

Sammen er vi mindre alene

Følelsen av samhold gjennom
podkastmediet i pandemitider

Krister Jung-Lian



Masteroppgave i medievitenskap

60 studiepoeng

Institutt for medier og kommunikasjon

Det humanistiske fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

MAI 2022

**Sammen er vi mindre alene:
Følelsen av samhold gjennom
podkastmediet i pandemitider**

© Krister Jung-Lian

2022

Sammen er vi mindre alene: Følelsen av samhold gjennom podkastmediet i pandemitider

Krister Jung-Lian

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

«Litt som i det morsomme meme-bildet liksom der det sitter en fyr ved siden av en iskremdisk. Det er sånn det føles ut å høre på podkast, at man ler med vennene sine» (Martin, kap 4.4.).

how it feels to listen to podcasts



Sammendrag

I denne oppgaven møter du seks studenter.

Studietiden er for mange en sosial og aktiv del av livet. Unge mennesker flytter til nye studiesteder og etablerer nye vennskap. Det er gjerne en søkende periode av livet. En stor del av studietiden består av å finne frem til uttrykket sitt før man skal lande i voksenlivet.

Denne studien er en kvalitativ casestudie av studenters bruk av podkast og deres forhold til programskaperne de følger – sett i lys av pandemisituasjonen covid-19. Gjennom dybdeintervju med seks informanter, undersøker denne oppgaven om dette ensidige forholdet kan ha vært med på å gjøre tilværelsen med sosiale restriksjoner litt lettere. En vitenskapelig tilnærming til slike ensidige forhold man gjerne utvikler til personligheter i massemediene, forklares og forstås gjennom parasosial relasjons- og interaksjonsteori. Analysen bygger også på teoretiske perspektiver rundt blant annet ensomhet, domestisering, humor, lyd og autentisitet.

Studien argumenterer for at podkastmediet spiller en viktig rolle i informantenes hverdag. Gjennom langdryge perioder med koronarestriksjoner, har studentene følt på en viss grad av ensomhet. Tilfellene av ensomhet er dog ikke kritiske. Informantene oppgir at podkastens viktigste funksjon er at den gir selskap. Mediets tilhørelatende ufiltrerte og råe natur gir informantene et usminket møte med programskaperne. Programskapere de gjerne har fulgt over flere år. Pandemien har ikke endret mediets funksjon, men behovet for selskap fra podkast har vært større. I den sammenheng har også konsumet av podkastlyd økt.

Podkast kan ikke erstatte fysiske møter med venner og familie, men oppgaven argumenterer for at podkastlytting kan erstatte følelsen av å sitte alene i et rom.

Abstract

In this master thesis you will meet six Norwegian students.

The time you spend as a student is usually a very active and socially rich part of life. Young people move to different cities and countries, meeting new people and sometimes establishing lifelong friendships. It's a part of life that is defined by learning and yearning. A big part of the time you spend at university or college, is used for finding how to express your true self.

This thesis contains a qualitative case study of how students listen to podcasts, and their relationship with the podcast producers they follow, especially during the covid-19 pandemic. Through in-depth interviews with six informants, this thesis will try to uncover if one-sided relationships with podcast personalities have been able to make living with restriction easier. One scientific approach to these kinds of one-sided relationships people tend to develop to mass media personalities is called parasocial theory and will be the basis of this thesis. Further, the analysis will build upon existing perspectives on loneliness, domesticity, humor, sound and authenticity.

This thesis will argue that podcasts play an important role in the informant's everyday life. Through difficult times with restrictions on where you can go and who you can meet, the students have all felt a bit lonely to a certain degree. The informants admits that the most important function of listening to podcasts, is its way of making it feel like they have company. The growing medium has a raw and honest nature which give the informants a peek at the podcast-creators personalities, without the facade and strict structure of TV and radio. Podcast-creators they often have been listening to for many years. The pandemic did not change how the informants listened to podcast, but how much. The desire for company has been greater than before the pandemic, and accordingly the time spent listening to podcasts increased.

Podcast cannot replace the feeling of physically meeting up with friends and family, but this thesis argues that listening to podcast can give the illusion of company while being alone in a room.

Forord

En enkel gutt fra Vadsø har blitt en mester. Jeg er den første i familien som har tatt høyere utdanning. Den første til å fullføre en bachelor og nå en mastergrad. Det var ikke mye akademisk selvtillit organisk til stede i blodomløpet mitt, men dette har virkelig vært en prosess til å vokse på.

Først og fremst takk til ektemann Steinar. Takk for at du fant podkasten min og avstandsforelska deg i meg. Det er ubeskrivelig hyggelig. Jeg elsker deg.

Masteroppgaven er inspirert av nettopp det. Kontakten jeg, som tidligere programskaper i podkast, hadde med lytterne i innboksen på Instagram. En stor takk til makkerne mine Sara, Niclas og Tara Lina – og alle andre Å-kjendiser der ute.

Selv er jeg også en podkastlytter. Det å lytte til kjente stemmer gir noe unikt og varmt noe til min egen lydbaserte matrix. Rart er det å føle at man kjenner folk som ikke nødvendigvis kjenner deg tilbake.

Det var sterkt å møte denne studiens informanter. Takk er et ord som rett og slett kommer til kort.

Arnt Maasø, eller Arnte om du vil, er en veileder, mentor, guru og litt pappa. Jeg håper våre veier krysses igjen og igjen.

Hva angår nye relasjoner fra studiet, men lesesal 415 spesielt: Jeg er så glade i dere alle. Takk for følget.

Oslo, 31. mai 2022

Krister Jung-Lian

En stolt akademiker

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon	3
1.1. <i>Problemstilling</i>	5
1.2. <i>Struktur</i>	6
2. Teori	7
2.1. <i>Podkastmediet</i>	8
2.2. <i>Parasosial interaksjons- og relasjonsteori</i>	12
2.3. <i>Ensomhet</i>	18
2.4. <i>Humor</i>	23
2.5. <i>Autensitet</i>	26
2.6. <i>Lyd/stemmen</i>	28
2.7. <i>Domestisering</i>	29
2.8. <i>Oppsummering</i>	31
3. Metode	33
3.1. <i>Casestudie</i>	33
3.2. <i>Metode</i>	34
3.3. <i>Utvalg</i>	35
3.4. <i>Intervjuguide</i>	37
3.5. <i>Datainnsamling</i>	38
3.6. <i>Transkripsjon</i>	40
3.7. <i>Koding</i>	40
3.8. <i>Forskningsetikk og etiske vurderinger</i>	41
3.9. <i>Studiens forskningsmessige kvalitet</i>	42
3.9.1. <i>Validitet</i>	43
3.9.2. <i>Reliabilitet</i>	44
3.9.3. <i>Generaliserbarhet</i>	44
4. Funns	45
4.1. <i>Om hva som opptar informantene i livet akkurat nå</i>	45
4.2. <i>Om personlighetstypen deres</i>	45
4.3. <i>Om hva de anser som en god podkast</i>	46
4.4. <i>Om hvorfor de hører på podkast</i>	46
4.5. <i>Om bosituasjonen</i>	47
4.6. <i>Om innhold vs. familiaritet</i>	48
4.7. <i>Om hvordan de konsumerer podkastlyd</i>	49
4.8. <i>Om når på dagen de hører på podkast</i>	49
4.9. <i>Om hvor mye podkast de hører i løpet av en uke</i>	50
4.10. <i>Om hvilke dagligdagse situasjoner og gjøremål hører de podkast</i>	50

4.11.	<i>Om når de først begynte å konsumere podkast.....</i>	<i>51</i>
4.12.	<i>Om forholdet til programskaper av podkast.....</i>	<i>52</i>
4.13.	<i>Om forholdet til podkaststemmen.....</i>	<i>56</i>
4.14.	<i>Om hvorfor podkast over andre medietyper, og omvendt.....</i>	<i>58</i>
4.15.	<i>Om podkastens funksjon/rolle har vært i endring i forbindelse med pandemi.....</i>	<i>60</i>
4.16.	<i>Om podkast kan erstatte fysisk, sosial omgang med venner.....</i>	<i>63</i>
4.17.	<i>Om hva informantene har savnet mest gjennom pandemien.....</i>	<i>65</i>
4.18.	<i>Om de uroer seg over nyheter om en ny mulig nedstenging.....</i>	<i>66</i>
4.19.	<i>Om hvordan de har hatt det gjennom nedstengte pandemimåneder og tider med restriksjoner.....</i>	<i>67</i>
4.20.	<i>Om hvordan de har brukt andre digitale, sosiale tiltak som Zoom eller FaceTime.....</i>	<i>74</i>
4.21.	<i>Om hvordan de forholder seg til lanseringsdager der podkastene de følger slipper episoder.....</i>	<i>75</i>
4.22.	<i>Om hva de tar med seg videre av det de har opplevd eller lært gjennom pandemien.....</i>	<i>77</i>
4.23.	<i>Oppsummering.....</i>	<i>77</i>
5.	Diskusjon.....	79
5.1.	<i>Podkastens plass i hverdagen.....</i>	<i>79</i>
5.1.1.	<i>Hvor mye podkastlyd som konsumeres.....</i>	<i>79</i>
5.1.2.	<i>Hvordan podkastlytting foregår.....</i>	<i>80</i>
5.1.3.	<i>Når podkastlytting foregår.....</i>	<i>81</i>
5.1.4.	<i>Når podkastmediet kom inn i livet.....</i>	<i>82</i>
5.1.5.	<i>Hvorfor de lytter til podkast.....</i>	<i>84</i>
5.2.	<i>Parasosial lytterkontakt.....</i>	<i>84</i>
5.2.1.	<i>Parasosialt illusorisk selskap.....</i>	<i>85</i>
5.2.2.	<i>Parasosial relasjon.....</i>	<i>87</i>
5.2.3.	<i>Podkaststemmen.....</i>	<i>90</i>
5.2.4.	<i>Hvorfor podkast over andre medier og omvendt.....</i>	<i>91</i>
5.3.	<i>Pandemistengt parasosialt podkast-selskap.....</i>	<i>93</i>
5.3.1.	<i>Grad av ensomhet.....</i>	<i>93</i>
5.3.2.	<i>Den parasosiale relasjonen i ensomheten.....</i>	<i>96</i>
5.3.3.	<i>Podkastens funksjonelle endringer.....</i>	<i>98</i>
5.4.	<i>Oppsummering.....</i>	<i>100</i>
6.	Avslutning.....	103
6.1.	<i>Styrker og begrensninger.....</i>	<i>104</i>
6.2.	<i>Videre forskning.....</i>	<i>105</i>
7.	Litteraturhenvisning.....	107
8.	Vedlegg.....	111

1. Introduksjon

Den 12. mars 2020 sa daværende statsminister Erna Solberg «I dag kommer den norske regjeringen med de sterkeste og mest inngripende tiltakene vi har hatt i Norge i fredstid» (Regjeringen.no, 2020). Det man håpefullt trodde skulle vare i et par uker endte i nedstenging etter nedstenging. Den ene strengere enn den andre. SARS-Cov-2 er navnet på viruset som forårsaker sykdommen covid-19. Viruset ble identifisert i januar 2020 (FHI, 2020). To uker ble til to år.

2020 ble året da mange for første gang fikk kjenne på følgene av å leve med en pandemi med stengte landegrenser og perioder med unntakstilstand. Samfunnet stoppet opp og vi måtte holde avstand til menneskene rundt oss. Vår vante sosiale omgang på skole, jobb, med familie og venner på fest og ferie ble satt på vent. Studiehverdagen i store auditorium og sosiale lunsj- og kollokvierutiner ble byttet ut med forelesninger og møter på Zoom og Microsoft Teams. En hel verden kan nå relatere til de samme internett-spøkene om en ny, surrealistisk hverdag med ustelte folk hjemme i pyjamasbuksa foran hvert sitt webkamera.

Det var på vedtak fra Helsedirektoratet at Regjeringen handlet som de gjorde den 12. mars 2020. I ettertid har man kunnet se offentlige debatter som kritiserer dette. Et argument er at man ikke har klart å forutse de mulige ettervirkningene som kan følge av slike restriksjoner. Blant annet har psykisk helse og temaet ensomhet vært stikkord som har vært synlig i mediebildet – i løpet av og i kjølvannet av pandemien. Spesielt er det vinklingen på studenter og unge som blir fremmet. Helsedirektoratet og Solberg-regjeringen har blitt kritisert og jurister har påpekt at vedtaket om å stenge samfunnet «var høyst sannsynlig i strid med Grunnloven» (Guldvog, 2021).

«3 av 5 norske studenter har følt seg mer ensomme etter koronautbruddet i mars» skriver Guro Aasaaren i Universitas den 25. november 2020. Artikkelen refererer til en ny undersøkelse utført av Sentio som baserer seg på svar fra 1000 norske studenter. På spørsmålet om de oftere har følt seg ensomme etter koronautbruddet i mars, haker 44 prosent av studentene «Ja, mye oftere» (Aasaaren, 2020). Det er mange som bekymrer seg over unge nordmenns psykiske helse i pandemiåret 2020. Noe som har resultert i flere slike studier. FHI følger selv opp med en undersøkelse som støtter disse funnene. De rapporterer at flere sliter med ensomhet og psykiske plager. Særlig omfatter dette folk i Oslo og Bergen, hvor

smitteverntiltakene har vært mer omfattende enn i ellers i landet. Unge og aleneboende sliter mest og blant studenter er én av tre ensomme. Likevel understreker et av hovedfunnene om høy framtidsoptimisme, og dette særlig blant de unge som deltok i undersøkelsen (Nes et al., 2020). 7 av 10 ungdom er ensomme, ifølge Røde Kors' rapport fra august 2021. Rapporten undersøker ungdommers psykiske helse under koronapandemien. Generalsekretær i Røde Kors Bernt G. Apeland sa i sammenheng med denne rapporten «Ensomheten blant barn og ungdom har forverret seg under pandemien. Det var ille før. Det er blitt verre nå» (Røde Kors, 2021). Kun halvparten av ungdommene mellom 16 og 19 år som de har vært i kontakt med, forteller at det står bra til med dem for tiden. «Røde Kors har tidligere advart mot en ensomhetsepidemi i samfunnet. Denne rapporten viser dessverre at bekymringen var reell», sier Generalsekretær Apeland (Røde Kors, 2021). Barstad for Statistisk Sentralbyrå (SSB), skriver at hverken norske eller internasjonale studier tyder på noen generell økning av ensomheten i samfunnet, men flere undersøkelser har vist en økning blant ungdom. Aldersgruppen 18-34 år som bor alene er den gruppen som rapporterer at de er mye plaget av ensomhet, og Barstad kan vise til en økning fra 16% i 2012 til 31% i 2020. Barstad skriver at det er mange undersøkelser som tyder på at det er en direkte kobling til koronapandemien, selv om man har sett en langsom og gradvis økning blant unge som føler seg ensomme siden 90-tallet (Barstad, 2021). Rapporter fra mange hold sier at flere unge sliter psykisk. Selv om det har vært en brå økning i løpet av og etter koronapandemien, er dette en langsamt utviklende trend man har sett blant ungdom siden 2010. Det burde også nevnes at Norge er et av de landene i Europa med langt færre ensomme (Nes et al., 2020). Fordi utviklingen er konstant og gradvis økende – og har gjort det lenge, så virker det som at psykisk helse og ensomhet er noe som burde tas på alvor.

Siden 50-tallet har det blitt gjort undersøkelser som konstaterer at seere eller lyttere utvikler ensidige relasjoner til mediepersonligheter i massemediene. Først forskning på radio og tv, og senere på YouTube og i podkast. Slike ensidige relasjoner kalles «parasosiale relasjoner». Silje Thalberg ved Universitetet i Bergen er en av de som konkluderer i avhandlingen sin at intimitet og tillit er noe som oppstår i lytterkontakten til podkast. Hun går tre forskjellige podkaster i sømmene og ser på virkemidlene som er brukt for å skape og styrke båndene mellom lytter og programskaper. Blant annet det å utvikle et internt språk med koder kun faste lyttere forstår og gjennom å gi lytterbasen sin et navn (Phungfolk) (Thalberg, 2019).

Personlig er jeg veldig glad i podkastmediet og kan relatere til programskaperer jeg har fulgt over lang tid. Jeg har også selv vært en programskaper i podkast. Det hendte rett som det var at jeg mottok meldinger fra folk som hadde hørt meg prate. Flere uttrykte at de følte at det var som om de kjente meg. I dag er jeg gift med en tidligere podkastlytter. Dette ga grobunn til tanker som skulle lede meg til å skrive denne oppgaven.

I en tid der fysiske restriksjoner hindret og satte en stopper for annen sosial kontakt, kan følelsen av samhold gjennom podkastlyd ha gjort en forskjell for folk? Kan båndet mellom lytter og programskaper vokse seg så sterkt? Jeg vil i denne oppgaven undersøke om podkastmediet kan ha gjort en forskjell for folks psykiske helse og følelse av ensomhet i en tid der man var lovpålagt å møte færre.

1.1. Problemstilling

SSB, FHI, Røde Kors og Sentio blant flere, konstaterer at det har vært en kobling mellom koronarestriksjoner og økningen av ensomhet blant unge voksne. I tillegg finnes det undersøkelser som tilsier en forekomst av og forklarer det ensidige, parasosiale båndet man utvikler til folk man ser eller hører jevnlig. Folk som igjen ikke nødvendigvis ser eller hører deg tilbake. På bakgrunn av dette har jeg utviklet følgende problemstilling.

Problemstilling:

Hva gjør lytterkontakt gjennom podkast med følelsen av ensomhet blant studenter under covid-19-pandemien?

Denne avhandlingen ser nærmere på om det kan være en kobling mellom ensomhet og det parasosiale forholdet til programskaperer i podkast. I de påfølgende kapitlene har jeg undersøkt studenters bruk av podkastmediet og relevansen av det parasosiale forholdet i sammenheng med studiene som rapporterer om ensomhetssituasjonen til unge voksne.

Ifølge Barstad ved SSB så står det statistisk sett verst til med de som bor alene i aldersgruppen 18-34 år (Barstad, 2021). Dette er den gruppen oppgaven har rettet søkelyset mot. Jeg har gjennomført dybdeintervju med seks norske studenter i alderen 18-34 år som liker å

konsumere podkastlyd og som samtidig bor alene. Ved hjelp av relevant teori skal jeg forklare funnene mine og gi en større forståelse av parasosiale relasjoner, ensomhetsbegrepet og bruken av podkastmediet. Studien er en kvalitativ case-undersøkelse av studenters forhold til og bruk av podkastmediet gjennom covid-19-pandemien.

1.2. Struktur

Denne avhandlingen består av et klassisk masteroppsett med en begynnelse og en avsluttende oppsummering og konklusjon. Innimellom der følger teori, metode og analysen med redegjørelse av funn og en argumenterende diskusjon.

I det kommende kapittelet vil jeg gi en gjennomgang av all relevant litteratur. Teorien som presenteres har hjulpet meg å forstå det grunnleggende ved oppgaven. Som for eksempel teori om parasosiale relasjoner og ensomhet. Kapittel tre tar for seg metode og valg som er tatt underveis. Her følger en generell prosessgjennomgang av hele oppgaven. Det fjerde kapittelet utgjør en rent deskriptiv redegjørelse av funnene. I oppgavens femte kapittel møter denne studiens funn teorien i neste kapittel. Helt til sist oppsummerer jeg hele oppgaven og dens konklusjon opp mot problemstillingen du nettopp har fått.

2. Teori

Denne avhandlingen skal si noe om lytterkontakten studenter får gjennom podkastlytting og eventuelt om denne lytterkontakten kan ha vært med på å redusere følelsen av uønsket ensomhet blant studenter i løpet av covid-19-pandemien – med de fysiske restriksjonene og sosiale distanseringstiltakene som fulgte med.

Omtrent ti år etter sin etablering, fikk podkastmediet i 2014 sitt ordentlige gjennombrudd med sannkrim-podkasten Serial og dens verdensomspennende suksess (Berry, 2015). Ved bruk av søkeordet «podcast» i søkemotoren Oria fikk jeg opp totalt 24 179 fagfelleverderte artikler publisert i perioden 2001 til 2020. Det kan se ut som om forskning på podkast generelt har vokst i takt med mediets stadig økende popularitet, uten at søkeresultatet med sitt antall artikler på noen måter antyder at fagfeltet er ferdig utforsket.

Jeg bruker ordet lytterkontakt, med det mener jeg det ensidige forholdet lyttere har til programskaper av podkast. Slike ensidige forhold ble vitenskapelig konseptualisert på 1950-tallet. Konseptet kalles parasosial teori og begrepet ble først tatt i bruk av sosiologene Donald Horton og Richard R. Wohl i 1956. Parasosial teori er denne oppgavens bærebjelke og hovedteori. Siden etableringen i 1956, har det kommet en rekke nye bidragsytere på fagfeltet. Konseptet har endret seg i takt med utviklingen av mediesamfunnet, men i all hovedsak dreier det seg om effekten av massemedienes evne til å nå ut til mange på en gang. Der den første forskningen på feltet av Horton og Wohl så parasosial teori opp mot tv- og radiokringkasting, var det et klart hovedfokus på det visuelle. Nyere forskning fra for eksempel Laith Zuraikat, med utgangspunkt i Horton og Wohl, argumenterer for den parasosiale naturen i podkastmediet. Jeg skal senere bruke dette som grunnlag i min egen argumentasjon for hvordan dette studiets informanter forholder seg til parasosial lytterkontakt i podkastmediet. Det vil på lik linje være relevant å se på Horton og Wohls originale redegjørelse og hva som er overførbart til og relevant for denne oppgaven om lytterkontakt i podkast.

I denne seksjonens første delkapittel starter jeg med en redegjørelse av podkastmediet og formatets kontekst. Jeg sier noe om hva som allerede eksisterer av forskning som knytter podkast opp mot parasosial teori. Det vil også være relevant å se på og redegjøre for en vitenskapelig tilnærming til følelsesbegrepet ensomhet. Jeg bruker også domestiseringsteori for å kunne si noe om hva slags plass podkasten har i folks hverdag. Det vies også et

delkapittel til å snakke om audio-effekten av stemmen i øret og på farten. Dette er noe jeg konkret har spurt informantene mine om – deres forhold til programskapernes stemme. Det er noe jeg på forhånd var nysgjerrig på, nemlig om – og i så fall hvordan lyttere knytter seg til stemmene til programskaperne de hører på.

Ovenfor har jeg listet opp en del av det som var oppgavens teorigrunnlag helt fra starten. Som igjen har vært et naturlig utgangspunkt blant annet i utviklingen av intervjuguiden. I løpet av intervjuprosessene var det dog interessante temaer som gikk igjen hos flere av informantene. Nemlig det å søke seg til podkaster som fikk de til å le og hvor mye de verdsatte podkaster der programskaperne fremstod som genuine og ekte. Derfor har jeg også tatt med teori på humor og autentisitet.

2.1. Podkastmediet

Podkaster dukket opp på midten av 2000-tallet og kan beskrives som «audio files of varying types often featuring news and talk» (MacDougall, 2011, s. 168). Podkast kan også være et lydprogram som blir gitt ut av en redaksjon eller en enkeltperson, og kan lastes ned og spilles av på ulike spillere (Lyngvær et al., 2017, s. 122). Selv om podkast som begrep ble etablert i september 2004, har produksjonen av mediet eksistert siden det var mulig å gjøre stemmeopptak og distribuere de på nett (Affleck, 2005). På en måte kan vi si at podkast er en videreutvikling av radiomediet. Programmet blir kanskje ikke kringkastet, men MacDougall sier at konsumet av podkastlyd – at selve lytteropplevelsen har likheter til både tradisjonell radio, samtidig som lytteropplevelsen like gjerne kunne vært sammenlignet med den av et kassettopptak av et radioprogram (MacDougall, 2011). Men selv om podkast tilsynelatende kan ligne veldig på storebror radio i formen, skiller de seg fra hverandre ved at radiojournalisten som avsender av radioinnhold har en radiokanal i ryggen mens programskaperne av en podkast kan være hvem som helst med en opptaker, et redigeringsprogram og en publiseringsplattform (Eide, 2018). Berry mener at det er lett å si at podkasting er en slags videreføring av radiokringkasting, men da gir man ikke podkastmediet den anerkjennelsen det fortjener som en selvstendig medieplattform. I stedet for noe som skal erstatte radioen, burde podkastmediet anses som et uavhengig og likeverdige medium (Berry, 2016, s. 9).

Som nevnt tok det omtrent ti år før podkasten i 2014 fikk sitt ordentlige gjennombrudd med sannkrim-podkasten Serial (Berry, 2015). Det har skjedd og skjer fortsatt enormt mye på podkastfronten. Podkastmediet er i rask utvikling. I dag er distribusjonen av podkast noe mer organisert enn den var opprinnelig. I sin masteravhandling fra 2019, skriver Jacob Andersen:

Podkastmediet er fortsatt inne i en tidlig fase hvor det er i ferd med å finne sin form som medium. Når et medium finner sin form, har det blitt institusjonalisert og gått fra det løse og mindre konkrete til det faste og etablerte. Både skaperne og brukerne av podkast er med på å forme mediet (Andersen, 2019, s. 1).

Fra å være definert som en lydfil med prat som kunne lastes ned digitalt og spilles av (gjerne og som oftest helt gratis), er podkast i dag organisert gjennom distribusjon i flere strømmeplassformer med egne apper. Aktører som Apple, Spotify, NRK, Acast, Podimo, Podme for å nevne noen. Etter hvert ser vi en økende kommersialisering av podkastmediet og stadig flere populære podkaster er nå å finne bak betalingsmur. Andersen påpeker at podkastmediet mangler etablerte sjangre og konkrete retningslinjer for hvordan aktørene skal forholde seg rent presseetisk. Derfor har mediet ved en rekke hendelser blitt kritisert for å være en plattform der man tilhørelatende bare kan si hva man vil uten å ta noe hensyn. Andersen finner det sannsynlig at mer kritikk vil rettes mot podkast i fremtiden, og da særlig mot de aspektene som begeistrer folk i dag.

I dag satser flere av de store mediehusene i Norge på podkast. De største aktørene Schibsted, NRK, Bauer Media Group og Moderne Media har gått sammen om å etablere en offentlig oversikt over Norges mest populære podkaster (Podtoppen, u.å.) På nettstedet Podtoppen kan man se statistikk levert av Kantar. Listen oppdateres hver onsdag. Den samme gjengen samarbeider også om å lage en årlig, felles rapport om podkast og medieformatets utvikling i Norge. Den Store Podrapporten 2021 forteller for eksempel at det er høy kjennskap til podkast i befolkningen. Det oppgis at hele 65% av befolkningen har hørt om podkast (Schibsted et al. 2021, s. 6). Podkast er fremdeles i vekst og 45% av de som per i dag ikke lytter til podkast tror de vil gjøre det i fremtiden (Schibsted et al. 2021, s. 6). Blant de andre hovedfunnene fant de ut at podkast er mest populært blant de yngste av oss. Podkast står for hele 11% av det totale lydkonsumet i befolkningen (Schibsted et al. 2021, s. 6). Rapporten sier også at podkast er et hjemme-medium. «I Oslo har hjemme-konsum gått opp, og konsum på offentlig transport gått ned i koronaåret. Det gjør at forskjellen mellom by og land er mindre nå enn i

2020» (Schibsted et al. 2021, s. 6). Økningen i andel podkastlyttere som har lyttet til podkast hjemme har gått fra 78% til 82% (Schibsted et al. 2021, s. 13). De fleste hører tilnærmet hele podkastepisoder og over 6/10 abonnerer/følger podkaster. Podkastlyttere hører i snitt 92% av en episode, noe de hevder tyder på høy grad av lojalitet. Dette gjelder både blant menn og kvinner, samt i alle aldersgrupper (Schibsted et al. 2021, s. 18). Nesten 8 av 10 daglige podkastlyttere abonnerer på podkaster. Høy abonnementsandel hevdes også å være en indikasjon av høy lojalitet (Schibsted et al. 2021, s. 17). I følge Podrapporten kommer podkast sjeldent alene. «Podkast konsumeres typisk mens lytteren gjør andre aktiviteter. Turgåing og husarbeid er de aktivitetene flest har gjort mens de lytter til podkast. Bilkjøring og matlaging er også viktige aktiviteter» (Schibsted et al. 2021, s. 15). Tilgjengelighet, god lyd og underholdende programledere er viktige egenskaper når man velger en podkast å høre på. «Podkast er intimt og personlig, rett i øret. Hele 63% hører podkast hovedsakelig via hodetelefoner. 94% hører podkast fra mobiltelefonen» (Schibsted et al. 2021, s. 16). Underholdning er viktigste grunn til å høre på podkast. Humor appellerer bredt og til flest podkastlyttere. I tillegg til underholdning, viser funnene deres at det å lære nye ting, holde seg oppdatert, slappe av og få en stund for meg selv er andre viktige grunner til å høre på podkast (Schibsted et al. 2021, s. 20). I tillegg viser funnene deres at humor, tett etterfulgt av historier fra virkeligheten, leder i hva lytterne sier appellerer og at de liker å høre på (Schibsted et al. 2021, s. 21). Norsk språk er viktig. «Kjente programledere eller en kjent podkast er ikke viktige drivere for å velge en podkast. Man trenger med andre ord ikke være en kjent person for å lykkes med podkast» (Schibsted et al. 2021, s. 22).

MacDougall forklarer podkast som en personlig lydopplevelse.

Podcast move us beyond music listening to the consumption of talk, conversation, and other kinds of oral discourse as re-mediated through digital recording technology. These recordings of human voices consumed in a variety of contexts are, on the face of it, personal sound experiences (MacDougall, 2011, s. 167).

En definisjon jeg i grunn synes passer godt i sammenheng med denne oppgaven her.

I intervallet 2020 til 2022 alene var det publisert 9 491 vitenskapelige artikler om podkast. Det kan se ut som om forskning på podkast generelt har vokst. «Podcast + parasocial» ga færre søk, kun 76 treff.

Flere undersøkelser konstaterer at lyttere utvikler parasosiale relasjoner til programskaper i podkast. I Norge er Silje Thalberg ved Universitetet i Bergen en av de som konkluderer i avhandlingen sin at intimitet og tillit er noe som oppstår i lytterkontakten til podkast (Thalberg, 2019). Hun tar for seg tre store podkaster og gjennom en tekstanalyse av totalt ni episoder gjorde hun en studie av hvordan tillit og intimitet skapes i podkaster. Dette er det nærmeste jeg har kommet en avhandling som stiller de noenlunde samme spørsmålene som meg selv. Hun lurer på hva de suksessfulle «podderne» gjør for å skape intimitet og tillit. I sin konklusjon skriver hun blant annet følgende:

Tusvik og Tønne leser opp brev og andre henvendelser fra fansen i podkasten. At det foregår en form for toveiskommunikasjon er med på å styrke illusjonen om at det er et slags vennskap mellom komikerne og phungfolket. I tillegg har Tusvik og Tønne utviklet en sjargong som kun de som kjenner konteksten kan avkode. Det gjør at lytterne kan få en følelse av å tilhøre en eksklusiv gruppe. Slik oppstår en fellesskapsfølelse som fører til økt lytterlojalitet (Thalberg, 2019, s. 53).

Phungfolket er et internt begrep mellom programskaper og lyttere i podkasten Tusvik og Tønne – det er nemlig kallenavnet Sigrid Bonde Tusvik og Lisa Tønne har gitt lytterbasen sin. Uten å i like stor grad basere studiet på parasosial teori, kan Ingvild Abildgaard Jansen ved Universitetet i Bergen sies å ha vært innom noe lignende. I sin masteroppgave gjorde hun en analyse av den kommersielle inntektsmodellen til norske komikere med podkast. Hun tok i all hovedsak for seg podkasten Tusvik & Tønne. Uten at selve forretningsmodellen er så relevant, kom det frem en del interessante ting i analysen hennes. Hun argumenterer for hvorfor podkastmediet er spesielt godt egnet til lojalitetsbygging og hvordan podkasterne Sigrid og Lisa kommuniserer med publikum for å bygge tillit. Blant annet gjennom å gjøre seg ekstra sårbare ovenfor lytterne ved å dele svært personlig informasjon (Jansen, 2017). Podkasten til Sigrid Bonde Tusvik og Lisa Tønne, Tusvik & Tønne, er også en podkast som trekkes frem av alle informantene i denne studien.

2.2. Parasosial interaksjons- og relasjonsteori

One of the striking characteristics of the new mass media – radio, television, and the movies – is that they give the illusion of face-to-face relationship with the performer. The conditions of response to the performer are analogous to those in a primary group. The most remote and illustrious men are met as if they were in the circle of one's peers; the same is true of a character in a story who comes to life in these media in an especially vivid and arresting way. We propose to call this seeming face-to-face relationship between spectator and performer a para-social relationship. (Horton & Wohl, 1956, s. 215).

Parasosial teori handler om et ensidig forhold som publikum utvikler til mediepersonligheter i massemedia. I den parasosiale teoriens direkte sammenheng med podkastmediet er det Zuraikats argumentasjon om podkastens parasosiale natur som er mest relevant. Likevel, selv om Horton og Wohls originale definisjon av parasosial teori først og fremst baserte seg på det visuelle i tv-mediet, er det flere poeng som lar seg overføre til min egen diskusjon. Blant annet det parasosiale aspektet ved radiokringkasting. Det vil også være nødvendig å nevne forløperne til parasosial teori for å ordentlig skjønne Zuraikats argumentasjon for parasosial lyd, men også hans kritikk av tidligere forskning på fagfeltet.

For å kontekstualisere, kom radioens gjennombrudd høsten 1920 i Pittsburgh. I løpet av bare et års tid ble radiomottakere etablert som et nytt forbrukergode (Gripsrud, 2007, s. 284). Allerede på 30-tallet var det en amatør fjernsynsbevegelse i gang i USA, men det var på midten av 30-tallet at profesjonelle sendinger i det offentlige fjernsynsrom begynte å ta sted (Gripsrud, 2007, s. 285). Med de nye massemedienes inntog ble det satt i gang masse ny forskning. Spesielt vinklingen på påvirkning, som ble høyaktuelt etter Nazi-Tysklands bruk av propaganda under 2. verdenskrig (Gripsrud, 2007, s. 285). Jeg tenker parasosial teori kan ses på som en forlengelse av denne undersøkelsen av påvirkning. Rollen som progamleder i tv-formater som talkshows var også nyetablerte fenomener. Disse programmene kalte Horton og Wohl personlighetsprogrammer. Parasosiale relasjoner som begrep ble først brukt av sosiologene Donald Horton og R. Richard Wohl. De kalte dette et illusorisk forhold (Horton & Wohl, 1956, s. 215). I Laith Zuraikats artikkel om den parasosiale naturen i podkastmediet, forklarer han selve begrepet para: «The term para denotes a closeness of position: a correspondence of parts, a situation on the other side-but wrongness and irregularity»

(Zuraikats artikkel i Hendricks, 2020, kap. 3). Det er dette «wrongness» i beskrivelsen av begrepet para som er selve nøkkelfaktoren i hva som mangler i dette forholdets kommunikasjon. Det som gjør det til det Horton og Wohl kaller en illusjon. Næmlig mottakers manglende mulighet til å respondere tilbake til mediepersonlighetene. Siden forholdet ikke er gjensidig, kaller de det en illusjon. Et såkalt falskt eller uekte forhold som kun eksisterer psykologisk hos mottaker (Horton & Wohl, 1956, s. 215). Jeg nevner illusjonen, fordi det er en nøkkelfaktor i forståelsen av ensidigheten i det parasosiale forholdet. Horton og Wohl understreker at en videre utvikling av forholdet, som følge av brevutveksling eller annen form for toveiskommunikasjon, ikke må regnes med i den parasosiale relasjonen (Horton & Wohl, 1956, s. 225).

Horton og Wohl skiller mellom parasosiale relasjoner og parasosiale interaksjoner. Der en parasosial relasjon kan leve etter at programmet tar slutt og utvikles over tid, er en parasosial interaksjon det som skjer direkte i konsumet av programmet. Horton og Wohl påpeker at jo mer mediepersonlighetene tilsynelatende synes å tilpasse sin opptreden til det de ønsker og antar at publikummets respons vil være, desto mer har publikummet en tendens til å produsere denne forventede responsen (Horton & Wohl, 1956, s. 215-216). Hartmann og Goldhoorn valgte å gå bort fra dette skillet, og brukte begrepene parasosiale relasjoner og interaksjoner om hverandre. De kritiserte Horton og Wohls måte å se på den parasosiale relasjonen fra både mediepersonlighetenes perspektiv (som de kaller personae) og publikummet som mottakers perspektiv (Hartmann & Goldhoorn, 2011, s. 1104). I motsetning til Horton og Wohl, som også undersøkte radiokringkasting i sin publikasjon, valgte Hartmann og Goldhoorn å utelukkende se på det parasosiale i det audiovisuelle. Zuraikat går tilbake til å skille mellom parasosial relasjon og interaksjon, men kritiserer begge forløperne for å fokusere for mye på tv-mediet og illusjonen av å være «ansikt til ansikt» med noen (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3).

Horton og Wohl kalte det et rollespill, dynamikken mellom personae og mottaker i en parasosial interaksjon. Selv om forholdet er ensidig, så har også publikum en rolle å oppfylle (Horton & Wohl, 1956, s. 218-219). Dette konseptet om rollespillet ble videreutviklet av Hartmann og Goldhoorn, som kalte det tankelesing. Da tankelesing forstått som noe som skjer automatisk hos mottaker i interaksjonen. Det kan være så enkelt som at man «leser» personae, og dermed forstår budskapet i riktig kontekst. Basert på blant annet kroppsspråk, ansiktsuttrykk, stemmebruk med toneleie og valg av ordlegging vil man kunne lese om

personae for eksempel fremstod som glad, trist eller sint. Publikum vil deretter oppfylle sin rolle som mottaker av budskapet ved å reagere «riktig». Vi kan le hvis noe er gøy og være medfølende om noe er trist (Hartmann & Goldhoorn, 1106). Zuraikat sier at man ikke må undervurdere «the power of the voice» og sier at tankelesing er vel så fremtredende i det parasosiale forholdet til programskaperne av podkaster man hører på (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3).

Uten at de baserer det på parasosial teori, støttes Zuraikat av Holz et al. og deres forskning på menneskers evne til å lese følelser i stemmer. «Vocalizations including laughter, cries, moans, or screams constitute a potent source of information about the affective states of others» (Holz et al., 2021, s. 1). Basert på tre eksperimenter hvor et utvalg fikk lytte til lydfiler, konstaterer Holz et al. at mennesker er bemerkelsesverdige gode på å tyde følelsene i stemmene de hørte på (Holz et al., 2021, s. 6). Dette underbygger også denne studiens oppgave, nemlig å se på om det parasosiale forholdet studenter har til programskaperne i podkaster de hører på kan ha gitt de en eller annen form for emosjonelt tilskudd i de periodene man ble frarøvet annen fysisk kontakt som følge av pandemi og sosiale distanseringstiltak. Et argument er fordi tonen i programskaperens samtale på podkast kan ligne tonen i en annen sosial interaksjon. Selv om ikke programskaper i podkast kan se lytteren inn i øynene, kan vedkommende henvende seg direkte til lytteren verbalt. Det radiokringkasting og podkast har til felles, er at de begge belager seg tungt på styrken i den menneskelige stemmen (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). I sammenheng med podkastmediet, er dette noe som er sterkt utnyttet av programskaper. Podkastmediet tillater programskaper å dele personlige erfaringer og opplevelser i egne ord og med egen stemme med et større publikum.

En annen viktig detalj Horton og Wohl nevner, er kontinuiteten i forholdet. Etterhvert vil publikum utvikle en følelse av lojalitet til personae (Horton & Wohl, 1956, s. 216). Zuraikat bygger videre på prinsippet av kontinuitet. Dette mener han er en av de viktigste tiltrekningene i en parasosial relasjon, nemlig at forholdet potensielt kan være av en konsistent og repetitiv natur (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Zuraikat refererer til Peters og Simonson som sier at siden den parasosiale interaksjonen er gjentakende, vil også programskaper tilby lytteren et slags vennskap: «The persona offers above all, a continuing relationship. His appearance is a regular and dependable event, to be counted on, planned for, and integrated into the routines of daily life» (Addams et al., 2004, s. 375). Denne konstante falske interaksjonen forsterker illusjonen og skaper et inntrykk hos publikum av å kjenne

programskaper. Dette videreutvikler den parasosiale relasjonen. Podkast muliggjør i aller høyeste grad å benytte seg av langtids-forholdet gjennom en konstant produksjon av innhold. Det mange podkaster som opererer med ukentlige episoder og som skaper forutsigbarhet for sin produksjon. «The consistency of a podcast and its release date allows the viewer to develop a parasocial relationship with the podcast host, as the consumption of a new podcast episode can become part of the listener's daily routine» (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Interaksjonen med podkasten og dens programskaper blir dermed integrert i lytters hverdag i så stor grad at det blir en del av vaner og rutiner (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3).

I følge Zuraikat så krever ikke podkastmediet noe av lytteren. I den forstand at det er valgfritt å sette på, pause, skru av, laste ned, abonnere eller slette en podkast. Lytteren må ta et aktivt valg i å la seg eksponere av podkastinnhold, i langt større grad enn kringkastede medier (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Jeg ser dette i sammenheng med lojalitetsprinsippet. Lytteren uttrykker lojalitet gjennom å sette på en podkast. Når lytteren lar seg eksponere er det av egen vilje. Noe jeg igjen anser som et bevis for betydningen av den parasosiale relasjonen. Den parasosiale relasjonen er ønsket.

«The persona may be considered by his audience as a friend, counsellor, comforter, and model» (Horton & Wohl, 1956, s. 217). Ifølge Zuraikat er et annet viktig prinsipp i det parasosiale forholdet, de mange følelsesmessige rollene en programskaper kan tilby lytter. Basert på humøret man er i, kan lytteren velge mellom podkaster og episoder som best passer for dem i øyeblikket. Av og til har man et sterkere behov for å bli underholdt, og da vil det kanskje passe bedre med noe som får lytteren til å le fremfor en seriøs dokumentar (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Dette er også noe som kom frem i intervjurundene, ønsket etter å le med programskaperne. Det å lytte til podkast ble på mange måter et middel for å få tankene over på noe annet.

Horton og Wohl sier at den viktigste strategien for å oppnå illusjonen om fortrolighet med sitt publikum, er personaes forsøk på å imitere samtalestilen og stemningen ved et personlig og uformelt møte. De siterer radioverten Dave Garroaway:

Most talk on the radio in those days was formal and usually a little stiff. But I just rambled along, saying whatever came into my mind. I was introspective. I tried to pretend that I was chatting with a friend over a highball late in the evening. Then –

and later – I consciously tried to talk to the listener as an individual, to make each listener feel that he knew me and I knew him. It seemed to work pretty well then and later. I know that strangers often stop me on the street today, call me Dave and seem to feel that we are old friends who know all about each other (Horton & Wohl, 1956, s. 218).

Jeg tenker at podkastmediet tar dette enda lengere enn radio som Berry var inne på, i tillegg til å videreføre prinsippet om å opprettholde en personlig samtalestil, så bryter podkast også ned de formelle strukturene i en oppbygd radiosending (Berry, 2016). Gjennom å skape fortrolighet, styrkes også det parasosiale forholdet. Horton og Wohl trekker frem radioprogrammet *The Lonesome Gal* som fikk stor suksess i USA i 1951. Programmet handlet om og bestod av stemmen til en ensom og anonym pike. Hele opptredenens hennes bestod av en ubrutt monolog i sterkt fortrolig og ærlig stil, som ei ikke var hemmet av noen struktur. Hun henvendte seg til de ensomme menn med en drøm om å møte en ensom pike som kunne trøste de. Hun spilte sin egen rolle gjensidig til lytternes parasosiale rolle i interaksjonen (Horton & Wohl, 1956, s. 224). Horton og Wohl sier at kravet som må være oppfylt for at fortrolighet til en personae skal forekomme, og for at folk skal anse personae som en ekte person, er at det imaget personae presenterer faktisk også representerer og er en forlengelse av sin egen private person. En persona i programmet skal altså ikke spille noen andre enn en modifisert utgave av seg selv. Dette ligner veldig på det informantene i dette studiet trekker frem som et veldig viktig aspekt hva angår podkastlytting. Det er viktig for lytteren at programskaper fremstår genuin, ekte og troverdig.

Som jeg også vil komme nærmere inn på med teori om mobil lyd fra Michael Bull, argumenterer også Zuraikat at fordi podkastkonsum skjer i bevegelse, blir opplevelsen i større grad vevd inn i omgivelsene våre. Dette mener han forsterker opplevelsen av det parasosiale forholdet, fordi lytter i større grad lettere vil assosiere egne opplevelser med det som snakkes om på podkast. Han påpeker at opplevelsen til en TV-seer og radiolytter er mer todimensjonal i form av at enhetene også er mer stasjonære. Podkast er heller ikke i like stor grad bundet av de formelle elementene og strukturene i en radio- eller tv-sending, ei heller er podkastmediet tidsbegrenset. Det mener Zuraikat at gjør podkasten friere i sitt format, og gir lytter en mer intim og ufiltrert opplevelse (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3).

Siden podkast er et lydbasert og mobilt format, skjer også det meste av lyttingen via hodetelefoner. Dette sier Zuraikat er et viktig aspekt i utviklingen av en parasosial relasjon, nettopp den følelsen lytter får av å være til stede med programskaper. Illusjonen av at lytter deler en opplevelse med programskaper styrker forholdet mellom de to partene. Lytter trenger heller ikke føle at han må dele denne opplevelsen med noen andre, det skapes en illusjon om at det kun er han som hører det. Zuraikat mener at intimiteten via hodetelefoner er til en enorm fordel for podkastmediet (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3).

With headphones in place, we hear someone or several people speak, quite literally between our ears. And this, adds a certain reality to the phrase 'getting inside someone's head'... Such a sentiment suggests that the experience generated by the mobile podcast listening is at least akin to having someone speaking to/with you while walking, sitting, or standing next to you (MacDougall, 2011, s. 179).

Zuraikat sier at det nettopp er podkastens evne til å «get inside someone's head» som er avgjørende i mediets parasosiale natur (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3).

Som nevnt fokuserte Hartmann og Goldhoorn kun på de visuelle aspektene vedrørende det parasosiale forholdet. Et av hovedfunnene deres var at det parasosiale forholdet ble ytterligere forsterket dersom tv-seer fant personae på skjermen attraktiv. Eller måten seer oppfattet kroppsspråket til personae, eller kanskje følte på øyekontakt med personae på skjermen (Hartmann & Goldhoorn, 2011). Zuraikat sier at siden podkast er et lydbasert format, kan man heller ikke benytte seg av den visuelle muligheten for å få kontakt med sitt publikum. Likevel argumenterer han mot Hartmann og Goldhoorn på nettopp det faktum av at det parasosiale ble styrket dersom seer finner persona attraktiv. Zuraikat mener at dersom podkastlytter ikke vet hvordan programskaper ser ut, kan lytter selv danne seg et selvkomponert bilde eller idé av programskapers utseende. Da tilpasses bildet fantasien, som han igjen mener kan være til den parasosiale relasjonens fordel. Virkeligheten kan aldri overgå hodets og fantasiens referansebibliotek. Zuraikat sier også at programskaper kan informere lytter om utseende sitt via stillbilde på podkast-coveret, men her også kan publikum se for seg hvordan ansiktsuttrykk endres etter programskapers toneleie eller hva som snakkes om i studio (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3).

Ifølge Horton og Wohl kan publikum føle at de kjenner personae tilnærmet sånn som de kjenner vennene sine.

The spectacular fact about such personae is that they can claim and achieve an intimacy with what are literally crowds of strangers, and this intimacy, even if it is an imitation and a shadow of what is ordinarily meant by that word, is extremely influential with, and satisfying for, the great numbers who willingly receive it and share in it. (Horton & Wohl, 1956, s. 216).

Horton og Wohl sier også at ingenting kunne vært mer naturlig og fornuftig enn at folk som er isolerte og ensomme skulle søke selskap og kjærlighet hvor hen de kan finne det.

For the great majority of the audience, the para-social is complementary to normal social life. It provides a social milieu in which the everyday assumptions and understandings of primary group interaction and sociability are demonstrated and reaffirmed. The “personality” program, however, is peculiarly favorable to the formation of compensatory attachments by the socially isolated, the socially inept, the aged and invalid, the timid and rejected. The persona himself is readily available as an object of love – especially when he succeeds in cultivating the recommended quality of “heart.” (Horton & Wohl, 1956).

Den parasosiale relasjonen fungerer som en komplimentærrelasjon til andre sosiale forhold. Det er kun når det parasosiale forholdet blir en ren erstatning for selvstendig sosial aktivitet at det kan anses som sykkelig.

2.3. Ensomhet

Jeg har funnet frem til noen definisjoner av ensomhet som konsept. For å gjøre gode intervju, trenger jeg en mer nyansert tilnærming til hvordan jeg forstår begrepet. Ensomhet er ofte et negativt ladet begrep, og assosieres som en menneskelig psykisk tilstand man gjerne ikke vil befinne seg i. Jeg har lært at det finnes grader av ensomhet, og at tilstanden ikke nødvendigvis trenger å være vond. Denne kunnskapen hjalp meg i diskusjonen– spesielt da jeg skulle forstå

mine informanters beskrivelse av egen tilstand og hverdag gjennom de nedstengte pandemimånedene.

I en artikkel av S. Cacioppo et al. fra 2015, fant jeg noen gode definisjoner av ensomhet som vitenskapelig begrep. De referer til Peplau og Perlman, som understreker at ensomhet korresponderer til et avvik mellom et individs foretrukne og faktiske sosiale relasjoner (Peplau & Perlman 1982 i S. Cacioppo et al., 2015, s. 238-239). Veldig enkelt lagt frem. Mennesker er sosiale vesener og ensomhet oppstår når man er mindre sosial enn det man helst skulle sett at man var. For eksempel i en pandemi med sosiale distanseringstiltak. Innledningsvis nevnte jeg alle de undersøkelsene som har vært gjort på folks mentale tilstand gjennom pandemi. Spesielt unge, der teorien var at de gjerne var i en utviklende fase av livet og behovet for sosiale dynamikker er annerledes enn hos voksne etablerte. J. T. Cacioppo et al. forklarer at helt siden starten på menneskeheten, har man overlevd ved å holde sammen, i par eller i større stammer, for å kunne gi hverandre beskyttelse og assistanse. De refererer til en annen definisjon av ensomhet. «Robert Weiss (1973) conceptualised loneliness as perceived social isolation, which he described as a gnawing, chronic disease without redeeming features» (J. T. Cacioppo et al., 2014, s. 3). I deres artikkel ser de på menneskers evolusjon og forsøker å forstå hvor følelsen av ensomhet dukket opp i utviklingen. Utgangspunktet var en tanke om at følelsen av ensomhet på et eller annet tidspunkt må ha blitt utviklet i oss på lik linje med for eksempel sultfølelse. De forsøker altså å si noe om hvordan ensomhet har utviklet seg i menneskearten opp gjennom tidene. Det er ikke nødvendigvis en sti jeg skal følge videre, men jeg synes det var greit å ta med ettersom det setter ensomhet og behovet for sosialisering i et litt større perspektiv.

I Peplau og Perlmans definisjon av ensomhet sies det at det avviket mellom den ønskede og faktiske sosialiseringen kan lede til en negativ opplevelse av å føle seg alene. I denne definisjonen understrekes det at selv om du føler deg alene eller kjenner på følelsen av ensomhet, trenger ikke det nødvendigvis bety at man er alene. Selv om du er gift og har en ektefelle eller omringet av venner og familie, kan man fortsatt kjenne på ensomhetsfølelsen. Noen foretrekker alenetid med seg selv mer enn sosialisering med andre mennesker, uten at det betyr at de er ensomme (S. Cacioppo et al., 2015, s. 239). Det var noe de belyste i artikkelen til J. T. Cacioppo et al. fra 2014. «Solitude expresses the glory of being alone, whereas loneliness expresses the pain of feeling alone» (Tillich, 1959 i J. T. Cacioppo et al., 2014, s. 3). Det er nødvendig å skille mellom ønsket og uønsket alenetid. I sin artikkel om

ensomhet og selvmord vier forskeren Elin Anita Fadum mye plass til refleksjon rundt definisjonen av og hva som ligger i selve begrepet ensomhet. Hun referer blant annet til Karnick og forklarer at innenfor sosialpsykologien har ensomhet i stor grad blitt regnet som en smertefull og uønsket tilstand. Selv om ensomhet ofte assosieres i negativ forstand med ord som for eksempel forlatt, ulykkelig, glemt, liten, sårbar, avvist, lidende eller isolert, refererer hun også til flere som hevder at til tross for at ensomhet som tilstand kan være smertefull, kan denne tilstanden også være helt nødvendig for at mennesket skal oppnå personlig vekst – som for eksempel Kierkegaard som mener at det kun er gjennom ensomheten at mennesket kan bli kjent med seg selv (Fadum, 2007).

Det er også komplekst å løse opp i andre menneskers uønskede ensomhet.

Loneliness emphasizes the fact that social species require not simply the presence of others but also the presence of significant others whom they can trust, who give them a goal in life, and with whom they can plan, interact, and work together to survive and prosper (J. T. Cacioppo & Patrick, 2008 i S. Cacioppo et al., 2015, s. 239).

Slik jeg forstår det, så mener de at man ikke nødvendigvis løser ensomhet som problem ved å fysisk sette ensomme i en folkemengde. Man må sosialiseres i en setting som gir den ensomme utbytte og mening. Med andre ord kvalitet over kvantitet. Blant metodene for å redusere følelsen av ensomhet i befolkningen, nevner de en-til-en og gruppeterapi, det å utsette personer for mer sosial interaksjon eller det å lære opp folk med minimal sosial intelligens til å omgås andre. Siden folk er så forskjellig, er det veldig vanskelig å finne metoder som passer til hver av typene jeg skal komme tilbake til avslutningsvis. For eksempel, som nevnt ovenfor, understreker de at å utsette folk for sosial interaksjon ikke nødvendigvis hjelper.

For at det skal virke reduserende på ensomhetsfølelsen, må individer omgås folk av relevans for vedkommende og som betyr noe for dem. Det er først da man sitter igjen med et utbytte av en sosial interaksjon. En kan ikke bare pares opp med hvem som helst eller plassere noen i en folkemengde (S. Cacioppo et al., 2015, s. 242).

Den subjektive oppfatningen av ensomhet hos et individ er like viktig som den rent objektive. Fordi det går på hvordan enkeltindivider føler seg, har det vært vanskelig å utvikle et forent

forståelse av ensomhet (S. Cacioppo et al., 2015, s. 239). Dette er også et argument for valg av metode til denne oppgaven. Det å faktisk møte mennesker i samtaler med en kvalitativ metodisk tilnærming gir informantene tid og mulighet til å svare utfyllende nok.

Ensomhet diskriminerer ikke. Selv om noen grupper kan være mer utsatt, som for eksempel eldre, så er ensomhet noe som kan ramme alle (S. Cacioppo et al., 2015, s. 239). Det omfatter også kjønn, alder, geografisk og demografisk bakgrunn. Ensomhet kan øke risikoen for å utvikle depresjon (S. Cacioppo et al., 2015, s. 239). Hovedskillet mellom definisjonen på depresjon og ensomhet, er at selv om begge situasjoner er smertefulle og fylt med hjelpeløshet, så er ensomhet karakterisert med håpet om at ting vil føles bedre bare den ensomme blir forent med en annen etterlengtet person i livet (S. Cacioppo et al., 2015, s. 239). Fadums vinkling er på ensomhetens ytterste konsekvens, nemlig selvmord. Forskningen hun refererer til sier også at risikoen for selvmord øker med ensomhetens dybde eller intensitet, men at en opplevelse av at noen er til stede, noen som kjenner på det samme som deg selv og som forstår følelsen kan være med på å redusere risikoen (Fadum, 2007). Selvmord må sies å være konsekvens av ensomhet i ekstreme tilfeller. I tillegg til depresjon, kan konsekvensen av ensomhet også skje i forekomst av andre fysiske og psykiske plager. Blant annet, så referer de til studiet til Wilson et al. fra 2007, der det hevdes at progresjonen av Alzheimer kan fremprovoseres som følge av ensomhet (S. Cacioppo et al., 2015, s. 241).

Weiss (1973) som skiller mellom forskjellige typer ensomhet (Weiss i S. Cacioppo et al., 2015, s. 240). Det Weiss kalte emosjonell ensomhet, har S. Cacioppo et al. valgt å kalle intim ensomhet. Denne graden av ensomhet handler om å føle på savn av sosial kontakt i den innerste av de sosiale sirklene. Det er gjerne i disse forholdene vi tillater oss å være ekstra intime og personlige. Det forholdet som man har til en kjæreste, partner, ektefelle – eller noen få veldig nære venner. Spesielt blant voksne er det savnet av å ha en partner eller ektefelle som forårsaker denne graden av ensomhet. Intim ensomhet forekommer på lik linje hos menn som hos kvinner (S. Cacioppo et al., 2015, s. 240). Slik jeg forstår det, så er dette kanskje den mest alvorlige graden av ensomhet, ettersom det i disse intime forholdene man får utløp i samværet for sine innerste tanker og følelser.

Den neste graden kaller de relasjonsensomhet (eller sosial ensomhet av Weiss), som handler om det opplevde fraværet av for eksempel kvalitetsvennskap og tilknytning til familie. Hovedforskjellen mellom det første nivået intim ensomhet og relasjonsensomhet, er at

størrelse på gruppen med relasjoner som kan dekke dette behovet er langt større enn gruppen med de i den innerste sosiale sirkelen. Vanligvis består denne gruppen, som de har valgt å kalle «sympatisørgruppe» av mellom 15 og 50 personer. Som med den første graden ensomhet, er også denne utbredt blant både kvinner og menn, men i følge deres undersøkelser så er denne graden mer fremtredende hos kvinner (S. Cacioppo et al., 2015, s. 240-241).

Den tredje graden av ensomhet, er en som ikke Weiss opprinnelig hadde med i studiet sitt. Den har de valgt å kalle kollektiv ensomhet. Denne typen ensomhet omfatter de større nettverkene rundt oss. Den sosiale kontakten man får fra det kollegiale på arbeidsplassen, deltagelse i en forening eller idrettslag. Dette er den største gruppen og kan bestå av alt fra 150 til 1500 personer. I følge studiene deres, finnes denne typen også hos kvinner som hos menn, men det hevdes at kollektiv ensomhet er mer fremtredende og rammer bredere hos menn enn kvinner (S. Cacioppo et al., 2015, s. 241). Det er denne graden av ensomhet som jeg tenker er den umiddelbare konsekvensen av pandemiens sosiale distanseringstiltak. Det handler også litt om hvilke sosiale behov som allerede er dekt fra før av. De som har belaget seg på disse menneskemøtene og som kanskje ikke egentlig har hatt så mange nære venner, tenker jeg nok også er de som ikke klarte å etablere seg mindre kohorter. De som igjen har de sosiale behovene dekt i de innerste sirklene med nære venner og kvalitetsvenner i en vennegjeng, har kanskje følt mindre på savnet etter de menneskene man møtte en gang i uken på korøvelse. Uansett så er disse graderingene med ensomhet viktig i nyanseringen og forståelsen av hvordan informantene som deltok i denne undersøkelsen hadde det i løpet av pandemien.

Avslutningsvis om ensomhet, legger jeg til dette fra Psykologisk institutt ved UiO som i juni 2020 publiserte en av de første studiene på psykisk helse hos ungdom under covid-19 pandemien. Funnene deres viser at fysisk kontakt med venner ser ut til å ha betydning for ungdommenes opplevelse av ensomhet og psykiske helseproblemer. Studiet sier også noe om hvordan bruk av sosiale medier kan ha vært med på å redusere omfanget av ensomhetsfølelse etter at de omfattende sosiale distanseringstiltakene ble iverksatt den 13. mars 2020 (Bekkhuis et al., 2020). Jeg tar med dette fordi jeg mener at det kan være en kobling mellom det deres studier sier om bruk av sosiale medier og mine egne funn i dette studiet.

2.4. Humor

Som jeg nevnte innledningsvis, er litteraturgjennomgangene av teorien til henholdsvis både humor og autentisitet noe jeg fant nødvendig å se på etter at jeg var ferdig med intervjuene og transkriberingen. Det var under den deskriptive redegjørelsen av funnene mine at det virkelig ga mening. Belyst i og støttet av Den Store Podrapporten 2021, er humor noe som er viktig for lytteren.

I Ann Marie Guilmettes gjennomgang av *The Psychology of Humor: An Integrative Approach* av Rod A. Martin fra 2006, trekker hun frem at det mest lovende i studiet viser seg i det sosialpsykologiske aspektet av humor. «The social aspects of laughter are clearly articulated as important. Laughter is considered a method of communication designed to capture the attention of others, to convey important emotional information, and to activate similar emotions in others» (Guilmette, 2008, s. 267). Det sosiale aspektet som gjelder latter; at latteren er smittsom og kan fremkalle og aktivere lignende følelser som ens egne hos de rundt seg (Guilmette, 2008, s. 267). Dette er åpenbart relevant i sammenheng med podkastlytting. Når informantene mine søker seg til humorpodkaster, så kan det være basert på et underbevisst ønske om å aktivere lignende følelser i seg selv.

Mennesker starter å smile når vi er tre måneder gamle. Vi begynner å le rundt fire måneder. Et barn ler opp til ca. 400 ganger daglig. Når vi blir voksne reduseres dette. Voksne ler bare rundt 4 ganger daglig (Woodbury-Fariña & Antongiorgi, 2014, s. 572). De åpner artikkelen sin med å forklare humor som et medisinsk begrep. Blant annet så trekker de paralleller til stoffet oxytocin. Et stoff som økes i hjernen vår parallelt med at vi ler. Dette gjør at vi igjen bekymrer oss mindre, er mindre redde og slapper mer av (Woodbury-Fariña & Antongiorgi, 2014, s. 562). Woodbury-Fariña og Antongiorgi argumenterer for hvordan og hvorfor eksempelvis helsearbeidere burde ha en tilnærming til latter, komedie og humor i arbeid med psykisk helse. «In a therapeutic situation, humor can be enriched with personal experiences from other clinicians, to help establish new openings, restart conversations effectively, and bringing out a myriad of emotional issues» (Woodbury-Fariña & Antongiorgi, 2014, s. 562). For noen kommer humor naturlig frem i dagligtalen, mens andre har vanskeligere for å bruke humor. Derfor argumenterer Woodbury-Fariña og Antongiorgi for at man burde lære seg humor som en ferdighet på lik linje med hvordan man har utviklet for eksempel sine psykoterapeutiske ferdigheter (Woodbury-Fariña & Antongiorgi, 2014, s. 572-573). Basert på

deres egne individuelle psykoterapeutiske erfaringer, konkluderer de med at humor hjelper å etablere et trygt og sterkt terapeutisk bånd mellom psykolog og pasient. For å nevne noe, trekker de frem et eksempel med en pasient som slet med depresjon som følge av et dårlig arbeidsforhold og som søkte hjelp for å tilpasse seg sin nye rolle. Humor i denne sammenhengen hjalp pasienten å forstå situasjonen fra et annerledes perspektiv, som igjen lærte pasienten å håndtere situasjonen på nye måter. I sammenheng med gruppeterapi fant de ut at der de ansvarlige hadde en større tilnærming til humor i arbeidet med pasientene sine, var også de gruppene som gjorde det best (Woodbury-Fariña & Antongiorgi, 2014, s. 573). Jeg trekker frem denne teorien for å vise at humor også kan være et aktivt valg for å ufarliggjøre situasjoner i livet.

Paul McGhee var en av de som i all hovedsak etablerte humor som et legitimt tema for vitenskapelig, akademisk forskning tilbake på 1970-tallet (Goldstein & Ruch, 2018, s. 169). Av McGhees mange bidrag til fagfeltet, utviklet han et fagfellevurdert humor-program som skulle styrke viktige vaner og ferdigheter knyttet til humor. Funnene hans tilsier at testgruppene opplevde at sine positive følelser ble forsterket og en forbedring av sin subjektive selvfølelse.

According to McGhee, the key to understanding humor's contribution to health and wellness is its ability to build both more positive emotion and reduce feelings of anger, anxiety and depression. Humor helps provide the emotional resilience needed to meet the challenges presented by steadily increasing stress in our personal and work lives. It is a powerful tool for coping with any form of life stress, and a means of sustaining a positive, optimistic attitude toward life. (Goldstein & Ruch, 2018, s. 176).

Her handler det også om å aktivt ta i bruk humor i hverdagen, ikke ta alt så alvorlig og ha en mer avslappa tilnærming til vanskelige situasjoner i livet. Han laget en liste med syv vaner man burde lage seg knytta til humor.

«The Humor Habits Program (7HHP) consists of seven core habits:

1. Surround yourself with humor.
2. Cultivate a playful attitude.
3. Laugh more often.
4. Create your own verbal humor.

5. Look for humor in daily life.
6. Laugh at yourself.
7. Find humor in the midst of stress.» (Goldstein & Ruch, 2018, s. 173-174).

Humor-programmet til McGhee har blitt tatt i bruk flere steder i USA, Sveits, Australia og Tyskland med studier som alle beviser at «7HHP» har en positiv effekt på dagsformen, en økning i optimisme og bedre håndtering av stress (Goldstein & Ruch, 2018, s. 174). En tysk studie støtter også at humor-programmet reduserer depresjon og angst i forskernes egne pasientgrupper (Falkenberg et al. 2013 i Goldstein & Ruch, 2018, s. 174). «In Humor: the Lighter Path to Resilience and Health McGhee (2010b) notes that the first studies of humor and health demonstrated humor's ability to strengthen the immune system, reduce pain and reduce levels of stress hormones» (Goldstein & Ruch, 2018, s. 176). Mange tenker nok ikke på humor i dagliglivet. Dette er med på å sette humor i perspektiv og for å forstå behovet av humor i mine informanters hverdag. Da spesielt i en hverdag preget av pandemi og mye tid alene.

McGhee har også blitt kritisert for å fremme humor som en slags mirakelkur som kan fikse alt.

While Papousek (this issue) supports the role of humor in emotional well-being, she wisely cautions against exaggerating the role that humor and laughter can play in health. She warns “not to give in to the temptation to pass off humor as a miracle cure-all and to refrain from sharing premature, poorly substantiated, oversimplified or overgeneralized conclusions about its benefits... This damages the credibility of humor research, and it may cause harm.” Similar cautions were raised earlier by Goldstein (1982) and Lewis (2006) (Goldstein & Ruch, 2018, s. 176-177).

Det ligger nok noe i denne kritikken. Jeg kan være enig med McGhee at humor kan lette på hverdagslige situasjoner, men jeg tror ikke nødvendigvis at humor som kur for Alzheimer er noe vi burde sette all vår lit til.

2.5. Autensitet

En fellesnevner mellom informantene, var et slags søk etter autensitet i podkastprogramskaperne de fulgte. Dette underbygger på mange måter ønsket om å styrke den illusoriske parasosiale relasjonen. Å lengte etter noe som kan forsterke illusjonen og styrke følelsen av at det falske, ensidige forholdet føles ut som de forholdene man har med venner.

I *Kinds of Authenticity* forsøker Newman og Smith å redegjøre for de forskjellige definisjonene for autensitet.

The concept of authenticity plays an important role in how people reason about objects, other people, and themselves. However, despite a great deal of academic interest in this concept, to date, the precise meaning of the term, authenticity, has remained somewhat elusive (Newman & Smith, 2016, s. 609).

Ordet autentisk brukes gjerne i mange forskjellige sammenhenger, og selve betydningen kan også variere ut ifra hvilken setting begrepet brukes. Hva man legger i et autentisk Picasso-bilde, er ikke nødvendigvis det samme man legger i betegnelsen autentisk meksikansk mat etc. Autensitet er relevant for begge, men kan av og til forstås annerledes i forskjellige sammenhenger (Newman & Smith, 2016, s. 609). Fellesnevneren blant kriteriene i de utallige definisjonene av autensitet, er at autensitet representerer noe som er genuint, ekte og sant: «At the broadest level, authenticity is a concept aimed at capturing dimensions of truth or verification» (Newman & Smith, 2016, s. 610). De sier at autensitet påvirker nesten alle aspekter av vårt daglige liv i alt fra produktfremstilling i reklame, turisme, kunstkunnskaper og ikke minst «interpersonal interactions» (Newman & Smith, 2016, s. 609). I møter med andre mennesker er vi opptatt av autensitet, det ser vi også på informantenes svar.

Jeg skal ikke gå gjennom alle definisjonene, men jeg skal trekke frem en som vil være relevant for denne oppgaven. Grayson og Martinec (2004) har delt autensitet opp i to hovedpunkter; «indexical» og «iconic» autensitet.

«Drawing from the work of Peirce (1974), indexical authenticity is concerned with distinguishing ‘the real thing’ or ‘original’ from imitations and copies» (Newman & Smith, 2016, s. 610). I sammenheng med podkastmediet kunne det vært hvordan man leser de i studio som ekte, men også det de snakker om, dersom tematikken i en podkastepisode for

eksempel er en historisk fremstilling. «Iconic authenticity, by contrast, refers to whether or not an item fits with an observer's expectations about how the item should appear, and is often used synonymously with the term verisimilitude» (Newman & Smith, 2016, s. 611). Programskaper i podkast opptrer i en rolle, og det er viktig at de ikke bryter med denne rollen, for da bryter de også med forventningen til lytter. «Indexical» og «iconic» autentisitet, i alle fall i sammenheng med hvordan lyttere ser på autentisitet hos programskapere i podkast, glir veldig over i hverandre.

Teori som vinkler autentisitet inn på merkevarebygging, tilsvarer det å bygge opp en podkast. Selv om det i podkastproduksjoner alltid virker å være et mål å strekke seg etter å fremstå så autentiske som mulig, så kan vi ikke se bort i fra at ting er mer konstruerte enn de tilhørelende virker. Horton og Wohl sa også at personae alltid skulle etterstrebe å være en variant av seg selv, en forlengelse, for publikum vil raskt gjennomskue personae om man opptrådte som en helt annen person.

Brands play an important role in consumers' identity projects (Edson Escalas, 2004; Kirmani, 2009) insofar as consumers rely on brands to express themselves, self-enhance, or self-verify (Aaker, 1999). At the same time, consumers are confronted with increasing commercialization, an overflow of the fake, and an omnipresence of meaningless market offers (Boyle, 2004). To overcome this meaninglessness, consumers look for brands that are relevant, original, and genuine: they increasingly search for authenticity in brands (Arnould & Price, 2000; Beverland, 2005; Brown, Kozinets, & Sherry, 2003) (Morhart et al., 2015, s. 200).

Teorien til Morhart et al. støtter noe jeg har selv har tenkt. Etter hvert som mediene utvikler seg og blir mer sosiale – og personlige, blir det også lettere for folk å kjenne igjen og gjennomskue det falske. Vi blir stadig bedre på å kjenne igjen autentisitet, og dermed må også produksjonsselskaper etterstrebe å levere på dette. Det gjelder også i produksjon og distribusjon av podkast.

2.6. Lyd/stemmen

Det er som Zuraikat argumenterer; podkastmediets parasosiale natur forsterkes fordi lytteropplevelsen er mobil og veves inn omgivelsene. I Den Store Podrapporten 2021 oppgir hele 94% at podkastlytting foregår via mobiltelefonen (Schibsted et al. 2021, s. 6). Jeg skal se nærmere på et par forskjellige teorier knyttet til lyd og stemmen, som vil kunne la seg overføre til podkastmediet og diskuteres sammen med parasosial teori.

«Talen er over os» sier Stig Hjarvard ved Københavns Universitet.

I en lang årrække har billedanalysen stået i medieforskningens centrum. Tale – og lyd i det hele taget – har henslæbt en ret ubemærket eksistens, typisk som nødtørftig og spændende elektroniske billeder. Det billede er nu ved at vende, og både i udlandet og hjemmefra kommer der en række bøger, der har mediernes tale og lyd som sit primære genstandsfelt. Analysen af radio er blevet opprioriteret, og tale/lyd-siden af det audiovisuelle udtryk er blevet anerkendt som det ligeværdige element, som det retteligen bør være (Stig Hjarvard, 1994).

For Paddy Scannell er tv en forlengelse av radio (Scannell, 2019, s. 3). Han stiller seg spørsmålet om hvorfor han ikke umiddelbart la merke til den intime relasjonen til stemme og prat fra starten av hans karriere på radioavdelingen til BBC (Scannell, 2019, s. 2). Dette bygger videre på Zuraikats utsagn om «the power of the voice», som han trakk frem som en styrke i utviklingen av en parasosial relasjon i podkastmediet. I sin definisjon av snakk (talk) lager Scannell et skille mellom prat og språk. Snakk henger sammen med språk, men kun til en viss grad. Det handler også om hvordan vi kommuniserer med hverandre gjennom lyder. Rytme på pusten kan for eksempel si mye om tilstanden til en person. Samme med brå stillhet, når noen plutselig stopper opp praten. Kanskje man hører en at noen er på gråten? Det handler om rent menneskelig samvær (Scannell, 2019, s. 2-4). Mer enn det som sies rent språklig, kan lytter lese konteksten fra programskapers toneleie og stemmebruk.

Bull påpeker at isolasjon ofte var synonymt med stillhet. Det å frigjøre seg fra omgivelsene for å være alene med tankene sine. Bull mener at den stadig økende bruken av lyd-baserte teknologier har forandret dette søket etter stillhet til et søk etter støy. Han sammenligner det med en matrix, at iPod-brukere leverer innen en mediert lyd-matrix hvor hver lytter befinner

seg i hvert sitt lydbaserte univers (Bull, 2007, s. 8-9). Dette henger litt sammen med det informantene sier om at podkast fungerer som en distraksjon. Bull sier også at en kjedelig gåtur på en halvtime kan fort bli til en time halvannen gledelig gåtur dersom den er i selskap med en iPod med godt innhold (Bull, 2007, s. 155). Det er jo akkurat slik informantene bruker podkast. Det virker som om iPod har vært med på å frigjøre mennesker fra det uunngåelige og nedtrykkende ved en arbeidsuke, arbeidsmåned og arbeidsår. Digital teknologi, ifølge Bull, har muliggjort det å omstrukturere og redefinere meningen med de daglige rutinene (Bull, 2007, s. 8).

Samtidig som han mener mennesker søker etter støy, handler det også om muligheten til definere sin egen private sfære og selv få bestemme hvilken type støy man skal omgi seg med (Bull, 2007, s. 69). Dette minner litt om det Zuraikat snakket om, det at podkastlyttere ikke er passive lyttere, tvert imot så har de gjort et aktivt valg om å høre akkurat den spesifikke podkasten i en gitt setting til et gitt tidspunkt. «Privacy bubble» er et begrep en av Bulls informanter brukte om å beskrive hvordan det var å lytte med iPoden (Bull, 2007, s. 33-34). Podkastlytterne definerer selv sin egen sfære ut ifra hvilke podkaster de velger å høre på.

Bull mener at samtidig som vi stadig beveger oss mer i fysisk selskap av musikk, beveges vi også emosjonelt (Bull, 2007, s. 5-6). Her forstår jeg det sånn at han mener at lydvalgene våre påvirker sinnstemningen vår. «iPod culture is a fully mediated world in which users increasingly universalise the benefits of mediated 'warmth', of communication in a world grown cold» (Bull, 2007, s. 12). Begrepsbruken av varme handler hos Bull om menneskers ønske etter «connectivity». Vi er påkobla gjennom bruken av våre mobile teknologier samtidig som vi er frakoblet fra den fysiske verdenen som vi beveger oss gjennom (Bull, 2007, s. 13-14). Podkastlytting gir selskap og får tiden til å gå. Mennesker søker «connectivity» gjennom støy i podkastlytting.

2.7. Domestisering

Domestisering er et konsept innenfor medier og kommunikasjonsstudier, men også i sosiologistudier av teknologi som er utviklet for å beskrive og analysere prosessen av medienes aksept, avvising og bruk (Thomas et al., 2005, s. 1). Begrepet domestisering var opprinnelig et begrep brukt om å tamme ville dyr. På et metaforisk nivå kan vi observere en

domestiseringsprosess når brukere, i varierte omgivelser, er konfrontert med nye teknologiformer. Disse «rare» og «ville» teknologiene må hustrenes. De må innlemmes i strukturene, rutinene og verdiene til brukerne og deres miljø. Dette kalles en domestiseringsprosess (Thomas et al., 2005, s. 3). Domestisering vekker interesse fordi det sier noe om hvordan vi endrer og tilpasser vanene våre etter nye medier. Spesielt interessant er det med podkastmediet, som kan diskuteres å være et ganske nærtgående medium i hverdagen. Forskning på domestisering tilsier at det er først når følelsen av at noe er nytt har gitt seg, at man kan se på forandringene denne innføringen eventuelt kan ha bragt med seg (Thomas et al., 2005, s. 14-15). Som jeg nevnte innledningsvis, slo heller ikke podkastmediet gjennom før etter ti år. Jeg tror det hjalp at teknologien knyttet til avspilling av podkastene har blitt mer intuitiv og mer tilgjengelig, samtidig som mediet har blitt mer organisert.

Roger Silverstone er en av de som primært kom opp med det teoretiske rammeverket rundt domestisering. «Domestication is the process in which the household and its surroundings; the private and the public; and the moral and the formal or objective economy are related to each other, becoming mutually constitutive» (Silverstone et al. 1992 i Thomas et al., 2005, s. 4). I mange tilfeller handler domestisering om bruk av medier i hjemmet, men domestisering som konsept er ikke forbeholdt bruk av medier i hjemmet (Thomas et al., 2005, s. 2). Likevel vil jeg rette en kritikk til domestiseringsteori for å favorisere hjemmet. Podkasten er et hjemme-medium i følge Podrapporten 2021, men podkasten er også med på reise i lomma på bussen eller over bilstereo.

I dag er domestisering som konsept inne i sitt tredje tiår. Tilbake da domestisering var et nyetablert konsept, bestod nye informasjons og kommunikasjonsteknologier av alenestående enheter; en personlig datamaskin etc. Dagens teknologiske kontekst er en helt annen. Internett har bred dekning i befolkningen i land verden over og brukes av mange. Derfor hevder de at vår forståelse av domestisering burde fornyes, da den trenger en grundig evaluering i takt med utviklingen av teknologien (Thomas et al., 2005, s. 14).

2.8. Oppsummering

Podkastmediet har gjennomgått en domestiseringsprosess fra Serials suksess i 2014 frem til i dag. I dag er mediet å regne som en stor del av nordmenns hverdag. Humor er det folk først og fremst vil ha fra podkast i Norge. Det å oppleves ektefølt og autentisk, er egenskaper som verdsettes i en programskaper i podkast. Ved hjelp av podkastmediet, kan lytteren redefinere sin egen sfære. Fordi podkastkonsum er mobilt, innlemmes lytteropplevelsen i større grad i lytterens rutiner og hverdag. Alt listet opp her, er små komponenter i det store parasosiale lydbildet. Zuraikat presenterer gode argumenter for podkastens parasosiale natur, deriblant kontinuiteten i forholdet.

3. Metode

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for valg jeg har foretatt meg underveis, samt forklare oppgavens metodikk. I tillegg til å beskrive denne oppgavens metodiske rammeverk, vil det være naturlig å argumentere for hvorfor jeg landet på gitt metode til å undersøke problemstillingen. Jeg skal også foreta en gjennomgang av prosessen med datainnsamlingen.

Metoder av kvalitativ tilnærming har blitt brukt for å undersøke oppgavens konsepter og fenomener. I boken «Kvalitative forskningsmetoder» skriver Aksel Tjora at en av fordelene med kvalitative undersøkelser, er at man kan undersøke dypere hvordan informantene redegjør for egne handlinger, meninger og opplevelser (Tjora, 2017, s. 30). For å undersøke det parasosiale forholdet og for å kartlegge ensomhetssituasjonen som følge av covid-19-pandemien, er det essensielt å høre informantenes subjektive redegjørelse for å få en dybdeforståelse av situasjonens omfang. Metoden oppgaven benytter seg av er dybdeintervju. Dybdeintervju muliggjør simpelthen et større potensiale til utdyping, som gjør at man kan komme enda tettere på informantene i utvalget.

Jeg har valgt å kun bruke en metode, da min mening er at arbeidet med datamaterialet fra dybdeintervjuer ikke ville blitt like grundig dersom oppgaven skulle gapt over for mye. Flere hevder at det kan være lurt å kombinere flere metodiske tilnærminger. På den måten argumenteres det for at sammenligningsgrunnlaget fra resultatene metodene seg i mellom ville gitt større sikkerhet til forskningen (Østbye et al., 2013, s. 22).

3.1. Casestudie

Problemstillingen taler i grunn for seg selv, for allerede der avgrenses studien som en casestudie. Pandemisituasjonen avgrenser og kontekstualiserer forskningen om informantenes forhold til programskaperne i podkastene de følger. Hovedsakelig avgrenses koronapandemien til de to første smittebølgene som førte til nedstenging mars tom. juni 2020 og november 2020 tom. juni 2021. Slik Tjora beskriver casestudier, er det rett og slett en måte å avgrense en studie på. For å undersøke et felt, understreker han at man blant annet gjerne bruker avgrensing i tid. For eksempel så kan en slik avgrensning være å konsentrere seg om en konkretisert og tidsavgrenset situasjon (Tjora, 2017, s. 41-42). Casen i denne oppgavens

sammenheng vil da være livet med covid-19-pandemiens sosiale distanseringstiltak og dens andre fysiske restriksjoner. For eksempel et Europa med stengte landegrenser. Dette ledet til oppgavens vinkling på å finne ut mer om selskapet man får fra podkastlytting. På den måten aktualiseres oppgaven i tidsånden den ble til. Gjennom å undersøke denne «casen» studerer jeg også hvordan en samfunnskritisk periode med unntakstilstand kan ha gitt et medium en større betydning for sine brukere.

3.2. Metode

Dybdeintervju er den kvalitative metoden jeg benytter meg av i denne studien. Samtaler med seks studerende informanter utgjør oppgavens analysemateriale.

Forespørsel om å delta i prosjektet ble sendt ut gjennom et innlegg på Instagram. Jeg åpnet profilen min fra privat til offentlig og ba mine venner sende innlegget videre til venner som de igjen trodde kunne være interessert i podkastmediet og oppfylte de øvrige kriteriene om alder, livs- og bosituasjon, samt kunne tenke seg å delta i et slikt intervju. Fordi profilen var åpnet for offentligheten, kunne jeg også motta direktemeldinger («DM's») fra personer utenfor mitt eget nettverk. På forespørsel oppga de e-post adressene sine hvor den øvrige korrespondansen tok sted. Jeg brukte min egen UiO-mail.

Jeg satte av god tid til selve intervjuet, slik at jeg bedre kunne konsentrere meg om å være til stede. Det var viktig for meg å gi informantene nok tid. Studier som dette utforsker subjektive forhold knyttet til opplevelsen fra intervjuobjektets ståsted, erfaring eller refleksjon til en situasjon. Kvalitative dybdeintervju kan bane vei for videre forskning. Om man undersøker noe for første gang, kan dette være en fin måte å legge opp mer kunnskap (Tjora, 2017, s. 114). Både i mine undersøkelser av studenters parasosiale relasjoner til programskapere i podkast og deres forståelse av egen ensomhetssituasjon, er den subjektive opplevelsen fra informantenes egne perspektiver en nødvendighet. Derfor er dybdeintervju riktig.

3.3. Utvalg

Som jeg var inne på i forrige delkapittel, ble rekrutteringen gjort ved selvrekruttering i eget nettverk gjennom deling i sosiale medier. Avgrensingen som ble gjort var at informantene skulle være studenter og allerede ha interesse for podkastmediet.

Jeg fikk henvendelser fra 10-12 personer. Tre av de som henvendte seg til meg var norske studenter på utenlandsopphold. De resterende oppga å være beskjeftiget med studier i Oslo. Utvalget var godt og blandet mellom cis-menn og cis-kvinner, med en liten overrepresentasjon av cis-kvinner. I samsvar med veileder ble det tatt en beslutning om å heller gjøre en god jobb med analysematerialet fra seks intervju, istedenfor tolv. Da fikk jeg også likefordeling mellom de normative kjønnene. Ingen oppga at de identifiserte seg som ikke-binære eller transpersoner. De tre på utenlandsopphold ble prioritert i utvalget på seks informanter. De resterende var altså bosatt i Oslo i den gitte perioden. Geografisk spredning i Norge ble ikke ansett som nødvendig, da det er relevant for forskningsspørsmålet å snakke med noen som har opplevd pandemi. Osloborgerne fikk de lengste og strengeste pandemiltakene i Norge. Alle i utvalget bodde på en eller annen måte alene.

En slik utvelgelse kalles «purpose sampling». Istedenfor at utvelgelsen er tilfeldig, baseres utvalget på hva man ser etter. Ulike kriterier som de jeg listet opp i introduksjonen. For eksempel alder, livssituasjon og erfaring med pandemi. Man leter altså frem informanter man selv mener vil være nyttige for studiens undersøkelser (Foster et al., 2015, s. 128). Et tilfeldig utvalg vil være bedre egnet om utvalget er ment å være representativt for alle podkastlyttende nordmenn (Foster et al., 2015, s. 126). I en induktiv, kvalitativ casestudie, kan en mulig svakhet være at den ikke er representativ for alle studenter med vane for å høre på podkast. For eksempel de som studerer desentralisert og bor ute i distriktet, eller studerer i mindre studiebyer som Tromsø. Likevel er min oppfatning å ha fått rikt detaljerte svar basert på de seks informantenes synspunkter og erfaringer. Det er viktigere å heller tenke over om informasjonen man har samlet inn, faktisk er utfyllende nok til å svare på det oppgaven spør om. Selv om utvalget kanskje ikke endte med å bli så bredt som man helst skulle ønsket seg (Tjora, 2017, s. 143-144). Som jeg også allerede har vært inne på, var det viktig for meg å faktisk få muligheten til å fordype meg i seks informanter istedenfor ti-tolv, selv om det kunne vært bedre geografisk spredning også her til lands.

For å anonymisere informantene i oppgaven er detaljer endret om byer de bor i og andre forhold knyttet til hva de studerer og lignende. Jeg har også gitt dem hvert sitt fiktive navn. Dette for å gi deg som leser et bedre forhold til historiene deres, men også for å lettere skille de fra hverandre i teksten. Her kommer en liten introduksjon til hver informant.

Lisa studerer medisin på femte året i Krakow. Hun bor alene med katten sin. I den første nedstengingen rakk hun det siste flyet hjem til Norge før landegrensene stengte. I Oslo fikk hun disponere en leilighet hvor hun bodde alene før hun returnerte til Krakow påfølgende august. Lisa rakk å hygge seg i et par måneder før det igjen ble innført portforbud.

Erling var permittert i løpet av den første og den andre nedstengingen. Han bor alene i Oslo. Heldigvis hadde han kjæreste i samme bygård og oppgang som seg selv. Erling hadde også venner i umiddelbar nærhet ellers i nabolaget, og opplever selv at han hadde en ganske så god opplevelse av de sosiale restriksjonene.

Victoria opplevde den første nedstengingen under oppholdet som praktikant i Finland. Hun var en av de som virkelig trodde det verste var overstått da sommeren 2020 kom, og besluttet derfor å flytte til Stockholm. Victoria visste at ektemannen i Oslo kun ville være en busstur unna. Hun bodde alene og rakk i grunn heller ikke å bli kjent med noen i sitt nye nærmiljø før den andre nedstengingen kom.

Kristin bor alene på hybelen sin i Oslo. Selv i de periodene da Universitetet også stengte, holdt masterlesesalen hennes fortsatt åpent. Plassbegrensninger til tross, så ga dette henne både rutiner og muligheten til å stimuleres sosialt. Kristin sier at hun egentlig ikke har hatt det så vondt i løpet av pandemien. Fordi noen rutiner fortsatt bestod, gikk det bra. I de korte intervallene der også lesesalene stengte, da dro hun hjem til familie utenfor Oslo.

Martin bor også alene i Oslo, men hadde også mulighet til å dra hjem til familie utenfor Oslo da samfunnet var på sitt mest stengt. Han har alltid ansett seg selv som av den mer introverte typen, men da det åpnet opp sommeren 2020 har han aldri vært så sosial. Martin begynte for eksempel med lagidrett og fikk mange nye venner.

Fredrik bor alene i London, men deler kjøkkenet med et par andre. Han sier at det ikke er det samme som å bo i kollektiv med venner. Fredrik tenkte også at London var optimalt som

utenlandsstudiested, fordi det egentlig bare var en kort flytur unna venner og familie i Norge. Han opplevde at stengte landegrenser forsterket følelsen av å være isolert langt borte. Vinteren 2020/2021 var første gang han opplevde vinterdepresjon.

3.4. Intervjuguide

Dybdeintervjuene med de seks informantene var semistrukturerte. Det finnes ifølge Østbye et al. tre forskjellige typer kvalitative intervjuer. Strukturerte, ustrukturerte og mellomtingen semistrukturerte intervjuer. Hovedsakelig er det som skiller de tre typene, i hvor stor grad intervjuer følger en fastbestemt spørsmålsrekke og tematikk eller om intervjuer har rom til andre spørsmål enn de forberedte (Østbye et al., 2013, s. 104-105). Fordi jeg fulgte en intervjuguide med et forhåndsbestemt tema og spørsmål, men samtidig tillot meg å følge opp utsagn med spontane oppfølgingsspørsmål, kan intervjuene i denne oppgaven sies å være semistrukturerte. Jeg kunne se hvor samtalen ledet meg, og heller gå tilbake til intervjuguiden etter å ha fulgt en digresjon. Av og til kunne det hende at et senere spørsmål ble besvart et tidligere sted i intervjuet, eller at noe utelukket et spørsmål. Tjora deler opp dybdeintervjuer inn i bolkene «oppvarmingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avrundingspørsmål». Første runde med spørsmål med formål om å trygge intervjuobjektene og gi de en introduksjon til hva som kommer. Refleksjonsspørsmålene er ment å hente ut erfaringer, mens avrundingspørsmålene er ment å ta intervjuobjektet ut av intervjusituasjonen (Tjora, 2017). Intervjuguiden består stort sett av atferdspørsmål, som kartlegger noe som er gjort eller observert av informantene selv. Slike spørsmål er ment å gi troverdige svar, med mindre man spør om gamle hendelser som respondenten ikke lenger husker riktig (Østbye et al., 2013, s. 143).

Jeg brukte den første delen på å bli litt kjent med informantene. Vi snakket om rent banale ting som alder, bosituasjon og interesser. Jeg spurte om tillatelse til å sette på lydopptakeren umiddelbart etter at vi satte oss inne på grupperommet eller Zoom-samtalen var i gang. Dette for å få unna uromomentet en lydopptaker kan utgjøre. Deretter startet jeg rett på småprat. Etter hvert som vi pratet, glemte både de og jeg av lydopptakeren. Når jeg følte at atmosfæren var «riktig» gikk jeg videre til de tre tematiske hoveddelene. Ved at de fikk starte med å gi deskriptive, og ikke refleksjonssvar, ga jeg de også muligheten til å bare snakke litt om seg selv og sine vaner.

Hoveddelen skilte jeg inn i tre temaer. Det første temaet handlet mer om deres vaner tilknyttet podkastmediet generelt. Hvordan de brukte podkast, i hvilke situasjoner de konsumerte podkastlyd etc. Dette for å danne meg et bilde av podkastens domestiseringsprosess, som videre kunne si meg noe om mediets plass og betydning i livene deres. Neste tema handlet om det parasosiale forholdet til podkastene de fulgte. For eksempel så lurte jeg på hvordan forholdet deres var til programskaper i podkastene de fulgte. Om, og i så fall hvordan de reflekterte over stemmene, hva de anså som en god podkast og hva de vektlegger mest i en podkast og dens programskapere. I siste del gjorde jeg et forsøk på å danne meg en idé av hvordan de generelt har hatt det i periodene med strenge restriksjoner og knytte dette opp mot podkastvanene. De fikk lov til å redegjøre relativt frittalende om hvordan opplevelsene deres hadde vært, og så spurte jeg om og hvordan de opplevde at podkastvanene deres hadde endret seg, om de for eksempel gledet seg mer til lanseringsdager og i så fall hvorfor. Intervjuguiden er relativt fri for faguttrykk og begreper. For eksempel omtaler jeg parasosiale relasjoner og interaksjoner som lytterkontakt. Jeg snakker heller ikke om domestiseringsteori eller Weiss' grader av ensomhet, men forsøkte heller å forstå dette gjennom å spørre rundt.

Mitt inntrykk er at både intervjuene med de som studerer i utlandet over Zoom fungerte like godt som de jeg møtte fysisk. Jeg tillot meg å bruke god tid på den hverdagslige samtalen i begynnelsen. En hverdagslig samtale kan skape en roligere inngang til intervjusituasjonen (Tjora, 2017, s. 170). Det var viktig for meg å bruke god tid på å bli kjent, og ikke starte ordentlig før jeg var sikker på at informantene var trygge på meg og situasjonen. Der en intervjuprosess kun tok 50 minutter, trengte jeg med en annen 90 minutter.

3.5. Datainnsamling

Det første jeg gjorde var egentlig å få i gang utformingen av meldeskjema til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Etter at jeg hadde gjort klar intervjuguiden, meldte jeg inn prosjektet til og søkte forskningstillatelse fra NSD (referansenr: 618801). Rekrutteringen av informanter startet etter at godkjenning var i boks. Jeg brukte nære venner og andre i samme studiesituasjon for å teste intervjuguiden og bli komfortabel i rollen som intervjuer.

Koronasituasjonen letta i løpet av sommeren 2021, som gjorde at det var mulig å møte informantene fysisk. Bortsett fra de som fortsatt studerer i utlandet. Alle fikk

informasjonsskriv med tilhørende blankett for utfylling av samtykkeerklæring. I forkant av intervjuet mottok jeg samtykkeskjema fra alle informantene. De fleste intervjuene ble gjort i oktober, november og desember 2021, mens ett måtte vente til inngangen av januar 2022. Jeg følte ikke at forskyvningen i datainnsamlingen gjorde en nevneverdig forskjell i svarene, da periodene vi snakket om i hovedsak ikke dreide seg om nåtid, men de to første nedstengingene.

Danskene Brinkmann og Kvale (2015) anbefaler å sette scenen for intervjuet. Det er viktig for intervjuet og forskningsprosessen at man etablerer en god tone mellom forsker og informantene. Slik at de i situasjonen som intervjuobjekt kan føle seg komfortabel. Dette vil videre muliggjøre og bidra til at informantene deler mer potensiell personlig og vanskelig informasjon. Det er også generelt gunstig å i forkant beskrive situasjonen og informere om intervjuets formål, hvordan oppbygningen er osv. (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 154). Det følte veldig riktig også i den praktiske gjennomføringen av intervjuene. I tillegg til et velutformet informasjonsskriv, bakte jeg også en del av denne praten inn i den første oppvarmingsdelen. Jeg forklarte de at vi skulle starte med en mer generell prat om deres forhold til podkastmediet, dernest at jeg var interessert i å snakke om deres forhold til programskaperne – og til slutt om hvordan de hadde opplevd livet som student og hvilken funksjon podkastmediet kunne ha hatt midt opp i dette. Det synes jeg fungerte veldig bra, og jeg opplevde det som en naturlig oppvarming også for min egen del.

Som jeg har nevnt har det vært viktig for meg at informantene mine skulle føle seg trygge og ivaretatt. Jeg satte kun opp ett intervju om dagen og sørget for å booke møterommet i tre timer istedenfor bare én, som var avtalen at intervjutiden skulle ligge på. Det er viktig å skape en avslappet situasjon. Ved å sette av nok tid, vil intervjuobjektet få tid til å bli trygg, utbrodere og dra inn andre temaer de ser som relevante. Samtidig som det er viktig at intervjuet styres av intervjuer, og at det nettopp i den forstand ikke dreier seg om en ordinær samtale mellom venner (Tjora, 2017, s. 118-119). Jeg føler nok at dette kunne være en fallgrube for meg. At jeg i mitt forsøk på å trygge informantene, lot intervjuet til tider ligne litt for mye en dagligdags samtale mellom venner. Likevel vil jeg understreke at nettopp min uformelle tone også gjorde det mulig å hente ut så gode funn som jeg endte opp med. Det Tjora sier i 2017 om telefonintervju, føler jeg også er overførbart til intervju over Zoom. Nemlig at det kan være mer utfordrende å sikre den behagelige stemningen som muliggjøres ved å møtes fysisk (Tjora, 2017, s. 170). I mitt tilfelle, føler jeg at informantene over Zoom opplevdes tryggere

enn de jeg møtte fysisk. For å få god lyd fra de fysiske møtene, gjennomførte jeg de fra grupperom som jeg booket på Universitetets campus. I retrospekt skjønner jeg at settingen kan ha opplevdes klinisk, og at dette gjorde at jeg trengte mer tid på oppvarming sammenlignet med tid brukt på Zoom-intervjuene.

3.6. Transkripsjon

Selve transkriberingen er basert på lydopptakene underveis. Ved å ta lydopptak frigjorde jeg meg selv fullstendig til å bedre imøtekomme informantene. Jeg tok noen feltnotater der det følte riktig. Jeg mistet lydopptaket fra intervjuet med Victoria grunnet tekniske problemer, men siden jeg hadde satt av relativt god tid i etterkant, fikk jeg fylt inn alt under spørsmålene i intervjuguiden mens alt fortsatt var friskt i minne. Da jeg oppdaget det, klarte jeg å late som ingenting og dermed opprettholdt jeg kontinuiteten i intervjuprosessen.

Enten kan man transkribere ord for ord, eller så kan man tolke det og gi transkriberingen et mer formelt og skriftlig språk. Ord for ord kan ta mer tid og i noen settinger er ikke det nødvendig. Likevel kan det bety noe i andre settinger, for eksempel om man skal gå mer i dybden så kan pustepauser, lyder og fyllord si noe mer enn det som sies rent skriftlig (Brinkmann & Kyale, 2015, s. 207-210). Jeg fant det nødvendig å ta med pauser, gjentakelser etc. Transkriberingsprosessen tok kanskje lengre tid, men på den annen side følte jeg at jeg ble ekstra godt kjent med informantene og deres beretninger. En detaljert transkripsjon kan være betydningsfull i analysen senere, ettersom man i øyeblikket ikke alltid vet hva som kan være relevant senere i analysen (Tjora, 2017, s. 174). Fordi intervjuet var semistrukturert og man gikk litt frem og tilbake mellom punktene i guiden, var det mye av mine egne fyllord og gjentakelser jeg fjernet og/eller samlet sammen.

3.7. Koding

Før jeg startet med transkriberingsprosessen, hørte jeg gjennom alle intervjuene hver for seg og tok feltnotater som jeg ville tatt dersom jeg ikke hadde brukt lydopptaker. Deretter transkriberte jeg intervjuene. Ettersom intervjuene var av en semistrukturert natur, hadde jeg behov for å organisere svarene. Uten å utelate noe, organiserte jeg hver informants svar i hver

sin intervjuguide. Svarene ble plassert under det spørsmålet som passet best. Jeg laget også nye spørsmål underveis, dersom et utsagn eller beretning ikke fant sin plass organisk noe annet sted.

En mer kategoriserende koding kan være et godt alternativ. På den ene siden bidrar koding til at man blir ordentlig kjent med datamaterialet, men på den annen side kan koding skape distanse mellom datamaterialet og forskeren. Denne kritikken innebærer også det at kodet data ikke alltid omfatter det mer komplekse og ikke helt tydelige – det som ikke nødvendigvis passer inn under en kategori (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 228). Jeg var veldig usikker på hvordan jeg skulle gjennomføre selve kodingen. Siden jeg er litt analog av meg, ble det naturlig i denne sammenheng å skrive ut og lese over svarene i intervjuguiden. Jeg så etter unike utsagn, men også spesifikke elementer som gikk igjen som fellesnevner i flere av informantenes svar. Disse fargekodet jeg med markeringstusjer, tok notater i margin og kodet ved hjelp av post-it-lapper. Dette ble en versjon av Brinkmann og Kvaless metode med kategoriserende koding. Ettersom jeg ikke opererte med rigide kategorier, unngikk jeg også at ting ikke passet sammen. Til gjengjeld, så er redegjørelsen for funnene mine ekstra lang, fordi jeg nettopp slet med å gi slipp på datamaterialet. I kapittelet «4. Funn» har jeg organisert alt under hvert sitt delkapittel med passende tittel, men mye av informasjonen har glidende overganger. Jeg kunne kanskje spart mer tid dersom jeg for eksempel hadde operert med mer rigide kodesett, som man kunne analysert uavhengig av transkripsjonen.

3.8. Forskningsetikk og etiske vurderinger

Etiske vurderinger, samt det å følge gjeldende retningslinjer når det kommer til informert samtykke er viktig. Det samme hva angår konfidensialitet og konsekvenser deltakelse kan ha for informantene og forskernes rolle i studien (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 91). Det er selvfølgelig viktig å anerkjenne de etiske aspektene ved studien – spesielt når forskningen henter inn data fra et utvalg med informanter. Det er en forsikring på at studien følger lovverk for behandling av personopplysninger. Informert samtykke innebærer at intervjuobjektene skal bli informert om hensikten og gjennomføringen av studien, samt hvordan deres personinfo blir brukt før de eventuelt samtykker til deltakelse (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 93-94). Noe jeg også poengterte i informasjonsskrivet og innledningsvis i intervjuprosessen, var at poenget var ikke å gå inn på detaljert og personlig forhold til psykisk helse, men mer

generelt hvordan de hadde hatt det. Likevel kan sensitiv informasjon dukke opp, selv om jeg i utgangspunktet ikke tenker på denne studien som en som tar for seg spesielt sensitive temaer. Masteroppgaven er meldt inn til og har fått godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (referansenr: 618801).

I kontaktinformasjonen jeg hadde på informantene mine, inngikk kun Instagram-kallenavnet deres (som ikke nødvendigvis trenger å være personlig utleverende). Utover det hadde jeg kun e-post adresse. Kontaktinformasjon har kun blitt brukt til å invitere og kalle inn til intervjuene, samt sende ut informasjonsskriv og samtykkeerklæring i forkant. Som avtalt med NSD, har de anonymiserte lydopptakene vært holdt lagret på en lukket og privat del av UiO-serveren. Kun kodenavn «Informant A», «Informant B» etc. har vært brukt. Helt til jeg senere kom opp med fiktive navn og endringer av andre forhold rundt deres person som kan gjenkjennes.

Det er viktig å reflektere over intervjusituasjoner som berører følsomme temaer og på best mulig vis oppføre seg på en måte som minsker ubehag eller skade for informantene (Tjora, 2017, s. 175). Spesielt i den siste av de tre tematiske delene, hvor vi snakket om koronapandemien og håndteringen av den, kom informanten inn på en del temaer av mer sår karakter. For eksempel, mer enn bare å vise empati, kunne jeg også kort dele noe lignende fra mine egne opplevelser. Dette opplevde jeg som virkningsfullt og kan ha vært med på å redusere ubehag blant informantene. Det er essensielt for den forskningsmessige kvaliteten at man også klarer å holde avstand til samtalen, og dermed unngår å påvirke intervjuobjektens uttalelser (Brinkmann & Kvale, 2015, s. 97). Dette var noe jeg var bevisst på i mine egne intervjuprosesser. Hvis jeg skulle støtte noe ved å komme med eksempler, gjorde jeg det konsekvent etter at informantene selv var ferdig med å uttale seg om noe lignende.

3.9. Studiens forskningsmessige kvalitet

I følge Gentikow pleier krav om validitet, reliabilitet og generaliserbarhet å unngås i kvalitative studier. Likevel poengterer hun, er at det ikke er umulig å diskutere forskningskvalitet hva det angår kvalitative studier (Gentikow, 2002, s. 56-57). Før jeg tar dere med over i analysen og ser på denne studiens egne funn og argumentasjon, vil jeg drøfte de metodiske tilnærmingene med formål om å kartlegge de essensielle delene av

virkeligheten; studiens validitet, reliabilitet og generaliserbarhet. Denne oppgaven skal si noe om studenters bruk av podkast og forhold til programskaper i konteksten av studiens case koronapandemien.

3.9.1. Validitet

Validitet handler i bunn og grunn om hvordan studiens funn svarer på problemstillingen; «å måle det en sikter mot å måle» (Østbye et al., 2013, s. 26). Denne oppgaven har som formål å se på og forstå utvalget med studenters subjektive forståelse av forholdet sitt til podkastmediet og opplevelsen av å leve med koronarestriksjoner.

Problemstillingen oppgaven tar høyde på å svare på lyder som følgende:

Hva gjør lytterkontakt gjennom podkast med følelsen av ensomhet blant studenter under covid-19-pandemien?

Funnene diskuteres og støttes av oppgavens teorigrunnlag. Et problem som kan oppstå i intervjusituasjoner, er om svarene som oppgis, oppgis på bakgrunn av å ha stilt ledende og førende spørsmål. Et annet problem som beskrives er hvorvidt forskerens tilstedeværelse og rolle i intervjuet kan påvirke svarene informantene gir (Østbye et al., 2013, s. 28).

Balansegangen mellom å gi nok informasjon på forhånd, samtidig som man skal holde litt tilbake for å oppnå en autenticitet i informantenes refleksjoner som oppstår i øyeblikket. På en måte var det vanskelig for meg å vite om det informantene gir av svar er genuine, eller om de smører på for å innfri det de tror jeg forventer. En forskers påvirkning er ikke utelukkende å regnes som noe negativt. Det viktigste er at forskeren får informantene til å reflektere over konsepter og situasjoner, og kanskje se ting i nytt lys og perspektiver de ikke har tenkt på før. Informanter lar seg ikke som oftest, lede til å svare ting de ikke mener kun for å glede forskeren (Gentikow, 2002, s. 48-49). Faktisk når jeg reflekterer ytterligere over intervjuprosessen, så husker jeg at det var et par ganger hvor jeg forsøkte å teste informantene ved å stille mer ledende spørsmål, og at som oftest avkreftet de eller følte behov for å nyansere situasjonen. Tvert imot opplevde jeg at fremfor å glede forskeren ved å fortelle det de trodde jeg ville høre, var de mer opptatt av å redegjøre for hvordan deres faktiske opplevelse var og at det var et behov for at ting skulle fremstå riktig.

3.9.2. Reliabilitet

Reliabilitet handler om hvor pålitelig og etterprøvable studien er. Reliabilitet sikres i presentasjonen av funnene. Mer spesifikt, gjennom å kun presentere de faktiske forholdene som avdekkes og ikke presentere eller eventuelt holde tilbake deler av informasjonen basert på subjektive perspektiver eller ønsker (Gentikow, 2002, s. 57). Jeg har delt analysen inn i to deler, en rent deskriptiv del hvor funnene presenteres (4. Funn) og en del hvor funnene diskuteres opp mot teorigrunnlaget og ilegges mine egne fortolkninger.

Med etterprøvable, mener man som regel at den samme studien skal kunne gjennomføres av noen andre og, dersom man følger oppskriften til punkt og prikke, er ment å produsere de eksakt samme resultatene. Dette kan ikke vektlegges i like stor grad i kvalitative undersøkelser fordi de gjennomføres i en gitt kontekst. Derfor kan resultatene kun forstås i denne konteksten. Man vil dessuten i kvalitative studier også ha parametere som ikke kan gjentas med samme presisjon. Fortolkninger og vurderinger er gjort av meg som forsker, og ikke ved hjelp av standardiserte måleenheter. Dermed kan de samme kravene til etterprøvablehet ikke stilles (Gentikow, 2002, s. 58). Fordi andre faktorer spiller inn, vil denne studien mest sannynlig ikke la seg reprodusere. Likevel kan lydopptakene ha vært med på å sikre noe av den metodiske reliabiliteten (Østbye et al., 2013, s. 124). Jeg har sikret de direkte sitatene og meningsinnholdet som gjengis. Det var også en av grunnene til at jeg valgte å transkribere ord for ord, selv om det var en mer tungvint løsning.

3.9.3. Generaliserbarhet

Funnene som kommer frem fra undersøkelsen blant en mindre gruppe må være overførbar til en større populasjon (Østbye et al., 2013, s. 231). Generaliserbarhet innebærer altså at den empiriske undersøkelsen må kunne overføres fra den gitte enkeltsituasjonen til å være gyldig for allmennheten. I kvalitetssikringen av kvalitative studier, burde fokuset heller ligge på å fremme analytisk kompleksitet fremfor generaliserbarhet. For eksempel så vil man ved å presentere en studie som understreker et fenomens kompleksitet, også sikre at man får fruktbare resultater (Gentikow, 2002, s. 63).

4. Funn

I dette kapitlet presenterer jeg en deskriptiv redegjørelse for funnene fra samtale med de seks podkastlyttende studentene. Funnene som presenteres i dette kapitlet er altså organisert, men ikke tillagt fortolkninger.

Hils på medisinstudent Lisa i Krakow, Erling som studerer grafisk design på Westerdals, masterstudent Victoria i Stockholm, økonomistudent på Blindern Kristin, pedagogikkstudent ved UiO Martin og Fredrik som studerer spilldesign i London Vi snakker om bruksvaner til podkastmediet, forholdet til programskapere i podkaster de hører på og hvordan de har hatt det i løpet av pandemien.

4.1. Om hva som opptar informantene i livet akkurat nå

Jeg møtte informantene fysisk i Oslo eller digitalt over Zoom i november, desember 2021 og januar 2022. Av i alt seks informanter, studerer tre i utlandet (London, Krakow og Stockholm) mens de tre andre er beskjeftiget med studier i Oslo.

På fritiden trener en organisert lagidrett, mens andre er mer opptatt av egentrening i studio. De har rutiner knyttet opp til deltidsjobb, kreative hobbyer og plantestell. Andre viktige ting er å kunne dra ut på byen med venner og danse. Utover det setter informantene pris på uformelle møter sammen med vennene sine, det å finne på lavterskel ting som å se en film sammen, spise noe, gå en tur eller dra på kafé. Kristin oppgir det å være sosial med venner som en hobby. Fredrik rakk å etablere en spillgruppe i London før samfunnet stengte ned. Nå som samfunnet har åpnet sånn smått opp igjen, møtes de igjen for å spille.

4.2. Om personlighetstypen deres

Her beskriver studentene hvordan de vil karakterisere personlighetstypene sine – om de heller mer over i ekstroversjon, introversjon eller opplever å finne seg selv et sted midt imellom.

Alle gir fra seg et nyansert bilde av hvem de er. Fra det absolutt ekstroverte, i form av at det alltid må skje noe, men uten at det betyr at det må være i form av fysisk sosialt samvær. Til å heller beskrive seg som sosial introvert. Flere av informantene antar å bli oppfattet som en ekstrovert i sosiale settinger, men beskriver et behov for å «ta en date med seg selv» eller å «lade batteriene». De fleste plasserer seg et sted på midten, men at kanskje de tipper litt mer mot ekstrovasjon enn introvasjon. Martin har alltid ansett seg selv som introvert, men forklarer at det endret seg etter at han fant sin gjeng og et miljø; «blitt mye mer ekstrovert de siste årene» (Martin).

4.3. Om hva de anser som en god podkast

«Jeg liker å høre på sånne podkaster der de bare snakker» sier Erling. Dette er egentlig et funn som går igjen hos alle informantene. De hører gjerne på podkastene Forklart og Oppdatert for å ta del i nyhetsbildet, men konsumerer først og fremst podkast med prat og innhold av mer personlig karakter. De hører fast på nye episoder av Tusvik & Tønne (T&T), Lørdagsrådet, Harm og Hegseth (H&H), P3morgen og Jægertvillingene. Lørdagsrådet trekkes frem av flere av de jeg har snakket med, og det er spesielt det at episodene (omtrent så ligger en episode på ca. to og en halv time) varer lenge som er ekstra fornøylig.

Å lytte til norske podkaster har alle informantene til felles, men så er det også noen som trekker frem at de også lytter til noen podkaster med engelske og amerikanske programskapere. Disse er også gjerne litt gøyale folk som skravler i vei om seg selv og andre ting informantene interesserer seg for. Populærkultur og mer nerdete nisjer som å gjenfortelle et godt spill de har testet eller en god film eller serie de nettopp har sett. Fredrik sier at selv om de snakker om et bestemt tema, klarer programskaperne alltid å gi sine perspektiver på ting de snakker om i tillegg til å dele personlig relevant informasjon knyttet opp til det som blir diskutert.

4.4. Om hvorfor de hører på podkast

Selskap er noe så og si alle informantene trekker frem som en grunn til hvorfor de hører på podkast. Soveaspektet ved podkastlytting er noe som går igjen hos flere.

«Det er hyggelig at det ikke blir så stille», «deilig å ha et eller annet som skjer» og «jeg føler at det blir en distraksjon» (Lisa).

«Det blir mer som underholdning», «slappe av og få hodet vekk fra studiet.», «Jeg slipper å være med i samtalen, jeg trenger bare observere eller lytte» (Erling).

«Det hjelper meg å finne ro gjennom å høre på podkaster, høre på andre folk snakke», «underholdning og selskap» (Victoria).

«Jeg vil absolutt si at podkast er en måte for meg å koble litt av på», «Det er jo hyggelig. Det er jo selskap. Og innimellom lærerikt – spør litt hva jeg hører på. Elsker at det bare er humor. At det er gøy. Jeg kan finne på å le.» (Kristin).

«Litt som i det morsomme meme-bildet liksom der det sitter en fyr ved siden av en iskremdisk. Det er sånn det føles ut å høre på podkast, at man ler med vennene sine», «føler jo at man er mindre alene på et vis» (Martin).

«Det er vel egentlig mye for å få tiden til å gå», «hører på podkast for å slippe å være alene med sine egne tanker», «istedenfor å dagdrømme eller spesielt bekymre seg, så kan man heller bare høre på podkaster og får en annen input av det» (Fredrik).

Et par av informantene legger til at de gjerne kan høre episoder de har hørt før om igjen, da det ikke alltid er så viktig at de får meg seg alt. De sier at det ofte bare er godt å høre på noe.

4.5. Om bosituasjonen

Alle oppgir å bo alene eller at de bodde alene gjennom de periodene spørsmålene i intervjuguiden dreier seg om.

Victoria bodde alene de to første nedstengingene. Den første som praktikant i Finland og den andre i Stockholm. Nå forteller hun å ha fått innvilget hjemmekontor fra studiet og jobben

hennes ved Universitetet i Stockholm, fordi hun er redd for en ny runde med stengte landegrenser. Nå bor hun sammen med ektemannen sin i Oslo.

Fredrik i London oppgir at han deler kjøkken med to andre, men at det ikke oppleves som å bo i et typisk vennekollektiv.

Lisa forteller at hun rakk det siste flyet til Oslo fra Krakow ved første nedstenging våren 2020. Der fikk hun låne en leilighet som hun disponerte alene til hun returnerte til Krakow i august. Hun bodde gjennom den andre nedstengingen i Krakow påfølgende høst, vinter og vår før det omsider åpna opp igjen.

De tre som studerer og bor i Oslo nyanserer også bosituasjonen sin. Erling hadde en kjæreste i samme bygård og venner tilgjengelig i bydelen. Kristin og Martin flyttet hjem til foreldre og søsken rett utenfor Oslo i de mest alvorlige periodene. «Da jeg bodde hjemme, ble det i grunn mindre bruk av podkast» (Martin).

4.6. Om innhold vs. familiaritet

Informantene ble her spurt om hva de vektlegger mest når de velger seg en episode å høre på. Er innholdet og samtaleemnet viktigst, eller er alt fryd og gammen så lenge de kjenner igjen stemmene og har et forhold til programskaperne?

Martin forklarer at podkastlyttingen har blitt en vanesak og er mer knyttet opp til familiaritet, men at de faglige podkastene velges mer ut fra hver enkelt episodes innhold og tematikk. I de podkastene han hører på fordi det er en «vanesak», hører han alt uansett. Victoria forteller at hun vektlegger innhold 70% og familiaritet 30% når hun skal velge en podkast, mens Kristin forteller at hun vektlegger innhold og familiaritet 50/50. Kristin legger også til at «det kommer så an på podkasten». Både Kristin og Fredrik forklarer for eksempel at de fortsatt hører på T&T selv om «de har blitt litt dritt» (Fredrik) og «jeg ler ikke like mye av podkasten lenger» (Kristin).

«De podkastene jeg hører på fast og faktisk husker noe av, ikke bare for å sovne, er jo en annen sak» sier Lisa. Hun skiller mellom podkastene hun hører fordi hun finner innholdet

interessant, men forklarer at hun også abonnerer på veldig mange podkaster og derfor alltid har episoder tilgjengelige for å bare ha noe å høre på. For eksempel til innsovning.

Generelt virker det som om informantene har et ganske balansert forhold mellom det å sporadisk høre på veldig mange podkaster som bakgrunnsstøy, og det å fordype seg i noen få andre.

4.7. Om hvordan de konsumerer podkastlyd

«I de månedene jeg bodde alene i Stockholm, så hjalp det ekstra på ensomheten å høre på podkast. Da hørte jeg gjerne podkast i bakgrunnen på høyttaler. Det gir ekstra selskap ved å tilføye praten til resten av romfølelsen fremfor å lytte med høretelefoner» (Victoria).

De fleste oppgir å foretrekke podkastlytting via høretelefoner med såkalt «noise cancelling». Det er en funksjon som stenger ute annet støy, slik at man hører bedre. Dette begrunnet utelukkende med at man skulle høre bedre mens man gjorde bråkete ting som å ta oppvasken, lage mat etc. samtidig. To av informantene, Lisa i Krakow og Victoria i Stockholm, fortalte at de likte å la podkast fylle rommet eller leiligheten via høyttaler.

4.8. Om når på dagen de hører på podkast

Sporadisk er et stikkord som går igjen i svarene til informantene. En av informantene, Kristin, hører spesielt mye podkast når hun er ute og går. De dagene hun jobber, hører hun podkast mens hun går til og fra jobb. Det virker generelt som om podkast ikke er knyttet opp mot spesifikke tidspunkt på dagen, men at lyttingen er mer knyttet opp mot gjøremål, aktiviteter og situasjoner. Tidspunktene for podkastlytting er da ofte knyttet opp til når disse aktivitetene utføres.

Det var likevel et par tidspunkt som skilte seg ut som gjeldende blant flere av informantene: De som lytter til podkast ved innsovning på kveldene, men også sammen med rutiner på morgenen når de står opp. Podkastlytting sammen med dagens første kopp kaffe, frokosten, morgenstell og gjerne som følgesvenn på reiseveien til universitetet eller jobb.

Erling forteller at han hører episodene når podkastappen varsler dens ankomst. Men vel og merke kun «dersom jeg er ledig der og da, så setter jeg som regel på episodene når de kommer» (Erling).

4.9. Om hvor mye podkast de hører i løpet av en uke

De seks informantenes ukentlige podkastkonsum varierer mellom 4 timer på det laveste og 21 timer på det høyeste i uken. Dette utgjør igjen et daglig konsum av podkastlyd fra laveste på 34,5 minutter til høyeste innrapporterte 180 minutter per dag.

«Så det minste jeg hører på én dag er kanskje sånn tre timer, men det kan jo være mye mer» sier Lisa, mens Erling forteller at han konsumerer fire timer podkast i uken. Det samme rapporterer Victoria: «Ganske nøyaktig fire timer». Kristin rapporterer «mellom syv og åtte timer i uka». Martin på sin side, anslår at han konsumerer ca. 2 timer podkast hver dag, mens Fredrik svarer at han lytter til podkast «så og si hele tiden». Sistnevnte klarer ikke komme med et konkret timesanslag.

4.10. Om hvilke dagligdagse situasjoner og gjøremål hører de podkast

«Kjedelige greier som å vaske og støvsuge og sånt» (Martin). Alle informantene i denne studien virker på en eller annen måte å mene at podkast får tiden til å gå når de skal gjennomføre gjøremål som for eksempel husarbeid. Spesifikke ting som går igjen over hele linja er rydding, støvsuging, å ta oppvasken, brette eller henge opp klær, matlaging etc.

«Jeg hører nesten (på podkast) hele tiden. For eksempel hvis jeg lager mat, vasker og rydder leiligheten og når jeg skal sove. Jeg har alltid på podkast for å sove. Det er en skikkelig avhengighet, fordi jeg ha slitt med å sove hele livet. Det har blitt litt bedre av denne podkastvanen, men også sikkert litt verre?» (Lisa).

En del av de informantene som har kreative hobbyer forteller at de liker å lytte til podkast i bakgrunnen mens de syr, maler, strikker og tegner. Kristin knytter podkastlytting spesielt opp til de gangene hun er ute og spaserer. Hun forklarer at hun utelukkende hører på podkast der andre for eksempel ville funnet på å sette på musikk, mens andre igjen sier at musikk er det foretrukne lydmediet når de går fra sted til sted i byen. Tempo og takt i musikken er viktigere for noen til gåturen enn prat. Så har du Fredrik på lik linje med Kristin, som også er en av de som utelukkende konsumerer lyd i form av podkast.

«Jeg hører ikke på musikk, jeg hører på podkast. Gir det mening? Alle de gangene du vanligvis ville satt på musikk, så setter jeg på podkast» (Kristin).

Martin forteller at han også lytter til podkast, ikke bare mens han kokkelerer, men også som selskap mens han spiser middagen.

«Iblant hører jeg på podkast mens jeg spiser middag eller lager middag, men det kan av og til hende at jeg switcher over til en tv-serie når jeg skal spise» (Martin).

«Hvis jeg lager middag alene så hører jeg på podkast», «når jeg går til og fra jobb», «Jeg hører generelt mye podkast når jeg er alene. Jeg vet at veldig mange hører på musikk, men jeg hører mest bare på podkast egentlig» (Fredrik).

4.11. Om når de først begynte å konsumere podkast

Erling forteller at det var da en YouTuber han fulgte lanserte podkasten Psychobabble han begynte å høre på podkast. Han har fulgt Psychobabble siden starten, som han anslår som «Det er ca. seks år siden». Videre reflekterer han over at han faktisk sleit med podkastlytting i starten.

«Da sleit jeg. Da klarte jeg ikke å følge med. For da hadde jeg ikke noe visuelt. Det var nok det det handla om. At jeg mangla det visuelle. Etter ganske lang tid ble jeg vant med det da. Jeg var ikke vant til å lytte aktivt. Det er egentlig det, jeg følte jeg mangla noe. Noe å se på. Når jeg bare hadde lyd. Det satt bare ikke. Jeg klarte ikke å følge med. Da måtte jeg sitte helt i

ro og tenke at nå følger jeg med. Jeg så mye på YouTube før jeg begynte å høre på podkast. Da var jeg vant til stemmene deres og til å se de. Bruke øynene i tillegg til å høre. YouTube-videoer er også gjerne kortere, mens podkaster ofte er en times tid lang eller mer. Så det var liksom noe med det da. Jeg ikke helt når jeg begynte å komme inn i det skikkelig. Å klare å høre en episode og begynne å like det» (Erling).

Kristin rapporterer at hun begynte å høre på T&T i 2015 og Martin rapporterer at han har hørt podkast siden 2017.

Fredrik er den som har hørt podkast lengst av alle informantene.

«Jeg begynte å høre på podkast ganske tidlig. I 2007 kanskje. Ja, 2007.» «Jeg tror ikke jeg hører på noen podkaster nå, som jeg starta å høre på da.» og «Hvis jeg skal ta utgangspunkt i podkast-appen, så ser jeg at den nyeste episoden jeg har tilgjengelig her, den har jeg fulgt siden 2013» (Fredrik).

Victoria skiller seg ut blant informantene i denne studien. I motsetning til alle de andre, som allerede hadde et forhold til podkastmediet siden før pandemien traff oss på nyåret 2020, var det ved inngangen til første nedstenging at hun i det hele tatt begynte å høre podkast.

«Det var egentlig i februar 2020 at jeg begynte å høre på podkast», «Jeg visste hva podkast var og hadde kanskje hørt en episode her og der, men ikke noe fast. Nå har jeg faste rutiner med Tusvik og Tønne til morgenkaffen hver eneste tirsdag.» og «Jeg begynte egentlig først å høre på podkast da pandemien brøt ut, og da ble jeg veldig fort glad i disse damene» (Victoria).

4.12. Om forholdet til programskaper av podkast

Overordnet virker det å være en generell enighet om at siden podkastmediet generelt blir ansett som tilsynelatende rått og ufiltrert, så er dette nemlig også en av grunnene til at informantene søker til podkast. Informantene skiller mellom podkaster besatt av allerede kjente personligheter og «vanlige folk». Det virker som om de har lettere for å tilnærme seg de programskaperne i podkaster som tilhørelatende fremstår som vanlige, ærlige og åpne folk.

Lytterne hører forskjell på kjente personer som faktisk er genuint utleverende og ærlige, og de kjente skikkelsene som snakker om seg selv – men på et mer overfladisk plan.

«Det er mange podkastere som bare har det som en jobb for å tjene penger og det høres ut som de bare snakker om de samme tingene som alle andre», «De skal bare ha en podkast fordi de er litt kjente og skal tjene penger» forteller Lisa.

Hun forteller videre at den podkasten hun har vært mest «lojal» til er Lørdagsrådet. Når jeg spør henne om hennes forhold til programleder Live Nelvik svarer hun «Ja, jeg liker henne» og om programmet «veldig sånn uskyldig og politisk korrekt, men det er også litt koselig da – og betryggende». Hun ønsker selv å trekke frem et annet fast element i podkasten Lørdagsrådet, nemlig P3-produsenten under kallenavnet «Dr. Jones». Han er ikke programleder, men han er alltid med i studio på starten før rådet går i gang med kjendisgjestene, og i refleksjonen på slutten. Han tuner av og til inn for å komme med en kommentar eller for å korrigere de som sitter i studio. «Han Dr. Jones er jo veldig en sånn person jeg føler jeg kjenner» (Lisa).

Erling forteller at han gikk bort og sa hei til Niklas Baarli på en bar i Oslo. «Det var en gang når jeg hørte på Baarli og Benjamin sin podkast, så møtte jeg en av de på en bar, og så var jeg sånn bra podkast også var jeg sånn oi, han kjenner jeg jo egentlig ikke» (Erling).

Victoria i Stockholm beskriver Tusvik og Tønne som «pandemi-vennene» sine. Martin legger til at han gjerne skulle ha sagt hei til Tara Lina fra Jægertvillingene om han hadde møtt henne på gata, men at han ikke ville gjort det fordi han vet at hun kan være litt sky. Han har fulgt henne mellom podkaster siden 2017.

«Men bare å ta kontakt i sosiale medier og sånn, hvis podkasten har en Instagram – det vil jeg si er mye lavere terskel for å gjøre» (Martin).

Med at jeg sikkert har brukt sosiale medier mer gjennom pandemi, og da vil de programskaperne som også er til stede i feeden min, det gjør det litt morsomme å følge med på de. Det er på en måte de man møter på i hverdagen. Det er gøy å følge de i flere kanaler samtidig, da blir man ekstra godt kjent. Jeg føler jo at man blir litt

mer kjent med personen utover kun det som skjer i podkasten, og det vil jeg si at kun bidrar positivt i mitt forhold til vedkommende (Martin).

«Det har skjedd flere ganger at jeg har begynt å le av noe jeg hørte på podkast. Spesielt da jeg pendla før jeg flytta til Oslo. Da hørte jeg mye podkast på toget» legger Martin til. På lik linje med Lisa, skiller også han mellom allerede kjente programskapere og de som fremstår som vanlige folk (ref. Dr. Jones i Lørdagsrådet).

Jeg hører på den Drag-podkasten med Trixie og Katya. Den hører jeg ganske mye på faktisk. Jeg føler at jeg på et vis har blitt godt kjent med de, men siden de er fra et sånn kjent høyt nivå, så blir det litt mer distanse. Enn hva det blir med for eksempel Tara, som føles som en mer jevn person (Martin).

«Da er det lettere å ta kontakt i sosiale medier», «Ærlighet tror jeg er viktig element i podkaster. At det virker realistisk. Det gir en slags ekstra dimensjon til podkasten» (Martin).

Om forholdet mitt til Tusvik og Tønne så, ja, man får jo et ganske sånn, eller man vet jo at det er ensidig, men man føler jo at man får et ganske nært forhold, eller i alle fall at man blir ganske godt kjent med noen i podkastmediet. Nå gjelder jo dette spesielt for T&T, for de snakker jo bare om seg selv (Fredrik).

Fredrik nevner et eksempel der han kan ta seg i å lure hvordan programskapere ser ut, dersom de ikke er allerede kjente personligheter fra før av og/eller at det ikke er bilde av de på coveret. «Noen ganger så stemmer bildet jeg har dannet meg bare ved å høre stemmen også med hvordan personen ser ut i virkeligheta» (Fredrik).

«I de aller fleste podkastene så er det jo bare folk som sitter og snakket sammen», «Podkastformatet er jo litt løst», «Med podkast, kan vi som lyttere føle at man faktisk bare sitter i et rom sammen med noen» (Fredrik).

Kristin forteller at hun alltid hører alle utgitte episoder helt fra start. Da hører hun gjerne nye episoder i nåtid parallelt med episodene kronologisk fra start og frem til i dag. Dette har hun gjort med alle podkastene hun følger, også med nye hun starter å følge i dag. For eksempel nevner hun at hun har hørt alle episodene av Lørdagsrådet og T&T. Da Siri Kristiansen slutta

som programleder i Lørdagsrådet, og starta opp et lignende program i Radio 1 Siri og de gode hjelperne, fulgte hun også henne videre dit. «Jeg liker Siri kjempegodt» forteller Kristin.

Kristin sier at hun hittil ikke har kjent på noe savn av de podkastene som nå er å finne bak betalingsmur. Hun følger mange podkaster og mener at det alltid er noe annet gøy å høre på. Hun skal forsøke å stå han av, men meddeler at det kan være hun åpner for å tegne abonnement nå som nyheten om at også T&T skal bak betalingsmur.

«Jeg må nok se hvor stort savnet etter T&T blir», «Jeg har jo hørt alt T&T og fulgt de fast siden 2015, så jeg føler meg jo knyttet til de. Jeg kjenner jo til livshistoriene deres og alle intime detaljer og sånt. Så det kan jo være jeg kommer til å savne de» og «Det kan hende at det kommer en gøy episode, jeg vil liksom ikke gå glipp av noe heller dersom det skulle skje» (Kristin).

Kristin sier at forskjellen på podkasten til H&H – som også er en podkast hvor de snakker om seg selv, og T&T, er at de ikke er like åpne, ufiltrerte og ærlige som for eksempel T&T. «H&H driver med fjasing om eget liv, men mer på et overfladisk plan. Det er kanskje ikke så genuint» (Kristin).

Hun hadde ikke følt det naturlig å si hei til programskapere av podkast om hun hadde møtt de på gata, ei heller følt at det var komfortabelt å sende de meldinger på sosiale medier. «De er jo kjendiser, jeg antar at de også er bevisste på at vi podkastlytterne er en masse med mennesker» (Kristin). Hun forklarer likevel at det virker som at mange av programskaperne faktisk legger opp til et slags samspill med lytterne sine.

«Jeg føler de legger jo veldig opp til det. Mange av disse podkast-programskaperne har jo sitt eget lille samfunn og grupper på Facebook og virkelig bonder med fansen sin, men der er ikke jeg» (Kristin).

Kristin forklarer at selv om programskaperne ikke kjenner henne personlig og kanskje ser på lytterne sine som en masse fremfor enkeltindivider, tror hun at de genuint bryr seg lytterne sine.

4.13. Om forholdet til podkaststemmen

Før jeg startet på dette prosjektet, var selve intimiteten med en podkaststemme i øret noe jeg tenkte kunne være en viktig komponent i det parasosiale forholdet. Det var i alle fall noe jeg ønsket å utforske i denne avhandlingen. Derfor spurte jeg informantene hva de synes om stemmene til programskaperne i podkaster de følger.

«Å høre på noen prate kan føles litt nærere enn å høre på musikk på en måte. Jeg tror kanskje det kan være en av grunnene til at jeg har hørt mer på podkast gjennom pandemien. Ja, jeg tror jeg tenker at det å ha stemmer direkte i ørene mine oppleves som en intim ting» (Martin).

Informantenes umiddelbare reaksjon var nok heller at selve stemmen til programskaper ikke var noe de bevisst hadde tenkt over. Likevel hadde de fleste et eller annet å påpeke eller en kommentar i henhold til stemmegjenkjennelse. Trygghet var for eksempel et stikkord som ble brukt om en stemme. Lisa reflekterte over at hun typisk kunne finne talefeil irriterende, men hadde unntak med folk hun var blitt glad i.

«Jeg tenkte på det for litt siden, jeg tenkte at når jeg hører på en ny podkast også er det en person som har talefeil eller snakker dårlig norsk eller noe sånt. Så kan jeg bli irritert» forteller Lisa. «Men, for eksempel Else Kåss Furuseth – som har en talefeil. Hun er jeg liksom så vant til stemmen til, at det bare er sånn koselig og fint. For hun kjenner jeg jo på en måte» (Lisa).

Lisa forteller også at hun begynte å høre på Idiotboksen og Jægertvillingene fordi hun allerede kjente programskaperne (henholdsvis Niclas Fonn Skinlo og Tara Lina Shahin) fra podaksten Å-kjendis.

Jeg tror jeg synes det var lettere å begynne å høre på disse podkastene på grunn av stemmene og at det var trygt. Det blir litt som det man kaller i sosialpsykologien familiarity bias. At fordi man allerede er kjent med det så liker man det med en gang (Lisa).

Erling har egentlig ikke tenkt så mye over akkurat hvordan stemmene til programskaperne i podkastene han følger, men:

Jeg hører jo på den Venner av internett da, med Linnéa Myhre og hun venninna. I starten slet jeg med å skille de to fra hverandre, siden begge to har samme dialekt og jeg ikke kjente til de fra før av. Jeg har nå lært med å skille de stemmene fra hverandre (Erling).

Heller ikke Victoria har tenkt noe særlig over stemmene bortsett fra at hun setter pris på en god stemme. Hun legger til «Det er nok litt indoktrinert, men jeg tror jeg setter mer pris på mannestemmer enn damestemer. Spesielt skingrende kvinnelige programledere med alt for tydelig California-aksent» (Victoria).

Kristin sier at hun kjenner igjen både navn og stemmene til podkastere hun følger. «Jeg liker Siri (Kristiansen) kjempegodt, hun har en sånn god radiostemme» (Kristin). Hun forteller også at hun finner det lettere å begynne å høre på nye podkaster dersom hun allerede kjenner en eller flere av programskaperne bak fra før. «Jeg startet jo å høre på podkasten Jægertvillingene fordi jeg hørte på Å-kjendis først», «Da hører jeg meg gjennom alt, og blir ordentlig kjent med de» (Kristin).

Martin forteller om den samme overgangen da han fulgte Tara Lina videre fra Å-kjendis til Jægertvillingene. Han forteller videre at kjennskap til person og stemme absolutt er noe som kan gjøre han interessert i å høre på en ny podkast.

Martin legger til at han egentlig slet med å bli vant til Tara Linas stemme i begynnelsen:

«Om jeg skal være ærlig og dra frem et eksempel, så er det sånn at jeg slet litt med da Tara ble med i Å-kjendis. Det var et eller annet med stemmen. Det høres ut som hun snuser», «Det tok litt tid før jeg likte at hun var vikar i podkasten, når jeg tenker tilbake. At det var en endring i dynamikken jeg ikke var vant til. Nå har jeg jo fulgt henne videre og har blitt skikkelig glad i henne, og dette er ikke noe jeg lenger tenker noe særlig på. Jeg tenker ikke lenger over stemmen hennes. Det er litt rart. Det er vanskelig å si om det ville vært annerledes om hun hadde vært med helt fra starten av» (Martin).

«Altså, man blir jo ofte kjent med en stemme» (Fredrik) og kommer med eksempelet jeg allerede trakk frem underkapittelet ovenfor, om at han pleier å se for seg hvordan de ser ut basert på stemmene til programskaper i podkastene han hører på.

4.14. Om hvorfor podkast over andre medietyper, og omvendt

Stort sett handler det om det visuelle for informantene. Kort oppsummert, så er det enkelte som savner det visuelle, mens andre setter pris på å kunne løsrive seg og holde på med andre ting uten å ha dårlig samvittighet for at man ikke følger ordentlig med på det som skjer på skjermen.

Kristin switcher bort fra podkast når hun kommer inn etter å ha vært ute og gått. Over til tv-serier på iPaden, plassert på kjøkkenbenken samtidig som hun lager middag. Lyd kombinert med å ha noe visuelt å fokusere på i kombinasjon, forsterker opplevelsen hennes. Hun har bruksområder til podkast, men i hjemmet liker hun å tilføye noe visuelt. Hun setter veldig pris på det visuelle og forteller:

«Jeg hører mye på podkast når jeg er ute og går. Hvis jeg går tur eller gjør sanne ting, men når jeg kommer inn så switcher jeg», «Kanskje i det jeg kommer inn døra så hører jeg ferdig episoden mens jeg rydder, pakker ut eller gjør sanne ting. Når jeg er ferdig med det, når jeg skal starte på noe nytt så switcher jeg alltid over til tv-serier» (Kristin).

Hun forklarer at hun skiller mellom tv-serier hun faktisk følger med på, og såkalt «trash tv» hvor det ikke gjør så mye om hun ikke får med seg alt. Det hun setter pris på med tv-serier er nettopp det å bli stimulert audiovisuelt.

Fordi man er litt avhengig av de impulsene man får hele tiden ved å scrolle på Instagram eller... Altså bare det å gjøre ting og ved å bare ha det via lyd. Jeg føler ikke at det gir meg nok. Som er kanskje det en tv-serie gir meg. Både lyd og det visuelle. Det er mer. Det er mer (Kristin).

På den ene eller den andre siden, var det flere som nevnte at det å slippe det visuelle var en lettelse. Da fordi de lettere kunne holde på med andre ting samtidig som de ble underholdt. Følelsen av dårlig samvittighet ble nevnt et par ganger; dårlig samvittighet for at man ikke fulgte ordentlig med når et show på Netflix gikk i bakgrunnen.

«Jeg synes det er deilig at podkast ikke er visuelt egentlig. Ja, at man slipper å se på en skjerm. Det gjør man jo så mye» sier Lisa.

Victoria svarer «At jeg slipper å fokusere på det visuelle. Det er deilig å konsumere noe samtidig som du får gjort andre ting! Det er sjeldent jeg setter meg ned helt i ro og bare lytter. Det skjer egentlig aldri» og «Jeg har sjeldent tv-serier på i bakgrunnen. Når jeg først setter på en serie, så ser jeg på ordentlig».

Martin rapporterer å ha sett lite på tv-serier «for jeg føler at hvis jeg skal se på noe så må jeg sette meg ned og følge med». «Det er på en måte det som er fordelene med podkast, at du får konsumert innhold og potensielt kan få med deg alt, selv om du gjør andre ting som å ta oppvasken eller syr» (Martin).

Fredrik sier at han i grunn får det samme fra podkastmediet som han får fra Twitch. Twitch er en plattform for å strøme video. Ofte brukt av gamere. «Det er at det føles som om det bare er noen ekte personer som har filmet eller spilt inn noe og sendt det direkte til deg, uten korrigerende og sånt». Han sammenligner det opp mot redaksjonelt og tv-sendt innhold fra for eksempel NRK. De programskaperne vil på en måte alltid være redigerte formidlere på oppdrag fra NRK.

Så tenker man jo bare sånn ja, det her er NRK som formidler noe gjennom disse, noen som er ansatt i NRK for å formidle spesifikke ting. Men med podkast, så føles det ut som det ligger mindre mellom programskaperne og lytterne, det er færre filter da hvis du skjønner (Fredrik).

4.15. Om podkastens funksjon/rolle har vært i endring i forbindelse med pandemi

Bortsett fra Victoria, som nærmest starta å høre podkast som et resultat av at samfunnet stengte ned i 2020, så kan det virke som om vanene knyttet til podkastmediet ikke har endret seg drastisk i løpet av pandemien. Likevel er det enkelte ting jeg vil trekke frem av det som ble nevnt – både av fellesnevnerne og ulikheter.

Økt konsum ser ut til å være noe som går igjen. Informantene rapporterer at de generelt har hørt mer podkast enn før. Det ble også nevnt at økningen også ble videreført ut av pandemien etter gjenåpningen september 2021. Et par av informantene sa at de tar seg i å sette på podkast nå, der de kanskje tidligere ville valgt musikk. Det begrunnes i at de får noe mer eller annet av å høre folk som snakker, sammenlignet med hva de får fra å lytte til musikk.

De tre informantene i utlandet trekker frem norske podkaster som ekstra viktig for de i tiden de er borte fra Norge, og spesielt gjennom pandemitider med stengte grenser.

«Jeg ble så lei av podkaster hvor de snakket om pandemi. I alle fall i begynnelsen, da bare styrte jeg unna», «Og det er jo ikke det jeg har lyst til å høre på. Jeg vil jo ha en flukt fra alt det der» (Lisa).

Lisa forteller om perioder der hun gikk tom for podkaster å høre på, at programskaperne produserte for lite i forhold til hvor mye podkastlyd hun konsumerte. Hun forteller at hun i perioder også hørte på masse hun ikke egentlig syntes var noe bra, bare for å ha noe å høre på. Når hun flyttet fra kollektivet og alene for seg selv, ikke så lenge før pandemiens inntog, utviklet hun en vane med å høre podkast på høyteren. «Da er det så greit å putte podkast på høyteren på en måte. Jeg gjorde jo ikke det da jeg bodde med andre» (Lisa). Blant annet så har det vært en del portforbud i Krakow som gjorde at hun måtte holde seg mye innendørs hjemme. «Det var ganske forferdelig. Da husker jeg at jeg gikk tom for podkaster. Hørte jo på alt, fra starten av dagen helt til det var tomt og da var jeg sånn hva gjør jeg nå» (Lisa). Hun er en av de studentene i utlandet som trekker frem aspektet med norske podkaster. Det å føle seg oppdatert på hva som foregår hjemme i Norge.

«Noe jeg har tenkt litt på er at jeg hører jo nesten bare på norske podkaster. Du får litt sånn updates fra Oslo-livet og hvordan ting er der og sånt. Noen ganger, særlig på P3morgen, så er det liksom sånn å den og den restauranten eller baren i Oslo, så føler jeg med oppdatert selv om jeg ikke bor der» (Lisa).

Erling rapporterer det samme, at han hører mer. Dette begrunner han i økt alenetid, som er da han hører podkast. «Da studerte jeg jo ikke. Hadde et halvt år der jeg jobba og ble permittert». Bortsett fra å høre mer, vil han ikke trekke frem noen annen ny viktig funksjon podkastmediet hadde i hans pandemitilværelse.

I og med at Victoria først begynte å høre podkast da samfunnet stengte ned, er det lite å sammenligningsgrunnlag når jeg spør om vanene har endret seg før pandemien og nå. Jeg anser likevel det som et funn i seg selv. «Som sagt føler jeg at Tusvik og Tønne har blitt som venner å regne gjennom pandemien» (Victoria). Om hun skulle nevnt noe, vil hun legger til at hun vanligvis ville laget mat sammen med ektemannen sin om hun var hjemme i Oslo, men alene i Stockholm lagde hun utelukkende mat alene men sammen med selskap fra podkast.

«Jeg vil heller si at forholdet mitt til podkast har vært som før. Om noe, så har jeg nesten blitt mer stressa fordi jeg føler alle som lagde podkast hadde en periode hvor de skulle slippe to episoder i uka. Jeg følger allerede så mange podkaster at jeg fikk det travelt, og det skulle man ikke tro at man fikk i lockdown i Oslo. Jeg synes nesten det ble litt for mye» (Kristin).

Som nevnt tidligere, har Kristin fortalt at hun hører alt som har vært og som kommer av nytt materiale fra de podkastene hun følger. Hun følger også veldig mange podkaster. Hun var en av de som flyttet hjem til foreldrene i de periodene da samfunnet var på sitt mest nedstengt. Da kunne hun reflektere at hun hørte litt mindre podkast i de periodene hun ikke bodde alene. Men tilbake i Oslo, erkjenner hun at det må ha blitt mer tid med podkaster rett og slett av den grunn av at hun har gått seg flere turer.

«Jeg vet ikke helt om podkast er blitt viktigere, men det er i alle fall noe jeg har hatt veldig god nytte av», «De periodene det har vært nedstengt, fordi jeg trenger rutiner i livet, så har jeg jo hatt veldig sånn jeg går tur hver dag, går denne faste ruta og hører podkast, og dermed har jeg kanskje hørt mer på podkast», «Da alt var mer eller mindre stengt, og de nye rutinene jeg la til pandemihverdagen, så har podkast vært en viktig del av den reisen» (Kristin).

Hun forteller at nå som ting har åpnet opp igjen og hun har steder å gå til, så blir det mindre gåturer og derfor mindre podkast enn det ble i pandemihverdagen.

Martin forteller at vanene er ganske like som de var før pandemi, men at han nok har hørt mer. «At det er mer, jeg er hjemme, så får jeg høre mer på podkast», «Jeg føler at det har vært mindre fysisk sosiale greier. Så podkast har klart vært en måte å fylle tiden på» (Martin). Han forteller også at vanene med å høre mer podkast vedvarer inn i tiden etter gjenåpningen også.

«Det er kanskje det at det på en måte har blitt mer podkastlytting også etter at de verste sosiale distanseringstiltakene ble opphevet også. Generelt mer podkastlytting. Rett og slett fordi at jeg kanskje har tillagt meg nye lyttervaner gjennom pandemien. Jeg velger av og til podkast nå, der jeg kanskje ville valgt musikk tidligere. Jeg tror det har endra seg litt» (Martin).

Fredrik i London sier han vanligvis ville jobba med de kreative studiene sine på campus eller på kontoret uten podkast – rett og slett fordi kreative studier innebærer mye gruppearbeid. Nå som alle jobber hver for seg i hver sin leilighet, har podkast også blitt en del av arbeidsdagen hans.

«Da kan jeg bare ha podkast på i bakgrunnen. Jeg pleide å ha musikk i bakgrunnen da jeg var på kontoret, da følte jeg at det kanskje ble litt distraherende å ha en podkast gående samtidig som andre folk i rommet også snakker» (Fredrik).

Fredrik forteller at han har hørt mer podkast rett og slett på grunn av at det har vært mer tid alene for seg selv. Han forteller om strenge nedstenginger i England med portforbud: «Så da hadde man jo mye tid for seg selv, og da hørte jeg mer på podkast i de periodene. Bare fordi jeg måtte gjøre noe liksom» (Fredrik).

Han sier også som Lisa i Krakow, at det for han har vært viktig med norske podkaster i løpet av nedstengingen.

«Gjennom å høre norske podkaster, har også avstanden mellom meg i London og Norge minsket. For eksempel Aftenpodden, der har jeg følt at jeg har fått en slags... Bare det å høre noen snakke norsk» (Fredrik).

Han trekker også frem det å føle seg nærmere programskaperne han følger, også de amerikanske og britiske, fordi vi globalt går gjennom noe sammen. Covid er overalt, og alle reflekterer over de samme usikkerhetene.

«Når jeg nå hører podkaster fra Norge, USA, England eller resten av verden, så har vi jo på en måte nå gjennom de siste to årene gått gjennom noe felles. På en måte. Sånn sett så føler man seg kanskje litt nærmere folk, egentlig kanskje man føler seg litt nærmere hele verden, fordi vi har opplevd et kollektivt traume. Så ja, jeg har nok følt meg litt nærmere podkaster. Til og med de podkastene der de snakker om tv-serier, så har de jo også nevnt noe av det de selv går gjennom i egen hverdag også» (Fredrik).

Han sier også «Jeg føler at gjenkjennbare stemmer og selskapet fra podkast kan ha virket lindrende på følelsen av uønsket ensomhet. Til en viss grad i alle fall» (Fredrik).

4.16. Om podkast kan erstatte fysisk, sosial omgang med venner

Det er et soleklart nei fra alle informantene til spørsmålet mitt om de føler at selskapet fra podkast kan erstatte faktisk fysisk, sosial omgang med venner. Noen gode poeng dukker likevel opp.

«Nja, det blir en litt annen greie. Ser på en måte ikke på podkastlytting sånn, men det blir jo litt sånn likevel», «Ja, eller jeg føler at det blir en distraksjon mer enn en sosial funksjon. At jeg er på en måte ikke helt i mitt eget hode, at noe bare er der også trenger jeg ikke måtte tenke så mye selv» (Lisa).

Lisa forteller at tiden hun tilbringer med venner er kvalitetstid hun skatter og verdsetter. Det samme var tiden hun brukte med eksen. For eksempel så trekker hun frem det å se på noe sammen som en uting. Det å se tv-serier er noe hun gjør for seg selv. Hun forteller om

venninner som er med hverandre bare for å være med hverandre og reflekterer over hvor behovet for å være sammen kommer fra, spesielt om man likevel bare skal sitte på hver sin telefon eller se på en skjerm.

Lisa forteller at hun testet ut digital venneheng over Zoom, men at ikke var noe for henne for det ble litt som å bare ha på noen i bakgrunnen: «Som er litt ironisk, fordi det er jo det jeg bruker podkast til. Jeg gjør det istedenfor» (Lisa).

Erling forteller at han får litt det samme fra å høre podkast som han gjør av å for eksempel ringe mormoren sin mens han er ute og går. «Jeg har liksom ikke tenkt over det, men det er jo noe der som gir meg noe annet enn musikk da» (Erling).

«For det meste hører jeg på podkast for selskap. Det fungerer ikke som et fullverdig alternativ til sosial omgang med venner, men det er et virkemiddel som lindrer ensomheten jeg følte på da jeg var alene i Stockholm. Det var det lengste jeg noen gang hadde vært alene» (Victoria).

«Uten å si at podkast totalt kan erstatte sosial omgang, så vil jeg si at det var en av de tingene som fylte dagene mine med en form for selskap» (Victoria).

Kristin svarer noe lignende: «Jeg tror ikke det. Podkast gir meg liksom underholdning og det holder meg med selskap, men det jo ikke noen jeg kan snakke med tilbake eller noen som kjenner meg, og dermed så føler jeg ikke at det kan erstatte å henge med venner» (Kristin).

Kristin forteller videre at hun får «comfort» av podkastlytting, og de dagene hun har det dårlig er hun opptatt av å gjøre ting for seg selv som er bra. Som for eksempel å gå tur, da er podkast alltid med på ørene. Da velger hun episoder fra podkaster hun vet kan gjøre henne glad: «Da kan jeg også sette på de podkastene jeg vet at jeg ler mer av» (Kristin).

Kristin legger også til at når hun føler seg nedstemt, vil det være lettere å sette på en podkast der hun allerede kjenner programskaperne, fremfor å sette på noe helt nytt. Martin snakket ikke direkte om dette, men også han velger podkaster ut fra om han kjenner til programskaperne fra før av.

«Nei altså jeg, nei, jeg føler ikke på den måten at podkast bidrar til å erstatte en sosial, fysisk sammenkomst. Podkast kan erstatte følelsen av å sitte alene på et helt stille rom, men ikke den følelsen av å faktisk være på et kontor og jobbe sammen med andre mennesker. Podkast har nok kanskje gjort livet bittelitt lettere da» (Fredrik).

4.17. Om hva informantene har savnet mest gjennom pandemien

Det spriker veldig i svarene om hva informantene har savnet mest gjennom pandemien.

De i utlandet, som har følt at Norge plutselig ble veldig langt borte når grensene stengte, savnet nok muligheten til å bestemme mer selv. Om behovet for å dra hjem for å besøke familie og venner i Norge dukket opp, var det deilig at muligheten var der.

Ellers går det veldig mye i at informantene savner tilfeldig «heng». Det å gå ut for å danse med venner på byen. Ta en øl etter forelesning og plutselig bli kjent med noen nye mennesker. Studentlivet nevnes. Savnet etter å utnytte tiden som man er i, nå som man er ung og med alt potensialet man føler på å ha i midten av tjuårene.

Lisa reflekterer over at hun syntes det var kjipt å bli tvangsflyttet hjem til Norge, når hun heller ville være i Krakow hvor hun hadde livet sitt.

«Så følte jeg veldig mye på det der nå mister jeg ett år av min ung-tid», «Veldig mye sånn bitter jeg bor i Krakow og er singel og livet er egentlig så bra, jeg studerer noe jeg elsker og som jeg er god på, og jeg har Lånekasse-pengene, også nei, jeg må sitte inne fra klokken åtte hver kveld. Bestille mat på døren og drikke vin alene. Drikke med katten min» (Lisa).

Erling hjemme i Norge sier at han i grunn har kosa seg gjennom pandemien. Med venner i nabolaget, kjæreste i samme oppgang og bygård. De drakk vin sammen og fant på ting hele tiden. «Jeg føler ikke at jeg har mistet år av ungdomslivet» (Erling). Det eneste han savnet var å trene, vorse og dra på byen. Erling gikk til psykolog for å få legeerklæring på at han måtte få tillatelse til å trene og adgang til treningssenteret – som egentlig var stengt. «Trening er veldig

viktig for meg. Det var det verste med pandemien. Da det stengte ned igjen tok jeg kontakt med SiO-psykologen» (Erling).

Victoria i Stockholm savnet muligheten til å hoppe på en buss inn til Oslo for å besøke ektemann, venner og familie.

«Jeg har egentlig hatt det ganske fint under korona» (Kristin). Hun trekker frem tilfeldig øl på en tirsdag og det øvrige studentlivet, men alt i alt har hun hatt det greit.

Martin forteller at han også har hatt det fint, men kommer med et perspektiv på gjenåpningen de andre ikke nevner.

«Jeg er nesten litt mer stressa for gjenåpning enn jeg ble for nedstengningene. Redd for de forventningene om at alt plutselig skal være normalt igjen. Jeg heller nok litt mer til den siden av saken. Det har vært deilig å ha en gyldig grunn til å si nei, annet enn at jeg bare ikke vil» (Martin).

Fredrik sier at det han savner mest må være åpent campus. «Det å jobbe med kreativt gruppearbeid men ikke få lov til å være sammen, er liksom utrolig, utrolig vanskelig» (Fredrik). Han rakk heldigvis å få et semester i London før samfunnet stengte, og rakk dermed stifte en vennegjeng. Likevel tror han at han hadde endt opp med å bli kjent med nye folk, for han har jo tatt andre emner med nye folk siden den gang.

«Det hadde kanskje vært litt lettere å bare sånn ja, vil du ta en øl etter forelesning? Det oppleves som veldig vanskelig å skulle kontakte noen som du bare har vært på Zoom call med» (Fredrik).

4.18. Om de uroer seg over nyheter om en ny mulig nedstenging

Selv de som forteller at de har hatt det fint og koselig i lockdown, er det ting de har savnet og kommer til å savne i en ny lockdown. Nyheter om en ny mulig nedstenging uroer

informantene. Flere trekker frem nedstenging to før jul i 2020. Ingen trodde at den skulle vare så lenge som den faktisk gjorde, helt ut i juni 2021. En lang nedstenging vil ingen ha.

Victoria har fått lov til å ha hjemmekontor i Stockholm fordi hun frykter en ny streng nedstenging: «Nå bor jeg med ektemannen min i Oslo. Jeg har fått lov å ta hjemmekontor sånn i tilfelle samfunnet stenger ned igjen».

Likevel virker det som at informantene er optimistiske til den nye virusvarianten omikron med tanke på vaksinedekning: Stenger samfunnet ned nå blir det ikke like omfattende som sist.

«Forrige uke leste jeg mye på mulige endringer som følge av oppblussingen av koronaen. Jeg håper bare det ikke blir nedstenging igjen. Selv om det gikk fint det og, men nå som ting har åpnet igjen så er det litt sånn herlig å endelig kunne være litt mer fri» (Erling).

«Ja, jeg blir stresset av det», «Hvis den nye virusvarianten som har kommet nå, fortsetter å spre seg såpass mye, den om-, omi-, omi- ett eller annet, hvis den fortsetter å spre seg så kan jeg se for meg at de gjør det mye strengere i januar i hvert fall» (Kristin).

«Jeg husker en periode i 2020, da var det sånn at jeg ikke lenger orket å lese nyhetene fordi jeg synes det var så mye» (Kristin).

Som nevnt, sier Martin at han kan bli stressa av tanken på å ikke ha en gyldig grunn til å takke nei til ting lenger, legger han til: «Jeg håper ikke på en ny lang lockdown».

4.19. Om hvordan de har hatt det gjennom nedstengte pandemimåneder og tider med restriksjoner

Informantene ble bedt om å fortelle om utviklingen av følelsesregisteret i løpet av 2020 og frem til intervjuet ble tatt opp. Fra det å kjenne på at unntakstilstand kanskje var litt spennende, til at man kollektivt bakte boller og surdeigsbrød, puslet med maling og surret

rundt ute i vårsola, til en ny lockdown dro oss gjennom en regntung høst og en påfølgende mørk vinter.

De beskriver nesten alle en utvikling som svinger tilnærmet likt. Victoria nevnte for eksempel at det var ekstra tungt i runde to, for da var samfunnet også opptatt av at du skulle fungere som om vi ikke lenger stod i pandemi. Resultatet ble å måtte utsette masteroppgaven sin. Den lot seg bare ikke ferdigstille i tide. Fredrik forteller om manglende energi og inspirasjon. Om at hukommelsen ble svekket, om det å slite mer enn vanlig.

Her er det mye som tyder på at de som har hatt det ekstra strengt med portforbud, samtidig som de opplevde at grensene var stengte inn til det landet de kommer fra, også er de som har tatt pandemien ekstra tungt. Det fortelles blant annet om et ekstra behov for å kose seg.

Lisa forteller om det å akkurat flytte for seg selv, oppleve kjærlighetssorg, komme seg på beina igjen og være klar for å møte nye mennesker og leve, men så bli dratt tilbake i en slags forlenget kjærlighetssorg på grunn av strenge distanseringstiltak og portforbud. Hun forteller om det å bli kjent med nye sider av seg selv. Sider hun ikke nødvendigvis satte veldig pris på eller som var så sunne for henne. Både bitterhet og sjalusi blir nevnt. Bitterheten over å ikke få leve ut tiden som ung og singel den siste delen av studietiden i Krakow.

«Det var kjipt at jeg var litt sånn nå har jeg vært singel i ett år og begynner å bli friskere fra kjærlighetssorgen og kanskje jeg skal begynne å date litt, og så skjedde jo ikke det i det hele tatt», «Jeg føler meg jo egentlig ganske trygg på meg selv, men plutselig var det noen måneder der jeg bare å herregud jeg er verdens styggeste, feitest, ingen vil være sammen med meg bla bla bla, jeg kommer aldri til å finne meg en fyr, man blir jo helt rar i hodet» (Lisa).

Lisa kjente på irritasjonen over at folk som hadde en desidert mildere nedstenging hjemme i Oslo, skulle forstå seg på henne, situasjonen hennes og hvordan hun hadde det.

«Eller sånn, når jeg fortalte om den karantenen jeg hadde til en venninne som hadde karantene i Norge hvor du kunne gå tur etc., og hun sammenlignet det med min tilværelse, så kunne bli litt sånn sur og ja, sjalu og ekkel tilbake. Jeg har det så mye værre! Det kom ingenting godt ut av det. Det er i alle fall en sånn side av meg selv som kom frem som ikke var så bra» (Lisa).

Men så legger hun også til «Som jo er et ekstremt egosentrisk syn på det. Alle hadde det jo dritt liksom, men jeg kunne likevel føle på det. Ja, alene følte jeg meg jo» (Lisa).

Lisa forteller om da pandemien først inntraff i februar mars 2020: «Da hoppet jeg på et fly. Jeg visste ikke det da, men det var det siste flyet som gikk» (Lisa). Hjemme i Oslo fikk hun disponere en leilighet. De vennene hun har i Oslo, har hun i de siste årene mens hun har bodd i Krakow hatt som ferievenner når hun dro hjem på besøk. «Det var det kjipeste på en måte», «At jeg ikke klarte å omstille meg» (Lisa).

Lisa forteller at livet først føltes mer fritt ut igjen da hun returnerte til Krakow i august 2020, men så snudde det.

«Så ble det mer og mer grusomt igjen, sånn pandemi-messig. I november var det igjen i gang med innetider og patruljering av politi i gatene. Når var det de opphevet det portforbudet igjen da? Tror det var april eller mai kanskje» (Lisa).

Hun forklarer at det var ganske tøft å være tvunget til å holde seg innendørs fra åtte på kvelden til fem på morgenen påfølgende dag.

«Det var sånn i nesten et halvt år, og jeg bor jo alene liksom. Det var ganske krise. Jeg hadde aldri vært hjemme så mange fredager og lørdager i mitt liv liksom», «Jeg satt jo her mye alene da, drakk vin alene, malte og tegnet mye» (Lisa).

«Jeg føler at jeg har snakket så mye negativt om den pandemiperioden at jeg nesten får behov for å trekke frem hva som var hyggelig» legger Lisa til. Hun forteller at de pleide å være mye i parken på dagen med et vennepar med hund. Der drakk de øl og sigget og pratet. De med hund hadde også fripass til å gå ut på luftetur etter portforbudet, så det hendte at hun ble med hjem til de for å spise middag også fulgte de henne hjem med hunden etterpå. Det beskriver hun som en hyggelig opplevelse.

Erling hadde en litt annen opplevelse enn studenten i Krakow. Med kjæreste i samme oppgang og venner i nabolaget, ble det mange vinkvelder. «Det ble mye middagsselskaper og paint n' sip, og bare sånn hva skal vi gjøre i dag» (Erling). Han forteller at det verste med en

eventuell ny nedstenging, vil være å miste muligheten til å dra ut på byen. Han er lykkelig singel etter at de endte forholdet. De bor fortsatt i samme oppgang som vennskapelige ekser. Han minnes ikke at behovet for å dra ut på byen var like sterkt da samfunnet faktisk var nedstengt, men at det er mer viktig for han nå. «Men under pandemien var jeg også i et forhold, det var noe annet. Da hadde jeg i alle fall en jeg kunne gå ned til. Vi var jo med hverandre hver dag» (Erling).

Victoria valgte Stockholm som studiested fordi hun visste at ektemannen i Oslo aldri ville være mer enn en busstur unna. «Det er noe med å vite at man ikke kan dra hjem til ektemann og øvrig familie og venner i Oslo når man vil. Vanligvis ville de bare vært en busstur unna, dersom behovet skulle melde seg» (Victoria).

Hun forteller at hun først var i Finland som praktikant da den første nedstengingen kom. Der hadde hun en kohort med et knippe andre praktikanter som hun holdt sammen med. «Jeg flyttet til Stockholm midt under pandemien, det gjorde at jeg aldri ble riktig kjent med noen. Under praksisperioden min i Finland hadde jeg tre fire stykker jeg møtte fast som en kohort. Det hjalp veldig» (Victoria). (Bull, 2007)

Hun beskriver at hun var en av de som faktisk trodde at det verste var over da samfunnet åpna sommeren 2020. Derfor bestemte hun seg for å dra til Stockholm. Hun rakk så vidt komme seg dit før grensene stengte. «Månedene med stengte grenser ble ekstra lange» (Victoria). Hun forteller at hun bodde alene i en leilighet, og rakk heller ikke skaffe noen venner blant sine medstudenter.

«Det verste var å miste rutiner. Det å ha et sted å dra til. Jeg slet nok mest med de fysiske restriksjonene. Det å ikke kunne reise hvor man ville føltes helt absurd. En ting var at jeg ikke fikk kommet meg fra Sverige til Norge, men det var en annen ting å ikke kunne dra til Universitetet eller bare en kafé» (Victoria).

«Jeg slet mest med å være tvunget til å være inne hele tiden – det var skikkelig utfordrende. Det klødde etter å dra på en bar med masse folk og klemme noen (Victoria).

Hun forteller at det var ekstra tungt at samfunnet, i alle fall i runde to, krevde at hun skulle prestere og levere like bra som om alt var normalt. «Runde to tok jeg nok tyngst, spesielt

siden den varte så lenge og det var mørketid», «Jeg slet veldig med produktiviteten. Det er en av grunnene til at jeg har måttet utsette masteren» (Victoria).

Victoria forteller at hun nok aldri har følt seg alene på ordentlig, fordi hun er så klar over at hun har masse folk i livet som er glade i henne. Likevel kjente hun på følelsen av ensomhet: «Har aldri vært så lenge alene noen gang. Det var psykisk utfordrende. Jeg jo en person som vanligvis kan sette pris på litt alenetid, men nå kjente jeg virkelig på det å være ensom. Å være nedstemt på grunn av dette» (Victoria).

Podkast ble ikke en tydelig løsning, men det var noe med å ha den skravlinga på i bakgrunnen mens jeg holdt på med andre ting. Det å fokusere på noe når jeg ble alene med eget støy i hode over litt for lange intervall (Victoria).

Kristin forklarer at hun i grunn har hatt det bra. «Jeg har egentlig hatt det ganske fint under korona» (Kristin). Det tror hun har mye å gjøre med at hun lett kunne reise hjem til foreldrene rett utenfor Oslo i de periodene det var mest stengt. I tillegg holdt masterlesesalen på Blindern åpent selv om resten av universitetet var stengt. Universitetet stengte kun masterlesesalene i et par korte perioder.

Hun beskriver at det gikk greit på vei inn i korona mars 2020. Det var vært vanskelig for henne å få på plass rutiner som gjelder trening. Det har hun fortsatt ikke fått til, selv om det har åpnet. «I begynnelsen, spennende i hvert fall. At det er litt sånn hva skjer nå, men med en litt alvorlig undertone. Men absolutt, bakte masse boller og holdt på» (Kristin).

Ved første nedstengingen så husket jeg at vi snakka om at nå er det i hvert fall lyst ute, det er sol og vi kan gå ut, tenk hvor grusomt det hadde vært om det skulle skjedd midt på vinteren med mørke, slaps og alt sånn der (Kristin).

Rutiner nevner hun flere ganger som en viktig del av hverdagen. Når rutiner blir inndratt, lager hun raskt nye og tilpasser seg.

De gangene de har stengt ned helt – da også lesesalene. Da fikk jeg mild panikk og dro hjem – og ja, herregud, hvordan skal dette gå? Da mista jeg jo det sosiale. Da er jo

alt det jeg hadde som gjorde at jeg kunne tenke sånn dette går fint fordi jeg har dette, jeg kan fortsatt dra på lesesalen sammen med de andre jeg studerer med (Kristin).

På sommeren 2020 levde hun som om det ikke var korona, selv om hun hadde en magesfølelse på at vi nok ikke var helt ferdig med pandemi. Likevel trodde hun ikke neste nedstenging skulle bli like streng og vare så lenge som den gjorde. «Jeg tenkte hele tiden at nå snart åpner opp, men runde to bare varte og varte», «Jeg gikk hele tiden og tenkte sånn nå åpner vi opp, men atter nei» (Kristin).

«Selv om jeg bor alene i Oslo, så var det en periode under pandemien at jeg bodde hjemme med faren og broren» (Martin). Han beskriver sommeren 2020 som en endring i livet sitt. Tidligere hadde han ansett seg som en mer introvert person, men den sommeren fant han seg et miljø gjennom idrettslaget han startet på.

«Det som kanskje er litt spesielt er at jeg i grunn fikk flere venner og ble mer sosial i 2020 enn jeg noen gang har vært før. Mot sommeren, da det åpna igjen og var ganske koronafritt, da begynte jeg på et idrettslag og fikk masse nye venner» (Martin).

Han forteller at han nå i det siste har kjent litt på «det med at jeg har lyst til å møte folk. Nesten mer enn jeg hadde etter de forrige gjenåpningene» (Martin). I tillegg påpeker han at han ikke er like redd for viruset lenger. «Det var litt opp og ned i begynnelsen. Jeg har kjent på at pandemien har vært psykisk utfordrende, ja» (Martin). Dette begrunner han ut i at det nå er veldig lenge siden sist han så en god del av vennene sine.

«Jeg vil til og med si at jeg kjente på følelsen av ensomhet, selv mens jeg bodde hjemme med faren og broren min, men mer ensomhet i den sosial forstand da», «Jeg vil jo si at jeg opplevde at selskapet fra podkast hjalp på» (Martin).

«Noe jeg merker, er at jeg har fått ekstremt dårlig hukommelse. Og at ting har blitt et vagt konsept for tiden. Rett og slett fordi, jeg er vant til å huske ting, opplevelser generelt, men også ting jeg har lært, gjennom å knytte de opp mot sted og omgivelser, folk jeg møter etc. Så i og med at alt jeg opplever og alt jeg lærer foregår på et rom, så er det veldig vanskelig å huske på ting. Eller å skille ting fra hverandre. Det går litt i surr» (Fredrik).

Fredrik forteller at han har tilbragt mye tid på rommet sitt i London alene. Han sier det har blitt vanskelig å skille ting fra hverandre når man sitter i det samme tøyet og i de samme omgivelsene så og si hver dag. Denne tilværelsen beskriver han som veldig monoton. Han forteller at han klarer å skille den første delen av pandemien fra hverandre, fordi han knytter de opp mot årstidene. Selv om samfunnet var stengt da også, så var det fortsatt fint vær som gjorde at man hadde lyst til å dra ut. Vanligvis på vinteren, når det er mørkt og regntungt, så drar man ut fordi man har ærender og forpliktelser.

Han forteller litt om følelsen ved det å miste grunnen til å dra ut.

«Jeg har egentlig aldri slitt med vinterdepresjon før, men jeg merker det nå», «Det er ingenting som drar meg ut i drittåret, så da blir jeg virkelig bare sittende inne» (Fredrik).

Han forteller at han har slitt mye på mangel av energi og mangel på inspirasjon, men at alt har gått i bølgedaler.

«Jeg opplever at livet mitt har blitt påvirket ganske heftig av de sosiale distanseringstiltakene, og da ganske heftig negativt altså. Jeg får liksom alt av kreativitet og energi av å være med andre folk, eller bare det å ta t-banen og se en raring» (Fredrik).

«Man har jo til en viss grad klart å venne seg til det med tiden. Samtidig som man også bare blir generelt utmatta. Alle sammen sier jo sånn nå begynner vi på det tredje året med koronapandemi, herregud. I starten så sa de jo at nå stenger vi ned samfunnet i 14 dager for å bli kvitt det, okei, kult greit, og her er vi to år senere og fremdeles i lockdown» (Fredrik).

Han beskriver at han kanskje har fått dobbelt opp med det at han ikke bare er isolert, men isolert i et annet land. Alle planene om å reise hjem til Norge på besøk har falt i vasken, fordi Norge har hatt så strenge innreiseregler. «Så jeg har kanskje følt på litt isolasjon fra vennegjengen min i Norge» (Fredrik). Han forteller at da pandemien først brøt ut, så var han ikke hjemme på et helt år og beskriver det som tungt. Valget av London som studiested var begrunnet i at det bare ville vært en flytur unna venner og familie i Norge.

«Plutselig så ble London veldig, veldig lang unna. Den flyturen fantes bare ikke lenger, det gikk ingen fly. Det var litt rart å tenke på at sånn oi, nå kan jeg faktisk ikke reise hjem, det bare lar seg ikke gjøre» (Fredrik).

De to gangene han forteller at han har tatt seg en tur hjem, har han følt seg egoistisk over å sette egne behov foran det som fremstod som samfunnets beste. Han kjente på frykten for å være den som dro med seg en ny virusmutasjon eller frykten for å smitte hele familien.

4.20. Om hvordan de har brukt andre digitale, sosiale tiltak som Zoom eller FaceTime

Det er ikke en bred enighet om at Zoom eller at digitale møteplasser har vært en løsning på tvers av de seks informantene, men for enkelte har det blitt viktigere enn det har vært for andre.

Martin beskriver at han har vært «avhengig av sosial digital kontakt. Vi fikk til mange digitale spillekvelder, å finne på ting når man ikke kunne møtes fysisk» (Martin).

Fredrik i London gjorde et par digitale forsøk med rollespillgruppen sin, men uten at det egentlig ga så mye som de fysiske gjennomføringene. Til gjengjeld har de endt opp med å bruke timevis på telefonen, som de kanskje ikke ville gjort dersom samfunnet var åpent.

Flere trekker frem det å ringe med videofunksjon på iPhone eller Messenger som viktig. At det kanskje har blitt mer ringing. «Så snakker jeg jo mye i telefonen og FaceTimer. Mye sosial input der» (Kristin). I tillegg forteller hun at hun har testet å se film med venninner på utveksling i utlandet gjennom en app som gjorde at de så filmen samtidig og dermed kunne reagere i fellesskap på det som skjedde på skjermen. For henne har Zoom vært viktig.

Erling forteller at han ringer søstrene og mormoren sin ofte. At han «alltid» har høretelefoner på ørene «Da er det enten podkast, musikk eller i en samtale» (Erling). Han trekker ikke frem digital videokontakt. Det gjør heller ikke Victoria.

4.21. Om hvordan de forholder seg til lanseringsdager der podkastene de følger slipper episoder

Informantene melder fra hver sin kant om å ha fått inn rutiner de assosierer med enkelte podkaster og deres faste dag de har valgt å slippe sine episoder på. Morgenrutiner på tirsdag med Tusvik og Tønne, eller et par raske vinglass mens man sminker seg og hører på Harm og Hegseth før man skal ut på byen og danse.

I perioder fulgte Erling så mange podkaster som det er dager i uken, og hver podkast har forskjellige lanseringsdager slik at alle dager er dekt. Uansett, så har man ofte mange episoder liggende alltid – så heldigvis går man jo ikke tom. Dessuten så kan man høre gamle episoder man har hørt før om igjen.

Likevel så har informantene oftere gått inn for å oppdatere podkast-appen og for å se om det har kommet noe nytt fra de programskaperne de liker ekstra godt. For det er et skille mellom bakgrunnsstøy og faktisk kvalitetskonsum.

«Den der Kvinneguidens venner. De tror jeg byttet dag for litt siden, og da merket jeg, at jeg fortsatte å høre på den på mandager, for den pleide å komme ut på mandager. Jeg synes ikke den passet noen andre dager. De er jo litt sånn der, direkte og kan være litt sånn negative og jeg var sånn det her passer til en mandag og de er to fra Molde og, ja, jeg vet ikke. Jeg synes det passa bra på en måte» (Lisa).

«Harm og Hegseth har jeg alltid hørt på fredager, og det har alltid vært sånn, stå og sminke seg til man skal dra ut-podkast. Så da har jeg alltid knyttet den opp til det, og de tre første årene jeg bodde her gikk jeg på sånn dansing på fredager, og da når jeg gikk hjem så hørte jeg på det» (Lisa).

«Jeg venter ikke på de, men jeg vet liksom at det kommer en klokken 12 på tirsdag formiddag» (Erling). Han forteller om forventninger til nye episodeslipp i podkastappen sin.

«Jeg tror det var rett før eller under korona. Da hadde jeg nesten en podkast hver dag. Jeg postet i podkast-gruppen på Jodel er det noen som har en bra podkast å anbefale som kommer

ut da og da, fordi da manglet jeg podkast til enkelte dager» (Erling). «Jeg har sjekka og så hvis episoden ikke er der, så er det sånn hva skal jeg gjøre da når jeg går til jobb. Da må jeg høre på musikk eller ringe noen» (Erling).

Victoria assosierer en dag i uken med glede over podkastslipp: «Tirsdags morgen med Tusvik og Tønne!».

«Det er hver dag. Jaja, jeg har noen podkaster hver dag. Unntatt søndager tror jeg, ellers så kommer det episoder hver dag. Og gjerne flere om dagen. Så dersom det ikke skulle komme noe podkastslipp på en onsdag, så har jeg alltid noe å høre på» (Kristin).

Kristin forteller at hun alltid hører alle episoder fra start til slutt, og liker å høre unna episodene etterhvert som de kommer slik at det ikke skal «hope seg opp».

«Når det kommer nye episoder av Jægertvillingene så tenker jeg gøy, nå har jeg noe å høre på. De har alltid lange episoder, da vet jeg at jeg har noe å høre på lenge», «Det er en positiv følelse» (Martin). Han forteller at han rett og slett har konsumert mer podkast som følge av mer tid alene med hobbyene sine, og at da har han lettere gått tom for ting å høre på: «Jeg vil si at gleden ved episodeslipp kanskje har vært litt større gjennom pandemien» (Martin).

I London forteller Fredrik om følelsen av dopamininnsprøytning ved episodeslipp: «Absolutt, ja, altså, jeg har noen podkaster jeg følger, også er det sånn at med en gang de slipper en ny episode så kjenner jeg på å få en liten dopamininnsprøytning» (Fredrik).

Selv om podkastene han følger ofte gir ut episodene til en fast dag i uken, er det ikke alltid til samme tidspunkt på den gitte dagen. «Jeg kan av og til sitte gjennom dagen og oppdatere podkast-appen for å sjekke har den kommet enda, har den kommet, ok, nei, ikke kommet enda» (Fredrik).

«Jeg føler jo at jeg blir veldig glad når jeg får nye episoder. Spesielt hvis jeg går og kjeder meg. Og de gangene jeg føler at jeg virkelig har hørt meg gjennom hele biblioteket, og har ingen ting å høre på lenger. Hvis jeg da oppdaterer podkast-appen og det da plutselig dukker opp nye episoder av flere podkaster jeg liker, blir jeg veldig glad» (Fredrik).

«Den gledesfølelsen har blitt forsterket ved at det har blitt mer alenetid gjennom pandemien. Også på grunn av at jeg faktisk sjekker oftere, nettopp fordi jeg hører på mer», «For å si det sånn, jeg hører mer timer podkast i uka enn det de programmene jeg abonnerer på faktisk slipper timer podkast i uka, hvis du skjønner?» (Fredrik).

4.22. Om hva de tar med seg videre av det de har opplevd eller lært gjennom pandemien

Avslutningsvis fikk informantene spørsmålet om det var noe spesielt de hadde lært, innsett eller opplevd gjennom de nedstengte pandemimånedene, som de ønsket å ta med seg videre i livet. Her var det mye forskjellige svar. Jeg skal ikke gå så nøye inn på de enkelte, men det handler generelt om å gripe dagen når den lar seg gripe.

Å bevisst tenke at de burde legge mer penger igjen på restaurant og sette pris på verdien av bar- og restaurantbesøk når samfunnet åpna opp igjen skikkelig. Eller å ikke være så redd for å prøve nye ting. Etter perioder hvor man ikke har fått bestemme ja eller nei selv, så må man huske å kanskje tørre si ja når man har valget igjen.

En annen kommer til å stole mer på de kjappe avgjørelsene som er riktige i øyeblikket, for da er det mest sannsynlig det riktige å gjøre uansett. Noe som også går igjen, er at de opplever det som en styrke å ha klart å tilpasse seg og alterere hverdagene sine til alle restriksjoner som har blitt pålagt.

4.23. Oppsummering

Av alle funnene mine, vil jeg si de viktigste for å besvare denne oppgavens problemstilling er:

Funn som sier noe konkret hvorfor, hvor mye og hvordan studentene konsumerer podkast. Dette må diskuteres mot funn som sier noe om hvordan informantene forholder seg til podkastene og programskaperne de følger. Det er også behov for funn som sier noe om hvordan de egentlig har hatt det i løpet av pandemien og om podkastlytting har gjort noen forskjell i deres hverdag.

5. Diskusjon

Denne avhandlingen skal si noe om lytterkontakten studenter får gjennom podkastlytting og eventuelt om denne lytterkontakten kan ha vært med på å redusere følelsen av uønsket ensomhet blant studenter i løpet av covid-19-pandemien – med de fysiske restriksjonene og sosiale distanseringstiltakene som fulgte med.

Nå skal jeg trekke ut de funnene som er mest relevant for å svare på oppgavens problemstilling. Jeg må finne ut om, og i så fall i hvilken grad, følelsen av uønsket ensomhet kan ha vært representativ blant informantene. Videre trenger jeg å forstå hvor stor plass podkast har i livene og hverdagene deres, rett og slett for å si noe om betydningen av mediet generelt. For å kunne si noe konkret om kontakten mellom lytter og programskaper, kan det være greit å forsøke å etablere hva slags kontakt dette er for informantene selv.

Som jeg var inne på ved utgangen av forrige kapittel, har jeg snevret diskusjonen noe inn. Vi skal altså sentrere drøftingen rundt totalt tre hovedfunn som får hvert sitt delkapittel før kapitlet avsluttes med en oppsummering. Konklusjonen kommer i avslutningen.

5.1. Podkastens plass i hverdagen

Det første delkapitlet har jeg valgt å kalle «Podkastens plass i hverdagen». Jeg skal forsøke å se hvor mye podkastlyd som konsumeres, hvordan den konsumeres, når den konsumeres og generelt hvilken rolle podkastmediet har i livet deres. Dette skal forstås ved hjelp av og forklares gjennom blant annet teori om domestisering og lyd i bevegelse. Som jeg skrev innledningsvis, skal jeg i dette delkapitlet rett og slett se på podkastens plass i informantenes liv.

5.1.1. Hvor mye podkastlyd som konsumeres

Konsumet sier noe om mengden, og mengden sier noe om mediets tilstedeværelse i hverdagen.

«Jeg hører ikke på musikk, jeg hører på podkast. Gir det mening? Alle de gangene du vanligvis ville satt på musikk, så setter jeg på podkast» (Kristin, kap 4.10.).

Jeg spurte mine informanter om hvor mye tid de mente at de brukte på podkast i løpet av en dag eller en uke, ikke i forhold til annet lydkonsum. Dette oppga de i reell tidsbruk i timer og minutter. Podrapporten konstaterer at det er alderssegmentet 15 og 44 år som er mest opptatt av podkast. Gjennomsnittet for podkastkonsum ligger på 11% av det totale lydkonsumet. De i gruppen 15-29 sier at podkast utgjør i gjennomsnitt 15% av det totale lydkonsumet, og de mellom 30-44 år melder 17% (Schibsted et al. 2021, s. 6). Denne studiens informanters ukentlige podkastkonsum varierer mellom 4 timer på det laveste og 21 timer på det høyeste. Dette utgjør igjen et daglig konsum av podkastlyd fra laveste på 34,5 minutter til høyeste innrapporterte 180 minutter. Podkastmediet har ikke bare en daglig tilstedeværelse i informantenes liv, mediet tar også stadig større plass i informantenes hverdag. Fredrik klarte ikke anslå, fordi han konsumerer podkast «så og si hele tiden» (kap 4.9.). Flere av informantene klarte å oppgi et konkret anslag over hvor mye podkastlyd på en dag og en uke. På bakgrunn av hvordan informantene forteller at de bruker podkast, der flere skiller mellom det som konsumeres bevisst og ubevisst, tolker jeg dette anslaget kun for det bevisste podkastkonsumet. Derfor forstår jeg det slik at Fredriks svar om å ha på podkast «så og si hele tiden» også omfatter det ubevisste konsumet. Det er rom for å tenke at det totale konsumet podkastlyd, som inkluderer alt som spilles av i bakgrunnen uten at man aktivt følger med på innholdet, sannsynligvis er større enn det som kommer frem i svarene her.

5.1.2. Hvordan podkastlytting foregår

Hvordan informantene konsumerer podkastlyd kan si oss noe om behovene deres. Behov kan i denne sammenhengen tolkes på mange måter. Det kan være behov for å selv definere sin egen sfære – som jeg skal komme tilbake til, eller behov for kontakt på et mer intimt plan.

«Podkast er intimt og personlig, rett i øret. Hele 63% hører podkast hovedsakelig via hodetelefoner. 94% hører podkast fra mobiltelefonen» (Schibsted et al. 2021, s. 16). Ifølge Bull (2007), ønsker mennesker å isolere seg fra omverdenen. Han sammenligner det med en matrix, at iPod-brukere lever innen en mediert lyd-matrix hvor hver lytter befinner seg i sitt eget lydbaserte univers (Bull, 2007, s. 8-9). I stedet for å la lyder av oppvaskskvulp definere

omgivelsene, redefinerer podkastlytterne sin egen sfære. «Privacy bubble» er et begrep en av Bulls informanter brukte om å beskrive hvordan det var å lytte med iPoden (Bull, 2007, s. 33-34). Informantene definerer selv sin egen sfære ut fra hvilke podkaster de velger å høre på. Dette er relevant også når informantene spesifikt nevner «noise cancelling» uavhengige av hverandre. Det er en funksjon som stenger ute annet støy, slik at man hører bedre. Dette begrunnet utelukkende i at man skulle høre bedre mens man gjorde bråkete ting som å ta oppvasken, lage mat etc. samtidig.

5.1.3. Når podkastlytting foregår

I sammenheng med domestisering, så kan vi, gjennom å vite når podkastlytting tar sted og i hvilken sammenheng, forstå bedre i hvor stor grad podkastmediet har infiltrert informantenes hverdag.

Sporadisk er et stikkord som går igjen i svarene til informantene. En av informantene, Kristin, hører spesielt mye podkast når hun er ute og går. De dagene hun jobber, hører hun podkast mens hun går til og fra jobb (kap 4.8.). Bull sier også at en kjedelig gåtur på en halvtime kan fort bli til en time halvannen gledelig gåtur dersom den er i selskap av en iPod med godt innhold (Bull, 2007, s. 155). Ikke bare får Kristin tankene over på noe podkast relatert når hun er ute og spaserer, podkastmediet innlemmes også i hennes daglige gjøremål, vaner og rutiner. Det angår alle informantene og sammenhengene de lytter til podkast.

Roger Silverstone (1992) er en av de som primært kom opp med det teoretiske rammeverket rundt domestisering. «Domestication is the process in which the household and its surroundings; the private and the public; and the moral and the formal or objective economy are related to each other, becoming mutually constitutive» (Silverstone et al. 1992 i Thomas et al., 2005, s. 4). I mange tilfeller handler domestisering om bruk av medier i hjemmet, men domestisering som konsept er ikke forbeholdt bruk av medier i hjemmet (Thomas et al., 2005, s. 2). Likevel snakker man gjerne om domestisering som hvordan man bruker medier i hjemmet. Podkast er et mobilt medium og derfor trengs det flere studier som forlenger domestisering ut fra hjemmet og som omfavner hverdagen generelt. Som eksempelet i avsnittet ovenfor, hvor podkastmediet inngår i Kristins vaner utenfor hjemmets fire vegger.

Det virker generelt som om podkastlytting ikke er knyttet opp mot spesifikke tidspunkt på dagen, men at lyttingen er mer knyttet opp mot gjøremål, aktiviteter og situasjoner (kap 4.8.). Thomas et al. kaller det en «domestiseringsprosess», som de mener er den tiden det tar fra en ny form for medieteknologi trer inn i livene og til den blir som integrert del av hverdagslivets vaner. De går enda lenger og sier til det blir som en del av familien (Thomas et al., 2005, s. 3). Domestisering vekker interesse fordi det sier noe om hvordan vi endrer og tilpasser vanene våre etter nye medier. Spesielt interessant er det med podkastmediet, som må sies å være et ganske nærgående og intimt medium. Forskning på domestisering tilsier at det er når følelsen av at noe er nytt har gitt seg – når den flunkende nye kaffemaskinen blir benyttet på samme måte som en gammel ostehøvel, at det først er da man kan se på forandringene denne innføringen eventuelt kan ha bragt med seg (Thomas et al., 2005, s. 14-15). Et eksempel på dette er alle de tingene informantene lister opp som de gjør mens de konsumerer podkastlyd. Jeg forstår det sånn at de ikke nødvendigvis er bevisste på disse situasjonene selv. Det er ikke nødvendigvis noe de reflekterer over, ting er som de er.

Alle informantene i denne studien virker på en eller annen måte å mene at podkast får tiden til å gå når de skal gjennomføre gjøremål som for eksempel husarbeid. Spesifikke ting som går igjen over hele linja er rydding, støvsuging, å ta oppvasken, brette eller henge opp klær, matlaging etc. Bull sier at det virker som om iPod har vært med på å frigjøre mennesker fra det uunngåelige, nedtrykkende ved en arbeidsuke, arbeidsmåned og arbeidsår. Digital teknologi, ifølge Bull, har muliggjort det å omstrukturere og redefinere meningen med de daglige rutinene (Bull, 2007, s. 8). Ved å redefinere sin egen sfære, aktivt isolere seg fra det man ikke orker å ta stilling til – som for eksempel husarbeid, så kan podkast rette søkelyset på noe annet enn det som egentlig foregår. Slik redefinerer informantene også meningen med situasjonen de står i.

5.1.4. Når podkastmediet kom inn i livet

Det er viktig å ta med når podkastmediet entret livene til informantene, fordi det sier noe om hvor lenge podkastmediet har vært til stede i livene deres. Tiden podkastmediet har vært i livene deres, sier noe om hvor lang tid det parasosiale forholdet til mediet har hatt på å utvikle seg.

Det Erling forteller om å nærmest måtte tilpasse og lære seg å like podkast, sier litt om domestiseringsprosessen. Det var merkbart på Erling at dette ikke var noe han hadde reflektert over. Han gjenerindret en tid der han faktisk måtte lære seg å aktivt lytte, at han var for vant til å stimuleres visuelt. Det er nå seks år siden. Dette tolker jeg som en vel gjennomført domestiseringsprosess.

Det oppgis at hele 65% av befolkningen har hørt om podkast (Schibsted et al. 2021, s. 6). Selv om tallet utgjør en vesentlig del av befolkningen, gjenstår det 35% som ikke har hørt om podkast. Podkast er fremdeles i vekst og 45% av de som per i dag ikke lytter til podkast tror de vil gjøre det i fremtiden (Schibsted et al. 2021, s. 6). Selv om domestiseringsprosessen på mange måter kan sies å være vel overstått blant noen av oss, har vi trolig fortsatt ikke sett det siste i utviklingen og etableringen av podkasten som medium.

«Jeg begynte å høre på podkast ganske tidlig. I 2007 kanskje. Ja, 2007.» «Jeg tror ikke jeg hører på noen podkaster nå, som jeg starta å høre på da.» og «Hvis jeg skal ta utgangspunkt i podkast-appen, så ser jeg at den nyeste episoden jeg har tilgjengelig her, den har jeg fulgt siden 2013» (Fredrik, kap 4.11.)

Fredrik er den informantene som har hatt podkast i livet lengst. Han utviklet et forhold til mediet før dets gjennombrudd. Jeg tenker at domestiseringsprosessen til podkastmediet ble såpass langdryg, nettopp fordi mediet underveis selv har vært så mange versjoner av seg selv. Det tok lang tid før mediet ble skikkelig etablert, definert og organisert. Vi har nok mye å takke distributører som først Apple Podcast og senere også Acast og Spotify. De var med på å samle podkastene under en fane. Selv om podkast kan defineres som hvilken som helst lydfil med prat som kan distribueres på og lastes ned fra nettet, så tror jeg nok mange tenker på podkast synonymt med en app. Jeg vil derfor redefinere podkastmediet til: Lydfiler med prat distribuert gjennom en podkastapp.

Victoria skiller seg ut blant informantene i denne studien. I motsetning til alle de andre informantene, som allerede hadde et forhold til podkastmediet siden før pandemien traff oss på nyåret 2020, var det ved inngangen til første nedstenging at hun i det hele tatt begynte å høre på podkast. Vi skal tilbake til hvordan informantene har hatt det i løpet av pandemien, men direkte koblet opp mot det hun sa om å få selskap gjennom å høre podkast på høyttaler, så velger jeg å tolke dette som en reaksjon på pandemitider. Hun forteller for eksempel at de

nedstengte periodene er det lengste hun noen gang har vært alene – som jeg skal komme tilbake til i kapittel 5.3..

5.1.5. Hvorfor de lytter til podkast

I samtalene spurte jeg informantene hvorfor de hører på podkast, hvorfor heller podkast enn for eksempel musikk, eller andre ting som å strøme serier på Netflix. Jeg føler vi også kan lese mye inn i informantenes behov gjennom å forstå hvorfor de velger podkastmediet. Det ligger ofte mange plan i hvorfor man gjør ting.

Mange av informantene nevnte at det hyggelig at det ikke blir stille, at det er deilig at noe skjer, underholdning, og at de får slappe av og få hodet vekk fra studier, som noen av grunnene til at de lytter til podkast. De likte også at man ikke selv trenger å være med i samtalen, at man bare observerer eller lytter. Victoria sier at hun finner ro gjennom å høre andre folk snakke. Podkast er en måte å koble av på. Få tiden til å gå. Slippe å være alene med sine egne tanker. I stedet for å bekymre seg, så kan man heller bare høre podkast og fylle hodet med noe annet. Podkast fungerer også som hjelp til innsøvning (kap 4.4.).

Et par av informantene legger til at de gjerne kan høre episoder de har hørt før om igjen, da det ikke alltid er så viktig at de får meg seg alt. De sier at det ofte bare er godt å høre på noe. Bull påpeker at isolasjon ofte var synonymt med stillhet. Det å frigjøre seg fra omgivelsene for å være alene med tankene sine. Bull mener at den stadig økende bruken av lyd-baserte teknologier har forandret dette søket etter stillhet til et søk etter støy (Bull, 2007, s. 69). Der isolasjon før var et søk etter stillhet, søker vi nå isolasjon i støy. Informantene sier selskap, men indirekte sier mange av informantene at de søker distraksjon. Det synes jeg ligner veldig på Bulls søk etter støy. Som igjen får meg til å tenke parasosial teori.

5.2. Parasosial lytterkontakt

I delkapittelet «Parasosial lytterkontakt» skal jeg redegjøre for informantenes perspektiv på lytterkontakten. Som jeg var inne på i litteraturgjennomgangen, er lytterkontakt det jeg har kalt det parasosiale forholdet i problemstillingen. For å si noe om hvorvidt lytterkontakten kan

ha vært en løsning på studentenes ensomhetstilstand, må vi først undersøke lytterkontakten nærmere.

For å si noe om hvorvidt lytterkontakten kan ha vært en løsning på studentenes ensomhetstilstand, må vi først undersøke lytterkontakten nærmere. Jeg skal diskutere og forklare den parasosiale naturen i informantenes forhold til programskaperne de følger, i tillegg til hva som kan ansees av parasosial natur i behovene som podkast dekker. For eksempel, avslutningsvis i forrige delkapittel nevnte jeg selskap som en fellesnevner i svaret på hvorfor de hører på podkast. Jeg skal diskutere distraksjon og selskap, og i tillegg se på hvordan koblingen mellom dette passer til svarene på hva de anser som en typisk god podkast og deres vektlegging av innhold og familiaritet i valg når informantene skal spille av en podkastepisode. Jeg skal også se hva som kan være relevant i deres svar på hva de får fra podkastmediet som de ikke får andre steder og omvendt.

Ensidige, parasosiale forhold ble først vitenskapelig konseptualisert på 1950-tallet. I den første forskningen på feltet av Horton og Wohl, der parasosial teori ble satt opp mot tv- og radiokringkasting, var det med et klart hovedfokus på det visuelle. Nyere forskning fra for eksempel Laith Zuraikat, med utgangspunkt i Horton og Wohl, argumenterer for den parasosiale naturen i podkastmediet.

5.2.1. Parasosialt illusorisk selskap

Istedenfor å gå direkte på informantenes konkrete svar på hva som angår deres forhold til programskaperne i podkaster de følger – og gjerne har fulgt over lengre tid, tenkte jeg det kunne være greit å se hva de indirekte sier om den parasosiale relasjonen og interaksjonen når de for eksempel svarer på hvilke behov mediet dekker og hva de typisk anser som en god podkast.

Horton og Wohl skiller mellom parasosiale relasjoner og parasosiale interaksjoner. Der en parasosial relasjon kan leve etter at programmet tar slutt og utvikles over tid, er en parasosial interaksjon det som skjer direkte i konsumet av programmet (Horton & Wohl, 1956, s. 215-216). Kontinuiteten i podkastmediet, der lytterne ukentlig akkumulerer mer informasjon om programskaperne, gir solid grobunn for å utvikle en parasosial relasjon også utenfor det som

skjer direkte i interaksjonen. Denne kontinuiteten gjør også at informantene kan glede seg i forkant av neste ukes episode. Når informantene svarer selskap som en grunn til å lytte til podkast, svarer de indirekte at det illusoriske ensidige forholdet er en grunn til å høre på podkast. Selskapet de får er en illusjon, fordi den er falsk i den forstand at informantene ikke får respondert. Horton og Wohl kalte det et rollespill, dynamikken mellom personae og mottaker i en parasosial interaksjon. Selv om forholdet er ensidig, så har også publikum en rolle å oppfylle (Horton & Wohl, 1956, s. 218-219). Dette rollespillet er et argument for den parasosiale interaksjonen. Rollespillet ytres i behovene deres som et ønske, nemlig det å kunne le med noen. Flere av informantene oppfyller rollene som podkastlyttere ved å le sammen med vennene sine. Illusjonen om selskap, som dannes ved at strukturene i podkastmediet er tilhørelatende lik dynamikken i en gitt vennegjeng, forsterker illusjonen om å være med folk man faktisk kjenner.

Informantene hører gjerne på podkastene Forklart og Oppdatert for å ta del i nyhetsbildet, men konsumerer først og fremst podkast med prat og innhold av mer personlig karakter. Horton og Wohl sier at den viktigste strategien for å oppnå illusjonen om tillit til sitt publikum, er personas forsøk på å imitere samtalestilen og stemningen ved et personlig og uformelt møte. Horton og Wohl sier at kravet som må være oppfylt for at fortrolighet til en personae skal forekomme, og for at folk skal anse personae som en ekte person, er at det imaget personae presenterer faktisk også representerer og er en forlengelse av vedkommendes egen private person. En personae i programmet skal altså ikke spille noen andre enn en modifisert utgave av seg selv (Horton & Wohl, 1956, s. 218). Jeg tenker at podkastmediet tar dette enda lengere enn radio som Berry (2016) var inne på; i tillegg til å videreføre prinsippet om å opprettholde en personlig samtalestil, så bryter podkast også ned de formelle strukturene i en oppbygd radiosending (Berry, 2016). Fredrik sier at selv når programskaperne snakker om et bestemt tema, klarer programskaperne alltid å gi sine perspektiver på ting de snakker om i tillegg til å dele personlig relevant informasjon knyttet opp til det som blir diskutert (kap 4.3.).

Martin forklarer at podkastlyttingen har blitt en vanesak og er mer knyttet opp til familiaritet, men at de faglige podkastene velges mer ut fra hver enkelt episodes innhold og tematikk (kap 4.6.). Både Kristin og Fredrik forklarer for eksempel at de fortsatt hører på T&T selv om «de har blitt litt dritt» (Fredrik, kap 4.6.) og «jeg ler ikke like mye av podkasten lenger» (Kristin kap, 4.6.). Det at familiaritet – her i form av kjennskap til programskaperne, vektlegges vel så

mye som innholdet, er viktig å merke seg. En annen viktig detalj Horton og Wohl nevner, er kontinuiteten i forholdet. Etterhvert vil publikum utvikle en følelse av lojalitet til personae (Horton & Wohl, 1956, s. 216). Zuraikat bygger videre på prinsippet av kontinuitet, som han mener er en av de viktigste tiltrekningene i en parasosial relasjon, altså at forholdet potensielt kan være av en konsistent og repetitiv natur (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Prinsippet om at kontinuitet også bygger lojalitet til programskaperne, støttes av for eksempel Fredrik og Kristin som fortsatt hører på Tusvik & Tønne selv om de egentlig mener at innholdet i seg selv har tapt seg. Dette er programskaperne de har fulgt over nesten en dekad. Kristin sier at hun hittil ikke har kjent på noe savn etter de podkastene som nå er å finne bak betalingsmur. Hun følger mange podkaster og mener at det alltid er noe annet gøy å høre på. Hun skal forsøke å stå han av, men meddeler at det kan være hun åpner for å tegne abonnement nå som nyheten om at også Tusvik & Tønne skal bak betalingsmur. Her kan kontinuiteten i interaksjonen ha gjort den parasosiale relasjonen så sterk at det viderefører domestiseringsprosessen ved at Kristin åpner for å endre sin holdning til å betale for podkastinnhold.

5.2.2. Parasosial relasjon

Så mer over til å diskutere hva informantene svarte i sin redegjørelse av forholdet til programskaper i podkast, men også hva de ser etter i og hvilke krav som stilles til en programskaper. Jeg skal forklare hvordan forholdet til programskaper og kravene som stilles bygger videre på det illusoriske forholdet.

Lisa ønsket heller å trekke frem «Dr. Jones» fra P3-podkasten Lørdagsrådet, enn programleder Live Nelvik. Han er programmets produsent, men han har blitt et fast innslag i starten og slutten av episodene sammen med Live. «Han Dr. Jones er jo veldig en sånn person jeg føler jeg kjenner» (Lisa, kap 4.12.). For Lisa og flere av de andre informantene, betyr det mye at programskaper fremstår som autentiske og ekte mennesker. «At the broadest level, authenticity is a concept aimed at capturing dimensions of truth or verification» (Newman & Smith, 2016, s. 610). Spesielt i møtet med andre mennesker, som nettopp illusjonen podkastlyttingen skaper. I den sammenheng nevner jeg det Kristin sa om forskjellen på podkasten Harm & Hegseth versus Tusvik & Tønne. Begge er podkaster hvor de snakker om seg selv, forskjellen er at hun mener Harm & Hegseth ikke er like åpne, ufiltrerte og ærlige

som Tusvik & Tønne. «H&H driver med fjasing om eget liv, men mer på et overfladisk plan. Det er kanskje ikke så genuint» (Kristin, kap 4.12.).

Overordnet virker det å være en generell enighet om at det er det råe og ufiltrerte i podkastmediet som gjør at informantene søker seg til podkast. Informantene skiller mellom podkaster besatt av allerede kjente personligheter og «vanlige folk». Martin har fulgt programskaper Tara Lina mellom podkaster siden 2017 (kap 4.12.).

Det virker som om informantene har lettere for å tilnærme seg de programskaperne i podkaster som tilsynelatende fremstår som vanlige, ærlige og åpne folk. Lytterne hører forskjell på kjente personer som faktisk er genuint utleverende og ærlige, og de kjente skikkelsene som snakker om seg selv – men på et mer overfladisk plan.

Horton og Wohl understreker at en videre utvikling av forholdet, som følge av brevutveksling eller annen form for toveiskommunikasjon, ikke må regnes med i den parasosiale relasjonen (Horton & Wohl, 1956, s. 225). Selv om kontakten som oppstår med toveiskommunikasjon må regnes som en utvikling i forholdet utenfor den parasosiale relasjonen, synes jeg det faktisk at Erling følte det naturlig å gå bort til noen han har hørt i en podkast sier noe om hvor sterk illusjonen av forholdet faktisk er. Selv om kontakten som tar sted skjer utenfor den parasosiale relasjonen, synes jeg at det at kontakten tok sted, er et argument for den parasosiale relasjonen.

Det Martin sier om å følge programskaperne på deres andre sosiale medie-plattformer parallelt med å følge og lytte til podkasten deres, synes jeg er ekstremt interessant for den parasosiale relasjonen. Zuraikat kritiserer jo tidligere teoretikere for å fokusere for mye på de visuelle aspektene i den parasosiale naturen, men jeg synes ikke at det ene trenger å utelukke det andre. For Martin gjør det å ha parasosiale interaksjoner med programskaper i flere kanaler og medieplattformer, at han får forsterket den parasosiale relasjonen. Zuraikat refererer til Peters og Simonson som sier at siden den parasosiale interaksjonen er gjentakende, vil også programskaper tilby lytteren et slags vennskap (Addams et al., 2004, s. 375). Denne konstante falske interaksjonen forsterker illusjonen og skaper et inntrykk hos publikum av å kjenne programskaper. Som igjen videreutvikler den parasosiale relasjonen. Zuraikat skriver for eksempel at det er mange podkaster som opererer med ukentlige episoder og som skaper forutsigbarhet for sin produksjon. Interaksjonen med podkasten og dens

programskaper blir dermed integrert i lytternes hverdag i så stor grad at det blir en del av vaner og rutiner (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Jeg mener at den parasosiale interaksjonen, også visuelt representert gjennom for eksempel Instagram-oppdateringer til podkastlytterne sine, skaper en symbiose med lytterkontakten som igjen styrker totaliteten i den parasosiale relasjonen. Man kan argumentere for hvorfor lyd trumfer det visuelle og vice versa, men det er interessant å tenke hva det audiovisuelle i sosiale medier og rent lydbaserte podkastmediet utgjør i kombinasjon.

Det er interessant hvor konkret informantene uttrykker at lytterkontakten er en illusjonen av vennskap. At de selv omtaler den parasosiale relasjonen med programskaperne som vennskap.

Fredrik nevner et eksempel der han kan ta seg i å lure hvordan programskaperer ser ut, dersom de ikke er allerede kjente personligheter fra før av og/eller at det ikke er bilde av de på coveret (kap 4.12.). Zuraikat mener at dersom podkastlytter ikke vet hvordan programskaper ser ut, kan lytter selv danne seg et selvkomponert bilde eller idé av programskapers utseende (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Da tilpasses bildet fantasien, som igjen kan være til den parasosiale relasjonens fordel. Virkeligheten kan aldri overgå hodets og fantasiens referansebibliotek. Zuraikat sier også at programskaper kan informere lytter om utseende sitt via stillbilde på podkast-coveret, men her også kan publikum se for seg hvordan ansiktsuttrykk endres etter programskapers toneleie eller hva som snakkes om i studio (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3).

Kristin forteller at hun alltid hører alle utgitte episoder helt fra start. Da hører hun gjerne nye episoder i nåtid parallelt med episodene kronologisk fra start og frem til i dag. Dette har hun gjort med alle podkastene hun følger, også med nye hun starter å følge i dag. For eksempel nevner hun at hun har hørt alle episodene av Lørdagsrådet og Tusvik & Tønne (kap 4.12.). I følge Zuraikat så krever ikke podkastmediet noe av lytteren. I den forstand at det er valgfritt å sette på, pause, skru av, laste ned, abonnere eller slette en podkast. Lytteren må ta et aktivt valg i å la seg eksponere av podkastinnhold. I langt større grad enn med tradisjonelle, kringkastede medier (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Jeg ser dette i sammenheng med lojalitetsprinsippet. Lytter uttrykker lojalitet gjennom å sette på en podkast. Når lytteren lar seg eksponere er det av egen vilje. Noe jeg igjen anser som et bevis for betydningen av den parasosiale relasjonen. Den parasosiale relasjonen er ønsket.

5.2.3. Podkaststemmen

Før jeg startet på dette prosjektet, var selve intimiteten med en podkaststemme i øret via hodetelefoner noe jeg tenkte kunne være et viktig aspekt i den parasosiale interaksjonen. Det var i alle fall noe jeg ønsket å utforske i denne avhandlingen. Derfor spurte jeg informantene hva de synes om stemmene til programskaperne i podkaster de følger.

«Å høre på noen prate kan føles litt nærere enn å høre på musikk på en måte. Jeg tror kanskje det kan være en av grunnene til at jeg har hørt mer på podkast gjennom pandemien. Ja, jeg tror jeg tenker at det å ha stemmer direkte i ørene mine oppleves som en intim ting» (Martin, kap 4.13.).

I delkapittel 5.1. om hvordan informantene svarte at de konsumerte podkastlyd, så sa de at det foregikk i via hodetelefoner. Dette er som nevnt noe også noe Den Store Podrapporten fra 2021 sine funn støttet opp om. Zuraikat mener at intimiteten via hodetelefoner er til en enorm fordel for podkastmediet. Han sier at det nettopp er podkastens evne til å «get inside someone's head» som er avgjørende i mediets parasosiale natur (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Måten man konsumerer podkastlyd via hodetelefoner kan virke forsterkende på den parasosiale relasjonen.

Scannell stiller seg spørsmålet om hvorfor han ikke umiddelbart la merke til den intime relasjonen til stemme og prat fra starten av hans karriere på radioavdelingen til BBC (Scannell, 2019, s. 2). Dette bygger videre på Zuraikats utsagn om «the power of the voice», som han trakk frem som en styrke i utviklingen av en parasosial relasjon i podkastmediet (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). I sin definisjon av snakk (talk) lager Scannell et skille mellom prat og språk. Snakk henger sammen med språk, men kun til en viss grad. Det handler også om hvordan vi kommuniserer med hverandre gjennom lyder. Rytme på pusten kan for eksempel si mye om tilstanden til en person. Samme med brå stillhet, når noen plutselig stopper opp praten. Eller kanskje man hører en stemme er i ferd med å bryte. Det handler om rent menneskelig samvær, mer enn direkte språket (Scannell, 2019, s. 2-4). Mer enn det som sies rent språklig, kan lytter lese konteksten fra programskapers toneleie og stemmebruk. Flere av informantene i dette studiet sier at de bruker podkast til innsovning. Den parasosiale relasjonen ligner det Scannell snakker om vedrørende den menneskelige kontakten i stemmen – eksempelvis fra far eller mors høytlesning eller nattasang på sengekanten. Informantenes

umiddelbare reaksjon på spørsmålet om deres forhold til podkaststemmen til programskaperne de fulgt, var nok heller at selve stemmen til programskaper ikke var noe de bevisst hadde tenkt så mye over. Likevel hadde de fleste et eller annet å påpeke eller en kommentar i henhold til stemmegjenkjennelse. Trygghet var for eksempel et stikkord som ble brukt om en stemme.

5.2.4. Hvorfor podkast over andre medier og omvendt

Jeg vil også gjerne diskutere noe av det de rapporterte som grunner til at de foretrakk podkastmediet over andre medier, men også hva som manglet i podkastmediet, som de igjen ble mer tilfredsstillt og stimulert av gjennom andre medier.

Alt til sin tid. Informantene har forskjellige bruksområder til hvert medium. Så istedenfor å rangere det ene over det andre, virker det heller å handle om situasjonene hvor det ene passer bedre enn det andre. De fleste informantene setter veldig pris på at podkastmediet tillater å løsrive seg fra det visuelle. Her skiller Kristin seg ut fra de andre, fordi hun oppgir at podkast blir et alternativ til for eksempel Netflix på iPaden når hun er mer mobil, som for eksempel når hun er ute og går. Lyd kombinert med å ha noe visuelt å sette søkelyset på, forsterker opplevelsen for hennes del. Hun har bruksområder til podkast, men i hjemmet liker hun å tilføye noe visuelt. Hun setter veldig pris på det visuelle og forteller. Nå tror jeg det meste handler om hva man er vant til, men jeg tror det ligger noe i det Kristin nevner om at man er avhengig av sin vante grad med stimuli. Litt som det Bull sier om søk etter støy, så virker det som å være et konstant behov for å stimulere impulsene sine.

På en annen side, var det flere som nevnte at det å slippe det visuelle var en lettelse. Da fordi de lettere kunne holde på med andre ting samtidig som de ble underholdt. Følelsen av dårlig samvittighet ble nevnt et par ganger; dårlig samvittighet for at man ikke fulgte ordentlig med når et show på Netflix gikk litt sånn i bakgrunnen (kap 5.14.).

Som jeg var inne på i delkapittel 5.1. på bakgrunn av teori om lyd i bevegelse fra Michael Bull, argumenterer også Zuraikat at fordi podkastkonsum skjer i bevegelse, blir opplevelsen i større grad vevd inn i omgivelsene våre. Dette mener han forsterker opplevelsen av det parasosiale forholdet, fordi lytter i større grad lettere vil assosiere egne opplevelser med det

som snakkes om på podkast. Han påpeker at opplevelsen til en TV-seer og radiolytter er mer todimensjonal i form av at enhetene også er mer stasjonære (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). I dag kan man vel i større grad argumentere for at også tv-mediet er mer mobilt koblet opp til hvordan Kristin konsumerer tv-serier via iPad fra kjøkkenbenken mens hun lager middag. Podkast er heller ikke i like stor grad bundet av de formelle elementene og strukturene i en radio- eller tv-sending, ei heller er podkastmediet tidsbegrenset. Det mener Zuraikat at gjør podkasten friere i sitt format, og gir lytter en mer intim og ufiltrert opplevelse (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Det er jo gjerne sånn informantene liker å konsumere podkast. Helst aldri alene, men i harmoni med hobbysysler eller husarbeid.

Som igjen leder oss tilbake til kravet om autenticitet i podkastmediet. Fredrik sier at han i grunn får det samme fra podkastmediet som han får fra Twitch. Han sammenligner det opp mot redaksjonelt og tv-sendt innhold fra for eksempel NRK. De programskaperne vil på en måte alltid være redigerte formidlere på oppdrag fra NRK. Her kommer vi tilbake til kravet om autenticitet i podkastmediet. Fredrik stoler mer på uavhengige, ikke-redaksjonelle podkaster. Nettopp fordi innholdet fremstår mer ubehandlet.

Man kan helt fint diskutere hvor den parasosiale naturen blir sterkest, men igjen tar jeg opp poenget om det å stimuleres parasosialt gjennom flere plattformer. Uansett hva som oppleves sterkere, er det et argument i seg selv om at det er et behov for den parasosiale relasjonen og interaksjonens hovedfunksjon, nemlig illusjonen om vennskap i selskapet. Alle argumentene til Zuraikat, basert på Horton og Wohls og tilpasset podkastmediet, støtter til en viss grad og er igjen støttet av mine egne funn. Jeg forstår også det som at den parasosiale relasjonen er ønsket fra informantenes side gjennom krav til for eksempel autenticitet – de vil også selv at illusjonen skal bestå av å ligne vennskapelig selskap.

Etter å ha redegjort for podkastmediets plass i informantenes liv og deres forhold til programskaperne de følger, skal vi nå aktualisere denne lytterkontakten i kontekst av pandemi, stengte landegrenser og sosiale distanseringstiltak.

5.3. Pandemistengt parasosialt podkast-selskap

«Pandemistengt parasosialt podkast-selskap» er det tredje og siste hovedfunnet. Her vil det være en glidende overgang med forrige delkapittel om det parasosiale forholdet, men med en vinkling og søkelys på redegjørelsen av status ensomhet blant informantene.

La oss starte med å ta et lite stopp innom oppgavens problemstilling igjen. Som jeg nevnte innledningsvis til kapittelet, skal denne avhandlingen skal si noe om lytterkontakten studenter får gjennom podkastlytting og eventuelt om denne lytterkontakten kan ha vært med på å redusere følelsen av uønsket ensomhet blant studenter i løpet av covid-19-pandemien – med de fysiske restriksjonene og sosiale distanseringstiltakene som fulgte med. Jeg skal nå altså diskutere om, og hvis ja, i så fall i hvilken grad informantene kan sies å ha opplevd en psykologisk tilstand av uønsket ensomhet. Nå som jeg har en større forståelse for informantenes forhold til podkasten og hvilken funksjon mediet har i livene deres, skal jeg diskutere hvordan mediet også kan ha hatt en innvirkning på deres pandemhverdag.

5.3.1. Grad av ensomhet

Det er essensielt å si noe om grad av informantenes opplevelse av ensomhet for å kunne besvare oppgavens problemstilling. Det oppgaven spør om er om den parasosiale interaksjonen og relasjonen til podkastmediet og dens programskapere kan ha hatt en positiv innvirkning på følelsen av uønsket ensomhet i løpet av pandemien.

Informantene ble bedt om å fortelle om utviklingen av følelsesregisteret i løpet av 2020 og frem til intervjuet ble tatt opp årsskiftet 2021/2022. Fra det å kjenne på at unntakstilstand kanskje var litt spennende, til at man kollektivt bakte boller og surdeigsbrød, puslet med maling og surret rundt ute i vårsola, og til slutt en ny lockdown sl dro oss gjennom en regntung høst og en påfølgende mørk vinter. Hovedfunnet må sies å være selve forskjellen på opplevelsen av pandemi fra perspektivene som student innenfor Norges landegrenser og som norsk student på utlandsopphold.

En definisjon er at ensomhet korresponderer til et avvik mellom et individs foretrukne og faktiske sosiale relasjoner (Peplau & Perlman 1982 i S. Cacioppo et al., 2015, s. 238-239). En

definisjon jeg mener passer her. Eksempelvis kan et slikt avvik mellom et individs foretrukne og faktiske sosiale relasjoner sees på i sammenheng med de fysiske, sosiale koronarestriksjonene. Mennesker er sosiale vesener, og ensomhet oppstår når man opplever mer alenetid enn det man som individ egentlig foretrekker. Her er det viktig å huske på at folk er forskjellige. Det var nemlig derfor jeg innledet intervjuguiden med å spørre hvordan hver informant ville beskrive sin egen personlighetstype og hvor de selv opplevde seg selv på skalaen fra intro- til ekstrovasjon. I korte trekk ga alle fra seg et relativt nyansert bilde av hvordan de opplevde seg selv. Flere av informantene opplever å bli oppfattet som en ekstrovert i sosiale settinger, men beskriver et behov for å «ta en date med seg selv» eller å «lade batteriene». De fleste plasserer seg et sted på midten, men at kanskje de tipper litt mer mot ekstrovasjon enn introvasjon. Jeg tar med dette fordi informantene også selv fortalte at de kan sette pris på litt alenetid, og at hos de fleste, så var alenetid også et behov som meldte seg etter et intervall med høy sosial aktivitet. I Peplau og Perlmans (1982) definisjon av ensomhet ber de oss bemerke seg at noen også foretrekker alenetid med seg selv mer enn sosialisering med andre mennesker, uten at det betyr at de er ensomme (S. Cacioppo et al., 2015, s. 239). Det er viktig poeng. Det å skille mellom ønsket og uønsket alenetid. Kierkegaard mener for eksempel at det kun er gjennom ensomheten at mennesket kan bli kjent med seg selv (Fadum, 2007). Jeg nevner dette innledningvis for å også gi et inntrykk av at forståelsen av ensomhet som konsept er komplekst. Dette gjenspeiler seg blant oppgavens informanter, som også gir inntrykk av at behovet for sosialisering og alenetid er nyansert. Det ene utelukker ikke det andre.

Ensomhet kan øke risikoen for å utvikle depresjon (S. Cacioppo et al., 2015, s. 239). Fadums vinkling er på ensomhetens ytterste konsekvens, nemlig selvmord (Fadum, 2007). Jeg nevner et par alvorlige konsekvenser av uønsket ensomhet, men det er ikke noe denne oppgaven konkret skal svare på. Det leder meg likevel inn på noen utfall nedstengingene fikk for noen av informantene jeg snakket med. Victoria nevnte for eksempel at det var ekstra tungt i runde to, for da var samfunnet også opptatt at du skulle fungere som om vi ikke lenger stod i pandemi. Resultatet ble å måtte utsette masteroppgaven sin. Den lot seg bare ikke ferdigstille i tide. Fredrik forteller om manglende energi og inspirasjon. Om at hukommelsen ble svekket. Om det å slite mer enn vanlig. Lisa var akkurat kommet seg ovenpå etter en runde med kjærlighetssorg, og akkurat når hun var klar for å møte nye mennesker og leve igjen, så følte det ut som nedstengt samfunn forlenget kjærlighetssorgen. Hun nevnte blant annet bitterhet og en del tanker som jeg, uten å være psykolog, tror kan betegnes som smått destruktive.

Fellesnevneren for Victoria, Fredrik og Lisa, er at de alle tilbrakte de gitte periodene i utlandet – med det som må sies å være en større avstand til det kjente og kjære enn det de i Oslo og omegn opplevde (kap 4.19.). Her er det mye som tyder på at de som har hatt det ekstra strengt med portforbud, samtidig som de opplevde at grensene var stengte inn til det landet de kommer fra, også er de som har tatt pandemien ekstra tungt.

Den subjektive oppfatningen av ensomhet hos et individ er like viktig som den rent objektive. Fordi det går på hvordan individer føler seg, har det vært vanskelig å utvikle en felles og forent forståelse av ensomhet (S. Cacioppo et al., 2015, s. 239). Gjennom å be informantene selv redegjøre for deres opplevelse av de nedstengte månedene (se kap 4.19.), skal jeg kunne si noe om graden av uønsket ensomhet. Dette gjør jeg med hjelp av Weiss' (1973) som skiller mellom forskjellige typer ensomhet (S. Cacioppo et al., 2015, s. 240-241).

Jeg blir ikke å gå i dybden av dette som en klinisk psykolog, men jeg skal på overflaten plassere de blant Weiss' grader eller typer av ensomhet.

Det Weiss kaller emosjonell ensomhet, kaller S. Cacioppo et al. intim ensomhet. Her dreier det seg om å føle på et savn av å ha noen i den innerste sirkelen. Det helt intime forholdet som man har med en kjæreste, eller noen få veldig nære venner (S. Cacioppo et al., 2015, s. 240). Dette er nok den mest nærgående og derfor mest alvorlige graden av ensomhet. Det å kjenne på et savn av de helt nærmeste relasjonene. Jeg opplever ikke at noen av informantene som deltok i denne undersøkelsen lider av denne graden ensomhet. Til og med de som opplevde de tyngste fysiske restriksjonene som for eksempel portforbud, kan ikke sies å passe inn i denne kategorien. Selv om de fysiske møtene forsvant, bestod fortsatt den følelsen av å vite at noen i det minste fantes der for en i universet. Når det stod på som verst, fantes det alltid noen de kunne ta en telefon til. Jeg synes det er viktig å ikke svartmale situasjonen.

Den neste graden kaller de relasjonsensomhet (eller sosial ensomhet av Weiss), som handler om det opplevde fraværet av for eksempel kvalitetsvennskap og tilknytning til familie. Vanligvis består denne gruppen, som de har valgt å kalle «sympatisørgruppe» av mellom 15 og 50 personer (S. Cacioppo et al., 2015, s. 240-241). For å i det hele tatt kjenne på ensomhet på ordentlig, så handler det om mer enn at fysiske møter med venner opphører for en periode i livet. Jeg tror det handler om å faktisk mangle denne gruppen permanent – og det er heller ikke noe jeg opplever mangler hos noen av informantene her. Om noe, dersom jeg virkelig

skulle sagt at noe skilte min oppfattelse av tilværelsen til de i Oslo og omegn med de i Krakow, Stockholm og London, så vil jeg si at nordmennene i utlandet kan ha opplevd mer av denne graden ensomhet sammenlignet med de i Oslo. Spesielt basert på de sa om å høre noen snakke norsk på podkast, eller det å konsumere podkastlyd over høyttaler. For Fredrik, Lisa, og Victoria virker podkastmediet å ha hatt en ytterligere funksjon.

Den tredje har de valgt å kalle kollektiv ensomhet. Denne typen ensomhet omfatter de større nettverkene rundt oss. Det man får av sosial kontakt gjennom det kollegiale på arbeidsplassen, en forening, idrettslag eller klubb man er deltager i etc. Dette er den største gruppen og kan bestå av alt fra 150 til 1500 personer (S. Cacioppo et al., 2015, s. 241). Felles for hele samfunnet må vel kunne sies å ha følt på et snev av kollektiv ensomhet. For det fleste har det vært manko på det utløpet man får av gruppetrening, korøving, menneskemøter på kafé, kollektivtransport og ellers i livet på landet og i by. Spesielt for Erling, Kristin og Martin kan vi begynne å diskutere om de kun ble rammet av denne graden ensomhet. Jeg tenker at denne graden må kunne sies å være den minst alvorlige graden av ensomhet. Likevel kan opplevelsen av å miste dette leddet i sin sosiale sfære, dersom det er det eneste utløpet for sosial omgang, oppleves ganske alvorlig.

Mer enn at informantene kan sies å ha blitt rammet av noe særlig alvorlig grad av ensomhet, så handler det om å i en periode av livet sitt ha blitt hindret i å utfolde seg og leve livet slik man kanskje helst skulle sett at man kunne. Det er klart at det for enkelte har vært vanskelig å være alene i så lange intervaller, men om noe så viser alle informantene å være veldig tilpasningsdyktige. De virker å ha skapt løsninger for seg selv som har lindret det verste av den uønskede ensomheten. Selv om opplevelsen av uønsket ensomhet ikke har vært kritisk, så har den vært der.

5.3.2. Den parasosiale relasjonen i ensomheten

Nå som jeg har sagt noe om grad av ensomhet, er det på tide å diskutere om podkastens funksjon i den sammenheng kan sies å ha vært i endring. Jeg skal se på betydningen av den parasosiale relasjonen og interaksjonen med pandemien.

Ifølge Horton og Wohl kan publikum føle at de kjenner personae tilnærmet sånn som de kjenner vennene sine. Det er likevel et ganske soleklart nei fra alle informantene på spørsmålet mitt om de føler at selskapet fra podkast, altså om den parasosiale interaksjonen og relasjonen kan erstatte faktisk fysisk, sosial omgang med venner.

Kristin forteller videre at hun får en form for trøst av podkastlytting, og de dagene hun har det dårlig er hun opptatt av å gjøre ting for seg selv som er bra, som for eksempel å gå tur, og da er podkast alltid med på ørene. Da velger hun episoder fra podkaster hun vet kan gjøre henne glad: «Da kan jeg også sette på de podkastene jeg vet at jeg ler mer av» (Kristin, kap 4.16.). I følge Zuraikat er et annet viktig prinsipp i det parasosiale forholdet de mange følelsesmessige rollene en programskaper kan tilby lytter. Basert på humøret man er i, kan lytter velge mellom podkaster og episoder som best passer for dem i øyeblikket. Av og til har man et sterkere behov for å bli underholdt, og da vil det kanskje passe bedre med noe som får de til å le fremfor en seriøs dokumentar (Zuraikat i Hendricks, 2020, kap. 3). Som Kristin nevner ovenfor, er dette noe som kom frem flere steder i gjennomgangen av oppgavens funn. Det å le med programskaperne er for eksempel noe som er en av hovedgrunnene til å høre podkast. Dette var også belyst og støttet i funnene til Den Store Podrapporten 2021. Humor er noe som er viktig for informantene i podkastmediet. «Laughter is considered a method of communication designed to capture the attention of others, to convey important emotional information, and to activate similar emotions in others» (Guilmette, 2008, s. 267). Det sosiale aspektet som gjelder latter; at latteren er smittsom og kan fremkalle og aktivere lignende følelser som ens egne og hos de rundt seg (Guilmette, 2008, s. 267). Dette er åpenbart relevant i sammenheng med podkastlytting. Når informantene mine søker seg til humorpodkaster, så kan det være basert på et underbevisst ønske om å aktivere lignende følelser i seg selv. Det kan tenkes at det har vært viktigere for informantene i løpet av pandemien. Mennesker starter å smile når vi er tre måneder gamle. Vi begynner å le rundt fire måneder. Et barn ler opp til ca. 400 ganger daglig. Når vi blir voksne reduseres dette. Voksne ler bare rundt 4 ganger daglig (Woodbury-Fariña & Antongiorgi, 2014, s. 572). De åpner artikkelen sin med å forklare humor som et medisinsk begrep. Blant annet så trekker de paralleller til stoffet oxytocin. Et stoff som økes i hjernen vår parallelt med at vi ler. Dette gjør at vi igjen bekymrer oss mindre, er mindre redde og slapper mer av (Woodbury-Fariña & Antongiorgi, 2014, s. 562). Paul McGhee var en av de som i all hovedsak etablerte humor som et legitimt tema for vitenskapelig akademisk forskning tilbake på 1970-tallet (Goldstein & Ruch, 2018, s. 169). Her handler det om å aktivt ta i bruk humor i hverdagen, ikke ta alt så

alvorlig og ha en mer avslappa tilnærming til vanskelige situasjoner i livet. Dette kan minne om et av Zuraikats argument for podkastens parasosiale natur, nemlig at podkastmediet og dets programskapere kan tilby forskjellige emosjonelle roller etter humør og behov hos lytteren. Jeg forstår informantenes søk etter humorpodkaster ut ifra prinsippet om at latter fra podkaststudioet kan aktivere lignende følelser hos lytteren. Flere av informantene nevnte jo nettopp det. Å styre unna podkaster hvor korona ble snakket om, fordi podkast var ment å gi en flukt fra det. Eller det en annen sa om å bekymre seg, så kunne man høre litt podkast, få tankene over på noe annet og glemme at man var nedenfor. Jeg tenker nok at McGhee går litt langt i å underbygge humorens rolle, i alle fall det med at humor kan behandle Alzheimer, men jeg tror på at humor kan lette på trykket og dempe bekymringer.

Horton og Wohl sier også at ingenting kunne vært mer naturlig og fornuftig enn at folk som er isolerte og ensomme skulle søke selskap og kjærlighet hvor hen de kan finne det. «For the great majority of the audience, the para-social is complementary to normal social life» (Horton & Wohl, 1956). For de aller, aller fleste fungerer den parasosiale relasjonen som en komplimentærrelasjon til andre sosiale forhold. Det ser vi også i denne oppgavens funn. Den parasosiale naturen i podkastmediet kan ikke erstatte andre sosiale relasjoner blant informantene, men den virker å fungere som en komplimentærrelasjon i perioder hvor mye annen sosial omgang utgår.

5.3.3. Podkastens funksjonelle endringer

Bortsett fra Victoria, som nærmest starta å høre podkast som et resultat av at samfunnet stengte ned i 2020, så kan det virke som om vanene knyttet til podkastmediet ikke har endret seg drastisk i løpet av pandemien. De er egentlig tilnærmet likt som før pandemi. Konsumet har likevel økt. De tre informantene i utlandet trekker frem norske podkaster som ekstra viktig for de i tiden de er borte fra Norge, og spesielt gjennom pandemitider med stengte grenser. Økningen i konsumet av podkastlyd virker også ha blitt videreført ut av pandemien etter gjenåpningen i september 2021. Et par av informantene sa at de tar seg i å sette på podkast nå, der de kanskje tidligere ville valgt musikk. Det begrunnes i at de får noe mer eller annet av å høre folk som snakker, sammenlignet med hva de får fra å lytte til musikk.

Når Lisa flyttet fra kollektivet og alene for seg selv, ikke så lenge før pandemiens inntog, utviklet hun en vane med å høre podkast på høyteren. «Da er det så greit å putte podkast på høyteren på en måte. Jeg gjorde jo ikke det da jeg bodde med andre» (Lisa, kap 4.15.).

Bull mener at samtidig som vi stadig beveger oss mer i fysisk selskap av musikk, beveges vi også emosjonelt (Bull, 2007, s. 5-6). Her forstår jeg det sånn at han mener at lydvalgene våre påvirker sinnsstemningen vår. Begrepsbruken av varme handler hos Bull om menneskers ønske etter «connectivity». Vi er påkobla gjennom bruken av våre mobile teknologier samtidig som vi er frakoblet fra den fysiske verdenen som vi beveger oss gjennom (Bull, 2007, s. 13-14). Podkastlytting gir selskap og får tiden til å gå, men jeg tror ikke nødvendigvis at omgivelsene våre trenger beskrives som kalde. Likevel synes jeg hans forklaring om at mennesker søker «connectivity» gjennom isolasjon gir mening. Jeg minner om at Bull redefinerte isolasjon til å være søken etter støy.

«I de månedene jeg bodde alene i Stockholm, så hjalp det ekstra på ensomheten å høre på podkast. Da hørte jeg gjerne podkast i bakgrunnen på høyter. Det gir ekstra selskap ved å tilføye praten til resten av romfølelsen fremfor å lytte med høretelefoner» (Victoria, kap 4.7.).

Her kan vi trekke paralleller til varmen Bull mener oppstår gjennom å oppfylle søket etter «connectivity».

Lisa er en av de studentene i utlandet som trekker frem aspektet med norske podkaster og det å føle seg oppdatert på hva som foregår hjemme i Norge.

At Victoria først begynte å høre podkast da samfunnet stengte ned, er et funn i seg selv. Om hun skulle nevnt noe, vil hun legge til at hun vanligvis ville laget mat sammen med ektemannen sin om hun var hjemme i Oslo, men i Stockholm lagde hun utelukkende mat alene, men sammen med selskap fra podkast. Podkastmediets parasosiale funksjon kan ikke erstatte matlaging med mannen hjemme i Oslo, men i Stockholm fylte det tomrommet fra lange intervall med alenetid. I lys av domestiseringsteori, har det vært interessant å forstå Victorias relativt nyetablerte vaner med mediet.

Jeg tolker det som at podkastens parasosiale funksjon har hatt mindre betydning i de periodene Kristin tilbragte hjemme hos familie, men at parallelt med å forflytte seg hjem til hybelen alene i Oslo, ble podkasten viktigere. Igjen, så ser vi at podkasten blir utkonkurrert av andre sosiale relasjoner, men at den kan fungere som en komplimentærrelasjon når man ikke har noe annet. Martin forteller at vanene med å høre mer podkast vedvarer inn i tiden etter gjenåpningen også. Fredrik forteller at han har hørt mer podkast rett og slett begrunnet i at det har hatt mer tid alene for seg selv. Fredrik sier også som Lisa i Krakow, at det for han har vært viktig med norske podkaster i løpet av nedstengingen.

«Gjennom å høre norske podkaster, har også avstanden mellom meg i London og Norge minsket. For eksempel Aftenpodden, der har jeg følt at jeg har fått en slags... Bare det å høre noen snakke norsk» (Fredrik, kap 4.15.). Jeg referer igjen til Arnt Maasø som i sin doktoravhandling siterer R. Murray Schafer (1994) «Hearing is a way of touching at a distance» (Maasø, 2002, s. 35). Det synes jeg er ekstremt passende til dette utsagnet. Fredrik trekker også frem det å føle seg nærmere programskaperne han følger, også de amerikanske og britiske, fordi vi globalt går gjennom noe sammen. Covid er overalt, og alle reflekterer over de samme usikkerhetene. Det å gjennom podkastkonsum vite at mange andre også kan relatere til det man selv går gjennom av tøffe tak, tror jeg kan ha hatt en positiv innvirkning på følelsen av uønsket ensomhet.

Informantene melder fra hver sin kant om å ha fått inn rutiner de assosierer med enkelte podkaster og deres faste dag de har valgt å slippe sine episoder på. Det kunne være f. eks morgenrutiner på tirsdag med Tusvik og Tønne, eller et par raske vinglass mens man sminker seg og hører på Harm og Hegseth før man skal ut på byen og danse.

5.4. Oppsummering

Før jeg starter på konklusjonen i neste kapittel, skal jeg oppsummere hovedtrekk fra denne diskusjonen:

Informantene bekrefter den parasosiale interaksjonen og relasjonen gjennom podkastmediet. Podkastmediet har daglig relevans i informantenes liv og hverdag. Informantene gir uttrykk for at illusjonen av selskap som mediet gir, også er ønsket. Det er podkastmediets parasosiale

natur som tiltrekker seg sine lyttere. Podkastmediet og dens parasosiale natur kan ikke erstatte fysiske møter med venner, men informantene ser ut til å være enige i at podkast kan erstatte følelsen av å sitte alene i et tomt rom. Informantene kan sies å ha opplevd ensomhet som følge av pandemien, men ikke av kritisk grad. Podkastmediets funksjon har ikke endret seg i stor grad som følge av pandemien, men behovet for selskap gjennom podkast har økt. Spesielt blant informantene på utenlandsopphold gjennom koronapandemien, må podkastmediet sies å ha spilt en større og viktigere rolle enn normalt.

6. Avslutning

Hva gjør det parasosiale forholdet til podkastmediet med følelsen av ensomhet blant studenter gjennom tider med fysiske restriksjoner grunnet koronapandemi?

Podkastlytting og det parasosiale forholdet til programskaper kan ikke erstatte fysisk, sosial omgang med venner. De seks informantene jeg har snakket med kan heller ikke sies å ha vært rammet av noen svært alvorlig grad av ensomhet. Bruksvanene knyttet til podkastmediet har heller ikke forandret seg i noen stor grad i løpet av og i etterkant av pandemiens inntog.

Når det er sagt, basert på Weiss' definisjon av grader av ensomhet, må informantene kunne sies å ha blitt rammet av ensomhet. Om ikke i stor skala, så i det minste til en viss grad.

Podkastlytting kan erstatte følelsen av å sitte alene i et tomt rom og det parasosiale forholdet gir selskap og underholdning til informantene. Støttet av både denne studien og Den Store Podrapporten 2021, så er det personlige, humorrelaterte podkaster som er favoritten. Uten at informantene nødvendigvis er bevisste på å bruke humor som grep for å forbedre sin livskvalitet, er det min tolkning at deres søk etter innhold som kan få de til å le, er et underbevisst søk etter å føle seg lettere til sinns og med mindre bekymringer. Selv om kanskje ikke bruksvanene er endret i noen særlig stor grad, så tolker jeg mine informanternes rapportering om økt konsum podkastlyd, som at informantene har mer behov for dette «selskapet» de beskriver at podkast gir. Informantene forteller at de programskaperne som også fremstår som «ekte» mennesker, er å foretrekke. Diskutert opp mot teori om autentisitet, tolker jeg dette kravet som et behov for å forsterke den parasosiale illusjonen av selskap, som etterstreber det å gi følelsen av å være sammen med venner.

Graden av ensomhet der man mister tilgang til den store, litt mer overfladiske grupperingen av sosial kontakt, er der jeg ville plassert alle seks informantene. Det sosiale fra møter i studentforeninger, forelesninger i store auditorium, øl og quiz på studentpuben, sport og idrett etc. Om noe, for å skille de tre som studerer i Oslo og de tre på utenlandsopphold, så vil jeg nok si at de i utlandet også kan havne litt innpå den ensomhetsgraden der man også mister tilgang på og følelsen av tilhørighet til en vennegjeng. Den nest største gruppen som omfatter mer enn de ytterst få nærmeste som ektefeller, partnere og bestevenner, foreldre. Det som kanskje må sies å være oppgavens hovedfunn, er nemlig forskjellene på informantene som opplevde livet med norske restriksjoner og de som opplevde andre europeiske lands

restriksjoner med portforbud og politi patruljerende i gatene. Det var kanskje ikke portforbudet som var verst, men illusjonen av at Norge og nære relasjoner hjemme var lenger unna enn de ville føltes dersom det fortsatt hadde gått fly og landegrenser ikke hadde vært stengt. Informantene som bor og studerer i utlandet trekker frem uoppfordret og uavhengig av hverandre at behovet for å høre noen snakke norsk på podkast har vært viktig – at dette er noe de har reflektert over. Noe som ikke noen av de som studerer i Norge nevnte, men som to av tre på utenlandsopphold trakk frem, var at å høre podkast over høyttaler ga ytterligere selskap til romfølelsen. Forstått i lys av perspektiver på parasosial teori, støtter bruk av høyttaler behovet for selskapet. Høyttalerens funksjon oppfyller informantenes ønske om at podkastselskapet skal etterstrebe å imitere det å ha fysisk selskap i de tomme rommene.

Podkastmediet og dets programskapere er nok ikke løsningen på ensomhet, men mediets parasosiale natur er nettopp det som tiltrekker seg sine lyttere. Det er de tilhørelatende ufiltrerte og ærlige opptredenene, og denne kontinuiteten i forholdet som gjør at man som lytter føler at man kommer under huden på programskapere, som gjør podkastmediet både interessant og unikt. Den enorme utviklingen i bruken av sosiale medier de siste tiårene, der store mediepersonligheter opptrer usminka i offentligheten, har etter min mening gjort folk mer rusta til å se gjennom en påtatt fasade. Jo lenger vi beveger oss i retningen av å bryte ned murer, jo mer trent blir vi til å se det som er ekte. Til slutt blir denne ekteføltheten ikke lenger en passiv observasjon, det blir et krav. Et krav om autentisitet i programskapere på YouTube, tv, radio og i podkast. Dette autentiske forsterker også den parasosiale illusjonen om at vi stadig kjenner mediepersonlighetene vi eksponeres for bedre. Dette er en utvikling jeg mener kan forlenge betydningen mediene har i hverdagen vår. Fordi etter hvert som de parasosiale relasjonene vokser seg sterkere, kommer de også til å bli en viktigere del av livene våre. Til dags dato er kanskje podkastmediet det mest intime og ufiltrerte vi har, og det er derfor det fenger sine lyttere.

6.1. Styrker og begrensninger

Denne kvalitative casestudien legger grunnlag for videre undersøkelser av podkastens parasosiale natur. Dybdeintervjuene med oppgavens seks informanter gir innsikt i deres subjektive forhold til podkastmediet og opplevelse av pandemiens fysiske restriksjoner. Styrken i den kvalitative tilnærmingen ligger i nettopp det, at den gir en veldig grunnleggende

forståelse av noe som kanskje ikke har vært forsket så mye på tidligere. Studien gir også podkasten som medium større relevans i en samfunnskritisk situasjon som studiens case, covid-19-pandemien. Hadde jeg visst alt funnene skulle tilsi, hadde jeg utvidet og videreutviklet intervjuguiden om jeg skulle gjort dette arbeidet om igjen. Jeg ville nok også kombinert den kvalitative studien med en kvantitativ spørreundersøkelse basert på informasjonen fra intervjuene. Da ville studien i større grad kunne sies å være overførbar til alle podkastlyttende nordmenn.

6.2. Videre forskning

Jeg håper denne oppgaven kan inspirere og være til hjelp i utviklingen av framtidige studier om podkastens parasosiale natur.

For eksempel en studie som kombinerer flere metoder. Denne oppgavens funn kan inspirere utviklingen av spørsmålene til en større kvantitativ spørreundersøkelse som omfavner et bredere utvalg respondenter. Svarene her vil kunne gi pekepinn til utviklingen av intervjuguide til en ny runde med kvalitative dybdeintervju. I kombinasjon med at man gjør en kvalitativ dokumentanalyse av disse personlige og humoristiske podkastene informantene i denne studien trekker frem som foretrukne. Hva er det med virkemidlene brukt som skaper det parasosiale båndet?

En annen vei å gå kan være å lage en forskningsoppgave med en dualitet som kombinerer det å se parasosial lytterkontakt fra to perspektiver. Programskaperne som mottar DMs fra lyttere og lyttere som føler det naturlig å ta kontakt med programskaperne de følger.

En tredje vei å gå kan være å en tverrfaglig studie med psykologistudenter, hvor man sammen kunne utviklet en humorpodkast med hensikt å redusere bekymringer og teste denne ut på et utvalg pasienter som sliter med for eksempel bekymringsangst.

7. Litteraturhenvisning

- Addams, J., Adorno, T., Allport, G., Anderson, S., Bauer, R., Bell, D., Berelson, B., Bernays, E., Blumer, H., Breed, W., Burgess, E. W., Cantril, H., Cheever, J., Cooley, C. H., Denny, R., Dewey, J., Gallup, G., Gerbner, G., Glazer, N., ... Wright, C. (2004). *Mass Communication and American Social Thought: Key Texts, 1919-1968*. Iowa: Rowman & Littlefield Publishers.
- Affleck, A. W. (2005, 14. februar). *Podcasting: The People's Radio*. TidBITS. Hentet 13. oktober 2020, fra <https://tidbits.com/2005/02/14/podcasting-the-peoples-radio/>
- Andersen, J. (2019). *Om hvordan podkasten finner sin form: En analyse av hvordan podkastmediet er tatt imot, og institusjonaliseres, brukes og beskrives i 2019*. Akademisk avhandling, Universitetet i Oslo, Oslo.
- Barstad, A. (2021, 7. mai). *Blir vi stadig mer ensomme?* Hentet 22. mai 2022, fra SSB <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/blir-vi-stadig-mer-ensomme>
- Bekkhus, M., Von Soest, T., & Fredriksen, E. (2020). *Psykisk helse hos ungdom under covid-19*. Tidsskrift for Norsk psykologforening. Hentet 27. oktober 2020, fra <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/06/psykisk-helse-hos-ungdom-under-covid-19>
- Berry, R. (2015). *A Golden Age of Podcasting? Evaluating Serial in the Context of Podcast Histories*. *Journal of Radio & Audio Media*, 22(2), 170–178.
- Berry, R. (2016). *Podcasting: Considering the evolution of the medium and its association with the word 'radio'*. *Radio Journal: International Studies in Broadcast & Audio Media*, 14(1), 7–22.
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2015). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing (3rd ed.)*. Aalborg og Aarhus: Sage.
- Bull, M. (2007). *Sound Moves: iPod Culture and Urban Experience*. Sussex: Routledge.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion*, 28(1), 3–21.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). *Loneliness:*

- Clinical Import and Interventions*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249.
- Eide, T. (2018). Linda Eide, Jørgen Warvik Lyngvær og Lars Nyre: *Lydjournalistikk: Innføring i radio og podkasting*. *Norsk medietidsskrift*, 25(3), 1–3.
- Fadum, E. A. (2007). Ensomhet og selvmord. *Suicidologi*, 12(2), Article 2.
- FHI. (2020, 8. februar). *Fakta om koronaviruset og sykdommen*. Folkehelseinstituttet.
Hentet 22. mai 2022, fra FHI <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/fakta-om-koronavirus-coronavirus-2019-ncov/>
- Foster, L., Jefferies, J., & Diamond, I. (2015). *Beginning statistics: An introduction for social scientists (2nd ed.)*. Sheffield: Sage.
- Gentikow, B. (2002). *Hvordan utforsker man medieerfaringer?: Kvalitativ metode for (ferske) medieforskere*: Bd. nr 53. Akademisk avhandling, Universitetet i Bergen, Bergen.
- Goldstein, J., & Ruch, W. (2018). *Paul McGhee and humor research*. *Humor (London, Germany)*, 31(2), 169–181.
- Gripsrud, J. (2007). *Mediekultur, mediesamfunn (3. utg.)*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Guilmette, A. M. (2008). *Review of: The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. *Canadian Psychology = Psychologie Canadienne*, 49(3), 267–268.
- Guldvog, B. (2021, april 26). *Situasjonen endret seg dramatisk i dagene før 12. Mars. Vi måtte handle raskt*. *Aftenposten*. Hentet 22. mai 2022, fra <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/Ga9A4J/situasjonen-endret-seg-dramatisk-i-dagene-foer-12-mars-vi-maatte-handle-raskt>
- Hartmann, T., & Goldhoorn, C. (2011). *Horton and Wohl Revisited: Exploring Viewers' Experience of Parasocial Interaction*. *Journal of Communication*, 61(6), 1104–1121.
- Hendricks, J. A. (2020). *Radio's Second Century: Past, Present, and Future Perspectives*. Nacogdoches, Texas: Rutgers University Press.
- Holz, N., Larrouy-Maestri, P., & Poeppel, D. (2021). *The paradoxical role of emotional intensity in the perception of vocal affect*. *Scientific Reports*, 11(1), 9663–9663.
- Horton, D., & Wohl, R. R. (1956). *Mass Communication and Para-Social Interaction*. *Psychiatry; Washington, Etc.*, 19(3), 215–229.

- Jansen, I. A. (2017). *#Phungfolk: Lytterlojalitet som inntektskilde. Om forretningsmodellen til kommersielle, frittstående komikerpodkaster*. Akademisk avhandling, Universitetet i Bergen, Bergen.
- Lyngvær, J. W., Eide, L., & Nyre, L. (2017). *Lydjournalistikk: Innføring i radio og podkasting*. Oslo: Samlaget.
- MacDougall, R. C. (2011). *Digination: Identity, Organization, and Public Life in the Age of Small Digital Devices and Big Digital Domains*. Milton, Massachusetts: Lexington Books.
- Morhart, F., Malär, L., Guèvremont, A., Girardin, F., & Grohmann, B. (2015). *Brand authenticity: An integrative framework and measurement scale*. *Journal of Consumer Psychology*, 25(2), 200–218.
- Maasø, A. (2002). *Se-hva-som-skjer! : En studie av lyd som kommunikativt virkemiddel i TV*. Akademisk avhandling, Universitetet i Oslo, Oslo.
- Nes, R. B., Aarø, L. E., Vedaa, Ø., & Nilsen, T. S. (2020, 17. desember). *Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien*. Folkehelseinstituttet. Hentet 22. mai 2022, fra <https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>
- Newman, G. E., & Smith, R. K. (2016). *Kinds of Authenticity*. *Philosophy Compass*, 11(10), 609–618.
- Podtoppen. (u.å.). Hentet 9. mai 2022, fra <https://www.podtoppen.no/>
- Regjeringen.no. (2020, 12. mars). *Omfattende tiltak for å bekjempe koronaviruset* [Pressemelding]. Regjeringen.no. Hentet 22. mai 2022, fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/aktuelt-regjeringen-solberg/smk/pressemeldinger/2020/nye-tiltak/id2693327/>
- Røde Kors. (2021, 16. august). *7 av 10 ungdommer er ensomme*. Røde Kors. Hentet 22. mai 2022, fra <https://www.rodekors.no/aktuelt/psykt-ensom/>
- Scannell, P. (2019). *Why Do People Sing?: On Voice*. Cambridge, UK: John Wiley & Sons.
- Schibsted et al. (2021). *Den Store Podrapporten 2021*. Hentet 5. mai 2022, fra https://medienorge.uib.no/files/Eksterne_pub/DenStorePodrapporten2021.pdf

- Stig Hjarvard. (1994). *Paddy Scannell (red.): Broadcast Talk*. *MedieKultur*, 10(22).
- Thalberg, S. (2019). *Podkasterne byr på seg selv*. Akademisk avhandling, Høgskulen i Volda, Volda.
- Thomas, B., Maren, H., & Yves, P. (2005). *Domestication Of Media And Technology*. London: McGraw-Hill Education (UK).
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis (3. utg.)*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Woodbury-Fariña, M. A., & Antongiorgi, J. L. (2014). *Humor*. *The Psychiatric Clinics of North America*, 37(4), 561–578.
- Østbye, H., Helland, K., Knapkog, K., & Larsen, L. O. (2013). *Metodebok for mediefag (4. utg.)*. Oslo: Fagbokforlaget.

8. Vedlegg

Informasjonsskriv

Vil du delta i forskningsprosjektet «Sammen er vi mindre alene: Følelsen av samhold gjennom podkast i pandemi»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt med formål om å undersøke studenters bruk av podkast knyttet opp til pandemi og sosial distansering. Videre i dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva en eventuell deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Hva gjør lytterkontakt i podkast med følelsen av uønsket ensomhet blant studenter og andre unge voksne gjennom covid-19-pandemien? Dette trenger jeg hjelp av deg til å besvare.

Formålet med prosjektet vil være å se nærmere på forholdet podkastlyttere har til podkastene de hører på, og eventuelt programskapere i podkaster de har fulgt over lengere tid. Det er av interesse å se om slike forhold – til tross ensidigheten, for eksempel kan ha gitt en form for selskap til middagen i usikre tider da annen fysisk, sosial kontakt opphørte. Prosjektet du bes delta på har en sosiologisk tilnærming til bruk av podkastmediet.

Intervjuet vil foregå i form av samtaler på ca. 45 minutter.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Førsteamanuensis Arnt Johan Maasø ved UiOs Institutt for medier og kommunikasjon er veileder og ansvarlig for prosjektet sammen med masterstudent Krister Jung-Lian.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Det er av interesse å snakke med deg fordi du har vaner for bruk av og en generell interesse for podkastmediet som er relevant for oppgaven. Du er gjerne en ung voksen beskjeftiget med studier eller er i arbeid og har siden før covid-19-pandemien fulgt noen podkaster du har hørt

på fast over lengere tid. Unge voksne er gjerne også i en mer aktiv del av livet hvor sosial omgang med venner betyr ekstra mye. All rekruttering er gjort innad i eget nettverk.

Hva innebærer det for deg å delta?

Gjennom kvalitative dybdeintervju ønsker jeg å høre om vanene dine til bruken av podkastmediet før, i løpet av og i etterkant av covid-19-pandemien, om bruksvanenes hyppighet, om det er noen podkaster du har fulgt over lengre tid og hvordan du tenker på og forholder deg til programskaperne. Vi kommer også til å komme inn på hvordan du selv har hatt det gjennom de nedstengte pandemimånedene – uten å gå nærmere inn på konkrete psykiske vansker eller personlige utfordringer.

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 meg selv som skal behandle og transkribere sensitiv informasjon og intervjuene, men opptakene vil også bli gjort tilgjengelig (dog som nevnt anonymisert) for veileder Arnt Maasø og sensorer. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. All data lagres også på innelåst forskningsserver. Du som deltaker vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene samt lydopptakene vil bli makulert ved prosjektslutt.

Dine rettigheter

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

innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,

å få rettet personopplysninger om deg,

å få slettet personopplysninger om deg, og
å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Institutt for medier og kommunikasjon UiO har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:
Institutt for medier og kommunikasjon på UiO ved prosjektansvarlig Arnt Johan Maasø
(a.j.maaso@media.uio.no) eller masterstudent Krister Jung-Lian
(kristeju@student.media.uio.no).

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:
NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på
telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Krister Jung-Lian

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Sammen er vi mindre alene: Følelsen av samhold gjennom podkastmediet i pandemitider», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i personlig dybdeintervju

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Intervjuguide

Samme er vi mindre alene: Følelsen av samhold gjennom podkast i pandemitider

Intro

- Hva opptar deg i livet akkurat nå?
- Hva har du hørt eller sett i mediene i dag eller i det siste som du liker?
- Hvordan vil du beskrive deg som person? Mer intro- eller ekstrovert? Generelt 'på farta', god i en gruppe eller trives best 'en til en' eller begge deler eller aller aller best helt alene med ei god bok/spill/musikk

DEL 1 PODKAST: Vaner for bruk av podkast/forhold til podkast

- Fortell om en god podkast du nylig hørte på?
- Når hører du på podkast? (spesielle tidspunkt du hører podkast?)
- Hvor ofte hører du podkast? Typ hver dag, flere ganger om dagen eller sjeldnere.
- Hvor mye podkast konsumerer du ca i løpet av en uke?
- I hvilke dagligdagse situasjoner hører du podkast? (husarbeid, reise, til middagen etc.)
- Hvorfor hører du på podkast? (egenutvikling og lærdom, sosial input og for å le, begge deler etc.)
- Hvilke typer podkaster hører du mest på? (nyheter, personlig 'snikk snakk' eller krim etc.)
- Hva er det lengste du har fulgt en podkast og dens programskaper(e)? Er det i det hele tatt noen?
- Hvis ja:
 - o Hvor lenge? (siden før pandemi?)
 - o Hvordan vil du beskrive din relasjon til programskaper(e)? (ville det føltes naturlig å si hei på gata som om du kjenner en person?)
 - o Hvordan tenker du om stemmen(e) til programskaper(e) i disse podkastene? (trygg og familiær, behagelig, ubehagelig, irriterende, tanke om dialekt, pust eller smatting eller ikke noe du tenker over)
- Hvordan vil du beskrive podkastens funksjon/rolle for deg i din hverdag? (selskap, sovemedisin, flere)
- Hva får du fra podkast som du ikke får fra andre medier?
- Hva får du fra andre medier som du ikke får fra podkast?

- Hva er overlappende?

DEL 2 PANDEMI: Bruk av podkast gjennom de nedstengte pandemimånedene og forhold til programskaper podkast

- Opplever du at podkastens funksjon/rolle i din hverdag har vært i utvikling/endring sammenlignet med før pandemi – i så fall *hvordan*?
 - Hva tar du med deg av dette videre ut av pandemi?
- Brukt mer eller mindre tid på podkast enn før? Hvor mye?
- Har podkasten hatt en spesiell funksjon i din pandemitilværelse? Hvordan da?
- Vil du tilføye flere dagligdagse situasjoner der du lytter til podkast sammenlignet med før pandemi? Hvilke?
- Hvilke sosiale situasjoner savnet du mest gjennom pandemi? (middagsselskap, fest etc.)
 - Har podkast erstattet noen sosiale situasjoner? (hvilke?)
 - Sett bort i fra sosiale medier: Noen andre medier du vil trekke frem som bedre erstattere til disse sosiale situasjonene? Hvorfor og hvordan?
- Opplever du at forholdet/personlig relasjon til programskapere av podkast du har fulgt lenge (definer lenge) har utviklet seg sammenlignet med før pandemi – i så fall *hvordan*?

DEL 3 ENSOMHET: Sosiallivet gjennom de nedstengte pandemimånedene

- Hvordan var din bosituasjon under pandemi?
- Hvordan opplevde du livet med sosiale distanseringstiltak?
 - Perspektiver: Før, under og etter
- Litt om hvordan: Sosialliv før, under og etter pandemi?
 - Hva er en vanlig hverdag (sosialt) før pandemi?
 - Hva er en vanlig helg (sosialt) før pandemi?
 - Hvordan var hverdagen (sosialt) i pandemi?
 - Hvordan var helgen i pandemi?
- Hvordan har følelsesregisteret ditt følt gjennom pandemi? (kjent på nedstemthet, følelsen av å være ekstra glad eller trist?)
 - Utvikling av følelsesregisteret (for eksempel så opplevde jeg det som veldig spennende og nytt 'i første runde', men litt tungere i runde to med å kombinere hverdag og nedstengt pandemisamfunn)

- Normalt introvert og mye alenetid eller normalt ekstrovert og sosialt ‘på farta’?
 - o *Har du følt på, og i så fall hvordan*
 - Følt på mer utenforskap i pandemi?
 - Følt på mer uønsket alenetid/ensomhet under pandemi sammenlignet med før?
 - Generelt: Mer eller mindre psykisk utfordrende?
- Om kjent ja til kjent på ensomhet:
 - o Sett opp mot ensomhet gjennom sosial distansering, har du opplevd ‘selskapet’ i podkast som lindrende? Hva med uavhengig av pandemi?
 - o Noen andre medier du vil trekke frem som mer lindrende? (YouTube, etc.)
- Gleder du deg mer til ny episode av podkaster du har fulgt lenge sammenlignet med før? Hvorfor og hvordan oppleves det? (En spesiell lanseringsdag ukentlig man ser ekstra frem til?)

Avslutning

- Hva tar du med deg videre fra pandemitilværelsen? (ny lærdom/livsfilosofi, nye vaner etc.)