



Digital minimalism i ett hyperdigitalt samhälle

En allmän litteraturstudie

Robin Mäenpää

Digital minimalism i ett hyperdigitalt samhälle

Mediekultur – Online media

2022

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Mediekultur: Online media
Identifikationsnummer:	8595
Författare:	Robin Mäenpää
Arbetets namn:	Digital minimalism i ett hyperdigitalt samhälle
Handledare (Arcada):	Jutta Törnqvist
Uppdragsgivare:	-
<p>Sammandrag:</p> <p>Minimalism som filosofi och tillvägagångssätt i konsten har registrerat funnits sedan tidigt 1900-tal. Digital minimalism däremot är ett nytt fenomen, som belyser filosofin ur en synvinkel som främjar en individs välmående genom att minska på den digitala konsumtionen i vardagen. I ett samhälle som konstant kräver uppkoppling till många olika sociala medieplattformar och chattapplikationer, där individens förväntas vara anträffbar dygnet runt, kan en filosofi som digital minimalism fostra individens välmående genom förminskad konsumtion.</p> <p>Arbetet utförs som en allmän litteraturstudie som ska framhäva de viktigaste bakgrundsdetaljerna kring minimalismen som filosofi och digitala minimalismen som inpräntat sig i dagens samhälle. Syftet med arbetet är att skapa en helhet med faktabaserad teori som öppnar upp ämnet digital minimalism och dess påverkan på en individs vardag samt ger läsaren en tillräckligt bred förståelse för ämnet så att individen själv kan bestämma ifall den vill implementera den i sin egen vardag. Arbetet belyser faktorer som kan påverka en individs beslutsprocess genom teori kring digital överkonsumering och huruvida den påverkar en individs mentala välmående samt hur en individ kan tolkas av samhället när digital minimalism implementeras. Arbetet ska hjälpa läsaren avgöra ifall digital minimalism är en filosofi som den vill implementera. Resultatet bevisar att en minskad konsumtion i vissa generationsgrupper är att föredra i ett hyperdigitalt samhälle men också att beslutet kring implementeringen beror mycket på individens egna värderingar och förhållningssätt till digitala konsumtionsmedel. Arbetet belyser även att digital minimalism utövas väldigt pragmatiskt och processerna för hur individen utför filosofin kan variera.</p>	
Nyckelord:	Minimalism, digital minimalism, digital konsumtion, individens välmående, hyperdigitalt samhälle.
Sidantal:	39
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Mediekultur: Online media
Identification number:	8595
Author:	Robin Mäenpää
Title:	Digital minimalism in a hyperdigital society
Supervisor (Arcada):	Jutta Törnqvist
Commissioned by:	-
<p>Abstract:</p> <p>Minimalism as a philosophy and approach in art has registered since the early 20th century. Digital minimalism on the other hand, is a new phenomenon, which sheds light through the philosophy that promotes an individual's well-being by reducing digital consumption in everyday life. In a society that constantly requires connection to many different social media platforms and chat applications, where the individual is expected to be available around the clock, a philosophy such as digital minimalism can foster the individual's well-being through reduced consumption.</p> <p>The work is carried out as a general literature study that will highlight the most important background details about minimalism as a philosophy and digital minimalism that has become ingrained in today's society. The purpose of the work is to create a collection with fact-based theory that opens up the subject digital minimalism and its impact on an individual's everyday life and gives the reader a sufficiently broad understanding of the subject so that the individual can decide if they want to implement it in their own everyday life. The work sheds light on factors that can influence an individual's decision-making process through theory about digital overconsumption and whether it affects an individual's mental well-being and how an individual can be interpreted by society when digital minimalism is implemented. The work will help the reader decide if digital minimalism is a philosophy that it wants to implement. The results prove that a reduced consumption in certain generational groups is preferable in a hyperdigital society, but also that the decision about implementation depends a lot on the individual's own values and approach to digital means of consumption. The work also highlights that digital minimalism is practiced very pragmatically and the processes for how the individual performs the philosophy can vary.</p>	
Keywords:	Minimalism, digital minimalism, digital consumption, individual well-being, hyperdigital society
Number of pages:	39
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Mediekultur: Online media
Tunnistenumero:	8595
Tekijä:	Robin Mäenpää
Työn nimi:	Digitaalinen minimalismi hyperdigitaalisessa yhteiskunnassa
Työn ohjaaja (Arcada):	Jutta Törnqvist
Toimeksiantaja:	-
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Minimalismista taiteen filosofiana ja lähestymistapana on mainintoja 1900-luvun alusta lähtien. Digitaalinen minimalismi puolestaan on uusi ilmiö, joka valaisee filosofian näkökulmasta yksilön hyvinvointia vähentämällä digitaalista kulutusta arjessa. Yhteiskunnassa, jossa vaaditaan jatkuvaa yhteyttä lukuisiin sosiaalisen median alustoihin ja sovelluksiin, yksilön odotetaan olevan tavoitettavissa ympäri vuorokauden. Nykyajan hyperdigitaalisessa yhteiskunnassa digitaalisen minimalismin kaltainen filosofia voi edistää yksilön hyvinvointia vähentämällä kulutusta.</p> <p>Tutkielma toteutetaan yleisenä kirjallisuustutkimuksena, joka tuo esiin tärkeimmät taustatiedot minimalismista filosofiana ja nyky-yhteiskuntaan juurtuneesta digitaalisesta minimalismista. Tutkielman tarkoituksena on luoda faktapohjaisella teorialla kokonaisuus, joka avaa keskustelun digitaalisen minimalismin ja sen vaikutuksen yksilön jokapäiväiseen elämään. Tutkielma antaa lukijalle laajan käsityksen aiheesta, jotta yksilö voi itse päättää haluaako hän toteuttaa sitä omassa arjessaan. Teos valaisee tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön päätöksentekoon digitaalisen liikakulutuksen teorian kautta. Vaikuttaako liikakulutus yksilön henkiseen hyvinvointiin ja miten yksilöä nähdään yhteiskunnassa digitaalisen minimalismin toteutuessa. Tutkielma auttaa lukijaa päättämään, onko digitaalisen minimalismin filosofia se, jota yksilö haluaa toteuttaa.</p> <p>Tulokset osoittavat, että digitaalisen kulutuksen vähentäminen tietyissä sukupolviryhmissä on suositeltavaa hyperdigitaalisessa yhteiskunnassa. Toisaalta tulokset näyttävät sen, että toteutuspäätös riippuu paljon yksilön omista arvoista ja suhtautumisesta digitaalisiin kulutustapoihin. Tutkielma tulokset korostavat myös digitaalisen minimalismin toteuttamista erittäin pragmaattisena prosessina, jossa yksilö tavat toimia voivat vaihdella suuresti.</p>	
Avainsanat:	Minimalismi, digitaalinen minimalismi, digitaalinen kulutus, yksilön hyvinvointi, hyperdigitaalinen yhteiskunta
Sivumäärä:	39
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
1.1	Syfte och avgränsning.....	9
1.2	Centrala begrepp.....	9
1.3	Problemformulering och forskningsfråga	10
1.4	Förväntat resultat	11
2	METOD	12
2.1	Metodval.....	12
2.2	Datainsamlingsmetod.....	13
3	TEORI	14
3.1	Bakgrund / Tidslinje.....	14
3.2	Minimalism idag.....	18
3.3	Digital minimalism	20
3.4	Faktorer	21
3.4.1	Överkonsumering och mental hälsa	21
3.4.2	Generationsfråga.....	22
3.4.3	Social status	23
3.5	Digital declutter.....	24
4	RESULTAT	26
4.1	Digital minimalism	26
4.2	Sociala medier.....	26
4.3	Faktorena	28
5	DISKUSSION	29
5.1	Konkretisering	29
5.1.1	NÖHRA-modellen.....	29
5.1.2	PGSA-hjulet.....	31
5.2	Resultatdiskussion	32
5.3	Förslag till vidare undersökning	33
6	AVSLUTANDE DISKUSSION	34
	Källor	35

Figurer

Figur 2: Frank Stella målar konstverk till sin utställning “Black Paintings” i New York 1959	16
Figur 3: Donald Judd, Untitled 1990	16
Figur 4 Förbättringsmodellen eller PGSA-cirkeln, Källa: Langley et al.....	31

Tabeller

Tabell 1: En graf som presenterar orsakerna till att människor använder sig av sociala medier (Kepios 2022)	8
---	---

1 INLEDNING

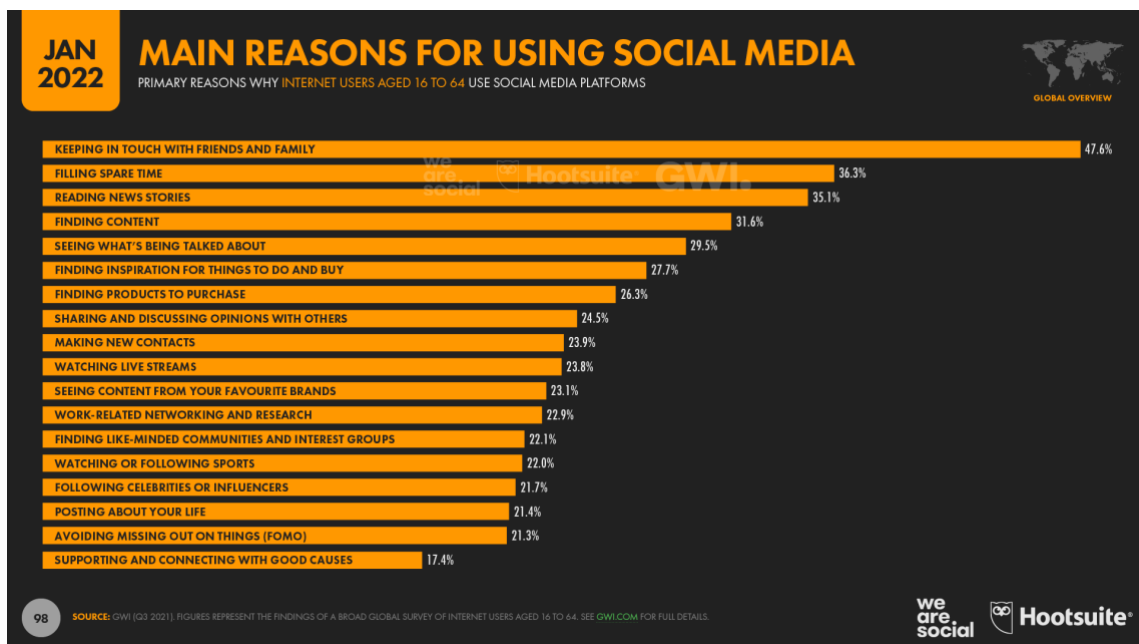
Dagens samhälle är i konstant behov av stimulans. Varje minut av varje dag ska helst fyllas med ett medium som underhåller, belönar eller kritiserar det vardagliga sinnet. Kontakten mellan människor sägs ska förbättras genom att vi kontinuerligt är uppkopplade till internet, där vi kan hållas uppdaterade och i förbindelse med släkt, vänner och nya bekantskaper.

En individ är lämpad för att upprätthålla ett genuint förhållande med upp till 15 personer, säger Dunbar (1992). Före sociala medier som Instagram, chattapplikationer som Snapchat och dejtingsajter stämde detta troligen. År 2011 var siffran redan uppe i över 600, när Pew Research Center (2011) gjorde en undersökning. I 2022 är siffran troligen ännu högre. Sociala medier och andra applikationer kan locka på grund av den utformade marknadsföringen, som uttryckligen säljer idén på att de ska ge dig mera tid med dina nära och kära, när den i själva verket oftast leder till att vi känner oss mera frånkopplade från varandra än någonsin förr. (Silva 2021)

År 2022 använder 62,5% av världens population internet och 58,4% använder sig av sociala medieplattformar. 67,1% av populationen använder sig av en mobiltelefon och spenderar ungefär två och en halv timme på sociala medier dagligen. Antalet användare har ökat årligen i över 10 år och kommer troligen inte att sakta in inom nära framtiden. (Kepios 2022) När konsumtionen ökar och populationen kräver mera stimulans kan individens livsval och prioriteringar börja ha stora inverknings och konsekvenser på livskvalitén och människorelationerna i den fysiska världen.

Sociala medier har revolutionerat kommunikationen mellan människorna i världen. Diskussioner kan tas upp och lämnas snabbare, en kan skapa nya kontakter med flera människor på samma gång men samtidigt tar den tid vi använder på sociala medierna bort den tid och interaktion vi kunde ha ute i verkliga världen. Tidigare har alla reaktioner gjorts i den fysiska världen enbart på basis av social kontakt, där individen lagt märke till kroppsspråk och blickar för att sen evaluera själv vad de känt. I dagens läge sätter vi en stor del av den reaktionsförmågan på siffrorna på sociala medier. Alla gillningar och

kommentarer på ens senaste Instagraminlägg är nu de som ger individen bekräftelsen på att den blir sedd. (Nulsey 2018)



Tabell 1: En graf som presenterar orsakerna till att människor använder sig av sociala medier (Kepios 2022)

En som forskat i den nutida människans användning av elektronik och den digitala atmosfären är Cal Newport, som skrivit boken Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World. I boken beskriver han digital minimalism, presenterar dess historia och hur filosofin kan tillämpas i det vardagliga livet för att förbättra var och ens välbefinnande. Newport (2019) presenterar tre orsaker varför digital minimalism kan förbättra en individs välmående:

1. Skräp är dyrt, även den skräp vi bär med oss i den digitala världen. Alla små och lättsamma aspekter av digitala fenomen kan snabbt bli bördor när de används i för stora utsträckningar.
2. Det är viktigt att optimera vår digitala konsumtion så att den kommer överens med ens egna värderingar och samtidigt hjälper oss i vardagen.
3. Stärkta band med vår avsiktlighet - när vi själv väljer vad vi använder och inte använder kommer vi snabbt känna tillfredsställelse, för vi har valt detta för oss själva, ingen teknik har valt eller styrt våra tillvägagångssätt.

I detta arbete kommer jag öppna upp diskussionen kring digital minimalism, samt analysera och kritisera filosofin med hjälp av metoder och källor som ska ge en neutral och objektiv synvinkel till filosofin.

1.1 Syfte och avgränsning

Syftet med arbetet är att skapa diskussion kring ämnet digital minimalism och ta reda på ifall ett mera minimalistiskt tankesätt till konsumtionen av media kunde förbättra en individs vardag. Målet är att skapa en helhet där den mest essentiella informationen kring ämnet kan hittas. Informationen i dagsläget är väldigt utspritt och diversifierat, med hjälp av källor från artiklar och tidigare studier ska arbetet skapa en större helhet för att konsumenterna i framtiden ska kunna komma åt litteraturen, diskussionerna och källorna. Helhetens syfte är att informera konsumenten så att den själv kan dra slutliga beslut om den känner att digital minimalism är något de vill implementera i sitt vardagliga liv.

Arbetet avgränsas genom att inte belysa socioekonomiska skillnader, diskutera digitala medlens användning runtom i världen eller dess skillnader mellan länder och kontinenter. Arbetet kommer att utgå ifrån och projiceras till en generell vardagsanvändares i västvärldens perspektiv.

1.2 Centrala begrepp

Minimalism

En stil av konst eller levnadsstil som betonar enkelhet i alla former och tillvägagångssätt. (SAO 2015)

Suprematism

Suprematismen är ett begrepp uppfunnet av Kazimir Malevich som var en av de tidigaste och mest radikala tänkarna i utvecklingarna inom abstrakt konst. Han trodde att det bara fanns subtila kopplingar mellan ord eller tecken och de föremål de betecknar, och utifrån detta såg han möjligheterna till total abstrakt konst. När poeterna och litteraturkritikerna var intresserade av vad som utgjorde litteratur, var Malevich fascinerad av sökandet efter

konstens absolut nödvändigaste delar, endast det essentiella. (The Art Story Contributors 2012) Supermatism kunde kallas för radikal minimalism inom konsten.

Solitude eller *ensamhet*

Tillståndet att vara ensam eller avlägsen från samhället. (Merriam-Webster 2022)

Digital declutter

Begreppet myntades av Cal Newport (2019) och beskriver en period där en individ rensar upp sitt digitala fotavtryck och minskar sin digitala konsumtion under en given period. Den svenska översättningen av termen beskriver inte handlingen så som den engelska gör, därför har engelska termen valts i stället.

1.3 Problemformulering och forskningsfråga

Undersökningar och teori kring den dagliga digitala konsumtionen har funnits och fortsätter att produceras varje år. Vi vet hur mycket människan i dagsläget använder sig av sociala medier och digitala verktyg, detta används som en säljpunkt för varför du ska engagera dig i den digitala sfären och nyttja alla olika möjligheter du kan gynnas av genom användningen av den. Data kring konsumtion har också blivit en sorts valuta som kan användas och säljas för vinst, allt detta på människans bekostnad och dess beteende på webben. Det största sociala plattformarna som används idag hävdar vara ett verktyg för att förbättra och bevara människorelationer och till största del har konsumenten antagit att detta är sant. När plattformarna har växt i stadig takt de senaste åren har konsumenten också blivit mera skeptisk till dess användning och ifall användningen egentligen främjar en bättre vardag. Dagens konsument är kritisk till den media som hen läser och ser, men kanske inte lika kritisk till huruvida användningen i sig realiserar en bättre livskvalité.

Detta arbete kommer att svara på följande frågeställning:

- Hur kan en individ i ett hyperdigitalt samhälle påverkas av en digital minimalistisk synvinkel?

1.4 Förväntat resultat

Arbetets resultat förväntas belysa ämnet digital minimalism och sammanfatta teorin för en större population att läsa. Arbetet ska presentera den kognitiva och sociala påverkan sociala medier och medias användning alltigenom kan ha på konsumentens vardag. Tanken är att detta arbete ska fungera som en samlingspunkt för information med både instämmande och motsägelsefull teori som ska öka kunskapen hos individen och därmed vidga konsumenternas syn på deras skärmtid och digitala konsumtion och hjälpa dem att själva bestämma ifall deras användning är ogynnsam för dem.

2 METOD

I följande kapitel beskrivs metodvalet för examensarbetet som använts för att förmedla en helhet av digital minimalism.

2.1 Metodval

Arbetet utförs i form av en allmän litteraturstudie som baserar sig på första- och andrahandskällor tagna från diverse litteratur, studier och artiklar. Målet är att bygga upp en litterär helhet som kan användas som en informationskälla för den som är intresserad av digital minimalism och dess innebörd.

Enligt Friberg (2017) ska syftet med en allmän litteraturöversikt vara att skribenten tar reda på befintliga studier för att få en uppfattning om vad som tidigare forskats. En allmän litteraturstudie fungerar även som en avgränsning för forskningsområdet genom att det kategoriserar det insamlade materialet.

Minimalism som ett fenomen och begrepp har i sin nutida form inte funnits väldigt länge. Dock har filosofin och tankesätten förekommit i olika artiklar och skrivelser sedan tidigt 1900-tal. I arbetet har historien och dess förändrande koncept och begrepp presenteras för att bättre ge en helhetsbild och en förklaring till hur minimalismen tagit form och utvecklats till det fenomen det är idag.

Forsberg & Wengström (2015 s. 26) betonar att syftet med litteraturstudier är att finna relevant fakta som sedan kan delas in i allmän och systematisk litteraturstudie. En allmän litteraturstudie är bra att använda när en bygger upp en deskriptiv bakgrund för genomförande av en empirisk studie eller beskriver kunskapsläget inom ett särskilt område. En forskningsöversikt eller litteraturstudie omfattar analys och beskrivning av valda studier, men är inte lika systematisk och strikt som en systematisk litteraturstudie som fokuserar mera på kritisk granskning och kvalitetsbedömning av data. En allmän litteraturstudie fokuserar mera på att ge en översikt av en empirisk studie medan en systematisk litteraturstudie går in på djupet i frågeställningen genom att identifiera och analysera relevant forskning.

2.2 Datainsamlingsmetod

För att utföra en allmän litteraturstudie ska arbetet presentera insamlade första- och andrahandskällor från akademiska böcker, artiklar, tidskrifter och elektroniska källor. Eftersom en stor del av källorna är elektroniska, kommer en noggrann källkritik tillämpas.

3 TEORI

I detta kapitel kommer minimalismens bakgrund samt utveckling till dess form den är idag presenteras. Kapitlet kommer även behandla minimalistiska åtgärder och hur de kan påverka olika faktorer i en digital konsuments vardag.

3.1 Bakgrund / Tidslinje

Minimalismen har första gången sett sina tecken i Amerika i mitten på 1800-talet. David Thoreau (1854) beskriver sitt liv i skogen, där han är långt borta från allt som håller honom kärt och allt som underhåller honom. Han beskriver sin tankegång kring ensamheten ute i skogen och hur den ger honom klarhet och får honom att tänka på sina problem i livet ur ett annat perspektiv. Han menar att en människa mår som bäst när den är anställd. En människa som jobbar har inga bekymmer, problemet kommer när denne återvänder hem för kvällen och tankarna tar över. Tankarna om att vara del av sitt arbete och ta vara på sina relationer får denne att återskapa och övertänka relationerna i en onyttig klang. Att vara ifrån sin anställning ger människan inga äkta interaktioner och lämnar denna med endast sina onda tankar och spekulationer kring vad som möjligen kunde pågå vid anställningen just då. Även fast minimalismen inte explicit nämns som begrepp i Walden, som boken heter, är detta en av pelarna till minimalismen och en källa som hänvisas till än idag.

I början på 1900-talet används minimalistiska tillvägagångssätt i designskolan Bauhaus, där mindre finansieringar och tuffa tider inspirerade studeranden till simpel men användbar design. Begreppet minimalism sågs en av första gångerna i New York när David Burlyuk använde ordet för att beskriva John Grahams målningar i en tidskrift för en utställning på Dudensing Gallery. (VanEeno 2011)

Burlyuk skrev följande (översatt):

”Minimalism har fått sitt namn från ett förminskat sätt att fungera och agera. Minimalistiskt måleri är rent realistiskt – ämnet är själva målningen.”

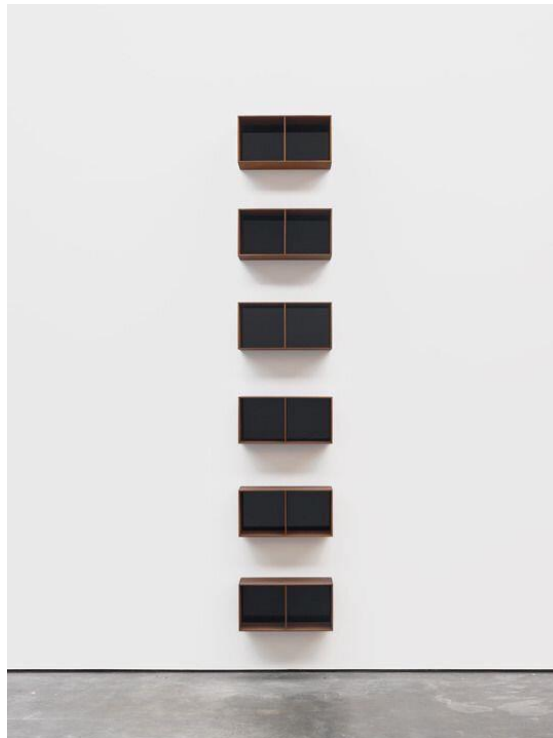
Termen växte och blev mera använd på 1960-talet. Redovisningar och förklaringar av vad minimalism var varierade avsevärt på samma gång som utbudet av arbete som det var relaterat till också levde och ändrade. Konst som refererades till var till exempel monokroma målningarna av Yves Klein, Robert Rauschenberg, Ad Reinhardt, Frank Stella, Brice Marden och olika aspekter av popkonst. Popkonst är en konstströmning som växte fram på 1950-talet och blomstrade på 1960-talet i Amerika och Storbritannien och hämtade inspiration från källor inom populär- och kommersiell kultur. Olika kulturer och länder bidrog till rörelsen under 1960- och 70-talen och idag är det en välkänd konstform. (Britannica 2021). De mest refererade prejudikaten var det som citerades Marcel Duchamps "ready-mades", de suprematistiska kompositionerna av Kazimir Malevich och Barnett Newmans abstrakta expressionistiska målningar. De rationella och geometriska grid målningarna av Agnes Martin nämndes också i samband med minimalistiska konstnären Sol Lewitt. (Grove Art 2003)

Donald Judd är en konstnär i designvärlden. Själv såg han inte sig som en pelare i minimalismen, men många refererar till och hyllar hans självständiga och enkla konstverk som fokuserade på objektet samt de utrymme de gav eller lämnade med målet att ha ett konstverk utan kompositionshierarki. Före kritikerna bestämde sig för minimalism som begrepp för konstformen hade minimalismen en variation av olika begrepp, somliga av dessa var Primary Structures, ABC Art och Object Art. (Project Nord 2019)

Under 1970-talet blev Dieter Rams ett välkänt namn när han presenterade sina användarvänliga och enkla produktdesigner, som senare har blivit myntade som en mycket inflytelserik del av den minimalistiska designvärlden.



Figur 1: Frank Stella målar konstverk till sin utställning "Black Paintings" i New York 1959



Figur 2: Donald Judd, Untitled 1990

Under 1950-talet började minimalism användas som en vardaglig term inom skrift, målning, arkitektur, design och film. Minimalister drogs ifrån tidigare generationers abstrakta expressionism, tog bort berättelserna eller metaforerna från sin konst och fokuserade på industriella material, utrymme och eleganta, förenklade verk. Efter 1960-talet refererades skulpturer och tredimensionella verk tillsammans med dekorativa och geometriska verk som saknade dess mera teknik till minimalismen (Strickland 1993 s.6).

Minimalism i film kan ses på från olika perspektiv. Dels kan en film vara gjord på ett minimalistiskt sätt eller sedan ha minimalistiska uttryck och tekniker som används i tillverkningen av en film.

Visuell minimalism kan ses i kompositionen av bilderna i filmen, hur små rörelser eller inga rörelser alls kan förmedla olika aspekter av filmen. Det kan ses i scenografin där vissa element har visuellt gjorts simplare eller tagits bort helt. Visuellt kan en produktion även vara minimalistisk genom att man använt sig av lite klipp i filmen och därmed förmedlat en historia som händer i realtid för stilistiska skäl. Att göra lite eller inga ändringar i filmen kan också ses som minimalistiskt. Exempel på filmer som gjorts med minimala klipp är till exempel Alfred Hitchcocks *Rope* som kom ut 1948 som har både minimal stil på kompositionerna och i klippet. Filmen har sammanlagt tio klipp under hela filmen och dessa klipp är för det mesta inbakade i kamerarörelserna som hjälper maskera dem och därmed förmedlar en känsla av kontinuitet och aktualitet. Den visuella minimalismen är oftast en större utmaning för skådespelare eftersom de måste prestera i längre tidsformat än vad normen inom filmskapandet är. (Byrne 2019)

”The story of a minimalist: low volume, usually there is no scope for imagination exaggerated, hence minimalist stories are realistic.” (Nazari & Malayeri 2015)

Minimalism i ljudproduktionen av en film kan direkt kopplas till 1920-talets stumfilmer. Detta är dock annorlunda eftersom ljud inte var en faktor inom film förrän 1920-talet (Films Fatale 2020). I nutida filmer kan minimalismen höras genom att regissören valt att använda endast de ytterst viktiga och essentiella ljuden för att förmedla meddelandet i scenen. (b. Byrne 2019)

Minimalism i filmskrivande är ett fenomen som fortfarande används väldigt mycket inom filmproduktion. En minimalistisk berättelse kan ha få komplexa ord och historier samt använda sig av endast de karaktärer som absolut behövs, medan en minimalistisk handling förenklar porträtteringen av historien genom att endast använda de segment som behövs för att föra filmens handling vidare. (c. Byrne 2019)

I takt med den postmoderna rörelsen på 1980-talet, där kritik och skepticism för det konventionella växte, fick minimalismen en plats. Folket motsätter sig den moderna idén att snabbt förvärv och ackumulering av fler saker eller erfarenheter på något sätt är bättre. De tror att kvalitet föredras framför kvantitet och anpassar sina liv till en mer medveten takt för att hjälpa att få ut det mesta av det. (Minimalism 2019)

3.2 Minimalism idag

Tidigare har minimalismen uttryckts i form av arkitektur, konst och design medan dagens minimalism fortfarande anammar det fastän det har fått en större vikt på ett minimalistiskt levnadssätt. Dagens minimalism har fortfarande samma grundfilosofi – bli av med alla fysiska ägodelar du inte hittar lycka i. Enligt nutida minimalister ska människan sträva till en strömlinjeformad konsumtion, där en håller sina inköp och utgifter till ett minimum, detta för att frigöra sig från den s.k. diktaturen som kommer från det kapitalistiska och konsumtionsrika tankesättet. I dagens läge är miljötanket också en stor faktor inom minimalismen. Genom att köpa mindre, använda sig av saker längre och köpa bättre kvalitet som håller längre kan man minska på sitt avtryck på miljön.

Det senaste decenniet har belyst många nackdelar med ackumulerande av finansiellt kapital, fastigheter och konsumtionsvaror i industrialiserade ekonomier på norra halvklotet. Ett tecken på detta problem var finanskrisen i England 2008, som symtombildar den överdrivna ökningen av överskottskapital i finanssektorn (Harvey 2010) och utvecklandet från privata hushålls skuldfinansierade överackumulering av fastigheter och konsumtionsvaror (Montgomerie 2009, Ivanova 2011, Allon och Redden 2012). Den antagligen oåterkalleliga nackdelen med ökningen visar sig i miljöföroreningar och exploatering av naturresurser. Även om denna process startade långt före det tjugoförsta århundradet, har den under de senaste åren fått särskild

uppmärksamhet på grund av COP21 2015. Parisavtalet, eller COP21 2015, är ett lagligt bindande avtal mellan 196 parter som har som mål att begränsa den globala uppvärmningen med 1,5 grader Celsius jämfört med förindustriella nivåer på grund av de pågående tecknen på global uppvärmning och miljöförstöring, såsom extrema väderförhållanden, smältningen av glaciärer och minskning av biologisk mångfald (FN 2015).

Minimalismen har även fått en plats inom popkulturen. År 2016 publicerade streamingtjänsten Netflix en dokumentär som heter ”Minimalism” som följer med Joshua Fields Milburn och Ryan Nicodemus resa från hamstrare och överkonsumenter till minimalister. Netflix publicerade också år 2019 en serie baserad på författaren Marie Kondos bok ”The Life Changing Art of Tidying Up” (2014) där Marie själv besöker människors hem och hjälper dem att gå igenom och slänga onödiga saker som de inte behöver längre. På grund av boken och Netflix serien blev Marie så känd att hon blev listad i TIME Magazines lista på de mest inflytelserika personerna år (2015).

Vår besatthet med att äga saker har ökat en lång tid och enligt Cole (2010) kommer vi inte undan global uppvärmning eller förstörda förhållanden med hjälp av att minska konsumtion eller att köpa mera grönt, utan de överflödiga sakerna borde tas bort från hyllorna. Cole menar att så länge våra grundläggande mänskliga behov blir mötta kan vi leva nyttigt och utan att låta sakerna förstöra vår jord och våra vänskaper.

Medan man i början av COVID-19 pandemin såg en 17% minskning i globala CO₂ utsläpp (Le Quéré et al., 2020) och en generellt mindre konsumtion på många håll, har pandemins faktorer levererat större CO₂ utsläpp efter den första skräcken med pandemin på grund av att internet-handeln ökat och flera leveranser transporterats.

Klarna (2022) rapporterar att 18–24 åriga finländare under 2021 har föredragit näthandel. Tillsammans med Nederländerna har Finland haft den största ökningen i näthandel under förra året. Samtidigt är den minimalistiska livsstilen en stor del i många ungas vardag, till exempel Jennifer Carp, som i en intervju med Svenska Yle (2018) påpekar att hon minskat på både sina föremål i hemmet samt minskat eller optimerat sin användning av social medieappar för att underlätta sin vardag.

Minimalismen idag är karakteriserat med anti-konsumentupplysning och anti-konsumtion i samband med att individen strävar till ett välbefinnande som inte rotar sig i materiella ting. Ideologin riktar hård kritik mot överflödiga konsumtion och postmaterialistiska strävanden, som avses vara skadligt för individens upptäckande av värderingar. Livsomvandlingen som föreslås av minimalismen börjar med ett erkännande av vad som är onödigt i livet och att bli av med, begränsa eller minska beroendet av sådana saker. Nästa steg är att identifiera vad som är viktigt för individen. Upptäckten av vad som är överskott i materiell mening i motsats till vad som är i underskott i den psykoandliga aspekten verkar vara den viktigaste faktorn. (Dopierala 2017 s. 67–83)

3.3 Digital minimalism

Vartefter minimalismen blir ett större fenomen och börjar implementeras i livsstilar på sent 1900-tal blir det också en aktualitet på tidigt 2010-tal att införa minimalismen i den extensiva digitala konsumtionen.

Man kan se på digital konsumtion och koppla det till en process som används mycket i utvecklandet och byggandet av en produktion eller ett företag. I företagsvärlden är lagen om minskande avkastning en känd term. Begreppet beskriver en process där en del av produktionen ökas medan andra delar hålls den samma. Till en början kommer produktionen att växa och processerna bli snabbare, men vartefter man ökar på faktorerna kommer man till sist till en punkt där avkastningen på investeringen inte längre tillför någon ekonomisk vinst och därmed befinner sig i ett ineffektivitetstillstånd. (Netinbag.com)

Vi har enligt Newport (2019 s.44–45) kommit till det stadiet i den digitala konsumtionen där vi är i ett sorts ineffektivitetstillstånd. Vi har alla verktyg vi kan tänkas behöva, allt som läggs till efter detta är onödig digital vikt. Som med den traditionella minimalismen kan en minska på sin konsumtion eller optimera användningen av den för att få ett liknande resultat med mindre överflödiga faktorer som stör. Tanken är att digital minimalism ska utföras så att det som individen värderar ska stödas av digitala verktygen, verktygen ska inte värdera individens liv.

Fastän digital minimalism är ett relativt nytt fenomen och för tillfället utförs väldigt pragmatiskt genom försök och misslyckanden är detta väldigt reflekterande till minimalismen över lag och dess utveckling. Minimalismen är vad du gör det till, så länge din vardag underlättas av de optimeringar du gör.

3.4 Faktorer

I detta kapitel presenteras olika faktorer som diskuteras mycket när det kommer till sociala medier, välmående och relationer. I kapitlet presenteras både för- och nackdelar av respektive faktorer samt hur digital minimalism kan gynna eller motarbeta individens välmående och relationer.

3.4.1 Överkonsumering och mental hälsa

Några färskare studier tyder på att sociala medier gör en deprimerad. Närmare 100% av studeranden i Sverige använder sig av en smarttelefon. 78% av svenska föräldrar ser att deras barn mellan 8–19 år har för mycket skärmtid. (Svenskarna och Internet 2021)

Sociala medier kan vara väldigt beroendeframkallande. En Harvard studie (2018) visar att en positiv interaktion så som en ny notifiering på ens telefon ger samma reaktion som hasardspel och rekreationsdroger. Dopaminet, som är hjärnans lyckohormon, utsöndras och belönar oss för en positiv interaktion som sedan gör att hjärnan vill ha mera.

Redan under 1990-talet kunde psykologen K. Young (1996) identifiera fysiska och psykiska reaktioner hos sin patient när hen inte fick använda sin dator. Patienten hade under en tidsperiod slutat göra husliga aktiviteter, avstått från sociala sammanhang och tappat kontakten till sina barn och sin man. På 1990-talet var internetanvändningen bara en fraktion av vad det är idag. Dagens samhälle lever stora delar av sin vardag på sociala medier och konsumerar större portioner interaktioner och dopamin reaktioner, där varje handling görs för att höja stimulansen.

Vi är i så stort behov av stimulans att nerverna i kroppen har börjat producera falska vibrationer som ska simulera notifieringar från våra telefoner. En studie gjord av Drouin (2012) visar att 89% av 290 grundutbildade hade upplevt så kallade Phantom Vibrations en till två gånger under de senaste två veckorna.

Mentala hälsans vikt har blivit stor i dagens diskurs kring sociala medier. Mieli Ry (2016) meddelar att 20–25 % av Finlands vuxna upplever depression under ett kalenderår. Konsumtionen av internet och därmed sociala medieplattformar har växt dubbelt under de senaste 10 åren (Kepios 2022), samtidigt har vi fått nya plattformar att använda. En studie visar att människor som använder 7–12 plattformar är mera sannolika att utveckla depressions- och ångestsymtom än en människa som använder 1–2 sociala medieplattformar. (Primack, et al. 2017)

3.4.2 Generationsfråga

I denna underrubrik diskuteras ifall överkonsumeringen och mentala ohälsan bara påverkar de yngre generationerna eller ifall alla känner av överkonsumtionen.

En studie gjord av Svenskarna och Internet (2020) visar att 9 av 10 svenskar använder sig av någon sorts strömningstjänst, ändå ser 46 åringar och äldre mera på traditionell TV än de yngre. Då det kommer till generell internetanvändning ökar äldres användning varje år. Mellan 2010 och 2020 har internetanvändningen ökat med över 30% hos åldersgruppen 66–75 år samt med 40% hos åldersgruppen 76+ år (b. Svenskar och Internet). Vissa studier visar på att ålder inte har något att göra med depression hos äldre och digital konsumtion, tvärtom, vissa äldre rapporterar mindre symtom av depression på grund av internetanvändning. Rapporten visar att äldre rapporterar mindre symtom när de använder internet för att konversera och hålla kontakt med andra. (Yang et al., 2021)

Att upprätthålla socialt deltagande utanför internet är nyckeln för ett hälsosamt åldrande, menar en studie av Ang och Chen (2018) på Universitetet i Michigan, USA. Äldre vuxna som upplever smärta tenderar att begränsa sin sociala aktivitet utanför hemmet och detta påverkar dem negativt. Genom att aktivt delta i sociala interaktioner på nätet kan en äldres välmående bevaras.

3.4.3 Social status

I denna underrubrik undersöker arbetet ifall tillämpningen av minimalismen idag kan ha en effekt på hur det resterande samhället ser på och möjligen dömer en individ som anammat filosofin.

Narrativet som minimalismen idag förmedlar är en filosofi som endast går att applicera på vardagsliv där överkonsumtion är den enda faktorn som bär vikt i beslutet. I en värld där vi enligt Baudrillard (1970) verkar kunna mäta lycka, är fysiska ting en stor faktor som utstrålar välbefinnande hos en individ i ett samhälle. I det konsumtionscentrerade samhället som vi lever i idag i västvärlden är det osynliga välbefinnandet ett fenomen som länge blivit bortglömt och man har blint förlitat sig på att en mängd fysiska objekt kan fylla belåtenhet och utstråla lycka.

Idag är det osynliga välbefinnandet en stor diskussion i samhället och fokus har riktats till att hitta lycka i andra källor än bara fysiska. Minimalismen har blivit en socialt konstruerad livsstil där minskning eller så kallade "Declutters" av fysisk och digital konsumtion ska leda till lycka och samtidigt göra motstånd mot det konsumtionsrika och kapitalistiska samhället som vi alla är en del av (Meissner 2019). Forskare har vanligtvis gjort skarpa skiljedragningar mellan sociala rörelser och livsstilar. Sociala rörelser har konceptualiserats som förändringsorienterade, organiserade och kollektiva handlingar som försöker utmana maktstrukturen, medan livsstilar uppfattas som mera otydliga, internt fokuserade, stilorienterade grupperingar drivna av konsumtion och populärkultur. (Haenfler et al. 2012)

När en filosofi som minimalismen till största del förlitar sig på att en individ är en överkonsument som behöver minska på den fysiska eller digitala konsumtionen, är det i flesta fall fråga om perspektivet från en övre medelklass. Craig-Lees och Hills (2002) undersökning tyder på att de flesta som utövar en mera simpel eller minimalistisk livsstil gjorde så utan ekonomiska förhinder. Största delen av svarspersonerna hävdar att de valde ett minimalistiskt liv för att de antingen var oroad över klimatet, ville spendera så lite som möjligt på inköp, hade en preferens för organiska produkter eller önskade begränsa sin tid i arbete och få mer tid för personliga aktiviteter. Dopierala (2017 s. 67–82) stöttar

idén att minimalismen förknippas med medel- och övre samhällsklasserna samt har i syfte att utveckla individen på individuell och spirituell nivå. Likaså säger Babauta (2009) att enkelhet och minimalism involverar inte bara förenkling av det som är svåröverskådligt, utan också minskandet av allt som är överflödigt eftersom det överflödiga är lyx.

En individ som anammar en minimalistisk filosofi i vardagen kan alltså ses som en människa som lever i ett mellan- eller överklass samhälle. Individen kan bemöta fördomar och antaganden som kan påverka den.

3.5 Digital declutter

I denna underrubrik presenteras Cal Newports konstruerade Digital declutter som han kallar den. Digital decluttern är en metod som fungera som inkörsporten till en digital minimalistisk vardag.

Newport (2019 s. 60) presenterar en digital declutter som en 30 dagars period, där all teknologi du själv valt inte används. Under denna period ska du byta ut den tid som du normalt satt på onödigt scrollande, chattande och övrig digital konsumtion på saker som gör dig lycklig, ifall du inte själv vet vad som gör dig lycklig föreslås det att prova på nya saker och hitta något som du trivs med. När perioden är över ska du introducera alla dina applikationer och webbsidor tillbaka in i din vardag men samtidigt evaluera användningen och identifiera faktorer kring dessa. Vad du kan gynnas av, vad du optimerar för att mera gynna din vardag och vad du klara dig utan.

Teknologi i denna kontext beskrivs som applikationer, webbsidor och andra digitala verktyg som levereras genom en telefon- eller datorskärm. Således ska inte din teknologi i huset så som mikron eller elektriska tandborsten räknas med i digital decluttern. Du ska även identifiera dina valfria teknologier som du väljer att applicera digital decluttern på. (Newport 2019, s.63)

Sätt upp regler för dig själv, genom att analysera ditt eget beteende före declutterns början kan du snabbt identifiera vilka teknologier som ackumulerar största delen av din skärmtid. Genom analysen kan du bestämma ifall det är en bekvämlighet eller avgörande teknologi

i din vardag. Att radera din Facebook applikation kommer inte att få dig att missa alla dina vänners födelsedagar eller relevanta uppdateringar i bekantas liv, men att radera en chattapplikation kan vara avgörande ifall du behöver applikationen för att kommunicera med dina barn eller med jobbet. Genom analysen identifierar du vad som behövs och inte behövs för att din vardag ska fortgå i samma takt som den gjort före digitala decluttern.

Organisera dig, skriv ner teknologierna som du valt att eliminera från ditt liv i 30 dagar, och gör en lista som presenterar alla dina regler, håll denna nära till hands så att du kan gå tillbaka till den för att jämföra och påminna dig själv.

Efter 30 dagar utan dina valda teknologier ska du summera din upplevelse och identifiera vilka teknologier som du känner att du varit i behov av och vilka du klarat dig bra utan. För att tillåta tillbaka en teknologi i din vardag ska den fylla följande tre kriterier (Newport, 2019 s. 77):

1. Teknologin ska tjäna något ändamål som du djupt värdesätter.
2. Vara den bästa möjliga lösningen för att tjäna denna värdesättning.
3. Ha en roll i ditt liv som lätt kan specificera när och hur du använder den.

Med denna metod kan den digitala konsumtionen kartläggas och teknologier som påverkar ens vardag kan identifieras.

4 RESULTAT

I det här kapitlet redovisar arbetet den allmänna litteraturstudiens resultat. Resultatet analyseras genom att kapitlet delas upp och kategoriseras enligt nyckelpunkterna i teoridelen. Resultatkapitlet svarar på frågeställningen: Hur kan en individ i ett hyperdigitalt samhälle påverkas av en digital minimalistisk synvinkel?

4.1 Digital minimalism

Teoridelen bevisar att minimalismen är ett fenomen som inpräntat sig i dagens samhälle, där sociala medier, chattapplikationer och olika sorters digitala verktyg påstår sig vara essentiella för en individs fungerande i vardagen. Digital minimalism är ett relativt nytt tankesätt, dels för att samhället inte på en historisk tidslinje haft tillgång till internet eller digitala medel väldigt länge än, dels för att den nutida teknologin presenteras som ett måste för gemena individ i samhället. Att agera i en digital minimalistisk filosofi ger uppror till idén att allt och alla måste vara uppkopplade konstant för att hänga med och utvecklas i ett samhälle.

4.2 Sociala medier

Sociala medier har idag exploderat och räckvidden för informationsspridningen är enorm. Tack vare lättillgängligheten och användarvänligheten kan sociala medier snabbt ändra sociala diskurser, sätta trender och påverka människor i samhället. (Asur & Huberman 2010)

Sociala medier kan vara distraherande för en användare. Den tillfredsställande teknikens tilltalande förenat med förmågan att vara ansluten till vänner och familj ger en stark dragningskraft till användning, både under arbetstid och på fritiden. En genomsnittlig arbetande individ blir avbruten minst sex till åtta gånger om dagen av varierande faktorer, vilket förbrukar ca 28 % av en vanlig arbetsdag. (Spira & Feintuch, 2006) Forskning har visat att en individ under en arbetsdag kan skifta sitt fokus till en distraktion 40% av tiden som kunde gå till den primära uppgiften som ska utföras. När individen sedan återgår till den primära uppgiften från avbrottet, kan det ta upp till 25 minuter för att återgå till det

ursprungliga kognitiva tillståndet (Czerwinski, Cutrell, & Horvitz, 2000). Ineffektivitet i uppgiftsförande kan vara resultat av den tid som ägnas åt distraktionen och den mentala utmaningen att återgå till den primära uppgiften. Från resultaten av en stor undersökning gjord av Kelly Global Workforce Index, där mer än 168 000 svarande deltog från över hela världen, ansåg 43% av de tillfrågade att användningen av sociala medier på arbetsplatsen påverkar produktiviteten negativt (KellyServices, 2012).

Kopplar man ineffektiviteten med den ökande digitala konsumtionen i dagens samhälle får man en väldigt distraherad arbetare och individ.

Diener (1984) föreslog att bedömningen av hur nöjda människor är med deras nuvarande tillstånd bygger på en jämförelse med en standard som var och en individuellt sätter upp för sig själv. Det är inte externt pålagt. Även om många människor ser rikedom, hälsa, sysselsättning, fritid, privatliv och berömmelse som önskvärda, kan olika individer sätta olika värderingar på dem. Vid granskning av livskvaliteten har två konstruktioner använts för att förklara bestämningsfaktorerna för tillfredsställelse av livskvalitet: subjektiva och objektiva perspektiv. Den subjektiva konstruktionen antar att den upplevda kvaliteten på livet påverkas av personlighet eller dispositionsfaktorer som optimism, pessimism, isolering och självkänsla. Å andra sidan föreslår den objektiva konstruktionen att livskvaliteten påverkas av miljö- eller situationsfaktorer som familj, jobb, fritid, grannskap, gemenskap och tillfredsställelse med standarden på levande. Enligt de objektiva bestämningsfaktorerna för livskvalitet, tenderar människors livskvalitet att vara en direkt funktion av deras utvärderingar av viktiga livsdomäner som socialt stöd, fritidsaktiviteter och levnadsstandard för det övergripande livet.

Att en digital minimalistisk synvinkel gynnar en individ i ett hyperdigitalt samhälle kan därför ses olika beroende på vad individen värderar.

4.3 Faktorerna

Faktorerna som presenterats i teoridelen av arbetet belyser olika omständigheter som kan uppstå i en individs tankegång när den överväger att åta sig ett digitalt minimalistiskt levnadssätt. I kapitlet om överkonsumering bevisas överkonsumeringen vara en ständig och växande diskussionspunkt i samhället och teori över hur konsumeringen påverkar välmående negativt är starkt.

Teorin visade inga resultat på att minskning av den digitala konsumtionen vore till fördel för den äldre generationen, därmed kan diskussion gås ifall en digitalt minimalistisk synvinkel på vardagen alls är en nödvändighet. Enligt Dunn (1985) har samhället tagit åt sig för hårt av den minimalistiska synvinkeln och har dels gjort design till en enkel och tråkig del av konst, där inget djup eller större mening presenteras, dels också förtryckt de sociala orättvisorna och skamliga politiska förvaltningarna som minimalistisk litteratur förespråkar genom att bara presentera litteratur i komprimerad form.

En individ kan påverkas av implementeringen av digital minimalism. Mycket beroende på individens egna värderingar kan skifta beslutsprocessen, sociala statusen kan ändras, både på gott och ont och individen måste själv väga upp och analysera sitt välmående med och utan digitala medel i viss mån. Beroende på hur ingående en individs digitala declutter blir kan resultatet variera och påvisa mindre eller mera främjande för individens vardag.

5 DISKUSSION

I detta kapitel konkretiseras digitala minimalismens teorier och arbetet diskuterar ifall konkreta och praktiska övningar kan leda till en mindre digital konsumtion. Kapitlet öppnar även diskussion kring resultatet och förslag på vidare undersökningar.

5.1 Konkretisering

I denna underrubrik presenteras olika metoder för att konkretisera en förändring till en digital minimalistisk vardag. Modellerna har utformats och presenterar frågor som kunde vägleda en individ som överväger att implementera en digital minimalistisk livsstil i sin vardag.

5.1.1 NÖHRA-modellen

NÖHRA är en sorteringsmodell, framställd av Magnus Kull och Kjell Enhager, som används som verktyg inom coachande ledarskap och fungerar som en modell för förändring. Bokstavskombinationen NÖHRA kommer från nuläge, önskat läge, hinder, resurser och agera. (Kull & Ehager)

Nuläge

Det första en ska göra är att klarlägga den nuvarande situationen och försöka få målen så klara som möjligt för att lättare kunna identifiera och mäta förändringen när den väl sker. Identifiera vad som fungerar bra och vad som fungerar dåligt för att klargöra de resurser och aktiviteter som behövs för att nå målen.

Hur mycket konsumerar individen sociala medier? Vad är det som drar individen till digital konsumtion? Hur mycket vill individen minska på sin digitala konsumtion? Varför vill individen minska sin digitala konsumtion? Vad betyder digital minimalism för individen? Vad vill individen få ut av att konsumera mindre digitalt?

Önskat läge

Identifiera vad som ska förbättras och gör upp en plan för att nå dessa mål. Önskade läget ska klart kartläggas och konkretiseras för att lättare skapa en inre motivation som driver utvecklingen till förbättring.

Vilka kanaler ska individen fokusera sin digitala minimalism på? Var vill individen vara i slutet av denna utveckling? Vad ska individen göra för att nå dessa mål?

Hinder

Förändringar för oftast med sig hinder, identifiera dessa och klargör hur dessa hinder ska överkommas. När hindren är klart identifierade är det klarare att reda ut vilka resurser som krävs för att nå det önskade läget.

Vad stör individens process? Finns det professionella hinder som gör minskandet av konsumtionen svårare? Finns det sociala aspekter som kan drabbas av en minskning av digital konsumtion?

Resurser

Utforska vilka resurser individen kan använda sig av för att nå det önskade läget. Identifiera vilka resurser som redan finns tillhanda och vilka som måste införskaffas.

Hur ska individen optimera sin digitala konsumtion så att den främjar välmåendet? Vad kan individen använda sig av för att minska den digitala konsumtionen?

Agera

När resurserna har identifierats och införskaffats ska de användas för att nå det önskade läget. Agerandet kräver energi och en positiv inställning till förändringen.

Var ska individen börja sin minskning av digital konsumtion? Vad ska individen sluta med för att nå det önskade läget? Vilka digitala kanaler ska individen minska sin konsumtion i för att främja vardagen? Vad förväntas förbättras av den minskade digitala konsumtionen?

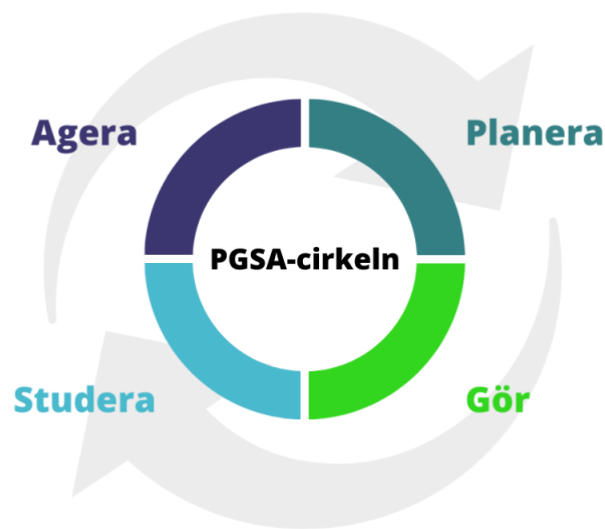
Uppföljning

Efter att det önskade läget har nåtts är det bra att reflektera över utvecklingen och processens olika moment för att identifiera egna lärdomar.

Vad har individen lärt sig under utvecklingen och minskningen av digital konsumtion?

5.1.2 PGSA-hjulet

PGSA-hjulet kommer ursprungligen från engelskans Plan - Do - Study - Act (Langley et al. 2009). PGSA-hjulet kan också kallas PGSA-cykeln. PGSA-hjulet följer fyra faktorer för implementeringsprocesser: behovsinventering, installation av metoden, användning av metoden och vidhållande av metoden (Socialstyrelsen, 2012).



Figur 3 Förbättringsmodellen eller PGSA-cirkeln, Källa: Langley et al.

Enligt Lundblad (2018) stöder PGSA-hjulet en systematisk utveckling då förbättringar görs i liten skala. Hjulet ska genom stegvist arbete fungera för att identifiera ifall utvecklingen är en förbättring, ifall den inte har någon effekt eller ifall den försämrar nuläget. Genom att först planera ett småskaligt test, sedan utföra det, analysera resultatet och på basen av det agera och utse ifall utvecklingen ska förkastas, implementeras eller ifall testet kräver ytterligare utveckling i PGSA-hjulet. För varje varv som görs i hjulet kan processen förbättras och utvecklas.

Konkretisering av hur digital minimalism kunde utföras i PGSA-hjulet.

Planera

Individen planerar mål och tillvägagångssätt för minskningen av digital konsumtion och hur denna ska kunna mäta insamlingen av data för att lättare kunna identifiera skillnader i välmåendet.

Gör

Individen utför planen och dokumenterar samtidigt oväntade observationer. Efter utförandet analyseras utvecklingen av förminskningen av digital konsumtion.

Studera

Individen studerar analysen, jämför data med förväntningarna i planeringsfasen och summerar inläringen från utförandet.

Agera

Slutligen tas planen i bruk med summeringen och data i beaktande. Efteråt görs en analys på behov av förändringar i metoden.

5.2 Resultatdiskussion

Syftet med arbetet var att kartlägga tidigare forskning om minimalismen, hur den använts i konst och hur den på senare tiden har implementerats i individers livsstilar. Målet var att presentera en objektiv bild av minimalismen och därmed ge läsaren en informativ samling källor som inte styr den i någon särskild riktning. Resultatet visar den påfrestelse som sociala mediernas konsumtion kan sätta på en individ och presenterar digital minimalism som en filosofi som kunde realiseras för att underlätta vardagen. Arbetet kunde ha presenterat flera filosofier och metoder för att minska på konsumtionen och därmed gett läsaren ett bredare utbud på verktyg som kunde realiseras.

5.3 Förslag till vidare undersökning

Syftet med allmänna litteraturstudien var att öppna upp ämnet bredare och presentera källor som kan ge en individ en mera ingående och faktabaserad analys om hur implementering kunde se ut praktiskt. Arbetet belyser inte hur en konsument, producent eller en individ förhåller sig till digital minimalism som filosofi eller ifall digitala konsumtionen påverkar specifika ålders- eller målgrupper. En undersökning kring vilka generationsgrupper som är mera påtagliga för filosofin kunde utföras för att fastställa i vilken riktning en producent ska gå i att marknadsföra.

6 AVSLUTANDE DISKUSSION

Arbetet har varit väldigt ingående och lärorikt på många olika plan. Personligen har jag lärt mig mycket mer om minimalismens bakgrund och hur den filosofin byggts upp och utvecklats genom generationer. Idag ser jag minimalismen dyka upp i konversationer nästan dagligen och jag känner mig stolt över att få delta i diskussionen med en mera faktabaserad grund som kan öppna diskussionen ännu mer och vidareutveckla en annan individs uppfattning om ämnet. Fastän arbetet inte direkt kan bevisa att digitala minimalismen är den enda rätta metoden ifall en individ vill minska sin digitala konsumtion, kan jag vara stolt över att jag bidragit till diskussionen, försett läsaren med fakta som presenterar hur en implementering kunde se ut och möjligen öppnat ögonen för en individ som intresserat sig i ämnet digital minimalism.

I media- och marknadsföringsbranschen kan jag definitivt ha nytta av mitt arbete och alla lärdomar jag fått från litteraturen jag läst. Att vara medveten om vilka diskussioner som pågår hos olika generationer kring digital konsumtion, sociala medier och förhållningssättet till dessa ser jag som en stor fördel i mitt arbete.

KÄLLOR

- Allon, F., Redden, G., 2012, The global financial crisis and the culture of continual growth, s. 375–390, *Journal of Cultural Economy*. Tillgänglig: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17530350.2012.703143> Hämtad: 20.4.2022.
- Ang, S., Chen, T.-Y., 2018, Going Online to Stay Connected: Online Social Participation Buffers the Relationship Between Pain and Depression. *The Journals of Gerontology: Serie B*, s.1020–1031.
- Asur, S., Huberman, B.A., 2010, Predicting the Future with Social Media, *IEEE/WIC/ACM International Conference on Web Intelligence and Intelligent Agent Technology*. Tillgänglig: <https://ieeexplore.ieee.org/document/5616710> Hämtad: 3.5.2022.
- Babauta, L., 2009, The power of less: *The fine art of limiting yourself to the essential in business and in life*, 3:e uppl., New York, Hyperion.
- Baudrillard, J., 1970, *The Consumer Society*. Sage Publications LTD, London, England. Tillgänglig: https://monoskop.org/images/d/de/Baudrillard_Jean_The_consumer_society_myths_and_structures_1970.pdf Hämtad 2.5.2022.
- Byrne, Louis O., What is Minimalism in Film? Film Thought, Youtube. Tillgänglig: https://www.youtube.com/watch?v=sXHGuAy8qks&ab_channel=FilmThought Hämtad: 5.4.2022.
- Cole, C., 2010, *Overconsumption is costing us the earth and human happiness*, The Guardian. Tillgänglig: <https://www.theguardian.com/environment/2010/jun/21/overconsumption-environment-relationships-annie-leonard#:~:text=%22%5BI> Hämtad 27.4.2022.
- Craig-Lees, M. and Hill, C. (2002). Understanding voluntary simplifiers. *Psychology and Marketing*, 19(2), s. 2016–208.
- Czerwinski, M., Cutrell, E., & Horvitz, E., 2000, Instant messaging: Effects of relevance and timing, *People and computers XIV: Proceedings of HCI*. Tillgänglig: <https://www.semanticscholar.org/paper/Instant-Messaging%3A-Effects-of-Relevance-and-Timing-Czerwinski-Cutrell/6871ac2a026298aae0e05fdf4359a888b27f3f77> Hämtad: 3.5.2022.
- Daston, L., and Galison, P., 2021, *Objectivity*, Google Books, Princeton University Press. Tillgänglig: https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=TtsPEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=objectivity&ots=dIru5jn2_a&sig=NtK0ikrhTPqR9Y6GCXxc3O-muP0&redir_esc=y#v=onepage&q=objectivity&f=false Hämtad: 22.3.2022.

- DataReportal 2022, Digital 2022 Global Overview Report (January 2022) v05, s.98. Tillgänglig: <https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2022-global-overview-report-january-2022-v05> Hämtad 2.4.2022.
- DataReportal 2022, Digital 2022 Global Overview Report (January 2022) v05, s.21. Tillgänglig: <https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2022-global-overview-report-january-2022-v05> Hämtad 2.4.2022.
- Diener, E., 1984, Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, vol. 95, 3:e uppl., s.542–575. Tillgänglig: <https://psycnet.apa.org/record/1984-23116-001> Hämtad 9.5.2022.
- Dopierala, R., 2017, Minimalism - a new mode of consumption? *Przeegląd Socjologiczny*, volym 66, nummer 4, s. 67–83.
- Drouin, M., Kaiser, D.H., Miller, D.A., 2012, Phantom vibrations among undergraduates: Prevalence and associated psychological characteristics, *Computers in Human Behavior*, 28(4), s.1490–1496.
- Dunbar, R.I.M., 1992, *Neocortex size as a constraint on group size in primates*, s. 469-493, *Journal of Human Evolution*. Tillgänglig: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.464.5806&rep=rep1&type=pdf> Hämtad: 22.2.2022.
- Dunn, R., 1985, After Minimalism. *Mississippi Review*, vol.14, s.52–56. Tillgänglig: <https://www.jstor.org/stable/20115384?read-now=1&seq=4> Hämtad: 9.5.2022.
- Enhager, M., & Kull, M., 2015, NÖHRA: *Coachande ledarskap i världsklass*, 1 uppl., Coach2coach.
- Films Fatale, 2020, *Sound History in Film: Early Recording*. Tillgänglig: <https://www.filmsfatale.com/blog/2020/5/26/sound-history-in-film-early-recording> Hämtad 8.5.2022.
- Friberg, Febe (red.). 2017, Dags för uppsats, *Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*, Tredje upplagan, Studentlitteratur, Lund. s.25, 49, 108, 142, 144.
- Haenfler, R., Johnson, B., Jones, E., 2012, Lifestyle Movements: Exploring the Intersection of Lifestyle and Social Movements, s.1-2, *Social Movement Studies*.
- Hampton, K., Sessions Goulet, L., Purcell, K., 2011, Part 3: Social networking site users have more friends and more close friends, *Social Networking sites and our lives*, Pew Research Center. Tillgänglig: <https://www.pewresearch.org/internet/2011/06/16/part-3-social-networking-site-users-have-more-friends-and-more-close-friends/> Hämtad 22.2.2022.
- Harvey, D., 2010. *The enigma of capital: and the crises of capitalism*. Oxford and New York: Oxford University Press.
- Insights, 2022, *Shopping Pulse*, Klarna. Tillgänglig: <https://insights.klarna.com/shopping-pulse/> Hämtad: 27.4.2022.

- Ivanova MN., 2011, Consumerism and the Crisis: Wither 'the American Dream'?, s. 329-350, Critical Sociology. Tillgänglig: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0896920510378770> Hämtad: 20.4.2022.
- Kelly Services, 2012, *When worlds collide – The rise of social media for professional and personal use*, Kelly Global. Tillgänglig: <https://www.scribd.com/document/98418685/When-Worlds-Collide-The-rise-of-social-media-for-Professionals-and-Personal-Use> Hämtad: 3.5.2022.
- Langley, G.J., Moen, R.D., Nolan, K.M., Nolan, T.W., Norman, C.L., och Provost, L.P., 2009, *The Improvement Guide: A Practical Approach to Enhancing Organizational Performance*, John Wiley & Sons. Tillgänglig: <https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=kE4aEnZgBO8C&oi=fnd&pg=PR11&dq=The+Improvement+Guide:+A+Practical+Approach+to+Enhancing+Organizational+Performance> Hämtad: 4.5.2022.
- Meissner, M. (2019). Against accumulation: lifestyle minimalism, de-growth and the present post-ecological condition. *Journal of Cultural Economy*, s.185–200.
- Merriam-webster.com. 2019, Definition of SOLITUDE. Tillgänglig: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/solitude> Hämtad 22.3.2022.
- MIELI ry., Tilastotietoa mielensterveydestä, Tillgänglig: <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielensterveys-suomessa/tilastotietoa-mielensterveydesta> Hämtad: 10.4.2022.
- Minimalism, 2019, A Brief History of Minimalism: How the Minimalist Movement Happened. Tillgänglig: <https://minimalism.co/articles/history-of-minimalism> Hämtad 24.3.2022.
- Montgomerie, J., 2009, The pursuit of (past) happiness? *Middle-class indebtedness and American financialisation*, s. 1–24, New Political Economy.
- Nazari, M., och Malayeri, H., 2015, Effects of Minimalism: from art and architecture to Sa'sdi of Gulistan, *Environment Conservation Journal*, 16(SE), pp.277–282. Tillgänglig: <https://journal.vironcj.in/index.php/ecj/article/view/472/386> Hämtad: 5.4.2022.
- Netinbag.com, *Vad är lagen om minskande avkastning?* Tillgänglig: <https://www.netinbag.com/sv/business/what-is-the-law-of-diminishing-returns.html> Hämtad: 11.4.2022.
- Newport, C., 2019, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World*, s. 35-36, Penguin Random House, United Kingdom.
- Primack, B.A., Shensa, A., Escobar-Viera, C.G., Barrett, E.L., Sidani, J.E., Colditz, J.B., James, A.E., 2017, Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69(69), s.1–9. Tillgänglig:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216307543> Hämtad: 10.4.2022.

PROJECT NORD JOURNAL, The Minimalist Art Movement: A Time Warp to 1960s New York. Tillgänglig: <https://journal.projectnord.com/blog/the-minimalist-art-movement-a-time-warp-to-1960s-new-york> Hämtad 16.4.2022.

Silva, C., 2021, *Social media's Impact On Relationships and Self-Esteem*, Thrive. Tillgänglig: <https://thriveglobal.com/stories/social-media-s-impact-on-self-esteem/#:~:text=60%25%20of%20people%20using%20social,others%20through%20their%20social%20posting> Hämtad: 22.2.2022.

Socialstyrelsen, 2012. *Om implementering*. Västerås: Edita Västra Aros. Tillgänglig: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2012-6-12.pdf> Hämtad: 4.5.2022.

Spira, J., Feintuch Analyst, J., 2005, *The Cost of Not Paying Attention: How Interruptions Impact Knowledge Worker Productivity* Chief Analyst. Tillgänglig: <http://iorgforum.org/wp-content/uploads/2011/06/CostOfNotPayingAttention.BasexReport1.pdf> Hämtad: 3.5.2022.

Strickland, E., 2000, *Minimalism--origins*. Google Books, Indiana University Press. Tillgänglig: https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=I0F13e62idIC&oi=fnd&pg=PA1&dq=strickland+abc+art&ots=FLPSIKm7oi&sig=terFgGBHvIEbhFUc_1-rxU5jKTI&redir_esc=y#v=snippet&q=minimalism&f=false Hämtad 22.3.2022.

Svenska Akademiens Ordbok, Definitionen av minimalism, 2015. Tillgänglig: <https://svenska.se/saol/?id=1919020&pz=7> Hämtad 22.2.2022.

Svenskarna och internet, 2020, Den äldsta befolkningen blir i allt högre grad online. Tillgänglig: <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/digitalt-utanforskap-2020/internetutveckling-och-uppkoppling/den-aldsta-befolkningen-blir-i-allt-hogre-grad-online/> Hämtad: 27.4.2022.

Svenskarna och internet, 2020, Strömmande videotjänster används av drygt 9 av 10 internetanvändare i åldern 16–45 år. Tillgänglig: <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2020/mediekonsumtion-titta-lyssna-och-lasa/strommande-videotjanster-anvands-av-drygt-9-av-10-internetanvandare-i-aldern-16-45-ar/> Hämtad: 27.4.2022.

Svenskarna och internet, Internetanvändning och det uppkopplade hemmet. Tillgänglig: <https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2021/internetanvandning-och-det-uppkopplade-hemmet/> Hämtad: 8.4.2022.

Teir-Siltanen, A., 2018, Minimalisten Jennifer: Utan saker känner jag mig fri, Svenska Yle. Tillgänglig: <https://svenska.yle.fi/a/7-1280025> Hämtad 27.4.2022.

- The Art Story, 2012, Suprematism Movement Overview, Tillgänglig: <https://www.theartstory.org/movement/suprematism/> Hämtad: 22.3.2022.
- The Editors of Encyclopedia Britannica 2019, Pop art | Characteristics, Facts, & Artists, Encyclopædia Britannica. Tillgänglig: <https://www.britannica.com/art/Pop-art> Hämtad: 22.3.2022.
- Thoreau, Henry D., 1854, *Walden or, Life in the Woods*, s. 102. The Internet Bookmobile, USA. Tillgänglig: <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/walden.pdf> Hämtad: 2.3.2022.
- TIME.com, 2015, These Are The 100 Most Influential People In The World. Tillgänglig: <https://time.com/collection/2015-time-100/> Hämtad: 20.4.2022.
- Ungar & medier, 2021, En statistisk undersökning av ungas medievanor och attityder till medieanvändning. Tillgänglig: https://www.statensmedierad.se/download/18.57e3b0a17a75fbf0654916e/1632377641632/Ungar%20och%20medier%202021_anpassad.pdf Hämtad: 8.4.2022.
- United Nation, 2015, The Paris Agreement, United Nations Framework Convention on Climate Change. Tillgänglig: <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement/the-paris-agreement> Hämtad: 27.4.2022.
- Vaneenoo, C., 2011. Minimalism in Art and Design: Concept, influences, implications and perspectives. *Journal of Fine and Studio Art*, s.7–12. Tillgänglig: <https://academicjournals.org/journal/JFSA/article-full-text-pdf/3A668BC6040> Hämtad 22.3.2022.
- Want, C., 2003, Minimalism, Oxford Art Online. Tillgänglig: <https://www.oxfordartonline.com/groveart/view/10.1093/gao/9781884446054.001.0001/oao-9781884446054-e-7000058397> Hämtad 22.3.2022.
- Yang, H., Zhang, S., Zhang, S., Xie, L., Wu, Y., Yao, Y., Tang, L. and Li, Z., 2021 Internet Use and Depressive Symptoms Among Older Adults in China, *Frontiers in Psychiatry*, College of Politics and Public Administration, Qingdao University, Qingdao, China.
- Young, K.S., 1996, Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), s.899–90.