

Astrid Johanne Tryggestad Fjørstad

## *Rytmiske kommunikasjonsfelleskap*

En kvalitativ studie av teknologiske praksiser i avstandsforhold

Masteroppgave i sosiologi

Veileder: Aksel Tjora

Mai 2022



Astrid Johanne Tryggestad Fjørstad

## *Rytmiske kommunikasjonsfelleskap*

En kvalitativ studie av teknologiske praksiser i  
avstandsforhold

Masteroppgave i sosiologi  
Veileder: Aksel Tjora  
Mai 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden



# Sammendrag

I denne kvalitative studien undersøker jeg hvordan bruk av kommunikasjonsteknologier kan bidra til å redusere utfordringer ved fysiske avstander i avstandsforhold.

Masteroppgaven min bygger på en sosialkonstruktivistisk og fenomenologisk tilnærming, hvor jeg gjennom 12 kvalitative dybdeintervjuer med individer i avstandsforhold søker en dypere forståelse av: (1) Hvordan mennesker i avstandsforhold erfarer og utnytter kommunikasjonsteknologier, (2) hvordan man gjennom samhandlingspraksiser og kommunikasjonsteknologier kan skape nærhet og tilstedeværelse til tross for avstand, og (3) hvordan man kan forstå teknologibruk og samhandling i avstandsforhold fra et sosiologisk perspektiv.

Gjennom min empiriske analyse identifiserer jeg samhandlingspraksiser, for eksempel de jevnlig oppdateringene og det hellige kveldsritualet, som utføres hver dag til nesten samme tid gjennom kommunikasjonsteknologier. Disse utføres for å forsøke å redusere utfordringer ved fysiske avstander. Utfordringene omhandler å ikke være en del av kjærestens hverdag, å ikke ha en felles hverdag, å ikke kunne tilbringe tid med kjæresten sin og å ikke kunne utvise kjærlighet i form av fysiske kjærtegn. Min sosiologiske analyse er strukturert etter de tre hovedtemaene: 1) Å være (eller ikke være) en del av hverandres hverdag, 2) Utvise kjærlighet over avstand: Små gleder, og 3) De fysiske møtene: En dyrebar pause fra den lange ventetiden. Masteroppgaven min bygger på en induktiv analyse av datamaterialet, men for å sette analysen i en større og mer generell sosiologisk sammenheng har jeg anvendt teoretiske perspektiver og tidligere forskning. Gerard Delantys (2003) begrep kommunikasjonsfelleskap er særlig sentralt, i tillegg til Aksel Tjora (2016; 2018), Ida Marie Henriksen og Aksel Tjora (2018) og Ian Hutchby (2001). Orsolya Kolozsvari (2015), Mary Chaykos (2017) og Henri Lefebvre (2013) gjør seg også gjeldende.

I et samspill mellom den empiriske analysen, de teoretiske perspektivene og den tidligere forskningen etablerer jeg og utvikler konseptet *rytmiske kommunikasjonsfelleskap*. Dette med bakgrunn i samhandlingspraksisene, og hvordan de kan anses som et resultat av hvordan informantene og deres kjærester erfarte og utnyttet tilgjengelige kommunikasjonsteknologier i en ny sosial situasjon av deres kjærlighetsrelasjon som avstandsforhold var. Dette betegner jeg som *avstands-reducerende praksiser*, for de utføres med formål om å redusere utfordringer ved de fysiske avstandene. I tillegg er konseptet et resultat av hvordan de avstands-reducerende praksisene skaper tilstedeværelse og nærhet til tross for avstand i såkalte *emosjonelle rom*. Konseptet *rytmiske kommunikasjonsfelleskap* har dermed blitt utviklet gjennom en empirisk analyse av datamaterialet og av å forstå denne fra et sosiologisk perspektiv. *Rytmiske kommunikasjonsfelleskap* betegner hvordan en repetitiv, rytmisk utførelse av samhandlingspraksiser gjennom kommunikasjonsteknologier kan kontinuerlig konstituere nærhet og tilhørighet mellom mennesker på avstand.

# Abstract

In this qualitative study, I investigate how the use of communicational technology can help reduce the challenges of physical distance in long distance relationships. My master's thesis is based on a social constructivist and phenomenological approach. Through 12 qualitative in-depth interviews with individuals in long distance relationships I seek a deeper understanding of: (1) How people in long distance relationships experience and utilize communicational technologies, (2) how one can create closeness and presence through interactional practices and communicational technologies despite distance, and (3) how one can understand the use of technology and interaction in long distance relationships from a sociological perspective.

Through my empirical analysis, I identify interactional practices such as the regular updates and the sacred evening ritual, which are performed almost at the same time every day through communicational technologies. These are performed with the aim of reducing the challenges associated with physical distances and are thus performed to express love and spend time with loved ones, and to increase the feeling of being a part of their everyday life. My sociological analysis is structured according to the three main themes: (1) To be (or not to be) a part of each other's everyday life, (2) To show love across distance: Small joys, and (3) The physical encounters: A precious break from the long wait. My master's thesis is based on an inductive analysis of the data material. However, to put the analysis in a larger and more general sociological context, theoretical perspectives and previous research is also utilized. Gerard Delanty's (2003) concept of communication communities is especially of importance, in addition to Aksel Tjora (2016; 2018), Ida Marie Henriksen and Aksel Tjora (2018), and Ian Hutchby (2001). Orsolya Kolozsvari (2015), Mary Chayko (2017), and Henri Lefebvre (2013) is also of relevance.

In an interplay between the empirical analysis, the theoretical perspectives, and the previous research, the concept of *rhythmical communication communities* was established and developed. This is based on how the informants and their loved ones experienced and utilized available communicational technologies in a new social situation arising in their romantic relation, namely a long-distance relationship. This new situation brought with it *distance-reducing practices*. Furthermore, the concept of rhythmical communication communities is based on how the distance-reducing practices create feelings of presence and closeness in so-called *emotional spaces*, despite the physical distance. The concept is thus developed through an empirical analysis of the data material and an attempt to understand this from a sociological point of view. The concept of rhythmical communication communities encompasses how a repetitive and rhythmical execution of interactional practices through communicational technologies can continuously constitute closeness and belonging between people at a distance.

# Forord

Det er uvirkelig at jeg har fullført fem år på NTNU. Tiden har flydd! Masteroppgaven representerer slutten på fem fine år som sosiologistudent ved NTNU. I tillegg representerer den slutten på en fase i livet som student. En fase som har gått så altfor fort. Det å levere masteroppgaven er derfor både fantastisk deilig, men også ganske emosjonelt. Jeg har viet ekstremt mange timer og mye hjernekapasitet til denne oppgaven, og det er derfor skummelt å skulle levere den fra seg, samtidig som jeg gleder meg til å få sove godt om nettene igjen. Jeg har et par fantastiske mennesker jeg vil takke for å ha hjulpet og støttet meg de siste fem årene, og i arbeidet med masteroppgaven.

Først vil jeg takke informantene mine. Det å si ja til å fortelle en fremmed om deres kjærlighetsforhold er noe jeg anser som modig. Jeg er ekstremt takknemlig for å ha vært så heldig å få et innblikk i deres tanker, refleksjoner og opplevelser rundt det å være i et avstandsforhold. Tusen takk!

Videre vil jeg takke veilederen min, Aksel Tjora. Det å endelig få jobbe med deg har vært en glede og en ære! Jeg har gått motivert fra hver veiledning med en større forståelse både for oppgaven og for faget. Tusen takk for hjelp, motivasjon, konstruktiv kritikk og interessante samtaler. Jeg vil også takke Ulla Forseth for motiverende og beroligende ord på masterseminarene.

Mamma, pappa, mormor og morfar; tusen hjertelig takk for at dere støtter meg i alt jeg gjør. Verdens beste heiajeng! En spesiell takk til mine lillesøstre Ingrid og Turid. Ingrid, takk for uvurderlige avbrekk i hverdagen på treningssenteret hvor vi har luftet master- og bachelorideer like mye som vi har trent. Turid, dine oppfinnsomme TikTok-videoer har vært et humoristisk innslag i hverdagen. Jeg vil også rette en ekstra takk til mine snille og flinke korrekturlesere; mamma, Ingrid og svigermor Eva.

Amalie, min gode venn; vi klarte det!!!!

Til slutt vil jeg takke kjæresten min, Erlend. Til tross for at det har vært 495 kilometer mellom oss i år har du støttet meg og heiet på meg hele veien. Du har de siste fem årene vært meget utsatt for min sosiologiske høyttenkning. Selv om du ikke alltid forstår eller bryr deg hører du likevel på meg, og svarer med dine ikke-sosiologiske synspunkt. Verdens beste sparringspartner, jeg setter uendelig stor pris på deg. Vit det.

Astrid Johanne Tryggestad Fjørstad  
Trondheim, mai 2022





# Innhold

Tabeller .....	xi
1 Innledning .....	12
1.1 Hvorfor studere avstandsforhold? .....	12
1.2 Problemstilling, forskningsspørsmål og oppgavens struktur .....	13
2 Teoretiske perspektiver og tidligere forskning .....	15
2.1 Valg av teoretiske perspektiver og tidligere forskning .....	15
2.2 Kommunikasjonsfellesskap .....	17
2.2.1 Virtuelle kommunikasjonsfellesskap .....	17
2.2.2 Idealtyper av fysiske og stedsuavhengige fellesskap .....	18
2.3 Domestisering .....	19
2.3.1 Domestiseringsperspektivets opprinnelse .....	19
2.3.2 Situasjonell domestisering .....	20
2.4 «Affordances» .....	20
2.5 Sosio-mentale rom .....	21
2.6 Den sosiale rytmen .....	23
3 Metode .....	25
3.1 Vitenskapsteoretisk posisjon .....	25
3.2 Masteroppgavens datagrunnlag: Kvalitative dybdeintervju .....	26
3.2.1 Et strategisk utvalg .....	26
3.2.2 Rekruttering av informanter .....	26
3.2.3 Intervjuguide og gjennomføring av intervjuer .....	28
3.2.4 Intervjuer via Zoom kontra intervjuer over kjøkkenbordet .....	28
3.2.5 Min opplevelse av intervjuene .....	29
3.2.6 Å røpe min bakgrunn .....	30
3.3 Den kvalitative analysen .....	30
3.3.1 Arbeidet med analysen .....	31
3.3.2 En abduktiv tilnærming .....	33
3.4 Forskningsetikk .....	33
3.5 Oppgavens kvalitet .....	34
3.5.1 Pålitelighet .....	35
3.5.2 Gyldighet .....	35
3.5.3 Refleksivitet .....	37
3.5.4 Konseptuell generalisering .....	38
4 Analyse .....	39
4.1 Å være (eller ikke være) en del av hverandres hverdag .....	39

4.1.1	Jevnlige oppdateringer og innblikk i hverandres hverdag .....	40
4.1.2	(Eller ikke være) .....	42
4.1.3	Det hellig kveldsritualet og nattmeldingen.....	43
4.1.4	Et eget individ i hverdagen.....	45
4.2	Utvide kjærlighet over avstand: Små gleder .....	46
4.2.1	“Man kan dele veldig mye gjennom å sende memes eller videoer” .....	46
4.2.2	Aktiviteter over nett: Styrker forholdet og ikke bare holder det gående.....	48
4.3	De fysiske møtene: En dyrebar pause fra den lange ventetiden .....	49
4.3.1	En midlertidig hverdag sammen.....	51
4.3.2	Digital avkobling = tilkobling .....	51
5	Diskusjon .....	53
5.1	Avstandsforhold som virtuelle kommunikasjonsfellesskap .....	53
5.2	En situasjonsbetinget endring i praktiseringen av en relasjon .....	54
5.2.1	Trinn 1: Å erfare teknologiens muligheter .....	55
5.2.2	Trinn 2: Å utnytte teknologiens muligheter .....	56
5.2.3	Trinn 3: Å etablere avstands-reduserende praksiser .....	58
5.2.4	Trinn 4: En situasjonsbetinget endring i praktiseringen av relasjonen .....	59
5.3	Sosio-mentale rom som <i>emosjonelle rom</i> .....	60
5.3.1	Symbolske representasjoner .....	61
5.3.2	Rituelle aktiviteter .....	62
5.3.3	«Away messages» .....	63
5.4	Rytmiske kommunikasjonsfellesskap.....	63
6	Veien videre.....	66
	Referanser .....	69
	Vedlegg .....	73

# Tabeller

Tabell 1: Fellesskap i tid og rom.....	18
Tabell 2: Oversikt over informanter .....	27
Tabell 3: Sammenheng mellom koder, kodegrupper og hovedtema .....	32

# 1 Innledning

Før vi innledet et avstandsforhold bodde vi sammen, og var sammen hver dag. Vi hadde vår A4-hverdag som bestod av våre faste rutiner. Vi gjorde det meste i lag, og var nokså avhengige av hverandre. Da vi innledet et avstandsforhold kunne vi ikke være sammen hver dag lengre, og vår felles hverdag gikk i oppløsning. Overgangen var derfor både sær og vanskelig. I starten hang jeg igjen i forholdet som det var før, og ville derfor snakke hele tiden. Vi hadde ikke snakket sammen på forhånd om hvordan vi skulle gjøre vårt avstandsforhold, men etter hvert fant jo vi ut av det. Det innebar blant annet å finne ut hvordan vi skulle kommunisere, og hvor ofte. For å kommunisere overførte vi teknologien vi brukte da vi bodde sammen til avstandsforholdet, for å så bruke den på litt andre måter. Det er jo likevel utfordrende å ikke få være fysisk sammen, ikke ha en felles hverdag og ikke kunne klemme liksom. Så teknologien erstatter jo på ingen måte livet vårt før avstanden, men den gjør at vi fortsatt kan være nærme hverandre for den binder oss sammen på en måte. Avstandsforholdet er et distansert forhold med en annen type nærhet, for nå er jo mobiltelefonen kjæresten min liksom. Men jeg blir jo lei av den skjermen, for egentlig vil jeg være i andre enden av den. Samtidig vet jeg jo at avstanden ikke er for alltid, og teknologien og dens muligheter bidrar til å holde motivasjonen oppe for å få det til å fungere. Jeg tror egentlig at det her kommer til å gjøre forholdet vårt sterkere, for vi bygger et eller annet solid nå som vi kan ha nytte av senere<sup>1</sup>

Narrativet tilbyr et innblikk i hvordan overgangen fra et geografisk nærme forhold til et avstandsforhold kan utspille seg og føles ut som. Det gir også et innblikk i hvordan tidligere anvendte teknologier blir tatt med inn i avstandsforhold, for å så brukes på en litt annerledes måte, og hvordan dette kan redusere visse utfordringer ved fysisk avstand som, for eksempel det manglende fysiske nærværet. Med andre ord muliggjør teknologien og bruken av den at man kan kjenne på et nærvær til andre mennesker på avstand, og derfor redusere utfordringer som følger med avstanden. Dette er sosiologisk interessant, for det åpner for interessante sosiologiske betraktninger om teknologiens rolle i mellommenneskelige samhandlinger og relasjoner.

## 1.1 Hvorfor studere avstandsforhold?

Mange kjærestepar lever eller har levd periodevis adskilt fra hverandre grunnet årsaker som for eksempel arbeid, studier eller utveksling. Dette kan betegnes som å være i et avstandsforhold. Det er et forhold hvor daglig ansikt-til-ansikt interaksjon og fysisk nærvær ikke er mulig grunnet store fysiske avstander (Aylor, 2003). Par i avstandsforhold møter derfor ofte utfordringer med å opprettholde intimitet, tilhørighet og nærhet. Tidligere holdt man kontakten i avstandsforhold med å sende brev, e-post eller å ringe, og en definerende egenskap ved avstandsforhold var at kommunikasjonsmulighetene var begrenset og dårlige (Greenberg & Neustaedter, 2013, s. 40). Etter teknologiens inntreden i samfunnet har det blitt vanlig å ty til andre måter for å holde kontakten i avstandsforhold, for eksempel via kommunikasjonsteknologier i form av smarttelefoner (Greenberg & Neustaedter, 2013, s. 39).

Smarttelefonens inntog og tilstedeværelse i samfunnet har ført til nye måter for par i avstandsforhold å kommunisere på, og har derfor blitt omtalt som en «game-changer» for mennesker i avstandsforhold. Fordi, bruken av disse kan føre til at par får en følelse av tilstedeværelse, nærhet og involvering i hverandres liv til tross for avstander (Greenberg & Neustaedter, 2013, s. 39). I tillegg til å tilby nye måter å kommunisere på,

---

<sup>1</sup> Ulike sitater fra forskjellige intervjuer med informanter som er satt sammen til et narrativ

muliggjør kommunikasjonsteknologier også et stadig økende utvalg av forskjellige måter å være sammen på til tross for fysisk avstand (Neustaedter & Greenberg, 2012, s. 754). Den allestedsnærværende teknologien, og dens muligheter for kommunikasjonspraksiser eller -strategier, tilbyr altså mennesker i avstandsforhold enklere og bedre måter for å kommunisere enn før (Sahlstein, 2006, s. 147), noe som kan bidra til å redusere visse utfordringer ved avstand, for eksempel manglende fysisk tilstedeværelse, intimitet og involvering i hverandres liv.

Bruken av kommunikasjonsteknologier av mennesker som er adskilt av mange mil kan også skape nye former for fellesskap som opprettes og eksisterer uavhengig av tid og rom. Det blir derfor mulig å opprettholde relasjoner til tross for avstand. Store fysiske avstander er derfor ikke lengre en grunn for å miste kontakt, og for å la relasjoner fortære (Henriksen et al., 2020, s. 3). Kommunikasjonsteknologier gjør det mulig å dele, for eksempel bilder og oppdateringer om daglige aktiviteter som gjør at de fysiske avstandene føles mindre ut og derfor kan det bli enklere å holde sammen. I avstandsforhold har kommunikasjonsteknologier en sentral rolle grunnet dette, for partnere opplever begrenset ansikt-til-ansikt interaksjon og fysisk nærvær (Dainton & Aylor, 2002, s. 118).

Avstandsforhold er relativt lite forsket på og derfor vet man lite om dynamikken, strategiene og praksisene som anvendes for å *gjøre* avstandsforhold (Aylor, 2003). Det er mange grunner for hvorfor man bør forske mer på avstandsforhold. Blant disse er det økende antallet mennesker som er i avstandsforhold i tillegg til avstandsforholds unike egenskaper i forhold til geografisk nære relasjoner (Aylor, 2003, s. 127). Avstandsforhold er ideelle for å studere hvordan relasjoner opprettholdes i fravær av fysisk samvær. Fordi, de opprettholdes og gjøres i fravær av den ene parten i relasjonen, og derfor er det ikke-fysiske interaksjoner som skaper kontinuitet i avstandsforhold (Sahlstein, 2004, s. 692). Ovennevnte omhandler noe av det samme som er tematisert i innledningen. Utdraget forteller nettopp: «Så teknologien erstatter jo på ingen måte livet vårt før avstanden, men den gjør at vi fortsatt kan være nære hverandre for den binder oss sammen på en måte». Jeg ønsker derfor i denne oppgaven å se nærmere på om det er så at teknologi bidrar til å redusere fysiske avstander mellom mennesker, og det vil jeg gjøre ved å se nærmere på hvordan bruk av kommunikasjonsteknologier kan bidra til å redusere utfordringer ved avstand.

## 1.2 Problemstilling, forskningsspørsmål og oppgavens struktur

På bakgrunn av ovennevnte ønsker jeg i masteroppgaven min å undersøke hvordan kommunikasjonsteknologi kan bidra til å redusere utfordringer ved fysiske avstander i avstandsforhold mellom kjærester. Det innebærer å se nærmere på hvordan mennesker i avstandsforhold tilpasser kommunikasjonsteknologier til en ny sosial situasjon av deres kjærlighetsrelasjon, samt hvordan de gjennom teknologiske praksiser konstituerer nærhet og tilstedeværelse til tross for avstand. For å studere dette har jeg formulert følgende overordnede problemstilling:

*Hvordan bidrar kommunikasjonsteknologi til å redusere utfordringer ved fysiske avstander i kjærlighetsforhold?*

Etter disse innledende betraktningene skal jeg presentere teoretiske perspektiver og tidligere forskning, hvor Gerard Delantys (2003) begrep kommunikasjonsfellesskap er særlig sentralt. I tillegg presenterer jeg Aksel Tjoras (2018) typologi om idealtyper av fellesskap, samt Thomas Moe Skjølsvold (2017), Merete Lie og Knut H. Sørensen (1996)

og Thomas Berker mfl. (2006) definisjoner og forklaringer av domestiseringsperspektivet. Jeg redegjør videre for Ida Marie Henriksens og Aksel Tjoras (2018) situasjonelle domestisering som er inspirert av Roger Silverstone mfl. (1992), og for Ian Hutchbys (2001) bruk av begrepet «affordances». Henri Lefebvres (2013) og Aksel Tjoras (2016) arbeid med rytmer gjør seg også gjeldende, samt Orsolya Kolozsvaris (2015) og Mary Chaykos (2017) analyser av sosio-mentale rom. I samspill med min empiriske analyse av datamaterialet danner de teoretiske perspektivene og den tidligere forskningen utgangspunktet for oppgavens forskningsspørsmål:

- 1) *Hvordan erfarer og utnytter mennesker i avstandsforhold kommunikasjonsteknologier?*
- 2) *Hvordan kan man gjennom samhandlingspraksiser og kommunikasjonsteknologi skape nærhet og tilstedeværelse til tross for fysisk avstand?*
- 3) *Hvordan kan man forstå teknologibruk og samhandling i avstandsforhold fra et sosiologisk perspektiv?*

I det påfølgende kapittelet etter teorikapittelet skal jeg redegjøre og diskutere for hvordan jeg har gått frem metodisk i forskningsprosessen. Kapittelet vil omhandle min vitenskapsteoretiske posisjon, oppgavens utvalg, gjennomføringen av intervju, arbeidet med analysen, samt forskningsetiske betraktninger og oppgavens kvalitet. Deretter skal jeg presentere min empiriske analyse av datamaterialet, hvor hovedtemaene er (1) Å være (eller ikke være) en del av hverandres hverdag, (2) Utvise kjærlighet over avstand: Små gleder, og (3) De fysiske møtene: En dyrebar pause fra den lange ventetiden. Videre følger diskusjonskapittelet, hvor det forekommer en diskusjon av interessante aspekter jeg identifiserte i den empiriske analysen i lys av sosiologiske perspektiver. Diskusjonskapittelet avsluttes med en presentasjon av konseptet *rytmiske kommunikasjonsfellesskap*. Analysen vil besvare mitt første og andre forskningsspørsmål, mens diskusjonen besvarer det tredje forskningsspørsmålet. Avslutningsvis foreslår jeg konseptets vei videre.

## 2 Teoretiske perspektiver og tidligere forskning

For å diskutere hvordan kommunikasjonsteknologier kan bidra til å redusere utfordringer ved fysiske avstander i kjærlighetsforhold, skal jeg i dette kapitlet redegjøre for teoretiske perspektiver og tidligere forskning. Kapitlet begynner med at jeg presenterer mine valg av teoretiske perspektiver og tidligere forskning, samt hvordan disse anvendes innunder diskusjonskapitlet. Dette vil også illustrere teorikapitlets struktur.

### 2.1 Valg av teoretiske perspektiver og tidligere forskning

Jeg skal først redegjøre for Gerard Delantys (2003) begrep kommunikasjonsfellesskap som omhandler hvordan man gjennom kommunikasjon kan skape tilhørighet til et fellesskap. Delanty (2003) trekker frem virtuelle kommunikasjonsfellesskap<sup>2</sup> som et eksempel på kommunikasjonsfellesskap, hvor man kommuniserer gjennom teknologi. Jeg ønsker å ta utgangspunkt i dette for å se nærmere på avstandsforhold som virtuelle kommunikasjonsfellesskap, hvor fellesskapet skapes og opprettholdes gjennom informantenes kommunikasjon med sine kjærestere via kommunikasjonsteknologier. Virtuelle kommunikasjonsfellesskap er uavhengige av det fysiske rom, og derfor presenterer jeg også Aksel Tjoras (2018) typologi som omhandler idealtyper av fellesskap knyttet til fysiske og stedsuavhengige fellesskap. Denne typologien vil senere stå sentralt i etableringen og presentasjonen av mitt konsept. Gjennomgående i dette kapitlet er at Delantys (2003) virtuelle kommunikasjonsfellesskap ligger til grunn for videre redegjørelser av teori og tidligere forskning. Med det mener jeg at jeg har tatt utgangspunkt i virtuelle kommunikasjonsfellesskap, og formålet med de videre presenterte teoriene og tidligere forskningen er å anvende de for å undersøke hvordan informantenes og deres kjæresters virtuelle kommunikasjonsfellesskap kan bidra til å redusere utfordringer ved fysiske avstander. Dette vil også vises igjen i diskusjonskapitlet. Med dette ønsker jeg å undersøke om deltakelse i et virtuelt kommunikasjonsfellesskap kan gjøre at det som er langt borte blir nærmere, og eventuelt hvordan.

Etter dette følger en presentasjon av domestiseringsperspektivet. Det med bakgrunn i at Delanty (2003) hevder at virtuelle kommunikasjonsfellesskap opprettholdes av personaliserte teknologier, og derfor er det essensielt å studere hvilken rolle teknologi har i det fellesskapet som studeres. I lys av dette vil jeg anvende domestiseringsperspektivet for å undersøke hvordan det kan tenkes at informantene anvender en situasjonelt domestisert teknologi i deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap, for den sosiale situasjonen rundt deres kjærlighetsrelasjon har endret seg. Derfor skal jeg, isteden for å studere hvilken rolle personaliserte teknologier har i informantenes og deres kjæresters kommunikasjonsfellesskap, studere hvordan deres anvendte teknologier har blitt situasjonelt domestisert. I tillegg til hvordan det har resultert i en situasjonsbetinget endring i praktiseringen av deres relasjon som kan betegnes som særegne samhandlingspraksiser som utgjør deres virtuelle

---

<sup>2</sup> Delanty betegnet det i 2003 som virtuelle kommunikasjonsfellesskap, men ordet virtuelle brukes ikke så mye den dag i dag

kommunikasjonsfellesskap. Med andre ord ønsker jeg med domestiseringsperspektivet å undersøke hvordan deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap kan ha oppstått som en situasjonsbetinget endring i praktiseringen av deres kjærlighetsrelasjoner. For å gjøre det presenterer jeg Tomas Moe Skjølsvold (2017), Merete Lie og Knut H. Sørensen (1996) og Thomas Berker mfl. (2006) for å definere og forklare domestiseringsperspektivet. Deretter redegjør jeg for Ida Marie Henriksens og Aksel Tjoras (2018) fire trinn for situasjonell domestisering som er inspirert av Roger Silverstone mfl. (1992) fire faser. I tillegg skal jeg redegjøre for Ian Hutchbys (2001) begrep «affordances», for å se nærmere på hvilke muligheter kommunikasjons-teknologiene tilbyr for handling. I oppgavens diskusjonskapittel skal jeg kombinere situasjonell domestisering og «affordances», for å forsøke å få en bedre forståelse av samspillet mellom teknologi og mennesker som syklisk og sammenkoblet som tilpasser seg etter hvordan menneskers situasjoner og relasjoner endrer seg.

Videre skal jeg introdusere begrepet sosio-mentale rom for å se nærmere på hva informantene og deres kjæresters virtuelle kommunikasjonsfellesskap består av. Med det mener jeg samhandlingspraksiser som er etablert på bakgrunn av den situasjonelle domestiseringen av deres kommunikasjons-teknologier, og som utgjør deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap. Dette med bakgrunn i at Delanty (2003) hevder at virtuelle kommunikasjonsfellesskap kan konstruere sosiale verdener, eller sosio-mentale rom. Derfor ønsker jeg å undersøke hvordan informantenes og deres kjæresters samhandlingspraksiser kan tenkes å skape felles rom som forsterker deres følelse av tilhørighet og nærhet til hverandre. Det gjøres ved å se på hvilke symboler, for eksempel bilder og tekst de utveksler i sin samhandling og hva betydningen av disse er. Her er Orsolya Kolozsvaris (2015) studie av kjærestepar i avstandsforhold, og hvordan de overskrider opplevde grenser mellom å være lang unna hverandre sentral. I tillegg er Mary Chaykos (2017) analyser av hvordan samhandlingspraksiser danner og skaper deltakelse i sosio-mentale rom sentrale. Jeg introduserer, tar utgangspunkt i og bruker begrepet sosio-mentale rom her, men vil i oppgavens diskusjonskapittel argumentere for hvordan jeg i denne sammenhengen fortolker sosio-mentale rom som emosjonelle rom.

Avslutningsvis presenterer jeg Henri Lefebvres (2013) analyser av rytme og Aksel Tjoras (2016; 2018) tanker om hverdagens repetitive organisering, for å se nærmere på hvordan ovennevnte resulterer i en repetitiv rytme som utføres hver dag i et forsøk på å kontinuerlig redusere utfordringene ved de fysiske avstandene, eller for å kontinuerlig konstituere nærhet. Her vil Lefebvres (2013) begreper syklisk rytme og lineær rytme gjøre seg særlig gjeldende, samt Tjoras (2016; 2018) sosiale rytme. Lefebvre (2013) og Tjora (2016; 2018), i tillegg til Delanty (2003), er spesielt sentrale i min konseptualisering av informantenes og deres kjæresters samhandlingspraksiser.

Som ovennevnte illustrerer, bygger masteroppgaven på ulike teoretiske perspektiver og tidligere forskning. Utgangspunktet er Gerard Delanty (2003) og hans begrep kommunikasjonsfellesskap, men jeg trekker inn flere forskjellige perspektiver i tillegg for å se nærmere på hva avstandsforhold som virtuelle kommunikasjonsfellesskap består av, hvordan de fungerer og hvordan de kan bidra til å redusere utfordringer ved de fysiske avstandene. Virtuelle kommunikasjonsfellesskap og dets omfang, kan anses som særlig relevant og viktig for min forståelse av avstandsforhold som noe sosiologisk interessant og relevant å studere.



## 2.2 Kommunikasjonsfellesskap

Gerard Delanty (2003) foreslo i sin bok «Community» begrepet kommunikasjonsfellesskap som en oppfatning av fellesskap, hvor fellesskap og følelsen av tilhørighet organiseres og konstrueres av kommunikasjon. Utgangspunktet til Delanty (2003) for begrepet er Jürgen Habermas' (1984) arbeider om kommunikativ handling. I Habermas' arbeider er kommunikasjon et sentralt begrep, og det er ifølge Habermas (1985, s. 163-175) en form for sosial handling og selve grunnlaget for all sosial handling. Habermas (1985, s. 163-175) hevder at all sosial handling er basert på språk og kommunikasjon, og derfor er selve samfunnet skapt av språk og kommunikasjon. Dersom man ser på Delantys begrep kommunikasjonsfellesskap, samt hans utgangspunkt som er Habermas, kommer det tydelig frem at det er selve kommunikasjonen som skaper tilhørighetsfølelse i et kommunikasjonsfellesskap. I tillegg til at det blir skapt, vedlikeholdt og utviklet gjennom fellesskapets medlemmers samhandlingspraksis, altså deres kommunikasjon.

### 2.2.1 Virtuelle kommunikasjonsfellesskap

Delanty (2003, s. 168) betegnet virtuelle kommunikasjonsfellesskap som et av de beste eksemplene på kommunikasjonsfellesskap, og anså det som et fellesskap hvor man anvender teknologi for å kommunisere. Teknologi ble tidligere ansett som å ha negativ påvirkning på fellesskap, men Delanty hevdet allerede i 2003 at man kunne se tendenser til at teknologi muliggjorde fellesskap. Teknologiens inntog i samfunnet kan tenkes å ha endret følelsen av tilhørighet, for inntoget har resultert i at det ikke lengre er nødvendig å føle tilhørighet til et fysisk sted for å kunne kjenne tilhørighet til et fellesskap. Det fordi virtuelle kommunikasjonsfellesskap representerer en form for fellesskap som består av ulike kommunikasjons- eller samhandlingspraksiser som man kan utføre gjennom teknologi. Virtuelle kommunikasjonsfellesskap bidrar derfor til at det kan dannes fellesskap som ikke opprettholdes gjennom tradisjonelle ansikt-til-ansikt møter innenfor et felles, fysisk sted. Fordi, virtuelle kommunikasjonsfellesskap kan dannes og opprettholdes ved hjelp av kommunikasjon gjennom teknologi, og disse kan eksistere uavhengig av det fysiske rom (Delanty, 2003, s. 170-171).

Teknologi er derfor ikke uforenlig med fellesskap og tilhørighetsfølelse, og det er grunnet hvordan dagens teknologier har blitt mer og mer innebygde i det sosiale livet. Hverdagen preges i stor grad av teknologi og teknologibruk, og det kan derfor tenkes at teknologien har blitt personalisert. Det gjør at virtuelle kommunikasjonsfellesskap opprettes, vedlikeholdes og utvikles av en personlig tilpasset teknologi (Delanty, 2003, s. 170). Den stadig hyppigere bruken av, for eksempel mobiltelefoner har produsert både flere og mer intensive former for tilhørighet og fellesskap som har ført til mer nærhet og dette er virtuelle kommunikasjonsfellesskap et eksempel på. Fordi, virtuelle kommunikasjonsfellesskap kan ifølge Delanty (2003, s. 172) føre til at det som er langt borte, eller fjernt, blir nærmere. Det vil være en annen type nærhet enn den man får fysisk ansikt-til-ansikt. Likevel har virtuelle fellesskap en egenskap til å konstruere sosiale verdener, for de tilbyr mange muligheter for både å skape og forestille seg fellesskap (Delanty, 2003, s. 184). Moderniteten har skapt mange og ulike avstander i hverdagen som gjør at fellesskap som ansikt-til-ansikt relasjoner enkelt fortærer. Dermed blir man i større grad avhengig av andre typer fellesskap, for eksempel virtuelle kommunikasjonsfellesskap, for å opprettholde menneskers realiteter.

## 2.2.2 Idealtyper av fysiske og stedsuavhengige fellesskap

Virtuelle kommunikasjonsfellesskap skaper altså mulighet for å utvikle tradisjonelle, fysiske fellesskap til fellesskap som kommunikasjons- eller samhandlingspraksiser uavhengig av fysisk rom. Med andre ord er det et fellesskap som konstrueres og vedlikeholdes gjennom fellesskapets medlemmers samhandlingspraksiser, hvor romdimensjonen ikke har en rolle i fellesskapet. For å se nærmere på dette, samt tydeliggjøre hvordan virtuelle kommunikasjonsfellesskap er stedsuavhengige, presenterer jeg Aksel Tjoras (2018, s. 269) typologi som omhandler fellesskap i tid og rom. I sin typologi presentert i tabell 1, har Tjora (2018, s. 269) utviklet tre ulike idealtyper av fellesskap knyttet til det fysiske, samt tre typer knyttet til stedsuavhengige fellesskap. De tre stedsuavhengige fellesskapene som er knyttet til begrepet kommunikasjonsfellesskap, er ressursfellesskap, meldingsfellesskap og talefellesskap. Det er de stedsuavhengige fellesskapene jeg videre vil fokusere på.

		rom	
		uavhengig (uplassert)	avhengig (plassert)
tid uavhengig (asynkront)		<i>ressursfellesskap (asynkront kommunikasjonsfellesskap)</i> , (som dropbox, diskusjonslister)	<i>stedsfellesskap</i> (som tredje plasser)
avhengig (synkront)	konstant	<i>meldingsfellesskap (halvsynkront kommunikasjonsfellesskap)</i> (som Facebook, chat, SMS, epost)	<i>oppholdsfellesskap</i> (som bomiljø)
	instant	<i>talefellesskap (synkront kommunikasjonsfellesskap)</i> (som Skype/telefon)	<i>hendelsesfellesskap</i> (som festival)

**Tabell 1: Fellesskap i tid og rom**

Som figuren viser, er ressursfellesskap uavhengig av både rom og tid. Det er et asynkront kommunikasjonsfellesskap som vil si at tiden er helt uavhengig av andre mennesker. Et eksempel på det kan være at noen av informantene hadde delte kalendere, eller timeplaner, med sine kjærester. Videre er meldingsfellesskap noe som både er konstant og halvsynkront. Det er noe midt mellom asynkront og synkront som innebærer at om man for eksempel sender en melding foregår den eventuelle interaksjonen asynkront, for mottakeren trenger ikke svare på meldingen med engang. I mitt prosjekt kan det kobles til hvordan informantene og deres kjærester sender hverandre jevnlig oppdateringer gjennom første del av dagen for å inkludere hverandre i sine individuelle hverdager. Dette er korte, uformelle meldinger det ikke kreves øyeblikkelig svar på. Videre er talefellesskap synkront og instant. Dersom man for eksempel ringer på videosamtale, må den andre parten svare for å starte en synkron kommunikasjon. Kveldene til informantene i avstandsforhold var preget av å være på videosamtale med kjærestene sine, noe som jeg anser som et synkront talefellesskap. Disse eksemplene på kommunikasjonsfellesskap er stedsuavhengige, men de har likevel lokaliteter. Lokalitetene kan betegnes som den digitale kalenderen, meldinger og videosamtalen. Selv om kommunikasjonen er stedsuavhengig, foregår den likevel på en type sted og dette vil stå sentralt i oppgavens avsluttende diskusjon.

## 2.3 Domestisering

Hverdagen assosieres ofte med det vi gjør om og om igjen, i dag det samme som i går. Det å inkludere teknologi i denne trygge og velkjente rammen som hverdagen kan tenkes å være, betegnes som domestisering eller som en domestiseringsprosess. Domestisering er et perspektiv som representerer et teoretisk rammeverk og en tilnærming som kan anvendes for å studere kompleksiteten i hverdagslivet og teknologiens rolle innenfor hverdagens ritualer og rutiner (Berker et al, 2006, s. 1). Det å kombinere hverdagen og teknologi og å studere denne kombinasjonen kan ifølge Lie og Sørensen (1996, s. 3) føre til en bedre forståelse av samspillet dem imellom.

Når mennesker innlemmer teknologiske gjenstander i hverdagen, går de altså gjennom en domestiseringsprosess. Teknologien innlemmes i en bestemt kontekst, hvor rutiner konstrueres for å veilede integreringen av den (Lie & Sørensen, 1996, s. 10). Denne prosessen er en toveisprosess, for mennesker danner relasjoner eller nettverk med teknologier hvor betydninger tilskrives og handlinger delegeres til delene som utgjør nettverket (Lie & Sørensen, 1996, s. 8). Møtet mellom mennesker og teknologi kan derfor betegnes som et møte mellom to aktive parter, for ifølge Skjølsvold (2017, s. 161) er brukerne av teknologien aktive og kan derfor anses som aktører som former hvilken rolle teknologien får. Det er derfor nødvendig å studere domestiseringsprosessen, for å få en innsikt i hvordan brukere former sine liv gjennom tilvenning og inkludering av teknologiske gjenstander alt ettersom hva deres behov og kompetanse er. Lie og Sørensen (1996, s. 9) hevder at denne prosessen kan føre til at teknologiske gjenstander defineres på en måte som kan innebære re-defineringer av egne rutiner og praksiser. Teknologier kan derfor med stor sannsynlighet skape nye relasjoner, få effekter og bli en del av allerede eksisterende virkeligheter (Skjølsvold, 2017, s. 27).

Domestisering er ikke nødvendigvis en lineær prosess. Bruksrutiner kan bli brutt og behov kan endres, og derfor kan den teknologiske artefakten i bruk re-domestiseres etter skiftende praksiser for å møte endrede og nye behov (Lie & Sørensen, 1996, s. 11; Berker et al, 2006, s. 3). Som Skjølsvold (2017, s. 166) poengterer er domestisering en kontinuerlig prosess, og re-domestiseringen fortsetter i takt med ulike behov og forhold både i hverdagen og gjennom livet.

### 2.3.1 Domestiseringsperspektivets opprinnelse

Roger Silverstone mfl. (1992) introduserte domestiseringsperspektivet på 1990-tallet for å studere medieteknologiers inntreden i husholdninger, for å forsøke å forstå husholdningers kjøp og bruk av medieteknologier. Ifølge Silverstone mfl. (1992) måtte medieteknologier anses som meningsbærende objekter som skulle innlemmes på meningsfullt vis i de sosiokulturelle kontekstene de anvendtes i som for det meste var i husholdninger. Hovedpoenget til Silverstone mfl. (1992) var å gjennom perspektivet se nærmere på hvordan brukere av medieteknologier domestiserer medieteknologier, for eksempel TV til det hjemlige og hvordan teknologien tilførte verdi til husholdningen. Silverstone mfl. (1992, s. 20-26) etablerte fire domestiseringsfaser for å studere hva som utspilte seg når en medieteknologi ble en del av husholdninger. Den første fasen ble betegnet som appropiering, og omhandlet hvordan en teknologi gjøres fysisk og mentalt tilgjengelig. Det kunne for eksempel være gjennom kjøp, lån eller som gave. Den andre fasen var objektivering, og var at teknologien fikk en fysisk plass i husholdningen og dermed ble teknologien en del av husholdningens virkelighet. Inkorporering var den tredje fasen, og omhandlet hvordan teknologien ble innlemmet eller tatt i bruk i hverdagslige rutiner og ble en del av disse. Den fjerde og siste fasen var konvertering,

og var hvor teknologien blir til noe eget som kunne presenteres for omverdenen. Gjennom disse fasene gikk teknologien fra å være ny og spennende til å bli et hverdagslig objekt innad i husholdningen.

### 2.3.2 Situasjonell domestisering

I artikkelen «Situational Domestication and the Origin of the Cafe Worker Species» analyserer Henriksen og Tjora (2018) hvordan kafegjesters bruk av bærbare datamaskiner, nettbrett og smarttelefoner på kafeer transformerer kafeer fra sosiale rom til åpne kontorlandskap. For å undersøke dette kobler de deres analyse til teorier om fellesskap og domestisering av teknologier, og dette resulterer i konseptet situasjonell domestisering. Konseptet er et resultat av en induktiv utvikling av domestiseringsperspektivet som baseres på kafeer som et sosialt rom som endres gjennom integrasjon av teknologier og bruken av disse i kafegjesters individuelle arbeidsvaner. Silverstone mfl. (1992, s. 20-26) fokuserer på hvordan teknologi blir en del av hverdagen til husholdninger gjennom fire faser, mens Henriksen og Tjora (2018, s. 361) har utviklet disse fasene for å se nærmere på hvordan domestisering kan utspille seg som situasjonsbetinget for kafegjesters arbeid og deres bruk av personlige teknologier. Dette resulterer i at arbeid med bærbare teknologier blir «made at home» på kafeer (Henriksen & Tjora, 2018, s. 361).

Det første trinnet innunder situasjonell domestisering omhandler kafegjesters observasjoner av de mulighetene de har rundt seg på en kafe for å kunne utføre arbeid på sin bærbare PC, for eksempel trådløst internett, strømuttak og sitteplasser. De mulighetene som er tilgjengelige gjør at det blir mulig og praktisk å ta med seg, for eksempel bærbare datamaskiner på kafe for å utføre arbeid (Henriksen & Tjora, 2001, s. 361). Det neste trinnet, objektivering, omhandler hvordan «cafe workers» (Henriksen & Tjora, 2001, s. 361) finner ulike måter å bruke og utnytte forskjellige kafeer på. Det kan, for eksempel være å identifisere praktiske bord å jobbe ved. Ifølge Henriksen og Tjora (2018, s. 361) omhandler det første trinnet å oppdage muligheter, mens det andre trinnet omhandler å eksperimentere med mulighetene for å finne ut hva som faktisk fungerer. Et resultat av det andre trinnet er praktisk kunnskap eller personlig ekspertise om ulike kafeers nytteverdi for egne kafearbeidsvaner. På det tredje trinnet, inkorporering, etablerer de sine egne «cafe-as-office-practices» (Henriksen & Tjora, 2001, s. 361) som en del av deres rutiner. Det omhandler at ulike mennesker har forskjellige strategier eller praksiser, for eksempel «true mobiles» som bruker personlige teknologier som skjold for interaksjon og «place makers» som kan være åpne for kommunikasjon i form av smil og nikk. I det fjerde og siste trinnet, konvertering, blir kafeen transformert fra et sted for sosial samhandling, til et sted hvor det gjøres (individuell) arbeid. De fleste kafeer besøkes av ulike gjester, men ifølge Henriksen og Tjora (2001, s. 361-362) fremstår det som at arbeid foran en skjerm dominerer kafeer til bestemte tider. Konseptet situasjonell domestisering anvendes dermed for å forstå denne situasjonsbestemte egenskapen ved kafeer.

## 2.4 «Affordances»

Ian Hutchby (2001) har foreslått begrepet «affordances» for å undersøke samspillet mellom teknologiers egenskaper som kan begrense eller muliggjøre deres bruk, og sosial utforming av teknologier som er basert på menneskers utforminger og tolkninger av dem. I motsetning til nyere sosiologisk forskning som omhandler hvordan det sosiale utformer teknologi, ønsker Hutchby (2001) et større søkelys på den teknologiske utformingen av det sosiale eller hvordan ulike teknologier tilbyr mennesker forskjellige

handlingsmuligheter. Hutchby (2001, s. 450) har derfor foreslått et skifte i det analytiske fokuset innunder teknologisosiologien, og det omhandler å være mer oppmerksom på det materielle som ligger til grunn for handlingsmulighetene til en teknologi. Fordi, ifølge Hutchby (2001, s. 453) kan man bli for fiksert på den sosiale utformingen av teknologi, og derfor ikke vie oppmerksomhet til den teknologiske utformingen av sosial handling. Hutchbys (2001, s. 447) arbeid med «affordances» er inspirert av arbeidet til psykologen James J. Gibson som Hutchby beskrives som følgende:

For Gibson, humans, along with animals, insects, birds, and fishes, orient to objects in their world (rocks, trees, rivers, etc.) in terms of what he called their affordances: the possibilities that they offer for action. For example, a rock may have the affordance, for a reptile, of being a shelter from the heat of the sun; or, for an insect, of concealment from a hunter (Hutchby, 2001, s. 447)

Det er med bakgrunn i dette Hutchby (2001) overfører begrepet til teknologi og sosiologi. Som sitatet viser kan «affordances» variere fra art til art, og fra kontekst til kontekst. Alle gjenstander er med andre ord ikke åpne for samme tolkninger eller utforming. Dersom man overfører dette til teknologisosiologien, betyr det at ulike teknologier besitter eller tilbyr ulike «affordances», eller handlingsmuligheter. Disse begrenser eller muliggjør hvordan de kan bli tolket og utformet av mennesker. Forskjellige bruksmuligheter er integrert i teknologier, men disse er åpne for tolkninger og utforminger.

Videre argumenterer Hutchby (2001, s. 448) for nytten av konseptet innunder teknologisosiologien, og bringer derfor frem fire viktige poeng ved begrepet. For det første kan ulike typer «affordances» samhandle med hverandre, for eksempel menneskers affordances og teknologiske gjenstanders affordances. Mennesker kan utforme teknologier, men teknologier har i sin tur påvirkning på menneskers oppfatninger og forståelser av teknologiske gjenstander. Gjennom for eksempel interaksjon bruker mennesker ofte teknologier på utilsiktede måter, og utvider dermed de betydningene og funksjonene til de teknologiske gjenstandene utover det som først ble observert. Poenget er at mye av objekters betydning og bruksområder er sosialt strukturerte og åpne for en rekke tolkninger, men dette er begrenset av objekters reelle funksjoner, begrensninger og muligheter. For det andre er «affordances» både funksjonelle og relasjonelle. De er funksjonelle i den forstand at de muliggjør eller begrenser handling for en gitt organisme som forsøker å utøve eller engasjere seg i en eller annen aktivitet. Visse teknologiske gjenstander har «affordances» som muliggjør en spesifikk aktivitet, mens andre ikke har det. De er også relasjonelle, for de kan anses som relasjonelle aspekter ved et objekts materielle tilstedeværelse i verden (Hutchby, 2001, s. 448). For det tredje hevder Hutchby (2001, s. 449) at objekter kan kobles sammen med komplekse sett med begreper og regler som kan styre bruken av dem. Til slutt hevder Hutchby (2001, s. 449) at det er viktig å erkjenne at handlingsmulighetene ved gjenstander ikke nødvendigvis stammer fra naturen, for «affordances» kan designes inn i gjenstander. Hutchby (2001) mener ikke at man skal slutte å analysere sosial utforming av teknologier, men at man skal studere hvordan ulike bruksmuligheter eller handlingsmuligheter er integrert i teknologien, og hvordan disse tolkes av mennesker. Med dette ønsker han en økt interesse i å studere forholdet mellom mennesker og teknologi som syklisk og sammenkoblet.

## 2.5 Sosio-mentale rom

Kjærestepar blir ofte referert til som to mennesker som er sammen i tid og rom. Mennesker i avstandsforhold tilbringer mesteparten av tiden fra hverandre, og avviker

derfor fra romlige og sosio-temporale normer eller sosiale forventninger når det kommer til kjærestepars felles rom og tid. Selv om kjærestepar i avstandsforhold befinner seg på forskjellige steder mesteparten av tiden, betyr ikke det at det er mangel på felles rom. Dette har Kolozsvari (2015) studert ved å undersøke hvordan mennesker i avstandsforhold skaper tilhørighet og nærhet til hverandre, ved å danne felles rom gjennom kommunikasjonsteknologi og hvordan deltakelse i disse overskrider opplevde grenser av fysiske avstander til en viss grad. Kolozsvaris (2015, s. 110-111) respondenter mente at de hadde et felles rom med sine kjærester til tross for de fysiske avstandene. Det var ikke fysiske rom, men det var felles rom som ble realisert gjennom bruk av teknologi og kommunikasjon, for eksempel via videosamtale. Det å være på videosamtale sammen ble omtalt som å være på et felles sted hvor teknologien koblet de sammen. Det å snakke i telefonen eller å sende tekstmeldinger ble også ansett som deltakelse i et felles rom. Dette betegner Kolozsvari (2015, s. 112) som sosio-mentale rom. Det å dele eller delta i et sosio-mentalt rom kan betraktes som en måte å dempe fysiske avstander på mellom par i avstandsforhold. Derfor kan det tenkes at reelle fysiske avstander overskrides til en viss grad ved å interagere via kommunikasjonsteknologier. Dermed skapes en følelse av tilhørighet og nærhet til tross for fysiske avstander. Med opprettelsen av slike rom gjennom kommunikasjonsteknologier, har mennesker i avstandsforhold i dag bedre verktøy enn fortidens avstandsforhold for å dempe følelsen av adskilthet. Par i avstandsforhold som kobles sammen i sosio-mentale rom kan føre til en redefinering av hva rom er, hva det kan ha av betydning, og hvordan de kan formes og utnyttes (Kolozsvari, 2015, s. 113). I tillegg opprettholder og utvikler man et forhold uten fysisk ansikt-til-ansikt interaksjon i avstandsforhold, og utfordrer derfor antakelser om nødvendigheten av fysiske ansikt-til-ansikt møter for å skape tilhørighet og nærhet (Kolozsvari, 2015, s. 106).

Mary Chayko (2017, s. 47) omtaler noe av det samme i sin bok «Superconnected». Hun anser sosio-mentale rom som bestående av en sosial del som er den mellommenneskelige tilknytningen, og en mental del for de er avhengige av kognitiv aktivitet isteden for fysisk aktivitet for å skapes og vedlikeholdes. Chayko (2017, s. 50) legger større vekt på fellesskap, og hevder at det innad i sosio-mentale rom eksisterer et fellesskap som er konstruert av medlemmenes regelmessige, mønstrede samhandlinger. Med andre ord hevder hun at mennesker i samme fellesskap skaper og deltar i sosio-mentale rom når de kommuniserer med hverandre. Det gjøres ved å dele symboler som språk, bilder, lyder og gester. Ifølge Chayko (2017, s. 5) kan symbolske representasjoner av andre mennesker, for eksempel bilder minne om dem når de ikke er fysisk til stede. Medlemmer av fellesskap lager og bruker symboler konstant som representerer fellesskapet, og har som hensikt å frembringe en følelse av tilhørighet. Derfor kan man ifølge Chayko (2017, s. 50) føle tilhørighet til andre i fellesskapet selv om medlemmene ikke er på samme sted. Rituelle aktiviteter utført av medlemmer i et fellesskap resulterer i at medlemmene tenker på lignende måte som med symboler. Aktiviteter som utføres på ritualiserte måter gjør det mulig for mennesker i sosio-mentale rom å ha regelmessig interaksjoner med hverandre. Det gir dem mulighet til en kontinuerlig følelse av tilhørighet, noe som skaper styrke og sammenheng for fellesskapet (Chayko, 2017, s. 51).

Videre muliggjør teknologier at man er konstant tilgjengelig. Dermed kan man kontinuerlig være i kontakt med hverandre og oppdatere om de siste utviklingene i sine liv, og legge igjen «away messages» (Chayko, 2017, s. 55). Det betegnes som korte, hyppige oppdateringer som formidler og utviser at man er der. Det er en måte å holde

seg i konstant kontakt med hverandre og skape en følelse av tilstedeværelse i hverandres liv. Slike oppdateringer foregår som en slags historiefortelling. Ved å fortelle og gjenfortelle historier eller oppdatere om hverdagslige hendelser gjennom «away messages», bidrar teknologien til å skape en følelse av deltakelse i hverandres liv, samt tilstedeværelse og tilhørighet (Chayko, 2017, s. 48). Siden mange tar med seg smarttelefonene sine uansett hvor de går, kan de bruke tid på å kommunisere med andre og kontinuerlig gi oppdateringer. Det kan tenkes å skape intimitet i sosio-mentale rom. Intimitet, følelser, humør og tanker utveksles nesten øyeblikkelig på nettet, og kan fungere som et slags lim for relasjonene som dannes der. Chayko (2017, s. 60) omtaler dette limet som en type «emotional glue» som er spesielt viktig i fraværet av det «physical glue» som ansikt-til-ansikt interaksjoner og relasjoner gir. Interessant nok er det slik intimitet har en tendens til å utvikle seg i ansikt-til-ansikt relasjoner også - i de små, hverdagslige øyeblikkene, i like stor grad som store gester og opplevelser.

Chayko (2017, s. 52-54) hevder at på disse måtene blir sosio-mentale rom og aktivitetene som finner sted i dem skapt i samarbeid. Det er teknologi som i stor grad gjør dette mulig. Den bidrar til at oppfatningen og opplevelsen av nærhet og tilstedeværelse resulterer i en følelse av det som overskrider de faktiske fysiske avstandene til en viss grad. Det dannes en følelse av at den andre virkelig er der. Kommunikasjonsteknologier kan altså gi brukere som er adskilt flere måter å bli oppmerksomme på hverandres tilstedeværelse. Det gjør at de opplever hverandre som tilstedeværende.

## 2.6 Den sosiale rytmen

I boken «Rhythmanalysis» analyserer Henri Lefebvre (2013) rytme i form av en repetisjon av noe i løpet av en viss tidsperiode. Ifølge Lefebvre (2013, s. 16) forveksles ofte rytme med bevegelse, hastighet eller objekter. Det foreligger derfor en tendens hvor man tilskriver rytme en mekanisk overtone, og ser bort fra at rytme eller rytmiske bevegelser også har organiske aspekter. Det hevder Lefebvre (2013, s. 17) man kan se eksempler på i hverdagen, for den kan anses som å ha en repeterende organisering som kan ligne på rytmiske bevegelser.

Lefebvre (2013, s. 18) identifiserer to typer rytmer, og omtaler de som sykliske rytmer og lineære rytmer. Sykliske rytmer oppstår i det kosmiske eller i naturen og kan være dager, netter eller årstider. Et eksempel på syklisk rytme kan være hvordan dagene går over til netter, og netter går igjen over til dag. Lineære rytmer stammer fra sosiale praksiser eller menneskelig aktivitet. Et eksempel på det kan være handlinger eller bevegelser. Ifølge Lefebvre (2013, s. 18) er den sykliske og lineære rytmen konstant koblet til hverandre, for alt er en syklisk repetisjon gjennom lineære repetisjoner. Lefebvre (2013, s. 25) oppsummerer sitt syn på rytme som følgende:

Everywhere where there is interaction between a place, a time and an expenditure of energy, there is rhythm. Therefore: (a) repetition (of movements, gestures, action, situations, differences); (b) interferences of linear processes and cyclical processes; (c) birth, growth, peak, then decline and end (Lefebvre, 2013, s. 25).

Det hevdes dermed at man kan finne rytmer overalt hvor det er interaksjon eller samspill mellom et sted, tid og bruk av energi eller utføring av handling. Det fremstår derfor som at han definerer rytme som en repetisjon av noe som repeteres både syklisk og lineært i en kontekst som har en start, midtdel og slutt.

Aksel Tjora (2018) har også undersøkt rytme i form av hverdagens repetitive ensformighet, eller dens rytme. Tjora (2018, s. 123) hevder at hverdagens rytme kan danne grunnlag for opplevelse av fellesskap. Fordi, det vi gjør om og om igjen hver dag, de dagligdagse vanene, kan skape en følelse av tilhørighet til et sted sammen med de andre på samme sted. Tjora (2018, s. 123) omtaler dette som en synkronisering av rutiner i tid og rom og hevder at det både fremmer, definerer og antyder en følelse av tilhørighet. Tjora (2016) undersøker rytme som fellesskapsdannelse nærmere gjennom hans forskning på festivaler hvor han utvikler ideen om en sosial rytme, og ser nærmere på hvordan det skapes prosesser som bygger en fellesskapsfølelse blant deltakerne på ulike campingbaserte festivaler. Han er opptatt av hvordan festivalens dagsrytme utvikles kollektivt, og hvordan det fører til at det oppstår en sosial rytme som er inspirert av festivalens daglige faser. Den sosiale rytmen, eller dagsrytmen, representerer en viktig mekanisme i festivalens sosialitet (Tjora, 2016, s. 66). Festivalens daglige faser gjenskapes år etter år, på så og si helt lik måte mellom ulike festivaler. Storåsfestivalen var ny i 2004, og selv her dukket denne spesifikke dagsrytmen opp. Det at disse fasene kunne oppleves på den nye Storåsfestivalen, betegner Tjora (2016, s. 76) som at deltakerne på festivalen helt fra første øyeblikk forhandlet gjennom sine handlinger dem imellom hvordan festivalen skulle utarte. Det oppstod dermed en sosial orden på Storåsfestivalen, selv om den var helt ny som formet seg på bakgrunn av deltakernes handlinger og tidligere opplevelser fra andre festivaler.



## 3 Metode

I dette kapittelet skal jeg presentere og diskutere hvordan jeg har gått frem metodisk i forskningsprosessen. Jeg skal begynne med å redegjøre for min vitenskapsteoretiske posisjon. Deretter skal jeg presentere oppgavens utvalg og hvordan rekrutteringen av mine 12 informanter foregikk, samt beskrive gjennomføringen av de kvalitative dybdeintervjuene som datamaterialet baserer seg på. Deretter skal jeg redegjøre for hvordan analysen, med utgangspunkt i Tjoras (2017) stegvis-deduktive metode, ble utført ved å anvende HyperRESEARCH. Avslutningsvis skal jeg redegjøre for forskningsetiske betraktninger, samt drøfte oppgavens kvalitet i lys av kvalitetskriteriene pålitelighet, gyldighet og generalisering.

### 3.1 Vitenskapsteoretisk posisjon

I masteroppgaven min bygger jeg på en sosialkonstruktivistisk og fenomenologisk tilnærming. Jeg undersøker avstandsforhold som en relasjon som opprettholdes gjennom spesifikke samhandlingspraksiser som utføres via kommunikasjonsteknologi, med formål om å redusere utfordringer ved fysiske avstander. Peter L. Berger og Thomas Luckmann (1966) er sentrale skikkelser for sosialkonstruktivismens utbredelse, og satte søkelys på hvordan mennesker skaper sine verdener gjennom sine handlinger. På bakgrunn av dette betegnes sosialkonstruktivismen som en retning som setter søkelys på hvordan mennesker konstruerer sine virkelighetsforståelser sosialt, for eksempel gjennom språklig interaksjon med medmennesker (Tjora, 2017, s. 265). Jeg har i denne oppgaven studert avstandsforhold, og hvordan menneskers interaksjon med deres kjærester påvirker deres forståelse og oppfatning av fysiske avstander og de utfordringene som følger. Utfordringene kan tenkes å bli kontinuerlig redusert gjennom deres teknologibruk og interaksjon med deres kjærester. Med andre ord har jeg satt søkelys på hvordan informantene konstruerer sine virkelighetsforståelser gjennom språklig interaksjon med sine kjærester. Thomas-teoremet er også sentralt innunder sosialkonstruktivismen, og omhandler at det mennesket oppfatter som virkelig, blir virkelig i sine konsekvenser (Tjora, 2019, s. 24; Sohlberg & Sohlberg, 2019, s. 66). Med utgangspunkt i ovennevnte og Thomas-teoremet kan det tenkes at informantene oppfatter de fysiske avstandene og utfordringene ved de som mindre når de kommuniserer med sine kjærester, og derfor blir følelsen av at utfordringene og fysiske avstander reduseres virkelig i sine konsekvenser. Derfor posisjonerer jeg meg innunder sosialkonstruktivismen. Fordi, ved å se nærmere på hvordan informantenes samhandlingspraksiser med deres kjærester preger deres oppfatning og forståelse av de fysiske avstandene, får jeg et innblikk i hvordan teknologi og interaksjon kan bidra til å redusere fysiske avstander og dermed hvordan mennesker konstruerer sin virkelighetsforståelse sosialt.

For å studere hvordan individer reflekterer rundt og erfarer avstandsforhold var jeg avhengig av å få innsikt fra et førstepersonsperspektiv. Derfor posisjonerer jeg meg også innunder fenomenologien. Ifølge Kvale og Brinkmann (2021, s. 45) er fenomenologien basert på å forstå et fenomen utfra individers perspektiver, refleksjoner og opplevelser. Edmund Husserl (1962) er kjent for å introdusere fenomenologien, og baserte sin tilnærming på at fenomener bør studeres utfra hvordan de fremtrer for mennesker basert på et førstepersonsperspektiv. Alfred Schütz (1970) gjorde fenomenologi sosiologisk

relevant ved å legge større vekt på hvordan menneskers interaksjoner og samhandlinger med andre mennesker preger deres forståelse av verdenen rundt. Dermed blir forskerens oppgave ifølge Creswell og Creswell (2018, s. 13) å beskrive enkeltpersoners levde opplevelser av et fenomen som beskrevet av personene selv. Dette gjøres ofte gjennom intervju av flere individer som alle har erfaringer og opplevelser med det aktuelle fenomenet. Jeg har gjennom dybdeintervjuer forsøkt å gjøre dette ved å la informantene beskrive og fortelle om sine levde opplevelser av et bestemt, avgrenset fenomen som er en stor del av deres livsverden. Fenomenologi blir dermed en relevant tilnærming grunnet tilgangen jeg har fått til informantenes opplevelser, erfaringer og refleksjoner. Utfra ovennevnte bygger jeg på et fortolkende vitenskapssyn i masteroppgaven min som er en tradisjon kvalitativ forskning baseres på (Tjora, 2019, s. 83). Tilnærmingene jeg har posisjonert meg innunder danner et godt utgangspunkt for å studere teknologiske praksiser i avstandsforhold, eller sagt med andre ord det «helt normale» (Tjora, 2019, s. 34) som rutiner og vaner og betydningen av disse i menneskers konstruksjon av deres virkeligheter.

## 3.2 Masteroppgavens datagrunnlag: Kvalitative dybdeintervju

Jeg genererte et empirisk datamateriale ved å gjennomføre kvalitative dybdeintervjuer, som anses å være en av de mest utbredte datagenereringsmetodene innunder kvalitativ forskning (Atkinson, 2015, s. 92.; Tjora, 2017, s. 113). Alvesson og Kärreman (2011, s. 100) poengterer dette ved å betegne kvalitative dybdeintervjuer som essensielle for å kunne frembringe innsikt i menneskers opplevelser og deres tolkninger av virkeligheten. I dette underkapittelet skal jeg redegjøre for oppgavens datagrunnlag. Det innebærer å redegjøre for utvalgsriterier og rekruttering av informanter, arbeidet med intervjuguiden og gjennomføringen av intervjuene.

### 3.2.1 Et strategisk utvalg

Jeg ønsket å rekruttere informanter som var i et avstandsforhold, og som gjerne var studenter. Jeg ville intervju studenter fordi avstandsforhold er noe som generelt er spesielt utbredt blant dem. I tillegg er det et økende antall studenter som er i eller som innleder avstandsforhold i løpet av sin studietid (Dainton & Aylor, 2002, s. 119). Videre måtte informantene ha vært i et avstandsforhold i minst tre måneder slik at de hadde fått opparbeidet seg erfaringer, opplevelser og refleksjoner rundt det. De måtte også ha anvendt kommunikasjonsteknologi, for eksempel smarttelefoner eller applikasjoner i forholdet for å kommunisere med sine kjærester. Jeg ønsket å intervju både menn og kvinner, for å se etter eventuelle ulikheter i refleksjoner og opplevelser. Som ovennevnte viser ønsket jeg informanter som kunne uttale seg reflektert om et bestemt tema, og jeg hadde derfor visse kriterier til hvem jeg ville intervju. Dermed kan utvalget betegnes som strategisk (Tjora, 2017, s. 130), noe som innebærer at mine vurderinger av hvilke informanter som ville være mest relevante for min studie og studiens formål dannet utgangspunktet for utvalget.

### 3.2.2 Rekruttering av informanter

Rekrutteringen av informanter startet med å spørre venner, bekjente, familie og klassekamerater om de visste om noen som var i et avstandsforhold, og som kunne tenke seg å stille til intervju om det. Dersom de visste om noen, sendte de vedkommende en melding om dette var noe de kunne tenke seg å gjennomføre. Hvis de svarte ja fikk jeg tilsendt kontakinformasjon til vedkommende. Deretter tok jeg kontakt med personen enten på Facebook Messenger eller e-post hvor jeg forklarte mer om

prosjektet og la ved informasjonsskrivet. Etter noen av de første intervjuene fikk jeg tips fra informanter om både kjærester og venner i samme situasjon som gjerne ville stille til intervju utav nysgjerrighet, for informantene hadde fortalt de at de skulle intervjues og hva prosjektet handlet om.

Utvalget utvidet seg dermed ved hjelp av snøballmetoden (Tjora, 2017, s. 135). Snøballmetoden omhandler at en informant gir forskeren navnet på en annen mulig informant som igjen oppgir nye navn på eventuelle informanter (Atkinson & Flint, 2001, s.1). Jeg begynte med noen informanter etter tips fra bekjente, og gjennom disse fikk jeg tips om andre jeg kunne snakke med som hadde erfaringer og opplevelser om det jeg studerte. Snøballmetoden omtales som en metode som er mye brukt innunder sosiologien. I tillegg betegnes den som en metode som egner seg godt for forskning som setter søkelys på sensitive eller private tema som krever informasjon fra andre for å lokalisere personer som egner seg til studien (Biernacki & Waldorf, 1981, s. 141). Kjærlighetsforhold er et nokså privat tema, noe som var hovedgrunnen til at jeg tok i bruk denne metoden. Jeg hadde nok ikke klart å lokalisere informanter uten informasjon fra andre. Videre hevder Biernacki og Waldorf (1981, s. 143-161) at det kan være visse problemer ved å anvende snøballmetoden. Et problem som kan oppstå er ifølge Andrews og Vassenden (2007, s. 153) det forskningsetiske dersom forskere involverer eventuelle informanter i rekrutteringen basert på informasjon og opplysninger om de gjennom andre informanter. Dette er noe jeg kommer tilbake til senere i oppgaven innunder forskningsetikk.

I tabell 2 presenterer jeg mine informanter. Utvalget består av 12 informanter bestående av åtte kvinner og fire menn. Informantene var mellom 20 og 26 år. Avstanden mellom informantene og deres kjærester varierte. Den korteste avstanden var et par timer, mens den lengste var mellom Norge og andre siden av jordkloden. Jeg har anonymisert samtlige informanter ved bruk av pseudonymer som er laget etter alfabetets 12 første bokstaver.

Ada	Benjamin	Charlotte	Dagny	Elsa	Fillip
Gabriel	Henrik	Iben	Julie	Kaja	Leah

**Tabell 2: Oversikt over informanter**

Jeg valgte å rekruttere og intervjuer individer og ikke kjærestepar. Jeg har intervjuet noen par, men intervjuene ble gjort hver for seg. Ifølge Valentine (1999, s. 71) er det en fordel med separate intervjuer, for det gir deltakerne en større frihet til å uttrykke sine individuelle synspunkter. En annen fordel er at individuelle intervjuer kan bryte opp deltakernes kollektive hukommelse eller forståelse av ulike hendelser. Det å svare uten den andre til stede betyr dermed at individene må utdype sine egne, individuelle synspunkt fra det delte synet (Valentine, 1999, s. 71; Hertz, 1995, s. 437). I noen av intervjuene ble det sagt for eksempel: «Jeg i alle fall ... jeg vet ikke med han, men jeg føler at (...)» (Charlotte), og: «(...) for min del, og kanskje for hans også, er det helt naturlig å legge bort teknologien når vi er sammen (...)» (Kaja). Her kommer det frem hvordan de aktivt og kanskje uvitende skiller deres synspunkt, erfaring og opplevelse fra det delte synet de har med sine kjærester. De uttrykker med andre ord sine individuelle synspunkter, og forteller om deres individuelle forståelse av ulike hendelser. Dersom jeg hadde intervjuet par hadde jeg kanskje fått en større innsikt i deres dynamikk, samt felles tanker om temaet. Jeg ønsket dog å gå i dybden i deres individuelle tanker rundt avstandsforhold, og jeg tok derfor valget om å rekruttere og intervjuer individer.

### 3.2.3 Intervjuguide og gjennomføring av intervjuer

Formålet med et kvalitativt dybdeintervju er å studere menneskers meninger, holdninger og erfaringer (Tjora, 2017, s. 115). For å bidra til at informantene føler seg komfortable nok til å reflektere over egne, personlige opplevelser knyttet til temaet intervjuet omhandler bør man forsøke å skape en avslappet stemning og en nokså fri samtale mellom intervjuer og informant. Idealet om denne frie og uformelle samtalen kan forstyrres av intervjuguiden (Tjora, 2017, s. 158), men likevel anses intervjuguiden som viktig. Det fordi den kan bidra til å strukturere intervjuet og skape en god flyt i det. Videre skal jeg redegjøre for arbeidet med intervjuguiden, samt gjennomføringen av de 12 intervjuene som jeg opplevde som interessante og lærerike.

I arbeidet med intervjuguiden (vedlegg 4) etablerte jeg seks overordnede temaer: (1) forholdet, (2) avstandsforhold, (3) den daglige kommunikasjonen og teknologien, (4) hverdagen, (5) den fysiske kontakten og (6) fremtiden. I tillegg bestod intervjuguiden av oppvarmings- og avslutningsspørsmål. Kvale og Brinkmann (2021, s. 161) omtaler oppvarmings- og avslutningsspørsmål som en innledende brifing og en avsluttende debriefing med formål om å skape god kontakt med informanten og normalisere situasjonen. Spørsmålene innunder de seks overordnede temaene hadde som mål å få informantene til å reflektere og gå i dybden i sine opplevelser rundt hvordan de gjør deres avstandsforhold, hvordan deres avstandsforhold fungerer og hvordan teknologien anvendtes. Før jeg startet gjennomføringen av intervjuene sendte jeg intervjuguiden til kjæreste, samt en venn som tidligere var i avstandsforhold for å teste spørsmålene. Det førte til konkretisering og omformulering av noen spørsmål. Intervjuene med informantene varte mellom 30 og 80 minutter.

### 3.2.4 Intervjuer via Zoom kontra intervjuer over kjøkkenbordet

Intervjuene ble gjennomført i uke 44 og 45 i 2021. Åtte av intervjuene ble gjennomført via Zoom som er videokommunikasjon. Dette grunnet praktiske årsaker som at mange av informantene bodde i utlandet eller andre plasser i Norge, samt covid-19 og de generelle anbefalingene og retningslinjene som gjaldt. Fire av intervjuene ble gjennomført på campus Dragvoll eller hjemme hos informanter. Jeg var spent på gjennomføringen av de digitale intervjuene, siden fysiske intervjuer ofte blir sett på som gullstandarden innunder kvalitativ forskning. Det blir hevdet at fysiske intervjuer kan tilby bedre tilgang på informasjon, i tillegg til at man ser tydeligere kroppsspråket til informantene (Weller, 2017, s. 613; Sedgwick & Spiers, 2009, s. 7). Dette var noe jeg var klar over både før og under gjennomføringen av intervjuene på Zoom. Intervjuer på Zoom tillater dog større fleksibilitet med tanke på tidspunkt for intervjuene og lengden på dem, noe som gjorde at intervjuene ble lettere tilgjengelig for deltakerne (Gray et al., 2020, s. 1297). Planleggingen av de digitale intervjuene var effektiv, og de ble ofte gjennomført i de nærmeste dagene etter første kontakt med informant grunnet dets allsidige tilgjengelighet. Det å snakke gjennom en skjerm kan også ha gjort deltakerne mer komfortable å snakke om teamet, da dette er ganske personlig.

I gjennomføringen av intervjuene bemerket jeg meg hvor ulik begynnelsen og slutten på de fysiske og digitale intervjuene var. Intervjuene på Zoom startet ofte med spørsmål eller fraser som: «Kan du se meg?», «Hører du meg godt nok?» eller «Internettet er litt ustabil, så det kan hende jeg faller ut». De digitale intervjuene begynte altså gjerne med spørsmål eller fraser som handlet om at alt det digitale fungerte, og deretter begynte intervjuet. De fysiske intervjuene begynte med småprat som, for eksempel hva

vi hadde gjort tidligere på dagen, om vi skulle drikke vann eller kaffe, eller om alt stod bra til. Som Weller (2017, s. 617) poengterer, var fokuset annerledes i intervjuene via videokommunikasjon, hvor fokuset var selve hensikten med intervjuet. I de fysiske intervjuene var det også fokus på hensikten med intervjuet, men det var i tillegg et vesentlig større fokus på småprat som både informant og meg selv engasjerte oss i samtidig som jeg, for eksempel ordnet diktafonen før intervjuet startet og pakket ned diktafonen etter endt intervju.

Intervjuene via Zoom fremstod som intervjuer i en fikset setting, hvor de ble effektivt gjennomført. Situasjonen var skapt for oss, også måtte jeg og informanten gjennomføre intervjuet i denne fikset settingen. Det fremstod som en veldig trygg setting, og informantene virket komfortable. De fysiske intervjuene hadde en mer avslappet stemning, og det var kanskje grunnet at starten på de fysiske intervjuene ble mer rolige og normale enn over video. I tillegg fikk vi i større grad skape situasjonen selv, i motsetning til intervjuene via Zoom hvor man blir kastet inn i en allerede fikset setting som er Zooms oppsett. Alt i alt fungerte videokommunikasjon som et effektivt alternativ til fysiske intervjuer, og gjennom videokommunikasjon med god kvalitet utfoldet intervjuene seg på en måte som lignet fysiske intervjuer. Det var heller ingen utfordringer med å bruke diktafon som lydopptaker i intervjuene over Zoom da lyden var stabil. Både de digitale og de fysiske intervjuene gikk veldig bra, og samtlige informanter kom med interessante refleksjoner.

### 3.2.5 Min opplevelse av intervjuene

Grunnet oppgavens tema var jeg nervøs i forkant av intervjuene. Jeg var spent på hvordan informantene ville oppleve å fortelle en fremmed person om sine kjærlighetsforhold, hva de gjør i sine forhold og hvordan de kommuniserer. I tillegg bekymret jeg meg for om informantene trodde jeg var ute etter å dømme hva som for eksempel var positivt og negativt i deres forhold. Jeg var derfor nøye med å presisere før intervjuene at det ikke var det jeg var ute etter, og at det ikke skulle være noen form for terapi eller parterapi. Jeg forklarte at jeg ville forstå avstandsforhold og hvordan det fungerer mer generelt og derfor måtte jeg få innsikt gjennom mennesker som opplever det, men at jeg ikke skulle dømme eller direkte analysere deres kjærlighetsforhold. Det håpte jeg skulle bidra til at informantene klarte å slappe av i intervjusituasjonen, og bli mer komfortable med å fortelle meg om deres opplevelser, erfaringer og refleksjoner.

Jeg oppfattet meg selv som forsiktig i de første intervjuene, for jeg var redd for å stille oppfølgingsspørsmål til noen av informantenes svar. Jeg bekymret meg for at det skulle fremstå som om jeg gravde i deres privatliv, og at det skulle gjøre de ukomfortable. Derfor bestemte jeg meg for å i større grad legge bort intervjuguiden under intervjuene, mens jeg enda passet på at vi var innom alle temaene. Jeg håpte at det skulle føre til at intervjuet fremstod mer som en normal samtale i håp om å normalisere situasjonen. Det førte til at intervjuet ikke fremstod som ren utspørring, men som en noenlunde normal samtale mellom informant og forsker som et semistrukturert dybdeintervju (Tjora, 2017, s. 158). Etter at jeg endret litt fokus i intervjuene fremstod det mer som om det var informantene selv som tok opp temaene, og ikke jeg som direkte spurte spørsmål om de. Jeg oppfattet informantene som komfortable i situasjonen, godt forberedte og reflekterte. Intervjuene fløt mye bedre etter dette, og jeg oppfattet det som om informantene ble friere i måten de redegjorde for sine forhold på.

### 3.2.6 Å røpe min bakgrunn

Jeg er selv i et avstandsforhold, og skal derfor videre utdype og diskutere hva som skjedde dersom jeg røpte det til informantene. En mer utdypende diskusjon om min rolle som forsker kommer jeg tilbake til innunder oppgavens kvalitet.

Dersom jeg i løpet av intervjuene fortalte at jeg var i et avstandsforhold fremstod det som at informantene nesten ble glade eller lettet, og anså det som at jeg hadde en slags intern forståelse av deres erfaringer og opplevelser. Informanten Ada sa for eksempel: «Jeg har jo venner som lurte på hvordan vi holder ut med avstand ... og jeg er jo ikke helt sikker selv. Jeg tror ikke man kan forstå det med mindre man står i det selv (...)». Elsa var også innom dette og sa: «Når du møter andre som er i avstandsforhold føler jeg der er en «connection», eller en gjensidig forståelse. Det er litt sånn å ja du driver med det der du også». Utfra dette fremstår det som at før jeg fortalte informantene det at de da anså det som om jeg var en fremmed som utenfra forsøkte å forstå noe jeg egentlig ikke kunne forstå, for jeg hadde ikke opplevd det selv.

Jeg røpte bakgrunnen min bare i situasjoner hvor det ble naturlig, da dette kunne påvirke situasjonen negativt og ikke bare positivt. Fordi informantene kunne da for eksempel utelatt viktige refleksjoner for de antok at jeg forstod hva de mente. Jeg var også redd for å ødelegge flyten i intervjuene dersom jeg røpte meg, og at det skulle fremstå som plagsomt eller irriterende for informantene. De deltok i intervjuet for å snakke om seg selv og sitt avstandsforhold, ikke for å høre på meg snakke om mitt. Det kunne derfor enten tolkes som om jeg ville være åpen med informantene, eller som om jeg kom med krav til de om å høre om mitt liv. Jeg var derfor forsiktig med hvor og eventuelt når jeg fortalte det.

I intervjuer der jeg ikke røpte det forklarte informantene sine refleksjoner mer grundig, for å forsikre seg om at jeg forsto hva de mente og kom gjerne med eksempler på ulike hendelser. Dersom jeg røpte meg oppfattet jeg det som jeg fikk en annen informasjon fra informantene. Med det mener jeg en type informasjon som kanskje ikke var like grundig, men isteden dypere. Da var de ikke like opptatt av å forklare meg hvordan avstandsforholdet fungerte, men de utdypet isteden deres refleksjoner og tanker rundt hvordan det fungerte. Det var interessant å gjennomføre samtlige intervjuer, og de førte alle til spennende informasjon.

## 3.3 Den kvalitative analysen

I dette underkapitlet skal jeg redegjøre for arbeidet med analysen. Det vil omhandle hvordan jeg har kodet datamaterialet fra dybdeintervjuene, og hvilken analytisk tilnærming jeg har anvendt i prosjektet. Før jeg går nærmere inn på dette skal jeg kort redegjøre for transkriberingen av datamaterialet. Datamaterialet som jeg samlet inn ble fortløpende transkribert, og dermed omgjort fra muntlige samtaler til skriftlig tekst. Ifølge Kvale og Brinkmann (2021, s. 204-205) bør man være klar over at man i arbeidet med å transkribere abstraherer og fikserer en samtale mellom to mennesker. Det fordi man mister stemmeleie, intonasjon og åndedrett, og dermed muligens noe av meningen i svarene til informantene. Jeg hadde dette i bakhodet under transkriberingen, og valgte derfor å inkludere pauser, nøling og latter i et forsøk på å ivareta mest mulig av meningen i informantenes svar. Samtlige dialekter har i tillegg blitt normalisert, for å verne om informantenes anonymitet.

### 3.3.1 Arbeidet med analysen

I arbeidet med analysen har jeg anvendt Tjoras (2017, s. 18-19; 2019, s. 16-17) stegvis-deduktive induktive metode (SDI), for å opprettholde systematikk og fremdrift i prosjektet. Det innebærer at jeg har jobbet i etapper fra empiri til en teoretisk utvikling av et konsept (Tjora, 2019, s. 16). Arbeidet med analysen begynte med koding av datamaterialet, noe som er viktig for SDI-metodens vekt på induksjon (Tjora, 2017, s. 197). Målet med koding er tredelt innunder SDI-metoden; å ekstrahere essensen i empirien, å redusere volumet på materialet og å legge til rette for idegenerering på basis av detaljer i materialet (Tjora, 2017, s. 197). Gjennom arbeidet med rådataene reduserte jeg volumet på materialet ved å utføre empirinær koding, noe som SDI-modellen kjennetegnes av. Det innebar at kodene mine lå tett på empirien, med det formål om å ivareta det spesifikke i empirien. Det var viktig for meg å trekke ut og bevare det spesifikke fra empirien i kodene, og det ble gjort ved å lage koder ut fra det konkrete som stod i informantenes utsagt. Eksempler på dette er kodene: «Du kysser ikke over nett på samme måte som i virkeligheten», «Den fysiske tiden sammen omhandler å være en del av hverandres hverdag» og «Det er breach of routine om den samtalen om kvelden ikke skjer». På denne måten lå kodene tett på utsagnene til informantene, og derfor ble det spesifikke og essensen i empirien ivaretatt.

I kodingen av datamaterialet oppstod det ideer og interessante refleksjoner rundt visse elementer i materialet som trigget videre ideer. Med andre ord la kodingen til rette for idegenerering på basis av detaljer i materialet, noe som er i samsvar med et av de tre målene for koding innunder SDI-metoden som nevnt over. Dette omtaler Tjora (2017, s. 204) som empirisk-analytiske referansepunkter som kan anses som et kreativt produkt av kodingsarbeidet. Et eksempel på dette er koden: «Noen dager har vi laget middag sammen over videosamtale». Koden var fra et sitat med informanten Ada, og omhandler at hun og kjæresten hadde begynt å lage og spise middag sammen over FaceTime, med mange mil dem imellom. Det trigget en analytisk ide om hvordan informantene kan ha situasjonelt domestisert deres anvendte teknologier for å tilpasse de til deres nåværende sosiale situasjon av deres relasjon. Et annet eksempel er koden: «Fordi man har teknologi kan man fortsatt være nærmere hverandre». Det trigget en analytisk ide om hvordan deres samhandlingspraksiser og teknologibruk fungerer som en kontinuerlig konstituering av et slags nærvær til tross for fysisk avstand.

Kodingen ble gjennomført ved å anvende programvaren HyperRESEARCH som er et verktøy for kvalitativ analyse. HyperRESEARCH gjorde at det var oversiktlig å arbeide med datamaterialet både før og etter det var kodet. Jeg begynte med å kode transkriberingen av det første intervjuet, for å så gå videre til neste. Fra intervju til intervju fortsatte jeg med noen av de samme kodene fra det første intervjuet, men jeg lagde også nye dersom det var behov for det. Slik jobbet jeg med kodingen av alle intervjuene, og det ble samtidig generert en liste med koder som alle ble generert induktivt med utgangspunkt i empirien. Kodingen resulterte i 433 koder (vedlegg 5).

Etter kodingen var gjennomført hadde jeg både analysedata og et codesett. Det neste steget da var kodegruppering som også ble gjort induktivt. Målet med det var å gruppere kodene tematisk, og samle ulike koder med sammenheng i grupper. Disse gruppene dannet utgangspunkt for hva som ble analysens hovedtemaer (Tjora, 2017, s. 207). I tillegg skilte jeg ut irrelevante koder i en restgruppe. Jeg grupperte kodene i 14 kodegrupper: (1) Livet før avstanden, (2) Overgangen til avstandsforhold, (3) Absence makes the heart grow fonder, (4) Kjærligheten under corona, (5) Småsnakk, oppdateringer og den gode samtalen, (6) Aktiviteter over nett, (7) Avstanden som

midlertidig, (8) Avstandsforhold som berg og dalbane, (9) De fysiske møtene, (10) Det hellige kveldsritualet og nattmeldingen, (11) Det manglende fysiske nærværet, (12) Et eget individ i hverdagen mellom møtene, (13) Utvise kjærlighet over avstand og (14) Teknologiens rolle.

Videre genererte jeg en rapport i HyperRESEARCH med sitater fra intervjuene sortert på kodegrupper. På dette tidspunktet tok jeg en runde med meg selv om hva det var jeg faktisk ville undersøke, og på det tidspunktet var det hvordan og hvorfor teknologi anvendes i avstandsforhold. Med det i bakhodet ble kodegrupper som (1) Livet før avstanden og (4) Kjærligheten under corona irrelevante for akkurat dette prosjektet, sammen med et par andre. Jeg komprimerte derfor rapporten fra HyperRESEARCH ved å fjerne irrelevante sitater og kodegrupper, samt irrelevante deler av sitater. Det resulterte i at jeg etablerte analysens tre hovedtemaer, noe de resterende kodegruppene dannet utgangspunkt for: (1) Å være (eller ikke være) en del av hverandres hverdag, (2) Utvise kjærlighet over avstand: Små gleder og (3) De fysiske møtene: En dyrebar pause fra den lange ventetiden. Sammenhengen mellom koder, kodegrupper og hovedtemaer illustreres under i tabell 2. Tabellen viser eksempler på koder som inngår i kodegruppene, og hvilke kodegrupper som inngår i de ulike temaene i analysen.

Eksempler på koder	Kodegrupper	Analysens hovedtema
«Den tiden på kvelden er hellig», «En del av kveldsrytmen å høre stemmen hans også legge meg»	Det hellige kveldsritualet	Å være (eller ikke være) en del av hverandres hverdag (kodegruppe 5, 10, 12 og 14)
«Avstanden gjør at man får landa litt og ha sitt eget liv», «I den alderen her er det en fin mulighet å være i et avstandsforhold»	Et eget individ i hverdagen mellom møtene: Et selvstendighetsprosjekt?	
«Det er kjekt å få en del bilder og være en del av hverdagen til hverandre», «Har lært oss å gjøre det beste ut av det og skape en fin rytme»	Småsnakk, oppdateringer og den gode samtalen	
«Teknologien har en viktig rolle i den hverdagslige praten», «Teknologien er til stede hele veien»	Teknologiens rolle	
«Å gjøre aktiviteter over video styrker forholdet og ikke bare holdet det gående», «Vi har gjort yoga sammen om morgenen over FaceTime»	Aktiviteter over nett	Utvise kjærlighet over avstand: Små gleder (kodegruppe 6 og 13)
«Går mye i TikTok både for humor, men også for å sette ord på hva man føler», «Mye glede i å sende noe morsomt da for da opprettholder man god dynamikk»	Utvise kjærlighet over avstand	
«Tiden sammen har blitt mer dyrebar ikke nødvendigvis opplevelsene», «Når vi først er sammen legger vi bort telefonen for vi vil jo bare være sammen»	De fysiske møtene	De fysiske møtene: En dyrebar pause fra den lange ventetiden (kodegrupper 9 og 11)
«Du får ikke den samme connection gjennom skjerm», «Man klarer ikke å erstatte den fysiske kontakten helt med teknologien»	Det manglende fysiske nærværet	

**Tabell 3: Sammenheng mellom koder, kodegrupper og hovedtema**

Den fullstendige analysen ble utarbeidet ved å skrive meg igjennom utsagnene fra intervjuene som var innunder hver enkelt kodegruppe som fremstilt i rapporten fra HyperRESEARCH. Med å skrive meg igjennom utsagnene mener jeg at jeg tenkte kreativt rundt dem, samtidig som jeg spurte meg selv om hva dette var, altså hva som fantes i



denne empirien. Det var en interessant prosess som utfordret både kreativiteten og tankene.

### 3.3.2 En abduktiv tilnærming

Da analysen var fullført vendte jeg meg mot teoretiske perspektiver og tidligere forskning, for å se hvor min analyse passet inn. Jeg var interessert i å finne en mer generell merkelapp (Tjora, 2017, s. 211) på det jeg hadde generert empiri om og analysert, for å sette det i en større sosiologisk sammenheng. Teoretiske perspektiver og tidligere forskning som ble aktuelle etter arbeidet med analysen var Gerard Delantys (2003) begrep kommunikasjonsfellesskap, Ida Marie Henriksens og Aksel Tjoras (2018) konsept situasjonell domestisering, Ian Hutchbys (2001) arbeid med begrepet «affordances», Mary Chaykos (2017) og Orsolya Kolozsvaris (2015) analyser og studier av sosio-mentale rom, samt Henri Lefebvres (2013) og Tjoras (2016; 2018) arbeid med rytmer. Dermed kan kodingen, kodegrupperingen og analysen betegnes som induktive og basert på empirien, mens det videre arbeidet i større grad ble påvirket av teori og tidligere forskning. Med andre ord startet jeg fra empirien, men teorier og perspektiver hadde en innvirkning underveis i forskningsprosessen. Det kan betegnes som en abduktiv tilnærming (Tjora, 2017, s. 211). Jeg har gjennom forskningsprosessen tatt utgangspunkt i det empiriske materialet, men teoretiske perspektiver og tidligere forskning har i stor grad preget min forståelse av datamaterialet i etterkant av analysen, samt når det kommer til konseptutvikling. SDI-metodens steg for konseptutvikling betegnes som abduktiv, for det er preget av en form for «teorimarinert gjetning» (Tjora, 2019, s. 67). Konsept jeg har etablert og utviklet i dette prosjektet er et resultat av analyse av datamaterialet, og av å sette analysen i en større og mer generell sosiologisk kontekst ved å anvende sosiologisk teori og tidligere forskning. Det har med andre ord vært en dialog mellom meg som forsker, et rammeverk og et empirisk materiale som resulterer i en abduktiv tilnærming og et konsept. Som Tjora (2019, s. 67) er inne på, ble min empiriske analyse marinert i teoretiske perspektiver og tidligere forskning som har resultert i en konseptutvikling.

Prosjektet har med andre ord et induktivt utgangspunkt som er basert på en nysgjerrighet for avstandsforhold og teknologibruk i dem. Jeg har hatt et teoretisk åpent utgangspunkt, men har likevel opprettholdt et analytisk sosiologisk blikk. Det vil si at det underveis har oppstått assosiasjoner og sammenhenger til sosiologisk teori og tidligere forskning, noe som derfor har hatt en innvirkning underveis i prosessen. Mitt konsept er basert på en teoretisk sensibilitet som omhandler at man som forsker evner å se hva som er viktig i empirien, for å knytte konseptutvikling til sentrale aspekter ved det fenomenet man studerer (Tjora, 2019, s. 67). Sentrale aspekter ved datamaterialet, for eksempel at ulike samhandlingspraksiser ble repetert hver dag, fungerte som en drivkraft for konseptutviklingen. Det resulterte i et nytt konsept som er forankret i dataene, men preget av en teorimarinert gjetning. Med andre ord er konseptet i stor grad inspirert av teoretiske perspektiver og tidligere forskning.

## 3.4 Forskningsetikk

Et kjærlighetsforhold kan anses som noe privat og personlig, men til tross for det viste informantene tillit til meg og åpnet seg opp om sine refleksjoner og tanker. I intervjuene fortalte de meg om sine erfaringer og opplevelser som omhandlet både glede, sorg, humor og savn. Det har derfor vært viktig for meg gjennom hele forskningsprosessen å ivareta informantene på best mulig måte, og jeg skal videre gå nærmere inn på hvordan jeg har gjort det. Det vil omhandle hvilke forskningsetiske betraktninger som er tatt

underveis som informert samtykke, anonymisering og bruk av snøballmetoden. I arbeid med masteroppgaven baserer jeg arbeidet på identifiserbare aspekter ved informanternes kjærlighetsliv og tredjeparter, og derfor ble prosjektet meldt inn og godkjent av norsk senter for forskningsdata (NSD) (vedlegg 1).

Ifølge Tjora (2017, s. 175) er forskningsetikk relatert til selve gjennomføringen av kvalitative intervjuer, men også til presentasjon av data. I gjennomføringen av intervjuer er forskningsetikken knyttet til krav om at informantene ikke skal komme til skade. For at informantene ikke skulle komme til skade under intervjuene ble det innhentet informert samtykke fra samtlige informanter. Informantene mottok informasjonsskriv (vedlegg 2 og 3) i forkant av intervjuene. Informasjonsskrivene inneholdt informasjon om studiens overordnede formål, og mulige risikoer og fordeler ved å delta i prosjektet (Kvale og Brinkmann, 2021, s. 104). I tillegg informerte skrivet om at deltakelsen var frivillig, og at de hadde rett til å trekke seg fra studien når som helst om de ønsket det. Ved starten av samtlige intervju gikk jeg gjennom skrivet sammen med informantene, og spurte om de hadde spørsmål om det. Jeg spurte også i forkant om de godkjente at jeg tok opp intervjuet på en diktafon, og forklarte hva som ville skje med eventuelle opptak etter endt intervju.

I presentasjonen av data er forskningsetikken knyttet til konfidensialitet og anonymisering. Det omhandler å ikke avsløre private data som kan identifisere deltakerne, og ifølge Tjora (2017, s. 177) er normen at man lover anonymitet til alle som deltar i prosjektet. For å ivareta informantens anonymitet har jeg for det første skjult deres identiteter helt fra transkripsjonsstadiet ved å ikke transkribere identifiserende aspekter, for eksempel navn og bosted. For det andre ble opptakene og transkripsjonene lagret trygt, og opptakene ble slettet når materialet var transkribert. For det tredje er det anvendt pseudonymer (Tjora, 2017, s. 177), og jeg nevner ikke individuelle aldre eller annen identifiserende informasjon. Dette har blitt gjort som et forsøk på å holde mitt løfte til informantene om å ivareta deres anonymitet, for selv om det finnes lovverk som regulerer forskningsetikk og institusjoner som forvalter disse, er det den enkeltes forskers ansvar å ivareta informantene (Tjora, 2017, s. 178).

Avslutningsvis skal jeg se nærmere på utfordringen ved snøballmetoden som Andrews og Vassenden (2007) nevner. Andrews og Vassenden (2007, s. 153) hevder at det kan oppstå forskningsetiske dilemmaer dersom forskere involverer informanter uten å ha samlet inn informert samtykke. Med det mener de utfordringer som kan oppstå dersom opplysninger om eventuelle informanter deles med forsker uten deres samtykke. For å ta hensyn til det ble eventuelle informanter spurt av mine informanter om de kunne tenke seg å delta i prosjektet, og dersom de ville det ble de spurt om det var greit at deres kontaktinformasjon ble sendt til meg. Dersom det var greit at deres kontaktinformasjon ble sendt til meg, tok jeg deretter kontakt og sendte de informasjonsskrivet. Dette ble gjort for å forsikre meg om at deres opplysninger ikke ble delt med meg uten deres samtykke.

### 3.5 Oppgavens kvalitet

Videre skal jeg diskutere kvaliteten på min masteroppgave. Jeg skal gå nærmere inn på prosjektets pålitelighet, gyldighet, refleksivitet og generalisering som Tjora (2019, s. 79) betegner som indikatorer på kvalitet innenfor kvalitativ forskning.

### 3.5.1 Pålitelighet

Ifølge Tjora (2019, s. 79) omhandler pålitelighet intern logikk eller sammenheng gjennom hele forskningsprosjektet. SDI-metoden ligger til grunn for min analyse. Analyser ved bruk av denne underbygger pålitelighet grunnet dens tydelige steg og kriterier for hvordan analysen utvikles fra empiri, og hvordan teorier og tidligere forskning får en større rolle i analysens siste faser som preges av abduksjon (Tjora, 2019, s. 79). Bruk av SDI-metoden i prosjekt mitt har lagt grunnlaget for en systematisk tilnærming bestående av ulike steg. I dette metodekapittelet har jeg gått igjennom disse stegene, for å gi leseren et innblikk i oppgavens empiriske data og hvordan jeg har gjennomført analysen av det empiriske datamaterialet. Redegjørelsen av de ulike stegene har omhandlet hvordan jeg kodet datamaterialet, hvordan jeg grupperte kodene samt hvordan kodegruppene til slutt ble til analysens hovedtemaer. Sammenhengen mellom koder, kodegrupper og analysens hovedtema ble illustrert i tabell 3. I tillegg har jeg redegjort og diskutert for andre valg som jeg har tatt, for eksempel hvilke informanter jeg rekrutterte og hvordan, og arbeidet med intervjuguiden. Jeg har også inkludert kodelisten med mine 433 koder som et vedlegg (vedlegg 5), for å gi leseren en innsikt i mine empiriske data (Tjora, 2017, s. 248).

Som tidligere nevnt startet jeg prosjektet med et induktivt utgangspunkt i form av en nysgjerrighet for avstandsforhold. Jeg genererte derfor et datamateriale ved å intervju individer i avstandsforhold. For å undersøke nærmere det som kom frem i analysen av datamaterialet og sette det i en større sosiologisk sammenheng, ble det innhentet teoretiske perspektiver og tidligere forskning. Mine valg av teoretiske innspill og tidligere forskning begrunnes innledningsvis i forrige kapittel. Dermed har jeg også gitt innsikt i hvilke teorier og hvilken tidligere forskning som er benyttet, i tillegg til hvordan jeg har anvendt de. Ovennevnte har dannet et godt grunnlag for å diskutere teknologiske praksiser i avstandsforhold, og hvordan de utføres for å redusere utfordringer ved fysisk avstand. Ved å redegjøre for ovennevnte gir jeg leseren et innblikk i hvordan jeg har undersøkt temaet, noe som bidrar til å øke oppgavens transparens. Transparens kan betegnes som et verktøy for pålitelighet som også omhandler hvor nyansert analysen og dens metodikk blir formidlet (Tjora, 2019, s. 79-80). Oppgavens pålitelighet underbygges også av bruken av SDI-metoden, da jeg har redegjort for hvert steg som blant annet omhandler hvordan jeg har utviklet analysen fra empiri og hvordan de teoretiske perspektivene og den tidligere forskningen fikk en større rolle etter analysen. Alt i alt har jeg tydeliggjort valgene jeg har tatt underveis, og har dermed invitert leseren til å ta stilling til forskningens kvalitet.

### 3.5.2 Gyldighet

Gyldighet handler om en logisk sammenheng mellom prosjektets utforming og de spørsmålene som motiverer undersøkelsen i første omgang, eller med andre ord om den valgte og anvendte tilnærmingen er den mest relevante for de spørsmålene man undersøker (Tjora, 2019, s. 79). I dette tilfellet vil det omhandle i hvilken grad prosjektet reflekterer hvordan mennesker i avstandsforhold anvender kommunikasjonsteknologi for å redusere utfordringer ved fysiske avstander. Ifølge Tjora (2017, s. 234) kan gyldigheten styrkes ved å tydeliggjøre valg som tas, for eksempel når det gjelder datageneringsmetoder. Ved å tydeliggjøre valgene som tas, inviteres leseren til å ta en kritisk stilling til forskningens relevans og presisjon. For å se nærmere på om jeg har undersøkt det jeg opprinnelig ønsket, vil jeg først trekke frem utvalget i min

masteroppgave, for å så se nærmere på den valgte og anvendte datageneringsmetoden under.

Jeg har i masteroppgaven min intervjuet individer som befinner seg i avstandsforhold akkurat nå. Dermed har jeg generert et datamateriale som har skapt et bilde av hvordan mennesker i dag eller i nåsituasjonen anvender kommunikasjonsteknologi, for å redusere utfordringer ved fysiske avstander i avstandsforhold. Det la et godt grunnlag for å undersøke de spørsmålene som motiverte masteroppgaven min. Jeg så informantenes refleksjoner, opplevelser og tanker videre i lys av analytiske begrep og teoretiske perspektiver. Derfor anser jeg det som at intervjuene med mitt utvalg la et godt grunnlag for videre utforming av prosjektet, noe som har skapt en logisk sammenheng mellom dets utforming og de opprinnelige spørsmålene som motiverte gjennomførelsen av studien.

Det er visse aspekter som kan utfordre gyldigheten til et prosjekt. Et aspekt som anses som en utfordring er at informanter kan forsøke å svare «riktig» på spørsmålene som stilles i intervjuet (Tjora, 2017, s. 150). Under intervjuene opplevde jeg et par ganger at informantene i etterkant av sine svar sa: «Jeg vet ikke om det er det svaret du er ute etter» eller «jeg vet ikke om jeg svarte riktig på det spørsmålet». Det kan derfor fremstå som at de i noen tilfeller forsøkte å svare riktig på de stilte spørsmålene. I disse situasjonene forsikret jeg informantene om at det var ingen ukorrekte eller korrekte svar, og at jeg ville bare høre om deres tanker og refleksjoner.

Et annet aspekt som kan utfordre gyldigheten er diskusjonen om bruken og populariteten til det kvalitative dybdeintervjuet som Paul Atkinson (2015) er en forkjemper for. Kritikken av den utbredte bruken av intervjuet bunner i at intervjusituasjonen fremstår som en situasjon, hvor informanter fremstiller seg på en måte som er under påvirkning av den konkrete interaktive sammenhengen som foregår (Tjora, 2017, s. 151). Derfor hevder Atkinson (2015, s. 25) at kvalitative intervjuer er en kontekst hvor mennesker konstruerer seg selv og sine svar. Derfor kan ikke intervjuer anses som en innsikt i eller en del av «everyday life of the social world» (Atkinson, 2015, s. 25). Fordi, det som sies i intervjusituasjonen er noe som produseres og konstrueres der og da, og hører derfor til i intervjusituasjonen.

Til tross for ovennevnte mener jeg at, med utgangspunkt i en fenomenologisk og sosialkonstruktivistisk tilnærming, jeg har vektlagt mine informanters erfaringer og refleksjoner, og har gjennom intervju kunnet studert teknologiske praksiser i avstandsforhold med innsikt fra mennesker som faktisk opplever det. Jeg anser intervju som en datageneringsmetode som har passet godt for å gjøre dette. Jeg ønsker likevel å kort redegjøre for hvorfor andre datageneringsmetoder ikke ble anvendt som for eksempel observasjon og dagbokmetoder. Fordi, Atkinson (2015) hevder at man må direkte observere den sosiale verdenen for å studere den, og ikke studere den gjennom intervju som han anser som eksperimentelle og performative. Informantenes samhandlingspraksiser med deres kjærester omhandler å utøve en praksis. Derfor kunnet dette blitt studert gjennom observasjonsstudier, men dette begrenses av tematikkens intimitet. Samhandlingspraksisene omhandler intime situasjoner som ofte utspiller seg i hjemmet, og er dermed til en viss grad utilgjengelig for observasjon.

Ved å anvende dagbokmetoder kunne jeg «observert» hvordan informantene reflekterer over sine teknologiske praksiser, noe som ikke ville vært tilgjengelig ved vanlig observasjon (Tjora, 2017, s. 191). Dagbokmetoder er dog noe som hadde vært veldig krevende for deltakerne, for deres samhandlingspraksiser med deres kjærester foregår

gjennom hele dagen. Da måtte de ha ført dagbok for hver melding eller Snapchat de sendte til sine kjærester, og det ville nok vært svært tidkrevende. Alt i alt var intervjuene en setting hvor informantene fikk fortelle om sine opplevelser om et fenomen de er interessert i og personlig engasjert i. Informantene har i intervjuene invitert meg til å få et innblikk i deres avstandsforhold, og derfor lagt et solid grunnlag for en innsikt i hvordan kommunikasjonsteknologier kan redusere utfordringer ved fysiske avstander.

### 3.5.3 Refleksivitet

Empirisk forskning oppfordrer til en form for refleksjon over hvordan tolkning av data fremkommer, ettersom tolkning av data må betraktes som formet av en rekke forhold. Det er derfor viktig å reflektere over hvordan tolkningene har fremkommet, eller med andre ord gjøre en tolkning av egen tolkning (Tjora, 2017, s. 251). Jeg skal derfor diskutere og redegjøre for mitt personlige engasjement for temaet i masteroppgaven min, og redegjøre for forhold som eventuelt kan ha formet mine tolkninger av datamaterialet. Dette vil gjøre forskningen refleksiv, og bidrar til å øke masteroppgavens troverdighet samtidig som leseren får et innblikk i hvordan jeg har forsket på temaet.

Som tidligere nevnt er jeg i samme situasjon som informantene, for jeg er i et avstandsforhold og har vært det i tre år. Derfor har jeg opparbeidet meg tanker, opplevelser og refleksjoner rundt det å være i et avstandsforhold og hvordan kommunikasjonsteknologi anvendes i det. Jeg sitter på ferske erfaringer fra mitt egne forhold, og har god kjennskap til hvilke samhandlingspraksiser jeg og min kjæreste praktiserer for å redusere utfordringene ved avstanden i vårt forhold. Jeg hadde med andre ord en viss kjennskap til ulike hverdagslige praksiser, rutiner og andre aspekter ved avstandsforhold, men dette gjaldt mitt avstandsforhold. Siden jeg skrev bachelor om dørringeklokken og hvordan teknologi strukturerer menneskelige møter, har jeg hatt en interesse for forholdet mellom mennesker og teknologi. Da jeg skulle skrive masteroppgave hadde jeg lenge gått og tenkt på hvor fascinerende det er å anvende teknologi for å opprettholde et kjærlighetsforhold. Gjennom min innsikt i dette så jeg masteroppgaven som en fin mulighet for å utforske det. Innsikten jeg har gjort at jeg har forståelse av og kunnskap om avstandsforhold som kanskje ikke andre som ikke er i avstandsforhold har.

Selv om personlig engasjement kan være positivt, kan det ifølge Tjora (2017, s. 235) også betraktes som noe negativt. Man kan for eksempel ha med seg mange forutinntattheter inn i prosjektet. Selv om jeg har tatt hensyn til min situasjon både under intervjuene og i analysen av datamaterialet, kan mine personlige erfaringer og mitt engasjement, eller mine forutinntattheter gjort at jeg ikke har lagt merke til eventuelle interessante aspekter ved datamaterialet. Dette fordi jeg står i et avstandsforhold selv og ikke på utsiden av det. Jeg har for eksempel en veldig positiv opplevelse av å være i et avstandsforhold og av teknologiens rolle i det. Derfor har jeg vært nøye på å distansere meg fra mitt noe romantiserte syn på avstandsforhold, og dermed fått en større forståelse for og innsikt i ikke bare teknologiens muligheter, men også dens begrensninger. Slik har jeg aktivt forsøkt å distansere meg selv fra mine forutinntattheter, men det kan være at det er flere begrensninger og negative sider ved det enn hva jeg har oppfattet i dette prosjektet. Jeg har likevel vært bevisst over mine egne opplevelser fra mitt avstandsforhold, og hvordan disse muligens har kunnet påvirket mine tolkninger av empirien. Slik gjøres forskningen refleksiv, for jeg undersøker og redegjør for min tolkning av datamaterialet og hva som påvirker den (Tjora, 2017, s. 251). Det øker prosjektets troverdighet, mens det samtidig gir leseren en innsikt i hvordan jeg har forsket på temaet.

### 3.5.4 Konseptuell generalisering

En form for generalisering er ofte et mål innenfor det meste av samfunnsforskningen (Tjora, 2019, s. 70), og ved bruk av SDI-modellen er konseptuell generalisering målet. Konseptuell generalisering omhandler at man ønsker å kunne fremstille funn i form av konsepter som ikke bare er knyttet til den aktuelle empirien (Tjora, 2019, s. 245). I masteroppgaven min har jeg identifisert et konsept som jeg har betegnet rytmiske kommunikasjonsfellesskap. Konseptet er utviklet på bakgrunn av et samspill mellom det empiriske datamaterialet, de teoretiske perspektivene og den tidligere forskningen. For å komme frem til konseptet så jeg på avstandsforhold og teknologibruken i det i en større og mer generell sammenheng, og så nærmere på hva det egentlig omhandlet. Ved å gjøre det så jeg at det var begreper som fanget opp sentrale funn, og dermed betegnet jeg konseptet som rytmiske kommunikasjonsfellesskap. Tjoras (2016; 2018) sosiale rytme, Delantys (2003) begrep kommunikasjonsfellesskap og Lefebvres (2013) analyser av rytme var særlig sentrale her, og sammen med datamaterialet dannede de grunnlaget for konseptet som vil bli presentert og diskutert nærmere i diskusjonen. Konseptet omhandler hvordan det man gjør om og om igjen hver dag i rytmiske bevegelser kan skape en følelse av tilhørighet og nærvær mellom mennesker på avstand. I denne sammenhengen er det samhandlingspraksiser som blir repetert hver dag, og det blir gjort med formål om å redusere utfordringer som følger med fysiske avstander.

Rytmiske kommunikasjonsfellesskap er ikke et konsept som bare kan anvendes for å studere avstandsforhold mellom kjærestepar. Det kan også benyttes for å undersøke hvordan repetitiv, rytmisk interaksjon og bruk av kommunikasjonsteknologi kan kontinuerlig konstituere nærhet og tilhørighet mellom mennesker på avstand. Det behøver ikke å være den samme repetitive, rytmiske bruken som i romantiske avstandsforhold. Den såkalte konsepttesten i SDI-modellen omhandler hvorvidt konseptet er abstrakt nok i relasjon til tider, steder og mennesker, samt at det har standhaftige klør som innebærer at de ikke glipper over tid (Tjora, 2017, s. 223). Med andre ord omhandler konsepttesten hvorvidt et konsept kan eksistere uavhengig av den konkrete studien det ble dannet i, og uavhengig av det datamaterialet som lå til grunn. Som nevnt over kan man anvende konseptet rytmiske kommunikasjonsfellesskap for å studere mer generelt hvordan mennesker på avstand ellers i samfunnet, og ikke bare i romantiske avstandsforhold, kontinuerlig konstituerer nærhet til hverandre gjennom samhandlingspraksiser og teknologibruk. Dette vil jeg komme tilbake til avslutningsvis i masteroppgaven.

## 4 Analyse

Da jeg spurte informantene om hva som var den største utfordringen med å være i et avstandsforhold, ble det nevnt at det manglende fysiske nærværet var det som var mest utfordrende. Med det mente de mangelen på klemmer, kyss og det å være sammen i hverandres nærvær i hverdagen. Det kan tenkes at det fysiske i form av ulike kjærtegn, hverdagslige rutiner og kvalitetstid er viktig for å kunne bevare kjærligheten i et kjærlighetsforhold. Det å kysse og klemme omhandler i stor grad å utvise kjærlighet og omtanke for hverandre, men det er også små handlinger som kan føre til en sterkere tilhørighet mellom et kjærestepar. Dette kan man ikke gjøre på samme måte når man er adskilt av mange mil, og det fremstod som særlig utfordrende for informantene:

Vi er veldig avhengige av å kunne klemme og kysse hverandre, det er viktig for oss begge. Det å da bare kunne snakke gjennom en skjerm ... det blir ikke helt det samme, og man får ikke helt den samme emosjonelle støtten. En klem betyr jo sykt mye mer enn ord, så å miste det gjør at det blir vanskelig (Charlotte)

Som det kommer frem her fremstår ikke kommunikasjon gjennom teknologi, eller gjennom en skjerm, som en erstatning for det fysiske nærværet eller for fysiske kjærtegn. Teknologi skaper muligheter for kommunikasjon, men Charlotte får likevel ikke være fysisk med kjæresten sin. Likevel fremstod teknologien og de mulighetene den tilbyr som noe positivt blant samtlige informanter, for å *prøve* å redusere det manglende fysiske nærværet og de utfordringene som fulgte med det. Teknologien kunne ikke direkte erstatte det fysiske nærværet for det å kunne være fysiske med hverandre, for eksempel å kysse var ikke noe man kunne gjøre på samme måte som Phillip sa: «Du kysser ikke over nett på samme måte som i virkeligheten». Til tross for dette fortalte informantene om samhandlingspraksiser de gjennomførte hver dag via kommunikasjonsteknologier i et forsøk på å redusere utfordringene som fulgte med de fysiske avstandene. Med dette som utgangspunkt skal jeg videre se nærmere på hvordan kommunikasjonsteknologi kan bidra til å redusere utfordringer ved fysisk avstand i kjærlighetsforhold. For å belyse dette vil kapittelet besvare mitt første og andre forskningsspørsmål: (1) Hvordan erfarer og utnytter mennesker i avstandsforhold kommunikasjonsteknologier?, og (2) Hvordan kan man gjennom samhandlingspraksiser og kommunikasjonsteknologi skape nærhet og tilstedeværelse til tross for fysisk avstand? Analysen er strukturert etter tre hovedtemaer: (1) Å være (eller ikke være) en del av hverandres hverdag, (2) Utvise kjærlighet over avstand: Små gleder og (3) De fysiske møtene: En dyrebar pause fra den lange ventetiden. Funnene mine i analysen vil senere drøftes i lys av teoretiske perspektiver og tidligere forskning i oppgavens diskusjonskapittel.

### 4.1 Å være (eller ikke være) en del av hverandres hverdag

I et avstandsforhold har man ikke en felles hverdag sammen hvor man får delta i hverandres hverdag fysisk. Det er ingen som venter hjemme med varm middag, det er ingen andre som tar oppvasken, det er ingen som blir med på REMA 1000 for å gjennomføre ukeshandelen eller som står klar i døren når du kommer hjem for å ønske deg velkomment hjem med et kyss. De enkle, felles hverdagstingene blir vanskelige å gjennomføre uten den man delte de hverdagslige rutinene med. Den felles hverdagen som bestod av faste, rutinemessige handlinger går i oppløsning. Man går dermed glipp av

det hverdagslige man er vant med som gjerne er en stor del av ethvert forhold, for det er deres virkelighet som er skapt av felles rutinemessige handlinger.

Med andre ord endrer hverdagen seg drastisk når man innleder et avstandsforhold. Det er likevel et behov for å fortsette å skape et liv og en hverdag sammen, og dermed må man svare disse behovene med å forandre eller tilpasse den gode, gamle hverdagspraksisen og den daglige samhandlingen dem imellom. Videre skal jeg se nærmere dette og hvordan informantene tilpasset kommunikasjonsteknologier til en ny sosial situasjon av deres kjærlighetsrelasjon, for å forsøke å skape en felles hverdag med deres kjærester over avstand. Det innebærer blant annet å se på hvordan informantene deltar i deres kjæresters hverdagslige situasjoner og relasjoner gjennom kommunikasjonsteknologi. Fordi, i hverdagen deltar man i en rekke situasjoner og relasjoner som danner en virkelighet. I et avstandsforhold deltar man ikke i hverandres situasjoner og relasjoner, og heller ikke i felles situasjoner og relasjoner på samme måte. Dette fordi man deltar i større grad gjennom teknologi. Teknologi gjør at man i hverdagen til en viss grad både kan få delta og få et innblikk i situasjoner som oppstår i den andres hverdag, samt de relasjonene man deltar i.

#### 4.1.1 Jevnlige oppdateringer og innblikk i hverandres hverdag

Det å utveksle jevnlig oppdateringer med kjærestene sine som ga et innblikk i hverandres hverdag, var noe samtlige informanter gjorde i sine avstandsforhold for å forsøke å restrukturere og tilpasse hverdagen til avstandsforholdet. Gjennom første halvdel av dagen var samtalene mellom informantene og deres kjærester uformell og løs, og foregikk via meldingsfunksjoner eller Snapchat. Da sendte de korte og konkrete oppdateringer til kjærestene sine som for eksempel omhandlet hvilken vekt de løftet på trening, hvilken forelesing de skulle ha, hvem de var med eller hva de spiste til lunsj. Det ble altså utvekslet oppdateringer om hvilke situasjoner og relasjoner de deltok i gjennom dagen og hvordan de deltok i dem, for å gi deres kjærester et innblikk i deres hverdag. De jevnlig oppdateringene kan tenkes å holde både forholdet og hverdagen gående ved å konstant fortelle den andre parten om siste utvikling og tilstand i deres hverdag:

(...) Det blir veldig mye «snapping» gjennom dagen. Det kan være alt ifra at han er på trening og forteller hvor tungt han har løftet til at han er på skolen og sitter i undervisning. På en måte er det bare oppdateringer om hva vi gjør. Det er fint å oppdatere hverandre gjennom dagen, og fortelle om livet generelt, akkurat som man ville fortalt om ellers i hverdagen da (Kaja)

Benjamin omtaler noe av det samme:

Vi deler en del bilder gjennom Snapchat i hverdagen. Det er ikke alltid vi er like flinke å huske det, men vi prøver. På den måten får man jo et lite innblikk i hverdagen til den andre. Det er veldig gøy å få en del bilder og være en del av hverdagen, men det ... det blir jo ikke helt det samme da (Benjamin)

Både Kaja og Benjamin nevner Snapchat som en del av deres hverdagslige, jevnlig oppdateringer. Snapchat er en applikasjon hvor man kan dele bilder og videoer som også omtales som «snaps» eller «snapping». Det er bilder eller videoer som man sender i øyeblikket, og man kan bestemme varigheten mottaker får se bildet. Det er bokstavelig talt et *lite innblikk* i den andres hverdag og i deres hverdagslige opplevelser, situasjoner og relasjoner som gjerne blir sendt i øyeblikket. Elsa nevnte at «(...) det er veldig viktig å kunne sende en melding eller et bilde i øyeblikket, og få være en del av det». Det å sende, eller dele, en opplevelse i øyeblikket kan føre til at begge parter i større grad føler at man får oppleve det sammen. Utfra dette fremstår det som at



kommunikasjonsteknologier får en nokså stor rolle i informantenes hverdagi et avstandsforhold, for de er avhengig av dem for å kunne sende de jevnlige oppdateringene om sine hverdager. Teknologien blir nesten som en del av selve opplevelsen, for den bidrar til å formidle et innblikk. Dermed har den en grunnleggende rolle i deres nye hverdagsliv når det kommer til å etablere, forme og utvikle en ny hverdag sammen over avstand.

Videre omtalte informantene de jevnlige oppdateringene som «smalltalk» eller en løs samtale. Oppdateringene minnet dem om de lavterskel-samtalene de hadde da de bodde sammen, eller i nærheten av sine kjærester. Elsa fortalte følgende:

For min del vil jeg gjerne ha en blanding av FaceTime, og den her lavterskel samtalen da. Fordi ... sammenligna med en fysisk samtale ... vi ville nok hatt mange fysiske samtaler som bare hadde gått i å prate på kjøkkenet eller noe sånt (...) (Elsa)

Charlotte var inne på det samme, og mente at «teknologi hjelper mye fordi du får litt hverdag i forholdet selv om det er et avstandsforhold. Du får det dagligdagse med at man har litt «smalltalk» innimellom (...)». Det fremstår derfor som at informantene har videreført «smalltalk» og de løse samtalene til avstandsforholdet ved å ha en lavterskel-samtale, eller oppdateringer, gående på melding eller Snapchat gjennom dagen. Dermed viderefører de en del av deres tidligere felles hverdag, bare at det nå foregår gjennom kommunikasjonsteknologi. De har med andre ord tilpasset sin samhandling og teknologien til denne nye situasjonen. Ved å gjøre det forsøker de gjennom sine smarttelefoner og sine tilpasninger av telefonene og av seg selv, å oppnå ambisjonen om å svare på de behovene de har for å ha en hverdag sammen.

De hadde ikke noen fast plan på de jevnlige oppdateringene. Oppdateringene begynte idet det skjedde noe hos den ene og fortsatte deretter utover dagen: «Veldig ofte starter den daglige samtalen med en oppdatering da ... om det har skjedd noe spennende hos han eller meg. Da blir det sendt en melding om hva som har skjedd, og da er samtalen i gang» (Dagny). Gabriel fortalte også at: «Om noe interessant skjer så skriver vi på Messenger eller sender en snap (...)». Oppdateringene begynner altså gjerne automatisk når det dukker opp en mulighet eller et påskudd for å kunne sende en oppdatering til den andre parten. Dersom de ikke hadde oppdatert hverandre gjennom dagen ville nok avstanden kjentes enda større ut. Fordi, med de jevnlige oppdateringene har de en måte å forholde seg til den andres hverdag på og delta i deres hverdagslige situasjoner og relasjoner. For å forholde seg til hverandres hverdag hadde også noen av informantene delte, digitale timeplaner eller kalendere med sine kjærester. Elsa og Phillip hadde dette med sine kjærester, og Elsa sa at:

(...) Vi har delt kalender, så vi har ganske bra oversikt over hverandres timeplan. Så lenge vi har noe oversikt over hverandres timeplan ... da vet man litt når man kan forvente å få svar på en telefon, eller hvilken dag i uka som er litt ekstra viktig. Så vi tilpasser oss hverandres hverdag uten å være til stede (Elsa)

Isteden for å ha en felles kalender hengende på kjøleskapet som de kanskje hadde tidligere, har de en felles digital kalender. Det gir kanskje en følelse av de faktisk har en felles hverdag med deres kjærester selv om avstanden mellom de er stor. De vet når den andre i forholdet er tilgjengelig, og kan dermed tilpasse seg etter det. Eller sagt med andre ord kan de oppdatere seg selv på hverdagen til den andre ved å sjekke den delte kalenderen. De kan også utvise ekstra omsorg dersom det er en dag i uken som er ekstra viktig, om det skjer noe spesielt. I tillegg får de kanskje en større innsikt i hverdagen til den andre ved å se på kalenderen og se hva som foregår i den andres liv,

og man føler dermed kanskje at man er en større del av det. Til tross for avstanden har de et felles holdepunkt i hverdagen som er deres delte kalender.

Informantene er med andre ord i stor grad avhengige av sine teknologiske duppeditter, eller kommunikasjonsteknologi for å kunne kommunisere med kjærestene sine og være en del av deres hverdag. Det kan anses som et resultat av hvordan de har tilpasset deres anvendte kommunikasjonsmidler og seg selv til å være i et avstandsforhold, med det formål om å redusere utfordringene som følger med de fysiske avstandene:

Vi har ikke lastet ned masse nye apper, eller lagt om kommunikasjonsmønsteret vårt på noe vis. Det er mer at vi kommuniserer mer gjennom de kommunikasjonsmidlene vi alltid har brukt, eller at vi har begynt å bruke de kommunikasjonsmidlene på en «slightly» annen måte som det å lage middager over videosamtale. Da har vi handlet inn, og laget det samme til middag. Det har vært hyggelig. Det minner jo litt om det vi gjorde før på en måte (Ada)

I avstandsforholdet til Ada har hun og kjæresten begynt å bruke tidligere anvendt teknologi mer og på en annen måte. Det å lage middag sammen over videosamtale kan sammenlignes med å lage middag fysisk sammen, noe som minner om den fysiske hverdagen sammen. Kaja fortalte at «det blir jo fort det samme [teknologien] man brukte til vanlig da som man på en måte overfører til avstandsforholdet». Det fremstår derfor ikke som om de jakter på ny, revolusjonerende teknologi eller applikasjoner. De velger å ta i bruk de kommunikasjonsmidlene de alltid har brukt i sine kjærlighetsforhold, og tilpasser bruken av disse til hvordan de kan fungere best mulig i deres avstandsforhold. Et annet eksempel på dette er hvordan Charlotte og kjæresten bruker for eksempel «Messenger veldig mye, på en måte til det hverdagslige som man normalt ville gjort da som å si god morgen». Dermed kommuniserer de på samme måte som før ved å si god morgen, men de utfører det på en litt annen måte enn tidligere. Det er med andre ord ikke bare teknologien som tilpasses menneskene, eller menneskene som tilpasses teknologien, men de tilpasses hverandre for å fungere på best mulig måte. Informantene har måttet tilpasset sine hverdagslige rutiner til de tilgjengelige kommunikasjonsteknologiene, samtidig som de har måttet tilpasse seg selv til å anvende disse på litt annerledes måter i en ny situasjon av deres relasjon.

#### 4.1.2 (Eller ikke være)

Selv om teknologien tilbyr muligheter for å delta i hverandres hverdag er det også visse begrensninger ved teknologien, og det å skape en hverdag sammen over avstand. Som tidligere nevnt tilbyr teknologien informantene muligheter for å delta i deres kjæresters hverdagslige situasjoner og relasjoner i øyeblikket. Selv om man kan sende en Snapchat i øyeblikket, er det ikke alltid at den andre parten har mulighet til å se den eller å svare i øyeblikket. Man er avhengig av at den andre parten er tilgjengelig, og dersom den andre ikke er tilgjengelig synes Henrik at «(...) det er sånn at man hele tiden må ta igjen det man har gått glipp av ... jeg har ikke et så intimt forhold til hva hun holder på med i hverdagen sin. Det hverdagslige forsvinner jo». Dersom man ser noe man har fått tilsendt flere timer senere må man ta opp igjen tråden rundt det øyeblikket, man må ta det igjen for man har gått glipp av det. Forholdet til hva kjæresten gjør på blir distansert, for man går glipp av noen av situasjonene og relasjonene i hverdagen til kjæresten. Elsa nevnte at: «Det er tidkrevende å skissere for kjæresten min hele det miljøet og nettverket jeg har her uten at han har noe forhold til dem». Elsa deltar i en rekke relasjoner gjennom hverdagen sin, og det er relasjoner som kjæresten ikke er inkludert i. Dermed blir det vanskelig for henne å skissere sine relasjoner for kjæresten, og samtidig blir det nok vanskelig for han å forstå og engasjere seg. Det er altså begrensninger for

hvor mye man kan delta i hverandres hverdagslige situasjoner og relasjoner gjennom kommunikasjonsteknologi.

Det er derfor ikke akkurat den samme intime deltakelsen i hverandres hverdag lenger, for man får et noe distansert forhold til kjærestens hverdag. Man kan ikke engasjere seg på samme måte, og heller ikke delta på samme måte. Hverdagen er verdifull, for livet dreier seg i stor grad rundt den. Informantenes og deres kjæresters hverdag sammen var en stor del av deres liv før avstandsforholdet. I et avstandsforhold må de felles hverdagslige rutinene, eller deres felles virkelighet, legges om og tilpasses en slags ny virkelighet, eller situasjon. Den nye virkeligheten og hverdagen innebærer å inkorporere smarttelefoner i deres relasjon, samtidig som deres relasjon blir innbakt i deres telefoner. Dette i et forsøk på å ta hverdagen tilbake. Den nye hverdagen har gitt informantene annerledes muligheter til å delta i kjærestenes hverdag som innebærer blant annet de jevnlig oppdateringene. Likevel forsvinner det hverdagslige de hadde sammen, for det kan ikke direkte erstattes. Men som jeg har vært inne på, og vil videre komme inn på, kan noen av rutinene forsøkes videreført ved små justeringer og tilpasninger.

#### 4.1.3 Det hellig kveldsritualet og nattmeldingen

I en hverdag sammen uten avstand ville kanskje ettermiddag og kveld være viet til hverandre, hvor man snakker om hverandres dag, ser serier sammen og nyter hverandres fysiske nærvær. I et avstandsforhold kan man ikke gjøre dette på samme måte, men i intervjuene kom det frem at informantene hadde sine egne måter å være sammen med kjærestene sine på om kveldene når de var ferdige med sine individuelle hverdagslige gjøremål. Mens første halvdel av dagen var preget av de jevnlig oppdateringene, ble kveldene viet til videosamtaler hvor de hadde dypere samtaler eller bare var sammen med kjærestene sine. Samtlige informanter omtalte kveldene som en rutine, et ritual eller som et holdepunkt i deres avstandsforhold. Jeg har derfor tolket og betegnet videosamtalene og den tiden på kveldene som *det hellige kveldsritualet*.

Samtalen om kvelden ble som regel gjennomført over FaceTime. Dersom man oversetter FaceTime til norsk blir det *ansiktstid*. Over FaceTime, eller videosamtale er det nettopp ansiktstid man har. Man tilbringer tid eller snakker med en annen person ansikt-til-ansikt med en skjerm mellom seg. Kveldene var dermed den tiden på dagen hvor informantene fikk se kjærestene sine samtidig som de hadde en samtale. Dagny sa: «Jeg vil si at det [kveldsritualet] er en rutine (...)», mens Charlotte fortalte: «Det har jo blitt sånn at den tiden på kvelden er litt hellig». Utfra dette fremstår denne tiden på kvelden som svært viktig for informantene, og som en essensiell hverdagslig rutine eller ritual. Dersom kveldsritualet ikke kunne skje en kveld om en av partene var opptatt, omtalte Dagny det som «breach of routine». Charlotte fortalte at «dersom jeg er på besøk når vi skal ha videosamtale går jeg ut på gangen, og snakker med han i fem minutter. Bare for å ha den lille tiden med han». Dette viser hvor viktig den situasjonen var for informantene. Det var en hellig tid, og den tiden var bare deres og kjærestenes. Kveldsritualet fremstår som en hverdagslig situasjon, hvor de skaper en felles situasjon som begge får delta i sammen i nåtid. Dermed skaper de en egen del av hverdagen som er viet til bare de to. Det kan tenkes at den tiden informantene fikk se kjærestene sine ansikt-til-ansikt bidrar til å normalisere situasjonen noe. Dette er det nærmeste de kommer den fysiske kontakten uten at kontakten er fysisk. Det blir som å nesten være på samme sted, og i samme hverdag.

Kveldsritualet ble som regel viet til å sammenfatte oppdateringene som ble sendt gjennom dagen, snakke om hva de skulle gjøre når de møtes igjen eller om det hadde skjedd noe nytt:

Vi bruker å ringes på ettermiddagen eller kvelden over sånne videogreier. Da snakker vi om dagen, om det er noe vi er nødt til å gjøre som en felles ting så avklarer vi det, snakker om ting som skjer som gasslekkasje på NTNU, snakker om nye filmer på kino, hvordan vi har det ... det vanlige som vi ville snakket om over middag når vi bodde sammen egentlig (Ada)

Det hellige kveldsritualet kan anses som et forsøk på eller som en måte å bevare noe ved deres tidligere felles hverdag, nettopp den tiden de hadde sammen om ettermiddag og kveld. Kaja var inne på noe av det samme som Ada, og sa at «da [om kvelden] snakker vi om hvordan dagen har vært, om det er noe spesielt som har skjedd». Dermed fremstår det som om de jevnlig oppdateringene gjennom dagen er med på å bygge opp den større og dypere samtalen på kvelden som fremstår som en slags «recap» som Dagny kalte det, av hverandres hverdag. Det hellige kveldsritualet fremstod også som en mulighet for å fortelle kjærestene sine om følelser, humør eller tanker. Tidligere på dagen var det om å gjøre å sende korte og konkrete oppdateringer, mens samtalen på kvelden åpnet for å snakke mer om, for eksempel hvordan man følte seg og hvordan man hadde hatt det den dagen. Det var ikke bare å snakke sammen de gjorde om kveldene:

På kveldene avtaler vi ofte et tidspunkt, at vi kan ringes da og da. Så ringes vi over videosamtale og da sitter vi og snakker til kvelden er ferdig, eller bare har liksom ... hverandre på selv om vi gjør forskjellige ting da. Sånn at vi bare er i samtalen selv om vi gjør noe helt annet i bakgrunnen. Det gjør at det blir litt hverdagslig likevel da. Selv om vi er langt vekke. Det er en rutine som gjør at det blir fint (Fillip)

Henrik fortalte om noe av det samme som Phillip: «Dersom man gjør noe sammen da om kvelden ... så blir det ikke bare å «catche» opp på slutten av dagen, men at man faktisk gjør noe sammen». Det å gjøre noe sammen eller å bare være sammen via videosamtale fremstår som en måte de kan være mer sammen med kjærestene sine på. Ved å bare være, på samme måte som de hadde vært sammen om de satt i samme sofa, tilbringer de tid med kjærestene sine som før, bare med en skjerm og mange mil mellom seg. Det hellige kveldsritualet kan tenkes å være et resultat av at informantene har erfart og utnyttet nye måter å bruke teknologier på i et forsøk på å ha en hverdag sammen med sine kjærestere til tross for avstand. De tilpasser teknologier til deres situasjon og til deres virkelighet som omhandler å vedlikeholde et forhold over avstand, samtidig som de forsøker å dempe utfordringene ved det manglende fysiske nærværet.

I tillegg til den dypere ansikt-til-ansikt samtalen hver kveld var «det eneste vi gjør hver dag i tillegg til videosamtale er å sende nattmelding. Det gjør vi hver dag» (Iben). Julie fortalte også om nattmeldingen:

Jeg tror nattmeldingen gir en god følelse når man skal legge seg. Selv om man ikke har snakket i lag mye om dagen så har man på en måte fortsatt det som alltid har vært der. Det er en fin avslutning på dagen ... og ... jeg vet ikke, men jeg føler bare den har vært veldig viktig for vi har jo alltid sagt god natt til hverandre (...) (Julie)

Det å si god natt til hverandre dersom man legger seg i samme seng vil jeg tro er nokså normalt å gjøre for de fleste. Dermed fremstår det som om informantene velger å videreføre dette i avstandsforholdet, kanskje med det formål at det skal virke som om de legger seg i samme seng som kjærestene sine. Nattmeldingen kan også fremstå som en slags bekreftelse på at de enda er der for hverandre selv om hverdagen ikke er som den var. Den kan også anses som en avslutning på kveldsritualet og videosamtalen.

Tiden viet til hverandre hver kveld, hvor de i dybden fortalte om sin hverdag fremstår og omtales som en rutine, hvor de forsøker å danne seg en slags felles hverdagslig virkelighet og overskride det manglende fysiske nærværet. Videre fremstår det som om kvelden var en hellig tid, mens tidligere på dagen, eller de jevnlig oppdateringene ble sett på som ikke-hellig. Videosamtalene, eller ansiktstiden og nattmeldingen fremstår som et slags ritual. Tiden som vies til videosamtalen og å sende nattmelding fremstår som hellig for informantene, og den skaper et bånd og en forbindelse til kjærestene deres selv om avstanden mellom de er stor. Forbindelsen mellom de kan tenkes å styrkes av hva de fokuserer på og snakker om i løpet av det hellige kveldsritualet som, for eksempel å «snakke om hva vi skal gjøre når vi skal møtes, og planlegging av det» (Kaja). Å snakke om dette i løpet av kveldsritualet kan tenkes å gjøre at de gleder seg, samt å forsikre hverandre om at de snart møtes og dermed gi motivasjon. Det kan gi de tro på at avstandsforholdet fungerer, og at det skal fungere videre. Dermed skaper de en forbindelse. Kommunikasjonsteknologier kan ansees som et redskap som i dette tilfellet anvendes for å kunne gjennomføre det de anser som en rituell handling som fører til et slags nærvær. Kveldsritualet resulterer i en nattmelding etter at videosamtalen er avsluttet. Selv om man kan si god natt på video før man legger på, velger samtlige informanter å sende en nattmelding etterpå. Som Elsa sa: «Vi sender alltid nattmelding, da avslutter vi liksom». Dette kan altså anses som et produkt av kveldsritualet, og som en avslutning på det.

#### 4.1.4 Et eget individ i hverdagen

Som tidligere nevnt gir en ny hverdag med avstand andre muligheter til å delta i informantenes kjæresters hverdag. I tillegg gir det også en annerledes og ny mulighet til å delta i sin egen, individuelle hverdag. Den nye muligheten for å delta i sin individuelle hverdag fremstod som noe positivt i intervjuene med informantene. Dette fordi de fikk en mulighet til å være et eget individ i hverdagen som, for eksempel student. For informantene innebar dette å få en mulighet til å utvikle seg, finne nye hobbyer og bli mer selvstendig, samtidig som man hadde støtten fra en partner. Avstanden gjorde at informantene i større grad kunne fokusere på seg selv når de ikke var sammen med kjæresten. Det gjorde at de fikk skape sin egen, individuelle identitet samt «nytte denne tiden før en ny fase i livet begynte» (Charlotte).

Ada fortalte om hvordan hun og kjæresten «har blitt nokså «codependent», så dette [avstandsforhold] kan jo være sunt i form av et selvstendighetsprosjekt (...)». Det at hun omtaler det som et selvstendighetsprosjekt kan tenkes å bety at det legges ned en innsats for å oppnå et mål som i dette tilfellet er å bli mer selvstendig. Jeg anser dette som et forsøk på å skape verdi i sin egne hverdag mellom de fysiske møtene med kjæresten. Det kan altså fremstå som at informantene skaper verdi i sine egne hverdager ved å være sine egne individer gjennom de ressursene de har i sin hverdag. Det å være i et avstandsforhold kan være en stor og fin ressurs for å gjennomføre et selvstendighetsprosjekt, for det gir dem en mulighet til å være sitt eget individ samtidig som de er i et kjærlighetsforhold og har en partner som støtter dem over avstand. Videre fortalte Dagny om positive sider ved å være i et avstandsforhold som student:

Jeg tror jo det [avstandsforhold] er positivt som student ... det er jo sånn man vet ikke helt hva man vil i livet, og da gjør kanskje avstandsforholdet at man føler seg mer som et individ i hverdagen .... Kan jo være motsatt også, jeg vet ikke. Jeg føler jo i alle fall at jeg får mye rom til å finne ut hva jeg vil selv (Dagny)

Som student leter man gjerne etter sin identitet, og hva man vil videre i livet. Det kan anses som en fin tid for å gå inn i et selvstendighetsprosjekt, for å forsøke å finne seg

selv. Elsa mente at «det er så mye som skal på plass i livet, og det er veldig greit å kunne ha det [avstandsforhold] som en del av min egoistiske hverdag». Utfra dette kan det tenkes at avstandsforholdet gir de en mulighet til å ha en egoistisk hverdag hvor de får handle i egeninteresse, og at det gjør at de får føle seg mer som et individ i hverdagen mellom de fysiske møtene. I tillegg kan det tyde på at samfunnet i det store har endret seg fra et tradisjonelt samfunn, til et noe mer moderne som gir en slik mulighet for individualisering. Det kan sees på som en type moderne samfunn som legger vekt på individets ønsker og behov isteden for å fokusere på individets relasjoner, eller kjærlighetsforhold. Individer i avstandsforhold får lære og oppdage at deres interesser, hobbyer og verdier er uavhengig av deres kjærlighetsrelasjoner. De må for eksempel ikke flytte etter hverandre grunnet studie, for mulighetene for å kunne innlede et vellykket avstandsforhold er til stede.

Mange av informantene fortalte at de var nokså avhengige av kjærestene sine før de innledet et avstandsforhold. Dette fordi de var sammen hver dag, og det var det de var vant med. Charlotte fortalte følgende:

Da han flyttet vekk startet jeg med veldig mye eget som jeg ikke hadde gjort før. Jeg begynte med nye hobbyer og nye idretter. Jeg kastet meg uti ting, for jeg visste jeg hadde han i ryggen selv om han ikke er her. Jeg turte litt mer. Så jeg føler jo at bare ved å ha den «backingen» har jeg har klart å hive meg litt mer uti ting og vokst mer, men samtidig har jeg hatt tid til å bruke på mye annet som jeg ikke tror jeg hadde hatt om han bodde her (Charlotte)

Det er selvfølgelig ingenting negativt å være avhengig av kjæresten sin eller å tilbringe mye tid sammen, men som Charlotte her sier så gir et avstandsforhold en større mulighet til å gjøre ulike hobbyer for individet. I avstandsforholdet får de leve som et eget individ, mens de enda lener seg på den andre parten og den interaksjonen som er imellom dem. De neglisjerer ikke det ene for det andre, men de lever i større grad hver sine individuelle liv hvor de har mulighet til å både utvikle seg selv og sine interesser. De er individer i stand til å ta nye og annerledes valg i en ny situasjon, men de blir også på en måte tvunget til det. Det kan tenkes at de ville fylle tomrommet etter kjæresten med noe, og det fremstår derfor som at nye aktiviteter eller hobbyer var en måte å gjøre det på. Dette kan anses som en mulighet for å utvikle seg selv, altså individet, ved å søke etter nye opplevelser og erfaringer. Det er en måte å restrukturere sin egne hverdag på i et avstandsforhold, for sin egen del.

## 4.2 Utvise kjærlighet over avstand: Små gleder

På samme måte som informantene måtte legge om hverdagen sin og ta den tilbake i ny form, måtte de også legge om hvordan de utviste kjærlighet for kjærestene sine. Teknologien, dens muligheter og informantenes teknologiske kunnskap og ferdigheter ga de muligheter til å endre eller restrukturere måten de utviste kjærlighet på. I avstandsforholdene utviste informantene kjærlighet på ulike måter for kjærestene sine som omhandlet alt i fra å sende memes og TikTok til å sende boligannonser. Det kan tenkes at det som sendtes for å utvise kjærlighet er en type symbol som tar sikte på å formidle eller utvise en type informasjon som i dette tilfellet er kjærlighet eller omtanke. Det som sendtes fremstod som små gledelige symbol, eller som små gleder som hadde en mening for både sender og mottaker.

### 4.2.1 "Man kan dele veldig mye gjennom å sende memes eller videoer"

Dagens digitale verden er i stor grad preget av memes og TikTok. Memes er en type bilde eller kulturelt uttrykk som spres på internett. Aktiviteten som omhandler å spre

memes har blitt svært populær, og er forbundet med å dele noe. Det å dele har blitt noe av det mest sentrale i dagens internettpregede samfunn. Dette fordi på nett deler man alt ifra bilder, tanker på sin Facebook-status, meninger på Twitter eller anmeldelser på bøker (Shifman, 2014, s. 19). Blant informantene var det svært vanlig å utvise følelser, humor eller tanker gjennom å enten dele en meme eller å sende en TikTok. TikTok er en applikasjon som anses som et nettbasert underholdningsfellesskap, hvor man kan både lage og dele korte videoer (Zhang, 2021, s. 224). I lys av dette fremstår det som at å dele memes med kjæresten sin innebærer å dele noe i relasjonen, for eksempel følelser. På samme måte som informantene kan dele følelser med kjærestene sine ved å sende memes, kan de også dele mye ved å sende videoer fra TikTok. Fordi, som Leah sa kan «man dele veldig mye gjennom å sende memes eller videoer»

Det som var spesielt med å sende memes eller TikTok til kjærestene sine var at «ofte så spiller jo det som blir sendt av memes og sånt på situasjoner og følelser som er veldig lett å relatere seg til i vårt forhold» (Benjamin), eller at «det kan være lettere å sende en TikTok da enn å si det, eller snakke om følelsene sine da. Så det er jo en måte å utvise følelser eller kjærlighet på» (Leah). Ada nevnte også at det som ble sendt av memes og TikTok ofte var noe «(...) sånne teite kjærestegreier, humor eller internt». Det fremstår som om det som sendes blir sendt for å utvise både følelser og kjærlighet, men også for å beskrive dem og deres forhold. Dermed anser jeg det å sende memes eller TikTok som noe som representerer noe mer, for det har en dypere betydning. Det er ikke bare et bilde eller en video, det er noe mer enn seg selv. Det er både en handling og et slags symbol på samme tid som utviser en type informasjon som kan være kjærlighet, eller noe som omhandler noe internt. Det kan derfor sees på som noe som skaper en dypere forbindelse mellom informantene og deres kjærestere over avstand, for de utviser kjærlighet på nesten samme måte som de ville gjort om de var geografisk nærme. Fordi, et kyss kan også være en handling som er noe mer enn seg selv. Det er også en handling og et symbol på samme tid som utviser kjærlighet, og som skaper en forbindelse mellom to mennesker. Det var ikke bare memes og TikTok som ble sendt frem og tilbake mellom informantene og deres kjærestere, men også minner og boligannonser:

Jeg sender ofte, for eksempel bilder fra ting vi har gjort sammen. Sånn typisk på slutten av dagen da ... da sender jeg gjerne, for eksempel om vi har vært på tur en plass og jeg har et fint bilde av henne fra det, så sender jeg det til henne. Fordi, det er liksom et fint minne og gjør meg glad. Så da tenker jeg at det gjør hun glad (Fillip)

Det å sende gode minner kan være en måte å fremkalle glede og gode følelser hos kjæresten. Iben og kjæresten «(...) sender boligannonser til hverandre fra Finn». Det å sende boligannonser kan representere og forsikre om at de har en fremtid sammen og utvise at den blir tenkt på. Det spiller på det som kommer i fremtiden, mens å sende gode minner som Phillip gjorde, spiller på de gode minnene fra tidligere. Begge deler fremkaller gode følelser, og fremstår som en handling som har et mål om å gjøre akkurat det. Det de sender til hverandre, for eksempel bilder eller boligannonser kan anses som symboler de gir mening til. I deres forhold kan de så og si bare snakke sammen via kommunikasjonsteknologi for å forsøke å redusere utfordringene ved avstanden. Derfor blir dette en viktig del av deres forhold for å kunne utvise kjærlighet. I stedet for å verbalt formulere deres kjærlighet viser de det med symboler som de begge vet betydningen og meningen med. Det kan gjøre at det blir noe fint, internt og noe som muligens binder de enda tettere sammen.

Det å sende brev, eller å bestille gaver til kjæresten som kom på døren, ble også omtalt som måter man kunne utvise kjærlighet til hverandre på. Det som var interessant er at dette ble ansett som gammeldags, men også som handlinger som innebar innsats og arbeid. Derfor ble det betegnet som noe overraskende, i tillegg til at det ble nesten mer verdsatt enn å motta memes eller Tik Tok. Julie fortalte følgende:

Da han hadde bursdag sist fiksa jeg en gave til han på døra fra en blomsterbutikk. I tillegg var det et brev der. Så sånne ting, sånne småting føler jeg man viser kjærlighet gjennom, men jeg føler det blir på en litt mer gammeldags måte. At man får det i posten. Men jeg syns jo sånne småting som å sende noe i posten eller et brev er hyggelig, for det er spesielt og er gjerne brukt litt mer tid på det (...) (Julie)

Fillip hadde også sendt kjæresten sin brev:

(...) Hun sa til meg at hun ønsket seg brev. Så da sendte jeg brev til henne uten at hun visste at det var fra meg. Så da fikk jo hun brev, og det synes hun var helt fantastisk. Så da har jo hun begynt å sende brev tilbake da. Det er jo en måte å ... du viser på en måte at du bryr deg på den måten (Fillip)

Elsa hadde også planer om å sende noe i posten: «(...) Jeg har tanker om å sende han et postkort, eller gjøre noe sånt artig. Som kan være litt overraskende, men det er jo litt utfordringen med å være så kobla på teknologi ... man vet alt som skjer». Innsatsen og tidsbruken som legges ned når man sender noe i posten fremstår som større enn dersom man deler noe gjennom teknologien, og derfor verdsettes det mer. Det fremstår likevel som vanskelig å sende noe i posten for man er så påkoblet teknologi. Dette kan illustrere hvordan informantene er i avstandsforhold som tilhører den nyere tiden eller nåtiden. Avstandsforhold er nok trolig noe som går tilbake mange, mange år, hvor det tidligere var vanligst å holde kontakten gjennom brev. Deretter ble det nok mer og mer vanlig å bruke telefon for å ringes, og slik har kommunikasjonen i avstandsforhold fortsatt å utvikle seg i takt med hvordan teknologien utvikler seg. Dermed kan det tenkes at dagens type avstandsforhold er det nyeste slaget av avstandsforhold, og det representerer også hvordan samfunnet mer generelt har utviklet seg når det kommer til det digitale. Det gammeldagse er noe som stammer fra tidligere tid, og brev omtales som noe gammeldags. Derfor betegnes det å sende brev som en gammeldags måte å oppføre seg på i avstandsforholdet, selv om det verdsettes nesten mer enn de «moderne» måtene de utviser kjærlighet på.

#### 4.2.2 Aktiviteter over nett: Styrker forholdet og ikke bare holder det gående

Å utføre aktiviteter gjennom teknologien stod også sentralt for informantene når det omhandlet å dyrke og utvise kjærlighet for kjærestene sine, og for å redusere utfordringene ved de fysiske avstandene. Aktivitetene var viktige for å kunne gjøre noe annet enn å bare snakke sammen. Det å kunne utføre en aktivitet sammen over nett gjorde at «(...) man på en måte kan være enda mer sammen» (Henrik). Å utføre aktiviteter sammen kan være en måte å være sammen på over avstand som styrker båndet mellom informantene og kjærestene deres, og som får det til å føles ut som om de er nærmere enn hva de er. Aktivitetene som ble utført var, for eksempel å spille spill sammen, se på Netflix eller å utføre yoga.

Aktivitetene som ble utført ble omtalt som viktige, koselige og morsomme. De ble også omtalt som noe som kunne føre de nærmere og muligens styrke forholdet, og ikke bare holde det gående på bakgrunn av minner. Det som var viktig med å kunne utføre aktiviteter over nett var at man ikke gikk opp igjen de samme stiene, eller bare snakket om alt man gikk glipp av i hverandres liv. Aktivitetene gjorde at informantene og deres



kjærester fikk gjøre noe annet enn å snakke, i tillegg til at de fikk mulighet til å utforske nye sider ved det å være sammen i en ny situasjon. Det førte kanskje igjen til nye samtaler man ikke hadde hatt før. Dermed ble det viktig for informantene å gjøre nye ting sammen med kjærestene sine i den grad de hadde mulighet til det.

Elsa sa at hun og kjæresten «prøver å se noe sammen på Netflix, eller ringes og finner på litt ting og gjør de sammen og ikke bare snakker», mens Henrik og kjæresten brukte å utføre yoga sammen:

Vi har gjort litt yoga sammen om morgenen over FaceTime. Den yogaen er jo en rutine som er for meg individuelt, men det er også bra at vi gjør noe sammen og at vi gjør noe annet enn å bare prate sammen da. Så det er en fin ting vi gjør sammen, og noe som vi pleier å gjøre (Henrik)

Mulighetene for å utføre aktiviteter sammen åpner for å kunne samle deres individuelle opplevelser til en felles opplevelse, eller en felles situasjon. Når det er sagt er aktivitetene også en måte å tilbringe tid sammen på. Disse opplevelsene kan bidra til at informantene og kjærestene deres faktisk får felles situasjoner i deres hverdag. Selv om yogaen er en rutine som er Henriks velger han å dele denne med kjæresten. Kjæresten blir dermed en del av hans rutine, og det blir skapt en felles opplevelse og en felles situasjon ut av det. Det å se på Netflix eller å utføre yoga sammen med kjærestene sine, kan derfor føre til at informantene føler seg nærmere kjærestene sine enn hva de faktisk er. Noe annet som gikk igjen når det omhandlet aktiviteter over nett var at somme av informantene brukte å spille spill sammen med sin partner. Dagny og kjæresten «har en felles Minecraft så vi gamer litt i lag, og det er hyggelig», mens Fillip fortalte følgende:

Vi har spilt litt spill sammen. Vi hadde en Minecraft-server en periode med hele familien. Da snakker man mens man gjør et eller annet. Så det kunne vi like godt gjort som vanlige folk, holdt jeg på å si. Jeg har søsken som sitter og ... når de er med vennene sine så sitter jo de hver for seg på hvert sitt rom og spiller. Så det var på en måte en helt sånn vanlig ting (Fillip)

Det at Fillip nevner at dette er en helt vanlig ting kan signalisere at å utføre aktiviteter over nett også kan bidra til å normalisere situasjonen de befinner seg i som er avstandsforholdet. I et geografisk nærme forhold ville de nok utført forskjellige aktiviteter sammen, og ved å gjøre det over avstand kan det bidra til å normalisere situasjonen. Fillips søsken brukte å sitte på hvert sitt rom og spille, mens de snakker med vennene sine andre plasser. Det er akkurat dette Fillip og kjæresten også gjør, bare at de sitter i ulike byer. Dette er også aktiviteter som blir utført sammen med kjærestene deres, og er dermed en felles opplevelse for både Fillips og Dagnys kjærlighetsforhold. Aktivitetene kan nesten anses som digitale stevnemøter, for den tiden som vies til å utføre aktiviteter sammen fremstår som kvalitetstid med formål om å binde informantene nærmere deres kjærester. Aktivitetene over nett kan dermed bidra til å styrke forholdet og deres forbindelse, og ikke bare holde det gående.

### 4.3 De fysiske møtene: En dyrebar pause fra den lange ventetiden

Samtlige informanter hadde en tidshorisont på sine avstandsforhold. Avstanden var med andre ord noe midlertidig, og de hadde et sluttmaal eller en «avslutningsdato» (Gabriel) på avstandsforholdet. Den såkalte «ventetiden» (Elsa) på avslutningsdatoen kunne føles endeløs ut, og derfor ble det å møtes fysisk omtalt som noe «som bryter opp den lange ventetiden» (Elsa). De fysiske møtene og den fysiske tiden sammen ble skildret som

«milepæler» (Gabriel), «dyrebare» (Leah), «høydepunkter» (Benjamin) og «ferie» (Dagny).

Den fysiske tiden sammen med kjærestene sine var altså noe informantene anså som dyrebar som, for eksempel Leah sa: «All tid sammen blir jo veldig dyrebar når man først har de få dagene i løpet av en måned». Informantene møtte kjærestene sine fysisk når de hadde mulighet, og da gikk tiden som regel ekstremt fort. Når de først møtte kjærestene sine, hadde de ofte en langhelg eller en uke sammen med dem. Tiden de skulle være sammen var altså fikset og begrenset, og det var noe de var veldig klar over: «Jeg føler det at ... nå når jeg var hos han og vi hadde bare en uke sammen så hadde jeg en slags indre uro som dreide seg om at tiden går så fort når vi møtes» (Julie). Julie og kjæresten hadde «bare en uke» sammen, og Leah omtalte dagene med kjæresten som «få dager». Dette var noe som gikk igjen hos informantene, for de fleste av dem omtalte eller definerte den fysiske tiden sammen med kjærestene sine som «lite tid». For meg fremstår det som at når de definerer tiden sammen som liten eller kort, bidrar det til å konstruere tiden som noe dyrebart. Hvordan de oppfatter, konstruerer og definerer tiden sammen som kort gjør at tiden sammen faktisk kjennes kort ut. Det fremstår som om det fører til en forventning om å utnytte denne korte tiden på best mulig måte. Tiden generelt passerer i konstant i samme tempo, og derfor kan det tenkes at opplevelsene deres av at tiden sammen er kort påvirker hvordan de konstruerer tiden sammen med kjærestene sine når de møtes fysisk. Siden tiden er så begrenset, fremstår det som om at de konstruerer eller strukturerer de fysiske møtene og den tiden sammen med kjærestene sine på en måte som gjør at de får oppleve den tiden som mest mulig meningsfull og dyrebar. Benjamin var inne på dette:

Jeg vil si at tiden sammen har blitt mer dyrebar. Altså i alle fall tiden. Ikke nødvendigvis at opplevelsene blir mer dyrebare, men det er det at du ... det er viktig å være til stede da og fokusere. Vi fokuserer mer på hverandre da vi er i lag nå enn hva vi gjorde når vi var sammen hele tiden da (Benjamin)

Når de har den fysiske tiden sammen, blir det om å gjøre å dra mest mulig nytte ut av tiden. Dermed er det ikke selve opplevelsene som havner i fokus eller som blir dyrebare, det er heller selve tiden sammen som havner i fokus. Elsa fortalte at «(...) når vi er sammen så har vi lite tid, og en forventning om at den må utnyttes godt». Det ligger da til grunn i de fysiske møtene at tiden sammen skal utnyttes godt, for å skape mest mulig ut av tiden. Noe annet som gikk igjen om de fysiske møtene og tid var hvordan tiden i de fysiske møtene bare var viet til informantene og kjærestene deres. Benjamin sa at: «Jeg føler at når man er i et avstandsforhold ... når man møtes da kan man ikke være med andre enn kjæresten. Ikke venner og sånn». Ada fortalte om lignende tanker:

Vi passer på hver gang vi møtes at vi i alle fall setter av minimum en dag av den helgen som er bare for oss to, for å prøve å fokusere litt på hverandre da (...). Om det hadde vært en helt vanlig helg hadde ikke jeg hardnakket insistert på at jeg skulle hatt, for eksempel fredagen utelukkende for oss (Ada)

Som det kommer frem her eksisterer det en forventning om at tiden sammen skal være, eller bør være viet for det meste utelukkende til informantene og kjærestene. Det kan være en måte eller et forsøk på å utnytte den korte tiden sammen på best mulig måte. Som Ada sier, hadde ikke hun insistert på samme måte om det var en vanlig helg. En vanlig helg er nok helgene før de innledet et avstandsforhold. Derfor fremstår det som at de definerer tiden sammen annerledes i avstandsforholdet enn da de hadde et geografisk nærmere forhold. Tiden sammen nå preges av dette. Dermed blir det om å gjøre å ha mest mulig fokus på bare de to og ingen andre, for å få mest mulig ut av tiden når de først møtes. Det kom også frem i intervjuene at to andre måter å strukturere den fysiske tiden

sammen på for å gjøre den mest mulig dyrebare og få mest mulig ut av den, var å innlede en midlertidig hverdag sammen og å koble seg av det digitale.

#### 4.3.1 En midlertidig hverdag sammen

De fysiske møtene fremstår formet og strukturert som en slags midlertidig hverdag sammen, for å gjøre tiden mest mulig dyrebare. Det blir en hverdag som er formet og strukturert på bakgrunn av deres opplevelser av deres hverdag slik den var før avstandsforholdet. Dette for å gjøre dagene sammen meningsfulle og dyrebare. I tillegg til dette fortalte noen av informantene at de fysiske møtene ofte ble som en ferie: «Det har vært sånn at når vi besøker hverandre blir det som en slags ferie for den som er på besøk mens den som får besøk har en hverdag og et liv man skal prøve å opprettholde samtidig» (Dagny). Elsa også omtalte de fysiske møtene som en ferie:

Det er jo som en ferie når han kommer og besøker meg. Ellers så handler det for oss også om å være en del av hverandres hverdag da. Vi funker veldig godt når vi får være i samme hverdag. Så jeg tror den hverdagsbiten er vel så viktig som den feriebiten da (Elsa)

Selv om både Dagny og Elsa omtaler de fysiske møtene som ferie, nevner de også hverdagen. Det fremstår som om den som kommer på besøk må tilpasse seg den andres hverdag, altså å være eller bli en del av den andres hverdag som en pause eller ferie fra sin egne individuelle hverdag. Den som mottar besøket, må forsøke å opprettholde sin hverdag og sitt liv samtidig. Besøkene kan derfor anses som å omhandle å ha en slags hverdag sammen, eller å forsøke å ta opp igjen tråden på hverdagen sånn den var før. Leah var inne på det samme: «(...) ofte er det bare å jobbe med skole, og ha en hverdag i lag. Vi prøver egentlig å bare leve sånn som vi gjorde, som vanlig. Å dra på trening sammen og sånt». Som tidligere nevnt fremstår hverdagen sammen som noe svært viktig for informantene. Derfor fremstår det som at de velger å skape en midlertidig hverdag sammen når de har muligheten til det, eller i alle fall forsøker å gjøre det. I tillegg virker det som om det er viktig å få være en midlertidig bit av hverandres hverdag når de møtes fysisk. Det kan skape en følelse av å igjen være i samme hverdag, samtidig som man får et ekstraordinært innblikk i hverdagen til den andre som man kan ta med seg videre. Det er en dyrebare pause fra de jevnlig oppdateringene gjennom teknologien, for man får i en tidsbegrenset periode delta fysisk.

#### 4.3.2 Digital avkobling = tilkobling

På spørsmål om hvordan informantene brukte teknologier under de fysiske møtene eller hvilken rolle teknologien hadde da, svarte informantene for eksempel at de brukte teknologien «(...) mindre. Kort svar, men absolutt mindre» (Iben). Teknologien fikk en minimal rolle i deres fysiske møter med kjærestene, sammenlignet med dens rolle når de har avstand mellom seg. Leah fortalte følgende:

Man tar ikke tiden sammen så for gitt på en måte, og jeg føler jeg setter mer pris på tiden sammen nå. Så vi legger bort telefonen, for å kun være oss to. Det er begrenset tid, for det er ikke sånn vi kan være i lag i flere uker i strekk. Så jeg føler fra begges side at vi er mer til stede enn hva vi var når vi var i lag hver dag da (Leah)

Det kan tenkes at telefonen legges bort i et forsøk på å gjøre den fysiske tiden sammen mest mulig dyrebare. De er tilkoblet hverandre gjennom teknologi over avstand, men det fremstår som om de opplever en annen type tilkobling gjennom det fysiske nærværet. Kaja fortalte om lignende opplevelser: «For min del, og jeg tror også for hans del, bruker jeg det [teknologi] ganske mye mindre. Jeg kan fint legge fra meg telefonen og ikke være på den. Du glemmer litt at den er der». Deres hverdag og liv i et avstandsforhold preges i stor grad av teknologibruk. Det kan derfor tenkes at å legge bort teknologien når man

møtes fysisk er som å ta en pause fra avstandsforholdet. De kobler seg av teknologien, mens de kobler seg fysisk til sine kjærester.

Å ikke være på mobiltelefonen, eller å ikke anvende teknologi når informantene er sammen med kjærestene sine fysisk kan også anses som en måte å strukturere den fysiske tiden sammen på for å gjøre den mest mulig meningsfull og dyrebare. De bruker tiden mest mulig sammen, og teknologien fremstår nesten som en forstyrrelse eller som en inntrenger i deres dyrebare pause. Dette belyser det som ble nevnt innledningsvis i analysekapittelet, for det illustrerer hvordan deres kommunikasjon gjennom teknologi bare er en midlertidig erstatning for det manglende fysiske nærværet, eller noe som reduserer utfordringene ved det. Fordi, når de er i hverandres fysiske nærvær har de ikke lengre behov for teknologien. Det illustrerer at teknologien ikke direkte kan erstatte det fysiske nærværet, men den kan redusere utfordringene ved det til en viss grad.

Gjennom analysen har jeg sett på hvordan informantene og deres kjærester forsøker å redusere utfordringene ved fysisk avstand gjennom deres bruk av kommunikasjonsteknologier. Sentralt i min analyse har vært hvordan informantene og deres kjærester har visse samhandlingspraksiser som utføres hver dag i et forsøk på å kontinuerlig redusere utfordringene ved de fysiske avstandene.

Kommunikasjonsteknologier har en sentral rolle i dette, for det er gjennom bruken av dem og deres samhandlingspraksiser de oppnår en reduksjon av utfordringene. I det neste kapittelet skal jeg diskutere mine funn i analysen i lys av sosiologisk teori og tidligere forskning, for å skape en dypere forståelse av hvordan deres teknologiske praksiser reduserer utfordringer ved fysisk avstand.

## 5 Diskusjon

Gjennom dette kapittelet skal jeg diskutere oppgavens overordnede problemstilling som omhandler hvordan kommunikasjonsteknologi bidrar til å redusere utfordringer ved fysiske avstander i kjærlighetsforhold. For å belyse problemstillingen skal jeg ta utgangspunkt i de tidligere presenterte teoretiske perspektivene og den tidligere forskningen, og anvende de i en diskusjon av det empiriske datamaterialet. Avslutningsvis skal jeg presentere konseptet rytmiske kommunikasjonsfellesskap. Det er et konsept jeg har etablert og videreutviklet på bakgrunn av det empiriske datamaterialet, teoretiske perspektiver og tidligere forskning. I den videre diskusjonen vil jeg konsentrere meg om de to første temaene fra analysen. For å diskutere oppgavens overordnede problemstilling vil kapittelet belyse mitt tredje forskningsspørsmål: Hvordan kan man forstå teknologibruk og samhandling i avstandsforhold fra et sosiologisk perspektiv?

### 5.1 Avstandsforhold som virtuelle kommunikasjonsfellesskap

Delanty (2003) har foreslått begrepet kommunikasjonsfellesskap som en oppfatning av fellesskap hvor fellesskap og følelsen av tilhørighet skapes, vedlikeholdes og utvikles gjennom fellesskapets medlemmers samhandlingspraksis. Han trekker frem virtuelle kommunikasjonsfellesskap som et eksempel på et kommunikasjonsfellesskap, hvor medlemmene i fellesskapet kommuniserer via teknologi. Det informantene og deres kjærester gjorde for å redusere utfordringene ved de fysiske avstandene omhandlet å kommunisere skriftlig eller verbalt på melding, Snapchat, FaceTime eller lignende. Med andre ord utførte informantene samhandlingspraksiser med sine kjærester gjennom kommunikasjonsteknologi. Dermed representerer dette en form for fellesskap som opprettholdes ved hjelp av kommunikasjon via teknologi, og som eksisterer uavhengig av det fysiske rom (Delanty, 2003, s. 170-171). Derfor kan avstandsforhold betegnes som virtuelle kommunikasjonsfellesskap.

Deres samhandlingspraksiser, for eksempel de jevnlige oppdateringene fremstod som både viktige og som noe de repeterte så og si hver dag i et forsøk på å redusere utfordringene ved de fysiske avstandene. Dette kan anses som et eksempel på hvordan de gjennom kommunikasjon konstruerer og konstituerer en følelse av tilhørighet og nærhet til hverandre og til deres fellesskap, eller forhold. Fordi, de handlingene som utføres for å vedlikeholde deres tilhørighet til deres fellesskap baseres på språk og kommunikasjon (Habermas, 1985, s. 163-175). Informantene skaper og utvikler en form for fellesskap med kjærestene sine som består av ulike samhandlingspraksiser de utfører gjennom teknologi med formål om å gjøre det som er langt borte nærmere.

Med utgangspunkt i ovennevnte ønsker jeg videre å se nærmere på hvordan informantenes og deres kjæresters virtuelle kommunikasjonsfellesskap bidrar til å redusere utfordringer ved fysiske avstander i avstandsforhold. Jeg tar derfor videre utgangspunkt i Delantys (2003) begrep virtuelle kommunikasjonsfellesskap, for å først se nærmere på hvordan det kan tenkes at informantene har situasjonelt domestisert deres anvendte kommunikasjonsmidler til en ny sosial situasjon av deres kjærlighetsrelasjon. Jeg skal også diskutere hvordan det har dannet grunnlaget for en situasjonsbetinget endring i praktiseringen av deres kjærlighetsrelasjon som er samhandlingspraksisene

som skaper deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap. Deretter skal jeg undersøke hvordan avstandsforhold som virtuelle kommunikasjonsfellesskap kan resultere i en sosial verden, eller i et felles rom. Her vil jeg gå nærmere inn på hver enkelt samhandlingspraksis, for å se hvordan de gjennom hver samhandlingspraksis skaper tilhørighet til hverandre og reduserer utfordringer ved de fysiske avstandene. Avslutningsvis presenterer jeg konseptet rytmiske kommunikasjonsfellesskap.

## 5.2 En situasjonsbetinget endring i praktiseringen av en relasjon

Gerard Delanty hevdet allerede i 2003 at teknologier blir mer og mer innebygde i det sosiale livet. Teknologi har derfor i stor grad blitt personalisert og innbakt i menneskers liv. Det fører til at virtuelle kommunikasjonsfellesskap skapes og opprettholdes av teknologier som er personlig tilpasset. Når man snakker om virtuelle kommunikasjonsfellesskap er det derfor viktig å studere hvilken rolle teknologien har i det aktuelle fellesskapet, og dens rolle i å omforme sosiale relasjoner. Med utgangspunkt i dette ønsker jeg videre å se nærmere på hvordan informantene og kjærestene deres har situasjonelt tilpasset kommunikasjonsteknologiene, isteden for å se på hvordan de har personalisert dem. Dette fordi at i dette tilfellet har de ikke personalisert kommunikasjonsmidlene sine for å få dem til å passe til de som personer, men de har situasjonelt tilpasset dem for å få dem til å passe inn i en ny sosial situasjon av deres kjærlighetsrelasjoner. Utfra dette ønsker jeg å se nærmere på informantenes og deres kjæresters virtuelle kommunikasjonsfellesskap som et resultat av en situasjonsbetinget endring i praktiseringen av deres kjærlighetsrelasjoner. Den situasjonsbetingede endringen i praktiseringen kan tenkes å være et resultat av hvordan informantene har situasjonelt tilpasset kommunikasjonsteknologier til sine avstandsforhold, samt hvilke handlingsmuligheter teknologiene har tilbydd og hvordan informantene har erfart disse.

Den empiriske analysen viste at informantene måtte omforme både hverdagene sine og teknologibruken sin i et forsøk på å redusere utfordringene ved de fysiske avstandene mellom dem og deres kjærestere som var en konsekvens av at den sosiale situasjonen rundt deres relasjoner endret seg. For å forsøke å redusere utfordringene ble det konstruert praksiser eller rutiner, for eksempel de jevnlige oppdateringene og nattmeldingen, knyttet til en teknologisk gjenstand som for eksempel deres mobiltelefon. Det kan tenkes at det ble etablert praksiser for å veilede integreringen av deres mobiltelefoner i en ny situasjon (Lie & Sørensen, 1996, s. 10), eller i en gammel relasjon. Fordi, deres mobiltelefoner ble innlemmet i en gammel relasjon, samtidig som denne gamle relasjonen ble innlemmet i en ny situasjon. Derfor ble med skapt og etablert praksiser gjennom integreringen av mobiltelefonen i en ny situasjon, og det resulterte i de jevnlige oppdateringene, det hellige kveldsritualet og nattmeldingen. Dette ble gjort i et forsøk på å møte den nye situasjonen som omhandlet avstand mellom informantene og kjærestene deres, og utfordringer grunnet det.

For å undersøke hvordan deres mobiltelefoner ble innlemmet i en gammel relasjon som befant seg i en ny situasjon, skal jeg anvende situasjonell domestisering. Fordi, som analysen viste hadde ikke informantene begynt å anvende nye kommunikasjonsmidler eller lagt om kommunikasjonsmønsteret sitt på noen drastisk måte. De anvendte de samme kommunikasjonsmidlene som før, men de hadde begynt å bruke de på litt andre måter som, for eksempel å lage middag sammen over videosamtale. Deres behov, den sosiale situasjonen av deres relasjon, samt deres opprinnelige bruksrutiner endret seg. Det kan derfor tenkes at den anvendte teknologien har blitt situasjonelt domestisert for å

møte de endrede og nye behovene, samt den nye situasjonen (Henriksen & Tjora, 2018; Lie & Sørensen, 1996, s. 11; Berker et al, 2006, s. 3). I prosessen med å tilvenne teknologien til den nye situasjonen har det blitt konstruert nye samhandlingspraksiser knyttet til den anvendte teknologien, og det resulterer i en situasjonsbetinget endring i praktiseringen av informantenes og deres kjæresters relasjon.

Ved hjelp av situasjonell domestisering ønsker jeg å se nærmere på hvordan teknologien har blitt situasjonelt tilpasset, for å møte deres nye behov som omhandler å dempe utfordringer ved de fysiske avstandene. Det gjøres ved å anvende Henriksens og Tjoras (2018) fire trinn for situasjonell domestisering som er basert på Silverstones mfl. (1992) fire faser, for å studere hvordan domestisering kan utspille seg som situasjonsbetinget for informantene og deres kjæresters. Målet med det er å få en bedre forståelse av og innsikt i hvordan deres innlemming av kommunikasjonsteknologier i en gammel relasjon som befinner seg i en ny sosial situasjon resulterer i en situasjonsbetinget endring i praktiseringen av deres relasjoner som er deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap.

Når det er sagt nevnte Delanty (2003) at det er viktig når man snakker om fellesskap å også se på teknologiens rolle i å omforme sosiale relasjoner. Innunder domestiseringsperspektivet er det særlig fokus på den sosiale utformingen av teknologi, altså hvordan teknologi innlemmes, tolkes og formes av mennesker. Det omtales ikke noe særlig hvordan teknologi også kan utforme sosial handling eller sosiale relasjoner. Likevel er det kjent at innunder domestiseringsperspektivet anses brukere og teknologi som aktive parter som inngår i en domestiseringsprosess (Skjølvold, 2017, s. 161). Derfor kan møtet mellom mennesker og teknologi betegnes som et møte mellom to aktive parter, for det er ikke bare mennesker som forandrer teknologiene, men teknologiene forandrer også betingelsene for menneskers liv. Det er med andre ord en toveisprosess. Likevel fremstår det for meg som at domestiseringsperspektivet ikke vier nok oppmerksomhet til hvordan teknologi kan forandre betingelsene for menneskers liv, og med det mener jeg hva teknologien faktisk tilbyr og muliggjør for mennesker. Derfor ønsker jeg også å trekke inn Hutchby (2001) og «affordances». Ved å anvende situasjonell domestisering sammen med «affordances» vil jeg se nærmere på hvilke handlingsmuligheter teknologien har muliggjort for eller tilbydd informantene for å redusere utfordringer ved de fysiske avstandene, og hvordan informantene har erfart og utnyttet de handlingsmulighetene som har vært til stede.

Hutchby (2001, s. 453) hevder at man kan bli for fiksert på den sosiale utformingen av teknologi, og derfor ikke studere hvordan teknologi også kan utforme sosial handling. Derfor mener jeg at å anvende situasjonell domestisering sammen med «affordances» vil føre til en bedre forståelse av spillet mellom sosialt, eller situasjonelt utformet bruk av teknologier og teknologiers handlingsmuligheter som et syklisk og sammenkoblet forhold som er tilpasningsdyktig gjennom livets ulike situasjoner og relasjoner. Med utgangspunkt i Henriksens og Tjoras (2018) fire trinn for situasjonell domestisering og Hutchbys (2001) arbeid med begrepet «affordances» har jeg dannet fire trinn med formål om å undersøke ovennevnte.

### 5.2.1 Trinn 1: Å erfare teknologiens muligheter

Den empiriske analysen viste at den fysiske avstanden i avstandsforholdene var noe informantene betegnet som utfordrende og vanskelig. Avstandene bydde på utfordringer, for de kunne ikke ha en felles hverdag, være fysiske med hverandre og tilbringe tid sammen med kjærestene sine på samme måte som før. De forsøkte å redusere utfordringene ved å anvende de mulighetene de hadde tilgjengelig.

Kommunikasjonsteknologi i form av deres mobiltelefoner, og de mulighetene de tilbydde for kommunikasjon, fremstod som en gylden mulighet for å prøve å redusere utfordringene ved det manglende fysiske nærværet til en viss grad. Dette er i samsvar med Henriksens og Tjoras (2018, s. 361) første trinn (appropriering) som omhandler hvordan brukere observerer mulighetene de har rundt seg for å utføre handling. I denne sammenhengen vil det første trinnet ikke omhandle hvordan informantene observerte teknologiens muligheter, men hvordan de erfarte teknologiens muligheter. Fordi, Hutchby (2001, s. 448) hevder at «affordances» er både funksjonelle og relasjonelle. De er funksjonelle for de muliggjør, eller begrenser, handling for en gitt organisme som ønsker å utøve eller engasjere seg i en aktivitet. Utfra dette kan det tenkes at på dette trinnet måtte informantene *erfare* hvilke teknologier som hadde «affordances» som muliggjorde en spesifikk aktivitet, nemlig å dempe utfordringer ved fysiske avstander. Med andre ord måtte de erfare hvilke teknologier som muliggjorde å kunne engasjere seg i praksiser for å redusere avstanden. Visse teknologier ville ha «affordances» for dette, mens andre ikke. «Affordances» er også relasjonelle, for de kan anses som relasjonelle aspekter ved et objekts materielle tilstedeværelse i verden. Dermed kan det også tenkes at informantene på dette trinnet måtte erfare hvilke teknologier som hadde «affordances» som tilbydde muligheter for å vedlikeholde og utvikle deres kjærlighetsrelasjoner.

Med andre ord tilbyr teknologien ulike muligheter for handling som er integrerte i forskjellige applikasjoner, men informantene måtte likevel erfare de og tolke de for å kunne videre anvende teknologien for deres formål. Å observere mulighetene de hadde rundt seg hadde ikke villet vist informantene hvilke teknologier som kunne anvendes for å redusere utfordringene, for de måtte erfare de for å faktisk kjenne på hvilke som passet for deres formål. Alt i alt tilbydde teknologien informantene forskjellige muligheter for handling (Hutchby, 2001), for å kunne kommunisere med sine kjærester og redusere utfordringene, og informantene erfarte hvilke teknologier som passet for deres formål. De måtte erfare hvilke teknologier som muliggjorde at de kunne engasjere seg i ulike praksiser, for at de kunne føle seg nærmere deres kjærester.

### 5.2.2 Trinn 2: Å utnytte teknologiens muligheter

Henriksens og Tjoras (2018, s. 361) andre trinn (objektivering) er hvordan mennesker finner forskjellige måter å bruke og utnytte ulike ting på. De eksemplifiserer dette med hvordan kafegjester som oppsøker kafeer for å utføre arbeid, for eksempel identifiserer praktiske bord å jobbe ved. Jeg vil i dette trinnet se nærmere på hvordan informantene identifiserer måter å bruke og utnytte de mulighetene som de observerte i det første trinnet på, for eksempel deres smarttelefoner. I forlengelsen av Henriksens og Tjoras (2018) andre trinn vil det være interessant å trekke inn at Hutchby (2001, s. 448) hevder at gjennom interaksjon med andre mennesker anvender mennesker ofte teknologier på utilsiktede måter, og dermed utvider de betydningene og funksjonene til den anvendte teknologien. Det anses som et resultat av hvordan menneskers «affordances» samhandler med teknologiens «affordances». Ulike bruksmuligheter er integrert i forskjellige teknologier, men disse er åpne for tolkninger og menneskelige utforminger. Dermed foregår det et samspill, for eksempel i interaksjon med andre mennesker gjennom teknologi, mellom teknologiens «affordances» og menneskers «affordances» som resulterer i at mennesker kan finne utilsiktede måter å anvende og utnytte teknologier på. Jeg ønsker å videre se nærmere på dette ved å se på hvordan informantene identifiserte forskjellige måter å anvende teknologiens handlingsmuligheter på som de erfarte at teknologien tilbydde i det første trinnet, sammen med hvordan de



har tolket og utformet disse i en ny sosial situasjon av deres relasjon.

I den empiriske analysen kom det frem at en av utfordringene ved de fysiske avstandene var at de ikke lengre hadde en felles hverdag, hvor de fikk delta i felles og i hverandres hverdagslige situasjoner og relasjoner. I et forsøk på å gjøre dette til tross for avstanden ble Snapchat og meldingsfunksjoner hyppig anvendt, for å gi hverandre et innblikk i hverandres hverdag. Det kan anses som deres måte å tilpasse hverdagen til den nye sosiale situasjonen av deres relasjon på. Snapchat og meldingsfunksjoner har ulike «affordances», altså ulike bruks- eller handlingsmuligheter, men likevel er det informantene som har måttet tolke og utforme de for sine relasjoner og situasjon. Det kan tenkes at de har identifisert Snapchat og meldingsfunksjoner som praktiske for å få et innblikk i hverandres hverdag, og dermed praktiske for å redusere en utfordring ved de fysiske avstandene. Det har resultert i at de har utvidet funksjonene og betydningene til Snapchat og meldingsfunksjoner. De har med andre ord utformet, brukt og utnyttet disse teknologienes «affordances» på en måte som gjør at de bidrar til å redusere utfordringene ved avstandene. Snapchat og meldingsfunksjoner tilbyr og muliggjør en måte å forholde seg til den andres hverdag og delta i både felles og den andres hverdagslige situasjoner og relasjoner. Derfor fremstår det som at de har utvidet betydningene og funksjonene til Snapchat og meldingsfunksjoner utover det som de først observerte (Hutchby, 2001, s. 448) som applikasjoner som tilbyr muligheter for kommunikasjon. Dette kan også nattmeldingen være et eksempel på. Den ble som regel sendt via melding etter det hellige kveldsritualet, og signaliserte et bånd og forbindelse mellom informantene og deres kjærester selv om avstanden mellom de var stor. Det kan anses som et resultat av hvordan de har identifisert måter å utnytte meldingsfunksjoners handlingsmuligheter på, og dermed utvidet deres betydninger fra å bare være en melding til at en liten melding kan være en bekreftelse på at man enda er der for hverandre. Det kan være et resultat av teknologiens handlingsmuligheter, og hvordan informantene og deres kjærester har tolket disse og utformet de i sin situasjon.

FaceTime ble også hyppig brukt blant informantene, for eksempel til å lage middag sammen med kjæresten som befant seg langt unna. Det fremstår som at denne middagslagingen er et resultat av eksperimentering og utnytting av de mulighetene som er til stede eller som FaceTime tilbyr. FaceTime muliggjør og tilbyr videosamtaler, men det er informanten og kjæresten som har tolket og utformet FaceTimes handlingsmuligheter, og dermed har de utvidet funksjonen til FaceTime. Derfor fungerer middagslaging over FaceTime som en praksis som reduserer utfordringer ved fysiske avstander. Muligheten for digital, felles middagslaging foreligger, men det er informanten som identifiserer denne måten å bruke FaceTime på som et resultat av at situasjonen rundt deres relasjon endret seg.

FaceTime anvendtes også for å utføre det hellige kveldsritualet. Det var den tiden på dagen informantene fikk se kjærestene sine ansikt-til-ansikt, og det ble ansett som det nærmeste de kom den fysiske kontakten uten at kontakten var fysisk. Informantene og deres kjærester anvendte også FaceTime eller videosamtale for å utføre aktiviteter over nett. Det omhandlet å for eksempel spille spill sammen, utføre yoga eller se på Netflix sammen mens de var på videosamtale. Aktivitetene gjorde at de fikk mulighet til å være sammen og tilbringe tid sammen selv om de hadde avstand mellom seg. Det kan anses som deres måte å utnytte de mulighetene teknologien tilbyr for at de kan få tilbringe tid sammen og utføre aktiviteter, og dermed bidrar teknologien til å redusere denne utfordringen ved de fysiske avstandene. Det å spille spill sammen, utføre yoga via

videosamtale eller å ha videosamtale mens man ser på Netflix kan anses som resultater av hvordan informantene og deres kjærester har funnet utilsiktede måter å anvende teknologien på. Både middagslagingen, det hellige kveldsritualet og aktivitetene er eksempler på hvordan informantene og deres kjærester har identifisert, eksperimentert og utnyttet de mulighetene som teknologien tilbyr. Derfor fremstår det som om de har utviklet en praktisk kunnskap, eller personlig ekspertise (Henriksen & Tjora, 2018, s. 361), om hva som fungerer i deres avstandsforhold og for deres samhandlingspraksiser, for at de skal kunne føle seg nærmere hverandre. FaceTime tilbyr en mulighet for å tilbringe tid (digitalt) sammen ansikt-til-ansikt, men hvordan man kan utnytte og bruke denne handlingsmuligheten er opp til mennesket som anvender det.

Jeg vil avslutningsvis trekke frem hvordan informantene og deres kjærester utviste kjærlighet for hverandre, for de kunne ikke lengre utvise kjærlighet i form av fysiske kjærtegn. Teknologien og dens muligheter, samt informantenes teknologiske ferdigheter, gjorde at de kunne restrukturere hvordan de skulle gjøre dette. For å utvise kjærlighet i avstandsforholdene brukte de å sende, for eksempel bilder, memes og TikTok-videoer. Det som var spesielt med memes og TikTok var at man kunne dele veldig mye gjennom å sende det, for det som sendtes var ofte internt eller beskrev avsenderens følelser. Det kan derfor tenkes at TikTok og sending av memes har visse «affordances» som muliggjør en spesifikk aktivitet som ikke andre teknologier har (Hutchby, 2001, s. 448), som er å utvise kjærlighet. Likevel er deres «affordances» avhengig av at brukerne tolker og utformer disse på en viss måte som gjør at de kan anvendes for å utvise kjærlighet over avstand. Memes og TikTok eksisterer for mennesker som handlingsmuligheter, men hvilke mening man tillegger de og hvordan man utformer de er opp til mennesker. Så selv om memes og TikTok tilbyr ulike måter å brukes på er det informantene som må identifisere, bruke og utnytte disse (Henriksen & Tjora, 2018, s. 361).

Informantene og deres kjærester har med andre ord måttet identifisere hvordan de kunne utnytte og anvende ulike teknologier med forskjellige «affordances» for å redusere utfordringene ved fysiske avstander, og det har foregått som et samspill mellom teknologiens «affordances» og deres «affordances». Det har resultert i at de anvendte teknologiene har fått en utvidet betydning og funksjon i forhold til det de hadde fra før av, eller i forhold til hva som opprinnelig ble erfart som deres handlingsmuligheter. Før jeg beveger meg videre til det neste trinnet vil jeg kort diskutere det at teknologiers «affordances» også kan ha begrensninger (Hutchby, 2001, s. 448). I dette tilfellet vil det omhandle hvordan teknologien bare til en viss grad kan redusere utfordringene ved de store fysiske avstandene. Forholdet til hva kjæresten gjør på mange mil unna vil uansett bli noe distansert og fjernt, for det er begrensninger, for eksempel for hvor mye man kan delta i hverandres hverdag på avstand og gjennom teknologi. Selv om teknologien er til stor hjelp med å redusere utfordringene ved de fysiske avstandene, er det også typer samhandlinger som teknologien utelukker grunnet avstandene, for eksempel å klemme hverandre eller kysse. Derfor er det viktig å poengtere at teknologiens bruksområder er ikke bare muliggjørende, men også begrensede som en følge av objekters reelle avgrensninger (Hutchby, 2001, s. 448). Teknologien vil nok aldri kunne erstatte det manglende fysiske nærværet, men desto viktigere er det å finne gode midlertidige praksiser for å redusere det.

### 5.2.3 Trinn 3: Å etablere avstands-reduserende praksiser

Det tredje trinnet (inkorporering) til Henriksen og Tjora (2018, s. 361) omhandler hvordan mennesker etablerer egne praksiser som en del av en rutine. De eksemplifiserer dette med hvordan kafegjester som anvender kafeer som kontor etablerer sine egne

«cafe-as-office-practices». I dette tilfellet vil trinn tre omhandle hvordan informantene og deres kjærester etablerer særegne samhandlingspraksiser i sine avstandsforhold. Samhandlingspraksisene som har blitt etablert for å redusere utfordringene ved de fysiske avstandene er de jevnlige oppdateringene, det hellige kveldsritualet og nattmeldingen, samt å utvise kjærlighet for hverandre og utføre aktiviteter over nett. Dette kan betegnes som et resultat av, for det første hvordan de erfarte de ulike handlingsmulighetene forskjellige teknologier tilbydde i deres nye situasjon. For det andre er de et resultat av hvordan de identifiserte ulike måter å utnytte de forskjellige teknologienes ulike handlingsmuligheter, og at det oppstod spontane tilpasninger til disse med bakgrunn i hvordan situasjonen rundt deres relasjon endret seg. På bakgrunn av dette kan det sies at de har etablert *avstands-reduserende praksiser*. De er både fundamentale og essensielle for at informantene og deres kjærester kan kontinuerlig konstituere nærhet til hverandre til tross for de fysiske avstandene, og for å redusere utfordringene. Det fremstår som at de avstands-reduserende praksisene har blitt en rutine ved deres hverdag, men også i deres virkelighet. Dersom de ikke opprettholder praksisene virker avstandene større enn hva de gjør når praksisene gjennomføres, for som Delanty (2003, s. 172) poengterer er det nettopp kommunikasjonen som gjør at man føler en tilhørighet og at det som er fjernt blir nærmere.

Hutchby (2001, s. 449) hevder at teknologiske objekter kan kobles sammen med begreper eller regler som kan styre bruken av dem. I lys av dette kan man anse teknologibruken i utføringen av de avstands-reduserende praksisene som styrt av normativiteter, eller regler. Informantene og deres kjærester har normativiteter som foreligger, for eksempel at tidlig på dag er det Snapchat eller meldingsfunksjoner som skal anvendes for kommunikasjon. Når ettermiddag går over i kveld, kan FaceTime benyttes for det hellige kveldsritualet. Deretter følger nattmeldingen som sendes gjennom meldingsfunksjoner. I tillegg anvendes memes, TikTok og sending av bilder for å utvise kjærlighet. Ut fra dette kan det sies at det også har blitt etablert visse normativiteter som styrer bruken av deres mobiltelefoner, for å utføre de avstands-reduserende praksisene.

**5.2.4 Trinn 4: En situasjonsbetinget endring i praktiseringen av relasjonen**  
Konvertering er det fjerde og siste trinnet, og hos Henriksen og Tjora (2018, s. 361-362) innebærer det at kafeer blir transformert fra et sted for sosial samhandling til et sted som ligner på et åpent kontorlandskap. Jeg ønsker med dette trinnet å beskrive hvordan de tre trinnene ovenfor resulterer i en situasjonsbetinget endring i praktiseringen av informantenes kjærlighetsrelasjoner. Den situasjonsbetingede endringen bunner i at situasjonen rundt deres relasjon endret seg, og de derfor måtte finne nye måter å praktisere relasjonen på for å møte de utfordringene den nye situasjonen tok med seg. For å gjøre dette ble kommunikasjonsteknologi, for eksempel deres mobiltelefoner innlemmet og innbakt i en gammel relasjon, men samtidig ble den gamle relasjonen innlemmet og innbakt i teknologi. Gjennom et syklisk og sammenkoblet forhold har informantene og deres kjærester utformet ulike teknologier for den nye situasjonen, samtidig som teknologienes handlingsmuligheter har hatt påvirkning på deres oppfatninger av teknologiene (Hutchby, 2001, s. 448). Derfor har den situasjonsbetingede endringen i praktiseringen av deres relasjoner oppstått og utviklet seg på bakgrunn av hvilke muligheter deres mobiltelefoner har tilbydd, men også grunnet hvordan informantene har tolket og utformet mulighetene. Deres tolkninger er tolkninger av deres mobiltelefoners «affordances», altså de mulighetene for handling, for

informantenes formål, teknologien har muliggjort og tilbydd. Dette resulterte i de avstands-reduserende praksisene.

De avstands-reduserende praksisene illustrerer den situasjonsbetingede endringen i praktiseringen av deres kjærlighetsrelasjon, og kan betegnes som deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap. Det kan anses som deres måte å praktisere sine nåværende kjærlighetsforhold på som i stor grad preges av avstand, og derfor forsøker de gjennom praksisene å redusere utfordringene avstanden medfører. I deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap opprettholder de et fellesskap gjennom deres avstands-reduserende praksiser og bruk av teknologi, og det gjør at det som er langt borte blir nærmere (Delanty, 2003, s. 172).

På bakgrunn av ovennevnte har jeg sett det hensiktsmessig å kombinere domestiseringsperspektivet og «affordances», for å forsøke å få en dypere og kanskje bedre innsikt i forholdet mellom mennesker og teknologi som syklisk og sammenkoblet. Disse trinnene har dannet grunnlaget for informantenes og kjærestenes deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap. Ved å engasjere seg i de avstands-reduserende praksisene får de kontinuerlig konstituere tilhørighetsfølelse og nærhet til hverandre som innebærer at de bidrar til å redusere utfordringer ved de fysiske avstandene i deres avstandsforhold. Den videre diskusjonen vil omhandle virtuelle kommunikasjonsfellesskaps egenskap til å konstruere felles rom, og hvordan de avstands-reduserende praksisene muliggjør deltakelse i disse.

### 5.3 Sosio-mentale rom som *emosjonelle rom*

Ifølge Delanty (2003, s. 184) kan virtuelle kommunikasjonsfellesskap konstruere sosiale verdener som er konstellasjoner av aktører og deres praksiser, hvor man ikke er avhengig av ansikt-til-ansikt interaksjon og fysisk nærhet for tilhørighetsfølelse til fellesskapet. For å se nærmere på dette introdusertes tidligere sosio-mentale rom, og Chaykos (2017) og Kolozsvaris (2015) analyser og studier av det. Jeg introduserte sosio-mentale rom i oppgavens teorikapittel og nevnte at jeg tar utgangspunkt i og bruker begrepet, men at jeg i diskusjonskapittelet kom til å argumentere for at jeg i denne sammenhengen fortolker sosio-mentale rom som *emosjonelle rom*.

Chayko (2017, s. 47) betegner sosio-mentale rom som bestående av en sosial del som er den mellommenneskelige tilknytningen, og av kognitiv aktivitet isteden for fysisk aktivitet. Jeg betegner emosjonelle rom som bestående av en sosial del som er den mellommenneskelige tilknytningen som er i tråd med Chayko (2017), og jeg ønsker et større fokus på nettopp dette. Fordi, i den empiriske analysen kom det frem at det er gjennom informantenes og deres kjæresters avstands-reduserende praksiser, for eksempel de jevnlige oppdateringene, det hellige kveldsritualet eller når de utveksler boligannonser fra Finn, at de kjenner tilhørighet og nærhet til kjærestene sine. Informantene kjente på utfordringene ved de fysiske avstandene, men deres samhandlingspraksiser med deres kjærestere skapte likevel nærhet og dempet eller reduserte utfordringene.

I forlengelsen av dette tolker jeg det som at det ligger en emosjonell mening bak informantenes og deres kjæresters avstands-reduserende praksiser som gjør det mulig å opprettholde et kjærlighetsforhold uten fysisk nærvær. Informantenes frykt for de store avstandene, savnet etter det fysiske nærværet og kjærligheten de har for kjærestene sine kan tenkes å motivere og aktivere utførelse av avstands-reduserende praksiser, for å forsøke å redusere frykten og savnet, altså utfordringene som følger med de fysiske

avstandene. Når de da utfører praksisene, får de oppleve en emosjonalitet som oppstår på bakgrunn av at deres behov for kjærlighet og nærvær blir tilfredsstilt. Chayko (2017, s. 60) omtaler denne emosjonaliteten som «emotional glue», og betegner det som spesielt viktig i fravær av det fysiske nærværet og ansikt-til-ansikt interaksjoner. Derfor tolker jeg ovennevnte som at det er selve emosjonaliteten eller meningen som tilskrives de avstands-reduserende praksisene som er det avgjørende, for å ikke måtte være avhengige av fysisk nærhet. Derfor fortolker jeg sosio-mentale rom som emosjonelle rom.

Alt i alt er det i denne sammenhengen den mellommenneskelige tilknytningen som er drivkraften for å skape rommet. Derfor anser jeg det sosiale, eller emosjonelle som en mer sentral komponent enn det kognitive. Fordi, det er tross alt deres kjærlighet for hverandre, den kjærligheten og meningene som legges ned i de avstands-reduserende praksisene som til en viss grad overvinnet avstandene og utfordringene ved dem. Utfra ovennevnte har jeg fortolket det som at informantene og deres kjærester skaper og deltar i felles emosjonelle rom gjennom deres avstands-reduserende praksiser, altså gjennom deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap. Fordi, Chayko (2017, s. 50) hevder at mennesker i samme fellesskap deltar i felles rom når de kommuniserer med hverandre. Videre går jeg derfor nærmere inn på praksisene, for å undersøke hvordan de gjennom de skaper og deltar i emosjonelle rom. Med andre ord skal jeg undersøke hvordan de avstands-reduserende praksisene faktisk er avstands-reduserende, siden deltakelse i et emosjonelt rom kan til en viss grad redusere den opplevde fysiske avstanden (Kolozsvari, 2015, s. 106). Jeg vil videre fortsatt ta utgangspunkt i Chayko (2017) og Kolozsvari (2015), men jeg fortolker sosio-mentale rom som emosjonelle rom med et ønske om å illustrere hvordan informantene og deres kjæresters virtuelle kommunikasjonsfellesskap bidrar til å skape nærhet og tilstedeværelse til tross for fysiske avstander i kjærlighetsforhold.

### 5.3.1 Symbolske representasjoner

Som det kom frem i den empiriske analysen anvendte informantene og deres kjærester videosamtale for å utføre aktiviteter sammen, for eksempel yoga, spille spill eller å se på Netflix. Det kan anses som eksempler på deltakelse i deres felles emosjonelle rom. Gjennom aktivitetene bandt teknologien de sammen som gjorde at det skapt en type nærhet til tross for de fysiske avstandene (Kolozsvari, 2015, s. 112). Med andre ord danner teknologien og deres bruk av den opplevelser og følelser av at deres kjærester er der, og dette gjelder for deres andre praksiser også. Informantene deltar altså i emosjonelle rom med kjærestene sine via avstands-reduserende praksiser, altså gjennom deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap som omhandler å dele symboler, for eksempel bilder, språk eller lyd (Chayko, 2017, s. 50).

Analysen viste at informantene brukte å sende bilde av deres fine minner til kjærestene sine, for å utvise kjærlighet. Bilder kan anses som en symbolsk representasjon som kan minne om den andre når informantene ikke er fysisk sammen med kjærestene sine. Slik kan de knytte bånd til hverandre selv om de ikke er fysisk nærme. Det å sende bilder av minner førte til at det oppstod en god følelse hos begge parter, og fremstår derfor som et symbol som symboliserer, fremstiller og understreker deres fellesskap og kjærlighet for hverandre, selv om det er stor avstand mellom dem. Det å sende bilder på denne måten kan fremstå som en måte å dekorere det emosjonelle rommet, fordi slik former de det og gjør det deres. Det kan tenkes at bildet, eller minnet representerer deres fellesskap og derfor forsterker følelsen av tilhørighet til hverandre selv om de ikke befinner seg på samme sted.

Det ble også utvekslet memes og TikTok-videoer mellom informantene og deres kjærester for å utvise kjærlighet. Det anser jeg også som en utveksling av symboler som kan bidra til å redusere utfordringene ved de fysiske avstandene, og som kan bidra til å skape nærhet. Videoene og memesene spilte på interne greier fra deres forhold, eller beskrev deres følelser. Det var en måte for de å utvise både kjærlighet og følelser på uten å bruke ord. Derfor blir det symbolske representasjoner (Chayko, 2017, s. 50) av enten dem selv eller deres forhold. Medlemmer i et fellesskap lager og bruker symboler konstant, for å danne en sterkere fellesskapsfølelse innad i fellesskapet (Chayko, 2017, s. 50). Det å sende bilder, memes og TikTok-videoer kan derfor anses som symboler de har dannet, for å føle nærhet selv om de ikke er fysisk sammen på et sted. Symbolene og hva de symboliserer fremstår som et resultat av hvordan informantene har situasjonelt domestisert teknologien, samt hvilke handlinger teknologien har muliggjort og hvordan de har utformet disse for sine formål. Symbolene har en emosjonell mening for informantene og deres kjærester, og fremstår som et eksempel på noe som kan danne såkalt «emotional glue» (Chayko, 2017, s. 60). Hver gang symbolene blir sendt og mottatt gjør det at begge parter blir påminnet deres fellesskap, og deres felles emosjonelle rom blir på den måten formet (Chayko, 2017, s. 52). Gjennom bruk av teknologi som gir de mulighet til å utveksle symboler, fører det til at det oppstår en emosjonalitet og intimitet i det emosjonelle rommet, for selve bruken av symbolene blir intime og følelsesrike opplevelser som representerer deres fellesskap og som bidrar til å dempe de fysiske avstandene.

### 5.3.2 Rituelle aktiviteter

Rituelle aktiviteter som utføres av medlemmer i et fellesskap kan også resultere i at de knytter bånd med hverandre selv om den fysiske avstanden er stor mellom dem (Chayko, 2017, s. 51). Rituelle aktiviteter omhandler aktiviteter som utføres på ritualiserte måter, og som skaper en regelmessig interaksjon og deltakelse for mennesker som deltar i samme emosjonelle rom. I analysen kom det frem at informantene anså videosamtalen med sine kjærester om kvelden som noe hellig, og den ble beskrevet som et ritual. Det var deres tid sammen og noe som ga de en følelse av tilhørighet til deres fellesskap (Chayko, 2017, s. 51).

Det hellige kveldsritualet ble gjennomført på et bestemt tidspunkt, for det var en norm og rutine å gjøre det på det bestemte tidspunktet innad i informantenes forhold. I tillegg var nattmeldingen noe som ble gjennomført hver dag etter det hellige kveldsritualet. Det var viktig å gjennomføre det hellige kveldsritualet og å sende nattmelding, for å opprettholde en slags felles hverdag, og det ga de følelsen av å være nærmere enn hva de faktisk var. I tillegg skapte det en regelmessig interaksjon mellom informantene og kjærestene deres. Det kan anses som to rituelle aktiviteter hvor informantene oppfatter deres kjærester som tilstedeværende, og derfor resulterer det i en følelse av nærhet som overskrider de faktiske fysiske avstandene til en viss grad. Når det er sagt kan det hellige kveldsritualet og nattmeldingen også anses som symbolske representasjoner av at informantene og kjærestene tilhører i det samme fellesskapet, og dermed også i det samme emosjonelle rommet. De rituelle aktivitetene kan betegnes som symbolske representasjoner som definerer deres fellesskap, at det er de to menneskene som hører til i fellesskapet. Derfor forstår de meningen bak det hellige kveldsritualet og nattmeldingen, og det skaper en mellommenneskelig tilknytning til tross for avstanden.

### 5.3.3 «Away messages»

En annen avstands-reduserende praksis informantene praktiserte i sine avstandsforhold var de jevnlige oppdateringene, for å gi kjærestene sine et innblikk i sine hverdager og for å forsøke å skape en felles hverdag til tross for avstandene. De jevnlige oppdateringene anser jeg som et eksempel på det Chayko (2017, s. 55) omtaler som «away messages». «Away messages» er korte, hyppige oppdateringer som formidler at man er der. Det er en måte å kontinuerlig sjekke hva den andre parten gjør, samt informere om hva man selv gjør. Det er nettopp dette informantene og deres kjærester gjør gjennom de jevnlige oppdateringene. De jevnlige oppdateringene fungerer som en praksis som gjør at informantene og partnerne konstant kan holde kontakt med hverandre, og de skaper en følelse av tilstedeværelse og nærvær i hverandres hverdag. Det er med andre ord en måte å skape en følelse av tilstedeværelse, nærvær og tilhørighet. Ved å sende slike oppdateringer oppstår det en type historiefortelling (Chayko, 2017, s. 48) om hverdagslige hendelser, og det kan resultere i en følelse av å delta i de samme hverdagslige situasjonene og relasjonene til tross for avstand. De jevnlige oppdateringene kan anses som deres små, hverdagslige øyeblikk som i like stor grad skaper intimitet og tilknytning som store gester. Chayko (2017, s. 60) hevder at det er nettopp slik intimitet og tilknytning utvikler seg ansikt-til-ansikt også – i de små, hverdagslige øyeblikkene.

Som tidligere nevnt er de avstands-reduserende praksisene et resultat av en situasjonell domestisering som førte til en situasjonsbetinget endring i praktiseringen av informantenes kjærlighetsrelasjoner. Disse er grunnlaget for deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap som igjen skaper deltakelse i emosjonelle rom. Gjennom deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap får de altså delta i de emosjonelle rommene, og det er deres måter å oppleve nærvær og tilstedeværelse på. Dette bryter med forutinntatte antakelser om nødvendigheten av fysiske ansikt-til-ansikt møter for å skape intimitet og nærhet i kjærlighetsforhold (Kolozsvari, 2015, s. 106). Det hellige kveldsritualet, for eksempel, er en samhandlingspraksis som gir de en mulighet til å være i et felles emosjonelt rom med kjærestene sine, hvor deres mellommenneskelige tilknytning og teknologien kobler de sammen. Deltakelse i de emosjonelle rommene gjør altså at de kan redusere de utfordringene som følger med de fysiske avstandene, og skape nærvær til kjærestene sine (Kolozsvari 2015, s. 112). Derfor kan det tenkes at de omdefinierer og utvider betydningen av forhold, intimitet og tilhørighet, og utnytter dette for å overskride de fysiske avstandene, og som Delanty (2003, s. 172) sier resulterer dette i en type nærvær.

## 5.4 Rytmiske kommunikasjonsfellesskap

Avslutningsvis skal jeg presentere rytmiske kommunikasjonsfellesskap som konsept. Konseptet er inspirert av Tjoras (2018) typologi om idealtyper av fellesskap i tid og rom, Delantys (2003) begrep virtuelle kommunikasjonsfellesskap, Lefebvres (2013) analyser av rytme og Tjoras (2016; 2018) sosiale rytme. I tillegg er konseptet etablert og utviklet med bakgrunn i informantenes avstands-reduserende praksiser som utgjør deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap med kjærestene, samt deres deltakelse i et felles emosjonelt rom med deres kjærester gjennom disse.

Dersom man ser på Tjoras (2018, s. 269) typologi som blant annet omhandler stedsuavhengige kommunikasjonsfellesskap, er de enten asynkrone, halvsynkrone eller synkrone. I teorikapitlet eksemplifiserte jeg de ulike typene stedsuavhengige kommunikasjonsfellesskap presentert i hans typologi. Jeg eksemplifiserte de med

informantenes felles digitale kalendere (asynkrone kommunikasjonsfellesskap), de jevnlige oppdateringene (halvsynkrone kommunikasjonsfellesskap) og det hellige kveldsritualet (synkrone kommunikasjonsfellesskap). Selv om disse typene kommunikasjonsfellesskap er stedsuavhengige har de likevel en lokalitet som kan anses å være informantenes og kjærestenes emosjonelle rom som blir realisert gjennom bruken av teknologi og deres kommunikasjon. Som tidligere nevnt kan det å være på videosamtale sammen, å snakke i telefonen eller å sende tekstmeldinger (Kolozsvari, 2015, s. 111-112) anses som å delta i deres delte emosjonelle rom. Derfor kan det tenkes at det foregår en interaksjon, eller et samspill, mellom et sted som er deres emosjonelle rom, en tid, for eksempel hverdagen, og bruk av energi, for eksempel deres samhandling eller kommunikasjon (Lefebvre, 2013, s. 25). Derfor kan man ifølge Lefebvre (2013, s. 25) finne en rytme i dette, og videre sees det nærmere på dette.

Lefebvre (2013, s. 25) identifiserer tre betingelser for å kunne identifisere en rytme. Den første betingelsen er repetisjon av for eksempel situasjoner eller handlinger. Informantene har en repeterende organisering av de avstands-reduserende praksisene med sine kjærestere, for de gjentar seg hver dag. De avstands-reduserende praksisene omfatter ulike situasjoner og handlinger gjennom en dag. Dagene deres startet med de jevnlige oppdateringene, deretter gikk de videre til det hellige kveldsritualet før de avsluttet dagen med nattmeldingen. Innimellom disse praksisene utviste de også kjærlighet for hverandre, og utførte aktiviteter sammen over nett.

Lefebvres (2013, s. 25) andre betingelse er at den sykliske rytmen og den lineære rytmen går inni hverandre. Informantenes hverdag kan anses som en syklisk rytme som at dagene går over til kveld og at kveldene deretter går over til natt. Deres avstands-reduserende praksiser med kjærestene sine kan anses som en lineær rytme, for de stammer fra handlinger som de utfører. Informantenes og kjærestenes avstands-reduserende praksiser, altså deres lineære rytme, kan anses som å være koblet til deres dagsforløp, eller den sykliske rytmen. Fordi, de jevnlige oppdateringene foregår gjennom den første delen av dagen. Det hellige kveldsritualet kan sees på som å markere en overgang fra tidlig dag til ettermiddag eller tidlig kveld, og deretter markerer nattmeldingen at dagen går over til natt. Når nettene igjen går over til dag, starter de jevnlige oppdateringene igjen. Dermed er deres samhandling koblet til deres dagsrytme, og man kan derfor si at den sykliske rytmen er konstant koblet til den lineære rytmen (Lefebvre, 2013, s. 25).

Lefebvres (2013, s. 25) tredje og siste betingelse for å kunne identifisere en rytme er at det må foregå i en kontekst som har en start, en midtdel og en slutt. I dette tilfellet kan selve avstandsforholdene være et eksempel på noe som har en start, en midtdel og en slutt. Det fordi samtlige informanter hadde en tidshorisont på sine avstandsforhold, og avstandsforholdet var noe de anså som midlertidig og forbigående. Hverdagen til informantene og deres kjærestere kan også betegnes som et eksempel på dette. Både avstandsforholdet og hverdagene deres har en start, en midtdel og en slutt. Utfra dette og det ovennevnte vises det at man finner en rytme i avstandsforhold.

Poenget med å se på avstandsforhold, eller samhandlingspraksisene som finner sted i dem som rytmiske bevegelser er at det man gjør om og om igjen hver dag kan skape en følelse av tilhørighet til et sted sammen med de andre på samme sted (Tjora, 2018, s. 123). Stedet i dette tilfellet er informantenes og kjærestenes emosjonelle rom. Dermed illustrerer dette hvordan informantenes hverdagslige repetitive rytme av deres virtuelle kommunikasjonsfellesskap danner grunnlag for en opplevelse av fellesskap, tilhørighet



og nærvær som gjør at de kommer nærmere kjærestene sine. De er ikke på samme sted fysisk, men de deltar i deres felles emosjonelle rom og hvordan de samhandler på nesten samme måte om og om igjen hver dag, skaper en følelse av tilhørighet. Deres hverdag i avstandsforhold har derfor en repeterende organisering som Lefebvre (2013, s. 17) beskriver som en rytmisk bevegelse. Rytmen representerer noe viktig i deres forhold, for den utviser hvordan de kontinuerlig reduserer utfordringene ved de fysiske avstandene og hvordan de kontinuerlig konstituerer nærvær og tilstedeværelse til kjærestene sine.

Med utgangspunkt i ovennevnte presenterer jeg rytmiske kommunikasjonsfellesskap som konsept. Informantenes og kjærestenes avstands-reduserende praksiser som er grunnlaget for deres kommunikasjonsfellesskap, foregår i en rytmisk bevegelse hvor syklisk og lineær rytme konstant kobles til hverandre. Dermed betegner konseptet kommunikasjonsfellesskap, eller samhandling man gjør om og om igjen hver dag i en rytmisk bevegelse, med det formål om å konstituere nærvær og redusere utfordringer ved fysiske avstander i sosiale relasjoner.

## 6 Veien videre

I masteroppgaven min har jeg utforsket hvordan kommunikasjonsteknologier kan bidra til å redusere utfordringer ved fysiske avstander i kjærlighetsforhold. Det har jeg gjort ved å søke en dypere forståelse av (1) hvordan mennesker i avstandsforhold erfarer og utnytter kommunikasjonsteknologier, (2) hvordan man gjennom samhandlingspraksiser og kommunikasjonsteknologier kan skape nærhet og tilstedeværelse til tross for fysisk avstand, og (3) hvordan teknologibruk og samhandling i avstandsforhold kan forstås fra et sosiologisk perspektiv. Det resulterte i en innsikt i hvordan mennesker i avstandsforhold situasjonelt domestiserer kommunikasjonsteknologier i en ny sosial situasjon av en gammel relasjon, og hvordan det resulterte i en situasjonsbetinget endring i praktiseringen av deres kjærlighetsrelasjoner. Det skapte også et innblikk i hvordan samhandlingspraksiser kan føre til deltakelse i emosjonelle rom som skaper nærvær og tilstedeværelse mellom mennesker på avstand. Alt i alt resulterte dette med at jeg etablerte og utviklet konseptet rytmiske kommunikasjonsfellesskap.

Konseptet rytmiske kommunikasjonsfellesskap er ikke bare begrenset til kjærester i avstandsforhold. Jeg anser det som et konsept som kan anvendes for å studere hvordan en repetitiv, rytmisk bruk av kommunikasjonsteknologi og samhandling kan kontinuerlig konstituere nærhet og tilhørighet mellom mennesker på avstand. Det trenger ikke være den samme repetitive, rytmiske bruken som i avstandsforhold mellom kjærestepar, for ulike relasjoner kan ha ulike praksiser de utfører. Konseptet kan derfor anvendes for å undersøke ulike relasjoners forskjellige praksiser for å redusere manglende fysisk nærvær, eller utfordringer ved det. Det kunne derfor videre vært interessant å ta utgangspunkt i konseptet, og studere såkalte streaks på Snapchat. Snapchat streaks er noe man får med vennene sine på Snapchat dersom man har «snappet» (utvekslet bilder på Snapchat) i tre dager, og streaken varer bare i et døgn dersom man ikke utveksler «snapper» igjen i løpet av det døgnet. Det som er interessant med Snapchat streaks er at selve streaken viser hvor lenge to mennesker har opprettholdt en slags rytme i sin kommunikasjon, eller hvor lenge og regelmessig to mennesker har kommunisert. Selv om to mennesker har Snapchat streak trenger ikke det å bety at de snakker konstant sammen, for man kan ha streak selv om man bare sender en snap til hverandre om dagen.

Jeg tror konseptet rytmiske kommunikasjonsfellesskap kunne gjort seg gjeldende for å studere dette, og undersøke ulike typer rytmiske kommunikasjonsfellesskap på Snapchat. Med det mener jeg ulik hyppighet av kommunikasjon, og om det er selve streaken som oppfordrer til å fortsette eller om det faktisk er den kontinuerlige konstitueringen av nærhet som gjør det, samt hva som skjer og hvordan det føles ut dersom en streak blir brutt.





# Referanser

- Alvesson, M. & Kärreman, D. (2011). *Qualitative Research and Theory Development. Mystery as Method*. SAGE Publications.
- Andrews, T. & Vassenden, A. (2007). Snøballen som ikke ruller. Utvalgsproblematikk i kvalitativ forskning. *Sosiologisk tidsskrift*, 15(2), 151-163.
- Atkinson, R. & Flint, J. (2001). Accessing Hidden and Hard-to-Reach Populations: Snowball Research Strategies. *Social Research Update*, 33(1), 1-4.
- Atkinson, P. (2015). *For Ethnography*. SAGE Publications.
- Aylor, B. A. (2003). Maintaining long-distance relationships. I D. J. Canary & M. Dainton (Red.), *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations* (s. 127–139). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Anchor Books.
- Berker, T., Hartmann, M., Punie, Y. & Ward, K. (2006). Introduction. I T. Berker, M. Hartmann, Y. Punie & K. Ward (Red.), *Domestication of media and technology* (s. 1-18). Open University Press.
- Biernacki, P. & Waldorf, D. (1981). Snowball Sampling: Problems and Techniques of Chain Referral Sampling. *Sociological Methods & Research*, 10(2), 141-163.
- Chayko, M. (2017). *Superconnected: The internet, digital media, & techno-social life*. SAGE Publications.
- Creswell J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research design. Qualitative, quantitative & mixed methods approaches*. SAGE Edge.
- Dainton, M. & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports*, 19(2), 118-129.
- Delanty, G. (2003). *Community*. London: Routledge.
- Gray, L. M., Wong-Wylie, G., Rempel, G. R. & Cook, K. (2020). Expanding Qualitative Research Interviewing Strategies: Zoom Video Communications. *The Qualitative Report*, 25(5), 1292-1301.
- Greenberg, S. & Neustaedter, C. (2013). Shared Living, Experiences, and Intimacy over Video Chat in Long Distance Relationships. I C. Neustaedter, S. Harrison & A. Sellen (Red.), *Connecting Families. The Impact of New Communication Technologies on Domestic Life* (s. 37-53). Springer.
- Habermas, J. (1984). *The Theory of Communicative Action. Vol. 1: Reason and the Rationalization of Society*. Heinemann.

- Habermas, J. (1985). Remarks on the Concept of Communicative Action. I G. Seebass & R. Tumoela (Red.), *Social Action* (s. 151-178). D. Reidel Publishing Company.
- Henriksen, I. M., Skaar, M. & Tjora, A. (2020). The Constitutive Practices of Public Smartphone Use. *Societies*, 10(78), 1-13.
- Henriksen, I. M. & Tjora, A. (2018). Situational Domestication and the Origin of the Cafe Worker Species. *Sociology*, 52(2), 351-366.
- Hertz, R. (1995). Separate but simultaneous interviewing of husbands and wives: making sense of their stories. *Qualitative Inquiry*, 1(4), 429-451.
- Husserl, E. (1962). *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology*. Collier.
- Hutchby, I. (2001). Technologies, Texts and Affordances. *Sociology*, 35(2), 441-456.
- Kolozsvari, O. (2015). «Physically we are apart, mentally we are not». Creating a shared space and a sense of belonging in long-distance relationships. *Qualitative Sociology Review*, 11(4), s. 102-115.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2021). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utgave). Gyldendal.
- Lefebvre, H. (2013). *Rhythmanalysis: Space, Time and Everyday Life*. Bloomsbury.
- Lie, M. & Sørensen, K. H. (1996). Making Technology Our Own? Domesticating Technology into Everyday Life. I M. Lie & K. H. Sørensen (Red.), *Making Technology Our Own? Domesticating Technology into Everyday Life* (s. 1-30). Scandinavian University Press.
- Neustaedter, C. & Greenberg, S. (2012). Intimacy in long-distance relationships over video chat. Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 753-762.
- Sahlstein, E. M. (2004). Relating at a distance: Negotiating being together and being apart in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(5), 689-710.
- Sahlstein, E. M. (2006). Making Plans: Praxis Strategies for Negotiating Uncertainty-Certainty in Long-Distance Relationships. *Western Journal of Communication*, 70(2), 147-165.
- Schutz, A. (1970). *On Phenomenology and Social Relations: Selected Writings*. University of Chicago Press.
- Sedgwick, M. & Spiers, J. (2009). The Use of Videoconferencing as a Medium for the Qualitative Interview. *International Journal of Qualitative Methods*, 8(1), 1-11.
- Shifman, L. (2014). *Memes in Digital Culture*. The MIT Press.
- Silverstone, R., Hirsch, E. & Morley, D. (1992). Information and communication technologies and the moral economy of the household. I R. Silverstone & E. Hirsch (Red.), *Consuming Technologies* (s. 15-31). Routledge.
- Skjølvold, T. M. (2017). *Vitenskap, teknologi og samfunn. En introduksjon til STS*. Cappelen Damm Akademisk.

- Solhberg, P. & Solhberg, B. M. (2019). *Kunnskapens former. Vetenskapsteori, forskningsmetode og forskningsetik* (4. utg.). Liber AB.
- Tjora, A. (2016). The social rhythm of the rock musical festival. *Popular music*, 35(1), 64-83.
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Tjora, A. (2018). *Hva er fellesskap*. Universitetsforlaget.
- Tjora, A. (2019). *Viten skapt. Kvalitativ analyse og teoriutvikling*. Cappelen Damm Akademisk.
- Valentine, G. (1999). Doing household research: interviewing couples together and apart. *Area*, 31(1), 67-74.
- Weller, S. (2017). Using internet video calls in qualitative (longitudinal) interviews: some implications for rapport. *International Journal of Social Research Methodology*, 20(6), 613-625.
- Zhang, Z. (2021). Infrastructuralization of Tik Tok: transformation, power relationships, and platformization of video entertainment in China. *Media, Culture & Society*, 43(2), 219-236.





# Vedlegg

## **Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD**

### **NSD sin vurdering**

#### **Prosjekttittel**

Teknologiens rolle i avstandsforhold

#### **Referansenummer**

406690

#### **Registrert**

29.09.2021 av Astrid Johanne Tryggestad Fjørstad - ajfjorst@stud.ntnu.no

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet NTNU / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosiologi og statsvitenskap

#### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Aksel Tjora, aksel.tjora@ntnu.no, tlf: 91897611

#### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

#### **Kontaktinformasjon, student**

Astrid Johanne Tryggestad Fjørstad, astridjtf@gmail.com, tlf: 99107852

#### **Prosjektperiode**

30.08.2021 - 31.05.2022

#### **Status**

01.11.2021 – Vurdert

#### **Vurdering (1)**

##### **01.11.2021 – Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 01.11.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### **TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger frem til 31.05.2022.

LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert

og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen: • om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen • formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke videre behandles til nye uforenlige formål • dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet • lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20). Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). OneDrive er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilken type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos NSD: Henning Levold.

Lykke til med prosjektet!

## **Vedlegg 2: Informasjonsskriv til informanter**

### **Deltakelse i forskningsprosjekt knyttet til masteroppgave om «Teknologiens rolle i avstandsforhold», ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å studere teknologibruk i avstandsforhold mellom kjærester. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Formålet med min masteroppgave er å undersøke hvilken rolle teknologi har i avstandsforhold mellom kjærestepar. Jeg er interessert i hvordan teknologi veves sammen med våres liv og påvirker våres konsepter, som kjærlighet. Utfra dette vil det være av interesse å se nærmere på ulike elementer knyttet til dette, som kommunikasjon og hvordan kjærester har innlemmet teknologi i deres hverdag og parforhold for å vedlikeholde et avstandsforhold. Prosjektets problemstilling er følgende: «Hva er teknologiens rolle i avstandsforhold mellom kjærestepar?».

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap, er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Jeg ønsker å komme i kontakt med mennesker som er i avstandsforhold, og som anvender teknologi for å kommunisere med den andre parten i forholdet. Et intervju med noen som er i et avstandsforhold gir meg en unik tilgang på erfaringer, tanker og refleksjoner rundt prosjektets tema. Mitt utvalg er bestemt utfra visse kriterier. I mitt prosjekt har jeg valgt å fokusere på et utvalg som er unge voksne ( gjerne studenter) mellom 20 og 30 år, for jeg tror det er unge voksne som har mest erfaringer og opplevelser rundt oppgavens problemstilling. Videre ønsker jeg informanter som har vært i et avstandsforhold i minst 6 måneder, for å ha fått opparbeidet seg noen tanker og refleksjoner.

#### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Du blir invitert til et intervju som varer mellom 30-60 minutter, og vi avtaler tid og sted for intervju sammen. Intervjudeltakelse vil kunne innebære lydopptak av samtalen. Målet med et intervju er å skape en situasjon for en nokså fri samtale som kretser rundt det temaet som mitt prosjekt handler om. Meningen med et intervju er å få informanten til å reflektere over sine egne erfaringer og meninger knyttet til temaet for forskningen. Jeg er ute etter din livsverden, eller verden sett fra ditt ståsted, og hvordan du skaper mening eller en forståelse av din virkelighet på bakgrunn av dine erfaringer og opplevelser.

De opplysningene som jeg samler inn, vil registreres gjennom lydopptak og notater. Opplysninger som vil bli samlet inn omhandler alder, hvordan du bor, samt dine meninger om temaet. Disse opplysningene vil bli anonymisert og senere slettet.

#### **Det er frivillig å delta**

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

#### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er bare meg og prosjektansvarlig som vil ha tilgang ved behandlingsansvarlig institusjon. Lydopptak vil bli tatt opp på diktafon, uten tilkobling til internett eller telenett. Etter opptak vil opptaket transkriberes av meg på en adgangsbegrenset, stasjonær maskin på NTNU, som administreres av Instituttet. Under transkriberingen anonymiseres opplysninger som kan identifisere deg som person. Jeg vil gjøre tiltak som forhindrer at du kan identifiseres. Lydopptak slettes når prosjektet er ferdigstilt 31. mai 2022. Det vil ikke være noen opplysninger som kan knyttes til deg som person i den ferdige oppgaven.

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

Alle personopplysninger og opptak skal være slettet når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 31. mai 2022.

### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

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

- Masterstudent Astrid Johanne Tryggestad Fjørstad. Epost: [astridjtf@gmail.com](mailto:astridjtf@gmail.com), tlf. 99107852
- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, ved veileder Aksel Tjora, [aksel.tjora@ntnu.no](mailto:aksel.tjora@ntnu.no)
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen. Epost: [thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no)

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

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen,  
Astrid Johanne Tryggestad Fjørstad,  
NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap

---

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Teknologiens rolle i avstandsforhold», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å gjennom intervju delta som informant i masteroppgaven

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

-----

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## **Vedlegg 3: Informasjonsskriv til tredjepersoner**

### **Informasjon om forskningsprosjektet «Teknologiens rolle i avstandsforhold»**

I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for dette forskningsprosjektet og hva prosjektet innebærer for deg.

#### **Formål**

Formålet med denne masteroppgaven er å undersøke hvilken rolle teknologi har i avstandsforhold mellom kjærestepar. Jeg er interessert i hvordan teknologi veves sammen med våres liv og påvirker våre konsepter som kjærlighet. Utfra dette vil det være av interesse å se nærmere på ulike elementer knyttet til dette som kommunikasjon og hvordan kjærestepar har innlemmet teknologi i deres hverdag og parforhold for å vedlikeholde et avstandsforhold. Prosjektets midlertidige problemstilling er: «Hva er teknologiens rolle i et avstandsforhold mellom kjærestepar?»

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor er du inkludert i studien?**

I min masteroppgave ønsker jeg å komme i kontakt med mennesker som er i avstandsforhold, og som anvender teknologi for å kommunisere med den andre parten i forholdet. Du er i dette tilfellet ansett som den andre parten i et avstandsforhold, og derfor inkluderes du i studien. Et intervju med noen som er i et avstandsforhold gir meg en unik tilgang på erfaringer, tanker og refleksjoner rundt prosjektets tema. Mitt utvalg er bestemt utfra visse kriterier. I mitt prosjekt har jeg valgt å fokusere på et utvalg som er unge voksne ( gjerne studenter) mellom 20 og 30 år, for jeg tror det er unge voksne som har mest erfaringer og opplevelser rundt oppgavens problemstilling. Videre ønsker jeg informanter som har vært i et avstandsforhold i minst 6 måneder, for å ha fått opparbeidet seg noen tanker og refleksjoner. Du inkluderes bare indirekte i studien, og opplysningene som samles inn samles inn gjennom din kjæreste.

#### **Hva innebærer prosjektet for deg?**

Jeg vil innhente noen opplysninger om deg fra din kjæreste. Det vil være opplysninger om hvordan dere kommuniserer i deres forhold gjennom teknologi og hvordan et avstandsforhold fungerer for dere. Opplysningene innhentes ved at jeg gjennomfører et intervju av din kjæreste som varer mellom 30-60 minutter. Intervjudeltakelse vil kunne innebære lydopptak av samtalen. Opplysninger som vil bli samlet inn omhandler om du jobber eller studerer, samt hvor du bor (i form av hvilken by ikke adresse eller lignende). Disse opplysningene anonymiseres og blir senere slettet.

#### **Du kan protestere**

Du kan når som helst protestere mot at du inkluderes i dette forskningsprosjektet, og du trenger ikke å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du velger å protestere.

#### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er bare meg og prosjektansvarlig som vil ha tilgang ved behandlingsansvarlig institusjon. Lydopptak vil bli tatt opp på diktafon, uten tilkobling til internett eller telenett. Etter

opptak vil opptaket transkriberes av meg på en adgangsbegrenset, stasjonær maskin på NTNU, som administreres av Instituttet. Under transkriberingen anonymiseres opplysninger som kan identifisere deg som person. Jeg vil gjøre tiltak som forhindrer at du kan identifiseres. Lydopptak slettes når prosjektet er ferdigstilt 31. mai 2022. Det vil ikke være noen opplysninger som kan knyttes til deg som person i den ferdige oppgaven.

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

Alle personopplysninger og opptak skal være slettet når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 31. mai 2022.

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

Vi behandler opplysninger om deg fordi forskningsprosjektet er vurdert å være i allmennhetens interesse, men du har anledning til å protestere dersom du ikke ønsker å bli inkludert i prosjektet.

På oppdrag fra NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap, har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

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

- å protestere
- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

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

- Masterstudent Astrid Johanne Tryggestad Fjørstad. Epost: [astridjtf@gmail.com](mailto:astridjtf@gmail.com), tlf. 99107852
- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, ved veileder Aksel Tjora, [akse.tjora@ntnu.no](mailto:akse.tjora@ntnu.no)
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen. Epost: [thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no)

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

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen,  
Astrid Johanne Tryggestad Fjørstad,  
NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap



## Vedlegg 4: Intervjuguide

### A. Introduksjon

Før vi starter intervjuet vil jeg informere deg om dine rettigheter, og hva prosjektets formål er. Jeg kommer også til å be deg om å signere et samtykkeskjema (vis til infoskriv og samtykkeskjema).

Tusen takk for at du har tatt deg tid til å intervjues om dine erfaringer, tanker og opplevelser om avstandsforhold og teknologiens rolle/bruk av teknologi i avstandsforhold. Intervjuet vil vare i 30-60 minutter. Du kan når som helst avbryte intervjuet dersom du vil det. Om det er greit for deg vil det bli tatt lydopptak og opptaket starter når du har signert samtykkeskjemaet.

### B. Oppvarmingsspørsmål

- a. Hvor gammel er du?
- b. Kjønn?
- c. Hvor bor du?
  - i. Hvor bor din kjæreste?
- d. Studerer du eller jobber du?
  - i. Eventuelt hva?
    1. Hvis nei, hva gjør du?
  - ii. Hvor lenge har du studert/jobbet?
  - iii. Hva gjør kjæresten din?
- e. Hvordan bor du?
  - i. Alene, kollektivt, med familie?
  - ii. Hvordan bor kjæresten din?

### C. Refleksjonsspørsmål

- a. Forholdet
  - i. Hvordan møttes du og din kjæreste?
    1. Hvor lenge har dere vært sammen?
  - ii. Hvor lenge har dere hatt avstandsforhold?
    1. Hva er grunnen til at dere har avstandsforhold?
    2. Har dere hatt avstandsforhold siden dere møttes?
      - a. Hvis ikke, hvor lenge var dere kjærester før dere innledet et avstandsforhold?
      - b. Hvis ikke, hvordan har overgangen til et avstandsforhold vært?
        - i. Hvordan har du opplevd teknologien (mobil, data, apper osv.) som en erstatning for det fysiske?
  - b. Avstandsforhold
    - i. Hvordan vil du definere et avstandsforhold?
    - ii. Hva synes du om avstandsforhold?
    - iii. Hva mener du er det viktigste for å få et avstandsforhold til å fungere?
      1. Hvorfor?
    - iv. Hva er det vanskeligste ved et avstandsforhold?
      1. Hvordan påvirker avstanden forholdet deres?
        - a. Positivt og negativt?

- c. Den daglige kommunikasjonen og teknologien
  - i. Kan du beskrive en «typisk» dag i deres avstandsforhold?
    - 1. Kan du forklare hvordan dere kommuniserer gjennom dagen?
      - a. Hvordan startes samtalen?
        - i. Hvilken teknologi anvender dere
          - 1. Melding? Snapchat? FaceTime? Ringer?
      - b. Hvem starter samtalen?
        - i. Hvorfor?
      - c. Starter den samme personen samtalen hver dag?
        - i. Hvorfor/hvorfor ikke?
    - 2. Varer samtalen hele dagen?
      - a. Hvorfor/hvorfor ikke?
      - b. Hvordan avsluttes samtalen? Når?
    - 3. Hva skjer om noe forstyrrer den «normale», dagligdagse samtalen?
      - a. For eksempel om dere ringes på et bestemt tidspunkt hver dag, og dette ikke skjer, hva skjer da?
  - ii. Hva ellers bruker dere teknologi til i avstandsforholdet?
    - 1. Hvilken teknologi fungerer best for deres forhold?
      - a. Hvorfor?
    - iii. Hvilke teknologier fungerer ikke for deres forhold?
    - iv. Hvordan viser dere kjærlighet for hverandre i deres avstandsforhold?
    - v. Anser du teknologi som en stor eller liten del av deres forhold, og hvorfor?
    - vi. Hvordan hadde avstandsforholdet vært uten teknologi tilgjengelig?
    - vii. Kan du beskrive hva teknologien bidrar med i deres avstandsforhold?
- d. Hverdagen
  - i. Hvordan påvirker avstandsforholdet din individuelle hverdag?
    - 1. Hva gjør det med din tilstedeværelse her og nå?
      - a. Hvordan preger bruken av teknologi i ditt avstandsforhold din hverdag?
- e. Den fysiske kontakten
  - i. Hvor ofte møtes dere eller besøker hverandre?
  - ii. Hva gjør dere når dere møtes?
  - iii. Hvordan bruker dere mobiltelefon, PC etc. når dere er sammen?
    - 1. Mer eller mindre?
  - iv. Hvordan oppleves tiden med hverandre kontra tiden ifra hverandre?
- f. Fremtiden
  - i. Hvor lenge skal dere ha et avstandsforhold?
    - 1. Hva/hvordan er planene videre i deres forhold etter avstandsforhold?
    - 2. Hvordan tror du avstandsforholdet påvirker deres fremtid?
- g. Avslutningsvis, om du skulle gitt et tips til noen i avstandsforhold, hva ville det vært?
  - i. Og hvorfor?

## **D. Avrundings spørsmål**

- a. Er det noe annet/mer jeg burde ha spurt om?
  - i. Er du fornøyd med hvordan intervjuet gikk?
- b. Er det noe du vil tilføye?

## Vedlegg 5: Kodeliste

### Oversikt over koder fra HyperRESEARCH

Å gjøre aktiviteter over video styrker forholdet og ikke bare holder det gående

Å ha en slutt hjelper på motivasjonen ja det er deilig det nærmer seg slutten

Å lage middag sammen over video minner litt om det vi gjorde hjemme

Å planlegge å møtes bryter opp den lange ventetiden

Å sende ting til hverandre som bilder får jo i gang en samtale

Å sende vanlig melding er mer alvorlig enn Messenger

All tid er jo veldig dyrebare når man først har de få dagene i løpet av en måned

Alt som skjer her har første prioritet for det er så enkelt å ringe så det kan man planlegge

At man bor så lang fra hverandre man ikke når hverandre i det daglige

Av og til vanskelig å ikke kunne være til stede å gi en klem

Avhengighet Før avstanden

Avhengighet før avstanden - når vi bodde sammen og var sammen hver dag

Avstanden er midlertidig og det er derfor det går

Avstanden gjør at man får landa litt og ha sitt eget liv

Avstanden kan gjøre at vi vokser fra hverandre

Avstanden krever mer av begge to enn når man bor sammen og ser alle signaler

Avstanden påvirker forholdet positivt for vi er flinkere å kommunisere

Avstandsforhold er at man bor på forskjellige geografiske områder men er enda i et forhold

Avstandsforhold er et forhold hvor det er vanskelig å nå hverandre fysisk

Avstandsforhold er et forhold uten fysisk nærvær men man kommuniserer gjennom digitale verktøy

Avstandsforhold er greit men ikke for lenge

Avstandsforhold er når man ikke har mulighet til å se hverandre i hverdagen og ha forholdet over en avstand

Avstandsforhold er to personer i et forhold som ikke ser hverandre fysisk så ofte som de kunne ønske grunnet faktorer utenom dem selv

Avstandsforhold gjør at man føler seg mer som et individ i hverdagen

Avstandsforhold har gjort at jeg er mer til stede i min hverdag

Avstandsforholdet har gjort at jeg bruker mindre tid på vennene mine her i byen

Avstandsforholdet har hjulpet oss mer enn gjort det vanskelig

Avstandsforholdet har ikke endret relasjonene med vennene mine

Avstandsforholdet krever mye mer av begge to og følge hverandres hverdag

Begge har godt av å ha det gøy og leve i tiden nå men samtidig ha hverandre

Begge må legge like mye innsats i det for at man skal dra lasset i lag for å få det til å gå

Begge ser veldig frem til besøk

Begge tar initiativ til å snakke

Bestemte oss første runde for å ikke være sammen

Bodde sammen før Litt mer A4

Bra at vi gjør noe annet enn bare å prate

Brev Er hyggelig for det er brukt litt mer tid på

Bruker mer data når jeg er alene for det er en måte å være med de som ikke er her på  
Bruker Messenger til det hverdagslige som man normalt ville gjort som å si god morgen  
Bruker mindre teknologi når vi møtes  
Bruker mobiltelefon mindre når vi er sammen og sånn tenker jeg det skal være  
Bruker teknologien ganske mye mindre når vi møtes  
Bruker tid på å savne han  
Corona gjør at jeg kan gjøre skole hvor som helst  
Corona gjør at jeg ser han så sjeldent  
Corona gjorde at vi ble intenst kjent for vi var ikke med andre  
Corona gjorde forholdet fort seriøst  
Corona gjorde sånn at vi fikk bo sammen et ekstra semester  
Corona var positivt for det ga oss frihet til å møtes  
Da gjør man noe sammen og ikke bare catcher opp om kvelden  
Definerer avstandsforhold som veldig berg og dalbane egentlig  
Deler bilder og memes fra Instagram og filmer fra Tiktok  
Den fysiske innsatsen kreves ikke  
Den fysiske tiden omhandler å være en del av hverandre sin hverdag  
Den tiden på kvelden er hellig  
Det å fylle dagene hjelper på at tiden til neste møte skal gå fortere  
Det å ha et mål syns jeg er veldig godt for det hadde vært vanskelig om det var på ubestemt tid  
Det å snakke med noen over skjerm blir merkelig det blir et skille  
Det å snakke på telefonen vedlikeholder det  
Det bidrar positivt å ha noe å se frem til og tiden føles ikke like lang  
Det blir en helt annen følelse av nærvær å være i samme rom  
Det blir for distansert om vi ikke møtes jevnt  
Det er breach of rutine om den samtalen om kvelden ikke skjer  
Det er en kjip situasjon men er deilig å ha noe å se frem til  
Det er et distansert forhold med en annen type nærvær på en måte  
Det er FaceTime om kvelden som er den daglige samtalen på en måte  
Det er ikke noe spesiell måte samtalen starter på det er helt uforutsigbart  
Det er jo godt å savne noen liksom kjenne at det betyr noe  
Det er jo selvfølgelig og sending av memes og sånne ting  
Det er jo veldig kjekt det å komme hjem til noen og sann  
Det er kjekt å få en del bilder og være en del av hverdagen til hverandre  
Det er litt sunt å være på forskjellige plasser  
Det er såpass fint å være sammen bare så det på en måte holder  
Det gir en sikkerhet at vi har en fremtidsplan  
Det hadde ikke gått uten det digitale  
Det har på en måte gått seg til man blir jo vant til det

Det har vært vanskelig å ikke vite når jeg får se han  
Det hjelper å ha vært sammen en stund før avstandsforhold  
Det hjelper mye at vi har en fast avslutningsdato vi er ikke i et avstandsforhold for alltid  
Det kan være lettere å sende en tiktok enn å snakke om følelsene sine  
Det negative er at man kan forandre interesser og vokse fra hverandre  
Det påvirker i liten grad tilstedeværelsen min  
Det påvirker tilstedeværelsen min  
Det positive er at vi setter mer pris på hverandre når vi møtes  
Det savnet gjør at du glemmer alt det dårlige og ser alt det gode  
Det som blir sendt spiller på situasjoner og følelser som vi relaterer til  
Det som gjør avstandsforhold mulig er det digitale  
Det vanskelige er at man er avhengig av den gode samtalen  
Det vanskeligste er å finne tid til å møtes  
Det var sånn at enten gjør vi det her eller ikke  
Det viktigste er å planlegge når man skal møtes fysisk  
Dette kommer til å være den historien vi forteller hverandre om ting går dårlig  
Diskusjoner og sånt blir mye vanskeligere over telefonen  
Du blir jo lei av den skjermen for du vil være på andre enden av skjermen  
Du får ikke den samme connection gjennom skjermen  
Du kysser ikke over nett på samme måte som i virkeligheten  
Du må være ærlig på en måte for du kan ikke gi noen kroppslige signaler  
En del av kveldsrytmen å høre stemmen hans også legge meg  
En forventning om å si ifra om rutinen ikke kan gjennomføres  
En liten melding kan være en så stor glede når det er avstandsforhold  
En stor motivasjon å vite hvor lenge man skal ha avstand  
Enklere å få det til å funke når man har mulighet til å være nærmere i hermetegn hverandre  
Er ikke lett å lese kroppsspråk når man ikke er sammen  
Er meldinger det går i som god morgen og god natt  
Er mer høyterskel å ringe på telefon enn å sende melding  
Er Messenger vi er vant med å bruke  
Er mye å ofre for min del om jeg flytter til han  
Er som ferie når vi besøker hverandre  
Er stor kontrast for vi er der vi ha flyttet sammen hvis ikke AF  
Er utfordrende at man må sette av tid og planlegge når man skal snakkes og møtes  
Et besøk endrer hverdagen til den som får besøk  
Etter en viss periode med avstand vil man bare ha noen å komme hjem til  
Etter tre år føler jeg at jeg klarer å være mer til stede her  
FaceTime bruker vi veldig lite  
FaceTime er det nærmeste vi kommer den fysiske kontakten så den normaliserer det

FaceTime er jo nesten som å være på samme plass  
FaceTime gjør at man får mer lyst å komme enda nærmere  
FaceTime gjør at vi får sett hverandre og snakke på samme tid  
FaceTime hver kveld  
FaceTime Mye FaceTime for å se hverandre Får ikke se kroppsspråk  
Får rom til å gjøre det jeg vil  
Fint å ha det som en del av min egoistiske hverdag  
Fint å ha en planmessighet at man snakker hver dag på telefonen  
Fokuserer mer på hverandre når vi er sammen nå enn før  
Følelsene blir forsterket når man er sammen fysisk og man får se ansiktsuttrykk kroppsspråk  
Føler det trengs mindre innsats i avstandsforhold  
Føler ikke vi får snakket nok  
Føler meg klar over avstanden men det gjør det kanskje litt enklere å distansere seg å roe seg der man er  
Føles tomt om vi ikke har FaceTime om kvelden  
For å få en litt mer avslappet økonomisk overgang og starte prosessen med å flytte hit søkte jeg jobb her og ikke der  
For at det skal fungere må man være på samme side  
For min del har avstandsforhold en tidsbegrensning  
Fordi man har teknologi kan man fortsatt være nærme hverandre  
Forholdet stopper litt opp og vi må være nøye på å få det til å gå fremover  
Fortell om det du ville fortalt ellers i hverdagen  
Fremtiden Skal ikke ha avstand for alltid  
Fritiden er vel den største forskjellen fra da vi bodde sammen til nå  
Fungere Må gå inn for det  
Fysisk kontakt Får ikke den fysiske kontakten Får ikke vise jeg er glad i hen  
Går mye i tiktok både for humor men også for å sette ord på hva man føler  
Går rundt med telefonen i leiligheten eller foran ansiktet på gata man gjør det man skal mens man snakker  
Gjør litt ekstra når vi er sammen men slapper av å for det blir mye rundt det å ha et avstandsforhold  
Gjør ting sammen digitalt Telefonsex er viktig  
Glemte litt tilstedeværelsen med hverandre når vi bodde sammen  
Hadde avstanden vært to timer kunne vi sees hver helg men her går ikke det så avstanden gjør at man får landa litt og ha sitt eget liv  
Hadde blitt mye hverdag uten avstandsforhold i forholdet  
Hadde ikke funket uten et sluttmaal  
Hadde ikke vært et forhold uten teknologi  
Hadde kanskje snakket mer om vi ikke skulle møtes neste måned  
Hadde vært enkelt å glemme hverandre uten teknologi  
Hadde vært vanskelig om vi ikke hadde hatt FaceTime hvor vi ser hverandre  
Han er redd for å ta fra meg min studietid her med mine venner  
Har alltid en pågående samtale

Har alltid FaceTime om kvelden

Har ikke behov for å sende melding 24/7

Har jo ikke den fysiske kontakten du er vant med da

Har lært oss å gjøre det beste ut av det og skape en fin rytme

Har lengre samtaler når vi ringes

Har nesten mer kontakt nå for vi oppdaterer hverandre hele tiden

Har prøvd å finne ut hvordan forholdet skal fungere best mulig

Har siste biten av kvelden sammen hver dag

Har vært en overgang for du har ikke lenger den tosamheten

Her lever jeg på en måte mitt liv og vi lever ulike liv

Hun gjør mindre enn meg og kjenner kanskje mer på savn

Hverdagen Påvirker hverdagen noe

Hvis man ikke har noen konkrete planer for når man skal bo sammen igjen blir det en annen type avstandsforhold

Hvis vi overlever dette er det styrkende for forholdet

I den alderen her er det en fin mulighet å være i et avstandsforhold

I en hverdag hadde vi aldri vært så oppi hverandre

I hverdagen skjer diskusjoner mer akutt mens nå får vi ikke ta diskusjonen med en gang

I starten hang man litt igjen i forholdet og ville snakke hele tiden og da var ikke det lett å være til stede her

I starten påvirket det tilstedeværelsen min for jeg måtte lære hvor mye vi skulle prate for at det skulle gå fint

Ikke bruk mye tid på småsnakk men sett av tid på kvelden og ring

Ikke forventning om at man svarer med engang

Ikke ha en samtale konstant gående

Ingen av oss tar selfier så på snap sender vi bare bilde om vi ser noe rart eller om toget er forsinket

Jeg bruker tid på å prate med en person som ikke er her

Jeg er glad for avstandsforhold nå for jeg får dra rundt og oppleve ting

Jeg er mindre sosial nå enn det jeg var når vi bodde sammen

Jeg er redd for at han kommer til å angre på at vi flytter sammen for tidlig

Jeg er stolt over at vi har holdt ut så lenge

Jeg er veldig klar over avstanden jeg tenker at det er mange mil mellom oss nå

Jeg får mye tid for meg selv samtidig som jeg har støtte fra han

Jeg får utvikle mine interesser og akademisk

Jeg føler ikke at jeg må være tilgjengelig men jeg sjekker jo telefonen ofte

Jeg har fått det beste av to verdener

Jeg har ikke et intimt forhold til hva hun gjør i sin hverdag

Jeg har ikke tenkt så mye på overgangen til avstand for jeg har hatt så mye å gjøre

Jeg har mye å gjøre og har nesten ikke tenkt på det

Jeg har sikkert gått glipp av noen vennskap

Jeg justerer timeplanen litt mer etter forholdet enn hva jeg ellers ville gjort

Jeg kan skru han av og på litt som jeg selv vil



Jeg lener meg mye på han så det er bra for meg å øve på å håndtere ting på egenhånd  
Jeg liker ikke at det hverdagslige forsvinner  
Jeg ser positivt på avstanden for det gjør ting mer spennende  
Jeg synes avstandsforhold er helt fint  
Jeg synes det er hyggelig å spise frokost sammen selv som vi sitter og leser nyheter på telefonen  
Jeg tror hun har tenkt mer på det enn meg  
Jeg tror ikke avstandsforholdet hadde fungert uten corona  
Jeg tror ikke man forstår hvordan man holder ut i avstand med mindre man er i det selv  
Jeg tror jeg hadde vært mer til stede her uten teknologien  
Jeg tror teknologien er viktigere enn man ser for seg  
Jeg vil definere avstandsforhold som at man må planlegge for å kunne møtes  
Jeg vil gjøre noe sammen vi kan snakke om i etterkant  
Kan bare vise omsorg med å snakke  
Kan konsentrere seg om andre ting i mellomtiden når man vet man skal møtes  
Kan påvirke konsentrasjonen min når jeg venter på svar fra han  
Kjedelig å ikke ha fysisk kontakt  
Kjenner hverandre godt Vet hvordan den andre er  
Kommunikasjon er det viktigste for å få det til å fungere  
Kommunikasjon Må kommunisere for at det skal funke  
Kommunikasjon og tillit er det viktigste for man ser ikke hverandre på samme måte  
Kommunikasjonen er det vanskeligste for den skal føles ut som om vi er i lag  
Krangel Krangler aldri på telefonen  
Krever litt mindre å være i et avstandsforhold på enkelte ting  
Kvelden er en tid man kan benytte til å snakke og sånne ting  
Må ikke bare informere hverandre men sende noe hyggelig  
Må legge inn innsats og vise at du vil  
Må være god på tydelig kommunikasjon  
Man avtaler når man skal møtes gjennom det digitale  
Man blir en større del av hverandres hverdag om man oppdaterer hverandre  
Man blir veldig klar over hva man savner og setter pris på  
Man burde vite hva man kan gjøre for å ikke ha avstand lenger  
Man er ikke oppi hverandre hele veien og når man først er i lag får man mer tid  
Man er jo alltid tilgjengelig  
Man føler jo at man er nyforelsket hele tiden  
Man glemmer litt de tingene som kanskje var utfordrende  
Man kan bare være der til en viss grad  
Man kan dele mye gjennom å sende memes eller tik tok  
Man kan ta med den andre gjennom teknologien men det er ikke det samme  
Man klarer ikke å erstatte den fysiske kontakten helt med teknologien

Man lærer å ha vært sitt liv men samtidig så er man i et forhold  
Man må balansere venner og avstandsforholdet og det har jeg lært mer i avstandsforholdet  
Man må få en stor nok del av sin egen hverdag og få være tilstede der  
Man må ha en prat om hva slags forventninger man har og hvordan man ønsker å kommunisere  
Man må ha kontakt og sette av tid til å snakke i lag som om man bodde i lag  
Man må hele tiden ta igjen det man går glipp av  
Man må minne seg selv på hvordan det er når man møtes igjen  
Man må møtes innimellom for det holder ikke bare å snakke på telefonen  
Man må sette av tid til hverandre og vise at man vet hverandre fins  
Man må snakke gjennom det og hvor mye man skal snakke sammen  
Man må være innstilt på at man ønsker det skal fungere og sette av tid til det  
Man reiser fra hverandre og skal bli kjent på en annen måte og det var verst i starten  
Man tar ikke tiden så for gitt på en måte og jeg setter mer pris på tiden sammen  
Man tar kanskje hverandre litt mindre for gitt  
Man vil jo komme inni et normalt forhold og ha den hverdagen  
Mange faktorer som spiller inn på hvordan avstandsforhold oppleves  
Med avstand er det spennende å glede seg til å møtes  
Mellom besøkene er jo det bare mobil det går i  
Mitt tips er å ikke gå opp de samme stiene men utforske nye sider med hverandre  
Mitt tips er å ringe hver dag  
Mitt tips er å spille på lag og gjøre noe overraskende  
Mitt tips er å være ærlig mot deg selv og partneren din  
Mitt tips er kommunikasjon  
Mobilen min er jo liksom kjæresten min nå  
Muligheten for å ha kontakt så enkelt bidrar positivt  
Mye å snakke om når vi gjør separate ting  
Mye glede i å sende noe morsomt og da opprettholder man god dynamikk da  
Nå har vi veldig avstand eller enda mer på en måte  
Når jeg er her så er det det vi sier som er hele forholdet  
Når man flytter sammen er det andre ting som er viktige og da blir det mer seriøst igjen  
Når man først har en samtale så har man en samtale  
Når man går fra å være sammen hver dag fysisk til å ikke være det er vanskelig  
Når man møtes må man være sammen og ikke med venner  
Når man snakker i telefonen må man alltid oppholde hverandre  
Når vi besøker hverandre er det som ferie for den som er på besøk  
Når vi er sammen er det en forventning om å legge bort teknologi  
Når vi er sammen har vi en liten tid og en forventning om at den må utnyttes godt  
Når vi først er i lag legger vi bort telefonen vi vil jo bare være sammen  
Når vi møtes forsøker vi å ha en hverdag sammen

Når vi møtes gjør vi de samme tingene som vi gjorde da vi bodde sammen  
Når vi møtes handler det om å være nærme  
Når vi møtes prøver vi å leve sånn som vi gjorde som vanlig  
Når vi treffes klarer jeg liksom å holde ut i tre uker til  
Nattamelding Hver eneste kveld  
Nedstengingen gjorde det lett i starten  
Noen dager har vi laget middag sammen over videosamtale  
Nyter tiden alene før en ny fase av livet begynner  
Ofte kan memesen være en beskrivelse av våres forhold da og det kan jo uttrykke kjærlighet  
Om det er lengre tid fra hverandre er det enklere å være til stede her  
Om det går for lang tid uten å ringes er vi sånn okay nå kan vi ringes  
Om det hadde vært en helt vanlig helg hadde ikke jeg hardnakket insistert på at fredagen skulle være utelukkende for oss  
Om jeg hadde visst man ikke kunne bruke teknologi i avstandsforhold hadde jeg ikke prøvd  
Om kvelden snakker vi om dagen og hva vi skal gjøre når vi møtes og det hverdagslige vi ville snakket om ellers  
Om man ser stort på det kan det føles overveldende ut  
Om vi gjør spennende ting hver for oss har vi mye å snakke om men det er trist vi ikke får oppleve de sammen  
Oppdatere hverandre om dagen og følelser  
Oppturer og nedturer men bra for begge to  
Overførte teknologien vi brukte til vanlig til avstandsforholdet  
Overgang For meg har det vært en overgang  
Overgang For meg har det vært en overgang vi kan godt bruke det ordet  
Overgang til avstandsforhold Tøft i starten  
Overgangen til avstand gikk greit  
Overgangen var brå i starten  
Overgangen var uvant og vanskelig men jeg var innstilt på å fullføre  
Påvirker hverdagen for jeg må sette av tid til han og kanskje prioritere å snakke i telefon  
Planen er at vi skal ha avstandsforhold i tre år  
Planlegger Når vi skal ringes  
Prøver å holde forholdet gående på det man skal i ha i fremtiden  
Prøver å legge inn litt spesielle ting da når vi først er i lag  
Prøver å ringe kort om jeg har dårlig tid for å ikke miste rutinen  
Prøver å variere litt i samtalen  
Ringer og sier god natt for å vise kjærlighet  
Ringer om jeg ikke får tak i han  
Ringes på ettermiddag eller kveld over video og snakker om dagen og om det vi ville gjort over middag når vi bodde sammen  
Rutinen om kvelden gjør det fint og litt hverdagslig  
Så vi tilpasser oss hverandres hverdag uten å være til stede da  
Samtalen om dagen starter gjerne med en snap

Samtalene starter kaldt så går man over til forhold snakk  
Samtalene våre om kveldene er en rutine  
Se meg jeg er her men samtidig kan ikke den andre trylle  
Sende i posten og brev er litt gammeldags måte å vise kjærlighet på  
Sender bilder av hun til hun som gjør meg glad  
Sender boligannonser til hverandre haha på Finn  
Sender gøy ting fra Instagram og musikk til hverandre  
Sender humor som vi tenker den andre personen hadde likt  
Sender hverandre litt tull eller bilder eller tik tok videoer  
Sender nyhetsartikler som er interessante  
Sender nyhetsartikler til hverandre om det er noe relevant for noen av oss  
Sender sanger eller serier til den andre ting vi kommer over  
Sender som regel noen meldinger gjennom dagen om hvordan ting går  
Ser film sammen  
Ser på det litt som arbeid  
Setter mer pris på gode egenskaper nå da  
Si ifra om du skal noe og at du ikke er tilgjengelig den kvelden  
Sitter hjemme og ringer og prater om alt og ingenting  
Småprat gjennom hele dagen  
Snakker en del på FaceTime  
Snakker jo hver eneste dag  
Snakker mest om kvelden  
Snapchat er mer forstyrrende enn FaceTime for da må man gå og vente på svar kontra å ha en samtale  
Snapchat har kart hvor man kan se hvor den andre er og følge med litt  
Snapmap ser hvor den andre er og vet om han er tilgjengelig eller ikke  
Starte samtalen Sender ikke god morgen  
Starter med å sende en snap eller melding om noe skjer  
Stole på hverandre viktig  
Ta dag for dag og nyt tiden når man først har den sammen  
Teknologi gir mer motivasjon for å få det til å fungere  
Teknologien gjør at vi kommer nærmere i hermetegn  
Teknologi gjør terskelen lav for å fortsette forholdet  
Teknologien bidrar jo med at vi får opprettholde følelsene våre  
Teknologien er en liten del av forholdet selv om det er vår hovedmåte å kommunisere på for vi utnytter ikke teknologiens totale potensial  
Teknologien er en stor del av forholdet Hadde ikke fungert uten  
Teknologien er helt avgjørende og har mye å si  
Teknologien er så og si hele forholdet det er jo den som binder oss sammen  
Teknologien er til stede hele veien  
Teknologien er verdiløs om den ikke er i stand til å hjelpe oss med å holde kontakt

Teknologien funker ikke som en bra erstatte for å møtes fysisk  
Teknologien gjør at vi klarer å opprettholde en dialog og en kommunikasjon og gi hverandre oppmerksomhet  
Teknologien har en viktig rolle i den hverdagslige praten  
Teknologien har jo blitt en veldig stor del av forholdet  
Teknologien hjelper for du får litt hverdag i forholdet selv om det er langdistanse  
Teknologien kan ikke erstatte hverdagen vår sammen  
Teknologien kommer ganske til kort da for jeg har alltid satt pris på hverdagen vår sammen  
Teknologien opprettholder forholdet  
Tenker på fremtiden  
Tenkte det var vanskelig å bygge avstandsforhold på så kort tid sammen  
Tid på telefonen Kanskje litt mer enn andre  
Tiden er mer dyrebar på den måten man jobber litt hardere for å sette av tiden  
Tiden etter besøk Snakker ikke så mye  
Tiden går sakte når vi ikke er i lag og fort når vi er i lag  
Tiden sammen Bruker god tid med hverandre Alenetid Bruker ikke teknologi  
Tiden sammen Går fort mens tiden fra hverandre sent  
Tiden sammen har blitt mer dyrebar ikke nødvendigvis opplevelsene  
Tiden sammen har blitt mer spesiell  
Tidkrevende å skissere miljøet og nettverket mitt her til han  
Tidssoner er det vanskeligste aspektet  
Tilgjengelighet Vet når den andre er tilgjengelig  
Tips Å stole på hverandre  
Tips er å planlegge noe man ser frem til  
Tok han mer for gitt når vi bodde sammen  
Trist uten teknologi for man blir jo avhengig av hverandre da det blir et tomrom  
Tror det har gjort forholdet vårt sterkere og er nå klar for å starte et liv sammen etter tre år  
Uforutsette hendelser er veldig kjipt i et avstandsforhold  
Uten teknologi hadde man levd på minnene  
Uten teknologien vet ikke jeg hvordan det hadde funket men folk fikk jo det til å funke uten før  
Utvikle forholdet Vokst mer i lag  
Utviser kjærlighet med å sende ting Interne ting Humor  
Utviser Kjærlighet Viser kjærlighet med å sende ting digitalt  
Vær ærlig og vær ganske tilgjengelig  
Vanskelig å holde i gang den kjærestebiten om det er lang tid uten å møtes  
Vanskelig å ikke kunne være sammen fysisk  
Vanskelig å skulle prate ordentlig sammen om store temaer  
Vanskelig å ta opp ting og snakke om de  
Var en sær overgang til avstandsforhold  
Var fra hverandre i fire mnd. på grunn av corona

Varierer hvor lenge vi snakker etter hvor mye vi har å snakke om  
Verdsetter den tiden sammen  
Vi bruker både snapchat melding og FaceTime  
Vi bygger et eller annet som er solid nå som vi kan ha nytte av senere  
Vi bytter på å være hos hverandre i ferier  
Vi er jo oppvokst med den teknologien da så hadde vært rart uten  
Vi får nye ting å prate om og ny input i livet  
Vi gamer sammen  
Vi går glipp av den hverdagslige småpraten  
Vi hadde ikke snakket på forhånd om hvordan vi skulle ha avstandsforholdet så det var vanskelig  
Vi hadde kanskje flyttet sammen tidligere uten avstand  
Vi har blitt nærmere med avstand  
Vi har blitt noe mer codependent i løpet av pandemien så avstand kan være sunt i form av selvstendighetsprosjekt  
Vi har brukt FaceTime til å spille spill  
Vi har delt kalender  
Vi har en fast greie hvor vi snakker i telefonen om kvelden og oppdaterer hverandre om dagen  
Vi har funnet ut litt mer hvordan vi skal gjøre det her avstandsforholdet  
Vi har gjort yoga sammen om morgenen over FaceTime  
Vi har ikke lagt om kommunikasjonsmønsteret vi bare bruker kommunikasjonsmidlene på en litt annen måte  
Vi har samme mål i livet  
Vi har stor tidsforskjell som gjør det vanskelig  
Vi holder en fin rytme om vi møtes jevnlig  
Vi kommer fra samme sted så har ferier sammen  
Vi kommuniserer bedre og stoler på hverandre på en helt annen måte nå  
Vi må møtes litt på halvveien  
Vi overrasker hverandre litt hele tiden  
Vi ringes ofte ikke før om kveldene mens om dagen er det mer oppdatering om hva vi gjør på  
Vi sender digitale klemmer  
Vi ser når hverandre er aktive på Messenger  
Vi setter av tidspunkt for å snakke som man ville gjort når man møtes vanlig  
Vi sitter på hver vår side av skjermen og gjør ting sammen  
Vi snakker mindre når vi vet vi skal møtes  
Vi snakker mye om hva som fungerer og ikke og endrer det som ikke fungerer  
Vi spiller spill over nett sammen og med venner  
Vi tar kontakt hele veien og holder det gående så det fungerer jo  
Vi valgte å ikke gi opp på det  
Vi var ute når jeg var der og jeg visste ikke for en partyløve han var  
Vi vet at det er midlertidig  
Video krever at man setter seg ned og er mer tilgjengelig

Viktig å ha like forventninger

Viktig å kunne sende en melding i øyeblikket

Viktig å oppdatere hverandre og vise du har lyst å være med personen

Viktig å være litt enig om hvilken kontakt man skal ha og hvor mye

Viktig å være til stede når vi er sammen

Ville nok og hatt fysiske lavterskel samtaler som bare prate på kjøkkenet

Vise klart å tydelig hva man føler

Vokse Fått vokst på min egne måte

Yoga sammen som et holdepunkt

