

Junge Männer, Social Media und Mentale Gesundheit

Eine explorative Studie unter der Verwendung einer entwickelten research diary app

DIPLOMARBEIT

zur Erlangung des akademischen Grades

Diplom-Ingenieur

im Rahmen des Studiums

Media and Human Centered Computing

eingereicht von

Wassily Bartuska, MA BSc.

Matrikelnummer 01427303

an der Fakultät für Informatik

der Technischen Universität Wien

Betreuung: Dipl.-Ing.in Janis Lena Meißner, PhD

Wien, 25. November 2024

Wassily Bartuska

Janis Lena Meißner



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.



Young Men, Social Media, and Mental Health

An explorative study using a custom research
diary app

DIPLOMA THESIS

submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of

Diplom-Ingenieur

in

Media and Human Centered Computing

by

Wassily Bartuska, MA BSc.

Registration Number 01427303

to the Faculty of Informatics

at the TU Wien

Advisor: Dipl.-Ing.in Janis Lena Meißner, PhD

Vienna, 25th November, 2024

Wassily Bartuska

Janis Lena Meißner



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

Erklärung zur Verfassung der Arbeit

Wassily Bartuska, MA BSc.

Hiermit erkläre ich, dass ich diese Arbeit selbständig verfasst habe, dass ich die verwendeten Quellen und Hilfsmittel vollständig angegeben habe und dass ich die Stellen der Arbeit – einschließlich Tabellen, Karten und Abbildungen –, die anderen Werken oder dem Internet im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, auf jeden Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht habe.

Wien, 25. November 2024

Wassily Bartuska



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

Danksagung

Zuallererst möchte ich meinen Eltern danken. Ohne ihre langanhaltende Unterstützung, wäre es mir nicht möglich gewesen, dieses Studium abzuschließen. Danke, dass ihr mich in allem, was ich in meinem Leben erreicht habe unterstützt habt und immer für mich da wart. Außerdem möchte ich meiner Schwester danken, die seit ihrer Geburt mein Leben auf wahnsinnig viele Arten bereichert hat. Danke auch an meine Großmütter, deren spielerische Natur mich früh dazu gebracht hat, fasziniert an komplexen Problemlösungsaufgaben zu sein. Vielen Dank an meine Studienkollegen und Freunde Thomas Wechdorn und Michael Pucher ohne die die unzähligen langen Nächte voll Projektarbeiten und für Prüfungen lernen nicht annähernd aushaltbar gewesen wären. Ich hoffe unsere Freundschaft wird auch nach unser aller Studienabschluss lange erhalten bleiben. Meiner Freundin Finn Fisk möchte ich für ihre Unterstützung und ihre Geduld danke. Selbst als ich Nächte lang an dieser Diplomarbeit arbeitete, beschwerte sie sich nicht darüber, sondern verstärkte mein Interesse in die Studie und ermunterte mich bis zum Ende durchzubeissen. Dadurch wurde etwas, was lange Zeit unmöglich schien, doch noch Realität. Meiner Diplomarbeitsbetreuerin Janis Lena Meißner danke ich dafür, dass sie mir einen Einblick in ihre spannende Forschungshistorie gegeben hat, mir immer konstruktives Feedback gegeben hat und mich sogar in Zukunftsfragen beraten hat, als ich erwähnt habe, dass ich gerne auf einer Hochschule arbeiten würde. Zuletzt geht mein ausgesprochener Dank an die Teilnehmer dieser Studie. Ohne eure Bereitschaft an einer mühsamen sieben Tage langen Tagebuch-Studie teilzunehmen, wäre diese Diplomarbeit nicht möglich gewesen. Danke auch für die spannenden Gespräche in unseren gemeinsamen Interviews.



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

Acknowledgements

First of all, I want to thank my parents. Without their extensive support, finishing this study program would not have been possible. Thank you for supporting me in everything that I have achieved in my life. I want to thank my sister as well, who has enriched my life in so many ways since her birth. Thanks to my grandmothers who, through their playful nature, taught me to be fascinated by complex problem solving puzzles. Thank you to my class mates and friends Thomas Wechdorn and Michael Pucher, without whom the countless and long nights of project work and studying would not have been bearable. I want to thank my girlfriend Finn Fisk for her support and patience. Even when I spent nights on writing this thesis, she did not complain, but instead supported my interest in the study and encouraged me to keep going until the end. I thank my thesis advisor Janis Lena Meißner for giving me insight into her intriguing history in research, for her constructive feedback and for even giving me advice on future opportunities, when I voiced my wish to work in academia. Finally, my gracious thanks go to the participants in this study. Without your willingness to participate in a tedious seven day diary study, this thesis would not have been possible. Thank you for the fascinating conversations during our interviews as well.



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

Kurzfassung

Soziologische Studien haben eine Vielzahl an Herausforderungen für junge Männer in der modernen Gesellschaft identifiziert. Das Ziel der im Zuge dieser Diplomarbeit durchgeführten Studie ist das Erforschen des Social Media Verhaltens junger Männer im Zusammenhang mit ihrer mentalen Gesundheit und emotionalem Wohlbefinden. Diese Forschung soll eventuell neue Erkenntnisse an psycho-soziale Einrichtungen übergeben und einen Fokus auf die mentalen Praktiken von jungen Männern legen. Im Zentrum steht hierbei die Forschungsfrage ob und inwiefern junge Männer Social Media als eine Art Ersatz für therapeutische Angebote verwenden. Der theoretische Teil dieser Diplomarbeit konzentriert sich auf eine kurze Einführung in das Feld der Men's Studies. Dann diskutiert sie sowohl Experience Sampling Software, die in der Erforschung von Social Media Verwendung angewandt wird, als auch Studien über Männer und Social Media. Diese Prinzipien von Best Practice in Experience Sampling Forschung wurden verwendet um eine research diary App zu kreieren und zu beschreiben. Schlussendlich wird eine Studie bestehend aus zwei Phasen, die die kreierte App verwendet, beschrieben. Phase Eins bestand aus einem von Auto-ethnographie inspiriertem Tagebuch, das vom Autor dieser Diplomarbeit ausgefüllt wurde und sich auf seine Erfahrungen mit Social Media bezog. In Phase Zwei wurde die Research Diary App von sechs jungen Männern sieben Tage lang verwendet. Anschließend wurden die Resultate von Abschluss-Interviews mit den Teilnehmern der Studie dargestellt. Die gesammelten Daten wurden mit Thematic Analysis analysiert. Dadurch wurden Themen, die das Potenzial haben Anhaltspunkte für zukünftige Forschung darzustellen, gefunden. Das Artefakt in Form einer Research Diary App und eine Empfehlung für eine methodologische Vorgehensweisen im Bereich der Experience Sampling Method bieten den Hauptteil des Beitrags dieser Diplomarbeit am wissenschaftlichen Diskurs.



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

Abstract

Research has identified a multitude of gendered challenges that young men face in modern society. The goal of the study conducted for this thesis is to explore social media usage habits of young men in connection to their mental health. Ultimately, this may lead to insights regarding young men's mental wellbeing habits that may be used by mental health professionals. At this thesis' forefront stands the hypothesis if young men use social media as a substitute to mental health services. This thesis' theoretical part focuses on a brief introduction into the field of men's studies. It then discusses experience sampling software used in exploring social media usage as well as studies on men and social media. These principles of experience sampling research best practices are then used to create and describe a custom research diary app. Finally, a study consisting of two phases using the created app is detailed. Phase one consists of an auto-ethnography inspired diary filled out by the thesis's author, focusing on his experiences with social media. In phase two the research diary app is used by six young men for a duration of seven days. Subsequently the results of de-briefing interviews with the study participants are discussed. The created data is analyzed using thematic analysis. This led to the creation of themes that exhibit some potential of serving as the basis for future research. The artifact in the form of the research diary app and a recommended methodological approach to experience sampling method research, stand as this thesis' main contributions to the scientific discourse.



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

Contents

Kurzfassung	xi
Abstract	xiii
Contents	xv
1 Introduction	1
1.1 Introducing the Study	1
2 Related Work	5
2.1 Masculinity and Men's Studies	5
2.2 Radicalization	6
2.3 Suicides	6
2.4 Men and Mental Health Treatment	9
2.5 Escapism	10
2.6 The "Manosphere" on Social Media	11
2.7 Researching Social Media	14
3 Methodology	17
3.1 Experience Sampling Method	17
3.2 Recap of the Structure of the Study	18
3.3 Self-Test	18
3.4 The Diary Guidelines	21
3.5 De-Briefing Interviews	24
3.6 Thematic Analysis	25
3.7 Research Ethics	25
4 Design	27
4.1 Positional Statement	27
4.2 Experience Sampling Apps	28
4.3 The Research Diary App	36
5 Results	55
5.1 Self-Test	55
	xv

5.2	Participant Diaries	58
5.3	Interviews	61
6	Discussion	69
6.1	Applying the Results to the Research Questions	69
6.2	Limitations	72
6.3	Contributions	72
6.4	Future Work	73
7	Conclusion	75
A	Research Diary Data	77
A.1	Self-Test Diary	77
A.2	Participant Diaries	80
B	Interview Data	87
B.1	Interview Questions	87
B.2	Interview Transcripts	88
C	Research Notes as Part of the App	135
C.1	Research Note 1: R.W. Connell Masculinities	135
C.2	Research Note 2: Evans Alpha-Wolves	135
C.3	Research Note 3: Dvorkin Men-Centered Therapy	136
	Bibliography	137

CHAPTER 1

Introduction

This introductory chapter presents the societal aspects and challenges that led to the creation of this thesis. First it explains the research questions brought forth and then discusses aspects that both inspired the study as well as posed challenges that needed consideration while designing the study.

1.1 Introducing the Study

This study is based in the field of men's studies. Men's studies as it is understood by feminist scholars, aims to research men in a societal context. This includes aspects of men posing as a risk for themselves or others. Men's studies research has frequently put an emphasis on mental health as a pivotal role in men's lives. With social media being a fundamental part of many young men's lives, studying the affects and emotions created through these interactions stands as an intriguing endeavor. Using experience sampling methods, momentary changes in mood caused by social media use can be recorded at a time when they are most powerful.

1.1.1 Problem Statement

This thesis strives to understand the perspective of young men in order to support further research regarding unproblematic and healthy conceptions of masculinity rooted in feminist theories. Thereby it positions itself in a stark contrast to reactionary ideologies regarding male gender roles.

Exploring young men's social media activity in an open and unfiltered context poses a challenge, as men would potentially hide mental health conditions as well as anti-feminist tendencies for societal reasons. To present a new and accessible way to conduct research in this field, a research diary app with the goal to create convenience and motivation for participants, is created. The presented methodology and tools may lead to more detailed

research into men's day-to-day social media use and its impact on their mental health. In turn, these findings may be used by mental health professionals to create processes and therapy approaches that more effectively treat patients in distress. By highlighting gender-specific topics as well as social media as a medial context, this thesis underlines the need for future technologies that recognizes both of these aspects in their design processes.

The over-arching research questions posed as part of this study are "How, if so do young men use social media as a substitute for professional mental health services?" as well as "In which ways does the use of a research diary app facilitate acquiring data on social media use?" and "What aspects of a diary app's design help young men record data about their social media use?". Additional sub-research questions are added due to the study's phase structure. The first self-test phase adds the question "What content do I consume on social media and how do interactions on social media make me feel?". The second phase involving research diaries adds the same question but in the perspective of participants. All research questions are shown in Figure 1.1.

The three main research questions aim at three different goals of the study. Research Question 1 is based on an initial hypothesis of young men using social media as a possibly problematic emotional outlet. This would inhibit these men from seeking professional mental health services. This hypothesis was used as an initial anchor point of this exploratory study. Research Question 2 aims to explore the advantages or disadvantages of research diary app as a tool and experience sampling studies in general. Research Question 3 then asks for specific design decisions in the app and men's acceptance or rejection of these decisions.

Research Questions

Q1: "How, if so do young men use social media as a substitute for professional mental health services?"

Q2: "In which ways does the use of a research diary app facilitate acquiring data on men's social media habits?"

Q3: "What aspects of a diary app's design help young men record data about their social media use?"

Sub-Research Questions

SQ1: "What content do I consume on social media and how do interactions on social media make me feel?"

SQ2: "What content do young men in Austria consume on social media and how do interactions on social media make them feel?"

Figure 1.1: The research questions presented in this thesis. The main research questions are depicted on top, while phase specific research questions are shown at the bottom.

Considering the majority of the research body's focus on men based in the United States of America, this study aims to gather data from men between 18 to 30 years old, that are based in Austria. As this demographic has not been worked with in extensive amounts in the existing body of research, an explorative study was chosen to get a basic understanding of the activity and habits of young men when it comes to social media and their mental health. The participants included in this study are the researcher for the first phase of a research diary study of seven days as well as ten young men of the aforementioned demographic that are similarly asked to partake in a research diary study for seven days.

1.1.2 Structure

This thesis' creation was structured into three phases shown in Figure 1.2. The first phase consisted of reviewing and presenting the theoretical foundation needed to find new opportunities for research in this field as well as designing the research diary app. Phases two and three then involved testing the created app as well as conducting an experience sampling study with participants including de-briefing interviews at the end of the study.

1.1.3 Results

The research diary app created for this study creates a new way of acquiring data. This conveniences participants during the study as well as researchers while conducting the study. Data collection is completely automated. This data shines a light on real-life impacts of social media on young men. Additionally, the process of reflecting on their own behavior, led to increased motivation in participants to monitor harmful social media use. Put in the context of Wobbrock and Kientz's categories of contributions in HCI-research [58], the research diary app will hold a unique position by being both an artifact contribution as well as a methodological contribution by improving on the historically proven method of employing research diaries in HCI research.

The original hypothesis of Research Question 1 was not validated by the study's findings. However, empirical findings generated by this study concerns young men's social media use and its relation to mental health. Insight into men's coping mechanisms would generate valuable future possibilities to combat mental conditions such as depression and suicidal ideation.

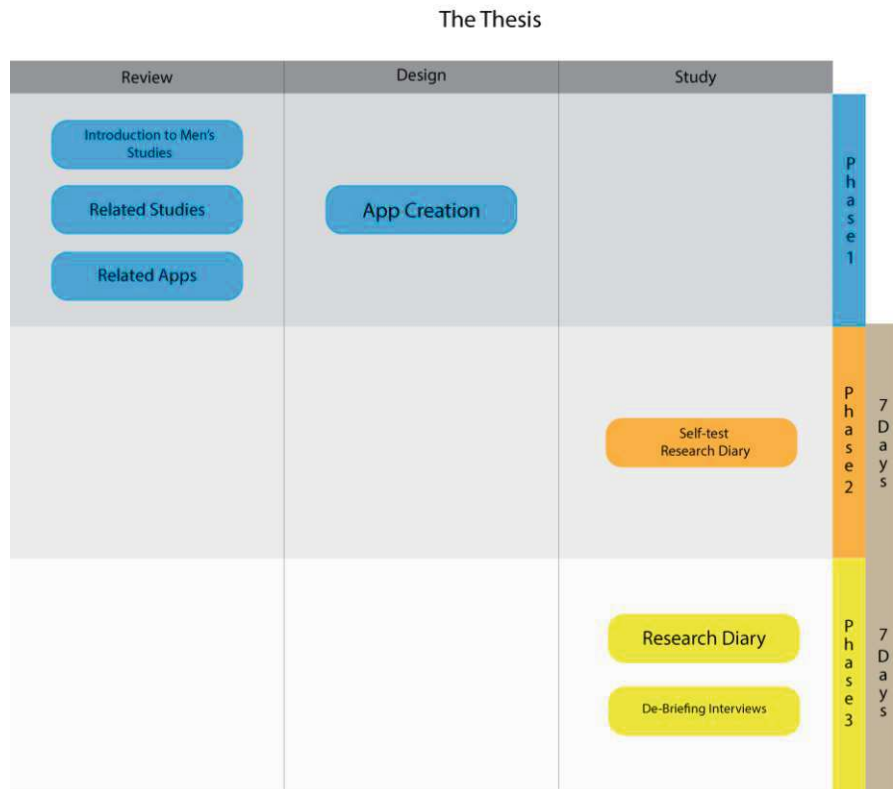


Figure 1.2: The phases of the creation of this thesis. With the second and third phases being study phases including two research diary studies as well as de-briefing interviews with participants.

Related Work

This chapter consists of two parts. The first part provides an overview of the theoretical and historical background of researching men and masculinity. This overview of the history of the field, creates the context that was used as the basis for this thesis. The second part discusses conducted studies on the connection of masculinity, social media and mental health in order to compare findings in said studies to the findings in the study connected to this thesis as detailed in chapters 5 and 6.

2.1 Masculinity and Men's Studies

Harry Brod sees men's studies as being not in opposition to feminist movements, but rather as a re-contextualization of academic knowledge that existed prior to the beginning of men's studies [18]. He argues that women's studies were created to oppose the academic knowledge created in a patriarchal society, this knowledge being men's studies in the literal sense of the word. These opposing positions of existing men's studies and the younger field of women's studies, according to Brod, created tension in the form of the need to rewrite academic knowledge from a perspective centered on women. Therefore, he specifically defines the term *new men's studies*. Here we can find a definition, that is particularly useful for the term men's studies as it will be used in the rest of this thesis, not as the literal term signifying studies conducted by men in the past, but as the field of study related to the definition of masculinity and man as a social concept, that exists in a social-cultural context. Brod writes: "The new men's studies, however, does not recapitulate traditionally male-biased scholarship. Like women's studies, men's studies aims at the emasculation of patriarchal ideology's masquerade as knowledge. Men's studies argues that while women's studies corrects the exclusion of women from traditional canon caused by androcentric scholarship's elevation of *man* as male to *man* as generic human, the implications for this fallacy for our understanding of men have gone largely unrecognized. (...) The most general definition of men's studies is that it is the study

of masculinities and male experiences as specific and varying social-historical-cultural formations." [18] (chapter 2, page 40).

Brod's definition of men's studies served as an anchor point for this thesis' approach to study men. This thesis does not aim to reinforce hegemonial ideas of finding knowledge, but tries to approach research in a feminist way as Brod intended.

2.2 Radicalization

Masculinity serves as a powerful tool for far right political parties to attract male voters. An article by the US-based broadcasting company NPR has detailed how Donald Trump, former US-president for the Republican party, weaponizes masculinity in his public speeches and appearances [11]. The article notably focuses on Trump creating a narrative that he would bring "husbands" back to work, leading to a conservatively skewed outlook of men being the only ones who participate in the economy, while women do not work. Additionally, the article mentions how Trump focuses on emasculating male opponents by portraying them as emotionally weak, while he focuses on appearances with female candidates.

A study conducted by Del Pino-Brunet et al. published in 2023 set out to find relationships between the aspects of gender, perceived discrimination, general satisfaction with one's life and radicalization [49]. Participants of the study were male and female adolescents. In their findings, they detail that male participants were more likely to show radicalized tendencies when they perceived themselves as being discriminated towards compared to the female participants. This finding adds to the discussion on why the study of men and masculinity poses as an important field of study, considering that mass radicalization could pose a threat to democratic societies. This notion is further reinforced by the American Survey Center's finding in 2022 on 48 percent of men seeing men as discriminated against [8]. This stands in contrast to only 36 percent of women agreeing with this sentiment.

These radicalization efforts by reactionary actors on social media are an important factor to be considered, when designing a study related to men's social media use. Both in the sense of the researchers needing to be aware of problematic content existing, as well as highlighting the extreme stances present. A somewhat radicalized participant in a study may be reluctant to reveal information about themselves, which the researchers need to plan for.

2.3 Suicides

Several different factors contributing to suicidal tendencies in men have been identified. Focusing on younger men in high-income countries, Pitman et al. state that suicide ranks as the second highest cause of death in young men [50]. Additionally they highlight

several other factors surrounding suicide. Found in a multitude of similar studies focusing on male suicide rates, they state that men are at a significantly higher risk to die by suicide when compared to women. To emphasize the socio-economic repercussions of suicide in high-income countries, Pitman et al. cite McDaid et al.'s study on suicide prevention.[41] They write "The cost of each young man dying by suicide in England has been valued as £1 · 67 million (2009 prices), but has not yet been calculated in any LMICs [low- and middle-income countries]." [50](page 2384) A further interesting contribution to the body of research regarding suicide in young men, is Pitman et al.'s finding on different suicide methods depending on the country that young men reside in. Even in data from economically comparable countries (e.g., the USA and Canada) differences may be found. They explain that in the USA, the use of firearms is the most prevalent way to commit suicide, while hanging or self-induced asphyxiation have the highest frequency of occurrence in Canada.

Struszczyk et al. conducted a meta study on suicide prevention in men and identified three key factor noted in scientific literature, that would lower the risk of suicide among men [56].

Firstly, they propose a difference in how men should define masculinity. Traditional masculinity sees seeking help in regards to mental health as a weakness that cannot be part of the masculine identity. However Struszczyk et al. suggest that reframing seeking mental health treatment as an inherently masculine trait, may lead to a reduced risk for suicide.

Secondly, they suggest that a strong sense of connection helps mitigate suicide risks. This includes finding like-minded men, that present their struggles to create a sense of feeling understood, as well as an underlying fear of the consequences regarding other people in the case of a suicide (i.e., effects on parents, siblings or the own children in the event of a successful suicide attempt).

Thirdly, emotion regulation techniques have proved their effectiveness in preventing suicides. They add, however that these require a level of introspection and emotional awareness, that may not be present in all men. Additionally, simple distractions can prevent suicide attempts temporarily.

Murphy suggests that men select violent and definite methods of suicide, that lead to more successful suicides in contrast to the fewer suicides involving women [43]. He presents however that more women experience major depression, which should pose a great risk regarding suicide. He attributes this divide to an innate socialization to discuss feelings and suggest professional mental health services among women, that is missing in young men. Additionally he suggests that women naturally possess the ability to consider other people's feelings, which leads to fewer suicide attempts similarly to men who possess these considerations for others as stated above. This stands in opposition to research presented further below, that found that men do not need additional tools to talk about their emotions, but societal factors need to be targeted additionally to therapy. A mix of both methods (i.e., teaching men to speak about their emotions in a healthy manner

2. RELATED WORK

and mitigating societal risk factors for suicidal ideation) presumably would yield the best results. However research taking this approach was not found during the writing of this thesis. Women naturally being able to consider other people's feelings as Murphy suggests, may possibly be rooted in a learning process during early years of socialization and not as innate as is suggested here. However, research on this topic was out of the scope of this thesis.

Player et al. describe a, what they call, downward spiral of worsening mood among young men leading up to their suicide attempts [51]. This pertains to a gradual descent into despair, that finally leaves no other apparent solution other than suicide. Furthermore they detail an effect akin to intrusive thoughts, were men would habitually get suicidal thoughts over a longer period of time, making it an acceptable solution. In their study, men would often not recognize risk factors, while their families would frequently not recognize depressive moods, which leads Player et al. to believe that understanding men's emotions more deeply leads to improved suicide prevention.

Disagreeing with the sentiment widely present in the body of research on suicide, Chandler argues that the focus to getting men to learn to talk about their emotions in suicide prevention efforts is too limited [20]. In interviews she has found that men are often times perfectly capable of communicating emotional distress, the issue arises by a lack of contexts that create an accepting space to address topics such as depression. Participants in her interviews often times did not feel taken seriously by mental health professionals. Chandler furthermore explains that framing only men as not being able to talk about emotions, creates complications in the treatment of women, who may not properly convey their feelings as well. Additionally, she notes that a focus on mental health treatments involving simply talking about emotions, does not account for socio-economic factors (e.g., unemployment), that are often times at play when it comes to suicidal tendencies.

Further focusing on societal issues related to male suicides, Möller-Leimkühler examined the change in the traditionally masculine gender role for men [42]. She suggests that young men suffer from distress with having to define their own gender role after the traditional ideas of masculinity have become obsolete, which at times still leads to highly gender-conforming behavior. She states that unemployed women less frequently suffer from distress compared to unemployed men and links this factor to ingrained masculine values as well. Additionally Möller-Leimkühler stresses the effect of individualism on men's mental health. Under constant pressure to compete and perform, some reality skewing assumptions are made, that make other men seem happy and adjusted in the eyes of a depressed male. Additionally, she suggests that being in romantic relationships and marriages create an environment for men, that lowers the risk for suicidal ideation, compared to in women in such relationships.

Being aware of the very emotional nature of men's approaches to social media use and society in general, plays an important role in informing the researcher on how to

approach interpersonal moments with the participants. When conducting the interviews for this study, knowing about possible depression or suicidal ideation present in the participants, helped create a more understanding atmosphere. Which may help to mitigate the barriers present in regards to sharing personal and emotional information.

2.4 Men and Mental Health Treatment

Lynch et al. collected a multitude of barriers young men may face in regards to getting professional help related to their mental well-being sourced from other papers [39]. Among those are young men just not having the correct tools to properly express themselves and making their ailments heard. Additionally, they cite societal pressure to translate negative emotions into aggression or substance abuse as well as a feeling of loss of competency, when young men do not deal with their issues on their own. Another important factor is previous negative experiences with mental health services, as well as pre-existing skepticism towards such ways of getting help.

A study using a particularly intriguing method regarding the topic of this thesis is the one conducted by Robinson et al. in 2019 [53]. Here, several public posts on the social media platform Twitter mentioning mental and physical conditions were collected. Then thematic analysis was used to categorize the tweets into if the conditions were stigmatized or trivialized. They found that "The average stigma prevalence for the five physical health conditions considered was 8.1 % whilst for the five mental health conditions was 12.9%" [53, page 53]. Regarding trivialization they stated "The prevalence of trivialisation in physical health conditions 6.8% while in mental health conditions was 14.3%." [53, page 54].

Dvorkin proposes a way of utilizing men's strengths in therapeutic practices [23]. She found that techniques employed in psychotherapy sessions conducted by her, that target specific perceived issues in the lives of the men in therapy, would lead to more successful and accepted therapy rather than focusing on creating a space of openness with one's emotions. Additionally, Dvorkin's findings suggest that cognitive behavioral therapy was well suited for her therapy practice focusing on men.

Evaluating a proposed psychotherapy technique that includes underlining positive factors of masculinities, Cole et al. hypothesized on this therapy technique being preferred by men to traditional therapy techniques that may not be as suited for men, seeking the underlying issue in modes of therapy rather than in individual men [21]. They found that while their participants preferred the positive psychology-positive masculinity therapy (PPPMT) to cognitive behavioral therapy, no evidence suggesting a similar relation between PPPMT and the other psychotherapy techniques Cole et al. included in their study were found. Concluding, they suggest that finding therapy methods that are preferred and accepted by all men proves difficult and recommend mental health professionals to inquire about men's individual relationships with their gender identity

to use as an indicator to find fitting therapy methods.

In contrast to the introduction of PPPMT which is based on a notion of a singular masculinity, that can be defined and used for therapy, Kahn argues that feminist therapy techniques should be used to treat men in mental health context [34]. He argues that due to the multifaceted nature of masculinities especially considering queer, trans and homosexual men, applying feminist frameworks to the underlying societal structures that men suffer from in different ways and on different levels of intensity would lead to increased chances of success when applied to therapy.

When creating a study on men's mental health, being aware of societal barriers and challenges in regards to men being open about their mental health is important. While designing the study for this thesis, considerable deliberation went into designing questions and approaches that would help the participants sharing their emotions.

2.5 Escapism

Longeway defines escapism as a defense mechanism targeting negative emotions about one's real life such as shame or guilt about missed achievements or opportunities [38]. The modality of this escape is usually done through the consumption of entertainment media, that creates a sense of false importance to the consumer. Longeway draws a distinction between escapism and self-deception with the latter being a more extreme form of the former. He argues that escapism happens almost passively by just ignoring reality, while self-deception, i.e., deceiving yourself about negative instances in your life, is mainly created through a response to recurring thoughts of the negative instance in question.

Henning and Vorderer examined the root of escapism through the means of excessive consumption of television programs [30]. They found that a negative attitude towards pondering one's own thoughts leads to a higher likelihood of more hours of television consumed compared to study participants that enjoy times of no apparent activities that leads to cognition. Specifically related to the medium of television Henning and Vorderer talk of the immediacy and continuity of the activity of watching television that leads to no breaks that leave time for extensive thinking.

Kircaburun and Griffiths examined the relationship between three forms of feelings of presence, escapism and problematic use of the social media platform instagram [35]. The feelings of presence they investigated were social presence, spatial presence and co-presence. Regarding two particular functionalities of instagram, namely watching live streams and commenting on posts, they found the direct connection between a feeling of high spatial presence with problematic instagram use. They speak of a "positive mood modification [that] leads [users] to higher PIU scores." [35](page 918). Additionally, they assume that those social media platforms that create an intense feeling of co-presence

may be used by users to substitute a lack of real-life social ties and relationships.

As a basis for possible reasons for excessive social media use, escapism was researched to find occurrences of this phenomenon during the study. This proved vital, when participants repeatedly made remarks that were attributed to escapism and may have gone unnoticed or deemed irrelevant otherwise.

2.6 The "Manosphere" on Social Media

The Canadian Museum of Human Rights defines the "manosphere" as several online and offline communities of men that oppose modern ideas of gender equality, often times using non-factual or completely fabricated claims of a natural hierarchy of genders [40]. However recently, medial attention has been mainly focused on online communities and specifically so-called influencers that serve as figureheads of the movement, disseminating their respective overlapping, yet distinct ideologies to their audiences that consist predominantly of young, heterosexual men [45].

In an episode of the podcast "Behind the Bastards" released in 2021 American journalist Robert Evans and his co-hosts detail the origination, transformations and dangers of the manosphere [25]. They explain the increasingly popular term of the "sigma male" used in manosphere related online forums that describes a masculine ideal. Using the Greek letter sigma links this term to a since-refuted theoretical framework of societal structures of Wolves observed at the Basel Zoo by Rudolf Schenkel in 1947 [55]. However, as Evans reveals, Schenkel's study included two factors frequently ignored by members of the manosphere, that use this study as a basis to draw comparisons and conclusions to a "natural order" of human society. Schenkel observed animals in captivity, which had differing social structures to wolves living free from human influence. Additionally, Schenkel wrote that each alpha wolf, with alphas being the leaders of the societal hierarchy of wolves, was necessarily accompanied by an alpha female. In ideologies spread by the manosphere, only men can be alphas or sigmas, with those two personality types being the most successful and desire-able ones.

Lilly gives a detailed overview of the different subgroups of the manosphere as well as its origins in second wave feminism in the 1970s [37]. She identifies the Men's Liberation Movement (MLM) as the initial step towards the existence of the manosphere. Initially, the MLM used feminist frameworks to critically examine the role of men in society, trying to change systemic oppression of men in a patriarchal society. However, as the movement sought to blame women for men's woes, turning their backs to feminism, the Men's Rights Movement (MRM) was born. Both of these movements predominantly happened in offline communities. With the prevalence of the internet, several groups loosely defined as the manosphere came into being. Lilly describes Men's Rights Activists (MRA), Men Going Their Own Way (MGTOW), Pick Up Artists (PUA) and Involuntary Celibates (Incels) as the main four online groups of the manosphere. According to her,

these groups have different topics as their main focus, as well as different means to deal with these perceived issues. MRA primarily focuses on legal aspects of perceived oppression of men, such as divorce law or forced military conscription. Members of MGTOW use their platform to campaign for a type of life philosophy where men should leave modern society and especially feminist women behind. Pick Up Artists consider relationships between men and women as a game that can be optimized and won using manipulative conversation techniques. PUA and Incels define masculinity primarily through a man's sexual encounters with women. Incels see women as the primary perpetrator in an unfair practice of depriving men of sex. Lilly writes regarding Incels: "Incels feel that women owe them sex—and that women are cruel and oppressive for denying them their want." [37](page 50). Lilly's explanation of the manosphere's origins is depicted in Figure 2.1.

The Origins of the Manosphere

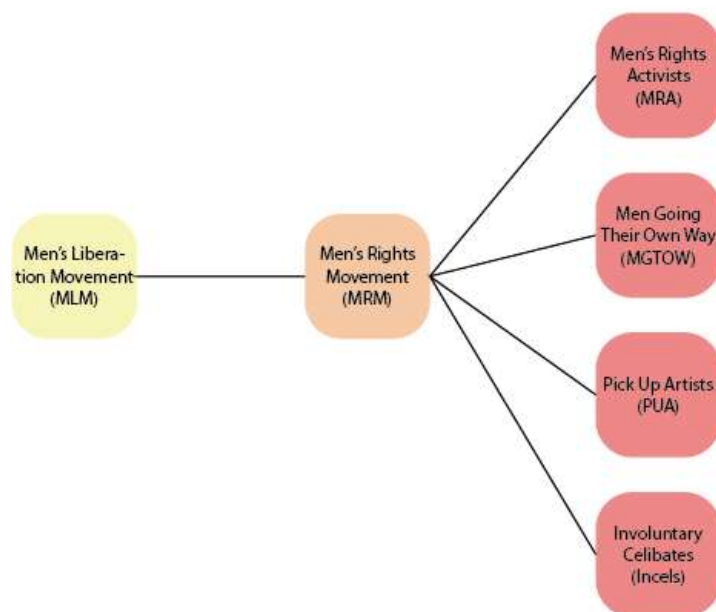


Figure 2.1: The origins of the manosphere, with their current online communities colored in red depicted on the right side. Created to showcase Lilly's explanations of manosphere components [37].

While all four of the current manosphere subcultures show concerning behavior regarding misogyny with frequent expressions of violence especially targeted at women, Incels have been especially prevalent in the media's attention in the past decade. In 2014 Elliot Rodger, who identified as an Incel, went on a killing spree in California deeply motivated by his desire for sexual relationships with women, that were unfulfilled [59].

Studying several online forums related to manosphere subgroups, Ribeiro et al. note a negative trend in user numbers of MRA and PUA online communities and increasing user numbers in MGTOW and Incel forums [52]. While they note that due to the fragmentation of manosphere communities, it is unclear whether users directly migrate from the dwindling communities to the increasing ones or if new accounts are created by formerly uninvolved users, they still see this trend as a reason for concern. Ribeiro et al. argue that MGTOW and Incel communities are more openly violent in their communication and ideals compared to their MRA and PUA counterparts.

A similar trend in increasing violent language was reported by Farrell et al. as part of a study of several subgroups on the social media site Reddit [26]. Using different feminist linguistic models, they found different categories of misogynist language used on the subreddits that were observed such as utterances pertaining to physical or sexual violence targeted at women.

Focusing on sexual violence and rape culture, Gotell and Dutton argue that members of MRA increasingly focus on a perceived disappearance of male victims of sexual violence in feminist discussion according to MRA groups [28]. Gotell and Dutton claim that MRA members are moving away from topics regarding laws pertaining to families, to topics sexual in nature including pushing a narrative of false rape allegations frequently occurring.

Bratich and Banet-Weiser locate the reason young heterosexual white men increasingly migrate from PUA communities to Incel communities in the disillusionment of neo-liberalism due to the global economic crisis in 2008 [16]. They equate the system built on individual confidence forming the basis of PUA techniques to the confidence needed in a neo-liberal system that encourages its members to become entrepreneurs. Bratich and Banet-Weiser see a temporal overlap of the economic crisis and increasing scepticism regarding so called PUA gurus and their techniques in manosphere, particularly Incel, circles. At that time online forums such as PUAHate formed predominantly frequented by Incels to voice their dissatisfaction regarding PUA practices. Bratich and Banet-Weiser note that aforementioned misogynist terrorist Elliot Rodger was a member of the PUAHate forum. Highly noteworthy to the topic of this study, Bratich and Banet-Weiser state that initial Incel communities served as a support structure for isolated and desolate men and women. These initially positive social groups then gave way to increasingly misogynist and violent arguments.

When conceptualizing studies related to social media, knowing the history, movements and figure heads of this particular cultural phenomenon aids in getting an understanding of the societal impact it holds. This subsection both aimed at educating on the gravely misguided origins of the Manosphere as well as showing the research made to more deeply understand sentiments and dangers on social media before designing a study in this area.

2.7 Researching Social Media

Studies related to social media usage are manifold. This section provides some example of studies similar to the study conducted for this thesis. Presenting these different studies here, shows the current body of research as well as potential for more research.

Parent et al. conducted a study on the relationship between toxic masculinity and social media use [47]. Using concepts founded in cognitive behavioral therapy, they suggest that especially those men that adhere to toxic masculinity seek out specific triggers on social media that they ideologically do not agree with. They state that social media frequently inhabit expressions of political views. Toxic masculine men then engage with those views and challenge them in an effort to create domination and enforce their anti-feminist and homophobic ideals. This leads to negative interactions on social media, which in turn leads to increased depression levels. In the term negative interactions on social media Parent et al. include events such as users commenting negatively on posts made by others, having their own posts be responded to with negative comments and willingly exposing themselves to content triggering negative emotions such as anger. Regarding social media research, Parent et al. state "These results suggest that simple evaluation of time spent on SM/SN sites, without assessment of the valence of interactions, is likely insufficient to understand the role SM/SN use has in men's mood disturbances. Rather, it appears important to understand the ways in which men interact online." [47, page 282].

Reading this paper led to an increased understanding of the certain draw social media has on men, especially in regards to being an arena of toxic discourse. Which possibly inspired some of the themes I found in the data later on.

Piatkowski et al. conducted a qualitative study on young men's interaction with an online community dedicated to building muscular physiques [48]. Herein they explored negative commentary on social media regarding men's appearance, which affected men's self-esteem. They emphasize the sense of belonging the community created as well as the negative impact of comments that resulted from the public visibility of participating men's bodies.

Piatkowski et al.'s study showed the emotional impact regarding men's self-esteem on social media. Even though the study in this thesis did not specifically target men's emotions regarding their physical appearance, being aware of the topic of self-worth being a factor, later on led to the discovery of a theme regarding comparisons between participants and other social media users.

Jiang et al. examined an online-forum where men could discuss their struggles with erectile dysfunction [32]. This study underlines the need for online communities men feel and trusting peers online, while not specifically seeking out professional help, which however puts them at risk of being exposed to false or harmful information. They have found that only 28% of men have consulted a medical professional regarding their condition.

They also note men's tendency to seek out measures rooted in self-improvement, such as in this case staying avoiding to consume pornography to seemingly combat their erectile dysfunction.

This study equally highlights the positive aspects of social media as well as potentially dangerous ones. Men seeking out comfort with their peers is generally a positive factor in regards to being able to deal with an emotionally taxing situation. However, needing to find an online forum to voice ones grievances may possibly be a symptom of not feeling understood in day to day life or in interactions with mental health professionals. Especially regarding health topics such as erectile dysfunction an argument can be made that an informed, professional opinion should be consulted instead of laymen's opinions on social media. This paper has reinforced my initial notion of wanting to design a research tool (i.e. the custom research diary app) that may be freely used in the future in studies that lead to information used by mental health professionals in regards to their approaches to young men.

Krasnova et al. have found that men mainly use social media to get information in contrast to women whose main motivation for social media use is to maintain and develop inter-personal relationships [36]. They stress that research related to social media must consider gender differences in that regard.

Having a grasp on how men use social media was important in designing the study for this thesis, especially in regards to what data to expect in the research diaries. This led to the questionnaire focusing mainly on the content being consumed, in contrast to the people the participants were interacting with.

The current body of research shows that the triangle of men, mental health and social media has been explored to some extent. The main findings explored in this chapter were that men may use social media both as a positive community-building platform as well as a negative and potentially radicalizing way to engage in toxic confrontation. The main gap in research lies in fitting and accessible tools to research the complex nature of these topics further. As explored below, ESM serves to acquire in-situ, affect-driven data to most adequately capture men's feelings in a given situation, however digital tools are either expensive and black boxes or open source yet not properly maintained. Creating an app to serve as such a tool and showcasing a methodology to conduct an ESM study on young men, were identified as the two main contributions that HCI-research and psychological research may benefit from.



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

Methodology

This chapter aims to describe the methods used in the study conducted as part of this thesis in detail. First the methods for qualitative data collection as well as the concrete instructions and guides created for participants are detailed. Finally, the chosen modality of interpreting data, namely thematic analysis is summarized as well as its usage justified.

3.1 Experience Sampling Method

Choosing an experience sampling method (ESM) serves two major advantages. By embedding the study in in-situ and immediate events researchers are able to gather data that is not otherwise obtainable [15]. Due to the timely nature of ESM mitigating the so-called retrospection bias[46], a skewed view on experiences, that leads to different self-reported data by study participants if this data is reported at a later time, disconnected from the situation that serves as the subject of study. However, this immediate nature of ESM leads to increased risks of unfulfilled compliance and incomplete datasets. Mitigating this issue is the main reason why a research diary app was chosen to be developed for this thesis. The collected data in this particular use of ESM is qualitative data answering a prompt in the form: "What social media platform did you visit and with what content and how did you interact on there? What were your expectations on how it would change your emotional state before you visited the platform? What emotions are you experiencing after having visited the platform?"

Hektner, Schmidt and Csikszentmihalyi [29] describe a typical ESM study as having participants answer questions at random times of the day, prompted by an auditory queue from a digital device. They further state that questions most commonly inquire about the context of the situation and the emotional state of the study participants. In the design of this study auditory queues were omitted and immediate moments after social media use were chosen as data recording events. The questions used in this study focus on participants' affects and emotions rather than surrounding factors.

3.2 Recap of the Structure of the Study

Before going into detail on the individual step of the study design, a recap of the general structure of this thesis shown in Section 1.1.2 needs to be made. While the initial phase consists of a theoretical part, phases two and three form the heart of the study. In phase 2 the researcher uses the custom research diary app to conduct a self-test diary study. This serves as a way to spot potential technical issues with the app, as well as create a deeper understanding of the emotions participants may feel during phase 3. In phase 3, this app is then used by participants. After a seven day period of participants recording diary data, de-briefing interviews serve as the final part of the study. These interviews enhance the diary data by clearing up misconceptions while at the same time validate decisions made in the design process.

3.3 Self-Test

The first part of the study involved a self-test inspired by auto-ethnographic methods with a similar setup to the consequential phase conducted with participants. The researcher used the custom diary app for a duration of seven days. A self-test was chosen, due to its ability to showcase an average user that would use the system as well as bypassing concerns for data collection and privacy [22]. As an Austrian male under 30 who has had experiences with the medical system regarding mental health treatment, the researcher and author of this thesis can add personal insight on the activist idea of getting more subsidized therapy options in Austria, that stands at the forefront of the motivations for the study.

Providing instructions for researchers on how to conduct auto-ethnographic studies, Ellis et al. write "Auto-ethnographers must not only use their methodological tools and research literature to analyze experiences, but also must consider ways others may experience similar epiphanies; they must use personal experience to illustrate facets of cultural experience, and, in so doing, make characteristics of a culture familiar for insiders and outsiders." [24](page 4). Using this framework, the researcher's personal experiences may shine a light on how social media as a young man in a mental health context is used. Additionally, the extensive theoretical work on masculinities and men's studies done by the researcher, may possibly create different information than the one created by the participants, with presumably varying experience and interest in men's studies or mental health topics in general, in the second phase of the study.

During the week of the self-test diary study all of my data related to my social media use was collected. This completeness was due to me not facing the motivational issues, that external participants may face when asked to participate in an ESM study. Reflection on my experiences was done internally, without explicit written note-taking. Taking some of my experiences into further designing the app for the second phase, I made the following changes to the study design: I added the prompt as text inside the app, to ensure that participants do not forget the questions presented and I set the rule that what qualifies

as a social media platform would be selected by the individual participant.

This phase of the study contributed in parts to answering Research Question 1¹ by asking about my personal social media habits to possibly draw conclusions regarding the use in an escapist or overly dependant way. Research Question 3² stood at the forefront of this test. Due to my education in user research and programming. Testing the app, gave me a good sense of what changed needed to be made to guarantee increased usability of the app.

In the timeline of designing the app (See chapter 4) the self-test was done relatively late in the process (between iterations 2 and 3) as this was the time that all of the features were functional. This test led to minor changes and bug-fixes, compared to the more drastic changes made in the design process previously.

3.3.1 Gathered Data During the Self-Test

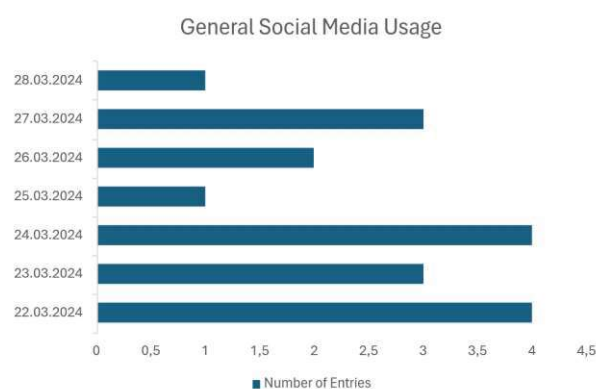


Figure 3.1: The distribution of my social media usage over the course of seven days that were observed as a part of the self-test study.

In total I recorded 18 entries in the app during the course of the seven day study. The distribution of these entries range from two days that only had one respective entry, to a maximum of four entries made on two days, as depicted in Figure 3.1. Days of increased activity were often times days that I had increased periods of time on my own without much contact to other people, while the days that only included one recording each, involved highly filled social schedules that prevented me from accessing social media.

Figure 3.2 shows the two different Social Media platforms I accessed while the study was

¹RQ1: "How, if so do young men use social media as a substitute for professional mental health services?"

²RQ3: "What aspects of a diary app's design help young men record data about their social media use?"

conducted.

Reddit is a collection of communities set up akin to internet forums, that has been operating since 2005. Users can access different subsites of Reddit, so-called subreddits, that all focus on one specific topic (e.g., movies, photography but also nationality related subreddits etc.). Users can then create posts regarding these topics as well as engage in discussions. Additionally, pages that collect popular content among all subreddits can be accessed by Reddit users. The company itself characterizes Reddit as "Reddit is home to thousands of communities, endless conversation, and authentic human connection. Whether you're into breaking news, sports, TV fan theories, or a never-ending stream of the internet's cutest animals, there's a community on Reddit for you." [5]. Due to my own personal interests, most of the content I am shown on Reddit can be categorized into socio-political topics, discussions related to US-American football as well as video games. I mostly use the originally photo-based Social Media app Instagram to share pictures of travels or of artistic projects that I created while working towards my master's degree at the University of Applied Arts Vienna. Currently it also supports video-like elements known as reels, that can also be used for travel videos but also to share scenes from podcasts or even news programs on the platform. Instagram is owned by Meta, the social media conglomerate that owns Facebook and Whatsapp as well. The about page of the official instagram website characterizes the platform as "Give people the power to build community" [2]. The focus on community is a noteworthy aspect of this statement, as it shows similarities to the way Reddit is defined, even though both platforms are vastly differently structured with the former being content loosely connected by so-called hashtags which are terms related to topics, while the latter is compartmentalized into communities and topics on a structural level. While on the "For You"-page of Instagram I am mostly shown content created by accounts that I chose to follow, there is also a section of the app that shows other content related to what the app thinks are my interests. The content I am typically presented with on Instagram is digital arts content, posts related to tv or movies, discussions around weightlifting as well as socio-political topics.

Activity on platforms such as Youtube, that I only exclusively use as a source of information (e.g., for tutorials regarding software topics) as well as direct communication apps such as Whatsapp, that I use to contact and be contacted by friends and family were omitted in terms of data collection. The study only included platforms fitting to my personal perception of what constitutes a Social Media platform (e.g., having a public profile on said platform, or having the ability to comment on content created on the platform as well as read others' comments.).

Data snippets related to different content visited on social media platforms during the study were coded with different categories. For the data created in the self-test these categories included: **discussions about video games, socio-political topics, violence and war, strangers' private lives, friends' private lives and comedic content.**

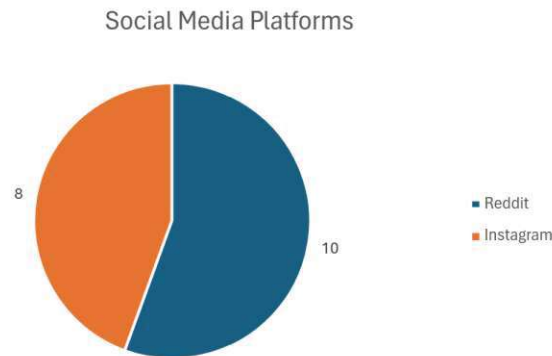


Figure 3.2: The Social Media platforms I visited including the amount of visits among the 18 entries recorded in total.

3.4 The Diary Guidelines

The guidelines for the second part of the ESM studies are relatively concise. As mentioned in Section 4.3, the main functionality of the custom research diary app is to gather qualitative data through text fields as well as through audio records. The app was designed with the same questions being used for each data entry. These questions are as follows: *"What social media platform did you visit and with what content and how did you interact on there? What were your expectations on how it would change your emotional state before you visited the platform? What emotions are you experiencing after having visited the platform?"*. Participants get these initial questions as well as the installable package of the custom research diary app sent to them via email right before the start of the 7-day study period. Except for a guide on how to install the app the aforementioned questions and the directive to add data after each time participants use a social media platform, no other instructions are given and participants are free to interact with the app's features as they see fit (e.g., choosing to read the special research notes created for participants' consumption after being signified of their existences through a notification). The term social media platform may be individually defined by the participants themselves due to different perceptions of what constitutes a social media platform (e.g., passively consuming videos on the video platform YouTube may not be perceived as social media compared to engaging in discussion with other users through the comment function on said platform). Participants are encouraged to direct questions during the duration of the study to the researcher via email. At the end of the study, participants are asked to send their device's id, that is accessible through the floating question mark icon button inside the app to the researcher via email. This device id is then used to access the individual participant's created data inside the database so it can be used for analysis. Afterwards they are invited to de-briefing interviews including questions about the main topic of the study as well as about usage modalities of the custom research diary app.

The participant diaries were the main factor contributing to answering the majority of the research questions. Research Questions 1 and 3 were answered similarly to the self-test phase from the data gathered as well as the feedback during the study regarding the user experience of the app.

3.4.1 Gathered Data During the Participant Diaries

Participants were recruited through public university social media groups, through a post and story on the researcher's public Instagram account including the request to increase the reach of the post by sharing the post, as well as on a Reddit community dedicated to finding survey participants in Germany, Austria or Switzerland. Possible participants were restricted to individuals who identify as male, are aged between 18 and 35 years, own an Android device and are living in Austria. As an incentive, a €50 gift voucher for an online store was randomly given to one of the participants after the study had been completed.

Of ten participants recruited, *six* completed the study. Completion was defined as having created at least one entry in the diary app during a seven day observation window and subsequently having participated in a 20-minute long de-briefing interview. The final participants' respective ages ranged from 27 to 33.

3.4.2 Social Media Usage Data

Participant's social media usage during the observed week ranged from three entries by one person with the lowest activity to thirteen by the participant with the most recorded visits of Social Media platforms. 43 entries were made by the participants, that are available in appendix Section A. Besides the two platforms explained in the self-test section, several other platforms were visited. Instagram was visited 18 times, Facebook 8, ResetEra 4, Reddit 3, Discord 2, Mastodon 2, TikTok 2, X/Twitter one time and 8 entries included unspecified social media platforms that were visited. Note that due to multiple mentions of platforms per entry, the individual numbers attributed to platforms do not sum up to the total number of entries. Additionally, while Instagram's high occurrence points to several participants using the image sharing platform extensively, the same conclusion cannot be drawn from the relatively high occurrence of four entries pertaining to ResetEra, as all of these four entries were created by one single participant, that recorded the highest number of total entries. The distribution of mentions of social media platforms per entry can be seen in Figure 3.3.

To give further context on the platforms participants used, short descriptions for each of these platforms follow.

Facebook is a social media platform that was originally created to share text based opinions and information and is, like Instagram, owned by Meta Platforms. Facebook now offers groups for a variety of topics and interests as well as having functionality to organize events and gatherings. The importance and impact of Facebook on political events in recent history have been extensively studied [14], which underlines the power

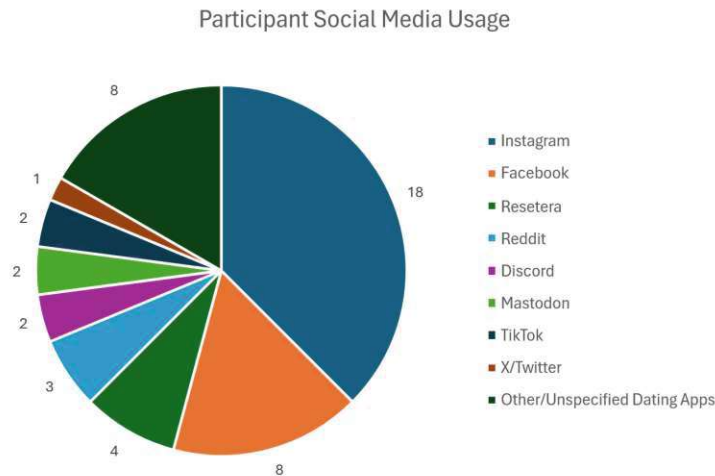


Figure 3.3: The social media platforms visited by participants during the observed time period.

this social media platform holds. Similar to Instagram and Reddit described in the self-test section of this chapter, Meta Platforms again uses the term communities to describe Facebook. They state "Facebook helps you connect with friends, family and communities of people who share your interests. Connecting with your friends and family as well as discovering new ones is easy with features like Groups, Watch and Marketplace." [4].

ResetEra is a website hosting a forum focused on discussions on video games and related topics. While there is no officially apparent "about"-page of the ResetEra creators defining the characteristics of the platform, the official ResetEra Twitter-account defines it as "Gaming news, announcements, analysis, freeform discussion." [9].

Discord is an app collecting self-organized and self-moderated "servers" that collect users that are interested in specific topics. These servers can then be further structured into a collection of "channels" that user can subscribe to to get exposed to more detailed subsets of these topics. Discord defines its features and opportunities for users as "It's where your world hangs out. Discord is a voice, video and text communication service used by over a hundred million people to hang out and talk with their friends and communities." [1]. Mastodon is a social media platform focusing on posts in the form of text statements or links to other content. Focusing on anti-corporate ideals, Mastodon defines itself as "Your home feed should be filled with what matters to you most, not what a corporation thinks you should see. Radically different social media, back in the hands of the people." [6]. Note the difference in this description compared to the other social media platforms' discussed in this section. This statement focuses more on the individual empowerment against corporations as an opposing force, rather than on community.

TikTok focuses on short duration edited video content. TikTok's features had a big influence on the features of other social media apps (e.g., "reels" on Instagram, that are

similar to the short videos of TikTok). Its description focuses on creativity, it states "TikTok is the leading destination for short-form mobile video. Our mission is to inspire creativity and bring joy." [3].

In regards to different categories consumed, participants recorded interacting with content such as **socio-political topics, culinary videos, comedic content, art content, board game or video game posts, music or movie news, friends' private lives and dating apps.**

3.5 De-Briefing Interviews

De-briefing interviews were conducted at the end of the seven day research diary study with participants. A mixture of open questions and likert scale questions was used to get information on how participants felt about the study in general as well as how the usage of a research diary app affected them in their daily routine as well as in conducting the study. The questions were chosen through guidance provided by chapter 7 of The Open Handbook of Experience Sampling Methodology by Inez Myin-Germeys and Peter Kuppens [44]. Questions were clustered into three groups. Demographic questions collect data on the participant's age, education, residency status and experience with psychotherapy. Questions about the study gauge their relation to how the study was conducted and questions about the app ask participants to rate their experiences using the app instead of a classical physical research diary. All of the question used in the interviews are collected in Appendix Section B.1.

During the interviews, the participants were asked for their consent for an audio recording and informed of their right to refuse to give any information as well as cancel the interview at any time. All of the participants agreed to have their answers recorded. These audio files were then transcribed by the researcher (Collected in Chapter B of the Appendix). They were left in the language they were conducted in (German), however certain statements used to highlight the results of the study were translated into English.

Regarding Research Question 1, the de-briefing interviews deepened the information created from the data collected in the diaries. The participants had the opportunity to correct or append on to the the statements from their diaries, to further explore their relationships to social media and if they possibly use such platforms as substitutes for mental health services. The part of the interview questions specifically created to discuss the participant's feelings towards the app as a tool for data collection, served to answer Research Questions 2³ and 3.

³RQ2: "Does the use of a research diary app facilitate acquiring data on social media use?"

3.6 Thematic Analysis

Thematic Analysis (TA) is a framework used to be able to interpret a variety of different types of qualitative data. At its core it consists of codes and themes. Braun and Clarke define codes as smaller units used in interpretation of data but not existing only to facilitate the creation of themes [17]. Themes are then defined as patterns identified on top of codes. They identify two different main types of themes, ones that collect similar sentiments and meanings and ones that are basically grouped by topics, meaning that all ranges of sentiments regarding a topic can be grouped in the topic based theme type. Braun and Clarke call these themes "shared meaning patterns" and "topic summaries" respectively and imply that shared meaning patterns themes are generally preferred [17](page 292). Due to the focus on subjective experiences of the researcher during the self-test and even including by the researcher interpreted information in the custom research diary app, reflexive thematic analysis was chosen as the main way of interpreting the qualitative data created in the two diary phases as well as the de-briefing interviews. Reflexive thematic analysis puts the researcher as a subject at the forefront of finding codes and themes [33].

Analyzing the data by using Thematic Analysis mainly served to answer Research Question 1. The evaluatory questions of the interview regarding the app beckoned concise replies on if the participant preferred a different mode of data collection. However, the data directly related to Research Question 1 (and Sub-Research Questions 1 and 2) was mainly qualitative in nature for which Thematic Analysis served as a fitting tool to explore the participant's emotions. Furthermore using thematic analysis created synergies with the de-briefing interviews, as clarifications made by participants could be used to create more fitting themes.

3.7 Research Ethics

Considering the very personal and emotional nature of the data collected, participants were informed of their rights at all times. Initially, they were given a document explaining the procedure of the research diary study and the subsequent interviews. Participants were free to stop the study at any time and have all of their data deleted. They were informed of their names being made anonymous in the data presented in the thesis. Additionally, at the beginning of the de-briefing interviews, consent was acquired to create audio recordings. Personal data such as e-mail addresses were not used in the app directly. Initial contact was made via e-mail as participants replied to the call for participants, but this data was deleted at the end of the study. The back-end server was shut down at the end of the study period as well as any data in the database deleted.



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

CHAPTER 4

Design

This chapter aims to first position the researcher as a person in order to make design decisions and the subsequent self-test more comprehensible. Then it gives an overview of commonly used ESM apps and the analysis that went into designing the custom research diary app. Finally the created app and its iterations are described in detail, both from a technical stand point as well as from a desing perspective.

4.1 Positional Statement

As previous chapters have discussed, men's studies in some of its variations stands as a polarizing field with a lot of potential to reinforce problematic notions that possibly lead to misogynistic and violent groups feeling justified in their convictions. This thesis stands in alignment with feminist values and an emphasis was set on benign and social values. In order to further examine myself as a researcher, as a subject as well as the object of research, a short introduction about myself is needed. Additionally, this introduction may serve to give further personal context to any design decisions explained in this chapter. As a young man living in Austria myself ¹, I have had several encounters with toxic masculinity as well as men's studies in the past, even if I haven't registered them fully consciously. Especially due to the rising popularity of social media during my adolescent years, both ends of the spectrum of discussions about men's woes have been consumed, either willingly or unwillingly, by me. As someone who stands firm with feminist ideas, especially those of intersectional feminism, I have always been fascinated by men that get convinced by Manosphere-influencers such as Jordan Peterson or Andrew Tate to subscribe to their reactionary views on gender dynamics and masculinites. This general curiosity about men stands as one of the main motivations to conduct this study as well as write this thesis. This thesis has positioned itself firmly in the center of the triangle

¹I am 28 years old as of writing of this thesis.

created by masculinites, social media and mental health. As a researcher in the field of human computer interaction, I have always been intrigued by the manifold ways software is being used by users as well as its effect on society and society's effects on software development and usage. Social media as pieces of software are particularly interesting as they have taken over a lot of people's free times when compared to other software. The effects of social media on the general populace as well as young people's mental health has been researched extensively, which further underlines the intriguing character of this object of study. Combining these two fields with masculinities however, created a new interesting field of study for me. I wanted to explore how young men use social media, as well as what their emotional responses are, because I have felt myself using social media at particularly lonely or depressed times to form some kind of connection to other people or to simply alleviate some of the emotional pain. As someone whose mental health declined due to the Covid-19 pandemic, I have had experiences with the Austrian health system regarding psychotherapy. I have found that, in my own personal experience, spots to get psychotherapy are either highly expensive or gated by seemingly infinite waiting lists. That is the reason why I wanted to show the dangers of toxic masculinity in the introduction as well as explore if men use other measures (e.g., social media) to combat mental turmoil.

Reflecting on my own short comings, an interesting effect of the study, that I realized while participating in the study myself was the practical effects of the lack of the right 'tools' so to say to correctly identify emotions and be able to describe these emotions, that many men lack, as presented in the introductory chapter of this thesis. Additionally as a researcher I have to lay open my privileges that I have being a white cis heterosexual male in Central Europe which influences the way I interpret data. Furthermore I for myself have found a difference in responses to Manosphere ideology when being in a relationship compared to being single, as less frustration in the area of dating leads to less opportunities for misogynistic ideas to take root. My findings while conducting the diary study are as follows.

4.2 Experience Sampling Apps

Diverting the highly limited resources of a one-person research project as part of a thesis toward artifact development in the form of a research diary app requires justification. By inquiring internet search machines as well as reading ESM related studies, seven commonly used ESM-apps were found and analyzed on their respective functionalities. This analysis is described in this section, as well as a comparison that was made to the custom research diary app's features.

4.2.1 PIEL Survey

PIEL Survey was created by the Australian venture capital organization Blue Jay Ventures². As part of the standard process of using the app, a text file that includes all of the survey

²<https://pielsurvey.org/>

questions is created by the researcher. This text file may then be sent to participants through a different communication channel than the app itself. It supports local storage of survey data in .csv files, that are sent to the researcher via email at the end of the observed span of time. PIEL Survey offers single choice items, multiple choice items, binary sliders as well as open questions (See Figure 4.1). It uses scheduled notifications to remind participants to add data to the survey. The source code of the app is not openly available. PIEL Survey has been used in several studies, most recently as of the time of writing this thesis in a study published in *Biological Psychology* in February of 2024 [57].

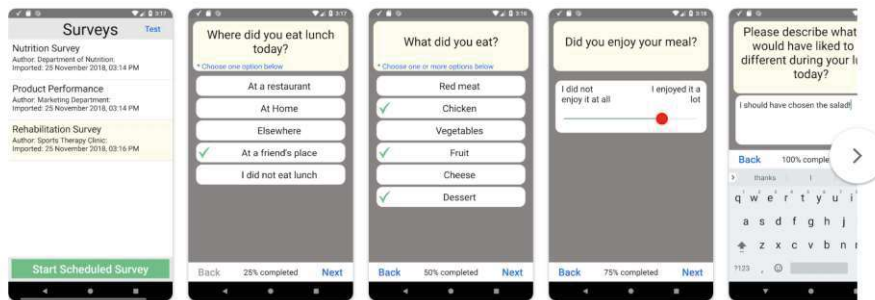


Figure 4.1: The different types of options for survey entries possible in the PIEL Survey app as depicted on the Google Play Store [7].

4.2.2 SEMA³

Smartphone Ecological Momentary Assessment (SEMA) was developed by the Australian Catholic University and Orygen-The National Centre of Excellence in Youth Mental Health³. Contrary to PIEL Survey, survey data in SEMA³ is stored on a server, not locally on a participant's device. Survey question options are multiple choice, slider and open questions. Additionally, survey questions may use a combination of choices and sliders. A unique feature of SEMA³ is the researcher interface in the form of a web app (Depicted in Figure 4.2). Here, data can be viewed in real time during the study. Researchers have the option to export data from the researcher interface as well as generate graphs using the data. The use of SEMA³ as a researcher requires a free registration procedure.

4.2.3 ExperienceSampler

ExperienceSampler is a free and open source survey app created by Sabrina Thai and Elizabeth Page-Gould⁴. Built using the Apache Cordova framework, ExperienceSampler uses JavaScript code to run on Android as well as iOS devices. Question types included

³<https://sema3.com/about.html>

⁴<http://www.experiencesampler.com/index.html>

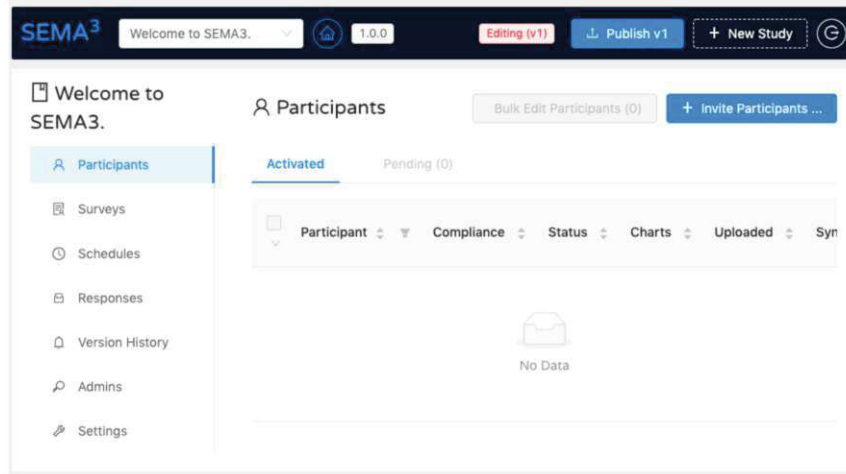


Figure 4.2: The researcher interface accompanying the SEMA³ app [10].

are multiple choice questions, Likert-scale questions as well as open questions (Some of the questions included in the example survey that comes preinstalled on the apk available through the developers' github account ⁵ are shown in Figure 4.3). Survey data is stored on a server, however if a participant's device temporarily has no data access, it is stored locally and sent at a later time. ExperienceSampler includes functionality to remind participants through multiple notifications, if the first instance of the notification was skipped.

4.2.4 movisensXS

movisensXS is an experience sampling app created by the German for profit company movisens GmbH. ⁶ Similar to the web interface included in SEMA³, researchers customize and create surveys through a web application. The same server that hosts the web app, also hosts data that participants add through their mobile apps (shown in Figure 4.4).

Focusing on a multitude of data, the movisensXS app is able to monitor sensor data such as the phone's accelerometer and the geo-location as well as phone usage specific data including collecting data on incoming text messages and calls. The app also includes ways to handle audio, video and pictures that can be recorded during a study (pictured in Figure 4.5). While the study is ongoing, researchers have the option to directly get in written contact with participants through movisensXS. movisensXS has several monetization options, depending on the number of participants in the study.

⁵<https://github.com/sabrinathai/ExperienceSampler/tree/master>

⁶<https://www.movisens.com/en/products/movisensxs/>

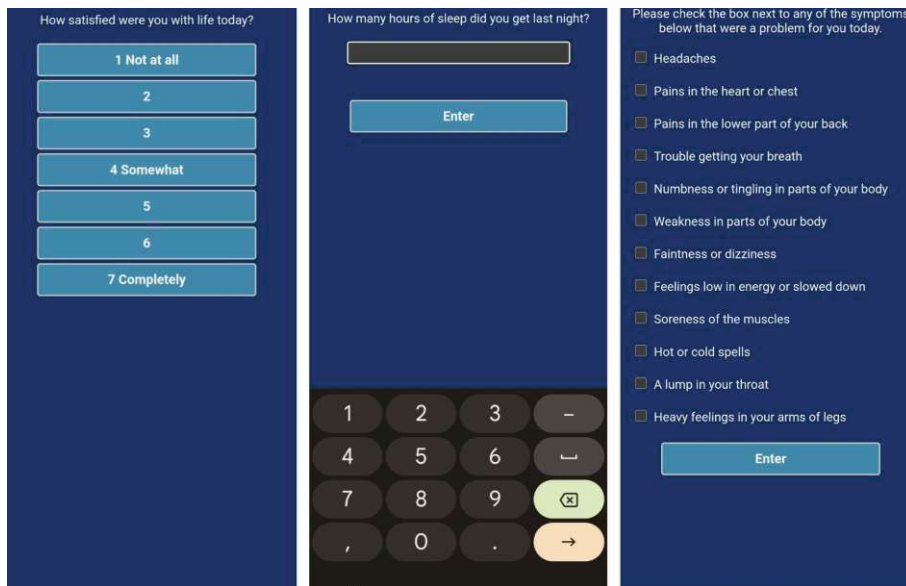


Figure 4.3: Different survey question options in screenshots taken from the Experience-Sampler app.

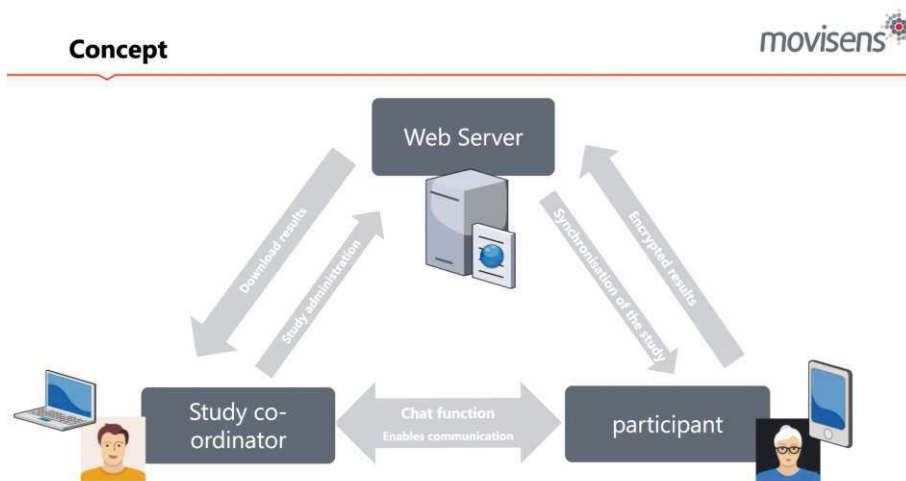


Figure 4.4: Diagram of movisensXS components [13].

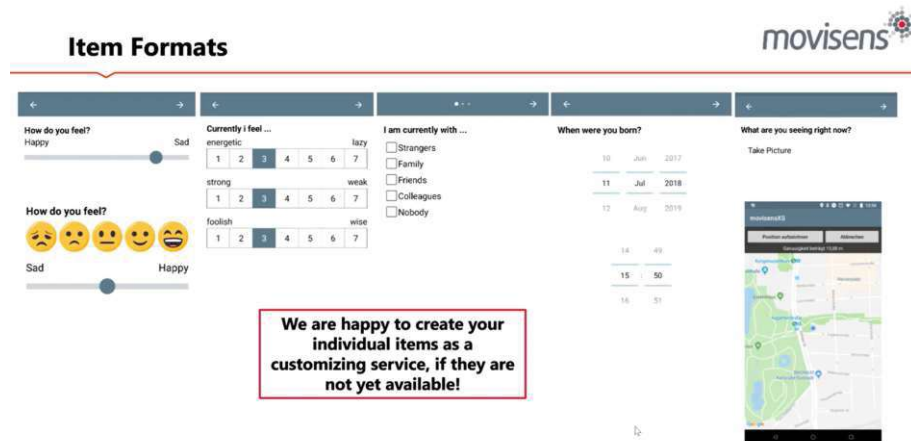


Figure 4.5: Different types of survey input in movisensXS [13].

4.2.5 MindSampler

MindSampler by MindSampler Inc.⁷ takes a game-ification approach to surveys. Similarly to other survey apps discussed in this chapter a web interface is used by the researchers to create surveys. To this end, the creators of MindSampler decided to create a template for the experience management software qualtrics^{XM}. During the survey participants add slider and text-based data and can then be rewarded through points (shown in Figure 4.6) that can be exchanged into money via the data collection platform Prolific. An automatic data cleaning tool is included in MindSampler. A MindSampler subscription for researchers starts at \$750 per year.

4.2.6 ExpiWell

ExpiWell is an experience sampling methodology and ecological momentary assessment app by the privately owned ExpiWell company⁸. Offering multiple different subscription models, a basic version of the tool needed to create surveys on the platform is free. The participants' personal data is stored on ExpiWell servers, however it is not shared with researchers. Other features include experience sampling survey that function offline, email notifications in addition to push notifications inside the mobile app and direct sending of Amazon gift cards to reward participants for completing a study.

4.2.7 PsyMate 2

Compared to the other experience sampling methods apps discussed in this chapter, PsyMate 2⁹ has fewer features to create surveys. Backed by the Maastricht University

⁷<https://www.mindsampler.com/>

⁸<https://www.expiwell.com/>

⁹<https://www.psymate.eu/>

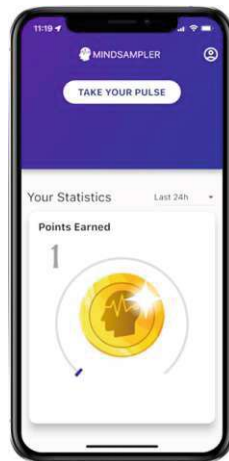


Figure 4.6: Depiction of the point system used in MindSampler, taken from the official MindSampler documentation [12].

and the Health Foundation Limberd, PsyMate is predominantly aimed at research in the health sector. It provides a basic version of the app with a pre-configured survey that sends notifications at random times of the day in order to motivate users to input data. Using the app in this way, is fully disconnected from a research-participant-relationship and instead focuses on personal experience and reflection on one's emotional state through habitual survey questions. Researchers wanting to create custom surveys for PsyMate 2 are asked to get in contact with the developers, which presumably would lead to considerable expenses on the researcher's part if a team of developers is needed to modify the app compared to other solutions shown in this chapter. The PsyMate 2 app includes Likert-Scale questions, multiple choice questions and open text questions.

4.2.8 The Custom Research Diary App in Comparison

The currently available ESM apps, as presented in this section, have different features, properties and business models attached to them. However, four essential aspects were chosen as heavy focuses of the custom research diary app (focuses summarized in Figure 4.7 and app explained in detail in Section 4.3), while other features present in most ESM apps were omitted to avoid extensive overhead. These aspects were chosen as no singular app examined, combined all of them in a satisfying manner. The goal to create an ESM-app combining these four focuses drove all deliberation going into the design of the custom research diary app. The first focus is on *free and open source software*. Releasing the source code via a publicly accessible repository on the code repository website github, enables both participants in the study as well as other researchers to fully retrace the decisions and implementations that were made during the development of the custom app. However, access to the source code on its own does not constitute free and open source software [27], researchers or any other tech-savvy individuals interested in running, modifying and redistributing the custom research diary app are encouraged to

Custom Research Diary Focuses

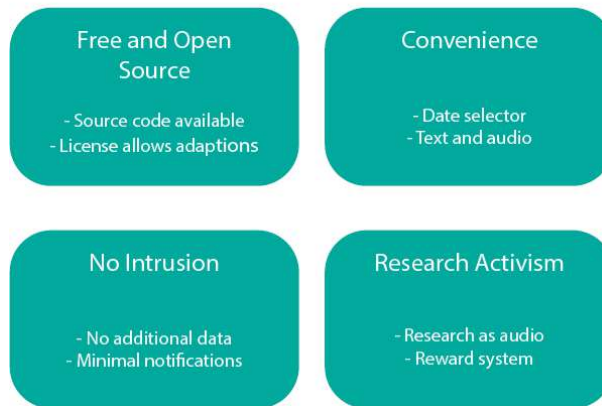


Figure 4.7: The main focuses taken during the development of the custom research diary app.



do so. Additionally, regarding the openness of data collected, participants are provided with an overview tab in the app, that may be used to retrace their added data as well as delete the data both locally as well as on the server.

The second emphasis set in the development process of the custom research diary app is *convenience*. Participants may add entries at any time, by selecting the date on a date picker UI element, meaning that even if they forget to make an entry directly at the time of an event prompting add data, they are able to retroactively add said entry. Participants are further accommodated by being provided with the options of recording audio instead of having to input text for all entries. Accepting the additional workload on the researcher regarding transcription of the audio as a drawback, falls in line with the focus on convenience for participants first.

The third focus applied while developing the app is creating a system that includes the *least possible amount of intrusiveness*. Compared to ESM apps that collect sensor and activity data and send multiple notifications per day, the custom research diary app includes no additional data collection and only minimal notifications that are shown at defined times while participants are actively using the app.

The fourth and final aspect of the app is *scholar activism*. In the spirit of the thesis as a whole, that is designed as a foray into topics of modern men's studies, masculinities and the attached challenges and dangers, the app includes a section called the "Research Area" where participants get three different items of information presented by the researcher. This information is presented in audio form as well as in text form to let participants decide which mode of consumption they prefer. The content of the Research Area is a collection of summaries of books or research papers, created while writing the theoretical parts of this thesis. Additionally the Research Area doubles as a form of reward, as the individual items are "unlocked" after a set number of days had items created with a

corresponding time stamp. Scholar activism is a movement that puts the combination of research and activism at its center [54]. By acknowledging the power structures of masculinity as well as hegemonic masculinities at play in society today, this thesis and the created app can position themselves as an activist project as well as an academic one. Disseminating men's studies research through eh researcher notes in the app as well as campaigning for more easily accessible modalities of mental health treatment are both part of this sentiment and goal.

 Feature present
  Feature not present

App Features









	 PIEL Survey	 SEMA ³	 ES Experience-Sampler	 movisensXS	 MindSampler	 ExpliWell	 PsyMate 2	 Custom Research Diary
Open Text Questions	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sensor or usage data	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗
Notifications	✓	✓	✓	Sensor data triggered reminders	✓	In app plus email	✓	Only while using app
Offline Mode	Participants send data via email	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
Free and Open Source	No open source	No open source	✓	Pricing starts at €550	Pricing starts at €750	Basic form free of charge	Price depending on features needed	✓
Audio Entry Support	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓
Shared Literature Study Findings	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓

Figure 4.8: Select features of the apps discussed in this section compared to aspects of the custom research diary app.

Figure 4.8 shows the available features in the custom research diary app compared to other available apps. During the selection phase of the app to be used in the study presented in this thesis, certain apps had expensive subscription models (i.e. movisensXS' €550 price for the basic version) while others (e.g., ExperienceSampler) were free and open source but did not have the features needed such as support for voice notes directly inside the app. These factors made it feasible to design and implement an app specifically used for the study. With how the study was designed, out of the text-based question types only open text questions were needed, that is the reason for functionalities for Likert-scale questions and multiple choice questions being omitted. Data from sensor and usage data is not being collected using the app due to the aforementioned focus on minimal intrusiveness in an attempt to create trust between the researcher and the participants of the study. The same applies to app notifications only appearing inside the app when reaching milestones in the study, compared to an ESM app that would

constantly remind participants to add data. An offline mode was originally included in the custom research diary app. When audio file support was added to the app however, a server based approach was chosen instead as to not us up a vast amount of storage space on the participants' devices. Additionally to these justifications of creating a custom app, the freedom in implementing features facilitated the research activism part of the app, as the other apps discussed lack extended flexibility needed.

From an educational standpoint, applying the theories and practices in interface design and app programming learned in the course of the study program that this thesis is part of, served as a practical application of said skills acquired.

4.3 The Research Diary App

A customized app for Android devices was created for the purpose of the study. This chapter serves as a detailed examination of the app's components and what motivated their creation. In an effort to increase comprehensibility to the average reader of this thesis, some basic concepts regarding the used frameworks and programming languages, that may be familiar to tech savvy readers, are explained. Additionally, the entire source code is made available on Github. The front-end can be found at <https://github.com/WasBart/ResearchDiaryApp>, while the the back-end's source code is made available at <https://github.com/WasBart/ResearchDiaryBackend>. Three iterations were designed as part of the design process. Besides design and quality of life changes, the major changes are shown in the following table:

Iteration 1	Iteration 2	Iteration 3
Amber	Blue	Gray / Orange
Today button, Overview button Text entries only	Create new entry button, Overview button Text and audio	Create, Overview, Research Area Text and audio

4.3.1 Initial Conception

In an effort to increase compliance with the study design and create an easy and accessible way of logging experiences, the research diary app was designed as an alternative to traditional pen and paper based diaries or other existing survey websites and apps. Several design principles stood at the forefront at the time of the initial conception of the app.

First, a strong emphasis on open source technologies and the means of releasing the finished app to the public was set. Open source software when it is used in academic research may lead to improved reproducibility of the results of a study [31]. To this goal, a technology stack of a majority of open source technology was selected. To create an easily set up and quickly finished back-end, the Python framework FastAPI was used¹⁰ combined with PostgreSQL to provide a database, that could quickly be accessed by

¹⁰<https://fastapi.tiangolo.com/>

the researcher ¹¹. The front-end was created using the Dart programming language ¹² and more specifically, the flutter framework ¹³. For the purpose of this thesis, the dart programming language, as well as flutter and FastAPI were used and learned for the first time by the writer of this thesis, which created an additional challenge of time spent on reading various documentations as well as watching video-based tutorials in order to gain the skills to implement features in the app. However, due to the platform-agnostic nature of the flutter framework, an opportunity for derivative software projects to be created by other developers/researchers was created by choosing this specific framework. Adjustments needed to turn the research diary app into e.g., a web app would not take major adjustments, due to the aforementioned reason. Additionally, if other research teams choose to use the app strictly on Android devices in the same way that it is used as part of this thesis, they are provided with all of the components needed for this task.

Secondly, in an experimental approach inspired by guided meditation apps, a focus on the researcher-participant relationship was set. To this end, a dedicated page in the app was created, that collects several voice notes created by the writer of this thesis and intended to be heard by the participants in the study. These voice notes serve to disseminate knowledge in the form of theories on the topic of men's studies, that the researcher has collected in their literature studies prior to conducting the diary study. In an attempt to increase motivation and compliance with the, to some participants tedious seeming, task of completing all seven days of the diary study, these voice notes were sequentially "unlocked" in the app. Meaning that once a participant had recorded entries for a certain number of days, additional researcher voice notes were made available to them.

4.3.2 First Iteration

Going by the standard structure of the flutter framework, the research diary app consists of several pages. In a first prototype of the app an emphasis on basic functionality was put, while visual design played a smaller part. Additionally, only one of the two types of taking notes in the research diary was fully implemented in this iteration. Taking text notes was prioritized as a feature, to get a working prototype ready in order to quickly be able to test this first version of the app on volunteers. Additionally, due to the app having been developed in parallel with the literature study section of this thesis, the aforementioned researcher voice notes were not part of the app at that point in the development timeline.

Upon starting the app, users are greeted by a home page showing two buttons placed in one column (Depicted in Figure 4.9). Additionally, a floating action button with a

¹¹<https://www.postgresql.org/>

¹²<https://dart.dev/>

¹³<https://flutter.dev/>

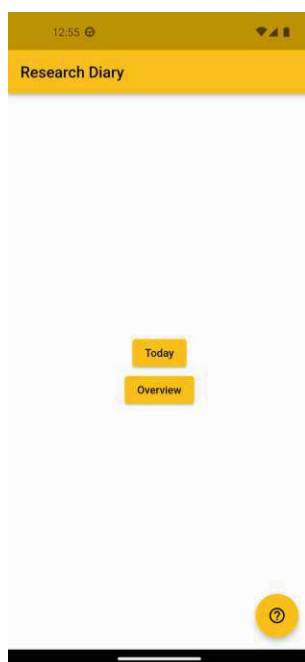


Figure 4.9: The home page screen of the first iteration of the research diary app

question mark icon at its center, serves as a way to get info on the purpose of the study as well as contact data to reach the researcher for potential inquiries or doubts regarding compliance with study procedures or privacy concerns. This floating action button is present in all sub-pages of the app as well, so it can be accessed at any time.

```

1 ElevatedButton(
2     onPressed: () {
3         Navigator.of(context).push(
4             MaterialPageRoute(
5                 builder: (BuildContext context) {
6                     return DayPage(
7                         storage: DiaryEntryStorage(
8                             filename: formatDate(
9                                 DateTime.now(),
10                                ),
11                            ),
12                        );
13                    })),
14                );
15            },
16            child: const Text('Today'),
17        ),

```

Listing 4.1: Example of one of the three buttons on the home page

In the code snippet taken from the `home_page.dart` file (Listing 4.1), the linking of other sub-pages in the app is shown. As soon as a user presses a button, a different

page opens, leaving the home page on the back stack which makes backwards navigation easily possible by either pressing the back button in the top left corner or using the Android specific back gesture. The code snippet shown pertains to the Today button that takes the user to the day page as soon as it is pressed. The other button on the home page links to the overview page. As seen in Listing 4.1, the *DayPage* object takes a *DiaryEntryStorage* object as one of its class variable. This is specific to the first iteration of the app and is explained in detail below.



Figure 4.10: The day page screen of the first iteration of the research diary app

The initial concept for the day page was to show all entries made for a specific day. In the example screenshot shown in Figure 4.10 the day page for October 24th is shown in a state where no entries have yet been saved by the user. By putting in text in the textbox marked with "Enter your thoughts" and subsequently confirming by pressing the button reading "Save new text entry" users created a new text entry for that specific day. In an effort to maximize privacy and data security for users, the aforementioned *DiaryEntryStorage*-object was used to save text entries to the local files on the user's device. It posed as a simple implementation of writing to a file, as well as reading text files, that could then be used to construct the day page from already existing text entries created in previous sessions. Additionally, entries created in the same session would also be shown on the day page, thereby pushing the entry field and confirm button further down, creating a list of text entries sorted by recency.

Due to the local file system solution being impractical for voice notes due to high storage

demand and data collection posing a problem for the researcher in this situation, it was opted for a back-end solution with a database collecting all text notes and voice notes per user, which can then be easily exported by the researcher. This back-end implementation is explained below, as part of the second iteration of the research diary app.



Figure 4.11: The overview page screen of the first iteration of the research diary app

On the overview page, a similar button layout in a column was used to show the days for which entries had already been created (Shown in Figure 4.11). Pressing one of the buttons would lead to a day page filled with the text entries which were loaded by the storage system from a local text file. The more entries were created, the longer the list of buttons of the overview page would grow, turning into a scroll-able list, to still be accessible to users.

4.3.3 Second Iteration

In a first hands-on test with a graphic designer, the amber color palette was criticized for not fitting the design identity of a mental health research diary. Accompanied by the big changes made regarding the back end implementation compared to local storage and the implementation of the voice note feature, the visual design of the app was changed for this iteration to a more neutral blue color palette.

Compared to the home page in iteration 1 of the app (Depicted in Figure 4.9) the home page present in iteration 2 (Figure 4.12) now depicts clickable buttons with the labels

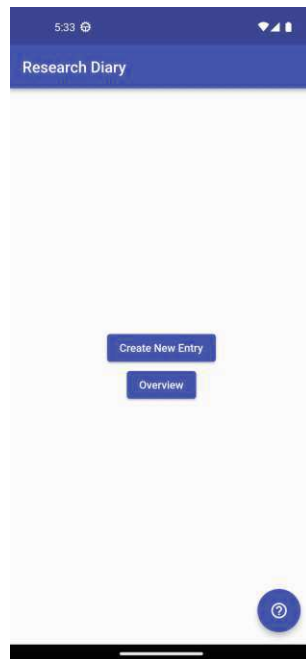


Figure 4.12: The home page screen of the second iteration of the research diary app

"Create New Entry" and "Overview" respectively. The button labeled "Overview" serves the unchanged purpose of its predecessor in iteration 1, taking the user to the overview page when clicked. As a noticeable difference to iteration 1, where a click of the "Today" button led to the day page specifically created for the current day of using the app, the new "Create New Entry" button connects to the newly created add entry page (See Figure 4.13).

Compared to the day page in iteration 1, users are required to enter a date in the add new entry page. This enables users to record entries for days that have already passed at the time of the session of using the app. In terms of design considerations replacing the automatic usage of the current day with a date selection field, may possibly lead to data that is somewhat skewed, as ESM-based studies focus on affect-based impressions and emotions [46] that are less pronounced when done in retrospect. However, this decision was made to facilitate compliance with the requirements of the study. In day to day life a seven day long study using a research diary (or the digital version thereof) poses a significant increase in workload on participants, that presumably have other daily obligations. By providing participants with the possibility to record data in a "delayed" manner (e.g., recording an entry pertaining to an event that happened on the previous day on the next day), complete data and usability of the app is prioritized in favor of data quality.

The drop down field used to select the type of the entry, shows the values "Text" and "Audio". Per default (i.e. when first opening the add new entry page) "Text" is selected and a text field and a confirm button are shown at the bottom of the page. Contrary

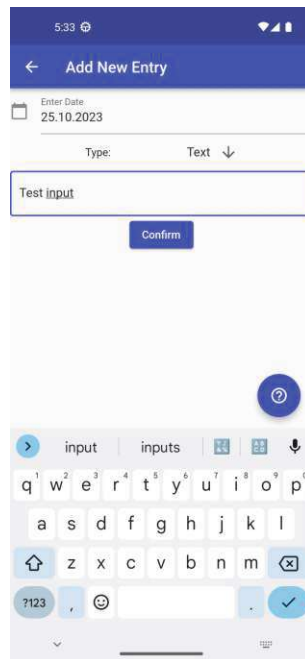


Figure 4.13: The add new entry page. As first seen in iteration 2

to that, if "Audio" is selected as the type of the entry, the text field is replaced by a waveform field and a microphone icon (Depicted by Figure 4.14). In either cases, when the confirm button is pressed a dialog window is shown, informing the user that their entry has been saved to the server.

With the back-end set up, the overview page (shown in Figure 4.15) shows a dynamically generated list of buttons pertaining to each day for which an entry had previously been created by the user. The first iteration still used a hard coded static list of buttons in a first design of the overview page that was more akin to a mock-up than a functional part of the app. Apart from the home page, all elements on pages are aligned with the top of the page and centered. This leads to an easy to read design, that makes the user expect all usable elements at the top and in the center of the page.

Once a button with a date is selected, the user is taken to a day page (e.g., the day page shown in Figure 4.16). Text entries are mainly identified by their content, shown in a de-activated textfield, while audio entries are given ascending numbers per day they are assigned to, meaning that the days 24th and 25th of October both can have voice notes labeled as "Voice Note 1" and "Voice Note 2". It is left to the context of the day page to convey the info that these voice notes are different entries depending on which day they had been recorded. The only inter-actable element attached to a text entry on the day page is a delete button indicated by a trashcan icon. The same functionality is present regarding voice notes as well as a play button, denoted by a play icon, that, when pressed, plays back the audio recorded by the user. Additionally, a progress indication



Figure 4.14: The fields on the add new entry page when "Audio" was selected as the entry type.



Figure 4.15: The overview page in iteration 2, filled with three buttons that take the user to day pages for the dates depicted.

bar shows the relative position in the playback session when the play button was pressed. As soon as the play button was pressed, it is replaced by a pause button, that paused playback for this specific audio entry.

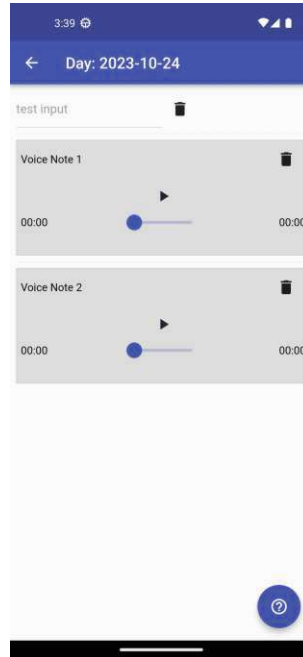


Figure 4.16: An example of a day page for the 24th of October 2023 filled with a single text entry and two audio entries.

4.3.4 The Back-End

As mentioned when the technology stack was described in the beginning of this chapter, the back-end of the research diary app was created using the python framework FastAPI as well as a postgresSQL database. The back-end was then containerized using Docker as well as Docker Compose¹⁴ to make it easily deployable on the server hosted at Kamatera¹⁵. To keep the entry barrier low, a system that does not require users to sign up using their e-mail address was created. Instead each device sends a unique id-token to the server, that is then used to identify the user. The drawback to that solution is however, that due to the nature of the implementation of the function that returns the id-token on the target platform (i.e., Android devices), the id would change if the app were to be de-installed and subsequently installed again. This was deemed not an obstacle to the purpose of the app, as studies involving ESM are limited to a specific, limited time-frame. In the case of the study described in this thesis, the research diary app is only needed for a time-span of seven days, which decreases

¹⁴<https://docs.docker.com/compose/>

¹⁵<https://www.kamatera.com/>

the likeliness of a user choosing or having to de-install the app over the course of the study.

Using the python library `sqlmodel` to abstract the sql tables that are used for the postgresSQL database several classes inhereting from the `SQLModel` class were created in the `db.py` file. These include the user class, a text note class and a voice note class.

```
1 class User(SQLModel, table=True):
2     id: Optional[int] = Field(default=None, primary_key = True)
3     device_id: str = Field(unique=True)
```

Listing 4.2: The user class inheriting from the `SQLModel` class defined in the `sqlmodel` python library

The user class defines an id used to identify users in the database table as well as the aforementioned unique device id (Listing 4.2).

Simplified base versions of classes were created for the text note and voice notes classes. Taking the text note classes as an example, the text note base class only includes the text that makes up the body of a text note (i.e. the info the user wanted to record), while the text note class includes table components such as the id, the corresponding user id and the date of when the text note was recorded. In the first iteration of the back-end as shown in Listing 4.3 the decision to let the user select the date that should be assigned to an entry had not been made. Due to this, it is still set in the back-end code, when in later iterations and the published version of the back-end the date only gets passed to the table field from the front-end to the back-end.

```
1 class TextNoteBase(SQLModel):
2     text: str
3
4 class TextNote(TextNoteBase, table=True):
5     id: Optional[int] = Field(default=None, primary_key = True)
6     user_id: Optional[int] = Field(default=None, foreign_key = "user.id")
7     date: datetime = Field(sa_column=sa.Column(sa.DateTime(timezone=True),
8         nullable=False), default_factory=datetime.utcnow)
```

Listing 4.3: Two of the classes used for text notes.

In the `main.py` file the API end points are defined. These are the functions accessible by the front-end. To this end, the `get_current_user` function (Listing 4.4) is first created to be used in each end point function. The function executes a query that selects the user in the user table whose `device_id` matches the `id_token` submitted in the header when the front-end calls the function of the end-point. If the user was found in the table, the user is returned. If however, the user is not yet present, a new user object is created and added to the user table in the database.

```
1 async def get_current_user(x_token: Annotated[str, Header()], db:
2     AsyncSession = Depends(get_async_session)):
3     statement = select(User).where(User.device_id == x_token)
4     results = await db.exec(statement)
5     user = results.first()
```

```

5     if user is None:
6         user = User(device_id = x_token)
7         db.add(user)
8         await db.commit()
9         await db.refresh(user)
10    return user

```

Listing 4.4: The `get_current_user` function

For the purpose of providing an example for a specific end point, the `create_text_note` function that is called when accessing the `text_notes` end point is shown in Listing 4.6. As depicted here, the user is taken from the `get_current_user` function and set as the corresponding `user_id` for the database entry in the text note table.

```

1 @app.put("/text_notes/", response_model=TextNote)
2 async def create_text_note(textNote: TextNoteCreate, user: User = Depends(
3     get_current_user), db: AsyncSession = Depends(get_async_session)):
4     db_text_note = TextNote.from_orm(textNote)
5     db_text_note.user_id = user.id
6     db.add(db_text_note)
7     await db.commit()
8     await db.refresh(db_text_note)
9     return db_text_note

```

Listing 4.5: The `create_text_note` function

The end point to send a voice note to the server involves several extra steps compared to the corresponding function that creates a text note. The audio file that was recorded in the front-end is uploaded as an object of the `UploadFile` class. A unique file name in hex format is created for the audio file, and the `file_path` variable is set to point to the file name created in the data folder on the server. The uploaded file's content is then written to the newly created file on the server in chunks. Finally, a voice note entry is added to the table containing all information on voice notes in the database. This information includes the date that was selected for the voice note in the front, the id of the user that created the voice note, the internal id of the voice note in the database and the aforementioned path to the voice note in the file system of the server.

```

1 @app.put("/new_voice_notes/")
2 async def create_voice_note(date: datetime.datetime = Form(...), in_file:
3     UploadFile=File(...), user: User = Depends(get_current_user), db:
4     AsyncSession = Depends(get_async_session)):
5     # ...
6     filename = f'{secrets.token_hex(8)}.m4a'
7     file_path = Path('/data') / filename
8     db_voice_note = VoiceNote(date=date, user_id=user.id, path=str(file_path)
9     )
10    async with aiofiles.open(file_path, 'wb') as out_file:
11        while content := await in_file.read(1024):
12            await out_file.write(content)
13    db.add(db_voice_note)
14    await db.commit()

```

```

12     await db.refresh(db_voice_note)
13     return db_voice_note

```

Listing 4.6: The `create_voice_note` function. Note that due to the different nature in content compared to creating a text note, an io-function is needed to write to a file on the server

4.3.5 Third Iteration

The third iteration started with significant changes to the visual design of the app (Shown in Figure 4.17). A neutral gray and a warm orange were chosen to create a cozy, welcoming feel. The main components of the app were clustered into containers that act as a distinct separation from the background. Compared to iteration two, buttons leading to other pages in the app, were substituted by larger clickable elements, for ease of access. To implement this functionality, a `GestureDetector` widget was used, with an `onTap` function that leads to the desired page (As shown in Listing 4.7).

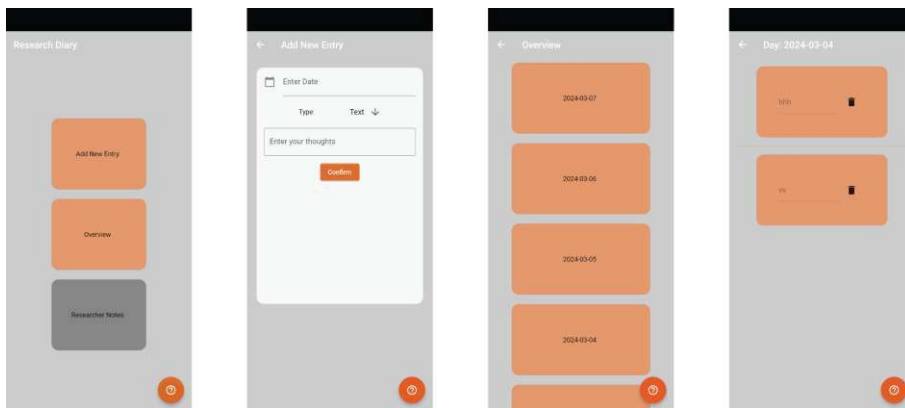


Figure 4.17: The new colors and containers used in the re-design made for iteration three of the app. The images depict starting from the left: the home page, the add new entry page, the overview and a day page for March 4th.

```

1 GestureDetector (
2   onTap: () {
3     Navigator.of(context).push(
4       MaterialPageRoute(builder: (BuildContext context) {
5         return const AddEntryPage();
6       }),
7     ),
8   },
9   child: mainContainer(child: Text("Add New Entry")),
10 )

```

Listing 4.7: A `GestureDetector` that was used instead of the buttons in previous iterations. On tap of the child container, the app loads the add entry page

Properties of several elements, that are used multiple times in the app were encapsulated into a file titled *styles.dart* including definitions for the colors used in the visual design of the app. The custom widget class `mainContainer` is being used for orange, interactable containers, while the `inactiveContainer` widget is presented in a dark gray that discourages interaction as gray elements in the app only serve to offer information (e.g., reviewing text entries that were made in the past). The definitions present in the style file are depicted in Listing 4.8.

```

1 import 'package:flutter/material.dart';
2
3 Color appBgColor = const Color.fromARGB(255, 255, 255, 255).withOpacity(0.8);
4 Color appPrimaryColor = const Color(0xFFE6590E).withOpacity(0.8);
5 Color appSecondaryColor = const Color(0xFF662806).withOpacity(0.8);
6 Color appTertiaryColor = const Color(0xFFEA8954).withOpacity(0.8);
7
8 ButtonStyle mainButtonStyle =
9     ElevatedButton.styleFrom(backgroundColor: appPrimaryColor);
10
11 Container mainContainer({Widget? child}) {
12     return Container(
13         alignment: Alignment.center,
14         margin: const EdgeInsets.fromLTRB(50, 10, 50, 10),
15         padding: const EdgeInsets.fromLTRB(5, 0, 10, 0),
16         width: 200,
17         height: 150,
18         decoration: BoxDecoration(
19             color: appTertiaryColor,
20             shape: BoxShape.rectangle,
21             borderRadius: BorderRadius.circular(15.0),
22             border: Border.all(color: const Color(0x4d9e9e9e), width: 1),
23         ),
24         child: child);
25 }
26
27 Container inactiveContainer({Widget? child}) {
28     return Container(alignment: Alignment.center,
29         margin: const EdgeInsets.fromLTRB(50, 10, 50, 10),
30         padding: const EdgeInsets.fromLTRB(5, 0, 10, 0),
31         width: 200,
32         height: 150,
33         decoration: BoxDecoration(
34             color: const Color.fromARGB(255, 134, 133, 133),
35             shape: BoxShape.rectangle,
36             borderRadius: BorderRadius.circular(15.0),
37             border: Border.all(color: const Color(0x4d9e9e9e), width: 1),
38         ),
39         child: child);
40 }

```

Listing 4.8: Constants and widgets defined in *style.dart*. Main containers are used for active content, while inactive containers hold immutable elements when in use.

While the second iteration of the app made calls to the server directly inside the files, that create the app pages, the third iteration split the entire server interaction into the services.dart file (See Listing 4.9). When the app starts up, the home page stateful widget calls on a util function called getId that stores the Android device-id into a variable in a globals.dart file. The generated id is then used by all functions in the services file as a header to be sent to the server for authorization. Other data stored in variables in the globals.dart file include the server's address in order to make quick changes to endpoint communication.

```

1 Future<http.Response> postTextNoteToServer(String text, String date) async {
2   http.Response response = await http.put(
3     Uri.parse("https://$serverAddress/text_notes/"),
4     headers: <String, String>{
5       'Content-Type': 'application/json; charset=UTF-8',
6       'x-token': deviceId!
7     },
8     body: jsonEncode(<String, String>{
9       'text': text,
10      'date': date
11    }));
12   return response;
13 }

```

Listing 4.9: A function from the services.dart file using the id of the user's mobile device as the x-token header for authentication, a text note is posted to the server.

In a first hands- on testing session, the third iteration was shown to a group of graphic designers and computer scientists. The feedback gathered in this one hour long discussion led to more changes in the frontend as well as in the backend. Positive feedback that did not require change was the white background of the add new entry page (depicted in the second starting from the left image in Figure 4.17) as it provided a cohesive unit of input fields. Feedback leading to changes were minor tweaks of the UI-elements on the add new entry page as well as a new field for the add new entry page. The type header moved to the left, while the corresponding type drop down menu moved closer to create more sense of a unit between those two elements. The new field added was a text field, as one of the computer scientists remarked that if they were to partake in an ESM study, they would want to give their entries a title. Titles can be given to both text notes and voice notes. In previous iterations of the app, voice notes had generic titles in the form of "Voice Note X" with X being a number increasing per voice note per day page (e.g., "Voice Note 1", "Voice Note 2" and "Voice Note 3" if three voice notes were created for a given day). Changes to the add new entry page are shown in Figure 4.18.

The floating action button containing a question mark icon now shows information on the creation of the app as well as the researcher's email address so participants can get in contact if they run into bugs or any uncertainties while using the app. The button is present on any page of the app and additionally shows the device id of the android device a given participant is using, which can then be used by the researcher to get the data from the PostgreSQL database.

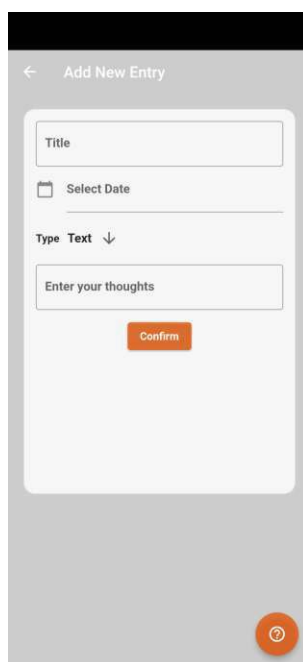


Figure 4.18: The final design of the add new entry page including the new title field as well as new positions for the type header and dropdown menu. Both changes were made after a feedback session with graphic designers and computer scientists.

An important new addition to the app in the third iteration is the research area (Depicted in Figure 4.19). Accessible from a button in the overview page, participants are encouraged to consume information prepared by the researcher either through audio messages or through transcriptions of these messages. Thematically the three researcher notes created for this specific study center around topics in the field of men's studies researched as part of this thesis. These topics were deemed by the researcher to possibly be interesting or thought provoking and would invoke reflection on masculinity and social media in the participants.

The custom research diary app checks how many data entries with unique date stamps were made by a participant. This way, the days participated in the study are approximated. At three different milestones, namely after entries for the first day, the third day and the sixth day of the study were logged, users of the app are notified through a dialog box in the overview page of a new research note being available in the research area (Shown in Figure 4.20). To avoid multiple notifications for the same research area, persistent data is stored to the file system of the user's device. This data entails a count variable that is used to limit the notifications to three in the entire span of the study (The code pertaining to this functionality is shown in Listing 4.10).

The research notes are fully shown in appendix chapter C. To roughly summarize the

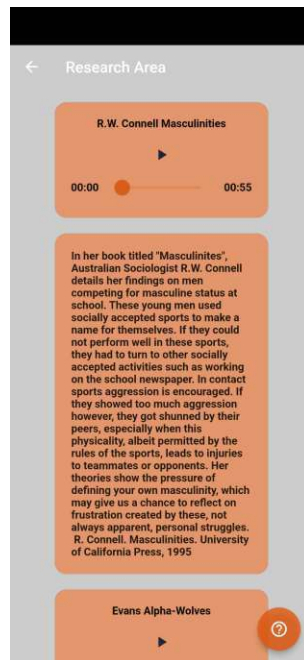


Figure 4.19: The research area showing audio files and transcripts of information gathered in the introduction section of this thesis. Intended to be read or heard by participants during the study. Available entries depend on the duration of the study.

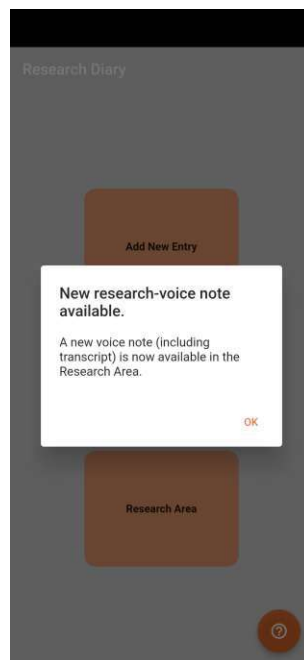


Figure 4.20: The in-app notification presented to the user, when a new entry is available in the research area.

content presented, the first research note presents an introduction to Connell’s hegemonic masculinity, while the second research note details Evans’ criticism of the concept of an alpha wolf and by extend the application of this concept on humans. The third research note presents Dvorkin’s tests and experiences on therapy centered on men. Additional to the strictly theoretical presentation of the information packaged into the three research notes, conclusive remarks are included that suggest how that knowledge may be advantageously used in every day life or how the ideas and topics presented can lead to more deliberation on questions of masculinity on the participant’s part.

```

1 await _loadCounter();
2   if(days >= 1 && _counter == 0)
3   {
4     // Showing the dialog notification
5     await _incrementCounter();
6   }
7   else if(days >= 3 && _counter == 1)
8   {
9     // Showing the dialog notification
10    await _incrementCounter();
11  }
12  else if(days >= 6 && _counter == 2)
13  {
14    // Showing the dialog notification
15    await _incrementCounter();
16  }

```

Listing 4.10: Logical branching used in conjunction with persistent data to assure that the dialog notifications are only shown three times in total at specific times in the study.

Preparing the custom diary app for the study, a possible factor for errors was considered. While containers used for voice notes always have a predetermined size due to the same elements and icons being present in all widgets created for voice notes, text notes may possibly exceed their original size by a significant amount. The main container widget presented in this section used pre-set values for its width and height, this necessitated the creation of a new container type. The variable container sets only the width of its content. Wrapping this container in the `IntrinsicHeight` widget provided by the front-end framework flutter, the container’s height is dynamically set according to the height of its content (e.g., a text entry written on multiple lines). This variable container was additionally re-used for the written elements of the research notes, as they included multiple lines of text.

With the app being designed to be released and available to the biggest possible audience, all of the elements were designed in English. However, due to the study presented in this thesis targeting German speaking individuals as participants, German language support in the custom research diary app became a necessity. Using the `intl` package, that handles localizations of apps created with flutter, every text that is presented in the app needed to be translated into German. Depending on the user’s system language setting, either the English or German texts are dynamically loaded from so-called application resource

bundle files. Similarly, the audio files used in the research area that are included in the app, are accessed through different file paths depending on the language version needed. Using the German language inside the app initially led to some unwanted effects. Umlauts were not correctly displayed when added to a text entry. Investigating this bug showed that both the back-end framework fastAPI as well as the database technology PostgreSQL correctly processed and showed umlauts. Flutter does not by default use UTF-8 to decode json data. The `utf8.decode` function needed to be used to turn data containing umlauts into a value processable by flutter without errors. How this is achieved is shown in Listing 4.11

```
1 Future<List> getTextNotesFromServer() async {  
2   http.Response response = await http.get(  
3     Uri.parse("https://$serverAdress/text_notes/"),  
4     headers: <String, String>{'x-token': deviceId!});  
5   return json.decode(utf8.decode(response.bodyBytes));  
6 }
```

Listing 4.11: Getting text notes from the server including using the `utf8.decode` function on top of the `json.decode` function to enable support for letters not present in English



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

CHAPTER 5

Results

The results chapter collects data and the themes created in the analysis project. It starts with positioning the researcher to better illuminate findings in the self-test part of the study as well as examine the researcher as an interpreting individual to lay the foundation for the reflexive thematic analysis. Then it depicts the results of the diary study as well as of the de-briefing interviews.

5.1 Self-Test

5.1.1 Themes

The data created in the self-test diary study examining my own Social Media activity as well as my emotional responses to said activity, is available in Appendix Section A.1. Several codes were created to categorize this data, in a next step four distinct themes were found (shown in Figure 5.1) that further underline the meanings that I as a researcher assigned to the statements I recorded in the app. These themes are presented in conjunction with parts of data that were used in their respective creations. Themes were given descriptive names summarizing the theme's meaning. These names were not created from quotes found in the data directly.

S1: Accessing social media is seldomly a conscious decision that includes expectations, but it can be done for escapist purposes.

During the course of this study, I put a high emphasis on monitoring and identifying my emotional state as well as my social media habits. Examining the study prompt presented in Section 3.4, more specifically the sub-question of "What were your expectations on how it would change your emotional state before you visited the platform?", this posed a task for more challenging introspective. I have found that I don't often have expectations about how Social Media would improve my mental state, at a majority of times, accessing Social Media happens in a type of automatism. Some of the data points that reinforce

Self-Test Diary Themes

- | | |
|--|--|
| <p>S1: "Accessing social media is seldomly a conscious decision that includes expectations, but it can be done for escapist purposes."</p> | <p>S2: "Depictions and discussions of violence leave me in a worse emotional state than before."</p> |
| <p>S3: "Discussions on social media leave negative emotions due to a perceived helplessness in regards to discussion culture."</p> | <p>S4: "I cannot fully take myself and my current situation out of consuming social media."</p> |

Figure 5.1: The four themes identified in the thematic analysis process using the self-test dairy data. Note that each of the themes was assigned the letter "S" and a number to identify them as the self-test diary themes.

this theme are: *"I didn't have much expectations [when I visited Instagram], it was more of an automatic thing to visit."* and *"Going on Reddit was automatic."*

A more neutral aspect that is encoded into the theme as well, is my habit to access social media to pass time when I found that I did not have enough time before fixed plans in my schedule that could be used for "productive" activities such as completing university assignments, writing job applications or creating artistic projects. This notion was reinforced by *"I went on Instagram to pass time [Social media use to pass time] because I had a break before going out"* and *"I went on Reddit to pass time on public transport"*.

The escapist purposes included in the theme were my habit of using social media in particularly stressful or overwhelming moments to escape from assignments or other forms of work. This can be particularly explained by examining statements such as *"I went on Instagram to escape my responsibilities for a while"* or even *"I went on Reddit because I was feeling overwhelmed by work"*

S2: Depictions and discussions of violence leave me in a worse emotional state than before.

While I consumed some content created by friends that I know in real life, the majority of the posts I saw during the observed week were related to socio-political topics particularly ones of a highly violent nature. Interacting with these topics, albeit passively (e.g., by viewing video content related to topics of such a nature), left me in a worse emotional state than before. Including the empathy I felt for the victims in violent incidents, I also felt sadness and anxiousness that originated from seeing these types of posts. Some of the utterances that reinforce this theme are as follows: *"[I] read about abuse victims in*

children's television (...) I feel empathy for the victims in this case and feel like this is not worth getting entertainment for if people are being abused.", "I read about a terrorist attack in Moscow. The discussions of violence make me sad and anxious." and "[I] saw a post about war crimes in the Second Gulf War. I feel depressed due to the inhumane treatment of innocent people."

S3: Discussions on Social media leave negative emotions due to a perceived helplessness in regards to discussion culture.

In some cases when I went on Social Media I read discussions about topics such as gender or nature conservation. Talking points of these issues also appeared in comment sections on unrelated topics (e.g., a video created by a female sex worker). While seeing these discussions, I felt a sort of frustration related to frequently seeing similar arguments that only served to create a hostile environment instead of facilitating healthy discussions. Examples for these moments include: *"I saw a post mocking a post by PETA [People for the Ethical Treatment of Animals] that critiqued dog sledding. I feel uncomfortable as I would like to see more different arguments for and against dog sledding, when in that reddit thread only arguments for dog sledding were brought forward.", "I saw a video made by a sex worker explaining her clientele. I saw the first comment being a man asking "is this all that feminism got". I feel frustrated that no actual discussion can happen on social media and women and feminism are attacked for no reason." and "I saw a video about female ideal body types. A man commented under this video that this issue is only due to women judging each other. I feel frustrated that discussions like this often times have exactly the same arguments brought forward at all times."*

Contrary to the theme, one single incidence showed a positive response to a discussion on Social Media. However, this instance was related to a man calling out other men on negative comments about women, that turned this particular discussion into a positive one. The related part of my data states *"I saw a guy calling out negative comments about a woman's body type while she was weightlifting. I feel happy about the guy's acceptance of the woman and his courage to call out other guys for their inappropriate comments".*

S4: I cannot fully take myself and my current situation out of consuming social media. This theme refers to the moments when I consumed content on Social Media that was not directly related to me in a significant way, however in some moments I still related the content shown to myself. This most often occurred in instances involving discussions of a monetary nature. This interpretation of my inability to ignore details of my personal life is exhibited by data such as *"I was on reddit reading a discussion about a new game that was released. Mainly I felt sad and frustrated [sic!] because I could not afford the game", "[I] saw a post about the CEO of Bentley saying that rich people got emotionally sensitive and don't wanna flaunt their money by buying new bentleys so car sales are down. I feel confused by that statement and it reminds me that there's a huge social divide" and "She [a woman on Instagram] mentioned needing [and having] a stable life to have a dog, which I envy her for"*

The key advantages this self-test exhibited, was the ability to better gauge what emotions

participants may feel as they partake in the study. Due to me being in a similar demographic, some of the content I consumed as well as the reactions I had to said content may be present in the participants' data as well. This led to a clearer understanding of what to ask for in the de-briefing interviews as well as the creation of new questions, that came up during my self-test. E.g., I noticed that I created a habit of avoiding to visit social media platforms at certain times during the self-test. A new question aiming at this behavior was then created for the participants. Additionally, I could see the quality of life features that were missing inside the app as well as conduct a rudimentary performance test. This led to adding the study prompt on the page for creating a new entry.

Regarding my emotional impact, analyzing my created data made me aware of my negative reactions to content on social media, yet my inability to completely refrain from using such platforms. This influenced the theme-finding process in the further stages significantly.

5.2 Participant Diaries

5.2.1 Themes

Building upon Clarke and Braun's reflexive thematic analysis Byrne recommends taking stances on three concepts [19]. Analyzing data created by conducting the diary study with participants, forces more biases and assumptions in constructing themes compared to analyzing the self-test data. Due to this reason, these aforementioned stances are formulated and made explicit at this point of the thesis.

Regarding constructivism, I acknowledge that meaning is created through analysis in contrast to being inherently existent. Considering one of the research questions presented in this thesis asks about participants' experiences on social media, an experiential orientation for analysis seems appropriate. As the study poses as an explorative foray into social media usage by young men and their related emotions, an inductive approach was chosen and in turn no theoretical frameworks were strictly applied during analysis. A mix of semantic and latent coding was chosen, as a combination of both approaches was deemed to produce the most variation in interesting themes.

In the initial phase of familiarization with the data, some similarities to the self-test diary regarding possible meaning of data, seemed apparent. Especially utterances pertaining to missing expectations regarding social media use as well as statements implying that social media was used in an automatic way without much deliberation, pointed to the theme A1: "Accessing social media is seldomly a conscious decision that includes expectations, but it can be done for escapist purposes.". Other utterances led to the creation of new codes, that would later become part of new themes. Shown in the following table, the notes regarding the increased pressure of logging data posed as a unique factor in the participant diaries when compared to the self-test one.

Initial Familiarization with Participant Diary Data

Social media use is automatic, has addictive traits, that has negative emotions attached (e.g., shame about going on social media).

No expectations are involved and more time is spent on the platform than wanted

Negative emotional responses after having used social media.

Using social media to distract yourself from negative situations or too much work, which may point to escapist tendencies.

Being aware of having to log activities, puts stress on participants.

During the creation of the themes, codes pertaining to themes created previously when analyzing the self-test data were attempted to integrate into said existing themes in an iterative approach to theme creation. Finally, three major themes were either newly created or adapted from previous themes with sub-themes attached to two of them. A graphic representation of this themes, sub-themes and their relations to each other can be seen in Figure 5.2.



Figure 5.2: The themes created while analyzing participants' diary data. The capital "D" in-front of the theme's number identify it as a diary theme.

D1: Accessing social media is seldomly a conscious decision that includes expectations, but it can be done for escapist purposes.

Using this theme from the self-test analysis, a plethora of data points in the participant diary were deemed to point to this theme. However, it has now been extended to include two sub-themes.

The first sub-theme deals with perceived passivity of social media use. Participants reported going on social media without much thought or any expectations. Participant #261 for example, writes *"I did not have expectations regarding a change of my emotional state [when I went on social media]."* This points especially to the prompt used in the study, asking what participants' expectations when going on social media were. A similar passive relationship to social media use was signified by statements such as *"My mind would wander to the phone"* made by #336. Only certain, few moments included expectations such as participant #526 writing *"I expected to be entertained [when I was about to watch comedy shorts]."* Social media was frequently used to pass time or to "unwind" pointing to the second sub-theme of escapist tendencies. Participant #526 visited a forum expecting to relax. Similarly, participant #261 stated *"I usually visit TikTok as a 'winddown'"* showing behavior to use social media as a relieve system to improve ones emotional state. In a more extreme example of trying to gain a positive effect in regards to emotions, participant #423 speaks of watching Instagram stories trying to get rid of stress, which ultimately did not have the desired effect. More neutrally social media was also used in several instances to gain a short positive and amusing entertaining effect before going to bed. Participant #526 writes *"[I] wanted to watch something funny before going to bed."*

Social media was also used to escape responsibilities which led to the creation of the second sub-theme and was signified by statements such as *"I was in the middle of work (...) [I] opened Instagram to distract myself"* made by participant #321, who subsequently provided an even more extreme example of escapism by stating *"I need to prepare but I am distracting myself [by using social media]."* Social media use was rarely motivated by prompts, e.g., messages by other social media users.

D2: I cannot fully take myself and my current situation out of consuming social media. Similarly to the same theme used in the self-test section, participants showed the behavior of consuming social media and equating the content seen to circumstances in their own lives, which in all cases left them feeling frustrated with their own perceived shortcomings. Participant #261 equated the content he consumed centered on the woes and hardships of PhD students to his own challenges as a PhD student at a Viennese university. He states that consuming this content was *"relatively frustrating and left a lasting depressive feeling"*. In participant #321's case who works as a self-employed artist, a variety of videos about other people's art was consumed on social media. This type of content created a feeling akin to envy in that participant. He mentions seeing other artist's work that he thinks is great, upsets him, as he feels a sense of pressure to be able to create similar art as well.

D3: Social media use has traits of addiction, that lead to unwanted time spent on social media and regret.

As the first theme elucidated, social media usage can be done for escapist purposes, that are at their core perceived as a positive interaction with the platform. This theme, however, changes this positive relationship between user and platform to a negative

one for some interactions. Participant #336 directly states in his research diary that he "felt like an addict". The first sub-theme regards participants as having a general attitude towards social media as a waste of time. Participant #423 reveals this stance in a tangential statement, made in passing by saying "[I went on social media because I] wanted new information on music, movies or friends. It wasn't a waste of time, so I feel okay." and participant #526 only sees his particular social media use in an instance as a waste of time, because he didn't have the entertainment he expected to have. Participant #336, however, states directly that he feels like the "hours he spent browsing Instagram and dating apps" were "a waste of time", yet he still regularly spends the same or even longer amounts of time on these same platforms which leads to the second sub-theme that deals with unwillingly spent time on social media.

At times participants portrayed regret after having used social media. In two instances participant #526 records that his social media use was bad because he procrastinated. #321 feels in one entry that he is annoyed at "having to use social media" to distract himself from a project that he initially was greatly motivated to work on. Participant #261 employs the help of digital timers to limit his time spent on social media, however in one instance he disabled his timer and subsequently regretted this decision. Not using any timers, #336 in one entry hopes that he would only spend a few minutes on social media, which ends up being significantly more time. Even at times of leisure, participants recognize their tendency to favor using social media to other activities as a negative trait with statements such as "[I] could also relax right now but I am scrolling [on social media] anyways" and "wasted 1.5 hours sending memes and texting instead of sleeping (I am very tired)". This increased interest in using social media for a significant part of the day points to potential benefits of social media use, however participants made statements that were interpreted as social media use leaving them exhausted, stressed, feeling empty or even in a depressive mood.

One data entry made by a participant pertaining to his frustration regarding a person partaking in a discussion about a board game on a forum pointed to A3: *Discussions on social media leave negative emotions due to a perceived helplessness in regards to discussion culture* but due to no other statements made by other participants being deemed as connected to this theme, it was not added to the themes for the participant diaries. For completeness sake, it however made sense to mention at this point, that weak evidence was present for this theme.

5.3 Interviews

Using a combination of Likert-scale questions, technical questions regarding the research diary app's usage as well as potential future features and open questions about participants' social media usage, the de-briefing interviews served as a way to gather feedback on the app, augment the data collected in the diaries as well as fill gaps or avoid room for erroneous interpretation in the diary data.

The initial section of questions revealed demographic details about the participants. All of the participants identified as male and had been living in Austria for an extended amount of time before participating in the study. These details were in accordance with the requirements set for the recruitment process. The entirety of the participants has visited a tertiary educational institution with two bachelor's degrees per person and four individual master's degrees being the highest educational degree achieved among the six participants. None of the participants had experience with medication such as antidepressants and three participants had not ever been treated using psychotherapy. Out of the ones who had been in therapy before, the amount of sessions ranged from a single session, a couple of months the year prior to one and a half years of treatment.

As mentioned in Section 3.5, questions directly targeting the participants' demographic data as well as possible disturbances that have the potential to create unrepresentative data were used. Replies to these questions shall now be presented separate from the more open questions, that led to analysis more in line with the analysis of the participants' diaries.

The results of the Likert-scale questions used in the interviews are as follows:

"Rate your social media use this week on a scale of 1 to 7. 1 is much less than usual, 7 is much more."

Calculating the average score for all mentioned evaluations given by participants and using the midpoint of two numbers if a participant did not decide on a single number but mentioned two numbers that their chosen value would be in-between of, results in an average score of **3.5**. Participant #423 felt the urge to clarify that the week of the study was during the Easter holiday break from university, but ultimately settled on a score signifying an average amount of social media activity.

On a scale of 1 to 7, please rate how much of your social media behavior was reflected in the study. 1 is none was captured, 7 is everything was covered.

The average for this question sits at a low **4.2**. As the main inhibitor of recording data at all occurrences of social media use, participants recorded short uses of platforms that they then either forgot or did not feel motivated enough to turn into a data record. Participant #336 described his struggle to keep up with data compliance as *"because of the reason that it was a lot of work and I also felt ashamed, because I knew I used my phone and is it really necessary to record this again and this is pretty bad. And then a certain laziness and de-motivation developed, to record this."*

On a scale of 1 to 7, please rate how much of your emotions when it comes to social media was covered. 1 is none at all, 7 is full coverage of your emotions.

As explained in detail in the introductory chapter of this thesis, reflecting on ones own emotional state can pose a challenge for many men. When asked on whether the full range of his emotions regarding social media use was recorded during the course of the study, participant #423 set his answer as *"3 or 4"*, which stands at the lowest value for this question. He then explained *"It is hard for me to put my emotions into words. I don't enjoy doing that."* This could explain his relatively low score regarding this

question, while other participants claimed that identifying and recording their emotions did not pose as great of a challenge. Some participants mentioned their lack of emotional responses to social media in general as a factor in a low score. The average among answers to this question equates to **5.7**.

On a scale of 1 to 7, how would you rate your experiences with using the app? 1 is very negative, 7 is very positive.

Regarding their satisfaction with the app, all of the participants chose relatively high scores. Five participants rated the app with a 6, while one participant stated he would give it a 5. In his particular case, he would have preferred to use his PC to input data. A majority of the participants cited the general stress and amount of work of keeping up with data compliance as the reason for not giving a perfect score. The average for this question is **5.8**.

One of the questions presented in the interview aimed at gauging if the week of the study was comparable to a typical week in the participants' respective lives. A majority of participants saw the week of the study as a "normal" week. However as mentioned in the results of the Likert-scale questions, the study was conducted during the set of Easter holidays and Easter break week. This was mentioned by two participants when asked about their week.

A section of the questions used in the interview focused on participants' experiences with the app and their ideas for potential improvements, new features or general changes. Considering these ideas can not be properly coded by shared meanings, as they varied greatly, they shall now be presented as a collection.

A majority of the participants mentioned that they appreciated the research diary app's minimalist and simple design. They felt that having a dedicated area (i.e., a smartphone app) as well as a provided structure for entries (e.g., a date selector) to record data on the same device that they used to access social media on, made data compliance easier compared to having to use a second device such as a physical notebook. Furthermore, one participant pointed out that he appreciated being able to access his recorded data at all times inside the app.

Some bugs were encountered during the course of the study, that did not affect data collection in a significant way.

A participant's phone operating system was updated automatically, which led to the id assigned to the app being changed. As explained in detail in Section 4.3, this id is used to authenticate the user's front-end instance on the server. Due to this id changing, entries made by the affected user after the update were associated with a different id. This resulted in the affected participant not being able to access previously created entries. These entries were able to be recovered however, as soon as the participant notified the researcher of this issue.

A different user reported the submit button as inaccessible when activating the digital keyboard on the lower half of their phone's screen. In a demonstration during the interview session, the underlying reason for this error was found to be an extra area for

auto-complete suggestions available on the participant's keyboard, that was not present on test devices used in development. Furthermore, the same participant reported an issue when saving an entry at some point during the study, however he was not able to recreate the exact steps taken during the interview.

A plethora of changes to the app were suggested by participants. Requested changes to the prompt used in the app included splitting the questions into a multi-part form instead of asking participants to answer all parts of the prompt at once as well as having a rotating selection of prompt questions that change each time an entry is made. One participant felt that having an obligatory title field was unnecessary as he did not want to give every entry a title.

In regards to data visualization, participants requested for the entries per day to be ordered by recency, with the most recent one being displayed on the very top of the page or even removing the second layer of collecting the entries by days and instead opting for one page showing all entries made. Furthermore, participants wanted to see filters usable to search for entries containing specific words as well as being able to see visualizations on keywords pertaining to certain emotions (e.g., a graph showing how many words related to the emotion "sad" were used in entries). As a possibly quick and easy to implement change, a participant suggested that the text box containing entry data may be automatically emptied on a press of the submit button.

Regarding the research area, participants felt that it was interesting that the connection on when new entries are shown is not fully apparent but they would have preferred the topics discussed in the research area to be more closely related to their own entries.

In a suggestion that stands as unique when compared to the others collected, participant #423 requested the ability to add photos of the participant to an entry to be able to deduce the participant's mental state at the time of creating an entry.

Furthermore, several participants requested a web service being available additionally to the app, which would increase agency of choice as well as be advantageous to participants that are able to quickly type on a physical keyboard when the web app is used on a personal computer.

5.3.1 Adding to Existing Themes

As initially mentioned, the de-briefing interviews served to clarify statements and opinions of participants. Some of this data could then, in analysis, be linked to the themes that were created while analyzing the diary data.

D1: Accessing social media is seldomly a conscious decision that includes expectations, but it can be done for escapist purposes.

Elaborating more on their missing expectations regarding using social media, participants made statements pertaining to this theme in the interviews as well. Participant #336 for example talks about "a reflex-based" use of his phone to go on social media.

D2: I cannot fully take myself and my current situation out of consuming social media. During his interview, participant #321 added more detail to the trend of his envy of

other people's artistic projects. He himself is a young artist trying to increase his success. He states *"I follow a lot of artists. And you always see work in progress there. (...) I wanted to do this too or this was interesting (...) everyone had something going for them (...) I felt as if I was absolutely frozen [not creating projects that were as good]."*

D3: Social media use has traits of addiction, that lead to unwanted time spent on social media and regret.

Participant #261 mentions brain fog after using social media platforms for an extended amount of time as well as feeling the need to employ the help of timer software that restricts his access to social media. Participant #336 felt shame after using social media, underlining the relationship to social media, that is of an unwilling nature.

5.3.2 Creating New Themes

Remaining codes that did not have obvious connections to existing themes, led to the creation of new themes. These themes are shown as "I1" through "I5" in Figure 5.3.

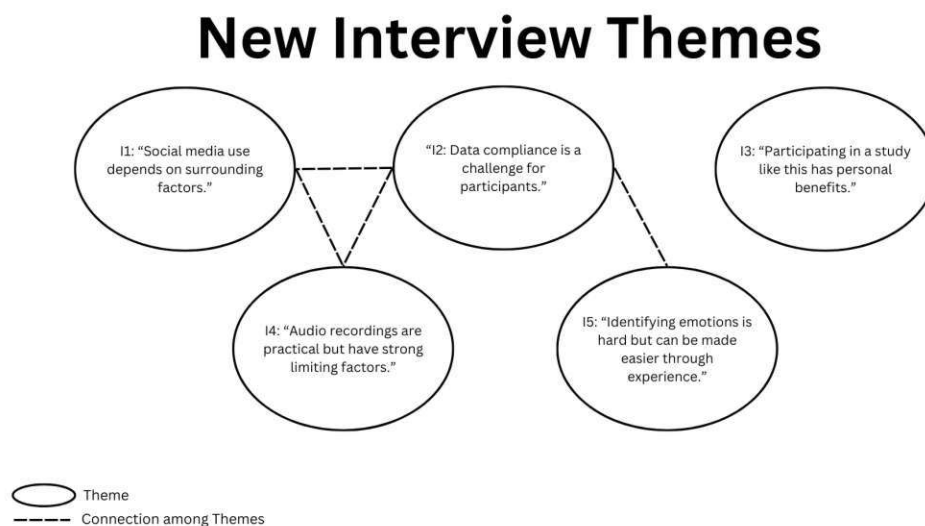


Figure 5.3: New themes created as a result of the analysis process of the de-briefing interviews. The letter "I" used for the themes, was added to identify ones created or refined from previous themes in the process of analyzing the interviews.

I1: Social media use depends on surrounding factors.

Regarding participants' social media use some factors in their respective lives influenced the frequency of interactions with platforms. Some participants have dedicated times to use social media such as participant #534: *"This is often times in the morning while drinking coffee. At that time, I for example made the first entry, where I took time to use my phone."* When spending time with other people, significantly less social media use occurs.

I2: Data compliance is a challenge for participants.

In research using ESM, compliance is an important factor especially in a study spanning a long duration such as the seven days of the study presented in this thesis. Some of the issues related to missed entries or fatigue became apparent in replies to some of the interview questions. Participant #261 sees having to create data points directly opposed to his motivation to go on social media, he uses platforms to "turn off his brain". Implying fatigue, participant #423 says that he felt the urge "to do it [data recording] properly. (...) seven days is a bit long.". The frequency and amount of work going into creating a data entry was mentioned with a negative connotation by a majority of the participants, especially in instances of brief interactions with social media. Additionally, the property of ESM that urges users to immediate data creation after an event, proved to be difficult in public contexts such as sport institutions or public transport.

I3: Participating in a study like this has personal benefits.

In general, participants seemed willing and motivated to participate in a study like the one presented in this thesis despite the high amount of work included. When asked if he would participate in a similar study again and why, participant #336 stated "tentatively yes, because I think this topic is important and relevant and interesting.". Additionally to this almost altruistic sense of helping research, participants also felt personal benefits of the study. By having the context and pressure to reflect upon their social media usage, participants realized that they were intrigued by such activities, which acted as an important motivating factor to partake in the study. Participant #526 described these lasting effects of the study as "And after the study in a way, this still stayed with me, like oh, you went on social media yesterday four times. Why even?".

An additional important motivating factor was the research area. Some participants saw the research area as a reward for creating entries, while other participants even reflected on the topics presented after consuming content in the research area.

I4: Audio recordings are practical but have strong limiting factors.

The audio recording feature to provide participants with an alternative way to record data, was not used by participants. In the de-briefing interviews a majority of the participants mentioned the practicality of using voice messages over text messages. Participant #261 claimed "because it [recording voice messages] is more practical (...) because I don't like typing on a phone that much.". However, reasons for the audio message feature not to be used were manifold. #526 raised privacy concerns by saying "I would feel uncomfortable, if people would listen in [on public transport].". In general, audio messages are perceived as awkward, as signified by participant #261 saying "So I don't like listening to audio recording of myself. It is maybe also uncomfortable, if somebody else listens to it.". Furthermore participant #423 mentions "also to talk into nothingness [is uncomfortable].". Both participants #423 and #534 raise the point that structuring difficult emotional topics into easily recordable entries is easier in text form rather than using an audio recording feature. Lastly, some participants forgot to use the audio recording feature even though

they had previously planned on using it, which might be connected to the feature being somewhat hidden in the page of the research diary app that is used to add new data entries.

I5: Identifying emotions is hard but can be made easier through experience.

Some participants reported correctly identifying and recording their emotions regarding social media as challenging. Participant #423 described his issues to generally put his emotions into words as well as not enjoying talking about emotions. Similarly, participant #336 states that it *"it is probably not possible to collect what could be going on in your head."* A relation between experience in discussing mental health topics and emotions in general and easily being able to record said emotions seems apparent due to the participant with the most experience in psychotherapy, who additionally stated that his family includes a lot of therapists, reporting that he did not have issues in that regard: *"Due to, like we said before, with the experience of psychology and psychotherapy I have been talking about emotions time and time again, since my upbringing, this was not a big change for me. It was pretty normal."*



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

Discussion

This chapter aims to discuss the contributions created by this thesis and its possible applications in future research.

6.1 Applying the Results to the Research Questions

Revisiting the Research Questions, none of the methods used yielded particular direct results to confidently answer the first research question inquiring about whether men use social media as a substitute for professional mental health services. The arguably difficult task of exploring men's emotional reactions to social media proved too big of a task to be linked to a multi-faceted question such as this one. However, the diaries were well suited to find answers to the sub-research questions and led to interesting themes, that are well-fitting as the results of an exploratory study. This was shown by the high score on the Likert-scale question in the de-briefing interviews targeting at how much of the participants' social media usage was covered. The specialized sections on the study design and the app itself in the de-briefing interviews served well to answer the research questions regarding the affordances of research diary apps and the advantages of their usage in such studies. In Summary, while the diaries enabled exploratory research of men's habits and emotions, the interviews were useful to both strengthen the collected data as well as target the more technical, so to say, requirements needed for research diary apps.

Research Question 1: How if so do young men use social media as a substitute for professional mental health services? When examining the missing expectations regarding social media use that participants reported, there were no themes found significantly pointing to young men in Austria actively using social media as a substitute for professional mental health services. However theme D3 shows a relationship to social media that could be classified as "unhealthy" in the sense that participants believed that they were using social media against their own will and as forced behavior. This behavior may

possibly be alleviated, by professional mental health treatment, if participants choose to seek out such services. A strong case can also be made in experience in professional health treatment leading to an increased ability to identify and report emotions. The advantages of possessing this skill however, were not explored in the confines of this study.

Sub-Research Question 1: What content do I consume on social media and how do interactions on social media make me feel?

This sub-research question stood as the basis of study design for the self-test phase of the diary study. Both this sub-research question as well as the accompanying sub-research question for the diary study involving study participants, omitted any assumptions on the content consumed as well as the emotional responses recorded. This stands in line with this study heavily focusing on exploration. As shown in Section 3.3.1, the content I consumed could be categorized into ones of leisure such as content about video games or comedic content, socio-political topics and violence as well as individual experiences of either strangers or friends depicted in social media posts.

My emotional responses can be seen in three of the themes presented in Section 5.1.1. Theme A2 showed that the aforementioned category of content depicting violence leaves me in a negative, sad, frightened or depressed mental state. Similarly themes A3 and A4 show a negative impact on my emotional well-being as well. With A3 being about frustrations in regards to unhealthy seeming discussions on social media and A4 focusing on my personal struggles in life being present while consuming content including judgments about my shortcomings created within during this process.

Sub-Research Question 2: What content do young men in Austria consume on social media and how do interactions on social media make them feel?

Section 3.4.2 presented different categories of content that participants interacted with during the course of the seven day diary study. A majority of these categories can be collected in a superset titled entertainment industry content such as discussions about video games or board games, news about music or movies or comedic content. The rest of the categories were culinary videos that could include recipe tutorials, videos of art pieces created by professional artists, videos and posts of the private lives of participants' friends and selecting and chatting with potential partners on dating apps.

While there were few indicators of content on social media having a direct effect on participants' mood, theme D2 showed an averse effect similar to theme A4. Meaning that again, participants were aware of their personal situation which led to negative emotional responses to content consumed on social media.

Research Question 2: Does the use of a research diary app facilitate acquiring data on social media use? Answers to this research question were collected through some of the questions used in the de-briefing interviews at the end of the seven day diary study. Participants were asked to freely reflect on their experience using the custom research diary app, as well as comparing the app to alternative ways of data collection such as physical diaries or digital note taking tools. In Section 5.3 the results of these questions were collected to show consent among participants that points to the research diary app,

in the way it was implemented for this study, having major advantages compared to alternatives. Participants positively mentioned having a set structure in place, with the app enabling them to quickly set the date for an entry as well as showing the prompt that needed to be answered. Furthermore, participants in the study expressed appreciation of having an easily accessible piece of software on the same device as the activity they are reflecting on is taking place, rather than needing an additional device, such as a notebook, provided by the researcher. Participants' grievances with the study were generally of a nature pertaining to general obstacles of research using ESM, such as the workload involved or immediate data recording being needed no matter the circumstance, rather than focused on a research diary app as a medium. Some participants however voiced the desire for more options in data recording methods such as a service accessible on a personal computer.

Research Question 3: What aspects of a diary app's design help young men record data about their social media use? Section 4.2 presented the state of the art on mobile phone apps used in ESM research, that were used as the basis to design the custom research diary app presented in Section 4.3. Additionally to this basic functionality, two rather experimental features were used in the custom research diary app, that were then heavily focused on in the de-briefing interviews in order to evaluate their acceptance among participants.

Present in a sparse amount of previous ESM apps, the first of these features was to record audio message as an alternative to written data input. The study's participants voiced their support of and interest in this feature, however not a single data entry was created using this feature during the course of the study. Resulting in a need to re-examine this feature in future design processes. The infrequent use may be rooted in the audio recording mode not being the default option for data entries but rather having to select it in a drop-down menu, which is potentially evidenced by a participant claiming that he wished to use the feature but simply "forgot" to use it. Furthermore, while participants mentioned the practicality of this feature other issues such as missing comfort in using the feature in public or in general may played a role in this feature not being used.

The second rather unconventional design decision was to add a page in the app, that included curated excerpts of books and studies that were used in writing the introductory chapter of this thesis focusing on men's studies. This feature was added in an attempt of information dissemination and participatory research and was positively received by the participants. In the de-briefing interviews they mentioned this so called research area leading to reflection on the presented topics, as well as acting as a "reward" of sorts. If harvested correctly in study design, this knowledge-based re-compensation, if it becomes even more closely connected to the participants entries that are being created, could be used to increase data compliance and decrease drop out rates in diary studies that naturally seem tedious to participants due to their extensive periods of observation.

6.2 Limitations

The study presented in this thesis was subject to some limitations in how it was conducted. While the potential participants were restricted by self-identifying gender, age and country of residence by design to closely examine a certain demographic, other circumstances led to further, unwanted restrictions. Due to the author of this thesis not having access to a development device by the company Apple as well as not having access to an Apple developer account the mobile phone app that was developed was only available on devices running the Android operating system, which led to the exclusion of owners of iPhone devices. Additionally, due to the nature of how participants were recruited (i.e., through university social media groups, on social media as well as personal contacts) and the researchers own demographic background, the study only included participants with degrees from tertiary educational institutions. In general, due to the very limited number of participants, there was not enough data gathered to get deep insight into men's social media and mental health habits. Additionally, due to the unconscious and subliminal nature of emotions and ones mental state, even the setup used of diaries and de-briefing interviews has limitations regarding the data gathered. There might be a possibility that participants themselves are limited in what they want to convey either on purpose or because they simply lack the tools to completely express themselves.

As presented previously, ESM studies include a set of challenges regarding participants' willingness to spend a significant amount of time and effort on recording data during time that is normally spent on other day-to-day activities. This led to some data points being omitted in this study that possibly would have enabled the formation of insightful themes.

Ethical questions also pose some limitations for the study design. Participants at times seemed hesitant to share data in the fear of both being identifiable (despite anonymization by the researcher) or even "losing face" in-front of the researcher. This could be mitigated somewhat by repeatedly informing participants of their rights to abort the study at any point and all of their data being deleted, which some participants chose to opt for. Additionally, working with and researching people's emotions may conjure depressive moods in people, even if the aim is to lead to healthy reflection. Due to the financial limitations of this thesis, involving a mental health professional as a consultant was not possible. This is however recommended.

6.3 Contributions

The main contribution of this thesis stands as the artifact contribution in the form of the custom research diary app that is freely and openly usable by any researcher interested in conducting an ESM study. A need for this app was first identified by analyzing currently used ESM apps and validation of the app was done in the form of assessments by participants of the target group. Whether the app works for participants of other genders, was out of the scope of this thesis. The app worked well for simple ESM study design, yet had shortcomings in some aspects. The omission of different types of question

items or even a complete questionnaire, made the data that was gathered limited as well as the diary prompt bloated and complicated. This exclusion of types of questions happened mainly due to time limitations during the development of the research diary app.

As mentioned before, there was no significant evidence to support the initial, albeit loose and exploratory, research question regarding social media as a substitute to mental health services. Even though this thesis has created some intriguing themes, an argument can be made that the contribution in the form of information pales somewhat in comparison to the artifact contribution. This may be due to the limitation in participants or the researcher's inexperience when dealing with ESM study design. However, the initial hope that motivated this thesis still stands. The hope that the research diary app as well as some of the procedures presented in this thesis may one day be used for more in-depth ESM studies whose theoretical contributions may lead to improvement in mental health services.

The methodological contribution in the form of a self-test before the participant diaries and de-briefing interviews after the participant diaries is suited well for future ESM studies, especially, but not limited to, when new artifacts are developed and introduced. Additionally to testing the research diary app, the self-test served to understand the participants' emotions as well as possible challenges and frustrations of participating in an ESM study more clearly. Using the participant diaries in the way that was presented in this study, was advantageous due to the app being on the same device as the platforms participants visited. Additionally it included features that created an ease of use (e.g., having easily fill-able fields like a data picker). The de-briefing interviews served to deepen and validate the understanding used in interpreting the diary data. In the direct exchange between researcher and participant, ideas and notions are confirmed, leading to information that is close to the affects that participants experienced during the study. Therefore this method is recommended to be used after a research diary study, even if the questions validating the design of the used research diary app are omitted.

Cycling back to the related studies shown in Chapter 2, this thesis has shown a participatory way of researching men. By having the researcher become a participant himself and including one-on-one interviews, a more personal and vulnerable atmosphere was created. This stands to mitigate issues such as Chandler's theory of men not being given a space to talk about strong emotions [20] (as discussed in Section 2.3 of this thesis). Furthermore this thesis has found that the findings by Parent et al. [47] about toxic men seeking out content that negatively affects them is too limited of a view. Men participating in this study, that are presumed to not be toxic, sought out social media in general, even though they deemed it as a negative experience.

6.4 Future Work

The initial hypothesis of if young men use social media as a substitute to professional mental health services was not evidenced by the information found in the study presented

in this thesis. It however created some intriguing anchor points for further research from a human computer interaction standpoint as well as focusing on research app design deliberation. As mentioned in chapter 5, the positive effects of being able to easily identify and explain emotions, for example, were left unexplored in this thesis. This could form the basis of further research, more closely dealing with young men's mental health. In terms of design implications for experience sampling software, the audio message feature may be re-examined and changed to become more attractive to participants. Furthermore, iterating on the idea of a dedicated part of an experience sampling app being used for knowledge dissemination and participatory research may prove to be valuable for research. Additionally the openly and freely available source code of the custom research diary created for this thesis may be built upon. Due to the platform agnostic nature of the technology used in the app's creation, implementing the small subset of its functionality that at the time of writing exclusively functions on Android devices, for other platforms, may prove to be a simple next step in further developing a powerful free and open source tool for researchers.

CHAPTER 7

Conclusion

Focusing heavily on a paradigm of exploration, this thesis presented the researcher's first foray into men's studies, modern mobile phone app development, as well as experience sampling methods. In the introductory chapter to elucidate a feminist view on men's issues as well as the potential dangers of online communities centered at men, texts of grave significance in this field were examined. In an exploration of research on men and social media, it presented state of the art experience sampling methods as well as selected studies on this topic. Combining modern app development technologies as well as the aforementioned experience sampling method ideas, a custom and open source research diary app was created and released to the public. Finally, it presented a study examining young men in Austria and their emotional responses to social media use using this custom app.

The main contribution of this thesis was an artifact contribution in the form of a custom research diary app that is open source and free. Besides that a minor contribution was created by giving a recommendation of methods to be used in an ESM study. A theoretical contribution was not strongly created by this thesis. The limitations of this study prevented more significant insight into social media, men and mental health. This being said, the themes created in this study may be interesting to be used in further and deeper studies. These contributions do not directly inform mental health professionals in their day-to-day practice but further studies building on them may possible achieve this goal.



Die approbierte gedruckte Originalversion dieser Diplomarbeit ist an der TU Wien Bibliothek verfügbar
The approved original version of this thesis is available in print at TU Wien Bibliothek.

Research Diary Data

This chapter of the appendix collects the research diary data created in the two phases of the study using the custom research diary app. First, the data created by the researcher himself is listed. Then the participants' diary contents are listed.

A.1 Self-Test Diary

Instagram abuse 2024-03-22

I visited instagram and read about abuse victims in children's television. I didn't have much expectations, it was more of an automatic thing to visit. I feel empathy for the victims in this case and feel like this is not worth getting entertainment for if people are being abused.

Reddit game 2024-03-22

I was on reddit reading a discussion about a new game that was released. Mainly I felt sad and frustrated because I could not afford the game and I remembered my friends playing the game.

Reddit legalize 2024-03-22

I went on reddit and read about Germany legalizing marijuana. Again, going on Reddit was automatic without much thought. I feel amused by a commenters joke about the green smoke in the article picture representing an annexion of Ireland.

Reddit moscow 2024-03-22

A. RESEARCH DIARY DATA

I was automatically on reddit again. I read about a terrorist attack in Moscow. The discussions of violence make me sad and anxious.

Reddit bentley 2024-03-23

I automatically went on reddit and saw a post about the CEO of Bentley saying that rich people got emotionally sensitive and don't wanna flaunt their money by buying new bentleys so car sales are down. I feel confused by that statement and it reminds me that there's a huge social divide, as rich people are not affected by increasing cost of living.

Instagram dog 2024-03-23

I went on instagram and saw a lady talking about her dog and her struggles. I feel for her taking care of her dog. She mentioned needing a stable life to have a dog, which I envy her for however.

Instagram bodies 2024-03-23

I went on Instagram to cheer myself up and I saw a video about female ideal body types. A man commented undet this video that this issue is only due to women judging each other. I feel frustrated that discussions like this often times have exactly the same arguments brought forward at all times.

Reddit war crimes 2024-03-24

I was automatically on Reddit and saw a post about war crimes in the Second Gulf War. I feel depressed due to the inhumane treatment of innocent people.

Reddit peta 2024-03-24

I went on Reddit again without thinking. I saw a post mocking a post by PETA that critiqued dog sledding. I feel uncomfortable as I would like to see more different arguments for and against dog sledding, when in that reddit thread only arguments for dog sledding were brought forward.

Instagram weightlifting 2024-03-24

I went on Instagram to pass time because I had a break before going out, which I felt like I couldn't use on anything productive. There, I saw a guy calling out negative comments about a woman's body type while she was weightlifting. I feel happy about the guy's acceptance of the woman and his courage to call out other guys for their inappropriate comments.

Reddit is 2024-03-24

I went on Reddit to pass time on public transport. I read about the atrocities the IS has committed over the years. I feel sick to my stomach and sad about the gruesome depictions of violence I've read about.

Instagram friend 2024-03-25

I went on Instagram to escape my responsibilities for a while and saw my friend's project that he's working on. I feel proud of him putting in a lot of work and getting a good looking outcome.

Reddit ukraine 2024-03-26

I was on reddit in the bathroom to pass time. I saw a post about Yeltsin signing a deal to take Ukraine's nuclear weapons but not to attack Ukraine. I feel frustrated that international politics are in the state that they currently are.

Reddit bridge collapse 2024-03-26

I was on reddit to bridge time and saw a video of a bridge in the US collapsing. I feel sad for the people involved and their loved ones.

Instagram meme 2024-03-27

My friend sent me a joke meme on instagram about supposed animal tests on the gaming platform steam. I feel indifferent to the meme.

Reddit sexual violence 2024-03-27

I went on reddit because I was feeling overwhelmed by work. I read about an Israeli woman being violated by hamas. I feel sad about conflicts and war and how civilians are treated.

Instagram sex worker 2024-03-27

I went on instagram to pass time and I saw a video made by a sex worker explaining her clientele. I saw the first comment being a man asking "is this all that feminism got". I feel frustrated that no actual discussion can happen on social media and women and feminism are attacked for no reason.

Instagram friend gym 2024-03-28

I went on Instagram, without expecting emotional change, I just did not feel like doing anything productive and automatically did it. I saw my friend's post about struggling

with depression bit still exercising. I feel proud of him and happy that he's doing something that helps his health, but I also feel professional help would help him a lot.

A.2 Participant Diaries

A.2.1 Diary Participant #261

Mastodon 2024-03-26

Besuch von Mastodon (Instanz chaos.social), scrollen nach Memes und technischen Posts. Ich hatte keine Erwartung an eine Änderung meines emotionalen Zustands, es hat sich auch nicht wirklich etwas geändert, außer dass ich mich erschöpfter fühle.

01:00 – Tiktok 2024-04-07

Ich habe die Plattform Tiktok besucht. Üblicherweise gehe ich auf Tiktok als "winddown" kurz vorm Einschlafen, d.h. ich erwarte mir grundsätzlich eine angenehme Emotionale Haltung. Ich habe nicht mit den Beiträgen interagiert die von Accounts kommen denen ich folge, sondern nur mit dem algorithmischen Feed. Dieser hat mir hauptsächlich Schleichwerbung, Ramadan-related content und vor allem ein Video über die Missstände in den Arbeitsbedingungen von Doktoranden/Postdocs hereingespült. Das war relativ frustrierend und hat auch einen bleibenden depressiven Eindruck hinterlassen.

14:00 Tiktok 2024-04-17

Besuch von Tiktok zur Entspannung, also habe ich mir keine emotionale Aufwühlung erwartet. Im Endeffekt ist mir viel Ramadan-related Content untergekommen, und viel Food related content. Daneben auch Videos die auf Schleichwerbung ausgelegt waren, sowie Clips die dedicated für Comedy produziert wurden. Der content selbst hat nicht wirklich meinen emotionalen Zustand verändert, wohl aber dass ich meinen Tiktok-Timer ignoriert habe und so den ganzen Tag mit binge watching verbrachte, was sich insgesamt depressiv und träge auf meinen emotionalen Zustand niedergeschlagen hat.

19:00 Mastodon 2024-04-11

Ich habe mich auf Mastodon eingeloggt spezifisch um "Drama" zu verfolgen (der maintainer eines erfolgreichen Open Source Projekts wurde aufgrund von Code-of-Conduct enforcement von einem anderen Projekt gebanned). Ich wollte mir daher ein Bild von den unterschiedlichen Meinungen machen und habe mich darauf eingestellt, dass mich die Meinungen auch entsprechend aufregen könnten. Das war im Endeffekt auch der Fall

A.2.2 Diary Participant #321

Instagram 2024-04-05

Habe aus langeweile am morgen insta benutzt, zum zeitvertreib und schaunnwas los ist. Habe einige beitrage von anderen kunstschaftgenden angeschaut. Das versstimmt mich dann, wenn ich seh was andere für tolle spannende und schöne projekte machen.

Instagram 2024-04-05

Explicit nach instagram von einem kunstler gesucht. Macht super arbeiten. Sieht wieder nur wie schön und gut die projekte sind. Fuhlt sich demotivierend an statt motivierend

Instagram 2024-04-06

Wargerafe dabei zu arbeiten aber. Habe angefangen, aber als ablenkung novhmal zwischen drin schnell aufs handy geschaut und instagram geöffnet um mich abzulenken. Das nervt mich, auch weil ich mir denke, warum muss ichmich gerade mit demcontent ablenken von etwas das ich mir vorgestellt habe freiwillig machen zu wollen.

Instagram 2024-04-08

Am morgen wiedee nur am herumtipoen, müsste mich vorbereiten, lenkemich aber ab

Instagram 2024-04-09

In der Früh reingeschaut, wieder dieselben stories ect von leuten die gdad iwo ausstellung machen oder arbeiten zeigen oder auf residencies sind. Da fuhlt man sich schon oft als würde man selbst nichts schaffen

Instag 2024-04-10

Gerade nur aus langrweile nach dem arbeiten auf der couch herumgesxrolled ohne fokus dinge geliked. Könnte auchenstpannem aber scrolle trotzdem. Das ist komisch weils eigentlich aucheher stresdt gefühlt

Instagram 2024-04-10

Storie erstellt, wasmich da nervt ist dass es mir soo viel zeit kostet das zu erstellen mit den fonts dasanpassen und ect.. Echnervig und frustrierend irgendiwe

A.2.3 Diary Participant #336

Instagram 2024-03-29

wanted to check messages - fehlt anticipation. after realizing they were not substantial, I closed the app and asked myself why I have no substantial conversations. I would like to

A. RESEARCH DIARY DATA

entertain some but I feel like I'm being pushy if I do

too much time on instagram 2024-03-29

wanted to check messages and wasted 1,5h sending memes and texting instead of sleeping (i am very tired). i feel bad about it

morning 2024-03-30

kind of feeling the pressure of knowing that I will have to write something. I first swiped on people on dating apps, felt empty as usual. then I went on Instagram and texted, liked memes people sent me and watched stories. I usually open the apps hoping I'll only spend a few minutes on it but it ends up being much more, I feel shitty about it, especially in the morning when I wanted to be more productive

Fuller content 2024-03-30

used it as filler in between activities. my Mind would wander to the phone. closed the APP immediately

posting 2024-03-30

posted content on Instagram and switched the app on and off in a timeframe of 30minutes. felt like an addict

wasted 2024-03-31

just spent an hour browsing Instagram and dating apps. I feel like I have wasted my time. doing this always starts destructive mental spirals in the morning already

5 hours 2024-03-31

spent about 5 hours mindlessly browsing dating apps and Instagram, not a single molecule of dopamine

Pointless 2024-04-03

pointless message checking and looking at memes

sleep 2024-04-03

wanted to go to sleep and ended up doomscrolling until i realized

sabotage 2024-04-04

Bad different plans for the morning, spent an hour on my phone, binging Instagram and dating apps. anticipation of messages makes it worse

checking messages between sets 2024-04-04

checking messages between sets. no particular feeling, except for anticipation

Mirning 2024-04-05

spent an hour in social media again. did not regret it but wanted to drink coffee and read

A.2.4 Diary Participant #423

IG 2024-03-30

erwartung: infos über events, updates von freunden. fomo stillen. wahrscheinlich keine größere veränderung meines gemütszustands

IG+FB 2024-03-31

scrollen. wollte neue infos zu musik/film oder freunden. war kein großer waste of time also fühl ich mich ok

FB IG scrollen 2024-04-01

langeweile mit content stillen. hat aber nicht funktioniert. lese lieber ein buch

IG 2024-04-03

stories anschauen um stress abzubaun. hat wohl nicht funktioniert dann hab ichs wieder gelassen

A.2.5 Diary Participant #526

Reddit 2024-03-29

Reddit, Dungeons and Dragons Post, Nur gelesen. Hatte keine Erwartungen an Gemütszustand, nur Zeit zu überbrücken bis Essenslieferung kam. Momentan fühle ich mich etwas unzufrieden, aber vermutlich eher wegen dem Hunger als der wegen Reddit

Resetera: Spiderman Netze 2024-03-30

Resetera, Beschwerden bzw Diskussionen über Spidermans Netze gelesen. Erwartung wäre Wechsel von aufgeregt zu entspannt. Nach wie vor aufgeregt/unruhig

Facebook 2024-03-30

Facebook, hauptsächlich durch den Feed gescrolled und 2 Comedy Shorts geschaut. Erwartung unterhalten zu werden. Fühle mich nun etwas mies, weil waste of time.

Reddit 2024-03-30

Reddit, beim Scrollen auf einen Post gestoßen wie man in DND Battles beschleunigen kann. Hab ein paar upvotes verteilt. Hatte keine Erwartungen an meinen Gemütszustand, eher aus Gewohnheit Reddit geöffnet anstatt etwas spezielles zu wollen. Zuerst kurz gehyped, weil ich dachte so kann ich Battles beschleunigen, danach etwas gedowned, weil ich auf Gegenwehr der Spieler fürchte

Resetera 2024-03-31

Resetera Post gelesen über ff XIV Xbox Bans wegen dem Wort freue company. Keine Erwartungen an meinen Zustand. Bin nun aber amüsiert.

Resetera: Avatar Bet + DQ Poll 2024-04-01

Resetera, habe eine Avatar Wette gesucht in der ich teilgenommen habe ob Genesis in FF7 Rebirth vorkommt und den Account des Erstellers gecheckt ob noch aktiv. Dann habe ich noch an einem Dragon Quest Poll teilgenommen, welches DQ die beste Story hat. Keine Erwartungen an Gemütszustand. Jetzt bin ich einerseits etwas nostalgisch in Erinnerungen an DQ5, andererseits verwundert/nachdenklich was an DQ7 Story so gut war.

Reddit : Gloomhaven + DnD 2024-04-02

Reddit habe Gloomhaven Subreddit besucht um zu sehen ob Frosthaven schon für EU residents verschickt wurde. Nichts gefunden und auf einen DND rant über einen GM aufmerksam geworden. Dort habe ich auf das Kommentar von jemanden geantwortet, der gefühlt von 'oben herab schreibt' und dabei etwas falsches behauptet. Hatte keine Erwartung an meinen Gefühlszustand, bin nun aber leicht verärgert, minimal.

X: Just reading 2024-04-03

X, nur gelesen und überflogen. Keine, wollte Zeit überbrücken. Freude, ich freue mich für die Leute von Geofront die jetzt bei Nisa arbeiten

Facebook: Comedy Vids 2024-04-02

Facebook, Scrolling Comedy Vids geschaut. Wollte irgendetwas lustiges vorm Schlafen sehen, also Erwartung erheitert? Wurde nicht sonderlich erheitert, kannte die Videos schon.

Facebook: Comedy Vids 2024-04-03

Facebook, Scrolling Comedy Vids geschaut. Wollte wieder was lustiges vorm Schlafen sehen, wieder Erwartung erheitert. Hat diesmal funktioniert, sah einen comedian den ich noch nicht kannte. Zwei Videos von ihm gesehen. War erheitert.

Facebook 2024-04-07

Facebook, nur gescrolled und Videos geschaut. Keine Erwartung an Zustand. Schlecht weil procrastinated

Resetera 2024-04-07

Resetera. Keine Erwartungen, nur von Facebook hergewechselt. Nicht Mal wirklich mit content interagiert, nur gescrolled. Schlecht weil procrastinated.

Facebook again 2024-04-07

Wieder ohne Erwartungrn zurück zu Facebook gewechselt und sinnlos gescrolled, keine Erwartungen. 1-2 Videos angeschaut, Rest kannte ich schon vom ersten Durchgang. Schlecht weil procrastinated

A.2.6 Diary Participant #534

Discord 2024-04-05

Habe discord verwendet um auf einem Server eine neue Nachricht kurz anzusehen, es war ein Video, habe nicht damit interagiert und die App wieder geschlossen. Hatte keine Erwartungen und die Emotionen sind gleich wie vorher.

Instagram 2024-04-07

Habe hauptsächlich Videos angeschaut. Habe nicht viel erwartet und es war letztendlich recht witzig. Fühle mich witzig.

Discord 2024-04-12

Ich habe auf einem Server auf Discord nur ein Video das gepostet wurde angesehen. Der Gemütszustand war gemischt weil bereits Reaktionen und antworten dazu geschrieben

wurden, einerseits habe ich mich gewundert ob es ein verstörendes oder vielleicht sogar ein fake Video ist. Es war einebeher berührende Story aber auch ziemlich unnötig...

Interview Data

This chapter of the appendix first presents the questions used in the de-briefing interviews conducted at the end of the diary study as well as complete transcripts of the one-on-one interviews. Note that while the questions are presented in English, the transcripts are preserved in German, the language they were conducted in. Utterances made by the Interviewer are denoted by **I:** while statements made by study participants are signified by **P:**.

B.1 Interview Questions

Demographic Questions:

Do you identify as a man?

How old are you?

What is your highest type of high school or university degree?

Are you currently permanently settled in Austria?

How much experience do you have with psychotherapy or therapy through psychotropic drugs such as adhd medication, anti-depressants or any other medication that targets the psyche?

Questions About the Study:

Rate your social media use this week on a scale of 1 to 7. 1 is much less than usual, 7 is much more. Elaborate why you chose this rating.

Was this a typical week in your life? If not, what events happened to make it atypical?

How, if so, did the study affect your mood?

Did the study affect your daily routine, if so, how?

On a scale of 1 to 7, please rate how much of your social media behavior was reflected in the study. 1 is none was captured, 7 is everything was covered.

On a scale of 1 to 7, please rate how much of your emotions when it comes to social media was covered. 1 is none at all, 7 is full coverage of your emotions.

If you missed any entries, in what circumstances did you miss them?

How was the experience of identifying and logging your emotions?

Tell me about your thoughts regarding the Research Area.

Why or why not would you participate in a study like this again?

Questions About the App:

Tell me about your experience with the app. Did you encounter any bugs or issues while using the app?

Imagine if you had used a physical diary, loose papers, a Google Docs, the notes app on your phone or the like for this study instead of an app. What would have been different?

What other features would you have liked to see in the app to best reflect your thoughts?

On a scale of 1 to 7, how would you rate your experiences with using the app? 1 is very negative, 7 is very positive.

Would you have preferred a different way to log your data? Why or why not?

B.2 Interview Transcripts

B.2.1 Interview Participant #261

I: "Ist es okay, wenn ich dieses Gespräch aufzeichne?"

P: "Ja."

I: "Passt. Ich würde gleich am Anfang jetzt mal darauf hinweisen, also am Anfang sind mal demografische Fragen und dazu ist gleich mal gesagt, du musst keine dieser Fragen beantworten und du hast jederzeit das Recht, dieses Interview abzubrechen."

P: "Ja, sounds good."

I: "Identifizierst du dich als Mann?"

P: "Ja."

I: "Wie alt bist du derzeit?"

P: "Lass mich kurz überdenken, 29."

I: "Perfekt. Was ist deine höchste Art von Schul- bzw. Universitätsabschluss?"

P: "Master-Universitätsabschluss."

I: "Wohnst du auf Langzeit in Österreich?"

P: "Ja."

I: "Wie viel Erfahrung hast du mit Psychotherapie oder Therapie durch Psychopharmaka, zum Beispiel ADHS-Präparate, Antidepressiva oder ähnliche Medikamente?"

P: "Medikamente? Keine."

I: "Aha."

P: "Psychotherapie habe ich genau eine Session gehabt bisher, aber mehr nicht."

I: "Okay, also relativ wenig. Okay, dann kommen wir jetzt zum zweiten Fragenblock, der ist zur Studie an sich."

P: "Mhm."

I: "Wenn du mal dein Social-Media-Verhalten in der Woche der Studie bewerten könntest, von 1 ist, du hast viel weniger Social-Media verwendet als in einer vergleichbaren Woche und 7 ist viel mehr als sonst. Wo würdest du es da einordnen?"

P: "Ähm, um, also, 1 bis 7 war, oder?"

I: "Genau, 1 ist viel weniger Social-Media als sonst und 7 ist viel mehr."

P: "Ja, dann 4."

I: "Okay."

P: "Weil ich habe eigentlich, ja, ich habe eigentlich so viel benutzt, wie ich es immer benutze."

I: "Okay."

P: "Würde ich sagen."

I: "Mhm. Äh, würdest du sagen, die Woche der Studie war eine normale Woche in deinem Leben? Oder falls sie es nicht war, was für Ereignisse gab es, die sie außerordentlich gemacht haben?"

P: "Äh, normale Wochen im Sinn... ja, ich würde sagen, es war einigermaßen eine normale Woche. Das Einzige, was ist, ich habe, ein paar Tage Urlaub gehabt, which means I was at home und habe dementsprechend teilweise ein bisschen mehr Zeit auf Social-Media verbracht."

I: "Okay."

P: "Ja. Äh, aber, äh, aber im, im, im Großen und Ganzen gesehen gibt es jetzt sonst da andere Tage, wo was, was ähnliches, zum Beispiel Wochenende, etc."

I: “Mhm. Ähm, wie würdest du sagen, falls sie das getan hat, hat die Studie deine Gemütslage beeinflusst?”

P: “Äh. Not at all, I think.”

I: “Mhm. Okay. Würdest du sagen, die Studie hat deine tägliche Routine beeinflusst? Falls ja, dann wie hat sie das?”

P: “Äh, ja, weil ich das zweite Handy mitnehmen habe müssen, zum, zum Aufzeichnen. Äh, sonst nicht, nicht direkt.”

I: “Okay. Also das war nur ein bisschen umständlich, das zweite Handy mitzubringen?”

P: “Ja.”

I: “Okay. Äh, wie würdest du auf einer Skala von 1 bis 7 bewerten, wie viel von deinem Social-Media-Verhalten während der Studie aufgezeichnet wurde? 1 ist gar kein Social-Media-Verhalten während dieser Woche. 7 ist wirklich das komplette Social-Media-Verhalten.”

P: “Äh, ich würde sagen. So, 2, 3. Also, das Ding ist, ich bin normalerweise nicht oft auf Social-Media, weil ich zum einen, äh, ich habe ziemlich harte Restrictions, Restrictions auf dem Handy.”

I: “Mhm.”

P: “Äh, und, und am Desktop, also Desktop habe ich zum Beispiel so ziemlich alles für, für die Arbeitszeit normal, äh, geblockt.”

I: “Mhm.”

P: “Äh, und am Laptop limitiert auf, auf 10 Minuten über, so ziemlich alle Social-Media-Sites drüber. Und am Handy habe ich es auch limitiert auf, ich glaube, 10 Minuten TikTok und 10 Minuten Mastodon und der Rest pretty much weniger. Also, äh.”

I: “Mhm.”

P: “Das Einzige, was ich sonst noch, noch häufiger reinschau ist, ist, I guess, YouTube. Äh, aber sehr, sehr minimal. Also, das, das ist am ehesten das, was jetzt nicht abgedeckt ist, weil am meisten schaue ich eigentlich immer nur am Handy über TikTok oder, oder Mastodon. Und YouTube am ehesten so, äh, wenn ich gerade irgendwie Hintergrundmusik brauche und dann halt noch ein bisschen weiter klick.”

I: “Mhm. Okay. Ähm, genau, also du verwendest wenig Social-Media, aber würdest, würdest du dann auch sagen eben, dass, dass du, wenn du Social-Media verwendet hast, es dann auch weniger in die App geschrieben hast? Also, das ist ein bisschen, worauf die Frage abzielt.”

P: “Wenn ich weniger, ja.”

I: “Also, wie viel von deinem Social-Media-Verhalten sozusagen ist, spiegelt sich in den Daten wieder?”

P: “Äh, es, es spiegelt, also, es spiegelt sich eigentlich relativ gut wieder, würde ich sagen.”

I: “Ach so. Also, doch eher höher eben von.”

P: “Ja, ja, ich habe nur das Beispiel mit YouTube genannt, weil es ist halt so, dass ich zum Beispiel in der Woche habe ich jetzt relativ kaum, kaum auf YouTube reingeschaut und dementsprechend habe ich auch keinen, keinen Datapoint. Aber ich schaue halt trotzdem über längere Zeit hin und wieder auf YouTube rein.”

I: “Ja, ich meine jetzt eher wirklich nur in der Woche sozusagen, also eher im Sinne von hast du in der Woche es öfter mal verpasst, Einträge zu machen, wenn du es eigentlich hättest machen sollen. So, was, hätte die Frage gemeint?”

P: “Es ist, ja, dann, dann ist es eher nicht so, dann ist es eher schon. Äh..”

I: “Eben eher.”

P: “Dass es sich deckt, ja.”

I: “Okay, also eher so sechs oder sieben, also irgendwas relativ starkes.”

P: “Ja.”

I: “Okay. Wie würdest du von einer Skala von eins bis sieben bewerten, wie viele deiner Emotionen bezüglich Social-Media festgehalten wurden? Eins ist in diesem Fall wieder keine Emotionen, die du gefühlt hast bezüglich Social Media. Und sieben ist wirklich alle.”

P: “Ja, da tue ich mir persönlich ein bisschen schwer, weil ich habe bei meinen Einträgen meistens reingeschrieben, dass sich mein emotionaler Zustand durch Social Media beziehungsweise durch den Inhalt von Social Media eigentlich kaum beeinflusst.”

I: “Okay.”

P: “Also ich habe jetzt kaum, dass ich reinschaue, okay, zum Beispiel irgendwas aufwühlendes lese oder so, das passiert kaum. Ich schätze, das liegt unter Umständen wahrscheinlich zum Beispiel am TikTok-Algorithmus oder so, dass mir TikTok wahrscheinlich eher Content zeigt, der mich jetzt nicht direkt anstachelt, sagen wir mal so. Bei mir ist es eher so, dass ich halt, wenn ich dann Social Media länger benutze, dass ich mich dann halt einigermaßen abgeschlagen fühle, so wie wie Brain Fog, etc.”

I: “Okay, also es ist eher unterschwelliger.”

P: “Ja, aber jetzt nicht direkt vom Content, sondern eher von der Benutzung an sich.”

I: “Okay. Und wenn du es auf einer Skala einordnen müsstest? Wahrscheinlich eher eins dann in dem Fall. Also keine Emotionen, weil es keine gab.”

P: “Also wenn man sagt, es ist gut abdeckt durch das, was ich eintragen habe, ja, weil, also dann matcht es ja, weil ich habe halt eintragen, dass es zum Beispiel nicht welche Emotionen gegeben hat.”

I: “Okay, super. Dann würde ich doch eher was Starkes nehmen, wie sieben oder so, sechs oder sieben.

P: “Also matchen tut es gut, es ist halt nicht so viel Content.”

I: “Falls du es mal verpasst hast, Einträge zu machen, wo du es eigentlich hättest machen sollen, unter welchen Umständen hast du die verpasst?”

P: “Hauptsächlich, wenn es drum gegangen ist, okay, es ist spät, ich schaue nur kurz Social Media vor dem Schlafen gehen und dann will ich ins Bett. Oder, Arbeit oder etc. Also...”

I: “Also es war dann eher so, dass du das Eintragen ausgelassen hast, als zum Beispiel das auf Social Media gehen oder so.”

P: “Genau, Social Media gehen ist dann trotzdem, also, es nimmt halt schon noch ein bisschen Zeit in Anspruch zu überlegen, was habe ich gerade gemacht und dass ich das dann hinschreibe. Das ist dann so, meistens schaue ich auf Social Media einfach, weil ich mehr oder weniger Hirn ein bisschen abdrehen will.”

I: “Ja, okay. Wie war für dich persönlich die Erfahrung deine Emotionen genau zu identifizieren und aufzuschreiben?”

P: “Schwierig.”

I: “Ja?”

P: “Ähm, weil, wie gesagt, ich habe zum Beispiel jetzt nicht direkt einen Effekt zum Beispiel feststellen können vom Content, den ich jetzt sehe.

I: “Also diese Fragen, die da dabei standen, waren relativ schwierig zu beantworten.”

P: “Ja.”

I: “Könntest du mir kurz deine Gedanken zur Research Area sagen? Hast du die verwendet und wie ging es dir damit?”

P: “Ja, ich habs verwendet. Also ich habe mir den Text durchgelesen. Ich sage mal, der Konnex zu dem, was ich üblicherweise an Content, an Social Media habe, war jetzt eher gering.”

I: “Mhm. Okay. Würdest du nochmal an deiner Studie diese Art teilnehmen? Wieso oder wieso nicht?”

P: “Äh, ja.”

I: “Mhm.”

P: “Äh, und mich vielleicht ein bisschen mehr bemühen, dass ich vielleicht mehr Data Points providen kann.”

I: “Mhm. Was wäre deine Motivation, nochmal teilzunehmen?”

P: “Äh, was mich motivieren würde, oder?”

I: “Genau, ja.”

P: “Äh, ich glaube, am ehesten Motivation einfach, wenn es Niederschwellige ist, dass ich sage, es ist am gleichen Handy. Also zum Beispiel, dass es irgendein Webservice ist.”

I: “Mhm.”

P: “Was jetzt nicht lockt ist auf Android.”

I: “Ja, und was wäre die, also das würdest du ein bisschen einfacher machen.”

P: “Ja.”

I: “Aber was wäre auch, also was wäre der Sinn so einer Art Studie? Also wieso würdest du an so einer Studie überhaupt teilnehmen?”

P: “Äh, ich glaube, es würde mir auch helfen, wenn ich, wenn ich, äh, besser darüber reflektiere, wenn, äh, über, über meine Social-Media-Verhalten.”

I: “Okay. Mhm.”

P: “Ähm, hauptsächlich, um, um, zum, zum, also ich habe jetzt zum Beispiel die Timer, und die Timer helfen eigentlich relativ gut, weil, äh, meistens, äh, ist, ist der Timer mehr oder weniger für mich so eine Warning, okay, äh, you need to stop now, äh, und dann, und dann halte ich mich ja dran, üblicherweise, außer es ist jetzt irgendeiner Tag, wo ich sage, okay, äh, ich muss jetzt eh nichts machen.”

I: “Mhm.”

P: “Könnte ich natürlich auch anders verbringen und, und irgendwas anderes, irgendeine andere Downtime, Dinge machen, was mehr Spaß macht, aber, äh, und deswegen denke ich, dass es, äh, zum Beispiel sinnvoller wäre, äh, besser zu reflektieren, äh, vielleicht nicht nur auf, auf emotionalen Zustand, sondern, äh, was jetzt zum Beispiel, was, was bringt mir jetzt dazu, was am Algorithmus, dass ich, dass ich weiter scrolle oder so, oder was erwarte ich mir, dass als nächstes passiert.”

I: “Mhm, okay. Äh, der letzte Fragenblock ist jetzt nochmal zur App an sich.”

P: “Mhm.”

I: “Und da wäre mal meine erste Frage, könntest du mir erzählen, allgemein von deiner Erfahrung mit der App, wie war das und hattest du Bugs oder andere größere Probleme?”

P: “Äh, Bugs oder andere größere Probleme habe ich eigentlich nicht gehabt, ähm, also es hat eigentlich ganz gut funktioniert.”

I: “Okay. Ähm, stelle mal vor, du hättest statt dieser App ein physisches Tagebuch, lsoe Blätter Papier, ein Google Doc, die Notiz-App deines Handys, also die normale, oder etwas ähnliches für diese Studie verwendet. Was wäre dann anders gewesen?”

P: “Ähm, physisches Tagebuch hätte wahrscheinlich, äh, die, die ähnliche Probleme wie das zweite Handy, dass ich sage, okay, äh, die Einträge sind wahrscheinlich eher, äh, eher geringer, weil, weil, weil ich halt Zusatzaufwand hätte, dass ich es in ein physisches Tagebuch schreibe. Ähm, Google Docs, hm. Not sure, Google Docs, die, die, die Integration, also die, ich verwende Google Docs eigentlich nicht am Handy. Ich weiß nicht, ich weiß nicht, wie gut das ist, aber ich kann mir vorstellen, dass die Integration nicht besonders gut ist. Vor allem, wenn man es mit, mit, äh, zum Beispiel Notizen-Apps vom Handy vergleicht.”

I: “Ja. Und was wäre anders mit der Notizen-App?”

P: “Äh, Notizen-App hätte einen Vorteil zumindest, dass ich das am gleichen Handy habe.”

I: “Okay.”

P: “Ähm, Nachteil von der Notizen-App ist, äh, was ich grundsätzlich als Problem habe, wenn ich zum Beispiel selbst Notizen schreibe, ist, dass du, dass man sich dann an eine bestimmten Form hält.”

I: “Mhm.”

P: “Äh, also es, das, das ist zumindest für mich immer das Wichtigste, dass ich eine bestimmte, äh, wenn, wenn ich Notizen schreib, dass ich eine bestimmte Form habe, an dem ich mich einhalte. Weil sonst verbringe ich mehr Zeit damit, dass ich den Text oder die Notiz selbst in Form bringe, als dann wirklich die Notiz zu schreiben.”

I: “Hast du oft das, oder hast du überhaupt das Audioaufnahme-Feature verwendet?”

P: “Ich habe mal gedacht, dass ich es öfters verwenden würde, weil es praktischer ist, tippen, weil eigentlich tippe ich nicht so gerne am Handy, aber ich habe es dann nicht so oft verwendet, weil ich mir gedacht habe, es ist ein bisschen awkward.”

I: “Okay, also es ist unangenehm, da reinzusprechen.

P: “Ja, eigentlich schon”

I: “Was dann von, wem anderen angehört wird?”

P: “Ja, beziehungsweise generell selbst, also Audio-Recordings. Also ich höre mir nicht gerne Audio-Recordings von mir an. Eventuell auch unangenehm, wenns wer anderer anhört.”

I: “Was für Features hättest du in der App eigentlich gerne noch gesehen, um deine Gedanken bestmöglich abbilden zu können?”

P: “Features in der App?”

I: “Mhm.”

P: “Also, was interessant wäre, wäre vielleicht, dass man unter Umständen eine größere Auswahl an Prompts hat.”

I: "Mhm. Wie meinst du das genau, dass dieser Prompt aufgesplittet wäre in Einzelfragen, oder dass es verschiedene Prompts sind?"

P: "Äh,

I: "andere prompts.

P: "Ähm, unter Umständen verschiedene Prompts. Es ist natürlich, wenn du ähm, wenn du dann zum Beispiel ein bisschen spezifischere Prompts hast, als nur What emotions I experienced after having visited the platform, zum Beispiel. Das kann natürlich so studienmäßig die Sachen beeinflussen. Wenn man dann zum Beispiel Prompts hat, die irgendwie suggestiv sind, oder so."

I: "Ja."

P: "Ich glaube, es würde zum Beispiel mir helfen, dass ich, wenn ich, wenn ich bestimmte Prompts habe, dass ich auch detailliertere Antworten geben kann."

I: "Mhm. Okay. Also, bis sie helfen, sozusagen, bei bei der Schwierigkeit, eben so welche Dinge genau zu identifizieren und"

P: "Ja."

I: "also, Emotionen irgendein Hilfswerk zu legen, dass..."

P: "Genau."

I: "Emotionen leichter identifiziert werden und Auswirkungen von Social Media."

P: "Weil es machen zum Beispiel, ähm, muss ich schnell nachschauen, weil Apple hat ja die neue Notiz-App irgendwie eingeführt."

I: "Mhm."

P: "Und wenn ich mich richtig erinnere, genau, das Journal, äh, und im Journal, äh, im Apple-Journal gibt's halt so, so Prompts, äh."

I: "Okay."

P: "So, zum Beispiel, zum Beispiel Reflection, oder, ja, genau, Reflection. Take a moment to write about something special in your life you've been taking for granted. Natürlich, das passt jetzt nicht in die Studio, halt, aber als Beispiel."

I: "Mhm."

P: "Think about the song you really like, what was it like to hear it for the first time."

I: "Okay, das macht Sinn, ja."

P: "Dass man, dass man einfach ein, ein bisschen eine Guideline hat."

I: "Mhm."

P: "Äh, wo man durchcyclen kann, vielleicht, ähm, jeden Tag ein anderer Prompt oder so, oder."

I: “Mhm. Okay. Äh, wie würdest du auf einer Skala von 1 bis 7 bewerten, wie deine Erfahrung mit der Verwendung der App war? Eins ist, das war sehr negativ, diese App zu verwenden. Und 7 ist sehr positiv. Und da geht’s hauptsächlich um, sozusagen, die mechanische Verwendung dieser App.”

P: “Äh, mechanische Verwendung hätte ich wahrscheinlich gesagt, äh, 6. Äh, das einzige, was, äh, was ein bisschen mühsam ist, nur, ist, wenn man, ähm, äh, das haben wir eh schon mal vorher besprochen. Ähm. Wo... Wo... Wo der Prompt quasi überdeckt wird vom, vom Textfield.”

I: “Mhm.”

P: “Äh, vom, vom, vom Keyboard. Ja. Dass, äh, dass man dann herausfinden muss, wo man hinklicken kann, dass, äh, dass der Prompt wieder angezeigt wird.”

I: “Mhm.”

P: “Äh, not sure, wie man das lösen könnte, aber das, das wär so ziemlich die einzige, äh, das einzige, was mich slightly gestört hat. Der Rest ist eigentlich, also mechanisch.”

I: “Mhm.”

P: “Einfach zu bedienen.”

I: “Und, äh, der Rest der Verwendung? Also, das ist jetzt nicht mechanisch, sozusagen. Das war dann eher anstrengender, weil es auf einem extra Handy war, oder?”

P: “Ja.”

I: “Okay.”

P: “Aber das, das ist, äh, also, es ist jetzt nicht die Schuld von der App grundsätzlich, sondern eher, äh, eher personal problem, skill issue.”

I: “Mhm. Aber auch ein bisschen das, das Studiendesign, oder? Also im Sinne von, dass man immer nach Social Media, also nach jedem Besuch immer eintragen muss. Und dass der Prompt halt zu, zu offen ist, oder?”

P: “Ja, wenn man das dazu nimmt, dann könnte man auch sagen, ja, dass das, ja.”

I: “Okay. Mhm. Hättest du eine andere Art des Aufschreibens deiner Daten bevorzugt? Wieso oder wieso nicht?”

P: “Andere Form aufschreiben bevorzugt?”

I: “Mhm.”

P: “Ähm. Okay. Also, ähm, im, im Sinne von Notizen schreiben wäre, äh.”

I: “Genau, also jetzt wieder, wieder im Sinne von ein anderes Medium, sozusagen.”

P: “Ja.”

I: “Also physisches Tagebuch, oder?”

P: “Ja. Ähm. Im, im Sinne vom Schreiben wäre, also, wirklich, dass ich motiviert bin, quasi meine Notizen hinzuschreiben wäre entweder physisches Tagebuch oder Laptop wahrscheinlich am besten.”

I: “Mhm.”

P: “Äh, weil ich’s halt abtippen kann.”

I: “Ja.”

P: “Ähm. Hat aber natürlich wieder das Problem, dass, zweites Device, und muss man sie hinsetzen und, und das wirklich runter tippen.”

I: “Mhm.”

P: “Ähm.”

I: “Was wär beim physischen Tagebuch besser? Einfach, dass du’s mechanisch schneller schreiben kannst?”

P: “Mechanisch schneller schreiben, ja. Ja, ja.”

I: “Okay.”

P: “Das, das wär, das wär rein mechanisch.”

I: “Mhm. Okay.”

P: “Ähm, mit, mit’m, mit’m Audio-Ding wär’s, das Audio-Ding würd eigentlich das Problem lösen, das Problem ist, dass, dass es sich halt ein bissl awkward anfühlt zu verwenden.”

I: “Okay. Also die Heimschwelle ist zu groß für das Audio-Ding, obwohl es eigentlich Vorteile hätte?”

P: “Ja.”

I: “Okay. Mhm. Passt. Dann sind wir fertig.”

P: “Passt.”

I: “Danke.”

B.2.2 Interview Participant #321

I: “Ist es okay, wenn ich das Gespräch aufzeige?”

P: “Ja, ist okay.”

I: “Vielen Dank, für dass du dich bereit erklärt hast für dieses Interview und für die Studie allgemein. Wir würden mal anfangen mit demografischen Fragen. Dazu sei gesagt, du musst keine dieser Fragen beantworten. Und du hast auch jederzeit das Recht, dieses Interview abubrechen.”

P: "Okay, danke."

I: "Die erste Frage wäre, identifizierst du dich als Mann?"

P: "Ja."

I: "Wie alt bist du derzeit?"

P: "29."

I: "Was ist deine höchste Art von Schul- bzw. Universitätsabschluss?"

P: "Ich habe ein Diplomstudium gemacht, also Diplom-Ingenieur."

I: "Wohnst du auf Langzeit in Österreich?"

P: "Ja."

I: "Wie viel Erfahrung hast du mit Psychotherapie oder Therapie durch Medikamente, wie zum Beispiel ADHS-Präparate, Antidepressiva oder ähnliche Medikamente?"

P: "Gar keine."

I: "Okay. Dann kommen wir jetzt zu Fragen zur Studie. Da wäre die erste Frage, wenn du dein Social-Media-Verhalten in dieser Woche, also der Woche der Studie, zwischen 1 und 7 bewerten würdest. 1 ist, du hast viel weniger Social-Media verwendet als sonst."

P: "Als üblich."

I: "Genau. Und 7 ist, du hast viel mehr Social-Media verwendet als sonst. Wo würdest du das da einordnen?"

P: "1 und 7. Ich würd sagen, es war schon weniger, also so 2, 2, vielleicht 3."

I: "Okay."

P: "Aber es war tendenziell weniger, als ich es eigentlich verwendet hätte. Gefühlt jetzt, ja."

I: "Woran lag das, glaubst du?"

P: "Ich glaube, das war der Zeitraum, weil ich da gerade selber Stress gehabt habe, vermute. Deswegen habe ich dann weniger Social-Media verwendet."

I: "Okay. Das führt uns eigentlich gleich zur nächsten Frage, nämlich, ob diese Woche, also die Woche der Studie, eine normale Woche in deinem Leben war. Und wenn es nicht war, was für Ereignisse gab es, die sie außerordentlich gemacht haben?"

P: "Aha, okay. Ich würde sagen, nicht unbedingt eine klassische Woche. Ereignisse waren halt privater Natur, weil man gedacht hat, also es war halt so eine Woche, wo ich viel gearbeitet habe und viel glaube, ich habe auch mental gearbeitet, weil ich mir halt über Zukunft einfach Gedanken gemacht habe. Und deswegen war ich, glaube ich, da einfach in dem Stress."

I: "Wie, falls er das getan hat, hat diese Studie deine Gemütslage beeinflusst?"

P: "Meine Gemütslage?"

I: "Mhm."

P: "Ich muss kurz nachdenken. Eigentlich... Ah, okay. Doch, schon. Was interessant war, war, dass mir die Studie, glaube ich, achtsamer gemacht hat. Aber, also ich weiß nicht, ob das direkt die Gemütslage dann betreffend ist, aber sie hat mich achtsamer mit meinem Konsumverhalten..."

I: "Bezüglich Social Media?"

P: "Bezüglich Social Media gemacht, ja."

I: "Kannst du da kurz drauf eingehen? Wie hast du dich da gefühlt?"

P: "Ähm. Das war eigentlich ganz gut, weil ich mich währenddessen immer wieder drauf, ähm, immer wieder daran erinnert worden bin, dass ich eigentlich gerade Content konsumiere und mich dadurch gefragt habe, warum konsumiere ich das jetzt eigentlich? Also insofern hat es mich dahingehend achtsamer gemacht. Das war einfach... Währenddessen habe ich mir gedacht, das ist eigentlich eine super Idee für eine App, oder?"

I: "Mhm."

P: "Dass man so Achtsamkeitsübungen über Social Media Content eigentlich lernt. Also das war eigentlich eine ziemlich coole Erfahrung. Das hat, das finde ich, sehr gut funktioniert. Vielleicht auch deswegen, dass ich weniger konsumiert habe, weil ich achtsamer drauf war, ähm, warum ich das jetzt konsumiere und vielleicht deswegen auch manchmal das gar nicht gemacht habe."

I: "Mhm."

P: "Weil es war in der Zeit weniger."

I: "Okay."

P: "Genau."

I: "Ähm, würdest du sagen, die Studie hat deine tägliche Routine beeinflusst? Falls ja, wie hat sie das gemacht?"

P: "Nein, würd ich nicht."

I: "Okay."

P: "Würd ich nicht sagen."

I: "Ähm. Werte bitte wieder auf einer Skala von eins bis sieben, wie viel du von deinem Social Media Verhalten während der Studie aufgezeichnet hast, oder wie viel aufgezeichnet wurde, sozusagen. Eins ist gar kein Social Media Verhalten, sieben ist wirklich das... dein komplettes Social Media Verhalten in dieser Woche."

P: “Da würde ich sagen, ähm, fünf, sechs. Es waren schon manchmal Fälle drin, wo ich dann wieder schnell draufgeklickt habe und durchgescrollt habe und dann vergessen habe, das aufzeichnen zum Beispiel.”

I: “Mhm.” Okay.”

P: “Mhm. Genau.”

I: “Ähm, dann bewerte auf einer Skala von eins bis sieben, wie viele deiner Emotionen bezüglich Social Media festgehalten wurden. Also eins ist gar keine Emotionen bezüglich Social Media Verhalten und sieben ist wirklich alle Emotionen, die du gefühlt hast in dieser Woche zu Social Media.”

P: “Hm. Also ich habe schon immer versucht, die aufzuzeichnen. Oder meinst des so?”

I: “Ähm, ja, genau. Also jetzt nicht nur, nicht nur von dir aus sozusagen, sondern auch, wie hat die App dir ermöglicht oder wie hat die, das Studiendesign sozusagen ermöglicht für dich? Hast du wirklich mit den Fragen, die drinnen waren und so, hast du da wirklich dann alles aufschreiben können, was die, was du gefühlt hast in dem Moment oder wäre irgendwas offen geblieben sozusagen?”

P: “Ah.”

I: “Das wäre halt die Frage.”

P: “Okay. Na, da habe ich schon, also, ich weiß nicht, ob sieben jetzt, aber, ähm, ja, ich muss jetzt a Zahl sagen oder, Sieben. Also ich habe schon das Gefühl gehabt, dass ich da einfach alles auffass... aufzeichnen kann.”

I: “Okay.”

P: “Auch durch die Fragen initiiert.”

I: “Ähm, du bist eh schon ein bisschen darauf eingegangen, aber falls du es verpasst hast, Einträge zu machen, unter welchen Umständen war das? Eben, wenns mal kurz war oder?”

P: “Das waren so, genau, so casual, also da hab ich mich einmal wieder gewischt, so casual, dass man einfach, ähm, Instagram, bei mir ist Social Media, bedeutet bei mir hauptsächlich Instagram.”

I: “Mhm.”

P: “halt aufmacht, während man irgendwo auf dem Weg ist oder in der U-Bahn schnell Instagram aufmacht, durchwischt und beim Aussteigen wieder schließt, so.”

I: “Mhm.”

P: “Und das hab ich oftmals dann ned aufgezeichnet.”

I: “Wie hast du dich dann gefühlt, wenn du es nicht aufgezeichnet hast? Also, war das dann im Sinne von, ja, das, das ist jetzt zu viel Aufwand, das aufzuzeichnen?”

P: “Ah, ja.”

I: “Oder war es eher, oh, ich habe jetzt nicht dran gedacht, weil es Stress war?”

P: “Ah, ich würde sagen beides. Manchmal habe ich schon gedacht, ah, wah jetzt, muss ich gleich rau, oder jetzt muss ich gleich weiter, deswegen zeichne ichs ned auf. Manchmal hab ichs a vergessen, würd ich sagen.”

I: “Wie war für dich die Erfahrung, deine Emotionen genau zu identifizieren und aufzuzeichnen? Also wie ging es dir damit?”

P: “Das ist eine super Frage, weil ich das wirklich interessant ghabt. Wir haben eh kurz schon das angesprochen, aber das habe ich sehr interessant gefunden an der Studie und am Experiment, dass es mi eben in der Zeit achtsamer gmacht hat über meinen Konsum in Social Media. Und i mi hinterfragt hab, warum i Content seh und warum i den Content konsumier. Und, und das ist jetzt glaub i das Interessante, mi dann gfragt hab, wies mir dabei geht, weil das war ja grundsätzlich die Frage von der Studie. Wie gehts dir mit danach oder währenddessen? Und die Fragen waren in meinem Kopf während dem Konsumieren. Also eigentlich das war eine interessante Erfahrung. Ich finde, das war die Stärke.”

I: “Und ging es für dich so leicht von der Hand, dass du dann gedacht hast, okay, so fühle ich mich jetzt nachher nach diesem Konsum? Oder hast du da Momente gebraucht, wo du wirklich hast Reinhören müssen, mehr oder weniger?”

P: “Für mi war es immer relativ klar, dass auch so eine Grundhaltung oder so ein Grundgefühl immer da war. Und das hab i eh versucht zu beschreiben. Das war wiederkehrend. Also das hat mir dann eigentlich erklärt, warum das war ein wiederkehrendes Motiv irgendwie. Und das war eben so, dass man eben Arbeiten sieht. Also ich verfolge halt viel KünstlerInnen. Und da sieht man natürlich immer Work, Work in Progresses, aber immer aufarbeiteter Content. Und das lässt dann dann halt selber immer hinterfragen, ah, das hätte ich doch auch gerne gemacht. Oder ah, das ist doch interessant. Ah, die machen das alles so super. Und das war so ein wiederkehrendes Motiv. Durchgehend, würde ich eigentlich sagen. Bei allen tut sich was. Oder alle sind aktiv. Und gerade in der Woche war es für mich gefühlt so, als wäre ich absolut statisch. Also, ja.”

I: “Ja, das hängt wahrscheinlich mit so wie Social Media designet ist sozusagen. Dass man halt nur die Erfolgsmomente sieht. Und wenn mal nichts passiert, dann ist auch kein Content da.”

P: “Ja, und es ist super aktiv immer, oder? Man zeigt nicht, dass man gerade nichts macht.”

I: “Könntest du mir kurz von deinen Gedanken zur Research Area erzählen? Hast du die genutzt in der App?”

P: “Die Research Area tatsächlich hab i dann gar ned so oft verwendet, weil i sie dann ah übersehen hab. Aber i hab, was i toll gefunden habe, waren die eingesprochenen Texte. Die hab i gern anghört, aber i hab mir ned alles anghört. Genau. I hab das insofern

interessant gefunden, weils dann an a wieder zum Reflektieren halt anregt, oder? Und es ist ein bissl wie eine Belohnung.”

I: “Hast du alle drei Texte sozusagen gesehen?“

P: “Na, i habe nur die.”

I: “Würdest du nochmal an einer Studie dieser Art teilnehmen? Wieso oder wieso nicht?“

P: “Ja, es war eine interessante Erfahrung. Ich finde, es hat mir über mi selber was beigebracht, was i interessant gefunden hab. [Removed at request of participant]”

I: “Also hauptsächlich von einem Selbsterfahrungsstandpunkt?“

P: “Auf jeden Fall. Das war das Gute. Ich wollte das natürlich auch zur Studie beitragen, oder? Also, wenn i was beitragen kann, find i das super. Und gleichzeitig hab i den Benefit davon, dass i mir selber was lerne. Also, war interessant.”

I: “Guter Punkt. Jetzt hätten wir noch Fragen zur App. Das ist der letzte Fragenblock. Könntest du mir mal kurz erzählen, wie deine Erfahrung mit der App war allgemein, oder auch hattest du Bugs oder irgendwelche anderen größeren Probleme drin?“

P: “Ja, also die App find i sehr klar und einfach aufgebaut. Sie ist übersichtlich aufgebaut. Vielleicht also eben beim Research Diary, manchmal schwer tan das direkt bei mir zu finden. Einfach aufgrund dessen, weil i keine Apps, also keine App-Icons verwende, sondern Text. Dann hab i kurz überlegen müssen, wie heißt genau. Amal hab i tatsächlich an Bug ghabt. Und zwar, wenn i an Eintrag gmacht hab, dann, eh das ist halt ein bisschen von meinem Layout ah, dann schneidets den Text quasi ab. Vielleicht wenn ichs kurz beschreib. Wenn man den Text unten im Textfeld eingibt, überschreibt sich die aufpoppende Tastatur über das Feld. Das war a Sache, die mir aufgefallen ist. Und einmal war es so, da hab i nur auf Enter geklickt.”

I: “Ah, okay. Kannst du noch mal kurz draufgehen? Ah, okay, das ist die Autocomplete-Leiste, die da drüber noch ist, die hatte ich beim Testen nicht.”

P: “Aha. Aber vielleicht ist das auch von meinem Smartphone irgendwie. Ich weiß es nicht, ob das ein Problem ist, oder?“

I: “Ich glaube, es ist wirklich ein einfach die Autocomplete-Leiste.”

P: “Aber eben nur so, wenn du auf Enter drückst, dann geht die Tastatur einfach weg.”

I: “Dann geht die Tastatur weg, ja.”

P: “Und amal hats mir dann ned abgespeichert, aber ich weiß nicht mehr, warum das passiert ist. Das kann ich jetzt leider nimmer reproduzieren. Warum ist das so gewesen? Weiß ich nicht mehr genau. Ansonsten ist mir eigentlich nichts aufgefallen.”

I: “Hast du das Sprachmemo-Feature verwendet?“

P: “Tatsächlich wollte ich das eigentlich verwenden, habe es aber dann nie getan. Weil ich meistens dann, während ich Social Media konsumiert habe, an irgendeinem Ort

war, an dem ich irgendwo auf der Couch war, oder irgendwo gesessen bin oder so, und dann einfach eingetippt habe. Ich glaube, on the fly hätte ich eher dann Sprachmemos verwendet. Habe ich aber dann tatsächlich nicht getan.”

I: “Was meinst du mit on the fly?”

P: “Also, wenn ich jetzt irgendwo unterwegs bin, wenn ich unterwegs gewesen wäre, aber ich habe es dann meistens, wenn ich unterwegs war, einfach verpasst.”

I: “Stell dir vor, du hättest statt dieser App ein physisches Tagebuch, lose Blätter, ein Google Doc, die normale Notiz-App deines Handys verwendet, oder irgendwas Ähnliches. Was wäre dann anders gewesen bei dieser Studie?”

P: “Ich muss kurz überlegen. Also, ein Google Docs, also digital und analog, oder?”

I: “Genau. Also, egal, welche Akteure.”

P: “Ich hätte, glaube ich, viel Agency in dem Fall gehabt, weil man halt das Medium auswählt und selber mehr quasi mein Interface schaffen muss. So war es halt insofern, finde ich, angenehm, weil es schon ein Interface ist, in dem ich einfach schnelle Einträge erstellen kann. Das hat mir insofern geholfen, dass mir die Schwelle an Eintrag zu machen extrem niedrig war.”

I: “Ah, okay, weil die Blöcke sozusagen schon da sind.”

P: “Genau, die Blöcke sind da, dann klicke ich da drauf und schicke auf senden und dann war es das. Also, ich glaube, so die Niederschwelligkeit und das schnelle journaln ist ein Vorteil gegenüber einem Google Docs, das ich öffnen muss und dann formatieren muss oder gegenüber Stift und Papier.”

I: “Was für Features hättest du in der App gerne noch gesehen, um deine Gedanken bestmöglich abzubilden?”

P: “Features, vielleicht kann man, vielleicht gibts dann sowas, ich stell mir das nur vor, wenn ich das jetzt viel, viel und häufig mache, über einen langen Zeitraum, dann hab i irgendwann ganz viele Einträge von allen Tagen, kann ich einen Titel und so weiter geben, aber vielleicht gibt es sowas wie, wie Tags oder Filter oder Keywords oder sowas, wo man gewisse, was weiß ich, vielleicht Emotionen oder wo man das ein bisschen filtern kann oder so.”

I: “Wie würdest du deine Erfahrung allgemein mit der Verwendung der App bewerten? Eins ist sehr negativ, sieben ist sehr positiv.”

P: “Da würd i da würd i vielleicht sechs geben, einfach aufgrund dessen, weils mi, glaube ich, ein bisschen abgehalten hat, dann Einträge zu machen. Aber das ist, glaube ich, das Ding am journaln.”

I: “Was hat dich abgehalten?”

P: “Wenn ichs manchmal konsumiert habe, habe ich mir schon manchmal gedacht, ah, nein, jetzt mag i nicht oder halt so es mir doch irgendwie zu hart, gerade eintragen. Aber ich kann jetzt ehrlich gsagt nit sagen, warum.”

I: “Okay, also es war ein großer Aufwand, sozusagen.”

P: “Eigentlich net, aber in dem Moment wahrscheinlich schon.”

I: “Ich verstehe das, ich habe mich auch so gefühlt, wo ich es selber getan habe. Hättest du eine andere Art des Aufschreibens deiner Daten bevorzugt? Wieso oder wieso nicht?”

P: “Nein, nicht, weil es mir alles zur Verfügung gestellt hat, was ich brauch, und zwar auf eine extrem schnelle und intuitive Art. Also ich habe das als super Erfahrung gefunden zum journaln. Das war interessant. Jetzt kann i mir auch vorstellen, dass das in Zukunft interessant sein kann.”

B.2.3 Interview Participant #336

I: “Nochmal for the record, ist es okay, wenn ich das Gespräch aufzeichne?”

P: “Absolut, ja.”

I: “Passt. Fangen wir gleich an. Ich würde mal anfangen mit demografischen Fragen. Und dazu ist gesagt, dass du keine der Fragen beantworten musst. Und du kannst jederzeit das Interview abbrechen, wenn du dich danach fühlst. Erste Frage, identifizierst du dich als Mann?”

P: “ Ja.”

I: “Wie alt bist du derzeit?”

P: “32.”

I: “Was ist deine höchste Art von Schul- bzw. Universitätsabschluss?”

P: “Also quasi Universitätsabschluss, Master, Diplom, äquivalent.”

I: “Also postgraduell. Wohnst du auf Langzeit in Österreich?”

P: “Ja, also ich lebe seit 31 Jahren in Österreich.”

I: “Gut. Wie viel Erfahrung, würdest du sagen, hast du mit Psychotherapie oder auch mit medikamentöser, Therapie, zum Beispiel ADHS-Präparate, Antidepressiva oder Ähnliches?”

P: “Mit Medikamenten gar keine. Mit Psychotherapie eigentlich nur ein paar Monate, letztes Jahr.”

I: “Okay.”

P: “Genau. Also zeitlich, um das irgendwie zeitlich auszudrücken.”

I: “Dann kommen wir gleich zu den Fragen zur Studie. Wenn du für mich dein Social-Media-Verhalten in der Woche von der Studie bewerten könntest von 1, ist, du hast viel weniger Social-Media verwendet als in einer typischen Woche sozusagen, und 7 ist, du hast viel mehr Social-Media-Verhandlungen als sonst. Wo würdest du es da setzen?”

P: “Und 1 ist wie normal?”

I: “Nein, 1 ist viel weniger. Also normal wäre ein Mittelwert von eben 3 oder 4.”

P: “Ja, dann wäre ich wahrscheinlich bei 4. Also eigentlich ziemlich normal.”

I: “War diese Woche rein von den Erlebnissen, die du hattest, also die Woche der Studie natürlich, meine ich, war das eine, würdest du sagen, eine normale Woche in deinem Leben?”

P: “Nein, ich war in der Woche durchaus viel deprimierter. Insgesamt. Voll.”

I: “Also es waren keine direkten Ereignisse, sondern es war...”

P: “Genau, es war im Endeffekt einfach eine depressive Verstimmung, könnte man sagen. Und ich glaube, es war auch in den Osterferien jetzt. Das heißt, es war halt jetzt kein regulär. Kein regulärer Betrieb, sozusagen.”

I: “Also es hat, die Verstimmung hat vor der Studie sozusagen vorangefangen und hat dann reingereicht.”

P: “Genau.”

I: “Okay. Inwiefern hat die Osterwoche das beeinflusst? Also war das, weil du viel unterwegs warst oder viel Feiertage waren?”

P: “Nein, ich glaube nicht. Also ich glaube, das hat... Ich glaube, das hat jetzt keine konkreten Gründe gehabt. Also ich glaube, da gibt es keine Korrelation mit Ostern oder diesen Feiertagen. Weil ich jetzt auch nicht bei Family war, also ich war eigentlich zu Hause.”

I: “Nein, aber was ich gemeint habe, ist, weil du gemeint hast, es war die Osterferienwoche.”

P: “Ach so, ja. Ich meine, es war halt jetzt kein, kein strukturierter Alltag oder so.”

I: “Okay.”

P: “Genau, voll.”

I: “Falls die Studie deine Gemütslage beeinflusst hat, wie hat sie das?”

P: “Ich meine, was es schon gemacht hat, glaube ich, es hat ein bisschen Stress ausgelöst. Weil ich gewusst habe, okay, ich muss das jetzt irgendwie dokumentieren und ich muss auch ehrlich zugeben an dieser Stelle, dass ich da nicht immer ganz konsequent war.”

I: “Das ist vollkommen in Ordnung.”

P: “Weil das war dann irgendwie so auch, wenn man dachte, irgendwie hat es dann auch sehr exzessiv gewirkt quasi wirklich, dass immer, jedes Mal auch für fünf Minuten im Endeffekt oder weniger dokumentieren zu müssen. Also es hat dann, ich glaube nicht, dass es meine Gemütslage negativ beeinflusst hat. Es hat mich schon dann immer wieder halt dazu gebracht, halt über dieses Verhalten zu reflektieren, weil es halt irgendwie so unter Anführungszeichen dieser Zwang da war oder halt diese Not..., also nicht diese

Notwendigkeit aber halt diese Studie da war, wo ich im Endeffekt das hätte dokumentieren sollen oder dokumentiert habe, je nachdem. Ich glaube nicht, dass es jetzt irgendwie meine Gemütslage per se, beeinflusst hat, also zumindest nicht im Negativen.”

I: “Und wenn du meinst, auf dieses Verhalten reflektieren, was genau war dieses Verhalten?”

P: “Na, dass ich halt teilweise wirklich mehr oder weniger unreflexiv einfach mein Handy auspacke und dann halt irgendwie auf Instagram vor allem schaue und dann auch teilweise wirklich sehr, sehr, sehr, sehr viel Zeit darauf verbringe, weil ich dann teilweise irgendwie picken bleibe, finde ich, in Reels.”

I: “Ja, ähnliche Frage gleich als nächstes. Hat die Studie deine tägliche Routine beeinflusst? Falls sies... falls sies hat, dann wie?”

P: “Nein, eigentlich nicht. Ich habe es dann teilweise versucht, so ein bisschen zumindest zu variieren, der Art und Weise, wie ich das dokumentiert habe. Also teilweise halt davor ein bisschen einfach Notizen gemacht und dann eingetragen. Aber meistens habe ich es eigentlich so gemacht, dass ichs dann wenn direkt eingetragen.”

I: “Bewerte bitte auf einer Skala wieder von 1 bis 7, wie viel du von deinem Social-Media-Verhalten während der Studie aufgezeichnet hast oder wie viel aufgezeichnet wurde. 1 ist kein Social-Media-Verhalten, 7 ist das komplette Social-Media-Verhalten. Und natürlich gibt es keine Bestrafungen.”

P: “Ja, ja, ja, voll. Nicht alles. Ja, ich wäre wahrscheinlich eher bei... bei 3.”

I: “Okay.”

P: “Irgendwo zwischen 3 und 4, wenn ich das einschätzen müsste.”

I: “Also wahrscheinlich wegen, wieder aus Gründen, dass es viel Arbeit war, jedes Mal...”

P: “Ja, fix, genau, genau, ja. Ich glaube aber teilweise, dass bei mir dann auch so ein bisschen ein Schamgefühl eine Rolle gespielt hat. Weil ich dann wusste, okay, ich warte jetzt wieder irgendwie am Handy und es ist wirklich notwendig, dass ich das nochmal eintrage und das ist ja eigentlich voll oarg, bla bla bla. Und dann hat sich dann aber teilweise auch so ein bisschen eine Faulheit und Demotivation quasi entwickelt, das einzutragen.”

I: “Aber hast du, was mir auch bei der autoethnographischen Studie mir aufgefallen ist, hast du es dann vermieden, teilweise auf Social-Media zu gehen, weil du dir gedacht hast, ich muss das eintragen? Du bist trotzdem gegangen und hast dir lieber gedacht, lieber dann nichts eintragen, aber trotzdem...”

P: “Ja, ja, genau.”

I: “Okay.”

P: “Wobei, also ich habe natürlich schon mit diesen Gedanken gespielt und so, aber ich habe es dann nicht gemacht.”

I: "Okay."

P: "Also es war dann schon dieses, okay, soll ich es jetzt wirklich machen, weil dann müsste ich es ja eintragen."

I: "Ja, genau."

P: "Voll. Aber es hat mich dann nicht davon abgehalten."

I: "Noch eine Skalenbewertung. Wie viele deiner Emotionen bezüglich Social-Media wurden festgehalten während der Studie? Eins ist eigentlich gar keine Emotionen und sieben alle Emotionen, die du hattest bezüglich Social-Media."

P: "Ich würde auf fünf gehen, weil, also vielleicht das, um noch zu ergänzen mit diesen Eintragungssachen, ich habe mir teilweise auch gedacht, dass ich halt, also das ist jetzt keine, also irgendwie ausredentechnisch, weil im Endeffekt hat es geheißen, dokumentier es die ganze Zeit, aber ich habe oft den Eindruck gehabt, dass meine Emotionen eigentlich immer sehr konstant sind. Also dass mein Verhältnis zu diesen Plattformen eigentlich ein immer sehr ähnliches ist."

I: "Mhm."

P: "Also sehr verbunden halt eigentlich mit, eh mit ähm Abneigung eigentlich und aber auch irgendwie selbst, also Ärger über mich selbst, dass ich das halt mache und meine Zeit irgendwie verscheiße und so. Deswegen wäre ich bei fünf, weil ich glaube, dass es sehr viel von diesen negativen Emotionen aufgefangen hat, die eigentlich predominieren bei mir. Voll."

I: "Okay. Falls du es verpasst hast, Einträge zu machen, unter welchen Umständen hast du sie verpasst?"

P: " Ah oft im Gym oder so, wenn ich so ab und zu mal ins... auf Instagram geschaut habe. Voll. Das ist das, was mir ad hoc einfällt. Und wahrscheinlich auch in den Öffis. Also ich glaube, zu Hause war ich ein bisschen konsequenter."

I: "Okay. Wie war für dich die Erfahrung, deine Emotionen genau zu identifizieren und aufzuschreiben? Wie ging es dir damit?"

P: "Ich bin mir nicht ganz sicher, ob das, wie gesagt, also mein Eindruck ist, dass es sehr viele Emotionen aufgefangen hat oder die relevanten. Aber es war trotzdem dann, ich habe den Eindruck da, dass ich jetzt in einer kurzen Zeit irgendwie deskriptiv arbeiten muss, beziehungsweise in mich hineingehen muss."

I: "Sorry, du hast gemeint es hat viele Emotionen aufgefangen oder du hattest den Eindruck, es hat nicht Emotionen aufgefangen?"

P: "Doch. Also wie vorhin gesagt, dass es die aufgefangen hat. Die Frage ist nur, ob es jetzt quasi eine adäquate Repräsentation ist sozusagen. Weils dann trotzdem dieses, okay, hey, man ist in einem Medium, wo man, also es war jetzt von der App kein Zwang da, da schnell aufzuschreiben, aber irgendwas für mich so ein, für mich selbst zumindest

so ein Nudging, dass ich das jetzt halt irgendwie dokumentieren muss und gleichzeitig denkt man sich vielleicht, okay, ich will da jetzt nicht irgendwie 15 Minuten ein Essay schreiben, sondern es irgendwie versuchen, kurz zu fassen. Also ist es wahrscheinlich auch unmöglich, da das aufzufangen, was halt in deinem Kopf vorgehen könnte. Aber was war jetzt die Frage nochmal?”

I: “Wie für dich die Erfahrung war, deine Emotionen genau zu identifizieren und aufzuschreiben eben oder aufzuzeichnen insgesamt?”

P: “Ja. Also ich würde jetzt nicht sagen positiv, aber auch nicht negativ oder so. Also ich glaube, ich habe es schon eigentlich als gesund empfunden.”

I: “Ja, aber ist dir das leicht gefallen, würdest du sagen, oder hast du?”

P: “Ja, doch. Also zumindest jetzt, wie gesagt, ich glaube nicht, dass es quasi so eine genaue Beschreibung der Emotionen ist, aber das, also ich habe jetzt nicht die Schwierigkeiten gehabt, das abzutippen.”

I: “Würdest du nochmal an einer Studie dieser Art teilnehmen? Wieso oder wieso nicht?”

P: “Ich glaube, wenn die Art und Weise Dokumentation anders gestaltet wäre, vielleicht. Und eher ja, weil ich glaube, dass das Thema wichtig ist und auch relevant und interessant. Ich glaube nur, dass dieses Herumtippen vor allem, also ich glaube, ich würde sogar, und das ist vielleicht doch eher, da bin ich vielleicht ein Ausreißer, ich weiß nicht. Ich glaube, ich würde es. Eher sogar noch machen, wenn ich es am Computer schreiben könnte. Oder halt irgendwie mich dann am Ende hinsetzen, weil ich bin halt ein Zehn-Finger-System-Mensch und tippe relativ schnell und viel. Also ich glaube, bei mir war das Handy teilweise das Problem, weil ich halt einfach so ein bisschen ungeschickt bin beim Tippen auf dem Handy.”

I: “Wie ging es dir mit der Audioaufzeichnungsfunktion?”

P: “Habe ich gar nicht probiert.”

I: “Gar nicht?”

P: “Nein, weil ich irgendwie nicht wollte dass meine Stimme da irgendwie. Da wäre ich dann identifizierbar.”

I: “Ja, ich meine, in dem Fall würde es nicht veröffentlicht werden.”

P: “Eh fix, ja. Nein, das wäre was, die würde ich wahrscheinlich eher noch machen. Also, weil ich bin eh auch ein Freund der Sprachnachrichten und so. Und ich glaube, dass sich die Tech, also bei mir war eben die, das was mich jetzt gehindert. Also ich habe es kein einziges Mal verwendet. Wenn es irgendwie ein Speech-to-Text oder so gegeben hätte, hätte ich es vielleicht verwendet.”

I: “Okay.”

P: “Und so war es mir dann halt einfach irgendwie unangenehm, zu wissen, dass jetzt meine Stimme da halt irgendwie. Ich weiß eh, dass es nicht veröffentlicht, anonym und so weiter, aber trotzdem.”

I: "Mhm, Ja."

P: "Hätte ich irgendeinen Voice, so einen Distorter verwenden sollen."

I: "Ähm, jetzt kommen wir zu Fragen zur App an sich. Bist du ein bisschen selber schon darauf eingegangen, wie es da mit der App ging. Aber hast du noch andere Dinge zu sagen über deine Erfahrung mit der App? Hattest du zum Beispiel Bugs oder andere Probleme? Oder würdest du noch was Allgemeines erzählen?"

P: "Ja, also es war einmal dieser Umstand, dass mein Handy, also das ist jetzt kein App-Problem generell, könnte aber irgendwie damit verbunden werden. Mein Handy hat halt dieses Update und dann sind meine Einträge lokal zumindest gelöscht. Also sie sind auf der Datenbank, wie du gesagt hast, geblieben, aber lokal eine neue ID zugewiesen bekommen. Und sonst eigentlich nicht. Also ich finde, das war alles sehr halt minimalistisch in einem guten Sinne. Also es war für mich sehr klar. Ich habe auch die Anleitung gelesen. Es waren halt diese drei Felder zum Anklicken und das Fragezeichen-Symbol. Also für mich war das eigentlich alles... Sonst habe ich eigentlich überhaupt keine Probleme damit gehabt."

I: "Ähm, stell dir mal vor, du hättest statt einer App ein physisches Tagebuch, lose Blätter oder ein Google-Doc, wo du was reinschreiben würdest oder die Notiz-App von deinem Handy oder halt eine andere Handy-App für wirklich diese Studie verwendet, also statt dieser App eines von diesen anderen Dingen, was wäre anders gewesen?"

P: "Naja, also für mich immer so das Motorische, wenn ich halt gerne tippe und schnell und gut tippe, Flex. Äh... Und ich glaube da... Und vor allem halt auch, viel am Computer bin und immer wieder meine Notiz-Apps offen habe. Das heißt, wenn da irgendein Gedanke kommt, bin ich relativ schnell an dem und kann da schnell rein tippen."

I: "Ja."

P: "Ähm, also es würd halt einfach irgendwie schneller und flotter gehen. Wie gesagt, ich finde das Tippen am Handy ein bisschen mühsam."

I: "Ja."

P: "Ähm, voll. Also ich glaube in... Natürlich ist es dann... Also... Natürlich ist dann das Problem, dass halt diese Social-Media-Sachen viel am Handy halt verwendet werden oder und man dann im Endeffekt wieder in dem Gerätewechsel drinnen ist und so. Also ich glaube, dass wenn ich das irgendwie eine andere App verwendet hätte, die aber auf dem Computer läuft und nicht auf dem Handy, wären meine Berichte wahrscheinlich auch vielleicht ein bisschen bisschen länger ausgefallen oder auch genauer und detaillierter und so."

I: "Aber vorher haben wir über das Problem geredet, dass so Dinge waren wie du hast Social-Media im Gym zum Beispiel verwendet."

P: "Ja."

I: “Und dann hast du es dadurch nicht aufgezeichnet, weil du... Oder in öffentlichen Verkehrsmitteln zum Beispiel.”

P: “Ja, ja, ja.”

I: “Also wie würdest du dann...”

P: “Ähm, ja voll.”

I: “Genau.”

P: “Ja. Wenn es eine PC-App wäre?”

P: “Ja, gar nicht. Ich meine, was ich schon gut gefunden habe, jetzt so rein von der UX-Sache, ist, dass es halt wirklich das eine Icon am Handy gibt, das ganz klar kommuniziert, ja, okay, da kommt das jetzt rein. Also dass es so einen dezidierten Raum gibt dafür.”

I: “Ah, eine Abkapselung mehr oder weniger.”

P: “Ja, ja, fix, genau.”

I: “Mit dieser App. Okay.”

P: “Also von dem her fand ich das eigentlich ganz gut, zu sagen, okay, es gibt da wirklich ein dezidiertes Tagebuch für genau diese Sache, wo ich dann reinschauen kann, wenn ich was nachlesen möchte. Und ich habe immer wieder mal halt auch nachgeschaut, was ich da getippt habe.”

I: “Okay, also du würdest sagen, du fandest diese Funktion wichtig, dass du deine ganzen Daten auch direkt zugreifbar hast?”

P: “Ja, ja, genau.”

I: “Cool. Was für Features hättest du in der App gerne noch gesehen, um deine Gedanken bestmöglich abzubilden?”

P: “Wir haben vorhin angesprochen, so ein Speech-to-Text vielleicht. Ich weiß halt nicht, wie leicht oder schwer das zu implementieren ist. Ähm... Hm. Ich meine, ich kann es jetzt nicht wirklich irgendwie irgendwie bemängeln. Also ich finde, im Rahmen dieser Studie und für das, es hat absolut gepasst. Und ich bin jetzt auch nicht so ein... so ein... Also mir ist lieber, es ist irgendwie minimalistisch und klar gestaltet, als jetzt halt irgendwie ein Feature-Overkill. Was teilweise... Warte mal. Es war ja nach Tagen gegliedert, glaube ich, oder?”

I: “Genau.”

P: “Voll. Mir ist das auf jeden Fall einmal aufgefallen, dass ich mir gedacht habe, als ich das erste Mal Overview angeklickt habe, so, warum ist das nicht nach Einträgen gegliedert? Und warum sind da Tage zusammengefasst? Aber das war einfach so ein spontaner Gedanke, weil ich das erwartet hatte, dass das halt quasi aufgesplittet wird.”

I: “Dass direkt... Dass die Overview-Page sozusagen alle Einträge direkt hat, ohne sie nochmal zu verstecken.”

P: "Genau."

I: "Okay."

P: "Voll. Und was mich auch ein bisschen... Genau. Auf das komme ich gerade drauf. Was mich so ein bisschen manchmal genervt hat, sind diese Überschriften. Also mir hätte es manchmal einfach nur gereicht, loszuschreiben und diesen Text einzugeben."

I: "Mhm. Okay. Ähm... Auf einer Skala von eins bis sieben, wie würdest du deine Erfahrung mit der Verwendung der App bewerten? Eins ist sehr negativ, sieben ist sehr positiv."

P: "Also jetzt rein von der Art und Weise, wie sie gemacht ist und zum Operieren oder halt auch die Dokumentation. Also jetzt geht es jetzt auch um die Frage, wie... Also wir hatten ja über dieses, ich habe es dann vermieden, es einzutragen und so zu reden. Geht es darum oder geht es wirklich nur da, um die App, wie sie zu verwenden wird?"

I: "In dem Fall mal wirklich um die App, eher mechanisch und..."

P: "Ich würde sagen... Ja, ich würde sagen sechs."

I: "Okay. Und allgemein, also meinst du, du würdest dann eher die ganze Studie bewerten und wie es dir damit ging oder..."

P: "Ja, ich meine..."

I: "Oder was wäre dein anderer Gedanke gewesen?"

P: "Ähm... Hm. Ich glaube, was ich meine ist, also die App per se würde ich mit sechs beurteilen, aber jetzt für mich subjektiv, dass ich da halt irgendetwas eintragen muss und das irgendwie so oft machen müsste, wäre wahrscheinlich so eine drei."

I: "Okay, gut. Und würdest du da nochmal darauf eingehen kurz, was genau, also da die Schwierigkeiten waren am Eintragen, einfach die Frequenz?"

P: "Ja, genau, voll. Einerseits die Frequenz und andererseits, genau, wie schon erörtert, dass ich halt irgendwie andere Sachen präferiere. Und wie gesagt, wahrscheinlich wäre die Sprachnachricht für mich gescheiter gewesen."

I: "Okay, passt."

P: "Aber ich hatte das dann irgendwie nicht mehr so am Radar. Ich habe es dann immer wieder gesehen, so Text, also Speech. Also Recording und... Dann habe ich es immer wieder so gedacht, könnte ich ausprobieren. Und ich habe dann aber immer wieder auch darauf vergessen, es auszuprobieren. Und vor allem in der Öffentlichkeit wird es dann halt auch schwierig, zu sagen, okay, ich bin jetzt irgendwie in der Bim [Tram] und sudere da jetzt ins Handy rein, so neben mir sitzt jemand, ja, voll."

I: "Ja, das ist verständlich. Gut, letzte Frage ist eigentlich, hättest du eine andere Art des Aufschreibens deiner Daten bevorzugt? Hast du eigentlich eh schon?"

P: "Ja, voll."

I: "Und genau, also das wäre dann am PC eher oder halt Speech-to-Text?"

P: "Ja, genau."

I: "Passt."

P: "Voll. Gut."

I: "Super. Danke dir."

P: "Gerne."

B.2.4 Interview Participant #423

I: "Noch mal bitte für die Aufzeichnung. Ist es okay, dass wir das Gespräch aufzeichnen?"

P: "Yes."

I: "Super. Zuerst, würd ich mal anfangen mit demografischen Fragen. Dazu muss ich sagen, jede dieser Fragen kannst du auch, also musst du nicht beantworten. Also keine dieser Fragen musst du beantworten. Und du kannst auch jederzeit dieses Interview abbrechen, ohne Konsequenzen. Erste Frage ist, identifizierst du dich als Mann?"

P: "Ja."

I: "Wie alt bist du derzeit?"

P: "27."

I: "Was ist deine höchste Art von Schul- bzw. Universitätsabschluss?"

P: "Masterabschluss."

I: "Wohnst du auf Langzeit in Österreich?"

P: "Soll das heißen, ob ich noch plane, länger in Österreich zu leben oder ob ich schon lange in Österreich lebe?"

I: "Beides kann sein."

P: "Also ich bin jetzt sieben Jahre hier. Und bin mir noch nicht sicher, ob ich hier noch, also ich für immer hier bin."

I: "Wie viel Erfahrung hast du mit Psychotherapie oder durch Medikamente unterstützte Therapie, die auf zum Beispiel ADHS-Präparate, Antidepressiva oder Ähnliches abzieht?"

P: "Null."

I: "Null Erfahrung? Also keine Therapie..."

P: "Nein."

I: "...und auch keine Medikamente in die Richtung? Okay. Dann kommen wir jetzt zum Fragenblock zur Studie an sich. Nachher gibts dann noch einen Fragenblock zur App selber. Wenn du dein Social-Media-Verhalten in der Woche der Studie bewerten

würdest von 1. ist, du hast viel weniger Social-Media verwendet als in einer anderen vergleichbaren Woche und 7. ist, du hast viel mehr Social-Media verwendet als sonst. Wo würdest du das platzieren?”

P: “Ähm... Soll ich nur 1 oder 7 sagen?”

I: “Na, zwischen 1 und 7.”

P: “Ja, aber kann ich auch was dazu sagen?”

I: “Natürlich, ja.”

P: “Okay. Weil ich glaube, das ist schon wichtig, dass die Woche eine Ferienwoche war.”

I: “Mhm, ja.”

P: “Deshalb kann man es ein bisschen, also nicht so ganz sagen, aber man kann es vielleicht mit der Woche vorher vergleichen, die auch eine Ferienwoche war. Und da tendiere ich zu mehr Social-Media-Konsum, würde ich sagen.”

I: “Okay.”

P: “Ja, also kann ich das irgendwie schwer auf die App allein beziehen, aber ich würd sagen so ungefähr gleich eigentlich. Also so wie immer eigentlich.”

I: “Okay. Genau. Die nächste Frage wäre eigentlich was, worauf du jetzt schon eingegangen bist, nämlich ob die Woche eine normale Woche in deinem Leben war.”

P: “Mhm.”

I: “Und falls es eben irgendwelche Ereignisse gab, die sie außerordentlich gemacht haben, hat, was war das dann?”

P: “Ja, eigentlich nur Ferien.”

I: “Mhm.”

P: “Und es gab so auch einen Zeitpunkt der Woche, da war ich ein bisschen gestresst.”

I: “Mhm.”

P: “Vor allem, weil, ja, irgendwie so viele Dinge, ich habe mir eigentlich selbst Stress gemacht, weil ich so gedacht habe, ah, es sind Ferien, ich muss jetzt viel irgendwie vorarbeiten.”

I: “Mhm. Ja.”

P: “So. Und also das war so anfangs, Anfang der Woche, würde ich sagen. Genau. Und dann gegen Ende der Woche eigentlich viel weniger. Und da habe ich auch dann viel mehr irgendwie gemacht, also draußen und so.”

I: “Mhm. Falls diese Studie deine Gemütslage beeinflusst hat, wie hat sie das gemacht?”

P: “Ich weiß nicht, ob ich sagen würde, dass sie die Gemütslage direkt beeinflusst hat.”

I: "Mhm."

P: "Aber, also eine Beeinflussung, eine Art war natürlich schon da, weil man sich halt irgendwie, okay, vor allem bei so Micro-Social-Media-Usage, wo ich mir dann dachte, fuck, muss ich das jetzt irgendwie eintragen? Oder, oder so. Das, das war für mich vor allem das, das Ding, wo ich mich, wo ich dann so, ah, ich habe mich ein bisschen schlecht gefühlt, weil ich es nicht eingetragen habe, wo ich nur die, wo ich so selektiv war eigentlich in dem Eintragen."

I: "Ja. Okay, also die Konsequenz war dann, dass du weniger eingetragen hast sozusagen. Weil es könnte auch sein, dass du dir denkst, okay, vielleicht vermeide ich auf Social-Media zu gehen, dann muss ich weniger eintragen."

P: "Ja, das war so ein generelles Ding, das ich so mit der App hatte, weil die erste Frage, wenn man einen Eintrag macht, ich weiß es nicht mehr genau, ich schaue schnell nach."

I: "Erste Frage war glaub ich, was hast du auf Social-Media, was für Content?"

P: "Also, die war, welche Social-Media-Plattform hast du besucht und mit was für Content und in welcher Art hast du interagiert? Ah na, sorry, nicht die Frage, die zweite Frage, was waren deine Erwartungen, die der Besuch der Plattform asusgelöst hat? Und das ist für mich irgendwie so total schwierig, weil ich habe schon so ein-, zweimal im Tag, wo ich irgendwie, okay, ich gehe auf Social-Media mit gewissen Erwartungen, also so, okay, ich will jetzt die Storys meiner Freunde checken, dass ich irgendwie up-to-date bin oder so. Also, da habe ich gewisse Erwartungen und dann schaue ich mir alle Storys an und dann up-to-date, so. Aber dann, wenn ich zum Beispiel am Klo bin und dann so reingehe auf Discord und dann irgendwie anfangen, so, keine Ahnung, was zu checken, das ist ja auch eine Art von Social-Media-Konsum und da gehe ich ohne Erwartungen eigentlich hin. Da habe ich keine Erwartungen, es ist einfach nur ein Time-Kill oder, ja. Ja."

I: "Würdest du sagen, das ist fast schon reflektionsartig oder ein Automatismus, der dann passiert, oder?"

P: "Ja, schon, ja. Ja, voll. Also, ja, bei mir vor allem mit Discord, ja, so Discord-Server, die ich, wo ich die checke, wenn mir langweilig ist, also, ja, voll."

I: "Hat die Studie deine tägliche Routine beeinflusst? Falls ja, wie?"

P: "Nein. Ich glaube, die war so ziemlich gleich."

I: "Okay. Nochmal so eine Skalenbewertung. Bewerte bitte, wie viel von deinem Social-Media-Verhalten während der Studie aufgezeichnet, also wie viel aufgezeichnet wurden von der App, sozusagen?"

P: "In Prozent?"

I: "Na, wieder eins ist kein Social-Media-Verhalten, also wirklich gar keins, und sieben ist das Komplette."

P: "Ja."

I: “Also wirklich jedes Mal, auch wenn du Micro-Social-Media-Usage hattest, hast du es sofort dann aufgeschrieben. Und natürlich gibts keine negativen Konsequenzen, wenn es nicht alles aufgeschrieben ist.”

P: “Ja, ich würde so sagen, vielleicht, ja, zwischen, wahrscheinlich waren es vier.”

I: “Mhm. Nochmal eine Skalenbewertung von eins bis sieben. Wie viele deiner Emotionen bezüglich Social-Media wurden festgehalten im Laufe der Studie? Eins ist gar keine Emotionen, und sieben ist eigentlich alle Emotionen, die du gefühlt hast bezüglich Social-Media.”

P: “Also Dinge, die ich reingeschrieben habe. Oder Dinge, die ich für mich auch irgendwie einfach nur... Also was meinst du genau mit festgehalten?”

I: “Dinge, die jetzt in den Daten sozusagen aufscheinen. Also wenn du zum Beispiel, mal angenommen, du hättest viele positive Emotionen, wenn du auf Social-Media bist, aber auch viele negative Emotionen, und schreibst dann zum Beispiel aber nur die positiven in die App. So was meine ich jetzt, wie viel..”

P: “Aber es geht schon um die Sachen, die ich in die App reingeschrieben habe?“

I: “Genau, aber jetzt... Ich habe für mich... Ich habe die Frage ein bisschen so formuliert, um halt zu sagen, nicht, wie viele Emotionen hast du wirklich festgehalten, sondern wie viele Emotionen waren eigentlich möglich für dich, mit dieser App festzuhalten.”

P: “Also wieder zwischen eins und sieben?“

I: “Genau, und eins ist eben keine Emotionen, sieben ist alle Emotionen, die du Social-Media gefühlt hast in dieser Woche.”

P: “Ja, drei bis vier würde ich sagen.”

I: “Magst du da kurz drauf eingehen?“

P: “Ich glaube, das hat mehr... Also vor allem, dass ich eher vielleicht weniger sage, das ist jetzt nicht, wie du vielleicht als Beispiel gesagt hast, dass ich irgendwie, okay, nur selektiv positiv oder negativ, sondern ich glaube, so generell, das ist für mich ein bisschen schwierig einfach. Emotionen überhaupt sozusagen in Worte zu fassen. Das mach ich auch ziemlich ungern eigentlich. Und genau, also das wär eigentlich der Grund.“

I: “Okay. Falls du es verpasst hast, Einträge zu machen nach Social Media, unter welchen Umständen hast du das dann verpasst?“

P: “Hm. Also verpasst gefühlt habe ich es nur so, wenn ich mir gedacht habe, okay, das ist jetzt irgendwie, das waren jetzt nur 30 Sekunden oder so. Aber sonst glaube ich, ja.“

I: “Okay. Genau, nächste Frage wäre, wie war die Erfahrung, deine Emotionen genau zu identifizieren und aufzuzeichnen? Die hast du eigentlich eh... Da bist du ja schon drauf eingegangen. Eher schwierig, würde ich mal sagen.“

P: “Ja, schwierig generell, ja. Vor allem auch in Kombination dann mit dieser Frage von den Erwartungen und so.“

I: "Ja."

P: "Ja, ich habe das auch immer sehr, eigentlich sehr kurz gehalten."

I: "Würdest du nochmal an einer Studie diese Art Teilnahme? Wieso oder wieso nicht?"

P: "Ja, wahrscheinlich eigentlich schon, ja. Ja, es ist halt ein bisschen, okay, also immer das Ding halt, okay, man will sich schon committen, man will es auch machen, also ordentlich. Und dann ist bei so einer Studie, also so sieben Tage ist schon auch ein bisschen lang."

I: "Was wäre sozusagen deine Motivation, um nochmal an so einer Studie teilzunehmen, obwohl es halt wieder sieben Tage anstrengend wäre?"

P: "Ich glaube generell ist es eine Möglichkeit, ein bisschen aus einer gewissen Routine rauszukommen. Das finde ich eigentlich wahrscheinlich das Interessanteste für mich selbst an solchen Studien."

I: "Der letzte Fragenblock ist jetzt zur App direkt. Und da würde ich mal anfangen mit der Frage. Ob du mir kurz erzählen könntest, wie deine Erfahrung mit der App war und ob du größere Probleme oder Bugs in der App hattest?"

P: "Nein, also technische Probleme hatte ich überhaupt keine. Ja. Also wenns jetzt nur um das geht. Ich weiß nicht. Ein Ding war, was ich anders machen würde ist, wenn man da, wie heißt das, wenn man da reingeht bei Research Area, dann zeigt es, also ich würde es in der anderen Reihenfolge displayen. Weil es zeigt dann, den Neuen zeigt es ganz unten an. Und es wäre, glaube ich, gut, wenn der Neue sozusagen als, praktisch als Erster kommt, dass man nicht runterscrollen muss."

I: "Mhm."

P: "Das war eigentlich das Einzige, was ich, was ich irgendwie auszusetzen hatte."

I: "Mhm. Stell dir mal vor, du hättest statt dieser App ein zum Beispiel physisches Tagebuch oder lose Blätter oder ein Google Doc oder eine normale Notiz-App von deinem Handy verwendet."

P: "Mhm."

I: "Was wäre dann anders gewesen für dich?"

P: "Naja, also einerseits war schon dieser Überraschungsfaktor auch so von der Research Area oder was das überhaupt bedeutet. Oder so, ah, da ist ein neuer Beitrag in deiner Research Area. Und dann war es so, okay, what's this? Oder so. Also das fand ich schon einen guten Moment. Und also. Und das fehlt dann natürlich."

I: "Mhm."

P: "Also diese, diese Mechanik. Wobei es dann vielleicht auch ein bisschen enttäuschend ist, wenn man mehrere bekommt und dann erscheinen die so ein bisschen zufällig. Also, man schreibt was rein."

I: "Mhm."

P: " Und dann, weil, dann vielleicht beim Ersten ist man sich nicht ganz sicher, okay, hat das jetzt etwas zu tun mit dem, was ich reingeschrieben habe? Oder nicht? Und dann schreibt man es aber ein paar Mal rein und dann ist man so, hm, okay, wohl nicht."

I: "Also wie meinst du, du, du hast einmal einen Eintrag gemacht und dann ist eine neue, was neu ist in der Research Area entstanden."

P: "Und dann denkst du dir so, ah, das könnte was mit dem zu tun haben."

I: "Mhm."

P: "Also, ich meine, im weitesten Sinne hat es vielleicht schon was mit dem zu tun, aber so direkt, so irgendwie, ah, das ist jetzt voll was, irgendwie, was dazu. Was dazu passt oder so."

I: "Ähm. Okay, also da der, der Konnex hätte noch ein bisschen stärker sein müssen sozusagen und nachvollziehbarer, wann man die eigentlich kriegt?"

P: "Hm."

I: "Oder?"

P: "Ja, ich weiß gar nicht, ob, ob das, es ist halt nur so, also ich finde das voll gut, dass das irgendwie nicht gesagt wird oder so."

I: "Mhm."

P: "Also, dass man nirgends irgendwie sieht, okay, dass, dass die Mechanik irgendwie nicht offen ist oder, ähm, oder so. Also, es, es gibt schon noch immer den, den, ähm, so, den guten Zweifel, dass es vielleicht doch irgendwas mit dem zu tun hat. Und das finde ich interessant."

I: "Mhm."

P: "Ähm, voll."

I: "Ähm, was für Features hättest du in der App eigentlich gern noch gesehen, um deine Gedanken wirklich bestmöglich abzubilden?"

P: "Hm. Ähm. Und so, ja, vielleicht Foto finde ich lustig."

I: "Foto?"

P: "Mhm. Also, nur weil ich eigentlich mehr so finde es witzig, irgendwie. Also, ähm."

I: "Also, mit, mit Screenshots von Social Media, oder?"

P: "Nee, nee, nee, von sich selbst."

I: "Ah."

P: "Also, praktisch so Selfie oder so."

I: "Mhm."

P: "Mit sozusagen Beitrag praktisch ein, ein Selfie irgendwie zu."

I: "Mhm."

P: "Weil das ja auch so ein, ein, ja, wenn man das jetzt wirklich irgendwie täglich macht oder so, dann finde ich's auch witzig, dann immer ein Selfie dazu zu haben."

I: "Mhm."

P: "Ähm, aber ich, sonst weiß ich eigentlich nicht, ähm."

I: "Wie, wie ging's dir mit den zwei Aufzeichnungsmöglichkeiten sozusagen? Also hast du nur schriftlich festgehalten oder auch mit dem Audio-Aufzeichnungsfeature?"

P: "Nur, nur schriftlich."

I: "Welche Gründe gab es da, warum es eher schriftlich war?"

P: "Ja, weil ich habs sowieso nur stichpunktartig so gemacht und ja, ich mag auch keine Sprachmemos. Also eigentlich generell, ich versnde auch nicht Sprachnachrichten, deshalb ist das für mich auch ein bisschen komisch."

I: "Weißt du da circa, warum du Sprachnachrichten nicht so gerne hast? Also ich zum Beispiel mag die Stimme, also den Klang meiner Stimme überhaupt nicht."

P: "Ja, das ist sicher auch ein Teil davon, ja. Also das klingt so, das klingt nicht so gut."

I: "Hm."

P: "Hm. Aber ja, auch sozusagen einfach das Reden in das Nichts hinein oder so..."

I: "Ohne direkten Gesprächspartner."

P: "...das ist für mich eigentlich vor allem, ja, also so, weil ich auch finde, ja, ich meine, das tue ich mir eh generell schwer, so, okay, meine Gedanken irgendwie dann in Worte zu verfassen, vor allem wenn es um solche Themen geht, dass es, okay, irgendwie um Emotionen geht."

I: "Ja."

P: "Da findet sowieso schon so eine Reduktion statt und mit Worten allein, praktisch so einfach nur so stichpunktartig, kann man, kann man noch irgendwie so ein bisschen abstrakter sein, finde ich, als wenn man jetzt irgendwie da anfängt, keine Ahnung, 30 Sekunden lang irgendwas zu recorden oder so."

I: Mhm. Ok. Wie würdest du deine Erfahrung mit der Verwendung der App bewerten, von eins, es war eher, es war ziemlich negativ, diese App zu verwenden und 7 war sehr positiv."

P: "Hm. Ich würde sagen 5."

I: "Mhm."

P: “Ja. Also, eh, ja. Eher positiv. Ähm. Ich bin generell einfach kein Fan von Handys und eigentlich das ist für mich so ein bisschen immer der Abturner von Apps generell. Also ich bin sehr minimalistisch eigentlich, was irgendwie Handys angeht. Wenn es ein Computer, ein Programm wäre oder so, ich glaub, das wäre anders. Ich glaub, das wäre für mich auch irgendwie einfacher.”

I: “Das führt uns eh eigentlich schon zur letzten Frage, nämlich hättest du eine andere Art des Aufschreibens deiner Daten bevorzugt?”

P: “Ja, also...”

I: “Vor allem wieso oder wieso nicht? Also was wäre dann, ich schätze mal, das wäre einfach rein, weil du es mehr gewohnt bist, eine Computer-App zu verwenden?”

P: “Ja, voll. Computer, einfach die Interaktion mit einem Computer hab ich viel lieber als die Interaktion mit meinem Handy. Das macht auch schon viel aus, also einfach der Gegenstand. Und die Möglichkeiten sind ja trotzdem noch da. Ich weiß jetzt nicht, in welcher Form, aber also so als Applikation vielleicht wäre es auch ein bisschen so... Also eher so Web-App-mäßig oder so, da fände ichs, glaube ich, ganz gut.”

I: “Mhm. Ja. Gut. Super, danke dir.”

P: “Ja.”

B.2.5 Interview Participant #526

I: “Ich habe nicht recordet. Okay, noch einmal. Ist es in Ordnung, wenn ich dieses Gespräch aufzeichne?”

P: “Ja.”

I: “Super. Identifizierst du dich als Mann?”

P: “Ja.”

I: “Wie alt bist du derzeit?”

P: “33.”

I: “Was ist deine höchste Art von Schul- bzw. Universitätsabschluss?”

P: “Bachelor-Abschluss momentan, ja.”

I: “Wohnst du auf Langzeit in Österreich?”

P: “Ja.”

I: “Okay. Wie viel Erfahrung, würdest du sagen, hast du mit Psychotherapie oder Therapie durch Medikamente, zum Beispiel ADHS-Präparate, Antidepressiva oder ähnliche Medikamente, die auf die Psyche abzielen?”

P: “Null Erfahrung.”

I: “Null Erfahrung, also keine Therapie und auch keine medikamentösen Behandlungen in die Richtung?”

P: “Genau. Ja.”

I: “Danke. Nächster Fragenblock wären Fragen zur Studie direkt und da würden wir mal anfangen mit, wenn du dein Social-Media-Verhalten in der Woche der Studie auf einer Skala von 1 bis 7 bewerten würdest, in dem Fall ist 1, du hast viel weniger Social-Media verwendet als sonst, als in einer vergleichbaren Woche und 7 ist, du hast viel mehr Social-Media verwendet als sonst. Wo würdest du diese Woche der Studie da platzieren?”

P: “Der Mittelpunkt wäre dann so ca. 3,5, dann würde ich sagen ungefähr 3, also es war ein bisschen weniger als sonst, aber nicht wesentlich viel weniger.”

I: “Mhm. Würdest du insgesamt sagen, dass diese Woche, also die Woche der Studie, eine normale Woche in deinem Leben war oder gab es irgendwelche, oder falls es nicht eine normale Woche war, gab es irgendwelche Ereignisse, die diese Woche außerordentlich gemacht haben?”

P: “Prinzipiell würde ich sagen, es war eine normale Woche. Lass mich nur kurz in meinen Kalender schauen, ob ich da z.B. sehr viel mehr vorhatte als in anderen Wochen.

I: “Mhm.”

P: “So. Nein, war eine normale Woche, ja. Bleibe ich dabei.”

I: “Mhm. Ähm. Würdest du sagen... Also, okay. Nächste Frage ist, falls diese Studie deine Gemütslage beeinflusst hat, wie hat sie das getan?”

P: “Äh, ich hatte nicht das Gefühl, dass die Studie meine Gefühlslage per se beeinflusst hat.”

I: “Okay. Ähm, hat die Studie deine tägliche Routine beeinflusst?”

P: “Ich meine, bis auf das, dass ich, nachdem ich Social Media verwendet habe, deine App aufgemacht habe, nein, aber wenn man das mitnimmt, dann ja.”

I: “Okay. Also, doch, würdest du sagen, du hast dich, deine Routine hat sich beeinflusst gefühlt dadurch?”

P: “Ja, das würde ich schon sagen, dass es sich beeinflusst gefühlt hat, weil gerade wenn man vor dem Bett z.B. kurz am Handy noch was geschaut hat, war dann noch der Zeitpunkt so, ah, ich muss jetzt noch in die App eintragen.”

I: “Mhm. Ja. Ähm, hat das dann eher, würdest du sagen, hat das dann eher dazu geführt, dass du es eher vermieden hast, kurz auf Social Media zu gehen, oder es eher dann vermieden hast, was einzutragen, wenn du mal kurz auf Social Media warst?”

P: “Ähm, prinzipiell kann ich mich an einen Fall erinnern, wo ich es nicht eingetragen habe, wo ich kurz auf Social Media war, da war, da habe ich Social Media mehr oder weniger aus, aus Gewohnheit geöffnet, ohne, dass ich jetzt irgendwas da machen wollte

und habe mir gedacht, wieso machst du das jetzt eigentlich auf und habe die App einfach wieder geschlossen. Ähm, ja.”

I: “Mhm. Ähm, wie, ja, bewerte bitte mal kurz für mich, wieder auf einer Skala von 1 bis 7, wie viel von deinem Social Media Verhalten während der Studie wirklich aufgezeichnet wurde? 1 ist in dem Fall gar kein Social Media Verhalten, 7 ist dein komplettes Social Media Verhalten.”

P: “Ich würde, 7 wäre, kommt drauf an, wie man 7 nimmt, ähm, sagen wir mal 6, weil es halt wirklich so eine Mini-Instanz gab, an die ich mich erinnern kann, und 7 wäre für mich perfekt aufgezeichnet.”

I: “Okay, also schon ziemlich viel.”

P: “Ja. Ja.”

I: “Ähm, dann bewerte bitte auch gleich auf einer Skala von 1 bis 7, wie viele deiner Emotionen bezüglich Social Media festgehalten wurden. 1 ist dann in dem Fall keine Emotionen, die zusammenhängend mit Social Media Verwendung sind, und 7 ist wirklich alle Emotionen, die du zu deinem Social Media Verhalten in der Studienwoche gefühlt hast.”

P: “Okay, nein da 7. Da habe ich mich nicht zurückgehalten.”

I: “Okay, und das ist dir auch leicht gefallen das alles einzutragen und aufzuschreiben?”

P: “Ja. Ja.”

I: “Okay, sehr gut. Ähm, falls du es verpasst hast, Einträge zu machen, unter welchen Umständen hast du diese Einträge verpasst?”

P: “Ähm, wenn ich zum Beispiel wo zu Besuch war, dann hab ichs dann erst zu Hause nachgetragen, weil ich dort dann halt kurz was geschaut habe oder so.”

I: “Okay. Und die eine kurze Instanz, wo du es verpasst hast sozusagen? Gabs da irgendwelche besondere Umstände, oder war das einfach, weil es halt spät in der Nacht war und du warst zu müde um...”

P: “Du meinst jetzt diese Mini-Instanz, die ich vorher erwähnt hab?”

I: “Genau, ja.”

P: “ Da habe ich mir einfach gedacht, ich habe jetzt nicht wirklich interagiert, ich wollte es eigentlich gar nicht aufmachen, ist es noteworthy?”

I: “Okay, ja.”

P: “Ja.”

I: “Ähm, du bist eh schon ein bisschen darauf eingegangen. Die nächste Frage ist, wie war für dich die Erfahrung, deine Emotionen genau zu identifizieren und aufzuschreiben? Gab es da irgendwelche, weiß nicht, Probleme, oder hat das alles super funktioniert, dass

du dir immer gedacht hast, okay, jetzt habe ich gerade das gefühlt und jetzt, und das kann ich auch genauso in Worte fassen?”

P: “Meiner Meinung nach ging das sehr gut.”

I: “Mhm. Wie ging es dir da mit der Unterfrage von was für Erwartungen hattest du, bevor du auf Social Media gegangen bist?”

P: “Ähm, das Erwartungen war eine Unterfrage, mit der ich teilweise Schwierigkeiten hatte, weil ich oft einfach keine Erwartungen hatte. Es war dann einfach so, ich muss kurz Zeit verbrauchen oder ich habe jetzt gerade 15 Minuten Slot, ich setze mich halt kurz hin und scroll am Handy. Es war wirklich selten, dass ich mit Erwartungen reingegangen bin.”

I: “Okay.”

P: “Hin und wieder gabs was, wo ich auf Facebook gschaut hab für irgendwelche kurzen Comedy-Skits, die werden mir immer vorgeschlagen und da weiß ich schon, dass sie mich erwarten.”

I: “Mhm.”

P: “Das war mal die einzige Erwartung die ich, oder die einzige Art von Erwartungen, die ich hin und wieder hatte, dass ich jetzt erheitert werde.”

I: “Mhm, gut. Könntest du mir über deine Gedanken zur Research Area in der App erzählen? Also hast du die genutzt, wie ging es dir damit, wie war das?”

P: “Ähm. Also, wenn ich mich richtig erinnere, sind in der Research Area drei Einträge in der Laufe der Zeit, die ich mit interagiert habe, gekommen.”

I: “Mhm.”

P: “Prinzipiell habe ich es, wenn diese Meldung gekommen ist, dass es ein neuer Eintrag in der Research Area ist, habe ich den as soon as possible gelesen. Den ersten habe ich noch angehört, aber den zweiten und dritten habe ich dann nur mehr gelesen.”

I: “Mhm. Und wie fandest du diese Einträge? Oder was, wie war das für dich?”

P: “Ich muss mich kurz daran erinnern.”

I: “Mhm.”

P: “Ich weiß noch, dass ich mir beim zweiten dachte, aha, spannend. Ich weiß aber gerade nicht mehr genau, worum es im zweiten ging. Ähm.”

I: “Ähm. Zweite könnte über Wölfe, Rudelverhalten von Wölfen.”

P: “Genau. Das, das, das, genau, da, da, da war ja dieses, dieses mit diesem Alpha-Tier.”

I: “Mhm, genau.”

P: “Und das, das eigentlich nur bei Wölfen in Gefangenschaft eigentlich nachgewiesen ist und vielleicht gar ned, ähm, auf Wölfe in der Natur zutrifft und so.”

I: "Mhm."

P: "Und den Fakt fand ich sehr spannend, weil das wusste ich zu dem Zeitpunkt einfach noch nicht."

I: "Mhm."

P: "Und ja, Alpha, Beta, Gamma, Sigma, Männerrollen, wie die alle heißen, finde ich sowieso erheiternd deswegen."

I: "Mhm. Gut, danke. Ähm, würdest du nochmal an einer Studie dieser Art teilnehmen? Wieso oder wieso nicht?"

P: "Ähm, ja, ich würde nochmal daran teilnehmen. Wieso ist eine gute Frage, ähm, einfach um, um auch selbst a bissl über den, den Social-Media-Konsum zu reflektieren, weil man dann scho auch ein bisschen bewusster mit seinem Social-Media-Konsum konfrontiert worden ist. Oh, ich hab schon wieder geschaut..."

I: "Mhm."

P: "...und, und auch eben dieses eine Mal, wo ich gemerkt hab, wieso mach ich das jetzt eigentlich, es, äh, es macht grad keinen Sinn, ich erwart mir nix davon, eigentlich dumm und wieder zugemacht hab."

I: "Mhm."

P: "Und auch im Anschluss irgendwie nach deiner Studie, hab ich das noch ein bisschen mitgenommen, so, oh, du warst gestern schon viermal Social-Media, wieso eigentlich, ja."

I: "Oh, das ist spannend, ja. Ähm, genau, dann kommen wir noch zum dritten Fragenblock und zum letzten, der ist, äh, Fragen zur tatsächlichen App und da würde ich dich mal bitten, mir mal einfach allgemein zu erzählen, wie deine Erfahrung mit der App war und ob du irgendwelche größeren Bugs oder Probleme hattest, während du die App verwendet hast."

P: "Ähm, prinzipiell war meine Erfahrung gut, ich hatte keine, äh, Probleme mit der App und keine Bugs."

I: "Mhm."

P: "Was mir beim Testen aufgefallen ist, ist, ähm, nachdem man Submit drückt, wird das Ding, wird, bleibt die Textbox halt befüllt und wird nicht geleert oder so."

I: "Ja."

P: "In manchen Sachen bin ich es halt gewohnt, dass wenn man Submit drückt, dass es resetet, war aber nicht so schlimm."

I: "Mhm."

P: "Ähm. Und, prinzipiell habe ich eigentlich immer nur die Textfunktion verwendet, weil ich, ich mag auch keine Sprachnachrichten per se."

I: "Kannst du da kurz drauf eingehen, wieso du keine Sprachnachrichten magst?"

P: "Das ist, das ist eine gute Frage. Ähm, ich, es nervt mich, wenn mir jemand Sprachnachrichten schickt."

I: "Mhm."

P: "Weil ich mir denke, ruf mich doch einfach an, wenn du mit mir reden willst oder schreibs mir, damit ich es nebenbei lesen kann."

I: "Mhm."

P: "Ähm, ich finde, Sprachnachricht braucht mehr Aufmerksamkeit, als es, per Text zu schreiben."

I: "Mhm."

P: "Ich kann, ich persönlich bin jetzt ka Person, die in der U-Bahn eine Sprachnachricht abschickt, wie manche andere Leute, weil dadurch wird auch, was ich dann als Sprachnachricht aufnehme, ja irgendwie public"

I: "Ja."

P: "also die Leute können zuhören. Du musst sie auch laut genug sagen, dass es verstanden wird und so. Und ich bin da, glaube ich, eher, ja, das würde mich stören, wenn, wenn, wenn die Leute einfach mithören."

I: "Mhm. Okay, ja, das macht, macht Sinn. Ähm, stell dir mal bitte vor, du hättest statt dieser App ein physisches Tagebuch oder lose Blätter Papier, ein Google Doc oder die Notiz-App deines Handys oder ähnliche andere Dinge verwendet."

P: "Okay."

I: "Was wäre dann anders gewesen?"

P: "Okay. So."

I: "Also was wäre für dich anders gewesen, sozusagen? Wäre es einfacher gewesen, schwerer, wäre es angenehmer gewesen für dich?"

P: "Ähm, Google Docs wär, was mal auf jeden Fall ist, dadurch, dass die Fragen immer oben stehen, wenn ich die App gestartet habe. Aber ich habe sie, auch wenn ich schon wusste, was da eigentlich steht, habe ich es immer nochmal durchgelesen und dann gegengecheckt, habe ich jetzt irgendwas verpasst? Oder habe ich eh die Fragen eigentlich eh alle beantwortet. Während, wenn ich Google Docs verwende, wären meine Einträge wahrscheinlich wesentlich sloppier gewesen und ich bin mir auch nicht sicher, ob ich immer daran gedacht hätte, das Datum dazu zu schreiben."

I: "Okay. Mhm."

P: "Was in der App ja quasi verpflichtend war, dass ich das Datum dann auswähl."

I: "Ja."

P: “Ähm, und Tagebuch, Tagebuch wär zach gwesen, weil, weil die immediacy weg gwesen wäre. Ähm, weil, wenn ich jetzt Social Media konsumiere. Dann greife ich zu dem Handy und trage das ein, ja.”

I: “Mhm.”

P: “Wenn ich das Tage... wenn ich erst zum Tagebuch gehen muss, denke ich mir später, bin ich mir nicht mehr sicher, wie genau ich die Emotionen, die ich zu dem Zeitpunkt empfunden hätte, noch niederschreiben hätte können oder ob es mich dann wirklich gschert hätt, jedes Mal zum Tagebuch zu gehen und dann nicht das ein oder andere Mal sogar untergegangen werden zum Eintragen noch zusätzlich.”

I: “Mhm.”

P: “Deswegen war die App da für mich schon eher vorteilhaft.”

I: “Okay. Ähm, was für Features hättest du dann gerne noch in der App zusätzlich gesehen, um deine Gedanken bestmöglich abbilden zu können?”

P: “Würd mir jetzt spontan nichts einfallen, das hat für mich gepasst, wie es war.”

I: “Okay.”

P: “Ähm, bewerte bitte nochmal auf wieder so einer Skala von 1 bis 7, wie deine Erfahrung mit der Verwendung der App war. Eins ist die, die Verwendung der App war sehr negativ und sieben war, sie ist, sie war sehr positiv.”

I: “Ich kann ohne Bedenken auf jeden Fall 6 geben, ähm, wie gesagt, es hat mich am Anfang kurz gestört, dass, dass der Text dann noch drinnen stand und nicht gelehrt worden ist, aber das ist eigentlich meiner, aber ja, 6 geben wir halt.”

I: “Okay. Ähm, hättest du eine andere Art des Aufschreibens deiner Daten bevorzugt? Wieso oder wieso nicht? Also ich glaube, du bist eh schon ein bisschen darauf eingegangen, aber vielleicht...”

P: “Ja, ich bin vorher schon darauf eingegangen, aber nein, ich glaub, das war für mich die optimale Art, das einzutragen. Eben durch die, durch diese immediacy, weil, weil man schnell zum Handy greift und das einträgt.”

I: “Okay. Passt. Dann sind wir eigentlich fertig für heute.”

P: “Okay.”

I: “Und ich danke dir fürs Mitmachen bei der Studie und danke fürs Interview.”

P: “Danke auch.”

B.2.6 Interview Participant #534

I: “Nochmal kurz für die Aufnahme, ist es okay, wenn ich das Interview aufzeichne?”

P: “Ja, voll ist okay.”

I: “Gut. Dann fangen wir an mit den demografischen Fragen. Dazu sei auch gesagt, du musst keine dieser Fragen beantworten und du hast jederzeit auch das Recht, dieses Interview abubrechen.”

P: “Okay.”

I: “Die erste Frage wäre, identifizierst du dich als Mann?”

P: “Ja.”

I: “Wie alt bist du derzeit?”

P: “31.”

I: “Was ist deine höchste Art von Schul- bzw. Universitätsabschluss?”

P: “Bachelor.”

I: “Wohnst du auf Langzeit in Österreich?”

P: “Ja.”

I: “Wie viel Erfahrung hast du mit Psychotherapie oder Therapie durch Medikamente wie ADHS-Präparate, Antidepressiva oder ähnliche, die auf die Psyche abzielen?”

P: “Also, ich bin aufgewachsen in einer Familie, wo es einige Psychotherapeuten und Psychologen gibt. Also, ich kenne da schon ein paar Dinge.”

I: “So geht es mir auch.”

P: “Ja. Und ich hab auch bereits ein Jahr eigentlich... Nein, mehr, länger. Ich glaube, eineinhalb Jahre war ich in Therapie. War das so lange? Ja, ich glaube, es waren eineinhalb Jahre, war ich in Psychotherapie.”

I: “Und was für eine Richtung war das?”

P: “Das war personenzentriert.”

I: “Okay. Also, ich würde sagen, schon viel Erfahrung in der Richtung.”

P: “Ja, würde ich auch sagen.”

I: “Dann der nächste Fragenblock sind Fragen zur Studie an sich. Da wär die erste Mal, bewerte bitte dein Social-Media-Verhalten in der Woche der Studie. Von 1 war viel weniger Social-Media. Also, du hast viel weniger Social-Media verwendet als in einer vergleichbaren Woche. Und 7 ist, du hast viel mehr Social-Media verwendet.”

P: “Also, ich habe... Ich verwende generell sehr wenig Social-Media. Und ich habe jetzt aufgrund dieser Studie mir gedacht, okay, ich nehme zumindest einmal Discord mit hinein als Social-Media-Plattform, weil ich da auch auf einigen Servern bin. Und ich das demnach auch so ein bisschen als Social-Media-Kanal sehe. Wenn ich jetzt zum Beispiel an einen Uni-Kanal denke, da lese ich dann schon eigentlich immer wieder nach, was jemand schreibt. Und das habe ich dann einmal beim ersten Eintrag dann auch quasi

als Social-Media-Plattform angegeben. Ansonsten habe ich jetzt eigentlich extra für die Studie einmal wieder auf Instagram geschaut.”

I: “Okay.”

P: “Und sonst verwende ich Social-Media momentan sehr wenig, vor allem eben jetzt in Bezug auf diese Woche konkret.”

I: “Also, du würdest sagen, so 6 oder 7, also schon mehr als sonst? Eben wegen der Studie?”

P: “Ja, jein. Also, ich würde sagen, wie war das? Das Mittelmaß gibt es nicht. Das heißt das wäre dann wahrscheinlich so ein 4. Also, gerade über Mittelmaß, weil ich eben halt einmal extra deswegen reingeschaut habe.”

I: “Okay.”

P: “Aber sonst verwende ich es jetzt weder weniger, weil ich es halt wirklich kaum verwende.”

I: “Okay.”

P: “Noch eben ganz ein bisschen mehr, weil ich einmal mehr geschaut habe, aber eher vier.”

I: “Mhm. Würdest du sagen, diese Woche war eine normale Woche in deinem Leben? Oder gab es, falls es keine normale Woche war, was für Ereignisse gab es dann, die sie außerordentlich gemacht haben?”

P: “Also, ich würde nicht unbedingt sagen, dass das jetzt eine normale Woche war.”

I: “Mhm.”

P: “Ähm, zum einen, weil ich sowieso jede Woche speziell sehe und eigentlich deswegen auch noch wenig Routine wirklich im Leben habe, gefühlt, immer irgendwas, aber ansonsten diese Woche speziell gab es schon etwas, wo ich halt viel mit diesem Spiel, was ich eben gerade versucht zu entwickeln, mir Gedanken gemacht habe und halt auch ziemlich hineingegründet habe und halt versucht habe, da viel zu machen, weil das war jetzt schon auch teilweise etwas stressig, obwohl ich mit dem Stress am Anfang noch nicht so... zugelassen habe.”

I: “Mhm.”

P: “Jetzt ist es stressig, aber das ist später.”

I: “Okay, also es war eine Woche voller kreativer Arbeit, sozusagen?”

P: “Ja, das auf jeden Fall.”

I: “Okay.”

P: “Ja.”

I: “Ähm, wie, falls sie das getan hat, hat diese Studie deine Gemütslage beeinflusst?”

P: “Hm... Gute Frage. Ah... Also... Es war schon immer interessant, weil man halt... explizit, bevor man Social Media, sich ein bisschen Gedanken macht über den Gemütszustand und dann danach noch einmal explizit über den Gemütszustand, das habe ich spannend gefunden. Ähm, und eben auch vor allem natürlich die Fragestellung, was die Erwartungshaltung ist an Social Media oder wie Social Media den Gemütszustand verändert, ähm, habe ich mir dann schon noch Gedanken gemacht, okay, was erwarte ich mir eigentlich prinzipiell von zum Beispiel einer Interaktion auf Discord? Oftmals schaue ich wirklich nur kurz drüber und schalte es dann wieder weg. Ähm, Instagram, wie gesagt, ich habe eigentlich die meisten Benachrichtigungen auch von der App eigentlich runtergeschraubt, also da werde ich auch nie wirklich in Versuchung gezogen, dass ich da hineinschaue, aber es ist... war schon eher reflektierend, also nochmal kritischerer Blick auf Social Media Verhalten.”

I: “Und, ähm, wie hat das dann deine Gemütslage wirklich beeinflusst? Also, hast du dann... war es dann eine negative Erfahrung für dich, sozusagen, weil du dann gedacht hast, okay, na, wieso sollte ich überhaupt Social Media verwenden?”

P: “Na, also eigentlich, dieses eine Mal zum Beispiel, wie ich Instagram verwendet habe, war es dann schon so, dass ich mir am Anfang einen relativ neutralen Gemütszustand gehabt habe, ich habe das nicht wirklich viel erwartet, bin halt reingegangen, habe ein paar Videos angesehen. Und dann war ich aber eigentlich danach sogar erfreut, eigentlich. Wo ich mir gedacht habe, hm, tja, lustig, war eigentlich jetzt ein witziges Video, habe dann ein Lächeln gehabt, aber ich war jetzt nicht extrem lange drinnen, vielleicht war ich fünf Minuten, zehn Minuten maximal, aber ich glaube nicht einmal zehn Minuten, wahrscheinlich war es wirklich nur zwei, drei, vier Videos, habe ich mir angeschaut und dann war es eigentlich so, hm, ja, ein Lächeln und lustig. Und dann habe ich wieder was ganz anderes gemacht. Und da war die Gemütslage eigentlich dann kurz erhöht und dann eher wieder so neutral.”

I: “Aber würdest du sagen, das hat dann direkt mit der Studie zusammengehungen?”

P: “Ja, schon, weil ich mir eben eigentlich explizit noch einmal zum einen Instagram aufgemacht habe seit Ewigkeiten wieder einmal wegen dieser Studie und eben auch, weil ich mir davor gedacht habe, okay, wie geht es mir? Neutral. Und danach habe ich dann explizit noch wirklich nachgedacht und habe mir gedacht, eigentlich, obwohl ich nicht so ein Fan bin von Social Media und Instagram, habe ich dann schon durch diese kurzen Dopaminschüsse halt und durch diese Quick Informations oder halt Quick Loss, Lotter, Laughs, habe ich dann so ein gutes Glücksgefühl gehabt. Und das habe ich halt eher bewusster wahrgenommen wegen der Studie.”

I: “Gut.”

P: “Ja.”

I: “Bewertet bitte noch einmal auf einer Skala von eins bis sieben, wie viel von deinem Social Media Verhalten während dieser Woche aufgezeichnet wurde in der App sozusagen.”

Eins wäre ja eigentlich gar kein Social Media Verhalten und sieben ist das Ganze, was in dieser Woche vorkam.”

P: “Also da würde ich eher sagen, eigentlich, wenn ich eben Discord dazuzähle, dann ist es wahrscheinlich vier.”

I: “Mhm.”

P: “Weil ich war schon dann immer wieder auch, kurz habe ich hineingeschaut bei Discord, war jetzt aber nicht prepared oder hatte nicht die Zeit dafür, mich dann hinzusetzen und einen Eintrag zu machen.”

I: “Okay.”

P: “Ja.”

I: “Nochmal auf einer Skala von eins bis sieben, wie viele deiner Emotionen bezüglich Social Media findest du wurden aufgezeichnet bei dieser Studie? Eins ist gar keine Emotionen, die mit Social Media zusammenhängen. Sieben ist wirklich alle Emotionen, die du dazu gefüllt hast in dieser Woche.”

P: “Das würde ich eher so mit fünf bewerten. Also ich habe schon versucht, möglichst hineinzuschreiben, was ich davor empfunden habe für eine Gefühlslage und was ich eben danach empfunden habe, obwohl ich mir bei manchen eben, zum Beispiel auch bei diesem Instagram Watch, den ich eben wirklich auch eingetragen habe, da habe ich danach schon hauptsächlich Glücksgefühl. Und Gemütszustand. Aber gleichzeitig war auch so ein bisschen dieser Zweifel, ist das überhaupt gut, dass ich jetzt da doch ein Glücksgefühl überhaupt habe. Deswegen war es so ein bisschen gemischt und ich bin mir nicht sicher. Ich glaube, das habe ich nicht hineingeschrieben. So explizit.”

I: “Okay. Du bist eh schon ein bisschen darauf eingegangen über so kleine Discord-Interaktionen. Aber falls du es verpasst hast, Einträge zu machen, unter welchen Umständen war das dann?”

P: “Das war meistens, weil ich schon immer wieder recht viel mache oder beziehungsweise auch, wenn ich mit Leuten zusammen bin und das war diese Woche auch... meine Freundin eben im Homeoffice, also auch immer wieder zu Hause und ich war dann eigentlich meistens unter Leuten oder eben auch mit ihr zusammen. Und dann versuche ich das generell zu meiden, dass ich zu lange am Handy sitze. Außer halt so eigene Spots, Timeslots, die ich mir halt hernehme, wo ich dann sage, okay, passt, ich bin mal am Handy und mache halt irgendwas. Das ist oftmals in der Früh beim Kaffee. Da habe ich zum Beispiel auch den ersten Eintrag gemacht, wo ich mir dedicated halt Zeit für Handy nehme. Und sonst versuche ich halt eben das Handy auch zu meiden. Und da gibt es dann teilweise halt diese Momente, wo ich dann schnell mal auf einen Social-Media beziehungsweise Discord-Post reagiere, also aufmache und eben hineinschaue und mir das durchlese. Interagiere aber auch nicht immer. Und dann, wenn ich nur mal kurz hineinschaue, dann habe ich nicht die Zeit dafür gehabt, mich hinzusetzen und das hineinzutippseln. Und ich bin aber auch generell kein Freund von Audioaufnahmen, also

Sprachnachrichten. Deswegen habe ich auch die Sprachfunktion von der App nicht genutzt, obwohl die sicher praktisch wäre in solchen Momenten. Aber ich bin auch kein Freund von Sprachnachrichten.”

I: “Kannst du da kurz drauf eingehen, warum du kein Freund von Sprachnachrichten bist?”

P: “Das ist eine gute Frage, was ich nicht genau beantworten kann. Ich bin eher jemand, der gerne eigentlich seine Worte strukturiert. Und das kann ich halt beim Schriftlichen besser, als wenn ich eine Sprachnachricht sende, muss ich sagen.”

I: “Das macht Sinn, ja. Wie war für dich allgemein die Erfahrung, deine Emotionen so genau zu identifizieren und aufzuzeichnen? Wie ging es dir dabei?”

P: “Dadurch, dass wir, wie wir schon vorhin gesprochen haben, mit der Erfahrung über Psychologie und Psychotherapie eigentlich ewig ich mich immer wieder über Emotionen unterhalte, seit Erziehung schon, war das jetzt keine großartige Umstellung für mich. War eigentlich recht normal.”

I: “Also es ist dir leicht gefallen?”

P: “Ja.”

I: “Okay. Kannst du mal kurz deine Gedanken zur Research Area in der App erzählen? Hast du die verwendet und wie ging es dir damit?”

P: “Wo dann die Themengebiete zur Männlichkeit kamen, die du vorgelesen hast, gell? Sehr gut. Ja, war interessant. Das erste, was ich gehört habe, ich weiß nicht, ob die eine fixe Reihenfolge haben, aber das erste, was ich gehört habe, war eben das mit dem Alpha-Wolf.

I: “Mhm.”

P: “Ähm. Wo ich jetzt gar nicht so genau sicher bin, ich meine, ich habe, das war jetzt von einem Paper, wo du es gezitert hast oder von einem Buch?”

I: “Es war ein Podcast, der ein Paper zitiert hat.”

P: “Ah, okay. Weil, das klang schon sehr interessant, aber ich weiß nicht, ich hätte mich da hinein informieren müssen, wenn ich da jetzt, ich weiß nicht, ob ich das so aus der Tierwelt per se wirklich annehme, dass es dort keine Alpha-Tierbildung gibt.”

I: “Mhm.”

P: “Das weiß ich nicht. Das habe ich, weiß nicht, ob ich das so annehmen kann, weil ich finde das auch oftmals ganz interessant, wie du es auch angesprochen hast, diese Trennung von, wir müssen den Menschen nicht immer quasi, wir müssen den Menschen nicht immer vergleichen mit Tieren und deswegen zum Beispiel eben auch Männer, die halt oftmals als Alpha-Männer dargestellt werden, dann mit dem Alpha-Tier zu vergleichen oder beziehungsweise das aus der Tierwelt herauszuleiten.”

I: "Mhm."

P: "Ich weiß, jetzt verlaufe ich mich gerade ein bisschen, aber das trenne ich in meinem Kopf eher ein bisschen mehr. Deswegen weiß ich jetzt nicht. Beim Ersten habe ich es interessant gefunden, dass es um Männlichkeit ging, dass du das Thema angesprochen hast, aber ich weiß nicht, ob ich das so annehmen kann, dieses Thema."

I: "Also du hättest gern noch mehr weiterführende Literatur gehabt, oder?"

P: "Hm. Nein, ich glaube, es hat so eigentlich eh gepasst, aber ich, wie soll ich es sagen? Es war schon ein, es ist schon ein guter Punkt, das auch einmal in Frage zu stellen, definitiv, und das hat es mich dann auch, also es hat mich schon dann immer wieder mal kurz begleitet und so habe ich mir nachgedacht, oder habe ich halt nachgedacht, okay, ja, Alpha-Tier, aber nein, sonst weiß ich eigentlich gerade nicht genau, was es ist. Was ich dazu sagen kann. Das zweite Thema ist mir gerade ein bisschen entfallen."

I: "Das zweite Thema war, glaube ich, hegemonische Maskulinität, also dass es da innerhalb noch Strukturen gibt, mehr oder weniger. Und dann, ich weiß es jetzt auch nicht mehr so genau, aber dass es dann halt verschiedene, genau, dass es verschiedene Aktivitäten sozusagen gibt, die akzeptierter sind. Und es aber in den Fällen auch unterschiedliche Level an Männlichkeit sozusagen gibt, die dann auch ausarten können. Also, wenn man zu viel Männlichkeit zeigt und zu aggressiv handelt, dann kann es auch wieder in einen zum negativen Status führen, eigentlich."

P: "Ja, da habe ich dann schon ganz kurz darüber nachgedacht, aber nicht besonders viel, eigentlich."

I: "Okay."

P: "Ja."

I: "Würdest du nochmal an einer Studie dieser Art teilnehmen...?"

P: "Ja."

I: "Wieso oder wieso nicht?"

P: "Ich denke schon. Ich meine, prinzipiell würde ich schon teilnehmen, aber ich habe halt das Gefühl, dass ich halt zu wenig Social Media verwende in dem Bereich, weil ich weiß halt nicht, wie valid die Informationen sind. Aber prinzipiell würde ich schon wieder mitmachen, ja."

I: "Was, was glaubst du, ist der positive Teil so einer Studie sozusagen? Oder gibt es für dich positive Teile oder ist das eher im Sinne von, du willst Forschung unterstützen und solche Dinge?"

P: "Beides. Also ich würde schon sagen, dass es gut ist, das zu unterstützen und zum anderen eben auch, wie ich vorhin erläutert habe, ich fand es ganz spannend, über das Social Media Verhalten allgemein nachzudenken. Also es wäre wahrscheinlich eine Studie gewesen, die vor zwei Jahren, wo ich in einer Lebenssituation war, wo ich sehr viel Social

Media genutzt habe aufgrund einer Arbeitssituation, ich es aber auch gleichzeitig gehasst habe, da hätte ich wahrscheinlich dann viel interessanter auch mit meinem eigenen Umgang mit Social Media kritisch nachgedacht.”

I: “Und du sagst, das war im Arbeitsumfeld, war das, weil du Social Media Manager für eine Firma warst oder wie war das?”

P: “Genau, also damals, das war eben vor zwei Jahren circa, da habe ich mich selbstständig gemacht und da habe ich eben dann Social Media auch versucht voranzutreiben und habe da halt dann mir Gedanken gemacht, wie kann man das, ja, wie du sagst, marketingtechnisch halt wirklich gut umsetzen und einsetzen. Und das war dann halt eine Art von Ausschachten und Maximierung, Effizienz und effiziente Social Media Nutzung und dann war es auch irgendwie schal für mich, weil es dann nicht eine, ich meine, ich habe hauptsächlich mit Instagram interagiert oder am meisten interagiert, ich habe sonst auch immer wieder LinkedIn versucht und andere Sachen und habe aber eigentlich am meisten Interesse gehabt an Instagram, aber ich hatte trotzdem immer einen inneren Konflikt, was zu posten. Und auch immer dreimal und viermal nachgedacht, was ich like und was nicht. Und das ist etwas, was mich zum Wahnsinn treibt. Und deswegen bin ich jetzt sehr, sehr froh, dass ich das im Augenblick nicht mehr machen muss.”

I: “Der letzte Fragenblock wäre jetzt noch zur App direkt. Und da würde ich dich mal bitten, kurz zu erzählen, wie die Erfahrung, deine Erfahrung mit der Verwendung der App war, also einmal allgemein. Und hattest du Bugs oder größere Probleme darin?”

P: “Bugs überhaupt nicht. Es war so, dass ich eigentlich die App gleich downgeloadet habe. Ich glaube, bevor ich deine Anweisung gelesen habe, das heißt, das war dann natürlich diese Berechtigung oder diese Download- und Installationsberechtigung von Google, was du eigentlich wirklich schön beschrieben hast in der Anleitung, habe ich danach erst gesehen. Ich habe das einfach gemacht, weil ich eben dir vertraue, weil ich dich kenne. Und dann hat eigentlich alles super funktioniert.”

I: “Okay.”

P: “Ja.”

I: “Stell dir vor, statt dieser App hättest du eine andere Art der Aufzeichnung verwendet, also zum Beispiel ein physisches Tagebuch, lose Blätter Papier, ein Google Docs oder die normale Notiz-App von deinem Handy. Was wäre dann für dich anders gewesen?”

P: “Hm. Also, ich glaube, ein Tagebuch wäre wahrscheinlich unpraktisch gewesen, weil man es... Das Handy hat man meistens dabei. Das Tagebuch hat man nicht so oft dabei, finde ich. Zumindest muss man sich immer Gedanken machen, das extra mitzunehmen, wenn man unterwegs ist und dann halt vielleicht auch mal den Bus irgendwie Social Media-Nutzung macht. Deswegen fand ich das eigentlich am Handy ganz gut. Deswegen wäre es zum Beispiel auch online jetzt ein Google Doc ist die Frage, ob man das gut sich irgendwo speichern kann, im Sinne von ein Lesezeichen. Ich fand die App prinzipiell ganz gut, weil es halt einen dedicated Ort hat auf dem Handy, den kannst du, wenn du halt wirklich das mehr verwendest, spezifisch hinlegen, wo du Quick Access hast und dann

kannst du relativ schnell hinein, kannst relativ schnell dann auch dort deine Erfahrungen, deine Reflektionen machen. Was du halt wahrscheinlich bei einem Google Doc nicht so schnell erreichen kannst, außer du kennst dich halt aus mit Web-Browsern und da hast du halt einen, theoretisch den Chrome-Browser und eine dedicated Seite immer offen, wo du halt dann immer schnell zugreifen kannst drauf. Ja, also ich glaube, das mit der App hat schon ganz gut funktioniert.”

I: “Was für Features hättest du in der App gerne noch gesehen, um deine Gedanken bestmöglich abzubilden?”

P: “Das ist... Ich meine, da ist schon die Frage, ob zum Beispiel irgendwelche Visualisierungen ganz interessant wären. Ob man vielleicht, falls man irgendwelche Schlagwörter, irgendwelche Emotionen halt vielleicht öfters verwendet oder halt beschreibt in dem Tagebuch, wäre es irgendwie interessant, eine Visualisierung vielleicht davon zu haben. So etwas wie einen Graphen, der einen aufzeigt recht schnell, wenn man hinschaut, welche Tendenz man hat. Vielleicht wäre das sogar möglich, aufzusplitten in davor und danach, dass man dann quasi eine Darstellung hat von allgemein, wenn man das zusammennehmen würde, diese Data. Jedes Mal, wenn man einen neuen Auftrag oder Eintrag macht, kann man dann das anders, oder sieht man es noch einmal neu generiert und aktualisiert. Und dann diese Gegenüberstellung. Das wäre eigentlich, finde ich, ganz spannend. Könnte ich mir ganz cool vorstellen.”

I: “Also hauptsächlich jetzt bezogen auf die Emotionen und so, oder? Was sind die Emotionen vorher und was sind sie nachher? Oder auf die Erwartungen oder?”

P: “Genau. Also je nachdem, was ja auch eigentlich dann das Ziel ist. Von dieser App oder von der Research. Ob man jetzt sich hauptsächlich auf die Emotionen per se stützt, oder ob man zum Beispiel dann auch aktiv auf gewisse Aspekte, wenn es jetzt zum Beispiel eben auch um Männlichkeit geht, wenn man jetzt da Schlagwörter herausnimmt, die man halt in diesem Text vielleicht hat, wo der Text durchgescannt wird. Ich weiß nicht, ob das so leicht wäre, datenschutzrechtlich. Aber zumindest, dass dieser Text halt durchgescannt wird, grob, und wenn dort irgendwelche spezifischen Werte vorkommen. Dass man die halt quasi kategorisiert und halt hineingibt und halt quasi dann auch aufzeigt, okay, diese Wörter verwendest du öfters vor dem Social-Media-Verhalten. Und so fühlst du dich dann eigentlich laut seiner Beschreibung nach dem Social-Media-Verhalten. Und dann hätte man diese Gegenüberstellung. Zum Beispiel von davor trägt man Wörter ein wie, man hat Angst, dass jemand auf seinen Post reagieren könnte. Und wenn man das davor hineinschreibt. Oder umgekehrt. Zum Beispiel danach sagt man dann... Man hat irgendwie Freude erlebt, weil die Leute gut damit umgegangen sind. Oder umgekehrt. Dass man halt dann zum Beispiel diese Kontrastierung von Schlagwörtern vielleicht irgendwie visualisieren oder machen könnte. Das stelle ich mir ganz spannend vor.”

I: “Wie würdest du auf einer Skala von 1 bis 7 wieder deine Erfahrungen mit der App, also jetzt hauptsächlich verwendungstechnisch, bewerten? 1 ist sehr negativ, 7 ist sehr positiv?”

P: “Eigentlich machen wir 6. Weil ich meine, diese Features wären cool gewesen. Es war

sehr schlicht, was aber auch sehr schön ist, also minimalistisch. Also von dem her war es prinzipiell sehr positiv. Nicht zu viel Schnickschnack, keine Apps, äh Ads. Von dem her sehr gut. Aber man hätte, man könnte mehr machen.”

I: “Hättest du eine andere Art des Aufschreibens deiner Daten bevorzugt? Falls ja oder wieso oder wieso nicht?”

P: “Nein, eigentlich fand ich das gut so. Wie gesagt, ich habe die Audio, das Audio nicht verwendet. Wobei doch tatsächlich was praktisch wäre. Wäre vielleicht irgendwie ein Dropdown-Menü. Zum Beispiel halt, wenn man so eben ein Android hat, dass man von oben runter, so wie es zum Beispiel bei WhatsApp kann man ja teilweise kurz antworten, indem man einfach nur beim Dropdown-Menü von oben runter zieht. Und dann hat man als Antwortmöglichkeit eine schnelle Eingabe-Feld. Das wäre sogar noch einmal schneller. Und wenn man vielleicht nur eben so einen kurzen Eingabemoment hat, wo man was hineinschreiben möchte, vielleicht nur als Notiz, um sich dann später daran zu erinnern oder so.”

I: “Also gleich vom Home-Menü sozusagen, dass man gleich vom Home-Menü was anspricht.”

P: “Genau. Und wenn man das irgendwie auch umsetzen könnte, das glaube ich. Es muss ja nicht dann zwingend ein kompletter Eintrag sein, sondern halt vielleicht einfach nur eine Notiz für später. Weil, wie ich schon erwähnt habe, ich bin schon jemand, der halt gerne seine Worte strukturiert. Vor allem halt auch, es kamen sehr viele Fragen hin. Also in eines und jedes Mal beim neuen Eintrag musste ich die Fragen noch einmal kurz durch überlegen und deshalb dann quasi hineinstrukturieren. Für mich selbst durchstrukturieren. Das heißt, diese Quick-Notizen wären vielleicht ganz interessant zum einen und zum anderen, was vielleicht auch interessant wäre, wäre vielleicht zwei Felder pro Eintrag zu machen mit davor und danach, dass man quasi schon einmal bevor man hineingeht einen kleinen Eintrag machen könnte. Und danach dann noch einmal. Weißt du, was ich meine?”

I: “Ja.”

P: “Ich weiß nicht. Ich meine, vielleicht strukturiert man es dann eh automatisch. Aber dass man dann die Fragen nicht als einen Block immer hat. Sondern vielleicht auch teilweise so als kleiner Fragebogen. So in dem Stil. Das davor und danach. Könnte vielleicht auch interessant sein.”

I: “Gut, super. Danke dir.”

P: “Gerne, gerne.”

Research Notes as Part of the App

This chapter of the appendix shows the full texts for the three research notes that were presented to participants at specific times of the study exactly as they were included in the app. The aim of including this research notes was one attributed to research activism as well as creating an incentive for participants to fully complete the study.

C.1 Research Note 1: R.W. Connell Masculinities

"In her book titled "Masculinities", Australian Sociologist R.W. Connell details her findings on men competing for masculine status at school. These young men used socially accepted sports to make a name for themselves. If they could not perform well in these sports, they had to turn to other socially accepted activities such as working on the school newspaper. In contact sports aggression is encouraged. If they showed too much aggression however, they got shunned by their peers, especially when this physicality, albeit permitted by the rules of the sports, leads to injuries to teammates or opponents. Her theories show the pressure of defining your own masculinity, which may give us a chance to reflect on frustration created by these, not always apparent, personal struggles.

R. Connell. *Masculinities*. University of California Press, 1995"

C.2 Research Note 2: Evans Alpha-Wolves

"In his podcast *Behind the Bastards*, Robert Evans reveals that the notion of the alpha wolf is based on a misconception. The creator of the alpha wolf theory examined wolves in captivity at a zoo, which does not apply to ones living in the wild. The idea propagated especially by some male online influencers that men can be classified into alpha, beta or sigma individuals, has no apparent scientific background. There is neither a direct link between human social behavior and that of canines in captivity nor of wild specimens. *Behind the Bastards*. Part one: The birth of the manosphere.

<https://www.iheart.com/podcast/105-behind-the-bastards-29236323/episode/part-one-the-birth-of-the-78006084/>. Accessed: 2024-01-01. R. Schenkel. Expression studies on wolves: Captivity observations."

C.3 Research Note 3: Dvorkin Men-Centered Therapy

"After extensive therapy practice and observations therapist and researcher Kate Dvorkin believes that therapy should be designed to play off of men's strengths and weaknesses. Rather than focusing on emotion-based conversational sessions, individual men's strengths in their lives should be the focus of therapy techniques. She recommends therapists focus closely on their male patients' problems and work towards concrete solutions. Cognitive behavioral therapy is one of the forms of therapy she prefers when treating men. Her findings show that not every type of therapy is perfectly suited for every type of patient, which means that finding a productive mode of therapy often includes trying different therapists and different therapy techniques. However, her and her peer's focus on finding the best treatments for men can leave us optimistic about change in the field of psychotherapy.

K. Dvorkin. Working with men in therapy. *Group*, 39(3):241–250, 2015."

Bibliography

- [1] About discord | our mission and values. <https://discord.com/company>. Accessed: 2024-04-24.
- [2] About instagram | capture, create & share what you love. <https://about.instagram.com/>. Accessed: 2024-04-10.
- [3] About tiktok | tiktok. <https://www.tiktok.com/about?lang=en>. Accessed: 2024-04-24.
- [4] Facebook | meta. <https://about.meta.com/technologies/facebook-app/>. Accessed: 2024-04-24.
- [5] Homepage - reddit. <https://www.redditinc.com/>. Accessed: 2024-04-08.
- [6] Mastodon - decentralized social media. <https://joinmastodon.org/>. Accessed: 2024-04-24.
- [7] Piel survey. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.bluejay.pielsurvey>. Accessed: 2024-03-06.
- [8] Politics, sex, and sexuality: The growing gender divide in american life. <https://www.americansurveycenter.org/research/march-2022-aps/>. Accessed: 2023-08-24.
- [9] Resetera (@reseteraforum) / x. <https://twitter.com/ReseteraForum>. Accessed: 2024-04-24.
- [10] Sema3. <https://play.google.com/store/apps/details?id=au.edu.unimelb.eresearch.sema3>. Accessed: 2024-03-06.
- [11] Trump has weaponized masculinity as president. here's why it matters. <https://www.npr.org/2020/10/28/928336749/trump-has-weaponized-masculinity-as-president-heres-why-it-matters>. Accessed: 2023-08-24.
- [12] Tutorials: Launching your first study! <https://www.mindsampler.com/tutorials>. Accessed: 2024-03-09.

- [13] Webinar - movisensxs advanced features. <https://www.youtube.com/watch?v=8XvEs828fxk>. Accessed: 2024-03-06.
- [14] M. A. Arafa and C. Armstrong. "facebook to mobilize, twitter to coordinate protests, and youtube to tell the world": New media, cyberactivism, and the arab spring. *Journal of Global Initiatives: Policy, Pedagogy, Perspective*, 10:6, 2016.
- [15] N. Bolger, A. Davis, and E. Rafaeli. Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, 54, 2003.
- [16] J. Bratich and S. Banet-Weiser. From pick-up artists to incels: Con(fidence) games, networked misogyny, and the failure of neoliberalism. 01 2019.
- [17] V. Braun and V. Clarke. *Thematic Analysis - A Practical Guide*. SAGE Publications Ltd, 2021.
- [18] H. Brod. *The Making of Masculinities: The New Men's Studies*. Routledge, 2015.
- [19] D. Byrne. A worked example of braun and clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & Quantity*, 56(3):1391–1412, Jun 2022.
- [20] A. Chandler. Masculinities and suicide: unsettling 'talk' as a response to suicide in men. *Critical Public Health*, 32(4):499–508, 2022.
- [21] B. P. Cole, G. J. Petronzi, D. B. Singley, and M. Baglieri. Predictors of men's psychotherapy preferences. *Counselling and Psychotherapy Research*, 19(1):45–56, 2019.
- [22] S. J. Cunningham and M. Jones. Autoethnography: a tool for practice and education. In *Proceedings of the 6th ACM SIGCHI New Zealand Chapter's International Conference on Computer-Human Interaction: Making CHI Natural*, CHINZ '05, page 1–8, New York, NY, USA, 2005. Association for Computing Machinery.
- [23] K. Dvorkin. Working with men in therapy. *Group*, 39(3):241–250, 2015.
- [24] C. Ellis, T. E. Adams, and A. P. Bochner. Autoethnography: An overview. *Historical Social Research / Historische Sozialforschung*, 36(4 (138)):273–290, 2011.
- [25] R. Evans. Behind the bastards, part one: The birth of the manosphere. <https://www.iheart.com/podcast/105-behind-the-bastards-29236323/episode/part-one-the-birth-of-the-78006084/>. Accessed: 2024-01-01.
- [26] T. Farrell, M. Fernandez, J. Novotny, and H. Alani. Exploring misogyny across the manosphere in reddit. In *WebSci '19 Proceedings of the 10th ACM Conference on Web Science*, pages 87–96, 2019.
- [27] L. Fortunato and M. Galassi. The case for free and open source software in research and scholarship. *Philos. Trans. A Math. Phys. Eng. Sci.*, 379(2197):20200079, May 2021.

- [28] L. Gotell and E. Dutton. Sexual violence in the ‘manosphere’: Antifeminist men’s rights discourses on rape. *International Journal for Crime, Justice and Social Democracy*, 5:65, 06 2016.
- [29] J. M. Hektner, J. A. Schmidt, and M. Csikszentmihalyi. *Experience sampling method*. SAGE Publications, Thousand Oaks, CA, Nov. 2006.
- [30] B. Henning and P. Vorderer. Psychological escapism: Predicting the amount of television viewing by need for cognition. *Journal of Communication*, 51:100–120, 2001.
- [31] M. Heron, V. L. Hanson, and I. Ricketts. Open source and accessibility: advantages and limitations. 2013.
- [32] T. Jiang, V. Osadchiy, J. N. Mills, and S. V. Eleswarapu. Is it all in my head? self-reported psychogenic erectile dysfunction and depression are common among young men seeking advice on social media. *Urology*, 142:133–140, 2020.
- [33] E. Joy, V. Braun, and V. Clarke. Doing reflexive thematic analysis: A reflexive account. In F. Meyer and K. Meissel, editors, *Research methods for education and the social disciplines in Aotearoa New Zealand*, New Zealand, 2023. NZCER Press.
- [34] J. Kahn. Feminist therapy for men: Challenging assumptions and moving forward. *Women & Therapy*, 34:59–76, 01 2011.
- [35] K. Kircaburun and M. D. Griffiths. Problematic instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4):909–921, Aug 2019.
- [36] H. Krasnova, N. F. Veltri, N. Eling, and P. Buxmann. Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *The Journal of Strategic Information Systems*, 26(4):261–284, 2017.
- [37] M. L. Lilly. ‘the world is not a safe place for men’: The representational politics of the manosphere. 2016.
- [38] J. L. Longeway. The rationality of escapism and self-deception. *Behavior and Philosophy*, 18(2):1–20, 1990.
- [39] L. Lynch, M. Long, and A. Moorhead. Young men, help-seeking, and mental health services: Exploring barriers and solutions. *American Journal of Men’s Health*, 12:138–149, 1 2018.
- [40] S. McCullough. Online misogyny: the “manosphere”. <https://humanrights.ca/story/online-misogyny-manosphere>. Canadian Museum for Human Rights. Published September 12, 2023. Accessed: 2023-11-21.

- [41] D. McDaid, A.-L. Park, and K. Wahlbeck. The economic case for the prevention of mental illness. *Annu. Rev. Public Health*, 40(1):373–389, Apr. 2019.
- [42] A. M. Möller-Leimkühler. The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable? *Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci.*, 253(1):1–8, Feb. 2003.
- [43] G. E. Murphy. Why women are less likely than men to commit suicide. *Comprehensive Psychiatry*, 39(4):165–175, 1998.
- [44] I. Myin-Germeys and P. Kuppens. *The Open Handbook of Experience Sampling Methodology*. Center for Research on Experience Sampling and Ambulatory Methods Leuven (REAL), 2021.
- [45] M. Neale. Generation tate: How can we stop losing vulnerable men to the ‘manosphere’? <https://www.independent.co.uk/life-style/andrew-tate-manosphere-influencers-b2261515.html>. Accessed: 2023-11-21.
- [46] S. Ohly, S. Sonnentag, C. Niessen, and D. Zapf. Diary studies in organizational research: An introduction and some practical recommendations. *Journal of Personnel Psychology*, 9, 2010.
- [47] M. Parent, T. Gobble, and A. Rochlen. Social media behavior, toxic masculinity, and depression. *Psychology of Men & Masculinity*, 20, 04 2018.
- [48] T. M. Piatkowski, K. M. White, L. M. Hides, and P. L. Obst. The impact of social media on self-evaluations of men striving for a muscular ideal. *Journal of community psychology*, 2020.
- [49] N. D. Pino-Brunet, L. Gómez-Jacinto, I. Hombrados-Mendieta, J. Salas-Rodríguez, and R. Castilla-Mora. Perceived discrimination, satisfaction with life and radicalization: Gender differences. *Deviant Behavior*, 44(6):841–856, 2023.
- [50] A. Pitman, K. Krysinska, D. Osborn, and M. King. Suicide in young men. *Lancet*, 379(9834):2383–2392, June 2012.
- [51] M. J. Player, J. Proudfoot, A. Fogarty, E. Whittle, M. Spurrier, F. Shand, H. Christensen, D. Hadzi-Pavlovic, and K. Wilhelm. What interrupts suicide attempts in men: A qualitative study. *PLoS One*, 10(6):e0128180, June 2015.
- [52] M. H. Ribeiro, J. Blackburn, B. Bradlyn, E. D. Cristofaro, G. Stringhini, S. Long, S. Greenberg, and S. Zannettou. From pick-up artists to incels: A data-driven sketch of the manosphere. *ArXiv*, abs/2001.07600, 2020.
- [53] P. Robinson, D. Turk, S. Jilka, and M. Cella. Measuring attitudes towards mental health using social media: investigating stigma and trivialisation. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54:51–58, 1 2019.

- [54] P. Routledge and K. D. Derickson. Situated solidarities and the practice of scholar-activism. *Environment and Planning D: Society and Space*, 33(3):391–407, 2015.
- [55] R. Schenkel. Expression studies on wolves: Captivity observations. <http://davemech.org/wolf-news-and-information/schenkels-classic-wolf-behavior-study-available-in-english/>. Accessed: 2024-01-01.
- [56] S. Struszczyk, P. M. Galdas, and P. A. Tiffin. Men and suicide prevention: a scoping review. *Journal of Mental Health*, 28(1):80–88, 2019. PMID: 28871841.
- [57] J. Weber, M. Heming, J. Apolinário-Hagen, S. Liszio, and P. Angerer. Comparison of the perceived stress reactivity scale with physiological and self-reported stress responses during ecological momentary assessment and during participation in a virtual reality version of the trier social stress test. *Biological Psychology*, 186:108762, 2024.
- [58] J. O. Wobbrock and J. A. Kientz. Research contributions in human-computer interaction. *Interactions*, 23(3):38–44, apr 2016.
- [59] N. Woolf. Chilling report details how elliot rodger executed murderous rampage. <https://www.theguardian.com/us-news/2015/feb/20/mass-shooter-elliot-rodger-isla-vista-killings-report>. Accessed: 2024-01-02.