

Akselerasjon i livstempo og opplevelse av resonans

En undersøkelse av opplevelse av livstempo og resonans hos arbeidende kvinner med høyere utdanning.

Sofia Vaglum Fiske

Masterprogrammet i sosiologi
60 studiepoeng
Høst 2023

Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi
Det samfunnsvitenskapelige fakultet
Universitetet i Oslo



Sammendrag

Denne oppgaven undersøker på et overordnet nivå om begrepene *akselerasjon i livstempo* og *resonans* kan belyse sentrale aspekter ved erfaringen av å leve i et senmoderne samfunn.

Begrepene er hentet fra Hartmut Rosas (2015: 2019) teori om sosial akselerasjon og resonans.

Datamaterialet for undersøkelsen består av åtte kvalitative dybdeintervjuer med kvinner i aldersgruppen 30-41 år, med høyere utdanning som var ansatt i tilnærmet full stilling. En av informantene var i åtti prosent stilling og en annen var i gradert fødselspermisjon når intervjuet ble gjennomført. Tre av kvinnene hadde barn. Intervjuene ble gjennomført i Oslo i perioden desember 2022 til juni 2023. Problemstillingen i oppgaven består av fire forskningsspørsmål. De to første spørsmålene er knyttet til begrepet akselerasjon i livstempo: (1) Beskriver informantene akselerasjon i livstempo? (2) Hvilke betingelser beskriver de at påvirker tempoet i hverdagen? De to andre problemstillingene er knyttet til begrepet resonans: (2) Hvordan opplever de relasjonen de har til verden rundt seg? (3) Hvilke betingelser beskriver de at muliggjør og hindrer at de kan ha en god relasjon til verden?

I analysen av datamaterialet fant jeg at informantene beskrev akselerasjon i livstempo. Flere av informantene opplever en følelse av tidsknapphet i hverdagen. Informantene som har barn beskrev en hverdag der det er mye som skal skje i løpet av timene på ettermiddagen. Noen av dem opplever at dette, i kombinasjon med en lang arbeidsdag, kan skape et krysspress. Informantene som ikke har barn fortalte at de kan oppleve en følelse av tidsknapphet knyttet til jobb eller i relasjoner. Hektisk eller utflytende arbeidstid eller en forventning om høyt sosialt tempo, kan føre til en følelse av tidsknapphet. Flere av informantene opplever at de ønsker mer tid når dagen er over. De forteller at de ofrer tid til søvn for å få tid til innhenting på slutten av dagen.

Selv om noen av informantene opplever mangelen på tid som et strukturelt problem, reflekterer flere av informantene over hvordan de selv kunne prioritert tiden annerledes for å skape mer rom for det som er viktig for dem. De gir uttrykk for at de ønsker å bruke dagene sine på meningsfulle ting. Det å finne ut hvordan man kan finne balanse i hverdagen, mellom å møte forventninger og ivareta egne behov, er noe flere av informantene reflekterer over. De evaluerer og forhandler med seg selv når det kommer til arbeidstid, sosialt tempo, skjermtid og søvn.

Når det gjelder relasjon til verden beskriver informantene flere relasjoner hvor de opplever det Rosa kaller resonans. Noe som går igjen i informantenes refleksjoner er at tilstedeværelse er noe som muliggjør en annen opplevelseskvalitet. Flere beskriver at når de blir berørt av noe, grepet av noe eller er fokusert på noe, så opplever de at tiden opphører, stopper opp eller raser av gårde. Det å ikke tenke på tid beskrives som noe positivt. Flere av informantene i materialet opplever at tiden går betydelig raskere i hverdagen nå, enn den gjorde når de var studenter. De tror grunner til dette kan være den konstante planleggingen og at man stort sett er i en hverdagsrytme der det oppleves som at tiden går fort. Det å få nye impulser, gjennom teater, bøker, samtaler med venner eller naturen, gir et brudd i hverdagsrytmen. Disse bruddene beskrives som en intensivering av øyeblikket, noe de gir uttrykk for at er veldig verdifullt. Flere av informantene sier at de kunne ønske at de hadde mer tid og overskudd til disse aktivitetene i hverdagen.

For mange arbeidsoppgaver er noe som oppgis å redusere muligheten til å oppleve resonans i arbeidet. Det kan redusere opplevelsen av å mestre og følelsen av interesse. Oppgaver som føles meningsfulle kan bli nedprioritert, fordi de ikke haster. Det å kontinuerlig forhandle med seg selv om grensene for arbeidstiden er krevende når man er engasjert i arbeidet sitt, man kan jobbe hvor som helst og når som helst, og man er selv ansvarlig for sine arbeidsoppgaver. Informantene gir uttrykk for at de trenger tid til innhenting, til nære relasjoner og overskudd til andre ting de ønsker å bruke tid på.

Resultatene av undersøkelsen viser at Rosas kombinasjon av sosiologi og sosialfilosofi skaper et interessant perspektiv, der det blir tydelig at muligheten til å leve et godt liv er økonomisk, kulturelt og strukturelt betinget.

For videre forskning på det senmoderne menneskets opplevelse av akselerasjon i livstempo og hvordan dette påvirker relasjonen til verden, vil det være interessant å gjøre en mer omfattende undersøkelse, både i antall informanter og i heterogenitet når det kommer til blant annet kjønn, alder, yrke, familiesituasjon og klasseposisjon. Jeg vil argumentere for at de to teoretiske konseptene i Rosas teori om akselerasjon i livstempo og resonans kan bidra til å belyse sentrale aspekter ved erfaringen av å leve i det Rosa kaller et senmoderne samfunn.

Forord

Jeg er veldig takknemlig for alle som har viet sin tid til å bidra til dette prosjektet.

Jeg vil takke alle informantene som har deltatt i intervjuundersøkelsen.
Takk for at dere tok dere tid til å snakke med meg og for at dere delte av erfaringene deres.
Og takk til dere som bidro i rekrutteringsprosessen.

Jeg vil rette en stor takk til mine veiledere Eirin Pedersen og Arne Johan Vetlesen.

Takk Eirin, for alt du har lært meg om å skrive masteroppgave og om forskning.
Takk for at du har delt så generøst av din kunnskap og dine refleksjoner.
Takk for alle veiledningstimer, all tid du har brukt på å lese utkast og alle tilbakemeldinger.

Takk Arne Johan, for veiledningstimer, dine gjennomlesninger og tilbakemeldinger.
Takk for at også du delte så generøst av din kunnskap og dine refleksjoner.

Takk til dere begge for interessen dere har vist for prosjektet og for deres bidrag til å forme det til det prosjektet det har blitt.

Takk til seminarleder Kjell Kjellmann og medstudenter for tilbakemeldinger på utkast.
Takk til min familie og mine venner for støtte, og for spennende og inspirerende samtaler som har utvidet min forståelse av temaet. Takk Guro.

Takk til Jenny og mine foreldre for gjennomlesninger, innspill og korrekturlesing.

Til sist, takk Jenny.

Takk for din støtte, ditt engasjement, dine refleksjoner og din kjærlighet.

Sofia Vaglum Fiske
Oslo, 1.november 2023

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	III
Forord	V
Innholdsfortegnelse.....	VI
1. Innledning	1
1.1 Forskningsspørsmål	3
1.2 Oppgavens oppbygning	4
2. Teori og tidligere forskning	5
2.1 Hva er Rosas prosjekt	5
2.1.1 Rosas kritiske sosiologi	5
2.1.2 Rosas definisjon av det moderne samfunnet	6
2.1.3 Diagnostisering av det moderne samfunnet.....	7
2.1.4 Sosiologien om menneskets relasjon til verden.....	8
2.2 Hovedelementer i Rosas teori.....	8
2.2.1 De tre formene for sosial akselerasjon.....	8
2.2.2 De eksterne motorene som driver sosial akselerasjon	12
2.2.3 Deselerasjon.....	14
2.2.3 Resonans	15
2.3 Kritikk av Rosas teori	21
2.4 Tidligere forskning	23
2.6 Oppsummering og operasjonalisering	26
3. Metode	28
3.1 Utforming av forskningsspørsmål	28
3.2 Kvalitative dybdeintervjuer	29
3.3 Datamaterialet.....	31
3.3.1 Avgrensning av utvalget.....	31
3.3.2 Rekruttering av informanter	33
Tabell 1: Informantene	34
3.4 Intervjuene	34
3.4.1 Intervjuguide.....	34
3.4.2 Metodisk tilnærming til intervjusituasjonen	35
3.4.3 Hva informantene visste om undersøkelsen i forkant.....	36
3.4.5 Intervjusituasjonen.....	36
3.5 Analytisk fremgangsmåte	37

Tematisk analyse	37
3.6 Etske vurderinger.....	39
3.7 Forskerrolle.....	40
5. Analyse	41
5.1 Livstempoet i hverdagen nå.....	41
5.1.1 Tempoet i hverdagen	41
5.1.2 Arbeidstid og fritid	44
5.1.3 Tidsklemme	48
5.1.4 Skjermtid.....	49
5.2 Sammenligning med andre perioder.....	51
5.2.1 Studietiden	51
5.2.2 Sosial nedstenging under koronapandemien	53
5.3 Mening	55
5.3.1 Hva liker de med jobben?.....	55
5.3.2 Hva er liker de å gjøre når de har fri?.....	58
5.3.3 Relasjonen til andre mennesker	61
5.3.4 Hva ønsker de mer tid til i hverdagen?.....	63
5.3.5 Verdifull tid	64
5.3.6 Brudd i tidsopplevelse	66
5.3.7 Prioriterer man det som er viktigst eller det som haster mest?.....	67
5.4 Oppsummering	69
6. Diskusjon	71
6.1 Akselerasjon i livstempo.....	71
Beskriver de akselerasjon i livstempo?.....	71
Hvilke betingelser påvirker tempoet?.....	72
6.2 Resonans:.....	77
Hvordan beskriver de relasjonen til verden rundt seg?.....	77
Hva beskriver de at hindrer og muliggjør at de har en god relasjon til verden rundt seg?.....	81
6.3 Begrensninger ved min analyse.....	83
7. Konklusjon.....	85
8. Referanseliste.....	88
Vedlegg 1	92
Vedlegg 2.....	94
Vedlegg 3.....	97

1. Innledning

Hva skjer med relasjonen vi har til verden rundt oss når mange av prosessene, som vi er del av og som omgir oss, setter opp tempoet?

Hartmut Rosa argumenterer i *Social Acceleration* (2015) for at akselerasjon er modernitetens tydeligste kjennetegn. Rosa argumenterer for at det som kjennetegner de kapitalistiske vestlige samfunnene, er konstant endring og bevegelse. Mennesker, materialer, varer, økonomiske transaksjoner, ideer, bilder og meldinger – alt dette beveger seg mye fortere og over mye større avstander enn noen gang tidligere (Freitas, 2019, s.117). Rosa er kritisk til hva dette gjør med menneskenes relasjon til verden rundt seg, han mener at det kan føre til fremmedgjøring (Corrêa, 2021). Ifølge Rosa er det moderne menneskets driv mot å sette opp farten, både motivert av ideen om at et godt liv er et liv fylt med erfaringer og mening, og en frykt for at de vil havne bakpå hvis de ikke følger på i tempo. Han sier at subjektet blir tvunget til å justere sitt livstempo etter tempoet i omgivelsene, fordi man ellers risikerer å miste sin posisjon (Rosa, 2015, s.134).

Rosa mener at den økende hastigheten gjør noe med vår mulighet til å danne gode relasjoner til verden rundt oss (Resonance, 2019, s.2). Han mener at løsningen på modernitetens problem ikke nødvendigvis er å sette ned farten, men heller at samfunnsstrukturene må legge til rette for at mennesker kan etablere og opprettholde meningsfulle relasjoner til verden rundt seg (Rosa, 2019,). Som en antitese til det mer velkjente sosiologiske begrepet *fremmedgjøring* ønsker han med *Resonance* (2019) å etablere begrepet *resonans* som sosiologisk begrep, og med det bidra til å etablere en sosiologi om menneskets relasjon til verden (Rosa, 2019, s.5). Resonans og fremmedgjøring er to måter å være i relasjon til verden på. Der resonans innebærer en vibrerende forbindelse mellom subjektet og verden det omgir seg med, innebærer fremmedgjøring en relasjon preget av likegyldighet og fiendtlighet (Rosa, 2019, s.163, s.178).

Utgangspunktet for dette prosjektet er å undersøke om Rosas teoretiske konsepter *sosial akselerasjon* og *resonans* kan belyse noen sentrale aspekter ved hvordan mennesker opplever tid og meningsfølelse i dag. Utviklingen av nye begreper som kan fange opp sider ved det å være menneske i dag er en viktig del av utviklingen av det sosiologiske fagfeltet. Hvilke livsbetingelser og hvilket mulighetsrom det økonomiske systemet, arbeidslivets

organisering, de dominerende kulturelle verdiene og den teknologiske utviklingen skaper for mennesker er ikke bare faglig interessant, men også av samfunnsinteresse.

Arbeidsforskningsinstituttet gjennomførte, på oppdrag fra Barne- og familiedepartementet, en undersøkelse av hverdagslivet til familier med små barn i Norge i 2021 (Egeland et al., 2021, s.6). De fant blant annet at småbarnsfamiliene lever i en relativt hektisk hverdag, der man kan oppleve tidsklemme og fravær av egentid, men også en hverdag som oppleves meningsfull (Egeland et al., 2021, s.6).

Den hektiske hverdagen til foreldre i dag kommer også til uttrykk i skjønnlitteraturen. Hovedpersonen i Nina Lykkes roman *Nei og atter nei*, er den middelaldrende Ingrid som begynner å kjenne tyngden av en hverdag fylt med krav, der tiden til å hente seg inn er liten. «Det rant mot henne med fremtidige gjøremål, og slik en turner ser for seg saltoen på bommen før hun i det hele tatt går opp på bommen, slik forestilte Ingrid seg hvordan hun om bare noen timer skulle stå opp til en ny dag, en ny dag hun så for seg som en hinderløype» (Lykke, 2020, s.19). Etter mange år i en hverdag fylt opp med daglige gjøremål opplever hun nå å bli tynget av tanken på å skulle fortsette. Hun setter ord på hva som er forventet av en forelder i vår tid: «de hadde gitt dem en barndom med kjærlighetserklæringer og fysisk kontakt, familiefrokoster, heing under fotballkamper, bursdagsfeiringer, sunne matpakker fra hele kostholdspyramiden, høytlesing, oppmerksomhet – et lyttende øre til fantasier og drømmer, tålmodige svar på alle spørsmål (Lykke, 2020, s.15)». Lykke gir uttrykk for hvor omfattende foreldreoppgaven er i dag, og hvordan det kan oppleves å leve i en hverdag med mye krav over tid.

Ellingsæter (2005) undersøkte opprinnelsen til *tidsklemme* som konsept, og hvorfor det var en så sentral del av den kollektive selvforståelsen i samtiden. Der skriver hun blant annet «Intensivering av kravene til innsats i arbeidsliv og familie er sannsynligvis med på å skape en følelse av utilstrekkelighet – tiden strekker ikke til. Reell og ideologisk ekspansjon av verdier knyttet til valgfrihet og selvrealisering øker -forventninger til hva man skal få gjort og få opplevd. Resultatet blir en forventningskrise» (Ellingsæter, 2005, s.321). Ellingsæter argumenterer for at ny forståelse av opplevelse av tid finnes i «spennet mellom tidens kollektive strukturer og rytmer, sosial praksis og subjektive erfaringer, prioriteringer og forventninger» (Ellingsæter, 2005, s.322).

For å undersøke hvordan mennesker opplever sitt livstempo og hvordan de opplever sin relasjon til verden rundt seg, har jeg gjennomført en intervjuundersøkelse. Datamaterialet fra undersøkelsen består av åtte dybdeintervjuer med kvinner mellom 30-41, som har høyere

utdanning og tilnærmet full stilling. En av informantene var i åtti prosent stilling og en var i gradert fødselspermisjon når intervjuet ble gjennomført. Intervjuene ble avholdt i Oslo i perioden desember 2022 til juni 2023. Jeg var interessert i å undersøke om det hektiske hverdagslivet og fenomenet tidsklemme er forbeholdt småbarnsforeldre. Derfor har jeg intervjuet tre informanter som har barn og fem informanter som ikke har barn. Jeg vil i oppgaven sammenligne erfaringene til de kvinnene som har barn, med kvinnene som ikke har barn. I intervjuene lå hovedfokuset på hverdagen de har nå. I tillegg ba jeg dem reflektere over hvordan hverdagen deres så ut i studietiden og under sosial nedstengning under koronapandemien. Ved å få informantene til å sammenligne hverdagen de har nå, opp mot en hverdag der de hadde andre betingelser for arbeidsdagen, for familielivet og for sitt sosiale liv, ønsket jeg å høre deres refleksjoner om hvor vidt betingelsene var mer eller mindre gode i disse periodene, for å leve den hverdagen de ønsker.

1.1 Forskningsspørsmål

Formålet med oppgaven er å undersøke om Rosas begreper *akselerasjon i livstempo* og *resonans* belyser noen sentrale aspekter ved erfaringene menneskene i det moderne samfunnet har med opplevelse av tid og meningsfølelse. Problemstillingen for undersøkelsen i denne oppgaven består av fire forskningsspørsmål, der to av spørsmålene er knyttet til konseptet *akselerasjon i livstempo* og to er knyttet til konseptet *resonans*.

Akselerasjon i livstempo

- (1) Beskriver informantene akselerasjon i livstempo?
- (2) Hvilke betingelser beskriver de at påvirker tempoet i hverdagen?

Resonans

- (3) Hvordan beskriver de relasjonen til verden rundt seg?
- (4) Hvilke betingelser beskriver de at muliggjør og hindrer at de kan ha en god relasjon til verden?

1.2 Oppgavens oppbygning

I kapittel 2 vil jeg presentere det teoretiske rammeverket i oppgaven. Jeg vil gjøre rede for Rosas sosiologiske prosjekt, noen av hovedelementer i Rosas teori og drøfte noe av kritikken som teorien har blitt møtt med. Jeg vil presentere noe av den tidligere forskningen på temaene oppgaven berører, for å kontekstualisere funnene i min undersøkelse og senere diskutere funnene i analysen opp mot denne. Til sist vil forklare hvordan jeg operasjonaliserer begrepene *akselerasjon i livstempo* og *resonans* i analysen av materiale.

I kapittel 3 vil jeg drøfte de metodiske valgene jeg har tatt i prosessen der jeg innhentet og behandlet datamaterialet i dette prosjektet. I **Tabell 1** gir jeg en oversikt over informantene i undersøkelsen. Jeg vil også gå igjennom de etiske vurderingene jeg har gjort i innhenting og behandlingen av datamaterialet. Avsluttende vil jeg diskutere min rolle som forsker.

I kapittel 5 presenterer jeg analysen av datamaterialet. Under de tre overskriftene *5.1 Livstempo i hverdagen*, *5.2 Sammenligning med andre perioder* og *5.3 Mening*, går jeg igjennom temaene jeg har identifisert i materialet. I delkapittel 5.4 oppsummerer jeg sentrale funn i analysen.

I kapittel 6 diskuterer jeg funnene i analysen opp mot de fire forskningsspørsmålene i oppgaven, i lys av Rosas teori om sosial akselerasjon og resonans, og tidligere forskning. I *6.1 Livstempo* tar jeg for meg de to første forskningsspørsmålene: (1) Beskriver informantene akselerasjon i livstempo? (2) Hva beskriver de at påvirker tempoet i hverdagen? I *6.2 Resonans* diskuterer jeg funnene under de to neste problemstillingene: (3) Hvordan opplever de relasjonen de har til verden rundt seg? (4) Hvilke betingelser beskriver de at muliggjør og hindrer at de kan ha en god relasjon til verden? Til sist drøfter jeg i delkapittel 6.3 begrensninger ved min analyse.

I kapittel 7 presenterer jeg oppgavens konklusjon.

2. Teori og tidligere forskning

I dette kapitlet gjør jeg rede for det teoretiske rammeverket jeg benytter i analysen av datamateriale, og tidligere forskning som er gjort på dette temaet. Jeg vil innlede kapitlet med å gi en introduksjon til Rosas sosiologiske prosjekt (2.1). I det delkapitlet vil jeg fokusere på de store linjene, før jeg i neste delkapittel (2.2) gir en redegjørelse for noen hovedelementer i teorien om sosial akselerasjon og resonans. Deretter vil jeg presentere noe av kritikken som Rosas teori har blitt møtt med, og diskutere implikasjoner dette har for å benytte den i analysen av mitt materiale (2.3). Så vil jeg presentere tidligere forskning på temaet (2.4). Jeg vil avslutte med en oppsummering der jeg operasjonaliserer hvordan jeg vil benytte begrepene sosial akselerasjon og resonans i oppgaven (2.5).

Gjennom å benytte dette teoretiske rammeverket i analysen av materialet ønsker jeg å undersøke om begrepene til Rosa, kan belyse noen aspekter ved informantenes erfaringer, som kan fortelle oss noe viktig om samfunnet vi lever i.

2.1 Hva er Rosas prosjekt

Rosa vil lansere en ny måte å forstå moderniteten på, og en ny måte å forstå det gode liv på. Han mener sosial akselerasjon er det sentrale kjennetegnet og det sentrale problemet i moderniteten, mens han mener resonans er en løsning (Rosa, 2019, s.1).

2.1.1 Rosas kritiske sosiologi

For å forstå Rosas ambisjon om å etablere nye måter å forstå relasjonen mellom mennesket og samfunnet på, mener jeg det er nyttig å vite noe om hans grunnleggende antakelser om sosiologiens potensiale. På en måte er Rosas prosjekt et klassisk sosiologisk prosjekt – han ønsker å definere modernitetens kjennetegn og utfordringer. Men ut fra samtidsdiagnosen han lanserer i *Social Acceleration* (2015), utleder han i *Resonance* (2019) det han mener er en ny gren innenfor sosiologien – sosiologien om menneskets relasjon til verden (Rosa, 2019, s.31).

Rosa arbeider innenfor tradisjonen for kritisk teori (Freitas, 2019). Kritisk teori er en form for sosialteori som særlig knyttes til teoretikere som har tilhørt Frankfurterskolen

(Dillon, 2014, s.191). Innenfor kritisk teori har man arbeidet i tråd med en idé om at man gjennom bruk av kritisk fornuft kan skape et samfunn frigjort fra kontrollen kapitalismen utøver på måten vi tenker på, verdiene våre og samfunnet vi lever i (Dillon, 2014, s.192). Rosa argumenterer for at sosialfilosofi og samfunnsvitenskap trenger hverandre (Freitas, 2019). I *Social Acceleration* skriver Rosa at han i stedet for å utvikle etiske kriterier for det gode liv, som ville vært en filosofisk tilnærming, ønsker å innta en kritisk sosiologisk tilnærming, der man undersøker de strukturelle betingelsene som ideene om et godt liv blir forsøkt realisert innenfor (Rosa, 2015, s.32). Hans teoretiske bidrag følger Frankfurterskolens tradisjon for å både identifisere samfunnets patologier og dets latente potensiale og mulige framtid (Gordon et al., 2018, s.xiv).

2.1.2 Rosas definisjon av det moderne samfunnet

I følge Rosa er behovet for konstant vekst og konstant eskalering det som definerer det moderne samfunnet: «The social formation of modernity is defined structurally by the fact that it is capable only of dynamic stabilization, while its cultural program is aimed at systematically increasing the share of the world of both individuals and cultures» (Rosa, 2019, s.308). Rosa mener altså at et moderne samfunn, er et samfunn som er avhengig av konstant vekst og endring, hvis det skal opprettholde seg selv (Rosa, 2019, s.308). Det moderne samfunnet forsøker stadig å dominere og kontrollere mer av naturen, øke velstand og produktivitet, og gjennom vitenskap mestre og forme verden gjennom stadig teknologisk utvikling (Rosa, 2019, s.309). Rosa mener vi i dag befinner oss i senmoderniteten, som kjennetegnes av at strukturer ikke lenger er stabile gjennom generasjoner, og heller ikke gjennom livet til én generasjon slik de var i den klassiske moderniteten, men endrer seg i løpet av et livsløp (Rosa, 2019, s.308, 309). Rosa mener at flere av endringene i strukturenes stabilitet skjedde rundt år 1990, med blant annet dereguleringen av finans markeder og den digitale revolusjonen (Rosa, 2019, s.309).

Teorien om det moderne samfunnet, som Rosa lanserer i *Social Acceleration* bygger blant annet på ideer fra flere av de klassiske sosiologiske teoriene om modernisering: Karl Marx teori om kapitalistisk økonomisk prosess, Max Webers teori om den protestantiske etikk og rasjonalisering, Émile Durkheims teori om fragmenteringen av sosiale relasjoner, Niklas Luhmanns teori om funksjonell differensiering og Georg Simmels teori om tempoet i det moderne samfunnet (Rosa, 2015, s. 49, s.51, 54). Selv om alle disse teoretikerne har

akselerasjon som et element i sin teori om modernisering, mener Rosa at ingen av teoriene utpeker akselerasjon til å være det mest definerende aspektet ved modernisering (Rosa, 2015, s.55).

2.1.3 Diagnostisering av det moderne samfunnet

Rosa poengterer at tempoet ikke kan øke synkront, altså i samme hastighet, i alle prosesser i et samfunn. Dette gjør at vi i dag observerer flere eksempler på det Rosa kaller en desynkronisering mellom ulike prosesser i samfunnet (Rosa, 2015, s.17). Desynkronisering er altså når en prosess som er avhengig av en annen, eller på en annen måte innvevd i en annen, setter opp tempoet, og den andre ikke klarer å følge. Et eksempel på desynkronisering som man kan observere i dag, er at mennesker hogger ned trær i en sånn hastighet, at naturen ikke klarer å reprodusere ressursene (Rosa et al., 2017). Et annet eksempel på desynkronisering, er når intensivering av arbeidsdagen krever et høyere tempo enn det som er bærekraftig og gjennomførbart for arbeidstakerne over tid.

Rosa mener vi må revurdere om målet for samfunnet og målet for individet, er å konstant forsøke å øke den materielle velstanden (Rosa, 2019, s.436). Han mener mennesker i dag i stor grad drives av frykten for å bli tilbakelagt av andre. Individenes kunnskap om verden, deres relasjoner, deres materielle velstand og deres identitet, er hele tiden truet av at verdenen de lever i er i konstant endring (Rosa, 2019, s.117, 148). Rosa mener at det i vestlige moderne samfunn i dag ikke finnes noen tydelig idé om hva et godt liv er, han kaller det «privatization of the good» (Rosa, 2019, s.18). Man må selv finne ut hvem man er, hva som er et godt liv for seg (Rosa, 2019, s.18). Rosa mener dette er en vanskelig oppgave i en verden som hele tiden er i endring (Rosa, 2019, s.21).

Rosas teori om sosial akselerasjon inneholder en samfunnsdiagnose, eller en samfunnspatologi (Rosa, 2015). Han mener at den eskalasjonslogikken som kapitalismen fører til, legger opp til at menneskene blir fremmedgjort i sin relasjon til verden, i den grad at det kan føre til utbrenthet (Rosa, 2015, s.2). Selv om Rosa definerer resonans og fremmedgjøring som antiteser, mener han ikke at det er mulig, eller ønskelig, å forsøke å eliminere fremmedgjøring (Rosa, 2019, s.188). Ifølge Rosa står disse to formene for relasjoner til verden, i en dialektisk relasjon til hverandre. Jeg skal i delkapittel 2.2.3

redegjøre for denne gjensidige avhengigheten - hvorfor Rosa mener at vår sensitivitet for resonans er avhengig av vår sensitivitet for fremmedgjøring (Rosa, 2019, s.186).

2.1.4 Sosiologien om menneskets relasjon til verden

Med sitt resonansbegrep ønsker Rosa å etablere sosiologien om menneskets relasjon til verden. Det er et sentralt premiss at denne relasjonen forstås som historisk betinget (Rosa, 2019, s.308). Rosa mener at muligheten mennesker har til å danne relasjoner til verden, er betinget av i hvilken grad strukturene i samfunnet de lever i legger til rette for det. Der Rosa i *Social Acceleration* lanserer en modernitetskritikk, lanserer han i *Resonance* et begrep og en teori, som kan brukes til å undersøke hvilke betingelser mennesker, som lever i et gitt samfunn, i en gitt tid, har for å etablere gode relasjoner til verden.

2.2 Hovedelementer i Rosas teori

Etter å ha gitt et overblikk over Rosas teoretiske prosjekt, vil jeg nå gjøre rede for noen av hovedelementene i teorien: de tre kategoriene for sosial akselerasjon, den sirkulære påvirkningskraften i sosial akselerasjon, de tre eksterne motorene som driver akselerasjon, deselerasjon, resonans, og det dialektiske forholdet mellom resonans og fremmedgjøring.

2.2.1 De tre formene for sosial akselerasjon

Rosa mener man kan identifisere tre former for sosial akselerasjon i det moderne samfunnet: teknologisk akselerasjon, akselerasjon i sosial endring og akselerasjon i livstempo (Rosa, 2015, s.71). Jeg skal nå presentere disse kategoriene. Deretter vil jeg gjøre rede for hvordan Rosa mener de påvirker hverandre. Akselerasjon i livstempo er den formen for sosial akselerasjon som blir mest sentral i analysen av mitt materiale, jeg vil derfor vie mer oppmerksomhet til dette begrepet.

Teknologisk akselerasjon

Rosa definerer teknologisk akselerasjon på følgende måte: “[...] intentional, technical, and above all technological (i.e. machine-based) acceleration of goal-directed processes” (Rosa, 2015, s.71). Teknologisk akselerasjon er altså et begrep som beskriver hvordan den teknologiske utviklingen øker hastigheten på en rekke prosesser i samfunnet. Rosa trekker i *Social Acceleration* fram flere eksempler fra den teknologiske utviklingen som har skjedd i måten mennesker transporterer seg fra et sted til et annet på. Jernbanen, sykkelen, personbilen, flyet, alle disse innovasjonene har revolusjonert menneskers forhold til tid og rom (Rosa, 2015, s.99, 100). Rekkevidden vår blir større. Fysisk øker rekkevidden vår ved at for eksempel reiser som tidligere kunne ta flere dager, nå kan gjennomføres på noen timer. Sosialt har rekkevidden vår økt blant annet på grunn av den store teknologiske utviklingen i kommunikasjon, som har ført til store endringer i våre relasjoner til hverandre (Rosa, 2015, s.104). Med telefonen i lomma, er familie, venner og arbeidsplassen noen tastetrykk unna. I produksjon har det også skjedd enorme endringer i rekkevidde (Rosa, 2015, s.104). Vi har ikke bare tilgang på flere ting, men vi har også mulighet til å skifte dem ut betraktelig oftere enn man gjorde i generasjonene før oss (Rosa, 2019, s.232).

Akselerasjon i sosial endring

Akselerasjon i sosial endring definerer Rosa slik: “[...] the tempo of change in, on the one hand, practices and action orientations and, on the other hand, associational structures and patterns of relationships” (Rosa, 2015, s.74). Rosa observerer store endringer i sosiale praksiser og relasjoner, og mener at disse endringene skjer raskere enn tidligere. Rosa ser til det han mener kan defineres som de mest fundamentale institusjonene i et samfunn, de som organiserer produksjon og reproduksjon, når han skal analysere tempoet på sosial endring i samfunnet. I det moderne samfunnet er det det kapitalistiske arbeidssystemet og familien, som utgjør de to mest fundamentale institusjonene (Rosa, 2015, s.110). I den tidlige moderniteten var det vanlig at yrke gikk i arv fra far til sønn, mens det i senmoderniteten er vanlig å bytte stilling mange ganger i løpet av sin livstid (Rosa, 2015, s.112). Det er heller ikke uvanlig å bytte yrke og å omskolere seg. Rosa vil med dette vise hvordan arbeidsforhold går fra å være stabilt over generasjoner i tidlig modernitet, til å være stabilt gjennom én generasjon i den klassiske moderniteten, til å være i endring innad i en generasjon i senmoderniteten (Rosa, 2015, s.112). På lignende måte er det å vite hvilket

forsikringsselskap, telefonabonnement eller hvilken avis, som kommer til å møte dine behov, noe som kan endre seg raskere i senmoderniteten, enn det har gjort i tidligere perioder (Rosa, 2015, s.114).

Akselerasjon i livstempo

Rosa definerer akselerasjon i livstempo på følgende måte: “increase of a episodes of action and/or experience per unit of time as a result of a scarcity of time resources” (Rosa, 2015, s.121). Akselerasjon i livstempo handler altså om at man innenfor et visst tidsrom, gjør eller opplever mer, som et resultat av tidsknapphet.

Gjennom tidsbruksundersøkelser kan akselerasjon i livstempo studeres ved å se på objektive parametere. Det kommer til uttrykk på tre måter i følge Rosa (Rosa, 2015, s.122). Man gjør ting raskere, man reduserer pauser mellom handlinger og man gjør flere ting på en gang (Rosa, 2015, s.122). Akselerasjon i livstempo kan også studeres ved å se på subjektive parametere. Et eksempel er studier som viser at på tross av at mennesker har mer fritid enn de hadde før, opplever de at fritiden deres minsker (Rosa, 2015, s.133). Rosa tolker dette som et uttrykk for at fritiden blir bundet opp i oppgaver man opplever at man må gjennomføre (Rosa, 2015, s.134). På et individuelt plan kommer akselerasjon til livstempo til uttrykk i en opplevelse av tidsknapphet og stress. Akselerasjon i livstempo fører til en følelse av at tiden går fortere (Rosa, 2015, s.132).

Rosa mener frykten for å gå glipp av noe og presset om å tilpasse seg samfunnets tempo, er to årsaker til at individet har en følelse av tidspress (Rosa, 2015, s.134). Frykten for å gå glipp av noe, mener Rosa, er fundert i ideen om at et godt liv er et liv rikt på erfaringer, og at det driver oss til å sette opp tempoet (Rosa, 2015, s.134). Presset om å akselerere handler om at man må sette opp tempoet i sitt eget liv for å holde seg à jour med tempoet i samfunnet (Rosa, 2015, s.134). Han kommer med et eksempel fra sitt eget yrke: Hvis en forsker tar seg ferie i en ukes tid, så vil innboksen hennes være full av mail, det vil være innleveringer hun må vurdere, det har blitt publisert nye studier som er relevant for forskningen hun holder på med, programvarer som krever oppdatering, etc. (Rosa, 2015, s.134). Denne erfaringen er ikke overførbar til alle yrker, men det er noe man kan møte på i andre sfærer av hverdagen. Rosa mener at våre prioriteringer i stor grad styres av deadlines, og mindre av hva vi oppfatter som viktig og verdifullt (Rosa, 2015, s.136). Rosa mener dette gjør at man får mindre tid til å arbeide mot de langsiktige målene (Rosa, 2019, s.136).

Rosa mener at man ser tegn til en polarisert levemåte, der man noen deler av dagen blir utfordret og er under stress, mens man i andre er så passiv som mulig (Rosa, 2015, s.138). Mindre og mindre tidsressurser brukes på aktiviteter som anses som mer verdifulle og kognitivt tilfredsstillende, som krever mer langtidsinvestering av tid og energi (Rosa, 2015, s.139). I vestlige samfunn bruker mennesker i gjennomsnitt nesten 40% av tiden de har fri foran TV-en, samtidig som de oppgir at det er den minst verdifulle aktiviteten de bruker tid på når de har fri (Rosa, 2015, s.137). Aktiviteter de oppgir at de ser på som komponenter i et godt liv, og som tilfredsstillende, bruker de derimot lite tid på (Rosa, 2015, s.137). Rosas forklaring er at TV-titting gir umiddelbar tilfredstillelse samtidig som det ikke krever noe av en (Rosa, 2015, s.138).

Den sirkulære prosessen av sosial akselerasjon

Rosa mener at teknologisk akselerasjon fører til akselerasjon i sosial endring, sosial endring fører til akselerasjon i livstempo, og akselerasjon i livstempo fører til teknologisk akselerasjon. Jeg vil her gjøre rede for denne sirkulære påvirkningen mellom akselerasjonsformene, ved å utbrodere et eksempel Rosa nevner i *Social Acceleration* (Rosa, 2015, s.153)

Rosa mener at man kan forstå teknologisk akselerasjon som et svar, eller en løsning på tidsknapphet, altså at det drives fram av akselerasjon i livstempo (Rosa, 2015, s. 152). Et eksempel som kan vise hvordan en teknologisk løsning kan være tidsbesparende for et individ, er overgangen fra å gå til jobb, til å ha mulighet til å kjøre bil. Hvis man kjører bil til jobb, i stedet for å gå, kan man dra hjemmefra senere og komme hjem igjen tidligere. Nye teknologiske løsninger, som kan komprimere tiden en handling krever av oss, skapes ofte som et svar på et ønske eller et behov for å få frigjort mer tid (Rosa, 2015, s.152).

Teknologisk akselerasjon, mener Rosa, fører til nye livsformer og nye måter å forholde seg til tid og rom, til andre mennesker og til materielle ting. Nye teknologiske løsninger fører altså til sosial endring (Rosa, 2015, s.154). Hvis vi tar med eksempelet med bilen videre, så vil bilen åpne for muligheten til å bosette seg lenger fra arbeidsplassen (Rosa, 2015, s.153). Det dette kan bety i praksis, er at tiden man sparer på å kjøre bil til jobb, blir brukt til å forflytte seg over en lengre distanse.

Det tredje, og siste, påvirkningsleddet i sirkelen av sosial akselerasjon er påvirkningen akselerasjon i sosial endring har på akselerasjon i livstempo (Rosa, 2015, s.156). Rosa forklarer hvordan akselerasjon i sosial endring fører til et økt antall ting man kan gjøre, og et økt antall ting man må gjøre. Det fører til flere handlinger per tidsenhet, og økt opplevelse av tidspress (Rosa, 2015, s.156). Hvis tilgangen på bil gjør at vi forflytter oss mer og over større områder, vil det ta mer tid fra tidskabelen, og kunne føre til opplevelse av tidsknapphet. Det krever et høyere livstempo. Og igjen fører denne mangelen på tidsressurser til et behov for nye teknologiske løsninger som kan friggi mer tidsressurser (Rosa, 2015, s.156).

Rosa mener at sirkelen av sosial akselerasjon er immun mot individuell motstand. Det å sette ned tempoet i sitt eget liv vil få betydelige negative konsekvenser for individet (Rosa, 2015, s.157). Han mener derimot at nye teknologiske løsninger ikke nødvendigvis trenger å være svaret på et økt livstempo. For å stanse den konstante teknologiske akselerasjonen mener Rosa at det kreves en politisk intervensjon (Rosa, 2015, s.157).

2.2.2 De eksterne motorene som driver sosial akselerasjon

I tillegg til den påvirkningen de ulike akselerasjonsformene har på hverandre, identifiserer Rosa tre motorer, som han mener gir fart til sirkelen av sosial akselerasjon: Den økonomiske motoren, den kulturelle motoren og den strukturelle motoren (Rosa, 2015, s.161). Hver av disse tre eksterne akseleratorene er forbundet med en av de tre formene for sosial akselerasjon som befinner seg i sirkelen. Rosa mener at et samfunn ikke kan kalles et akselerasjonssamfunn før ratene for vekst overgår ratene for akselerasjon (Rosa, 2015, s.160). Det at denne kombinasjonen oppstår har strukturelle og kulturelle årsaker, mener Rosa (Rosa, 2015, s.160). For å forstå hvorfor vi får et akselerasjonssamfunn, må vi derfor forstå disse tre motorene.

Den økonomiske motoren

Den økonomiske motoren påvirker den teknologiske akselerasjonen. I en kapitalistisk økonomi er man avhengig av profitt. Det krever økning i produksjonshastighet, som igjen krever effektivisering av arbeidet og stadig oppdatering og utskiftning av teknologien man bruker i produksjonen (Rosa, 2015, s.162, 163). Varene må også fraktes, distribueres og

selges raskere (Rosa, 2015, s.163). Rosa mener at den tidsøkonomiske logikken fører til teknologisk akselerasjon (Rosa, 2015, s.168).

Rosa mener at den kapitalistiske økonomiens behov for å øke profitt også påvirker individenes tidsorientering. Rosa forklarer at det med lønnsarbeidet oppsto en ny måte å strukturere arbeidstiden på, der arbeidstiden ble styrt av viserne på klokka (Rosa, 2015, s.165, 166). Da var skillet mellom arbeidstid og fritid tydelig. Rosa mener at man i mange yrker i dag ser en tendens til at arbeidstiden ikke lenger reguleres av tidspunkter, men av oppgavene som skal fullføres. Arbeidet blir i større grad en del av menneskets livsverden (Rosa, 2015, s.169). I den klassiske moderniteten var det å intensivere arbeidstiden, ved å sette tydelig skille mellom arbeidstid og fritid, det som var mest lønnsomt (Rosa, 2015, s.171). I dag åpner arbeidslivet mer for at individets behov og rytme kan strukturere arbeidet. For at dette skal være produktivt nok, krever det at skillet mellom arbeidstid og fritid viskes ut (Rosa, 2015, s.171). Da påvirker det ikke arbeidsgiver at individet har mindre effektive perioder i løpet timene på kontoret, for de har selv ansvar for å fullføre arbeidet på kvelden eller i helgen. Rosa mener derfor at arbeidstiden ikke er så fleksibel som den fremstår, for arbeidstiden struktureres etter deadlines som er styrt etter kalender og tidspunkt (Rosa, 2015, s.173).

Den kulturelle motoren

Den kulturelle motoren er forbundet med akselerasjon i livstempo. En livstid er ikke tilstrekkelig med tid hvis man ønsker å oppleve alt et liv potensielt kan inneholde. For å gjøre differansen mellom det totale antallet muligheter i livet og de mulighetene man får realisert i løpet av sin livstid mindre, øker man livstempoet (Rosa, 2003, s.13). Rosa mener de kulturelle idealene om hva det vil si å leve et godt liv har gått fra å bety at man skulle vente på evig liv etter døden, til å bety at man skal oppleve så mye som mulig og realisere så mange av sine egenskaper som mulig i løpet av sin livstid (Rosa, 2003, s.13). Rosa mener at resonnetet i Max Webers teori om den protestantiske etikk kan overføres til vår tid, hvis vi forstår at menneskers motivasjon til å være effektive og tidsbesparende i sekulære samfunn i dag, ikke er drevet av samme løfte (promise) om et god etterliv og frykt for å bli straffet (Rosa, 2015, s.177). Frykten som driver det sekulære mennesket, er frykten for å miste sine muligheter (Rosa, 2015, s.178). Det løftet som driver mennesker i dag, er ifølge Rosa, løftet om absolutt velstand. I dag er det ikke Gud som sitter med makten til å bestemme over vår

fremtid, det er pengene (Rosa, 2015, s.178). De kan redde oss fra usikkerhet og gi oss tilgang på et godt liv (Rosa, 2015, s.182).

Den strukturelle motoren

Forklaringen på den strukturelle motoren for sosial akselerasjon, som fører til akselerasjon i sosial endring, henter Rosa fra teorien om funksjonell differensiering. Funksjonell differensiering, altså at samfunnet er delt opp i systemer som ivaretar hver sine funksjoner, fører til effektivisering (Rosa, 2015, s.186). Hvert individ må avgjøre hvor mye tid det ønsker å bruke i hvert av disse systemene der er del av. Rosa mener funksjonell differensiering fører til at sosiale systemer må akselerere for å reprodusere seg selv (Rosa, 2015, s.190). Det gjør at hvert av de sosiale systemene krever mer tid av individene som er en del av dem.

Individene som er en del av systemene sitter igjen med en følelse av å aldri strekke til innenfor hvert enkelt system, og dette kan skape et behov for å flytte den tilmålte tiden fra ett system til et annet (Rosa, 2015, s.191). Et eksempel på dette er å ta med jobben hjem i helgen, fordi man aldri føler seg å jour mot slutten av uka. Men hvis man forsøker å ta med jobben hjem, erfarer man kanskje at det tar tid fra familien eller andre systemer man er en del av.

2.2.3 Deselerasjon

For å kunne begrunne sitt argument om sosial akselerasjon, understreker Rosa viktigheten av å identifisere de fenomenene i det moderne samfunnet som ikke kan følge akselerasjonslogikken, eller som til motsetning senker tempoet (Rosa, 2015, s.80, 81). Han deler det kan kaller *deselerasjon* inn i fem kategorier. Den første er prosesser som har en naturlig begrensning i hastighet, for eksempel menneskelig persepsjon og gjenopprettingen av naturressurser (Rosa, 2015, s.81) Den andre er steder eller folkegrupper som ikke er berørt av akselerasjonsprosessen. Rosa kaller dette oaser for deselerasjon (Rosa, 2015, s.83). Den tredje kategorien er når deselerasjon oppstår som en utilsiktet konsekvens av akselerasjon. For eksempel depresjon eller utbrenthet som en konsekvens av presset på det moderne mennesket om å akselerere (Rosa, 2015, s.84). Den fjerde kategorien kaller Rosa intensjonell deselerasjon, som finnes i to former. En form for intensjonell deselerasjon er deselerasjon som er motivert av ideologisk overbevisning, der man søker tilbake til en ro og stabilitet, i et ønske om å skape et bedre samfunn (Rosa, 2015, s.85, 86). Den andre kaller han «slowdown

as a strategy of acceleration» (Rosa, 2015, s.87) Det er deselerasjon som i realiteten har som endemål å opprettholde akselerasjon. Rosa refererer her blant annet til mer situasjonsbestemt deselerasjon, som yoga og meditasjon (Rosa, 2015, s.87). Disse tingene representerer mindre oaser i hverdagen der vi har lavere tempo, som gjør at vi orker å ha et høyt tempo i hverdagen ellers. Den femte og siste kategorien av deselerasjon er strukturell og kulturell rigiditet (Rosa, 2015, s.89). Rosas mener at akselerasjon og strukturell rigiditet henger sammen (Rosa, 2015, s.89). Han mener at selv om vi lever i en verden der mange prosesser går raskere, så lever vi samtidig i en tid der ingen ting nytt egentlig oppstår (Rosa, 2015, s.15).

Rosa mener at ingen av formene for deselerasjon representerer en motkraft på størrelse med sosial akselerasjon (Rosa, 2019, s.90).

2.2.3 Resonans

I dette avsnittet vil jeg gjøre rede for Rosas definisjon av resonans, og hans forklaring av det dialektiske forholdet mellom resonans og fremmedgjøring. Rosa deler resonante relasjoner inn i tre typer akser for resonans: horisontale akser for resonans, diagonale akser for resonans og vertikale akser for resonans (Rosa, 2019, s.195). Et samfunn defineres, ifølge Rosa, etter hvordan det prestrukturerer menneskenes relasjon til verden på disse tre måtene, gjennom å etablere kulturer, sfærer og rom for resonans, som individene kan oppdage og etablere individuelle akser for resonans innenfor (Rosa, 2019, s.195). I boka *Resonance* utforsker Rosa et utvalg sfærer for resonans. Jeg vil her gjøre rede for det han sier om familien (horisontal akse), arbeid (diagonal akse), natur (vertikal akse) og kunst (vertikal akse), fordi disse relasjonene er relevante for mitt materiale og min analyse.

Resonans

Rosas definerer resonans på følgende måte: «Resonance is a kind of relationship to the world, formed through affect and emotion, intrinsic interest, and perceived self-efficacy, in which subject and world are mutually affected and transformed» (Rosa, 2019, s.174). Rosa beskriver resonans som en vibrerende forbindelse (wire) mellom subjektet og verden (Rosa, s.163). En forbindelse der subjektet blir påvirket (affected), for eksempel berørt eller beveget, av et segment som utgjør en del av verden, samtidig som subjektet responderer med en

emosjonell bevegelse (emotion) (Rosa, 2019, s.163). Han bruker piler når han skriver ordene «affect» og «emotion», for å illustrere at subjektet og verden gjensidig påvirker hverandre.

I tillegg til den gjensidige påvirkningen, er et premiss for en resonant relasjon at subjektet har en positiv forventning om mestring (Rosa, 2019, s.163). Rosa referer til begrepet mestringstro som ble introdusert av psykologen Albert Bandura, som handler om at kvaliteten på menneskers relasjoner til verden er betinget av deres evne til å ha selvtillit, mestre utfordringer, til å påvirke sitt miljø på en kontrollert måte, for dermed også å oppnå ting på en organisert måte (Rosa, 2019, s.159). Når man har tro på at man kan mestre det man kan møte på av utfordringer, fremstår verden spennende, og man opplever at man kan nå den og påvirke den (Rosa, 2019, s.160). Hvis man er preget av en frykt for å ikke mestre utfordringer, kan verden fremstå mer truende (Rosa, 2019, s.160).

Høy grad av mestringstro fører også med seg en tilnærming til verden som i større grad er preget av interesse. Ifølge Rosa er også genuin interesse eller begjær for verden, nødvendig for at subjektet skal kunne danne resonante relasjoner (Rosa, 2019, s.160).

Resonans og fremmedgjøring

Begrepet fremmedgjøring er sentralt for å forstå begrepet resonans i Rosas teori.

Fremmedgjøring ifølge Rosa en form for relasjon mellom subjektet og verden, der de møter hverandre med likegyldighet eller fiendtlighet (Rosa, 2019, s.184). Da fremstår verden kald, rigid, frastøtende, dempet eller stum, for individet (Rosa, 2019, s.184). Det at Rosa definerer fremmedgjøring som antitese til resonans, betyr ikke at de ikke kan eksistere samtidig. Rosa mener at evnen til å danne resonante relasjoner til verden ikke kan eksistere uten at man har erfart at verden kan være fremmed. Resonans kan kun oppleves glimtvis, fordi det er en midlertidig følelse av at verden snakker til oss. Dette er en erfaring som må stå i kontrast til erfaringen om at verden ellers er kald og stille (Rosa, 2019, s.189). Rosa trekker fram overgangen fra barn til voksen som et eksempel. I puberteten begynner man å sette spørsmålstegn ved relasjoner som man i barndommen har tatt for gitt. Han forklarer det som at man lukker seg for verden (Rosa, 2019, s.188). Dette er begynnelsen på en prosess der man begynner å reflektere over sine relasjoner, for å så utforske og aktivt kjempe for å etablere nye relasjoner til verden (Rosa, 2019, s.189). Rosa mener dette overgangsstadiet, som er preget av fremmedgjøring, er nødvendig for at man skal kunne danne nye akser for resonans (Rosa, 2019, s.189).

Hvis man frykter fremmedgjøring kan det gjøre at man forsøker å kontrollere resonansfølelse. Et sentralt aspekt ved resonante opplevelser er, ifølge Rosa, at det vi står i relasjon til har en egen stemme, og at vi ikke vet om den vil respondere (Rosa, 2019, s.172). Hvis man forsøker å fremkalle resonansfølelse i en hver situasjon, vil man merke at det ikke er mulig (Rosa, 2019, s.191). Rosa eksemplifiserer med hvordan man kan forsøke å høre på en sang man er veldig glad i hele tiden for å ha det bedre, men etter hvert vil den ikke lenger gi oss en følelse av resonans (Rosa, 2019, s.172).

Samtidig som det å ha erfaring med relasjoner preget av fremmedgjøring er nødvendig for å kunne etablere resonante relasjoner, er det nødvendig å ha erfaring med å oppleve resonans for at man skal kunne etablere resonante relasjoner. Et håp om å oppleve resonans er en forutsetning for at det skal skje (Rosa, 2019, s.190).

Horisontale akser for resonans

Horisontale akser for resonans er akser der vi danner resonante relasjoner til familie, venner, romantiske partnere og i politikken (Rosa, 2019, s.185). Rosa mener at vennene våre er viktige for oss fordi de responderer på oss, berører oss, og vi kan nå dem. Rosa mener også at det å oppleve å bli anerkjent av den andre er en sentral del av resonante relasjoner til mennesker, fordi dette er essensielt for identitetsbygging, og tillitt til at man kan mestre ting (Rosa, 2019, s.198).

En av de horisontale aksene Rosa utforsker i *Resonance* er familien. Rosa skriver at familien i det moderne samfunnet kan forstås som en sfære for resonans, som står i kontrast til en fiendtlig, konkurransepreget verden (Rosa, 2019, s.202). Rosa mener at familien umulig kan bære denne vekten, av å være den eneste resonante sfæren i menneskers liv. Da vil trangen til å optimalisere og effektivisere også nå familien (Rosa, 2019, s.208). Når det blir mangel på tidsressurser i familien, blir det vanskelig å finne tid til å være sammen, og vanskeligere å organisere og samarbeide på en god måte (Rosa, 2019, s.209). Resonante relasjoner krever ikke bare fysisk tilstedeværelse, men også at man har kognitiv og emosjonell tilstedeværelse, noe som blir vanskeligere å få til i en tid der vi alle i praksis alltid er tilgjengelig for alle utenfor hjemmet, gjennom telefonen (Rosa, 2019, s.209).

Diagonale akser for resonans

De diagonale aksene for resonans er relasjonen til ting. Rosa mener at den dominerende måten å tenke om ting på, i moderniteten, er at de er livløse og stumme (Rosa, 2019, s.226). Rosa mener at mennesker har mulighet til å danne resonante relasjoner med tingene de omgir seg med (Rosa, 2019, s.228). Det at vi bytter ut tingene vi omgir oss med i en akselererende hastighet, kan derimot hindre at slike relasjoner dannes (Rosa, 2019, s.230). Hvis man har hatt en ting over tid, brukt den, vasket den eller reparert den, endrer den oss og blir en del av oss, mener Rosa (Rosa, 2019, s.232).

En av de diagonale aksene for resonans som Rosa utforsker er arbeid (Rosa, 2019, s.233). Han skriver at når mennesket er i en resonant relasjon til ting, så berører, beveger, forandrer og former man tingene, og opplever at man mestrer det (Rosa, 2019, s.233). Denne interaksjonen mellom mennesket og ting, er det han definerer som arbeid. Når mennesket opparbeider og praktiserer en ferdighet, endrer det både mennesket, og materialet som er gjenstand for arbeidet, og det oppstår en resonant relasjon mellom menneske og objekt. Et sentralt premiss for at en slik relasjon kan oppstå er at materialet har en viss uregjerlighet, at det aldri kan mestres fullstendig og at prosessen aldri helt kan forutsees (Rosa, 2019, s.235). Hvis arbeidet blir rutinepreget, og fullstendig forutsigbart, vil det ikke lenger være en resonant relasjon (Rosa, 2019, s.235).

Rosa mener at måten arbeid blir en vare i en kapitalistisk økonomi, fordi det gjøres for lønn, kan hindre en resonant relasjon mellom arbeideren og materialene han arbeider med (Rosa, 2019, s.235). Samtidig påpeker han at arbeid viser seg å fortsatt være en veldig sentral del av menneskers liv, og at dette tyder på at den kapitalistiske forståelsen av arbeid ikke kan tømme arbeidet for potensiale for resonansfølelse (Rosa, 2019, s.235). Rosa mener at hvis arbeidet blir for preget av konkurranse og optimalisering, så vil vi stå i fare for å miste den resonante relasjonen til arbeidet vi gjør, til kollegaene våre og til klientene våre (Rosa, 2019, s.236). Hvis vi i tillegg da har ofret andre relasjoner, til familien, til venner, til andre aktiviteter der det er potensiale for resonansfølelse, for å møte kravene arbeidet krever, er vi sårbare for utbrenthet (Rosa, 2019, s.236).

Vertikale akser for resonans

Vertikale akser for resonans er relasjoner til verden som en totalitet som eksisterer utover individet. Det er menneskets relasjon til sin egen eksistens, til livet og verdens helhet (Rosa, 2019, s.195) Rosa skriver om religion som vertikal akse, jeg vil ikke gå inn på det her, fordi dette ikke er et tema i mitt materiale (Rosa, 2019, s.258).

Rosa mener ideen om at naturen har en egen stemme, som snakker til oss, er noe som har oppstått i moderniteten (Rosa, 2019, s.270). For at mennesket skal kunne ha en gjensidig påvirkende relasjon med naturen, må vi kunne tilnærme oss den og behandle den instrumentelt, og mestre den (Rosa, 2019, s.270). Samtidig vet vi at det finnes naturkrefter som vi ikke kan kontrollere, naturkatastrofer som truer vår eksistens. Rosa mener at angsten som preger modernitetens forhold til klimaet, ikke handler om frykten for å miste ressursene den utgjør, men å miste naturen som en sfære for resonans (Rosa, 2019, s.274). Han mener at naturen i moderniteten forstås som en sfære man kan gå inn i, og en stemme man kan lytte til, når man skal finne seg selv og sin egen identitet (Rosa, 2019, s.270). I hverdagslivet blir naturen oppfattet som en oase for resonans. Den er ikke en del av vår hverdag, men noe vi oppsøker etter jobb, i helger og når vi har ferie (Rosa, 2019, s.277). Naturopplevelsene kan bli en skuffelse, fordi de blir for kontrollert. Man har en viss rute, et visst tidsskjema, og blir sjeldent konfrontert med naturens uregjerlighet (Rosa, 2019, s. 277). Det kan bli mer et konsum av natur, enn en relasjon til natur (Rosa, 2019, s.278).

En annen vertikal akse for resonans som Rosa utforsker er relasjonen til kunst. Han mener det har blitt en av de viktigste sfærene for resonans i moderniteten (Rosa, 2019, s.280). Oppfatningen i dag er at ikke alle har evnen til å la seg bevege av et kunstverk, og at evnen til å lage kunst er fundert i noe mer enn ferdigheter og teknikk. Ideen om kunstneren i dag er at det er en person som besitter kunstens kraft, men at selv kunstneren ikke har kontroll over denne kraften (Rosa, 2019, s.281). Rosa mener det moderne subjektet oppsøker kunsten, i museene, teatrene, kinoene og konsertsalene, for å bli berørt: «moments in which their understanding of themselves and the world is shaken and made fluid, in which they are touched, gripped and moved» (Rosa, 2019, s.283). Rosa poengterer at det er vanlig i dag å snakke om at en bok eller en film har endret ens liv (Rosa, 2019, s.284). Kunst gir oss ifølge Rosa, mulighet til å utforske ulike måter å relatere til verden på. Gjennom kunst kan menneskene omforme relasjonen de har til verden (Rosa, 2019, s.285, 286). Temaet i kunst er ofte opplevelse av resonans eller fremmedgjøring i relasjoner i både horisontale, diagonale og

vertikale akser. Lengselen etter resonans og prosesseringen av følelsen av fremmedgjøring er ifølge Rosa både den største drivkraften til at mennesker lager kunst, men også til at de oppsøker kunst (Rosa, 2019, s.286).

Rosa mener at man i vår tid ser en tendens til at vi forsøker å estetisere verden (Rosa, 2019, s.292). Vi stenger av sansene våre når vi går ut døren, gjennom å ha blikket rettet mot mobilskjermen og musikk på ørene (Rosa, 2019, s.292). Han mener denne atferden vitner om at man ikke forventer resonans fra verdenen som omgir oss (Rosa, 2019, s.293). Samtidig mener Rosa at estetiske opplevelser åpner sansene våre for muligheten for at det finnes andre måter å relatere til verden på (Rosa, 2019, s. 293). Han mener særlig mennesker som tilhører middelklassen og har høyere utdanning aktivt benytter kunsten som en arena for å utforske relasjoner til verden (Rosa, 2019, s. 293).

Digitaliseringen av vår relasjon til verden

Rosa mener at man i en studie av moderne relasjoner må undersøke hvordan digitaliseringen påvirker relasjonene våre (Rosa, 2019, s.93). Gjennom skjermen har vi indirekte tilgang på verden (Rosa, 2019, s.92). Vi bruker den blant annet når vi jobber, når vi søker informasjon, når vi kommuniserer med mennesker og når vi ønsker å bli underholdt (Rosa, 2019, s.91). Både i horisontale, diagonale og vertikale akser, kan skjermen mediere vår relasjon til verden.

Tidsopplevelse og resonans

I *Social Acceleration* nevner Rosa det psykologiske konseptet flyt, som han henter fra Csikszentmihalyi og Kubey (Rosa, 2019, s.140). Flyt er en intensiv og varig følelse av lykke, som oppstår når man er i en aktivitet som gjøres for dets egen skyld, hvor nivået av mestring og nivået av utfordring balanseres på et høyt nivå (Rosa, 2019, s.141). Hvis utfordringen blir for liten, vil vi kjede oss. Mens hvis utfordringen blir for stor, vil vi oppleve stress og angst (Rosa, 2019, s.141). Jo høyere det velbalanserte nivået av mestring og utfordring er, jo større er sjansen for å oppleve flyt (Rosa, 2019, s.141). Dette er ofte aktiviteter som krever lang tid å lære seg og som ikke gir umiddelbar tilfredstillelse ved første forsøk (Rosa, 2019, s.141). Rosa nevner det å spille tennis eller fiolin, skrive en roman, lede en institusjon, eller lære seg et komplisert musikkstykke, som eksempler på aktiviteter som kan vekke en slik følelse. Han poengterer selv at dette utvalget av aktiviteter kan synes å ha et visst preg av kultur elitisme

(Rosa, 2019, s.141). Årsaken til at Rosa nevner flyt-konseptet i sin bok om akselerasjon, er at det kan illustrere hans poeng om forskjellen i tidsopplevelse når vi engasjerer oss i ulike aktiviteter. Et stykke tid fylt med varierte og interessante opplevelser, oppleves som det passerer fort når man er i aktiviteten, men oppleves som et langt stykke med tid når vi ser tilbake på det i etterkant (Rosa, 2019, s.141). Og motsatt, vil et stykke tid der vi opplever lite, oppleves langsomt mens det pågår, men kort når vi ser tilbake på det. Det å se på TV følger ingen av disse mønstrene. Når man ser på TV oppleves det som at tiden passerer raskt mens man gjør det, men det oppleves som et lite stykke med tid også når vi ser tilbake på det (Rosa, 2019, s.141) Vi føler at vi opplever mye der og da, men når vi tenker tilbake på et stykke tid hvor vi har sett på TV, så oppleves det ikke like innholdsrikt (Rosa, 2019, s.142). Dette mønsteret hvor man opplever at tiden raser forbi, uten at vi opplever den som meningsfull, mener Rosa kan sies å være utbredt i den moderne opplevelsen av tid (s.143).

[...] lived experiences that are short, stimulation-rich, but remain isolated from each other, i.e., without any internal connection, and replace each other in rapid transitions such that time begins to race in a certain way “at both ends”, that is, it elapses very fast *during* the activities, which are felt to be brief (and often stressful), but at the same time it seems in hindsight to “shrink” so that days and years hurry by as if in flight” (Rosa, 2015, s.143-144).

Rosa mener at en årsak til at det oppleves som at tiden går veldig fort, er at de tingene vi opplever i løpet av en dag eller et år ikke har en tydelig sammenheng (Rosa, s.144). Det vi opplever er vanskeligere å dekode og forstå når samfunnet hele tiden er i endring (Rosa, 2015, s.145).

2.3 Kritikk av Rosas teori

I dette delkapitlet vil jeg presentere noe av kritikken som Rosas teori har blitt møtt med. Det vil ikke være en fullstendig gjennomgang av alle begrensningene ved teorien, men jeg vil trekke fram det jeg mener er kritikk som bør belyses i denne oppgaven. Jeg vil også diskutere hvilke implikasjoner denne kritikken har for å benytte teorien i analysen av mitt datamateriale.

En teori om den vestlige middelklassen

Rosas teori om sosial akselerasjon har blitt kritisert for å utelukkende fokusere på middelklasselivet i de mest industrialiserte landene (Reed, 2016, s.126). Reed (2016) argumenterer for at det i en studie av moderne kapitalisme ville være mer relevant å undersøke livsbetingelsene til fabrikkarbeidere i det globale sør og øst, og arbeidere i de industrialiserte landene som har usikker inntekt og som må ha flere jobber samtidig (Reed, 2016, s.126). Han kritiserer også teorien for å overse historien med rasisme og imperier som Reed poengterer at er tett forbundet med empirien som utgjør kjernen av Rosas argument (Reed, 2016, s.127). Reed nevner som et eksempel hvordan man ikke kan forstå jernbanens akselererende effekt i USA, uten å forstå folkemordet på native americans (Reed, 2016, s.127).

Denne begrensningen ved teorien om sosial akselerasjon er noe jeg vil nevne her, fordi min analyse heller ikke bidrar til å belyse disse aspektene ved sosial akselerasjon. Min analyse belyser ikke klasseforskjeller, globale forskjeller og hvilken rolle imperialismen har hatt i utviklingen av akselerasjonssamfunnet. Samtidig vil jeg argumentere for at Rosas teori tematiserer noe interessant og viktig om livet til middelklassen i de industrialiserte landene, og at teorien derfor er relevant å benytte i analysen av erfaringene til informantene i denne undersøkelsen.

Innvendinger mot resonansbegrepet

Resonansbegrepet til Rosa har også møtt kritikk. Susen (2020) mener teorien mangler en dybdeanalyse av hvordan klasse, etnisitet, kjønn, alder og funksjon, påvirker mulighetene for å danne resonante relasjoner (Susen, 2020) Han mener Rosas teori ikke tar hensyn til interseksjonalitet, altså hvordan disse ulike sosiale faktorene kan virke sammen (Susen, 2020). Interseksjonalitet er heller ikke noe jeg tar høyde for i min analyse. Jeg tenker at et viktig bidrag til videre forskning på resonans vil være å undersøke hvordan ulike sosiale faktorer virker sammen i disponeringen av resonans.

Susen er også kritisk til hvordan samfunnsforskere kan vurdere kvaliteten på menneskers relasjoner. Susen mener at det er problematisk å benytte resonans som et teoretisk konsept, som man kan bruke til å utøve sosial kritikk (Susen, 2020). Han mener at

resonans kun er en av mange sentrale aspekter ved menneskers liv, og at resonans derfor vanskelig kan brukes som eneste målestokk når vi skal vurdere hva som er et godt liv.

Hvordan man skal operasjonalisere resonansbegrepet er et interessant spørsmål, og det er viktig å gjøre rede for hvordan man operasjonaliserer det når man bruker det i analyse. Jeg forklarer hvordan jeg vil bruke begrepet videre i oppgaven i oppsummeringen av dette kapitlet.

Kjønnsaspektet ved sosial akselerasjon og resonans

Rosas teori har også blitt kritisert for å ha for lite fokus på kjønnsaspektet ved sosial akselerasjon og resonans. López-Deflory et al. (2023) benytter Rosas teoretiske rammeverk som en linse for å studere sykepleieres erfaringer, dagens praksis og strukturene som preger helsesektoren i dag (López-Deflory et al., 2023, s.1). Som en begrensning nevner de at de ved å kun bruke Rosas teori, overser kjønnsaspektet (López-Deflory et al., 2023, s.8).

At teorien ikke fanger kjønnsforskjeller i tilstrekkelig grad, er en innvending som er relevant for min undersøkelse. Det kan finnes noen betingelser som er spesifikke for kvinner, som kan påvirke deres erfaringer med sosial akselerasjon og resonans. Siden jeg kun har intervjuet kvinner i dette prosjektet, kan ikke min undersøkelse bidra med en sammenlignende kjønnsanalyse. Jeg vil i neste delkapittel gå igjennom noe av forskningen som er gjort på kjønnsforskjeller i opplevelse av stress, som kan bidra til å kontekstualisere mine funn.

2.4 Tidligere forskning

I dette delkapitlet skal jeg gjennomgå noe av forskningen som tidligere er gjort på temaene tidsopplevelse og meningsfølelse. Hensikten med dette er å kontekstualisere min undersøkelse og mine funn, og å redegjøre for dette prosjektets bidrag til feltet.

Forskning der Hartmut Rosas teori er benyttet

Hartmut Rosas teori om sosial akselerasjon og resonans har blitt beskyldt for å være vanskelig å teste empirisk, blant annet fordi det ikke er etablert noen enighet om hvordan man operasjonaliserer endringer i temporalitet (Schöneck, 2018). López-Deflory et al. (2003)

argumenterer for at de gjennom sin undersøkelse finner at teorien belyser hvordan de tre formene for akselerasjon gjør at sykepleierens relasjon til seg selv og sin omverden blir fremmedgjort (s.7). De argumenterer for at sykepleieres opplevelse av resonans bør være en prioritet, ikke bare for sykepleierne selv, men også for den politiske agendaen, fordi dette må muliggjøres av helseorganisasjonene på strukturelle nivå (López-Deflory et al., 2023, s.8).

Kvinner og stress

Arlie Hochschilds (1997) har utviklet et teoretisk konsept der hun deler arbeidsoppgavene til arbeidende småbarnsforeldre inn i lønnsarbeidet (det første skiftet), oppgaver i husholdet og omsorgsoppgaver (det andre skiftet), og organisering og planlegging av det andre skiftet (det tredje skiftet) (Hochschild, 1997, s.215). I norsk kontekst har Smeby og Brandt (2013) funnet at en årsak til at det tredje skiftet blir kvinnens oppgave, er at kvinner opplever at de blir vurdert som mødre gjennom hvordan de organiserer familielivet. Hvis de overlater oppgavene til mannen og det utføres på en måte som ikke tilfredsstillende forventningene, føler kvinnene på dårlig samvittighet overfor barnet og på at andre vurderer dem som en dårlig forelder (Smeby & Brandt, 2013). Egeland et al. (2021) fant i likhet med Smeby at kvinnene tar hovedansvaret for det tredje skiftet, og at mødre opplever mer stress enn fedrene (Egeland et al., 2021, s.72).

Dagens forskning på arbeidsrelatert stress er opptatt av «recovery from work», altså det å kunne hente seg inn igjen når de mentale eller fysiske ressursene arbeidet krever av arbeidstakeren begynner å gå tomme (Ericsson, 2019, s.90, s.91). En svensk studie fant at intensivering av arbeidet, altså i det første skiftet, gjorde at muligheten til å hente seg inn internt i det første skiftet var begrenset (Ericsson, 2019, s.103). Kvinner i alderen 30-41 år, som hadde foreldreansvar, beskrev at det heller ikke fantes rom for å hente seg inn utenfor det første skiftet (Ericsson, 2019, s.103).

Egeland et al. (2021) finner at foreldre i dag bruker mer tid med barna sine. At foreldreskapet intensiveres innebærer at kravene og forventningene til det å være en god forelder øker, man skal utvikle barna på en rekke områder og gjøre dem konkurransedyktige på utdannings- og arbeidsmarkedet (Egeland et al., 2021, s.14, 19). Det var sosiologen Sharon Hays som på 1990-tallet lanserte begrepet «intensive mothering», som betegner det at kvinner ble oppfordret til å bruke store mengder tid, energi og penger på oppdragelsen av sine barn (Baigen, 1998).

Balanse mellom arbeidstid og fritid

I mine intervjuer er balanse mellom arbeidstid og fritid et sentralt tema. Dette er også et sentralt tema i forskningen på arbeid og i forskningen på familieliv. Under vil jeg gå igjennom to norske studier av balanse mellom arbeidstid og fritid.

Innstrand (2010) finner at konflikt mellom arbeidsliv og familieliv er relatert til dårlig helse, utbrenthet, fravær, turnover og utvidet bruk av helsetjenester (Innstrand, 2010, s.32). Hun trekker fram faktorer som har en sammenheng med konflikt mellom arbeidsliv og familieliv: Å ha sin selvrespekt basert på ytelse på jobb, å være kvinne, å være emosjonelt utmattet, å ha høyt arbeidspress og å ha små barn (Innstrand, 2010, s.31). Innstrand trekker inn begrepet arbeid-familie-fasilitering som i motsetning benevner en positiv sammenheng mellom arbeid og familieliv, fordi det blant annet kan gi rom hvile, bidra til at man jobber mer effektivt og kan gjøre at man får nye perspektiver. Kvinner opplever mer skyldfølelse og konflikt knyttet i samhandlingen mellom arbeidsliv og familieliv, men rapporterer også om mer fasilitering mellom disse, enn det menn gjør (Innstrand, 2010, s.34).

Kitterød (2007) fant at omtrent en av fem sysselsatte mødre og fedre gjerne vil jobbe mindre (s.31). Kitterød påpeker at dette kan være et uttrykk for at de ikke har råd til å gå ned i lønn, men at man også kan anta at idealer om at man skal ønske å bruke tid på familien spiller inn. Hun mener det kan finnes noe overrapportering av preferanse om kortere arbeidstid i noen grupper, og underrapportering i andre (Kitterød, 2007, s.48). Hun finner at mors utdanning er en signifikant variabel for mors arbeidstidsønsker, og mener at det kan skyldes at høyt utdannede kan oppleve større forventninger på jobb og oftere har mindre tydelige skiller mellom arbeidstid og fritid, men at det også kan skyldes idealer om morsrollen (Kitterød, 2007, s.41).

Egeland et.al. (2022) undersøkte om fremmedgjøring kunne være et nyttig begrep for å forstå erfaringer folk hadde hatt med hjemmekontor under koronapandemien (Egeland et al., 2022, s.48). Artikkelforfatterne konkluderer med at fremmedgjøringsbegrepet gjør det mulig å se en forbindelse mellom arbeidslivets strukturelle forhold og erfaringene til de individuelle arbeidstakerne (Egeland et al., 2022, s.57). De finner en tendens til individualisering av grensesetting av arbeidstiden, og at arbeidstakeren selv får ansvaret for sin produktivitet (Egeland et al., 2022, s.57). Arbeidstakerne opplevde autonomien og friheten i å selv bestemme arbeidssted og arbeidstid som en gode. Samtidig gjør dette arbeidstakeren mer tilgjengelig for arbeidsgiver utenfor arbeidstiden, og flere av

arbeidstakerne opplevde det som vanskelig å sette grenser for arbeidstiden, og at de kunne ende opp med å utvide arbeidstiden for å gjøre opp for at de var mindre effektive i arbeidstiden (Egeland et al., 2022, s.51). Arbeidstakers rett til sykefravær blir mer utydelig, når arbeidstaker opplever en forventning om deltakelse på et digitalt møte selv om arbeidstaker er syk, eller er hjemme med sykt barn (Egeland et al., 2022, s.51).

Skjermtid

Diskursen om skjermbruk i samfunns- og helseforskningen kan si noe om hvilke verdier og idealer som preger forståelsen av skjermtid, og være med på å reproducere dem.

Johnsen (2017) fant i en undersøkelse av hvordan småbarnsmødre opplever det å balansere sin oppmerksomhet mellom bruk av smarttelefon og samtidig være tilstede for barnet, at flere av mødrene omtalte telefonen som en «tidstyv». Flere opplevde at oppmerksomhet som de ønsket å rette mot barnet heller ble dratt mot telefonen. De ønsket å begrense mobilbruken, men få oppga at de fikk til å etterleve disse ønskene (Johnsen, 2017).

Syvvertsen et al. (2019) fant at diskursen om digital detox i Norge særlig knyttes til livsstil og skillet mellom arbeid og fritid. Individets ansvar for å utvikle strategier mot personlige uvaner og avhengighet er mer framtrødende i diskursen enn kulturpolitiske eller mediepolitiske virkemidler. De knytter dette til en generell individualisering i samfunnet. De skriver også om ansvarliggjøring som ofte knyttes til neoliberalisme. Befolkningen forfølger et større ansvar for å beregne og begrense risiko på visse områder i livet (Syvvertsen, 2019).

2.6 Oppsummering og operasjonalisering

I dette kapittelet har jeg gjort rede for det teoretiske rammeverket som vil danne grunnlaget for analysen av mitt materiale, og noe av den tidligere forskningen som har blitt gjort på disse temaene. De to teoretiske begrepene som er mest sentrale i min problemstilling er sosial akselerasjon og resonans.

Det første jeg vil se etter i materialet, som et uttrykk for akselerasjon i livstempo, er uttrykk for opplevelse av stress og tidsknapphet i hverdagen. Jeg vil også undersøke om man

ser tegn til det Rosa mener er to motivasjoner mennesker har for å øke livstempoet: ønsket om å akselerere i livstempo og presset om å akselerere. Jeg vil også se på uttrykk for en hverdag der tiden er delt opp i aktiv og passiv tid som et uttrykk for akselerasjon i livstempo. En viktig del av analysen vil også være å se på hvilke strukturelle betingelser som påvirker tempoet. I denne sammenheng er det også interessant å se på om de beskriver tiden som noe de har kontroll over selv. Er det dem selv som må stå for endringen, hvis de ønsker at tempoet i hverdagen skal være annerledes?

Jeg vil videre i oppgaven benytte resonans-begrepet til å analysere det informantene sier om relasjoner til familie, venner, arbeid, kunst og natur. Resonans kjennetegnes av følelse av å bli berørt, av å påvirke, av å oppleve mestring og å være interessert. I hvilke situasjoner opplever informantene dette? Jeg er også her interessert i om informantenes tanker om egen innvirkning på muligheten for å danne resonante relasjoner. Er dette noe de må legge til rette for selv? Hva kan komme i veien for det? Jeg er interessert i hvordan de beskriver tiden når de har en opplevelse av resonans, og hvordan de sammenligner denne tidsopplevelsen med tidsopplevelsen som dominerer i hverdagen.

Jeg vil også trekke inn andre konsepter fra Rosas teori om sosial akselerasjon og resonans, som jeg har gjort rede for i dette kapitlet, for å undersøke hvordan de kan brukes til å forstå sammenhenger i materialet, og hvordan funnene i min undersøkelse kan forstås innenfor denne forståelsesrammen.

3. Metode

Dette kapittelet omhandler de metodiske valgene jeg har tatt og hvordan prosjektets prosess har sett ut. Jeg vil først gå inn på utformingen av forskningsspørsmålet (3.1). Deretter kvalitative dybdeintervjuer som metode for datainnsamling (3.2). Så skriver jeg om forberedelse og utførelse av intervjuundersøkelsen (3.3 og 3.4). Videre gjør jeg rede for hvordan jeg anvendte tematisk analyse i behandlingen av datamaterialet (3.5). Til sist vil jeg diskutere noen etiske vurderinger og noen betraktninger om min rolle som forsker (3.6 og 3.7).

3.1 Utforming av forskningsspørsmål

Utviklingen av forskningsspørsmålet for et prosjekt er ofte en dynamisk prosess, som endrer seg som følge av metodiske valg man tar i løpet av prosjektet, men for å kunne bestemme hvilke metoder jeg skulle anvende i prosjektet måtte jeg begynne å formulere hva jeg ønsket å finne ut av. Noen av spørsmålene jeg formulerte da var: *Opplever mennesker i dag at de befinner seg i en hverdag der valgene de tar er drevet av frykten for å ikke henge med? Hva opplever mennesker at gir en følelse av resonans, en følelse av å være i kontakt med omverden? Hva opplever mennesker at hindrer dem i å søke til disse opplevelsene?*

Siden jeg var interessert hvordan mennesker opplever sin hverdag valgte jeg å gjøre kvalitative dybdeintervjuer. Jeg identifiserte etter hvert hvilke begreper i Rosas teori jeg mente var mest relevant for å undersøke hvordan mennesker opplever sin hverdag.

Problemstillingen for mitt prosjekt består av fire spørsmål. De to første spørsmålene er knyttet til begrepet om *akselerasjon i livstempo*: (1) Beskriver informantene akselerasjon i livstempo? (2) Hvilke betingelser påvirker tempoet? De to andre forskningsspørsmålene er knyttet til begrepet *resonans*: Hvordan opplever mennesker i dag relasjonen de har til verden rundt seg? Hvilke betingelser muliggjør og hindrer at de kan ha en god relasjon til verden? De fire spørsmålene har utkrystallisert seg gjennom arbeid med intervjuguide, gjennom behandling av datamaterialet og utformingen av analysen av materialet.

3.2 Kvalitative dybdeintervjuer

Jeg begynner dette kapittelet med å drøfte alternative metoder som kunne vært brukt i dette prosjektet. Deretter begrunner jeg valget av kvalitative dybdeintervjuer som metode og muligheter og begrensninger ved denne metoden.

Eksisterende tekster og andre meningsuttrykk er et av alternativene jeg vurderte som datagrunnlag for undersøkelsen. En diskursanalyse av tekster der mennesker skriver om opplevelse av tid og meningsfølelse, kunne gitt rom for en analyse av kulturelle tendenser og dominerende verdier. Et annet alternativ for metode kunne vært dokumentanalyse. Med utgangspunkt i Bacchis (2016) analytiske strategi kalt «what´s the problem represented to be» (WPR), kunne man for eksempel sett på fagforeningers problematisering av arbeidstid og arbeidsbelastning. Hvis man skal gå bort fra kvalitativ metode, er et annet alternativ å gjøre en kvantitativ undersøkelse der man undersøker livskvalitet opp mot variabler som handler om tidsbruk. På denne måten kunne man fått mer generaliserbar kunnskap om korrelasjonen mellom opplevd tidsbrist og opplevd livskvalitet.

Valget av kvalitativt dybdeintervju som metode

En viktig begrunnelse for valget av kvalitative dybdeintervjuer som metode er at man har mulighet til å samtale med informantene om deres erfaringer, opplevelser og følelser. Jeg ønsket å undersøke hvilke ideer om tid og meningsfølelse som kommer til uttrykk når mennesker snakker om sin egen hverdag. Det kvalitative intervjuet kan produsere kunnskap om hvordan mennesker forstår sitt liv og kulturen eller samfunnet de lever i (Kvale & Brinkmann, 2021). Ved å stille informantene spørsmål om erfaringer fra deres hverdag, ønsket jeg å generere kunnskap om hvordan menneskers livskvalitet preges av måten man tenker om tid og tenker om meningsfølelse i vår samtidskultur.

Intervju som metode for kunnskapsproduksjon

Gjennom å gjøre dybdeintervjuer søkte jeg å skape et datagrunnlag som kunne danne et utgangspunkt for en analyse av livsbetingelsene i kulturen disse informantene lever i. At menneskers opplevelse av kulturen kan fortelle oss noe om kulturen, hviler på en overbevisning om at vår tilgang til virkeligheten er strukturert og konstruert gjennom vår bevissthet (Fog, 2004, s.164). At menneskers opplevelse av tid er kulturelt betinget hviler på et premiss om at menneskers opplevelse av tid ikke er ahistorisk eller konstant, men at den

påvirkes av faktorer som er foranderlige. Innenfor en slik tilnærming tenker man at et hvert menneske lever og tenker innenfor en viss horisont (Fog, 2004, s.173).

Det å se et intervju som en prosess der man produserer kunnskap, baserer seg på en sosialkonstruktivistisk tilnærming. J. A. Holstein og J. F. Gubrium (1995) argumenterer for at man må forstå intervjuet som en sosial interaksjon mellom informant og intervjuer, der begge parter er aktivt involvert i en meningsskapende prosess. Jeg følger denne tankegangen i min tilnærming til kunnskapen som har blitt produsert i intervjuene i dette prosjektet. Innsikten intervjueren får preges av spørsmålene hun stiller og forståelsesrammene hun tolker dem innenfor (Kvale & Brinkmann, 2021, s.77). I publiseringen av forskningsresultater basert på kvalitative intervjuer er det derfor essensielt at informasjon om forskerens forutinntatte oppfatninger og kontekstualiseringer blir lagt fram, og at informasjonen om konteksten informanten har fått for undersøkelsen legges fram. Jeg vil derfor redegjøre for disse forholdene i delkapitlet 3.4.

Selv om jeg følger overbevisningen om at et intervju er en samtale mellom to aktive parter, vil jeg følge nyanseringen til Hammersley & Gomm (2008), når han skriver at man likevel må tenke at informanten sitter på informasjon om sin livssituasjon som ingen andre har en bedre tilgang til enn dem selv. Det er fortsatt et samspill der intervjueren bruker visse faglige konsepter til å gi mening til det informanten uttrykker, og det vil alltid være begrensninger både i hvilken grad mennesker har overblikk over sin egen situasjon og i hvilken grad det blir satt ord på, på en måte som gjør at intervjueren forstår hva informanten uttrykker (Hammersley & Gomm, 2008).

Intervjuet kan fange opp nyanser og indre konflikter

En av styrkene til dybdeintervjuet er at det skapes rom for nyanser i svarene til informantene (Kvale & Brinkmann, 2021, s.47). I en survey-undersøkelse vil det ofte være standardiserte svaralternativer, og man får dermed ikke høre hvordan informantene selv ville formulert svaret sitt. I tillegg er det rom for at informantene kan assosiere friere, og også komme tilbake til et spørsmål og nyansere svaret man ga tidligere i intervjuet. Målet har vært å undersøke blant annet følelsene og idealene mennesker har for tiden sin. At informantene i løpet av intervjuet kan uttrykke motstridende følelser, kan gi kunnskap om ambivalensen i deres forhold til tema (Kvale & Brinkmann, 2021, s.48).

En kritikk som rettes mot intervju som en metode i samfunnsvitenskapen er at intervjusituasjonen er en konstruert situasjon, som ikke kan gi oss informasjon om noe utenfor selve intervjusituasjonen (Hammersley, 2008). Vassenden og Mangset (2022)

konkluderer med at situasjonell intervjuing, der man er bevisst hvordan intervjusituasjonen påvirker det informantene sier, kan åpne for mulighet til å forstå motsigelser, tvetydigheter og uenigheter, både innad i et intervju og mellom intervjuene (Vassenden & Mangset, 2022, s.25). Vassenden og Mangset argumenterer for viktigheten av å være aktivt bevisst det situasjonelle aspektet ved et intervju (Vassenden & Mangset, 2022). Jeg vil komme tilbake til intervjusituasjonen i 3.4.5

Jeg fikk tilbud av min hovedveileder Eirin Pedersen om å benytte foreliggende materiale som datagrunnlag for undersøkelsen. Dette materialet besto av to runder med intervjuer med småbarnsforeldre om deres hverdag, gjennomført av Arbeidsforskningsinstituttet. Å benytte dette materialet kunne gitt meg et større sammenligningsgrunnlag mellom informantene og noen tydeligere mønstre kunne potensielt ha kommet fram. Når jeg valgte å ikke benytte disse intervjuene, var det fordi jeg ønsket å bruke tiden jeg hadde disponibelt til å utarbeide en intervjuundersøkelse som var direkte tilpasset det forskningsspørsmålet jeg ønsket å undersøke.

3.3 Datamaterialet

I dette delkapittelet vil jeg gjøre rede for datamaterialet for min undersøkelse. Jeg vil definere avgrensningen av utvalget, beskrive hvordan rekrutteringen av informantene ble gjennomført, og til sist vil jeg presentere litt informasjon om informantene i en tabell. Deres navn er erstattet med pseudonym, og utdanningsretning er grovkategorisert.

3.3.1 Avgrensning av utvalget

Utvalget for undersøkelsen var åtte kvinner med høyere utdanning, i aldersgruppen 30-41 år, som var i jobb, i tilnærmet full stilling. En av informantene var i åtti prosent stilling og en var i gradert fødselspermisjon når intervjuet ble gjennomført. Tre av disse hadde barn og fem av dem hadde ikke barn. Det er flere grunner til avgrensningene jeg gjorde i utvalget, og jeg vil gjøre rede for disse vurderingene i avsnittene nedenfor.

Mye har endret seg med tanke på akselerasjon i løpet av livsløpet til de som er født mellom 1992 og 1983, blant annet hvis man ser til teknologisk utvikling. Samtidig er mange i denne aldersgruppen yrkesaktive og man kan anta at mange derfor har fulgt med på den teknologiske utviklingen, til sammenligningen med eldre generasjoner.

Jeg ville intervju personer som er i arbeid fordi noe av det jeg er interessert i å undersøke gjennom intervjuene er deres erfaringer med balansen mellom arbeidstid og fritid. Jeg valgte å intervju personer som er ansatt i tilnærmet full stilling, fordi tidskonflikten som kan oppstå mellom krav og ønsker knyttet til arbeid og krav og ønsker knyttet til fritiden eller privatlivet, når man arbeider fulltid, er interessant for problemstillingen.

Jeg valgte å avgrense utvalget til personer med høyere utdanning. Denne avgrensningen i utvalget gjorde jeg for å kunne undersøke erfaringene til en gruppe mer i dybden. I SSBs undersøkelse om jobbkrav, rollekonflikt og forventning i jobben fra 2019, undersøkte de opplevd arbeidspress etter yrke (SSBa, 2019). Av de som svarte at det er «nødvendig å jobbe i et høyt tempo, ofte eller alltid», «har for mye å gjøre, ofte eller alltid», «har så mye å gjøre at man må sløyfe lunsjpausen daglig», er ledere, de som har medisinske yrker, undervisningsyrker og juridiske, samfunnsvitenskapelige og humanistiske yrker, blant yrkesgruppene med høyest prosent (SSBa, 2019). Denne statistikken tyder på at en del kvinner som jobber i yrker som krever høyere utdanning opplever høyt arbeidspress og krav om høyt tempo i arbeidshverdagen.

Jeg har valgt å kun intervju kvinner i denne undersøkelsen. I SSBs undersøkelse fra 2019 svarer 63% av kvinnene at det i deres jobb er nødvendig å arbeide i et høyt tempo, ofte eller alltid (SSBb, 2019). Til sammenligning svarer 54% av mennene det samme (SSBb, 2019). Dette kan tyde på at kvinner som gruppe opplever krav om høyt arbeidstempo, i større grad enn menn.

Jeg ønsket å intervju kvinner med og uten barn, for å få et innblikk i om det om man har barn eller ikke, påvirker spørsmålene om tid. Forskningen som er gjort i Norge på *det tredje skiftet* tyder som nevnt på at overvekten av ansvaret for det tredje skiftet tilfaller kvinnen, selv i foreldrepar som opplever seg selv som likestilte (Smeby & Brandt, 2013).

Med inspirasjon fra Ellingsæters (2005) artikkel om tidsklemme fra 2005 synes jeg det er interessant å se på hva følelsen av tidsbrist bunner i, og jeg tenker det er naturlig å anta at det kan ha skjedd endringer når det kommer til balansen mellom arbeid og fritid i barnefamilien siden den gang (Ellingsæter, 2005). Særlig med tanke på den teknologiske utviklingen som har skjedd fra da til nå, og endringer i hvordan mange bruker teknologi i arbeidet som ble ytligere speedet-opp under koronapandemien.

Samtidig som utvalget produserer kunnskap om én gruppe, er det også grupper som ikke blir en del av bildet. I en større undersøkelse, kunne det for eksempel være interessant å intervju menn i samme aldersgruppe og livssituasjon, for å undersøke eventuelle kjønnsforskjeller i disse erfaringene. For å for eksempel kunne se hvordan *det tredje skiftet*

spiller inn. Det hadde også vært interessant å intervjuere personer som ikke har høyere utdanning.

3.3.2 Rekruttering av informanter

For å rekruttere informanter til undersøkelsen benyttet jeg mitt utvidede nettverk. Jeg lagde en «flyer» med kortfattet informasjon om undersøkelsen (se Vedlegg 1). Ofte foregikk det slik at jeg fikk videresendt en e-postadresse, slik at jeg kunne kontakte de som var interessert i å delta i undersøkelsen, for å avtale intervju og sende dem det fullstendige informasjonsskrivet med samtykkeskjemaet (se Vedlegg 2). Jeg benyttet til en viss grad også snøballmetoden, i den forstand at noen av informantene jeg intervjuet tipset meg om andre potensielle informanter (Andrews & Vassenden, 2007, s.152). Jeg har benyttet prinsippet om tilgjengelighetsutvalg, i den forstand at jeg har intervjuet personer som hadde mulighet til å stille og som har erfaring med å reflektere rundt temaer som dette. Dette førte til en homogenitet i utvalget, og har implikasjoner for generaliserbarheten til funnene i denne undersøkelsen (Emerson, 2021).

Etter jeg hadde rekruttert fire informanter og gjennomført intervjuer med dem, ønsket jeg å utvide variasjonen i utdanningsretning og yrke. Jeg bestemte meg for å forsøke å rekruttere noen som arbeidet innenfor helsesektoren, som hadde faste arbeidstider, fordi skillet mellom arbeidstid og fritid viste seg å være et sentralt tema i intervjuene.

Før jeg satte i gang med intervjuundersøkelsen hadde jeg et mål om å intervjuere åtte informanter. Jeg valgte å sette strek etter åtte intervjuer, fordi jeg mente at datamaterialet da hadde oppnådd tilstrekkelig variasjon. I et større prosjekt ville jeg intervjuet flere informanter, for å få et større sammenligningsgrunnlag. Fordi jeg valgte å rekruttere gjennom utvidet nettverk, og kun satte de avgrensningene som jeg gjorde, ble utvalget relativt homogent. Dette er viktig å ta hensyn til når man skal tolke materialet, og vurdere resultatenes overførbarhet. Erfaringene som diskuteres i denne oppgaven kan være spesifikke for den gruppen jeg har intervjuet.

Tabell 1: Informantene

Denne tabellen viser informasjon om informantene. Jeg har gitt dem pseudonymer og utdanningsretning er grovkategorisert.

Tabell 1: Oversikt over informantenes sivilstatus, antall barn, utdanningsretning og arbeidstidsordning.

Pseudonym	Partner	Antall barn	Utdanningsretning (Annen utdanning)	Arbeidstidsordning
Anette	Ekte mann	3	Samfunnsvitenskap	Kjernetidsordning
Ida	Ekte mann	3	Samfunnsvitenskap (Kunst)	Fri arbeidstid
Linn	Ekte mann	2	Samfunnsvitenskap (Kunst)	Kjernetidsordning
Camilla	Samboer	Ingen	Samfunnsvitenskap	Fri arbeidstid
Julie	Samboer	Ingen	Samfunnsvitenskap	Kjernetidsordning
Kristine	Samboer	Ingen	Samfunnsvitenskap	Kjernetidsordning
Maria	Har ikke partner	Ingen	Sykepleie	Fast arbeidstid, turnus
Tone	Har ikke partner	Ingen	Sykepleie (Samfunnsvitenskap)	Fast arbeidstid, turnus

3.4 Intervjuene

3.4.1 Intervjuguide

Intervjuene var semistrukturerte (Kvale & Brinkmann, 2021, s.46). Jeg brukte intervjuguiden aktivt i alle intervjuene. Det var likevel noe variasjon i hvilke konkrete spørsmål som ble stilt under hovedtemaene og noen variasjoner i rekkefølge. Jeg ba informantene sette av nitti minutter til intervjuet, de fleste intervjuene hadde en varighet på omtrent 75 minutter. For intervjuguide se Vedlegg 3.

Jeg begynte intervjuene med noen introduksjonsspørsmål, for å få vite noen grunnleggende ting om deres livssituasjon som var relevante for temaet. Deretter stilte jeg dem noen spørsmål om hvordan de opplever tid i hverdagen nå. Her var spørsmålene i hovedsak fokusert på hvordan dagene deres ser ut, fordelingen mellom arbeidstid og fritid og opplevelse av tidsklemme. Videre stilte jeg spørsmål om hvordan de opplevde mulighetene for disponering av tid i studietiden, sammenlignet med i hverdagen nå. Deretter stilte jeg spørsmål om hvordan de opplevde tid under sosial nedstengning forårsaket av koronapandemien. Tanken bak det å snakke om tid under sosial nedstengning var å åpne for refleksjoner om hvordan livet så ut i periode der mange opplevde at rammene for hverdagen deres endret seg. Så stilte jeg noen spørsmål knyttet til meningsfølelse. Jeg ønsket her å få innsikt i hvordan de har det i jobben sin med tanke på meningsfølelse, og om de opplever å ha tid til aktiviteter som gir en følelse av mening i fritiden. Deretter stilte jeg noen spørsmål om skjermtid.

Aller sist hadde jeg med to sitater fra Hartmut Rosa som jeg ville lese for informantene, for å høre hva de umiddelbart tenkte om hans kritiske tilnærming til samtidens forhold til tid. Jeg plasserte bevisst dette helt til sist i intervjuet, fordi jeg ville unngå at Rosas oppfatninger skulle påvirke informantenes svar på de andre spørsmålene.

Etter pilotintervjuet, som var det første av intervjuene jeg gjorde til undersøkelsen, gjorde jeg noen endringer i intervjuguiden. I pilotintervjuet oppsto det interessante refleksjoner knyttet til aktiviteter der man kan oppleve av tiden stopper opp når man er i dem. I tillegg kom det psykologiske begrepet «flyt» opp. Dette satte i gang en veldig interessant samtale som kom tett opp til det Rosa kaller resonans, og følelsen av å bli berørt. Jeg forsøkte derfor å åpne opp for samtale om dette i de neste intervjuene også.

3.4.2 Metodisk tilnærming til intervjusituasjonen

Min tilnærming til utformingen av intervjuguiden var å lage spørsmål som kunne stimulere til en samtale om dagliglivet. Et av aspektene som man må vurdere når man skal gjøre et intervju er hvordan man skal formulere spørsmålene for å på best mulig måte få til en samtale som produserer den kunnskapen man er interessert i (Kvale & Brinkmann, 2021, s.169). I denne undersøkelsen handlet det om å ta et tema som handler om kulturelt funderte tidsbegreper og menneskers relasjon til omverdenen, og hente det inn til enkeltmenneskets liv og erfaring, i en sånn form at spørsmålene kan besvares ut fra tanker man gjør seg i hverdagen. De fleste av spørsmålene i intervjuguiden fungerte slik jeg ønsket. I

testintervjuene jeg gjorde i forkant ble det tydeligere for meg hva slags samtale de ulike spørsmålene åpnet for.

Når jeg analyserer intervjuene er målet å arbeide mot fortolkninger av informantenes uttalelser som kommer tettest mulig på deres opplevelser. Hvis jeg var usikker på hva informantene mente med noe de sa, eller ønsket at de skulle presisere et poeng, stilte jeg fortolkende oppfølgingsspørsmål som kunne bidra til å bekrefte eller nyansere fortolkningen av det informantene sa (Kvale & Brinkmann, 2021, s.167).

3.4.3 Hva informantene visste om undersøkelsen i forkant

Informantene som deltok i denne intervjuundersøkelsen fikk et informasjonsskriv før de møtte til intervju (se Vedlegg 2). Prosjektets tittel var der «Undersøkelse av opplevelse av tid og mening». I dette skrevet sto det at undersøkelsen tok sikte på å undersøke hvordan folk opplever balansen mellom å oppfylle krav, idealer og behov i hverdagen. Og det sto at dette kunne være krav, idealer og behov man opplever fra samfunnet, fra menneskene rundt seg, familien og/eller seg selv. Jeg valgte å nevne at prosjektet er inspirert av Rosas teori om hvordan samfunnet eller kulturens tilnærming til tid kan påvirke menneskenes livskvalitet. Jeg forklarte Rosas teori om akselerasjon med noen få setninger, med bruk av mer dagligdagse ord. Å nevne Rosas teori i informasjonsskrivet så jeg som en utfordring, men også som en nødvendighet. Jeg vil komme tilbake til dette i avsnittet om etiske vurderinger.

3.4.5 Intervjusituasjonen

Intervjuene ble avholdt i Oslo i perioden desember 2022 til juni 2023. De ble gjennomført på informantens arbeidsplass, hjemme hos informanten eller på et rom på universitetet. Det var ingen andre til stedet i rommet, med unntak av informanten som var i gradert fødselspermisjon og hadde sitt yngste barn hjemme når intervjuet foregikk. Intervjuene hadde en varighet på omtrent 75 minutter.

Det at flere av intervjuene ble gjennomført på et sted der informantene tilbringer tid i hverdagen kan gjøre at refleksjoner rundt hverdagen er mer tilgjengelig. Man kan tenke seg at det om man er på sin arbeidsplass eller om man er hjemme kan påvirke hvilke av erfaringene som er mest tilgjengelige. Følelsene knyttet til arbeid kan ha vært mer present for de som var på arbeidsplassen når de ble intervjuet, og motsatt. På samme måte kan man tenke seg at

tankene om studietilværelsen var mer present hos informantene som møtte meg på universitetet.

Det at flere av intervjuene foregikk et sted som informanten kjente bedre enn meg tenker jeg kan være positivt, fordi intervjusituasjonen har en skjevhet ved seg. Som intervjuer setter man premissene for samtalen, derfor tenker jeg at det er fint at informantene satte premissene for hvor intervjuet foregikk.

At flere av informantene har skrevet master, og at de alle hadde høyere utdanning, gjorde at de hadde kjennskap til situasjonen jeg var i. Det gjorde også at flere hadde kjennskap til hva intervjusituasjonen innebar.

3.5 Analytisk fremgangsmåte

Jeg tok lydopptak av intervjuene. Lydopptak gjør det mulig for intervjuer å konsentrere seg om samtalen når man er i intervjusituasjonen, uten at man sitter igjen med et mangelfullt materiale etter intervjuet (Tjora, 2021, s.180). Jeg forsøkte å være til stede i samtalen, slik at jeg kunne følge opp informantenes assosiasjoner. I tillegg vil man med lydopptak sitte igjen med et mer helhetlig og nyansert materiale. Dette forsvinner til dels i transkripsjonene, og det er derfor viktig å være bevisst på å inkludere så mye relevant informasjon som mulig fra lydopptakene (Kvale, 2021, s.211). Det er likevel ikke alltid alle detaljer i måten noe blir sagt på er relevant for undersøkelsen. Å gjengi det noen har sagt med alle pauser og pauseord, kan fort gjøre at informantens uttalelser leses som mindre sammenhengende enn det høres ut når man er til stedet i samtalen (Kvale, 2021, s.213). Når jeg gjengir informantenes uttalelser i oppgaven skriver jeg det i sammenhengende setninger, med mindre jeg har ment at det har vært viktig for lesningen av uttalelsene. Dette gjør jeg for at informantenes uttalelser skal komme så tydelig fram som mulig. I transkripsjonene grovkategoriserte jeg opplysninger som kan knyttes til informantene eller andre personer. Personopplysninger skal ikke oppbevares lenger enn det undersøkelsen krever, et viktig prinsipp for personvernetikk (NESH, 2021).

Tematisk analyse

Jeg benyttet Braun og Clarkes (2006) tilnærming til tematisk analyse. Det er en metode der man gjennom analyse identifiserer temaer og mønstre i materialet (s.79). Et tema skal si noe viktig om datamaterialet i henhold til forskningsspørsmålet for undersøkelsen (Braun & Clarke, 2006, s.82).

Jeg begynte med å gjøre seg kjent med datamaterialet. Når man gjør kvalitative intervjuer begynner denne prosessen i intervjusituasjonen (Braun & Clarke, 2006, s.87). Fortolkningen av det informantene sa i intervjuene, begynte allerede mens jeg pratet med dem. Etter tips fra hovedveileder satte jeg av tid etter hvert intervju til å skrive ned umiddelbare tanker og refleksjoner. Dette skapte et rom for å reflektere rundt egen rolle som intervjuer underveis i undersøkelsen og det ble en begynnelse på analysen av datamaterialet. I tillegg tenkte jeg på hva informantene hadde sagt i intervjuene, både i periodene mellom intervjuer, og når jeg gjorde nye intervjuer. Det var naturlig å sammenligne og trekke linjer mellom intervjuene, ettersom datamaterialet vokste.

Jeg valgte å transkribere alle intervjuene selv, gjennom programmet f4transcript. Jeg hadde tilgang på Autotekst gjennom UiO, som kan gjøre transkriberingsjobben ved hjelp av OpenAi, men valgte dette bort fordi jeg ønsket å selv behandle materialet. Braun og Clarke (2006) argumenterer for transkriberingsprosessen kan være en viktig del av analysen, fordi det krever en nøye gjennomgang av hele datamaterialet (s.88). Til sammen har jeg lyttet i gjennom alle intervjuene minst tre ganger. Første runde var i selve intervjusituasjonen. Andre runde var i transkriberingsprosessen. Og tredje runde var da jeg lyttet og leste igjennom alle intervjuene en siste gang rett før jeg begynte med kodingen av materialet. Jeg lyttet igjennom dem en gang til før kodingen, fordi jeg ønsket å høre det som en helhet, og få mer tak på nyansene og variasjonene. I denne runden tok jeg også notater.

I kodingen av materialet benyttet jeg programmet NVivo. Jeg opprettet koder basert på temaene i intervjuguiden. Dette ble til 25 koder, som jeg kodet hele materialet inn i. Videre identifiserte jeg sammenhenger innenfor kodene. Der det var relevant sammenlignet jeg informantene som har barn med hverandre og informantene som ikke har barn med hverandre, og sammenlignet de to gruppene med hverandre. Jeg gjorde også sammenligninger basert på strukturen på arbeidstiden til informantene. Jeg identifiserte på denne måten temaer innenfor de hovedtemaene i intervjuguiden (se Vedlegg 3). Videre foregikk det en dialektisk prosess der jeg begynte å skrive ut temaene, gikk tilbake til kodene, gikk tilbake til transkripsjonene, og arbeidet for å få fram tendensene og nyansene i materialet. I denne prosessen så jeg også på innholdet på tvers av kodene, for å få tak på nyansene som kom til uttrykk i informantenes refleksjoner. Det var altså verken er rent deduktiv eller rent induktiv strategi, men en dialektisk prosess mellom det teori og det empiri, som kan defineres en abduktiv tilnærming (Kvale & Brinkmann, 2021, s.225).

3.6 Etiske vurderinger

Intervjuundersøkelsen er meldt inn til NSD (Norsk senter for forskningsdata). All behandling av personopplysninger har blitt gjort i henhold til personvernregelverket. Det lovlige grunnlaget for behandling av personopplysninger i dette prosjektet er informert samtykke fra informantene. Informantene har blitt informert om at det er frivillig å delta i undersøkelsen, og de har blitt informert om sine rettigheter til innsyn, retting og sletting av personopplysninger i prosjektet.

For å begrense personvernulempe i prosjektet har jeg forsøkt å minimere antallet personopplysninger som behandles. Oppbevaring av personopplysninger har først og fremst dreid seg om navn og kontaktinformasjon, som har vært nødvendig for å kunne kontakte informanter og innhente dokumenterbart samtykke. Jeg lagde en koblingsnøkkel av denne informasjonen, som jeg har oppbevart separat fra datamaterialet. Lydopptakene skrev jeg anonymiserte transkripsjoner av, slik at informantene ikke kan gjenkjennes i materialet. Ved prosjektets avslutning slettes alle personopplysninger.

Fog (2004) skriver at den som skal gjennomføre et intervju står ovenfor et etisk dilemma; intervjuet skal helst være så dyptgående som mulig, samtidig som man skal vise mest mulig respekt for intervjupersonen (s.96). Jeg var nøye på å presiserte i forkant av intervjuet at informantene selv styrte hva de var komfortable med å svare på. Selv om spørsmålene var hverdagslige, er temaet for undersøkelsen nært knyttet til store livsspørsmål. Hva man bruker tiden sin på og hva man opplever som meningsfullt, er eksistensielle spørsmål, som kan være både meningsfulle og krevende å reflektere over.

Som nevnt skrev jeg om Rosas teori i informasjonsskrivet og valgte å også bruke sitater fra han i intervjuguiden. Dette var en etisk vurdering som jeg reflekterte grundig over. På den ene siden ønsket jeg ikke å lede informantene i en kritisk retning, ved å nevne Rosas kritiske tolkning allerede før intervjuet. Samtidig så jeg det som etisk problematisk å ikke nevne noe om kritikk, for å deretter tolke svarene deres innenfor en kritisk forståelsesramme. Delen av informasjonsskrivet som omhandlet Rosas teori er skrevet uten bruk av fremmedord. Med tanke på at utvalget var avgrenset til personer med høyere utdanning antok jeg at redegjørelsen var forståelig uten forhåndskunnskap.

3.7 Forskerrolle

Når det gjelder min rolle som forsker har jeg reflektert over det både i forkant av intervjuene, i notatene jeg har gjort meg i etterkant av hvert intervju, og i behandlingen av materialet.

Som forsker har man alltid forutinntatte meninger, antakelser og oppfatninger av feltet man går inn i. Temaet, forskningsspørsmålet og spørsmålene jeg stilte informantene er ting jeg reflekterer mye rundt på et faglig plan og på et personlig plan. Det at prosjektet er inspirert av et teoretisk perspektiv er en utfordring når det gjelder forventningene man går inn med i en undersøkelse. Jeg var derfor bevisst på at spørsmålsformuleringene måtte være så åpne, og lite ledende som mulig.

Informantene jeg har intervjuet i denne undersøkelsen var mellom fem og femten år eldre enn meg. Informantene er i full jobb og flere av dem har barn, noe jeg selv ikke har. Jeg vil argumentere for at informantene var i en annen livsfase enn det jeg var når vi gjennomførte intervjuene. Dette kan ha bidratt til at jeg hadde færre forutinntatte oppfatninger av hvilke refleksjoner som ville komme til uttrykk i intervjuene, men kan også ha begrenset min mulighet til å fange opp nyansene i informantenes refleksjoner.

Flere av informantene hadde samfunnsvitenskapelig mastergrad, alle hadde høyere utdanning. Jeg rekrutterte som nevnt gjennom mitt utvidede nettverk, så dette var personer som var bekjente av mine bekjente. Et problem med å rekruttere gjennom nettverket sitt er at det kan føre til at informantene har lignende livsrammer og bakgrunn som en selv.

5. Analyse

I dette kapittelet skal jeg presentere funnene i intervjuundersøkelsen. Analysekapittelet er delt inn delkapitlene: *5.1 Livstempoet i hverdagen nå*, *5.2 Sammenligning med andre perioder* og *5.3 Mening*. Gjennom disse tre kapitlene vil jeg gjøre rede for det informantene sa om opplevelse av tid og opplevelse av mening i intervjuene.

Jeg vil i analysekapittelet sammenligne informantene som har barn med informantene som ikke har barn, for å undersøke om en hverdag med barn er noe som påvirker deres erfaringer med opplevelse av tid. Det er kun åtte informanter, der tre av dem har barn, og fem av dem ikke har barn (se **Tabell 1**). Det er dermed ikke mulig å trekke noen generaliserbare slutninger ut fra denne sammenligningen. Jeg benytter sammenligningen som en metode for å identifisere tendenser i materialet og tenker at dette kan være begynnelsen på en utforskning av forskjeller i opplevelse av tid og mening hos kvinner som har barn og kvinner som ikke har barn.

5.1 Livstempoet i hverdagen nå

I dette delkapittelet gjør jeg rede for min analyse av det informantene sier om hverdagen de lever i nå. Under dette hovedtemaet har jeg identifisert fem undertemaer. Det første av disse er *tempoet i hverdagen*, det andre er *arbeidstid og fritid*, det tredje er *tidsklemme* og det fjerde er *skjermtid*.

5.1.1 Tempoet i hverdagen

Det er variasjon i hvordan dagene til informantene ser ut. Informantene som har barn beskriver en hverdag med mye bundet tid, der ettermiddagene går til å følge opp barna. Dette er en hverdag som kan gi en følelse av tidsknapphet. Informantene som ikke har barn gir i større grad uttrykk for at de legger opp ettermiddagene etter det de selv har behov for i denne livsfasen. Samtidig kan de kjenne på en følelse av tidsknapphet, dette vil jeg også komme tilbake til i 5.1.3 hvor temaet er tidsklemme. Noe som går igjen hos informantene på tvers av de to gruppene er at de sover mindre enn de tenker at de burde. Flere ofrer litt av søvnen for å få tid til innhenting eller avkobling på kvelden

Tempoet i hverdagen med og uten barn

Informantene med barn beskriver hverdager der det er mye som skal skje mellom arbeidstid og tidspunktet de legger seg. En av dem beskriver det som at dagene «går i ett» og at ettermiddagene fylt med «programposter», der det ofte er flere som skal hentes og bringes ulike steder. Hun opplever at det er mye tid som er «bundet» når man har full jobb og små barn. En annen beskriver det som at tiden i hverdagen er mer «hakkete» enn den var før hun fikk barn, fordi man bestemmer mindre over tiden selv, når man har den «overordnede forpliktelsen» til barna sine. To av dem gir uttrykk for at det i småbarnsfasen er utforende å skulle være i full jobb og samtidig være til stedet hjemme i hverdagen. De mener det ble blir for få timer til det som skal skje på hjemmebane. Det kan gi en følelse av at man har kontinuerlig mangel på tid, og at man ikke strekker til hverken på jobb eller på hjemmebane. Samtidig gir de uttrykk for at familietid er det som er øverst på deres prioriteringsliste i den livsfasen de er i nå, og at det er meningsfullt å tilbringe tid med barna og følge dem i det de holder på med, selv om de samtidig kan savne noe tid til å gjøre sine egne ting.

Informantene som ikke har barn har i større grad enn informantene med barn, mulighet til å legge opp ettermiddagene etter hva de selv har behov for. Fire av dem forteller at de minimerer tiden de bruker på å gjøre seg klare for å dra hjemmefra, for å sove så lenge som mulig på morgenen eller for å komme fort på jobb for å tjene opp fleksitid. De opplever at arbeidshverdagen kan være hektisk, men for noen varierer det mer enn for andre. Noen av dem forteller at de ofte kjenner på tidsklemme i jobben, for enkelte gjør det at det ikke alltid er tid til å ta lunsjpause i løpet av arbeidsdagen. En av dem forteller at det kan være dager der det ikke er tid til å gå på toalettet. Det varierer hvor mye program informantene uten barn har på ettermiddagene. To av informantene forteller at de er slitne etter jobb, og derfor ikke orker å ha så mye planer.

S: Og så når du er ferdig på jobb da?

Tone: Ja, da er jeg ofte veldig sliten. Så ideelt sett så prøver jeg å ikke ha avtaler etter dagvakt. Fordi da er jeg bare så sliten at jeg kanskje ikke har så stor glede av å være sosial. [...]

Tone forteller at hun har lite overskudd etter dagvakt. Hun jobber nå litt redusert.

Flere av de andre informantene som ikke har barn har både organiserte aktiviteter og er mye sammen med venner på ettermiddagene og kveldene. Noen av dem beskriver dette som noe de gjør med overskudd og som de får energi av, mens andre kan i perioder oppleve

at det blir mye planlagt tid. Flere av dem uttrykk for at de er mindre aktive på ettermiddagene enn de var når de var yngre. De opplever at de er i en livsfase hvor det sosiale tempoet er i endring. To av informantene som ikke har barn sier at de kjenner på en relasjonell tidsklemme. Dette vil jeg komme tilbake til i delen som omhandler tidsklemme (5.1.3)

Søvn og hvile

Noe som går igjen i informantenes beskrivelser av hverdagen, er at de legger seg senere enn det de tenker at de burde, eller ønsker. Informantene med barn gir uttrykk for at trenger egentid etter barna har lagt seg. Flere av informantene som ikke har barn legger seg også senere enn de tenker at de burde. Jeg tolker dette som et uttrykk for at de trenger tid til innhenting eller avkobling på slutten av dagen, særlig de dagene der de har hatt mye program.

Informantene som har barn snakker om dette som en konsekvens av et behov for egentid. Det er først etter barnas leggetid at de får tid til husarbeid, og når de er ferdig med det er klokka så mye at de egentlig burde ha lagt seg, hvis de skulle fått så mye søvn som de tenker at de burde. Da ofrer de ofte litt søvn, for å få tid til å gjøre de tingene som de har behov for.

Ida: [...] Så er det det med å få til egentid og sånn, det er ikke så lett å få til akkurat i den fasen vi er i livet nå. Det som stort sett skjer er at vi legger oss alt for sent. Vi burde egentlig lagt oss mellom ti og elleve, men vi legger oss klokka tolv.

S: Ja, fordi man vil være litt oppe liksom..

Ida: Ja, vi trenger.. eller jeg tror vi begge to, jeg skal ikke snakke for han, men jeg trenger ofte bare ha litt tid til å bare være bare meg og at vi to kan snakke litt sammen. Men det er egentlig mest å bare koble litt av og se på TV og sånn, være på sosiale medier. Og så en del praktiske ting [...] Og så må jeg kanskje svare på en del meldinger som har kommet i løpet av dagen som jeg ikke har rukket å svare på.

Ida sier at hun stort sett legger seg «alt for sent», fordi hun trenger tid til å bare være seg.

Informantene som ikke har barn beskriver en hverdag der det er lite tid til innhenting i løpet av døgnet. Den tiden de får før de legger seg er tiden der de kan koble av, samtidig som de får påfyll eller kommer a jour med ting de har måttet utsette i løpet av dagen.

For informantene som ikke har barn varierer det hva de sier at de bruker ettermiddagene og kvelden på. Når jeg spør Julie om hun noen ganger kan kjenne at det er for lite tid i hverdagen, forteller hun at hun et par dager i uken har dager hvor det går «slag i slag», og at hun da føler at det er for lite tid. Hun har egentlig behov for å ha en time til å «sose» når hun kommer hjem på kvelden etter å ha vært sosial, bare ligge på sofaen eller skrolle på telefonen.

Julie: [...] jeg synes det er veldig vanskelig å stå opp, dra på jobb, treffe venner, gå på trening, gå på kor, et eller annet sånn. Alt går sånn slag i slag og så kommer man hjem på kvelden og så kommer man egentlig hjem når man burde lagt seg. Da har jeg veldig ofte sånn følelse av – åh, det er for lite tid.

Etter en dag hvor det har gått i ett, kan man kjenne på et behov for å hente seg inn før man legger seg, som krasjer med behovet for søvn. Maria, som jobber turnus, forteller at det er vanskelig å få nok søvn. Det er særlig krevende når hun har kveldsvakt og dagvakt rett etter hverandre. Da er det vanskelig å få nok søvn mellom vaktene. Dette er et eksempel på at det kan være andre årsaker enn det at man utsetter å legge seg, som fører til for lite søvn. Arbeidsbetingelser kan være en årsak, men man kan også tenke seg andre årsaker til søvnbrist.

5.1.2 Arbeidstid og fritid

Når jeg intervjuet informantene om tiden i hverdagen nå, var flere av spørsmålene knyttet til arbeidstid og fritid. I begrepet «arbeidstid» legger jeg all tid informantene tenker på som arbeidstid, i begrepet fritid legger jeg all våken tid som ikke er arbeidstid. Jeg vil nedenfor ta for meg de tre temaene *Fleksibel arbeidstid og skillet mellom arbeidstid og fritid* og *Balanse mellom arbeidstid og fritid*.

Fleksibel arbeidstid og skillet mellom arbeidstid og fritid

Det er variasjon i graden av fleksibilitet i arbeidstiden til informantene. Et gjennomgående tema i intervjuene er det å sette grenser for arbeidstid. Maria og Tone jobber turnus med dagvakter og kveldsvakter, der det er faste arbeidstider. De er glad for at arbeidstidene er satt, og at de ikke trenger å ta med arbeidet hjem. Samtidig kan de oppleve turnusen som rigid med tanke på fridager. Anette, Julie, Kristine og Linn har fastsatt kjernetid fra klokken 09.00 til 14.30 eller 15.00, med fleksitid utenfor det. De opplever at fleksitiden gir dem en frihet, og at kjernetiden sørger for at arbeidstiden ikke blir for utflytende. Camilla og Ida har stor fleksibilitet i arbeidstiden, og bestemmer selv når de kommer og går, med unntak av møter og avtaler. De gir uttrykk for at de trives med denne friheten, men har begge også erfaringer med at det kan være vanskelig å sette grenser for arbeidet. Når jeg intervjuet Ida var hun i gradert foreldrepermisjon.

Noen av informantene gir uttrykk for at noe av grunnen til at de jobber i de stillingene eller yrkene de gjør nå, er at arbeidstiden har tydeligere rammer enn i den jobben de hadde tidligere. Flere av dem sier at kulturen på arbeidsplassen for å skille mellom arbeidstid og fritid har stor betydning for hvor lett eller vanskelig det er å opprettholde den grensen.

Å ta ansvar for sine egne grenser

Noe som går igjen i informantenes refleksjoner rundt fleksibel arbeidstid og skillet mellom arbeidstid og fritid, er at de selv har tatt bevisste valg for å etablere eller holde på grenser for arbeidstiden, for å ivareta fritiden. Flere av informantene gir uttrykk for at det er krevende og selv ha ansvar for sette grenser for arbeidstiden. I yrker der grensene for arbeidstiden blir flytende, blir det i stor grad opp til arbeidstakeren å lære seg hvor mye arbeid man tåler over tid.

De som har fast arbeidstid uttrykker at de ikke kunne tenke seg yrker der de kunne ta med seg jobben hjem. Flere av informantene forteller at de tidligere har hatt jobber der det har vært vanskelig å sette dette skillet. Disse erfaringene har de hatt både i akademiske yrker, kunstneriske yrker og arbeid i ideelle organisasjoner. En av informantene som har gått fra å strukturere sin egen arbeidstid, til å ha fastsatt kjernetid opplever at hun har mindre opplevelse av flyt i den arbeidssituasjonen hun har nå. Hun opplever at tiden går fort i hverdagen og hun tenker at det kan handle om at arbeidsdagene har mye skifter.

Linn: Jeg tenker jo det sånn på jobb, at når det blir veldig mange skifter, da synes det er vanskelig. Da føler jeg at tiden går veldig fort, da føler jeg at jeg ikke henger helt med. Jeg tenker jo folk er litt ulike der, men jeg trenger litt tid på å omstille meg.

Informanten sier samtidig at hun ikke vet om følelsen av flyt handlet om forskjellen i strukturering i arbeidstid eller om det handlet om arbeidets art.

Ida setter ord på noe hun mener er problematisk ved det at ansvaret for å sette grenser for arbeidstiden individualiseres.

S: Betyr det at du føler litt sånn alt i alt, at du har en balanse som du trives med nå?

Ida: Ja, nå har jeg det. Ja, men jeg tenker, det som jeg synes er litt rart å reflektere over er at for meg har det også krevd masse sånn egen.. det har handlet veldig mye om å lære å sette mine egne grenser. Og det er vel og bra det, men jeg lurer på hvorfor skal det være..

S: Ja, det blir opp til arbeidstakeren?

Ida: Ja, ja.. og det er på en måte litt rart da. At hvis du har litt vanskelig for å si nei, som jeg tror kanskje særlig mange kvinner har. Så går det utover deg. Jeg tenker egentlig skal arbeidsgiver ivareta deg. [...]

Flere snakker om at lederen har en viktig rolle i det å skape en god kultur for skillet mellom arbeidstid og fritid på arbeidsplassen. Flere opplever at de har ledere som er tydelige på at det ikke er forventet noe av dem utenfor arbeidstid.

En av informantene med fri arbeidstid forteller at hun opplevde at skillet mellom arbeidstid og fritid ble visket ut under pandemien, fordi hjemmekontoret ga henne en følelse av å alltid være på jobb. Hun opplever at dette skillet fortsatt er utflytende, fordi denne måten å forholde seg til jobb på, henger ved. Hun opplever at hun er «dårlig» på å skille mellom arbeidstid og fritid. En annen utfordring som en av informantene trekker fram som en utfordring ved fri arbeidstid, er at retten til å være hjemme med sykt barn kan bli mindre tydelig når man har mulighet til å jobbe hjemmefra, og du forventes å ha den samme framdriften i arbeidet selv om du har vært borte fra jobb.

Det å sette grenser for arbeidstid er noe flere har opplevd å måtte ta ansvar for selv, særlig i jobber de har hatt tidligere. At det å bytte til et yrke eller en stilling der rammene er fastere, blir en løsning på et manglende skille mellom arbeidstid og fritid, kan tolkes som at det er vanskelig å sette de nødvendige grensene, i et yrke der grensene er flytende eller fraværende. Informantene som har erfaringer med at grensene mellom arbeidstid og fritid kan flyte ut, snakker om det å sette grenser for arbeidet som en læringsprosess man har selv som arbeidstaker. Camilla gir uttrykk for at hun er i den prosessen nå, og føler hun blir bedre på det.

S: Men føler du nå at du har en balanse i hverdagen som du trives med?

Camilla: Både og.. Jeg kunne gjerne hatt klarer skille på det. Det kunne jeg. Og ikke tatt med jobben hjem så mye. Så jeg trives ikke helt med det. Men jeg føler jo også at jeg er veldig sann.. ja, at det er en konstant læringsprosess da. Hvor man hele tiden blir bedre på det. Å skille mellom det. Og så har det jo veldig mye å gjøre. Det jo litt sann periodevis. Det siste halvåret for eksempel har jeg hatt litt for mye å gjøre. Og da er det veldig lett å.. eller da er det vanskelig å legge det fra seg da.

Ida har gjort noen erfaringer med at arbeidet kan ta overhånd, som gjør at hun har måttet sette grenser. Hun gir uttrykk for at hun synes det er problematisk at det blir opp til arbeidstaker å lære seg dette selv.

Balanse mellom arbeidstid og fritid

Informantene som har barn forteller at de har funnet en jobb eller en måte å arbeide på som de trives bedre med og som gir dem en balanse mellom arbeidstid og fritid som de kan trives med, men uttrykker samtidig at de kan oppleve at det er en viss tidskonflikt i livet med små barn og fulltidsjobb. Informantene som ikke har barn opplever balanse i varierende grad.

To av dem sier at de føler at de har en balanse som de trives med, men at de kunne ønske seg mer fri. Og to av dem sier at de i noen perioder kan kjenne at de har for lite fritid, mens de i andre perioder kan kjenne at de har for mye fritid.

På tvers av de to informantgruppene er det fem av informantene som gir uttrykk for at de kunne ønske seg mer fritid. Når jeg spør informantene om de trives med den balansen de har mellom arbeidstid og fritid i hverdagen nå, gir samtidig fire av disse informantene uttrykk for at de har det. Svarene til informantene tyder på at de kan se fremfor seg i hvert fall to mulighetshorisonter. Den ene er basert på reelle erfaringer av hva som er mulig, og det er denne de vurderer ut ifra når de sier de er fornøyd med balansen de har nå. Hva som er mulighetene i den jobben de har nå, erfaringer de har fra tidligere, hva som er økonomisk bærekraftig, hva som er bra for barna, hva som er sosialt akseptabelt og hva som skaper et godt liv, er noen av det de reflekterer over. Den andre mulighetshorisonten er mer et drømmescenario, som de ikke anser som realistisk, og som de derfor ikke tar med i vurderingen når de skal vurdere om de er fornøyd med balansen i den hverdagen de har nå. De ønsker seg mer fri, men det oppleves ikke som et reelt alternativ.

To av informantene med barn gir uttrykk for at de er kritiske til om de lange arbeidsdagene man har i en fulltidsjobb er forenlige med en god balanse i hverdagen. Etter at de fikk barn fikk de nye erfaringer med fordelingen mellom arbeidstid og fritid. En av dem uttrykker ambivalens knyttet til dette. På en måte tenker hun at man i Norge har gode betingelser for å leve et godt familieliv, samtidig opplever hun at det er vanskelig å skape rom for den hverdagen man ønsker selv.

Intervjuer: Føler du nå at du har en balanse i hverdagen som du trives med? Mellom arbeidstid og fritid?

Anette: [...] så svaret på det er på en måte ja, og nei, fordi at det er bedre nå enn det var før og det.. jeg tenker at vi har det veldig.. at vi bor jo i et familievennlig land eller hva jeg skal.. relativt sett har vi jo mer tid til å være med familie enn andre steder. Men samtidig så stiller jeg noen ganger store spørsmålstegn ved hvorfor er samfunnet vårt lagt opp på denne måten at.. ja og det sa man jo litt under pandemien.. jeg synes jo alle syntes å profitere på mer ro da. Og så faller vi bare rett tilbake i gamle mønstre og hvorfor holder vi på sånn. Men jeg også blir bare dratt med i det. Man gjør jo bare som alle andre.

De to informantene gir uttrykk for at man burde kunne se forbi strukturen for arbeidstid, slik den ser ut nå, når man vurderer hvor vidt man trives med måten arbeidstiden er strukturert på.

Samtidig opplever de at det er vanskelig å bryte med normene for hvordan man skal legge opp hverdagen, fordi samfunnet de lever i er preget av konformitet. En av dem mener at man bør innføre seks timers arbeidsdag. De gir uttrykk for at muligheten til å jobbe redusert er avhengig av økonomi, og en av dem sier at hun opplever at det er en sterk forventning til at hun skal jobbe fulltid, at det ikke er helt sosialt akseptabelt å jobbe deltid for kvinner i hennes «samfunnssjikt».

5.1.3 Tidsklemme

Når jeg spør informantene om de noen gang opplever å være i en tidsklemme sier syv av dem at de kan oppleve at tiden ikke strekker til enten på jobb, relasjonelt eller i krysspresset mellom jobben og familielivet, men ikke alle kaller det tidsklemme. Tre av informantene som ikke har barn understreker at selv om de kan føle på tidsklemme på jobb eller relasjonelt, så kan det ikke sammenlignes med den tidsklemmen småbarnsforeldre opplever. En grunn til dette kan være at begrepet tidsklemme forbindes med småbarnsfasen, og at det derfor føles feil for informantene uten barn å kalle det de opplever for tidsklemme. Når det kommer til informantene som har barn, sier Anette at hun kjenner på tidsklemme hver dag, mens Ida og Linn ikke ville brukt dette begrepet til å beskrive hverdagen sin. Linn opplever at det er for lite tid, men at hun er usikker på om hun ville vært noe av det foruten.

Linn: [...] det er jo alltid for lite tid. Hvis man tenker om det sånn. Men jeg vet ikke helt, det er jo også mye som er fint da, som livet er fylt med, som jeg liker. Så jeg ville jo ikke helt vært det for uten heller».

Hvis tidsbristen man opplever skyldes at man har mye fint i livet sitt, ønsker man kanskje ikke å prioritere noe av det vekk. Når jeg spør Ida om hun følte at hun var mer i en tidsklemme når hun jobbet frilans, sier hun at begrepet «tidsklemme» ikke er helt riktig ord for henne. For henne handler det mer om «å leve i utakt med egne verdier». Hun jobber nå aktivt for å leve etter det som er viktig for henne. I perioden hun jobbet frilans sier hun at hun arbeidet for mye. Hun sier at hun tror nå at det egentlig var mulig å gjøre ting mer på sin måte, men hun opplevde ikke det som et alternativ da: «jeg tror jeg følte at hvis jeg sa nei eller stoppet opp, så ville jeg risikere å miste alt». Det å jobbe veldig mye ble oppfattet som status.

Når informantene som ikke har barn opplever tidsklemme på jobb sier de at det handler om at det er for mange arbeidsoppgaver, for få ansatte eller at de har problemer med

å sette strek for arbeidet. Hvis man har utflytende arbeidstid kan det gjøre at man ikke får tid til alt man ønsker på fritiden. Noen av informantene gir også uttrykk for de trives med en hektisk arbeidsdag, og at de kan ha det bedre etter en arbeidsdag de har gjort mye, fordi man opplever at man får mer ut av tiden. Flere uttrykker at det kan være vanskelig å finne en balanse i arbeidsmengden, at det i noen perioder er lite å gjøre, mens det i andre perioder er veldig mye.

To av informantene som ikke har barn gir uttrykker for at de kan kjenne på tidsklemme relasjonelt. Det er en følelse av at det alltid glipper et sted i fordelingen mellom tid til de tingene de vil gjøre for seg selv, til å være sammen med partner, til å være med familien og med ulike venner.

Tone: [...] Så særlig før så var det en kabal som måtte gå opp og jeg måtte bare legge inn - der kan jeg treffe henne, der kan jeg treffe henne, der kan jeg treffe de. Altså.. Så det kan jeg kjenne på sånn i forhold til vennskap da. At tiden ikke strekker til.

Det å ikke ha nok tid til alle relasjonene kan gi følelse av dårlig samvittighet.

5.1.4 Skjermtid

Mange av informantene opplever en del av tiden de bruker på skjerm, og kanskje da spesielt på mobil, som bortkastet og meningsløs. Fem av informantene gir uttrykk for at de synes at de er for mye på skjerm. Når de snakker om skrolling på telefonen er det flere som sier at de kan få en dårlig følelse etterpå. En av dem bruker ordet «drit» om det hun ser på mobilskjermen, en annen kaller det «trash». Når de tenker på tid på skjerm, vekker det negative assosiasjoner, mer enn det assosieres som et hjelpemiddel eller en kanal til positive ting. Flere av informantene forhandler med seg selv om tiden på mobilskjermen. De ønsker å kutte ned på den fordi de opplever at det gir dem lite på sikt, men det er vanskelig å la være å søke til den, fordi det er en lett tilgjengelig kilde til stimuli eller avkobling. Jeg får inntrykk av informantene synes det er slitsomt med denne konstante forhandlingen med seg selv. Flere forteller at de har forsøkt å fysisk fjerne mobilen, fordi det er vanskelig å ikke se på den hvis den er tilgjengelig. Idealet om å være mindre på skjerm kan både handle om hva man selv vurderer som verdifull og meningsfull tidsbruk, men også om diskursen om skjermtid og om hva som er meningsfull tidsbruk. Samtidig kan flere av informantene også oppleve tid der de ser på skjerm som kvalitetstid.

Å sette grenser for skjermtid

To av informantene som har barn ønsker å være mindre på skjerm, men sier at de har erfart at det skaper problemer hvis de legger vekk telefonen. Som forelder mottar man mange meldinger som krever øyeblikkelig svar. Anette hadde en periode hvor hun prøvde å legge mobilen i en hylle når hun kom hjem, for at den så skulle ligge der hele ettermiddagen. Denne løsningen fungerte ikke, fordi da hun så på mobilen tre timer senere, hadde hun fått meldinger som angikk barna hennes.

Linn sier at hun nå har lite skjermtid. Hun har tidligere tatt grep for å redusere det. Hun erstattet smarttelefonen med en enklere telefon i en periode, fordi hun synes det var slitsomt med alle avbrytelsene. Hun opplever at smarttelefonen er en form for emosjonsregulering, som ikke er bra. Hun synes derfor ikke det er vanskelig å være streng med barnas skjermtid.

Linn: [...] det er så tydelig for meg at det ikke gir dem så mye da. Jeg tenker også at den hvilen de ofte søker ved å skulle se på noe, at det ikke ordentlig er hvile på en måte.

Linn gir uttrykk for at tiden på skjerm kan oppleves som hvile, at man søker til den for å regulere seg, men at man ikke får det man trenger ut av den.

Tre av informantene som ikke har barn gir uttrykk for at det er lett å ty til skjerm fordi det er en enkel vei til å bli stimulert eller distrauert, og at det derfor blir vanskelig å sette grenser for tiden de bruker på skjerm i hverdagen. De opplever at det særlig er vanskelig når de er slitne. Flere gir uttrykk for at de alltid har et mål om å være mindre på skjerm, men at det krever mye planlegging og selvdisiplin for at man skal få det til.

Idealer for skjermbruk

I informantenes fortellinger om skjermtid kommer det fram en ambivalens. På den ene siden opplever flere skjermen som en tidstyv og som meningsløs tidsbruk, på den andre siden er den forbundet med avkobling og kvalitetstid for flere av informantene. Tid hvor man ser på TV alene eller ser på serier med partner, beskrives av flere som en stund hvor de kobler av og noe de får mer ut av enn tiden på mobilskjermen. Hos flere av informantene kommer idealer om mengden skjermtid og innholdet på skjermen til uttrykk.

Tone forteller at hun både søker til mobil og TV når hun kjeder seg og for å dempe uro. Hun opplever at tiden på skjerm kan være avkoblende og at den gir mulighet til å dykke inn i en annen virkelighet. Samtidig sier hun at det å se mye på TV kan gi henne en «skitten

følelse». At det er forbundet med skittenhet kan si noe om egne idealer for skjermbruk, som også kan være påvirket av kulturens idealer og normer for skjermbruk.

Når det kommer til de to informantene som ikke har barn som ikke ønsker å kutte ned på skjermtid, sier den ene at hun «bruker skjerm hele tiden» og den andre at hun bruker «sikkert litt for mye» tid på sosiale medier. Det at man bruker «sikkert litt for mye» tid på sosiale medier, impliserer at det finnes noen idealer for skjermbruk. Hun gir samtidig uttrykk for at det ikke gjør henne noe at hun er mye på skjerm. For henne kan de å se på TV være kvalitetstid.

5.2 Sammenligning med andre perioder

I dette delkapittelet skal jeg gjøre rede for min analyse av informantenes refleksjoner om studietiden og perioden med sosial nedstengning under koronapandemien. Under det overordnede temaet studietiden har jeg identifisert to undertemaer som jeg har kalt *Å strukturere sin egen tid* og *Går tiden fortere eller saktere nå?* Under det overordnede temaet sosial nedstengning har jeg identifisert ett tema som jeg har kalt *Et sosialt tempo skifte*.

Ved å stille informantene spørsmål om hvordan de opplevde tiden i disse periodene, og be dem om å sammenligne det med tiden i hverdagen nå, ønsket jeg å få mer forståelse av hvordan de ønsker av hverdagen skal se ut.

5.2.1 Studietiden

Noe av grunnen til at jeg ville stille informantene spørsmål om studietiden var at jeg ønsket å høre hvordan de trivdes i en periode der betingelsene for strukturering av tid var annerledes enn nå. Noen av informantene hadde mye obligatorisk undervisning, og sånn sett mye bundet tid også i studietiden. Andre opplevde at det var en tid der struktureringen av tiden var mye friere. Noen av informantene har vært studenter både før og etter de ble foreldre. Jeg ba dem snakke om den perioden de var studenter, før de fikk barn.

Å strukturere sin egen tid

Informanten som i dag har barn, beskriver hverdagen i studietiden forskjellig. To av dem forteller at de hadde mye program i løpet av dagene i studietiden også. En av dem gir uttrykk for at hun er motivert av et ønske om å fylle tiden sin med noe meningsfullt og derfor trivdes med fulle dager. Mens den andre informanten gir uttrykk for at hun gikk på et studie der de ble fortalt at man måtte jobbe veldig hardt for å klare seg i arbeidslivet. Det er også en av informantene som har barn som husker studietiden som en tid med mye mindre struktur. Hun opplevde at hun var mer i «innfallsmodus» og flyt.

Flere av informantene som ikke har barn forteller at studietiden var preget av at de utsatte mye av lesingen til eksamensperioden. To av dem beskriver en behagelig studiehverdag, der de kompenserte med å lese mer intensivt opp mot eksamen. Mens to av dem opplevde dette som mer krevende. De forteller at det kunne gi en følelse av at man ikke «brukte livet til noe», at frihet som studiehverdagen ga hadde en bismak av dårlig samvittighet. Det å sammenligne seg med de andre studentene og føle at man ikke følger normene for hvordan en *flink* og effektiv student skulle bruke tiden sin, var krevende. Flere av informantene gir uttrykk for at de opplever at struktureringen av arbeidstiden som kommer med faste eller delvis faste arbeidstider, gir mer mestringsfølelse.

Linn sier at hun følte mer på flyt i perioden hun var student og ikke hadde barn. Hun tror dette handler om at hun nå følger barnas behov, mens hun som student var mer styrt etter egne behov. Hun sier også at hun nesten kunne føle at hun hadde for mye tid i studietiden.

S: [...] At det kan bli for mye liksom fritid også, som man ikke vet hva man skal bruke på nesten?

Linn: [...] livet sånn som det er nå så føles det ut som alt er på en måte litt sånn.. det er så mange ting i sving, at det går litt av seg selv. Mens da så føltes det.. og det vet jeg ikke.. det er jo vanskelig å vite hva som er mine egne indre prosesser, men mer en følelse av å kunne være mer i randsonen av ting. Og være mer sånn redd for å falle ut.

Det å kunne strukturere hverdagen mer etter egne behov kan på en side gi mer følelse av frihet og flyt. På en annen side gir flere av informantene uttrykk for at de strukturene som finnes i hverdagen deres nå gir tydeligere rammer og at de i mindre grad må lene seg på sin egen selvdisciplin. Selv om kravene i studietiden er mindre festet i strukturer, kan det virke som de er like tilstedeværende. Når ansvaret for å vurdere om du er effektiv og produktiv ligger hos deg selv, kan hverdagen bli preget av mye negativ selvvurdering.

Går tiden fortere eller saktere nå?

Flere av informantene opplever at tiden går raskere nå enn den gjorde når de var studenter. De har ulike tanker om årsaken til dette. To av informantene som har barn sier at de opplever at tiden går fortere nå. De tenker at det handler om de har mer bundet og mindre behovsdrevet tid i hverdagen nå. Når det kommer til informantene som ikke har barn er det to av dem som sier at de opplever at tiden går fortere nå. En av dem tror det handler om den kontinuerlige planleggingen som stjeler fokus fra det som skjer her og nå, hun opplever at hverdagen nå i stor grad nå går ut på «å legge planer, følge opp planer, gjennomføre planer». To av informantene som ikke har barn sier at de ikke opplever et tydelig skille mellom studietiden og nå. De opplever at tiden går saktere når man opplever nye ting og hjernen får ny stimuli. En av dem gir uttrykk for at hun ønsker å gjøre ting som gjør at tiden ikke går så fort. Hun knytter dette til det å «virkelig» leve. Hun vil ikke bare være i hverdagsrytmen, der tiden går fort.

Anette var opptatt av å fylle tiden sin når hun var student, hun kunne bli rastløs hvis det ikke skjedde noe. Nå opplever hun at hun blir mer og mer glad i «ikke-bundet tid». Hun tror at noe av grunnen til at hun ønsker mindre program er at hun opplever at tiden går fortere og fortere.

Anette: [...] det er jo sikkert sånn som alle opplever i takt med at man blir eldre.. at jeg opplever at tiden går fortere og fortere og fortere. Så det er nok litt behov for å ha de lukene der det ikke skjer noe. Bare for å kjenne på at tiden ikke går så ekstremt fort [...].

Det er tydelig at flere av informantene ikke liker at tiden går fortere. I delkapittel 5.3 skriver jeg om hvordan informantene beskriver brudd på den hverdagslige tidsopplevelsen, i øyeblikk der de kan føle at tiden opphører eller stopper. Noen av informantene sier samtidig at det at tiden går sakte, kan ha en sammenheng med at man opplever tiden som mindre innholdsrik.

5.2.2 Sosial nedstenging under koronapandemien

Jeg ønsket også å få informantene til å reflektere over erfaringene de gjorde seg under den sosiale nedstengningen under koronapandemien. Med sosial nedstenging menes periodene under koronapandemien der det var restriksjoner og forbud rettet mot ulike former for sosiale sammenhenger. I perioder var det tydelige restriksjoner på hvor ofte man skulle møtes.

Høsten 2020 var det forbud mot å være mer enn ti personer i private hjem, og kommunen anbefalte at man ikke skulle ha kontakt med «flere enn maks ti andre mennesker i løpet av en uke» (Byrådslederens kontor, 2020). Nedstengningene satte konkrete grenser for sosialt tempo. Jeg var interessert i hvordan informantene opplevde at det sosiale tempoet gikk ned, og at mulighetsrommet deres ble innskrenket.

Det sosiale tempoet gikk ned

Flere av informantene savnet samvær med venner og storfamilie under nedstengningen, og de kunne lengte tilbake til livet før pandemien. Samtidig sier flere at de kunne kjenne at det var noe deilig med at planer ble avlyst og at man ble tvunget til å være mer hjemme med familien, med samboer eller alene. Flere gir uttrykk for at nedstengningen ga dem en åpenbaring om at de trengte den roen som kom med at tempoet på fritiden gikk ned.

Informantene med barn snakker om at kjernefamilien fikk mer tid sammen.

Fritidsaktiviteter, bursdagfester og reiser ble tatt ut av kalenderen. De erfarte at det var fint å få mer tid sammen med barna.

Ida: For plutselig fikk vi litt mer tid, og så ble alle avtaler avlyst. Så vi har liksom, vi har mye tett kontakt med familie, vi har mye tett kontakt med andre venner som har barn. Helgene kan ofte gå til bursdagsfeiringer og sånn. Og plutselig var det ingenting, så jeg husker det var litt sånn.. det var en liten åpenbaring om at det også er litt fint av og til å bare verne om den lille kjernefamilien. At man ikke alltid må være ute i verden da.

Samtidig som informantene opplevde at det var fint at den sosial nedstengningen ga småbarnsfamilien mer tid sammen, gir noen av dem uttrykk for at det kunne oppleves intenst, særlig når barna var hjemme fordi barnehagen og skolen var stengt. Det var ingen andre voksne som kunne passe barna, på grunn av nedstengningen, og det gjorde at alle pauser fra «å være tett på små barn» forsvant.

Informantene som ikke har barn snakker også om en nedgang i fritidens tempo under nedstengningen. En av dem sier at hun opplevde at nedstengningen ga henne en gyldig grunn til å ikke være så sosial. Hun kan kjenne dårlig samvittighet hvis hun ikke oppfyller forventningene om sosialt tempo. Det var flere som kjente at de trengte at det sosiale tempoet gikk ned, Julie innså ikke at hun trengte det før hun ble tvunget til det.

Julie: [...] når den første, verste, skumleste fasen var over, så innså jeg nok at jeg også hadde hatt et tempo i livet som egentlig var høyere enn det jeg egentlig orket. At

jeg egentlig var sliten og at det var deilig å bli tvunget til å være så mye alene, være så mye hjemme, ikke ha det der.. ja ikke sant, alltid planer, alltid komme hjem sent, de type tingene der. Så da korona var over synes jeg det var tøft andre veien igjen. Å skulle komme tilbake til det tempoet, eller finne.. hvor er jeg i livet mitt nå versus der jeg var for to år siden.

Julie opplevde mindre tidspress, og det ga henne mer ro og gjorde at det var mer tid til å utforske ting hun er interessert i. Samtidig sier flere av dem at det vanskeligste med den sosial nedstengningen var det at de ikke kunne være med vennene sine så mye som de pleier. De forteller også at de fant måter å møte venner på, digitalt, ute eller ved å danne en kohort som møttes jevnlig. For Julie var det veldig uvant å skulle tilbringe mer tid alene, hun hadde skydd egentid tidligere, men i løpet av pandemien fant hun mer ro i det.

Når jeg spør informantene om de opplever at hverdagen deres har endret seg noe fra før til etter pandemien, svarer flere av dem at den ser annerledes ut, men de er usikre på om det er en konsekvens av nedstengningen. Informantene som har barn sier at fritiden deres ser annerledes ut nå enn den gjorde før pandemien, men de tror det handler om at barna deres er eldre. De av informantene som ikke har barn som opplever at fritiden deres har et lavere tempo nå enn den hadde før pandemien, er usikre på om det handler om pandemien eller om det handler om at både de selv og vennene deres er mer etablerte nå, med samboere og barn.

5.3 Mening

Målet med dette delkapittelet er å undersøke hva informantene sier at gir dem en følelse av mening i hverdagen, og hva de ønsker å bruke tid på. Jeg er både interessert i om de opplever at de har tid til å gjøre de tingene de ønsker, hvordan de beskriver de aktivitetene de ønsker mer tid til og hvilke idealer og normer som kommer til uttrykk i det de snakker om som verdifull bruk av tid. Undertemaene er: *Hva liker de med jobben?*, *Hva liker de å gjøre når de har fri?*, *Hva ønsker de mer tid til i hverdagen?*, *Verdifull tid* og *Brudd på tidsopplevelse*.

5.3.1 Hva liker de med jobben?

Når jeg spør informantene hva de liker med den jobben de har nå, er det flere ting som går igjen i svarene. Jeg vil her trekke fram det som går igjen i det informantene snakker om som

positive sider ved jobben de har nå: å gjøre livet til andre mennesker bedre, å bruke og utvikle egen kompetanse, mulighet til å følge egne interesser, faglig samarbeid med kollegaer og godt arbeidsmiljø. Til slutt vil jeg si noe om hva de sier at de kunne ønske var annerledes med den jobben de har nå. På det temaet snakker informantene i hovedsak om strukturering av arbeidstiden.

Mange av informantene finner mening i å jobbe for å gjøre livet til andre mennesker bedre. Flere av informantene gir uttrykk for at det er motiverende at arbeidet kan ha en positiv innvirkning på noen andres liv. De som jobber i helsesektoren opplever det som meningsfullt å se at de kan bidra til en positiv og i noen tilfeller livsviktig endring i et annet menneskes liv.

S: [...] Hvis du skal tenke mer på meningsfølelse, hva liker du med den jobben du har nå? Du har jo snakket litt om det allerede.

Maria: Ja, det er vel det at man egentlig er litt ansvarlig for hvordan utfallet av noens liv skal bli da. Det er ikke bare liv eller død. Det er det også, men det er det at jeg ved hjelp av mitt yrke kan bidra til at noen kanskje får et bedre liv. Du føler at du gjør noe som har en mening da. Det er meningsfylt. [...]

Flere av informantene med samfunnsvitenskapelig utdanning forteller også at de opplever det som meningsfullt å jobbe mot endringer som kan bidra til at mennesker får bedre liv.

Noe annet som går igjen i refleksjonene de gjør knyttet til sin egen jobb er at de er glad for å kunne bruke og utvikle sin kompetanse i jobben. Noen av de som har utdannelse innenfor flere felt, gir uttrykk for at de er glad for å merke at de har nytte av begge utdannelsene i jobben de har nå. Det å oppleve å kunne bruke sin egen kompetanse, at noen andre har bruk for ens kompetanse, og å få lære nye ting i jobben, kan knyttes til opplevd mestring og utvikling. Jeg gjorde rede for flyt-begrepet i teorikapitlet, og jeg tenker at det er interessant å trekke inn her. Flyt er noe man kan oppleve når man holder på med en aktivitet der man opplever en balanse mellom høy grad av mestring og høy grad av utfordring. Å oppleve at man er kompetent for jobben er nødvendig for at man skal kunne oppleve flyt, men man må også oppleve at blir utfordret i tilstrekkelig grad.

Flere av informantene vektlegger også faglig samarbeid med kolleger og arbeidsmiljøet på arbeidsplassen, som noe de liker godt ved jobben de har nå. Flere gir også uttrykk for at kulturen på arbeidsplassen har innvirkning på hvor lett eller vanskelig de selv synes det er å sette grenser mellom arbeid og fritid.

Noe annet flere vektlegger i svarene sine er at jobben gir dem mulighet til å følge egne interesser. Camilla sier at hun synes arbeidsoppgavene hun har er veldig gøy og veldig

spennende. Flere av informantene sier at de er veldig interessert i mennesker og synes det er spennende at de får møte så mange ulike mennesker og forsøke å forstå deres situasjon og hvordan de kan hjelpe dem. Ida forteller om erfaringer hun har med seg fra tidligere yrke, der hun erfarte hva som kan skje når man får mindre kontakt med det som interesserer en i arbeidet.

Ida: [...] selve arbeidet var veldig meningsfullt for meg. Men problemet var at måten vi jobbet på var ikke bærekraftig. Jeg jobbet hele tiden. For å klare å overleve økonomisk så hadde vi.. jeg tror vi var oppe i 250 reisedager i året. Og så kom det et skifte hvor jeg begynte å gjøre mer og mer administrasjon, og mindre og mindre av det kunstneriske som jeg virkelig brant for. Og den kunstneriske ledelsen, som jeg tenker.. der ligger også min styrke. Og så hadde vi ikke klart å rigge oss på en sånn måte at vi hadde økonomi til å hente inn noen andre. Så det var nok noe av det som gjorde at jeg tenkte sånn - jeg må få noe påfyll, for å se om jeg kan få hodet litt over vann da. Men selve kjernen i arbeidet er noe jeg er veldig stolt av, og som jeg synes var veldig, veldig meningsfullt og gøy å jobbe med.

At det blir for mye jobb, og mindre direkte kontakt med det man opplever som meningsfullt med arbeidet kan gjøre at man mister noe av gleden ved å jobbe.

I noen av intervjuene var det også et tema hva de kunne ønske at var annerledes med den jobben de har nå. Flere av dem svarer at de kunne ønske seg endringer i hvordan arbeidstiden struktureres. En av tingene som blir nevnt her er det at arbeidet måles i timer. En av informant som har fri arbeidstid forteller at hun må telle arbeidstimene sine, og at det skaper et press om effektivitet. En av informantene som har kjernetid sier at hun synes at timer ikke er noen god måleenhet for arbeid. Selv om hun ser fordeler ved det å ha kjernetid, kan hun på en måte ønske seg en mer resultatorientert ordning. De som jobber turnus snakker om rigiditeten i turnusen som en utfordring, fordi det begrenser muligheten for ferie og fridager. Noen av informantene sier at de kan oppleve at det er for mange arbeidsoppgaver, og at dette kunne vært løst med flere ansatte. En annen informant forteller at hun tidligere har jobbet i hjemmesykepleien. Der opplevde hun at det var satt av for lite tid til hver pasient, og at tidsskjemaet forskjøv seg hele tiden, sånn at hvis hun var et kvarter forsinket til en pasient var hun en halvtime forsinket til neste pasient. Hun sier at hun da bare satt igjen med dårlig samvittighet og at hun ble veldig sliten.

Noen av informantene er tydelige på at de skulle ønske at ordningen for struktureringen av arbeidstiden var annerledes, mens andre sier at på tross av noen ulemper, trives med det systemet som er på deres arbeidsplass nå, fordi det er noen betydelige fordeler med den ordningen.

5.3.2 Hva er liker de å gjøre når de har fri?

Det som går igjen hos informantene, som ting de sier at de liker å gjøre når de har fri, er å være sammen med familie og samboer, være sammen med venner, være i naturen, være i bevegelse, å reise og å oppleve kunst- og kultur. Andre ting som blir nevnt er matlaging, syng, sport, turorientering, langrenn, quiz og å se på serier. Når jeg spør dem hvordan de har det når de holder på med disse aktivitetene eller er i disse situasjonene, eller hva det gir dem, svarer de for eksempel at de opplever ro, de opplever å bli berørt, de opplever flyt og/eller at de kan bli oppslukt. De sier for eksempel at det gir dem påfyll, avkobling, perspektiver, energi, kreativitet, inspirasjon og/eller livsglede. Og flere av dem beskriver at de i disse situasjonene opplever et brudd med hverdagens tidsopplevelse, de beskriver opplevelser av at tiden opphører, stopper opp, raser av gårde eller blir opphøyet. Jeg vil nå gå litt mer inn i det informantene sier om noen av disse aktivitetene.

Når jeg spør informantene som liker å være i naturen, hvorfor de liker det, eller hvordan de har det når de er i naturen, så sier de at det gir dem ro. Flere av dem sier også at de i naturen opplever at de får tenkt på ting og at de prosesserer ting. Det å være i skogen kan gi mindre følelse av «rush» og mer følelse av at man er oppmerksomt til stedet her og nå. En av dem som snakker om opplevelsen av å være i naturen, er Anette.

S: Når du sier at du liker å være ute i naturen, hva med det liker du? Eller, klarer du å si noe om hvordan det føles?

Anette: [...] Men jeg tror også den der, litt det å være nær naturen og komme.. det her blir jo veldig pompøst fort da, men det der å kjenne at man er litt i kontakt med det vi egentlig kommer fra (ler litt) og at det er vakkert da. Jeg kan bli veldig berørt av fin natur [...] jeg får en veldig sånn ro og samtidig den påminnelsen om.. jeg tror kanskje det er at verden er større enn oss, som kan være skremmende samtidig [...]. Men også som er en sånn for meg.. jeg som er sånn type som er anlagt til at jeg kan gå veldig opp i ting, som bekymrer meg veldig for bagateller, så tror jeg det kan gi meg en veldig sånn, at jeg får ting i perspektiv. At verden er større enn mine hverdagslige, egentlige ikke-problemer da. Nei, jeg har en veldig sånn dragning mot.. det er litt vanskelig å beskrive egentlig, men litt sånn hjem-følelse da. [...].

Anette sier at hun kan bli veldig berørt av vakker natur, og at det å være i naturen minner henne på hvor stor verden er og det kan hjelpe henne å tenke at hennes egne problemer ikke er så store som hun ellers kan tenke. Selv om det kan være skremmende å bli påminnet om at verden er stor, gir det henne også en ro.

Samtidig gir de uttrykk for at de er mindre i skogen enn de ønsker. Julie sier at «det havner veldig ofte lenger ned på prioriteringslisten min enn det det burde, fordi det krever overskudd eller planlegging, og så faller det bort». Det at flere av informantene bruker mer tid på skjerm enn de skulle ønske, og mindre tid på ting som de liker å gjøre, kan handle om det at de tingene som gir mest ofte krever mer energi og planlegging, mens skjermen tilbyr stimuli uten at man må ha overskudd på energi eller tid til planlegging. Flere av informantene reflekterer over denne sammenhengen.

Noe annet som flere av informantene sier at de liker å gjøre når de har fri, er å gå på teater, konserter, kino eller se andre former for scenekunst. Flere av dem forteller at de kan bli berørt av godt teater eller en bra konsert.

Ida: [...] det å sitte i en sal, være sammen med andre mennesker, og på en måte bli.. kjernen i det for meg er vel liksom hvis jeg blir berørt da. Da blir det en veldig sånn sterk.. så den forestillingen.. jeg ble veldig berørt. Veldig sterk forestilling.. og da blir det også en veldig sterk opplevelse som for meg gir påfyll, energi, kreativitet, inspirasjon, livsglede, jeg blir sånn sulten på livet. Men jeg tror, litt det samme med konserter da, at de få gangene jeg får vært på det så.. det blir så veldig sånn mektige.. når det er bra blir det veldig mektige opplevelser.

Ida forteller at når det er bra det hun ser, da blir hun berørt, og hun kan kjenne at det gir henne påfyll og kreativitet og at hun blir sulten på livet. Hun forteller at hun, før hun fikk barn, så mange forestillinger i måneden, mens det nå skjer mye sjeldnere. Informantene snakker om teaterscenen som en kilde til energi og påfyll, og teatersalen et rom som åpner opp for en annen tilstedeværelse enn de opplever ellers i hverdagen. Flere av dem gir uttrykk for at de synes det er deilig å være i et rom der man blir tvunget til å være til stedet, i den forstand at telefonen for eksempel ikke er tilgjengelig slik den er ellers i hverdagen.

Flere av informantene snakker også om at de er glad i å lese, både skjønnlitteratur, faglitteratur og artikler om temaer de er engasjert i eller interessert i. En av informantene sier at det å bli oppslukt i en bok kan gi en god følelse, da kan tiden fly forbi. Linn sier at hun kjenner på «et sug etter å lese mer». Hun vil lese mer av både romaner og faglitteratur. Hun forteller at hun hadde en stor opplevelse når hun leste bøkene til Solvej Balle som handler om tid. Når hun leste opplevde hun at hun ville «bare ville være der litt»:

S: [...] Hva er det du synes er deilig med det tror du?

Linn: Tror det var en sånn følelse av at det kunne på en måte utvide.. det var noe som kunne utvide seg da. Sånn rom da. Det var som om noe ble tredimensjonalt eller at det liksom vokste. Og alle de mulighetene som ble til innenfor [...]

Når Linn leste disse bøkene kunne hun kjenne at hun hadde det fint med det rommet som ble skapt i den boken, der det ble skapt noen andre muligheter.

I tillegg til det å være i naturen og det å oppleve scenekunst eller andre form for kulturopplevelser, har informantene en rekke andre ting som de liker å gjøre. Noe av det som går igjen i beskrivelsene deres av å være i flere av disse aktivitetene, er at de krever fokus på her og nå, som gjør at hodet er mer samlet enn ellers i hverdagen. Julie forteller om sin interesse for matlaging. Hun forteller at hun er veldig sansedrevet når hun lager mat, hun bruker ikke «timer». Hun ser på maten, smaker på ting, og tenker ikke på klokka. Hun opplever det å lage mat som en pause fra det tidsfokuset hun vanligvis har:

S: [...] du sa noe om at når du for eksempel går i naturen eller holder på med å lære deg noen nye ting om mat og sånn, så kan du føle at tiden nesten opphører. Klarer du å beskrive den følelsen? [...]

Julie: «[...] jeg har ikke et bevisst forhold til at tiden går. Og så av og til må jeg sjekke klokka for å se at jeg er i rute, men på en måte så føles det som den evige prosessen i hodet med alt som skal skje og sånn, den pauser. Det er nesten som å havne inn i en form for mild transe (ler litt). Man er veldig til stedet og man må skru på sansene».

Når Julie lager mat tenker hun ikke på tid på den måten hun ellers gjør. Hun knytter dette til det å være til stedet i sansene. Når hun holder på med maten, så er det ikke klokken som styrer, men hva hun ser og hva hun smaker.

Noe annet som flere av informantene sier at de liker å gjøre når de har fri er trening, sport eller andre former for fysisk aktivitet. De snakker om det som avspennende, avkoblende og at det kan gi mestringsfølelse. Kristine forteller at hun driver med turorientering. Hun beskriver hvordan hun leter etter postene og får «små kick» når hun klarer å finne dem. Hun opplever at hun da har et fokus og en tilstedeværelse som er annerledes enn ellers, at hun opplever at hun kan glemme tiden. Ida forteller om hvordan hun har det når hun danser. Hun forteller at hun opplever at tidsforståelsen blir en annen. Hun opplever å være i en følelse av flyt, som hun også kan kjenne på når hun løper. Hun opplever at denne følelsen av flyt er koblet til det fysiske for henne. Hun er veldig til stedet i den aktiviteten hun holder på med. Hun får ikke tid til trening så mye som hun ønsker i den fasen hun er i med småbarn nå.

Noen av informantene forteller at de jevnlig holder på med disse tingene som de er glad i å holde på med, men flere av dem gir også uttrykk for at de har mindre tid eller energi til det enn de ønsker.

5.3.3 Relasjonen til andre mennesker

Informantene snakker om relasjonen til barna sine, til partneren sin og til vennene sine. De gir uttrykk for at det er viktig for dem å ha tid til disse relasjonene. De gir uttrykk for at de opplever denne tiden som verdifull. I en travel hverdag kan noen av informantene kjenne på at tiden ikke strekker til i fordelingen av tid mellom de ulike relasjonene.

Informantene som har barn gir uttrykk for at de opplever tiden sammen med barna sine som verdifull. Det er viktig for dem å ha stunder sammen med barna der de kan være sammen med dem og dele prosessene de er i. Anette forteller at hun liker å observere barna sine når de holder på med sitt. Hun beskriver disse situasjonene som verdifulle, og som noe hun ønsker å være oppmerksomt til stedet i.

Anette: [...] Jeg tenker veldig mye på det med barna mine for eksempel, det å ha litt tid til å.. jeg elsker å bare å sitte og se på dem. Egentlig når de er engasjert i andre ting, men bare få med meg, ikke sant, hvordan de snakker, hvordan de gjør ting, hvordan de ser ut (ler litt) når de sitter og bygger lego eller tegner eller.. og liksom legge merke til hvordan de utvikler seg da, synes jeg utrolig spennende og fascinerende. Og det kan være litt sånn.. det kan høres veldig sånn flåsete ut da, men jeg kan ta meg selv i å være veldig bevisst i sånn - dette må jeg få med meg.. eller sånn.. dette må jeg innkode skikkelig godt (ler) sånn at jeg lagrer det liksom da.

Anette forteller i intervjuet at hun i sin forrige jobb opplevde at prosesser hun hadde gående i hodet forstyrret tilstedeværelsen hennes hjemme. Hun merket at hun var mye stressa og at hun kunne være mer irritabel ovenfor mannen og barna. Hun fant da ut at hun ikke ville leve sånn. Hun ville ha en jobb der det var lettere å holde på et skille mellom arbeidstid og fritid. Hun opplever at hun har det i større grad nå.

Flere av informantene som har partner uttrykker at det er viktig for dem å sette av tid til at de skal være sammen, dette gjelder både informantene med og uten barn. For informantene som har barn er det noe av det de prøver å skape tid til etter at barna har lagt seg. Noen av informantene som ikke har barn sier også at det er noe de aktivt setter av tid til. Julie snakker om at det er viktig for henne at hun og kjæresten har tid hvor de er emosjonelt tilstedeværende. En av informantene forteller at hun kan svare på jobb-mail mens hun spiser middag og at samboeren hennes kan synes at det er irriterende. Det at man har mulighet til å kommunisere med jobben når man spiser middag med de hjemme, kan skape situasjoner der oppmerksomheten er delt. Informanten beskriver hvordan dette kan skape en frustrasjon hos den personen man er sammen med.

I tillegg til relasjonen til familie og samboer snakker informantene om relasjonen til vennene sine. En av informantene forteller om hvor deilig hun synes det er å diskutere med vennene sine.

Julie: [...] Og så er det også en veldig sterk bekreftelse på at noen liker deg, noen vil tilbringe tid med deg, du har et fellesskap. Man hører til i et eller annet fellesskap da. Hvor man ser verden likt og man er opptatt av de samme tingene. I min vennegjeng er det veldig sånn.. ikke alltid, men ofte, at vi når vi er sammen i en sosial setting eller ute eller på middager.. vi havner i veldig mye store politiske diskusjoner [...] Man utfordrer hverandre og man er så trygge på hverandre at man kan være uenige og man kan diskutere. Som jo også gjør at man føler seg klokere etterpå. Får nye perspektiver eller nye tanker. Man lærer noe.

Julie beskriver at de har en gjensidig påvirkning på hverandre, at de utfordrer hverandre og bekrefter hverandre, og at dette gir henne nye tanker og perspektiver, og hun gir uttrykk for at dette betyr mye for henne.

Som nevnt i delen om tidsklemme sier to av informantene sier at de kan oppleve en relasjonell tidsklemme. En av dem forteller at hun er glad i å være med venner, men beskriver at det har vært et så høyt tempo på det sosiale livet over mange år, at hun kjenner på et behov for å sette mer grenser for sin egentid. Hun opplever at hun er veldig påkoblet og til stedet når hun er med venner, og at det krever mye energi. Det jeg mener at ligger implisitt i det hun forteller er at gode sosiale møter krever tilstedeværelse, og at tilstedeværelse krever tid og overskudd. Etter arbeidsdagen har hun sjeldent det overskuddet hun føler at hun trenger for å få utbytte av et sosialt møte. Og et høyt sosialt tempo kan gjøre at hun ikke får glede av de sosiale møtene på den måten hun ønsker. Den andre informanten som beskriver relasjonell tidsklemme sier at hun opplever at det er kan være forskjell på kvaliteten på samværet hun har med vennene sine ut ifra hvor lang tid de har sammen når de først møtes.

Intervjuer: Ordet kvalitetstid, hva tenker du på når jeg sier det? Enten hva er kvalitetstid for deg, eller.. hva betyr det på en måte?

Julie: [...] Og så føler man seg ikke koblet på hverandre, liksom - jeg vet ikke egentlig hvordan du har det nå. Sånn hvis noen hadde sagt om en venninne sånn - ja, hun har det skikkelig vanskelig. Så blir man sånn - [sjokkert lyd] oi, jeg så henne forrige uke, det har ikke jeg fått med meg. Nei, det er fordi vi hadde ikke egentlig noe kvalitet i det samværet. Det var bare sånn der innsjekk liksom, på en eller annen måte (ler litt). Sånn overfladisk innsjekk.

Denne informanten snakker også om dette å være «koblet på hverandre» når man møter venner. Selv om hun har møtt en venn på en fest forrige uke, er det ikke sikkert at hun vet hvordan den vennen har det. Det er forskjell på kvaliteten på samværet om man kun har tid til en overfladisk innsjekk, eller om man har tid til å komme forbi det nivået.

5.3.4 Hva ønsker de mer tid til i hverdagen?

Når jeg ber informantene om å se for seg et scenario der de får en time ekstra hver dag, og spør hva de ønsker å bruke den timen på, går søvn, innhenting og egentid igjen i svarene. Når jeg spør om de noen gang tenker på at de ønsker mer tid i hverdagen, er det flere som sier at de tenker på det. Flere av dem ville brukt den ekstra timen til å få en roligere morgen, eller til å sove ut. Jeg oppfatter at flere av informantene opplever en drakamp mellom tiden til søvn og tiden til egentid eller innhenting. Noen av informantene svarer også at de kunne ønske seg å bruke en ekstra time på de tingene som gir dem påfyll og tilstedeværelse. For eksempel en løpetur i skogen, trening, yoga, å møte noen eller å ha tid sammen med barna der man ikke har noe man skal rekke.

Informantene som har barn ønsker seg forskjellige ting. En av dem ville brukt timen på en roligere time alene om morgenen, før de andre i familien står opp, hvor hun kan gjøre det hun har lyst til. En annen ønsker å bruke den ekstra tiden på å trene. Hun beskriver det å trene som et fokus, der hun ikke tenker på andre ting. Mens en sier at hun synes det er vanskelig å vite hva hun skulle brukt timen på, fordi det er så mange ting hun ønsker mer tid til.

Anette: Jeg har lyst på mange timer til, hver dag. Så det er helt umulig.. for da kunne jeg tenke meg.. få til både en løpetur i skogen, ha tid med barna som bare er sånn - henge sammen, ikke at vi skal rekke noe, liksom. Lese bok.. det hadde ikke vært noe problem for meg å fylle den tiden. Det hadde vært vanskelig for meg å velge hva jeg skulle prioritert. Men jeg vil jo gjerne ha flere timer hver dag. Og særlig helgen, den går alt for fort.

De gir uttrykk for at det er vanskelig å finne tid til disse tingene i hverdagen nå. Den av informantene som ønsker at hun hadde en ekstra time til trening sier at hun tror at det mulig å få til det i hverdagen nå, hun tror det er et spørsmål om selvdisciplin.

Flere av informantene som ikke har barn svarer også at de ville brukt timen på søvn, innhenting eller hvile. Flere av dem kunne ønske seg enten en roligere morgen, eller en rolig time før de legger seg. Maria sier at de gangene hun tenker på at hun ønsker seg mer tid handler det ofte om søvn. De ukene i turnusen hvor hun begynner uken med kveldsvakt, og så går over til dagvakt, er spesielt krevende.

Maria: [...] Da pleier jeg å være ganske sliten på fredagen. Da hjelper det ikke at du har fri helg. Da har du mest lyst til å bare ligge på sofaen. Men jeg pleier jo ikke å

gjøre det, jeg pleier jo å gjøre noe sosialt. Og da trenger du på en måte helgen etter helgen da. Fordi du har bare forskjøvet hele problemet med lite søvn.

Noen av informantene som ikke har barn svarer også at de kunne tenke seg å bruke tiden på å gjøre mer sosialt, eller til å gjøre ting som gir en følelse av å «være til stedet» eller «bare være». En av informantene som ikke har barn sier at hun ikke ønsker mer tid i hverdagen. Hun kan heller kjenne motsatt, at hun opplever å ha mye tid og at hun ikke vet helt hva hun skal bruke den på.

5.3.5 Verdifull tid

I intervjuene ville jeg undersøke hva informantene forsto som meningsfull bruk av tid. Jeg stilte da blant annet spørsmål om *å være til stedet i øyeblikket* og *kvalitetstid*. Jeg spurte dem da både om hva de tenker at det betyr eller hva de tenker på når de hører begrepene, og når de selv føler at de er til stedet eller hva kvalitetstid er for dem.

Å være til stedet i øyeblikket

Flere av informantene sier at det å være til stedet for dem handler om oppmerksomhet, at man får med seg det som skjer. De sier også at det handler om at oppmerksomheten ikke er delt, noe de ellers kan oppleve at den er. Flere av informantene snakker om det å være til stedet som et ideal de har, som de ønsker å bli bedre på. Julie setter ord på dette når jeg spør henne om hva det betyr for henne.

S: Dette med *å være tilstede i øyeblikket*, hva betyr det for deg? Eller hva tenker du på når du hører det?

Julie: [...] Men det der med oppmerksomhet det føler jeg blir vanskeligere og vanskeligere egentlig. Å ha udelte oppmerksomhet på én ting, den ene tingen du holder på med, akkurat der du er, i den samtalen du er i. Som veldig ofte har.. en liten del av hjernen som også gjør andre ting eller tenker på andre ting eller planlegger noe som skal skje neste uke eller det plinger i mobilen.

Julie opplever at hun veldig ofte har flere prosesser som pågår i hodet samtidig. Hun tror at det er en samfunnstendens, at man har mye delt oppmerksomhet. Linn sier at hun tenker at det handler om opplevelseskvalitet, at man i større grad får med seg det man opplever. Hun sier som Julie, at hodet ofte er fylt med det som har skjedd, eller det som skal skje, mens når

man er mer til stedet så er man mer åpen for det som «faktisk er». Hun sier at det er noe hun er opptatt av, men at det må være rom for det og at det kommer i øyeblikk.

I motsetning til mange av de andre informantene sier Maria opplever at hun stort sett er til stedet. Hun opplever at hun klarer å nyte øyeblikkene her og nå. Hun sier at det heller ikke er noe hun tenker bevisst på, hun tror det kommer naturlig for henne. Hun tenker samtidig at jobben hun har, men kanskje aller mest andre erfaringer hun har med seg, har forsterket den siden av henne.

Kvalitetstid

Når jeg stilte dem spørsmål om hva de tenkte på når jeg sa ordet *kvalitetstid* og hva det er for dem, var det noen som snakket om hva begrepet betyr og hva det impliserer, mens andre forklarte hva de opplevde som kvalitetstid. For å ta det siste først, snakket flere av informantene om det å ha kvalitetstid med partner. Anette sier at hun synes at kvalitetstid er «et tulle ord», men bruker det til å beskrive tiden hun og mannen har sammen når de ser på serier etter at barna har lagt seg: «[...] at vi sammen blir engasjert i noe, og ser på noe, snakker om det etterpå, og gleder oss til den tiden sammen da». Julie sier at hun har fått en ny forståelse av begrepet kvalitetstid etter hun fikk samboer.

S: Ordet kvalitetstid da, hva tenker du på når jeg sier det? Enten hva er kvalitetstid for deg eller.. hva betyr det på en måte?

Julie: [...] fordi det som folk før har sagt sånn.. at man må prioritere kvalitetstid med kjæresten sin for eksempel. Jeg har alltid bare vært sånn - du ser jo den personen hver dag. Og det har jeg fått veldig annet forhold til nå når jeg har min egen samboer. Det at all tid er ikke liksom god tid sammen, eller all tid er ikke lik på en måte. Og at veldig mye av den tiden vi er sammen er jo veldig sånn.. [...] Man snakker om ting som skal skje og man avklarer ting og man planlegger ting og det er praktisk tid og ikke så emosjonelt tilstedeværende tid.

Etter at hun fikk samboer har hun fått en ny forståelse for at all tid ikke er lik.

Noen av informantene sier at kvalitetstid også er noe de kan ha med seg selv. Tone sier det handler om å føle at man får «påfyll av positive aktiviteter». Hun trekker fram tid med nær familie og det å lage middag til seg selv etter jobb, som kvalitetstid. Hun opplever at kvalitetstid er tid hvor hun kan slappe helt av.

Ida og Linn gir uttrykk for en mer kritisk holdning til begrepet kvalitetstid. Ida sier hun blir irritert når folk snakker om kvalitetstid. Hun sier hun forstår hva de sikter til, men

hun synes bruken av begrepet er ukritisk. Hun påpeker at begrepet impliserer at det finnes tid som ikke er av kvalitet. I sitt eget liv strever hun etter at all tid skal være så god tid som mulig.

Ida: [...] det er viktig å skille mellom hverdag og fest, hverdag og ferie, men jeg ønsker likevel ikke at jeg skal leve for helga. Jeg ønsker at hverdagen skal føles bra. Og i den forståelsen passer liksom ikke det begrepet inn for meg.

Ida opplever at begrepet kvalitetstid impliserer en forståelse av tid som ikke passer inn i hennes forståelse av det. Linn gir uttrykk for noe av det samme. Hun synes det er noe vanskelig med det å skulle vurdere noe av tiden sin som bra og noe som ikke bra. Hun sier at hun tenker mer at alt livet består av har ulike kvaliteter.

Det er interessant at informantene har ulike forhold til begrepet kvalitetstid. Noen opplever at det beskriver en distinksjon de selv opplever, mellom former for tid der man selv og eventuelt de man er sammen med, er mer eller mindre emosjonelt tilstedeværende eller avslappet. Andre er mer kritisk til begrepet, fordi det skaper en distinksjon mellom tid med høy kvalitet og tid med lav kvalitet. Både hva informantene tenker er kvalitetstid og om de tenker at kvalitetstid er et nyttig begrep, sier noe om idealer for bruk av tid. Man ønsker at tiden i hverdagen skal være av kvalitet.

5.3.6 Brudd i tidsopplevelse

Flere av informantene beskriver at tiden oppleves annerledes når de er i en situasjon der de blir oppslukt av noe eller i en aktivitet de liker, som krever fokus. Kristine sier at hun tenker mye på at hun ønsker å gjøre ting som skaper et brudd i hverdagsrytmen, fordi det bidrar til at man opplever at tiden ikke går så fort. Hun forteller om et prosjekt hun og samboeren hennes har hatt sammen.

Kristine: Og da var vi ti dager hjemme hos foreldrene mine, jeg og samboeren min, og bare jobbet tolv timer om dagen med det. Og da føles det jo ut som man har vært vekk fra jobben en måned. For man gjør nye ting hele tiden. Og det er jo sånn når man er ute og reiser, eller er et nytt sted eller et eller annet sånt, at alle sanseinntrykkene blir bare så forsterket. Det blir så intenst at på en måte, jeg vet ikke hva som er grunnen, men da går tiden mye saktere på en måte. Både når man ser tilbake på det, og når man er der da på en måte. Så det er nok viktig å gjøre nye ting da, at hjernen får ny stimuli [...]. At hvis man gjør det samme hele tida så forsvinner tiden.

Kristine opplever at tiden går saktere når hun gjør nye ting. Det er tydelig at hun opplever dette som en bra ting. Hun sier at hun tenker at man må leve sånn at hver dag teller, men at det er lett å glemme i hverdagen.

Jeg refererte i forrige avsnitt til det Ida sa om opplevelsen av å se god scenekunst. Hun beskriver det som at «tiden blir litt opphøyet» eller at den «stopper opp».

Ida: [...] bra scenekunstopplevelser, eller bra konsertopplevelser, for meg så står jo tiden stille, altså tiden blir litt opphøyet. Man trer på en måte ut av tid. Det blir en annen tidsfølelse. Stopper opp eller pauser litt. Og det er det som jeg tror også for meg gir nye perspektiver eller impulser inn, og liksom skaper et brudd i rytmen.. og med små barn er det veldig rytmisk.

Både Kristine og Ida gir uttrykk for at de opplever en link mellom nye impulser og følelsen av at tiden stopper opp. Linn forteller at hun, i de situasjonene hun har nevnt som hun liker godt å være i, at hun kan føle det som en tilstand der hun er «ute av tid».

S: [...] Men når du er på.. ser på konsert, eller om du leser bok, eller om du er med datteren din.. hva er det liksom du liker med det tror du? Hvordan har du det når du gjør disse tingene?

Linn: Jeg tror at det kanskje er noe av det samme som jeg snakket om med den følelsen av flyt da. Eller være i på en måte en annen type tilstand. Litt sånn ute av tid.

S: Ja, ute av tid - hva tenker du på da?

Linn: Nei, at det er litt sånn.. jeg vet ikke helt. En sånn følelse av å være til stedet i noe.

For Linn er følelsen av å være ute av tid knyttet til en følelse av tilstedeværelse. I de situasjonene hvor hun opplever at hun er til stedet kan hun få en følelse av å være ute av tid.

5.3.7 Prioriterer man det som er viktigst eller det som haster mest?

Mot slutten av intervjuene leste jeg ett sitat for informantene som er hentet fra et intervju med Hartmut Rosa. I intervjuet sier han: «I stedet for å prioritere det vi mener er viktigst, gjør vi først det vi føler haster mest» (Lysaker & Jacobsen, 2022). Flere av informantene ga uttrykk for at sitatet ga umiddelbar gjenklang når jeg leste det for dem. To av dem fikk assosiasjoner til arbeidslivet. De opplever at arbeidsoppgaver som haster ofte må prioriteres før arbeidsoppgavene de mener er viktigst, fordi dette er oppgaver som man jobber med over lengre tid og som derfor kan utsettes. Av de tre informantene som ikke umiddelbart kjenner seg igjen i sitatet, er det en som gir uttrykk for at hun opplever at det i hennes yrke ikke er et

motsetningsforhold mellom det som er viktig og det som haster. Hun jobber i helsesektoren og må i sin arbeidshverdag kontinuerlig ta avgjørelser på hva som haster mest. Hun opplever at grunnen til at noe haster mer enn noe annet er at det er viktigere. Det er flere av informantene som gir uttrykk for at de opplever at sitatet også stemmer på politisk nivå eller i måten vi håndterer klimakrisen. En av dem snakker om hvordan det i politikken er en konflikt mellom fokuset på det som man kan enes om at er de viktigste tingene landet vårt står ovenfor de neste tretti årene, og det som presser mest her og nå. Hun opplever at fokuset ofte er på det som haster nå, og mindre på det langsiktige målene.

Ida og Camilla kjenner det særlig igjen fra jobb. De forteller at det er vanskelig å prioritere det langsiktige arbeidet, når det hele tiden kommer inn e-poster andre ting som haster. Camilla sier at hun har en følelse av at hun aldri får tid til de tingene som hun egentlig burde gjøre. Ida forteller at hun i sitt tidligere yrke (kunstsektoren) følte at alt hastet, og at hvis hun stoppet opp eller sa nei til noe, så ville hun risikere å miste alt. Hun nådde til slutt en grense som tvang fram noen refleksjoner om hvordan hun vil leve livet sitt. Nå er hun tryggere på å sette grenser og jobber aktivt for å leve i tråd med sine egne verdier. Hun er opptatt av at hverdagen ikke skal handle om å få unna det som haster, at man må bruke tid på det som er viktig for en.

Anette sier at sitatet på en måte gir gjenklang, men at det for henne handler mer om at hun opplever at hun prioriterer det som forventes over det som er viktigst. Hun opplever at det er forventet av henne at hun skal jobbe fulltid, og at det sitter langt inne å jobbe redusert, selv om hun kan ønske det, for å få mer tid sammen med barna. Hun kunne tenke seg å gå ned i levestandard for å få mer tid til de tingene som er viktigst for henne. Hun tenker at det umulig kan være meningen at vi skal haste rundt sånn som vi gjør.

Anette: [...] hva var det de generasjonene der holdt på med da, eller hvorfor skal målet være å produsere mest mulig, skaffe mest mulig inntjening.. som gjør at vi løper rundt og haster i livene våre. Jeg tenker at det kan vel umulig være meningen. Eller ja, jeg kan veldig fort havne i sånne.. men det blir veldig fort veldig nedtrykkende og destruktivt da, så da snapper jeg meg bare ut av det, og så bare går jeg på.. kjører på videre i samme mønster (ler), men jeg stiller veldig ofte spørsmål ved det mønsteret. [...] mine små barn setter ord på at de synes at tida går veldig fort og da blir jeg veldig forundra. Og jeg synes kanskje det er litt urovekkende, at de allerede skal kjenne på at tida går fort, for det er veldig i kontrast til hvordan jeg opplevde tid når jeg var barn, da var jo sommerferien en evighet. Så det er et eller annet med samfunnsutviklingen, tror jeg da. Med hvordan vi har veldig mye programmert tid, som jeg ikke vet om er bra. Men som det er vanskelig å.. jeg selv klarer ikke å liksom gjøre noe med det liksom.

Anette opplever at det er en samfunnsutvikling, der vi har veldig mye programmert tid, som gjør at vi opplever å haste rundt og at tiden går fort. Selv om hun er kritisk til dette og ønsker noe annet, opplever hun at det er vanskelig å gjøre noe med det selv. Hun opplever at hun gjør det som det er lagt opp til at hun skal gjøre.

5.4 Oppsummering

Informantene som har barn beskriver en hverdag der det er mye som skal skje i løpet av en dag. To av dem sier at de opplever at det er for lite tid, mens en sier at hun tenker at det er for lite tide hvis begge foreldrene jobber fulltid (nå er de begge i gradert foreldrepermisjon). I hverdagen de har nå opplever alle at de ikke har tid til å gjøre husarbeid før barna har lagt seg, og at de må utsette søvnen for å få den egentiden de har behov for. Informantene som ikke har barn forteller om hektiske arbeidsdager. For noen følges disse av kvelder der man gjør minst mulig, fordi man ikke har overskudd igjen etter arbeidsdagen. For andre følges det opp av mye aktiviteter og tid med venner.

Alle informantene gir uttrykk for at de opplever en form for tidsknapphet. Noen opplever det i krysspresset mellom arbeidslivet og familielivet, noen opplever det på jobb og noen opplever det relasjonelt. Flere forteller at de legger seg senere enn de tenker at de burde og at de får for lite søvn i hverdagen. Dette tolker jeg som at behovet for innhenting ikke er møtt når tiden man egentlig tenker at man bør legge seg kommer.

Flere av informantene har mye planlagt eller bundet tid. Noen av dem beskriver at de kan bli stresset av å tenke på alt som skal skje framover i tid. Den kontinuerlige planleggingen preger både kalenderen og hodet, som flere beskriver at hele tiden ligger noen steg foran. Dette kan føre til at det er vanskeligere å være til stedet her og nå.

Informantene er bevisste på skillet mellom arbeidstid og fritid. De som har fast arbeidstid er glad for at de ikke må ta med jobben hjem. De som har fleksitid er glad for at de med dette får en frihet, men setter også pris på rammene kjernetiden setter. De som har fri arbeidstid trives veldig godt med den friheten de har, men de gir uttrykk for at det kan være krevende når det er opp til dem selv å sette grenser for arbeidstiden. Å sette grenser for arbeidstiden og ta vare på egne rettigheter til sykefravær blir i større grad opp til individet i slike yrker, fordi du kan i prinsippet jobbe når som helst og hvor som helst. Flere av informantene forteller at den frie strukturen i studiehverdagen var krevende, at de hadde mye

dårlig samvittighet og følte at de brukte tiden dårlig fordi de utsatte arbeidet fram mot eksamen. De synes det er deilig at det ikke er mulig i arbeidslivet. Skillet mellom arbeidstid og fritid er tydeligst for de som har fast arbeidstid, de har jobber der noen andre tar over arbeidsoppgavene når de går av vakt. Andre informanter har jobber der oppgavene venter på dem til de kommer tilbake på jobb.

Flere av informantene opplever at de har mer skjermtid enn de ønsker, særlig på mobil. To av informantene med barn opplever at det er vanskelig å legge fra seg telefonen fordi det kommer så mye beskjeder fra barnehage, skole og fritidsaktiviteter. Flere av informantene som ikke har barn opplever at det er lett å ty til skjerm når man er sliten og har behov for å bli stimulert. Flere av informantene gir uttrykk for at de ønsker å bruke den tiden på noe som gir dem mer.

Flere av informantene jobber med mennesker, og forteller at de opplever det som meningsfullt å ha en jobb der deres arbeid kan ha en innvirkning på noen andres liv. Noe annet flere nevner er at de er glad for at de i jobben de har nå kan bruke sin kompetanse og utvikle sin kompetanse, at de er interessert i det de jobber med, godt faglig samarbeid og godt arbeidsmiljø. Det som kan skape tidsknapphet i arbeidshverdagen er for mange oppgaver, for få ansatte eller at det er vanskelig å sette strek for arbeidet. To av informantene gir uttrykk for at det er vanskelig å prioritere arbeidsoppgaver som består i langsiktig arbeid, fordi det kommer inn mye e-poster og andre ting som haster mer.

Det de liker best å bruke tid på er samvær med familie, venner, bevege seg i naturen, oppleve scenekunst, lese, fysisk aktivitet i ulike former, i tillegg til en rekke andre aktiviteter. Disse aktivitetene gir dem glede, avkobling, fokus, følelse av å bli berørt og følelse av å være til stedet. Flere opplever at det også er knyttet til et brudd i den tidsopplevelsen som preger hverdagen, at tiden blir opphøyet, stopper opp eller raser av gårde.

Flere av informantene gir uttrykk for at de kunne ønske at det var mer til stedet i hverdagen. Noe av det de trekker fram som fint med de aktivitetene de er glad i, er at de opplever å være mer til stedet her og nå, når de holder på med dem. Tilstedeværelse blir beskrevet som noe som gir en annen opplevelseskvalitet. Et hinder for denne tilstedeværelsen kan være mobiltelefonen. Flere trekker fram fraværet av mobiltelefonen som noe av det som gjør teatersalen til et sted der man er mer til stedet her og nå.

6. Diskusjon

Jeg vil i dette kapittelet gå igjennom funnene i analysen med utgangspunkt i forskningsspørsmålene mine. Jeg vil drøfte hvordan hvert av funnene kan forstås opp mot Hartmut Rosas teori om sosial akselerasjon og resonans, og opp mot tidligere forskning. Jeg har delt diskusjonen inn i tre deler: 6.1 Livstempo, 6.2 Resonans og 6.3 Begrensninger ved min analyse.

6.1 Akselerasjon i livstempo

Jeg vil nå diskutere funnene jeg gjorde i analysen av datamaterialet, og diskutere det opp mot teorien til Rosa. Jeg vil også se funnene i lys av tidligere forskning, og drøfte hva implikasjonene av funnene i denne undersøkelsen er. Forskningsspørsmålene som jeg diskuterer her er: Hvordan beskriver mennesker i dag sitt livstempo? Hva beskriver de at påvirker tempoet i hverdagen?

Beskriver de akselerasjon i livstempo?

Flere av informantene gir uttrykk for at de har en følelse av tidsknapphet i hverdagen, som stemmer overens med det Rosa beskriver som akselerasjon i livstempo (Rosa, 2015, s.132). For informantene med barn dreier det seg om et krysspress mellom de timene de skal være på jobb i løpet av en dag, og alt som skal skje på ettermiddagene i en småbarnsfamilie med flere barn. Blant informantene som ikke har barn beskriver noen av dem at tidsknappheten først og fremst er knyttet til jobb, mens andre opplever det mer relasjonelt. Samtidig gir også flere av informantene uttrykk for at de har hatt perioder hvor de har kjent enda mer på tidsknapphet. Flere av dem har tidligere jobbet i andre yrker eller stillinger, der det var vanskeligere å sette grenser for arbeidet.

Det at flere av informantene opplever at de ønsker mer tid når dagen er over, at de enten utsetter det å legge seg for å få tid til innhenting eller at de kunne ønske seg mer tid til innhenting og søvn, kan tolkes som en konsekvens av en følelse av tidsknapphet. De utvider dagen for å få tid til mer. Dette i seg selv kan defineres som det Rosa kaller akselerasjon i livstempo, fordi de får inn mer aktivitet i løpet av dagen ved å være våkne en time ekstra.

Informantene som har barn beskriver at det ikke finnes tid der de bare kan være seg selv, men at de ofte tar seg den tiden, og heller ofrer litt av den søvnen de tenker at de trenger. Dette funnet er i tråd med det Ericsson (2019) fant i sin studie av det tredje skiftet, at kvinner i alderen 30-45 år med familieansvar har manglende tid til innhenting i hverdagen. Flere av informantene som ikke har barn sier også at de legger seg senere enn de tenker at de burde, de sier at de bruker timene før de sovner på å se på TV, serier, mobilskjerm eller lese bok.

Det er ikke alle informantene som gir uttrykk for at de har en generell følelse av tidsknapphet i hverdagen, selv om de kan oppleve det på jobb eller i relasjoner. Jeg vil likevel argumentere for at de funnene jeg har diskutert her viser at det er tydelige uttrykk for akselerasjon i livstempo i materialet.

Hvilke betingelser påvirker tempoet?

Som en del av forskningsspørsmålet var jeg interessert i å undersøke hva informantene ga uttrykk for at påvirket tempoet i hverdagen deres.

Planlagt eller programmert tid

Informantene snakker om følelsen av tidsknapphet både som en konsekvens av at de gjør det som er forventet av dem og at de fyller tiden med mye meningsfullt. Rosa mener at mennesker i dag både opplever et press om å akselerere og et ønske om å akselerere, og at dette er to årsaker til at mennesker setter opp livstempoet (Rosa, 2015, s.134). Flere av informantene beskriver at det var noe lettende med at planene forsvant under den sosiale nedstengningen under koronapandemien. Dette kan implisere at de i utgangspunktet hadde lagt mer planer og hadde et høyere sosialt tempo enn de egentlig orket. Hvis vi skal tenke på det innenfor rammene av Rosas teori, handler det kanskje enten om at de ønsker å fylle livet sitt med mye aktivitet, fordi det er det som blir oppfattet som et meningsfullt liv (Rosa, 2015, s.134). Eller at de opplever krav om et høyt sosialt tempo, som det oppleves vanskelig å ikke innfri. Begge disse motivasjonene kommer til uttrykk i materialet. Flere av informantene sier at de opplever at tiden går mye fortere enn den gjorde når de var studenter. De tror dette blant annet handler om at de i den livsfasen de er i nå har mye planlagt og bundet tid.

Informantene som har barn har mye program på ettermiddagene. De skal følge opp barna, ikke bare i daglige gjøremål, men også i organiserte aktiviteter. Dette kan ses som en del av tendensen som kalles det intensiverte foreldreskapet (Egeland et al., 2021, s.14, 19; Baigen, 1998). Det er først etter barnas leggetid at de har tid til husholdsoppgaver. Noen av dem beskriver mye kontakt med barnehage og skole gjennom apper på telefonen. De opplever at de ikke kan legge vekk telefonen, fordi de vil gå glipp av viktig kommunikasjon angående barnet deres. Dette funnet er i tråd med det Rosa hevder om at det ikke er et reelt alternativ for individet å sette ned tempoet i sitt liv, ved å for eksempel være mindre tilgjengelig, fordi det vil få betydelige negative konsekvenser for en selv (Rosa, 2015, s.157). Foreldre må i tillegg holde seg oppdater på det som handler om barna. Jeg vil argumentere for at det intensiverte foreldreskapet kan forstås som et uttrykk for akselerasjon i livstempo.

To av informantene som ikke har barn beskriver relasjonell tidsklemme. De opplever at det ikke er nok tid og overskudd i hverdagen til alle man burde eller ønsker å ha tid med, samtidig som man tar vare på behovet for egentid. En av dem sier at hun kan få dårlig samvittighet hvis hun setter av tid til egentid, i stedet for å møte venner. Dette tyder på at det er et press om å ha et høyt sosialt tempo, eller at man har en forventning til seg selv om at man skal ha et høyt sosialt tempo.

Flere beskriver at det å ha mye bundet og planlagt tid gjør at man føler at tiden går fortere. Det å hele tiden ligge noen steg foran i hodet gjør at man er mindre oppmerksom her og nå. Forskning på det tredje skiftet finner at kvinner opplever mer stress enn menn fordi de tar hovedansvaret for planleggingen av familielivet (Egeland et al., 2021, s.72). Denne forskningen kan implisere at funnet i min undersøkelse om at informantene opplever at tiden går fortere fordi de planlegger mye, kan være mer gjeldende for kvinner enn for menn.

Strukturering av arbeidstid

Informantene gir uttrykk for at strukturering av arbeidstid har mye å si for opplevelse av balanse i hverdagen. Et tydelig skille mellom arbeidstid og fritid, gjør at arbeidstiden ikke flyter ut og blir noe du selv må sette grenser for. Samtidig kan det oppleves ufritt.

Informantene som har mer fleksibilitet i arbeidstiden, er veldig glad for denne friheten. Samtidig har noen av dem erfart at det kan føre med seg en utvisking av skillet mellom arbeidstid og fritid, og en av dem har erfart at retten til sykefravær blir mer utydelig. Når arbeidstakeren har ansvar for å ferdigstille sine oppgaver, og de har en dead-line som presser,

kan det være vanskelig å legge fra seg arbeidet når arbeidsdagen er over (Rosa, 2015, s.173). En av informantene forteller at perioden med hjemmekontor under korona gjorde at skillet mellom arbeidstid og fritid ble visket ut. Hun har en følelse av å alltid være på jobb. Egeland et al. (2022) finner at hjemmekontor kan gjøre det vanskelig for arbeidstaker å sette grenser for arbeidstiden (Egeland et al., 2022). Det som kommer til uttrykk i materialet er at utflytende arbeidstid kan legge press på fritiden og gjøre at det er vanskeligere å legge fra seg jobben. Kulturen på arbeidsplassen og signalene lederen sender har betydning for hvor lett de selv synes det er å opprettholde skillet mellom arbeidstid og fritid.

Rosa mener at funksjonell differensiering fører til at de ulike systemene individet er del av setter opp tempoet og krever mer tid av dem (Rosa, 2015, s.190). Hvis man har flytende arbeidstid, og opplever tidsknapphet på jobb, kan det føre til at man tar noen timer fra tiden man har fri til å gjøre ferdig arbeidet. Dette kan igjen føre til en følelse av tidsknapphet i fritiden. Anette beskriver hvordan stress på jobb og helgejobbing i hennes tidligere jobb, gjorde det vanskeligere å være til stedet på hjemmebane.

Lengden på arbeidsdagen

To av informantene med barn gir uttrykk for at det er for lite tid i hverdagen i en småbarnsfamilie, der begge foreldrene har fulltidsjobb. De setter spørsmålsteget ved om dette er riktig måte å forstå fordelingen av arbeid- og omsorgsoppgaver på. Lengden på arbeidsdagen komprimerer tiden man har til alt det som skal foregå på ettermiddagen. De gir uttrykk for at de ønsker mer tid til å være sammen med barna. Kravene og forventningene man opplever som arbeidstaker og kravene og forventningene man opplever som forelder, kan skape et krysspress og en følelse av at tiden ikke strekker til hverken på jobb eller hjemme. Denne undersøkelsen kan ikke si noe om kjønnsaspektet ved dette, men i lys av det Innstrand (2010) finner om at kvinner opplever mer skyldfølelse og konflikt knyttet i samhandlingen mellom arbeidsliv og familieliv, kan det tenkes at dette er mer gjeldende for kvinner enn for menn. Kitterød (2007) mener funnet om at kvinners utdanning er en signifikant variabel for deres ønske om kortere arbeidstid kan være et uttrykk for at høyt utdannede kvinner kan oppleve større forventninger på jobb og oftere har mindre tydelige skiller mellom arbeidstid og fritid, men argumenterer for at det også kan skyldes idealer om morsrollen. Begge disse artiklene er publisert for en del år siden, men dette kan være mulige årsaker til de arbeidstidsønskene de to informantene gir uttrykk for.

Intensiteten på arbeidsdagen

Flere av informantene sier at de opplever at arbeidsdagen er hektisk og at de kan kjenne på tidsklemme i arbeidet. De knytter det til at det er for mange oppgaver, for få ansatte eller at man tar på seg for mye jobb. De to informantene som har faste arbeidstider forteller at det ikke alltid er tid til lunsjpause, og en av dem sier at det ikke alltid er tid til å gå på toalettet. Intensiteten på arbeidsdagen har også en innvirkning på livstempo. Begge informantene gir uttrykk for at de kan være slitne etter jobb. En av dem sier at hun har lite overskudd til å møte venner etter dagvakt. Den andre sier at hun møter mye venner i hverdagen, men at hun etter de tyngste ukene i turnusen kan kjenne på at hun ikke orker å gjøre noe i helgen. Hun forteller at hun gjør ting likevel, men at hun da opplever at hun bare har forskjøvet problemet til uka etter. Jeg tolker det disse informantene sier som uttrykk for at det blir manglende mulighet for innhenting i løpet av arbeidsdagen (Ericsson, 2019).

To av informantene i utvalget, en som har fri arbeidstid og en som har fast arbeidstid, mener at flere ansatte ville løst tidsklemmen på jobb. Det er for mange oppgaver per person. Rosa mener at en av drivkreftene i sosial akselerasjon er det at den kapitalistiske økonomien krever at man hele tiden effektiviserer produksjonen og arbeidet (Rosa, 2015, s.162, 163). Effektiviseringen og intensivering av arbeidsdagen kan krasje med arbeidstakerens naturlige grense for akselerasjon. Det blir en form for desynkronisering (Rosa, 2015, s.17). Det kan føre til en polarisert levemåte, der det er et høyt tempo og stress på jobb, og man må kompensere med mer innhenting og passiv tid utenfor arbeidstid (Rosa, 2015, s.138) To av informantene som ikke har barn gir uttrykk for at de har lite overskudd når arbeidsdagen er over. Dette kan tyde på at de opplever en intensivert arbeidsdag.

Å lære seg sine grenser

Et gjennomgående tema i intervjuene er det å sette grenser for arbeidstid. Flere av informantene gir uttrykk for at dette er en noe man får erfaringer med i arbeidslivet og at man lærer seg hvor grensenene ens går og hvordan man best strukturerer arbeidet. Flere av informantene forteller om perioder der arbeidstiden har vært utflytende og at det har ført til stress og følelse av tidsknapphet. Det disse informantene beskriver tyder på at det kan ta noen år i arbeidslivet før man får de erfaringene man trenger for å få innsikt i hva som skaper balanse i hverdagen. Spørsmålet jeg mener det er viktig å stille her, og som en av informantene stiller eksplisitt, er om dette skal være en individuell erfaring med individuelle

løsninger. At arbeidstakere opplever å være overarbeidet er ikke bare et problem for den individuelle arbeidstakeren. Det er viktig både for arbeidsgiver og for samfunnet at arbeidstrykket hos den enkelte arbeidstaker er bærekraftig.

Det kan være interessant å se dette i lys av det Rosa sier om privatiseringen av hva som er et godt liv (Rosa, 2019, s.18). Han mener at det i senmoderniteten blir opp til individet å finne svaret på hva et godt liv er. Dette er et svar vi skal finne inne i oss selv. Spørsmålet man kan reise her er om individualiseringen av disse spørsmålene fører til at man finner individuelle løsninger på det som kan være et strukturelt problem. Selv om noen av informantene i undersøkelsen er kritiske til struktureringen av arbeidstiden, er tendensen jeg finner i denne undersøkelsen at løsningen på problemet blir å finne en stilling eller en måte å arbeide på som gir bedre mulighet for balanse mellom arbeidstid og fritid.

Kjøpe seg tid gjennom å sove mindre

Det at flere av informantene legger seg senere enn de ønsker, for å få tid til innhenting, mener jeg kan tolkes som en form for deselerasjon (Rosa, 2015, s.87). De har behov for en rolig time til innhenting, etter en arbeidsdag og kanskje også en ettermiddag, med mye aktivitet (Rosa, 2015, s.138). Den siste timen før de legger seg gir kanskje informantene mindre følelse av tidsknapphet i hverdagen. Man sørger for å finne lommer i hverdagen med et lavere tempo, der man tar igjen pauser og innhenting man ikke har fått tidligere på dagen. Dette kan tillate et høyere tempo ellers i hverdagen. Dette kan tolkes som det fenomenet Rosa kaller deselerasjon som en strategi for akselerasjon (Rosa, 2015, s.87).

Hverdagsrytmen

Når jeg spør hva som gjør at informantene kan føle at tiden går fort er det to ting som særlig går igjen i svarene. Man kan oppleve at tiden går fort når man har mye bundet tid og man hele tiden planlegger det som skal skje framover i tid. Da kan det bli vanskeligere å ha konsentrasjon på det som skjer her og nå. Noe annet som blir nevnt som en årsak til at det føles som at tiden går fort er at man er mye i en hverdagsrytme der ting går på autopilot, der det er lite ny stimuli. Til sammenligning beskriver flere av informantene at tiden stopper opp eller opphører når de er opplever fokus i aktivitet eller når de blir berørt. I disse situasjonene sier noen av informantene at de ikke har den samme bevisstheten på tid som de har ellers i

hverdagen. Rosa argumenterer for at den moderne opplevelsen av tid er preget av at vi både føler at tiden går fort mens den pågår, mens også når vi tenker tilbake på forrige uke eller det siste året som har gått. Han mener det skyldes at vi opplever mange ting i løpet av en dag og at det er raske overganger mellom de ulike situasjonene (Rosa, 2015, s.143, 144). Linn setter ord på en opplevelse av dette. Hun opplever at en av grunnene til at tiden går fort på jobb er at det er så mange skifter. Det gir henne en følelse av at hun ikke henger helt med. Hun synes det er vanskelig når det ikke er tid til å omstille seg.

6.2 Resonans:

Hva man ønsker å bruke tid på, er noe flere av informantene reflekterer over i hverdagen.

Julie: [...] det er sånn jeg føler jeg baler mye med i livet generelt.. finne riktig balanse hele tiden. Når har jeg det godt. Når har jeg lave skuldre. Når har jeg nok av alle de tingene og brikkene som gjør at jeg totalt sett har det godt da. Og det tror jeg for min del handler veldig mye om å minne meg selv på det at veldig mye av den lykken ligger ikke i det umiddelbare.

Selv om man vet at noen ting gir en mer enn andre ting, er det ikke alltid at man har overskudd eller tid til å gjøre de tingene som ikke er så umiddelbare. Noe flere av informantene beskriver et ønske om å være mer til stedet i hverdagen. En av dem beskriver at hun føler at det stort sett er «en liten del av hjernen som også gjør andre ting eller tenker på andre ting eller planlegger noe som skal skje neste uke». De opplever også at mobilen gjør det vanskeligere å være til stedet her og nå. Forskningsspørsmålene jeg vil diskutere her er: Hvordan opplever mennesker i dag relasjonen de har til verden rundt seg? Hva beskriver de at hindrer og muliggjør at de har en god relasjon til verden rundt seg?

Hvordan beskriver de relasjonen til verden rundt seg?

Jeg vil nå skrive om det informantene sier om relasjonen de har til verden rundt seg. Jeg vil diskutere det de beskriver som gode betingelser for å ha det fint med menneskene rundt seg, med jobben og andre ting de omgir seg med. Og jeg vil diskutere det de beskriver som mindre gode betingelser for å ha gode relasjoner til verden rundt seg.

Horisontale akser

Informantene gir uttrykk for at de opplever det som meningsfullt å tilbringe tid sammen med barn, partner, venner og familie. Informantene som har barn gir uttrykk for at de er i en livsfase der kjernefamilien er i fokus. Rosa kaller relasjonene man har til andre mennesker horisontale akser for resonans, og mener at kjernefamilien blir oppfattet som en viktig sfære for resonans i det moderne samfunnet (Rosa, 2019, s.202). Det er relasjoner der det er mulighet for å oppleve resonans, slik som Anette beskriver i sitatet der hun snakker om hvor fint hun synes det er å observerer barna når de holder på med ting. Man kan bli påvirket av barnas tilstedeværelse og tempo, når mye må skje på deres premisser. Det er noe utenfor en selv som man hele tiden må forholde seg til og som jeg tenker at har noe av den uforutsigbarheten som Rosa mener er et sentralt element hvis man skal kunne etablere en resonant relasjon (Rosa, 2019, s.172). Samtidig kan en hverdag med barn hindre at man kan være til stedet i andre prosesser over tid, fordi det kan være mye avbrytelser. En av informantene som har barn forteller at hun kan kjenne at hun er mindre i flyt i hverdagen etter at hun fikk barn, hun tenker at det kan handle om at hun er mer rettet mot deres behov.

I perioder med mye stress og mye jobb, kan det være vanskeligere å være til stedet hjemme og det kan forstyrre hvordan man har det i relasjon til familien. Rosa skriver at mangel på tidsressurser i familien kan skape stress og gjøre at man ikke får til å samarbeide på en god måte (Rosa, 2019, s.209). Han mener at den emosjonelle tilstedeværelsen i familien, eller vi kan tenke generelt i relasjoner, kan bli forstyrret av at vi gjennom telefonen i praksis hele tiden er tilgjengelig for sosiale sfærer utenfor familien (Rosa, 2019, s.209). Enten det er jobb, venner, barnehagen, skolen eller barnas fritidsaktiviteter. Et eksempel på dette i materialet er informantene som forteller at samboeren kan bli irritert når hun svarer på mail mens de spiser middag sammen. Det at man har mulighet til å kommunisere med jobben når man spiser middag med de hjemme, kan skape situasjoner der oppmerksomheten er delt. Informanten beskriver hvordan dette kan skape en frustrasjon hos den personen man er sammen med.

Julie beskriver at hun og vennene har en gjensidig påvirkning på hverandre, at de utfordrer hverandre og bekrefter hverandre, og at dette gir henne nye tanker og perspektiver. Rosa mener at det er sentralt i en god relasjon mellom mennesker, at vi opplever å bli berørt og berøre hverandre (Rosa, 2019, s.197). I en hverdag som er preget av tidsknapphet og lite overskudd, kan også vennerelasjoner komme under press. Da kan det å skulle møte venner oppleves mer som noe man må få tid til, enn noe man gjør fordi man har behov for det. I en

periode av livet der man har enn relativt full kalender, kan også samværet med venner blir mindre behovsstyrt. Det er ikke sikkert man har det samme overskuddet til å møtes når dagen for møtet kommer, som da man planla det for to uker siden.

Diagonale akser

Når jeg spør informantene hva de liker med den jobben de har nå sier de blant annet at de er glad for å at de kan jobbe for å gjøre livet til andre mennesker bedre, å bruke og utvikle egen kompetanse, mulighet til å følge egne interesser, faglig samarbeid med kollegaer og godt arbeidsmiljø. Dette er elementer som kan åpne for muligheten til å danne en resonant relasjon til det man jobber med. Når man jobber med mennesker og opplever at jobben man gjør påvirker livet deres i positiv retning, kan det gi en opplevelse av å mestre, av å berøre og å bli berørt (Rosa, 2019, 163, 174). Informantene beskriver det som meningsfullt å være i kommunikasjon med individer eller grupper og forsøker å jobbe for å bedre deres livssituasjon. Det behøver ikke være mennesker man jobber med, det kan også være arbeid med tekst eller arbeid med materialer, eller andre gjenstander. Poenget er at det kan skje en gjensidig påvirkning, at det som er gjenstand for arbeidet på en eller annen måte har en egen stemme, eller en uregjerlighet (Rosa, 2019, s.235). Det å kunne bruke og utvikle egen kompetanse kan knyttes til mestringstro og opplevelse av flyt. Det å både oppleve at man har kompetansen som kreves for å mestre jobben, men samtidig bli utfordret og lære nye ting på jobb, er også noe som er viktig for at man skal kunne danne en akse for resonans til jobben (Rosa, 2019, s.233). Interesse for det man holder på med er en sentral del av resonansbegrepet, og noe informantene forteller at de opplever i de jobbene de har nå (Rosa, 2019, s.160). Informantene gir uttrykk for at de har jobber som de opplever som meningsfulle.

Selv om informantene liker jobben de har, og opplever den som meningsfull, gir de også uttrykk for ting de kunne ønske seg at var annerledes. En ting som kan komme i veien for å ha det bra på jobb er når arbeidstrykket blir for høyt. Informantene som opplever tidsklemme på jobb forteller at dette kan føre til at opplevelsen av å jobbe blir mindre god. En av informantene gir uttrykk for at hun synes arbeidsoppgavene er «veldig gøy» og «veldig spennende», men at det kan bli mindre gøy når det er for mye å gjøre. Hun sier at hun opplever mye tidsklemme i jobben. Et annet eksempel er informantene som tidligere jobbet i hjemmesykepleien. Der opplevde hun at det var satt av for lite tid til hver pasient, og at hun

satt igjen med dårlig samvittighet og at hun ble veldig sliten. Hvis vi skal trekke inn resonansbegrepet her, vil jeg si at informantenes fortellinger viser at når arbeidstrykket blir for høyt og arbeidsdagen blir preget av en følelse av tidsknapphet, så forsvinner noe av gleden og meningsfølelsen. Rosa mener at mestringsstro er nødvendig for at man skal oppleve en resonant relasjon (Rosa, 2019, s.233). Når man opplever at det ikke er nok tid til å få gjort arbeidsoppgavene sine godt nok, blir muligheten for å oppleve mestring mindre. For de som har mulighet til å jobbe overtid og ta med jobben hjem, er det kanskje mulighet for å likevel oppleve mestring. Problemet er at dette kan gå utover muligheten til innhenting før neste arbeidsdag og det kan gå utover tiden man har til å bruke på andre relasjoner.

Vertikale akser

Når det kommer til vertikale akser for resonans er det særlig relasjonen til naturen og relasjonen til kunst informantene snakker om. Jeg opplever at de her snakker om det Rosa kaller oaser for resonans (Rosa, 2019, s.277). Skogen og teatersalen er rom de kan søke til når de trenger ro og når de ønsker å bli berørt. Dette er rom der de opplever å være mer til stedet enn de er ellers i hverdagen. Det er noe de oppsøker som befinner seg utenfor hverdagen (Rosa, 2019, s.277). Flere av informantene opplever at scenekunst kan berøre dem veldig. Da kan de oppleve at det er som at tiden stopper opp. Dette står i kontrast til tidsopplevelsen de har ellers i hverdagen der det kan oppleves som at tiden går veldig fort.

Det er flere av informantene som gir uttrykk for at det er deilig å ha slike øyeblikk der man ikke tenker på tid. Når de opplever scenekunst eller er i naturen gir de uttrykk for at de får en pause fra multi-tasking og at de er mer til stedet i øyeblikket i disse situasjonene. Noen av informantene opplever at de ikke har den tiden eller det overskuddet som kreves for at de skal få gjort disse tingene så mye som de ønsker i hverdagen nå. .

Den digitale relasjonen til verden

Hvordan man skal kategorisere skjermen innenfor aksene av horisontal, vertikal og diagonal akse kan diskuteres. På en side kan man tenke at det er en gjenstand eller en ting, på en side kan man tenke seg det mer som en kanal for relasjoner til verden. Man kan for eksempel kommunisere med mennesker, man kan arbeide med en tekst og man kan se på film. Skjermen kan være en kanal til verden (Rosa, 2019, s.92).

Relasjonen til mobilskjermen er ambivalent for flere av informantene. De søker til den i hverdagen fordi det gir glede, stimuli, distraksjon eller demper uro. Flere av informantene sier også at de har kvalitetstid alene og sammen med andre med skjerm, særlig TV og serier. Det er en kanal til ting som kan gi glede, nye impulser og avkobling. Samtidig ønsker flere av informantene å kutte ned på sin skjermtid, fordi det oppleves som en avbrytelse eller som bortkastet tid. To av informantene som har barn gir også uttrykk for at de ikke har mulighet til å legge bort skjermen. Johnsen (2017) fant at småbarnsmødre opplevde telefonen som en «tidstyv», men at de opplevde at det var vanskelig å begrense mobilbruken. I mitt materiale finner jeg disse opplevelsene av mobilskjermen både hos informanter med barn og informanter som ikke har barn. Flere fortellinger om løsninger der de fjerner mobilen fysisk for å unngå fristelsen av å plukke den opp, eller unngå at den avbrytelse tilstedeværelsen der man er. Flere snakker om det som et spørsmål om selvdisiplin, der selvdisiplinen særlig taper på de tidspunktene hvor man er sliten og trøtt. Dette funnet er i tråd med det Syvertsen et al. (2019) fant om at diskursen om *digital detox* preges av ideen om individets ansvar for å utvikle strategier mot personlige uvaner med skjerm (Syvertsen, 2019).

Hva beskriver de at hindrer og muliggjør at de har en god relasjon til verden rundt seg?

Jeg har nå diskutert noen av de relasjonene som blir tematisert i materialet, og hva som kan fasilitere og hindre resonans i disse relasjonene.

Noe som både eksplisitt og implisitt melder seg som noe som både kan muliggjøre og hindre resonans i informantenes relasjoner til verden rundt dem, er den selvrefleksiviteten de har ovenfor sitt eget liv. Det som kommer til uttrykk er at man evaluerer og forhandler mye med seg selv i hverdagen. Er man god på å skille mellom arbeidstid og fritid? Er man god på å regulere skjermbruken sin? Sover man nok? Møter man venner ofte nok? Og hva gjør at man har det godt selv? Når jeg stilte informantene spørsmål om disse tingene, var det tydelig at dette er noe de reflekterer over. Noen av dem sa også at de ønsker å bli mer bevisst på hvordan de bruker tiden sin. Jeg vil argumentere for at det kommer til uttrykk i materialet, at det å vurdere hvor god man selv er på å prioritere de tingene man synes er viktig, er noe man holder mye på med. På den ene siden kan det føre til at man får fylt livet med mye av det man synes er meningsfullt. Samtidig kan det føre til at man får en strenghet ovenfor seg selv. Man forholder seg til noen krav og noen idealer, og på en måte er det en selv som i størst grad

måler og vurderer i hvilken grad man oppfyller dem. Jeg vil argumentere for at det informantene beskriver kan ses som en del av tendensen Rosa kaller *privatiseringen av det gode* (Rosa, 2019, s.18).

Det at informantene opplever jobben sin som meningsfull skaper mulighet for resonans. De beskriver som nevnt flere av elementene i en resonant relasjon når de snakker om hva de liker med jobben sin. Når man er engasjert i jobben man har, og man har en jobb der man kan jobbe hvor som helst, kan det være krevende å sette grenser. Det kan gjøre at arbeidet tar opp mer tid i hverdagen. Dette kan komme i veien for relasjonene man har utenfor arbeidet. Det blir mindre tid og overskudd til andre ting man interesserer seg for.

Jeg vil argumentere for at noe av det som kan hindre en god relasjon til verden er det Rosa kaller en polarisert levemåte, som kan oppstå som en konsekvens av en intensivert arbeidstid (Rosa, 2015, s.138). Hvis mye energi blir brukt i løpet av en tettpakket arbeidsdag, er det lite igjen på ettermiddagen til å holde på med aktiviteter som gir langvarig tilfredsstillelse. Flere av informantene uttrykker en frustrasjon over at de bruker mer tid på skjerm enn de ønsker, at de heller vil bruke tiden på ting de får mer utbytte av. Rosa mener behovet for å passivt konsumere innhold gjennom skjerm på ettermiddagene, er et tegn på at man i dag har en polarisert levemåte (Rosa, 2015, s.139). Etter en intensiv arbeidsdag og kanskje intensiv ettermiddag, har man ikke krefter til å gjøre ting som krever mer av en. En intensivert arbeidsdag, der tempoet fører til følelse av tidsknapphet og stress, kan gjøre noe med relasjonen til arbeidet. Spørsmålet jeg reiser her er, i tråd med det Rosa sier om polarisert levemåte, om en intensivert arbeidsdag også kan gjøre at man ikke har energi til å gjøre ting som føles meningsfullt utenfor arbeidstiden. Det at man søker til skjermen utenfor arbeidstid er kanskje fordi man trenger avkobling, for å oppleve en balanse i hverdagen mellom energibruk og energipåfyll.

Flere av informantene gir uttrykk for at de savner mer tilstedeværelse i hverdagen. Å være mer til stedet i det som skjer her og nå beskriver de at gir en annen opplevelseskvalitet, og i øyeblikk der de er til stedet er de mer i kontakt med de de opplever. De kan oppleve tilstedeværelse blant annet når de er med barna sine, når de er med venner, på teater, i naturen og når de er i en aktivitet der de opplever et annet fokus. En av de tingene de snakker om at hindrer tilstedeværelse er mobilen. Flere av informantene gir uttrykk for at de ønsker å være mindre på mobilskjermen. Dette er en av de tydeligste områdene for forhandlingen de har med seg selv. Når man har tid der man har mulighet til å styres etter sine egne behov, er det

avkobling eller distraksjon man søker til. De aktivitetene de gir uttrykk for at opplever resonans krever ofte tid og planlegging for at det skal bli gjennomført. Skjermen er mer tilgjengelig, enn det løpetur i skogen er. Jeg får inntrykk av at det også i stor grad handler om overskudd. De har ikke overskudd til å trene og komme seg ut i skogen når den lommen med tid oppstår.

Et annet hinder for tilstedeværelse er planleggingen. Det at hodet hele tiden ligger ett eller mange steg foran det som skjer her og nå. Det pågår prosesser i hodet som forstyrrer tilstedeværelsen og fører til en delt oppmerksomhet. Dette kan gi en følelse av at tiden går fort. Noen av informantene beskriver også at hverdagsrytmen hindrer tilstedeværelse. Når man kommer i kontakt med noe som løfter en ut av den rytmen, et brudd i hverdagens tidsopplevelse, får man en annen tilstedeværelse. Når hverdagene blir veldig like og ting foregår på automatikk, kan det oppleves som at tiden raser av gårde. Mens når man opplever noe som griper tak i en og berører en, så opplever man å være mer i kontakt med det som skjer der og da.

6.3 Begrensninger ved min analyse

Jeg vil nå gjøre rede for begrensninger ved dette prosjektet som har implikasjoner for generaliserbarheten av funnene.

Utvalget for intervjuundersøkelsen i denne oppgaven har flere begrensninger. Det er avgrenset til kvinner med høyere utdanning. Denne oppgaven kan derfor ikke bidra med noen analyse av kjønnsforskjeller når det kommer til sammenhengen mellom akselerasjon i livstempo og resonans. Den kan heller ikke si noe om hvordan klasseposisjon påvirker akselerasjon i livstempo og resonans. Man kan for eksempel tenke seg at utdanningsbakgrunn og yrke har stor betydning for hvordan man opplever tid i hverdagen. Rosa mener at man i arbeid som består i rutinemessige oppgaver har mindre mulighet for å danne en resonant relasjon til arbeidet man gjør (Rosa, 2019. s.235). Selv om de fleste yrker har noen rutinebaserte oppgaver, vil jeg argumentere for at man i yrkene som informantene i denne undersøkelsen jobber i, er i kontakt med enten mennesker, strukturer eller ting som alltid vil ha en viss grad av uregjerlighet. Det ville være interessant å undersøke erfaringer til personer som har et yrke med mer rutinebaserte oppgaver.

Informantgruppen består av åtte personer. Det er på bakgrunn av dette ikke mulig å trekke generaliserbare slutninger om gruppen utvalget representerer og funnene som er presentert i denne oppgaven. Etersom rekrutteringen av informantene er basert på tilgjengelighetsutvalg, er det lite variasjon i yrkene til informantene. På en side gjør dette at det kan være mange erfaringer som ikke blir belyst gjennom intervjuene med disse åtte informantene. På en annen side har det skapt en større mulighet for å se variasjon innad i denne informantgruppen. Det at flere av dem har lignende yrker og utdanningsbakgrunn gir et visst grunnlag for sammenligning.

Et annet interessant spørsmål som hadde vært interessant å utforske i dette materialet, er hvordan klasseposisjon påvirker resonans. Flere av informantene i undersøkelsen nevner det å gå på teater som noe som de er glad i. Hvis utvalget hadde vært avgrenset til et annet kjønn, en annen aldersgruppe eller en annen klasseposisjon, ville kanskje ikke teater vært det de fortalte at de var mest glad i. Hva som gir følelse av resonans og hvordan man setter ord på opplevelsen av resonans, kan også tenkes å være påvirket av kjønn, alder og klasseposisjon.

7. Konklusjon

I analysen av datamaterialet finner jeg at informantene beskriver akselerasjon i livstempo. Flere av informantene kan kjenne på en følelse av tidsknapphet i hverdagen. Informantene som har barn forteller om det krysspresset som kan oppstå mellom alle timene de skal være på jobb i løpet av en dag, og alt som skal skje på ettermiddagene i en småbarnsfamilie med flere barn. Informantene som ikke har barn forteller at de kan oppleve en følelse av tidsknapphet knyttet til jobb, mens andre opplever det mer relasjonelt. Flere av informantene nedprioriterer søvn, for å få tid til avkobling, tid med partner eller andre ting de har behov for før de legger seg.

Selv om noen av informantene opplever mangelen på tid som et strukturelt problem, reflekterer flere av informantene over hvordan de kunne prioritert annerledes for å skape mer rom for det som er viktig for dem. Det å finne ut hvordan man kan finne balanse i hverdagen, mellom å møte forventninger og ivareta egne behov, er noe flere av informantene reflekterer over. De evaluerer og forhandler med seg selv når det kommer til arbeidstid, sosialt tempo, skjermtid og søvn. Jeg vil argumentere for at man i forhandlingene man gjør med seg selv ikke bare står ovenfor sine egne ønsker og behov, men også kulturelle idealer om hva det vil si å leve et godt og meningsfullt liv. Flere av informantene opplever at de tidligere i livet har hatt et høyere sosialt tempo. Noen av informantene erfarte også under pandemien at det var noe behagelig med å bli tvunget til å sette ned tempoet på det sosiale livet. Dette kan implisere at det er vanskelig å sette ned tempoet av egen vilje.

Når det gjelder relasjon til verden beskriver informantene flere relasjoner hvor de opplever det Rosa kaller resonans. De forteller også om betingelser som kan stå i veien for opplevelsen av resonans. Noe som går igjen i informantenes refleksjoner er at tilstedeværelse er noe som muliggjør en opplevelse av resonans. I øyeblikk der de opplever å være til stedet her og nå, erfarer de en annen opplevelseskvalitet. Flere beskriver at når de blir berørt av noe, grepet av noe, fokusert på noe, så opplever de at tiden opphører. Det å ikke tenke på tid beskrives som noe positivt. De tror grunner til at tiden går fortere nå, sammenlignet med studietiden, kan være planleggingen og hverdagsrytmen der det oppleves som at tiden går fort. Det å få nye impulser, gjennom teater, bøker, samtaler med venner eller i naturen, gir et brudd i hverdagsrytmen. Bruddene i tidsopplevelse beskrives som en verdifulle

intensivering av øyeblikket. Flere av informantene kunne ønske seg mer tid og overskudd til disse aktivitetene i hverdagen.

Informantene beskriver meningsfulle relasjoner til arbeid. De føler at de har positiv innvirkning på andre menneskers liv, får mulighet til å bruke og utvikle kompetanse, følge interesser og flere nevner et godt arbeidsmiljø. For mange arbeidsoppgaver kan komme i veien for muligheten til å oppleve resonans i arbeidet. Det kan gi en opplevelse av å ikke mestre arbeidet eller det kommer i veien for følelsen av interesse. Oppgaver som egentlig føles meningsfulle kan bli nedprioritert, fordi de ikke haster. En god balanse mellom arbeidstid og fritid fasiliteres av at lederen er tydelig på skillet mellom arbeidstid og fritid. Det å måtte forhandle med seg selv om grensene for arbeidstiden kan være krevende, hvis man er engasjert i den man holder på med, kan jobbe hvor som helst, og man selv ansvar for sine arbeidsoppgaver. Man trenger tid innhenting, man trenger tid til nære relasjoner og man har andre interesser som man ønsker å bruke tid på. Hvis arbeidsdagen blir for intensiv, mangler pauser og man har en konstant følelse av tidsknapphet i arbeidet, kan man sitte igjen med lite overskudd på ettermiddagene. Hvis både arbeidsdagen og ettermiddagen oppleves som tid der man skal oppfylle krav eller gjennomføre planer man har lagt for flere uker siden, blir det lite rom for de behovene som oppstår i nuet.

Jeg vil argumenter for at denne undersøkelsen bidrar til å belyse at akselerasjon i livstempo kan påvirke opplevelse av resonans. Denne undersøkelsen indikerer at følelse av tidsknapphet kan gjøre at det er vanskeligere å være til stedet her og nå, og gjøre at det kan bli vanskeligere å komme i kontakt med verden rundt seg. Jeg har belyst noen potensielle betingelser som kan hindre opplevelse av resonans i relasjon til verden.

Det å hele tiden måtte forhandle med seg selv om grensene for skjermtid er krevende. Det er noe som stjeler tid som man egentlig gjerne skulle brukt til noe meningsfullt. Det er vanskelig å ikke ty til skjerm når man er i underskudd på søvn og energi. Da har man ikke overskuddet som kreves for å ta en løpetur i skogen eller lese bok.

Videre forskning på det moderne menneskets opplevelse av akselerasjon i livstempo og hvordan dette påvirker relasjonen til verden, vil det være interessant å gjøre en mer omfattende undersøkelse, både i antall informanter og i heterogenitet når det kommer til blant annet kjønn, alder, yrke, familiesituasjon og klasseposisjon. Jeg vil argumentere for at de to teoretiske konseptene i Rosas teori om akselerasjon i livstempo og resonans kan bidra til å belyse sentrale aspekter ved opplevelsen av å leve i det Rosa kaller et senmoderne samfunn.

Rosas kombinasjon av samfunnsvitenskap og sosialfilosofi skaper et interessant rom, der det blir tydelig at muligheten for å leve et godt liv er økonomisk, kulturelt o strukturelt betinget. Studier av disse betingelsene bør være en del av det sosiologiske feltet, fordi vi bør være interessert i hvilke premisser samfunnsstrukturene setter for menneskers mulighet til å leve et godt liv. Et samfunn bør ta hensyn til, og ha som mål, å bevege seg i en retning av bedre betingelser for at menneskene som lever i det kan ha gode liv.

8. Referanseliste

- Andrews, T., & Vassenden, A. (2007). Snøballen som ikke ruller. Utvalgsproblemer i kvalitativ forskning. *Sosiologisk tidsskrift*, 15(2), 151–162.
<https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2928-2007-02-02>
- Bacchi, C. (2016). Problematizations in Health Policy. *SAGE Open*, 6(2),
<https://doi.org/10.1177/2158244016653986>.
- Baigent, B. (1998). The cultural contradictions of motherhood [Review of The cultural contradictions of motherhood]. *Canadian Woman Studies*, 18(2/3), 159.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Byrådslederens kontor. (2023, 9.november). Byrådet har vedtatt sosial nedstenging av Oslo. Oslo Kommune.
<https://aktuelt.oslo.kommune.no/byr%C3%A5det-har-vedtatt-sosial-nedstenging-av-oslo>
- Corréa, D. S. (2021). “Human beings are first and foremost resonant beings” Interview with Professor Hartmut Rosa of Universität Jena and director of Max-Weber-Kollegs. *Civitas (Porto Alegre, Brazil)*, 21(1), 120–129.
- Dillon, M. (2014). *Introduction to sociological theory : theorists, concepts, and their applicability to the twenty-first century (Second edition.)*. John Wiley & Sons.
- Egeland, C., Pedersen, E., Nordberg, T. H., & Ballo, J G. (2021). *Barnefamilienes hverdagsliv i Norge 2021*. Arbeidsforskningsinstituttet, OsloMet - storbyuniversitetet.
<https://hdl.handle.net/11250/2788919>
- Egeland C., Ingelsrud M. H., & Pedersen E. (2022). Fremmedgjort på hjemmekontor? *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 2022, Vol.6 (5), p.44-59.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18261/nost.6.5.4>
- Ellingsæter, A. L. (2005). «Tidsklemme» – metafor for vår tid. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 46(3), 297–326. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-291X-2005-03-02>
- Emerson, R. W. (2021). Convenience Sampling Revisited: Embracing Its Limitations Through Thoughtful Study Design. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 115(1), 76–77. <https://doi.org/10.1177/0145482X20987707>
- Ericsson, U., Pettersson, P., Rydstedt, L. W., & Ekelund, E. (2019). Arbete, familjeliv och

- återhämtning. *Arbetsmarknad Och Arbetsliv*, 25(3-4), 90.
- Fog, J. (2004). *Med samtalen som udgangspunkt : det kvalitative forskningsinterview* (2. rev. udg., p. 269). Akademisk Forlag.
- Freitas, A. C. de, & Bolda, B. D. S. (2019). An Interview with Hartmut Rosa. *Em Tese (Florianópolis)*, 16(2), 115–133. <https://doi.org/10.5007/1806-5023.2019v16n2p115>.
- Gordon, P. E., Hammer, E., & Honneth, A. (2018). *The Routledge companion to the Frankfurt school* (First edition.). Routledge.
- Hammersley, M & Gomm, R. (2008). *Assessing the Radical Critique of Interviews. Questioning qualitative inquiry : critical essays*. SAGE. <https://doi.org/10.4135/9780857024565>
- Hochschild, A. R. (1997). *The time bind : when work becomes home and home becomes work*. Metropolitan Books.
- Holstein, J. A., & Gubrium, J. F. (1995). Introduction. *The active interview: (Vol. v. 37.)* SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781412986120>
- Innstrand, S. T. (2010). Betydningen av en god balanse mellom arbeid og familieliv. *Søkelys på arbeidslivet*, 27(1-2), 31–39. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-7989-2010-01-02-04>
- Johnsen, S. & Glavin, K. (2017). Den digitale tidsklemma. *Nordisk sygeplejeforskning*, 7(3), 224–238. <https://doi.org/10.18261/issn.1892-2686-2017-03-05>
- Kitterød, H. (2007). Arbeidstidsønsker i småbarnsfasen. *Sosiologisk tidsskrift*, 15(1).
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2021). Det kvalitative forskningsintervju (3. utg., p. 381). Gyldendal akademisk..
- López-Deflory, C., Perron, A., & Miró-Bonet, M. (2023). Social acceleration, alienation, and resonance: Hartmut Rosa's writings applied to nursing. *Nursing Inquiry*, 30(2), e12528–n/a. <https://doi.org/10.1111/nin.12528>
- Lykke, N. 2020. *Nei og atter nei*. Oslo: Forlaget Oktober.
- Lysaker, O. & Jacobsen, A. (2022, 6.mai). – Jo raskere vi lever våre liv, desto mindre tid opplever vi at vi har. *Morgenbladet*. <https://www.morgenbladet.no/ideer/2022/05/06/jo-raskere-vi-lever-vare-liv-desto-mindre-tid-opplever-vi-at-vi-har/>
- NESH. (2021). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora.

<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>

- Pedersen, E. & Egeland C. (2020). Ro og råkjør: innblikk i familiers hverdagsliv under covid-19-nedstengningen. Arbeidsforskningsinstituttet, OsloMet – Oslo Metropolitan University. <https://hdl.handle.net/20.500.12199/6416>
- Reed, I. A. (2016). Hartmut Rosa's project for critical theory. *Thesis Eleven*, 133(1), 122–129. <https://doi.org/10.1177/0725513616638464>
- Rosa, Hartmut. (2003) Social Acceleration: Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society. Oxford: *Constellations* 10(1), 3-33.
- Rosa, Hartmut. (2015) *Social Acceleration: a new theory of modernity* (J. Trejo-Mathys, Overs.). Columbia University Press. (Opprinnelig utgitt 2005).
- Rosa, H., Dörre, K., & Lessenich, S. (2017). Appropriation, Activation and Acceleration: The Escalatory Logics of Capitalist Modernity and the Crises of Dynamic Stabilization. *Theory, Culture & Society*, 34(1), 53–73. <https://doi.org/10.1177/0263276416657600>
- Rosa, H. (2019). *Resonance : a sociology of our relationship to the world*. (Wagner, J. C.) Polity. (Opprinnelig utgitt 2016).
- Schöneck, N. M. (2018). Europeans' work and life – out of balance? An empirical test of assumptions from the “acceleration debate”. *Time & Society*, 27(1), 3–39. <https://doi.org/10.1177/0961463X15577286>
- Smeby, K. W., & Brandth, B. (2013). Mellom hjem og barnehage: Likestilling i det tredje skiftet. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 37(3-4), 329–347. <https://doi.org/10.18261/ISSN1891-1781-2013-03-04-07>
- Susen, S. (2020). The Resonance of Resonance: Critical Theory as a Sociology of World-Relations? *International Journal of Politics, Culture, and Society*, 33(3), 309–344. <https://doi.org/10.1007/s10767-019-9313-6>
- Statistisk sentralbyrå. (2019a). 10481: Jobbkraft, kontroll, rollekonflikt og forventning i jobben (prosent), etter type problem, yrke, statistikkvariabel og år. *Arbeidsmiljø, levekårsundersøkelsen*. <https://www.ssb.no/statbank/table/10481>
- Statistisk sentralbyrå. (2019b). Tabell 3 - Utvalgte indikatorer om jobbkraft og kontroll. Prosent. *Arbeidsmiljø, levekårsundersøkelsen*. <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/arbeidsmiljo-sykefravaer-og-arbeidskonflikter/statistikk/arbeidsmiljo-levekarsundersokelsen>
- Syvvertsen, T., Karlsen, F., & Bolling, J. (2019). Digital detox på norsk. *Norsk medietidsskrift*, 26(2), 1–18. <https://doi.org/10.18261/ISSN.0805-9535-2019-02-02>

Tjora, Aksel. (2021). Kvalitative forskningsmetoder i praksis (4. utgave.). Gyldendal.

Vassenden, A., & Mangset, M. (2022). Social Encounters and the Worlds Beyond: Putting
Situationalism to Work for Qualitative Interviews. *Sociological Methods & Research*.
<https://doi.org/10.1177/00491241221082609>

Alle kilder som er brukt i denne oppgaven er oppgitt.

Antall ord: 35971

Vedlegg 1

Vil du delta i forskningsprosjektet ” Undersøkelse av opplevelse av tid og mening”?

Jeg er student ved masterprogrammet i sosiologi på Universitetet i Oslo og skal som en del av mitt masterprosjekt gjennomføre en kvalitativ undersøkelse av tid og mening i hverdagen. I den sammenhengen søker jeg informanter som kunne tenke seg å bli intervjuet.

Jeg ønsker å intervju mennesker om hvordan de opplever tid. Jeg er interessert i å høre hvordan folk opplever balansen mellom å oppfylle krav, idealer og behov i hverdagen. Det kan være krav, idealer og behov man opplever fra samfunnet, fra menneskene rundt seg, familien og/eller seg selv. Spørsmålene i intervjuet vil være knyttet til erfaringer fra egen hverdag – om fordeling mellom arbeidstid og fritid, tid til meningsfulle aktiviteter, tidsklemme, skjermtid og kvalitetstid, og om man opplever at dette har endret seg i ulike livsfaser og om man opplevde at det endret seg under sosial nedstengning forårsaket av koronapandemien.

Jeg ønsker å intervju kvinner med høyere utdanning, i 30-40-års alder, som er i jobb, med tilnærmet full stilling. Jeg ønsker å intervju både kvinner med og uten barn. Planen er å intervju 8 kvinner.

Intervjuet vil ha en varighet på omtrent 90 minutter, og kan foregå når og hvor du ønsker – enten på din arbeidsplass, på et møterom på UiO eller hjemme hos deg. Jeg kommer til å ta lydopptak av intervjuet, og deretter transkribere det. Dataene vil bli anonymisert, og personopplysninger vil bli behandlet i samsvar med personvernregelverket.

Prosjektet er inspirert av teorien til den tyske sosiologen Hartmut Rosa – hans teori om tid, og om hvordan samfunnets eller kulturens tilnærming til tid kan påvirke menneskenes livskvalitet. I korte trekk går Rosas teori ut på at mennesker i moderne

samfunn i dag lever i en verden der teknologien og de sosiale endringene går fortere og fortere, og der mange også opplever at tempoet i deres eget liv er veldig høyt. Jeg er interessert i om dette er noe mennesker i dag kjenner seg igjen i - hvordan opplever vi vårt livstempo i dag? Rosa mener livstempo kan påvirke hvordan vi har det, fordi det påvirker hvordan vi opplever verden rundt oss. Jeg er interessert i de erfaringene mennesker har med sammenhengen mellom livstempo og følelse av mening.

Hvis du kunne tenke deg å delta i intervjuundersøkelsen kan du ta kontakt med meg på mail eller telefon. Du vil da motta et mer utfyllende informasjonsskriv.

Med vennlig hilsen

Sofia Fiske

Telefonnummer

E-postadresse

Vedlegg 2

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Undersøkelse av opplevelse av tid og mening”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke folks opplevelse av tid og mening i hverdagen. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Dette er en intervjuundersøkelse som gjøres som en del av et masterprosjekt. Masterprosjektet har som formål å undersøke hvordan mennesker opplever tid og mening. Jeg er interessert i å høre hvordan folk opplever balansen mellom å oppfylle krav, idealer og behov i hverdagen. Det kan være krav, idealer og behov man opplever fra samfunnet, fra menneskene rundt seg, familien og/eller seg selv. Spørsmålene i intervjuet vil være knyttet til erfaringer fra egen hverdag – om fordeling mellom arbeidstid og fritid, tid til meningsfulle aktiviteter, tidsklemme, skjermtid og kvalitetstid, og om man opplever at dette har endret seg i ulike livsfaser og om man opplevde at det endret seg under sosial nedstengning forårsaket av koronapandemien. Prosjektet er inspirert av teorien til den tyske sosiologen Hartmut Rosa – hans teori om tid, og om hvordan samfunnets eller kulturens tilnærming til tid kan påvirke menneskenes livskvalitet. I korte trekk går Rosas teori ut på at mennesker i moderne samfunn i dag lever i en verden der teknologien og de sosiale endringene går fortere og fortere, og der mange også opplever at tempoet i deres eget liv er veldig høyt. Jeg er interessert i om dette er noe mennesker i dag kjenner seg igjen i - hvordan opplever vi vårt livstempo i dag? Rosa mener livstempo kan påvirke hvordan vi har det, fordi det påvirker hvordan vi opplever verden rundt oss. Jeg er interessert i de erfaringene mennesker har med sammenhengen mellom livstempo og følelse av mening.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet

Universitetet i Oslo er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta

Jeg ønsker å intervju kvinner med høyere utdanning, i 30-40-års alder, som er i jobb, med tilnærmet full stilling. Jeg ønsker å intervju både kvinner med og uten barn. Planen er å intervju 8 kvinner.

Hva innebærer det å delta?

Hvis du velger å delta i undersøkelsen, innebærer det å delta i et kvalitativt intervju som vil vare i omtrent 90 minutter. Jeg tar lydopptak av intervjuet og notater underveis. Etter intervjuet skal jeg transkribere lydopptaket. Kunnskapen fra undersøkelsen skal jeg bruke i masteroppgaven, som skal publiseres på *DUO vitenarkiv* som er UiOs åpne vitenarkiv der man finner elektroniske utgaver av masteroppgaver, doktoravhandlinger og artikler.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun masterstudent Sofia Fiske som vil ha tilgang til personopplysningene, og det vil oppbevares på passordbeskyttede lagringstjenester. Ditt navn vil i datamaterialet bli erstattet med et pseudonym eller en kode. Koden vil bare kunne knyttes til deg via en navneliste som oppbevares separat fra datamaterialet. Dataene vil bli lagret i henhold til retningslinjene for lagring av data ved Universitetet i Oslo. Navnelisten vil bli slettet ved prosjektslutt, og all data vil bli anonymisert. Du vil ikke kunne identifiseres av andre i masteroppgaven. Til lydopptak av intervjuet skal jeg benytte en app ved navn «Nettskjema-diktafon» (evt. en fysisk diktafon), som brukes ved Universitetet i Oslo. I transkriberingsprosessen skal jeg bruke et dataprogram som heter «f4transkript», som også benyttes ved Universitetet i Oslo.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes i juli 2023. Etter prosjektslutt vil lydopptak og personopplysninger slettes. Datamaterialet vil anonymiseres, som vil si at eventuelle personidentifiserbare opplysninger omskrives eller grovkategoriseres.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra Universitetet i Oslo har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

Kontaktperson	Telefonnummer	E-postadresse
Sofia Vaglum Fiske (Masterstudent)		
Eirin Pedersen (Hovedveileder)		
Arne Johan Vetlesen (Prosjektansvarlig) Universitetet i Oslo		

Personvernombud ved Universitetet i Oslo: Roger Markgraf-Bye: personvernombud@uio.no

Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Arne Johan Vetlesen
(Prosjektansvarlig/veileder)

Sofia Vaglum Fiske
(Masterstudent)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Undersøkelse av opplevelse av tid og mening», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3

Undersøkelse av opplevelse av tid og mening Intervjuguide

1. Introduksjonsspørsmål

Alder

Utdannelse – Hva har du studert?

Ansettelsesforhold – Hvilke stillinger har du hatt etter du studerte?

Har du en partner? – Hvor lenge har dere vært sammen?

Familiesituasjon. Både egen familie og oppvekstfamilie. Alder på barn

Bosituasjon.

2. Tid i hverdagen her og nå:

Opplevelse av fordelingen av arbeid og fritid.

- Hvis du ser for deg en typisk hverdag, kan du ta meg igjennom den? På overflaten. (For eksempel i går, for å gjøre det mer konkret. Har du noen andre faste aktiviteter som du ikke nevnte nå?)
- Bruker du noen verktøy til å disponere tiden din i hverdagen? For eksempel prioriteringslister, påminnelser på telefonen, stoppeklokke? Trives du med å bruke de verktøyene?
- Har du fleksibilitet i arbeidstiden din? Er det viktig for deg? Hvordan bruker du fleksitiden? Har du fastsatt kjernetid?
- Slik du jobber nå, er skillet mellom arbeidstid og fritid tydelig? Er det viktig for deg? Hva muliggjør et slikt skille, hva hindrer et slikt skille?
- Hender det at du må svare på mail fra jobb på ettermiddagen? Bruker du funksjonen der man kan tidsinnstille når mailen sendes.
- Føler du at du har en balanse i hverdagen din som du trives med? Hva bidrar til balanse? Hva fører til ubalanse?
- Føler du noen gang at du er i en tidsklemme? Opplever du at det er fritid(/familie) eller arbeid som utløser det?
- Hva kunne forhindre denne tidsklemmen tror du?

Ønsker for fordelingen mellom arbeid og fritid

- Har du et ønske om mer tid til å jobbe?
- Har du et ønske om mer fritid?

3. Tid før og nå:

I denne delen har jeg lyst til å få innsikt i respondentenes opplevelse av hvordan rammene for tidsdisponering har vært i andre livsfaser.

- Hvis du tenker 10/15 år tilbake til studietiden, hvordan så hverdagen din ut da med tanke på tid? Var prioriteringene dine annerledes?
- Hva har endret seg? Har du noen tanker om hvorfor?
- Stilles det andre krav til deg nå? Har du andre ønsker for hva du skal bruke tid på?
- Føler du at tiden går fortere eller saktere nå enn den gjorde da?

4. Tid under korona:

I denne delen av intervjuet ønsker jeg å få innsikt i respondentens opplevelse av hvordan rammene for tidsdisponering var under sosial nedstenging og smitteverntiltak (eksempel vår 2020).

- Hvordan var arbeidssituasjonen din under nedstengingen.
- Var det noen ting som er viktig for deg som du ikke hadde mulighet til å gjøre?
- Opplevde du at du fikk tid til noe du ikke hadde tid til før nedstengingen?
- Hvordan opplevde du skillet mellom arbeid og fritid da, sammenlignet med før og etterpå? Strukturerte du dagene dine på en annen måte?
- Hva brukte du fritiden til under nedstengningen?
- Hva hindret deg evt. i å bruke tid på det du ønsket
- Er arbeidssituasjonen din nå gått tilbake til sånn den var før pandemien? Hva er evt. annerledes?
- Hvordan ser fritiden din ut nå sammenlignet med før pandemien?

5. Tid til meningsfulle aktiviteter:

Jeg ønsker her å komme inn på opplevelse av mening/resonans

- Hva liker du med den jobben du har nå?
- Hva skulle du ønske var annerledes med den jobben du har nå?
- Hva liker du å gjøre når du har fri?
- Hvorfor liker du å gjøre dette når du har fri?
- Hva gir disse aktivitetene deg? Hvilke følelser vekker de?
- Gjør du disse aktivitetene sammen med noen? I så fall hvem?
- Hvis du ser for deg et scenario der du får en time ekstra hver dag (du kan bestemme når på dagen) – hva kunne du tenke deg å bruke den timen på? Hvorfor? Er det noe du kunne ønske du hadde mer tid til i hverdagen?
- Noen snakker om det å «være til stedet i øyeblikket» - hva betyr det for deg å være til stedet i øyeblikket? Er dette noe du tenker på i hverdagen? Når føler du at du er det?
- Kjenner du til det psykologiske begrepet om å være i «flyt»? (Evt. forklar kort). Føler du noen gang at du er i en slik flyt? Hvilken/hvilke aktiviteter vekker dette? Forklaring: *En tilstand der man blir så oppslukt av en aktivitet at man glemmer tid og sted. Man er motivert, tilfreds og går i ett med selve aktiviteten man holder på med slik at man glemmer seg selv og føler at man lever i nuet.*
- Kan du noen gang kjenne på at tiden stopper opp et øyeblikk. Når kan du oppleve det?

Tid i relasjoner

- Hvis jeg sier ordet «kvalitetstid» - hva tenker du på da? Hva er kvalitetstid for deg?

6. Skjermtid

- Hva bruker du skjerm til i hverdagen?
- Er skjermtid noe du tenker på i hverdagen?
- Opplever du det at du kan ha tilgang til jobbmail hjemme som en ressurs i hverdagen?
- Opplever du skjermtid i fritiden annerledes enn skjermtid på jobb?
- Har du skjermfri tid alene, eller med andre i hverdagen? Er dette noe du har behov for?

7. Hartmut Rosa

I den siste delen av intervjuet ønsker jeg å presentere noen påstander fra Hartmut Rosa, og spørre hva de tenker når de hører de påstandene. Kjenner de seg igjen i dette, eller har de andre erfaringer?

- *«I stedet for å prioritere det vi mener er viktigst, gjør vi først det vi føler haster mest».* Har du noen tanker om den påstanden? Hvordan opplever du det i din egen hverdag?
- *«[...]jo raskere vi lever våre liv, desto mindre tid opplever vi at vi har».* Har du noen tanker om den påstanden? Hvordan opplever du det i din egen hverdag?