstå sit eget telefonbrug i en bredere kontekst. Fremmelse af selvindsigt repræsenterer sig derved som et vigtigt skridt i afvænningsforløbet.

Telefonen præsenterede sig for mange af interviewpersonerne som en konstant fristelse, og nogle følte derfor, koncentration blev vanskeligere i nærheden af telefonen. I dette tilfælde fremgår konflikt som symptomet og fremhævelse som kilden til dilemmaet. Dette understøtter den teoretiske baggrund, idet afhængighedssymptomet opstår som følge af et personligt behov. Et vigtigt resultat af vores kvalitative interviews var her, at flere studerende også pointerede, at det ofte virkede for dem enten at fjerne telefonen fra deres nære omgivelser eller sætte deres egne rammer for, hvordan skærmbruget skulle finde sted. Et overraskende resultat var her, at selvbegrænsningen og selvorganiseringen blandt de studerende var effektiv nok til at løse konflikten i flere tilfælde.

På den ene side tegner dette positivt for, at konflikter i fremtiden kan minimeres af de studerende selv, og at introduktionen af hjælpeværktøjer, som en teknologisk designløsning, kan være effektive i at facilitere dette. På den anden side kan den opnåede følelse af kontrol, som

kommer af at løse konflikten, når den opstår, forhindre den studerende i at søge en permanent løsning. Heraf kan det diskuteres, hvorvidt en teknologisk løsning overhovedet er nødvendig, hvis de gentagende konflikter ikke er store nok til at få målgruppen til at søge en permanent løsning. Studier har allerede vist, at SoMe udmattelse bidrager til et fald i akademisk præstation (Malik et al., 2021), men vores interviews undersøgte ikke dette i forhold til ovenstående. Forholdet mellem skærmb brug, konflikt og udmattelse er et interessant område, som i fremtidige undersøgelser kan hjælpe med at belyse behovet for og kravene til en teknologisk løsning.

SOR-framework og 6 komponenter til at forstå SMA

For både at forstå symptomer på og årsager til SMA har vi i vores teoretiske baggrund redegjort for både de 6 komponenter, som opgør en afhængighed samt et SOR-framework, som viser faktorerne, der spiller ind i SMA. Gennem behandlingen af vores empiri lærte vi dog, at faktorer og komponenter ofte påvirker og forstærker hinanden. Det mest fremtrædende komponent blandt interviewpersonerne var humørændring, som blev brugt i mere end én kontekst. Behov for humørændring opstod oftest i forbindelse med en følelse af kedsomhed, men én interviewperson brugte også SoMe for at distrahere sig selv fra en eksamenssituation. Den konflikt, som opstår heraf, fungerer da som en ny slags ubehag. Hvis brugeren i forvejen benytter SoMe til at håndtere ubehagelige følelser, styrker konflikten dermed kun brugerens behov for fortsat at bruge SoMe. Da mange af interviewpersonerne undslipper denne onde cirkel ved at foretage en form for organisering, lader det til, at selvindsigt og forståelse for egen situation er en central faktor i at løse den konflikt, som opstår.

Begrænsningen ved SOR-frameworket kommer her til udtryk, da det ikke tager højde for selvbekræftende processer som den beskrevet ovenfor. Frameworket forsøger i virkeligheden ikke at beskrive hvordan afhængigheden kommer til udtryk, kun hvilke faktorer, der realiserer den. Projektets resultater peger dog på, at SMA er en faktor for sin egen realisering. Frameworket kunne da udvides til at vise, hvordan afhængigheden påvirker personens antagelser om SoMe, og hvordan disse igen skaber SMA.

Dette resultat er betryggende, da det stemmer overens med den antagelse, der ligger til grund for Subjektivitet, Teknologi & Samfund; at mennesker og teknologi påvirker *hinanden* i det samfund, de eksisterer i. Vores undersøgelser har både bevidst og ubevidst forsøgt at komme til bunds i, om denne antagelse holder ift. Komponenterne af SMA, og resultatet af projektet peger også i den retning. Det kunne derfor være gavnligt for fremtidig forskning at påtage sig

en dialektisk ontologi til at forstå, hvordan komponenter af SMA påvirker og påvirkes af hinanden og individet.

Metode

Vi har gennem vores designproces taget udgangspunkt i (Pressman, 2018) og hans 5-sidede model for en designproces, og derfor har vi også flere gange genbesøgt vores teori og analyse når vi har lært mere. Et eksempel på dette, er den evaluerende prototypefase, som grundlæggende ændrede mange af de funktioner, vi oprindeligt havde inkluderet i appen og de ideer, vi havde om dem. Den feedback, vi fik af interviewpersonerne, inspirerede os blandt andet til at genbesøge afsnittet om farver og æstetik, samt ændrede vores syn på, hvordan forskellige funktioner kan hjælpe med forskellige aspekter af brugerens impulsive skærmforbrug.

En faldgrube ved den valgte metode var, at da vi senere behandlede, analyserede, og diskuterede resultaterne af de første interviews, opdagede vi også, at visse oplagte efterfølgende spørgsmål ikke blev stillet i vores interviews. F.eks. opfangede vi, at flere af interviewpersonerne udtrykte, at de brugte SoMe for at hvile og afstresse, selvom de på andre tidspunkter i interviewet præsenterede situationer, hvor deres forhold til deres telefon forekom stressende for dem. Det kunne have udvidet vores forståelse af deres symptomer på technostress, hvis vi også havde opfanget dette under interviewet og spurgt dem ind til, hvilke forskelle de så, mellem situationerne. Her kunne vi have foretaget flere interviews, men valgte at arbejde med de evaluerende dele af processen, heriblandt designet af selve appen. Udfører vi lignende arbejde i fremtiden, vil vi i højere grad fokusere på at behandle vores interviews, efterhånden som vi laver dem for at opnå større fagligt fokus og relevans for prototypen.

En begrænsning, som vi gennem projektet har været særligt opmærksomme på, er at vi ikke er uddannede til at udrede nogen for SMA. Relationerne, vi har beskrevet, mellem de 6 komponenter har derfor delvist været et resultat af, at vi har kunnet fokusere entydigt på dette. Konklusionerne kan dog til dels være et resultat af bekræftelsesbias, da vi ikke aktivt har forsøgt at udelukke SMA i vores interviews. Selvom vores empiriindsamling var kvalitativ, peger resultaterne på, at visse komponenter opleves mere universelt end andre. Brug af sociale medier kunne ofte beskrives som et forsøg på at opnå en humørændring, selvom personen ikke ellers havde et problematisk eller konfliktfyldt forhold til SoMe. Der er også visse konklusioner, som kunne være bedre udbygget, havde vi haft tid til at lave flere interviews.

Et eksempel er, at interviewet med Kim danner grundlag for meget af vores arbejde, selvom deres specifikke situation ikke blev præsenteret i andre interviews. Vi har valgt alligevel at lade den beskrevne situation vægte så højt af flere grunde. For det første fortalte Kim, at hans indtryk er, at mange gør det samme som ham i eksamenssituationer, og dette har vi selv oplevet i vores egen brug af sociale medier. For det andet er vi begrænsede i at lave flere interviews, hvor vi specifikt undersøger valget af at bruge SoMe i en eksamenssituation, og vi har en hypotese om, at situationen ville blive præsenteret i andre interviews, havde vi spurgt. For det tredje undersøger vores interview specifikt de negative aspekter af komponenterne af SMA, og derfor er det vigtigere for os at situationen har fundet sted end hvor mange gange, den finder sted.

Begrænsninger og muligheder for teknologiske løsninger

Kodningen af vores interviews resulterede i en teori om, at impulsivt brug af sociale medier ofte løses gennem et aktivt valg om at organisere sine omstændigheder på en bestemt måde. Ifølge vores resultater lader det til, at denne organisering enten kommer helt før flugten til SoMe, eller efter tilfredsstillelsen ved at bruge SoMe er faldet så meget, at en konflikt eller anden prioritet vægter højere. En teknologisk løsning kunne derfor fokusere på at forbedre brugerens evne til at organisere deres omgivelser, *når* de føler en stigning i ubehag, fremfor *efter* de benytter telefonen i et forsøg på at undslippe følelsen. Her er potentielle udfordringer, som også blev bekræftet i det evaluerende interview af prototypen, at appen kan være svær at bruge eller føles unødvendig for brugeren, som allerede er tilbøjelig til at undgå organisering før skærmbrug. En følelse af respekt, tiltro og ansvar til appen ville muligvis gøre brugeren mere åben overfor at give den en chance, og disse kunne f.eks. opnås enten ved at forbinde appen med et behandlingstilbud på uddannelsesinstitution eller et professionelt behandlingsforløb. Brugerens forventninger og tankemønstre viste sig i vores interviews at spille en rolle i brugerens adfærd. Disse resultater foreslår, at en påvirkning af brugerens kognition kan danne grundlag for en effektiv teknologisk løsning.

En fordel ved at vælge at udvikle en app som teknologisk løsning er, at den kan fungere som en direkte adgang til yderligere oplysning om SMA og impulsivt skærmbrug. Yderligere viden om relationen mellem brugerens kognition, deres forventninger til SoMe og problemer ifm. Impulsivt skærmbrug har potentialet til at være en del af nøglen til at skabe effektive teknologiske løsninger på problemet samt professionelle behandlingsforløb.

Konklusion

Baseret på den teoretiske baggrund, konkluderer projektet, at problematisk skærmforbrug opstår som følge af flere forskellige faktorer på flere konceptuelle niveauer. Mange af disse faktorer er udenfor brugerens egen kontrol, da de opstår af eksterne påvirkninger som social baggrund og måden, sociale medieplatforme er designet til at udnytte brugerens interne prædisposition overfor afhængighed. Problematisk skærmforbrug er præget af ligheder med generel afhængighed og bærer derfor mange af de samme symptomer som beskrevet af Griffiths 6 komponenter af afhængighed. Dermed opstår problematisk skærmforbrug også på baggrund af mange af de samme mekanismer, som driver andre, mere velkendte afhængigheder. En af disse mekanismer er behovet for humørændring, som opstår når brugeren føler ubehag og flygter mod en distrahering i form af sociale medier. Dette ubehag opleves forskelligt fra person til person og viste sig i vores interviews oftest i form af kedsomhed, udmattelse eller stress i forbindelse med studiet. Et centralt resultat af projektets analyse er, at problematisk skærmforbrug kan bidrage til dette ubehag og blive sin egen katalysator, da flugten til sociale medier ofte lader den stressende situation stå ubehandlet. Gennem semi-strukturerede interviews har vi undersøgt de studerendes egne syn på deres skærmforbrug. Flere studerende gav udtryk for et tosidet forhold til deres telefon, hvor den på den ene side kan hjælpe dem med at stresse af, men på den anden side ofte bidrager til selvsamme stress. Analysen konkluderer derpå, at rationalisering spiller en stor rolle for nogle studerende i at retfærdiggøre et problematisk skærmforbrug, selv når det bidrager til en forestående konflikt. Interviewpersonerne var også generelt positivt indstillede overfor at benytte en designløsning til at balancere deres skærmforbrug. Vores designløsning forsøger dermed at hjælpe de studerende ved at benytte Compass interventionens fremgangsmåde til at facilitere en øget opmærksomhed på egne skærmvaner og erstatte problematiske tankemønstre med mere meningsfulde aktiviteter. Målet hermed er at begrænse rationalisering og øge kognitiv kontrol gennem organisering. Projektets overordnede konklusion er, at sociale medier skaber konflikter for studerende ved at fungere som tilflugtsaktivitet i ubehagelige situationer, og at et designforslag bedst bekæmper dette adfærdsmønster ved at formidle viden og facilitere effektiv organisering.

Reference liste

- Ahmed, H. P., Serge (Red.). (2018). *The Routledge Handbook of Philosophy and Science of Addiction*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315689197>
- American Psychiatric Association, & American Psychiatric Association (Red.). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed). American Psychiatric Association.
- Bandaru, A. K. R., Fiaidhi, J., & Gannamani, V. S. (2020). *FOMO- social media engagement-smartphone addiction and distraction _IEEEPaper..pdf*. TechRxiv. <https://doi.org/10.36227/techrxiv.12094140.v1>
- Brinkmann Svend, Tanggaard Lene, Ole Thornye, & Tom Havemann. (2010). *Kvalitative metoder: En grundbog*. (1. udgave.). Hans Reitzel.
- Cloud, W., & Granfield, R. (2008). Conceptualizing Recovery Capital: Expansion of a Theoretical Construct. *Substance Use & Misuse*, 43(12–13), 1971–1986. <https://doi.org/10.1080/10826080802289762>
- Dau, W., Hoffmann, J. D. G., & Banger, M. (2017). Therapeutic Interventions for Treatment of Adolescent Internet Addiction—Experiences from Germany. I C. Montag & M. Reuter (Red.), *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction* (s. 263–299). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-46276-9_16
- Evolution | Galaxies*. (u.å.). NASA Universe Exploration. Hentet 11. december 2023, fra <https://universe.nasa.gov/galaxies/evolution>
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

- Hertzum, M. (2014). Project Designs for Student Design Projects. *Project Design for Student Design Projects*.
- Kanuri, V. K., Hughes, C., & Hodges, B. T. (2023). Standing out from the crowd: When and why color complexity in social media images increases user engagement. *International Journal of Research in Marketing*. <https://doi.org/10.1016/j.ijresmar.2023.08.007>
- Liam, N. (2023, april 9). [PDF] [EPUB] *Hooked: How to Build Habit-Forming Products* by Nir Eyal Download. OceanofPDF. <https://oceanofpdf.com/authors/nir-eyal/pdf-epub-hooked-how-to-build-habit-forming-products-download-73645197973/>
- Liang, M., Duan, Q., Liu, J., Wang, X., & Zheng, H. (2023). Influencing factors of social media addiction: A systematic review. *Aslib Journal of Information Management, ahead-of-print*(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/AJIM-10-2022-0476>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2021). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People (West Linn, Or.)*, 34(2), 557–580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addictive Behaviors*, 119, 106949. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106949>
- Microsoft, C. (2023, december 18). *Copilot*. <https://copilot.microsoft.com/>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), Article 14. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Pressman, A. (2018). *Design Thinking: A Guide to Creative Problem Solving for Everyone*. Routledge.

- Sahebi, S., & Formosa, P. (2022). Social Media and its Negative Impacts on Autonomy. *Philosophy & Technology*, 35(3), 70. <https://doi.org/10.1007/s13347-022-00567-7>
- Salari, N., Zarei, H., Hosseinian-Far, A., Rasoulpoor, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of social media addiction among university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02012-1>
- Sanders, E. B.-N., & Stappers, P. J. (2014). Probes, toolkits and prototypes: Three approaches to making in codesigning. *CoDesign*, 10(1), 5–14. <https://doi.org/10.1080/15710882.2014.888183>
- Yao, N., & Wang, Q. (2023). Technostress from Smartphone Use and Its Impact on University Students' Sleep Quality and Academic Performance. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(3), 317–326. <https://doi.org/10.1007/s40299-022-00654-5>
- Young, K. (2015). The Evolution of Internet Addiction Disorder. I C. Montag & M. Reuter (Red.), *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions* (s. 3–17). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07242-5_1
- Young, K. (2017). The Evolution of Internet Addiction Disorder. I C. Montag & M. Reuter (Red.), *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction* (s. 3–18). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-46276-9_1
- Zhao, N., & Zhou, G. (2021). COVID-19 Stress and Addictive Social Media Use (SMU): Mediating Role of Active Use and Social Media Flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.635546>