

Sammendrag

I en tid preget av stadig ny teknologisk innovasjon og økende kritikk av dens konsekvenser, gir denne artikkelbaserte avhandlingen innsikt i unge kvinners erfaringer med digital frakobling i Tyskland og Norge. Avhandlingen er forankret i forskningsfeltet digital disconnection studies. Feltet undersøker hvordan mennesker regulerer sin bruk av digitale medier i en tid preget av hypertilkobling, inkludert hvordan de begrenser eller velger bort slik bruk (Syvertsen, 2022a; Vanden Abeele & Syvertsen, 2025). Forskningen har i økende grad rettet oppmerksomheten mot sosiodemografiske forhold, herunder også forholdet mellom digital frakobling og kvinner. Denne forskningen har imidlertid i stor grad fokusert på kvinner i formaliserte omsorgsroller, særlig mødre (Beattie, 2020; Bozan & Tréré, 2023; Fast, 2021; Van Bruyssel et al., 2023; Ytre-Arne, 2023), noe som har gjort erfaringene til unge kvinner uten slike forpliktelser relativt lite belyst. For å undersøke dette kunnskapsgapet tar prosjektet utgangspunkt i følgende overordnede forskningsspørsmål: *Hvordan opplever unge kvinner digital frakobling i sitt hverdagsliv?*

Avhandlingen er teoretisk forankret i et hverdagslivsperspektiv (Bengtsson & Johansson, 2022; Ytre-Arne, 2023), samtidig som utopisk tenkning anvendes som et analytisk grep for å synliggjøre alternative forståelser (Benjamin, 2024; Levitas, 2013). Den er videre informert av sentrale begreper fra digital disconnection studies. Avhandlingen kontekstualiseres også gjennom et søkelys på kvinner som en sosialt konstruert kategori basert på selvidentifikasjon. I tillegg inngår livsfasen emerging adulthood (18–29 år) (Arnett, 2004). Empirien som avhandlingen bygger på, er hentet fra Tyskland og Norge.

Gjennom et mixed methods-design (Greene, 2002, 2015; Johnson et al., 2007) integrerer avhandlingen funn fra en kvantitativ og en kvalitativ studie, presentert i tre artikler. Den kvantitative studien besto av en spørreundersøkelse gjennomført blant 552 kvinner og 590 menn i Norge. Med utgangspunkt i en kvantitativ beskrivelse av disse dataene identifiserer artikkel I små, men statistisk signifikante kjønnsforskjeller i erfaringer med digital frakobling.

Den kvalitative studien besto av en kreativ oppgave der 20 kvinner i emerging adulthood fra Norge (n = 10) og Tyskland (n = 10) ble bedt om å forestille seg en idealverden og hvilken rolle smarttelefoner ville ha i den, etterfulgt av semistrukturerte

intervjuer. Artikkel II fokuserer på disse forestillingene, mens artikkel III analyserer kjønnede dimensjoner ved datamaterialet med et abduktivt utgangspunkt i UN Women (2023) sin definisjon av technology-facilitated violence against women (TF VAW).

Avhandlingen gir tre sentrale empiriske bidrag. For det første viser den, med utgangspunkt i hverdagslivsperspektivet, hvordan unge kvinner opplever digital frakobling både individuelt og på måter som reflekterer bredere samfunnsmessige dynamikker. På individnivå fremstår digital frakobling både som en integrert hverdagspraksis og som en aspirasjon. Ved å identifisere forebyggende praksiser rettet mot å unngå TF VAW, videreutvikler avhandlingen forståelsen av digital frakobling og bidrar til pågående diskusjoner om hvordan frakoblende praksiser også kan være preget av ufrivillighet (Bozan & Treré, 2023; Hartmann et al., 2025). På samfunnsnivå antyder funnene at den offentlig diskursen har beveget seg i retning av en lengsel etter digital frakobling, uten at dette foreløpig har resultert i kollektiv handling.

For det andre tilbyr avhandlingen et nyansert perspektiv på kjønn innen forskning på digital frakobling. Den viser at selv om den kvantitative studien identifiserte statistisk signifikante kjønnsforskjeller, var disse forskjellene gjennomgående små. Tilsvarende tonet deltakerne i den kvalitative studien ofte ned betydningen av kjønn i sine refleksjoner. Samtidig forble kjønnete erfaringer med TF VAW svært betydningsfulle.

For det tredje utvider avhandlingen perspektivene på omsorg innen forskning på digital frakobling ved bevisst å rette oppmerksomheten mot kvinner utenfor formaliserte omsorgsroller. Den viser hvordan omsorgsforpliktelser former liv også utenfor heteronormative relasjoner, og hvordan omsorg kan komme til uttrykk i mer kollektive og solidariske former blant kvinner.

Metodologisk bidrar kombinasjonen av en kreativ oppgave og semistrukturerte intervjuer til utviklingen av kreative metoder innen forskning på digital frakobling, samtidig som den gir et praktisk eksempel på spekulativ forskning i en bredere forstand.

Samlet viser prosjektet verdien av å sette unge kvinners erfaringer i sentrum for forskning på digital frakobling, og bidrar dermed til en dypere forståelse av hvordan digital frakobling formes og utspiller seg i menneskers hverdagsliv.