

Digital Detox: Mellan Ideal och Verklighet -

En kvalitativ studie om bloggares framställning av digital detox

Leniza Salihu och Emelie Söderström
Medie- och kommunikationsvetenskap vid
Institutionen för kommunikation
och medier, **Lunds universitet.**

Kurs: MKVA22:4

VT 2024

Handledare: Martin Sundby

Examinator: Martin Lundqvist

Abstract

B-uppsatsen, *Digital Detox: Mellan Ideal och Verklighet - En kvalitativ studie om bloggares framställning av digital detox*, är skriven av Leniza Salihu och Emelie Söderström i ämnet Medie- och kommunikationsvetenskap, vid Institutionen för kommunikation och medier, Lunds universitet. Uppsatsens huvudsakliga syfte är att studera fenomenet digital detox och hur bloggarna uppmuntrar sina läsare till nedkoppling i den uppkopplade världen. Där bloggarna beskriver digital detox och deras erfarenheter, varför en digital detox är bra och tips på hur deras läsare ska lyckas med det. För att undersöka detta har vi valt ut fem stycken blogginlägg där vi med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys kommer analysera innehållet i inläggen.

Uppsatsens analys grundar sig i begreppet *digital detox* och de två teoretiska perspektiven *vardagsliv* och *moralpanik*. Analysen visar att det finns fler motsägelsefullheter inom digital detox än vad man tidigare trott. Trenden digital detox har blivit en stor och populär trend där många bloggare berättar om hur de har gått tillväga. En del har känt en stress att missa saker (FOMO), men genom en digital detox lär man sig att missa saker med glädje (JOMO), vilket minskar stress och ångest. Det har även lett till mer produktivitet i vardagen och fler känner sig närvarande i sina offline interaktioner. Bloggarna lägger ansvaret på individen som med hjälp av självoptimering och självreglering ska göra en digital detox för att deras psykiska och fysiska välmående ska bli bättre. Dock har det visat sig att en digital detox inte är det som hjälper än att må bättre, utan kan leda till mer ångest och stress av ensamhet och en känsla av misslyckande för att de inte lyckas som bloggarna.

Nyckelord: *Digital detox, Vardagsliv, Moralpanik, FOMO, JOMO, Självoptimering*

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Bakgrund	4
1.2 Problemformulering och syftesförklaring	5
1.3 Tidigare forskning	5
2. Metod	7
2.1 Kvalitativ innehållsanalys	7
2.2 Material	8
2.3 Urval	9
2.4 Metodkritik	10
3. Teori	11
4. Analys	12
4.1 Moralpanik och maktbalansen i samhället	13
4.2 Vardagsliv och rutiner	16
4.3 Stress	19
4.4 Närvaro	23
5. Diskussion	27
6. Referenslista	29
7. Källmaterial	31

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Från 1990-talet och framåt har internet och internetanvändningen blivit en allt större del av människors vardag. Det som innan enbart varit för specialister inom forskningen, det militära och det tekniska blev snart något som fanns i många hushåll. Internet har fått en stor och snabb spridning och redan år 2006 uppgav 62% i Sverige att de använde sig av internet varje dag. Dessutom i samband med att den bärbara datorn skapades och fick en stor utbredning kunde människor få en allt mer omfattande och nyanserad internetanvändning i sin vardag. År 2010 hade 71% tillgång till en bärbar dator i Sverige (Olsson 2017:10-11).

I samband med en allt större utveckling av internet och tekniska tillbehör har digitala medier skapats och utvecklats, exempelvis bloggar. En blogg är en av de plattformar som har fått en stor och snabb spridning och har blivit en del av många svenskers vardag. En blogg karakteriseras genom regelbundna, skriftliga inlägg där bloggaren delar med sig av personliga åsikter och händelser. Bloggar gör det möjligt för människor att både ta del av men även dela och bidra med åsikter, tankar och idéer (Nationalencyklopedin a).

I och med digitaliseringen har internet integrerats alltmer i vårt vardagsliv än tidigare. År 2021 var det 9 av 10 svenskar som uppgav att de använder internet varje dag. Människan gör alltifrån att arbeta, shoppa, dejta, till att socialisera sig och träffa nya vänner online på de olika medieplattformarna i högre utsträckning än tidigare (Svenskarna och internet 2021). Att medieanvändningen har ökat i vår vardag har lett till att individer har fått en oro kring överanvändningen av att vara på sina mobiltelefoner hela tiden (Syvertsen 2020:3).

Denna medvetenhet och agerande kring överanvändningen av digitala medier kallas för digital detox. Fenomenet beskriver hur man tar ett uppehåll från digitala medier under en viss period (Syvertsen 2020:12). Enligt Cambridge dictionary beskrivs digital detox som “a period of time during which you do not use mobile phones, computers, etc., because you usually use these devices too much” (Cambridge). Den ständiga uppkopplingen på mobiltelefonen har lett till nya normer i samhället gällande användandet av mobiltelefoner. Vilket har skapat en stress i form av rädsla att missa något, FOMO (Syvertsen 2020: 75).

1.2 Problemformulering och syftesförklaring

Utifrån tidigare forskning kan vi se att medieanvändning är under konstant utveckling och är idag en stor del av människors vardagsliv. I takt med detta har digital detox blivit ett allt större och mer omtalat fenomen. Med detta som bakgrund vill vi därför genom denna uppsats få en större förståelse för varför bloggare betonar vikten av att koppla bort från digitala medier. Samt varför bloggarna lägger en tonvikt på det individuella ansvaret och även svårigheterna med det. Fortsättningsvis vill vi även analysera problematiken med att göra en digital detox i det uppkopplade samhället vi lever i idag.

Med uppsatsens syfte som grund har vi tagit fram följande frågeställningar:

- Vad är det bloggarna skildrar i sina inlägg om fenomenet digital detox?
- Varför förespråkar bloggarna en digital detox?
- Hur är digital detox en problematik i dagens samhälle?

1.3 Tidigare forskning

Baserat på frågeställningarna ovan har vi hittat tidigare forskning som kommer att sätta våra frågeställningar i ett vetenskapligt sammanhang. Med hjälp av vår empiriska data kommer vi att fördjupa uppsatsen och dess resultat.

Digitaliseringen är ett relativt nytt fenomen som påverkar människans olika sociala domäner. I samband med att vi är mer uppkopplade i dagens samhälle har det blivit allt vanligare att forskare studerar effekterna som digitaliseringen har på individens välbefinnande. Tidigare forskning har visat att ständig uppkoppling kan ge negativa effekter på välmående, vilket har lett till att forskare och individen försöker hitta nya sätt för att må bättre. Det har lett till fenomenet digital detox, där både forskare och individer ser att det resulterar i flera positiva effekter på ens hälsa. Men det är fortfarande relativt nytt där inte alla vet om de negativa effekterna som kan förekomma, vilket har lett till att fler forskare studerar baksidorna med att utföra en digital detox.

Trine Syvertsen (2020) lyfter i *Digital Detox* hur vi idag lever i en allt mer uppkopplad värld där vi förväntas och uppmuntras att hålla oss uppkopplade. Detta samtidigt som vi har en förväntan på att arbeta på oss själva (self-improvement) och självhjälp (self-help), som är två fenomen

inom digital detox. Hon lyfter hur de som förespråkar digital detox anser att man genom att vara nedkopplad kommer att må bättre överlag. Däremot lyfter Syvertsen problematiken med digital detox och hon förklarar hur individen har svårt att motstå att plocka upp sin mobil. Hon fortsätter att förklara, att fastän man kan fränkoppla sig under kortare perioder, är det svårt att lyckas med en permanent fränkoppling (Syvertsen 2020:76–82). Likt Syvertsen beskriver Brita Ytre-Arne (2023) i boken *Media Use in Digital Everyday Life* problematiken med digital detox och hur fenomenet lägger en press på individen och att det är de som har ansvaret för uppkopplingen. Fortsättningsvis beskriver Syvertsen hur en digital detox inte behöver resultera i en mer balanserad vardag, där du som individ mår bättre. Det finns en problematik med att anta att man genom en digital detox kommer må bättre och att alla ens problem kommer lösa sig. Ens problem kan grunda sig i andra saker och inte bara den digitala världen och ens medieanvändning. Syvertsen menar därför att fokuset på användningen av digitala medier och digital detox är överdriven och kan istället resultera i mer problem än lösningar (Syvertsen 2020:95-96).

Brita Ytre-Arne (2023) lyfter hur digitala medier har blivit en allt större del av individers vardagsliv och hur medialiseringen påverkat vår vardag. Hon diskuterar även hur individer navigerar sig i vardagslivet och dess olika domäner. Detta i samband med att digitala medier fått en allt större roll i samhället och ens vardag. Hon förklarar hur de olika domänerna såsom arbete och familjeliv suddas ut, eftersom det fysiska sammanhanget inte finns kvar (Ytre-Arne 2023:9). Även Minh Hao Nguyen (2023) diskuterar i sin artikel “‘Maybe I should get rid of it for a while...’: Examining motivations and challenges for social media disconnection” vardagsliv och hur individers upplevelse av digital detox ofta kommer skilja sig åt eftersom alla befinner sig i olika vardagslivskontexter. Alltså kommer ens motivation och utmaning för att koppla ifrån aldrig att vara konstant (Nguyen 2023:130).

Brita Ytre-Arne (2023) lyfter rutiner och vanor och hur individen i samband med digitaliseringen har fått allt fler rutiner som innefattar medieanvändning. Fortsättningsvis förklarar hon hur detta kan vara en bidragande faktor till att en permanent digital detox är svår att uppnå och klara av (Ytre-Arne 2023:8-9). Även Nguyen lyfter vanan av att vara konstant uppkopplad och svårigheterna med att bryta denna vana. Enligt Nguyen måste man bryta sina vardagliga mönster

av användningen av digitala medier, vilket är en stor utmaning för den enskilda individen som lever i en digital värld där allt sker på mobilen (Nguyen 2023:127-128).

Minh Hao Nguyen diskuterar även begreppet stress och hur den digitala detoxen kan resultera i en motsatt effekt. Bland annat genom att stänga av notiser, vilket personer som är för digital detox förespråkar att man ska göra. Nguyen diskuterar däremot hur hennes studier visar att det uppstår en motsatt effekt när vi använder mobilen utan notiser, eftersom individen oftare kollar om man har missat något. Alltså skapar det en känsla av FOMO (Fear Of Missing Out) (Nguyen 2023:133).

Den tidigare forskningen är relevant för uppsatsen då den förklarar de positiva och negativa effekterna som finns med digital detox, vilket både Syvertsen och Ytre-Arne tar upp. Med hjälp av den tidigare forskningen kan man få en större förståelse för varför de fem bloggarna väljer att ha digital detox som tillvägagångssätt. Genom att studera bloggare som skriver om sina personliga upplevelser och åsikter får vi genom den tidigare forskningen en större förståelse för de individuella drivkrafterna som finns till att göra en digital detox. Vidare hjälper Ytre-Arne och Nguyens studier oss att förstå problematiken med fenomenet. Genom deras forskning, som nämnts tidigare i detta avsnitt, får vi ett underlag. Utifrån dessa utgångspunkter kommer vi fram till att beroende på vilken vardagslivs kontext vi lever i, kommer man ha olika tillvägagångssätt att koppla ner då vi har olika förutsättningar i livet. Fortsättningsvis hjälper Nguyens studie om kopplingen mellan stress och digital detox oss att förstå individens känslor i att känna sig exkluderad från omvärlden, vilket påverkar hur man ställer sig till att göra en digital detox.

2. Metod

Följande kapitel kommer att redogöra för den metod som vi har använt oss av i uppsatsen. I detta kapitel kommer även materialet, urvalet, samt tillvägagångssättet att redovisas.

2.1 Kvalitativ innehållsanalys

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ innehållsanalys vilket innebär att vi beskriver vårt material, i detta fall är materialet texten i blogginläggen. Sedan gör vi en tolkning av innehållet utifrån våra teorier (Schreier 2012:3). Denna metod är lämplig eftersom vårt syfte med uppsatsen

är som tidigare nämnt att få en större förståelse för varför bloggare betonar vikten av att koppla bort från digitala medier. Samt analysera problematiken med att göra en digital detox i det uppkopplade samhället vi lever i idag. Genom den kvalitativa innehållsanalysen kan vi tillsammans med tidigare forskning och vår empiriska data (blogginlägg) kartlägga, få en djupare förståelse samt komma fram till nya insikter om fenomenet digital detox.

2.2 Material

Vi kommer utgå ifrån fem blogginlägg som diskuterar fenomenet digital detox. Nedan följer samtliga inlägg vi har använt oss av.

- *Digital detox – på semestern eller i vardagen?*, publicerad den 3 februari 2019. Cornelia Tonéri skriver mycket på sin blogg om resor, personliga reflektioner och tips på bra hälsa, livsstil och digital detox. Hennes blogg har en kommersiell inriktning där hon länkar till webbutiker, samarbetar med andra företag och där hon erbjuder sina tjänster som social media management och digital affärsutveckling.
- *Digital Detox i Arktis*, publicerad den 28 maj 2018. Susanne Korsvoll skrev i sitt blogginlägg hennes upplevelse och fördelarna med sin expedition i Arktis. Samt hur hon fick testa på en digital detox och att hon gärna vill fortsätta med det när hon kommer hem från sin resa. Blogginlägget ligger under bloggen PolarQuest som har en kommersiell karaktär där de uppmuntrar läsare att boka äventyrs- och polarresor och där besökarna kan få personliga och exklusiva reseupplevelser.
- *Digital Detox - en paus från sociala medier*, publicerad den 24 augusti 2020. Stefan Nordström skriver om sina erfarenheter och tjänster inom ämnen som SEO, digital marknadsföring, copywriting, content marketing och digital strategi. Nordström skriver på sin blogg sina upplevelser och tips om hur han och andra kan gå tillväga med en digital detox och hur det hjälper ens välmående att bli bättre. Hans blogg kan ses som kommersiell eftersom det är en marknadsföringsstrategi från Nordströms sida. Där han främjar sin kunskap och tjänster inom digital marknadsföring.

- *Utrymme för digitalitet? Eller ska jag sluta med sociala medier?*, publicerad den 18 December 2017. Emilia Arvidsson skriver mycket på hennes blogg om klimatsmarta och hållbara lösningar samt hur hon får ett bra välbefinnande genom den ständiga uppkopplingen på sociala medier. På bloggen ger hon tips och råd om hur läsarna kan på ett balanserat och medvetet sätt minska stressen. Samt hur de ska kunna koppla ner från de olika digitala enheterna. Arvidssons blogg är populär inom den nisch hon har riktat sig in på, samt är till viss del kommersiell genom att ha annonser och sponsrade inlägg och samarbeten i hennes blogginlägg.

- *From FOMO to JOMO: Embracing the Joy of Missing Out with Digital Detox!*. Adarsh blogg ger sina läsare de senaste trenderna, nyheterna och insikterna inom teknikvärlden. Bloggen riktar sig därför mest till de som är teknikintresserade. De fokuserar på välmående och hur individen kan balansera tekniken med ens personliga hälsa i den uppkopplade världen, bland annat genom en digital detox. Bloggen är inte driven av kommersiella intressen där de har annonser eller sponsrade inlägg.

2.3 Urval

Vi valde att använda oss av blogginlägg eftersom det är en plattform som främjar kommunikation, samtidigt som man får ta del av bloggarens personliga erfarenheter och tankar om ett specifikt ämne, i detta fall digitala medier och digital detox. Dessutom är det många som använder bloggsfären till att reagera, kommentera och informera om vissa punkter, vilket är relevant för vår uppsats. Genom blogginläggen kan vi få en större förståelse för digital detox och hur uppkopplingen fungerar i människors vardag. Vi började med att samla in inlägg som diskuterade digital detox. Efter att ha gjort en djupdykning av inläggen valde vi fem stycken som uppfyllde våra kriterier. Dessa var att inläggen skulle innehålla bloggarnas egna åsikter, erfarenheter eller uppfattningar om fenomenet. Dessutom ville vi ha ett urval där både kvinnor och män samt svenska och utländska bloggare fanns med, detta för att få olika perspektiv och synsätt på digital detox. Utifrån dessa inlägg fick vi information för att få en uppfattning om vad bloggarna tyckte och hade för föreställningar om fenomenet digital detox. En del av de inlägg som inte blev valda ansåg vi diskutera fenomenet digital detox för lite. De hade inte en varierande diskussion där de lyfte deras egna åsikter, erfarenheter och uppfattningar om

fenomenet vilket var kriterier som vi ansåg att inläggen skulle innehålla. Dessutom hade en del av inläggen som blev bortvalda liknande perspektiv och tankar som ett redan valt inlägg och vi ansåg därför att det enbart skulle bli upprepande information.

Eftersom vår uppsats diskuterar digital detox och bloggares syn och uppfattning på fenomenet, har vi valt att inte ha ett slumpmässigt urval och istället valt de inlägg som passar uppsatsen syfte och frågeställning (Ekström & Larsson 2019:113). Fortsättningsvis valde vi att studera både svenska och internationella blogginlägg, detta eftersom vi ansåg att det var relevant för vår uppsats och för att få en större förståelse för digital detox.

2.4 Metodkritik

Studien använder en kvalitativ innehållsanalys av blogginlägg för att undersöka bloggares syn och uppfattning på fenomenet digital detox. Samtidigt som den valda metoden gör att man får en ingående förståelse av fenomenet digital detox kan den valda metoden ses som subjektiv, där en del budskap kan framhävas för mycket alternativt för lite.

Vi har ett relativt litet urval som vi dessutom valde ut själva (icke-slumpmässigt), vilket gör att vi inte kan dra generaliserade slutsatser om alla bloggares syn och uppfattning om digital detox. För att kunna dra generaliserade slutsatser hade vi behövt ett större urval av blogginlägg. Därför kan slutsatserna som görs i uppsatsen bara dras på de fem blogginläggen vi har valt. För att kunna dra generaliserade slutsatser hade vi behövt ett större urval av blogginlägg. Fortsättningsvis har vi enbart valt ut blogginlägg som har en positiv syn på digital detox. Vi valde att välja blogginlägg som hade en positiv syn eftersom vårt syfte bland annat var att undersöka varför bloggare uppmuntrade digital detox för sina läsare. För att resultatet skulle bli mer nyanserat hade även bloggare som har en negativ syn på digital detox kunnat vara en del av vår empiri.

Med dessa utmaningar i beaktning strävar vi i vår uppsats att lyfta fram fördjupade och medvetna analyser om digital detox. Genom att transparent redogöra vårt val av metod stärks trovärdigheten och får läsaren en större förståelse för uppsatsen och dess metod och kan självständigt och kritiskt utvärdera slutsatserna som redogörs i uppsatsen.

3. Teori

Följande kapitel kommer att redogöra för den valda teorin som uppsatsen kommer att utgå ifrån. Denna uppsats grundar sig i begreppet *digital detox* och de två teoretiska perspektiven *vardagsliv* och *moralpanik*.

Trine Syvertsen skriver att digitaliseringen har resulterat i att man är konstant uppkopplad på sociala medier, vilket har lett till psykiska och fysiska problem (Syvertsen 2020:73). Vi lever i en motsägelsefull värld där vi uppmanas att vara uppkopplade hela tiden, där vi förväntas svara snabbt på meddelanden och ta del av all information och kunskap. Begreppet *digital detox* handlar om att vi själva ska ta kontroll och bestämma hur de digitala enheterna ska anpassa sig till ens liv utifrån självoptimering (Syvertsen 2020:8). Många bloggare och författare delar tips om självreglering- och tidshanteringstekniker till sina läsare, för att de ska använda mobilen mindre. Syvertsen kritiserar dock detta och menar att det kanske inte är själva tekniken som är problemet, utan den digitala detox-metoden. Exempelvis ska digital detox minska stress och ångest, men Syvertsen menar att det ger en motsatt effekt. Där det istället kan vara skadligt och bidra till mer stress och ångest hos individen. Bloggarna sätter upp höga krav och lägger ansvaret på individen för hur man ska lyckas med en digital detox. Det kan innebära att de som testat att genomföra en digital detox inte lyckas och känner sig därför misslyckade. Eftersom det är betydligt svårare än vad vi kan tro att koppla ifrån sig i ett samhälle som ständigt är uppkopplat (Syvertsen 2020:75-82). Begreppet *digital detox* är användbart i uppsatsen eftersom det ger en möjlighet till en mer djupgående och omfattande analys av blogginläggen vi har valt att studera.

Brita Ytre-Arne förklarar, att i samband med digitaliseringen har olika plattformar och kanaler fått en allt större betydelse i vårt samhälle och digitala medier är idag integrerat i vår vardag. Hon menar att beroende på hur ens vardagsliv ser ut, kommer vi att använda oss av digitala medier på olika sätt och det kommer ha olika betydelser för individen. Fortsättningsvis diskuterar hon att fastän digitala medier kommer att användas på olika sätt genom ens olika livsfaser, så kommer det alltid vara en del av ens *vardagsliv* (Ytre-Arne 2023:39). Ytre-Arnes perspektiv *vardagsliv* kopplat till digitala medier kan hjälpa oss förstå komplexiteten med en digital detox. Genom att utgå från att digitala medier idag är integrerade i våra liv, ska vi undersöka hur en digital detox fungerar i det uppkopplade samhälle vi lever i.

Stanley Cohen beskriver perspektivet *moralpanik* som en episod som uppstår i samhället. Där fenomen målas upp på ett stereotypt sätt av massmedia, vilket ses som ett hot mot intressen och värderingar i samhället. För att få moralpanik att försvinna tillkommer experter och politiker som uttalar olika lösningar för att hantera tillståndet. Det kan vara nya eller gamla tillstånd som människor får panik över. Hur länge tillstånden pågår är olika, ibland går det över snabbt och glöms bort, andra gånger är de mer långvariga och allvarigare. Om moralpaniken övergår till ett allvarligt och långvarigt stadie kan det få effekter på rätts- och socialpolitiken och samhällets uppfattning inom vissa frågor (Cohen 2011:1).

Cohen beskriver moralpanik som en dubbelsidig karaktär. Den kan vara ”synlig” där den ger varningssignaler till allmänheten och vi kan lätt förstå och identifiera tillstånd som ses som ett hot. Den kan även vara ”dold” vilket gör det svårt för oss att upptäcka olika tillstånd. Det kräver att experter som har kunskap om ämnet identifierar och sprider information om tillståndet för att bidra till en ökad medvetenhet och förståelse i samhället. Att moralpaniken befinner sig i det “dolda” är riskfyllt eftersom befolkningen inte är medveten om riskerna som finns, på samma sätt som i det “synliga”. Det kan leda till att åtgärder vidtas för sent eller inte alls (Cohen 2011:vii-viii). Alice Marwick kontextualiserar moralpanik genom *technopanik*, som är ett svar på rädslan för den nya tekniken som uppkommer. Technopanikens egenskaper riktar sig in på nya medieformer. Det tar skepnad i att göra olika tillstånd till en “sjukdom” som egentligen är ett normalt beteende, reaktion eller tillstånd hos människors användning av media. Technopaniken försöker även reglera människors beteende i form av att antingen kontrollera producenter eller skaparna av medieprodukter, eller människorna själva (Marwick 2008). Genom att använda oss av *moralpanik* och *technopanik* i uppsatsen kan vi förstå och analysera hur vi ska dämpa vår rädsla för de hot och faror tekniken har mot människan genom att koppla ifrån oftare och längre perioder.

4. Analys

I detta kapitel kommer de valda blogginläggen att diskuteras tillsammans med vår tillvalslitteratur, som kommer bidra till uppsatsens vetenskapliga sammanhang. Detta med hjälp av de olika perspektiv och begrepp som beskrivits i föregående kapitel. Vi kommer att analysera synen på digitala medier och hur de utvalda blogginläggen framställer fenomenet digital detox.

4.1 Moralpanik och maktbalansen i samhället

Bloggaren Adarsh är kritisk mot de digitala medierna och betonar i sitt inlägg hur man genom en digital detox kommer få ett mer balanserat liv, utan att uppleva en konstant press och ångest från den digitala världen. Han förklarar hur man genom en digital detox ska uppnå JOMO (Joy of missing out) (Adarsh).

By taking these steps and embracing the joy of missing out, you can create a more balanced and fulfilling life, one that is free from the constant pressure and anxiety of the digital world (Adarsh).

Samtidigt som den digitala detoxen kan bidra till bland annat en produktivitet och en mer närvarande vardag, förklarar Trine Syvertsen att det är viktigt att komma ihåg att dessa lösningar är kortsiktiga. En digital detox kommer inte tvunget att resultera i att du blir mer balanserad och mår bättre, som flera bloggare påstår. Adarsh och många andra som förespråkar digital detox menar att mindre användning av digitala medier kommer lösa dina problem.

Syvertsen menar dock att anledning till ens ouppmärksamhet, svårighet att koncentrera sig, upplevd ångest och så vidare, inte behöver grunda sig i den digitala världen och ens medieanvändning. Därför menar Syvertsen att bloggarnas fokus på användning av digitala medier och en digital detox är överdriven och kan istället resultera till ytterligare problem och stress (Syvertsen 2020:95-96).

Likt Syvertsen menar vi att samhällets fokus på användningen och mängden användning av digitala medier har blivit överdriven, det har skapats en moralpanik. Moralpanik är ett perspektiv som beskriver stereotypa och förstörade reaktioner på olika fenomen, som anses vara en fara för samhället och dess struktur. Förutom allmänhetens avsevärda oro är det vanligt att åtgärderna som man vill ta till, inte är proportionerliga till det uppfattade hotet. Detta resulterar i att åtgärderna ibland kan leda till mer skada än nytta. I det svenska samhället har det utvecklats moralpanik flera gånger. På 1940-talet skapades det en moralpanik angående dansbanor. På 1950-talet fanns det en debatt om tecknade serier, och i slutet av 1980-talet utvecklades det en

moralpanik om videovåld. Dessutom är de digitala medierna en stor faktor till skapandet av moralpanik (Nationalencyklopedin b).

Framväxten som sociala medier har gjort under det senaste årtiondet har resulterat i vad Alice Marwick kallar technopanik. Perspektivet handlar om att det skapas en rädsla för den nya tekniken, vilket resulterar i att man försöker begränsa användare att bruka digitala medier (Marwick 2008). Därför har fenomenet som digital detox och fränkoppling, blivit ett ämne som diskuteras allt mer frekvent. Det har skapats en ambivalens i samhället gentemot den ökade användningen av sociala medier och hur digitala plattformar blivit allt mer integrerade i våra vardagsliv. I samhället finns det en diskussion på media om digital detox och dessa bloggare är endast en av alla plattformar som beskriver de fördelar som man upplever genom att utföra en digital detox.

Samtidigt som det har uppstått en moral- och technopanik i samhället kring digitaliseringen och användningen av digitala medier kan man genom bloggarna få en uppfattning om att ansvaret ligger på individen, istället för på teknologin och relationen som individen har med digitala medier.

It's about taking control of your time and attention and choosing to engage with the world in a more meaningful and present way. It's about rediscovering the joy of simple pleasures, the beauty of the natural world, and the richness of our own lives (Adarsh).

Adarsh förklarar i sitt blogginlägg hur du som individ ska ta kontroll över ditt liv. Hur du genom att göra en digital detox ska välja att interagera med världen på ett mer meningsfullt och närvarande sätt (Adarsh). Däremot menar kritiker att man inte kan förlita sig på att individen kan ta sig an ett så pass stort samhälleligt problem (Syvertsen 2020:82). I en intervju av Camilla Lindberg förklarar Trine Syvertsen hur det krävs kollektiva normer för användningen av digitala medier och att kollektiva förändringar är mer effektiva, än när man försöker förändra något själv (Lindberg 2023).

Emilia Arvidssons skriver i sitt blogginlägg att hon på Facebook kan "upprätthålla relationer som är intressanta och viktiga (Arvidsson 2017). Dock lyfter hon också nackdelarna med att vara uppkopplad på plattformen:

Tyvärr, min skrollning på måfå ger mig sällan någonting. Visst, det finns material som jag vill läsa, men oftast är jag inte sugen när jag bara skrollar ("jag läser det sen"). Det är som att skrollandet i sig försöker leva upp till min hjärnas dopaminsug. Men resultatet? Ännu mer rastlös och ibland irriterad. Och dessutom: en insats av tid som inte ger mycket tillbaka i termer av output." (Arvidsson 2017)

Arvidsson beskriver fördelarna med Facebook och hur man på plattformen kan interagera med människor och skapa intressanta och betydelsefulla relationer. Dock förklarar hon svårigheterna med att koppla ifrån och hur det lätt blir att man hamnar i situationer där man konstant scroller utan att ha ett syfte med det.

Syvertsen lyfter begreppet stickiness (klibbighet) och hur plattformar som Facebook gör det svårt för dig som användare att sluta använda appen (Syvertsen 2020:31-33). För fastän Silicon Valley och andra företag i samhället erbjuder så kallade "detox camps" där man ska vara digitalt nedkopplad, är företagens mål i slutändan att ha kvar sina användare och att tjäna pengar (Lindberg 2023). En oro för användandet av sociala medier är en av huvudorsakerna till att göra en digital detox, däremot menar Syvertsen att det också är det digitala engagemanget som gör det utmanande att koppla ner. På digitala medier som Facebook kan man interagera med människor från olika grupper och kommentarsfält. Som individ kan du knyta kontakter och skapa dig ett värde och få en betydelse på plattformen. Detta betyder däremot att du som individ måste fortsätta engagera dig för att upprätthålla din betydelse på plattformen, vilket resulterar i att plattformen blir sticky (Syvertsen 2020:31-33). Alltså att det blir svårt för dig som användare att sluta använda appen, vilket gör att en långsiktig digital detox blir svår att genomföra (Syvertsen 2020:31-33).

Genom att utgå från Cohens perspektiv med moralpanik och Marwicks perspektiv på technopanik kan vi se hur digitaliseringen och tekniken i form av mobiltelefoner har framkallat

en oro hos människor. Det har skapats en ambivalens i samhället där influencers och bloggare framställer digital detox som något bra för sina läsare och att koppla ner kommer resultera till ett mer balanserat liv. Däremot måste man få en förståelse för att fenomenet lägger en stor press på individen och faktorer som relevans, engagemang, gemenskap och bekvämlighet bidrar till sociala medier och i detta fallet Facebooks stickiness. Alltså att det blir svårt för dig som användare att sluta använda appen och göra en digital detox.

4.2 Vardagsliv och rutiner

Nordström beskriver i sitt blogginlägg de positiva aspekterna med digital detox och viljan av att utföra en långsiktig nedkoppling. Däremot lyfter han svårigheterna med att utföra en digital detox i dagens digitaliserade värld (Nordström 2020).

Någonstans önskar jag att jag hade möjlighet att stänga av alltihop, men faktum är att mitt arbete och marknadsföringen av mig själv, såväl som frilansare och musiker, är beroende av sociala medier (Nordström 2020).

Brita Ytre-Arne förklarar att i samband med digitaliseringen, har digitala medier fått en allt större betydelse i vårt samhälle och som idag integrerar alltmer i vårt vardagsliv (Ytre-Arne 2023: 39). Utifrån perspektivet vardagsliv får man en förståelse för att digitala medier är en stor och viktig del av vårt liv och det är något som visas tydligt hos bloggarna.

I Susanne Korsvolls blogginlägg beskriver hon hur hon inte alls har saknat internet under de 7 dagarna hon tillbringade till havs utan uppkoppling. "om jag saknat internet? Inte för en sekund. Tvärtom faktiskt. "No service" är grymt underskattat och alldeles underbart." (Korsvoll 2018). Däremot hade det varit intressant att veta om hon hade haft samma uppfattning om digital detox när hon var hemma i sitt vanliga vardagsliv. Vi antar att hon troligtvis inte skulle ha samma upplevelse om hon var hemma med sina vanliga rutiner. Minh Hao Nguyen förklarar hur människans digitala detox-upplevelse ofta skiljer sig åt beroende på vilken vardagslivskontext de befinner sig i. Alltså kommer ens motivation och utmaning för att koppla ner aldrig att vara konstant (Nguyen 2023:130).

Vidare fortsätter Nordström förklara att vi idag lever i en värld som förväntar sig att man alltid är tillgänglig, vilket gör det svårt att fullfölja en digital detox. För i samband med digitaliseringen finns det en förväntan på att individen ska vara tillgänglig oavsett vilka rumsliga, tidsmässiga eller sociala situationer de befinner sig i. Ytre-Arne beskriver hur digitala medier har resulterat i att de olika sociala domänerna i ens vardagsliv såsom arbete och familjeliv suddas ut, då det fysiska sammanhanget inte finns kvar. Olika domäner kommer påverka hur vi använder oss av media och hur stor del digitala medier är av ens vardagsliv (Ytre-Arne 2023:9). Nordström och Korsvoll är två exempel som visar att beroende på vilka sociala domäner man tar del av, så kommer också ens behov av digitala medier i sitt vardagsliv skilja sig åt.

Det är viktigt för individen att hitta en balans mellan sitt arbets- och privatliv. Men detta kan vara svårt, vilket är en anledning till att många gör en nedkoppling. Däremot skapas det en utmaning för de som är egenföretagare och använder sociala medier i sitt arbete, för att kommunicera med kunder och investerare (Nguyen 2023:136-137). Vi kan se att Nordström hade svårt att detoxa från sina digitala enheter då han behövde sina sociala medier till sitt arbete. Däremot är det viktigt att komma ihåg att de olika domänerna är i konstant rörelse vilket också betyder att oavsett hur stor del av vardagslivet digitala medier är, kommer det alltid att vara i förändring. Dock kommer det alltid på något sätt vara en del av ens vardag (Ytre-Arne 2023:9), vilket även Nordström påstår (Nordström 2020).

Fortsättningsvis kommer också ens sociala domäner och vardagsliv att se olika ut beroende på ens klasstillhörighet, vilket gör att det blir en klassfråga om vem som har råd att göra en digital detox och gå offline (Syvertsen 2020:68). Camilla Lindberg förklarar hur en digital detox har blivit något för eliten i samhället. Föräldrar som har en god socioekonomisk bakgrund har möjlighet att sända sina barn till privatskolor, som har en ekonomisk tillgång till att använda sig av de digitala begränsningarna. Medan resterande statliga skolor inte har samma möjlighet (Lindberg 2023). Även Minh Hao Nguyen och Eszter Hargittais beskriver att de individer och grupper i samhället som har en god socioekonomisk bakgrund, är de som har de rätta förutsättningarna för att kunna utföra en digital detox (Nguyen & Hargittai 2024:1-2). Detta gör att en del av befolkningen blir utesluten från att utföra en digital detox, vilket vi uppfattar som att läsarna kan känna sig exkluderade då de inte kan leva upp till normen.

Utöver de sociala domänerna och att inte ha möjligheten att koppla ner, finns det även svårigheter när det gäller ens vardagsliv och de rutiner och vanor man har skapat. Korsvoll beskriver i sitt blogginlägg att hon inte kan fullfölja sin rutin som hon brukar utföra varje morgon i och med hennes digitala detox. Alltså uppstår det problem fastän hon befinner sig i nya sociala domäner och inte i sin hemmiljö (Korsvoll 2018).

Sträcker mig efter telefonen för att synka den med Garmin-klockan jag alltid har på armen. En app på telefonen visar hur länge jag sovit och hur min sömnkvalitet varit. Ingen uppkoppling. Min första tanke – hur ska jag nu veta hur jag sovit i natt?! (Korsvoll 2018).

Perspektivet vardagsliv visar hur rutiner och vanor ingår i människans vardag. En vana är en handling som sker automatiskt och som aktiveras i en speciell miljö eller känsla. Exempelvis att man tar på sig ett bilbälte när man sätter sig i bilen (Gardner et al 2012:664–666). Ytre-Arne förklarar hur vi utvecklar många olika vanor i många olika former och i samband med digitaliseringen har medieanvändning blivit till en stor del av mångas rutiner (Ytre-Arne 2023:8-9). Cornelia Tonéri förklarar att det första hon gör på morgonen är att ta upp sin mobil och uppdatera på sina sociala medier, men även blir uppdaterad själv om vad hon missat under natten (Tonéri 2019). Etnografer som studerar digitala medier menar att användandet av mobilen har blivit en lika självklar rutin på morgonen som att tända och släcka lamporna (Ytre-Arne 2023:23-24).

Stefan Nordström och Emilia Arvidsson beskriver också hur deras vanor och rutiner har påverkats av deras digitala detox (Nordström 2020 & Arvidsson 2017). Nordström förklarar hur tiden som innan uppfyllts av ett konstant scrollande byts ut till en känsla av sysslolöshet under detoxen, vilket i dagens digitaliserade värld är en främmande känsla att uppleva (Nordström 2020). Vanan av att vara konstant uppkopplad är svår att bryta och enligt Nguyen krävs det att man bryter det vardagliga mönstret av användningen av digitala medier. Detta är däremot en stor utmaning för den enskilda individen som lever i en digital värld där allt sker på mobilen (Nguyen 2023:127-128). För att en vana ska bli automatisk krävs det 66 dagar av att kontinuerligt utföra samma handling, vilket i dagens digitala samhälle gör det svårt för individen att utföra en

långvarig digital detox (Gardner et al 2012:664–666). För fastän man lyckas att fränkoppla sig under en kortare period är fränkopplingen sällan permanent. Enligt en undersökning i Storbritannien från år 2017 var det 39% som ansåg att de använde sin mobil för mycket och hade försökt göra något åt det. Däremot var det bara 14% som hade lyckats med att koppla ner, medan 34% hade försökt koppla ner men inte lyckats (Syvertsen 2020:73).

I dagens samhälle har de digitala medierna blivit allt mer sammanflätade med vårt vardagsliv, vilket gör det svårt för individen att ha en långsiktig hållbar digital detox. Faktorer som kommunikation, arbete, klasstillhörighet, vanor och rutiner gör det svårt för individen att utföra en digital detox. Detta gör istället att individen hamnar i en ambivalent situation där personen inte vet hur det ska förhålla sig mellan digital detox och det digitala samhället (Nguyen 2023:143).

4.3 Stress

Stefan Nordström skriver i sin blogg att han satte på flygplansläge på mobilen och datorn för att koppla bort från sociala medier. Anledningen var för att han inte längre ville få upp notiser, eftersom han ansåg att det var en stressfaktor och en stor energitjuv. När han stängde av notiserna upplevde Nordström att han scrollande mindre på mobilen (Nordström 2020).

Det första jag märkte är att behovet av att vara ”med” hela tiden försvann. Notifikationerna var borta, behovet av att säga något på de olika plattformarna var borta. Denna stressfaktor är större än jag tidigare trott /.../ (Nordström 2020).

Under sin digitala detox märkte Nordström att han upplevde mindre stress och inte kände ett behov att vara med, eller skriva något på de olika plattformarna. Han insåg även att mobilen och notiserna var en större stressfaktor än vad han trodde från början. Med en digital detox fick han ny energi och inspiration till sitt arbete som content creator (Nordström 2020). Minh Hao Nguyen skriver utifrån begreppet digital detox att många människor kan känna sig överbelastade med notiser på appar och sociala medier. Det gör att de stänger av notiser för att känna sig mer avkopplade, precis som när Nordström stängde av sina notiser. Nguyen nämner att jämfört med Nordström hade många andra respondenter i hennes studie svårt att känna sig avkopplade utan

notiser. Det blev en motsatt effekt där respondenterna istället tittade ner i mobilen mer än om de hade notiser på (Nguyen 2023:133). Precis som Stefan Nordström nämnde, förklarar Nguyen att pressen att svara snabbt på meddelanden, och överflödet av kommunikation och information är stressfaktorer som påverkar måendet för individen. Vilket är en anledning till varför Nordström och många andra kopplar bort från sociala medier. Även om Nordström inte riktigt kände sig utestängd från kommunikationen, informationen och samhället genom en digital detox, menar Nguyen att fenomenet kan vara en utmaning där man kan uppleva en känsla av FOMO (Fear of missing out) (Nguyen 2023:127 & 134).

Adarsh skriver i sin blogg att uppkopplingen påverkar vårt psykiska och fysiska välmående. Vilket bland annat visar sig genom ökad stress, ångest, depression och sömnstörningar. Därför uppmuntrar Adarsh JOMO (Joy of missing out), där man ska känna sig tillfreds med att missa saker istället för att uppleva en stress och ångest, vilket är ett av målen inom digital detox. Där vi själva väljer att koppla ifrån våra mobiler och andra digitala enheter, för att sedan kunna återansluta till oss själva och vår omgivning (Adarsh).

The constant stimulation of the digital world can take a toll on our mental and physical well-being. Studies have linked excessive screen time to increased stress, anxiety, depression, sleep disturbances, and even attention disorders [...] JOMO is about consciously choosing to disconnect from technology to reconnect with ourselves and the world around us (Adarsh).

Adarsh uppmuntrar sina följare att göra en digital detox för att vi ska finna oss själva och få ett bättre psykiskt och fysiskt välmående. Hallvard Moe och Ole Jacob Madsen skriver i sin artikel att genom att sluta kolla i mobilen om något har hänt, ska precis som Adarsh nämnde, stressen och ångesten minska, vilket bidrar till JOMO (Moe & Madsen 2021:1592). För att skapa känslan av JOMO skriver Nguyen att många ger tips till sina läsare att stänga av notiser eller avsluta appar för att motarbeta FOMO (Nguyen 2023:134). Även om det inte var Nordströms första anledning till varför han stängde av sina notiser på mobiltelefonen, kan det ha varit en tanke han har fått i efterhand. I och med att han kände att det gav honom mer energi och inspiration i sitt liv, både i arbetet men även i närvaron i sina offline-relationer.

Adarsh förklarar i citatet nedan att ens självmedvetenhet kommer att öka genom en digital detox. Vilket gör att vi lättare kommer kunna förstå oss själva, våra tankar och känslor. När vi förstår oss själva kan vi finna nya intressen och passioner (Adarsh).

Increase self-awareness: By disconnecting from the outside world, we can tune into our inner thoughts and feelings, gain a better understanding of ourselves, and discover new interests and passions (Adarsh).

Trine Syvertsen beskriver att vi idag lever i en digital värld där vi hela tiden förväntas och uppmuntras att vara uppkopplade, för att kunna bli uppdaterade och nås av vänner, familj och sitt arbete. Syvertsen nämner att inom digital detox uppmuntras individen att arbeta med självförbättring (self-improvement) och självhjälp (self-help) (Syvertsen 2020:75). Syvertsen förklarar att självoptimering är en process som handlar om att förbättra sin hälsa och sin personliga utveckling i form av identitetsskapande. Detta ska hjälpa en att minska stress och ångest samt öka effektiviteten och närvaron (Syvertsen 2020:7-8). Bland annat uppmuntrar Adarsh sina läsare om självoptimering där de ska ta kontroll och bestämma hur de olika digitala enheterna ska anpassa sig till deras liv. För att individen ska må bra både fysiskt och psykiskt, samt för att förstå sig själv och vad man behöver göra och inte göra i sin självoptimering (Adarsh).

Set boundaries: Schedule specific times to check your social media and email, and stick to them. Create tech-free zones: Designate certain areas in your home or workspace as digital detox zones. Choose analog alternatives: Replace digital activities with hobbies that don't involve technology, such as reading, writing, spending time in nature, or engaging in creative pursuits (Adarsh).

Citatet ovan förklarar olika sätt på självreglering och tidshanteringstekniker för en digital detox. Där de ska sätta upp gränser för när de får, och inte får använda sig av sociala medier. Men även olika zoner hemma och på arbetet där de inte ska använda sig av sociala medier samt byta till analoga alternativ exempelvis läsa, skriva och vara i naturen (Adarsh). Självreglering och tidshanteringstekniker är tips hur andra ska använda mobilen mindre i sin vardag. Det blir dock

ett problem då tipsen framställs som enkla lösningar på komplexa problem. Kritiken utifrån begreppet digital detox är att det krävs hårt arbete från individens sida, kanske mer än vad vi själva kan förstå. Därför kan vi inte förlita oss på att individen kan ta det ansvaret. Detta då vi vet att människan har svårt att motstå frestelsen att inte plocka upp mobilen på grund av bland annat de sociala normer som finns i samhället (Syvertsen 2020:76–82).

Moe och Madsen förklarar att digitaliseringen har bidragit till att vi scrollar allt mer. Detta har gett en känsla av att vi slösar bort vår tid på något oviktigt. Med hjälp av digital detox vill många förändra detta beteendet och hitta nya vanor. Men precis som tidigare avsnitt varit inne på, tar Moe och Madsen upp att det är svårare än vad vi kan tro att ändra vårt beteende. Detta då människan har en stark vana till att ständigt vara uppkopplad till ens skärmar vilket gör det svårt för individen att ändra det (Moe & Madsen 2021:1593). Bloggarna skildrar till sina läsare att ändra sitt beteende vilket kan för många vara svårare än vad man från början trodde. Syvertsen förklarar att de som inte lever upp till en digital detox kan uppleva en känsla av misslyckande (Syvertsen 2020:81).

I citatet nedan förklarar Stefan Nordström för sina läsare att skippa to do-lists, för att minska pressen på att uppnå alla krav som satts upp (Nordström 2020).

To do-listan kan ibland kännas ändlös: ett blogginlägg i veckan, en YouTube-video i veckan skaka fram rätt dagliga Instagram-bilder för att få fler följare. [...] Att komma bort från detta under perioder är det allra bästa sättet att ladda om batterierna och glömma to do-listans återkommande press. Troligen kommer du, som jag, tillbaks med ny energi (Nordström 2020).

Det motsägelsefulla i hans uttalande är att många av dessa bloggare skapar to do-lists i hur man gör en digital detox på bästa sätt, för att individens välmående ska bli bättre utan mobilen. Exempelvis skriver Adarsh i sin blogg: “Set boundaries: Schedule specific times to check your social media and email, and stick to them” (Adarsh). Bloggare sätter orealistiska mål och förväntningar på läsaren vilket i längden kan bli skadligt för individen. Detta då läsarna jämför sig med bloggarna som klarar av en digital detox, vilket kan bidra till stress, ångest och

otillräcklighet. Adarsh och Nordström skriver att stänga av notiser och koppla bort från sociala medier får dem att må bättre och de lär sig att omvandla FOMO till JOMO.

Syvertsen förklarar att digital detox har visat en annan sida, där de som testat en digital detox känner sig uttråkade och ensamma (Syvertsen 2020:93-94). Nedkopplingen kan påverka en del till att de förlorar kontakten och interaktionen med vänner, familj och bekanta. Dessutom går man miste om samhällsinformationen, kunskap och sociala evenemang. Att gå offline kan resultera i att man känner sig exkluderad vilket kan skapa stress och ångest (Syvertsen 2020:88). Utåt sett kan vi tro att det är tekniken och digitaliseringen som är problemet, men om vi dyker djupare ser vi att bland annat bloggare medför nya sociala krav, som är svåra att upprätthålla i dagens digitala värld. Precis som Syvertsen lyfter menar vi att det framförallt är individen som är problemet i hur de framställer digital detox snarare än våra digitala enheter.

Bloggarna uppmuntrar självoptimering som är en process för bättre välmående. De ger tips på självreglering och tidshanteringstekniker i form av att stänga av notiser och to do-lists för att vi ska stressa mindre. Vilket ska bidra till mer energi och inspiration i vår vardag. Vi anser däremot att digital detox är en för enkel lösning för människan som är komplex.

4.4 Närvaro

We scroll through endless social media feeds, bombarded by highlights of other people's lives, fueling the ever-present fear of missing out, or FOMO. This relentless pursuit of connection can leave us feeling disconnected from ourselves and exhausted (Adarsh).

Citatet från Adarsh beskriver att vi ständigt scollar på sociala medier och blir överösta med information. Vi gör det för att känna oss närvarande och inte känna en FOMO, men som istället leder till att vi blir utmattade (Adarsh). Anledningen till att känslor som FOMO har uppstått är på grund av nya normer som skapats i samhället. Ninna Gillberg förklarar att digitaliseringen har påverkat hur människors interaktioner och praktiker konstruerar samhället på ett socialt och kulturellt synsätt. Där konstruktionerna skapar normsystem, etikettsregler, det legitima på plattformarna och den digitala kommunikationen i vår vardag (Gillberg 2019:11–12). Där

samspelet mellan direkt- och online-interaktioner har fått en ny spelplan i form av nya normer. Exempelvis har vi lättare att komma och gå när vi vill i online-interaktioner. Vilket gör att vi inte måste svara direkt på meddelande vi får från andra (Gillberg 2019:107–108).

Nguyen förklarar utifrån begreppet digital detox att bloggarna uppmärksammar fenomenet för att individen ska komma till insikt att förändra sin relation till de olika medieplattformarna, genom självoptimering och självreglering (Nguyen 2023:126). Normen har blivit att vi ska vara uppkopplade hela tiden, vilket gör att de som inte är det, kan känna en känsla av FOMO. Adarsh menar i citatet ovan att för att övergå från känslan av FOMO ska vi med hjälp av nedkoppling känna JOMO. Det ska i sin tur stärka vår relation till familj och vänner, då vi blir mer närvarande i offline-interaktioner, som blir mer meningsfulla än online-relationerna vi har idag (Adarsh). Många bloggare har diskuterat att en digital detox minskar stressen, får en att bli mer närvarande och känna JOMO. Det som blir det svåra i detta är att många av bloggarna inte förklarar utmaningarna med att göra en digital detox. Minh Hao Nguyen skriver i sin artikel, utifrån begreppet digital detox, att de som testat att koppla ner anser att det går att göra det i vårt vardagsliv. Men på grund av att tekniken idag är sammanflätad med vårt vardagsliv i större utsträckning än förr, resulterar det i fler utmaningar än vad man kan tro. Kommunikation, kunskap, information och de sociala kontakterna på digitala medier är viktiga för oss att ta del av i vår vardag (Nguyen 2023:143).

Susanne Korsvoll berättar sin upplevelse att dricka sitt morgonkaffe i solen utan att kolla på sociala medier. Hon förklarar att när hon satt där ute på båten och var helt närvarande, uppskattade hon alla små saker och att kaffet blev helt plötsligt det godaste kaffe hon druckit på länge. När Korsvoll tittade på isbjörnarna tog hon inte upp kameran en enda gång för att fota, detta för att hon ville vara 100% närvarande i stunden. ”Som så många i min generation är jag ständigt uppkopplad, ofta på jakt efter den perfekta selfien, och kanske alltför sällan 100% närvarande i stunden.” (Korsvoll 2018).

Jag tror att vi behöver lära oss att vara sysslolösa och socialt närvarande igen, åtminstone genom att stänga av sociala medier i perioder. Detta är något jag definitivt kommer att försöka göra en helg i månaden, både för att ladda om energin och för att må bättre (Nordström 2020).

Stefan Nordström tyckte till en början att digital detox var utmanande, då han kände sig sysslös eftersom scrollandet på mobilen i vanliga fall tagit upp mycket av hans tid. Likt Korsvoll lyfter Nordström att man blir mer närvarande när mobilen inte kommer upp ur fickan. Trine Syvertsen förklarar att digitala medier underlättar och sparar tid i vår uppkopplade värld. Som Nordström och Korsvoll är inne på lyfter även Syvertsen hur de olika digitala enheterna och sociala medier stjälar mycket av vår tid (Syvertsen 2020:2). Att vara uppkopplad konstant bidrar till att vår närvaro, produktivitet och effektivitet i vardagen försvinner. Därför borde vi, precis som Nordström skriver, ibland ta pauser från sociala medier för att ladda om energin för att vårt välmående ska bli bättre.

Stefan Nordström menar i citatet att anledningen till att vi inte är närvarande är på grund av sociala medier. Därför uppmuntrar han precis som många andra bloggare att lösningen för att bli mer närvarande är genom en digital detox. Där åtgärderna antingen är att radera sociala medier-konton eller stänga av notiser på appar, vilket ska öka närvarandet och välbefinnandet hos individen (Nordström 2020).

Sociala medier har en tendens att äta energi, speciellt när vi scrollar och tar del av den ändlösa informationen [...] Under helgen utan internet fick jag definitivt ett större sug för att träffa människor och ha ett samtal, snarare än att ha ändlösa konversationer i Facebook Messenger (Nordström 2020)

Nguyen förklarar att begreppet digital detox som trend inte alltid fungerar i praktiken med anledning av att samhället är konstruerat utifrån de nya normerna där vi ska svara snabbt på sms, mail och samtal från våra vänner, familj och arbete (Nguyen 2023:131). Påtryckningar från omgivningen om en återanslutning är en faktor som gör att en digital detox inte kommer fungera under en längre period. Där omgivningen får det svårt att kommunicera med personen som är

offline. Det leder till att den som gör en digital detox upplever att situationen blir till en för stor utmaning och måste återansluta sig till SNS (social networking sites) (Nguyen 2023:141).

Ett annat problem som bloggare inte har i åtanke är hur digital detox kan vara utmanande för de människor som enbart har relationer på de virtuella plattformarna. De personer som enbart har en online-relation och inga offline-relationer kan känna att det är påfrestande med en sådan trend. För dessa människor kommer digital detox få dem att känna sig ensamma och påverka deras interaktioner med sina relationer online (Nguyen 2023:14). Emilia Arvidsson diskuterar online-relationer och vikten av dem. Hon skriver i sin blogg att Facebook för henne är ett sätt att ”upprätthålla relationer som är intressanta och viktiga.” (Arvidsson 2017). Hon förklarar att det är på sociala medier, främst Facebook som hon interagerar genom att knyta och upprätthålla nya kontakter med människor, vilket hon inte kan göra annars. I slutet av inlägget skriver hon om det var möjligt för henne att sluta med sociala medier: “Nej, jag tror inte det behövs, faktiskt. Jag vill inte det – för som jag själv märker så finns där gott också. Så balans is everything” (Arvidsson 2017). Här visar Arvidsson precis som Syvertsen, Nguyen och Ytre-Arne problematiken med digital detox. Där det viktiga är att skapa en balans mellan sitt vardagsliv och sociala medier för ett bättre välmående hos individen. Att avsluta sina sociala medier konton menar Arvidsson inte alltid är lösningen och det bästa för ens välbefinnande. Det är inte en digital detox och att avsluta sina konton som bidrar till individens lycka. Utan det är viktigt att komma ihåg att alla individer är olika och att en digital detox inte är en universell lösning som kommer att fungera för alla.

Digitaliseringen har skapat nya normer i samhället vilket har lett till ångest, stress och mindre närvaro i våra offline relationer. Nordström tillsammans med många andra bloggare i världen uppmuntrar just till digital detox för att få en starkare närvaro till sin familj och vänner i direkta interaktioner. Det ska även lära oss att omvandla känslan från FOMO till JOMO och uppskatta det som händer utanför de virtuella plattformarna. Det finns dock problem i form av påtryckningar från omgivningen att återansluta sig till sitt SNS, samt de som enbart har vänner online. För att vi ska få ett bra psykiskt och fysiskt välmående krävs en balans mellan att vara offline och online i vårt vardagsliv.

5. Diskussion

I detta kapitel kommer analysen att diskuteras och slutsatser kommer att dras. Dessutom kommer förslag på vidare forskning i relation till vår egen analys att göras.

Vårt syfte med uppsatsen har varit att få en större förståelse för varför bloggare betonar vikten av att koppla bort från digitala medier. Men även vad det är som gör att bloggare betonar individen och dess ansvar att koppla bort från digitala medier och vad problemet blir med det. Men även problematiken med att göra en digital detox i det uppkopplade samhället vi lever i idag.

Bloggarna och den tidigare forskning vi har använt oss av, visar att vi ständigt är uppkopplade på de olika medieplattformarna. Vilket har skapat en moralpanik där användningen av de digitala medierna har blivit överdriven. Ett gensvar bloggarna använder sig av för att minska moralpaniken i samhället är genom en digital detox där vi ska bli mer närvarande samt uppleva minskad stress och ångest. I vår uppsats har vi dock funnit motsägelsefullheter i det bloggarna säger, vilket kan senare bidra till mer skada än nytta för att minska moralpaniken i samhället. Eftersom att digitala medier har blivit alltmer integrerad i vårt vardagsliv har det lett till en ambivalens i samhället kring digital detox och det digitala samhället. Även om digital detox ger positiva effekter som mer närvaro offline, minskad stress och ångest finns det även baksidor med att koppla ned. De som testar en digital detox kan bli utestängda från information och kommunikationskanaler vilket kan leda till en FOMO. Även för de som enbart har relationer online kan det bli en stor utmaning och man kan uppleva känslor som exkludering och isolering från sina vänner för att de inte klarar av att göra en digital detox som blir allt mer trendig på sociala medier.

En motsägelsefullhet vi har hittat i vår uppsats är att bloggarna vill att vi ska avstå från to do-lists för att vi inte ska ha några krav på oss själva. Men samtidigt skriver de to do-lists för hur man på bästa sätt gör en digital detox i sin vardag. Detta skapar nya krav, som alla inte kan leva upp till vilket bidrar till att individen kan känna sig misslyckad. Därför kan bloggarnas bild av ett perfekt liv med digital detox ge en vilseledande bild för hur det kan vara. Vi lever i olika sociala domäner där olika faktorer som klasstillhörigheter kommer att påverka oss i vilken utsträckning vi kan göra en digital detox eller inte. För en del kan det bli svårt eller omöjligt att utföra en digital detox vilket resulterar i stress och att individen känner sig otillräcklig.

Under uppsatsens gång ser vi att bloggarna lägger mycket ansvar och krav på individen i att uppnå de ibland orealistiska mål de sätter upp. Människan är komplex och gör att en digital detox inte alltid är den rätta vägen för att få ett bättre välbefinnande. För som tidigare nämnt är det viktigt att inte bara fokusera på individen, utan att man också har samhällets strukturer och digitala normer i åtanke. Det är därför viktigt att komma ihåg att fenomenet digital detox inte är en universell lösning i vårt uppkopplade samhälle. Detta eftersom det finns individuella skillnader som gör att det inte är möjligt för alla att utföra en nedkoppling. Vilket gör att varje individ måste hitta sin egen lösning för en balans i att vara ned- och uppkopplad i sitt vardagsliv, vilket kräver ett mer holistiskt synsätt i samhället.

Fortsättningsvis hade det varit intressant att förstå effekterna av digital detox på en djupare nivå. Ett av blogginläggen nämner hur han gör en digital detox för att han vill få en starkare relation med sin familj och sina vänner. Däremot hade det varit intressant att analysera om detta verkligen stämmer, får man ett starkare band om man gör en digital detox. För fastän en del av vårt empiriska material beskriver en större närvaro, var det många som berättade att de till stor del hade kontakt med vänner och familj på sociala medier.

Blogginläggen som vi har utgått ifrån hade endast gjort en digital detox under en kortare period. Därför hade vi tyckt att det hade varit intressant att i en framtida forskning analysera de effekter som tillkommer efter en långvarig, alternativt permanent digital detox. Det hade varit intressant att se om upplevelserna skiljer sig åt och om man ansåg att den digitala detoxen blev enklare när man skapat nya vanor och rutiner.

Internet har fått en stor och snabb spridning i dagens samhälle. Det som innan enbart varit för specialister inom forskningen, det militära och tekniska blev snart något som fanns i många hushåll. Detta resulterade i att det skapades oro kring överanvändning av digitala medier och fenomenet digital detox utvecklades. Genom att analysera detta fenomen ur ett medie- och kommunikationsperspektiv får man en större förståelse för relationen människor har till digitala medier och hur individen kan få en mer hälsosam och balanserad användning av teknologi.

6. Referenslista

Cambridge Dictionary (u.å). *Digital detox*.

<https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english-chinese-traditional/digital-detox> [Hämtad 2024-04-23].

Cohen, Stanley (2011). *Folk devils and moral panics*. The creation of the Mods and Rockers. Abingdon, Oxon: Routledge.

Ekström, Mats & Larsson, Larsåke (2019). Kvalitativa intervjuer. Ekström, Mats & Johansson, Bengt (red.). *Metoder i kommunikationsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur, s.101–129.

Gardner, B., Lally, P., & Wardle, J. (2012). Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *Br J Gen Pract*, 62(605), 664-666.

Gillberg, Nanna (2014). *Uppmärksamhetssamhället*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Lindberg, Camilla (2023).

<https://www.larorikt.fi/digital-frankoppling-kan-bli-ett-fenomen-for-eliten/> [Hämtad 2024-05-08].

Marwick, A.E. (2008) 'To catch a predator? The MySpace moral panic', *First Monday*, 13(6), p. 1.

Moe, H. and Madsen, O.J. (2021) 'Understanding digital disconnection beyond media studies', *Convergence: The Journal of Research into New Media Technologies*, 27(6), pp. 1584–1598.

Nationalencyklopedin a (u.å). *blogg*.

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/blogg> [Hämtad 2024-05-06].

Nationalencyklopedin b (u.å). *Moralpanik*.

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/moralpanik> [Hämtad 2024-05-06].

Nguyen, M.H. and Hargittai, E. (2024) 'Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: a mobile experience sampling study', *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), pp. 1–17.

Nguyen, M.H. (2023) "'Maybe I should get rid of it for a while...': Examining motivations and challenges for social media disconnection', *Communication Review*, 26(2), pp. 125–150.

Olsson, Tobias (red.) (2017). *Sociala medier – vetenskapliga perspektiv*. Malmö: Gleerups.

Schreier, Margrit (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. First Edition Vol. 0. 55 City Road: SAGE Publications, Inc.

Svenskarna och internet (2021). *The two sides of digital life*.

<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2021/summary-in-english/> [Hämtad 2024-05-22].

Syvertsen, Trine (2020). *Digital detox: the politics of disconnecting*. Bingley: Emerald Publishing.

Ytre-Arne, Brita (2023). *Media Use in Digital Everyday Life*. Bingley: Emerald Publishing.

7. Källmaterial

Adarsh (u.å). *From FOMO to JOMO: Embracing the Joy of Missing Out with Digital Detox!*,
<https://idealadarsh.com/from-fomo-to-jomo-embracing-the-joy-of-missing-out-with-digital-detox/> [Hämtad: 2024-05-03].

Arvidsson Emilia (2017) *Utrymme för digitalitet? Eller ska jag sluta med sociala medier?*,
<http://enemilia.se/2017/12/18/sluta-med-sociala-medier/> [Hämtad: 2024-05-03].

Korsvoll Susanne (2018) *Digital Detox i Arktis*,
<https://www.polarquest.se/blogg/svalbard-med-ms-quest/digital-detox-i-arktis> [Hämtad:
2024-05-03].

Nordström Stefan (2020) *Digital Detox - en paus från sociala medier*,
<https://www.stefan-nordstrom.com/frilansare-och-konsult/digital-detox-en-paus-fran-sociala-medier/> [Hämtad: 2024-05-03].

Tonéri Cornelia (2019) *Digital detox – på semestern eller i vardagen?*,
<https://litemerarosa.com/2019/02/03/digital-detox-pa-semestern-eller-i-vardagen/> [Hämtad:
2024-05-03].