

Gabrielle Solaké Sanneh Graatrud

Tryggende mestringstro

Stressmestring blant frilansjournalister

Masteroppgave i RAD6901 1 Organisasjon og ledelse, spesialisering
relasjonell ledelse

Veileder: Kristian Firing

Mars 2023

Gabrielle Solaké Sanneh Graatrud

Tryggende mestringstro

Stressmestring blant frilansjournalister

Masteroppgave i RAD6901 1 Organisasjon og ledelse, spesialisering
relasjonell ledelse

Veileder: Kristian Firing

Mars 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for pedagogikk og livslang læring



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Forskere spår at stadig flere av oss vil jobbe som frilansere, og selge vår kompetanse til ulike aktører, som følge av digitalisering og et endret arbeidsliv. Men tidligere forskning har også vist at det kan oppleves som stressende og usikkert å jobbe for seg selv. Denne masteroppgaven søker å danne kunnskap om hvordan frilansjournalister kan mestre stress og utrygghet, og undersøker problemstillingen: *Hvordan opplever dagens frilansjournalister å mestre stress i en hverdag uten tryggheten som ligger i fast ansettelse?* Tidligere forskning har også spådd at relasjonell kompetanse vil bli stadig viktigere i et mer digitalt arbeidsmarked. Jeg ser derfor på hvordan dagens frilansjournalister demmer opp for manglende tilhørighet og støtte fra kolleger.

Empirien i oppgaven er generert ved å gjøre semistrukturerte dybdeintervju med seks frilansjournalister som alle har jobbet selvstendig i mer enn 9 år. Frilansjournalistene rapporterer om helt forskjellige og individuelle stressorer, samt individuelle strategier for å mestre stress. Mine hovedfunn er strukturert i fire kategorier: 1. Motivasjon, med underkategoriene autonomi og kompetanse. 2. Relasjoner, med underkategoriene tilhørighet og sosial støtte. 3. Stress og mestring, med underkategoriene stressorer og mestring. 4. Tankegang, med underkategoriene mestringstro og mindset. Motivasjonen for å være frilansjournalist, drevet av en trang til autonomi og å kunne forfølge sin egen kompetanse, er viktig for informantenes opplevelse av å mestre stress. Ensomhet og en manglende følelse av tilhørighet opplevdes krevende, mens det å være i et sosialt miljø, oppleves stressreducerende. Bevisst selvledelse og gode rutiner for å møte stresset i hverdagen, virker å være viktig for opplevelsen av å mestre stress. Det som i min empiri fremstår som aller mest stressreducerende er følelsen av mestring, både relasjonelt og arbeidsmessig. De veletablerte frilansjournalistene har alle det jeg kaller tryggende mestringstro på et eller to av det man kan anta er de vanligste stressorene for frilansjournalister. Tryggende mestringstro kan sies å være en sterk tro på at «det ordner seg», og det kan virke som om denne troen trygger informantene i hverdagen, og gjør at de i større grad opplever å mestre stresset som kommer som følge av det å jobbe selvstendig.

Forord

Da kan jeg endelig sette sluttstrek for dette masterarbeidet, med både lettelse og vemod. Vemod fordi det har vært utrolig spennende å studere organisasjon og ledelse ved NTNU på deltid over flere år. Lettelse fordi selve masteroppgaven er skrevet ferdig. Det har vært mye mer krevende enn først antatt å gjennomføre et så langvarig og omfattende prosjekt på tampen av en pandemi, og ved siden av mitt vanlige frilansarbeid og småbarnsliv hjemme. Samtidig har det vært veldig givende å lære fra frilansjournalistene som har valgt å dele sin innsikt med meg. Jeg er utrolig takknemlig for alle frilanserne som har tatt seg tid til å snakke om hverdagsstress og selvledelse med en masterstudent, og retter en stor takk til de seks som sa ja til å bidra i masteroppgaven. Denne oppgaven ville vært umulig uten dere! En selvsagt takk går til min veileder Kristian Firing som har kommet med uvurderlige innspill og råd. Takk går også til min samboer og min mor som begge har lest og hjulpet til med korrektur. Jeg retter i tillegg takk til alle fagpersoner som jeg har fått høste råd av, og til alle som har heiet og kommet med innspill underveis, ingen nevnt, ingen glemt. Avslutningsvis må jeg takke Stiftelsen Fritt Ord og Frilansernes Studiepermisjonsordning (FriStup) som begge har hatt troen på prosjektet og bidratt med økonomisk støtte, slik at jeg som frilanser har kunnet ta meg tid til å jobbe med en masteroppgave. Tusen takk! Jeg håper nå at andre frilansere, eller de som er nysgjerrig på frilanshverdagen, kan finne nytte i denne oppgaven.

Oslo, 1.3.2023

Gabrielle Solaké Sanneh Graatrud

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	4
2. Teoridel	7
2.1 <i>Frilansjournalister og selvstendige næringsdrivende</i>	7
2.2 <i>Stress og stressorer</i>	8
2.3 <i>Mestring</i>	9
2.4 <i>Trygghet</i>	11
2.5 <i>Motivasjon</i>	12
2.6 <i>Mestringstro og mindset</i>	14
2.7 <i>Relasjoner</i>	16
2.8 <i>Selvledelse</i>	17
3. Metode	19
3.1 <i>Forskningsdesign</i>	19
3.2 <i>Utvalgsdesign</i>	20
3.3 <i>Forskningsmetode</i>	22
3.3.1 <i>Intervjuguide</i>	23
3.3.2 <i>Rekruttering</i>	23
3.3.3 <i>Intervjuet</i>	24
3.3.4 <i>Transkripsjon og koding</i>	26
3.4 <i>Forskerrollen</i>	28
3.5 <i>Etikk</i>	31
4. Resultater	34
4.1 <i>Motivasjon</i>	34
4.1.1 <i>Autonomi</i>	34
4.1.2 <i>Kompetanse</i>	37
4.2 <i>Relasjoner</i>	38
4.2.1 <i>Tilhørighet</i>	39
4.2.2 <i>Sosial støtte</i>	41
4.3 <i>Stress og mestring</i>	42
4.3.1 <i>Stressorer</i>	42
4.3.2 <i>Mestring</i>	46
4.4 <i>Tankegang</i>	47
4.4.1 <i>Mestringstro</i>	47
4.4.2 <i>Mindset</i>	49
5. Diskusjon	51
5.1 <i>Motivasjon</i>	51
5.2 <i>Relasjoner</i>	53
5.3 <i>Stress og mestring</i>	55
5.4 <i>Tankegang</i>	59
5.6 <i>Tryggende mestringstro</i>	61
5.7 <i>Praktiske implikasjoner</i>	64
6. Konklusjon	67
Referanseliste	69

1. Innledning

Jeg ønsker i denne masteroppgaven å studere hvordan frilansere opplever å mestre stress og utrygghet i hverdagen. Dette fordi jeg selv har jobbet som frilansjournalist siden 2016, og at jeg stadig får spørsmål rundt hvorvidt det oppleves som utrygt å jobbe på denne måten. Jeg ville derfor undersøke hvordan andre frilansjournalister mestrer stresset og utryggheten som denne formen for jobbstrukturering ofte gir.

Mange forskere har også spådd at flere kommer til å jobbe selvstendig eller som frilansere i fremtiden (Ramborg et al., 2016), ettersom ny teknologi gjør at man kan jobbe uavhengig av tid og sted, og at digitalisering vil automatisere stadig flere arbeidsoppgaver. Den statlige rapporten «Den norske modellen og fremtidens arbeidsliv — Utredning om tilknytningsformer og virksomhetsorganisering» (Fougner, 2021) tar blant annet for seg en slik utvikling. Likevel finnes det ikke mye forskning om frilansere eller selvstendig næringsdrivende. Frilansere er heller ikke spesielt omtalt i SSBs levekårsundersøkelser, og Fougner-utvalgets rapport (2021) trekker frem at tallgrunnlaget om innleie av arbeidskraft ikke er tilfredsstillende. Internasjonale studier har trukket frem at frilanseres kår er understudert (Gollmitzer, 2014), og det er i tillegg spådd at vi vil få en ny klasse av arbeidere uten fast ansettelse, som går på usikre og midlertidige kontrakter og har et svakt sikkerhetsnett (Standing, 2014).

Journalistikken er en bransje med lang tradisjon for frilans arbeidskraft. Frilansjournalister har ofte både tid til og en ambisjon om å dykke ned i annen tematikk enn fast ansatte, og de representerer derfor viktige stemmer i samfunnsdebatten. Antallet frilansjournalister er også voksende (Mathisen, 2019a). Nye forretningsmodeller tilpasset digital annonsering gir færre penger til de tradisjonelle mediene, og mediebransjen i Norge har de siste åra derfor vært preget av få jobber og mange nedskjæringer. En konsekvens av dette er at flere journalister etablert seg som frilansere. Det finnes likevel ikke mye akademisk litteratur om arbeidsforholdene eller hverdagsstresset til norske frilansjournalister. Rapporten «Frilansinitiativet» (2014) slo fast at det finnes lite kunnskap om frilansjournalisters økonomiske kår, og samme ble fastslått i frilansrapporten «Frilanser: Frykt eller frihet» (Ramborg et al., 2016). Norsk Journalistlag Frilans har siden gjort en del for å innhente ny informasjon, noe som blant annet ble omtalt i Frilansundersøkelsen i 2019. Fagforeningen

jobber nå med nye kartlegginger, og har ved et senere tidspunkt som mål å initiere studier om stress blant frilansjournalister, ifølge nåværende leder Audun Hasvik (A. Hasvik, personlig kommunikasjon, 28.4.2022). Men i dag finnes det ikke mye forskningslitteratur om verken belastningen eller mestringen av hverdagsstresset til dagens frilansjournalister.

Norsk forskning har sett et skille mellom frilansjournalister der en gruppe ser seg selv som entreprenører, en annen som idealister (Mathisen, 2019a). Men det er så vidt jeg har funnet, ikke vært gjort studier som ser på hvordan begge disse gruppene jobber med selvledelse. Det er heller ikke gjort mange empiriske studier av selvledelse blant kunnskapsmedarbeidere, og særlig ikke blant kunnskapsmedarbeidere i konsulentbransjen (Drake, 2020). Jeg mener frilansjournalister kan ansees som selvstendige kunnskapsmedarbeidere, og mener det er viktig å studere selvledelse og stressmestring blant frilansere, da mange venter at flere kommer til å jobbe på denne måten.

Det er gjort studier blant frilansjournalister som trekker frem den ekstra belastningen det er å håndtere både egen økonomi og samtidig stå for den journalistiske etiske standarden (Mathisen, 2019b). Frilansere rapporterer også om bekymring rundt manglende sosial sikkerhet (Ramborg et al., 2016). Negativt stress kan over lang tid påvirke helsen. Det er derfor ekstra viktig at frilansere som jobber uten sykeforsikring og hjelp fra en HR-avdeling i en større bedrift, har kunnskap om hvordan man kan redusere og mestre eget stress.

Den norske arbeidslivsmodellen er tuftet på trygghet som en av de viktigste verdiene (Fougner, 2021). Men frilansere er ikke et rettslig begrep og vil normalt ikke være å anse som arbeidstaker etter arbeidsmiljøloven (Fougner, 2021). Frilansere og selvstendig næringsdrivende betaler for sin frihet med mindre trygghet, konkluderer rapporten «Frilans: Frihet eller frykt» (Ramborg et al., 2016). Mange søker nettopp trygghet og tilhørighet i et team eller et arbeidsmiljø når de ser etter en jobb. Men en jobb uten kolleger eller faste rammer skårer per definisjon lavt på begge disse parameterne. Jeg mener det er nyttig å undersøke hvordan de frilansjournalistene som har klart seg over lengre tid, klarer å ha en trygghetsfølelse i hverdagen. Jeg ønsker også å se på hvordan frilanserne kompenserer for manglende tilhørighet og støtte fra kolleger.

Digitaliseringen har gitt grobunn for entreprenørskap (Ruud, 2014), og i fremtiden vil det kunne komme flere frilansjournalister. Forskning viser at relasjonell kompetanse og det å forstå de mellommenneskelige aspektene i en jobbsituasjon blir viktigere når vi jobber mer digitalt (De Paoli, 2020). Forskning har også vist at det å bygge nettverk kan være positivt for en frilanser (Gollmitzer, 2014). Jeg har ikke klart å finne studier som ser spesifikt på hvordan frilansjournalister jobber relasjonelt eller med tilhørighet. Jeg ønsker derfor å undersøke utfordringer knyttet til paradokset i det å jobbe selvstendig og i tillegg måtte være god relasjonell. Dette spesielt fordi Baumeister og Leary har vist at gode relasjoner og en følelse av tilhørighet er viktige forutsetninger for et godt liv (1995).

Formålet med denne oppgaven er å utvikle kunnskap om hvordan frilansjournalister opplever det å mestre stress og utrygghet når de jobber utenfor rammene i den norske arbeidslivsmodellen, i en hverdag som kan være preget av alt fra frihet til frykt. Norsk forskning har vist at stress og isolasjon er blant årsakene til at mange frilansjournalister forlater yrket, men at selve ønsket om å være frilansjournalist virker som en buffer mot stress (Elstad, 2015). Jeg vil derfor se på hvordan de som har klart seg over tid, håndterer hverdagsstresset når de jobber for seg selv. Jeg vil bygge videre på funnene fra Frilansundersøkelsen 2019 som konkluderte med at frilansjournalistene lever med høy trivsel, men usikre kår, og rapporten «Frilanser: Frihet eller Frykt» (2016) som konkluderte med at slik jobbstrukturering varierer mellom de to ytterpunktene frihet og frykt. Jeg vil imidlertid se på hvordan et utvalg av dagens frilansjournalister jobber med å håndtere stress, usikre kår og frykt. Jeg ønsker å analysere utsagnene til informantene ved hjelp av teorier hentet fra relasjonell ledelse. Basert på teorier om positiv psykologi (Drønnen, 2020), altså teorier om hvordan mennesker fungerer optimalt, vil jeg forsøke å få frem gode praksiser som kan inspirere andre frilansere.

Min problemstilling er: *Hvordan opplever dagens frilansjournalister å mestre stress i en hverdag uten tryggheten som ligger i fast ansettelse?*

2. Teoridel

Jeg vil bygge opp denne masteroppgaven med en innledende teoridel før jeg redegjør for metodiske valg og deretter presenterer mine funn. Jeg avslutter oppgaven med å diskutere funnene og komme med en oppsummerende konklusjon. I teoridelen vil jeg redegjøre for og definere hovedbegrepene i problemstillingen, og så gjøre rede for begrepene som vil bli viktige i mitt masterprosjekt. Jeg vil samtidig vektlegge hvorfor de valgte teoretiske begrepene kan bidra til å belyse masteroppgavens problemstilling: Hvordan opplever dagens frilansjournalister å mestre stress i en hverdag uten tryggheten som ligger i fast ansettelse?

2.1 Frilansjournalister og selvstendige næringsdrivende

Jeg ønsker å benytte frilansjournalister som utgangspunkt til en kvalitativ studie av informantenes opplevelse av å mestre stress, fordi det er gjort få slike studier blant journalister som jobber selvstendig.

Frilanser er ikke et rettslig begrep etter arbeidsmiljøloven (Fougner, 2021), og det finnes flere definisjoner på hva en frilanser er. Ifølge Norsk Journalistlag er en frilansjournalist «en selvstendig oppdragstaker som selger tekst og/eller bilder til medievirksomheter. Den typiske frilansjournalist har gjerne flere oppdragsgivere og utfører arbeidet fra eget kontor» (Norsk journalistlag, u.å.a). Da jeg har valgt å studere frilansjournalister, legger jeg denne definisjonen til grunn i den videre oppgaven.

Frilansundersøkelsen 2019 tok for seg flere av utfordringene til dagens frilansjournalister. Dette er en kvantitativ surveyundersøkelse gjennomført våren 2019, blant i underkant av 500 journalister, der spørsmålene kretser rundt faktiske utfordringer i frilansjournalistenes hverdag. Rapporten beskriver det å være frilanser «som å være i et evig og motsetningsfylt spenn mellom frihet og sårbarhet, mellom faglig autonomi på den ene siden og utrygghet og usikkerhet på den andre» (Knudsen & Mathisen, 2019, s.4). Studien som er gjort blant medlemmer i NJ Frilans, Pressefotografenes Klubb og Norsk Kritikerlag, undersøkte hovedsakelig problemer knyttet til inntektsnivå og sårbarhetsfaktorer på grunn av mangel på sykeforsikringer og pensjonspareordninger. Studien undersøker ikke i særlig grad mestring av stress eller strategier for selvledelse.

Det har vært gjort studier som viser at mange frilansjournalister er fornøyde med sin arbeidssituasjon, men at et tøft arbeidsmarked, sosial isolasjon og jobbstress er blant de forhold som gjør at mange gir seg som frilansere (Elstad, 2015). Det er derimot vist at erfaring gjør det gradvis lettere å klare seg som frilanser (Knutsen & Mathisen, 2020). Jeg vil i min oppgave derfor studere hvordan de som har klart seg som frilansjournalister over lengre tid, opplever å mestre stress og potensiell sosial isolasjon. Dette ønsker jeg å gjøre fordi det er spådd at flere kommer til å måtte jobbe selvstendig eller som frilansere i fremtiden.

2.2 Stress og stressorer

Stress er ifølge Store Norske Leksikon «et meget vidt begrep, og refererer dels til et vidt spekter av krevende fysiologiske og psykologiske påvirkninger (stressorer), dels til organismens totale reaksjon på slike (ressursmobilisering)» (Svartdal, 2022). Jeg vil i denne oppgaven forsøke å forstå hva informantene opplever som stressende, altså deres stressors, og hvordan de selv opplever at de mestrer disse stressorene. Jeg vil ikke kartlegge hvordan informantene opplever de kroppslige reaksjonene på opplevelsen av stress, ofte kalt stressresponsen (Otterholt & Jacobsen, 2022).

Lazarus & Folkman (1984) definerer stress som tilstanden der et individ opplever en uoverensstemmelse mellom kravene i situasjonen og individets ressurser, som kompetanse og sosial støtte i eget miljø. Er det balanse mellom egne ressurser og en ytre belastning, er det større sannsynlighet for mestring. Viktig for deres teori er at individets opplevelse av stress kan endres, og dette avhenger blant annet av personens tilgjengelige ressurser, om de kan få sosial støtte, eller kan justere krav og forventninger. Ifølge stressforskningen er det fortolkningen av ytre krav som avgjør om du opplever stress i en gitt situasjon, ikke selve belastningen eller det som stresser deg (Manger & Wormnes, 2018, s. 207). Forskjellige mennesker har også ulike sårbarhetsfaktor for stress. Og hvor vanskelig vi opplever en stressor avhenger av hvilken mening vi tillegger belastningen som oppleves som stressende (Manger & Wormnes, 2018).

Forskningen skiller gjerne mellom negativt stress (distress) når man føler man ikke har nok ressurser til å møte ytre krav, og positivt stress (eustress) der kravene kan oppleves som skjerpene og resultatfremmende (Samdal et al., 2017). Dette skille ble først fremmet som

psykologisk begrep av lege, biokjemiker og stressforsker Hans Selye. En vedvarende følelse av å ha for mange krav i hverdagen kan føre til utbrenthet. «Utbrenthet er en type stress, en utmattelsestilstand hvor følelsesmessig tilkortkomning utgjør en sentral del» (Roness & Matthiesen, 2002, s. 37).

Journalistikken er en bransje med høyt stressnivå, der mange forhold kan virke stressende – alt fra å finne riktig sak å skrive om, hvordan strukturere og skrive denne, ta etiske hensyn, levere artikkelen opp mot en gitt deadline og være før alle andre med saken. Frilansjournalister kan legge til stressorer som potensiell ensomhet, usikkerhet om tilstrekkelig med fremtidige oppgaver, svingende inntekter og høye krav til kvalitet både fra deg selv og oppdragsgivere. Ifølge Dansk Journalistlags (DJ) tidligere arbeidsmiljøkonsulent, Eva Jacobsen, er det mentale presset som kommer av å måtte være på hele tiden og ikke ha en fast arbeidstid, det mest krevende for frilansere (Norsk Journalistlag, u.å.b). Usikkerhet er altså blant det som kan gi frilansere stress, samtidig kan det å ønske seg en frilanstilværelse faktisk gi trivsel og lavere stress for dem som takler denne formen for arbeidstilknytning (Elstad, 2015).

Det er skrevet mye om stress og implikasjoner av dette knyttet til journalister som dekker traumatiske hendelser – blant dem Flannery (2022) og Backholm & Idås (2015). Jeg har bevisst valgt bort frilansjournalister som vanligvis dekker krig og konflikt, og velger derfor ikke å gå inn på en diskusjon om stress som følge av traumatiske hendelser. Jeg ønsker å studere hvordan veletablerte frilansjournalister opplever det å mestre stress knyttet til måten de organiserer sitt arbeid, altså utenfor tryggheten som ligger i fast arbeid.

2.3 Mestring

Ifølge Store norske leksikon er mestring et mye brukt begrep i moderne psykologi som generelt viser til hvordan en person håndterer oppgaver og utfordringer som vedkommende møter i livsløpet (Svartdal, 2018). Mestringsbegrepet har imidlertid ulike betydninger avhengig av teoretisk utgangspunkt. I forhold til stress skiller forskningen gjerne mellom oppgaveorientert mestringsstrategi, at man gjør noe aktivt for å løse utfordringen, og emosjonsorientert strategi, der man gjør noe med opplevelsen eller følelsen som problemet

skaper, man kan også ha unngående mestringsstrategi, at man forsøker å ikke forholde seg til problemet (Lazarus & Folkman, 1984).

Mestring i prestasjonssituasjoner er knyttet til Albert Banduras begrep self-efficacy eller mestringstro (Svardal, 2018). Dette kommer jeg tilbake til, da begrepet mestringstro vil være viktig i diskusjonen om informantenes opplevelse av å mestre stress. Høy mestringstro er en faktor som reduserer den negative effekten av å være utsatt for stress (Manger & Wormnes, 2018, s. 217). Jeg vil også se på selvbestemmelse og en følelse av kontroll, to andre forhold som påvirker stressreaksjonen (Manger & Wormnes, 2018, s. 16).

Stressmestring viser i daglig talen ofte til fysiske tiltak for å takle og møte stress, og om man googler stressmestring får man opp forslag som mindfulness og yoga. Stress som mestres er utviklende, og mestring handler om å ha en positiv forventning til hvordan man vil håndtere en situasjon (Samdal et. Al, 2017). Stressmestring handler om å identifisere og møte stressreaksjoner som allerede har oppstått i kroppen, og å forebygge nye, ved hjelp av trening eller bevisst ledelse som kan minimere uønskede stressreaksjoner og effekten av disse. (Flin, 1996, s. 133). Stressmestring handler om hvordan vi møter negativt stress, og hvordan vi skaper en buffer mot stressorene for å minke den negative effekten av disse. Det finnes mange fysiske metoder for å håndtere stresset vi møter i hverdagen, men jeg vil ikke gå inn på disse her. Jeg vil i denne oppgaven fokusere på de mentale strategiene, da måten en person tenker omkring en stressor langt på vei avgjør hvilken evne man har til å mestre tilstanden (Manger og Wormnes, 2018, s. 210). Jeg vil også senere i oppgaven se på sosiale forhold, som sosial støtte, da dette også er viktig for mestring av stress.

Ifølge teorier fra narrativ organisasjonsutvikling ansees mennesker som forfattere som aktivt konstruerer fortellinger om sine liv. Disse fortellingene former måten vi ser på oss selv, andre og verden - og de former igjen fundamentet for våre handlinger (Schnoor, 2015). Narrativene frilansjournalistene har, vil si noe om hva de anser som sine handlingsgrunnlag og hvordan dette igjen påvirker deres måte å håndtere stress. De mentale narrative vi har, påvirker vår mestringstro, og igjen hvordan vi opplever stress og egen trygghet.

Det finnes mye akademisk litteratur om mestring knyttet opp mot helse, idrett og mestring innenfor skolen, men mestring av arbeidssituasjon er ikke i like stor grad omtalt. Jeg ønsker derfor å studere frilansjournalisters opplevelse av å mestre av stress.

2.4 Trygghet

Trygghet og anstendighet har vært et mål for norsk arbeidsliv (Fougner, 2021), samtidig viser forskning at de som jobber som frilansere, på korttidskontrakter eller som ringevikarer har en hverdag preget av utrygghet og stress (Standing, 2014). Ifølge Guy Standing har vi fått en ny samfunnsklasse han kaller prekariatet. Denne klassen er kommet til som en følge av globalisering og består av ringevikarer, frilansere, vikarer og andre løsarbeidere. Prekariatet kjennetegnes ved at arbeiderne mangler de sju formene for arbeidsrelatert trygghet fagforeninger har kjempet frem – arbeidsmarkedstrygghet (inntektsgivende muligheter), stillingsvern (beskyttelse mot oppsigelse), omstillingsvern, sikkerhet på arbeidsplassen, kompetanseutviklingstrygghet, inntektstrygghet og representasjonsrett (Standing, 2014).

Eldring og Ørjaseter (2018) bruker begrepet løsarbeidersamfunnet om det Standing kaller prekariatet, og advarer mot at denne gruppen er voksende. Skillet mellom jobb og fritid er sjeldent håndhevet for dem som jobber med løsere kontrakter, dette skaper igjen utrygghet og stress (Eldring & Ørjasæter, 2018). Frilansjournalister kan ansees som en del av denne klassen uten den vanlige formen for arbeidstrygghet, norske undersøkelser har trukket frem at frilansjournalister lever under kår som ligner dem i prekariatet (Mathisen, 2019a). Annen forskning har vist at utrygghet er noe av det mest krevende for frilansjournalister (Elstad, 2015, s. 114). Til tross for usikre og utrygge vilkår, har derimot studier vist at jobbtilfredsheten blant norske frilansjournalister er høy (Knudsen & Mathisen, 2019).

Stressresponsen er kroppslige reaksjoner som mennesket har hatt i alle tider for å unngå farer, og den øker vår våkenhet og beredskap når vi tolker en situasjon som krevende (Otterholt & Jacobsen, 2022). Trygghet kan sies å være det motsatte av stress. Stresset legger seg når man føler seg trygg. Er du stresset snevrer oppmerksomheten din seg inn for å beskytte deg mot fare, mens en opplevelse av trygghet gir løsninger og læring. «Vi må ganske enkelt føle oss trygge for å kunne fungere på jobb, og ikke minst bruke energien på det som gir resultater» (Carl & Egeland, 2021, s. 21).

Tidligere forskning har vist at hjernen fungerer best når den føler at den er i et miljø med psykologisk trygghet, der feil er tillatt (Edmondson, 2020). Den indre dialogen påvirker en persons opplevelse av egen trygghet og en opplevd følelse av stress. «Når du har innsikt i hvordan stress virker på deg, vil du oppleve større grad av kontroll og dermed bli trygg» (Carl & Egeland, 2021, s. 33). Psykologisk trygghet har vært mye omtalt den siste tiden, og viser til en trygghet som skapes innad i team, i relasjon til andre. Jeg ønsker i denne oppgaven å undersøke hvorvidt veletablerte frilansjournalister klarer å ha en opplevelse av trygghet, altså som motsats til stress, uten den tryggheten det gir å jobbe i et fellekap.

2.5 Motivasjon

Motivasjonen er avgjørende for om vi lykkes med oppgaver (Manger & Wormnes, 2018, s. 173). Forskingen skiller gjerne mellom indre motivasjon, at vi gjør noe fordi vi selv ønsker å gjøre en oppgave, og ytre motivasjon, at vi gjør noe fordi vi venter en påskjønnelse, anerkjennelse eller belønning. Ifølge Edward L. Deci og Richard M. Ryans kognitive evalueringsteori, selvbestemmelsesteorien (1985), øker indre motivasjon når mennesker lever i et miljø der våre grunnleggende psykologiske behov er tilfredsstilt. Teorien tar utgangspunkt i at mennesket har tre grunnleggende, medfødte psykologiske behov: Opplevelse av tilhørighet, opplevelse av kompetanse og opplevelse av selvbestemmelse (autonomi). Disse behovene må tilfredsstilles for at vi skal oppnå optimal indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Ifølge selvbestemmelsesteorien gjør personer som er indre motiverte oppgaver av egen trivsel eller for å oppnå et mål de selv ønsker å nå. De velger å gjøre oppgaven uavhengig av ytre motivasjon. Vår sterkeste indre motivasjon vil hele tiden være søken etter vekst og personlig utvikling, ifølge selvbestemmelsesteorien.

Indre motivasjon påvirker også en persons stressnivå. «Autonomi og innflytelse på arbeidsoppgaver er dokumentert å ha stor betydning for om arbeidsbelastningen gir seg utslag i helseskadelig stress» (Samdal et al., 2017). I stressende situasjoner er ofte opplevelsen av autonomi, altså muligheten til å ta på seg oppgaver og valg av hvordan oppgavene skal gjennomføres, avgjørende for hvordan man oppfatter situasjonen. Medarbeidere som opplever høy grad av jobba autonomi, leverer bedre i jobbsammenheng, har mindre stress, angst, utbrenthet, rollekonflikter og fravær (Glasø & Thompson, 2020, s. 108). Trusler og deadlines kan derimot hemme opplevelsen av autonomi, fordi det kan få

mennesket til å føle seg tvunget til å handle ut ifra kravet om å overholde deadlinen, heller enn å følge interessen for aktiviteten (Deci & Ryan, 1985). Å føle seg kontrollert av andre, hemmer også indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000). Når behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet ikke blir tilfredsstilt kan det føre til frustrasjon, stress, angst og noen ganger sykdom (Manger & Wormnes, 2018, s. 175).

Autonomi er ifølge Store Norske leksikon et begrep som brukes spesielt innen moralfilosofien og omhandler en persons evne til selv å bestemme sine handlinger og grunnlaget for sine handlinger (Sagdahl, 2019). Autonomi er opplevelsen av å ha valgfrihet om hvilke oppgaver man kan holde på med, og hvordan man skal løse dem (Deci og Ryan, 1985). Kompetanse stammer fra mestringsopplevelser (Manger & Wormnes, 2018, s. 177), jo mer du mestrer, jo mer tør du satse på ukjente oppgaver. Trygg kompetansefølelse gjør deg mindre redd for å feile, og du tør da i større grad å spørre om hjelp fra andre uten å føle deg dum. Oppgaver som er selvvalgte, der man føler man får brukt sin kompetanse, kan påvirke indre motivasjon. Men dette må gjøres i et miljø som tilrettelegger for at personen får benyttet sine evner, der personen føler tilhørighet (Deci & Ryan, 2000). Tilhørighet viser til å føle seg knyttet til og ha et følelsesmessig bånd til dem man daglig interagerer med. Behovet for tilhørighet viser til at mennesker har et behov for regelmessig kontakt med mennesker vi føler oss knyttet til. Fravær av sosiale bånd er forbundet med lav trivsel (Baumeister & Leary, 1995). Selvbestemmelse utvikles ifølge Deci og Ryan i sosiale miljø som støtter individets behov for kompetanse og autonomi. Men det finnes situasjoner der tilhørighet er mindre viktig for indre motivasjon, mener forskerne. Mange er indre motiverte for å gjøre ting alene, men de fleste trenger en trygg relasjonell base for å opprettholde en følelse av trygghet, og for å sikre en mer robust utvikling (Deci & Ryan, 2000).

Internasjonale studier har vist at frilansjournalister trives godt, på tross av store utfordringer, spesielt på grunn av deres opplevelse av autonomi (Gollmitzer, 2019). Norske studier har funnet at frilansere har veldig høy indre motivasjon. Dette gir frilansjournalistene jobbtillfredshet, noe som veier opp for stress og en følelse av utrygghet. «Intrinsic motivation and freelancing as a personal choice are the most important factors to explain overall satisfaction among freelancers» (Elstad, 2015). Tidligere norsk forskning har vist at frilansjournalister er spesielt motivert av autonomi, og den personlige veksten de får ved å

drive for seg selv (Mathisen, 2019a). Jeg vil derfor undersøke hvorvidt dagens frilansjournalister opplever og benytter indre motivasjon som en buffer mot stress, og hvorvidt deres motivasjon skaper en form for opplevd trygghet.

2.6 Mestringstro og mindset

En faktor som ofte påvirker motivasjonen til å gå i gang med krevende oppgaver, er en persons mestringstro (self-efficacy) – altså troen på at man er kapabel til å kontrollere ens egen utføring av en bestemt oppgave, et nøkkelbegrep i Albert Banduras sosial-kognitive teori (Bandura, 2006). På norsk benytter noen forskere mestringsforventning om self-efficacy, og lager et skille mellom dette og mestringstro (Manger og Wormnes, 2020), men jeg vil i denne oppgaven konsekvent benytte begrepet mestringstro.

Mestringstro viser til mestring av bestemte oppgaver, og mennesker med høy mestringstro har tillit til egne evner og egen kompetanse i en gitt kontekst. Folk med høy tiltro til egne evner vil se på vanskelige oppgaver som utfordringer de kan mestre, istedenfor vansker de bør unngå (Bandura, 1995). Mestringstro viser til hva en person tror eller forteller seg selv er mulig i en spesiell kontekst. Graden av mestringstro påvirker også en persons sårbarhet overfor stress, og hva man tror man kan få til (Bandura, 1995). «Although subjected to the same environmental stressors, individuals who believe they can manage them remain unperturbed, whereas those who believe the stressors are personally uncontrollable view them in debilitating ways» (Bandura, 1995, s. 8). Ifølge sosial-kognitiv teori kan derimot hver og en av oss endre seg på bakgrunn av vår tankevirksomhet, derav ordet kognitiv. Men vi må være i et miljø som legger til rette for dette, derav ordet sosial.

Mestringstro påvirker prestasjoner på tre måter. Troen påvirker hvor høye mål vi velger å sette for oss selv og hvilke oppgaver vi velger å forfølge, hvor mye innsats vi er villige til å legge i en jobb, samt utholdenheten i møte med krevende oppgaver og motgang (Bandura, 1995). Mennesker med høy mestringstro og høye forventninger om å fungere i jobb, kan benytte dette som en buffer mot stress. Ved lav mestringstro vil man lettere la seg påvirke av ytre faktorer, og en krevende situasjon vil lettere oppleves som negativ og stressende. «People's beliefs in their coping capabilities affect how much stress and depression they experience in threatening or difficult situations, as well as their level of motivation.

Perceived self-efficacy to exercise control over stressors plays a central role in anxiety arousal» (Bandura, 1995, s. 8). Når mestringstroen er høy, vil krevende oppgaver kunne føles skjerpene og gi positivt stress (eustress). «Mestringsopplevelser i stressituasjoner gir trygghet og tillit til egne evner og ressurser og tilsvarende ressurser som er tilgjengelig i personens nettverk» (Samdal m.fl, 2017).

Ifølge Bandura (1995) finnes det fire kilder som påvirker en persons mestringstro. Disse er egen erfaring av tidligere mestring (mestringserfaringer), observasjon av at andre mestrer en oppgave, verbal overtalelse/oppmuntring, og fysiske og mentale tilstander – altså en persons indre dialog om man er ansent eller stresset når man tenker på situasjonen, dette påvirker mestringstroen. Folk med lav mestringstro kan tenke at de ikke klarer en oppgave, og unngå å forsøke, bare fordi de kjenner en stressrespons ved tanken på oppgaven. Viktig for denne oppgaven er imidlertid at man kan bygge mestringstro ved overtalelse eller ved å erfare at andre mestrer en krevende oppgave.

Generell selvtillit eller egne personlige egenskaper kan være en forutsetning for å ha mestringstro. Men mestringstro er kontekstavhengig, og man kan ha ulik tiltro til mestring på forskjellige områder i livet. Innenfor journalistikken kan det føre til at en person som ikke selv oppfatter å ha generelt mye selvtillit, kan ha høy mestringstro til det å skrive frilanstekster. Mestringstroen kan altså endres i en gitt sosial kontekst. Tanken om at mestringstroen kan endres, vil være forutsetning for den videre diskusjonen i oppgaven og mitt ønske om å danne kunnskap som igjen kan inspirere andre. Dette er også i tråd med Albert Banduras teori om human agency, altså menneskers evne til å ta styring i eget liv, at vi kan forme våre omstendigheter og de retninger livet vil ta (Bandura, 2006).

Forskning har vist at selvstendig næringsdrivende har høyere mestringstro enn ansatte (Bradley & Roberts, 2004), og Gollmitzer har studert frilanseres fremtidstro (2014). Men det er gjort få studier på journalister og mestringstro, ifølge mine søk. Det samme konkluderer en sør-afrikansk studie om mestringstro blant radiopersonligheter (Delpont, 2021).

Mestringstro henger sammen med troen på endring, og hvorvidt en person tror det er mulig å omstille seg. «Growth mindset» viser til en tankegang basert på at læring og utvikling er oppnåelig for alle. Dette kan sees i motsetning til «fixed mindset», altså en fastlåst

tenkemåte, der du ikke tror talentet til mennesker på et spesielt område kan endres. Begge begrepene stammer fra den amerikanske psykologen Carol Dweck (Drønnen, 2020). Jeg har en tanke om at de som har valgt å jobbe som selvstendige journalister har en tankegang preget av mestringstro og «growth mindset» for å møte alle utfordringene i en arbeidsdag uten de trygge rammene i et tradisjonelt arbeidsliv.

Jeg ønsker i denne masteroppgaven å undersøke hvorvidt frilansjournalistene opplever at tankegang og mestringstro fungerer som en motvekt til stress, og hvorvidt deres tankegang påvirker deres opplevelse av trygghet når de jobber alene.

2.7 Relasjoner

Frilansstilværelsen karakteriseres ofte av autonomi, men på tross av at frilansere jobber alene, må selvstendige journalister forholde seg til alt fra oppdragsgivere til kilder. De bør derfor ha tanker om hvordan de bygger relasjoner og tørre å ta relasjonelt initiativ (Spurkeland, 2020). Frilansrapporten fra 2016 trekker frem at de spurte frilanserne er opptatt av å ha fornøyde kunder og levere kvalitet (Ramborg et al., 2016). Frilansere har derfor behov for det The Arbinger Institute kaller «outward mindset» (*The Outward Mindset*, 2016) – altså det å hele tiden ha kundenes beste i tankene. «Outward mindset» er viktig for bedrifter for å lykkes i næringslivet. De relasjonsorienterte oppnår generelt også best resultater i arbeidslivet (Spurkeland, 2020). For å lykkes som frilansjournalist, må man forstå kundens behov (Ruud, 2014, s. 22).

Frilansere lever av å ha et godt forhold til sine oppdragsgivere, konkluderer også Frilansundersøkelsen 2019 (Knudsen & Mathisen, 2019). Forskning har i tillegg vist at de frilanserne som har gode relasjoner til redaktører og fast ansatte kolleger har høyere fremtidstro enn de som ikke har det (Gollmitzer, 2014). Baumeister og Leary har også vist at relasjoner og en følelse av tilhørighet er en viktig forutsetning for å ha et godt liv. De mener at ensomhet og sosial isolasjon er uforenlig med høy trivsel (1995). Det er derfor viktig for frilansere å ha gode relasjoner, da det å være i et sosialt nettverk er igjen stressreducerende. «Considerable research shows that people who do not have adequate supportive relationships experience greater stress than those who do. In part, this is because having

other people available for support and assistance can enhance coping and provide a buffer against stress» (Baumeister & Leary, 1995).

Sosial støtte trekkes av flere forskere også frem som noe av det viktigste for å motvirke stress. Albert Bandura forfekter at sosial mestringstro, som gjør at man etablerer støttende relasjoner, er viktig for å motvirke stress. Han anbefaler alle å etablere sosial støtte rundt seg (1995, s. 9). Flere forskere konkluderer med det samme. «In almost all models of occupational stress, social support (from colleagues, family and friends) appears as a mediating variable. That is, individuals appear to be able to cope with stressors better if they have the support of others with whom they can share problems or workload, or simply relax and unwind» (Flin, 1996, s. 119).

Norsk forskning har vist at sosial isolasjon og stress er blant de negative forholdene som gjør at frilansere gir seg som selvstendige næringsdrivende (Elstad, 2015). Jeg vil derfor studere hvor vidt frilanserne som har klart seg over tid benytter relasjoner, tilhørighet og sosial støtte for å skape en følelse av trygghet, og som en form for buffer mot stress.

2.8 Selvledelse

Det finnes flere ulike definisjoner på selvledelse, men selvledelse kan sies å innebære «kontinuerlig oppmerksomhet på egne arbeidsmetoder for å kunne arbeide mer selvstendig samt å utvikle en produktiv tenkemåte for å kunne mestre arbeidslivets forventinger til effektiv arbeidsinnsats» (Glasø & Thompson, 2020). Selvledelse kan også vise til evnen til å lede, motivere og påvirke seg selv gjennom egne tanker, følelser og adferd (Fikse, 2015).

Ifølge Glasø og Thompson passer selvledelse inn under konteksten til Banduras sosial-kognitive teori, som «hevder at menneskelig atferd best kan forklares som et triadisk gjensidig forhold mellom indre påvirkninger (kognisjon), ytre påvirkninger (miljø) og atferd» og at enkeltmennesket selv har kontroll på når det gjelder å sette standarder for egne prestasjoner (2020, s. 62). Glasø og Thompson viser til at visse forskere tidligere har vist en sammenheng mellom det å praktisere selvledelse og å rapportere om høy grad av mestringstro (2020, s. 107). Et av målene for selvledelse er nettopp å øke egen mestringstro.

Selvledelsesstrategier er også nært knyttet til indre motivasjon. Mentale selvledelsesstrategier fokuserer på den indre belønningen som ligger i selve utførelsen av ulike oppgaver (Glasø & Thompson, 2020, s. 63). Selvledelse kombinerer adferdsstrategiene fra selvstyring med kognitive strategier basert på indre motivasjon og konstruktive tankemønstre. Det er først og fremst tankene, eller de mentale og kognitive strategiene, til frilansjournalistene jeg ønsker å studere i denne oppgaven. Jeg har derfor valgt bort å studere frilansernes adferdsfokuserede strategier for selvobservasjon, målsettingsarbeid og fokuseringsstrategier (Glasø & Thompson, 2020, s. 102). Arbeidshverdagen til frilansere krever at de mestrer sitt fagfelt, men også regnskap, salg, markedsføring og administrasjon (Ramborg et al., 2016). Jeg ønsker i denne oppgaven å undersøke hvordan frilansjournalistene opplever å mentalt lede seg selv til mestring, ikke å studere hvordan frilanserne faktisk løser administrative ledelsesoppgaver i eget virke.

Tidligere norske studier har vist til et skille mellom to typer frilansere, entreprenøren og idealisten (Mathisen, 2019a). Førstnevnte foretrekker og setter pris på businessdelen av frilanslivet, mens idealisten er drevet av å gjøre noe idealistisk. Jeg vil imidlertid se på hvordan frilansere som finnes i begge disse gruppene forholder seg til selvledelse, altså hvordan de leder seg selv, noe det er behov for i begge grupper for å ha et levedyktig virke.

Selvledelse påvirkes av vår personlighet og hvorvidt vi er disponert for å gjøre dette, eller om vi trenger å arbeide hardt for å utvikle selvledelsesferdigheter (Glasø & Thompson, 2020, s. 104). Jeg har likevel valgt ikke å gå inn i verken personlighet, viljestyrke eller personers egen oppfattelse av indre kontroll i denne masteroppgaven, på tross av at alle disse faktorene kan påvirke en persons evne til stressmestring og selvledelse. Dette valget er tatt for å begrense oppgavens omfang, men også fordi teknikker for selvledelse og stressmestring kan læres. Selvledelse er knyttet til mestring i form av mestringsstrategier rundt selvregulering, altså regulering av atferd, tenkning og emosjoner i relasjon til et mål personen har satt seg (Svartdal, 2018). Jeg vil benytte begrepet selvledelse til å undersøke hvordan frilansjournalistene mentalt leder seg selv og hvordan de opplever å mestre stress uten tryggheten som ligger i fast ansettelse. Deres nåværende selvledelsesstrategier er viktige for hvordan informantene møter stress.

3. Metode

Formålet for denne oppgaven er å studere hvordan dagens frilansjournalister opplever å mestre stress og usikkerhet i en hverdag utenfor de trygge rammene i det norske arbeidslivet, dette for å generere kunnskap om hvordan kommende frilansere kan mestre denne typen jobbstrukturering.

Jeg vil i metodedelen gi en redegjørelse av mitt arbeid med å undersøke problemstillingen: Hvordan opplever dagens frilansjournalister å mestre stress i en hverdag uten tryggheten som ligger i fast ansettelse? Jeg vil gi en så detaljert beskrivelse av innsamlingsprosessen og analyseprosessen som mulig, for å etterkomme de tre kvalitetskriteriene ved kvalitativ samfunnsforskning – pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet (Tjora, 20121, s. 259). Jeg vil reflektere over hvordan egne tolkninger er fremkommet for å skape transparens og pålitelighet, og deretter vise at svarene jeg har kommet frem til er gyldige. Jeg vil så reflektere over det som er studiens formål, og vise hvordan mine funn kan ha relevans for andre (Tjora, 2021).

Metodekapittelet starter med en redegjørelse av valg av forskningsdesign, utvalg av informanter og hvilke metodiske valg jeg har gjort under arbeidet med masteroppgaven. Kapittelet avsluttes med en diskusjon om forskerrollen, egen forforståelse og hvordan denne kan påvirke forskningsarbeidet. Jeg avslutter kapitelet med en redegjørelse av etiske hensyn jeg har måttet ta i arbeidet.

3.1. Forskningsdesign

Ordet forskningsdesign viser til hvordan man ønsker å studere et gitt tema. Jeg ønsket i denne masteroppgaven å forstå livsverdenen og erfaringene til frilansjournalister som har jobbet på denne måten i lengre tid, og valgte å gjøre dette ved hjelp av fenomenologisk metode. Fenomenologi er både en filosofi som kan føres tilbake til den tyske filosofen Edmund Husserl, og et kvalitativt forskningsdesign (Johannesen et al., 2021, s. 165). Slik jeg forstår fenomenologien handler den om å studere og utforske det subjektive perspektivet ved fenomener. Jeg ønsket et fenomenologisk, undersøkende og fortolkende forskningsdesign da jeg er opptatt av å studere hvordan kildene opplever arbeidshverdagen som frilansere. Ifølge fenomenologien vil ett og samme fenomen oppleves individuelt ut ifra

hver persons bakgrunn, interesser og forståelse. Fenomenologi vil likevel fange opp fellestrekk i en levd opplevelse i en bestemt gruppe (Johannesen et al., 2021, s. 168).

Jeg vil plassere forskningsopplegget innenfor konstruktivismen, en type synspunkt innen filosofien som har som sitt utgangspunkt at en rekke objekter, fakta eller sannheter er konstruerte (Alnes, 2021). Jeg ønsker å undersøke hvordan informantene konstruerer sin virkelighet, samt hvordan de opplever egen arbeidshverdag. Jeg ønsker videre å undersøke nyansene i erfaringene til frilansjournalistene, og valgte derfor å utføre undersøkelsen via en til en-intervjuer eller dybdeintervjuer. Dybdeintervjuer er hensiktsmessige når man vil få frem nyanser i opplevelser (Tjora, 2021) og jeg valgte derfor undersøkelser via semistrukturerte dybdeintervju basert på en felles intervjuguide. Intervjuguiden ble laget på bakgrunn av teori knyttet til problemstillingen og bestod av fem hovedtema – om frilansstilværelsen, stress, stressmestring, mindset og mestringstro – med potensielle utdypningsspørsmål under hvert tema.

3.2 Utvalgsdesign

Utvalgsdesign viser til hvordan man rekrutterer informanter til en forskningsstudie. I kvalitative undersøkelser ønsker man gjerne en strategisk utvelgelse av informanter for å få mest mulig fylldige beskrivelser av fenomenene som studeres (Johannesen & al., 2021, s. 58). Jeg ønsket i denne oppgaven å benytte meg av et strategisk utvalg, og finne de mest interessante informantene i forhold til mitt teoretiske utgangspunkt og min problemstilling.

Ifølge Norsk Journalistlag (u.å.a) er en frilansjournalist «en selvstendig oppdragstaker som selger tekst og/eller bilder til medievirksomheter. Den typiske frilansjournalist har gjerne flere oppdragsgivere og utfører arbeidet fra eget kontor». Jeg benyttet denne definisjonen av begrepet frilansere som utgangspunkt for mitt utvalg. Jeg gjorde så målrettede søk for å finne informanter som hadde jobbet slik i mer enn fem år, da jeg tenkte erfarne frilansjournalister villa ha gode strategier for å mestre denne jobbstruktureringen.

Jeg startet utvalgsprosessen med å opprette dialog med Norsk Journalistlag (NJ) Frilans for å få hjelp til å finne kandidater. Jeg fikk deretter oversendt en forslagsliste fra leder av NJ Frilans. Jeg gjorde i tillegg søk med søkeord «frilansjournalist» og «frilanser» på nettsidene

til bransjenettstedet Journalisten.no for å finne mulige informanter som virket engasjerte i frilanstematikk, og derfor kunne både ha interesse av å være med og ha mye å bidra med inn i studien. Jeg søkte også etter uttalelser og innlegg i bransjeforum på Facebook. Et strategisk utvalg skal sikre et hensiktsmessig valg av informanter (Johannessen et al., 2021). I samråd med veileder falt jeg først ned på å gjøre dybdeintervju med fem frilansjournalister, og jeg ønsket å etterstrebe variasjon i alder og kjønn for å få inn flere perspektiver. Informantene ble rekruttert blant dem fagforeningen foreslo, fra personlige tips og fra søkene rundt frilanstematikk.

Jeg valgte et intensivt utvalg der informantene skal ha spesielle kjennetegn, uten at de er ekstreme (Johannessen et al., 2021). Jeg ville rekruttere informanter som hadde klart seg som frilansjournalister i mer enn fem år, og hadde en tanke om at disse frilanserne derfor ønsket eller trivdes med denne formen for jobbstrukturering. Jeg landet på fem frilansere som alle hadde jobbet slik i mer enn 9 år, tre kvinner og to menn, og aldersmessig var informantene mellom 32 til 53 år gamle.

Frilansere er en uensrettet gruppe, og mange gjør mye forskjellig i forbindelse med egen næringsvirksomhet. Men jeg ønsket i denne oppgaven å hovedsakelig studere tankesettet og opplevelsene til skrivende journalister, ikke dem som har fotografi som hovedinntekt. Dette for å snevre inn utvalget, i tillegg til at fotografer ofte jobber kunstnerisk ved siden av journalistisk arbeid, og artister eller kunstnere ofte har enda større grad av indre motivasjon for sine prosjekter (Elstad, 2015). Jeg ville snakke med frilansere som hadde relativt lik arbeidserfaring, og valgte derfor frilansjournalister som arbeider, eller har arbeidet, for riksmidier eller større nasjonale publikasjoner. Jeg valgte bort de som hovedsakelig skriver for lokalpresse eller fagpresse. Jeg har også valgt bort frilansere som jobber fast som stringere eller dekker krig- og konfliktsoner, da disse frilanserne har sikkerhetsmessige utfordringer, og hverdagen deres preges av et helt annet stressnivå. Jeg ville i denne oppgaven studere opplevelsen av hverdagsstresset til skrivende frilansjournalister som var veletablerte.

Det har vært en diskusjon innad i mediebransjen om at det er vanskelig å livnære seg som frilansjournalist uten i tillegg å ta kommersielle oppdrag. Jeg valgte skrivende journalister,

som tidligere har eller nå hovedsakelig leverer saker til redaktørstyrte medier. Flere i utvalget har skrevet bøker i tillegg, men ingen jobber med innholdsmarkedsføring. Dette valget ble gjort for at informantene skulle ha noe av den samme erfaringen, og i tillegg fordi kommersielle oppdrag skiller seg fra redaksjonelle oppdrag.

Muligens kunne et enda mer målrettet utvalg gitt andre svar. Men jeg mener informantene jeg inkluderte ga et hensiktsmessig utvalg for arbeidsomfanget innenfor en masteroppgave.

Da jeg hadde gjennomført de fem første intervjuene, bestemte jeg meg, i samråd med veileder, å snakke med én ekstra informant, da svarene til de første informantene var veldig forskjellige. Ifølge Aksel Tjora (2021) skal man også forsøke å etterstrebe å gjøre en kvalitativ studie helt til man opplever at materialet er uttømt og man får mange av de samme svarene. Jeg endte da på å inkludere seks informanter, tre kvinner og tre menn, i denne studien.

3.3 Forskningsmetode

Forskningsmetode innenfor samfunnsvitenskapen viser til de systematiske og planmessige framgangsmåtene som brukes for å etablere pålitelig kunnskap og holdbare teorier om mennesker i ulike samfunn (Grønmo, 2021). Aksel Tjora skriver at det er i analysen mye av potensialet til kvalitativ samfunnsforskning ligger (2021). Han mener forskningen bør utvikle konsepter, modeller eller teorier etter en stegvis-deduktiv induktiv metode (SDI). Dette er en metode som gir utgangspunkt for systematikk og fremdrift i et kvalitativt forskningsopplegg med en rekke milepæler underveis (Tjora, 2021, s. 20). Datagenereringen skal kunne frembringe relevant og pålitelig informasjon uten unødvendig tidsbruk. SDI-metoden legger opp til en trinnvis prosess der man først går fra generering av empiriske data, til bearbeiding av rådata, til koding, gruppering av koder, utvikling av konsepter og diskusjon av konseptene til teori. Ambisjonen er å jobbe induktivt, fra data til teori, for deretter å jobbe deduktivt, fra det mer teoretiske til det mer empiriske. Metoden åpner også for at man ikke trenger å jobbe lineært, men veksle mellom induktiv og deduktiv analyse. Jeg benyttet stegvis-deduktiv induktiv metode i denne masteroppgaven, og tok til stadighet bruk denne vekselvirkningen i mitt arbeid.

Jeg startet arbeidet med å søke etter relevant, tidligere forskning rundt temaer jeg så for meg kunne være interessante for oppgaven. Jeg søkte på journalist/journalistikk i tilknytning til mestringstro og self-efficacy, sammen med mindset, selvledelse, relasjonskompetanse og stress. Jeg skrev deretter et teoretisk utgangspunkt, før jeg startet med en intervjuguide og søkte godkjenning for prosjektet ved Norsk senter for forskningsdata (NSD). Det teoretiske utgangspunktet for oppgaven ble endret i tråd med hva jeg fant i datainnsamlingen.

3.3.1 Intervjuguide

Jeg utførte mine masterundersøkelser med semistrukturerte intervjuer basert på faste spørsmål knyttet til en gruppe hovedtema. Jeg la opp til denne strukturen slik at det senere ville bli enklere å kode og analysere svarene jeg fikk. Arbeidet startet med å finne relevant teori, og jeg gjorde så målrettede søk i databaser som Oria.ntnu.no for å finne litteratur og studier som kunne ha undersøkt noe av det jeg ønsket å studere. Når det innledende teoretiske grunnlaget var lagt, lagde jeg deretter en intervjuguide basert på fem hovedtema: et innledende tema med faktaspørsmål om informantens frilanshverdag, så spørsmål om hvordan informantene forholdt seg til stress, hvordan de jobbet for å sikre trygghet i hverdagen, deretter litt om deres mentale strategier for å jobbe som frilansere og så avsluttende om deres mestringstro. Alle temaene hadde mulige underspørsmål, og jeg forsøkte å lage så åpne spørsmål som mulig for at informantene skulle kunne snakke fritt.

Jeg baserte spørsmålene i intervjuguiden på teoriene jeg hadde beskrevet i innledende teoridel, og hentet deretter inspirasjon fra andre masteroppgaver til utformingen. Jeg sendte så et forslag til intervjuguide til min veileder, og etter innspill fra veileder ble intervjuguiden oppdatert. Intervjuguiden ble deretter sendt som vedlegg til min søknad til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Jeg søkte NSD fordi jeg skulle behandle personopplysninger i forskningsprosjektet mitt, og prosjektet ble godkjent av NSD 30.6.2022.

3.3.2 Rekruttering

Før jeg kontaktet frilansjournalister som kunne bidra inn i studien, lagde jeg en liste over flere potensielle informanter. Jeg tok kontakt med informantene først per telefon, for å høre om de kunne være interessert i å delta i studien. Alle oppringte var i utgangspunktet positive, men én var i en ansettelsesprosess og takket derfor nei. En informant sa først ja,

men svarte deretter ikke på henvendelser. Jeg rekrutterte derfor en ny informant, men inkluderte den opprinnelige informanten da vi bestemte oss for å intervju ytterligere en informant etter de fem første intervjuene.

Etter innledende samtale per telefon, sendte jeg alle potensielle informanter en epost som inneholdt informasjonsskriv om studien, samtykkeerklæring og orientering om de fem hovedtemaene i intervjuguiden. Da informantene hadde fått mulighet til å vurdere henvendelsen nøye, avtalte vi tid og sted for intervjuene.

3.3.3 Intervjuet

Alle intervjuene til denne masteroppgaven ble gjort mellom juli og september 2022. Jeg gjorde tre av intervjuene via Zoom, da dette var med informanter som ikke kunne stille i Oslo. Intervjuene ble da gjort med webkamera og digitale opptak. Deretter lagret jeg kun lyd delen av opptaket og benyttet denne som utgangspunkt for transkribering. De tre resterende intervjuene ble foretatt på ulike kafeer i Oslo, etter innspill om hvor det egnet seg best for mine informanter. Under disse intervjuene tok jeg opptak av samtalen enten ved hjelp av en Zoom-opptaker ment for radioopptak, eller via telefon for dem som ikke krevde anonymisering. Alle lydopptak ble slettet etter transkribering.

Et dybdeintervju bør som regel inneholde de tre fasene oppvarming, refleksjon og avrundning (Tjora, 2021). Intervjuene jeg gjorde tok alle mellom 40 til 60 minutter. Jeg innledet hvert intervju med ytterligere forklaring om bakgrunnen og formålet med mitt masterstudium. Jeg redegjorde for bakgrunnen for samtykkeerklæringen og spurte hvorvidt informantene ønsket anonymisering i det ferdige materialet. Flere var villige til å delta i studien under fullt navn, men jeg har likevel valgt å anonymisere alle, da visse ønsket dette. Jeg startet hvert intervju med faktaspørsmål om informantens frilanstilværelse – som hvor lenge de hadde vært journalister og hvor lenge de hadde vært frilansere – som en oppvarming til de mer krevende temaene. Deretter stilte jeg spørsmål knyttet til temaene stress, trygghet, mindset og mestringstro. Jeg ønsket å komme inn på alle de fem temaene i intervjuguiden i hvert intervju, men forsøkte å la samtalen flyte mest mulig naturlig. Jeg stoppet ikke opp for å følge den planlagte strukturerte formen om samtalen bevegde seg videre til et annet tema på lista. Dette skjedde ganske ofte, da mange av temaene jeg ønsket å undersøke er

relaterbare til hverandre. I slike tilfeller tok jeg opp igjen forhold vi ikke hadde snakket om mot slutten av intervjuet. Jeg så også over intervjuguiden før intervjuet ble avsluttet for å forsikre meg om at alle punkter ble tatt opp i alle intervju.

Under intervjuene forsøkte jeg å stille åpne spørsmål, og benytte teknikker fra coaching til å få informantene til å åpne seg. Jeg benyttet meg av aktiv lytting, parafrasering og observering av paraspråk og kroppsspråk (Kvalsund, 2018). Jeg avsluttet hvert intervju med å spørre om informanten hadde noe å legge til om temaene som var forespeilet, og flere ganger kom informantene da med tilleggsinformasjon. Etter endte intervjuer, fortalte jeg om forskjellen mellom journalistikk og forskning. Jeg fortalte om prosessen videre og at jeg skulle forsøke å se mønstre i uttalelsene, ikke se etter spektakulære eller overraskende funn, slik en journalist ville gjort. Dette var viktige presiseringer siden flere av journalistene hadde delt personlige historier, og jeg ville forsikre dem om at spesifikke utsagn ikke ville kunne føres tilbake til dem. Jeg lovet så alle en form for sitatsjekk der informantene kunne lese hvilke av egne utsagn som ville tas med i den ferdige masteroppgaven.

I tillegg til lydopptak av samtalene, gjorde jeg notater på min laptop under alle intervjuene. Dette for å lette arbeidet med transkriberingen, og for å skrive ned tanker jeg gjorde meg underveis i intervjuet. Siden jeg er journalist, og ofte gjør intervjuer med laptop foran intervjuobjekt, har jeg lært meg å skrive mens jeg holder øyekontakt. Jeg tror derfor ikke det opplevdes som hemmende eller distanserende for informantene at jeg noterte digitalt. Dybdeintervjuenes kvalitet hviler på tillit mellom forsker og informant, ifølge Tjora (2021, s. 130). Jeg opplevde at jeg fikk tillit, på tross av at jeg noterte digitalt under intervjuene.

Det virket som om alle informantene var komfortable med intervjusituasjonen, og alle snakket åpent og ærlig under intervjuene. Jeg tror dette kan være fordi alle er journalister, og alle har mye erfaring med en intervjusituasjon. Ingen lot seg stresse av hverken opptak eller notering, da begge deler er vanlig som arbeidsverktøy i en journalistisk arbeidshverdag. Min erfaring er heller at min dokumentasjon av forskningsintervjuet ble en god inngang i samtalen om journalistyrket. Informantene startet gjerne å snakke om hvordan de dokumenterte intervju i jobbsammenheng, og dette innledet ofte en uformell start på intervjuet om forskjellen mellom journalistikk og forskning. På den andre siden kan nettopp

det at alle er så komfortable med intervjusituasjoner gjøre at intervjuene ble vel uformelle og mer som en samtale, noe som kanskje ikke er vanlig i formalisert forskning. I visse anledninger ble informantene og jeg snakkende om felles utfordringer i bransjen, og samtalen sporet derfor noen ganger litt av. Men jeg forsøkte i de tilfellene å vende tilbake til intervjuet, og opplevde at det kunne virke tillitsbyggende at jeg delte egne erfaringer. Jeg vil også fremheve at intervjumetoden fremkalte mange gode og ærlige uttalelser.

3.3.4 Transkripsjon og koding

Etter at intervjuene var ferdige, transkriberte jeg alle lydopptakene for å sitte igjen med det Tjora kaller behandlet data eller analysedata (2021). Jeg forsøkte å transkribere noen av intervjuene via Microsofts automatiske transkripsjon, men opplevde at dette ikke fungerte særlig godt. Jeg måtte gå nøye over disse intervjuene og lytte til opptakene for å dobbeltsjekke at alt kom frem riktig, særlig der intervjuobjektene snakket noe annet enn østlandsdialekt, tok dette veldig lang tid, og lenger tid enn vanlig transkripsjon. Jeg transkriberte derfor de resterende intervjuene selv. Jeg transkriberte alle intervjuer ordrett med alle gjentakelser, og fyllord som hm, em og liksom. Disse småordene opplevdes derimot som unødvendige og forstyrrende da jeg begynte å jobbe nøyere med materialet, og jeg redigerte derfor disse vekk. Jeg transkriberte også alle intervju på bokmål, selv om noen av informantene snakket dialekt. Dette for å sikre anonymitet, og gjøre uttalelsene mer sammenlignbare. Transkripsjonsarbeidet var tidkrevende, men gjorde meg ekstra godt kjent med materialet. Dette opplevde jeg som en fordel da empirien skulle struktureres i koder.

Jeg kodet alle intervjuene hver for seg for å ekstrahere essensen, redusere materialet og legge til rette for idégenerering. Ifølge Aksel Tjora (2021) skal kodene ligge tett på de faktiske uttalelsene til informantene, og de bør deretter samles tematisk. Ved induktiv empirinær koding kan man ifølge Tjora redusere påvirkningen av forskerens ulike forventninger eller kjente teorier (2021). Jeg ønsket å følge Tjoras metode, og startet med å kode hvert intervju og lage egne empirinære koder for alle utsagn jeg ønsket å ha med videre i studien. Jeg endte opp med mellom 41 og 60 individuelle koder per intervju. Jeg følte jeg hadde et overveldende antall koder, og kjente meg godt igjen i den panikken Aksel Tjora beskriver at mange kan oppleve i starten av analysearbeidet (Tjora, 2021, s. 217).

Jeg grupperte alle de genererte kodene under ulike empirinære kategorier. Men jeg satt også da igjen med veldig mange kategorier, så i samråd med veileder dannet jeg et sett med mer teoribaserte og generelle koder, og kodet om empirien på ny. Jeg kodet om alt materialet fem-seks ganger. I dette arbeidet slettet jeg koder som virket overflødige, og endte til slutt opp med 228 ulike sitater fra informantene som jeg strukturerte i felleskategorier. Jeg jobbet en del med kodene, da vi ønsket å strukturere dataene i skjemaer, uten bruk av eget dataprogram for koding, slik Tjora foreslår. Dette var tidkrevende arbeid, men gjorde også at jeg fikk flere nye analyseideer ettersom jeg fant nye måter å sammenstille empirien. Under kodingen la jeg merke til steder jeg kanskje skulle kommet med oppfølgingsspørsmål og henvendte meg til to av informantene med spørsmål jeg så jeg ikke hadde stilt dem.

Jeg opplevde at det var stor variasjon i mitt materiale, men etter koding av empirien, var det tydeligere å se likheter og mønstre i uttalelsene. Ved sammenstilling av empirinær og teoribasert koding, klarte jeg endelig å strukturere alt materialet under tre empirinære hovedkategorier, «Egen sjef», «Kontinuerlige utfordringer» og «Det ordner seg». I samråd med veileder dannet jeg en ekstra kategori om relasjoner, og lagde deretter teoribaserte hovedkategorier. Problemstillingen ble laget etter at kodingen var gjort, så denne kan derfor sies å være drevet av hvilke data jeg hadde samlet inn. Jeg fikk da virkelig erfare vekselvirkningen av induktiv og deduktiv metode. De kategoriene jeg endte opp med er:

1. Motivasjon. Indre motivasjon i form av autonomi og kompetanse.
2. Relasjoner. Utfordringer med det å jobbe alene, og hvorvidt frilansjournalistene søker tilhørighet og sosial støtte.
3. Stress og mestring. Hvilke stressorer informantene har, og hvordan de møter disse.
4. Tankegang. Hvilken type mestringstro og mindset som hjelper informantene å mestre stress og utrygghet i hverdagen.

Jeg lagret kodene og kategoriene i tabeller i Word, som vist under.

Hoved-kategori	Under-kategori	Kode	Sitat	Informant
Tankegang	Mindset	Fixed	På det viset må jeg likesom ikke sette meg inn i nye ting. Sånn sett er jeg jo veldig, veldig heldig, men også sikkert veldig utsatt da.	Erik
Tankegang	Mindset	Fixed	Jeg er elendig på å lære nye programmer. Jeg er egentlig veldig lite interessert i teknologi.	Fred
Tankegang	Mindset	Generell, ikke nevrologisk	Jeg tror kanskje at man ikke bør være så veldig nevrologisk, eller bli lett bekymret hvis det ikke er klart hva man skal gjøre framover. Man må liksom kunne leve godt med å ikke vite, at den økonomiske utryggheten ikke blir sånn overskyggende.	Dina
Tankegang	Mindset	Generell, ikke offerrollen	Ikke gå inn tankebobla eller "stakkars meg"-bobla. Altså offerrollen, det er ikke min rolle. Det har jeg funnet ut. Så nei, den har jeg flyttet meg bort ifra. Det er vårt valg, og jeg tror når vi blir klar over det, hvor mye makt vi har over vårt eget liv, hvordan vi tar våre valg, så tror jeg vi får mer kontroll over stress.	Cecilie
Tankegang	Mindset	Ha erfaring	Å jobbe sånn som jeg jobber, det vil jeg aldri anbefale en dame eller mann i 20-årene, altså en yngre, fordi du må ha litt erfaring. Du må ha litt kildenettverk. Og du må være trygg på deg selv for å kunne lykkes.	Are
Tankegang	Mindset	Outward	Du må liksom bryne deg på veldig mye forskjellig og tilpasse deg forskjellige redaksjonelle stiler.	Dina
Tankegang	Mindset	Outward	Jeg selger mine tjenester, så du må jo tenke litt annerledes enn når du er fast ansatt. Du må tenke gjennom hvor mye tid du bruker på sakene, så ikke sakene blir for dyre for oppdragsgiver.	Are

3.4 Forskerrollen

Jeg ønsket å studere frilansjournalister fordi jeg selv jobber på denne måten, og fordi det er spådd at flere vil komme til å måtte jobbe selvstendig i tiden som kommer. Jeg trives selv med denne formen for jobbstrukturering, men kan til tider føle det usikkert å jobbe uten alt fra kolleger, til sikker inntekt og vanlig sikkerhetsnett. Jeg ville derfor undersøke hvordan andre frilansjournalister jobber med å mestre stress og usikkerhet, for å generere kunnskap for fremtidige frilansere. Som frilansjournalist har jeg god forståelse for andre frilanseres kår, men er også farget av mine egne antagelser om bransjen og frilanstilværelsen. En utfordring ved å være en journalist som intervjuer andre journalister kan også være at vi deler forforståelse, da det kan være vanskelig å få frem konkrete eksempler i tilfeller der

kildene deler implisitt kunnskap (Tjora, 2021). Muligens kan jeg ha oversett interessante sammenhenger fordi jeg deler implisitt kunnskap med informantene, og derfor ikke problematiserer ting som for meg virker selvsagte, men som kan påvirke frilanshverdagen.

Ifølge Store Norske Leksikon er et viktig element innenfor fenomenologi at den som erfarer skal forsøke å legge fra seg tidligere antagelser og fordommer om hva et gitt objekt skal være (Hovd, 2022). Den største utfordringen for meg i forskerrollen var å legge til side egen forforståelse og hvordan jeg selv opplever det å være frilansjournalist. Som student innen relasjonell ledelse har jeg også opparbeidet meg noen antagelser om det teoretiske grunnlaget jeg ønsket å undersøke, noe som trolig kan ha farget valg av spørsmål og utvalg av empiri. Man kan stille spørsmål ved om jeg klarte å legge min forforståelse til side under intervjuene, om jeg overså nyanser som ikke passet inn i min forståelse, eller om jeg kan ha latt meg påvirke av forskning som støtter mine antagelser, og ha oversett forskning som taler imot. Dette er vanskelig å svare på, men jeg har så godt det har latt seg gjøre forsøkt å være meg bevisst min forforståelse under intervjuene, og deretter forsøkt å la informantenes uttalelser og teorien styre analysen.

Jeg hadde en antagelse om at jeg skulle undersøke stress, usikkerhet og utrygghet. Men etter kodingen så jeg at utsagnene handlet vel så mye om motivasjon, og at motivasjon var viktig for både håndtering av stress og opplevelsen av mestring. Jeg opplevde derfor at kodingen hjalp på noe av egen forutinntatthet. Jeg har likevel tenkt mye på om jeg har tolket empirien på riktig og mest hensiktsmessig måte, og hvor vidt jeg har oversett viktig informasjon i materialet. Men jeg har forsøkt å la både empirien og teorien styre de funnene jeg har kommet frem til, i tråd med stegvis-induktiv deduktiv metode (Tjora, 2021).

Jeg hadde opprinnelig et ønske om kun å rekruttere informanter med en positiv tilnærming til frilansing, og dette fargela muligens hva jeg så etter i forskningen. Men jeg måtte justere mine antagelser underveis, da flere av informantene opplevde jobbstruktureringen mer krevende enn jeg ventet. Under intervjutemaet om stress kom det også opp flere stressorer som jeg selv ikke hadde tenkt på. Valget av dybdeintervju mener jeg var riktig for å få frem disse nyansene, da slike undersøkelser åpner opp for at det kommer opp tema eller momenter intervjueren ikke hadde tenkt ut på forhånd (Tjora, 2021, s. 128).

Jeg merket at det var utfordrende for meg som journalist å legge til side vanne arbeidsmetoder, og å gjøre intervjuene om til forskning. Jeg synes informantene sa mye interessant, og begynte med en gang å tenke journalistisk – altså at jeg ønsket å strukturere empirien etter nyhetsprinsipper. Jeg fikk lyst til å lage lister med råd til inspirasjon for andre frilansere, eller fokusere på oppsiktsvekkende uttalelser som ville gjort seg som en avisoverskrift. Men siden materialet skulle resultere i forskning, måtte jeg lete etter sammenhenger og mønstre i uttalelsene, noe som var både krevende, men også interessant. Krevende fordi jeg hadde så mange gode sitater, og det opplevdes som synd å ikke få brukt alle. Interessant fordi jeg måtte utfordre meg selv til å benytte uttalelser til å vise tendenser.

Intervjuene jeg gjorde skiller seg ikke så mye fra det journalistiske intervjuet. Selve intervjuteknikken og mange av de klassiske reglene, som å stille mest mulig åpne spørsmål og unngå lukkede og ledende spørsmål, fungerer også i forskning. Jeg forsøkte i tillegg å benytte meg av teknikker fra coachingen som aktiv lytting og gjentakelser, noe som kanskje skiller seg fra den journalistiske metoden som ofte er mer konfronterende. Flere av informantene var veldig ærlige om utfordringer i hverdagen, og jeg tror det delvis skyldtes disse teknikkene. Jeg tror noen av informantene synes det var uvant å snakke om egne arbeidsrelaterte utfordringer, men ingen uttrykte anger etterpå. Det var heller ingen som krevde større endringer i sitatsjekk, noe som viser at de kjente igjen hvordan de ble gjengitt i materialet jeg sendte over.

Jeg opplever at min journalistiske bakgrunn generelt var en fordel i dette arbeidet, fordi mye av arbeidsprosessen ligner den jeg vanligvis benytter. Jeg har lang erfaring med å gjennomføre personintervjuer, og klarte derfor ganske raskt å få informantene til å åpne opp om krevende forhold i arbeidshverdagen. Da materialet skulle bearbeides, opplevdes det som en fordel at jeg er vant til å finne og ekstrahere essens ut av uttalelser gitt i intervju.

Et aspekt ved forskningen som jeg har opplevd som utfordrende var å finne relevant litteratur å bygge videre på. Jeg ville studere velkjente fenomener innenfor relasjonell ledelse, men jeg synes det var krevende å få oversikt over hvorvidt det var gjort studier innenfor journalistikken eller i frilansmiljøer som kunne gitt meg viktig innsikt. Jeg gjorde derfor mange målrettede søk, men fant ikke så mye forskning som jeg opplevde som

relevant for min studie. Jeg tok imidlertid kontakt med tre eksperter på disse feltene for råd, medieforsker og prorektor ved Høyskolen Kristiania, Jens Barland, stipendiat ved Universitetet i Bergen Christer A. Flatøy som forsker på frilansjournalister og Thomas Hoholm, Instituttleder ved institutt for strategi og entreprenørskap ved BI. Jeg fikk også gode innspill om forskning på frilansjournalister av leder for NJ Frilans, Audun Hasvik.

3.5 Etikk

Forskningsetikken ved gjennomføring av intervjuer knyttes, ifølge Aksel Tjora, hovedsakelig til presentasjonen av dataene. I selve intervjusituasjonen er den først og fremst knyttet til at informanter ikke skal komme til skade (Tjora, 2021, s. 187). Jeg var veldig bevisst dette i selve intervjusituasjonen.

I min rolle som journalist er jeg vant til å snakke med folk i sårbare situasjoner, men ofte er det i et journalistisk intervju nettopp det sårbare som skal frem. Vanligvis ville jeg som journalist stilt flere oppfølgingsspørsmål når et intervjuobjekt viser emosjoner. Det er gjerne der de gode sakene ligger. Pressen har i tillegg et etisk regelverk, Vær varsom plakaten, som skal sikre sårbare kilder mot overtramp. I masterintervjuene ville jeg få frem informantenes opplevelse av stress og mestring, så om en informant delte sårbare opplevelser, noterte og dokumenterte jeg den aktuelle stressoren og spurte om informanten ville si mer om akkurat dette. Jeg sa deretter at det ikke var viktig med utdyping for min studie, og stilte ingen oppfølgingsspørsmål om ikke informanten snakket uoppfordret videre. I slike tilfeller forsøkte jeg å lytte empatisk, men ikke gå videre inn på vanskene, men heller snakke om hvilke strategier de benyttet seg av for å komme videre. I noen situasjoner fortalte informantene om konkrete eksempler som de ville fortelle «off record», og som de ikke ønsket at skulle med i studien. Jeg skrudde da av opptaket og refererte ikke disse delene. Et par ganger delte informantene også om stressorer som jeg ikke var klar over på forhånd, og etter endt intervju rådet jeg noen av informantene til å ta opp disse problemstillingene med NJ Frilans.

Jeg la liten vekt på de mest sårbare situasjonene i analysegrunnlaget. Men det faktum at flere delte om krevende hendelser, gjorde likevel at jeg måtte justere kurs for oppgaven –

fra kun å handle om positive mestringsstrategier, til å ha en større diskusjon om tilhørighet og ensomhet, og opplevelsen av stressorer.

Da flere av informantene fortalte åpent om vanskelige forhold ved frilanstilværelsen, valgte jeg å anonymisere alle. Jeg hadde opprinnelig tenkt å referere til de ulike informantene med kjønn og alder. Men da det er relativt få frilansjournalister i Norge, og sammenstilling av informasjon kunne ført til en delvis gjenkjenning, valgte jeg å gi alle informantene fiktive navn i resultat- og diskusjonsdelen. Navnene er tilfeldig valgte, men forbokstaven i navnene er valgt basert på alfabetisk rekkefølge i tråd med rekkefølgen jeg møtte informantene. Dette for å gjøre det enklere for meg å huske hvem jeg hadde tildelt hvilket navn. Navnene ble derfor Are, Bente, Cecilie, Dina, Erik og Fred.

Jeg sendte over alle sitater fra analysegrunnlaget for gjennomlesning eller sitatsjekk til alle informanter. Jeg markerte hvilke sitater jeg ønsket å benytte fra dem, samt hvilke jeg ville referere fra, og fortalte at alt materialet utgjorde grunnlag for analysen. Vanligvis sender journalister sitatsjekk der sitater er satt i sammenheng, men jeg ville her synliggjøre hvordan sitatene ble benyttet i analysen og også få en godkjenning for bruk av hovedsitater før masteroppgaven ble skrevet. Jeg opplevde at de fleste synes dette var en ok form for å godkjenne sitater, og jeg mener det gir troverdighet til studien at alle utsagn benyttet i analysen er godkjent av informantene. Jeg sendte også over alle sitater for at informantene som ønsket anonymitet kunne sikre at ikke noe i materialet kunne identifisere dem.

Dybdeintervjuenes kvalitet hviler på tillit mellom forsker og informant (Tjora, 2021, s. 130). Jeg kjente ingen av informantene jeg rekrutterte personlig før intervjuene. Da den norske bransjen ikke er så stor, visste jeg hvem flere var fra før av, og flere av informantene kjente til meg eller noe av det jeg tidligere har gjort. Men jeg har ikke jobbet sammen med noen av informantene, eller har noen av dem i min omgangskrets. To av informantene hadde jeg møtt i faglige sammenhenger tidligere, to av dem hadde jeg så vidt hilst på, mens to av informantene var journalister jeg aldri før hadde møtt. Jeg tror derfor ikke tidligere erfaringer kom i veien for tilliten til meg som forsker. Jeg opplevde at alle informantene var ærlige om både utfordringer og mestringsstrategier.

Funnene i denne oppgaven er mine tolkninger og min analyse av de sammenstilte kodene fra samtale med informantene. Jeg er klar over at de kan ha kommet frem som følge av min forforståelse, men har forsøkt å gjøre en redegjørelse av mitt arbeid og å dokumentere hvordan jeg har kommet frem til disse. Dette er gjort for at det skal være lettere å vurdere om oppgaven etterkommer de tre kvalitetskriteriene ved kvalitativ samfunnsforskning – pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet (Tjora, 20121, s. 259). Sistnevnte kriterium vil i denne sammenhengen tolkes som at oppgavens funn kan være nyttige for andre.

Jeg vet at det har vært faglige diskusjoner rundt noen av begrepene jeg benytter i denne oppgaven, som indre motivasjon, mestringstro og «growth mindset», men velger å benytte dem uten å problematisere dem videre.

4. Resultater

Jeg vil i resultatkapittelet vise et utvalg av empirien fra min kvalitative studie blant seks frilansjournalister, en studie som undersøker problemstillingen: Hvordan opplever dagens frilansjournalister å mestre stress i en hverdag uten tryggheten som ligger i fast ansettelse?

Jeg har klassifisert dataene fra de seks informantene i fire hovedkategorier, og åtte underkategorier. Jeg har gitt hver kategori en teoribasert tittel, og vil presentere utvalgte utsagn fra hver kategori. Dette for å vise noe av dataene jeg vil basere den kommende diskusjonen på. De fire hovedkategoriene er:

1. Motivasjon, med underkategorier autonomi og kompetanse.
2. Relasjoner, med underkategorier tilhørighet og sosial støtte.
3. Stress og mestring, med underkategorier stressorer og mestring.
4. Tankegang, med underkategorier mestringstro og mindset.

4.1 Motivasjon

Jeg ønsket opprinnelig i denne oppgaven å studere stress og stressmestring blant frilansjournalister. Men forstod fort at selve motivasjonen bak frilanstilværelsen også ga informantene en form for trygghet og motvirket følelsen av stress. Dette er i tråd med tidligere forskning (Elstad, 2015). Motivasjon, og da spesielt indre motivasjon, ble derfor viktig i resultatdelen av oppgaven. Ifølge selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985) trenger mennesker å føle at de har grunnleggende psykologiske behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet, dekket for å være indre motiverte. Spesielt behovene for autonomi og kompetanse er en forutsetning for indre motivasjon, og jeg klassifiserte derfor dataene under den første kategorien i underkategoriene autonomi og kompetanse. Jeg redegjør for tilhørighet i en egen kategori sammen med andre relasjonelle problemstillinger. Hver kategori inneholder derimot både positive og visse ganger også negative implikasjoner, så noen av utsagnene viser også til det som er demotiverende. Dette vil jeg komme tilbake til i diskusjonskapitlet.

4.1.1 Autonomi

Autonomi er ifølge Store Norske leksikon et begrep som omhandler en persons evne til selv å bestemme sine handlinger og grunnlaget for sine handlinger (Sagdahl, 2019). De største

motivasjonsfaktorene for mine informanter til å være selvstendige journalister faller under autonomi-begrepet. Frihet og å være sin egen sjef er noe samtlige oppgir som hovedgrunnen til å være, og å fortsette som, frilansjournalist.

«Jeg liker å være min egen herre». «Jeg har friheten til å jobbe når jeg vil, så lenge jeg leverer etter avtale. Det er en viktig grunn til ikke å søke seg til en fast jobb», sier Are.

«Jeg kan gjøre ting som i utgangspunktet bare er ting jeg har lyst å gjøre», sier Erik.

Min empiri gir hele 35 utsagn om hvordan egen autonomi gir motivasjon til å fortsette som frilansjournalist. De som trives som frilansere liker friheten i at de kan gjøre andre ting i tillegg til formidling som journalist.

«Fleksibilitet, variasjon, at det ikke er noen begrensninger, at det er muligheter for å drømme, sett egne mål. Man kan jobbe med egne prosjekter og skape noe eget», ramser informant Bente opp som hovedmotivasjon.

Som frilansjournalister kan informantene velge å lage de sakene de selv helst vil lage, og slipper å måtte skrive om forhold som føles uviktige eller ikke interesserer dem. Flere er også motiverte av hva de ikke ønsker, å måtte skrive om ting de ikke ønsker selv. De motiveres av opplevelsen av å ikke bli kontrollert.

«Du har en veldig stor frihet til å velge selv hva du vil gjøre. Når en sjef i en redaksjon sier sånn: Kan du ta den saken? Da kan du jo veldig sjeldent si nei. Men det kan jeg jo som frilanser. Hvis jeg har nok oppdrag, så kan jeg velge hva jeg vil gjøre, og det er jo en veldig stor frihet i det. Det er jo noe av det beste ved å være frilanser, tenker jeg», sier Dina.

«Jeg kan jobbe med ting jeg synes interessant, alene eller sammen med andre. At jeg kan reise til et sted og ikke ha noen som sier at jeg må være tilbake igjen til det eller det tidspunktet. Det er de beste øyeblikkene», sier Fred.

To av informantene viser også til det vi kan kalle ytre motivasjon for å fortsette å skrive. En mente oppmerksomhet eller anerkjennelse for tekstene ga motivasjon, mens én mente at han tjente mer som frilanser.

«Jeg føler at jeg tjener bedre enn jeg ville ha tjent i en fast jobb, og det skal man også gjøre fordi man har den utryggheten og fordi det skal koste. Jeg føler at det gjør det bedre enn jeg ville gjort i en fast jobb», sier Are.

Tidligere forskning har vist at det å ønske å være frilanser i seg selv er stressreducerende (Elstad, 2015). I mitt utvalg er det tre journalister som alltid har ønsket å være frilansere, mens tre startet som frilansere som følge av nedbemanninger, og har siden jobbet slik. To av dem som ønsket seg en frilanstilværelse, ser ikke for seg å søke seg til annen fast jobb. Mens en av dem mener dette kan være naturlig på et senere tidspunkt. Av de tre som i utgangspunktet ikke ønsket en frilanstilværelse, er det en som er så fornøyd med denne struktureringen at han ikke ønsker fast jobb, de to andre tviler eller har ofte tvilt på om frilanstilværelsen er rett arbeidsstrukturering for dem.

De som trives aller best som frilansere blant mine informanter, og ikke vurderer å slutte, er de som også mistrives med rutiner og det monotone i en fast jobb.

«Jeg får litt panikk når det er veldig mange rutiner. For lang tid på ett sted. Å spise med samme folk hver dag. Da kjenner jeg at jeg blir litt sånn stressa. Jeg tror at det er det som gjør at enkelte av oss vi trives best som frilansere, at vi har litt panikk for kanskje det monotone og det repetitive. Og det vil det jo bli sånn hvis man er på et arbeidssted over lang tid. Jeg blir litt utålmodighet når det har gått en stund», sier Cecilie.

Alle informantene har autonomi eller frihet som hovedmotivasjon. To informanter viser også til en ytre motivasjon. De to informantene som fortrinnsvis bare ønsker å skrive, og gjerne kunne gjort det i en redaksjon, er derimot ikke så fornøyd med den totale autonomien i frilanstilværelsen.

4.1.2 Kompetanse

Å ta i bruk egen kompetanse gir sterk indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). Alle informantene i denne studien har en særegen kompetanse eller et fagfelt de følger, og alle oppgir at det å kunne fordype seg i ønsket fagfelt er en viktig motivasjon for frilanslivet. Kunnskapen om fagfeltet, gjør at de kan jobbe effektivt, dette reduserer følelsen av stress.

«Jeg vil helst spesialisere meg på de feltene jeg spesialiserer meg på, fordi da lager jeg bedre saker og jeg kan dra ut mer penger av de sakene, fordi jeg jobber mer effektivt og vet hvem jeg kan ringe. Jeg vet mye lettere hvordan jeg skal lage en sånn sak enn det de som ikke jobber med sånt stoff kan gjøre, og jeg kan gjøre det raskere. Så det å få jobbe med stoffområdet er kjempeviktig, et stoffområde som man liker», sier Are.

Mange oppgir at det å kunne følge et spesifikt fagfelt er det mest givende med å være frilansjournalist. Som frilanser får de utforsket og skrevet om ting de interesserer seg for, og dette får de trolig gjort i større grad enn det de ville kunne gjort i en redaksjon.

«Som frilanser så kan man jo gå inn i litt andre type prosjekter enn hvis man er i en redaksjon. Jeg kan jeg ofte bruke litt mer tid. Det er en veldig motiverende type jobbing, litt sånn saktere journalistikk. Jeg får brukt kompetansen min i høyere grad», sier Dina.

Flere uttrykker at de føler seg heldige som får jobbe på en måte som er tilpasset dem selv, der de får benyttet egen kompetanse.

«Det er en slags motivasjon at jeg føler meg veldig heldig. Heldig for at jeg får lov til å gjøre de tingene jeg gjør, på den måten jeg får gjøre det på. Har jeg gode nok ideer så får jeg alltid jobb», sier Erik.

«Jeg synes jeg er så heldig som har klart å lage en arbeidsplass for meg selv, som er 100 prosent tilpasset meg. Og at jeg kan leve av den», sier Bente.

Flere mener også at det er en fordel at de lærer mer ved at de jobber for seg selv.

«I og med at vi er så uavhengige, tror jeg vi er mye flinkere på alle områder. Innsalg, planlegging, fotografi. Vi gjør alt som gjøres i en redaksjon», sier Cecilie.

«Å veksle mellom ganske store og omfattende prosjekter, veldig korte nyhetsaker og rapportering får man ikke nødvendigvis gjort i en redaksjon. Jeg føler jeg får prøvd meg på veldig mange forskjellig formater. Man kan få gjort ganske mye forskjellig», sier Dina.

Det kan også by på utfordringer å følge et spesifikt fagfelt, iallfall når det ikke er etterspurt. «Fred» forteller at det opplevdes vanskelig i en periode da få oppdragsgivere ønsket stoff fra hans fagfelt. Flere er også bekymrede for at det vil bli lavere etterspørsel om det det lager.

«Jeg operer i en ganske smal nisje. Så jeg er avhengig av at det går bra med den», sier Erik.

Det kan i tillegg by på utfordringer om man har et så spesifikt fagområde at man ofte blir kontaktet som kilde for andre journalister. Fagkilder er ofte ansatt i større forskningsinstitusjoner eller bedrifter, men for en frilanser kan det utgjøre mye ufakturerbar tid å svare på uhonorerte henvendelser.

Mange synes de administrative sidene ved virksomheten og det å lede seg selv er krevende, noe jeg tar opp igjen i kapittelet om stress. Flere mener det kan være både tid- og energikrevende at frilanshverdagen består av så mye forskjellig. De frilansjournalistene som virker å trives aller best i min studie, er de som også liker selvledelse og de administrative sidene av arbeidet, eller de som i hvert fall ser disse som uproblematisk.

4.2 Relasjoner

En frilanser jobber selvstendig, men tidligere forskning har vist at de frilanserne som har gode relasjoner til redaktører og fast ansatte kolleger ser mer optimistisk på framtiden enn de som ikke har det (Gollmitzer, 2014). Mine funn viser at de seks informantene jobber veldig forskjellig med de relasjonelle aspektene ved frilanstilværelsen.

4.2.1 Tilhørighet

Ifølge selvbestemmelsesteorien trenger mennesker å dekke de psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet for å bli indre motivert til å gjøre noe (Deci & Ryan, 2000). Informantene jeg snakket med er motivert av å ha autonomi og å utvikle sin egen kompetanse, men flere savner tilhørighet til kolleger eller en redaksjon. De fleste trekker frem dette som det mest krevende ved frilanstilværelsen.

«Jeg savner praten ved kaffeautomaten og lunsj med kolleger. Så det er en av minusene ved å være frilansjournalist», sier Are.

De informantene som virker å trives best med egen arbeidsstrukturering er dem som har et bevisst forhold til det å skape et miljø eller et kollektiv rundt seg, på tross av at de selv jobber selvstendig. Flere av informantene jobber i kontorfellesskap, og oppgir det som viktig for egen trivsel og for å motvirke stress.

«Kolleger er en av de tingene jeg vet at, eller som jeg synes er synd at, jeg taper. Men jeg har prøvd å skape det rundt meg ved å dele kontoret med andre journalister. Vi ser på hverandres tekster og ser på hverandres pitcher. Det har vært kjempenyttig å ha flinke folk rundt meg». «Jeg hadde ikke trivdes i det hele tatt hvis jeg ikke hadde skaffet mine egne kollegaer. Jeg synes det er helt fantastisk å på en måte velge mine kolleger», sier Bente.

«Jeg kan savne kolleger. Jeg har på en måte løst det litt sånn at jeg har et kontorfellesskap, og vi spiser lunsj sammen og sånn», sier informant Dina.

Tre av informantene har derimot valgt å ikke sitte i kontorfellesskap. To av disse er frilansjournalister som ikke ønsker å jobbe på andre måter. De jobber alene fra hjemmekontor, og trives med det. Men det kan virke som om de opplever fellesskap eller har skapt tilhørighet på andre måter. «Cecilie» sier at hun motiveres av at hun *«har et samfunnsoppdrag som er litt annerledes enn andre folk som har en fast og trygg jobb»*. Hun vektlegger også at frilanstilværelsen åpner for å ha kontakt med flere ulike typer folk.

«Du er kanskje alene på én måte, ved at du har ditt eget kontor og sånn, men du er jo i kontakt med veldig mange folk. Hvor mange redaktører og hvor mange kjendiser har man ikke møtt? Man møter jo veldig mange spennende folk da når man har den friheten».

«Are» velger bort kontor av økonomiske hensyn, men han er den i mitt utvalg som har tettest dialog med redaksjonene han jobber for og ukentlig deltar på møter.

«Det er kjempeviktig at man har et godt forhold til redaksjonen og redaktøren man jobber for. Du må kunne diskutere løsninger, og du må ha en god dialog om produksjonen da. Alt ifra idé til hvilke caser, og hvordan man skal vinkle saken og så videre», sier Are.

«Erik» er eneste informant i studien som har valgt å ha fast deltidsjobb ved siden av sin frilansvirksomhet, noe 50 prosent av frilansjournalistene i Frilansundersøkelsen 2019 har (Knudsen & Mathisen, 2019). Han oppgir at han får dekket noen av behovene for tilhørighet i sin andre jobb. Han får også råd og innspill av journalistkolleger til mer faglige utfordringer. Tilhørigheten til bransjen eller selve yrket er i tillegg en viktig faktor for at han fortsetter som frilanser, på tross av at frilansvirksomheten til tider føles krevende.

«Det er ikke så sjelden at jeg tenker at jeg må gjøre noe annet. Men så føler jeg liksom at det gir meg noe som jeg ikke får noe annet sted», sier Erik.

Alle informantene trekker frem at de mister noe ved å ikke delta i et redaksjonsmiljø.

«Jeg kan savne bare sånn daglig sparring om små tvil man har, som man kan dele med en kollega, men ikke vil gå helt til sjefen med», sier informant Dina.

Andre forteller at ensomheten tidvis kan føles uutholdelig.

«Det å sitte mye alene genererer jo stress i seg selv. Igjen, særlig under pandemien, så ble jeg jo deprimert, og lett paranoid etter hvert óg. Så, det har hjulpet veldig at dette her er over. For nå har jeg jo et kontor jeg deler med andre. Og det gjør veldig godt», sier informant Fred.

På tross av at flere uttrykker at frilanstilværelsen til tider er svært vanskelig, så har de alle øyeblikk eller stunder der de er glade for den typen jobbstrukturering. Og alle opplever tidvis at friheten til å gjøre egne prosjekter, uten at noen andre setter alle premisser, er noe de ikke ønsker å bytte bort. De som ikke føler de har et sosialt nettverk rundt arbeidet, virker å være de som trives minst.

4.2.2 Sosial støtte

Flere av informantene savner faglig tilhørighet til en redaksjon.

«Man er jo på en måte avsondret fra et redaksjonelt kollektiv man ikke møter så ofte. Man vet ikke hva det snakkes om i redaksjon om man sitter et annet sted. Man har ofte bare kontakt med redaktør og ikke med kollegaer, det kan jo være litt ensomt», sier Dina.

«Jeg ser jo at jeg nok hadde blitt en faglig dyktigere journalist ved å være i en redaksjon. Jeg hadde fått stadig innspill på journalistikken min. Jeg går nok glipp av veldig mye utvikling i journalistikken ved å ikke være en del av et redaksjonsmiljø», sier informant Bente.

Mange savner tilbakemeldinger eller en tettere dialog med mediene de skriver for.

«Du er ikke med på møtene om sakene du leverer, du blir ikke skrytt av eller slakta. Og du møter ikke noen i gangen som sier at det var bra, eller ikke. Du må ha mye av det der inni deg selv, da kanskje», sier informant Erik.

Flere av informantene oppsøker venner og familie for å få sosial støtte, og mange oppgir dette som en motvekt til mental stress.

«Å ha folk rundt seg er veldig stressreducerende, og er med på å gi god mental helse. Å være bevisst på at de du har rundt deg er folk som vil deg vel, som heier og kommer med konstruktive tilbakemeldinger – at det er oppbyggende miljø. Det er hovedoppskriften for meg for å være en fornøyd frilanser», sier informant Bente.

Flere av informantene snakker med ektefelle, samboere og venner om de opplever stress.

«Jeg snakker med folk – kjæresten min eller andre venner som er frilansere om litt sånne stressende situasjoner. Det hjelper veldig ofte å bare luften det, sånn at man føler seg litt bedre», sier Dina.

Ensomhet og manglende tilhørighet er blant det som stresser mine informanter aller mest, om de ikke har tatt aktive grep for å redusere denne belastningen. De som har klare strategier for å skape et miljø rundt seg virker å være de som trives best ifølge min empiri, og det virker som om de opplever det å ha folk å snakke med som noe som motvirker stress.

4.3 Stress og mestring

Jeg ville i denne oppgaven undersøke hvilke stressorer informantene har utover det å jobbe alene, hva som stresser dem eller gjør dem utrygge i hverdagen. Deretter var jeg mest interessert i hvordan de selv opplevde evnen til å kunne mestre hverdagsstresset og den usikkerheten frilanshverdagen kan gi.

4.3.1 Stressorer

Etter å ha intervjuet seks frilansjournalister om deres forhold til stress, er det klart at de alle opplever veldig forskjellige stressorer i hverdagen, og de har alle forskjellige måter å møte disse. Manglende tilhørighet er imidlertid blant det som stresser flere informanter, som behandlet i kategorien over. Selv om autonomi eller det å jobbe for seg selv er det som motiverer frilanserne, og som derfor er en buffer mot stress, kan denne selvstendigheten også være krevende. Som frilansjournalist har man ansvar for alle forhold i egen bedrift, og flere av informantene opplever at det kan være krevende å stå alene med alle gjøremål. Noen av frilanserne oppgir at de savner administrativ ledelse i egen virksomhet, og de synes det er krevende å gjøre alle oppgaver i en frilansdrift.

«Du er jo på en måte helt alene når du er selvstendig. Du har ansvar for å drive bedrift, samtidig som at du skal jobbe. Du har en sånn tilleggsdel som er ganske stor. Den går på det administrative, forhandle pris og pitsje saker. Du må jobbe for å kunne få jobbe», sier Dina.

«Jeg må jo si at det der med selvledelse er vel kanskje det jeg synes er veldig vanskelig. Man får liksom en ekstra jobb i tillegg til jobben man skal gjøre, ved at man skal være sjef og økonomiansvarlig, i tillegg til å være ansatt. På en vanlig arbeidsplass har man jo andre til å ta seg av det», sier informant Fred.

Flere av frilansjournalistene oppgir det at de tar på seg for mye jobb, som krevende. Hadde de hatt kolleger eller tilhørighet i en redaksjon, kunne kanskje arbeidsbyrden blitt delt blant flere. Men som selvstendige kan det til tider bli for mye å gjøre, og avveiningen om man skal si ja til oppdrag eller ikke, er noe som stresser mine informanter.

«Problemet mitt er at jeg har alt for mange saker hele tiden. Jeg har kuttet ut et par oppdragsgivere fordi jeg ikke klarer å serve dem, rett og slett. Jeg har hele tiden får mange saker som jeg skulle ha levert. Jeg kunne ha jobbet dobbelt så mye», sier Are.

«Problemet er ikke mangel på oppgaver, problemet er at jeg gjerne skulle hatt mer tid til å ta på meg mer. Mer tid. Men det er begrenset over hvor hardt man kan drive seg selv», sier informant Bente.

Mangel på tid og det å måtte administrere tidsbruken ved de ulike sakene, spesielt når en sak plutselig tar for lang tid, kan oppleves stressende for mine informanter.

«Noe som er en frustrerende situasjon for en frilanser, er jo de gangene når det begynner å bli komplisert med avtaler, og å få landa ting», sier Erik.

Kun to informanter forteller om stress når de har for lite å gjøre.

«Og så er det jo også stresset i de periodene hvor det er vanskelig å få noe å gjøre. For eksempel under pandemien var jo det et helvete», sier informant Fred.

At arbeidet kan gå ut over fritid- og familieliv, kan også oppleves som stressende.

«Det stresser meg litt når jeg har ferie, og så får man henvendelser og må enten løse de eller sende de videre», sier informant Are.

«Hvis du har en fast jobb så kan du bare gå inn på kontoret, og så begynner ting å rulle og du får lønn og alt det der. Men jeg må liksom sveive i gang de hjula selv etter ferien», sier informant Erik.

Flere er redde for at deres oppdragsgivere skal finne andre til å levere samme tjeneste. Noen kompenseres mot dette ved å jobbe for flere aktører, noen ved å ha faste kontrakter. Andre lever med dette som en ekstra belastning. Tidvis er det mye etterspørsel etter det de leverer, andre ganger ikke. Denne usikkerheten oppleves som krevende. Blant annet informant «Erik» synes det er krevende å leve med usikkerheten.

«Jeg har aldri kommet unna en sånn konstant usikkerhet. Den har jeg følt på i alle år, den ligger alltid der. Den kommer liksom i bølger. Noen ganger klarer man å ri oppå og noen ganger føler man at man blir litt dratt under. Det er overraskende lite som skal til før man blir bare dratt ned, men så er alt plutselig helt ok igjen. Det er i hvert fall sånn for meg da».

Økonomi er et gjennomgangstema som stressor for mine informanter. Det å miste en potensiell inntektskilde er blant det som stresser frilansjournalistene.

«Selv om det har gått greit i flere år nå, så er jeg utrygg. Jeg har en utrygghetsfølelse på at jeg skal miste en av oppdragsgiverne, og det liker jeg ikke», sier Are.

«Man må jo liksom tenke hele tiden at OK, jeg må tjene så og så mye penger denne måneden, for å få det til å gå rundt. Hvordan skal jeg få til det? Det er klart at bekymringene rundt det skaper mye stress», sier Fred.

Forhandling om pris er et annet stressmoment.

«Oppdragsgivere, de ser jo ikke all den tiden vi bruker til å forberede saker som vi skal selge inn. Hvor lang tid vi bruker på å gjøre research og pitsje og ta betalt etterpå. Det er jo veldig

mye tid som de ikke ser som må bakes inn i prisen. Jeg har kanskje blitt litt flinkere til å ta litt bedre betalt i det aller siste, men det synes jeg er stressende», sier informant Cecilie.

Flere tar opp tapet av pensjons- og andre arbeidsrelaterte rettigheter som stressende.

«Man kan tape veldig mye på det. Det er veldig vanskelig å komme opp på samme nivå av lønn og rettigheter som faste ansatte som frilanser. Så det må man liksom virkelig tenke gjennom, om det er noe man vil», sier Dina.

Mulig sykdom og manglende sikkerhetsnett er blant andre krevende stressfaktorer for mine informanter.

«Hvis man blir alvorlig syk, har man jo et problem som selvstendig næringsdrivende. Ja, jeg får sykepenger siden jeg har aksjeselskap, men da klarer jeg ikke å serve de oppdragsgiverne, og da vil jo de måtte skaffe seg nye journalister til å gjøre det jeg skulle ha gjort. Og hva skjer da når jeg er frisk igjen?», undrer Are.

Andre opplever at de ikke kan ta fri selv om de er syke.

«Jeg har jo ikke noe jeg kan sykemelde meg fra egentlig. Så det har jo skjedd ved et par anledninger at jeg har måttet kjøre på, selv om jeg har vært både fysisk eller psykisk dårlig, fordi at jeg ikke har hatt noe sikkerhetsnett», sier informant Fred.

Ifølge mine funn er det veldig forskjellige forhold de ulike informantene trekker frem som mest stressende, de har helt forskjellige stressorer. Flere blir stressede av for mye å gjøre, andre av for lite, noen lar seg stresse av å tenke på økonomi, andre ikke. Noen er stressede over mulig sykdom og manglende sykeforsikring, andre har sikret seg mot eventuell sykdom, og har ikke dette som stressor. Mitt hovedfunn blant opplevde stressorer, er at det er helt individuelt hva informantene opplever som mest stressende. En stressor som deles av flere, virker å være organiseringen eller den administrative delen jobbstruktureringen krever.

4.3.2 Mestring

Flere oppgir det å ha gode folk rundt seg som stressreducerende og noe som også gir en opplevelse av trygghet, som nevnt over. Av konkrete tiltak er god økonomistyring viktig for opplevelsen av trygghet, da økonomi er en stressor for flere av informantene. De fleste informantene oppgir at de har bufferkonto for å demme opp for økonomisk usikkerhet. Flere søker også støtte fra blant annet Fritt Ord og andre støtteordninger for å ha en grunninntekt. Usikkerhet rundt mulig sykdom, gjør at flere har kjøpt sykeforsikring eller etablert et AS, noe som gir større trygghet om de skulle bli syke. De som ikke har dette, opplever mer usikkerhet rundt mulig sykdom.

Aller informantene i denne studien har fysiske strategier for å møte stresset i hverdagen, det være seg yoga, meditasjon, å løpe eller gå en tur. Av mer kognitive eller psykologiske strategier virker det å jobbe målrettet med struktur og selvledelse å gi en nedstressende effekt. Flere av informantene sier de blir mer produktive av å planlegge dagene og arbeidet, og de som liker å jobbe med og har bevisst forhold dette, virker å trives best som frilansere.

«Kalender og struktur, det å ha tydelige mål og retning. Det er viktig for meg for å få trygghet og oversikt», sier informant Dina.

Å tenke langsiktig virker også å være en god mental strategi.

«Å senke skuldrene litt, å hvile mer i seg selv og se frilanslivet sitt i et langt perspektiv, hjelper meg. Jeg skal sannsynligvis gjøre dette hele livet, og da har jeg egentlig ikke dårlig tid. De tingene som kanskje kan skje i år, er ikke egentlig så viktige. Jeg kan gjøre det om et år eller to. Tenker jeg sånn, kan jeg lene meg tilbake, puste ut, og skape perspektiv». «Buffertid er et viktig konsept for min del», sier Bente.

Flere av informantene opplever imidlertid eustress, eller positivt stress, opp mot deadline eller de blir mer effektive i perioder de har ekstra mye å gjøre. To av informantene liker imidlertid ikke denne formen for stress. Men det å ha klare måter å tenke rundt hvordan å lede seg selv, virker som klart stressreducerende.

4.4 Tankegang

Hva vi tenker om det som stresser oss, er viktig for vår opplevelse av stresset, og en endret tankegang rundt stressorer kan hjelpe med å mestre stresset (Manger og Wormnes, 2018). Jeg vil i denne delen ta for meg utsagn som viser til de mentale narrative (Schnoor, 2015) eller hvordan informantene tenker rundt det å mestre stress.

4.4.1 Mestringstro

Mestringstro eller mestringsforventning er norske oversettelser av begrepet self-efficacy, et nøkkelbegrep i Albert Banduras sosial-kognitive teori. Mestringstro viser til at man har tro på at man er kapabel til å kontrollere egen utføring av en bestemt oppgave. Det særegne med teoriene om mestringstro er at man kan ha lav tiltro til egen mestring i en sammenheng, men høy i en annen. I begge tilfeller vil mestringstroen påvirke prestasjon, ambisjoner og motivasjon. En persons mestringstro påvirker hvilke valg man tar i kritiske situasjoner (Bandura, 2006).

Empirien fra mine informanter viser at de alle har tro på at de mestrer visse deler av frilanstilværelsen. Og at denne mestringstroen fremstår for meg som en buffer mot opplevelsen av stress og følelsen av utrygghet. Tross de mange utfordringene informantene forteller om, har alle tro på at de vil klare seg som selvstendige journalister i tiden fremover. De har mestringstro knyttet til det å klare seg på egenhånd, eller egen autonomi.

«Jeg har ingen eksempler på at det er blitt helt krise. Jeg krisemaksimerer ikke. Jeg har forholdsvis stor selvtillit på at det ordner seg», sier informant Cecilie.

Alle informantene har mestringstro rundt sin faglige journalistkompetanse.

«Jeg har jo en del erfaring nå og jeg trives godt med å utføre oppgavene. Så jeg føler meg ganske trygg på det profesjonelle ja», sier Dina.

Den administrative delen av jobben, er det flere som synes er utfordrende, som nevnt i forrige kapittel. Andre har stålkontroll på selvledelsesbiten.

«Det krever at man har den disiplinen. Jeg tenker ikke over det engang. Det sitter i ryggraden», oppgir informant Cecilie.

Det overraskende er at det ikke er én faktor som synes å være like stressende for dem alle. Flere trekker frem økonomi som det som stresser dem mest i hverdagen, andre oppgir økonomi som noe de har mestringstro på.

«Jeg tror mange andre kan bli stressa rundt økonomi. Men jeg har alltid tenkt sånn: Ja, men jeg får alltid tak i et oppdrag eller to til sånn at jeg får betalt husleia. Altså dét ligger jeg aldri våken på natta om. Jeg tenker at det løser seg. Jeg vet at det går bra, men det er jo fordi jeg har sett at det gjør det også», sier Bente.

«Erfaringen tilsier det at det alltid går økonomisk, det gjør faktisk det. Ikke sånn wow, nå fikk jeg veldig, veldig mye penger. Men det ordner seg. Det går. Det løser seg», sier Cecilie.

Flere trekker frem at de med tiden har blitt flinkere til å få godt nok betalt.

«Fra å synes det var ukomfortabelt veldig lenge, har jeg de siste årene begynt å synes at det er litt gøy med forhandling. Jeg synes det er gøy å prøve å tenke: Hvilken pris ville jeg blitt veldig happy med? Og så foreslår jeg den. Hvis ikke jeg forhandler for meg selv, så vil ingen gjøre det. Og bare 500 kr mer for hver sak kan har jo masse å si på årsinntekten. Så bare litt oppjustering vil ha en effekt», sier Bente.

Ifølge Albert Bandura (1995) kan man opparbeide seg mestringstro ved å omgi seg med folk som mestrer eller bli inspirert av andre som får til ting. Få av mine informanter oppgir at de hadde særlig forbilder eller at de fikk veiledning om hvordan klare seg som frilansjournalister før de startet. To stykker har snakket med bekjente om hvordan de løser sin frilanstilværelse. Tre stykker sier de har blitt inspirert av autonomien og egendrivet til frilansere i utlandet eller i krigssoner, men fem av informantene sier at de gjerne skulle hatt forbilder innen noe som lignet på deres egen frilanstilværelse. Det er spesielt innenfor selvledelse, og det å drive for seg selv, at mine informanter savner mentorer eller forbilder.

Ellers har alle informantene sterk mestringstro på visse deler av sin frilansvirksomhet, men det virker å være helt individuelt hva de ulike informantene føler de mestrer fullt ut.

4.4.2 Mindset

Mindset viser til tankegang, eller måten vi tenker på. Forskningen til Carol Dweck setter et skille mellom «growth» og «fixed» mindset, som viser til om du er villig til å lære nye ting eller ikke (Drønnen, 2020). «Outward mindset» viser til å ha kunden eller oppdragsgiver i tankene når man utfører en jobb (*The Outward mindset*, 2016).

Jeg hadde på forhånd en forestilling om at de frilansjournalistene som klarte å mestre stress og føle seg trygge i en usikker hverdag, ville være preget av «growth mindset». Flere av informantene har mestringstro på at ting ordner seg. Og de som trives best, ser ut til å være de som liker å lære seg nye ting og som liker de administrative sidene av frilanstilværelsen.

«Man må være bevisst på sine egne behov. Hva gjør at jeg har det godt? Hva stresser meg? Hva gjør at jeg ligger våken på natta? Og så må jeg tilrettelegge og skape trygghet på de områdene», sier informant Bente.

Men på den andre siden har flere valgt å jobbe som frilansere nettopp fordi de da slipper å stadig lære seg nye ting. Flere vil jobbe på «gamlemåten».

«Jeg føler meg veldig heldig, for jeg står liksom på siden av den utviklingen som er, og vil være det så lenge som det går an. Jeg er en slags dinosaur», uttrykte informant Erik.

«Jeg er elendig på å lære nye programmer. Jeg er egentlig veldig lite interessert i teknologi», sier Fred.

De som har klart seg som frilansere over lang tid, var derimot alle preget av det som kalles «outward mindset», at de er gode på å tenke på hva kundene trenger, og de leverer stoff de mener er til det beste for kunden. Flere av informantene er også opptatt av at de skal levere kvalitet, og ikke for dyre saker, til oppdragsgiverne.

«Jeg selger mine tjenester, så du må jo tenke litt annerledes enn når du er fast ansatt. Du må tenke gjennom hvor mye tid du bruker på sakene, så ikke sakene blir for dyre for oppdragsgiver» sier for eksempel Are.

De fleste informantene trekker frem at man har behov for å ha en slags indre trygghet for å kunne klare seg som frilanser.

«Jeg tror kanskje at man ikke bør være så veldig nevrotisk, eller sånn at man blir lett bekymret hvis det ikke er klart hva man skal gjøre framover. Man må liksom kunne leve godt med å ikke vite», sier informant Dina.

Alle informantene har mentale narrativer som gir dem mestringstro på noen deler av frilanstilværelsen. De som trives best ser ut til å være preget av «growth mindset» og et ønske om å lære nye ting, men flere har også valgt frilanstilværelsen nettopp fordi de slipper å sette seg inn i nyvinninger, men kan fokusere på det de alltid har gjort. Felles for alle er imidlertid at de har en tanke om å levere stoff som er godt for oppdragsgivere, at de altså er preget av «outward mindset».

5. Diskusjon

Jeg vil i diskusjonsdelen forsøke å knytte relevant teori opp mot funnene jeg har kommet frem til etter å ha studert problemstillingen: Hvordan opplever dagens frilansjournalister å mestre stress i en hverdag uten tryggheten som ligger i fast ansettelse?

Formålet med denne oppgaven er å skape kunnskap om hvordan dagens frilansjournalister opplever å mestre stress og hvordan de opparbeider seg en følt opplevelse av trygghet når de jobber utenfor de trygge rammene i vanlig norsk arbeidsliv. Oppgaven er et forsøk på å bygge videre på funnene fra Frilansundersøkelsen 2019 som konkluderte med at frilansjournalistene lever med høy trivsel, men usikre kår, og frilansundersøkelsen «Frilanser: Frihet eller Frykt» fra 2016 som konkluderer med at slik jobbstrukturering varierer mellom de to ytterpunktene frihet og frykt. Min empiri underbygger hovedfunnene i disse rapportene. Alle informantene forteller om en hverdag som svinger mellom høy trivsel og usikre kår, alle opplever frihet, og flere har tidvis opplevd frykt. Jeg har i min masteroppgave hovedsakelig forsøkt å se på hvordan et utvalg av dagens frilansjournalister jobber med å håndtere ytterpunkter som stress, usikre kår og frykt. Jeg har spesielt forsøkt å analysere svarene til mine informanter ved hjelp av teorier hentet fra relasjonell ledelse, for å se hvordan frilanserne jobber med å demme opp for manglende sosial støtte som man får på en tradisjonell arbeidsplass. Diskusjonsdelen vil bli strukturert rundt de fire tidligere nevnte hovedkategoriene – motivasjon, relasjoner, stress og mestring, og tankegang. Jeg vil deretter lansere begrepet tryggende mestringstro, et begrep jeg mener viser til en tankegang som støtter frilanserne i perioder der de opplever stress. Jeg avslutter kapittelet med en diskusjon om praktiske implikasjoner som mine funn kan gi.

5.1 Motivasjon

Tidligere norsk forskning har vist at det å ønske å være frilansjournalist er viktig for å trives og å mestre stress (Elstad, 2015). Tre av journalistene i denne studien ønsket å jobbe som frilansjournalister, og to av disse ønsker nå ikke å jobbe på en annen måte. Tre av informantene ble frilansere som følge av nedbemanning, men én av disse ønsker ikke å jobbe på andre måter, de to andre kan tidvis savne tryggheten som ligger i fast ansettelse. Teorien om at ønske om å være frilansjournalist gir trivsel og mindre stress, blir delvis bekreftet i min empiri.

Motivasjon er avgjørende for om vi lykkes med oppgaver (Manger & Wormnes, 2018, s. 173), og spesielt indre motivasjon sies å være gunstig for å høy trivsel. Ifølge selvbestemmelsesteorien oppnås indre motivasjon i et miljø der man får de psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet dekket (Deci & Ryan, 2000). Ifølge min empiri har frilansjournalistene som har klart seg over lang tid, en sterk følelse av og et ønske om å opprettholde egen autonomi. Frihet og å være sin egen sjef er noe samtlige informanter oppgir som hovedgrunnen til å være, og å fortsette som, frilansjournalist. Alle informantene mener at følelsen av frihet veier også opp for mye av stresset i frilanshverdagen. Dette er i tråd med teori om at autonomi er en viktig buffer mot stress (Samdal et al., 2017). Spesielt behovene for autonomi og kompetanse er en forutsetning for indre motivasjon (Deci & Ryan, 2000), og alle mine informanter oppgir at det å få jobbe på egne premisser, med valgt fagfelt, er det som motiverer dem. Å følge denne indre motivasjonen virker også å være en buffer mot hverdagsstress. Dette stemmer overens med tidligere norsk forskning som har funnet at frilansere har høy indre motivasjon og jobbtilfredshet, og at dette veier opp for stress og en følelse av utrygghet (Elstad, 2015). De informantene som virker å trives best, er de som verdsetter friheten, og gjerne søker seg bort fra det monotone og repetitive. De to informantene som fortrinnsvis bare ønsker å skrive, og gjerne kunne gjort det i en redaksjon, virker derimot å tvile oftere på om arbeidsstruktureringen er rett for dem.

Flere av informantene i studien er også motivert av det å ikke bli kontrollert, et annet viktig begrep innenfor selvbestemmelsesteorien. Ifølge Deci og Ryan (2000) vil kontroll svekke den indre motivasjonen, og dette var tydelig hos mine informanter. Fem av seks informanter mente en fordel med frilanstilværelsen er å slippe alt fra kontroll fra en redaksjonsleder, til å skrive saker de ikke ønsket å skrive, og å slippe bli fortalt hvor lang tid de skulle bruke på en enkelt sak. Samtidig ble fire av seks informanter motivert av deadliner, dette ga dem en form for eustress som de opplevde ga energi. Deci og Ryan forfekter at deadliner kan svekke indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985), og muligens gir deadline disse informantene en god ytre motivasjon. To av informantene oppga også at de var motiverte av ytre motivasjon som belønning og anerkjennelse.

Å kunne ta i bruk egen kompetanse gir sterk indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). De fleste informantene i denne studien har en særegen kompetanse, og alle oppgir at det å kunne fordype seg i eget fagfelt gir viktig motivasjon for å være frilanser. Å kunne skrive om noe de kan, gir informantene mestringsopplevelser (Manger & Wromnes, 2018), og virker også å redusere opplevelsen av stress. Så og si alle frilansjournalistene i studien mener de får benyttet sin kompetanse i høyere grad enn hva de trolig ville fått gjøre som fast ansatt. Å ha et spesifikt fagfelt gir motivasjon for fem av informantene. Den sjettede informanten tror hun kanskje hadde blitt en faglig dyktigere journalist som ansatt i en redaksjon, men foretrekker det å bli god på flere områder knyttet til driften av frilanstilværelsen. Hun liker det å drive en business, og får på den måten følge akkurat dette som fagfelt. Hun verdsetter sånn sett mer entreprenør-siden av frilansingen, slik Mathisen (2019a) har vist at flere frilansere gjør.

Alle informantene har trygg kompetansefølelse (Manger & Wormnes, 2018) på det de opplever som hovedoppgavene i virksomheten sin. Flere av informantene, fire stykker, liker også allsidigheten og det å kunne føle mestring på mer enn kun det å skrive. Også informantene som til tider tviler på om jobbstruktureringen er riktig, drives av autonomien i yrket og at de får jobbet på måter der de får benyttet sin særegne kompetanse. De har derfor sterk indre motivasjon for å fortsette. Det å bli for fagspesifikk er derimot noe som kan være utfordrende. Tre av informantene oppgir tanken på mindre etterspørsel etter deres fagfelt som en stressor.

Jeg mener det viktigste funnet om motivasjon i denne studien er at det virker som om frilansjournalistene, som alle har jobbet selvstendig i mer enn 9 år, er spesielt motiverte av frihet og det å kunne få lov å skrive om det de ønsker. Dette stemmer over ens med tidligere norsk forskning (Mathisen, 2019a). I tråd med Deci og Ryans (2000) selvbestemmelsesteori får de tilfredsstilt behovene for autonomi og kompetanse gjennom frilansvirksomheten. Dette gjør informantene indre motiverte for å fortsette som frilansere og motivasjonen fungerer som en buffer mot stress.

5.2 Relasjoner

Behovet for tilhørighet viser til at mennesker har et behov for regelmessig kontakt med mennesker vi føler oss knyttet til. Fravær av sosiale bånd er forbundet med lav trivsel

(Baumeister & Leary, 1995). Sosial støtte er en viktig buffer mot opplevelsen av stress (Flin, 1996), og en krevende stressor for mange av informantene i studien er at de savner sosial støtte fra kolleger eller en følelse av tilhørighet i en redaksjon. Alle mener at ensomhet og fravær av kolleger kan være en negativ konsekvens av frilanstilværelsen, for dem selv eller andre. Alle mener de forsaker det å ha faglige sparringspartnere når de jobber for seg selv. Flere kompenserte for dette med å leie plass i et kontorfellesskap, og flere diskuterer tips og råd til saker og innsalg til ulike medier med andre frilanskolleger. At informantene tar aktive grep for å forebygge ensomhet, og har gode strategier for å skape tilhørighet, i hverdagen eller i yrket, virker å påvirke deres trivsel og redusere stress.

Når behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet ikke blir tilfredsstilt kan det føre til frustrasjon, stress, angst og noen ganger sykdom (Manger og Wormnes, 2018, s. 175). En av informantene forteller om alvorlig ensomhet under pandemien. De to som svarer at det nå, eller tidligere, har vært utfordrende med ensomhet og manglende tilhørighet, virker også å være dem som har tvilt mest på denne typen jobbstrukturering. Dette er i tråd med forskning som har vist at sosial isolasjon og jobbstress er blant de forhold som gjør at mange gir seg som frilansere (Elstad, 2015).

Flere rapporterer om manglende oppmerksomhet fra oppdragsgiver, og at dette kan være et savn. Alle informantene som har vært frilansere i mer enn 9 år, forsøker å kompensere for manglende sosial støtte eller tilknytning til en redaksjon, men de har alle forskjellige strategier for dette. Informant «Are» har valgt å knytte seg tett opp til to redaksjonelle oppdragsgivere, og har så god dialog med dem at han føler tilhørighet i de ulike redaksjonene. Informant «Dina» har valgt å ta sommervikariat i den redaksjonen hun skriver mest for, for å sikre en tilhørighet til den aktuelle publikasjonen. Informant «Fred» forsøker alltid å få en plass i en redaksjon han skriver mye for, dette for å sikre tilhørighet. Alle disse utsagnene er i tråd med forskning som viser at det kan være fordelaktig for frilansere å bygge gode relasjoner til redaktører og fast ansatte kolleger (Gollmitzer, 2014).

På den andre siden har de to informantene som alltid har ønsket å være frilansere, og som ikke vurderer å slutte som frilansere, valgt andre strategier. De ønsker ikke tettere tilknytning til én spesiell redaksjon, men er begge så motiverte av autonomien i

frilanstilværelsen at det veier opp for redaksjonell trygghet. Dette stemmer overens med forskning som har vist at selve det å ønske seg en frilanstilværelse skaper jobbtilfredshet (Elstad, 2015). Begge disse frilanserne har også jevnlig kontakt med andre frilansere, og de har gode rutiner for hva de gjør i stressende situasjoner.

Flere av informantene trekker frem at det å ha støttende ektefelle eller familie, og at de luffer ut vansker med disse, veier opp for manglende sosial støtte fra en redaksjon. Alle informantene klarer å opprettholde indre motivasjon selv om de ikke direkte jobber i et sosialt miljø som representerer tilhørighet. Slike utsagn er i tråd med forskningen til Deci og Ryan som viser at kompetanse og autonomi er de viktigste psykologiske behovene å dekke for å oppnå indre motivasjon. Man kan gjøre mye på egenhånd med rett indre motivasjon, så lenge man har en trygg sosial base (Deci & Ryan, 2000). De fleste informantene er bevisste på dette.

De fleste frilanserne virker også å ha menneskeinteresse, og det Spurkeland kaller relasjonelt initiativ (2020), og de benytter dette når de tar kontakt med kilder og nye potensielle oppdragsgivere. Flere trekker frem det at de møter mange forskjellige mennesker som noe givende med arbeidsformen. Alle har også «outward mindset» at de tenker på kundens behov i møte med disse. Denne relasjonelle tankegangen, og det relasjonelle initiativet er viktig for å sikre seg nye arbeidsoppgaver. På den måten mestrer og møter de mulig stress rundt det å ikke ha nok å gjøre.

Tilhørighet er vist å være viktig for å leve et godt liv (Baumeister & Leary, 1995), og sosial støtte er viktig for å demme opp for stress i en arbeidshverdag (Flin, 1996). Frilanserne i denne studien virker å trives best når de tar aktive grep for å sikre seg sosial støtte og å jobbe relasjonelt. Jeg mener det er et viktig funn i denne studien.

5.3 Stress og mestring

Frilansundersøkelsen fra 2019 og Frilansrapporten fra 2016 kartlegger begge faktiske forhold som er utfordrende for frilansere, som økonomi og manglende rettigheter. Jeg ville derfor undersøke mer av det skjulte, kognitive stresset som kan prege en frilanser i hverdagen. Lazarus og Folkman skiller mellom oppgaveorienterte mestringsstrategier, at man gjør noe

aktivt for å løse utfordringen, og emosjonsorienterte strategier, der man gjør noe med opplevelsen eller følelsen som problemet skaper, eller unngåelsestrategier (1984). De fleste frilansjournalistene jeg snakket med, frilansere som har klart seg lenge, har tanker om hvordan de kan kompensere for den faktiske tryggheten de mister som frilansere. De har oppgaveorienterte mestringsstrategier og gjør noe aktivt for økonomisk sikkerhet, som å ha en bufferkonto og leve sparsommelig. Alle har også tanker om hvordan de kan eller bør sikre seg mot sykdom. Og mange benytter fysiske strategier som trening for å møte stress. Muligheten for langvarig sykdom er likevel noe som stresser de fleste frilansjournalistene i studien. Dette har paralleller til prekariatet (Standing, 2014), norsk forskning har også tidligere vist at norsk frilansliv delvis passer under denne betegnelsen (Mathisen, 2019a).

Ifølge de fleste informantene mangler det ikke på oppdrag, men de mangler heller tid til gjennomføring av alle oppdragene. Flere tør likevel å si nei til oppdrag, noe som kan indikere at ikke alle passer inn under beskrivelsene av prekariatet. Flere har løst arbeidsdagen slik at de har flere oppdragsgivere, og derfor ikke trenger spesielt tette bånd til hver enkelt oppdragsgiver, og lettere kan si nei. Tre informanter kan likevel til tider føle det er for lite å gjøre, men også disse rapporterer om perioder med for mye arbeid.

Skillet mellom jobb og fritid er sjeldent håndhevet for dem som jobber med løse kontrakter, dette skaper igjen utrygghet og stress, ifølge Eldring og Ørjasæter (2018). Det å være bevisst på å ha en sunn jobb-fritid-balanse bedrer også trivselen for mine informanter. Alle forteller imidlertid at de tidligere kunne ha problemer med å jobbe for mye, men alle har over tid etablert vaner som sikrer en bedre jobb-fritid-balanse. Alle mener dette er viktig for å motvirke stress. Det er i tråd med forskning som har vist at økende erfaring gjør det gradvis lettere å klare seg som frilanser (Knutsen & Mathisen, 2020).

Bare én informant trekker frem negative reaksjoner på publiserte saker som mulig stressfaktor, og dette var færre enn det jeg hadde ventet. Ingen oppga heller etiske utfordringer som en stressfaktor, slik tidligere forskning har vist at etiske problemer oppleves som krevende for mange journalister (Mathisen, 2019b). Det virker ikke som om mine informanter opplever særlige etiske problemer. Har de det, mente alle det var uproblematisk å ta dette opp med redaksjonen de skriver for. Dette er trolig fordi alle

informantene i denne studien er erfarne journalister. Jeg tror også det kan ha å gjøre med at informantene hovedsakelig har egne fagfelt, og at de har veldig god oversikt på sitt felt. Dette gjør også at de ikke blir like stressede som fast ansatte journalister som stadig må skrive om nye ting. Flere av informantene sier også at de opplevde det mer stressende å være i en redaksjon og måtte skrive om alt mulig, enn å skrive om eget fagfelt. Deres kompetanse blir derfor en viktig buffer mot opplevelsen av stress. Det kan også sies å være i tråd med forskning som viser at økende erfaring gjør det gradvis lettere å klare seg som frilanser (Knutsen & Mathisen, 2020).

Utfordringer knyttet til økonomi bidrar til stress for noen av frilanserne, mens andre har sterk mestringsstro på det å klare seg økonomisk. En trekker frem bedret økonomi som en av årsakene til at de fortsetter som frilanser. Lazarus & Folkman (1984) definerer stress som tilstanden der et individ opplever en uoverensstemmelse mellom kravene i situasjonen og individets ressurser. Hva som oppleves som stressende av den enkelte, avhenger av personens tilgjengelige ressurser som kompetanse og sosial støtte i eget miljø. Mennesker har altså forskjellig sårbarhetsgrad mot ulike typer stressorer (Manger og Wormnes, 2018). I min studie ble det veldig klart at det er store individuelle forskjeller på hva som stresser de ulike informantene. Noen ble stresset av økonomi, andre ikke, noen ble stressede av deadliner, mens andre mente deadline ga positivt eustress. Det passer godt inn i tidligere forskning som viser at det er fortolkningen av ytre krav som avgjør om du opplever stress i en gitt situasjon, ikke selve hendelsen eller stressoren (Manger & Wormnes, 2018, s.207).

Mine informanter viser at mestrings av stress fører til en følelse av mer trygghet i de situasjonene man tidligere har synes vært stressende (Samdal m.fl, 2017). Informantene opplever alle ulike stressorer, men opplevelsen av å mestre de vanskelige sidene av frilanstilværelsen, gir dem over tid en følelse av trygghet i den usikre hverdagen. Norsk forskning viser at det å ønske seg en frilanstilværelse faktisk kan demme opp for stress og usikkerhet for dem som takler denne formen for arbeidstilknytning (Elstad, 2015). Også jeg fant en korrelasjon mellom ønsket å være frilanser, og det å trives.

Stressmestring handler om å identifisere og møte stressreaksjoner som allerede har oppstått i kroppen, og å forebygge nye, ved hjelp av trening eller bevisst ledelse som kan minimere

uønskede stressreaksjoner og effekten av dem. (Flin, 1996, s. 133). Alle mine informanter hadde fysiske mestringsstrategier for å møte og forebygge stressreaksjoner. Men de benyttet alle forskjellige teknikker. De hadde også forskjellige oppgaveorienterte og emosjonsorienterte mestringsstrategier (Lazarus & Folkman, 1984). For å unngå mentalt stress likte noen å snakke med andre, andre likte å håndtere dette selv ved bevisst positivt selvsnakk. En fellesnevner i empirien av imidlertid at de som hadde gode strategier for selvledelse, også opplevde å mestre stress i større grad. Selvledelse kan sies å innebære «kontinuerlig oppmerksomhet på egne arbeidsmetoder for å kunne arbeide mer selvstendig samt å utvikle en produktiv tenkemåte for å kunne mestre arbeidslivets forventinger til effektiv arbeidsinnsats» (Glasø & Thompson, 2020). Bevisst selvledelse og å jobbe på en strukturert måte kan både motvirke stress og gi en følelse av trygghet, for mine informanter.

Manglende selvledelse og utfordringer ved å styre sin egen hverdag virker derimot å gi flere informanter hodebry. De som synes selvledelse er utfordrende, tror på sikt de kan komme til å søke en annen jobb. Fire av seks informanter som liker å lede og administrere sin virksomhet, eller som tenker at det er uproblematisk, trives som frilansere og kan se for seg å bli gamle i yrket. I min empiri virker det som om informanter på hele spekteret mellom det Mathisen (2019a) kaller idealister og entreprenører, jobber med bevisst selvledelse. Flere oppdragsgivere, gode og konkrete planer for arbeidet, og struktur i hverdagen, er noe som gir mine informanter trygghet, både de mer idealistiske og de man kan se på som entreprenører.

De frilanserne som liker å jobbe med selvledelse, leder sin virksomhet på en måte slik at det demmer opp for den følelsen av usikkerhet som de andre rapporterer om. I tråd med teorier om at vi må føle oss trygge for å prestere på jobb (Carl & Egeland, 2021), er disse frilanserne også de mest optimistiske til det å jobbe selvstendig. Frilanserne som liker å jobbe med selvledelse og den administrative delen av frilanstilværelsen virker å ha større buffer mot tapet av det Guy Standing kaller de sju formene for arbeidsrelatert trygghet (2014).

Alle informantene i denne studien har følt eller føler seg til tider fortsatt usikre på visse deler av sin frilansvirksomhet. Men de som trives, virker å ha bevisste strategier for egen stressmestring og egen selvledelse.

5.4 Tankegang

En faktor som ofte påvirker motivasjonen til å gå i gang med krevende oppgaver, er en persons mestringstro (self-efficacy) – altså troen på at man er kapabel til å kontrollere ens egen utføring av en bestemt oppgave, et nøkkelbegrep i Albert Banduras sosial-kognitive teori (2006). Graden av mestringstro påvirker også en persons sårbarhet overfor stress (Bandura, 1995). Å ha sterk mestringstro på ulike områder, gir derfor en buffer mot stress. Dette var veldig åpenbart i mitt studium. Alle journalistene hadde ting de opplevde som stressende, og jeg så da hvordan et sammensunket kroppsspråk bygget opp under dette (Kvalsund, 2018). Men da jeg nevnte et knippe andre vanlige frilansstressorer, rettet alle seg etter hvert opp i ryggen og sa med entusiastisk røst: «Nei, akkurat det der klarer jeg!». Det samme markante skiftet skjedde i samtlige intervjuer. Informantene hadde alle et eller flere forhold de var bombesikre på at de mestret. Det virket som om de alle la denne særegne mestringsopplevelsen til grunn for at de ville klare seg som frilansere også i tiden fremover. Begrepet mestringstro er kontekstavhengig, og man kan altså ha tro på å klare seg på ett område, men ikke et annet. Dette ble veldig tydelig i min empiri. Det er helt forskjellige ting som stresser informantene, og informantene har mestringstro på helt forskjellige områder.

En persons mestringstro påvirker hvor høye mål man velger å sette for seg selv, hvilke oppgaver vi velger å forfølge, hvor mye innsats man er villig til å legge i en jobb, samt utholdenheten man har i møte med krevende oppgaver og motgang (Bandura, 1995). Om du tror du lykkes er derfor viktig for om du tør å satse på et område. Ingen i mitt utvalg tvilte på om de mestret det journalistiske håndverket, der har så og si alle informantene mestringstro. Flere mener derimot at administrasjons- eller selvledelsesbiten av frilansvirksomheten er utenfor deres kompetanseområde, og noe de ikke føler de mestrer. Ifølge Glasø og Thompson passer selvledelse inn under konteksten til Banduras sosial-kognitive teori, og et av målene for selvledelse er å øke egen mestringstro (2020). De som hadde mestringstro på at de håndterte å lede seg selv, virket å trives mer.

De i min studie som synes den administrative delen av jobben er krevende, synes det er vanskelig å satse fullt som frilansjournalister. Mens de som synes denne delen av frilansingen er ok, virker å satse for fullt. Denne mestringstroen ligger til grunn for informantenes følelse av trygghet og virker å kompensere for noe av det manglende

sikkerhetsnett de har som frilansere. Dette kan være tilfeldig i mitt utvalg, men det var en tydelig tendens i min empiri at mestringstro knyttet til egen selvledelse ga trygghet. Det kan ha paralleller til forskning som tidligere har vist en sammenheng mellom at de som praktiserer selvledelse også rapporterer om høy grad av mestringstro, selv om at denne forskningen ikke er entydig (Glasø & Thompson, 2020, s. 107).

Ifølge Bandura (1995) finnes det fire kilder som påvirker et persons mestringstro– erfaring av tidligere mestring (mestringserfaringer), observasjon av at andre mestrer en oppgave, verbal overtalelse/oppmuntring, og fysiske og mentale tilstander. Det virker som om alle informantene i denne masteroppgaven har mestringserfaringer på ulike områder av sitt virke. Mens flere skulle ønske at de hadde forbilder eller at de hadde fått mestringstro gjennom observasjon av at andre mestrer ulike frilansoppgaver. Dette viser igjen tilbake til at flere savnet tilhørighet og det å kunne lære i et sosialt miljø.

En av mine opprinnelige arbeidshypoteser var at jeg trodde frilansjournalister som klarte seg godt eller over lengre tid, var folk som var preget av det Carol Dweck kaller «growth mindset» (Drønnen, 2020). Flere av informantene er derimot preget av såkalt «fixed mindset» og vil helst jobbe på «gamlemåten». Men de som har en slikt mindset virker også å være mer urolige for fremtiden, og de synes i litt større grad det er problematisk med administrativt arbeid. Om dette er tilfeldig for mitt utvalg, er imidlertid ikke så lett å si.

De som klarer seg godt som frilansere er alle imidlertid preget av det som kalles «outward mindset», at man er flink til å forstå kunden eller oppdragsgiverens behov, noe som krever menneskeinteresse (Spurkeland, 2020). *The Outward Mindset* (2016) viser at bedrifter som tenker på kundens beste, lykkes bedre i næringslivet. Og for å lykkes som frilansjournalist, må man forstå kundens behov (Ruud, 2014, s. 22). Alle frilanserne i dette utvalget var opptatt av å levere kvalitet og å forstå hvilke type saker ulike medier trengte. Dette er i tråd med funn fra Frilansrapporten fra 2016 der frilanserne var opptatt av å ha fornøyde kunder og levere kvalitet (Ramborg et al., 2016). Ikke alle frilanserne i dette utvalget var imidlertid opptatt av å etablere gode relasjoner til mediene de skrev for, selv om forskning har vist at dette kan være fordelaktig (Gollmitzer, 2014). Noen så dette som viktig, mens andre var mer opptatt av å skaffe seg et større nettverk som igjen kunne sikre nye oppdrag.

Viktige funn i denne studien er altså at frilansjournalistene som har klart seg over tid har en tankegang preget av mestringstro på ulike stressorer, men det er helt individuelt hva de ulike informantene opplever mestring rundt. Det virker også å være fordelaktig å ha en tankegang preget av «outward mindset» og menneskeinteresse for å levere gode saker og forstå kundene.

5.6 Tryggende mestringstro

Jeg stilte informantene i denne studien spørsmål om stress, mestring og deres følelse av trygghet i en uforutsigbar hverdag. Alle trekker frem ulike stressorer, men også helt forskjellige strategier for å mestre det stresset de opplever. Bak mestringsstrategiene deres ligger alltid en mestringstro. Tidligere erfaring, eller observasjon av andres mestring har gjort at de tror det er mulig å klare seg som frilansere. De har spesielt tro på at de mestrer utvalgte kontekstavhengige deler frilansvirksomheten. Dette er i tråd med Banduras sosial-kognitive teori og teori om mestringstro (2006).

De som trives som frilansjournalister, eller i alle fall de som ønsker å fortsette og har klart seg over flere år, har i denne studien alle én ting til felles. Det er uttalelser som: «Det ordner seg alltid». De fleste forteller om usikkerhet, uro rundt alt fra økonomi til ensomhet og frykt for sykdom, men de har likevel alle en erfaring som tilsier at de alltid har klart seg – og de tror derfor de vil kunne klare seg i tiden som kommer, tross utfordringene. Det interessante er imidlertid at informantene gjerne kommer til denne konklusjonen etter å ha snakket en stund om vansker, før de deler de mentale narrative (Schnoor, 2015) som hjelper dem. For noen virker det nesten som en litt overraskende erkjennelse, at det tross alt ofte ordner seg. Alle har derfor mestringstro (Bandura, 1995) og det virker som om alle legger denne til grunn for at de vil klare seg i tiden som kommer.

Selv om informantene er erfarne, og alle har klart seg som frilansjournalister i mer enn 9 år, opplever alle tidvis stress, og ingen i utvalget er fullstendig trygge på hele frilansvirksomheten sin. Men alle er tydelige på hvilken del av frilansingen de opplever å mestre. Jeg vil derfor sammenligne frilansingen med en konstruksjon bestående av journalistisk kompetanse som grunnmur, og deretter fire bein eller fire bærende bjelker: Administrativ kompetanse, økonomisk trygghet, sosial trygghet og arbeidsrelatert trygghet.

I min empiri har alle frilansjournalistene delvis mestringstro på den journalistiske delen av frilansvirksomheten, jeg setter den derfor som en slags grunnmur. Informantene har derimot forskjellige stressorer og forskjellige mestringstro rundt disse stressorene. Ingen av informantene hadde full mestringstro på alle de store stressorene i den konstruksjonen jeg foreslår. Men de har alle mestringstro på områder som er viktige for dem, og denne troen virker som om den gir dem en trygghet til å fortsette som frilansjournalister. Ifølge Aksel Tjora (2021) bør en god oppgave inneholde et nytt konsept eller et begrep som kan si noe om empirien, og i mitt tilfelle vil jeg lansere begrepet «tryggende mestringstro» om denne troen på visse deler av frilansvirksomheten. Om man deler inn frilansvirksomheten i ulike deler, vil jeg på bakgrunn av min empiri hevde at man ikke må ha tro på alle delene, for å holde virksomheten i gang.

Sosial trygghet	Arbeidsrelatert trygghet
Administrativ kompetanse	Økonomisk trygghet
Journalistisk kompetanse	

1. Journalistisk kompetanse. Først og fremst må man kunne skrive eller utføre det journalistiske yrket for å være frilansjournalist. Man må også være fortrolig det etiske regelverket, Vær varsom plakaten. Alle informantene i denne studien oppgir mestringstro på at de håndterer det journalistiske håndverket, og flere mener at de blir bedre faglig ved å holde på med sin egen form for journalistikk. En oppgir derimot å tro at hun ville ha blitt en bedre journalist innad i en redaksjon.

2. Administrativ kompetanse. Man må kunne lede sin egen virksomhet for å være frilanser, i denne kategorien legger jeg også selvledelse, tidsstyring og administrasjon. Flere i min studie vakler på dette beinet i konstruksjonen. De som trives med selvledelse av virksomheten, virker å være de i min studie som trives best som frilansere.

3. Økonomisk trygghet. Usikkerhet knyttet til økonomi oppleves som en utfordring for flere av informantene. Flere synes det er krevende å forhandle om honorarer og ikke vite hvor mye penger man får inn. De fleste frilanserne som har klart seg over lang tid har derimot erfaring med, og derfor mestringstro på, at de vil klare seg økonomisk. To av informantene oppgir at de aldri helt har klart å finne seg til rette med å jobbe med usikkerheten i frilanstilværelsen.

4. Sosial trygghet. Alle mine informanter mener et minus ved frilanstilværelsen er å måtte jobbe uten kolleger. Dette beinet oppleves som krevende for dem som ikke finner gode måter å kompensere for potensiell ensomhet. Flere gjør mye for å skaffe et nettverk rundt seg, og de har derfor mestringstro på det å få sosial støtte.

5. Arbeidsrelatert trygghet. Flere av informantene forteller at de opplever det vanskelig å ikke ha den arbeidsrelaterte tryggheten fagforeninger har kjempet frem (Standing, 2014), og at de ikke har samme krav på sykepenger eller pensjon. Flere trekker frem sykdom og lav pensjon som mulige stressorer. Andre opplever stress knyttet til det å kunne miste en arbeidsgiver. Andre har sikret seg med sykeforsikringer og setter av penger til pensjon, og har derfor mestringstro på dette punktet.

Jeg vil på bakgrunn av dette hevde at man kan klare seg som frilanser om man har klokketro på ett par av «søylene» i frilansvirksomheten, mine informanter har iallfall klart seg i mer enn 9 år, uten å oppleve full mestring på alle disse feltene. Det å opparbeide seg erfaring og deretter mestringstro på visse deler av frilansvirksomheten, kan motvirke opplevelsen av stress i frilanshverdagen. «Erik» er utrygg på den første søylen i frilansingen, selvledelse. Men han har tro på den journalistfaglige grunnmuren og den tilhørigheten den gir han, i tillegg har han tro på at han klarer å få godt nok betalt, så denne mestringstroen støtter opp under frilanskonstruksjonen hans. Andre, som «Dina», opplever tanken på manglende rettigheter og forsikringer som stressende, men hun har gode strategier for selvledelse og har tryggende mestringstro på journalistikken. «Cecilie» synes den økonomiske delen kan være krevende, men elsker friheten hun får som frilansjournalist. Hun har stor tro på egen selvledelse og at hun håndterer stresset det medfører. «Are» trekker frem helse og redsel for sykdom som sine største stressorer, men han har klokketro på den økonomiske driften av

frilanshverdagen og er sikker på at han tjener mer som frilanser enn som fast ansatt. «Bente» tror hun kanskje går glipp av journalistfaglig kompetanse som frilanser, men hun elsker nettopp det å drive sin egen bedrift. «Fred» synes ensomheten er det mest krevende, men han har klokketro på at det han leverer er av faglig høy kvalitet.

Alle informantene har dager da de synes frilansingen er krevende, men de har alle minst én «tryggende mestringstro» som støtter opp om «frilanskonstruksjonen» og gjør at de klarer seg og vil fortsette, tross usikkerheten. De frilansjournalistene som trives best og har klart seg lenge har mentale narrativer (Schnoor, 2015) som gir dem troen på at de mestrer noen av delene frilanstilværelsen består av. Denne mestringstroen gir dem en opplevelse av å mestre stress og fører til en form for trygghet. Jeg vil hevde at den tryggende mestringstroen fungerer som en bærebjelke som holder hele frilanskonstruksjonen oppe.

5.7 Praktiske implikasjoner

Jeg har i denne oppgaven undersøkt hvordan seks frilansjournalister opplever å mestre stress i en hverdag uten tryggheten som ligger i fast ansettelse. Som følge av studien vil jeg foreslå noen potensielle praktiske implikasjoner basert på de fire kategoriene av funn – motivasjon, relasjon, stress og mestring og tankegang.

Som flere av mine informanter sier, er ikke frilansvirksomhet for alle, men om man setter egen frihet og autonomi høy, og trives å jobbe med egne saker, kan det være en arbeidsstrukturering som passer. Tidligere forskning og mine funn viser at indre motivasjon er en viktig forutsetning for å klare seg og trives som frilanser. Videre bør man ha et sosialt miljø rundt seg for å motvirke stress, og gjerne et miljø der du kan høste mestringstro fra andre. Det fremstår som viktig å kartlegge hvilke stressorer man har. Deretter bør man ha noen strategier for hvordan man kan mestre dette stresset, gjerne fysiske strategier som trening, yoga eller meditasjon, samt strategier for mer mental selvledelse. Når det gjelder tankegang fremstår det som viktig å finne de mentale narrative som trygger en i hverdagen, og finne tryggende mestringstro. Har man mestringstro på én eller et par av de vanligste frilansstressorene, kan man opprettholde en god frilansvirksomhet, informantene i denne oppgaven har i alle fall klart seg uten mestringstro på alle områder i frilanstilværelsen.

Mestringstro gir trygghet i hverdagen, og føler man seg trygg, finner man bedre løsninger og presterer bedre i arbeidshverdagen (Carl & Egeland, 2021).

Ensomhetsfølelsen kan være en krevende stressor for flere informanter, men frilansjournalister som aktivt skaper et nettverk, virker å trives bedre. Frilansere bør, på tross av at de ofte jobber alene, også ha god relasjonell kompetanse for å klare seg, og bør aktivt forsøke å skape gode relasjoner. Sosial støtte er en viktig buffer mot stress (Flin, 1996), og det å bygge gode relasjoner gjør at frilanserne kan føle en viss trygghet i en stressende og usikker hverdag. Denne støtten kan være fra kollegene i redaksjonen de leverer stoff til, fra selvvalgte kolleger i et frilanskollektiv eller fra familie og venner. I tråd med forskningen til Deci og Ryan (2000) trenger ikke alt indre motivert arbeid gjøres i et sosialt miljø, men den avhenger av at man har en trygg sosial base. Det virker som om flere av mine informanter oppsøker sosial støtte i fritiden, og at dette bidrar til å redusere deres opplevelse av stress.

Flere informanter forteller om manglende tilhørighet og oppmerksomhet fra oppdragsgiver, dette kan være en oppfordring til redaksjonsledere om å gi bedre tilbakemeldinger til frilansere og i større grad invitere dem med på både faglige og sosiale møter. Viktig for frilansere er imidlertid å sikre en form for tilhørighet til andre, på siden av eller i tilknytning til virksomheten, ellers kan ensomhet oppleves som en vanskelig stressor. Gode kolleger kan også gi en mestringstro i form at inspirasjonen man kan få ved å se andre mestre (Bandura, 1995). Å være bevisst relasjonell virker å være en fordel. Menneskeinteresse (Spurkeland, 2020) gjør også at man lettere forstår kundens behov, noe som er viktig for å få solgt frilansstoff.

Alle i mitt utvalg viste seg å være medlemmer av Norsk Journalistlag Frilans, men ikke alle har benyttet seg av muligheten til å engasjere seg i fagforeningen eller møte andre frilansere via medlemsmøter. Jeg oppfordrer derfor NJ Frilans til i enda større grad å engasjere medlemmene, både med møtevirksomhet og faglige treff, da jeg mener det er stort potensiale i det å møtes og dele erfaringer om utfordringene i frilanshverdagen.

Flere av informantene forteller at de opplever selvledelse og det å drive sin egen virksomhet som krevende. Det kan kanskje være hensiktsmessig for flere frilansjournalister, eller de som

ønsker å etablere seg som frilansere, å søke opplæring i og informasjon om det å drive en virksomhet. Å lære fra andre, kan igjen gi mestringstro og et sosialt miljø.

Om flere skal bli frilansere i fremtiden er det behov for forbilder som kan vise hvordan det går an å mestre stress, tross utfordrende arbeidsforhold. Vi trenger frilansere som kan bidra til å skape mestringstro for de som frivillig eller ufrivillig kommer til å starte med denne typen jobbstrukturering i fremtiden. Jeg tenker det derfor er behov for mer forskning rundt hvilke strategier frilansere eller frilansjournalister har for å mestre stress, samt mer forskning på hvordan de som klarer seg godt har opparbeidet sin mestringstro. Jeg mener også at det er behov for forskning rundt ensomhet blant frilansere, da dette ser ut til å være den mest stressende faktoren for mine informanter. Det kan også være behov for studier om selvledelsesstrategier blant frilansere, da det er gjort få empiriske studier på selvledelse blant kunnskapsmedarbeidere (Drake, 2020).

Jeg vil avslutningsvis legge til at dette er en fenomenologisk studie av opplevelsen av frilanshverdagen til seks ulike frilansjournalister. Det er ikke sikkert at disse funnene er overførbare til alle andre frilansjournalister eller frilansere.

6. Konklusjon

Jeg har i denne oppgaven gjort en kvalitativ studie blant seks veletablerte frilansjournalister for å undersøke problemstillingen: Hvordan opplever dagens frilansjournalister å mestre stress i en hverdag uten tryggheten som ligger i fast ansettelse?

Mine funn viser at informantene har helt forskjellige stressorer, og helt forskjellige strategier for stressmestring, men at indre motivasjon, slik det er forstått i selvbestemmelsesteorien av Deci og Ryan (2000), og mestringstro et begrep fra Albert Bandura (1995), gir dem støtte til å møte stresset i hverdagen. Det sosiale aspektet er viktig i teoriene bak begge disse begrepene. For mest hensiktsmessig indre motivasjon, må man være i et sosialt miljø som legger til rette for at dine behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet blir møtt. For å oppleve mestringstro må man også være i et miljø som legger opp til mestring. Ut ifra mine funn virker det også å være viktig å etablere et sosialt miljø rundt seg, om man skal mestre stress som frilanser.

Alle frilansjournalistene i denne studien har mentale narrativer (Schnoor, 2015) som gir dem troen på at de fullt ut mestrer et par av delene frilanstilværelsen består av. Men om man ser frilanstilværelsen som en konstruksjon basert på fem bærende element, så trenger man ikke mestringstro på alle områder for å oppleve mestring som frilanser. Det kan ifølge min empiri holde at en frilanser er overbevist om å mestre noen av områdene, for å få en bærekraftig virksomhet. Om dette funnet stemmer, trenger man ikke å være full av selvtillit eller ha stålkontroll på alle deler av en frilansvirksomhet for å få den til å være levedyktig over tid. Men er man ekstra glad i ett av områdene, har tro på at man lykkes med akkurat det, og ikke minst har motivasjon til å fortsette, så kan man opprettholde en bærekraftig frilansvirksomhet. Mine informanter virker iallfall å ha en mestringstro som gir dem trygghet i hverdagen og tro på at de vil klare seg som frilansere. Den tryggende mestringstroen holder hele frilanskonstruksjonen deres oppe, selv når de ikke har troen på alle områder av sin frilansvirksomhet.

Mestringstro kan imidlertid også genereres ved å se andre mestre, ifølge Bandura (1995). Det er altså mulig å lære av andre, slik at man senere kan oppleve trygghet og mestring på

områder der man føler man vakler. Å være i sosiale miljø der flere opplever mestring, kan også være fordelaktig, ifølge mine studier.

Et annet funn i denne studien er at de frilansjournalistene som har en klar strategi for selvledelse virker å være de som trives best. Selvledelse kan sies å innebære «kontinuerlig oppmerksomhet på egne arbeidsmetoder for å kunne arbeide mer selvstendig samt å utvikle en produktiv tenkemåte for å kunne mestre arbeidslivets forventinger til effektiv arbeidsinnsats» (Glasø & Thompson, 2020). De informantene som hadde mestringstro på egen selvledelse, var også de frilansjournalistene som trivdes best med egen jobbstrukturering. Nå kan dette tenkes å være fordi utvalget var begrenset, og at det kan være en skjev representasjon. Men de som ikke liker selvledelsesdelen av frilanstilværelsen, trivdes ikke like godt med arbeidsstruktureringen. Selvledelsesstrategier kan læres, og et av målene for selvledelse er å øke egen mestringstro (Glasø & Thompson, 2020). Strategier for selvledelse kan igjen skape tryggende mestringstro. Så det å være bevisst egen selvledelse virker, ifølge denne studien, å bedre opplevelsen av å mestre stress i en hverdag uten tryggheten som ligger i fast ansettelse.

Referanseliste

Alnes, J. H. (2021, 17. mars). *Konstruktivisme*. I *Store norske leksikon*.

<https://snl.no/konstruktivisme - filosofi>

Amundsen, S. (2020). *Empowerment i arbeidslivet. Et myndiggjøringsperspektiv på ledelse, selvledelse og medarbeiderskap*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Backholm, K., & Idås, T. (2015). Ethical dilemmas, work-related guilt, and posttraumatic stress reactions of news journalists covering the terror attack in Norway in 2011. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 142–148. <https://doi.org/10.1002/jts.22001>

Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press.

Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>

Bradley, D. E., & Roberts, J. A. (2004). Self-Employment and Job Satisfaction: Investigating the Role of Self-Efficacy, Depression, and Seniority. *Journal of Small Business Management*, 42: 37-58. <https://doi.org/10.1111/j.1540-627X.2004.00096.x>

Carl, C., & Egeland, R. (2021). *Jobbpsykologi - Kunnskap, trygghet og mot til å lede deg selv og andre*. Cappelen Damm.

De Paoli, D. (2020). Tilstedeværende ledelse – hvorfor er det aktuelt når du leder digitalt? *Praktisk økonomi & finans*, Vol. 36, utg.3, 226–239, <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2871-2020-03-06>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.

https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Delpont, M. (2021). You Should Rather Return to Your First Job. The Self-efficacy Beliefs of Radio Personalities, *Journal of Radio & Audio Media*,

<https://doi.org/10.1080/19376529.2021.1986046>

Drake, I. (2020). Selvledelse som mulighet i kunnskapsorganisasjoner: Trengs andre selvledelsesstrategier? I J. Bastesen, B. K. Lange, H. E. Næss & A. N. Thon (Red.), *Ledelse av mennesker i det nye arbeidslivet* (Kap. 3, s. 87–109). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Drønnen, M. (2020). *Positivt lederskap*. Gyldendal.

Edmondson, A. C. (2020). *Den frygtløse organisation. Skab psykologisk tryghet på arbeidsplassen og styrk læring, innovation og vækst*. Djøf Forlag.

Edmondson, A. C. & Harvey, J-F. (2020). *Ekstrem teaming. Ledelse på tværs af organisationer*. Dansk Psykologisk forlag.

Eldring, L. & Ørjasæter, E. (2018). *Løsarbeidersamfunnet*. Cappelen Damm Akademisk.

Elstad, B. (2015). Freelancing: Cool jobs or bad jobs? *Nordisk kulturpolitisk tidsskrift*, 2015-08-25 (1), 101–124 <https://www.idunn.no/doi/10.18261/ISSN2000-8325-2015-01-07>

Fikse, C. (2015). Fra selvaktualisering til samaktualisering og samskaping. I Kvalsund, R. & Fikse, C. (Red.), *Rådgivningsvitenskap Helhetlige rådgivningsprosesser: relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold*. Fagbokforlaget.

Flannery, R. B. (2022). News Journalists and Posttraumatic Stress Disorder: a Review of Literature, 2011-2020. *Psychiatr Q* 93, 151-159 <https://doi.org/10.1007/s11126-021-09920-z>

Flin, R. H. (1996). *Sitting in the hot seat: leadership for critical incidents*. J. Wiley.

Fougner, J. (2021). *Den norske modellen og fremtidens arbeidsliv — Utredning om tilknytningsformer og virksomhetsorganisering*. NOU 2021: 9. Arbeids- og sosialdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2021-9/id2862895/?ch=1>

Gollmitzer, M. (2014). Precariously Employed Watchdogs? *Journalism Practice* 8:6, 826-841
<https://doi.org/10.1080/17512786.2014.882061>

Gollmitzer, M. (2019). Employment Conditions in Journalism. I H. Örnebring (Red.), *Oxford Research Encyclopedia of Journalism Studies*, Vol I. (pp. 441-462). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.805>

Graatrud, G. (2020). Fremtiden arbeidsliv. *Teknisk ukeblad*. <https://www.tu.no/artikler/disse-teknologijobbene-forsvinner-og-disse-kommer-til-nerden-ma-fa-flere-interesser/510900>

Grønmo, S. (2021, 10.mai). *Forskningsmetode - samfunnsvitenskap*. I *Store norske leksikon*.
<https://snl.no/forskningsmetode - samfunnsvitenskap>

Hovd, S. (2022, 5.desember). *Fenomenologi*. I *Store norske leksikon*.
<https://snl.no/fenomenologi>

Jacobsen, D. I. & Thorsvik, J. (2019). *Hvordan organisasjoner fungerer*. Vigmostad & Bjørke.

Johannessen, A., Tufte, P. A & Christoffersen, L. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt forlag.

Knudsen, A. G., & Mathisen, B. R. (2019). *Høy trivsel – usikre kår, Frilansundersøkelsen 2019*. Fritt ord.
<https://frittord.no/attachments/b0306b6085945de9b2ad8dfd5dfe15548f49fa08/16-20191220153830703702.pdf>

Knudsen, A. G., & Mathisen, B. R. (2020). Sårbarhet og avmakt? Arbeidsvilkår for norske mediefrilansere i en endringsutsatt bransje. *Søkelys på arbeidslivet*. 37. 150-167.

<https://doi.org/10.18261/issn.1504-7989-2020-03-02>

Kvalsund, R. (2018). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner - viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Fagbokforlaget.

Kvalsund, R. (2020). *Coaching - metode: prosess: relasjon*. Synergy Publishing.

Lamark, H., & Morlandstø, L. (2002). *Hederlig menneske, god journalist*. Cappelen Damm.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Manger, T., & Wormnes, T. (2018). *Motivasjon og mestring. Utvikling av egne og andres ressurser*. Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.

Mathisen, B. R. (2019a). Entrepreneurs and Idealists — Freelance Journalists at the Intersection of Autonomy and Constraints, *Journalism Practice*, 13:8, 1003-1007,

<https://doi.org/10.1080/17512786.2019.1640633>

Mathisen, B. R. (2019b). Ethical Boundaries among Freelance Journalists. *Journalism Practice*, 13:8, 1008-1012. <https://doi.org/10.1080/17512786.2019.1642135>

Norsk Journalistlag. (u.å.a). *Ansettelse*. <https://www.nj.no/lonn-og-rettigheter/ansettelse/>

Norsk journalistlag. (u.å.b). *Frilansguiden*. Psykisk arbeidsmiljø.

<https://www.nj.no/frilansguiden/psykisk-arbeidsmiljo/>

Otterholt, E. & Jacobsen, H. B. (2022, 19.mai). Stressresonsen. *I Store norske leksikon*.

<https://snl.no/stressresponsen>

Ramborg, M., Mosesdottir, L. & Østreng, E. (2016). *Frilansere: Frihet eller frykt?* Rapport Tankesmien Agenda. <https://www.samfunnsviterne.no/-/media/files/rapporter/webversion-perspektivnotat-frihet-og-frykt-i-det-digitale-skiftet.pdf?la=nb-no&hash=4E99AE1A707E930F78250590CCC17FAD>

Roness, A. & Matthiesen, S. B. (2002) *Utbrent - Krevende jobber - gode liv*. Fagbokforlaget.

Ruud, G. T. (2014). *Journalistiske entreprenører. Medienes krise – din mulighet*. Cappelen Damm Akademisk.

Sagdahl, M. S. (2019, 25.juni). Autonomi. I *Store norske leksikon*. https://snl.no/autonomi_-_filosofi

Samdal, O., Wold, B., Harris, A., & Torsheim, T. (2017). *Stress og mestring*. HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/stress-og-mestring/Stress%20og%20mestring.pdf/_attachment/inline/11df8af9-831e-4535-aaef-43178fa9b389:faf7b30a63b6004ff91eb7d4bbf2c6a89c4d4718/Stress%20og%20mestring.pdf

Schnoor, M. (2015). *Narrativ organisationsudvikling*. Dansk psykologisk forlag.

Spurkeland, J. (2020). *Relasjonskompetanse – Resultater gjennom samhandling*. Universitetsforlaget.

Standing, G. (2014). *Prekariatet – den nye farlige klassen*. Res Publica.

Svartdal, F. (2018, 29. august). Mestring. I *Store Norske leksikon*. <https://snl.no/mestring>

The Arbinger Institute. (2016). *The Outward Mindset. How to change lives and transform organizations*. San Francisco: Berrett-Koehler.

Tjora, A. (2021). *Kvalitativ forskning i praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Vygotskij, L. S. (2001). *Tenkning og tale* (T.-J. Bielenberg & M. T. Roster, Overs.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

