

# Bruk av underholdningsmedier under pandemien

En kvalitativ studie av unge voksnes opplevelser av film og serier

Anne Jacobsen Rike



Masteroppgave i medier og kommunikasjon

Institutt for informasjons- og medievitenskap

Universitetet i Bergen

Våren 2023

## Sammendrag

Denne masteroppgaven undersøker bruken av film og serier blant unge voksne under koronapandemien. Koronapandemien førte til store endringer i hverdagen som resulterte i nye vaner og endret bruk av underholdningsmedier. Det var en økning i bruk av lineær-TV, digitale nyhetsmedier, sosiale medier og bruk av strømmetjenester. Pandemien har også vært en belastning for mange der det har vært en økning på stress og symptomer på psykiske vansker. Formålet med denne oppgaven er å bidra til å gi økt kunnskap om unge voksnes bruk av underholdningsmedier under ekstraordinære kriser som koronapandemien. Jeg ønsker derfor å finne ut om og eventuelt hvordan pandemien har hatt en innvirkning på bruken av underholdningsmedier.

På bakgrunn av dette undersøker jeg erfaringer unge voksne har hatt med bruk av film og serier under pandemien. Det blir undersøkt hvilke endringer det har vært i bruken av underholdningsmedier og hvordan de eventuelt blir brukt som en virkelighetsflukt.

Oppgavens problemstilling er derfor: *Hvordan og hvorfor bruker unge voksne film og serier under koronapandemien?* Sentrale forskningsspørsmål er: hvilke endringer ser vi i bruken av underholdningsmedier før og under pandemien? Blir underholdningsmediene brukt som en form for virkelighetsflukt? For å undersøke dette blir det brukt en kvalitativ tilnærming. Jeg har gjennomført 13 semistrukturerte intervjuer der informantene i alder 20-29 år forteller om deres erfaringer med film og serier under pandemien.

Funn i undersøkelsen bekrefter at pandemien har ført til endringer i informantenes bruk og vaner av film og serier. Det har vært økt bruk av multitasking og et stadig økende behov for stimuli. Her har underholdningsmedier vært en viktig ressurs. Flere har brukt film og serier for å håndtere stress, regulere humør og følelser. Som en mestringsteknikk har informantene positive erfaringer med å bruke film og serier som en virkelighetsflukt. De mener det kan fungere som en midlertidig avlastning, men anerkjenner at det ikke er en langsiktig løsning på problemer. Funnene viser at underholdningsmedier kan være en viktig ressurs for å håndtere en ekstraordinær krise som det koronapandemien har vært.

## **Forord**

Proessen med å skrive en masteroppgave er både utfordrende og spennende, som er noe jeg har fått erfare disse siste to årene. Det hadde ikke latt seg gjøre uten god støtte. Takk til min veileder Brita Ytre-Arne for konstruktive tilbakemeldinger. Jeg vil også takke mediebruksgruppen ved instituttet for gode råd og innspill til oppgaven.

En takk går også til rådet for anvendt medieforskning (RAM) ved Medietilsynet for masterstipend. Det har vært motiverende å vite at dere hadde tro på prosjektet. Jeg vil også takke mine informanter for deres verdifulle bidrag til oppgaven.

Sist, men ikke minst vil jeg takke mamma, pappa, Lene og Jakob for deres uendelige tålmodighet, støtte og omsorg. Det hadde ikke vært mulig uten dere.

Anne Jacobsen Rike

Bergen, mai 2023

# Innholdsfortegnelse

<b>Kapittel 1 – Innledning.....</b>	<b>1</b>
1.1 Bakgrunn og motivasjon for oppgaven.....	1
1.2 Problemstilling og avgrensning .....	3
1.3 Oppgavens videre struktur .....	4
<b>Kapittel 2 – Tidligere forskning og teoretiske perspektiver .....</b>	<b>5</b>
2.1 Eskapisme .....	6
2.1.1 Eskapisme og binge-watching .....	9
2.2 Nostalgi.....	10
2.3 Underholdningsmedier for å regulere og håndtere stress, humør og følelser .....	12
2.3.1 Stressmestring .....	14
2.3.2 Humørhåndtering og følelsesregulering.....	15
2.4 Multitasking .....	16
2.5 Dissosiasjon .....	17
2.6 Økt behov for stimuli .....	17
2.7 Informasjonsoverflod under koronapandemien .....	18
2.8 Endringer i medierepertoar under første nedstenging.....	19
2.9 Bruk av medier som en mestringsteknikk under koronapandemien .....	20
<b>Kapittel 3 – Metode .....</b>	<b>22</b>
3.1 Valg av metode .....	22
3.2 Rekruttering av informanter.....	23
3.3 Informantene .....	24
3.4 Pilotintervju .....	25
3.5 Gjennomføring av kvalitative forskningsintervju .....	25
3.6 Transkripsjon og analyse .....	29
3.7 Etiske vurderinger.....	30
3.8 Refleksjoner .....	31
3.8.1 Reliabilitet.....	32
3.8.2 Validitet.....	32
3.8.3 Generaliserbarhet .....	34

## **Kapittel 4 – Analyse..... 36**

4.1 Informantenes erfaringer under koronapandemien.....	37
4.1.1 Introduksjon av informantene .....	37
4.1.2 Bruken av underholdningsmedier i en hverdag preget av pandemi.....	40
4.1.3 Mer multitasking og et økt behov for stimuli .....	43
4.1.3.1 Økt behov for variasjon.....	47
4.1.4 Underholdning informantene har unngått.....	49
4.1.5 Underholdningsmedier og følelsen av et fellesskap .....	54
4.1.6 Oppsummering.....	58
4.2 Informantenes bruk av underholdningsmedier for å håndtere koronapandemien .....	60
4.2.1 Eskapisme .....	60
4.2.1.1 Refleksjoner rundt bruk av underholdningsmedier som virkelighetsflukt.....	60
4.2.1.2 Bevisst eller ubevisst valg å flykte fra virkeligheten .....	65
4.2.1.3 Ikke behov for å flykte fra virkeligheten.....	69
4.2.2 Nostalgi.....	70
4.2.3 Stressmestring, humørhåndtering og følelsesregulering.....	75
4.2.4 Oppsummering.....	81

## **Kapittel 5 – Avslutning..... 84**

5.1 Oppsummering.....	84
5.2 Konkluderende diskusjon .....	85
5.3 Forslag til videre forskning .....	86

## **Referanseliste ..... 88**

## **Vedlegg..... 92**

Vedlegg 1: Informasjonsskriv/samtykkeskjema.....	92
Vedlegg 2: Intervjuguide .....	95

# Kapittel 1 – Innledning

## 1.1 Bakgrunn og motivasjon for oppgaven

Koronapandemien førte til store nedstenginger av samfunnet 12. mars 2020 og livssituasjonen til folk ble endret på kort tid som en følge av permitteringer, hjemmekontor og isolasjon. Det ble store endringer i hverdagen og mediebruken som en følge av koronapandemien og restriksjonene som ble innført for å bekjempe denne (Syvertsen og Ytre-Arne, 2023, s. 1-3). Endringene i hverdagen og livssituasjonen gjorde at folk fikk nye vaner og brukte underholdningsmedier på en annen måte enn før. For enkelte ble koronapandemien en tid preget av hjemmekontor der de fikk mer tid til å tilbringe med familien, mange fikk også tid til å prøve ut nye hobbyer og å gå flere turer (Syvertsen og Ytre-Arne, 2023, s. 8-9). Andre synes det ble en hektisk og slitsom tid der de i tillegg til sin vanlige jobb måtte fungere som mamma, lærer og barnehagelærer (Syvertsen og Ytre-Arne, 2023, s. 8). Flere opplevde også økt ensomhet, stress, angst og depresjon (Ellis, Dumas, og Forbes, 2020).

Ifølge en undersøkelse gjennomført av Kantar (Futsæter, 2020) har det i løpet av koronapandemien vært en stor økning i bruk av lineær-TV, digitale nyhetsmedier, sosiale medier og antall abonnementer på strømmetjenester. To år etter at pandemien brøt ut ser det ut til at denne økte bruken av strømmetjenester har fortsatt. Ifølge en rapport fra Deloitte (2022, s. 5) om skandinavenes forbrukertrender i 2022, har 81% av skandinaverne tilgang til minst én strømmetjeneste i 2022, i motsetning til 68% i 2021.

Koronapandemien har vært en belastning for mange der stress og symptomer på psykiske vansker har hatt en økning (Nøkleby m.fl., 2021). Unge voksne har kanskje særlig blitt preget av pandemien og nedstengingene, ettersom denne aldersgruppen er i en periode i livet som ofte er preget av å være sosial, reise og studere. Under pandemien har studenttilværelsen vært preget av å hjemmeundervise via Zoom og lite sosial kontakt. Ifølge en kanadisk undersøkelse har koronapandemien spesielt vært en stressende tid for unge og mange har bekymret seg for pandemien (Ellis, Dumas, og Forbes, 2020, s. 182). Mange studenter beholdt den samme arbeidsmengden, men fikk mindre motivasjon, undervisning og dårligere tilbud til pedagogiske opplegg. Mange opplevde også økt stress som en følge av permitteringer i deltidsjobber og økt ensomhet ettersom færre sosiale aktiviteter gjorde at studenttilværelsen på små hybler ble isolerende.

Motivasjonen unge voksne har til å bruke underholdningsmedier under pandemien og eventuelle positive eller negative virkninger av å bruke dem er derfor noe jeg har vært interessert i å undersøke i denne oppgaven. Janice Radway skrev i sin studie *Reading the Romance* (1991) om hvordan kvinnene i studien brukte romantiske romaner for å drømme seg bort i en virkelighet ulik deres egen for å glemme hverdagspress og stress. Radway skriver at kvinnene bruker bøkene som en måte å flykte fra deres egen virkelighet (Radway, 2003, s. 224). Med dette som utgangspunkt, synes jeg det er interessant å undersøke dette i forhold til noen av dagens mest brukte underholdningsmedier, nemlig film og serier. Virkelighetsflukt som en motivasjonsfaktor eller konsekvens av å bruke underholdningsmedier er derfor en sentral del av denne oppgaven.

Underholdningsmedier har lenge vært en stor del av hverdagen og under koronapandemien har de kanskje fått en enda viktigere rolle. Etersom hverdagen for mange har blitt endret og vi har vært mer hjemme med færre ting å gjøre har vi kanskje også brukt film og serier på en annen måte enn før. Det er derfor interessant å undersøke hvordan unge voksne opplever hverdagen og bruken av underholdningsmedier i en ekstraordinær krise som koronapandemien. Det å forstå hvordan unge voksne har brukt underholdningsmedier i en ekstraordinær krise som det koronapandemien har vært er også noe Grady m.fl. (2022, s. 2) understreker viktigheten av. Grady m.fl. (2022, s. 2) skriver at det er relevant å forstå hvordan unge mennesker bruker medier under store omveltninger som det sosial distansering under pandemien har vært, for å kunne forstå og forutsi mediebruk i fremtidige liknende situasjoner. De skriver videre at de ressursene for mestring som det mediene tilbyr er spesielt brukbare i krisetider, slik som en pandemi (Grady m.fl., 2022, s. 2).

Det finnes også empiriske bevis som støtter oppfatningen av at bruk av medier spilte en betydelig rolle i mestring av stress under den første fasen av koronapandemien (Eden m.fl., 2020). Eden m.fl. (2020) undersøker hvordan medier har blitt brukt for å mestre sosial distansering under koronapandemien der fokuset er på stress, angst og psykologisk velvære. I deres studie finner de en positiv sammenheng mellom bruk av underholdningsmedier og studenters velvære under pandemien (Eden m.fl., 2020, s. 1). Dette er noe jeg vil presentere i mer detalj i kapittel to om teori og tidligere forskning.

På bakgrunn av dette vil jeg i neste kapittel presentere problemstillingen for oppgaven og avgrense hva jeg ønsker å undersøke.

## 1.2 Problemstilling og avgrensning

Gjennom prosjektet håper jeg å kunne belyse hvilke endringer det har vært i bruken av underholdningsmedier hos unge voksne under pandemien og den eventuelle motivasjonen de har hatt til å bruke underholdningsmediene. Det er interessant å undersøke opplevelsene og erfaringene i dybden og om underholdningsmediene eventuelt har hjulpet dem under pandemien.

Formålet med studien er å finne ut om og eventuelt hvordan koronapandemien har hatt en innvirkning på bruken av underholdningsmedier hos unge voksne. Studien vil sette søkelys på hvorfor unge voksne bruker ulike underholdningsmedier og om disse blir brukt som en form for virkelighetsflukt eller for å styre humør. Problemstillingen er: *Hvordan og hvorfor bruker unge voksne film og serier under koronapandemien?* Noen sentrale spørsmål som kan belyse problemstillingen er: hvilke endringer ser vi i bruken av underholdningsmedier før og under pandemien? Blir underholdningsmediene brukt som en form for virkelighetsflukt?

Forskningsspørsmålene er utformet på grunnlag av formålet med og bakgrunnen for studien som har blitt introdusert tidligere i innledningen. Formålet med forskningsspørsmålene er å kartlegge unge voksnes vaner og bruk av film og serier under pandemien, samt deres refleksjoner rundt dette.



### **1.3 Oppgavens videre struktur**

Innledningsvis har jeg presentert formålet med studien og problemstillingen til denne masteroppgaven. For å undersøke bruken av film og serier hos unge voksne under koronapandemien vil oppgaven videre ta for seg relevante teoretiske perspektiver og tidligere forskning. Dette vil gi en oversikt over tidligere forskning på feltet samt hvilke teoretiske perspektiver jeg ønsker å bruke i analysen for å belyse temaet i min masteroppgave.

Videre, tar kapittel tre for seg de metodiske valgene jeg har tatt stilling til i forarbeidet til datainnsamlingen, i gjennomføringen av studien og hvordan jeg har behandlet resultatene fra datainnsamlingen. Kapitlet vil ta for seg valgene jeg har tatt underveis i planleggingen og gjennomføringen av studiet og til slutt i analysearbeidet av intervjuene. Jeg vil også diskutere og reflektere over de etiske vurderingene jeg har gjort under arbeidet med intervjuene, samt kvaliteten på gjennomføringen av studiet.

I kapittel fire tar jeg for meg oppgavens analyse. Her vil jeg presentere funn fra intervjuene og diskutere disse i lys til den relevante litteraturen og tidligere forskningen som vil bli presentert i neste kapittel. Analysekapitlet er delt opp i to hoveddeler. Den første delen av analysekapitlet tar for seg informantenes erfaringer med bruk av film og serier under koronapandemien. Vi vil bli bedre kjent med informantenes vaner i forhold til bruken av underholdningsmedier og hvordan og hvorfor disse har endret seg i løpet av pandemien. I andre del av analysekapitlet blir informantenes refleksjoner rundt årsaker til bruk av underholdningsmedier presentert. De forteller om motivasjonen til å se ulike filmer og serier, hvilken funksjon disse har for dem og eventuelle konsekvenser av å bruke underholdningsmedier. Denne andre delen blir delt inn i flere av de teoretiske perspektivene som ble diskutert i kapittel to: eskapisme, nostalgi, stressmestring, stressmestring, humørhåndtering og følelsesregulering.

Til slutt vil jeg i kapittel fem oppsummere de viktigste funnene fra studien, før jeg gir en konklusjon av masteroppgaven. Videre vil jeg også løfte blikket og reflektere over masteroppgaven og videre forskning på temaet.

## **Kapittel 2 – Tidligere forskning og teoretiske perspektiver**

I dette kapitlet vil jeg presentere tidligere forskning og teoretiske perspektiver som kan bidra til å besvare problemstillingen til denne masteroppgaven. Noe av den tidligere forskningen og de teoretiske perspektivene har bidratt til å sette rammeverket for oppgaven, mens noe blir tatt opp på bakgrunn av funn i analysen. Teorien om eskapisme var noe jeg ønsket å undersøke i forkant av intervjuprosessen og som bidro til å definere forskningsspørsmålene. Jeg vil derfor utforske eskapisme i forhold til pandemien i denne oppgaven. Temaene nostalgi, stressmestring, humørhåndtering og følelsesregulering er også interessant å undersøke i forhold til problemstillingen og blir brukt i oppgaven basert på hva analysen har avdekket. Andre teoretiske perspektiver som kom frem som en følge av analysen er blant annet multitasking, økt behov for stimuli, informasjonsoverflod, dissosiasjon og binge-watching. Jeg vil presentere disse perspektivene samt noe annen forskning på bruk av medier under pandemien som en mestringsteknikk.

De ulike teoriene og tidligere forskningen er altså valgt ut ifra avgrensningen på underholdningsmediene film og serier, tidligere ønske om å undersøke eskapisme i forhold til underholdningsmedier, informantenes erfaringer under pandemien og de viktigste funnene i analysen. Da jeg arbeidet med innhenting av litteratur til oppgaven var det lite publisert medievitenskapelig forskning med koronapandemien som kontekst. På bakgrunn av dette har jeg ikke inkludert mye forskning om f.eks. sosiale medier og skjermbruk under pandemien. Jeg har derimot inkludert noe nyere forskning med pandemien som kontekst om bruk av medier som mestringsteknikk, informasjonsoverflod og endringer i medierepertoar.

Ved å bruke en kvalitativ metode vil jeg undersøke intervjupersonenes opplevelser og erfaringer med bruk av film og serier under pandemien og analysere funnene i lys av den relevante teorien og tidligere forskningen. Formålet med dette kapitlet er å få en bedre forståelse av de ulike teoriene som blir brukt i analysen og å få et overblikk over den tidligere forskningen som blir tatt opp i oppgaven. Teoriene som blir brukt er valgt med tanke på å avdekke hvordan en ekstraordinær krise som koronapandemien kan påvirke unge voksnes bruk og erfaringer med film og serier. De blir også tatt opp med håp om å kunne forklare hvordan underholdningsmedier eventuelt har blitt brukt som en måte å håndtere koronapandemien.

## 2.1 Eskapisme

I dette kapitlet vil jeg presentere teorien om escapism (på norsk eskapisme eller virkelighetsflukt). Eskapisme er som tidligere nevnt en sentral teori i min masteroppgave og har vært med å definere forskningsspørsmålene. Funn i intervjuene gjør at dette er en spesielt relevant teori i denne oppgaven. Økningen av symptomer på psykiske vansker under pandemien gjør også at dette er en teori som er særlig viktig å trekke fram, for å undersøke om det kan ha hjulpet informantene med å håndtere koronapandemien. Teorien er også interessant å inkludere i denne oppgaven ettersom den i noe av den tidligere forskningen blir beskrevet som en positiv mestringsteknikk. Den tidligere forskningen vil forklare hvorfor bruk av underholdningsmedier som en virkelighetsflukt kan ha en positiv effekt. Jeg vil gå nærmere inn på ytterligere tidligere forskning som deler dette synet, samt presentere relevant forskning som har et mer pessimistisk syn på eskapisme. Jeg vil altså i dette delkapitlet gjøre rede for teorien og presentere tidligere forskning om eskapisme, hvor både synet på at eskapisme har en negativ effekt og at det kan ha en positiv effekt vil bli diskutert.

Eskapisme er et tema som blir diskutert i ulike fagfelt og er kanskje spesielt omdiskutert i psykologi, litteraturvitenskap, medievitenskap, filosofi og sosiologi. I denne oppgaven vil jeg ta for meg perspektivene til tre av disse fagfeltene og fokusere mest på teorien sett ut fra synspunktet til psykologi, litteraturvitenskap og medievitenskap. Dette gjøres med hensikt til å gi en helhetlig forståelse av teorien. Jeg vil deretter kombinere synspunktene til de ulike fagfeltene i min analyse senere i oppgaven.

Eskapisme som begrep blir forstått og definert ulikt av forskjellige personer og i de ulike fagfeltene. Dette kapitlet har som hensikt å gi en mer omfattende forståelse av begrepet. Først vil jeg forsøke å danne en felles forståelse av begrepet og definere hvordan det blir forstått når det blir brukt i denne masteroppgaven. Abigail Prestin (2012, s. 262) forklarer teorien eskapisme som det å glemme sine problemer en stund og å «flykte fra de tingene som stresser meg». Det blir av Young m.fl. (2017, s. 25) definert som en strategi som blir brukt for å distrahere seg selv fra problemer i virkeligheten. På bakgrunn av deres definisjoner, samt informantenes forklaringer, blir eskapisme i denne oppgaven forstått som en måte å unngå problemer i virkeligheten ved å bruke underholdningsmedier som film og serier som en flukt.

Eskapisme er et begrep som blant annet blir tatt opp i litteratur- og kulturforsker Janice Radway sin studie *Reading the Romance* (1991). Hun undersøker hvordan kvinner bruker

romantiske romaner som en form for eskapisme. I *Reading the Romance* (1991) kommer Radway frem til at leserne i prosjektet bruker romantiske romaner som en form for virkelighetsflukt og som en måte å håndtere hverdagspress og stress. Bøkene fungerer som en flukt for kvinnene i studien, som får et fristed hvor de kan leve seg inn i en fantasiverden hvor heltinnene i historiene får behovene sine møtt (Radway, 2003, s. 224). Hun argumenterer også for at denne formen for eskapisme gir kvinnene en følelse av kontroll som de ikke selv opplever i sin egen virkelighet. Radway sitt funn der bøker brukes som en form for eskapisme viser hvordan underholdningsmedier kan gi et fristed i hverdagen der en slipper å tenke på virkeligheten for en liten stund.

Radways studie var noe som inspirerte meg til å undersøke eskapisme i forhold til bruk av nyere former for underholdningsmedier, og da spesielt film og serier, under pandemien. Filmer og serier blir brukt i større grad enn før og har blitt enda mer brukt under pandemien. Det at mange har hatt behov for et fristed under pandemien gjør at det er interessant å undersøke datamaterialet i forhold til denne teorien. Det er interessant å undersøke om filmer og serier har hatt en positiv innvirkning på informantene under pandemien, ved at de kan avlede tankene deres bort fra det som stresser dem i virkeligheten.

Eskapisme er derimot et begrep som også ofte har en negativ konnotasjon, der det blir brukt for å beskrive en strategi som kun midlertidig lar oss unngå eller distraherer oss fra problemer i virkeligheten. Argumenter for at eskapisme ikke nødvendigvis har positive konsekvenser er at det kan føre til at en kan miste kontakten med virkeligheten og at en utsetter problemer som må håndteres senere.

Radway forklarer at kultur- og litteraturhistoriker Richard Hoggart mente at medier som blir brukt som flukt ikke kan sees på som en aktivitet som har en iboende appell i seg selv (Radway, 2003, s. 221). Ordet flukt i forhold til bruk av de romantiske novellene fikk derfor en negativ konnotasjon, som noe som hjelper dem med å kompensere for mangler i livet uten at de nødvendigvis har mye tilknytning til dagliglivet (Radway, 2003, s. 221). I *The Uses of Literacy* (1957) tar Richard Hoggart for seg den britiske arbeiderklassen på 1950-tallet. Han beskriver innflytelsen massemediene hadde på samfunnet og deres innvirkning på holdningene og verdiene til folk. Hoggart (1957, s. 165) stilte seg kritisk til hvordan populærkultur kan ta oppmerksomheten bort fra virkelige problemer i samfunnet. Han beskriver hvordan film, radio og ukeblader kan gi en midlertidig flukt fra virkeligheten og at

dette kan føre til at folk engasjerer seg mindre i disse virkelige problemene i samfunnet. Hoggart var altså kritisk til hvordan det å flykte ved hjelp av populærkultur kan føre til at en ignorerer problemer i det virkelige samfunnet.

Sosialpsykolog Roy F. Baumeister studerer teorien om eskapisme i *Escaping the self* (1991). Han mener behovet for å flykte fra seg selv er en konsekvens av økningen av synet på individet (Baumeister, 1991, s. 2). Han diskuterer også hvordan det er et paradox at individet selv må bestemme seg for å gjennomføre prosessen om å flykte fra seg selv (Baumeister, 1991, s. 16). Han argumenterer derimot for at dette ikke nødvendigvis er en negativ handling og at det å unnsnippe virkeligheten gjennom underholdningsmedier er en tilpasningsevne som kan være en sunn måte å håndtere stress og utfordringer i hverdagen. Baumeister (1991) understreker imidlertid at det må være en balanse mellom det å flykte fra og å leve i den virkelige verden, for å ikke miste kontakten med virkeligheten og ens egne følelser. Hans syn viser at det å bruke underholdningsmedier som eskapisme kan brukes som et positivt verktøy som har en positiv effekt, men at det da må være en balanse mellom det å leve i virkeligheten og å flykte fra den.

Stenseng, Falch-Madsen og Hygen (2021, s. 319) har et todelt syn på eskapisme og diskuterer dette i sin studie som ligger i et krysningpunkt mellom psykologi og medier. De to sidene ved eskapisme blir her kalt «Self-Expansion» og «Self-Suppression» (Stenseng, Falch-Madsen og Hygen, 2021, s. 319). Mičić og Musil (2020, s. 283) forklarer synet på «Self-Expansion» som motivasjon til eskapisme som å oppnå positive opplevelser raskere. I synet på «Self-Suppression» blir motivasjonen forklart som å slippe å tenke på tidligere negative opplevelser eller utfordringer i fremtiden (Mičić og Musil, 2020, s. 283). Stenseng, Falch-Madsen og Hygen (2021, s. 319) bruker dette todelte synet på eskapisme for å undersøke gaming og online streaming. Når det kommer til gaming, var «Self-Expansion» knyttet til positive psykologiske resultater, mens når det kom til «Self-Suppression» i forhold til gaming, var dette knyttet til negative psykologiske resultater (Stenseng, Falch-Madsen og Hygen, 2021, s. 319). Resultatene av denne undersøkelsen viser at om en får positive eller negative resultater som en følge av å bruke underholdningsmedier som virkelighetsflukt, avhenger av motivasjonen til å bruke dem. Dette kan kanskje også ha en sammenheng med at resultatet avhenger av hvilken sinnsstemning brukeren av underholdningsmediene er i på forhånd og om dette krever mer profesjonell hjelp istedenfor å unngå problemene vedkommende har.

### 2.1.1 Eskapisme og binge-watching

Binge-watching er ifølge Pittman og Sheehan (2015) det å se flere episoder av et program på etter hverandre. Det er et mye brukt begrep og en stadig mer vanlig måte å bruke filmer og serier. Den høye tilgjengeligheten av strømmetjenester har ifølge Pittman og Sheehan (2015) vært med på å påvirke dette.

Gabbiadini m.fl. (2021) studerer eskapisme i forhold til binge-watching. De er skeptiske til eskapisme ettersom de er bekymret for hvilke negative konsekvenser binge-watching kan ha på folk, og da særlig på økt ensomhet (Gabbiadini m.fl., 2021). De presenterer og tar utgangspunkt i kategorier fra Pontes og Griffiths' (2017) studie om hvordan bruk av internett kan være problematisk (Gabbiadini m.fl., 2021, s. 3). Pontes og Griffiths (2017) tar opp fire ulike problemområder ved bruk av internett og internettavhengighet. Disse er: eskapisme og dysfunksjonell emosjonell mestring, tilbaketrekningssymptomer, dysfunksjonell selvregulering og dysfunksjonell selvkontroll knyttet til internett (Pontes og Griffiths, 2017, s. 263-264). De ser altså på eskapisme som en dysfunksjonell form for å mestre emosjoner.

Gabbiadini m.fl. (2021, s. 2) undersøker problematisk bruk av internett i forbindelse med bruk av TV-serier og retter søkelyset mot binge-watching. De ser på eskapisme og det å identifisere seg med karakterer i underholdningsmedier som faktorer når det kommer til tendenser til det å binge-watche. De undersøker i tillegg om ensomhet fører til eskapisme (Gabbiadini m.fl., 2021, s. 5). Resultatene av deres undersøkelse er at ensomhet var assosiert med en tendens til å binge-watche (Gabbiadini m.fl., 2021, s. 5). De fant også at eskapisme, symptomer på tilbaketrekning og dysfunksjonell selv-regulering er vesentlig knyttet til det å identifisere seg med karakterer i TV-serier, som igjen hadde en sammenheng med en tendens til å binge-watche (Gabbiadini m.fl., 2021, s. 5). Hypoteser som ble utprøvd i deres studie var at det er en sammenheng mellom ensomhet og det å identifisere seg med karakterer i TV-serier og at dette igjen fører til en tendens til å binge-watche (Gabbiadini m.fl., 2021, s. 5). Resultatene av deres studie bekrefter disse hypotesene. De bekrefter også at ensomhet kan være en årsak til tilbaketrekningssymptomer og dysfunksjonell selvregulering.

Når det er sagt, argumenterer Gabbiadini m.fl. (2021, s. 6) for at det å bruke TV-serier som en flukt ikke nødvendigvis må være problematisk. De skriver at folk kan bruke binge-watching som en coping-strategi fordi det krever lite anstrengelser og at det er lett tilgjengelig. De

mener derimot at det er mer sannsynlig at personer som har lite energi bruker binge-watching på en problematisk måte ettersom det krever lite innsats (Gabbiadini m.fl., 2021, s. 6).

Pittman og Sheehan (2015) har undersøkt binge-watching i forhold til uses and gratifications, der de ser på seere som noen som har mål og behov og som prøver å tilfredsstille disse gjennom ulike massemedier. Resultater av Pittman og Sheehan (2015) sin undersøkelse viser at dersom serien er bra og engasjerende kan seeren føle at han eller henne er i en helt annen verden og kan fjerne seg fysisk eller psykisk fra sine forpliktelser og det dagligdagse liv. Dette høres i stor grad ut som de samme effektene som det teorien om eskapisme beskriver. Andre funn er at seerne i undersøkelsen er engasjerte i karakterene og historien når de binge-watcher og lever seg derfor mer inn i serien (Pittman og Sheehan, 2015).

Gabbiadini m.fl. (2021, s. 6) forteller at ettersom binge-watching er en aktivitet som er lett tilgjengelig og krever lite anstrengelse, er det enklere for folk som er ensomme å bruke eskapisme som en coping-strategi for å kompensere for lite sosial kontakt, ved å identifisere seg med en fiktiv karakter. De forteller også at binge-watching er en tendens som det er enklere for å fortsette med enn å stoppe med, ettersom det er enkelt å se flere og flere episoder om en først begynner (Pittman og Sheehan, 2015). Det å se TV-serier med lignende karakterer, plot og område krever også mindre av en person enn det å finne andre aktiviteter, noe som gjør det til en favorisert form for problematisk mediekonsum (Gabbiadini m.fl., 2021, s. 6).

## **2.2 Nostalgi**

Begrepet nostalgi er noe flere av informantene forteller om i intervjuene og er noe som er interessant å undersøke videre. Informantene omtaler gjerne spesielt filmer som noe som hjelper dem å «drømme seg tilbake til fortiden» eller som gir dem de samme følelse som da de var yngre og hadde færre bekymringer. Måten informantene omtaler nostalgi gjør at det kan trekkes paralleller til virkelighetsflukt, ettersom de bruker filmer som en måte å flykte tilbake til barndommen. Dette er også en parallell Wulf, Breuer og Schmitt (2021, s. 3) trekker, der de skriver at nostalgisk mediebruk kan brukes som en måte å håndtere bekymringer og problemer ved å *flykte* fra dem. Jeg vil nå gjøre rede for begrepet nostalgi og presentere utvalgt tidligere forskning på feltet.

Sedikides m.fl. (2015, s. 190) forklarer nostalgi som en lengsel etter positive følelser fra fortiden som blir utløst av å tenke på gode minner eller eksterne stimuli. Det blir definert som: «Nostalgia is a self-conscious, bittersweet but predominantly positive and fundamentally social emotion» (Sedikides m.fl., 2015, s. 190). Wulf, Breuer og Schmitt (2021, s. 1) definerer også nostalgi som en blandet følelse utløst av gode minner. De skriver videre at det kan fungere som en ressurs for bedre trivsel i vanskelige tider.

Wulf, Breuer og Schmitt (2021) har gjennomført en studie i et krysningspunkt mellom psykologi og medier. De har undersøkt rollen nostalgiske underholdningsmedier har hatt under koronapandemien. Vurderingsfaktorene i deres undersøkelse er om bruken av nostalgisk medieinnhold har økt under begynnelsen av pandemien, hvilke typer medier som blir brukt for å fremkalle nostalgi og sammenhengen mellom nostalgisk mediebruk, eskapisme og en persons velvære (Wulf, Breuer og Schmitt, 2021). Et resultat av deres undersøkelse er at enkelte bruker medier som en flukt og har positive opplevelser med dette (Wulf, Breuer og Schmitt, 2021, s. 3). Wulf, Breuer og Schmitt (2021, s. 3) presenterer to sider ved eskapisme: funksjonell eskapisme og dysfunksjonell eskapisme. Funksjonell eskapisme er det å bruke medier for de positive opplevelsene de får gjennom dem, som å få mindre stress. Dysfunksjonell eskapisme er derimot det å bruke dem for å unngå eller distrahere seg fra eksisterende problem (Wulf, Breuer og Schmitt, 2021, s. 3).

Sohni Kaur (2021) sin bacheloroppgave ligger også i krysningspunktet mellom psykologi og medier, der han undersøker bruken av nostalgiske filmer under koronapandemien. Kaur (2021, s. 3) finner at folk så mer film etter utbruddet av pandemien og at flere søkte nostalgisk medieinnhold. Han omtaler nostalgi som hjemlengsel til en tid heller enn et sted (Kaur, 2021, s. 25) og bruker begrepet «comfort-movies» for å omtale filmer som gir en følelse av trygghet og som hjelper seeren å distrahere seg fra ubehagelige situasjoner og følelser (Kaur, 2021, s. 23). Disse filmene er vanskelig å kategorisere ettersom disse er ulike fra person til person (Kaur, 2021, s. 23). Han skriver derimot at en fellesnevner for det som folk omtaler som deres comfort-movies ofte er at de bringer frem nostalgiske eller sentimentale følelser (Kaur, 2021, s. 3). Nostalgiske filmer tar ifølge Kaur (2021, s. 3-4) seeren tilbake til en enklere tid de ønsker å gjenoppleve og at dette bringer dem glede. Filmene distraherer dem gjerne også fra problemer i nåtiden og blir brukt som en form for eskapisme (Kaur, 2021, s. 4).



Wulf, Breuer og Schmitt (2021) mener nostalgi kan bli utløst av bruk av underholdningsmedier. Deres hypotese er at folk i større grad bruker nostalgisk medieinnhold i krisetider. I deres studie er fokuset om bruk av nostalgisk medieinnhold har hatt en økning i starten av koronapandemien og hva som er nostalgisk medieinnhold. De undersøker også hvordan nostalgisk medieinnhold kan sees i sammenheng med velvære og eskapisme (Wulf, Breuer og Schmitt, 2021, s. 1). Et funn i deres studie er at frykt for isolasjon førte til at deres informanter søkte nostalgisk medieinnhold og at dette hadde sammenheng med det de omtaler som funksjonell og dysfunksjonell eskapisme (Wulf, Breuer og Schmitt, 2021, s. 5).

Informantene i Wulf, Breuer og Schmitts (2021) undersøkelse brukte mest musikk, filmer, serier, lydbøker, videospill og private bilder og videoer for å fremkalle nostalgien. Et funn i deres studie er at nostalgi som fremkalles ved bruk av underholdningsmedier kan bidra til å håndtere frykt for ensomhet under nedstenging og at denne måten for å håndtere stresset både har funksjonelle og dysfunksjonelle komponenter (Wulf, Breuer og Schmitt, 2021). Denne artikkelen er særlig interessant i forhold til min oppgave, ettersom flere av informantene forteller om det å bruke nostalgisk medieinnhold. Måten dette blir omtalt av informantene kan også tolkes som virkelighetsflukt, som er noe Wulf, Breuer og Schmitt (2021) argumenterer for at har en sammenheng.

### **2.3 Underholdningsmedier for å regulere og håndtere stress, humør og følelser**

Informantene i denne oppgaven forteller om hvordan underholdningsmedier kan hjelpe dem å redusere stress, og kan bidra til å regulere deres humør og følelser. Det at film og serier kan være med å styre humør, følelser og stress er noe som er interessant i å undersøke videre, ettersom dette også kan ha en innvirkning på deres velvære. På bakgrunn av dette, vil jeg i dette avsnittet presentere ulike perspektiver på stressmestring, humørhåndtering og følelsesregulering når det kommer til bruk av underholdningsmedier. Jeg vil gi et overblikk over hvordan filmer og serier kan bidra positivt i stressende eller vanskelige situasjoner. Disse teoriene vil også bli brukt for å analysere datamaterialet senere i oppgaven. Teoriene og den tidligere forskningen som blir tatt opp i dette delkapitlet kan vise hvordan filmer og serier kan ha positive effekter og eventuelt forklare hvorfor. Målet er også at de kan gi en forklaring på hvorfor informantene velger å se de underholdningsmediene de gjør ut fra humøret.

Abigail Leigh Prestin undersøkte i sin doktoravhandling *Exploring the Therapeutic Effects of Entertainment Media* (2012) hvordan underholdningsmedier kan ha en positiv innvirkning på

psyken. Hun stiller spørsmål om spesifikke medieinnhold (f.eks. komedie) kan skape positive følelser, om disse positive følelsene har en innflytelse på «affektive, kognitive og atferdsmessige resultater» og hvordan ulike mediesjangre kan fremkalle spesifikke positive følelser (Prestin, 2012, s. 3). Hun gjennomførte en kvalitativ studie hvor informantene skulle vurdere medieklipp ut fra hvilke følelser de fikk av de ulike klippene (Prestin, 2012, s. 72-73). Studien viser at ulike medietyper kan skape positive følelser hos seerne, redusere stress og ha en positiv fysisk og psykisk helsemessig effekt (Prestin, 2012, s. 193-194). I sin studie inkluderer Prestin forskningsspørsmål som går ut på hvorfor informantene bruker medier. Det kommer frem at de i høy grad bruker mediene for å «hjelp å unngå å tenke på problemene sine», «glemme problemene sine en liten periode» og «flykte fra det som stresser dem» (Prestin, 2012, s. 262-263). Dette er også interessant å trekke frem i forbindelse med at informantene i min oppgave forteller om å bruke film og serier som en form for flukt.

Reinecke og Oliver (2016, s. 3) setter søkelys på flere positive sider ved bruk av underholdningsmedier. De stiller spørsmål ved om underholdningsmedier kan ha en positiv innvirkning på psykisk helse, om det beriker livene våres og om det gjør oss lykkeligere. Et resultat av deres studier er at de finner at det kan ha positive effekter (Reinecke og Oliver, 2016, s. 3). De mener derimot at det er et komplekst felt og presenterer flere studier på dette feltet for å gi et helhetlig perspektiv (Reinecke og Oliver, 2016). Resultatene av disse undersøkelsene er ikke homogene. Reinecke og Oliver (2016, s. 3) forteller også at dette er et felt der det er relativt nytt å undersøke hvordan bruk av underholdningsmedier har positive effekter.

Reinecke og Oliver (2016, s. 4-5) presenterer to tankeretninger når det kommer til studier på velvære i forhold til underholdningsmedier. Disse retningene er hedonisme og eudaimoni, som henholdsvis er relatert til det å fokusere på nåtiden og opplevelsen av glede eller lykke i øyeblikket kontra den typen lykke eller velvære som kommer fra et meningsfullt og formålsdrevet liv (Reinecke og Oliver, 2016, s. 4-5). Dette er noe Rigby og Ryan (2016) utdyper i nærmere detalj i *Time Well-Spent?* Her undersøker de hvilke aktiviteter eller tilfredsstillende skjerm erstatter i livene våre (Rigby og Ryan, 2016, s. 34). De er også interessert i innvirkningen underholdningsmedier har på velvære og utforsker begrepet eudaimoni og hvordan dette er i forhold til mediebruk (Rigby og Ryan, 2016, s. 35). Videre skriver de at det å bli underholdt innebærer å være mentalt opptatt eller avledet og at det handler om at noe skal holde på oppmerksomheten der målet er glede eller tilfredsstillende.

Dette er også tendenser som minner om de samme funksjonene filmer og serier har som en form for eskapisme.

Rigby og Ryan (2016, s. 35) forteller videre at underholdningsmedier kan ha en positiv funksjon og forbedre humøret ved å regulere emosjoner og humør. De mener folk bevisst søker etter underholdning for å slappe av og få ny energi, i tillegg til at de velger ut fra eudaimoniske interesser. Et eksempel de trekker frem er at følelser folk opplever gjennom handlingen i actionfilmer eller videospill har eudaimoniske elementer der en får oppleve styrker, dyder og mening (Rigby og Ryan, 2016, s. 35). Dette er interessant i forhold til noen av funnene i denne oppgaven, ettersom flere av informantene forteller at de ikke tror de positive effektene de får av å se på filmer og serier har langtidsvirkninger.

Wolfers og Schneider (2021, s. 1211) argumenterer for at det finnes for få studier som setter søkelys på mediebruk som en måte å håndtere stress. De ønsket derfor å lage en oversikt over tidligere forskning, hvilke forskningsområder som har bidratt på dette området og hvilke tilnæringsmåter som kan brukes. I forbindelse med Wolfers og Schneiders studie (2021, s. 1214-1215) ble det funnet 318 artikler som stod i samsvar med deres kriterier. Etter å ha kodet over 200 teorier og modeller i disse artiklene, konkluderte de med at studier innen mediebruk som mestringsmåte kan deles inn i tre hovedperspektiv: «(1) stress og mestring, (2) humørhåndtering og følelsesregulering, og (3) medieavhengighet og problematisk mediebruk.» (Wolfers og Schneider, 2021, s. 1210 og 1216). De to første hovedperspektivene er, ifølge Wolfers og Schneider (2021, s. 1219) mest relevante i forhold til bruk av film og serie. Disse vil derfor utdypes, samt hvilke teoretiske rammeverk som oftest blir brukt innen de ulike perspektivene.

### **2.3.1 Stressmestring**

Når det kommer til stressmestring forklarer Wolfers og Schneider (2021, s. 1216-1217) at mediebruk kan både sees på som en egen fremgangsmåte for mestringsformål og at det tilhører en egen dimensjon av fremgangsmåter for mestring. De understreker i tillegg viktigheten av å undersøke mediebruk både som atferd i stressmestring og som motiv for bruk av medier.

Ifølge Wolfers og Schneider (2021, s. 1217) kan transaksjonsmodellen til Lazarus og Folkman brukes for å undersøke mediebruk i sammenheng med mestringsprosessen.

Lazarus og Folkmans transaksjonsmodell er en modell mye referert til i psykologi, men den er også relevant å ta med i denne oppgaven ettersom det har vært en økning i symptomer på psykiske lidelser under pandemien. Det å ha en tungt psykisk periode er også noe flere av informantene snakker om i intervjuene. Ifølge Lazarus og Folkman (1984, s. 293) er transaksjonsmodellen en dynamisk modell hvor en person anses å være i et gjensidig, toveis forhold med omgivelsene. Det som skiller studier innen transaksjonsmodellen kontra tradisjonell årsak virkning-forskning, er at fokuset er på prosessen og hvordan en persons emosjonelle liv stadig er i endring (Lazarus og Folkman, 1984, s. 295). De har en dynamisk forståelse av stress som noe som oppstår når det en person opplever uoverensstemmelse mellom seg selv og omgivelsene (Lazarus og Folkman, 1984). Dette synet på hvordan stress oppstår er interessant å undersøke i forhold til hva som er årsaken til at enkelte av informantene har følt på stress under pandemien, noe som igjen kanskje har gått ut over deres sinnstilstand. Dette gjør at transaksjonsmodellen er interessant å inkludere i denne oppgaven.

### **2.3.2 Humørhåndtering og følelsesregulering**

I perspektivet på mediebruk som måte å håndtere humør og følelser brukes ofte humørhåndteringsteorien (mood management theory) (Zillmann, 1988), uses & gratifications-teorien og Gross' prosessmodell for emosjonell regulering (Wolfers og Schneider, 2021, s. 1217). Disse vil jeg nå presentere og beskrive nærmere.

Zillmann (1988) argumenterer for at informasjon og spesielt underholdning kan endre humøret. Zillmann (1988, s. 328-329) forklarer at en person prøver å velge underholdning som opprettholder et godt humør og reduserer et dårlig humør. Zillmann (1988, s. 328-329) skriver at ifølge humørhåndteringsteorien er selve valget av underholdning ikke nødvendigvis bevisst. Teorien baserer seg på læring, hvor valg av underholdning kan være bevisst i enkelte situasjoner, men at de ofte er ubevisste (Reinecke, 2017, s. 2). Ifølge teorien øker sannsynligheten for at en person tar liknende valg i en liknende situasjon hvis personen velger å se noe som forbedrer humøret når vedkommende er i dårlig humør (Zillmann, 1988, s. 329).

I motsetning til humørhåndteringsteorien der valg av underholdning baserer seg på læring og at en person velger ut fra tidligere liknende situasjoner, går bruksforskningstradisjonen (*uses & gratifications*) ut på at brukeren tar en rasjonell og bevisst beslutning (Reinecke, 2017, s. 2). I bruksforskningstradisjonen er en interessert i å finne ut «hva individet gjør med mediene» og ser på individet som «aktive brukere av mediene» (Hagen, 2000, s. 171) som

bruker mediene til å tilfredsstille sine behov (Wolfers og Schneider, 2021, s. 1218). Denne teorien er interessant å inkludere i oppgaven, ettersom enkelte av informantene forteller at de bevisst velger ulik underholdning ut fra hvilket humør de er i.

Gross' prosessmodell for emosjonell regulering forklarer prosessen å regulere emosjoner (Gross og Thompson, 2006). Gross og Thompson (2006, s. 4-5) forklarer skillet mellom følelse og emosjon ved at emosjoner får oss til å føle for å gjøre noe. De forklarer også at emosjoner gjør at vi får impulser til å gjøre noe i enkelte situasjoner og ikke gjøre noe i andre situasjoner (Gross og Thompson, 2006, s. 5). De forteller at i prosessmodellen for emosjonell regulering er synet på emosjoner noe dynamisk. Det at det er dynamisk gjør at vi kan regulere følelsene våre, der reguleringen handler om vår evne til å påvirke hvordan vi opplever og reagerer på følelser i ulike situasjoner (Gross og Thompson, 2006, s. 5). Gross og Thompson (2006, s. 8-9) inkluderer tre aspekter for å beskrive prosessen for emosjonell regulering: at folk enten kan regulere negative eller positive emosjoner; at emosjonell regulering kanskje først er bevisst, men at det deretter gjerne blir ubevisst; at emosjonell regulering kan gjøre ting bedre eller verre. De forteller at om det blir bedre eller verre avhenger av konteksten.

## **2.4 Multitasking**

Flere av informantene forteller at de oftere enn før pandemien har sett på film eller serie samtidig som de har brukt mobilen, spist eller gjort andre hverdagslige aktiviteter. For å omtale dette fenomenet bruker de ordet multitasking. Multitasking er et fenomen som beskriver det å kombinere ulike aktiviteter samtidig eller innenfor en kort tidsramme, som for eksempel å spise mens man ser på serier eller å være på sosiale medier mens man ser en film (Cain m.fl., 2016, s. 1932).

Multitasking blir ofte sett på som lite effektivt, ved at man ikke retter hele oppmerksomheten mot én aktivitet. Reinecke m.fl. (2017) undersøker effekten kommunikasjonspress og multitasking på internettet også kan ha på stress og mental helse. Resultater av undersøkelsen viser at det er en sammenheng mellom stress, utbrenthet, depresjon og angst ved høyt kommunikasjonspress og mye bruk av multitasking på internett (Reinecke m.fl., 2017, s. 93-96). Sosialt press og FOMO (*Fear of Missing Out*) var ofte hovedårsaken til kommunikasjonspress og multitasking på internett (Reinecke m.fl., 2017, s. 96-97). Funn i Li og Fan (2022) sin studie støtter funnene til Reinecke m.fl. (2017). Resultater av Li og Fan

(2022, s. 9) sin studie viser at personer som multitasker mye med medier har en dårligere evne til å fokusere, oftere retter oppmerksomheten mot negativ informasjon noe som igjen fører til høyere nivåer av angst og depresjon.

## **2.5 Dissosiasjon**

Dissosiasjon er en psykologisk tilstand som involverer at en person opplever en midlertidig forstyrrelse fra ens egen opplevelse av seg selv, omgivelsene eller virkeligheten (Guglielmucci m.fl., 2019; Ray m.fl., 1992). Ifølge Ray m.fl. (1992) involverer dissosiasjon ulike prosesser som: (1) depersonalisering – det å ikke oppleve visse deler av en selv som virkelige, (2) amnesi – kortvarig eller langvarig, (3) absorpsjon – evnen til å bli oppslukt i aktivitet, som for eksempel å se en film, lese en bok eller å kjøre, (4) flere underpersonligheter som oppleves som ulike aspekter ved seg selv, (5) ulike former for opplevelser som minner om transe og unormal bearbeiding og opplevelse av en hverdag (Ray m.fl., 1992, s. 418).

Det mest relevante aspektet ved dissosiasjon i forhold til denne oppgaven er (3) absorpsjon, som er evnen til å bli oppslukt i for eksempel en film eller en serie (Ray m.fl., 1992, s. 418). I Ray m.fl. (1992, s. 420-421) sin studie av dissosiasjon blant studenter er en av faktorene i undersøkelsen fantasy/absorption og inkluderer ulike faktorer, som: følelsen av at fantasi er virkelighet, å ikke være klar over omgivelsene mens en ser på film eller TV, å stirre ut i luften og å ikke huske om noe virkelig skjedde. Det å leve seg «for mye» inn i en fantasiverden kan sammenliknes med Baumeister (1991) sin skepsis til eskapisme, ettersom han understreker at det må være en balanse mellom det å flykte fra og å leve seg inn i den virkelige verden, for å unngå å miste kontakten med den virkelige verden og ens egne følelser.

## **2.6 Økt behov for stimuli**

En tendens flere av informantene forteller har hatt en økning under pandemien er et økende behov for stimuli. De forteller at de multitasker mer enn før, at de oftere har på underholdning i bakgrunnen mens de gjør andre aktiviteter og at de generelt føler at de ikke får nok stimuli. Krpan (2022) undersøker behovet for eksterne impulser gjennom sosiale, materielle og spenningssøkende stimuli i forhold til koronapandemien. Resultater av undersøkelsen viser at koronapandemien og sosiale distraksjoner har hatt en stor innvirkning på folk og deres behov for ekstern input (Krpan, 2022, s. 1). Studien viser også at sosiale og spenningssøkende stimuli har en negativ konsekvens på langvarig mangel på stimuli (Krpan, 2022, s. 13-16).

Når det gjelder kortvarig mangel på stimuli, har materielle og spenningssøkende stimuli en negativ konsekvens (Krpan, 2022, s. 16-19).

Krpan (2022, s. 1-2) skriver det at selv om det å tilbringe noe tid i rom med reduserte sanseinntrykk kan være fordelaktig, vil det å tilbringe lengre perioder uten stimulering ha negative konsekvenser for mental helse. Han mener mennesker kontinuerlig prøver å sikre seg de inputene som er nødvendig for å fungere normalt (Krpan, 2022, s. 2). Her definerer han *input* som hvilken som helst form for fysisk ekstern stimulering som oppfattes av sansene (Krpan, 2022, s. 2).

Hans syn på hvordan mangel på stimuli og eksterne input kan ha en innvirkning på vår mentale helse er interessant å inkludere i denne masteroppgaven, ettersom mangel på sosiale, materielle eller spenningssøkende stimuli kanskje har gjort at informantene har søkt etter stimuli gjennom underholdningsmedier for å erstatte denne mangelen. Dette er noe jeg vil diskutere i analysekapittelet.

## **2.7 Informasjonsoverflod under koronapandemien**

Begrepet informasjonsoverflod (*information overload*) ble først definert av Toffler (1970). Han definerte informasjonsoverflod som «the excessive flows and amounts of data or information that can lead to detrimental computational, physical, psychological, and social effects» (Toffler, 1970, s. 311-315). Toffler (1970, s. 348) skriver at når en person havner i en situasjon som endrer seg raskt eller er fylt med nyheter kan vedkommende ikke lenger beregne hva som kommer til å skje, som er noe en person er avhengig av for å vite hva som er rasjonell atferd. Vedkommende må derfor raskt kompensere for å kunne beregne mer nøyaktig og vil derfor søke etter og prosessere mer informasjon enn før. Derimot, er det begrensninger på vår evne til å behandle informasjon (Toffler, 1970, s. 349). Informasjonsoverflod er derfor det at en person får så mye informasjon at det blir for mye for vedkommende å håndtere (Toffler, 1979, s. 348-354).

Koronapandemien er en situasjon som har endret seg raskt og vært fylt med nyheter og kan sees på som den type situasjon Toffler (1970) diskuterer, der en person må kompensere for å kunne beregne hva som er rasjonell atferd i den gitte situasjonen. Flere har kanskje fått

informasjonsoverflod under pandemien som en følge å forsøke å holde seg oppdatert på smittetall, koronarestriksjoner og deretter hva som er rasjonell atferd.

Wang m.fl. (2022) har undersøkt informasjonsoverflod med koronapandemien som kontekst. De ønsket å undersøke kort- og langtidsvirkninger på folk sin mentale helse som en følge av informasjonsoverflod under koronapandemien i Kina (Wang m.fl., 2022, s. 10). Studien undersøkte sammenhengen mellom informasjonsoverflod under pandemien i forhold til angst, depresjon og PTSD (Wang m.fl., 2022, s. 10). Resultater i studien viser at dette har en sammenheng, der informasjonsoverflod hadde en sammenheng med angst og depresjon og depresjon kunne lede til PTSD (Wang m.fl., 2022, s. 10). De konkluderer med at disse resultatene viser at det er et behov for opplæring i hvordan man håndterer en krise, der særlig det å lære å begrense informasjon er nødvendig (Wang m.fl., 2022, s. 10).

## **2.8 Endringer i medierepertoar under første nedstenging**

Syvertsen og Ytre-Arne (2023) har studert endringer i medierepertoar under pandemien. Enkelte av respondentene i deres undersøkelse har følt en forpliktelse for å følge med på nyheter, mens andre har prøvd å unngå det (Syvertsen og Ytre-Arne, 2023, s. 10). Ifølge Syvertsen og Ytre-Arne (2023, s. 9-10) blir boklesing og lytting til musikk ansett som «bedre» enn skjermtid og omtaler dette som kulturelle hierarkier. De mener at nyheter og informasjon befinner seg øverst i det moralske hierarkiet. I deres undersøkelse føler enkelte av respondentene seg forpliktet til å følge med. Et eksempel er en av respondentene som ikke kunne begrense nyhetsforbruket fordi det er «ansvarlig og fornuftig» å følge med (Syvertsen og Ytre-Arne, 2023, s. 10). Samtidig forteller en annen av respondentene deres: «Det blir for mye negativt ang. pandemien, trenger en solskinnshistorie innimellom» (Syvertsen og Ytre-Arne, 2023, s. 12). Ifølge Syvertsen og Ytre-Arne (2023, s. 12-13) har personlighet og livssituasjon en innvirkning på hvor mye pandemien har endret informantenes medierepertoar. Enkelte av respondentene i deres studie bruker også medier til å regulere humør og følelser og noen bruker det som en form for virkelighetsflukt, ved at de bruker TV for å fjerne seg fra problemer eller for å fjerne stillhet og gi en følelse av sosial kontakt (Syvertsen og Ytre-Arne, 2023, s. 12).



## 2.9 Bruk av medier som en mestringsteknikk under koronapandemien

Eden m.fl. (2020) undersøker hvordan medier ble brukt av studenter som en måte å håndtere sosial distansering under koronapandemien. Hovedfokuset i denne studien er på sammenhengen mellom stress, angst og mental helse der de undersøker hvordan studentene strategisk bruker medier for å mestre den første fasen av koronapandemien (Eden m.fl., 2020, s. 1). Resultantene tyder på at akutt stress og angst som en følge av koronapandemien førte til en økt tendens til å bruke medier som coping-mekanisme (Eden m.fl., 2020, s. 14). Noen mestringsstrategier ved hjelp av medier er også assosiert med å ha en positiv påvirkning både på mental helse og trivsel (Eden m.fl., 2020, s. 14). På bakgrunn av dette understreker Eden m.fl. (2020, s. 14) relevansen av mediebruk som en måte å mestre pandemien og viktigheten bruken av medier som en psykologisk ressurs kan ha i krisetider.

Et resultat i studien er at stress er mer knyttet til hedonisk og mindre til eudaimonisk bruk av medier (Eden m.fl., 2020, s. 14). Hedonisme er som tidligere nevnt relatert til korttidsvirkninger på lykke, mens eudaimoni handler om lykke som har langtidsvirkninger (Eden m.fl., 2020, s. 4; Reinecke og Oliver, 2016, s. 4-5). Eudaimoni som motivasjon er knyttet til eksistensielle spørsmål som meningen med livet og moralske verdier (Eden m.fl., 2020, s. 4). Eudaimoni fører ofte derfor til at en velger mer alvorlig eller tankevekkende medieinnhold (Eden m.fl., 2020, s. 4). Ifølge Eden m.fl. (2020, s. 4) kan et «ønske om å få innsikt og søke mening i disse usikre tidene også føre til økt eudaimonisk mediebruk under sosial distansering».

Det å bruke medier som en flukt er mer knyttet til negativ følelsesmessig påvirkning, mens bruk av medier i forhold til eudaimonisme er knyttet til positiv følelsesmessig påvirkning (Eden m.fl., 2020). Videre er coping med unngående tendenser knyttet til dårligere mental helse, mens coping ved hjelp av humor er knyttet til bedre mental helse (Eden m.fl., 2020, s. 1). Bruken av emosjonsbaserte mestrings teknikker med korttidsvirkninger som unngåelse, eskapisme og humorfokusert mestrings teknikker kan også være særlig appellerende når folk er stresset, ettersom dette er en kortvarig trussel (Eden m.fl., 2020, s. 14). Dette er kanskje mestrings teknikker som særlig har blitt brukt under koronapandemien, ettersom folk har antatt at sosial distansering ville bli en kortvarig situasjon og søkte derfor til kortvarige humorhåndteringsteknikker (Eden m.fl., 2020, s. 15). Individuer med angst bruker kanskje også disse kortvarige formene for å håndtere situasjonen, men bruker i tillegg en problemfokusert form for mestrings teknikker (Eden m.fl., 2020, s. 14).

En stor del av fokuset i forskningen til Eden m.fl. (2020) er også på håp, optimisme og motstandsdyktighet, der de i sin studie finner at disse egenskapene kan påvirke bruk av medier i perioder med stress og angst. Disse egenskapene var en avgjørende faktor i hvordan individene brukte mediene som en mestringsteknikk. Individuer som hadde høy optimisme og motstandsdyktighet brukte mediene mindre som en mestringsteknikk, mens håp viste positive sammenhenger med tre av de fem medierelaterte mestringsteknikkene (Eden m.fl., 2020, s. 17). Mestringsteknikkene som ble undersøkt i studien er: *Problem-focus coping*, *avoidant coping*, *escapist coping*, *reframing coping* og *humor coping* (Eden m.fl., 2020, s. 12). Studien konkluderer med at studentene som deltok i undersøkelsen som hadde høyere grad av motstandsdyktighet, håp og optimisme ble mindre negativt påvirket av sosial distansering (Eden m.fl., 2020, s. 17). Disse individene opplevde mindre stress og angst som en følge av pandemien og opprettholdt en bedre mental helse (Eden m.fl., 2020, s. 17).

Grady m.fl. (2022) har også undersøkt bruk av medier med koronapandemien som kontekst. Fokuset i deres undersøkelse er hva brukerne av medier har unngått under perioder med sosial distansering (Grady m.fl., 2022, s. 1). Resultater av denne undersøkelsen er at bruken av TV og kommunikasjon via internett økte og at mange unngikk nyheter i begynnelsen av pandemien da sosial distansering startet (Grady m.fl., 2022, s. 1). Deltakerne i undersøkelsen hadde ulike erfaringer når det kom til sosiale medier. Plattformen som TikTok og YouTube hadde en positiv innvirkning på brukerne, mens Facebook, Twitter og nyheter var en kilde til stress (Grady m.fl., 2022, s. 1). De konkluderer undersøkelsen med at ut fra følelsesmessige behov og brukere i tider med stress kan ulike plattformer og typer medieinnhold ha ulike funksjoner (Grady m.fl., 2022, s. 1).

## Kapittel 3 – Metode

I dette kapittelet ønsker jeg å gå nærmere inn på det metodiske opplegget og de ulike stegene i prosessen med denne oppgaven. Studien ble gjennomført ved at jeg intervjuet 13 personer i alder 20 til 29 år ved bruk av en semistrukturert intervjuguide. Jeg vil her gjøre rede for og begrunne valg av metode, beskrivelse av rekrutteringen av informanter og informasjon om dem samt gjennomføringen av pilotintervjuet og forskningsintervjuene. I tillegg vil jeg fortelle om gjennomføringen av transkribering og analyse, før jeg til slutt gjør noen forskningsetiske vurderinger hvor jeg reflekterer over metode, fremgangsmåte og svakheter i utførelsen.

### 3.1 Valg av metode

«Metode er et redskap eller hjelpemiddel som brukes for å forstå et komplekst fenomen.» (Gentikow, 2005, s. 32). Det jeg ønsker å finne ut av er hvordan og hvorfor unge voksne bruker underholdningsmediene film og serier under koronapandemien, om det har vært en endring før og under koronapandemien og eventuelt om underholdningsmediene blir brukt som en virkelighetsflukt. Problemstillingen krever at jeg får innsyn i unge voksnes erfaringer og bruk av underholdningsmedier under pandemien. Gentikow (2005, s. 48) argumenterer for at hensikten ved å bruke kvalitativ metode er å produsere «detaljerte, fyldige og rike beskrivelser, basert på informantenes nødvendigvis subjektive erfaringer». Hun skriver også at kvalitative empiriske studier tar utgangspunkt i informantenes erfaringer, uttrykt med deres egne ord (Gentikow, 2005, s. 45). Kvalitativ metode vil derfor være en god måte å få innsyn i informantenes subjektive erfaringer. Det vil derfor være formålstjenlig å bruke en kvalitativ tilnærming for å finne ut hvorfor og hvordan unge voksne bruker underholdningsmedier under pandemien.

Kvale og Brinkmann (2009, s. 21) trekker frem at målet med kvalitative forskningsintervju er «å få frem betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden». Det at informantene selv kan formulere seg med egne ord kan, ifølge Gentikow (2015, s. 45), gi nye innsikter samtidig som de er mer presise, pålitelige og sannferdige. Kvalitative forskningsintervju er altså passende til denne oppgaven, ettersom informantenes refleksjoner og personlige erfaringer er det essensielle for å svare på hvordan og hvorfor unge voksne bruker underholdningsmedier under pandemien.

Ved bruk av semistrukturerte intervju er tema definert på forhånd og det er utarbeidet en intervjuguide (Østbye m.fl., 2013, s. 105). Denne formen for intervju gir fleksibilitet ettersom det gir en mulighet til å bygge videre på innspill fra informanten og å stille oppfølgings spørsmål (Østbye m.fl., 2013, s. 105). Ettersom tema er definert på forhånd i denne intervjuformen, kreves det en del forarbeid for forskeren. Det å være godt forberedt åpner derimot opp for bedre muligheter til å stille oppfølgings spørsmål, som gjerne kan gi nye og uventede perspektiver (Østbye m.fl., 2013, s. 104). I intervjuene stilte jeg gjerne oppfølgende spørsmål dersom jeg oppdaget noe nytt i svarene til informantene som var interessant i forhold til oppgaven, eller dersom jeg ønsket at informanten utdypet svaret ytterligere. Dersom jeg var usikker på hva informanten mente med et utsagn ba jeg dem gjerne om ytterlige beskrivelser eller avklaring av betydninger og følelser (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 171). Dette åpnet for at jeg kunne stille disse spørsmålene på neste intervju.

### **3.2 Rekruttering av informanter**

Rekrutteringen til undersøkelsen foregikk ved bruk av det Gentikow (2005, s. 80) omtaler som snøballmetoden. Informantene ble rekruttert ved at en kjent kontakt satt meg i forbindelse med en ny informant. Etter å ha gjennomført enkelte av intervjuene nevnte jeg for informanten at jeg satt pris på om de hadde tips til mulige nye intervjuobjekt. Jeg rekrutterte derfor også gjennom enkelte av informantene.

I forkant av rekrutteringen av informanter utarbeidet jeg et kort informasjonsskriv som forklarte hva undersøkelsen gikk ut på og hvor omfattende det ville bli dersom de valgte å delta. Jeg registrerte også prosjektet i RETTE (et system for behandling av personopplysninger i forskningsprosjekter og studentoppgaver ved UIB). I tillegg utformet jeg et samtykkeerklæringsskriv hvor jeg informerte om formålet med masteroppgaven, informantenes rettigheter, hva deltakelsen kom til å innebære, samt informasjon om RETTE.

Informantene ble informert om at intervjuet kom til å ta rundt en time og at de ville bli anonymisert i oppgaven. Dersom de ønsket å delta i undersøkelsen fikk de tilsendt samtykkeerklæringsskjemaet, som de ble bedt om å lese gjennom i forkant av intervjuet. I forkant av intervjuet fikk de mulighet til å stille spørsmål angående dette, før de gjorde seg

innforstått med hva deltakelsen innebar og skrev under. Vi avtalte deretter tidspunkt og møtested for intervjuet.

I rekrutteringsprosessen var det et kriterium at informantene under koronapandemien bruker underholdningsmedier, enten film, serie eller begge deler. Jeg satt meg som mål å rekruttere minimum 10 informanter, som er hva Gentikow (2005, s. 77) anbefaler. Jeg ønsket å rekruttere personer i alder 20 til 30 år og å ha omtrent like mange kvinner og menn. Jeg så også på det som en fordel om informantene bodde i ulike byer og at de hadde ulik sysselsetting, for å få et variert utvalg som sannsynligvis hadde ulik livssituasjon og opplevelse av pandemien.

### 3.3 Informantene

Informantene til prosjektet består av 13 personer i alder 20 til 29, med en kjønnsfordeling på åtte kvinner og fem menn. Omtrent halvparten av informantene er i fulltidsjobb, mens resten er fulltidsstudenter. Informantene er norske og bor primært i Oslo, Bergen eller en mindre by. Intervjuobjektene anonymiseres i oppgaven, men for å gjøre analysekapitlet mer oversiktlig vil informantene bli omtalt med fiktive navn. Tabell 1 viser oversikt over informantene:

Tabell 1 Informantutvalg

<b>Pseudonym</b>	<b>Alder</b>	<b>Sysselsetting</b>	<b>Bosted</b>
«Ida»	25	Fulltidsjobb	Oslo
«Sara»	24	Student	Oslo
«Vilde»	24	Student	Storby
«Andreas»	24	Fulltidsjobb	Bergen
«Jonas»	24	Fulltidsjobb	Tettsted
«Linda»	24	Student	Mindre by
«Markus»	24	Fulltidsjobb	Oslo
«Katrine»	29	Fulltidsjobb	Bergen
«Hege»	25	Student	Bergen
«Nina»	25	Student	Oslo
«Camilla»	28	Student	Mindre by
«Sander»	25	Fulltidsjobb	Mindre by
«Joakim»	20	Student	Mindre by

### **3.4 Pilotintervju**

I forkant av rekrutterings- og intervjuprosessen gjennomførte jeg en pilotstudie for å teste intervjuguiden og eventuelt hvilke endringer som burde gjøres. Det ble også brukt samme opptaksutstyr som jeg planla å bruke under intervjuene for å teste at dette fungerte (Gentikow, 2005, s. 81). Pilotstudien ble gjennomført ved at jeg intervjuet en bekjent ved å bruke den utarbeidede intervjuguiden. Vedkommende studerer ikke medievitenskapelige emner. Det å ikke dele egen akademisk bakgrunn er ifølge Gentikow (2005, s. 81-82) en fordel, ettersom jeg fikk testet at jeg brukte forståelig språk og unngikk fagterminologi eller fremmedord. Informanten i pilotintervjuet også i samme aldersgruppe og passet med kriteriene for å være med i den endelige undersøkelsen.

Under pilotintervjuet kom det frem at det var vanskelig for informanten å huske tilbake på hvilke perioder vedkommende så på underholdningsmedier og å skille mellom når i pandemien det var nedstenging. På bakgrunn av dette, gjorde jeg endringer i intervjuguiden der jeg i større grad introduserte og minnet informantene om de ulike delene av pandemien. I tillegg, ble fokuset større på tendenser i erfaringer under nedstenginger kontra når det var færre restriksjoner i samfunnet, heller enn spesifikke tidsperioder under pandemien. Pilotintervjuet var også verdifullt for å oppdage hvorvidt spørsmålene var åpne nok eller om intervjuguiden inneholdt mange ja- og nei-spørsmål (Gentikow, 2005, s. 81). Jeg gjorde også endringer i enkelte av spørsmålene, spesielt på spørsmål der jeg oppdaget at informanten kom med kortere og mindre utdypende svar.

### **3.5 Gjennomføring av kvalitative forskningsintervju**

Jeg har tidligere argumentert for valget av kvalitative forskningsintervju som metode for å finne ut hvordan unge voksne bruker underholdningsmedier under pandemien. Dette kapitlet vil inneholde beskrivelse av gjennomføringen og begrunnelse for valg under planleggingen og gjennomførelsen av ansikt-til-ansikt-intervjuene.

I forkant av intervjuene, utarbeidet jeg en semistrukturert intervjuguide. En intervjuguide er operasjonalisert fra problemstillingen til konkrete temaer og deretter til konkrete intervju spørsmål (Gentikow, 2005, s. 89). Utformingen av intervjuguiden ble gjort med bakgrunn av forskningsspørsmålene: hvilke endringer ser vi i bruken av underholdningsmedier før og under pandemien? Blir underholdningsmediene brukt som en

form for virkelighetsflukt? Denne operasjonaliseringen er hensiktsmessig for å holde fokus på det man vil undersøke og for å sikre validitet (Gentikow, 2005, s. 91). Intervjuguiden skulle derfor sikre at aktuelle tema ble diskutert for å sikre validitet, samtidig som at informantene kunne formulere seg med egne ord. Dette står i samsvar med Gentikow (2005, s. 45) som argumenterer for at hjelpne svar ikke regnes som like verdifulle, men uoppfordrede ytringer der informantene selv formulerer svarene er mest ettertraktet.

Aksel Tjora (2012, s. 131-134) legger i sine intervjuguider opp til at det forventes ulik grad av refleksjon hos intervjuobjektene i de ulike delene av intervjuet. Intervjuet blir delt opp i oppvarmingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avrundingspørsmål. Han begynner med konkrete spørsmål, før han går videre til spørsmål som krever mer refleksjon og til slutt mer konkrete spørsmål igjen (Tjora, 2012, s. 131-134). Ifølge Gentikow (2005, s. 94) derimot, bør en være forsiktig med å begynne et intervju med demografiske spørsmål. Etersom jeg ønsket å se på endringer i bruk av underholdningsmedier før og under pandemien, ble intervjuguiden lagt opp til at informantene skulle «fortelle seg gjennom pandemien». Det ble satt søkelys på å hva de gjorde under nedstenging kontra gjenåpning og om dette var annerledes fra før pandemien.

Intervjuene startet med en briefing der jeg forklarte hva jeg ønsket å undersøke, samt en kort beskrivelse av intervjuprosessen. Deretter, ble informantene stilt oppvarmingsspørsmål hvor de ble bedt om å fortelle om deres generelle bruk av film og serier i løpet av en dag. Ifølge Gentikow (2005, s. 45) er det at intervjuobjekter forteller om sine erfaringer i en større sammenheng en styrke. Videre, ble det i intervjuene stilt konkrete spørsmål som alder, bosted, hobbyer, sysselsetting, favorittsjangre og om dette hadde endret seg siden før pandemien. Det ble stilt oppfølgingsspørsmål underveis dersom noe kom frem som var interessant å undersøke videre. I denne delen av intervjuet var formålet å få en oversikt over informantenes bruk og vaner rundt underholdningsmedier, samt gjøre informanten mer komfortabel før det ble stilt spørsmål som krevde mer refleksjon. Formålet med å stille de demografiske spørsmålene var også for å få frem eventuelle endringer i informantenes livssituasjon, ettersom dette også kan ha en stor innvirkning på deres bruk av underholdningsmedier.

Videre, ble informantene bedt om å fortelle om deres bruk av film og serier før pandemien. De ble blant annet spurt om de brukte film og serier i bestemte humør eller situasjoner som tidspunkt på dagen, om de så alene eller sammen med andre og hva slags type film og serier

de valgte i spesifikt humør. Dette for å kunne se eventuelle endringer i forhold til når informantene fortalte om bruken av underholdningsmedier under pandemien.

Deretter var fokuset i denne delen av intervjuet hva informantene gjorde da koronapandemien brøt ut. I pilotintervjuet og de tidlige intervjuene kom det frem at det var vanskelig for informantene å skille hva de så på i de ulike delene av pandemien. Ifølge Gentikow (2005, s. 92) er assosiasjoner en god åpning for at informantene får en følelse av at samtalen er åpen. I tillegg gjør assosiasjoner det enklere for informantene å huske tilbake på hva de så på i starten av pandemien. Flere av informantene ga uttrykk for at de gjerne ser det som nylig er lagt ut på strømmetjenestene og seriene/filmene det blir snakket mye om. Det kommer også frem i intervjuene at flere av informantene så på serien Tiger King da den kom ut, som var 20. mars 2020 (på norsk Netflix). På bakgrunn av dette, ble de i denne delen av intervjuet spurt om de så på Tiger King i starten av pandemien og om de så dette sammen med andre. Dette ble gjort for at informantene enklere skulle huske tilbake på hva de eventuelt så i denne perioden. Deretter ble det stilt eventuelle oppfølgings spørsmål. Videre, ble de spurt om informantene fikk noen nye hobbyer, om det var endringer i antall og hvilke strømmetjenester de brukte og hvordan hverdagen deres endret seg som en følge av utbruddet.

Videre, ble det stilt spørsmål som krevde mer refleksjon hos informantene. Her spurte jeg blant annet om hvordan de følte seg når det kom stadig nye nedstenginger og hvilken funksjon film og serier har for dem. Jeg stilte gjerne oppfølgende spørsmål basert på svaret til informanten og spurte gjerne om de brukte film og serier som en virkelighetsflukt, dersom de ikke tok opp dette selv. De ble også bedt om å fortelle om noe de så på i starten av pandemien og på hvilken måte denne serien/filmen traff dem. Jeg var også interessert i å finne ut i hvilken situasjon og hvilket humør de gjerne valgte å se ulike typer sjangre, for å se om dette hadde endret seg siden før pandemien.

Ettersom jeg brukte en semistrukturert intervjuguide, utartet intervjuene seg ulikt for hver informant. Informantene svarte ofte på spørsmål jeg planla å stille senere i samtalen. Det var derfor naturlig i flere av intervjuene å endre på rekkefølgen av spørsmålene, slik at samtalen skulle flyte mer naturlig og for at informantene skulle få muligheten til å uttrykke egne tanker på deres egen måte (Gentikow, 2005, s. 53).



Intervjuene ble deretter avsluttet med en kort debriefing hvor informantene ble spurt om de hadde noe mer de ønsket å si. Jeg oppsummerte i tillegg kort intervjuet og der jeg nevnte min forståelse av deres opplevelser på enkelte av hovedpunktene i intervjuet (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 160-161). Informantene fikk da spørsmål om de syntes dette stemte med deres oppfatning og om de ønsket å gjøre noen rettelser. Jeg takket deretter for at de stilte til intervju og for verdifulle svar. De ble deretter påminnet om at de ville bli anonymisert i oppgaven. Videre, informerte jeg dem om at de kunne ta kontakt dersom de ønsket å komme med rettelser eller ny informasjon i etterkant av intervjuet og om deres rett til å trekke samtykket.

Intervjuene ble gjennomført mens det fremdeles var smittevernstiltak på grunn av koronapandemien. Enkelte av informantene befant seg også i andre byer. På bakgrunn av dette, ble enkelte av intervjuene gjennomført som videosamtaler over Zoom. Syv av intervjuene ble gjennomført via videosamtaler, mens seks av intervjuene ble gjennomført ansikt-til-ansikt. Ideelt sett hadde alle intervjuene blitt gjennomført fysisk ved ansikt-til-ansikt intervjuer, ettersom en da har adgang til ikke-språklig informasjon som gester og kroppsspråk (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 178).

Et problem jeg støtte på ved ett av de digitale intervjuene, var at lyden automatisk ble dempet på den andre personen når en person snakket. Dette gjorde det vanskeligere å være en aktiv lytter og å komme med oppfølgende spørsmål. Dette var derimot noe jeg ble vant til og prøvde å innrette meg deretter. Noe å ta stilling til når det kommer til digitale intervjuer er at informantene gjerne gjennomfører disse hjemme hos seg selv der det gjerne er flere hjemme. Dersom informantene tenker at andre kan høre dem snakke mens de blir intervjuet, kan det hende at de ikke tør å åpne seg like mye angående enkelte av temaene. Derimot, var det ingen av informantene som ga uttrykk for dette i denne studien, da de i stor grad snakket fritt. De digitale intervjuene fungerte godt og informantene i Zoom-intervjuene kom tilsynelatende med like verdifulle svar som i de fysiske intervjuene. Noe som er verdt å nevne er at de fleste informantene var studenter, som hadde blitt vant til å bruk Zoom som verktøy etter nesten to år med pandemi.

### 3.6 Transkripsjon og analyse

I dette underkapitlet vil jeg gjøre rede for hvordan opptakene ble transkribert og hvordan datamaterialet ble bearbeidet og analysert.

Intervjuene jeg foretok ansikt-til-ansikt ble tatt opp med taleopptak-funksjonen på mobilen, mens jeg brukte opptak-funksjonen via Zoom i intervjuene som ble gjennomført digitalt. Før transkriberingen av et intervju gikk jeg gjennom notatene jeg tok underveis i intervjuet. Det ble deretter transkribert i ordrett talerspråkstil. I enkelte deler av intervjuene som jeg vurderte som mindre relevant, eller hvor det var enklere å forstå hva som ble sagt muntlig enn skriftlig, normaliserte jeg språket. Jeg skrev da eventuelt en kommentar i parentes med hvordan det ble formulert av informanten. Dette var for at jeg ikke skulle misforstå informantens utsagn i arbeidet med analysen. Under transkriberingen skrev jeg også notater underveis, som tanker om datamaterialet og eventuelle kategorier for analyser, i tillegg til at jeg uthevet spesielt interessante utsagn jeg ønsket å undersøke videre (Gentikow, 2005, s. 115). Ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 212) finnes det «ingen sann, objektiv oversettelse fra muntlig til skriftlig form». Jeg var derimot nøye med å behandle datamaterialet så objektivt som mulig der å få frem hva informantene mente var i fokus. Dersom informanten nevnte opplysninger som kunne identifisere dem eller andre personer ble dette anonymisert, med mindre det ikke hadde særlig betydning for problemstillingen i oppgaven. Dette kunne være for eksempel venner eller kjente av informanten, arbeidsgiver eller særlig gjenkjennbare detaljer.

Arbeidet med analysen ble drevet av problemstillingen og forskningsspørsmålene. Ettersom jeg gjennomførte et semistrukturert dybdeintervju, var temaene jeg skulle spørre om definert på forhånd. Ifølge Johannessen, Rafoss og Rasmussen (2018, s. 22) er analyse «en spørsmålsdrevet prosess, der man leter i data etter svar på spørsmål.» Intervjuguiden, som tok for seg de ulike temaene jeg ønsket å utforske, ble brukt for å kategorisere sitater og funn i intervjuene. Også teori og tidligere forskning ble brukt til å kategorisere sitater og funn. Noen av teoriene og den tidligere forskningen ble også inkludert som et resultat av funn som kom fram i analysen. I arbeidet med analysen, startet jeg altså med å strukturere datamaterialet ut fra temaene som var forhåndsbestemt. Jeg brukte uthevingsfarge for tekst og fargekodet hvert enkelte transkriberte intervju for å få oversikt av datamaterialet. Dette ble også brukt for å få oversikt over særlig interessante sitat å bruke i analysen. Videre, strukturerte og samlet jeg sitatene og funnene ut fra like eller lignende erfaringer hos informantene.

### 3.7 Etiske vurderinger

Forskningsprosjektet ble høsten 2021 registrert og vurdert i RETTE (Risiko og ETTERlevelse), som er et system for behandling av personopplysninger i forskningsprosjekter og studentoppgaver ved Universitetet i Bergen. Informantene deltok frivillig på grunnlag av informert samtykke. De fikk tilsendt samtykkeskjema på forhånd av intervjuene hvor jeg informerte om hva masteroppgaven går ut på og hva jeg ønsker å undersøke, hvilke personopplysninger jeg samler inn og hvordan disse blir behandlet, hva det innebærer for dem å delta, samt informantenes rettigheter som at deltakelsen er frivillig og at de når som helst kan trekke seg fra prosjektet. Disse ble signert før intervjuet begynte. I starten av intervjuet nevnte jeg igjen at de ville bli anonymisert i oppgaven og i slutten av intervjuet minnet jeg dem på at de kunne trekke seg når som helst.

I oppgaveteksten har informantene blitt anonymisert ved å bruke pseudonymer. Informantenes navn ble også erstattet med ulike informantnøkler i dokumentene som ble brukt i arbeidet med oppgaven. Jeg har også vært nøye med å dele så lite personinformasjon om informantene som mulig i oppgaven og å kun informere om det som er til hjelp for å kunne svare på problemstillingen. Ettersom sammensetningen av opplysninger gjorde at enkelte av informantene ble for gjenkjennbare, har enkelte av bostedsnavnene blitt anonymiserte. Jeg har erstattet disse med «mindre by», «tettsted» og «storby» avhengig av størrelsen på bostedet.

Det å finne ut hvordan og hvorfor informantene har brukt underholdningsmedier under pandemien, som er formålet med undersøkelsen, gjør at en fort kommer inn på sensitive emner som for enkelte kan være vanskelige å snakke om. Spørsmålene i intervjuene må kun stilles hvis de kan svare på problemstillingen, som kan gi oss verdifull vitenskapelig kunnskap som igjen kan forbedre den menneskelige situasjonen som utforskes (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 97). Intervjuguiden inneholdt ikke spørsmål som krevde at informantene fortalte om personlige eller sensitive tema, men flere av intervjuene gikk inn på dette da informanten selv tok dette opp. I et av intervjuene kom en av informantene inn på å slite med disassosiasjon når vedkommende ser på enkelte typer filmer og serier. Det at vedkommende tar opp et personlig og sensitivt tema gjør at det er desto viktigere å anonymisere informanten. Det var også viktig at jeg opptrådte på en empatisk måte samtidig som jeg var varsom med å spørre for mye angående temaet.

### 3.8 Refleksjoner

Som tidligere argumentert for er det kvalitative forskningsintervjuet et godt verktøy for å undersøke unge voksnes bruk av film og serier under koronapandemien. Det at informantene selv forteller om deres egne erfaringer, uttrykt med egne ord, gir verdifull innsikt i deres bruk av underholdningsmedier under pandemien (Gentikow, 2005, s. 45). I dette underkapitlet vil jeg derimot reflektere over gjennomføringen av oppgaven, peke på svakheter ved studien samt utfordringer ved å bruke kvalitativ metode.

Formålet med studien er som nevnt å undersøke unge voksnes erfaringer og bruk av film og serier under koronapandemien. En svakhet ved oppgaven er det at det ikke er vanskelig å vite om endringene i informantenes bruk av film og serier skyldes koronapandemien eller endringer i deres livssituasjoner. Flere av informantene har under pandemien flyttet bosted, sivilstatus eller hatt en overgang fra være student til å jobbe. Endringene i livssituasjon kan være årsak til informantenes endringer i hvorfor og hvordan de bruker underholdningsmedier. Det blir derfor en feilkode å konkludere med at alle informantenes endringer skyldes koronapandemien. Dette er noe jeg har vært bevisst på under arbeidet med analysen.

I arbeidet med analysen ble det brukt en tematisert analyseform. Ifølge Gentikow (2005, s. 136) er temasentrert analyse en av de mest brukte og fruktbare fortolkningsmetoder for kvalitativt empirisk datamateriale. Derimot er det enklere å oppfatte selvmotigelser på personnivå (Gentikow, 2005, s. 235), altså ved personsentrert analyseform. Det kunne derfor også vært formålstjenlig å analysere datamaterialet ved hjelp av personsentrert analyseform. Dette har det i enkelte deler av analysen også vært tatt stilling til, dersom jeg har lagt merke til noe som skiller seg ut underveis.

Denne oppgaven er som sagt en kvalitativ studie for å undersøke unge voksnes erfaringer med underholdningsmedier under pandemien. Selv om jeg har gjennomført en kvalitativ studie, der fokuset er på enkelttilfeller, håper jeg at resultatene kan gi et inntrykk av hvilke erfaringer unge voksne generelt har hatt under pandemien. Den kvalitative metoden blir derimot ofte kritisert for å ikke kunne oppnå reliabilitet, validitet og generaliserbarhet, som er kjente metodiske krav (Gentikow, 2005, s. 56-57). Ifølge Gentikow (2005, s. 37) er den kvalitative metoden derimot selvrefleksiv, noe som gjør det mulig å kunne kompensere for mangel på formaliserte konvensjoner. Gentikow (2005, s. 37) skriver videre at ved å kritisk evaluere sine valg fortløpende og å vektlegge det å «sannsynliggjøre sine konklusjoner, kan

man oppnå den validitet og reliabilitet av sine data som metoden i kritikernes øyne mangler». Hun poengterer at den kvalitative metoden ikke påstår å kunne finne sannheten, men at den er avhengig av fortolkninger (Gentikow, 2005, s. 37). Jeg vil nå diskutere reliabilitet, validitet og generaliserbarhet i forhold til min gjennomførelse av studien, samt presentere syn på hvordan man kan oppnå disse metodiske kravene.

### **3.8.1 Reliabilitet**

Reliabilitet har ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 276) med forskningsresultatene konsistens og troverdighet å gjøre og at det går ut på om hvorvidt resultatet kan reproduseres på andre tidspunkt av andre forskere. Intervjuene ble gjennomført i desember 2021 og i januar og februar 2022. I denne perioden hadde vi levd med koronapandemien i underkant av to år. Enkelte av intervjuene ble gjennomført da det var strengere restriksjoner, mens andre ble gjennomført da det var færre restriksjoner. Dette kan ha hatt en innvirkning på resultatene i intervjuene. Et annet aspekt ved tidspunkt for gjennomførelsen av studien er at informantene i dag sannsynligvis hadde glemt mye om sine erfaringer og vaner under pandemien. I intervjuene var det flere av informantene som allerede begynte å glemme og forveksle ulike perioder og tendenser. Det ville derfor vært utfordrende å reprodusere samme resultat på andre tidspunkt av andre forskere.

Videre, ville det kanskje vært mer formålstjenlig at intervjuene ble gjennomført tidligere i koronapandemien, eventuelt under nedstenginger, ettersom informantene ville ha husket bedre sine erfaringer. Det at det er vanskelig for informantene å huske tilbake på hva de gjorde og at periodene flyter sammen er en potensiell feilkilde. Når det er sagt, kan avstanden fra perioden gjøre det mulig for informantene å reflektere over pandemien og endringene på en annen måte. Informantene ser kanskje sine opplevelser i nytt lys og endringene i deres bruk av underholdningsmedier kan bli tydeligere for dem enn om de hadde blitt intervjuet tidligere i pandemien.

### **3.8.2 Validitet**

Validitet i den kvalitative forskningen handler ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 276) om hvorvidt metoden undersøker det den skal. Når det kommer til validiteten i intervjuprosessen, forsøkte jeg å kontrollere at jeg forstod hva informanten mente dersom jeg var usikker (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 278-281). Dette gjorde jeg ved å stille oppfølgende spørsmål eller

spørre om presisering av hva de mente med et utsagn. Jeg kunne også spørre om jeg tolket deres utsagn slik informanten hadde intendert det, men jeg var forsiktig med dette for å ikke lede dem til en konklusjon som var til fordel for problemstillingen. I debriefingen av intervjuene oppsummerte jeg også hovedpunktene fra intervjuene slik at de kunne rette opp i noe dersom de hadde ment annerledes.

Ettersom jeg gjennomførte et semistrukturert intervju, hadde jeg også definert enkelte tema jeg skulle spørre om på forhånd for å utforske hvordan og hvorfor unge voksne brukte underholdningsmedier. I forkant av intervjuene var jeg også interessert i å undersøke om de hadde brukt dette som en form for virkelighetsflukt. Under arbeidet med analysen har jeg vært nøye med å ha et kritisk syn på fortolkninger og å kontrollere funn, slik at jeg minsket faren for selektiv forståelse (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 279). Jeg forsøkte derfor å være kritisk i analysen til hva som kunne tolkes som virkelighetsflukt og heller prøve å ha et mer åpent utforskende utgangspunkt.

I informasjonsskrivet og i forkant av intervjuet hadde jeg i korte trekk fortalt informantene om hva jeg ønsket å undersøke. Dette gjør at det er risiko for at informanten kommer med utsagn de ikke nødvendigvis mener, for å forsøke å fremstå som fornuftige eller for å hjelpe til med å få svar som passer til det jeg undersøker. Det at intervjupersonen skal redegjøre for erfaringer vedkommende ikke har reflektert over kan også være komplisert (Gentikow, 2005, s. 67). Ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 281) er det ikke sikkert at det intervjupersonen forteller er den faktiske sannheten, men at dette er personens oppfatning av seg selv og sin mediebruk. Det er altså umulig å garantere at de erfaringene informantene forteller om nødvendigvis er korrekte, selv om de forsøker å fortelle sannheten. Gentikow (2005, 68) argumenterer derimot for at det sannsynligvis bare er i kvalitative forskningsintervju informanter får verbalisert sine erfaringer. Hun poengterer også at informantene kanskje blir klar over noe de ikke har kunnet sette ord på før. Enkelte av informantene i undersøkelsen uttrykte nettopp dette; at de ikke hadde reflektert over temaet før, men at det var en god opplevelse og at de lærte en del om seg selv og sine vaner rundt underholdningsmedier.

Noe som også er verdt å nevne er hvorvidt informantene oppfører og svarer slik de ville gjort dersom ikke forskeren eller opptaksutstyret var til stede, altså økologisk validitet (Østbye m.fl., 2013, s. 124-125). En intervjusituasjon vil aldri være helt naturlig og det informantene forteller blir vanligvis ikke tatt opp.

### 3.8.3 Generaliserbarhet

Det siste metodiske kravet jeg vil diskutere er kravet om generaliserbarhet i kvalitative studier. Ifølge Østbye m.fl. (2013, s. 231) går generaliserbarhet ut på om funn i en undersøkelse kan overføres til en større populasjon en ikke direkte har observert. Gentikow (2005, s. 60) forklarer kravet om det kan generaliseres med at det har allmenn statistisk gyldighet. Hun mener derimot også at dette kravet ikke kan overføres fra den kvantitative til den kvalitative metoden, ettersom utvalget i en kvalitativ studie ikke er representativt (Gentikow, 2005, s. 60). Diskusjonen om det er mulig å generalisere kvalitative studier er noe jeg vil gå nærmere inn på i dette underkapitlet.

Som nevnt, mener Gentikow (2005, s. 60) at kravet om generaliserbarhet ikke nødvendigvis kan overføres fra den kvantitative metoden til den kvalitative metoden. En innvending hun har til at metoden blir kritisert for å ikke produsere entydige eksakte resultater er at menneskelig erfaring ikke lar seg beskrive gjennom entydige data (Gentikow, 2005, s. 37). Målet ved den kvalitative metoden er derimot å produsere et flertydig materiale med informantenes egne ord (Gentikow, 2005, s. 37). For å undersøke unge voksnes bruk av underholdningsmedier under pandemien vil det å la informantene selv fortelle om sine egne erfaringer være formålstjenlig, ettersom dette åpner for mulighet til å finne mer komplekse erfaringer og årsaker. Gentikow (2005, s. 63) argumenterer for at vi ikke bør se på generaliserbarhet som et krav innen kvalitative studier, men at det er nettopp det å undersøke fenomeners kompleksitet som er en av de største kvalitetene ved kvalitativ metode.

Gentikow (2005, s. 63) foreslår å erstatte generaliserbarhet med analytisk kompleksitet. Hun mener at dette også står i samsvar med metodens refleksivitet og særlig forskerens selvrefleksivitet (Gentikow, 2005, s. 63). Videre, argumenterer hun for at konklusjoner i kvalitative studier bør «avspeile fenomeners kompleksitet og derfor heller understreke uferdigheten i analysen, fremfor å kamuflere den». Problemstillingen og forskningsspørsmålene er utformet med tanke på å gjennomføre en kvalitativ studie som ikke nødvendigvis fører til én enkel konklusjon. Problemstillingen *Hvordan og hvorfor bruker unge voksne film og serier under koronapandemien?* og forskningsspørsmålene: *hvilke endringer ser vi i bruken av underholdningsmedier før og under pandemien? Bli underholdningsmediene brukt som en form for virkelighetsflukt?* åpner for komplekse og flertydige svar der informantene har ulike erfaringer og årsaker til bruk.

Når det kommer til generaliserbarhet, vil ikke utvalget i denne oppgaven være stort nok til å generaliseres. Dette er ifølge Gentikow (2005, s. 164) heller ikke målet med kvalitative studier, men derimot at det skal gi nyanserte og komplekse beskrivelser av et fenomen. Ifølge Gentikow (2005, s. 63) er målet med kvalitativ metode å være analytisk kompleks og refleksiv. Konklusjoner i kvalitative studier bør derfor være komplekse, men behøver ikke nødvendigvis å være fullstendige (Gentikow, 2005, s. 63). De bør derimot være et produkt av et forsøk på å utforske fenomenets betydninger (Gentikow, 2005, s. 63). Dette er også et synspunkt jeg har tatt stilling til og arbeidet ut fra i denne oppgaven. Målet med oppgaven har derfor vært nettopp det å utforske fenomenet – altså erfaringer informantene i undersøkelsen har hatt med bruk av film og serier under pandemien, endringer i bruken som en følge av pandemien og om de blir brukt som en form for virkelighetsflukt. Jeg har på bakgrunn av dette utformet studien i håp om å kunne gi en nyansert beskrivelse av fenomenet.



## Kapittel 4 – Analyse

I følgende kapittel vil jeg undersøke hvordan intervjuobjektene har brukt underholdningsmedier under pandemien og om det har vært en endring siden før pandemien. Jeg ønsker å undersøke problemstillingen: *Hvordan og hvorfor bruker unge voksne film og serier under koronapandemien?* Noen sentrale spørsmål er: hvilke endringer ser vi i bruken av underholdningsmedier før og under pandemien? Blir underholdningsmediene brukt som en form for virkelighetsflukt? Dette vil undersøkes i lys av teori og tidligere forskning fra kapittel to.

Analysen vil bli delt inn i to deler, hvor jeg i den første delen vil gi et overblikk over informantenes erfaringer med bruk av film og serier under koronapandemien og endringer i deres bruk av underholdningsmedier. I andre delen vil jeg mer systematisk analysere datamaterialet i forhold til de teoretiske perspektivene som ble diskutert i kapittel to: eskapisme, nostalgi, stressmestring, humørhåndtering og følelsesregulering. Det er interessant å undersøke hvilke erfaringer unge voksne har hatt ved å bruke underholdningsmedier under koronapandemien, samt hvilken effekt bruk av film og serier har hatt i deres hverdag under pandemien. Hvordan informantene opplever hverdagen og deres erfaringer med bruken av filmer og serier i denne ekstraordinære situasjonen vil altså være i fokus.

## **4.1 Informantenes erfaringer under koronapandemien**

Som nevnt vil jeg i denne første delen av analysen gi et overblikk over informantene, deres erfaringer med bruk av film og serier under pandemien og eventuelle endringer etter at pandemien brøt ut. Jeg vil presentere informantene og oppsummere kort om hver enkelt for å få en oversikt over hvem de er. Deretter, vil jeg se på hvordan pandemien har påvirket informantenes hverdag, hvordan dagsrytmen har blitt endret og diskutere utvalgte tendenser som går igjen hos flere av dem. Dette inkluderer mer multitasking, økt behov for stimuli og variasjon, hva slags underholdning informantene har unngått og hvordan film og serier kan skape følelsen av et fellesskap.

### **4.1.1 Introduksjon av informantene**

Innledningsvis vil jeg fortelle litt om informantenes livssituasjon, deres vaner rundt bruken av film og serier og endringer under pandemien. Enkelte av informantene uttrykker at koronapandemien har vært en tung periode hvor de har hatt økt behov for å flykte fra virkeligheten, mens enkelte av dem har ikke følt seg like påvirket av pandemien. Jeg vil først begynne med å gi en kort introduksjon av hver av informantene.

Ida bor i Oslo og er i fulltidsjobb og har brukt underholdningsmedier mye under pandemien. Hun forteller at hun så mer på film og serier alene før pandemien og forteller at dette henger sammen med at hun har flyttet sammen med kjæresten etter at pandemien brøt ut og ser derfor mer sammen med ham enn før. Hun har sett mye på film og serier i tillegg til at hun gjerne også har vært involvert i «fandoms» på nettet, hvor hun har lest ytterligere informasjon om det hun har sett på. Etter at pandemien begynte har hun også begynt å game mer enn før. I tillegg har hun begynt å se en del mer på Netflix etter at pandemien brøt ut, noe som er en endring siden før pandemien. Hun forklarer også at hun før pandemien gjerne heller så på lineær-TV i stedet for strømmetjenester, ettersom hun synes det var mer som gikk på TV da.

Sara er fulltidsstudent og bor også i Oslo. Hun synes koronapandemien har vært en tung periode og har brukt en del film og serier for å regulere humøret. Sara forteller at hun og kjæresten slo opp under pandemien, noe som også har gjort at hun i perioder har vært nedfor. Da har hun gjerne valgt å se på nostalgiske filmer og lett underholdning som animasjonsfilmer.

Vilde studerer sosialantropologi i en storby og synes det er kjipt at hun på grunn av pandemien gikk glipp av en backpacking-tur i forbindelse med studiet. Hun liker å se på dokumentarer, men velger gjerne enklere underholdning hvis hun er sliten eller stresset. Under pandemien har hun utforsket flere sjangre og har sett på flere ulike filmer enn før.

Jonas jobber som barnehagelærer på et tettsted og er aktiv på fritida. Da liker han å trene, gå turer og å klatre. Han liker derimot også å se på serier og har sett mer på det under pandemien. Før pandemien var han mer aktiv, fant på mer med venner og brukte mindre tid foran skjermen. Da hadde han gjerne kun Netflix som strømmetjeneste og brukte det en gang i uka, mens under pandemien har han begynt å bytte mellom å bruke flere ulike strømmetjenester.

Linda bor i en mindre by og studerer sykepleie. I starten av pandemien var hun i praksis og isolerte seg mye for å unngå å smitte pasientene der hun var i praksis. Som en følge av dette, begynte hun å se flere serier på én gang, som er noe hun ikke hadde gjort så mye før. Linda forteller også at hun før pandemien så mindre på film og serier og at hun da kun så på kvelden, i motsetning til nå når hun gjerne også ser på dagtid.

Markus er i fulltidsjobb i Oslo. Han forteller at han før pandemien så mer av de samme seriene om igjen, bare for å ha noe gående. Etter pandemien har han fått seg kjæreste, noe som har endret hverdagen hans. Han forteller at han merket stor forskjell på hvor strenge koronarestriksjonene har vært i ulike byer. Etersom han til vanlig jobber i Oslo er han vant til strenge restriksjoner. Markus forteller at han derfor opplevde sterke kontraster da han var på juleferie i hjembyen: «I den perioden så dro jeg hjem på juleferie og der var det like mye klaging over korona, men det var mye mindre forskjell på vanlig hverdagsliv enn det er i Oslo.» Ulikheter i koronarestriksjoner og hvor mye av samfunnet som har vært stengt har vært ulikt mellom byer. Dette medfører sannsynligvis at i hvor stor grad hverdagen til de ulike informantene, og vanene rundt bruk av film og serier, har endret seg varierer på bakgrunn av hvor de bor. Dette gjør at det er interessant å intervju informantene som bor i ulike byer.

Katrine bor i Bergen, jobber som sykepleier på sykehus og liker å trene på fritiden. Siden hun jobber på sykehus har hun stort sett jobbet som vanlig under pandemien. Det har derfor vært få endringer i hverdagen, annet enn at det har vært færre aktiviteter på fritiden. Katrine har satt pris på å kunne gå på jobb som vanlig under pandemien. Gjennom det å gå på jobb har hun i stor grad fått dekket sine sosiale behov, noe som har hjulpet henne under pandemien.

Derimot, forteller hun at hverdagen har vært preget av rutiner og at hun synes det har vært kjipt å ha mindre å glede seg til.

Andreas bor i Bergen og startet å jobbe fulltid etter at pandemien brøt ut. I starten av pandemien skrev han masteroppgave. Han sier at pandemien førte til å være mer hjemme og at den har endret rutinene i hverdagen. Han forteller videre at han oftere ser på serier tidligere på dagen nå enn før og også gjerne mens han spiser.

Hege er fulltidsstudent i Bergen og ser mye på film og serier. Under pandemien har hun oftere enn før begynt å bruke underholdningsmedier mens hun gjør andre ting. Hun har også begynt å se tidligere på dagen enn før og syntes det var vanskelig å konsentrere seg om skolearbeid.

Camilla bor i en mindre by hvor hun studerer og jobber på kino. Hun forteller at hun har sett mer på underholdningsmedier under pandemien enn før og at hun gjerne har sett det mer spredt ut over dagen. Videre, forteller hun at gjerne kan belønne seg selv med en episode etter en digital forelesning.

Joakim bor også i en mindre by. Han flyttet hjemmefra under pandemien og gikk fra å være i fulltidsjobb til å bli fulltidsstudent. Han liker å slappe av og se på film og kan gjerne se en film flere ganger. Under pandemien har han derimot hatt et behov for å se noe nytt. Han har gjerne også vært mer åpen for å se noe fra andre land enn det han er vant til. Samtidig forteller han at han har vært mer kritisk til filmene han har sett.

Nina er fulltidsstudent i nærheten av Oslo og er aktiv i en studentorganisasjon. Hun er glad i friluftsliv og fotografering og har sett mer på film og serier under pandemien enn før. Nina forklarer at hun klarer å leve seg mest inn i film og serier hvis de er norske, da hun føler en sterkere relasjon til karakterene og at hun klarer å fordype seg mer inn i en film eller serie hvis den er basert på en sann historie. Under pandemien synes hun det har vært vanskelig å studere, da det har vært mye hjemmeundervisning der hun ikke har hatt noen å sparre med.

Sander jobber og bor hjemme hos foreldrene sine i en mindre by. Under pandemien har han sett mer på serier sammen med familien. Han har også begynt å lese flere skjønnlitterære bøker ettersom han har hatt mer tid etter å ha sluttet på studiet:

«På grunn av korona så har jeg blant annet sluttet å studere og da får jeg jo mer tid til å lese noe annet enn bare pensum da. Så hadde det ikke vært korona så hadde jeg nok fortsatt å studere og da hadde det blitt mest pensumlesing og ikke noe annet.»

Sander sluttet å studere på grunn av korona fordi han synes det var vanskelig å følge med på hjemmeundervisning. At han sluttet på studiet på grunn av pandemien er interessant i forhold til denne oppgaven, ettersom det viser i hvor stor grad enkelte har blitt påvirket av den.

I flertallet av intervjuene kommer det frem at informantene har merket endringer i bruken av underholdningsmedier under pandemien. Først og fremst gjelder dette i mengden bruk av film og serier, men flere av intervjuobjektene uttrykker også endringer i hvordan de bruker underholdningsmedier. Ida forteller at hun før pandemien gjerne skrudde på TV-en med én gang hun kom hjem for å få bakgrunnsstøy. Under pandemien har hun derimot blitt vant til å ha mindre bakgrunnsstøy enn før og at hun derfor sjeldnere enn før har det på i bakgrunnen. Hun forteller også at når hun ser på noe, følger hun mer aktivt med enn før. Dette står i kontrast med opplevelsene til enkelte av de andre informantene, som har hatt økt behov for konstant underholdning. Hege forteller at hun oftere nå enn før pandemien bruker film og serier som en sekundæraktivitet: «Jeg ser mer og ser mens jeg gjør andre ting mer enn det jeg gjorde før. Jeg føler at jeg trenger konstant underholdning.» Jonas forteller at han ikke klarer å følge like mye med på en serie lenger og at han gjerne trenger å ha mobilen i hånda: «Det er nok det at jeg setter mye mindre pris på film og serier enn det jeg gjorde før på en måte. Jeg skulle ønske jeg kunne legge telefonen fra meg og bare følge ordentlig med egentlig.»

#### **4.1.2 Bruken av underholdningsmedier i en hverdag preget av pandemi**

Til nå har vi blitt litt bedre kjent med informantene, deres vaner rundt bruk av underholdningsmedier og hva som har endret seg etter pandemien. For å analysere endringer i bruken av underholdningsmedier i hverdagen, vil jeg se på hvordan film og serier har vært mer på å styre dagsrytmen til enkelte av informantene. Underholdningsmedier har for enkelte av intervjuobjektene blitt en større del av hverdagen, en måte å organisere hverdagen på og filmer og serier blir brukt på andre tider på døgnet enn før pandemien. Jeg vil nå presentere erfaringene Andreas, Hege og Camilla har hatt under pandemien på ulike måter bruken av underholdningsmedier er med på å styre hverdagen og hvordan mediene gjør dette i større grad enn før pandemien.

Andreas forteller at han har brukt mer tid foran skjermen under pandemien og gjerne har brukt dem på andre tider på dagen enn før. Han forteller at han under nedstenging og hjemmekontor har sett mer på serier tidligere på dagen enn før, gjerne også når han spiser lunsj:

«Hvis jeg hadde måtte være på universitetet eller kontoret hadde det vært lite endring. 2020-sommeren, da jeg var på kontoret, så jeg ikke på serie i lunsjen. Det er annerledes når jeg jobber hjemme og bruker underholdningsmedier i lunsjen.»

Andreas reflekterer over forskjellen mellom når han hatt mulighet til å gå fysisk på kontoret, kontra når han kun har hatt hjemmekontor. Han forteller også at i starten av pandemien føltes dagene han hadde hjemmekontor som fridager der han kunne ta igjen ting han eventuelt utsatte: «Så ble fridagene til den nye hverdagen og en måtte tilpasse seg.» Andreas forklarer at han ble mer sliten etter arbeidsdagene, ettersom han tok lengre pauser enn før. Dette førte til at han måtte jobbe lengre arbeidsdager enn før. Han forteller også at det at han i større grad enn før kunne styre dagen selv, gjorde at han gjerne oftere så på serier tidligere på dagen og utsatte å gjøre ting han egentlig måtte gjøre.

Hege trekker frem at det å avtale med kollektivet å se en film eller serie fikk henne til å føle på et fellesskap. I tillegg forteller hun at det å avtale et tidspunkt de skulle se noe sammen gjorde at hun hadde noe å se frem til:

«At det blir sånn noe man gjør sammen. Ja, da har man liksom noe å se fram til da. Hvis kollektivet skulle se film klokken åtte for eksempel. Da var det liksom sånn okei, da må jeg spise middag før det. Det er nesten som at du liksom skal rekke noe. Sånn som før når man dro ut av huset.»

Det at en film eller en serie kan virke samlende for et kollektiv er noe som også har vært mulig før koronapandemien. Behovet for et slikt sted å samles er derimot noe som sannsynligvis har blitt enda større under pandemien, ettersom en ikke har hatt like mange muligheter til å samles utenfor hjemmet. Det har sannsynligvis hatt en større betydning under pandemien enn før, ettersom folk har savnet det å ha en aktivitet de skal delta på. Det faktum at kollektivet til Hege har hatt dette samlingspunktet har kanskje hatt en positiv innvirkning på deres velvære, ettersom de i større grad fikk dekket sine sosiale behov, samtidig som det ga dem en følelse av at de hadde en plan for dagen. Det at de avtalte et tidspunkt for å se noe

sammen og la dagen opp etter dette ga dem også en følelse av at de skulle rekke noe, noe som sannsynligvis bidro til at hverdagen ikke gikk like mye i ett.

Denne formen for å skape en sosial kontekst rundt underholdningsmedier er noe flere har gjort under pandemien. I starten av pandemien var det mange som begynte å spille Among Us kollektivt digitalt. Det å spille spill i fellesskap under pandemien er noe Pearce m.fl. (2022) har undersøkt. Pearce m.fl. (2022) undersøker hvordan familier har brukt spillet Animal Crossing under koronapandemien som en form for felles mestring. Det å håndtere pandemien i fellesskap var for familiene i undersøkelsen en verdifull måte å bruke tid sammen og knyttet dem nærmere hverandre, samtidig som de slapp å tenke på pandemien (Pearce m.fl., 2022, s. 781-782). Denne planleggingen av spilling i fellesskap skapte også en form for rutine for familiene i undersøkelsen (Pearce m.fl., 2022, s. 783). Dette ser vi også er tilfellet i Hege sitt kollektiv, der de avtalte et tidspunkt som gjorde at de hadde en plan for dagen. Ifølge Hutchinson, Afifi og Krause (2007) er det å opprettholde en rutine en form for felles mestringsteknikk.

Camilla forteller at serier er med på å skape en form for rutine. Hun forteller at hun ser mer på serier gjennom hele dagen enn før: «Det har blitt en del av hverdagen, det har blitt en slags rutine å se i løpet av dagen». Hun synes studiehverdagen under pandemien med digital undervisning er stusselig og har hatt et behov for å se en oppløftende film eller serie etterpå.

Camilla forteller også at det har hendt at hun ser på serie samtidig som hun deltar i digital undervisning, spesielt hvis undervisningen er kjedelig: «Er det sånn veldig kjedelig undervisning så begynner jeg liksom å se på i pausene – pausen er over, også fortsetter jeg å se.» Det kan virke som hennes bruk av film og serier har fått en mer integrert del av hverdagen ved at hun innpasser det å se deler av serier utover dagen. I tillegg ser hun deler av en film eller en serie mer spredt ut over dagen, istedenfor å se mye på én gang. Hun forteller: «Før var det sånn at du så hele episoden eller en hel film mens nå er det mer sånn ser litt her litt der.» For henne har det altså blitt en mer naturlig og integrert del av hverdagen.

På bakgrunn av hva disse informantene har sagt, ser vi at underholdningsmedier er en viktig del av hverdagen og at det kanskje har vært enda viktigere under koronapandemien.

Underholdningsmedier har under pandemien vært med på å påvirke dagsrytmen i større grad enn tidligere, ettersom folk har hatt flere muligheter til å planlegge og styre dagen selv. Som

vi ser hos enkelte av informantene har film og serier også vært med å styre hvordan de legger opp dagen. Som en følge av økt bruk av hjemmekontor har film og serier vært lettere tilgjengelig, samtidig som folk generelt har vært mer hjemme med mindre å gjøre.

#### **4.1.3 Mer multitasking og et økt behov for stimuli**

Til nå har vi sett litt på hvordan film og serier er en viktig del av hverdagen og hvordan det kanskje særlig under koronapandemien har hatt en enda sterkere innvirkning på dagsrytmen til informantene enn før. Videre, vil jeg i dette underkapittelet analysere hvordan informantene multitasker mer og har hatt et økt behov for stimuli under koronapandemien. Enkelte av informantene forteller at de multitasker mer enn før og at de gjerne bruker mobilen mens de ser på film og serier i større grad enn før. Flere av informantene forteller også at de under pandemien har hatt et økt behov for at det skjer noe rundt dem. De ser gjerne mer på film og serie eller hører på podkast og musikk mens de gjør andre ting. Informantene bruker gjerne ordet «stimuli» når de snakker om dette økte behovet for impulser.

Det informantene gjerne her legger i begrepet «stimuli» er at de har et stadig økende behov for flere impulser og gjerne samtidig. Dette har gjerne derfor ført til at de har brukt flere medietyper oftere og samtidig. Begrepet «stimuli» her har altså ikke en sammenheng med stimulus respons-modellen, som var synet på hvordan budskap i massemediene ukritisk ble mottatt og overtatt av folk på samme måte som en sprøyter gift inn i blodet (Schwebs, Ytre-Arne og Østbye, 2020, s. 230). Derimot, blir økt behov for «stimuli» i denne sammenheng forstått som *et økende behov for impulser og inntrykk i mangel på andre ting som skjer i hverdagen under pandemien*, kontra hvordan informantene ukritisk mottar budskapet de får fra underholdningsmediene.

Jonas er en av informantene som forteller at han har multitasket mer under pandemien. Han forteller at det å se serier som den eneste aktiviteten han gjør gjerne ikke er nok, men at han oftere enn før bruker mobilen samtidig. På spørsmål angående hva han gjorde under første nedstenging forteller han:

«Jeg merka spesielt forskjell sånn – og det har vart siden starten av pandemien – hvor mye mer stimuli jeg på en måte trenger for å være fornøyd. Sånn før pandemien da kunne jeg liksom sette på en serie og det var nok. Mens nå og når pandemien kom sitter jeg og ser på serier samtidig som jeg er på sosiale medier for å føle at jeg er



sosial samtidig og få litt menneskelig kontakt gjennom telefonen. Og det har bare fortsatt sånn. Og nå kjenner jeg liksom at det klør i fingrene etter telefonen mens jeg ser på serie.»

Jonas poengterer at han bruker mobilen samtidig som han ser på noe for å få litt menneskelig kontakt. Mangel på sosial kontakt ser derfor ut til å være hovedmotivasjonen hans for å multitask samtidig som han ser på noe. Dette står i samsvar med resultater fra Gabbiadini m.fl. (2021, s. 5) sin undersøkelse, som finner at det er en sammenheng mellom ensomhet og dysfunksjonell selvregulering. Bruk av medier som et alternativ til sosial kontakt er også noe vi kommer tilbake til senere i kapitlet.

Imidlertid, kan det også virke som film og serier ikke klarer å trekke oppmerksomheten hans nok til å være den eneste aktiviteten han gjør. Det er flere interessante aspekter ved dette sitatet som jeg ønsker å diskutere: det at han multitasker mer enn før, har et større behov for stimuli og at han savner menneskelig kontakt. Ifølge Reinecke m.fl. (2017, s. 93-97) har multitasking på internett en sammenheng med stress, utbrenthet, depresjon og angst, i tillegg til at årsaken til multitasking gjerne er sosialt press og frykt for å gå glipp av noe. Dette er derimot tilsynelatende ikke årsaken til at Jonas multitasker. Jonas forteller innledningsvis i sitt intervju at han vanligvis er en veldig aktiv person som går mye turer, trener, klatrer og er vant til å være mye med andre folk. Han forteller derimot også at han ikke hadde mulighet til å gjøre disse aktivitetene som før etter at pandemien brøt ut:

«TV og film og serier erstattet mye av andre aktiviteter jeg hadde gjort før pandemien. Man kunne jo ikke dra og klatre og dra og trene eller gjøre andre ting. Og med avlyste forelesninger og bare hjemme sitting så ble det jo TV dagen lang egentlig.»

Dette er interessant i forhold til studien av Krpan (2022), som viser at koronapandemien har hatt en innvirkning på behovet folk har hatt for eksterne sosiale, materielle og spenningssøkende stimuli. I Jonas sitt tilfelle kan det tyde på at han ikke har fått nok eksterne input i hverdagen under pandemien i motsetning til hans ellers sosiale og spenningsfulle liv. Han har tilsynelatende forsøkt å erstatte det aktive og sosiale livet med å multitask med å se mye serier og filmer samtidig som han har brukt sosiale medier.

Økt multitasking og et økt behov for stimuli er også noe informanten Vilde forteller om. Hun lastet ned TikTok og Instagram under pandemien fordi hun: «fikk mer tid å slå i hjel». Vilde forteller om endringer i bruken av underholdningsmedier under pandemien:

«Jeg føler kanskje at det er noen tendenser som har blitt forsterka under pandemien. For eksempel det at man har det behovet for kontinuerlig stimuli, det tror jeg har blitt verre. Også bare sånn dårlige vaner som å bruke mye tid på å bare sitte og scrolle og sånt. Jeg tror at de alltid har vært der, men at de har blitt forsterka under pandemien. Jeg tror kanskje jeg er litt avhengig av stimuli – at det hele tida må skje et eller annet. Så jeg har merket på meg selv at jeg føler jeg har blitt mer rastløs og hatt litt vansker for å fokusere.»

Vilde sine erfaringer kan til dels forklares med resultatene av studien til Krpan (2022). Studien viser at langvarig mangel på stimuli har en negativ konsekvens dersom en går lang tid med mangel på sosial og spenningssøkende stimuli (Krpan, 2022, s. 13-16). Vilde forteller videre at hun synes hennes behov for stimuli har blitt verre under pandemien:

«Jeg tror faktisk det har blitt verre under korona. Jeg merket da jeg begynte å studere igjen at jeg sliter veldig med å fokusere på å lese en tekst for eksempel. Også det at når jeg for eksempel skal ta oppvasken, føles det helt forferdelig hvis jeg ikke kan ha et eller annet sånn musikk eller podkast eller en serie eller et eller annet i bakgrunnen. Så det synes jeg er veldig negativt og det vil jeg prøve å venne meg av med.»

Det er interessant at Vilde selv reflekterer rundt det at disse tendensene har blitt forsterket under pandemien. Vilde sliter altså med å fokusere på å lese en tekst og har behov for å ha musikk, podkast eller serie i bakgrunnen når hun gjør hverdagslige gjøremål. Multitasking av medier kan ifølge resultater av en studie av Cain m.fl. (2016, s. 1938) ha en negativ innvirkning på akademiske resultater, der blant annet arbeidsminnekapasiteten ble dårligere. Ifølge Li og Fan (2022, s. 9) har personer som ofte multitasker flere medier en dårligere evne til å fokusere oppmerksomheten sin. Etersom Vilde sliter med å fokusere på å lese en tekst, kan dette kanskje ha en sammenheng med mye multitasking. Dette er derimot vanskelig å finne tilstrekkelig med argumenter for å trekke en konklusjon.

En annen informant som har liknende erfaringer under pandemien er Hege, som forteller at hun også har hatt behov for konstant stimuli og ser på underholdningsmedier mens hun gjør andre ting. Hege forteller at det å se på serier mens hun gjør andre ting har vært den største endringen i hennes bruk av underholdningsmedier under pandemien. Hun forteller at hun ser på noe hele tida og at det er kjedelig uten konstant stimuli. «Jeg ser på ting hele tida og må ha konstant stimuli. Det har blitt så kjedelig uten.» Hege forteller også at hun har slitt med å konsentrere seg under pandemien og at dette kan være årsaken til at hun multitasker mer under pandemien enn før.

Hege forteller altså både om det å ha et behov for konstant stimuli og at hun har slitt med å konsentrere seg. Disse erfaringene høres liknende ut til det Jonas og Vilde har erfart under pandemien. Det at Hege har slitt med å konsentrere seg kan kanskje også sees i sammenheng med Li og Fan (2022, s. 9) som finner at personer som ofte multitasker har en dårligere evne til å fokusere oppmerksomheten sin. Det at Hege synes det har blitt kjedelig uten konstant stimuli kan også sees i sammenheng med resultater av Krpan (2022, s. 13-16) sin studie, der han finner at færre eksterne impulser under pandemien har hatt en innvirkning på behovet folk har hatt på eksterne sosiale, materielle og spenningssøkende stimuli. Det er også interessant at Hege tilsynelatende har hatt et stadig økende behov for mer og mer stimuli. Dette er interessant i forhold til at folk ikke har klart å dekke sine behov for stimuli under pandemien, og da spesielt ved å bruke underholdningsmedier.

Hege forteller videre at hun ikke er like kresen på hva hun ser:

«Jeg ser definitivt mer. Også ser jeg mer på serier jeg ikke ville sett på før som jeg ikke synes er noe bra. Som for eksempel kan jeg begynne å se på en serie bare for å se på noe.»

Videre forklarer hun at hun tror at årsaken til at hun ser på serier som hun ikke synes er noe bra er for å kunne multitasker og gjøre andre ting samtidig. Det virker altså ikke som Hege synes det er så nøye hva hun ser på, men selve motivasjonen for å se på noe er for å multitasker.

I dette kapitlet har jeg diskutert hvordan informantene har multitasket mer og hatt et økt behov for stimuli som en følge av pandemien. Nedstenging og sosiale restriksjoner som

pandemien har ført med seg har tilsynelatende hatt en innvirkning på hvor mye ekstern sosial og spenningsøkende stimuli informantene har hatt et behov for. Dette har gjort at de har multitasket mer og hatt et stadig økende behov for impulser rundt seg, der de har søkt til underholdningsmedier i kombinasjon med andre aktiviteter som sosiale medier for å få sikre seg de inputene som er nødvendige for å fungere som normalt. Krpan (2022, s. 1-2) skriver det at selv om det å tilbringe noe tid i rom med reduserte sanseinntrykk kan være fordelaktig, vil det å tilbringe lengre perioder uten stimulering ha negative konsekvenser for mental helse. Han mener at mennesker kontinuerlig prøver å sikre seg de inputene som er nødvendig for å fungere normalt (Krpan, 2022, s. 2). Her definerer han input som hvilken som helst form for fysisk ekstern stimulering som oppfattes av sansene (Krpan, 2022, s. 2).

Tilsynelatende kan det virke som om underholdningsmedier gjorde at flere av informantene fikk dekket sine behov for input i starten av pandemien. Derimot kan dette også henge sammen med at det er fordelaktig å tilbringe kortere tid i rom med reduserte sanseinntrykk (Krpan, 2022, s. 1-2). Det at de senere i pandemien følte at de stadig trengte mer stimuli, kan sees i sammenheng med at de etter hvert ikke fikk de inputene som var nødvendige for å fungere som normalt med stimuliene de fikk gjennom bruk av film og serier (Krpan, 2022, s. 1-2). I neste underkapittel vil jeg også presentere noen av informantenes økte behov for variasjon og at dette kanskje også kan ha en sammenheng med informantenes behov for mer stimuli.

#### **4.1.3.1 Økt behov for variasjon**

Til nå har Jeg sett på hvordan informantene bruker underholdningsmediene i hverdagen og noen endringer i deres bruk under pandemien. Jeg har sett på når og hvor informantene bruker underholdning. Nå skal jeg gå litt mer inn på hva slags underholdning informantene har valgt å se under pandemien dersom de ønsker å se noe mer variert. Flere av informantene forteller at de har fått et økt behov for mer variasjon i type filmer og serier de ser på under pandemien. Flere har begynt med flere forskjellige strømmetjenester for å ha mer å velge mellom, mens andre har i større grad enn før valgt å se mer internasjonale filmer og serier.

I motsetning til Hege, som ble presentert i slutten av forrige delkapittel, har Joakim blitt mer kresen på underholdningsmedier under pandemien. Han forteller at han i større grad enn før er mer kritisk til det han ser på og at dette gjerne går på kvaliteten i hvordan filmer og serier er laget:

«Jeg har jo vært mer kritisk. Jeg har vært mer åpen for å se nye filmer, men har også vært mer kritisk når jeg har sett den. Når de har hatt god tid til å lage den, kunne de laget den litt bedre.»

Flere av informantene forteller at de har sett mer på serier fra ikke-vestlige land under pandemien, noe de ikke hadde gjort før eller som hadde hatt en økning. Her blir spesielt sørkoreanske dramaserier, også kalt K-dramas, trukket frem som eksempel av flere av informantene. Vilde forteller: «Jeg tror grunnen til at vi begynte å se på K-drama var fordi vi synes det er litt spennende å se ting som på en måte ikke bare er fra USA eller vesten, men å se litt forskjellig da.» Ettersom Vilde på grunn av pandemien gikk glipp av en backpacking-tur, kan det hende hun har hatt et behov for å se andre kulturer og deler av verden som vi vanligvis ikke ser på filmer og serier. Kanskje det å se nye kulturer gjennom filmer og serier har hjulpet på hennes behov for å reise og oppleve nye kulturer.

Joakim forteller også at han har begynt å se flere filmer fra andre kulturer enn før. Han har vært mer åpen for å se underholdning på andre språk enn engelsk: «Bølgen med sånne koreanske filmer og sånn. Prøvd å liksom legge fra seg språkbarrieren også. Det må ikke være engelsk eller koreansk heller.» Joakim liker vanligvis å se filmer flere ganger, men har hatt et økt behov for mer variasjon. Han forteller at han har vært på jakt etter noe nytt under korona: «Da er man liksom på jakt etter noe nytt føler jeg – jeg har vært veldig på jakt etter noe nytt – for å få en ny følelse. Jeg har også vært veldig åpen for mye mer.»

Jonas forteller at han har hatt behov for å ha større utvalg og har derfor fått flere strømmetjenester etter pandemien: «Jeg hadde jo flere [*strømmetjenester*] da korona kom fordi da hadde jeg mer tid til å se på og følte behov for å ha større utvalg.»

Dette økende behovet for å se mer variert underholdning kan kanskje sees i sammenheng med et manglende dekket behov for eksterne stimuli under pandemien, som ble diskutert i forrige underkapittel, ettersom informantene under pandemien stadig har hatt et større behov for nye impulser. Ifølge studien til Deng m.fl. (2020, s. 3-4) har informantene i deres undersøkelse høyere spenningssøkende tendenser under pandemien enn før. Spenningssøkende tendenser i denne sammenhengen er at de har hatt et behov for nye spennende opplevelser. De har for eksempel likt å gjøre ting de ikke hadde gjort før (Deng m.fl., 2020, s. 4). Dette i sammenheng med studien til Krpan (2022) som viser at det har vært mangel på eksterne

stimuli under pandemien, kan til dels forklare informantenes behov for å prøve mer varierte og gjerne nye typer film og serier.

#### **4.1.4 Underholdning informantene har unngått**

Under pandemien har det i mediene blitt sendt mange nyhetsoppdateringer angående koronapandemien, smittevernstiltak og smittetall. Noen av informantene forteller at de syntes det har blitt for mange oppdateringer om situasjonen og at de i perioder derfor har valgt å prøve å unngå nyhetsoppdateringer. Det at de har prøvd å unngå nyheter om pandemien gjør at det er interessant å undersøke om informantene har unngått andre pandemirelaterte medier. Noen filmer og serier har inkludert pandemi som en del av handlingen og det har også blitt sendt dokumentarer og serier som handler om andre pandemier. En av informantene forteller også om at hun har unngått noen spesifikke filmer og serier for å unngå å dissosiere. I dette delkapitlet vil jeg undersøke nærmere hvilke typer underholdningsmedier informantene har prøvd å unngå under pandemien og eventuelle årsaker til dette.

Joakim er en av informantene som forteller at han har prøvd å unngå underholdning som handler om pandemi. Han forteller: «Jeg har ikke følt noe trang i det hele tatt til å se noe koronarelatert. Hvis jeg kommer over det så fjerner jeg jo det veldig fort.»

Sara snakker i sitt intervju om det å unngå nyhetsbildet, i kontekst med at hun snakker om virkelighetsflukt. Hun forteller at hun liker å høre på lydbok og podkast, og at lydbøker kan hjelpe henne å flykte fra virkeligheten. Om podkaster forteller hun: «Hvis jeg hører på for mange podkaster der de snakker om nyhetsbildet og ulike ting så har jeg behov for å høre på skjønnlitteratur, så hører jeg heller på lydbok.» Hun forteller altså at hun velger lydbok framfor podkast for å unngå å høre om nyhetsbildet. Dette stemmer i forhold til funn i studien til Grady m.fl. (2022). Resultater av denne viser at brukere av medier i deres undersøkelse i stor grad prøvde å unngå nyheter (Grady m.fl., 2022, s. 1).

Videre forteller Sara at hun unngikk å se noe pandemirelatert fordi hun var lei av det og at hun fikk sin dose koronarelatert underholdning gjennom nyheter: «Jo, nyheter så jeg på. Så da fikk jeg min dose der». Hun forteller videre: «Det var en uoversiktlig og kjip situasjon og da hadde jeg ikke behov for å tenke enda mer på det». Det at det er en uoversiktlig situasjon kan sees i sammenheng med Toffler (1970, s. 348-354) sin forklaring på informasjonsoverflod, som er at et individ i en situasjon som endrer seg raskt eller der det er mye nyheter, gjør at en

person må tilegne seg mer informasjon enn det vedkommende klarer for å kunne vite hva slags atferd som er rasjonell i den gitte situasjonen. Koronasituasjonen har vært nettopp en slik situasjon. Dersom Sara har følt på at hun ikke har hatt nok kapasitet til å få god nok oversikt over situasjonen, har dette ført til at hun kanskje har gitt opp å tilegne seg den informasjonen situasjonen krever for å vite hva slags atferd som er rasjonell. Dette har kanskje gjort situasjonen for henne enda kjipere.

Sander har derimot fulgt mer med på nyheter under pandemien enn før for å få med seg oppdaterte koronaretningslinjer. Dette er også noe enkelte av respondentene i undersøkelsen til Syvertsen og Ytre-Arne (2023, s. 10) forteller om. Sander forteller også at han har prøvd å lese flere skjønnlitterære bøker etter at pandemien brøt ut. Ifølge Syvertsen og Ytre-Arne (2023, s. 9-10) blir boklesing og lytting til musikk ansett som «bedre» enn skjermtid og omtaler dette som kulturelle hierarkier. De mener at nyheter og informasjon befinner seg øverst i det moralske hierarkiet. I deres undersøkelse føler noen av respondentene seg forpliktet til å følge med, som for eksempel en av respondentene som ikke kunne begrense nyhetsforbruket fordi det er «ansvarlig og fornuftig» å følge med (Syvertsen og Ytre-Arne, 2023, s. 10). Ifølge Eden m.fl. (2020, s. 4) kan «et ønske om å få innsikt og søke mening i disse usikre tidene også føre til økt eudaimonisk mediebruk under sosial distansering.» Eudaimoni fører ofte til at en velger mer alvorlig eller tankevekkende medieinnhold og er ofte knyttet til eksistensielle spørsmål som meningen med livet eller moralske verdier (Eden m.fl., 2020, s. 4). Dersom Sander ser på det som «moralsk riktig» å følge med på nyhetene, kan dette være en årsak til at han har forsøkt å gjøre dette.

Imidlertid, har Sander i likhet med flere av informantene i min studie og undersøkelsen til Syvertsen og Ytre-Arne (2023, s. 9-10) også følt på perioder med for mye korona på nyhetene og prøvd å unngå dette. Han forteller at han ikke vil bruke mer tid på å se dokumentarer om korona og noen gang blir det så mye om det at han lar være å oppsøke nyheter om korona: «Det er nok av det på TV så det er ikke noe vits for meg å bruke enda mer tid på det.» Videre, forteller Sander at han bevisst prøver å ikke se for mye på nyhetene og unngår diskusjoner og kommentarfelt på Facebook. Dette er også funn i studien til Grady m.fl. (2022, s. 1), der de finner at plattformer som Facebook, Twitter og nyhetsinnhold var en kilde til økt stress.

Sander forteller videre: «En prøver å holde et sunt forhold til det at det ikke blir så intenst i en kort periode da.» Fokuset på mental helse har vært viktig for flere under pandemien. I

undersøkelsen til Grady m.fl. (2022, s. 9) svarer deltaker A704: “[...] I still make sure I am informed but try my best not to consume too much information that may affect my mental health.” Det at Sander forteller at det kan bli for intenst med for mye nyheter er interessant i forhold til begrepet informasjonsoverflod, som blant annet blir omtalt i Wang m.fl. (2022). Wang m.fl. (2022, s. 10) har undersøkt sammenhengen informasjonsoverfloden under koronapandemien hadde med angst, depresjon og PTSD. Resultater av undersøkelsen viser at det er en sammenheng mellom disse, der informasjonsoverflod under pandemien hadde en sammenheng med angst og depresjon og at depresjonen også kunne lede til PTSD (Wang m.fl., 2022, s. 10). Dette viser at fokuset Sander og deltaker A704 i undersøkelsen til Grady m.fl. (2022, s. 9) hadde på mental helse er viktig i en krisesituasjon, som pandemien har vært.

Sander forteller videre:

«Det kan kanskje ha noe med intensiteten til nyheter og at alt skal være relatert til korona. Det blir litt sånn mye så du blir fort litt likegyldig. Så da vil du helst se noe så distraherende at du glemmer koronaen da.»

Det at Sander forteller at han vil se noe så distraherende at han glemmer koronaen er interessant å trekke frem, ettersom måten han omtaler det tilsynelatende høres ut som en form for virkelighetsflukt. Han forteller også at han blir likegyldig dersom alt er relatert til korona og hvis nyhetene blir for intense. Dette som grunnlag for å ønske å flykte fra tanker om pandemien er interessant i forhold til problemstillingen.

Vilde har også vært opptatt av hva som er bra for henne og forteller at hun har prøvd å unngå reality-shows under pandemien:

«Jeg hadde en periode hvor jeg så på en del forskjellig også kom jeg bare til et punkt hvor jeg følte at det tilførte meg veldig mye negativt. Det er ikke egentlig så spennende, men når du først begynner å se på det så er det litt sånn du må følge med hva som skjer videre i sesongen. Det tilfører ingen verdi og spesielt sånne typer programmer som Paradise Hotel – jeg føler bare det ikke fører med seg noe positivt i livet mitt, det blir bare en tidstyv liksom.»



Som tidligere nevnt, kan sosial distansering føre til økt eudaimonisk mediebruk ved at en velger mer alvorlig eller tankevekkende medieinnhold som ofte er knyttet til eksistensielle spørsmål som meningen med livet eller moralske verdier (Eden m.fl., 2020, s. 4). Vilde har under pandemien prøvd å unngå reality-show ettersom hun mener dette tilfører henne mye negativt. Dette kan sees på som en begrunnelse ut fra moralske verdier, som kan forklare hvorfor hun har prøvd å unngå dette under en krise som det pandemien har vært. Vilde forteller videre: «På et tidspunkt så bare – det der er faktisk ikke noe jeg vil bruke tid på, i hvert fall ikke under en pandemi». Dette sitatet samsvarer med Eden m.fl. (2020, s. 4) sine funn, ettersom deres studie også viser at flere har hatt et økt behov for eudaimonisk bruk av medier.

Nina forteller også at hun prøver å unngå filmer som går på pandemien ettersom hun får nok input om det fra før. Hun forteller: «Man blir metta av det, det går inn det ene øret og ut det andre. Jeg tror jeg litt underbevisst har prøvd å unngå filmer der handling skjer på et sykehus og de går med munnbind.»

På spørsmål om det er spesifikk underholdning han har prøvd å unngå under pandemien svarer Jonas at han ikke vil ha mer fokus på korona, ettersom det ville ha hatt en negativ påvirkning på hans liv:

«Ting om korona har jeg unngått fordi jeg fikk så mye input av det uansett at jeg ikke har hatt lyst til å – ja det har jeg bare tenkt at det ville ha negativ påvirkning i mitt liv og bare ha enda mer fokus på det som var dritt.»

Dette sitatet likner i stor grad på et av sitatene til en av deltakerne i undersøkelsen til Grady m.fl. (2022, s. 9), hvor deltaker A91 sier: “I have actively avoided watching the news because all it is talking about is COVID-19 and not shedding any positive light on it and I am already struggling to keep up in school so its extra added negativity that I do not need or want.” Det å unngå negative input er altså noe som går igjen hos flere under pandemien.

Ifølge Grady m.fl. (2022, s. 2) har informantene i deres undersøkelse unngått enkelte medier fordi de likner på noe som minner dem om noe som stresser dem, som for eksempel nyheter om koronapandemien. De har også unngått fiktive skildringer av pandemi, som for eksempel dystopiske thrillere, fordi de bringer frem negative følelser som frykt (Grady m.fl., 2022, s. 2).

Ida synes derimot det kan virke beroligende å se korona i serier som trekker det inn som en del av handlingen:

«Jeg synes det er veldig fint å se noen serier hvor de kan ta det med og det blir en del av realiteten og at det ikke blir stigmatisert. Det er ikke like skremmende, det er ikke sånn at du dør av å gå med munnbind og hansker og at verden ikke er helt dum, for det føler jeg ikke den er. Jeg føler det er en ny form for realitet. Det er bare en del av realiteten nå og det er ikke så farlig å måtte bruke munnbind og antibac.»

Hun synes altså at underholdningsmedier kan gjøre at pandemien virker mindre avskrekkende og være med på å gjøre en skremmende situasjon mindre stigmatisert. Det å trekke inn koronapandemien i en fiktiv serie kan ha en positiv effekt for henne og gjøre verden mindre skummel. En serie som kan vise en ny form for realitet kan altså være et positivt aspekt, ettersom en kan se at det ikke er så skummelt og ukjent som en kanskje føler.

Ida har derimot prøvd å unngå filmer og serier som får henne til å slite med å relatere til realiteten man er i. Hun forteller at dette er noe hun har slitt med før pandemien, men at dette har blitt et større problem ettersom hun generelt har slitt mer under pandemien:

«Jeg har prøvd å unngå sånn som kan få meg til å dissosiere, fordi jeg vet at det er lettere hvis man sliter litt allerede og jeg tror vi alle har slitt mer under pandemien og er litt mer ustabile.»

Som nevnt innledningsvis har pandemien vært en belastning for mange og det har vært en økning på symptomer på psykiske vansker (Nøkleby m.fl., 2021). Derfor er det viktig i en situasjon som pandemien å se på hvordan den har forsterket negative symptomer på eksisterende tendenser, som det å dissosiere. Det at Ida uoppfordret forteller at hun bevisst unngår spesifikke typer filmer, ettersom hun er redd for å dissosiere ved å se på disse, tyder på at dette er noe hun selv har erfart. Erfaringene hun beskriver minner om en av faktorene i undersøkelsen til Ray m.fl. (1992, s. 420-421) som undersøker dissosiasjon blant college-studenter. Faktoren Fantasy/Absorption i deres undersøkelse inkluderer ulike faktorer, deriblant følelsen av at fantasi er virkelighet (Ray m.fl., 1992, s. 420-421). Absorpsjon refererer til det å bli oppslukt i en aktivitet, som å se en film, se en serie eller lese en bok (Ray m.fl., 1991, s. 418).

Ida forteller at hun fortære kan dissosiere ved å se på filmer som the Matrix:

«Da merker jeg at det å se filmer om andre verdener og spesielt om sånn som the Matrix – det å våkne opp og verden som ikke er ekte — da virker ingenting ekte og jeg klarer ikke å leve i realiteten.»

Selv om Baumeister (1991) ikke bruker ordet dissosiere om det å leve seg for mye inn i en fantasiverden, høres det ut til at hans skepsis med for mye eskapisme minner om de erfaringene Ida snakker om. I Baumeister (1991) forteller han at det å leve seg for mye inn i en verden som ikke eksisterer kan ha en negativ effekt, ved at en kan miste kontakten med virkeligheten og ens egne følelser dersom en flykter for mye fra den virkelige verden.

Vi ser at enkelte av informantene har prøvd å unngå for mye nyhetsoppdateringer, enkelte har prøvd å unngå underholdning som minner om koronapandemien og at én av informantene har unngått filmer og serier som har en tendens til å få henne til å dissosiere. Det at noen av dem bevisst har valgt å se underholdning som får dem til å tenke på noe annet enn pandemien kan sees på som en form for virkelighetsflukt. Flere av informantenes erfaringer kan også tyde på at de har fått en informasjonsoverflod, som har ført til at de har prøvd å unngå informasjon om pandemien. Derimot, har en av informantene et interessant synspunkt ved at hun liker når filmer og serier trekker koronapandemien inn som en del av handlingen, ettersom det kan virke mindre avskrekkende ved at pandemien blir mindre stigmatisert.

#### **4.1.5 Underholdningsmedier og følelsen av et fellesskap**

Som tidligere nevnt kan det å se på film eller serie være en sosial aktivitet. Et eksempel på dette er at Heges kollektiv bruker filmer og serier som et samlingssted, hvor de avtaler å se noe sammen til et spesifikt tidspunkt. Enkelte av informantene ser også på underholdningsmedier for å kunne følge med i samtaler med andre som snakker om filmer eller serier de ser på, mens en av informantene synes lineær TV kan virke spesielt samlende for samfunnet og gi en følelse av å være en del av noe større. Jeg vil i dette underkapitlet presentere informantenes syn på hvordan det sosiale blir påvirket av underholdningsmedier, samt hvordan underholdningsmedier kan være med å påvirke det sosiale. De vil også fortelle om deres egne erfaringer rundt dette med koronapandemien som kontekst.

Jonas forteller at han har brukt film og serier mye som tidsfordriv under pandemien ettersom det ikke har vært så mye annet å gjøre: «Jeg så mye mer på TV og serier under første nedstenging. Ja, da var det jo ingenting å gjøre så da ble det jo til at jeg satt inne og så på ting.» Jonas, som forteller at han vanligvis er veldig aktiv og liker å være med venner på fritida, forteller at han brukte mindre tid foran skjermen før pandemien: «Jeg brukte mye mindre før pandemien. Da var jeg mye mer aktiv og fant på mer med venner og brukte mindre tid foran skjermen generelt føler jeg.» Videre reflekterer Jonas over bruk av filmer og serier i forhold til ensomhet: «Hvis man føler seg mer ensom ender man opp med å sette på mer. For å få tida til å gå.» Det kan tyde på at årsaken til hans økte bruk av underholdningsmedier under pandemien kan være en kombinasjon av både ensomhet og tidsfordriv. Ifølge Pittman og Sheehan (2015) er binge-watching enklere å fortsette med enn å stoppe med når en først har begynt, ettersom det er enkelt å se flere og flere episoder om en først begynner. Dette kan til dels forklare hvorfor han ender opp med å bare sette på mer.

Jonas sine refleksjoner rundt ensomhet og binge-watching er noe som interessant i forhold til Gabbiadini m.fl. (2021) sin skepsis til eskapisme. Gabbiadini m.fl. (2021) er bekymret for hvilke negative konsekvenser binge-watching kan ha på folk og er da særlig bekymret for økt ensomhet. Et av resultatene fra Gabbiadini m.fl. (2021, s. 5) sin undersøkelse er at det er en sammenheng mellom ensomhet og eskapisme. De finner også sammenhenger mellom ensomhet og dysfunksjonell selvregulering (Gabbiadini m. fl., 2021, s. 5). Når det er sagt, mener de også at det å bruke TV-serier som en form for flukt ikke nødvendigvis må være problematisk (Gabbiadini m.fl., 2021, s. 6). Binge-watching som en coping-strategi krever lite anstrengelser, er lett tilgjengelig og krever lite energi av seeren.

Vilde forteller at hun i starten av pandemien synes det var deilig å slippe å delta på sosiale ting, men at hun fort ble lei. På spørsmål om hvordan pandemien har påvirket henne svarer hun:

«Jeg trives egentlig godt i eget selskap så det går egentlig ganske fint for meg at jeg må begrense litt. Helt i starten av pandemien så hadde jeg litt sånn: oi så sykt digg da at hvis folk spør om jeg vil være med å gjøre noe så kan jeg faktisk ikke liksom og da har du på en måte en gyldig grunn. Men jeg ble litt mer lei etter jo lenger tid det gikk.»

Som tidligere nevnt i oppgaven, vil det ifølge Krpan (2022, s. 1-2) ha negative konsekvenser for mental helse å tilbringe lengre perioder uten stimulering. Han mener derimot også at det å tilbringe noe tid i rom med reduserte sanseinntrykk kan være fordelaktig (Krpan, 2022, s. 1-2). Dette kan sees i sammenheng med hva Vilde forteller, ettersom det kan virke som hun hadde godt av en kort periode med reduserte sanseinntrykk, men at hun etter hvert slet mer ettersom koronapandemien og restriksjonene den førte med seg ble mer langvarige og hun ikke fikk nok eksterne stimuli.

Sara er fulltidsstudent og bor i Oslo. Hun synes reality-show som går på lineær-TV kan føles samlende:

«Det var på en måte noe som følte litt sånn samlende, både med de jeg bodde med, men og sånn med Norge – du følte du var en del av noe. Alle mot 1 for eksempel, der er jo hele Norge med og spiller på en måte.»

Det å se på reality-TV kan noen ganger altså føles som å være en del av et sosialt fellesskap. Vilde forteller at hun synes det er gøy å se på at ting skjer andre steder når det ikke skjer så mye: «Når alle sitter hjemme selv og det ikke skjer noen ting så er det gøy å sitte og se på at det skjer ting andre steder.» Både Sara og Vilde får kanskje dekket noe av sine sosiale behov ved å se på «ekte mennesker» eller delta interaktivt gjennom Alle mot 1, som Sara nevner.

Hege synes at ved å se på serier der det gjerne handler om en vennegjeng, føler hun seg kanskje en del av denne gjengen når hun ser på det. Hun forklarer videre at hun liker å se på serier der fokuset er på mennesker kontra drama. Det å leve seg såpass mye inn i en serie at en føler seg som en del gjengen som et slags fiktivt sosialt fellesskap kan igjen hjelpe med det å dekke sosiale behov. Dette er også noe Gabbiadini m.fl. (2021, s. 6) finner i sin studie, der de diskuterer hvordan eskapisme kan være en coping-strategi for å kompensere for lite sosial kontakt ved at en identifiserer seg med en fiktiv karakter.

Tidligere i kapitlet presenterte jeg Hege sine erfaringer rundt det å avtale et tidspunkt for å se noe i fellesskap i kollektivet. Jonas forteller også om å se på en fast serie i fellesskap over tid:

«Ja, i begynnelsen av pandemien så jeg en dansk serie på Netflix som heter Rita. En serie med mange sesonger hvor – det var jo ganske begrenset hvor mange man kunne

være med da, så da så meg, han jeg bodde med og ei felles venninne – vi så den serien sammen og da hang vi sammen hver kveld i flere uker og så på den serien.»

Hege forteller at deres kollektiv også så på samme serie over en lengre periode. Hun forteller at hun så på Squid Game og Tiger King sammen med andre og at dette følte som et fellesskap: «Begge de seriene så jeg med andre så det er litt sånn fellesskap og da at man er sånn: skal vi se det i morgen klokken åtte. At det blir sånn noe man gjør sammen». Hun synes dette er noe som hjalp dersom hun var ensom under korona og forteller: «Da har man liksom noe å se fram til da.»

Camilla synes en positiv side ved bruk av underholdningsmedier er det sosiale: «Det sosiale – både hvis en ser det med noen, men også at hvis du da har sett ett eller annet så kan du da snakke med noen om det.» Underholdningsmedier som et samtaleemne samt det å se en serie for å kunne følge med på samtaler er noe flere av informantene nevner. Vilde forteller også at hun i stor grad så disse seriene slik at hun kunne følge med på samtaler:

«Det var liksom sånn i løpet av en sånn ukes tid eller noe så var det sånn tre forskjellige steder det ble referert til Squid Game – eller sånn interne spøker som involverte Squid Game. Også forstod jeg det ikke siden jeg ikke hadde sett det. Så det var egentlig derfor jeg sånn, okei, jeg må se det nå liksom.»

Seriene Squid Game og Tiger King er to serier flere av informantene nevner at de har sett under pandemien. Squid Game ble utgitt 17. september 2021 og Tiger King ble utgitt 20. mars 2020, som var like etter den første nedstengingen i Norge. Jonas forteller også at han så på Tiger King i hovedsak for å kunne henge med i samtaler:

«Sånn Tiger King det synes jeg egentlig ikke virket noe interessant, men når det var det eneste folk snakket om i to uker så var det jo sånn ja det kunne jo vært gøy å være med i de samtalene. Men jeg føler mer på det nå som jeg har en jobb hvor jeg ser de samme folkene hver dag i mange timer. Og faktisk henge med i de samtalene de andre har om ting også.»

Det å snakke om filmer og serier er vanlige samtaleemner og måter å starte en samtale også når det ikke er pandemi. Derimot, har det som en følge av at folk har hatt færre ting de kan

gjøre under pandemien også vært færre ting å snakke om og færre opplevelser å dele. Som vi så i forrige underkapittel, er det mange av informantene som er lei av å høre om koronapandemien og folk er kanskje også derfor lei av å snakke om den. I tillegg til dette, har det vært en stor økning i bruk av film og serier, noe som gjør at det tar opp en større del av dagen enn før og det er høyere sannsynlighet for at flere har sett de samme seriene. På bakgrunn av dette, har det kanskje derfor blitt mer aktuelt å snakke om film og serier under pandemien, noe som gjør det til en sentral del av sosiale kontekster.

#### **4.1.6 Oppsummering**

I denne delen av analysen har jeg presentert informantene og sett på hvordan deres hverdag og bruk av film og serier har endret seg etter at pandemien brøt ut. For å oppsummere vil jeg trekke frem hovedtendensene i deres erfaringer og noen interessante funn.

Hverdagen til enkelte av informantene har endret seg mer enn for andre som en følge av pandemien. En av informantene arbeider som sykepleier og har arbeidet som vanlig under pandemien. Noen av informantene bor også i byer med færre koronarestriksjoner, noe som gjør at deres hverdag ikke har hatt like store endringer. Samtidig, forteller samtlige informanter at de har brukt underholdningsmedier mer enn før. Enkelte av informantene har sett mer på serier tidligere på dagen enn før. Underholdningsmedier har fått en viktigere og mer integrert rolle i hverdagen enn før og har for enkelte av dem blitt noe som er med på å strukturere dagen.

Informantene har også begynt å multitasker mer og hatt et stadig økende behov for stimuli under pandemien, der stimuli referer til et økende behov for impulser og inntrykk i mangel av andre ting som skjer. Dette kan til dels forklares ved at koronapandemien har ført til at folk har hatt et behov for å erstatte andre impulser de vanligvis har fått gjennom eksterne sosiale, materielle og spenningssøkende stimuli i en vanlig hverdag (Krpan, 2022).

Selv om informantene har prøvd å følge med på nyheter, har de tilsynelatende fått informasjonsoverflod som en følge av mye nyheter på én gang som de ikke har klart å følge med på. Informantene har derfor i stor grad prøvd å unngå nyheter under pandemien og underholdning som er pandemirelatert. Samtidig, mener en av informantene at det å se korona som en del av handlingen i serier kan gjøre pandemien mindre avskrekkende og gjøre situasjonen mindre skummel ved å normalisere den.

Selv om det har vært mest bruk av hedonisk underholdning under pandemien blant informantene, har enkelte også hatt økt eudaimonisk mediebruk. Et par av informantene har prøvd å velge underholdning som er bra for dem og prøvd å unngå underholdning de føler har en negativ påvirkning på deres liv, der en trekker fram Paradise Hotel som eksempel. En av informantene har også prøvd å unngå underholdning som får henne til å dissosiere, ettersom dette er noe hun har slitt med tidligere og som hun er redd ville skjedd under pandemien ettersom hun har slitt mer psykisk.

Filmer og serier har også blitt brukt som et samlingspunkt og et samtaleemne. Det har blitt brukt som en sosial aktivitet i kollektiv, i familier og blant venner. Informantene har følt seg mer ensomme under pandemien, der film og serier til dels har erstattet deres sosiale behov. Når det har vært lite aktiviteter som skjer ellers, har filmer og serier som mange følger med på, som f.eks. Squid Game og Tiger King, blitt viktige samtaleemner for mange av informantene.

Pandemien har hatt en stor innvirkning på informantenes hverdag, der de har brukt film og serier mer og på en annen måte enn før pandemien. De bruker underholdningsmediene bevisst og som en måte å erstatte andre sosiale input og aktiviteter i hverdagen. Videre, vil jeg i del to av analysen i større grad koble sammen analysen av informantenes erfaringer og bruk av underholdningsmedier med de teoretiske perspektivene.



## **4.2 Informantenes bruk av underholdningsmedier for å håndtere**

### **koronapandemien**

Hittil har fokuset vært rettet mot ulike måter informantene har brukt film og serier under koronapandemien og hvilke konkrete endringer det har vært i deres bruk av underholdningsmedier under pandemien, i lys av noen teoretiske perspektiver og noe tidligere forskning. For å kunne svare på problemstillingen: *Hvordan og hvorfor bruker unge voksne film og serier under koronapandemien?* og forskningsspørsmålene: *hvilke endringer ser vi i bruken av underholdningsmedier før og under pandemien? Blir underholdningsmediene brukt som en form for virkelighetsflukt?* er det interessant å analysere datamaterialet mer systematisk i forhold til mestringsstrategier ved bruk av underholdningsmedier. I dette delkapitlet vil datamaterialet bli analysert mer kategorisk i forhold til de mest utpregete teoretiske perspektivene som former for mestringsstrategier ved hjelp av underholdningsmedier, som ble presentert i kapittel to. Først vil jeg begynne å se nærmere på datamaterialet i forhold til eskapisme (virkelighetsflukt), før jeg går videre til nostalgi, stressmestring, humorhåndtering og følelsesregulering.

#### **4.2.1 Eskapisme**

Enkelte av erfaringene informantene forteller om i intervjuene kan sees på som former for virkelighetsflukt, som for eksempel at de snakker om at de ved hjelp av film og serier kan forsvinne inn i en annen virkelighet eller drømme seg bort. Det å leve i virkeligheten er noe enkelte av informantene har forsøkt å unngå ved hjelp av underholdningsmedier. Enkelte av informantene bruker ordene «flukt» eller «virkelighetsflukt» for å beskrive en funksjon underholdningsmedier kan ha for dem. Andre omtaler denne funksjonen som «å leve seg inn i en drømmeverden» eller «å slippe å tenke på stress». Et sentralt spørsmål jeg ønsker å undersøke i denne oppgaven er om underholdningsmediene blir brukt som en form for virkelighetsflukt under pandemien, hvordan filmer og serier kan bli brukt som en virkelighetsflukt og om dette har endret seg siden før pandemien. Dette er noe jeg skal gå nærmere inn på i dette kapitlet ved å se på informantenes erfaringer sett opp mot teorien om eskapisme, som ble presentert i kapittel to.

##### **4.2.1.1 Refleksjoner rundt bruk av underholdningsmedier som virkelighetsflukt**

Motivasjonen enkelte av informantene har til å bruke mediene samsvarer med blant annet Radway (1991), Prestin (2012) og Young m.fl. (2017, s. 25) sin forståelse av begrepet

virkelighetsflukt, ved at de ser at det kan ha en positiv effekt å kunne flykte fra hverdagslige problemer og ting som stresser dem. Enkelte av informantene forteller derimot at de ser på det å bruke film og serier som virkelighetsflukt som en midlertidig løsning som gjør at en utsetter problemer til senere.

Linda forteller at hun liker å kunne forsvinne inn i en annen virkelighet for et øyeblikk:

«Når man kjenner at man har hatt en litt lang dag, at man kan rømme litt fra virkeligheten. Spesielt nå som virkeligheten er ganske dritt. Man kan liksom bare forsvinne litt inn i en annen virkelighet da – et lite øyeblikk.»

Janice Radways (1991) finner i sin undersøkelse at bøker kan brukes som en form for eskapisme. Hennes funn viser også at underholdningsmedier kan gi et fristed i hverdagen, der en slipper å tenke på virkeligheten for en liten stund. Dette er en effekt Linda tilsynelatende har hatt av å bruke film og serier under pandemien.

Hege forteller også at hun bruker seriene for å drømme seg bort og slippe å tenke på andre ting. Hun forteller at hun prokrastinerer mer enn før for å slippe å tenke på andre ting: «Jeg bruker det mye til å prokrastinere og da kan jeg slippe å tenke på det jeg prokrastinerer fra å gjøre.»

Underholdningsmedier som et middel for å slippe å tenke på det som skjer i virkeligheten kan sees i sammenheng med Radways (1991) syn på virkelighetsflukt. Hun er kritisk til strukturene som skaper behovet for eskapisme, men positiv til effekten eskapisme kan ha. På samme måte kan pandemien sees på som en negativ situasjon der eskapisme kan ha en positiv virkning. Radway forteller at et positivt aspekt ved å lese romantiske noveller er å kunne rømme fra hverdagens press og stress. Dette er også et syn Wulf, Breuer og Schmitt (2021) og Reinecke og Oliver (2016) deler. Resultater fra en studie av Wulf, Breuer og Schmitt (2021, s. 3) viser at enkelte som bruker medier som en flukt har positive opplevelser med dette. Denne siden ved eskapisme kaller de for funksjonell eskapisme, som er det å bruke medier for de positive opplevelsene de får gjennom dem, som det å få mindre stress (Wulf, Breuer og Schmitt, 2021, s. 3).

Ida trekker frem som eksempel at hun gjerne så en film eller serie når hun ville glemme alt av ansvar mens hun studerte:

«Jeg hadde sånn da jeg studerte en tendens til å se ekstra mange serier og filmer. Jeg prokrastinerte for jeg hadde altfor mange oppgaver og visste ikke hvor jeg skulle begynne. Det var mye bedre å bare se en film eller serie og bare glemme alt som heter ansvar.»

Enkelte av informantene reflekterer derimot også over hvordan dette kan ha negative konsekvenser. Ettersom Hege og Ida forteller at de slipper å tenke på det de prokrastinerer fra å gjøre, kan det virke som de utsetter et problem som de kommer til å måtte gjøre senere. Denne formen for eskapisme står også i samsvar med det Wulf, Breuer og Schmitt (2021, s. 3) omtaler som dysfunksjonell eskapisme, ettersom de bruker film og serier for å unngå eller distrahere seg fra et eksisterende problem.

Det å kunne flykte ved hjelp av film og serier, spesielt dersom en utsetter ting en til slutt må gjøre, kan altså også være midlertidig løsning som kanskje kan føre til økt stress senere. Sara reflekterer over negative sider ved å bruke film og serier som en flukt og sier:

«Det føles jo godt der og da. Ehm. Men etterpå så kan man jo – man kan jo føle at man bare skyver vekk problemer og tanker som man ikke vil tenke på. Så det kjenner jeg jo litt på og det er jo typisk når man er ferdig med å se på noe på kvelden ikke sant og skal legge seg så er det ikke sånn at alt bare er løst og at man ikke har noen bekymringer.»

Saras refleksjoner rundt dette står også i samsvar med Stenseng, Falch-Madsen og Hygen (2021, s. 319) sitt syn på et todelt syn på eskapisme: *Self-Expansion* og *Self-Suppression*. Disse blir henholdsvis forklart som motivasjon til eskapisme for å oppnå positive opplevelser raskere og som å slippe å tenke på tidligere negative opplevelser eller utfordringer i fremtiden (Mičić og Musil, 2020, s. 283). I forhold til gaming var self-expansion knyttet til positive psykologiske resultater, mens self-suppression var knyttet til negative psykologiske resultater (Stenseng, Falch-Madsen og Hygen, 2021, s. 319). Effekten eskapisme har på brukeren avhenger altså av motivasjonen til å bruke. Sara forteller at det føles godt der og da, men at senere på kvelden blir hun liggende og bekymre seg og at det å flykte fra problemene egentlig

ikke løste dem. Dette kan kanskje tyde på at når hun bruker underholdningsmedier som en virkelighetsflukt har dette negative psykologiske resultater for henne.

Reinecke og Oliver (2016) kan også trekkes inn. De trekker inn hedonisme og eudaimoni i forhold til studier på velvære og underholdningsmedier (Reinecke og Oliver, 2016, s. 4-5). Disse blir forklart som henholdsvis å fokusere på nåtiden og opplevelsen av glede og lykke i øyeblikket, kontra den lykke eller velvære som kommer fra et meningsfullt og formålsdrevet liv (Reinecke og Oliver, 2016, s. 4-5). I Saras tilfelle ser det ut til at det å bruke underholdningsmedier som en virkelighetsflukt gjøres ut fra hedoniske interesser, der hun får lykke i øyeblikket, men at det ikke har positive virkninger for hennes langsiktige velvære.

Vilde reflekterer over det å bruke underholdningsmedier som virkelighetsflukt. Hun tror det ville vært lurt å reflektere istedenfor å kun tilføre stimuli. Derimot, synes hun det er en enkel måte å kunne koble av i hverdagen:

«Jeg tror egentlig det ikke er den mest sunne måten å bruke på som avkobling. Jeg tror heller man burde liksom gjøre aktiviteter hvor man kan reflektere og være til stede med sine egne tanker istedenfor å få konstant tilført stimuli. Men så er det veldig lett tilgjengelig og en enkel måte i hverdagen da å bare få litt tid for seg selv.»

Det at det er lett tilgjengelig er også noe Gabbiadini m.fl. (2021, s. 6) diskuterer i sin studie, hvor de skriver at det å se TV-serier krever mindre av en person enn å finne andre aktiviteter, noe som gjør det til en favorisert form for problematisk mediekonsum. Det at Vilde får konstant tilført stimuli istedenfor å reflektere og være til stede med sine egne tanker kan også sees på som en form for flukt fra egne tanker. Dette kan minne om Baumeister (1991) sitt syn på eskapisme er at det er en måte å «flykte fra seg selv». Han mener at det å unnslippe virkeligheten gjennom underholdningsmedier er en tilpasningsevne som kan være en sunn måte å håndtere stress og utfordringer i hverdagen, men at det må være en balanse for å ikke miste kontakten med virkeligheten og ens egne følelser (Baumeister, 1991).

Som tidligere diskutert har Ida slitt med dissosiasjon dersom hun ser filmer som for eksempel the Matrix, som tar for seg tema hvor en våkner opp i en verden som ikke er ekte. Dette minner om Ray m.fl. (1992, s. 418) sin faktor om absorpsjon, som referer til det å bli oppslukt i en aktivitet som for eksempel det å se en film eller en serie. Ida forteller videre at hun har

unngått slike filmer under pandemien, ettersom hun har vært mer ustabil og slitt mer under pandemien. Hun forteller om det å dissosiere:

«Jeg har faktisk slitt med noe som heter dissosiasjon – som er det å ikke relatere til realiteten eller kroppen man er i. Og da merker jeg at det å se filmer om andre verdener og spesielt om sånn som Matrix – det å våkne opp og verden ikke er ekte – det er sånn farlig for meg på den tida. Da virker ingenting ekte og jeg klarer ikke leve i realiteten. Så i sånne øyeblikk så kan filmer og serier faktisk skade meg.»

Det at hun dissosierer er en negativ effekt av å leve seg for mye inn i en fantasiverden, ettersom hun ifølge Baumeister (1991) kan miste kontakten med virkeligheten. Hun forteller derimot at hun liker å se filmer der hun kan leve seg mye inn i en fantasiverden dersom hun er mer stabil. Hun forteller også at hun har kunnet flykte gjennom andre typer filmer og serier, men at de må være noe hun ikke kan relatere til:

«Jeg tror det kan være litt greit å heller se en sånn realitet når vår egen blir litt for tøff. Så er det liksom greit å ha noe helt annet, fordi det er mindre sjanse for at man setter seg selv eller sine problemer inn i den situasjonen.»

Videre forteller Ida om hvordan det å kunne flykte gjennom en film eller en serie kan ha en positiv effekt:

«Men jeg tror det positive med å flykte er jo det å få en liten pause iblant. Så når jeg faktisk kan ta en pause og jeg føler meg klar for å liksom – å se the Matrix eller hva enn – så kan det være en veldig grei måte å få litt pause fra alt av ansvar og alle bekymringer som kan bli veldig mye og kan virke som veldig mye på en gang, hvis jeg ikke har et sekund til å ta en pause.»

Dette står også i samsvar med funn fra Prestins (2012, s. 262-263) studie, der hun finner at informantene i høy grad bruker mediene for å hjelpe å «unngå å tenke på problemene sine», «glemme problemene sine en liten periode» og «flykte fra det som stresser dem». Reinecke og Oliver (2016, s. 3) finner også i sin undersøkelse at bruk av underholdningsmedier kan ha positive virkninger.

Jonas mener også at det å bruke underholdningsmedier som en virkelighetsflukt er positivt da det hjelper på humøret og gjør at han unngår å tenke negativt over livet:

«Det har ført til at tid som jeg ellers ville tenkt negativt over livet heller har blitt brukt til å drømme meg vekk i en serie eller film. Så da har jeg ikke hatt tid til å tenke negativt over livet så da har det gått fint.»

Sara synes underholdningsmedier og det å kunne flykte inn i en annen verden har hjulpet henne under pandemien og at «det gjør hverdagen litt lysere»:

«På en måte tror jeg kanskje det har bidratt til å få meg gjennom pandemien uten at jeg har gått helt i kjelleren. Fordi det har vært godt å ha noe annet å tenke på. Og å ha noen lyspunkter da. Det er liksom det jeg har hatt å se fram til i løpet av en dag, fordi da har det ikke skjedd så mye annet. Så sånn sett så tror jeg at det kan ha vært positivt, selv om jeg vet jo at – eller jeg kjenner jo at det løser jo på en måte ingenting så det hjelper nok litt mer der og da enn på lengre sikt da. For jeg har jo syntet det har vært tungt psykisk under pandemien og jeg har på en måte ikke følt at ting har løst seg, så jeg har tatt kontakt med psykolog fordi det er ikke sånn at film og serier kan erstatte det.»

Hun forteller at hun ikke tror film og serier kan erstatte det å gå til psykolog dersom man sliter psykisk, men at det har hjulpet henne gjennom pandemien fordi «det gjør hverdagen litt lysere». Dette viser at filmer og serier kan gi en midlertidig avlastning dersom en sliter psykisk, selv om det ikke nødvendigvis gir en varig løsning. Selv om Sara erfarer at bruken av filmer og serier ikke hjelper på det å slite psykisk, viser funn fra Prestins (2012, s. 193-194) doktoravhandling at positive følelser som skapes ved å se på spesifikt medieinnhold kan redusere stress og ha en positiv fysisk og psykisk helsemessig effekt. Bruk av film og serier som en måte å regulere humør og følelser er noe jeg kommer tilbake til senere i kapitlet.

#### **4.2.1.2 Bevisst eller ubevisst valg å flykte fra virkeligheten**

Som vi har sett, bruker flere av informantene filmer og serier som en måte å flykte fra virkeligheten og at dette både kan ha positive og negative aspekter. Jeg vil nå gå inn på om det å flykte fra virkeligheten ved hjelp av film eller serier er et valg som skjer bevisst eller

ubevisst. Jeg vil også se på om det er noen spesifikke sjangre/typer filmer og serier informantene velger dersom de ønsker å flykte fra virkeligheten.

Ida mener at alle bruker film og serier som en måte å flykte fra virkeligheten, men at det ikke er bevisst. På spørsmål om hun har brukt underholdningsmedier som en form for flukt under pandemien svarer hun:

«Ja, altså det tror jeg jo alle har gjort. Ikke alltid like bevisst fordi jeg tror ikke jeg klarer det hvis jeg er bevisst på at nå vil ikke jeg være i denne realiteten, nå vil jeg være i en annen. Da tror jeg ikke jeg kunne satt meg inn i det på en like god måte.»

Vilde forteller om det å forsvinne inn i en annen virkelighet ved hjelp av film og serier og mener også at denne flukten skjer ubevisst:

«Jeg tror jeg bruker det til å stenge av eller koble ut fra egne følelser. Jeg tror det er mer det at jeg bruker det til å stenge av eller koble ut fra egne følelser enn til å liksom føle på egne følelser. En flukt fra egne følelser. Men det er nok litt ubevisst.»

Hun forteller altså at hun bruker serier for å koble ut fra egne følelser og forteller at det fungerer som en flukt fra egne følelser. Vilde forklarer at dette er noe som skjer ubevisst når hun ser på enklere underholdning: «Det er nok litt ubevisst. Da er det nok noe hvor man ikke trenger å tenke for mye. Så noe som er litt lett underholdning.»

I motsetning til Ida og Vilde som mener det å bruke film og serier som en virkelighetsflukt er ubevisst, forklarer Sara at hun bruker det bevisst og at hun gjerne velger filmer som er fjernere fra hennes egen virkelighet dersom hun ønsker å drømme seg bort: «Jeg tror kanskje at jeg har blitt litt lei av å se på ting som er altfor virkelighetsnært. Og at jeg har hatt et behov for å se på ting som jeg kan drømme meg vekk i.» På spørsmål om hvilken sjanger hun gjerne velger for å drømme seg bort forklarer Sara: «Det kommer litt an på, men da kan jeg jo velge filmer som er litt lengre fra virkeligheten min da, som fantasy eller animasjon eller action- og spenningsfilmer. Bare for å lede tankene helt vekk.» Hun forteller at hun velger slike filmer når hun hun føler seg psykisk nedfor og at hun gjerne velger lettere filmer og serier om hun er litt lei seg.

Coping med unngående tendenser er ifølge Eden m.fl. (2020) knyttet til dårligere mental helse, mens coping ved hjelp av humor er knyttet til bedre mental helse. Videre, finner de at det å bruke medier som flukt er knyttet til negativ følelsesmessig påvirkning, mens bruk av medier i forhold til eudaimonisme er knyttet til positiv følelsesmessig påvirkning (Eden m.fl., 2020). Det er interessant at Sara selv skiller mellom hva slags medieinnhold hun velger dersom hun er nedfor kontra når hun sliter psykisk. Det at hun velger å håndtere psykiske vansker med en unngående coping-mekanisme er kanskje det som er enklest i det øyeblikket, men som kanskje ikke hjelper henne langsiktig. Som tidligere nevnt tror hun det å flykte fra problemet er en midlertidig løsning som ikke nødvendigvis løser problemet. Dette er også noe som står i samsvar med Eden m.fl. (2020, s. 15) sitt syn på eskapisme, som en kortvarig humorhåndteringsteknikk.

Det at Sara tar et bevisst valg om å flykte fra virkeligheten er også interessant i forhold til uses & gratifications, ettersom hun er en aktiv bruker som velger underholdning ut fra at hun ønsker å flykte fra virkeligheten med hjelp av dem. Hun bruker altså mediene til å tilfredsstille sine behov, som er noe Wolfers og Schneider (2021, s. 1218) forklarer er en del av denne bruksforskningstradisjonen.

Det å se filmer eller serier som har tema lengre borte fra ens egen virkelighet er noe flere av informantene trekker frem. Jonas forteller at han liker best sjangrene fantasy og science fiction hvor ting er urealistiske. Han liker at det er en egen drømmeverden som han kan leve seg inn i. Han trekker frem Harry Potter, Ringenes Herre, Hobbiten og Hunger Games som filmer som er: «Så bra at jeg drømmer meg like mye vekk hver gang.»

Ida synes også det er greit å se en annen realitet enn vår egen når vår egen blir for tøff. Hun forklarer at det er mindre sjanse for å sette seg selv inn i den samme situasjonen, ettersom det er mindre sjanse for at hun ser noe hun selv har gått gjennom. Ida forteller at det går på sympati heller enn empati hvis det er en litt annen verden:

«Noen ganger kan det være sånn at jeg kan være mer i humør til å se noe som er en annen realitet enn vår. Ikke på en sånn science fiction måte, men sånn som Haunting og Hill house er liksom et hjemsoekt hus og det er jo ikke vår realitet på en måte. Jeg kan ikke relatere til å ha vokst opp i et hus hvor min mor tok livet av seg selv på grunn av spøkelser. Jeg tror det kan være litt greit å heller se en sånn realitet når vår egen blir



litt for tøff. Så er det liksom greit å ha noe helt annet, fordi det er mindre sjanse for at man setter seg selv eller sine problemer inn i den situasjonen.»

Som vi ser, er det delt syn blant informantene om virkelighetsflukt som motivasjon til å bruke film og serier er bevisst eller ikke. Derimot, er det flere av dem som forteller om å velge underholdning som er fjern fra sin egen virkelighet dersom sin egen virkelighet blir for tøff. De forteller at det er enklere å leve seg inn i en annen verden og lede tankene helt bort dersom det finnes en egen drømmeverden de kan leve seg inn i. Flere av informantene trekker frem sjangrene fantasy, science fiction og animasjon eller andre filmer og serier som er fjernt fra egen virkelighet.

Enkelte av informantene forteller derimot at de velger å se noe litt virkelighetsnært om de skal flykte fra virkeligheten. Linda forteller: «Hvis jeg skal flykte fra virkeligheten – så er det kanskje litt mer sånn drama eller action, for da blir det litt mer sånn upbeat, men samtidig litt virkelighetsnært da». Nina forteller også at hun klarer å leve seg mer inn i filmer eller serier dersom de ligger nærmere hennes virkelighet. Hun forteller: «Jeg klarer ofte å fordype meg mer inn i dem om de er norske. Da føler jeg en større relasjon til det. Og gjerne om det er i områder jeg har vært selv.».

Det at enkelte av informantene bevisst velger enkelte typer filmer og serier dersom de ønsker å flykte fra virkeligheten er interessant. Å bruke spesifikke filmer og serier der virkelighetsflukt er motivasjonsfaktor viser hvordan informantene er bevisste brukere av virkelighetsflukt gjennom underholdningsmedier. Dette kan tyde på at de har vært i en liknende situasjon tidligere hvor det å se slike filmer eller serier har hjulpet dem til å drømme seg bort og har da vært klar over dette. Her kan humørhåndteringsteorien også trekkes inn. Ifølge humørhåndteringsteorien er valg av underholdning for å regulere humøret ikke nødvendigvis bevisst, men man tar valg basert på liknende valg i en liknende situasjon (Zillmann, 1988, s. 329). Filmer og serier som ligger lengre unna vår virkelighet er noe flere av informantene forteller gjør det enklere for dem å flykte fra virkeligheten. Et par av informantene forteller derimot at de klarer å leve seg mer inn i filmer og serier som ligger nær deres virkelighet. I neste delkapittel vil jeg presentere erfaringene noen av informantene har hatt under pandemien og at de ikke har hatt et behov for å flykte fra virkeligheten.

#### 4.2.1.3 Ikke behov for å flykte fra virkeligheten

Til nå har vi sett på hvordan flere av informantene har hatt et behov for å flykte fra virkeligheten og at de gjerne gjør dette med hjelp av film eller serier. Derimot, forteller enkelte av informantene at de ikke bruker underholdningsmedier som en virkelighetsflukt og at de gjerne ikke har hatt behov for dette.

Katrine, Camilla, Sander og Joakim forteller at de ikke bruker underholdningsmedier som en virkelighetsflukt da de ikke har hatt behov for det. På spørsmål om han bruker underholdningsmedier som en flukt forteller Joakim:

«I hvert fall ikke fra korona. Det er ikke verdens undergang. Det er jo kjipt og det er jo kjipt at folk ikke overlever og sånn, men så lenge jeg holder meg unna – hva skal jeg si. Det er jo – det er litt ubeleilig – men det er jo ikke krise. Altså nå er jo treningssentrene åpne igjen og man kan jo leve fritt selv om viruset finnes.»

Sander forteller at han ikke har behov for å flykte da han ikke bryr seg så mye om korona, men at dersom han prøver å unngå nyheter og diskusjoner om korona ser han gjerne film. Han forteller derimot at dersom koronarelaterte nyheter blir for intense, vil han se noe så distraherende at han glemmer koronaen. Det at Sander ønsker å se noe distraherende for å glemme koronaen kan kanskje sees på som et behov for virkelighetsflukt og at han gjerne da velger å se film. Dette kan sammenliknes med svar fra studien til Syvertsen og Ytre-Arne (2023, s. 12) der en av informantene sier: «Det blir for mye negativt ang. pandemien, trenger en solskinnshistorie innimellom». Sander forteller også at dersom det blir for mye om pandemien har han et behov for å se på noe annet som får han til å tenke på noe som ikke handler om pandemien.

Noe som kan være interessant å trekke frem er at Joakim, Sander og Camilla kommer fra samme by og at denne byen ikke har hatt like strenge koronarestriksjoner som hvor de andre informantene bor. Det at Katrine har jobbet som sykepleier gjennom pandemien og ikke har hatt like store endringer i hverdagen som mange andre, ettersom hun har gått på jobb som vanlig, kan også ha hatt en innvirkning på hvor mye pandemien har påvirket henne og behovet hennes for virkelighetsflukt.

Hvor stor innvirkning koronasituasjonen har hatt på informantenes liv kan kanskje ha en sammenheng med hvor mye koronarestriksjonene har preget dem, som igjen kan være en forklaring på hvorfor enkelte av dem ikke har hatt et behov for å flykte fra virkeligheten. Det at de ikke har hatt et behov for å flykte fra virkeligheten kan også skyldes andre årsaker, som blant annet hvordan de håndterer kriser, hvordan de har levd under pandemien og i hvor stor grad de klarer å leve seg inn i filmer og serier. Ifølge Syvertsen og Ytre-Arne (2023, s. 12-13) har personlighet og livssituasjon en innvirkning på hvor mye pandemien har endret deres medierepertoar. Eden m.fl. (2020) trekker også inn håp, optimisme og motstandsdyktighet i sin studie på hvordan studenter håndterte sosial distansering under pandemien. I sin studie finner de at disse egenskapene var en avgjørende faktor i hvordan individene brukte mediene som mestringsteknikk. Individene som hadde høy optimisme og motstandsdyktighet brukte mediene mindre som en mestringsteknikk (Eden m.fl., 2020, s. 17). Funn i studien var også at studenter med høyere grad av motstandsdyktighet, håp og optimisme ble mindre negativt påvirket av sosial distansering, at de opplevde mindre stress og angst som en følge av pandemien og opprettholdt en bedre mental helse (Eden m.fl., 2020, s. 17).

#### **4.2.2 Nostalgi**

Til nå har jeg diskutert om og eventuelt hvordan og hvorfor informantene har brukt underholdningsmedier som en virkelighetsflukt under koronapandemien. Noe som kommer frem i flere av intervjuene er at enkelte av informantene gjerne ser mer filmer og serier under pandemien som de så da de var yngre, for å drømme seg tilbake til barndommen og til enklere eller bedre tider. Nostalgi som årsak til å bruke film og serier er interessant i forhold til problemstillingen, ettersom jeg ønsker å finne ut hvorfor informantene bruker film og serier under pandemien. Jeg vil derfor presentere informantenes opplevelser med nostalgisk medieinnhold under pandemien og undersøke dette i forhold til de teoretiske perspektivene og den tidligere forskningen på feltet.

Ifølge Sedikides m.fl. (2015, s. 190) er nostalgi en lengsel etter positive følelser fra fortiden som blir utløst av å tenke på gode minner eller eksterne stimuli. Dette kan ifølge Wulf, Breuer og Schmitt (2021) bli utløst av mediebruk. Dette kan til dels forklare følelsene Ida forteller at hun får når hun ser noe som hun så da hun var yngre:

«I en periode merket jeg mer på det at det hadde vært korona lenge og at det var så strenge tiltak og jeg hadde hatt så mange uker på det kontoret og jeg var så utslitt og

jeg kunne ikke reise noe sted fordi korona fortsatte jo og det var bare smitteøkning på smitteøkning. Da var jeg veldig lei meg en periode. Da så jeg Desperate Housewives og Ugly Betty, som jeg vokste opp med. Jeg så Ugly Betty på TV da jeg var 10-11 år gammel. Jeg elsket å se den. Alt jeg så fram til jeg var 15-16 har jeg veldig mye nostalgi for. Så det er ofte det jeg går tilbake til hvis jeg skal liksom se noe som kan gjøre meg i godt humør».

Kaur (2021) undersøkte bruken av nostalgiske filmer under koronapandemien. Han forklarer nostalgi som hjemlengsel til en tid heller enn et sted (Kaur, 2021, s. 25). Denne forklaringen på nostalgi stemmer godt med Idas erfaringer med nostalgisk medieinnhold, ettersom hun mimrer tilbake til en bedre tid og forteller at hun gjerne skulle gjenopplevd denne tiden. Om nostalgiske filmer og serier forteller Ida: «Så det å se det får meg til å tenke tilbake på disse fine minnene som jeg gjerne skulle gjenopplevd. Jeg tenker ikke på ansvar eller noe som stresser meg.» Kaur (2021, s. 3-4) forklarer videre at nostalgiske filmer tar seeren tilbake til en enklere tid de ønsker å gjenoppleve og at dette bringer dem glede.

Ida har noen «comfort-movies» som får henne i bedre humør. Hun trekker frem Twilight som en av disse filmene og sier at hun fremdeles husker tilbake på første gangen hun så den:

«Jeg har liksom mine sånne comfort-movies. Hvis jeg er i et dritt-humør så kan jeg liksom se Twilight også er ting hvert fall litt bedre. Uansett hvor teit Twilight er så sitter liksom følelsen av første gang jeg så det fortsatt igjen. Så nå når jeg ser den for trettiende gang så kan jeg fortsatt huske å ha sett den med søstera mi i kjellerstua der jeg vokste opp.»

Kaur (2021, s. 23) bruker også begrepet «comfort-movies» i sin oppgave for å omtale filmer som gir en følelse av trygghet og som hjelper seeren å distrahere seg fra ubehagelige situasjoner og følelser. Han skriver videre at disse filmene er vanskelige å kategorisere ettersom disse varierer fra person til person (Kaur, 2021, s. 23). Han mener derimot at en fellesnevner for det folk omtaler som deres comfort-movies er at de ofte bringer frem nostalgiske eller sentimentale følelser (Kaur, 2021, s. 3). Ida forteller også at hun har sine comfort-movies. Hun forteller at en av hennes comfort-movies er Twilight og at årsaken til dette er at den gir henne samme følelse for første gang som da hun så den første gang med

søsteren i kjellerstua der hun vokste opp. Dette står i samsvar med Kaur (2021, s. 3) sitt syn på komfort-movies, som at de ofte er nostalgiske.

Ida forteller at hun velger nostalgisk medieinnhold for å få samme følelse som da hun var yngre samtidig som hun klarer å leve seg mest inn i dem. Hun forteller:

«Hver gang jeg ser det så husker jeg jo tilbake på første gangen jeg så det. Jeg husker jeg leste bøkene, jeg husker hvordan bøkene lukta, jeg husker å sitte på hytta og lese de. Jeg husker, da jeg så Cinderella Story og viste den i bursdagen min og jeg tror det var sånn åtte-årsdagen min så fikk jeg alle til å sitte og se på den også spilte vi gjennom spillene på DVD-en. Jeg tror det var en quiz om karakterene.».

Det at Ida bevisst velger filmer hun vet vil gjøre henne i bedre humør, kan sees i sammenheng med uses og gratifications, ettersom hun bruker mediene til å tilfredsstille sine behov (Wolfers og Schneider, 2021, s. 1218). Å bli i bedre humør av å se på filmer og serier en gjerne så da en var yngre, kan forklares ut fra teorien om at nostalgi kan utløse positive følelser ved eksterne stimuli (Sedikides m.fl., 2015). Her ser vi at det er en sammenheng mellom det å regulere humør ved hjelp av nostalgisk medieinnhold. Det å bruke nostalgisk medieinnhold kan altså være en måte å regulere humøret.

Sedikides m.fl. (2015, s. 190) forklarer nostalgi som en «positive and fundamentally social emotion». Når Ida forteller om filmene som er nostalgiske for henne, inkluderer hun ofte å fortelle at hun så disse i sosiale settinger, som at hun så dem med søsteren og i barnebursdag. Dette gir også mening i forhold til Sedikides m.fl. (2015) sitt syn på nostalgi som en sosial følelse. Hun forteller: «Det å tenke tilbake til da jeg så filmer og serier for første gang er liksom høydepunktene – fordi veldig ofte er det et hyggelig øyeblikk mellom meg og noen jeg er glad i».

Jonas forteller også at nostalgisk medieinnhold får han til å huske tilbake på tider da han så spesifikke filmer sammen med familien. Han forteller at filmene Harry Potter, Ringenes Herre, Hobbiten og Hunger Games bringer frem gode minner: «Det er noe nostalgisk med det også, jeg får liksom minner til den gode tida – at det var koselig å se det sammen med familie tidligere.» Ifølge Sedikides m.fl. (2015, s. 190) er nostalgi en «grunnleggende sosial følelse».

Dette forklarer kanskje at noen av informantene får spesielt denne nostalgiske følelsen når de ser medieinnhold de husker at de så med andre.

Ida forteller også at nostalgiske filmer og serier får henne til å føle seg mindre ensom:

«Når jeg har hatt mindre mulighet til å være sosial og når jeg har vært mer ensom, som også har vært veldig typisk i pandemien, så går jeg etter kjente og kjære filmer og serier som får meg til å føle meg mindre alene.»

Dette er noe som står i samsvar med funn fra studien til Wulf, Breuer og Schmitt (2021, s. 5-7), som fant ut at frykt for isolasjon førte til at deres informanter søkte nostalgisk medieinnhold. De fant også en økning i bruk av nostalgisk medieinnhold under pandemien (Wulf, Breuer og Schmitt, 2021).

Noen av informantene forteller at de liker å se filmer om igjen og at de gjerne gjør dette for å føle på nostalgi. Joakim velger gjerne å se filmer han så da han var yngre og liker å se etter nye elementer i historiene. Han liker å gjenleve følelsen han fikk i barndommen:

«Jeg har vært veldig glad i Indiana Jones gjennom oppveksten. Og Star Wars. Så det er filmer jeg har sett om igjen bare fordi man vil ha den nostalgien. Men jeg ser etter nye ting i filmene, nye elementer som kommer inn i historien. Men det å gjenleve den følelsen da. For å friske opp og få den følelsen tilbake.»

Camilla forteller også at hun synes det er koseligere å se gamle og nostalgiske serier istedenfor nye og fancy serier bare fordi det er populært. Hun forteller:

«Jeg synes det er koseligere å heller se litt sånn gamle serier, litt sånn derre nostalgi enn å liksom skulle se noe nytt og fancy bare fordi alle andre har sett det og det er så populært. Jeg ser Gilmore Girls på nytt akkurat nå.»

Som tidligere diskutert, nevner Ida at hun til tider kan slite med følelsen av å dissosiere, «som er det å ikke relatere til realiteten eller kroppen man er i». Hun forteller imidlertid at nostalgisk medieinnhold ikke vil ha den effekten, men at de heller hjelper henne ved å trekke henne tilbake til en realitet som faktisk er ekte:

«For eksempel nostalgiske ting, så er det noe annet, fordi da vil det ikke ha den effekten å dissosiere, men heller trekke meg tilbake til realiteten fordi jeg får liksom følelser og minner og jeg blir knyttet til det som faktisk er ekte.»

Ida forklarer hvorfor hun tror at det å se nostalgiske serier eller filmer kan ha en god effekt:

«Jeg tror at når ting er veldig tøft og man er for eksempel misfornøyd i jobben eller med studiene eller ett eller annet dumt skjer i virkeligheten, så er det betryggende å ha den samme gamle verden å gå tilbake til hvor alt ender opp på akkurat samme måte hver gang fordi du har sett denne serien fire ganger så du vet hvordan alt ender.»

Denne tryggheten som Ida forteller om, har kanskje blitt enda mer aktuell under koronapandemien. Selv om det å søke nostalgisk medieinnhold også er noe som har blitt gjort før koronapandemien, har det kanskje blitt et enda større behov å huske tilbake på gode stunder og å føle seg mindre ensom. Flere av informantene forteller at de under pandemien har sett filmer og serier på nytt som de gjerne ikke hadde sett på en stund. Det å ha en kjent og betryggende verden å vende tilbake til når realiteten er usikker har vært enda viktigere under pandemien. Ida forteller at det er betryggende å se nostalgiske filmer og serier der hun kan leve seg inn i den samme gamle verden ettersom «alt ender opp på akkurat samme måte hver gang» og «du vet hvordan alt ender». Det å se at det ender godt i filmene og seriene informantene kjenner til, passer også godt til slagordet som blir assosiert med koronapandemien: «alt blir bra».

Det å ønske seg tilbake til bedre tider og å drømme seg tilbake til dem ved å bruke filmer og serier, kan kanskje sees på som en form for virkelighetsflukt. Wulf, Breuer og Schmitt (2021, s. 1) var interesserte i å undersøke om nostalgisk medieinnhold hadde en økning i starten av pandemien og om nostalgisk medieinnhold kan sees i sammenheng med velvære og eskapisme. Deres funn viser at frykt for isolasjon førte til at informantene deres søkte nostalgisk medieinnhold og at dette hadde en sammenheng med eskapisme (Wulf, Breuer og Schmitt, 2021, s. 5). Bruken av nostalgiske underholdningsmedier hjalp enkelte av informantene i deres undersøkelse å håndtere frykt for ensomhet (Wulf, Breuer og Schmitt, 2021).

Måten enkelte av informantene i min oppgave omtaler deres bruk av nostalgisk medieinnhold kan altså kanskje tolkes som virkelighetsflukt, ettersom de snakker om å «gå tilbake til den samme verden», «gjenleve følelsen» og å få «minner til den gode tida». Nostalgi og eskapisme er som nevnt også noe Wulf, Breuer og Schmitt (2021) argumenterer for at har en sammenheng. Kaur (2021, s. 4) mener også at nostalgiske filmer kan distrahere seerne fra problemer i nåtiden og blir brukt som en form for eskapisme.

#### **4.2.3 Stressmestring, humørhåndtering og følelsesregulering**

Hvordan enkelte av informantene bruker filmer og serier til å håndtere stress, humør og regulere følelser har tidligere i oppgaven blitt nevnt og er noe jeg vil gå nærmere inn på i dette delkapitlet. Det at underholdningsmedier kan være med på å mestre stress, styre humør og regulere følelser er interessant i forhold til hvordan informantene har brukt filmer og serier for å håndtere koronapandemien.

Informantenes erfaringer med hvordan stress, sinnsstemning og humør blir styrt av film og serie og eventuelt om det styrer hva en ser på har vært nokså delt. Enkelte av informantene forteller at humøret styrer hva de velger å se, men synes ikke at filmen eller serien styrer humøret. Andre mener at humøret blir styrt av filmen eller serien, men at det er andre faktorer som avgjør hva vedkommende velger å se på. Om informantene bruker underholdningsmedier for å styre humøret bevisst eller ubevisst er også ganske delt. Jeg vil nå diskutere dette i lys av de teoretiske perspektivene og den tidligere forskningen som ble tatt opp i kapittel to.

Jonas forteller at han tror valg av underholdning for å styre humøret er en ubevisst handling. Samtidig reflekterer han over spørsmålet, og ser sammenhenger mellom hvordan dagen hans er og hva han velger å se:

«Jeg tror mer det er ubevisst. Men når jeg tenker gjennom det nå så har jeg jo sett en sammenheng at hvis jeg har hatt en bra dag og jeg ikke har noe sosialt behov så ser jeg en mer sånn glad serie eller reality, men hvis jeg er i et dårligere humør så hadde jeg kanskje valgt noe mer ja, noe som ikke er komedie i det hele tatt.»

Dette er noe som kan sees i forhold til humørhåndteringsteorien, hvor valget ikke nødvendigvis er bevisst, men at en lærer ut fra liknende valg i en liknende situasjon (Zillmann, 1988, s. 329). Ifølge humørhåndteringsteorien vil Jonas ha lært ut fra liknende



situasjoner å unngå å velge komedie dersom han er i dårlig humør (Zillmann, 1988, s. 329). Reinecke (2017, s. 2) mener at teorien baserer seg på læring, men at selv om valg av underholdning ofte er ubevisst, kan det også være bevisst i enkelte situasjoner.

Det er også interessant at Jonas velger å se noe som ikke er komedie hvis han er i dårlig humør. Flere av informantene forteller at de gjerne velger en morsom eller munter serie dersom de er nedfor eller i dårlig humør. Linda synes en slik serie kan gjøre at et dårlig humør kan bli litt bedre. Hun tror også at humøret kan styre hva en velger å se, men at også hva en ser kan styre humøret. Linda forteller:

«Humøret styrer jo hva jeg velger å se, men det jeg velger styrer også humøret. Er jeg i et dårlig humør eller litt nedfor så kan jo en litt sånn god morsom eller munter serie gjøre at det blir litt bedre. For man glemmer jo vekk litt ting da. Hvis jeg skal flykte fra virkeligheten – så er det kanskje litt mer sånn drama eller action – for da blir det litt mer sånn upbeat – men samtidig litt virkelighetsnært da. Uten at pandemien står oppi det hele.»

I Prestins (2012, s. 262-263) studie, kommer det frem at informantene i høy grad bruker mediene for å «hjelpes å unngå å tenke på problemene sine», «glemme problemene sine en liten periode» og «flykte fra det som stresser dem». Dette står i samsvar med det Linda forklarer, ved at serier hjelper henne å glemme vekk ting, samt at en morsom eller munter serie kan gjøre hjelpe på humøret dersom hun er nedfor. Prestin (2012) finner også at noen spesifikke underholdningsmedier, som komedie, kan skape positive følelser hos informantene i hennes undersøkelse. Dette er også noe Zillmann (1988, s. 335) finner i sin studie. Zillmann (1988, s. 335) finner at en person i en situasjon som gjør vedkommende i dårlig humør, men har få muligheter for å endre denne situasjonen, gjerne velger muntre programmer som komedie. Her er valg av underholdning som kan forbedre humøret tilsynelatende bevisst.

Det Linda og informantene i studien til Prestin (2012) forteller angående virkelighetsflukt er også interessant her. Deres erfaringer viser at eskapisme og humørhåndtering henger sammen. Linda forteller at hun «glemmer vekk litt ting» dersom hun ser en morsom eller munter serie. Dette kan sees på som en annen måte å forklare virkelighetsflukt. Hun forteller derimot videre at dersom motivasjonen for å se en serie er det at hun skal flykte fra virkeligheten, velger hun virkelighetsnære mer upbeat serier som drama og action. De erfaringene viser at hun bevisst

bruker mediene for å regulere humør og sinnstemning. Tilsynelatende kan hun flykte fra virkeligheten ubevisst ved å se en morsom eller munter serie, men velger drama og action dersom motivasjonen til å bruke film eller serier er virkelighetsflukt.

Det første Linda forteller, som er det at hun kan velge en morsom eller munter serie dersom hun er nedfor eller i dårlig humør kan kanskje sees på som det Stenseng, Falch-Madsen og Hygen (2021) omtaler som self-expansion, ved at motivasjon er å oppleve positive opplevelser raskere. Self-expansion er ifølge Stenseng, Falch-Madsen og Hygen (2021, s. 319) knyttet til positive psykologiske resultater. Det at hun forteller at hun velger drama og action dersom hun ønsker å flykte fra virkeligheten, kan sees i sammenheng med det Stenseng, Falch-Madsen og Hygen (2021, s. 319) omtaler som self-suppression. Dette fordi motivasjonen for å se disse seriene er å slippe å tenke på tidligere negative opplevelser eller utfordringer i fremtiden (Mičić og Musil, 2020, s. 283). Ifølge Stenseng, Falch-Madsen og Hygen (2021, s. 319) er self-suppression knyttet til negative psykologiske resultater.

Det at Linda bruker serier bevisst for å regulere humøret, viser også at det er en sammenheng mellom eskapisme og humørhåndteringsteorien. Dette samspillet mellom humørhåndtering og eskapisme er interessant, ettersom dette viser at en kan bruke eskapisme for å regulere og forbedre humøret. Dette er også noe Syvertsen og Ytre-Arne (2023, s. 12) finner i sin studie, der noen av informantene bruker mediene for å regulere humør og følelser. De bruker TV for å fjerne seg fra problemer eller for å fjerne stillhet og gi en følelse av sosial kontakt (Syvertsen og Ytre-Arne, 2023, s. 12). Dette er årsaker til bruk av medier som informantene i min oppgave også forteller om. Det å fjerne seg fra problemer eller for å fjerne stillhet kan sees på som former for virkelighetsflukt, som igjen viser sammenhengen mellom å bruke medier for å regulere humør og som en form for eskapisme.

Linda mener derimot også at det å se positive TV-serier også kan skape enda større kontraster mellom hva en ser på TV kontra hvordan virkeligheten føles: «Hvis man prøver å se noe positivt på TV, fordi ting er dritt i virkeligheten, kan det jo være at det bare gjør virkeligheten enda mer dritt da. Fordi det gjør jo at kontrasten blir enda større.» Denne uoverensstemmelsen kan sees i forhold til transaksjonsmodellen, der Lazarus og Folkman, 1984, s. 295) mener at en persons emosjonelle liv stadig er i endring og at stress oppstår når en person opplever en uoverensstemmelse mellom seg selv og omgivelsene (Lazarus og Folkman, 1984). Linda har

kanskje følt på en uoverensstemmelse med hvordan hun føler seg selv kontra det hun ser på TV, noe som kan ha ført til stress, noe som igjen kan ha ført til at hun har følt seg nedfor.

Dette er noe også Jonas forteller om og kan kanskje forklare til dels hvorfor han velger å ikke se en komedie eller en glad serie eller reality-serie dersom han er i dårlig humør, ettersom dette skaper større kontraster med hvordan han føler seg:

«Som regel blir jeg mest glad av å se på ting, men noen ganger så kan jeg jo merke at hvis jeg ser på et sånn glad-program som kongen befaler, hvor folk er sosiale og man ser at de har det veldig gøy, at jeg da kommer inn på tanken bare årh det hadde vært gøy å gjøre sånne ting med mine venner og nå sitter jeg her alene og ikke har noe å gjøre. Sånn at det kan bli negativt også, men i hovedsak så føler jeg at jeg blir i mye bedre humør av å se på ting.»

Tidligere i oppgaven ble det diskutert hvordan underholdningsmedier kan være med på å redusere følelsen av ensomhet. Det Jonas forteller står derimot i kontrast til dette, ved at han kan føle seg mer ensom av å se folk på skjermen som er sosiale.

I motsetning til humørhåndteringsteorien, går bruksforskningstradisjonen (*uses & gratifications*) ut på at brukeren tar en rasjonell og bevisst beslutning (Reinecke, 2017, s. 2). Linda forteller at hun gjerne setter på noe som matcher godt humør, men at hun velger innhold som kan få henne i godt humør dersom hun er i dårlig humør:

«Noen ganger når jeg er i et veldig godt humør så setter jeg på noe som matcher det. Jeg gidder ikke sette på noe sippe greier da. Når jeg er i dårlig humør så setter jeg jo ofte på noe som gjør at humøret kan bli bedre, men det skjer jo også at jeg setter på noe som matcher humøret bare sånn at man får litt sånn utløp.»

Linda velger altså bevisst den underholdningen hun tror vil gjøre henne i bedre humør. At hun er en aktiv bruker av mediene, står i samsvar med *uses & gratifications* (Hagen, 2000, s. 171). Dette er også noe Zillmann (1988, s. 328-329) mener, ved at han forklarer at en person prøver å velge underholdning som opprettholder et godt humør og som reduserer et dårlig humør.

Ida forklarer at enkelte filmer alltid kan gjøre henne i godt humør:

«Akkurat når det kommer til bare det å være trist eller lei så er det ofte de samme filmene som jeg alltid har likt og alltid kommer tilbake til og når filmen er ferdig så bare føler jeg meg i så mye bedre humør. Bare det å høre soundtracket kan liksom få meg til å smile egentlig.»

Det Ida forteller, høres ut som en nostalgisk følelse ettersom hun begynner å smile når hun hører soundtracket og husker kanskje tilbake på tidligere ganger hun så denne filmen eller hva som skjedde i filmen. Nostalgi ble også diskutert tidligere i analysekapitlet. Det at nostalgiske filmer og serier alltid får henne i bedre humør, viser at hun bruker nostalgisk medieinnhold for å regulere humøret.

Joakim mener at film og serier ikke styrer humøret. Han mener derimot at humøret gjerne styrer hva han velger å se på: «Humør og smak, det går litt hånd i hånd. Du filtrerer ganske mye av det på de to tingene. Så det er vel heller humøret som styrer filmen enn filmen som styrer humøret.»

På spørsmål om humøret påvirker hva hun velger å se svarer Ida:

«Ja, definitivt – definitivt. Først av alt må jeg være våken nok til å vite hva jeg kan følge med på. Jeg kan ikke alltid sette på en serie hvor alle episodene er 40 min lange eller en time lange og krever mye tankevirksomhet. Sånn som Black Mirror – mange av de episodene krever mye oppmerksomhet. Så hvis jeg er veldig utslitt kan jeg ikke se på noe sånn. Men jeg merker også at hvis jeg ikke er i rett humør så er det mange serier som jeg ikke klarer å se på, sånn som Lucifer for eksempel, der må jeg også være i rett humør for å se på det.»

Ida forteller også at hun til tider har et større behov for å bli mer utfordret og at hun da velger underholdningsmedier ut fra dette:

«Hvis jeg er i humør for å bli litt mer utfordret, er ikke Lucifer serien jeg går til – selv om jeg synes den er vanvittig bra og det er interessante mord, er det ikke det serien egentlig handler om og det er ikke det som trekker deg inn. Så hvis jeg er i stemning for det så må jeg heller gå for noe som Criminal Minds hvor selve episoden dreier seg om å løse et mord, mens med Lucifer så er det side-plottet.»

Ifølge Eden m.fl. (2020, s. 4) fører eudaimoni ofte til at en velger mer alvorlig eller tankevekkende medieinnhold. De mener også at et «ønske om å få innsikt og søke mening i disse usikre tidene også kan føre til økt eudaimonisk mediebruk under sosial distansering». Eudaimoni som motivasjon er knyttet til eksistensielle spørsmål som meningen med livet og moralske verdier (Eden m.fl., 2020, s. 4). Det at Ida i enkelte tilfeller velger Criminal Minds for å bli mer utfordret er interessant i dette synet på hvilken motivasjon som ligger bak valget av underholdningsmedier.

Sara mener at humøret både kan styre og bli styrt av underholdningsmedier: «Jeg synes filmer og serier kan være med å styre humøret, men jeg tror også at humøret styrer hva jeg velger å se.» Hun forteller i intervjuet at hun synes koronapandemien har vært en tung periode og har brukt en del film og serier for å styre humøret. Hun forteller også at hun har sett mer lett underholdning under pandemien enn før:

«Jeg føler at noen ganger hvis jeg er litt sliten så orker jeg ikke nødvendigvis å se typisk sånn action-film der det skjer visuelt mye og mye lyd. Hvis jeg på en måte har det litt tungt kan jeg kanskje sette på litt mer sånn lett underholdning.»

På spørsmål om hun synes det hjelper på humøret svarer hun: «Ja, jeg synes hvert fall det hjelper der og da.» Det at Ida og Sara blir i bedre humør av enkelte filmer står i samsvar med resultatene i Prestins (2012) undersøkelse. Studien hennes viser at ulike medietyper kan skape positive følelser hos seerne (Prestin, 2012, s. 193-193). Sara forteller videre at dersom hun vil prøve å bli i bedre humør velger hun gjerne sitcom-serier: «Da ser jeg fort på sånne sitcom-serier da. Som New Girl, The Office, Parks and Recreation, Friends. Ja, sånne typer serier. Jeg har sett litt på Emily in Paris.»

Ifølge Gross' prosessmodell for emosjonell regulering gjør emosjoner at vi får impulser til å gjøre noe i enkelte situasjoner og å ikke gjøre noe i andre situasjoner (Gross og Thompson, 2006, s. 5). De forklarer også et skille mellom følelse og emosjon, ved at emosjoner får oss til å føle for å gjøre noe (Gross og Thompson, 2006, s. 4-5). Sara forteller at hun under pandemien gikk gjennom et brudd og brukte filmer og serier som en flukt for å slippe å tenke på det:

«Det er jo en måte å slippe å tenke på det jeg synes er vanskelig. Når jeg for eksempel gikk gjennom et brudd hadde jeg veldig behov for å ikke se ting som hadde med romantikk å gjøre, for eksempel. Da måtte det i så fall være en form for komedie eller sånne ting, men da kunne jeg for eksempel også se litt mer sånn animasjonsfilm som Pixar og Disney-filmer. Sånne filmer synes jeg er gøy å se til vanlig også, men etter bruddet følte jeg litt mer for å se på det».

Det at hun forteller at hun «følte mer for å se på det» er interessant i forhold til prosessmodellen for emosjonell regulering. Hun fikk tilsynelatende en impuls – at hun følte for å gjøre dette som en følge av bruddet hun gikk gjennom. Dette som en måte å regulere emosjoner på kan også sees i forhold til virkelighetsflukt, ettersom hun snakket om disse filmene i kontekst av filmer som hjelper henne å flykte fra virkeligheten.

#### **4.2.4 Oppsummering**

Andre del av analysen har tatt for seg informantenes erfaringer i lys av de teoretiske perspektivene eskapisme, nostalgi, stressmestring, humorhåndtering og følelsesregulering. Jeg har også diskutert hvordan informantene har brukt disse som mestringsteknikker under pandemien. Jeg vil nå trekke frem hovedtendenser i informantens erfaringer, samt hvilke teorier som kanskje er mest relevant for å forstå deres erfaringer og sette disse opp mot hverandre.

Informantenes erfaringer med bruk av film og serier som virkelighetsflukt viser at de ofte bruker flukt som en måte å regulere humor og følelser. Nostalgisk medieinnhold blir også brukt som en form for virkelighetsflukt. Deres erfaringer med bruk av underholdningsmedier kan altså sees på som former for mestringsteknikker. Teoriene henger tilsynelatende i stor grad sammen. Informantene bruker nostalgi som en måte å drømme seg tilbake i tid som en form for flukt. De bruker også virkelighetsflukt som en måte å regulere humor og følelser.

Flere av informantene forteller at de bruker film og serier som en virkelighetsflukt. De omtaler dette som «flukt», «virkelighetsflukt», «leve seg inn i en drømmeverden» eller «å slippe å tenke på stress». Enkelte av informantene snakker også om økt prokrastinering der de bruker underholdningsmedier for å utsette problemer i virkeligheten. Enkelte mener de gjør dette bevisst der motivasjonen til å bruke underholdningsmedier er for å flykte fra problemer i virkeligheten, mens andre mener dette skjer ubevisst.

Informantene ser på det å bruke film og serier for å flykte som et positivt verktøy som gir dem et fristed i hverdagen og en avlastning fra det som bekymrer dem. De reflekterer derimot også over effekten virkelighetsflukt kan ha og at det kan være en midlertidig løsning som føre til økt stress senere som en konsekvens av at de utsetter problemer. Det må også være en balanse mellom det å leve i virkeligheten og drømme seg for mye bort, for å ikke miste kontakten med virkeligheten og sine egne følelser (Baumester, 1991).

Ifølge Eden m.fl. (2020, s. 14) er emosjonsbaserte mestringsteknikker med korttidsvirkninger som unngåelse, eskapisme og humorfokusert mestring særlig appellerende når folk er stresset, ettersom dette er en kortvarig trussel. De forklarer videre at disse mestringsteknikkene kanskje derfor har blitt særlig brukt under pandemien, ettersom folk har antatt at sosial distansering ville bli en kortvarig situasjon og søkte til kortvarige humorhåndteringsteknikker (Eden m.fl., 2020, s. 15). Dette kan til dels forklare hvorfor flere av informantene har brukt underholdningsmedier mer som en virkelighetsflukt under pandemien enn før.

Enkelte av informantene har ikke et behov fra å flykte fra virkeligheten og forteller at dette ikke er en effekt filmer og serier har hatt for dem under pandemien. Ifølge Syvertsen og Ytre-Arne (2023, s. 12-13) og Eden m.fl. (2020) har henholdsvis personlighet og livssituasjon og håp, optimisme og motstandsdyktighet en innvirkning på hvor mye pandemien har påvirket dem. En forklaring på at de ikke har hatt dette behovet er at flertallet av informantene som ikke har hatt dette behovet bor i en by med færre koronarestriksjoner. En av dem har også hatt mulighet til å jobbe som vanlig under pandemien.

Informantene forteller at nostalgisk medieinnhold kan ha effekten å «drømme seg tilbake til gode tider», «gjenleve følelsen» og «kjente og kjære filmer og serier får meg til å føle meg mindre alene». Wulf, Breuer og Schmitt (2021) mener at nostalgi og virkelighetsflukt har en sammenheng. Det går derfor an å argumentere for at nostalgi er en form for virkelighetsflukt som igjen kan være med å regulere stress, humor og følelser. Informantenes erfaringer og begrunnelse for å bruke nostalgisk medieinnhold kan til dels forklares og oppsummeres med Kaur (2021, s. 25) sin forklaring på nostalgi, som at det er en hjemlengsel til en tid heller enn et sted.

Ifølge flere av informantene blir deres humor og følelser i stor grad påvirket av filmer og serier. Flere av dem forteller at filmer og serier kan ha positive effekter og gjøre dem i bedre

humør. Dette står også i samsvar med funn i studien til Prestin (2012), som finnes at spesifikke underholdningsmedier kan skape positive følelser hos informantene i hennes undersøkelse. Informantene forteller også at det å bruke underholdningsmedier som en flukt kan ha en positiv innvirkning på humøret. Dette kan tyde på at en kan bruke filmer og serier som en flukt for å regulere humør og følelser, samt å få mindre stress. Informantene virker som bevisste brukere av underholdningsmedier, der de bruker det som et verktøy for å regulere stress, humør og følelser, samt å flykte fra virkeligheten. De forteller også at dette kan skje ubevisst. Samtidig kan dette forklares med humørhåndteringsteorien, som baserer seg på læring der de lærer ut fra liknende valg i en liknende situasjon (Zillmann, 1988, s. 329).

Funn i datamaterialet viser at flere av informantene hadde en positiv effekt av å bruke underholdningsmedier under pandemien. Resultater av studien viser at underholdningsmedier som et middel for å flykte fra stress og problemer i virkeligheten, samt en måte å regulere humør og følelser, kan være et viktig verktøy i en ekstraordinær krise som det koronapandemien har vært. Dette er også noe Eden m.fl. (2020, s. 14) finner i sin studie der de påpeker relevansen av mediebruk som en måte å mestre pandemien. De argumenterer også for viktigheten av at underholdningsmedier kan være en psykologisk ressurs i krisetider, ettersom bruk av medier som en mestringsstrategi kan ha en positiv innvirkning på mental helse og trivsel (Eden m.fl., 2020, s. 14).



## Kapittel 5 – Avslutning

Utgangspunktet for denne masteroppgaven var å undersøke hvordan og hvorfor unge voksne har brukt film og serier under koronapandemien og om det har vært en endring siden før pandemien. Med datamateriale fra 13 semistrukturerte intervjuer analysert i lys av relevant teoretiske perspektiver og tidligere forskning har målet med oppgaven vært å kunne besvare problemstillingen: *Hvordan og hvorfor bruker unge voksne film og serier under koronapandemien?* og forskningsspørsmålene: hvilke endringer ser vi i bruken av underholdningsmedier før og under pandemien? Blir underholdningsmediene brukt som en form for virkelighetsflukt? I dette avsluttende kapittelet vil jeg trekke frem studiens mest sentrale funn. Jeg vil også diskutere hva underholdningsmedier betyr for oss, særlig i en ekstraordinær situasjon som det pandemien har vært.

### 5.1 Oppsummering

Enkelte av informantene forteller at filmer og serier har hatt en samlende funksjon for dem. Det å se lineær-TV sammen med resten av landet har følt samlende på samfunnet og det å delta interaktivt i Alle Mot 1 gir en følelse av å være en del av noe større. Informantene forteller også at film og serier har erstattet noe av det tapte sosiale fellesskapet under pandemien. Film og serier har blitt et felles samlingspunkt under pandemien i familier, vennegjenger og kollektiv der flere av informantene planla å se noe sammen til et gitt tidspunkt. Underholdningsmedier har også lagt føringer for samtaler ved at folk har snakket om Squid Game og Tiger King i sosiale kontekster, i mangel av andre aktiviteter å snakke om under pandemien. Underholdningsmedier hadde også en samlende funksjon før pandemien, men behovet for en slik samlende funksjon har vært enda større under pandemien, noe som har gjort at denne funksjonen også har blitt enda viktigere.

Underholdningsmedier har også gjort at informantene har følt seg mindre alene under pandemien, ved å for eksempel ha en serie på i bakgrunnen eller følt tilhørighet til vennegjengen i en serie. Flere av informantene bruker begrep som virkelighetsflukt, eskapisme og flykte fra virkeligheten. Andre forteller om å «drømme seg bort», «ønske seg tilbake til bedre tider», binge-watche for å leve seg inn i livet til en fiktiv karakter, bruke nostalgisk medieinnhold og velge underholdningsmedier som er så langt fra ens egen virkelighet for å kunne «leve seg inn» i en annen fantasiverden.

Flere av informantene har hatt et økt behov for å flykte fra virkeligheten ved hjelp av filmer og serier og har også brukt dem for å håndtere stress og regulere humør og følelser. Ved å fungere som en virkelighetsflukt kan informantene slippe å tenke på det som stresser dem for en tid. Flere av informantene tror derimot at denne effekten har korttidsvirkninger. Når det er sagt, kan det at en person får en pause fra tunge tanker, stress og ensomhet for bare en kort tid sannsynligvis også ha en positiv innvirkning. Denne avlastingen kan ha positive konsekvenser for en person ved å gjøre det enklere å håndtere en vanskelig periode. Film og serier har derfor for mange vært en viktig ressurs for å håndtere pandemien.

Under pandemien har flere av informantene multitasket mer enn før og fått et økt behov for kontinuerlig stimuli. De har også hatt et økt behov for variasjon og for å se noe nytt. Flere av informantene forteller at de har kjedet seg når det har vært nedstenging og at de i hverdagen med korona har fått færre eksterne inputer enn før. Dette er interessant å se i sammenheng med resultater i Krpan (2022) sin studie, som viser at pandemien har hatt en innvirkning på behovet folk har hatt på eksterne sosiale, materielle og spenningssøkende stimuli.

Informantene har søkt til underholdningsmedier, gjerne i kombinasjon med multitasking for å dekke stimuli-behovet de har fått etter mangel på andre aktiviteter og eksterne stimuli.

Flere av informantene har også blitt mer nostalgiske og sett filmer og serier de så da de var yngre, binge-watchet mer og sett filmer og serier på nytt. Underholdningsmedier har altså vært enda viktigere under pandemien enn til vanlig. Et viktig funn som kommer frem i intervjuene og analysen er at film og serier kan fungere som en midlertidig hjelp for å håndtere vanskelige situasjoner.

## **5.2 Konkluderende diskusjon**

Studiens funn viser at underholdningsmedier under pandemien har opplevdes som meningsfullt for flere av informantene. Et av de viktigste funnene er at underholdningsmedier kan være en viktig psykologisk ressurs for å mestre krisetider. Underholdningsmedier som en måte å håndtere vanskelige situasjoner, stress, angst og depresjon er også relevant for andre kontekster enn pandemier. Viktigheten av å forstå hvordan unge voksne har brukt underholdningsmedier i en ekstraordinær krise som det koronapandemien har vært er noe Grady m.fl. (2022, s. 2) understreker viktigheten av. Det å bruke film og serier som et verktøy for å håndtere vanskelige perioder er derfor et viktig funn i oppgaven. Det kan derimot settes

spørsmål ved om dette er en sunn måte å håndtere vanskelige perioder eller om det å flykte fra problemene sine kan ha noen langsiktige negative konsekvenser.

Resultatene av studien viser at underholdningsmediene har blitt en enda viktigere del av hverdagen til mange og at de er spesielt viktige i tider med koronarestriksjoner og nedstenging. Film og serier har vært en stor del av hverdagen under pandemien for informantene. De har vært med å påvirke hvordan informantene strukturerer hverdagen, blitt brukt som tidsfordriv, som en form for virkelighetsflukt og for å regulere humør og sinnsstemning. De har også vært en enda viktigere og mer integrert del av hverdagen til informantene enn før pandemien. Pandemien har også ført til et økt behov for stimuli, som informantene har forsøkt å dekke ved bruk av underholdningsmedier. Når det er sagt, er det viktig å påpeke at funnene i studien ikke kan generaliseres til alle aldersgrupper eller for alle unge voksne. Resultatene av studien kan likevel tyde på at vaner og årsaker til bruk av film og serier ble endret under pandemien.

Funnene i studien viser hvor viktige underholdningsmedier er for unge voksne og særlig i en krisesituasjon som det koronapandemien har vært. Dette er viktig i forhold til eventuelle fremtidige kriser og viser at underholdningsmedier kan være viktige verktøy for å håndtere vanskelige situasjoner. Gjennom å fungere som en virkelighetsflukt og som en måte å håndtere stress og regulere humør og følelser kan det være et positivt hjelpemiddel. Det er derimot uvisst hvilke eventuelle negative langtidskonsekvenser økt bruk av film og serier, flukt fra det som er vanskelig og informasjonsoverflod under pandemien kan ha hatt på den mentale helsen til informantene. Likevel kan det konkluderes med at underholdningsmedier som film og serier kan brukes som en ressurs til å håndtere en ekstraordinær krise, som det koronapandemien har vært.

### **5.3 Forslag til videre forskning**

Studien i denne oppgaven ble gjennomført mens det fremdeles var koronarestriksjoner i samfunnet. Informantene husket mye av deres bruk og vaner rundt bruk av film og serier i starten av pandemien og mens det var koronarestriksjoner, men de hadde også allerede begynt å glemme og forveksle ulike perioder og tendenser. Hadde datainnsamlingen blitt gjennomført noe særlig senere, hadde informantene sannsynligvis glemt enda mer av deres erfaringer.

Tidspunktet for når undersøkelsen ble gjennomført har derfor vært avgjørende for å få brukbare resultater for å kunne studere bruken av underholdningsmedier under pandemien.

Det er en utfordring for informanter å snakke om erfaringer når det er lenge siden de erfarte det de blir intervjuet om. For å forske videre på bruk av underholdningsmedier under pandemien, vil det derfor sannsynligvis være nødvendig å legge studien opp på en annen måte. Fokuset på videre forskning ville kanskje derfor ikke vært like mye på personlige erfaringer, vaner og refleksjoner rundt egen bruk under pandemien, men heller på endringer de har sett i ettertid som en følge av pandemien. Kanskje også på effektene underholdningsmedier har hatt på mental helse i forhold til før pandemien? Det hadde også vært mulig å undersøke dette i forhold til andre aldersgrupper, medier og byer. En kunne også ha intervjuet de samme informantene på nytt og fått dem til å fortelle om deres vaner, erfaringer og bruk av film og serier i en tid etter pandemien? Ved å intervju informantene etter at samfunnet har åpnet opp, kunne en kanskje ha sett om de har endret vaner etter pandemien, gått tilbake til vanene de hadde før pandemien, eller om de vanene de tilegnet seg under pandemien er kommet for å bli.

Det hadde også vært interessant å undersøke videre de ulike tendensene som kom frem i denne studien. En kunne for eksempel ha undersøkt sammenhengen mellom mangel på eksterne stimuli i forhold til bruk av underholdningsmedier? Om stimuliene en kan få gjennom filmer og serier delvis kan erstatte mangel på annen stimuli og eventuelt effektene av dette? Eskapisme i forhold til dissosiasjon hadde også vært interessant å utforske videre. Studien kan også være et viktig utgangspunkt for å undersøke bruken av underholdningsmedier i eventuelle fremtidige kriser.

Utvalget i denne studien er for lite til å gi grunnlag for å kunne generalisere funnene. Derimot er målet ved kvalitative studier å undersøke et fenomen, framfor å gi entydige svar (Gentikow, 2005, s. 63). Studien kan likevel gi et inntrykk av hvordan studenter har hatt det under pandemien og kan gi inspirasjon til å utforske krisesituasjoner som kontekst for å studere underholdningsmedier som film og serier.

## Referanseliste

- Baumeister, R. F. (1991) *Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood*. Basic Books.
- Cain, M. S. m.fl. (2016) Media multitasking in adolescence. *Psychon Bull Rev* 23(2016), s. 1932–1941. Doi: <https://doi.org/10.3758/s13423-016-1036-3>.
- Deloitte (2022) Digital Consumer Trends 2022. The Scandinavian Cut. Tilgjengelig fra: [https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/no/Documents/technology-media-telecommunications/Digital\\_Consumer\\_Trends\\_2022\\_The\\_Scandinavian\\_cut.pdf?id=no:2os:3or:4digital-consumer-trends-2022:5:6tmt:20221117](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/no/Documents/technology-media-telecommunications/Digital_Consumer_Trends_2022_The_Scandinavian_cut.pdf?id=no:2os:3or:4digital-consumer-trends-2022:5:6tmt:20221117): (Hentet 29. januar 2023).
- Deng, S., Wang, W., Xie, P., Chao, Y. og Zhu, J. (2020) Perceived Severity of COVID-19 and Post-pandemic Consumption Willingness: The Roles of Boredom and Sensation-Seeking. *Frontiers in Psychology*, 11(567784). Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567784>.
- Eden, A. L., Johnson, B. K., Reinecke, L. og Grady, S. M. (2020). Media for coping during COVID-19 social distancing: Stress, anxiety, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11(577639). Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>.
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., og Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), s. 177–187. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>.
- Futsæter, K. A. (2020) Medietrender under korona: Koronakrisen har endret folks medievaner. *Media Innovation through the Corona Crisis (MICC)*. Tilgjengelig fra: <https://kantar.no/globalassets/medier/forbruker-og-media/de-store-medietrendene-og-korona-aret--2020-09-12-2020-futsaeter.pdf> (Hentet 20. april 2021).
- Gabbiadini, A. m.fl. (2021) Loneliness, Escapism, and Identification With Media Characters: An Exploration of the Psychological Factors Underlying Binge-Watching Tendency. *Frontiers in Psychology*, 12(785970). Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.785970>
- Gentikow, B. (2005). *Hvordan utforsker man medieerfaringer? Kvalitativ metode*. Kristiansand: IJ-forlaget.
- Grady, S. M., Eden, A., Johnson, B. K., og Reinecke, L. (2022) Media Use and Avoidance Experiences During Social Distancing. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1: vår 2022). <https://doi.org/10.1037/tmb0000041>.

- Gross, J. J. og Thompson, R. A. (2006) Emotional Regulation: Conceptual Foundations, i Gross, J. J. (Red.) *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press, s. 3-24.
- Guglielmucci, F. m.fl. (2019) Dissociation in Problematic Gaming: A Systematic Review. *Current Addiction Reports* 6, s. 1–14. Doi: <https://doi.org/10.1007/s40429-019-0237-z>.
- Hagen, I. (2000) *Medias publikum, Frå mottakarar til brukar?* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Hogart, R. (1957) *The Uses of Literacy*. London: Chatto & Windus.
- Hutchinson, S. L., Afifi, T. D. og Krause, S. (2007) The family that plays together fares better: Examining the contribution of shared family time to family resilience following divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 46(3–4), s. 21–48. Doi: [https://doi.org/10.1300/J087v46n03\\_03](https://doi.org/10.1300/J087v46n03_03).
- Johannessen, L.E.F., Rafoss, T. W. og Rasmussen, E. B. (2018) *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kaur, S. (2021) *The Comfort Watch: Psychology and Media Theory Perspectives on Nostalgia and Film*. Scripps Senior Theses, 1700. Bacheloroppgave. Scripps Colle. Claremont: Claremont Graduate University. (Hentet 11. mai 2023).
- Kvale, S. og Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utg. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvale, S. og Brinkmann, S. (2015) *Det kvalitative forskningsintervju*. 3. utg. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. og Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Li, S. og Fan, L. (2022) Media multitasking, depression, and anxiety of college students: Serial mediating effects of attention control and negative information attentional bias. *Frontiers in Psychiatry*, 13(989201). Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.989201>.
- Mičić, B. og Musil, B. (2020). Escapism: suppression of self or its expansion? *Studia Historica Slovenica*, 20 (2020), s.279-308. Doi: [10.32874/SHS.2020-09](https://doi.org/10.32874/SHS.2020-09).
- Nøkleby, H. m.fl. (2021) *Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: en hurtigoversikt*. Oslo: Folkehelseinstituttet. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2021/konsekvenser-av-covid-19-pa-barn-og-unges-liv-og-helse-rapport-2021.pdf> (Hentet 24. oktober 2021).
- Pearce, K. E. m.fl. (2022) Families Playing Animal Crossing Together: Coping with Video

- Games During the COVID-19 Pandemic. *Games and Culture* 17(5), s. 773-794. Doi: <https://doi.org/10.1177/15554120211056125>.
- Pittman, M. og Sheehan, K. (2015) "Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix". *First Monday*, 20(10). Doi: <https://doi.org/10.5210/fm.v20i10.6138>.
- Pontes, H. M. og Griffiths, M. D. (2017) The Development and Psychometric Evaluation of the Internet Disorder Scale (IDS-15). *Addictive Behaviors*, 64 (2017), s. 261-268. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.09.003>.
- Prestin, A.L. (2012) *Exploring the Therapeutic Effects of Entertainment Media: Toward the «Prescription» of Media-Based Positive Psychology Interventions*. Doktoravhandling. Santa Barbara: University of California. (Hentet 28. mai 2021).
- Radway, J. (1991) *Reading the Romance: Women, Patriarchy, and Popular Literature*. Chapel Hill og London: University of North Carolina Press.
- Radway, J. (2003) Reading the Romance, i Brooker, W. og Jermyn, D. (red.) *The Audience Studies Reader*. London: Routledge, s. 219-225.
- Ray, W. J. m.fl. (1992) Dissociative Experiences in a College Age Population: A Factor Analytic Study of Two Dissociation Scales. *Personality and Individual Differences*, 13(4), s. 417-424. Doi: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90069-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90069-2).
- Reinecke, L. (2017). Mood management, i Rössler, P. (red.) *The International Encyclopedia of Media Effects*. Hoboken NJ: Wiley-Blackwell, s. 1271-1284.
- Reinecke, L. m.fl. (2017) Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample, *Media Psychology*, 20:1, s. 90-115. Doi: <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>.
- Reinecke, L., og Oliver, M. B. (2016). Media use and well-being: Status quo and open questions, i Reinecke, L. og Oliver, M. B. (Red.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects*. New York: Routledge, s. 3-13.
- Rigby, C. S. og Ryan, R. M. (2016) Time Well-Spent? I Reinecke, L. og Oliver, M. B. (Red.), *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being, International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*. New York: Routledge, s. 34-48.
- Tilgjengelig fra: <https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9781315714752.ch3> (Hentet 16. november 2021).

- Schwebs, T., Ytre-Arne, B. og Østbye, H. (2020) *Media i samfunnet*. 8. utg. Oslo: Samlaget.
- Sedikides, C., m.fl. (2015) To nostalgize: Mixing memory with affect and desire. *Advances in Experimental Social Psychology*, 51, s. 189–273. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/bs.aesp.2014.10.001>.
- Stenseng, F., Falch-Madsen, J. og Hygen, B. W. (2021) Are There Two Types of Escapism? Exploring a Dualistic Model of Escapism in Digital Gaming and Online Streaming. *Psychology of Popular Media*, 10(3), s. 319-329. Doi: <https://doi.org/10.1037/ppm0000339>.
- Syvertsen, T. og Ytre-Arne, B. (2023) Medierepertoar i forandring – da koronapandemien kom til Norge. *Norsk Medietidsskrift*, 30(nr. 1-2023), s. 1-17. Doi: <https://doi.org/10.18261/nmt.30.1.3>.
- Tjora, A. H. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. 2. utg. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Toffler, A. (1970) *Future Shock*. New York: Bantam Books.
- Wolfers, L.N. og Schneider, F.M. (2021) Using Media for Coping: A Scoping Review. *Communication Research*, 48(8), s. 1210–1234. Doi: [10.1177/0093650220939778](https://doi.org/10.1177/0093650220939778).
- Wulf, T., Breuer, J.S., og Schmitt, J.B. (2021) Escaping the Pandemic Present: The Relationship Between Nostalgic Media Use, Escapism, and Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *Psychology of Popular Media*. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000357>.
- Young, N. L., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., and Howard, C. J. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: An experimental vignette study. *Computers in Human Behavior*, 71, 24–31. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.039>.
- Zillmann, D. (1988) Mood management through communication choices. *American Behavioral Scientist*, 31(3), s. 327-340. Doi: <https://doi.org/10.1177/000276488031003005>.
- Østbye, H. m.fl. (2013) *Metodebok for mediefag*. 4. utg. Bergen: Fagbokforlaget.



## Vedlegg

### Vedlegg 1: Informasjonsskriv/samtykkeskjema

## Vil du delta i forskningsprosjektet: «*Bruk av film og serier under koronapandemien*»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut om og eventuelt hvordan koronapandemien har hatt en innvirkning på bruken av film og serier. I dette skrevet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

### Formål

Prosjektet er en masteroppgave og formålet med prosjektet er å finne ut om og eventuelt hvordan koronapandemien har hatt en innvirkning på bruken av underholdningsmediene film og serier hos unge voksne. Oppgaven vil ta for seg om bruken av film og serier har endret seg under pandemien og hvorfor unge voksne bruker ulike underholdningsmedier. Noe som også eventuelt vil bli undersøkt er om film og serier blir brukt for å styre humør og som en måte å «flykte fra virkeligheten».

Problemstillingen for prosjektet er: *Hvordan og hvorfor bruker unge voksne underholdningsmedier som film og serier under koronapandemien?*

Noen forskningsspørsmål som vil analyseres er:

- Hvilke endringer ser vi i bruken av underholdningsmedier før og under pandemien?
- Blir underholdningsmediene brukt som en form for virkelighetsflukt?

### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Brita Ytre-Arne ved Universitetet i Bergen er veileder og ansvarlig for prosjektet. Prosjektet utføres av masterstudent Anne Jacobsen Rike.

### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Utvalget i undersøkelsen er unge voksne i aldersgruppen 18-30 år. Et utvalgs-kriterium er at vedkommende bruker film, serie eller begge under koronapandemien.

### Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det å gjennomføre et individuelt intervju. Det vil ta deg ca. 60 minutter. I intervjuet vil du blant annet bli stilt spørsmål om din bruk av film og serier under og før koronapandemien og hvorfor du velger å bruke disse. Dine svar vil bli tatt opp i form av lydopptak.

### **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.

- Masterstudent vil ha tilgang ved behandlingsansvarlig institusjon og veileder vil få tilgang etter behov.
- Navnet ditt og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data, direkte identifiserbare opplysninger vil bli slettet, ingen andre enn dem som er nevnt ovenfor vil kunne få adgang til datamaterialet og enheter som inneholder informasjon vil være passordbeskyttet.

Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon. Det som vil publiseres er svar som kan bidra til å svare på problemstillingen.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 1. september 2022. Personopplysninger og opptak vil da bli slettet.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

Behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er registrert og vurdert i RETTE i samsvar med personvernregelverket. RETTE (Risiko og ETTErlevelse) er et system for behandling av personopplysninger i forskningsprosjekter og studentoppgaver ved UIB.

### **Dine rettigheter**

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

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

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

- Professor i medievitenskap ved Universitetet i Bergen, Brita Ytre-Arne  
Tlf.: 909 32 844  
E-post: [Brita.Ytre-Arne@uib.no](mailto:Brita.Ytre-Arne@uib.no)
- Masterstudent ved Universitetet i Bergen, Anne Jacobsen Rike  
Tlf.: 948 39 152  
E-post: [Anne.Rike@student.uib.no](mailto:Anne.Rike@student.uib.no)
- Vårt personvernombud: Janecke Helene Veim  
Tlf.: 930 30 721  
E-post: [Janecke.Veim@uib.no](mailto:Janecke.Veim@uib.no)

Dersom du har spørsmål om behandling av personopplysninger ved UIB, se [Personvernportalen](https://www.uib.no/personvern) (<https://www.uib.no/personvern>).

Med vennlig hilsen

*Brita Ytre-Arne*  
(Forsker/veileder)

*Anne Jacobsen Rike*  
(masterstudent)

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *bruk av film og serier under koronapandemien* og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

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

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## **Vedlegg 2: Intervjuguide**

### **Briefing**

Prosjektet tar for seg bruk av underholdningsmedier som film og serier under koronapandemien. Jeg ønsker å finne ut hvordan og hvorfor unge voksne bruker underholdningsmedier under pandemien og om det har vært en endring siden før pandemien. Først tenkte jeg vi kunne snakke litt om deg selv og din bruk av underholdningsmedier før vi går videre til før pandemien og deretter de ulike fasene i pandemien.

### **Bli-kjent-del/oppvarmingsspørsmål**

- Til å begynne med, kan du fortelle litt om din generelle bruk av underholdningsmedier i løpet av en dag? (i dag)
- Kan du fortelle litt om deg selv? (Alder, bosted, sysselsetting)
- Har du noen interesser/hobbyer?
- Hvilke sjangre eller type film/serie liker du best?
- Hvordan og hvor ofte ser du på film og serier? (I dag)
- Ser du mest alene eller sammen med andre?

*Sjekkliste (eventuelle oppfølgingsspørsmål):*

- Hvilke strømmetjenester
- Når på dagen bruker han/hun underholdningsmedier

### **Hoveddel/refleksjonsdel**

#### **Før pandemien**

*Informere om at vi går over til før pandemien.*

- Husker du hvilke underholdningsmedier du vanligvis brukte før pandemien?
- Har det vært noen endringer i hvilke strømmetjenester du bruker?
- Så du mest alene eller sammen med andre før pandemien?
- Så du noen spesifikke filmer/serier i spesifikt humør?

*Sjekkliste (eventuelle oppfølgingsspørsmål):*

- Når på dagen så han/hun på film/serier

#### **Starten av pandemien**

*Informere om at vi går over til starten av pandemien. Fortelle litt hva som skjedde i denne perioden for å hjelpe informanten å huske hvilken periode*

- Hva gjorde du under første nedstenging?

- Var det noe du hadde gledet deg til som du måtte avlyse på grunn av korona – i så fall hva?
- Startet du med noen nye hobbyer – i så fall hva?
- Ble det noen endringer i hvor mye du så på film og serier?
- Begynte du med nye strømmetjenester og i så fall hvilke?
- Husker du noe du så på (*en strømmetjeneste informanten har nevnt*) i denne perioden?
- Så du på Tiger King? (alene/sammen med noen)
- Hvilke endringer i hverdagen førte pandemien med seg for deg?

### **Sensommeren/ny nedstenging**

*I mai-tidlig juli 2020 begynte Norge gradvis å åpne igjen, men på sensommeren kom det en ny smittebølge*

- Hvordan følte du deg når det kom ny nedstenging?
- Brukte du underholdningsmedier annerledes når nedstengingen kom? (*I så fall - hvordan*)
- Så du på film/serier i bestemt humør/situasjoner?

*Sjekkliste (eventuelle oppfølgingsspørsmål):*

- Når på dagen
- Hvem så du på film/serier med
- I hvilket humør var det du vanligvis valgte å se på film/serier?

### **Under strengere restriksjoner**

*Fortelle og beskrive hvilke perioder dette gjelder – hva som skjedde under nedstenginger*

- På hvilken måte har pandemien påvirket deg/Hvordan har du hatt det når det har vært høyere smitte og mer nedstenging?
- Husker du noe du så på \_\_\_\_ (*en strømmetjeneste informanten har nevnt*) i denne perioden?
  - o Hvorfor likte du denne serien/filmen / hvordan følte du at denne traff deg?

*(Kartlegging av endringer i vaner)*

- Hvordan så du på (Når og hvorfor) film eller serier under strengere restriksjoner under pandemien?
  - o Hvordan er dette i forhold til før pandemien?

- Har vanene endret seg under nedstengingen? Hvordan?

(Deres egne refleksjoner angående endring og årsak til bruk)

- Har du brukt underholdningsmedier på en annen måte under koronapandemien kontra før pandemien?

*Eventuelt ...*

- Hva er de største endringene i din bruk av underholdningsmediene film og serier under pandemien?
- På hvilken måte tenker du selv at koronapandemien har styrt din bruk av underholdningsmedier som film og serier?
- Hva er positive og negative sider ved din bruk av underholdningsmedier?
- Hva bruker du underholdningsmedier som film og serier til?
  - Bruker du underholdningsmedier som film og serier som en måte å flykte eller unngå ting i virkeligheten? (*under pandemien*)
  - Hvilken konsekvens tror du eventuelt dette har hatt?
    - *Sjekkliste (eventuelle oppfølgingsspørsmål):*
      - Hva er det du eventuelt vil flykte fra?
      - Er det spesifikk sjanger/type film/serie du velger dersom du vil flykte?
- På hvilken måte styres humør og sinnsstemning av film og serier?
  - Kan underholdningsmedier som film og serier være med på å styre ditt humør/sinnsstemning? Eventuelt på hvilken måte?
  - Kan humøret/sinnsstemningen være med å påvirke valg av underholdning?

*Sjekkliste (eventuelle oppfølgingsspørsmål):*

- Squid game?
- Setting – alene/sammen med andre, når på dagen

### **Avrundingsspørsmål**

- Er det spesifikk underholdning du har prøvd å unngå under pandemien?  
(koronarelatert)

### **Under gjenåpning/færre restriksjoner**

*Fortelle at vi går over til når det var færre restriksjoner og hva som skjedde i disse periodene*

- Hvordan har vanene rundt bruk av underholdningsmedier som film og serier vært når det har vært mindre smitte og færre restriksjoner i pandemien?
  - o Har vanene i forhold til bruk av underholdningsmedier endret seg etter gjenåpningen?

### **Debrifing/avslutning**

- Oppsummering i form av stikkord av hva vi har snakket om
- Har du en sluttkommentar eller er det eventuelt noe mer du har lyst å tilføye?
- Takke informanten for verdifulle svar og for å stille til intervju.
- Minne om informantens rettigheter