



BUKS – Tidsskrift for Børne- og Ungdomskultur

Nr. 71 2025 • Årgang 41 • ISSN online 2446-0648 • www.buks.dk

Pia Vedel Ankersen, Maria Christina Handberg og Christian Martin Bächler

Selvbindingsstrategier i unges brug af sociale medier – Perspektiver fra unge i en 7. klasse

Resumé



Denne artikel undersøger, hvordan unge i en 7. klasse navigerer i deres brug af sociale medier og udvikler selvbindingsstrategier som udtryk for digital agens. Gennem en fænomenologisk undersøgelse af 19 elevers fortællinger belyser vi deres dilemma mellem nydelsen ved sociale medier og frustrationen over »at spille tiden«. Analyserne viser deres oplevelser af ambivalens og deres veje til oplevelser af bedre kontrol med deres brug af sociale medier gennem selvbindingsstrategier. Frem for at se de unge som passive brugere af teknologien, viser vores fund, hvordan unge aktivt eksperimenterer med at skabe balance mellem offline-aktiviteter og digitale aktiviteter, de finder meningsfulde. Artiklen søger at bidrage med et nuanceret ungeperspektiv til forståelsen af unges digitale dannelse og selvregulering.

Nøgleord: Selvbinding; digital børnemagt; ambivalens; børneperspektiv; agens

Indledning

Sociale medier udgør i dag en integreret del af mange børn og unges hverdagsliv samtidig med, at de er genstand for en intens offentlig debat præget af bekymringer om trivsel. Men hvad ved vi egentlig om, hvordan børn og unge selv oplever og håndterer deres brug af sociale medier?

I denne artikel undersøger vi, hvordan unge i en 7. klasse aktivt navigerer i deres mediebrug. Med afsæt i interviews med 19 elever fokuserer vi på den ambivalens, der træder frem i deres fortællinger – et spændingsfelt mellem velbehaget ved sociale medier og frustrationen over, at de »stjæler« tid fra aktiviteter, eleverne finder mere meningsfulde. De unge beskriver konkrete strategier til at håndtere denne ambivalens – strategier der betegnes *selvbinding* (self-binding). Dette fænomen dækker over, hvordan man intentionelt skaber barrierer mellem sig selv og uønsket adfærd (Lembke, 2021; Thaler et al., 2009).

På denne baggrund har vi formuleret følgende undersøgelsesspørgsmål:

Hvordan og hvorfor oplever unge i 7. klasse ambivalens i deres brug af sociale medier, og hvilke selvbindingsstrategier udvikler de for at håndtere denne ambivalens?

Artiklens teoretiske fokus ligger på selvbindingsstrategier som udtryk for digital agens. Selvom ambivalens motiverer udviklingen af disse strategier, er det strategierne selv – deres variation og funktion – der udgør vores primære analytiske interesse. Vi er opmærksomme på kønsforskelle i både oplevelsen af ambivalens og i anvendelsen af selvbindingsstrategier.

Denne tilgang er relevant i en tid, hvor regulering af børn og unges adgang til sociale medier er genstand for politisk handling og intens debat. I debatterne fylder voksnes perspektiver ofte mest – både i form af politisk handlekraft og normative vurderinger af, om sociale medier bidrager til mistrivsel. Vores analyser bidrager med et andet blik: I analysen fremstår de unge, som andet og mere end passive modtagere af sociale medier. De fremtræder nærmere, som aktive deltagere, der eksperimenterer og udvikler strategier for at navigere i deres digitale liv. Artiklen placerer dermed unge som kompetente medskabere af deres digitale hverdagsliv og bidrager med indsigter i, hvordan de selv oplever og håndterer digitale dilemmaer. Disse perspektiver – de unges egne stemmer og erfaringer – er et andet perspektiv og måske et som voksne kan lære noget af?

Baggrund og teoretisk ramme

Diskussionerne om børn og unges trivsel er blevet stadig mere polariserede – både politisk og forskningsmæssigt (Haidt, 2024b; Katznelson, N. et al., 2021; Katznelson, Noemi et al., 2021; Qvortrup & Wistoft, 2024). Johansen og Larsen (2019) pointerer, at det kan være udfordrende at navigere mellem tilgangene der spænder mellem en mediecentreret teknologideterministisk position, der tenderer til at overvurdere farer og påvirkninger, og en kulturdeterministisk tilgang, som ser børn og unge som stort set upåvirkelige og dermed overser potentielle risici. Det særligt fordi forskningen overvejende tegner et billede af komplekse og nuancerede sammenhæng (Johansen & Larsen, 2019).

I denne artikel søger vi, på linje med Johansen og Larsens anbefaling, at bringe unges egne perspektiver ind i debatten på trivsel og handlekraft i relation til sociale medier.

Sociale medier og trivsel – flerdimensionalt og kontekstafhængighed

Forskningen om sammenhænge mellem sociale medier og trivsel viser modsatrettede tendenser (Valkenburg, 2022; Vuorre & Przybylski, 2024). Et umbrella review af 25 reviews (Valkenburg, Meier et al., 2022) finder generelt moderate sammenhænge, hvor nogle studier rapporterer negative sammenhænge med depression og angst, mens andre finder positive eller neutrale sammenhænge. Et scoping review af 43 reviews (Agyapong-Opoku Nadine et al., 2025) viser ligeledes et komplekst billede, hvor de fleste studier viser negative sammenhænge mellem trivsel og brug af sociale medier, men nogle studier finder positive sammenhænge gennem øget social støtte og mindre ensomhed.

De modsatrettede sammenhænge forklares dels af forskellige operationaliseringer, hvor trivsel spænder fra livstilfredshed til fravær af depression, og brug af sociale medier måles ved tidsforbrug, aktivitetstype, platformsvalg eller problematisk brug. Sammenhængene er derfor moderate og kontekstafhængige, medieret af brugsform, individuelle sårbarheder og platformspecifikke designs (Orben, 2020; Siebers et al., 2023; Valkenburg, 2022; Valkenburg, Beyens et al., 2022; Vuorre & Przybylski, 2024). Der er således ikke én effekt af sociale medier på trivsel, men et komplekst samspil af faktorer.

Der er dog nogle tendenser som er mere entydige. Konkret viser problematisk brug – karakteriseret ved tvangstanker og (subjektiv oplevet) kontroltab – relativ stærkere sammenhæng med depression end varighed af skærmtid (Santini et al., 2024; Valkenburg, 2022). Passiv brug som scrolling har negativt sammenhæng med trivsel, mens aktiv interaktion ikke har sammenhæng med mistrivsel – medmindre det involverer social sammenligning på billedbaserede platforme (instagram, TikTok mv), her er der en betydelig sammenhæng med mistrivsel. Resultaterne genfindes i dansk kontekst, hvor sammenhænge mellem problematisk mediebrug og mistrivsel dokumenteres, men samtidig fremhæver sociale mediers rolle i at modvirke ensomhed og facilitere peer-støtte også (Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen, 2025; Santini et al., 2024). Den positive betydning blev synlig under COVID-19, hvor digitale platforme blev essentielle for unges sociale liv (Johansen & Lundtofte, 2023).

En anden opmærksomhed er på det overlap og de forskelle der er mellem hvordan piger og drenge bruger sociale medier. Undersøgelser peger på en tendens til, at piger oftere bruger de sociale medier til social interaktion, emotionel støtte og social sammenligning mens drenge i højere grad lader sig underholde (Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen, 2025; Manago et al., 2023).

Disse sammensatte betydninger – positive og negative – gør mediebrug til et fænomen præget af ambivalens, hvor den dilemmafyldt er udspændt mellem tiltrækning og frustration, mellem sociale muligheder og digitalt ubehag, mellem platformenes design og brugernes ønske om kontrol (Karlsen, 2020; van der Wal et al., 2024; Ytre-Arne et al., 2020). Det er i denne ambivalens, at selvbindingsstrategier opstår som produktive svar på komplekse digitale hverdagsliv.

Teoretisk integration – selvbindingsstrategier som agens

Artiklens fokus er selvbindingsstrategier som et redskab til, at udvikle selvkontrol og refererer til handlinger, hvormed man intentionelt begrænser fremtidige valgmuligheder for at sikre langsigtede mål (Thaler et al., 2009). Forskning, der undersøger selvkontrol i relation til brug af sociale medier, er et felt i udvikling, som f.eks. undersøger om strategier til at forbedre selvkontrol er virksomme, i hvilken grad, hvor længe og for hvem de er virksomme

(Sternberg et al., 2021; Syvertsen & Enli, 2020; Zahrai et al., 2022). I denne artikel søger vi at forstå, hvorfor selvbindingsstrategier udvikles. Vi undersøger, hvordan sociale medier skaber et dilemma mellem lyst- og nydelsesfulde oplevelser og oplevelser af spild af tid og skuffelse, som leder til ambivalens (Friis, 2022; Ytre-Arne et al., 2020). Denne ambivalens kan motivere til udvikling af strategier til (selv-)kontrol, fordi ambivalens er en indikation på diskrepans mellem forventninger og faktiske oplevelser.

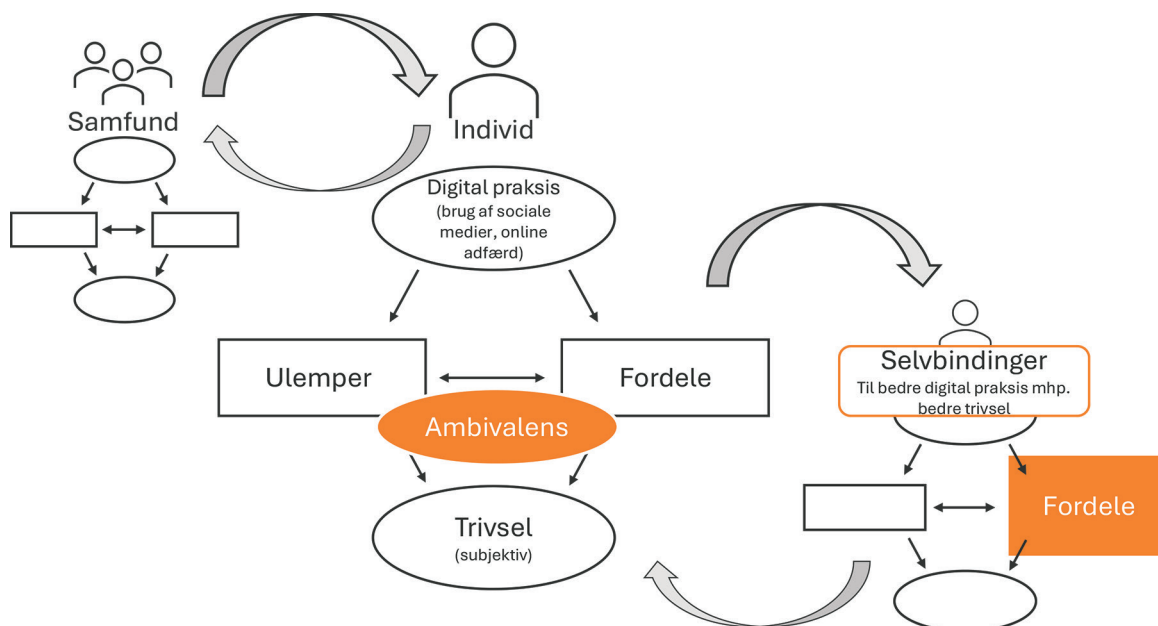
Diskrepans mellem forventninger og oplevelser er centrale i *predictive processing* og *active inference* – tilgange fra kognitiv neurovidenskab (Seth, 2021), der har fundet vej til medievidenskab (Clark, 2023; White et al., 2024). Predictive processing-perspektivet forklarer mekanismen bag ambivalensen: vores perception er baseret på kontinuerlige forudsigelser om sensorisk input, som opdateres baseret på forskellen mellem forventning og faktisk oplevelse – såkaldte *prediction errors* (herefter forudsigelsesfejl). Disse forudsigelsesfejl kan netop opleves som ambivalens, der motiverer til udvikling af selvbindingsstrategier.

White m.fl. (2024) viser i deres studie, hvordan sociale medier kan forvrænge psykologiske mekanismer for forudsigelser gennem uforudsigelighed og feedback-loops, hvor varierende belønninger overdænger brugerne, hvilket fører til forudsigelsesfejl. Disse fejl opleves kropsligt som ambivalens – det, Ytre-Arne et al. (2020) beskriver som 'temporal ambivalens' – modsatrettede følelser i forhold til at udfylde tid meningsfuldt eller spille tid med sociale medier. Det er i denne kontekst, at selvbindingsstrategier opstår som de unges redskaber til at reducere diskrepansen mellem uønsket adfærd – for meget tid med sociale medier – og deres værdier om at engagere sig i aktiviteter, de finder meningsfulde.

Vi anvender Lembkes (2021) kategorisering af selvbindingsstrategier som analytisk tilgang til at strukturere tre typer af bindinger: fysiske strategier (rumlig afstand til medier), kronologiske strategier (tidsmæssige begrænsninger) og kategoriske strategier (selektivitet i forhold til indhold eller platforme). Denne typologi, som oprindeligt er udviklet inden for afhængighedsforskning, lånes ikke fordi vi indskriver os i forskning om mediebrug som afhængighed jf. (Amirthalingam & Khera, 2024; Eichenberg et al., 2024; Karlsen, 2020; Syvertsen & Enli, 2020), men fordi kategorierne tilbyder nyttige analytiske sondringer.

I analyserne er vi desuden optaget af selvbindingsstrategiernes relationelle forankring inspireret af Johansen og Lundtoftes (2023) undersøgelser, der viser at børns handlekraft er indskrevet i et samspil mellem barn, teknologi, forældre og jævnaldrende. Selvbindingsstrategier skal derfor forstås som socialt situerede praksisser, hvor strategier forhandles, deles og internaliseres gennem sociale relationer.

En illustration af det teoretiske perspektiv fremgår af figur 1 på næste side.



Figur 1. Selvbindinger som bestræbelse på at forbedre trivsel ved at balancere fordele og ulemper ved brug af sociale medier – inspireret af Büchi (2024)

Selvbindingsstrategier som navigation også i magtstrukturer

En omfattende forskningslitteratur dokumenterer, hvordan medieplatforme systematisk designs til at fastholde brugernes opmærksomhed gennem sofistikerede belønningssystemer og nudging-mekanismer (Barari et al., 2025; Larsen, 2022; Lyngset al., 2019; White et al., 2024). Disse er indskrevet i markedslogikker med kommercielle interesser, hvor brugerengagement omsættes til økonomisk værdi gennem reklameindtægter og dataudvinding. I et sådant perspektiv er unges mediebrug indlejret i asymmetriske magtrelationer, hvor platformdesign aktivt modarbejder de unges evne til selvbestemmelse.

Vi anerkender disse strukturelle betingelser som den grundlæggende kontekst for de unges mediebrug, men vælger i denne undersøgelse en anden analytisk indgangsvinkel. Frem for at foretage en magtanalyse af platformenes design og deres indvirkning på de unge, anlægger vi en fænomenologisk tilgang, med fokus på unges egne oplevelser af og refleksioner over deres digitale hverdagsliv. Det betyder, at vi undersøger, hvordan de unge forholder sig til og navigerer i de strukturelle betingelser, de møder – herunder deres bevidsthed om manipulerende design, dataindsamling og kommercielle interesser.

Denne fænomenologiske tilgang tillader os at undersøge, hvordan magtstrukturer manifesterer sig i de unges levede erfaringer. Selvbindingsstrategier fremstår her som intentionelle og situerede praksisser – hverken som udtryk for ren individuel agens eller passiv underkastelse, men som konkrete måder at forhandle med platformenes logik. I den forstand er selvbindingsstrategier måske udtryk for en modreaktion og spirende kritisk bevidsthed, hvilket vi undersøger i analysen.

I det følgende gennemgår vi undersøgelsesdesignet og metoden.

Undersøgellesdesign og metode

Vi har anlagt en fænomenologisk tilgang (Ratcliffe, 2008; Seth, 2021; Zahavi, 2003) særligt inspireret af Ramstead et al. (2022), som integrerer fænomenologi med teorien om predictive processing. Dette perspektiv anvender vi til at analysere diskrepansen mellem forventede og faktiske oplevelser – såkaldte forudsigelsesfejl – som en drivkraft bag udviklingen af selvbindingsstrategier. Fokus rettes mod, hvordan kropsfornemmelser, følelser (ambivalens) og refleksion er dynamisk sammenvævet i unges forsøg på at nedbringe forudsigelsesfejl og skabe overensstemmelse mellem, hvordan de ønsker at være og handle, og hvordan de faktisk oplever sig selv i konkrete sammenhænge. Det er i denne proces, at (troen på) handlekraft – og dermed agency – gradvist udvikles og konsolideres.

Den fænomenologiske tilgang sikrer, at vi forbliver tro mod de unges oplevelser og undersøger, dvs. hvordan fænomener fremtræder for den enkelte – frem for at etablere objektive fakta. Tilgangen er særligt velegnet til undersøgelsen af selvbindingsstrategier, da disse netop opstår gennem de unges refleksioner over den ambivalens, som de oplever, og deres aktive forsøg på at nedbringe diskrepansen mellem deres handlinger og de værdier og ambitioner, de har for dem selv.

Dataindsamling og deltagere

Det empiriske materiale består af 19 personlige interviews med elever fra en 7. klasse. Klassen tæller 23 elever, og med 19 deltagere (83 %) er der tale om en høj deltagelsesrate, hvilket reducerer risikoen for selektionsbias. Undersøgelsen inkluderer dermed også perspektiver fra elever, der ikke nødvendigvis ville have meldt sig frivilligt, og som måske ikke selv mente, de havde noget relevant at bidrage med.

De interviewede elever var 12 piger og 7 drenge i alderen 13-14 år. 17 af dem brugte sociale medier, mens 2 ikke havde adgang til disse platforme. Alle 19 elever beskrev forskellige former for selvbindingsstrategier – uanset om de brugte sociale medier eller ej. En oversigt over elevernes karakteristika, herunder deres mediebrug og fritidsinteresser, fremgår af tabel 1 på næste side.

Elevkarakteristika	Kategorier	Antal
Elever i 7. klasse		
	Deltog i interview	19
	Undlod at deltage	4
Køn		
	Piger	12
	Drenge	7
	Øvrig	0
Bruger sociale medier		
	Ja	17
	Nej	2
Selvbindingsstrategier		
	Ja	19
	Nej	0
Fritidsaktivitet		
	Ja	16
	Nej	3
Fritidsaktivitet uddybet		
	Medlem af forening	10
	Sport (fodbold, basket, badminton, ridning, parkour og dans)	12
	Naturaktiviteter (spejder, fiskeri, sejlads, gåture mv.)	3
	Kreative aktiviteter	1
Fritidsarbejde		
	Ja	5
	Nej	6
	Uoplyst	8

Tabel 1. Karakteristika for eleverne i undersøgelsen

Interviewene varede 30-45 minutter og var designet ud fra en åben og eksplorativ tilgang. Vi prioriterede elevernes egen fortællelyst og perspektiver ved at indlede med brede hovedspørgsmål som »Hvad forstår du ved trivsel?« og »Hvornår er du i godt humør?«, men lod derefter de unge styre samtalen.

De fleste elever begyndte selvstændigt at tale om deres mediebrug i relation til trivsel, og i disse tilfælde undlod vi at afbryde deres fortællinger med spørgsmål. Denne tilbageholdende interviewstil gav de unge rum til at udfolde deres egne perspektiver, samtidig med at vi havde forberedt hjælpespørgsmål til støtte. Tilgangen sikrede, at temaerne omkring sociale medier og selvbindingsstrategier fremkom fra de unge selv og ikke som svar på direkte spørgsmål fra os – afgørende for at fange de unge oplevelser frem for deres forestillinger om, hvad vi ønskede at høre.

Interviewene er optaget og transskriberet med GoodTape for efterfølgende at blive fejlrrettet.

Analysestrategi

Vores analytiske fokus var fra starten rettet mod de unges beskrivelser af strategier og handlekraft snarere end på ambivalens som teoretisk fænomen. Selvbindingsstrategierne udgør derfor artiklens analytiske centrum, mens ambivalens forstås som den motivation, der driver udviklingen af disse strategier.

Selvbindingsstrategier som fænomen fremkom emergent fra datamaterialet (jf. (Braun & Clarke, 2006, 2024; Charmaz, 2017)). Disse selvbindingspraksisser var ikke noget vi spurgte direkte til, men noget der naturligt fremkom i de unges fortællinger om trivsel i sammenhæng med mediebrug. Det er her de beskriver, hvor lokkende men samtidig skuffende sociale medier er, og hvordan de har strategier til at håndtere deres brug – strategier de forhandlede med sig selv, deres forældre og jævnaldrende.

Analysen er gennemført i to faser. I den første fase anvendte vi åben kodning inspireret af Grounded Theory-tilgangen (Charmaz, 2017), hvor vi identificerede de emergente temaer; ambivalens og strategier til (selv-)kontrol af tid og opmærksomhed allokeret på sociale medier. Den induktive men dog fortolkende tilgang giver en fleksibilitet i de kategoriseringer, som vi senere udvikler og anvender i den teoristyrede anden fase i kodningen (jf. Braun & Clarke, 2006; 2019). I denne anvender vi Braun og Clarkes (2006; 2019) tematiske analyseprincipper til at strukturere og fortolke de unges fortællinger gennem begrebsrammer fra selvbindings- og trivselslitteraturen.

Etik og ansvarlig forskningspraksis

De unge og deres forældre blev informeret om undersøgelsens formål, metoder og deres rettigheder gennem mail med undersøgelsens forskningshjemmel og en informationsskrivelse, der var tilpasset til de unge og deres forældre (Brinkmann & Tanggaard, 2025; Ladefoged & Petersen, 2020). Dette inkluderede information om deres ret til at trække sig fra undersøgelsen eller at frasige sig deltagelse i undersøgelsen. Fire elever valgte ikke at deltage, hvilket understreger respekten for de unges autonomi og ret til at sige nej.

I overensstemmelse med anbefalinger for forskning med børn og unge var vi særligt opmærksomme på magtasymmetrien mellem voksne forskere og unge deltagere (Anyon et al., 2018; Dubois et al., 2022). I interviewsituationen bestræbte vi os på at skabe trygge og anerkendende rammer, hvor de unge følte sig frie til at udtrykke deres perspektiver autentisk. Vi gjorde det eksplicit klart, at der ikke var »rigtige« eller »forkerte« svar, og at vi var interesserede i deres personlige oplevelser og refleksioner.

For at beskytte de unges identitet har vi anonymiseret data, hvorved navne er blevet ændret, og identificerbare detaljer er blevet sløret i analysefasen for at sikre fuld anonymitet.

Metodiske begrænsninger

Undersøgelsen bygger på selvrapportering med unge fra én enkelt klasse. Skolen er karakteriseret ved moderat lavere gennemsnitlige karakterer, højere andel forældre med kortere uddannelse, samt moderat forhøjet skilsmissefrekvens og andel tosprogede elever sammenlignet med landsgennemsnit. Disse socioøkonomiske og kulturelle forskelle kan påvirke elevernes oplevelser og strategier og bør tages i betragtning ved vurdering af generaliserbarhed.

Vores position som voksne forskere kan have påvirket elevernes fortællinger, selvom vi bestræbte os på at skabe en tryk atmosfære. Den fænomenologiske tilgang fokuserer på

subjektive oplevelser frem for objektive målinger, hvilket betyder, at vi ikke kan vurdere selvbindingsstrategiernes faktiske effektivitet eller elevernes reelle tidsforbrug på sociale medier. Trods disse begrænsninger mener vi, at den fænomenologiske tilgang og brede klassesdeltagelse giver værdifulde indsigter i unges oplevelser og reguleringsforsøg af deres digitale hverdagsliv.

Analyse af ambivalens og selvbindinger

I dette afsnit præsenterer vi de centrale mønstre i elevernes oplevelser af ambivalens omkring sociale medier og deres selvbindingsstrategier. De unge beskriver generelt en rimelig god trivsel men beskriver samtidig ambivalens i deres forhold til sociale medier. Vi beskriver først denne ambivalens, derefter de selvbindingsstrategier eleverne anvender, og endelig de aktiviteter, de finder meningsfulde som alternativer til sociale medier.

Ambivalens i brug af sociale medier

Et gennemgående tema i elevernes fortællinger er en ambivalens i forhold til deres brug af sociale medier. På den ene side beskriver de fleste elever sociale medier som underholdende, afslappende og vigtige for at udvikle og vedligeholde sociale relationer. På den anden side udtrykker de frustration over, at brugen af sociale medier kan føles som tidsspilde, og at det tager tid fra andre aktiviteter, som de oplever som mere meningsfulde. Emma beskriver det som et »tidsrøveri« og siger: »Jeg elsker TikTok, det er bare så sjovt, og jeg kan bruge timer på det. Men bagefter føler jeg mig faktisk dårligt tilpas, fordi jeg ved, at jeg kunne have brugt den tid på så mange andre ting. Jeg kunne have været sammen med venner, læst en bog, været udenfor... Men det er bare så nemt at blive hængende«.

Oplevelse af at »...blive hængende« eller at »...falde i et hul« går igen i flere af de unges fortællinger, hvor de også har en opmærksomhed på, at sociale medier er designet til at fange og fastholde deres opmærksomhed. Liva forklarer: »De ved præcis, hvad der gør, at man bliver hængende. Lige når man tænker, at nu vil man stoppe, så kommer der noget helt vildt spændende, og så skal man lige se det, og så det næste, og så er man fanget igen«. De oplevelser forbinder de unge med et frustrerende kontroltab. Malthe fortæller: »Jeg har virkelig prøvet at bruge mindre tid på min telefon, men det er så svært. Det er ligesom, at hjernen bare vil have mere, selvom man godt ved, at det ikke er særlig smart«.

I analysen observerede vi mindre kønsforskelle i ambivalensens karakter. Blandt de 12 piger beskriver to bekymringer omkring sociale sammenligninger og kropsidealer på platforme som Instagram – Julie rapporterede spiseforstyrrelser relateret til sammenligning med andre, og Astrid fravalgte Instagram fordi hun »...blev i dårligt humør af det« og »...føjte sig aldrig god nok«. Blandt de 7 drenge fokuserede to primært på tidsspilde fra aktiviteter og konstant tilgængelighed – Gustav formulerer det som at han »...hader sin telefon« og er »...træt af at få beskeder hele tiden«, mens han ser sociale medier som »...tidsfordriv« der fylder »...alt for meget«.

Vi ser altså en tendens til variationer i bekymringer mellem piger og drenge, men generelt på tværs af køn er der en oplevelse af ambivalens. For at håndtere denne beskriver de unge forskellige initiativer, som vi i det følgende analyserer som selvbindingsstrategier; kategoriseret som fysiske, kronologiske og kategoriske inspireret af Lembkes (2021). En oversigt over dimensionerne i selvbindsstrategierne fremgår af Tabel 2 på næste side.

Selvbindingsstrategier	Dimensioner i strategierne	Citater til illustration
Fysiske selvbindinger	Ingen adgang til sociale medier	<i>Mine forældre har sagt, at jeg ikke må have sociale medier, før jeg er 15 år</i>
	Lægge telefonen i et andet rum	<i>Jeg lægger telefonen i et andet rum (flere siger de forsøger sig med det)</i>
	Give telefonen til forældre (eller venner)	<i>Jeg giver telefonen til min mor eller far</i>
Kronologiske selvbindingsstrategier	Tidslig begrænsning (antal timer, ikke til måltider, lektielæsning mv.)	<i>Jeg prøver så vidt muligt ikke at bruge min telefon så meget</i>
	Begrænse mulige tid på sociale medier ved at have en travl hverdag med aktiviteter	<i>Jeg danser jo to til tre gange om ugen. Og så er jeg også lige startet på et hold oppe i Aarhus. Ja. Som jeg har været i hele weekenden.</i>
	Forældreinitierede begrænsninger (helt eller delvist)	<i>Fordi, at der var på et tidspunkt, der, da der var alt det der med TikTok, så sagde mine forældre, at jeg skulle slette det. Og så har jeg bare ikke haft det siden.</i>
Kategoriske selvbindingsstrategier	Fjerne apps (særligt instagram og TikTok)	<i>Jeg har ikke Instagram eller Facebook. Jeg har Snapchat</i>
	Omdirigering af opmærksomhed	<i>Hvis jeg laver noget, så fisker jeg. Ja. Eller laver min knallert. [...] Jeg har fisket i går. Jeg har fisket i foregårs. Jeg har fisket... Ja...i tre dage</i>
	Bevidst prioritering af aktiviteter og brug	<i>Altså, jeg vil jo gerne ende på en god uddannelse, hvor jeg kan lære at være frisør. Ja (telefonen bruges til at finde nye frisure tendenser mv.)</i>

Tabel 2. Oversigt over selvbindingsstrategier for brug af sociale medier

Fysiske selvbindingsstrategier

Fysiske strategier handler om at skabe afstand mellem sig selv og sociale medier. I denne kategori har vi placeret udsagn fra de elever, der har helt fravalgt specifikke platforme, og andre, der bevidst skaber fysisk afstand til deres telefon i perioder.

Victor, der på forældrenes initiativ ikke har sociale medier, illustrerer hvordan forældres regler kan internaliseres: »Mine forældre har sagt, at jeg ikke må have sociale medier, før jeg er 15. Først var jeg ret sur over det, men nu er jeg faktisk glad for det. Jeg ser, hvordan mine venner bare sidder med deres telefoner hele tiden«.

Andre anvender strategier som at lægge telefonen i et andet rum under lektielæsning, give den til forældre i bestemte perioder, eller slette særligt tidsrøvende apps. Oliver beskriver effekten af at slette TikTok »Nu skal jeg logge ind på computeren, hvis jeg vil se noget, og det er jeg for doven til for det meste. Så det hjælper faktisk ret meget«. Enkelte bruger, konsekvent at have telefonen på lydløs og et aktivt fravalg af platforme (særligt TikTok) på grund af privatlivsbekymringer.

Analysen viser, at der er en tendens til, at flere piger overlader telefonen til forældre eller venner i perioder, mens fire ud af syv drenge anvendte tekniske løsninger som at slette apps, bruge skærmtidsbegrænsninger eller systematisk tracking – f.eks. beskriver Mathias, hvordan han »...tjekker min skærmtid hver aften« og Mikkel accepterer tekniske begrænsninger efter kl. 21. Vi fortolker forskellene som mindre variationer i tilgange til selvregulering, hvor pigerne (måske) inkorporerer sociale relationer mere i deres strategier, mens drengene søger mere tekniske målbare løsninger.

Kronologiske selvbindingsstrategier

Kronologiske strategier handler om at begrænse forbruget til bestemte tidspunkter eller perioder – typisk under måltider, lektielæsning eller før sengetid.

Flere unge kobler deres kronologiske strategier til deres mobil-frie fritidsaktiviteter, hvor de fleste er engageret i sport- og friluftsliv. Asger beskriver, hvordan faste træningstider skaber tidsmæssig struktur: »Jeg skal hurtigt hjem, og skal lige nå at lave lektier, og så skal

jeg ud ad døren, og så skal jeg til fodbold«. Desuden er tracking og objektivering af skærmtid udbredt, og et eksempel er Mathias: »Jeg tjekker min skærmtid hver aften. Hvis den er over tre timer, så ved jeg, at jeg har brugt for meget tid på min telefon. Så prøver jeg at bruge mindre tid dagen efter«.

Andre er opmærksomme på ikke at spille for meget tid på telefonen, men de beskriver ikke strategier til, hvad de vil gøre, hvis de har brugt mere tid end planlagt. Desuden beskriver enkelte tid på sociale medier ind i et belønningssystem, hvor sociale medier først bruges efter gennemførte opgaver. Nadia siger: »Jeg har lavet en aftale med mig selv om, at jeg først må gå på TikTok, når jeg har lavet lektier og hjulpet til derhjemme. Det virker faktisk ret godt, for så får jeg gjort de ting, jeg skal«.

Forældrenes rolle er markant i de kronologiske strategier. Mikkel beskriver en forældre-initieret begrænsning, som han efterhånden værdsætter: »Min far har sat min telefon til at lukke for alle sociale medier efter klokken ni om aftenen. I starten var jeg sur over det, men nu er jeg faktisk glad for det. Jeg sover meget bedre, og jeg får læst en masse bøger«. De forældreinitierede begrænsninger bliver ofte genstand for forhandlinger, hvor eleverne gradvist får mere autonomi, efterhånden som de viser større ansvarlighed i deres mediebrug.

Kategoriske selvbindingsstrategier

Kategoriske strategier handler om at sortere i, hvilke typer af aktiviteter eller indhold, som man tillader sig selv. I denne kategori har vi placeret udsagn fra de unge, som f.eks. vælger bestemte platforme fra eller er selektive med, hvilket indhold man engagerer sig i.

I overensstemmelse med eksisterende forskning om kønsforskelle i mediebrug fandt vi blandt tre ud af 12 piger beskrivelser af negative følelsesmæssige reaktioner på visuelle platforme med social sammenligning. Astrid har fravalgt Instagram, fordi hun oplever at den påvirker hendes trivsel negativt: »Jeg droppede Instagram, fordi jeg blev i dårligt humør af det. Alle ser så perfekte ud, og jeg følte mig aldrig god nok. Jeg bruger stadig Snapchat, for det er mere bare for sjov med mine venner«.

Den selektive tilgang er udbredt, hvor de unge aktivt (fra-)vælger platforme eller fokuserer selektivt på indhold. Som eksempler på disse selektioner beskriver Filippa, hvordan hun fokuserer specifikt på indhold, hun nyder: »Jeg tror bare, jeg kigger sådan lidt på det hele. Men jeg kan godt lide at se det der med sådan film. Altså filmklip og sådan noget«. Andre eksempler er fravalg af platforme – særligt TikTok – baseret på tidsforbrug eller identitetsmæssige overvejelser. Enkelte vælger udelukkende at bruge YouTube og kun til specifikke interesser i biler, motorsport mv.

Flere nævner, at de forsøger at være bevidste om formålet med deres mediebrug. De skelner mellem målrettet brug (kommunikation, information) og formålsløs scrolling. Sofie forklarer: »Jeg prøver at tænke over, hvad jeg egentlig vil med at gå på sociale medier. Hvis det bare er for at scrolle, fordi jeg keder mig, så prøver jeg at finde på noget andet at lave. Men hvis det er for at skrive med mine venner eller se noget bestemt, så er det okay«.

Endelig finder vi beskrivelser af omdirigering af opmærksomhed til mere kreative digitale aktiviteter, som f.eks. Lucas: »Jeg har faktisk begyndt at lave mere kreative ting på min telefon i stedet for bare at scrolle. Jeg laver små film og redigerer billeder. Det føles meget bedre, fordi jeg faktisk laver noget selv i stedet for bare at se på, hvad andre laver«.

Kategoriske selvbindingsstrategier fremstår ifølge vores analyse og tolkninger som den mest reflekterede af de selvbindingsstrategier, som de unge beskriver. Det handler ikke blot

om at begrænse adgang eller tid, men om at forholde sig bevidst til, hvilke typer engagement, der er meningsfulde og befordrende for trivsel.

Det meningsfulde alternativ

En central dimension i selvbindingsstrategier er aktivt at forpligte sig på meningsfulde alternativer til sociale medier, hvormed opmærksomhed omdirigeres til positive aktiviteter der reducerer tiltrækningen for sociale medier.

Tre typer af meningsfulde aktiviteter er gennemgående for de positive forpligtelser på aktiviteter, som de unge har. For det første beskrives social interaktion med fysisk tilstedeværelse som et alternativ. Anna forklarer: »Det er meget sjovere at være sammen i virkeligheden. Når vi er sammen uden telefoner, griner vi meget mere, og vi taler om andre ting. På sociale medier er det tit bare overfladisk«. Et andet alternativ er sport og naturoplevelser, f.eks. beskriver Tobias: »Efter jeg begyndte til basketball, bruger jeg meget mindre tid på min telefon. Det er bare federe at være aktiv og mærke, at man bliver bedre til noget. På sociale medier sidder man bare og kigger«. Willads nævner fodbold og fiskeri som måder at »komme ud og få frisk luft« og »få god energi«. Asta beskriver skovture med hunden: »Jeg elsker at gå ture i skoven med min hund. Der er så stille, og man kan bare tænke sine egne tanker. Det er en helt anden følelse end at være på sociale medier, hvor der hele tiden er nyt indhold og lyde og alt muligt«. En tredje kategori er kreative aktiviteter, hvor fordybelsen i musik og kunst fremhæves. Simon beskriver guitarspil: »Jeg spiller guitar, og når jeg øver mig, kan jeg helt glemme tiden. Det er på en god måde, ikke ligesom på TikTok, hvor tiden bare forsvinder, uden man rigtig mærker det«.

Central i de unges beskrivelser er sontringen mellem spildtid og meningsfuldt tidsforbrug. De fremhæver kropslig tilstedeværelse, fordybelse, social og personlig udvikling og »ægte« forbindelser som kvaliteter i aktiviteter som modstillinger til det sociale medier tilbyder. En opmærksomhed ift. aktiviteterne er, at de kræver mere end et tilvalg – de forudsætter også økonomiske ressourcer: Organiseret sport kræver økonomi til kontingenter, naturoplevelser kræver adgang og kreative hobbyer kræver materialer, undervisning mv. Mulighederne for og konsekvenser af at anvende denne strategi er derfor ulighed fordelt.

Diskussion

Vores undersøgelse af unges oplevelser og håndtering af sociale medier har givet indblik i den ambivalens, de navigerer i, og de strategier, de udvikler for at håndtere denne ambivalens. I det følgende diskuterer vi tre centrale temaer: Ambivalens som drivkraft for digital agens, tendenser til kønsforskelle i selvbindingsstrategier, og implikationer for forståelsen af digitale dannelse.

Selvom undersøgelsen bygger på data fra én klasse i én skole, peger fundene på, at den ambivalens, de unge beskriver – og deres oplevede behov for at regulere brugen af sociale medier – sandsynligvis er et generelt fænomen blandt unge. At elever i en trivselsfokuseret kontekst spontant og reflekteret udvikler strategier for at håndtere deres mediebrug, indikerer, at behovet for kontrol ikke kun er udtryk for belastning, men også for en bredere digital erfaring. Dette rejser spørgsmål om, hvordan sociale og institutionelle rammer understøtter eller begrænser unges mulighed for at udvikle strategisk digital handlekraft. Med dette afsæt diskuterer vi i det følgende tre centrale temaer: ambivalens som drivkraft for digital agens, kønsforskelle i strategier, og perspektiver på digital dannelse.

Selvbindingsstrategier som udtryk for digital agens

Vores analyse viser, at de unges selvbindingsstrategier udgør konkrete manifestationer af digital agens. I et *predictive processing*-perspektiv forstås agens som aktive bestræbelser på at reducere forudsigelsesfejl – altså diskrepansen mellem forventede og faktiske oplevelser – med henblik på at opnå bedre subjektivt oplevet trivsel og øgede handlemuligheder. Selvbindingsstrategierne er netop sådanne aktive interventioner: Ved at slette apps, etablere telefonfrie zoner eller forpligte sig på alternative aktiviteter, forsøger de unge at omkalfatre deres forventningssystemer og reducere den ambivalens, der opstår, når sociale mediers umiddelbare belønning konfliktter med de unges værdier om meningsfuld tidsbrug.

Dette perspektiv udfordrer positioner, der fremstiller unge som passive modtagere af sociale medier (Haidt, 2024a; Twenge et al., 2018) ved at pege på unges handlekraft i komplekse medierelationer. Artiklens bidrag bliver dermed et supplement til forskningen om digital selvkontrol og agency Jf. (Brevers & Turel, 2019; Kalinin & Edgüer, 2023; Lyngs et al., 2019; Sternberg et al., 2021; Ytre-Arne et al., 2020; Zahrai et al., 2022). Bestræbelserne på at (genvinde) selvkontrol manifesterer sig gennem tre former for selvbinding – fysiske, kronologiske og kategoriske – og analysen viser, hvordan disse strategier ikke blot handler om adfærdskontrol, men om aktiv omformning af forventninger, værdier og selvforståelse. Men analysen af selvbindingsstrategier rejser også spørgsmålet om, hvordan strategierne fungerer i de unges hverdagsliv?

Selvbindingsstrategiers funktion og begrænsninger

I vores studie må selvbindingsstrategiernes funktion forstås gennem deres rolle i at omkalfatre forventninger og forudsigelsesmekanismer snarere end gennem målbar adfærdsændring. Gennem et *predictive processing*-perspektiv ser vi, hvordan selvbindingsstrategier fungerer som aktive omkalfattringer af de unges forventningssystemer i relation til deres sociale relationer og fritidsliv. Flere sletter TikTok og Instagram, og Mikkel accepterer sin fars begrænsninger. De strategier er ikke blot mekaniske begrænsninger, men instrumenter til at forme nye forventninger om, hvordan tid skal bruges på fritidsaktiviteter, venner og familie og hvor meget plads sociale medier skal fylde i deres liv.

Det interessante er, at denne omkalfattring foregår gennem gentagne forudsigelsesfejl – diskrepansen mellem forventning og erfaring. Når de unge opdager, at ikke savner de sociale medier så meget som forventet, justeres deres forventninger til både besvær og belønning. Over tid internaliseres disse nye forventninger som selvforståelse, hvor sociale medier er prioriteret efter venner, familie og skole. Selvbindingsstrategierne er dermed ikke blot adfærdskontrol, men også identitets- og værdidannelse gennem bestræbelser på at bringe overensstemmelse mellem forventninger til glæde og den glæde de reelt oplever. I den sammenhæng vinder fokuseret opmærksomhed og aktiviteter med venner, familie og fritidsaktiviteter over det de opfatter som sløv opmærksomhed og (spild-) tid på sociale (jf. White et al., 2024; Ramstead et al., 2022).

Vores analyse peger imidlertid også på begrænsninger for strategier ift. at undgå uønsket medieforbrug. Malthe's gentagne forsøg: »Jeg har virkelig prøvet at bruge mindre tid på min telefon, men det er så svært«, antyder viljestyrke og refleksivitet men at det ikke er tilstrækkeligt mod platformenes lokkende design. Netop hvordan viljestyrke ikke er tilstrækkelig til at modstå sociale medier genfindes i flere studier (Amirthalingam & Khera, 2024; Zahrai et al., 2022). Det rejser et spørgsmål om ansvarsplacering – når markedslogikker

motiverer virksomheder til platformsdesign, som fastholdelser opmærksomhed gennem algoritmebaserede belønningssystemer, bliver (unges) selvbindingsstrategier en form for kompensatorisk kognitivt arbejde for at modstå de lokkende kommercielle design (jf. (Syvertsen & Enli, 2020; Zahrai et al., 2022).

Derudover kan selvbindinger medfører sociale omkostninger. Thores vanskeligheder med at afvise invitationer – »Jeg er ikke så god til nej« – og bekymring for andres reaktioner viser, hvordan selvbindingen med at slette apps og holde mobilfri kan konflikte med forventninger om konstant tilgængelighed i venskaber. Hvis sociale medier opleves som afgørende for at opretholde sociale relationer, kan strategier, som at slette apps, give telefonen til forældre mv., utilsigtet fører til at den unge bevæger sig ud i periferien af de sociale fællesskaber. Det indikerer, at selvbindingsstrategiers effektivitet ikke kun afhænger af personlige kompetence, men også af sociale og økonomiske betingelser: Hvem har råderum til at koble fra den konstante tilgængelighedsforventning uden at miste sociale forbindelser eller opleve eksklusion?

Kønsforskelle i selvbindingsstrategier

Vores analyse viser variationer i både oplevelsen af ambivalens og anvendelsen af selvbindingsstrategier. Blandt pigerne (n=12) beskriver to eksplicit sociale sammenlignings-bekymringer, mens to ud af syv drenge fokuserer på tidsspilde-problematikker. I strategierne inkorporerede flere piger sociale relationer (give telefonen til forældre og venner), mens fire drenge anvendte tekniske løsninger (slette apps, skærmtidsbegrænsninger, tracking af skærmtid mv.). Observationer harmonerer med eksisterende forskning om kønsforskelle i mediebrug (Keles et al., 2020; Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen, 2025; Larsen, 2022), men det centrale i vores fund er, at begge grupper viser betydelig refleksivitet og handlekraft i deres navigation af digitale dilemmaer. Kønsforskellene fremstår som variationer over en grundlæggende fælles struktur: ambivalens motiverer selvbindingsstrategier som forsøg på at skabe overensstemmelse mellem værdier og handlinger.

For denne artikels fokus – selvbindingsstrategier som udtryk for digital agens – er køn en sekundær dimension frem for en central forklaringsfaktor.

Selvbindingsstrategier som digitale dannelse

Fremfor enten at dæmonisere eller ukritisk tage sociale medier til sig, peger vores undersøgelse på værdien af at anerkende og støtte børn og unges udvikling af digitale selvbindingsstrategier. Dette perspektiv anerkender både medieteknologiers potentielt problematiske design og børn og unges agens i at navigere disse digitale landskaber.

Selvbindingsstrategier kan ses som konkrete manifestationer af digital dannelse og kritisk mediebevidsthed. Når unge reflekterer over og aktivt regulerer deres mediebrug, udvikler de samtidige kompetencer som digitale medborgere, der kan navigere bevidst i det digitale samfund. Det fremgår af de unges kritik af platformens design »de ved præcis, hvad der gør, at man bliver hængende« og kommercielle interesser »og så er der jo også alt det der med Kina og sådan noget, om de overvåger en«, hvilket viser spirende kritisk mediebevidsthed. Disse eksempler illustrerer, hvordan selvbindingsstrategier ikke blot handler om individuel selvregulering, men også om unges kritiske forhold til de digitale miljøer, der omgiver dem.

Konklusion

Unge selvbindingsstrategier udgør et centralt, men ofte overset, aspekt af digital børnemagt. Vores undersøgelse af 19 elever i 7. klasse viser, hvordan ambivalensen ved brugen af sociale medier – spændt ud mellem velbehag og frustration – motiverer unge til at udvikle strategier, der hjælper dem med at skabe overensstemmelse mellem deres handlinger og deres værdier og målsætninger for, hvordan de ønsker at bruge deres tid og opmærksomhed.

Set i lyset af *predictive processing*-perspektivet fremstår disse strategier som aktive forsøg på at omforme forventninger til sociale medier i relation til selvforståelse og sociale kontekster. Strategierne fungerer som eksperimenter til bedre trivsel og meningsfulde aktiviteter: måltider uden telefoner bliver til forventninger om kvalitetstid med familien; fodboldtræning skaber nye modeller for, hvad der giver energi og glæde; sletning af Instagram og TikTok justerer forventninger til, hvad venskaber kræver. Selvbindingsstrategier handler derfor ikke kun om kontrol og begrænsning, men også om transformation af selvforståelse og digital identitet.

Selvom strategierne varierer i form og funktion, udviser alle de unge betydelig refleksivitet og handlekraft i deres digitale navigering – på tværs af køn og medievaner. Dette peger på et paradoks: Mens samfundet i stigende grad fokuserer på ekstern regulering af børn og unges adgang til sociale medier, viser de unge i vores undersøgelse en kompetence til selvregulering, som risikerer at blive undermineret, hvis reguleringen ikke balanceres med støtte til autonomi og eksperimenterende praksis.

Ved at anerkende både forældre-initierede begrænsninger og unges egne strategier, fremstår en balance mellem strukturel støtte og individuel handlekraft som mulig. Men dette kræver, at vi lytter til de unges egne erfaringer med at navigere digitale dilemmaer – perspektiver, der ofte mangler i politiske beslutningsprocesser.

Fremtidig forskning bør derfor undersøge, hvordan vi kan støtte unges digitale agens uden at individualisere ansvaret for problemer, som er skabt af platformenes kommercielle design. Samtidig bør vi udforske, hvordan unges kreative strategier kan inspirere til oplevelsen af et meningsfuldt mediebrug. Noget, hvor vi alle – også voksne – kan lære noget af de unges eksperimenterende tilgange

Referencer

- Agyapong-Opoku Nadine, Agyapong-Opoku Felix, & Greenshaw, A. J. (2025). Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews. *Behavioral Sciences*, 15(5), 574. DOI: [10.3390/bs15050574](https://doi.org/10.3390/bs15050574)
- Amirthalingam, J., & Khera, A. (2024). Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive. *Curēus (Palo Alto, CA)*, 16(10), DOI: [e72499. 10.7759/cureus.72499](https://doi.org/10.7759/cureus.72499)
- Anyon, Y., Bender, K., Kennedy, H., & Dechants, J. (2018). A Systematic Review of Youth Participatory Action Research (YPAR) in the United States: Methodologies, Youth Outcomes, and Future Directions. *Health Education & Behavior*, 45(6), 865-878. DOI: [10.1177/1090198118769357](https://doi.org/10.1177/1090198118769357)
- Barari, M. M., Eisend, M., & Jain, S. P. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of social media influencers: Mechanisms and moderation. *Journal of the Academy of Marketing Science*, DOI: [10.1007/s11747-025-01107-3](https://doi.org/10.1007/s11747-025-01107-3)
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. DOI: [10.1191/1478088706qpo630a](https://doi.org/10.1191/1478088706qpo630a)

- Braun, V., & Clarke, V. (2024). A critical review of the reporting of reflexive thematic analysis in Health Promotion International. *Health Promotion International*, 39(3)
[DOI:10.1093/heapro/daae049](https://doi.org/10.1093/heapro/daae049)
- Brevers, D., & Turel, O. (2019). Strategies for Self-Controlling Social Media Use: Classification and Role in Preventing Social Media Addiction Symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 554-563. [DOI: 10.1556/2006.8.2019.49](https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.49)
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2025). *Kvalitative metoder: en grundbog* (4th ed.). Hans Reitzels Forlag.
- Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172-189. [DOI: 10.1177/14614448211056851](https://doi.org/10.1177/14614448211056851)
- Charmaz, K. (2017). The Power of Constructivist Grounded Theory for Critical Inquiry. *Qualitative Inquiry*, 23(1), 34-45. [DOI: 10.1177/1077800416657105](https://doi.org/10.1177/1077800416657105)
- Clark, A. (2023). *Experience Machine*. Pantheon.
- Dubois, A., Lahaye, M., & Aujoulat, I. (2022). From research 'on' to research 'with' children about their family lives: A scoping review of ethical and methodological challenges. *Child: Care, Health & Development*, 48(2), [DOI: 203-216. 10.1111/cch.12937](https://doi.org/10.1111/cch.12937)
- Eichenberg, C., Schneider, R., & Rimpl, H. (2024). Social Media Addiction: Associations With Attachment Style, Mental Distress, and Personality. *BMC Psychiatry*, 24(1)
[DOI: 10.1186/s12888-024-05709-z](https://doi.org/10.1186/s12888-024-05709-z)
- Friis, J. A. (2022). Mellem underholdende kedsomhed og bedøvende overstimulering. *MedieKultur*, 38(72), 6-27. [DOI: 10.7146/mk.v38i72.125739](https://doi.org/10.7146/mk.v38i72.125739)
- Haidt, J. (2024a). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Press.
- Haidt, J. (2024b). *Den ængstelige generation: hvordan vi vendte op og ned på barndommen og skabte en epidemi af mental sygdom* (1st ed.). Svane & Bilgrav.
- Johansen, S. L., & Larsen, M. C. (2019). *Børn, unge og medier* (1st ed.). Samfundslitteratur.
- Johansen, S. L., & Lundtofte, T. E. (2023). Children's digital friendship practices during the first Covid-19 lockdown. *MedieKultur*, 38(73), 171-189. [DOI: 10.7146/mk.v38i73.130789](https://doi.org/10.7146/mk.v38i73.130789)
- Kalinin, V. N., & Edgüer, N. (2023). The Effects of Self-Control and Self-Awareness on Social Media Usage, Self-Esteem, and Affect. *Eureka*, [DOI: 8\(1\)10.29173/eureka28781](https://doi.org/10.29173/eureka28781)
- Karlsen, F. (2020). DIGITAL DETOX CAMP: VALUES AND MOTIVATIONS FOR ENGAGING IN DIGITAL DISCONNECT. *AoIR Selected Papers of Internet Research*,
[DOI: 10.5210/spir.v2020i0.11244](https://doi.org/10.5210/spir.v2020i0.11244)
- Katznelson, N., Pless, M., Görlich, A., Graversen, L., & Bank, S. N. (2021). Ny Udsathed: Nuancer i Forståelser af Psykisk Mistrivsel. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 2(2), 83-103. [DOI: 10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01](https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-01)
- Katznelson, N., Pless, M., & Görlich, A. (2021). *Præstationssamfund? Muligheder og pres blandt unge*. Aalborg Universitetsforlag.
- Keles, B., Mccrae, N., & Grealish, A. (2020). A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25, 79-93. [DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851](https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851)
- Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen. (2025). *Young Consumers and Social Media*. København: Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen.
<https://www.kfst.dk/media/egkp201j/20250206-young-consumers-and-social-media.pdf>

- Ladefoged, L., & Petersen, K. E. (2020). *Forskning med børn og unge: etik og etiske dilemmaer* (1st ed.). Hans Reitzel.
- Larsen, M. C. (2022). Social Media Insecurities in Everyday Life among Young Adults -An Ethnography of Anonymous Jodel Disclosures. *Nordisk Tidsskrift for Pædagogikk Og Kritik*, 8, 298–313. DOI: [10.23865/ntpk.v8.4071](https://doi.org/10.23865/ntpk.v8.4071)
- Lembke, A. (2021). *Dopamine Nation: Finding balance in the age of indulgence*. Dutton.
- Lyngs, U., Lukoff, K., Slovak, P., Binns, R., Slack, A., Inzlicht, M., Van Kleek, M., & Shadbolt, N. (2019). Self-Control in Cyberspace: Applying Dual Systems Theory to a Review of Digital Self-Control Tools. DOI: [10.1145/3290605.3300361](https://doi.org/10.1145/3290605.3300361)
- Manago, A., Walsh, A., & Barsigian, L. (2023). The contributions of gender identification and gender ideologies to the purposes of social media use in adolescence. *Frontiers in Psychology*, DOI: [10.3389/fpsyg.2022.1011951](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1011951)
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. DOI: [10.1007/s00127-019-01825-4](https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4)
- Qvortrup, L., & Wistoft, K. (2024). *Trivsel og mistrivsel: mellem offergørelse og kompetencegørelse* (1st ed.). Dafolo.
- Ramstead, M. J. D., Seth, A. K., Hesp, C., Sandved-Smith, L., Mago, J., Lifshitz, M., Pagnoni, G., Smith, R., Dumas, G., Lutz, A., Friston, K., & Constant, A. (2022). From Generative Models to Generative Passages: A Computational Approach to (Neuro) Phenomenology. *Review of Philosophy and Psychology*, 13(4), DOI: [10.1007/s13164-021-00604-y](https://doi.org/10.1007/s13164-021-00604-y)
- Ratcliffe, M. (2008). *Feelings of being: Phenomenology, psychiatry and the sense of reality*. Oxford University Press.
- Santini, Z., Thygesen, L., Andersen, S., Tolstrup, J., Koyanagi, A., Nielsen, L., & Ekholm, O. (2024). Social media addiction predicts compromised mental health as well as perceived and objective social isolation in Denmark. *International Journal of Mental Health and Addiction*, DOI: [10.1007/s11469-024-01283-3](https://doi.org/10.1007/s11469-024-01283-3)
- Seth, A. K. (2021). *Being You: A New Science of Consciousness*. Dutton.
- Siebers, T., Beyens, I., Pouwels, J. L., & Valkenburg, P. M. (2023). Explaining variation in adolescents' social media-related distraction: The role of social connectivity and disconnectivity factors. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 42(34), 29955–29968. DOI: [10.1007/s12144-022-03844-y](https://doi.org/10.1007/s12144-022-03844-y)
- Sternberg, N., Luria, R., & Sheppes, G. (2021). Mental Logout: Behavioral and Neural Correlates of Regulating Temptations to Use Social Media. *Psychological Science*, 32(10), 1527–1536. DOI: [10.1177/09567976211001316](https://doi.org/10.1177/09567976211001316)
- Syvrtsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence (London, England)*, 26(5–6), 1269–1283. DOI: [10.1177/1354856519847325](https://doi.org/10.1177/1354856519847325)
- Thaler, R. H., Sunstein, C. R., & Thaler, R. H. (2009). *Nudge: improving decisions about health, wealth and happiness*. Penguin Group.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. DOI: [10.1177/2167702617723376](https://doi.org/10.1177/2167702617723376)
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. DOI: [10.1016/j.copsyc.2021.12.006](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006)

- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Meier, A., & Vanden Abeele, M. M. P. (2022). Advancing our understanding of the associations between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101357. DOI: [10.1016/j.copsyc.2022.101357](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101357)
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. DOI: [10.1016/j.copsyc.2021.08.017](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017)
- van der Wal, A., Valkenburg, P. M., & van Driel, I. I. (2024). In Their Own Words: How Adolescents Use Social Media and How It Affects Them. *Social Media + Society*, 10(2) DOI: [10.1177/20563051241248591](https://doi.org/10.1177/20563051241248591)
- Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2024). Global Well-Being and Mental Health in the Internet Age. *Clinical Psychological Science*, 12(5), 917-935. DOI: [10.1177/21677026231207791](https://doi.org/10.1177/21677026231207791)
- White, B., Clark, A., & Miller, M. (2024). Digital Being: social media and the predictive mind. *Neuroscience of Consciousness*, 2024(1), niae008. DOI: [10.1093/nc/niae008](https://doi.org/10.1093/nc/niae008)
- Ytre-Arne, B., Syvertsen, T., Moe, H., & Karlsen, F. (2020). Temporal Ambivalences in Smartphone Use: Conflicting Flows, Conflicting Responsibilities. *New Media & Society*, 22(9), 1715-1732. DOI: [10.1177/1461444820913561](https://doi.org/10.1177/1461444820913561)
- Zahavi, D. (2003). *Husserl's Phenomenology*. Stanford University Press.
- Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., Vries, H. P., & Prayag, G. (2022). Either you control social media or social media controls you: Understanding the impact of self-control on excessive social media use from the dual-system perspective. *The Journal of Consumer Affairs*, 56(2), 806-848. DOI: [10.1111/joca.12449](https://doi.org/10.1111/joca.12449)

Biografier

Pia Vedel Ankersen, Ph.d., er lektor og forskningskoordinator ved UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole, afdeling for Anvendt pædagogik og samfund. Hun arbejder med Youth Participatory Action Research (YPAR) og har gennemført undersøgelser med unge med psykiske lidelser, herunder spiseforstyrret adfærd. Hendes forskningsinteresser omfatter børn og unges trivsel, sociale medier og digitale hverdagspraksisser. Med en fænomenologisk tilgang fremhæver hun unges egne perspektiver og agens, særligt i relation til digitale kontekster og psykosociale udfordringer.

Christian Martin Bächler er lektor ved socialrådgiveruddannelsen på UCL og ph.d.-studerende ved Uddannelsesvidenskab på SDU. Christian har en baggrund som cand. scient.pol og meritlærer og interesserer sig for snitfladen mellem organisatoriske rammer og fagprofessionel praksis. Han arbejder med professionelles vurderinger af elevers trivsel og skolevægring under mono- og tværfaglige sammenhænge. I den forbindelse interesserer han sig særligt for forståelser af trivsel, hvad der ligger til grund for faglige vurderinger, og hvordan gruppeprocesser spiller ind på vurderinger.

Maria Christina Handberg er lektor ved pædagoguddannelsen på UCL, hvor hun underviser i social- og specialpædagogik. Hun har redigeret og bidraget til bogen *Pædagogen som forandringsagent* (under navnet Maria Christina Behnke) og interesserer sig særligt for trivsel, resiliens og identitet hos børn, unge og voksne med sociale udfordringer. Hun kombinerer forskning og praksis med fokus på at styrke pædagogisk faglighed og menneskelig udvikling.