



«Heller hurpe enn haremsdame»: En kvalitativ analyse av ekspertise i norske podkaster om dating

“It’s better to be a bitch than a lady of the harem”: A qualitative analysis of expertise in Norwegian dating podcasts

Siri Christine Kvernmo Næss

Postdoktor, Institutt for pedagogikk og livslang læring, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU)

siri.c.k.nass@ntnu.no

Liselott Aarsand

Professor, Institutt for pedagogikk og livslang læring, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU)

liselott.aarsand@ntnu.no

Sammendrag

Dating er et sosialt fenomen som stadig fremmes gjennom ulike populærkulturelle og mediale plattformer. Et sentralt omdreiningspunkt i den offentlige debatten er at menneskers erfaring med å initiere og etablere et kjæresteforhold – spesielt ved hjelp av datingapplikasjoner – er svært utfordrende. I denne artikkelen, basert på et utvalg av episoder fra to norske podkaster, utforsker vi «ekspertsnak» for å synliggjøre sosiale normer og idealer som dominerer og kompliserer samtidens datingpraksiser. Ved hjelp av analytiske prinsipper inspirert av institusjonell etnografi, konkretiserer vi flere spenningsforhold knyttet til ekspertenes fremstilling av dating som en risikosport. Vi har utviklet fire tematikker som på ulike måter viser hvordan rådende sosiale normer tilsynelatende kolliderer med menneskelige behov og genuine ønsker om kjærlighet: (1) Perfeksjonisme: overflatesurfing og kriterielister; (2) Attraksjonsfeller: illusjonsbobler og mismatch; (3) Usunn avvising: spøkelses og reservebenk; (4) Valgets kval: abstinenser og utmattelsessyndrom. En rød tråd gjennom disse tematikkene er at dagens datingpraksis, slik den medieres av digitale datingapplikasjoner, skaper bestemte typer mennesker og interaksjoner som paradoksalt nok blir et hinder for å utvikle romantiske relasjoner.

Nøkkelord

Dating, sosiale normer, ekspertise, podkaster, kvalitativ metode

Abstract

Dating is a hot topic in today's society, which is constantly promoted in and through various popular culture and media platforms. A key focus in public debates is that to initiate and establish romantic relationships, especially with the help of dating applications, is highly challenging. In this article, based on a selection of episodes from two Norwegian podcasts, we explore “expert talk” to highlight the social norms and ideals that dominate and complicate current dating practices. Using analytical principles inspired by institutional ethnography, we delineate certain tensions associated with the expert's depiction of dating as a potentially risky business. We identified four themes that illustrate how prevailing social norms seemingly collide with human needs and genuine desires for love: (1) Perfectionism: surface-level browsing and checklists; (2) Attraction traps: illusionary bubbles and

mismatches; (3) Unhealthy rejection: ghosting and benching; (4) The paradox of choice: withdrawal symptoms and fatigue syndrome. A common thread running through these themes is that dating practices, as mediated by digital dating applications, create specific types of individuals and interactions that paradoxically hinder people from forming romantic relationships.

Keywords

Dating, social norms, expertise, podcasts, qualitative research

Innledning

Flere og flere i den vestlige verden er single, og flere og flere strever med å finne kjærligheten. En del lever greit som single og leter ikke etter noen. Samtidig er det svært mange som ønsker noen å dele livet sitt med, men som strever med å finne hverandre (Parterapeut Bjørk Matheasdatter, sitert av Sørøy, 2022, avsnitt 5).

Det er liten tvil om at dating og kjærlighetsrelasjoner er gloheite temaer i dagens samfunn. Debatten har synliggjort det vi oppfatter som et interessant paradoks: Flere og flere tar i bruk digitale datingapplikasjoner – som er ment å gjøre det lettere å finne en kjæreste – men likevel, som utdraget over illustrerer, blir det stadig vanskeligere å finne en kjæreste. Dette blir tydelig gjennom en uendelig rekke kronikker, debatter, blogger, diskusjonsforum og TV-programmer og podkaster som *Jakten på kjærligheten*, *Gift ved første blick*, *Love IRL*, *Naked Attraction*, *Første date*, *Singelkrisa* og *Sjekkeskolen*. I slike programmer deltar gjerne parterapeuter, psykologer og andre eksperter for å gi tips og råd til hvordan man bør gå frem for å etablere et vellykket kjæresteforhold. Gjennom mediale plattformer fremtrer altså et univers preget av intens undervisning og veiledning, hvor kunnskaper og ferdigheter for å orientere seg på best mulig måte i dette komplekse landskapet stadig tilbys. I denne artikkelen utforsker vi derfor hvordan eksperter problematiserer dagens datingpraksiser. Vi inntar en relativt åpen tilnærming gjennom forskningsspørsmålet:

Hvordan snakker eksperter om datingerfaringer, og hvilke sosiale normer og vurderinger preger disse samtalenene?

For å besvare problemstillingen har vi valgt å se nærmere på et begrenset antall episoder fra to norske podkaster hvor eksperter på dating og kjærlighetsrelasjoner medvirker. Vi låner noen analytiske prinsipper fundert i institusjonell etnografi, for å kunne utforske samspillet mellom institusjonelle strukturer og menneskelige erfaringer – her i betydningen hvordan dating blir konstruert som noe mennesker strever med. Ved å synliggjøre noen diskursive elementer som ekspertene aktiverer når de snakker om hvilke utfordringer mennesker som dater, står overfor, konkretiserer vi flere sentrale spenningsforhold som ifølge de analyserte ekspertensamtalene preger samtidens datingunivers.

Mye forskning om dating adresserer hvordan ny teknologi preger dannelsen av romantiske relasjoner (Hobbs et al., 2017). Noen sentrale temaer er motivasjon for å bruke datingapplikasjoner (Sumter et al., 2017); selvpresentasjon på datingprofiler (Hancock & Toma, 2009; Whitty, 2008); kommunikasjon – på og utenfor digitale plattformer (Ramirez et al., 2015). I norsk kontekst er det utført studier om sammenhengen mellom datingapplikasjoner og uforpliktende seksuelle møter (Botnen et al., 2018; Grøntvedt et al., 2020). Videre finnes det studier som ser på implikasjoner av nettdating for helse og velvære (Her & Timmermans, 2021), inkludert utviklingen av helseplager (Holtzhausen et al., 2020), risikofylt seksuell atferd (Sawyer et al., 2018) samt trakassering, misbruk og vold (Gracia-Levia et al., 2020; Scannell, 2019). Det som for oss fremstår som særlig interessant, er at både

akademiske og populærkulturelle tekster konstruerer single mennesker som deltakere og konkurrenter på et stadig voksende digitalt kjærlighetsmarked som tilbyr utallige muligheter for å møte andre i samme situasjon. Samtidig fremstilles det også som vanskeligere enn noen gang å utvikle et forpliktende kjærlighetsforhold, i alle fall et som er langsiktig og gjensidig forpliktende (Roland, 2021). Denne artikkelen bidrar til å belyse dette konfliktfylte landskapet som stadig flere søkende single forsøker å navigere.

Hverdagsliv, populærkultur og eksperter som normskapere

Populærkultur har blitt en betydelig del av vårt hverdagsliv, spesielt i forbindelse med bruken av – og sosiale interaksjon via – ulike mediale plattformer (Ytre-Arne, 2023). Populærkultur er imidlertid et diffust begrep, men ifølge Storey (2012) kan populærkultur helt enkelt forstås som kultur – altså verdier, normer og praksiser – som er godt likt og konsumeres av mange mennesker. Populærkulturelle produkter og praksiser kan inkludere ting som musikk, film, TV-serier, bøker, magasiner, podkaster og sosiale medier (Williams, 2018). Internasjonal forskning viser at engasjement med populærkulturelle verk som filmer, musikk og litteratur bidrar til at enkeltpersoner identifiserer seg med bestemte karakterer, narrativer eller verdier som formidles (Jubas et al., 2023). Dette kan medvirke til identitetsutvikling, relasjoner og økt forståelse for ulike stemmer og perspektiver (Jubas et al., 2015). Samtidig bemerker Wright (2010) at populærkulturelle produkter og praksiser også fungerer som styringsmekanismer for å opprettholde hegemonisk kontroll: Populærkulturelle narrativer konstrueres ofte av privilegerte samfunnsaktører og repeterer gjerne bestemte måter å tenke, snakke og opptre på, noe som forsterker dominerende sosiale strukturer.

I denne artikkelen trekker vi på perspektiver som belyser den aktive prosessen med å skape mening i en populærkulturell kontekst. Sentralt i vår forståelse er at populærkultur og konsum er formet av maktrelasjoner i samfunnet (Smith, 2005). Utgangspunktet vårt er dermed at populærkultur kan fortelle oss noe om rådende normer, krav og forventninger som enkeltpersoner må relatere seg til i ulike samfunnskontekster (Aarsand, 2022; Assarson Aarsand, 2011). Vi setter søkelyset på podkastenes «eksperter», da disse kan sees som betydningsfulle gjennom at de i sine roller belyser rådende normer og vurderinger, samt bekrefter, forsterker og legitimerer, men også utfordrer hva som holdes for å være sosialt akseptert og ikke. På denne måten posisjoneres ekspertene som normskapere, og samtalene de initierer og former, blir spesielt interessante å utforske nærmere.

Styring, relasjoner og diskurser

Vår metodiske fremgangsmåte er inspirert av sosiologen Dorothy Smiths (2005) ideer om hvordan ulike styringsmekanismer former enkeltmenneskers opplevelser og handlinger. Smiths (2005) tilnærming, kalt institusjonell etnografi, bygger på en ontologi om at det som er grunnleggende sosialt, eksisterer relasjonelt og blir virkelig gjennom samhandling (s. 59). Utgangspunktet er menneskelig erfaring i vid forstand og inkluderer konkrete handlinger, tanker, følelser og uttalelser. Som Magnussen (2015) skriver: «Tenking og snakking er i institusjonell etnografi noe som gjøres i folks kropp – som igjen 'står et sted' i det sosiale» (s. 57). Blikket rettes videre mot oppdagelse av det sosiale som ligger bakenfor disse erfaringene og former det som skjer i de mange hverdagslivssettingene vi inngår i (Mathiesen & Volckmar-Eeg, 2022).

Hensikten er altså å synliggjøre hvordan «erfaringene våre er *sosialt organisert*» (Magnussen & Nilsen, 2023, s. 10, uthevet i originalen). Det betyr at alt vi mennesker erfarer, gjør, sier og tenker, er vevd inn i et komplekst nettverk av usynlige sosiale relasjoner som ligger bortenfor observerbare hendelsesrekker. Dette translokale nettverket av relasjoner

betegnes som *styringsrelasjoner* fordi de regulerer alt vi gjør i vårt daglige liv (Smith, 1999, 2005). I dag blir styring i hovedsak kanalisert gjennom komplekse systemer av kunnskap og informasjon som har en tydelig tekstuell karakter. Styringsrelasjoner inkluderer derfor alle sosiale relasjoner som har makt til å definere og forme det som skjer i samfunnet, for eksempel statlige organer, media og ulike profesjoner (Smith, 1999). Dette inkluderer også «det komplekse settet av diskurser, vitenskapelige, tekniske og kulturelle, som gjennomsyrrer og koordinerer de mange stedene for styring» (Smith, 1990, s. 6, vår oversettelse). Selv om styringsrelasjoner kan forstås som samfunnets maktstrukturer, er ikke makt utelukkende forbundet med undertrykking. Isteden er makt noe som utøves gjennom at mennesker aktivt anvender generaliserte forståelser (som kan spores til et eller annet tekstlig medium) i form av begreper, teorier, standarder etc. når de navigerer i de ulike kontekstene de inngår i (Lund, 2015).

Siden det ikke er mulig å skille språk og meningsstrukturer fra sosial praksis, anser Smith (1999) diskurser som en integrert del av styringsrelasjonene. Det er ingen underdrivelse å si at diskurs er et omdiskutert begrep som er brukt på ulikt vis i ulike forskningskontekster (Gee & Handford, 2012). En enkel beskrivelse av diskurser er bestemte måter å forstå, snakke om, og gjøre noe på. Diskurser produserer, reflekterer og konstituerer dermed dominerende maktstrukturer (Smith, 1999).

I denne artikkelen er vi interessert i å se nærmere på ekspertsamtaler. Blikket rettes mot innhold, men også språklig form og stil, noe som innebærer at språkets retoriske egenskaper som ordvalg og metaforikk blir sentrale elementer i analysen. De spesifikke ideene, normene og vurderingene som fremtrer i ekspertenes samtaler, plasseres i en større sosial og diskursiv sammenheng ved at mulige koblinger til generelle trender og tendenser i dagens samfunn diskuteres. Selv om vi trekker på konsepter fra institusjonell etnografi, har vi ingen ambisjoner om å realisere en institusjonell etnografi *per se*. I tråd med en pågående debatt som utfordrer en dogmatisk tilnærming til institusjonell etnografi – altså tanken om at institusjonell etnografi må enten gjøres fullt og helt eller ikke i det hele tatt – lar vi oss isteden inspirere av noen begreper som er nyttige for å belyse vårt forskningsspørsmål (se for eksempel Lund & Nilsen, 2020; Mathiesen & Volckmar-Eeg, 2022). På denne måten ønsker vi å bidra med kunnskap om (noen aspekter ved) den sosiale organiseringen av dagens datingpraksis. Videre håper vi at artikkelen kan vekke nysgjerrighet for å aktivere begreper fra institusjonell etnografi for videre forskning på dannelsen av intime og romantiske relasjoner.

Podkaster som empirisk materiale

Som DeVault og McCoy (2006) påpeker, er det mange innganger til å studere styringsrelasjoner. Det er ikke alltid nødvendig å gjøre en empirisk studie av erfaringene til de som er direkte berørt av disse institusjonelle prosessene, men altså mulig «å hoppe rett inn i» en utforskning av hvordan en praksis er diskursivt mediert (s. 22).

Startstedet for denne studien er, som nevnt innledningsvis, våre erfaringer av hverdagslige diskusjoner om dating i media – men også i møte med venner, kolleger og studenter – som formidler at dating er utfordrende. For å se nærmere på hvordan dating problematiseres i det offentlige, har vi valgt å bruke podkaster som empirisk case. Et sentralt argument for dette er at selv om styring skjer relasjonelt, har noen mennesker, slik som eksperter i media, åpenbart større definisjonsmakt og påvirkningskraft enn andre (Smith, 2005). Siden podkaster er et medium med stort offentlig nedslagsfelt (Tobin & Guadagno, 2022), er de en del av styringsrelasjonene som opererer i samfunnet. Tanken er dermed at vi, ved å analysere

ekspertsnakk i podkaster, kan identifisere sentrale diskursive elementer som bidrar til å komplisere deltakelsen i dagens høyst teknologiserte datingunivers.

Utvalget vårt består av 13 episoder fra to norske podkaster. Podkastene ble valgt på grunn av deres høye rangering på topplister over populære podkaster om dating og kjærlighetsrelasjoner, bruk av profilerte partereapeuter og søkelys på datingapplikasjoner. Episodene varer mellom 30 og 53 minutter og ble transkribert verbatim. Til sammen utgjør disse episodene samtaler mellom åtte eksperter. Det er verdt å understreke at vi bruker ekspertbegrepet i vid forstand og omfatter psykologer, biologer, journalister og personer som er selvutnevnte datingeksperter med mye erfaring. Hver episode preges av et spesifikt tema hvor ekspertene hovedsakelig snakker om generelle og overordnede tendenser. Samtidig finnes det et autentisk preg i den forstand at de henter prinsipielle eksempel fra egne terapisesjoner, bøker og lytterspørsmål som levendegjør og konkretiserer samtalene. Podkastene er offentlige og lett tilgjengelige digitalt. Vi har likevel valgt å anonymisere podkastene og gi ekspertene pseudonymer for å redusere gjenkjenneligheten, til tross for at dette ikke er nødvendig ut fra et forskningsetisk perspektiv (NESH, 2019). Denne tilnærmingen bidrar til å tone ned ekspertene som individer med spesifikke egenskaper og karakteristikk, noe som gir større plass til den dynamiske samtalen, som er hovedfokuset i analysen.

Analytisk fremgangsmåte

For å nærmere undersøke styringsmekanismer og identifisere sentrale diskursive elementer i eksperksamtalene søkte vi etter det Smith (1987) betegner som *problematikk*. En problematikk må ikke forveksles med studiens forskningsspørsmål, da det er et empirisk fundert problemområde som er utgangspunktet for videre utforskning og analyse. Sentralt i utviklingen av en problematikk er identifiseringen av bruddlinjer (Bertelsen & Lund, 2023) i ekspertenes samtaler om datingerfaringer. Bruddlinjer karakteriseres av spenningsforhold i datamaterialet som gir en slags ledetråd til hvordan en erfaring er sosialt organisert. Det kan for eksempel være en beskrivelse av en situasjon som innehar en uoverensstemmelse mellom ulike kunnskapsformer (Campbell & Gregor, 2004). I vår analyse betyr det at vi har lett etter momenter i samtalene hvor ekspertene diskuterer hvordan det som gjøres i dating-sammenheng, motvirker dannelsen av romantiske relasjoner – for å videre synliggjøre de sosiale betingelsene som ligger til grunn for dette.

Vårt utgangspunkt er imidlertid litt spesielt i den forstand at ingen andre, som vi kjenner til har brukt aspekter fra institusjonell etnografi til å analysere podkastsamtaler. I tillegg inneholder datamaterialet både ekspertise i form av førstehåndserfaringer og ekspertise i form av utenfrablikk – ofte i en og samme samtale. Det ble dermed viktig for oss å se etter tendenser på tvers av dette komplekse settet med erfaringer som datamaterialet utgjør. Etter å ha lest datamaterialet grundig flere ganger ble vi oppmerksom på at *risiko* ikke bare var et sterkt dominerende tema blant ekspertene, men et tema som også var preget av flere spenningsforhold i samtalene. På bakgrunn av disse spenningsforholdene formulerte vi en problematikk som vi har kalt «Jakten på kjæreste: En risikosport mellom strategiske spilleregler og menneskelige behov?». Denne ble brukt som guide i det videre analysearbeidet. For å få oversikt over innholdet i eksperksamtalene ble datamaterialet organisert i tråd med prinsipper for empirinær analyse, som koding og sortering av data i henhold til tematikker i samtalene (Tjora, 2021). Derfra utviklet vi fire tematikker som på ulike måter belyser hvordan ekspertene trekker på bestemte diskurser og dermed privilegerer noen ideer, normer og vurderinger i sine samtaler om dating som en risikosport – og samtidig produserer og reproducerer dating på en bestemt måte.

Jakten på kjæreste: En risikosport mellom strategiske spilleregler og menneskelige behov?

I podkastene fremstilles det å date vellykket, altså for å etablere en kjærestereelasjon, som et svært utfordrende og ikke minst tveegget risikofylt prosjekt. På den ene siden er det nødvendig å ta sjanser: å våge å åpne seg og være sårbar fremstilles som essensielt for å finne en kjæreste. Samtidig er risikoen for å bli såret så høy i dagens datingkultur at dette blir vanskelig å praktisere. Balansen mellom det å åpne seg følelsesmessig og beskytte seg selv blir med andre ord svært krevende. Samtalene knyttet til risiko, tangerer på ulike måter et premiss om at dagens datingpraksiser, som i all hovedsak er mediert av nettbaserte applikasjoner, skaper bestemte typer mennesker og interaksjoner som paradoksalt nok blir et hinder for å finne en partner.

I likhet med andre (Heino et al., 2010) karakteriserer ekspertene nettdating som en markeds plass der transaksjoner (interaksjoner) tar form som et spill med noen karakteristiske spilleregler. At dating kan forstås som et spill, gjenspeiles også i utformingen av de mest populære datingapplikasjonene (for eksempel *Tinder*, *Bumble*, *Hinge*) hvor profilene ligger oppå hverandre som i en kortstokk, og brukerne sveiper enten til høyre (ønske om match) eller venstre (for å avvise). For de som dater for å finne en kjæreste, handler det til syvende og sist om å kapre (personen bak) det beste kortet på markedet (Garda & Karhulahti, 2021). Spilldesignet er ifølge Bandinelli og Cossu (2023) en bevisst tilnærming av produsentene for å motivere til ytterligere bruk av appen.

Det er særlig to aspekter ved nettdating som problematiseres i podkastene: (1) at det oppstår en slags «valgmaksimalismens tyranni» hvor mennesker blir så redd for å velge feil at de ender opp med å ikke velge noen, og (2) selve spillereglene eller normene som dominerer blant deltagerne på dette datingmarkedet. I dette resonnementet frembringes en polarisering hvor normene som styrer datingpraksiser, blir kontrastert mot menneskelige behov og genuine ønsker om kjærlighet. Dette betyr at deltagelse i nettdating krever en slags sjonglering mellom strategiske spilleregler og grunnleggende menneskelige behov.

Med dette som utgangspunkt utledet vi fire temaer basert på underordnede problematikker: *Perfeksjonisme: overflatesurfing og kriterielister*; *Attraksjonsfeller: illusjonsbobler og mismatch*; *Usunn avvising: spøkelser og reservebenk*; *Valgets kval: abstinenser og utmattelsessyndrom*. Temaene illustrerer hvordan ekspertene snakker om dating i skjæringsfeltet mellom det vi betegner som en risikodiskurs, en spilldiskurs og en menneskelighetsdiskurs. Disse diskursive mønstrene opererer og settes i bevegelse i henhold til temaene. Som analysen viser, skjer dette i en dynamikk hvor noen av disse dominerer, mens andre plasseres i bakgrunnen.

Perfeksjonisme: overflatesurfing og kriterielister

En sentral risiko som diskuteres i podkastene, handler om seleksjonskriterier og hvordan nettdating utarter til en søken etter perfeksjon. Ifølge ekspertene er det en økende trend at mange dater med utgangspunkt i en overdrevent lang liste med krav til sin fremtidige partner. Dette illustrerer en utvikling hvor fokuset har skiftet fra å finne noen som man passer godt sammen med, til å finne den perfekte partneren (Thomas et al., 2022). Ekspertene påpeker at disse listene er ofte fylt av motstridende egenskaper, som at en skal være «eventyrlysten, men også hjemmekjær», noe som er nesten umulig å realisere i en og samme person. En interessant vri i samtalene om kriterier er oppfatningen av at mange (ufrivillig) single «lider av manglende selvinnsikt», i den forstand at de ikke ser seg selv på en realistisk måte i forhold til «drømmepartneren», slik Hannah beskriver:

Altså de ønsker seg eller stiller veldig høye krav til en som scorer veldig høyt på attraksjonsskalaen, altså sånn ni-tier når man selv kanskje er en sekser, for å si det veldig brutalt, også den selvinnsikten der er vanskelig, og da er mange som blir veldig skuffet når man holder på og skal ut og flørte (Podkast 1#1).

Uttrykket «mus jager løve» brukes videre som en illustrasjon på at mange single prøver å kapre en partner som er «utenfor deres liga», eller er veldig annerledes. Et annet problem som ekspertene adresserer, er at dating tar samme form og funksjon som et dobbeltsidig jobbintervju: Det blir et møte for å vurdere den andres egenskaper samtidig som en selv kun er opptatt av å prestere. Linda bemerker at dette gjør dating til fasadespill der relasjonelle behov skal kamufleres:

Noe av problemet, tenker vi, i dette Tinder-spillet, for det er faktisk et slags spill, er at alle må virke uberørt av situasjonen. Det er på en måte tidens veldig strenge melodi da, altså at du må underspille lengselen din, det er liksom blitt en lov, du må virke tilbakelemt og kul selv om du er stresset innvendig, og du må ikke være needy heller, altså du må ikke være krevende (Podkast 1#6).

Det er nettopp disse spillereglene som kommer i veien for dannelse av genuin attraksjon, fordi det ikke skapes tid og rom for fortrolige samtaler – noe som ifølge Hannah er helt nødvendig:

Attraksjon handler jo om å liksom og avsløre noe viktig, snakke om viktige ting, sånn at man kan se den andre. Det er først da man kan begynne å kjenne etter hva som skjer (Podkast 1#4).

Isteden blir interaksjonen overfladisk og kritisk fordi det letes etter feil heller enn muligheter. Risikoen er dermed stor for å avvise mennesker som ville blitt gode partnere på lang sikt. Samtidig understrekes det at attraksjon er komplisert. For eksempel forteller Adam at det er «viktig å skille mellom det som er en korttidspartner og en langtidspartner». Han trekker på en utbredt evolusjonspsykologisk forståelse om at det ofte er en mismatch mellom umiddelbar tiltrekning og langsiktig kompatibilitet (Buss & Schmitt, 2016). En sentral utfordring for de som ønsker en langtidspartner, er dermed å la kompatible egenskaper fremfor kjemi og tiltrekning være styrende tidlig i datingfasen. Tiltrekning er nemlig noe som kan utvikles gjennom «gjentatt eksponering» (Bode & Kushnick, 2021). Samhandling over tid beskrives av ekspertene som nøkkelen til forelskelse. Andreas fremhever at nettdating paradoksalt nok tilrettelegger for en naturstridig effektivitet:

Det Tinder gjør, er jo at det er jo en litt sånn shortcut i hele den prosessen, plutselig så som det første du gjør, så sitter du på en date hvor alt er, skal være veldig romantisk, og du skal være i gang med en, å starte et forhold, da, og det er jo, vi er ikke helt tilrettelagt for den opplevelsen der (Podkast 2#4).

Ved å gå rett fra kommunikasjon på internett til romantiske stevnemøter blir den naturlige oppbyggingen av følelser og forbindelse som kan oppstå gjennom små hverdagsinteraksjoner, borte. Denne mismatchen mellom den digitale verdenen og vår menneskelige natur hemmer vår evne til å utvikle følelser og bygge dypere forhold. Slik øker risikoen for at mennesker ender opp i en serie av overfladiske eller lite meningsfulle forhold.

Attraksjonsfeller: illusjonsbobler og mismatch

Et beslektet, dog kontrasterende problem er at relasjonsdanning ofte skjer på usikre eller utydelige premisser (Bandinelli & Gandini, 2022). Siden man helt fra starten ofte unngår de mer oppriktige og fortrolige samtalene, er det også stor risiko for å investere for mye tid og energi i noen som ikke vil ha et forhold, men bare er ute og «leker». I den forbindelse diskuterer ekspertene en ny trend med å danne det de kaller for «Tinder-harem». Tinder-harem innebærer å opprettholde flere uformelle romantiske forhold samtidig, men uten intensjon om å etablere et forpliktende forhold med noen. Dette er ifølge ekspertene en problematisk utvikling fordi de som er del av dette haremet, sjelden er klar over det selv, noe som bidrar til større grad av mismatch i datingen – mellom de som ønsker seriøse og eksklusive forhold, og de som foretrekker løse og uforpliktende relasjoner. Linda argumenterer derfor for at hvis det oppstår noen som helst tvil i relasjonen, er det viktig å være i stand til å uttrykke sine følelser:

Så må man spørre hvis man blir veldig usikker, du, er det, er det veldig mange andre i stallen din? Eller, er jeg én av to eller én av femten, jeg vil faktisk veldig gjerne vite det, for dette her det orker jeg ikke. Ja, og da må man overkomme den frykten for å være klamrete og needy og vanskelig og en hurpe og sånn. Heller hurpe enn haremsdame! (Podkast 1#3).

Her fremmes det altså en alternativ tilnærming til dating, hvor ærlighet og klarhet blir prioritert fremfor tilpasning til den rådende praksisen. Uttrykket «heller hurpe enn haremsdame» signaliserer at det er bedre å skille seg ut og heller bli oppfattet som kjip enn å leve i uvisshet om den andres intensjoner. Samtidig poengterer ekspertene også at diskrepansen mellom digital og fysisk interaksjon har en illusorisk kraft som gjør at åpenhet, sårbarhet, avklarte intensjoner og gjensidig tiltrekning faktisk kan hindre dannelsen av kjæresteforhold – spesielt hvis det kommer på et for tidlig tidspunkt. Nettdating tilrettelegger nemlig for store skuffelser gjennom konstruksjonen av det Bridges (2012) betegner som fantasi-forestillinger om intimitet. Silja forklarer hvordan inntrykkene fra digitale møter ofte brukes til å skape seg et «liksomenneske»:

Når det ikke er et menneskemøte, og det bare liksom er det skrevne ord, så mangler vi så mye informasjon, som vi da fyller inn selv [...] og den fyller man jo inn også med lengslene sine og det man håper det er (Podkast 2#4).

Utveksling av bilder, selvbeskrivelser og meldinger blir byggeklosser for fantasiforestillinger om både en selv, den andre samt relasjonen som er i utvikling (Illouz, 2012). Derfor er det, ifølge Anja, svært vanlig å føle at man er «superforelsket i noen man bare har chattet med», for så å få fremtidsdrømmene sine knust ved første øyekast i virkeligheten. Ekspertene er omforent i forståelsen av at dette hovedsakelig skyldes at det er vanskelig å formidle personlig utstråling og kroppsspråk – som er sentralt for å utvikle attraksjon – gjennom tekst og bilder. Mia påpeker at gradforskjeller mellom digitale og fysiske inntrykk blir avgjørende for videre utvikling av relasjonen: «altså hvor ulikt er det i virkeligheten» med det som er forestilt på forhånd. Likevel beskriver Andreas at svært diffuse nyanser kan bli bestemmende:

Og så husker jeg spesielt en, bare ved å se på ganglaget hennes, så skjønte jeg at dette er ikke noe for meg, og hun var akkurat like pen i virkeligheten som det hun var på, på bildene sine, men jeg, jeg bare skjønte at hun, hun er, hun er ikke min type, og hva det gikk på, det kan jeg på en måte

ikke beskrive, men jeg tenker liksom at pakka rundt utseendet er jo enormt kompleks, og den kognitive illusjonen er jo at ved å skrive ting, ved å se noen bilder så er du kjent med personen (Podkast 2#4).

Sitatet illustrerer hvordan følelsen av attraksjon i digitale samtaler kan opphøre brått, og helt i starten på første date. Andreas introduserer begrepet «kognitiv illusjon» for å belyse hvordan teknologien legger til rette for dannelsen av selvbedrag – som i denne konteksten innebærer en feilbedømming av egen forståelse av og forbindelse til et annet menneske. Attraksjonen opphører spontant som følge av at den kognitive illusjonen brister (Finkel et al., 2012). Hadde det vært en «ekte forelskelse», ville de positive illusjonene om kompatibilitet filtrert ut eventuelle «negative» inntrykk (Murray et al., 1996). Flere av ekspertene presiserer at illusjonskonstruksjon er et samarbeidsprosjekt som vanskelig lar seg kontrollere. Det skjer i et komplekst samspill mellom hvordan en person velger å presentere seg, og hvordan den andre parten tolker denne presentasjonen. Helt avgjørende for videre relasjonsutvikling blir dermed spørsmålet om hvordan datere jobber med sine egne forhåndsdefinerte forestillinger i ansikt-til-ansikt-møtet med den faktiske personen (Bridges, 2012).

Usunn avvisning: spøkelser og reservebenken

Nettdating karakteriseres av mange møter med mange mennesker og innebærer dermed en høy risiko for avvisning (Bandinelli, 2022), noe ekspertene mener skaper distanserte interaksjoner. Det som skjer, ifølge Linda, er at «man ikke klarer å konsentrere seg om den man sitter og snakker med her og nå!», men isteden tenker på «de to andre mulige som ligger der og brenner i lomma på smarttelefonen». I den sammenhengen peker ekspertene på utviklingen av usunne avvisningspraksiser som dehumaniserende og truende for relasjonsdannelse.

Avvisning beskrives av ekspertene som en sentral del av spillet og noe datere må lære seg å håndtere – både det å bli avvist og avvise selv. Men som Hannah påpeker: «Det er vanskelig å skulle lære opp et hjerte til å tåle å bli avvist» for «det er jo det aller verste for mennesket å ikke være inkludert». Ekspertene aktiverer nevrovitenskapelig forskning (Eisenberger et al., 2003; Weir, 2012) i sine beskrivelser av avvisning som en fundamentalt stressende, fryktfremkallende og direkte smertefull opplevelse. Slik argumenterer de for at det er et iboende menneskelig instinkt å søke beskyttelse mot avvisning. Silja advarer om at dette instinktet lett kan bli overstimulert i datingsammenheng og skape avstand heller enn nærhet:

For det med avvisning er jo det som kanskje vi er aller mest redd for, som vi beskytter oss mot hele tiden, ofte så mye at vi ikke tør å komme i kontakt med den andre, for det er så vondt å skulle bli avvist (Podkast 2#3).

Mennesker som stadig eksponeres for mulig avvisning, kan utvikle destruktive beskyttelsesmekanismer som gjør dem mer «herdet» og «uberørte» når de møter andre mennesker. Linda uttrykker bekymring for at det blir normen å «begynne å tenke på andre mennesker som ubetydelig, og også tenke på dine egne følelser og dine egne behov som ubetydelige». Utviklingen av destruktive beskyttelsesmekanismer er derfor nært knyttet til det ekspertene beskriver som utbredelsen av usunne avvisningspraksiser – som kjennetegnes av utydighet og manglende kommunikasjon, og differensieres gjennom begreper som «ghosting» og «benching». Ghosting er et mye omdiskutert fenomen i datingsammenheng (Timmermans et al., 2021), som refererer til en situasjon der en av partene kutter all kommunikasjon uten noen form for forklaring. Benching eller reservebenken omtales som en enda mer subtil og

forvirrende avvisningspraksis enn ghosting og kjennetegnes av en uregelmessighet i kontakten. Marion beskriver forskjellen på følgende måte:

Fordi der [på benken] får man jo litt, ofte, du får jo kanskje noen meldinger, og du får livstegn fra den du er interessert i, men du får ikke nok, og det kan ofte være personen da dater flere og må på en måte holde deg litt varm for å bare sjekke litt sånn, okay, hvordan er det med denne? Hvordan er det med denne? Men du får ikke, altså ghosterne, de gir ikke lyd fra seg, de er bare borte mens, hvis du blir satt på den reservebenken, så kan det være at du hører fra personen. Ikke at det nødvendigvis er sånn at du tar kontakt og personen svarer, men at plutselig får en sånn. «Hei, hvordan går det med deg? Fin helg?» ut av det blå liksom, akkurat når du var i ferd med å bare «okay greit» så, og det kan også være ganske slitsomt fordi da kan du lett bli hekta, eller da kan du på en måte komme tilbake til den «er personen interessert?» (Podkast 1#3).

Selv om avvisning uten forklaring ikke er noe nytt fenomen per se (Vilhauer, 2015), blir det ifølge ekspertene likevel annerledes og kanskje mer krevende å håndtere i et digitalt samfunn hvor personen fortsatt er synlig i sosiale medier. Ekspertene presiserer at både ghosting og benching er vanskeligere å forholde seg til enn å få en direkte avvisning fordi disse praksisene skaper uforutsigbarhet, forvirring og uvisshet. Her trekker de på psykologiske teorier om tilknytning og biologiske/nevrologiske studier om kjemiske reaksjoner i hjernen for å forklare dette. Begrepet *hekta*, som brukes i sitatet ovenfor, viser til at uforutsigbarheten kan trigge en vedvarende stressreaksjon med forhøyet adrenalin og kortisolnivå, hvor du ikke får hvile som en respons på det psykologene kaller intermitterende forsterkning – et begrep med røtter i behaviorismen (Svartdal, 2020). Personer som blir satt på ventebenken eller blir utsatt for ghosting, kan dermed risikere å havne i en usunn tilstand med høyt stressnivå av å konstant vente på – eller prøve å oppnå – kontakt og bekreftelse fra den som avviser. Hannah beskriver at dette kan utvikle seg til «fortolkningsfeber», der man konstant tenker ut mulige årsaker til hvorfor vedkommende ikke svarer.

Disse utydelige avvisningsstrategiene signaliserer at avvisning er vanskelig for begge parter. For eksempel påpeker Mia at hun vil heller være på mottakersiden: «[fordi hun er] kjempekonfliktsky og ville synes det var veldig ubehagelig da, og foretrekker at andre liksom tar initiativ til å avslutte». Samtidig poengterer Andreas viktigheten av å utøve avvisning på en konstruktiv måte: «Man trenger jo ikke å snakke om den andre personens negative egenskaper, man kan jo snakke om kompatibilitet og sånn». I tråd med dette uttrykker Anja at timing kan være en formildende faktor når hun sier: «Jeg vil heller ha en avvisning før jeg har foreslått felles barn enn etterpå, sånn at det blir liksom, at jeg ikke må spise opp for min egen respekt på en måte, at det blir for vondt».

Valgets kval: abstinenser og utmattelsessyndrom

Når ekspertene snakker om datingapper, er det åpenbart at de fremholder hvordan denne formen for teknologi kan påvirke helse og velvære. Gjennom formuleringer som tolkningsfeber, abstinens, verkende tinder-tommel og Tinder-ME rammes nettdating inn som en aktivitet som kan være sykdomsfremkallende (Sholl, 2017). Linda forklarer hvordan kjemien i hjernen påvirkes ved å se bilder av ansikter:

For hvert sånt vakkert eller hyggelig smilende ansikt så stimuleres belønningssentre i hjernen, og vi får en bitte liten dopamin-dusj [...] hver gang du ser et ansikt som du tenker at kunne være noe for deg. Poff, sier det da i hjernen, og så dusjes du av det hormonet der, og så betyr det at du kommer deg aldri derfra.... og da er vi inne på avhengighetsaspektet (Podkast 1#3).

Siden eksponeringen for nye ansikter frigjør hormonet dopamin (Rypma et al., 2015), er det mulig å utvikle en slags avhengighet til datingapplikasjoner. Flere studier demonstrerer en sammenheng mellom såkalt «tvangspreget bruk» og positive følelser som spenning og begeistring; nye matcher og oppmerksomhet fasiliterer en økende trang til å være aktiv på appen, selv om positive opplevelser kan være sjelden (Orosz et al., 2018; Rochat et al., 2019). I tråd med dette beskriver Silja hvordan bruken av datingapplikasjoner kan ende opp i en vedvarende spenningsøken:

Man kan bli litt avhengig av Tinder som konsept, og det at det kanskje er en litt mer spennende profil der borte, kanskje enda litt mer perfekt, eller kanskje han er til og med bitte litt kjekkere eller lurere, litt mer utdanning eller litt kulere interesser, og så går man seg så vill i det og ender opp med å ikke velge noen (Podkast 2#5).

Den tilsynelatende uendelige strømmen av mulige partnere som nettdating tilbyr, skaper en forventning om at det alltid kan dukke opp noen «bedre» på et senere tidspunkt (D'Angelo & Toma, 2017). I podkastene omtales dette fenomenet med negativt fortegn som «valgmaksimalismens tyranni», som innbefatter at eksponering for mange alternativer kan fremkalle en situasjon der det oppstår valgoverbelastning (Iyengar & Lepper, 2000). Valgoverbelastning kan gjøre datere så overveldet av alle mulighetene at de nærmest blir handlingslammet, ute av stand til å ta stilling verken til profilene på nettsiden eller menneskene de interagerer med (Botti & Iyengar, 2006), og er derfor en medvirkende katalysator for tvangspreget bruk (Thomas et al., 2023). For Marion skjedde det nesten umerkelig:

Jeg kunne liksom sitte og se på Netflix, og så var jeg plutselig på Tinder, og jeg skjønte ikke helt hvordan det hadde skjedd, men plutselig så gjorde jeg begge deler, og så la jeg [telefonen] fra meg, og så fem minutter senere så var jeg der igjen (Podkast 1#3).

Ekspertene diskuterer hvordan dette nesten uforklarlige draget mot datingapplikasjoner etter hvert kan gi utslag i helseplager som blir problematisk for fungeringsevnen. Det som i starten er en morsom og givende opplevelse, blir, som Linda uttrykker det, «rett og slett bare et ork, man får en slags, det som kalles, ja Tinder-tretthet eller en slags Tinder-ME». Det er en godt etablert sammenheng mellom ulike typer avhengighet (inkludert internettavhengighet) og helseplager (Alavi et al., 2012). I en studie rettet spesifikt mot sveipebaserte datingapper, fant Holtzhausen et al. (2020) at desto lengre og hyppigere bruk av datingapper, desto høyere forekomst av psykiske plager som angst, depresjon og dårlig selvtillit.

Ifølge ekspertene er disse avhengighetskapende mekanismene en sentral årsak til at det blir utfordrende å initiere kjæresteforhold. Det blir rett og slett vanskelig å trappe ned eller slutte med applikasjonen(e) fordi brukere utvikler det Hannah omtaler som «en slags tinder-abstinens». Abstinenssymptomer kan oppleves som en indre uro, rastløshet samt et vedvarende behov for kontinuerlig bekræftelse på at en er interessant for mange mennesker, for å føle seg tilfreds. Ekspertene er opptatt av at den stadige eksponeringen for overfladiske interaksjoner som datingapplikasjoner tilbyr, vil påvirke mennesker negativt. For eksempel uttrykker Hannah at flere i økende grad vil utvikle både «et forstyrret selvilde» og «en murrende følelse av emosjonell tomhet». Tap av selvinnsikt og redusert følelsesmessig sensitivitet for andre mennesker vil gjøre det utfordrende å etablere og opprettholde dype og meningsfulle forhold.

Diskusjon

Podkastene vi har analysert, belyser noen sentrale spenningsforhold som preger moderne datingpraksiser. Med blikket rettet mot hvordan eksperter snakker, fremtrer bestemte sosiale normer og vurderinger som produseres og reproduseres i diskursive mønster – hvor dating fremstilles som en risikosport i dynamikken mellom strategiske spilleregler og menneskelige behov. Utgangspunktet for samtalene er en erfaring av at mange strever med å finne seg kjæreste, og dermed lever som ufrivillig single. Utfordringene kan i tråd med Smith (2005) lokaliseres i samspillet mellom de sosiale betingelsene som ligger til grunn for utvikling av romantiske relasjoner og individuelle handlinger. I likhet med sosiologisk litteratur (Baumann, 2003; Beck & Beck-Gernsheim, 1995) identifiserer ekspertene en samfunnsutvikling hvor det sosiale og kulturelle idealet om selvstendighet har havnet på kollisjonskurs med menneskelige behov for relasjonell trygghet.

Et viktig poeng er at denne polariseringen – mellom markering av selvstendighet og det menneskelige behovet for partnerskap – forsterkes gjennom bruken av digitale datingapplikasjoner fordi de tilrettelegger for dannelse av mange overfladiske heller enn få nære relasjoner. I eksperksamtalene blir datingapplikasjoner fremstilt som en virtuell lekeplass eller et slags spill der mennesker med ulik bakgrunn, livssituasjon, geografisk lokasjon og ikke minst intensjoner opererer både inkompetent og hensynsløst for å nå sine mål. Denne digitale iscenesettelsen av møter mellom fremmede mennesker bidrar til at premisene for dannelsen av kjæresteforhold er mer risikofylte enn noen gang (Bandinelli & Gandini, 2022). På denne måten bidrar disse styringsmekanismene til en form for samhandling som både skaper og opprettholder dating som vanskelig.

Nettapplikasjonenes funksjon som en «valgteknologi» fremmer en konkurransepreget konsumerkultur (Illouz, 2012) der mennesker til enhver tid kan «relasjons-shoppe» (Heino et al., 2010) for å realisere sine egne individuelle ønsker og mål. I en setting der mennesker kontinuerlig må bevise sin verdi og tiltrekningskraft, blir det en sentral utfordring å vite hvordan det bør samhandles for å lykkes med å finne – og beholde – en partner. I sin kritikk av rådende datingpraksiser gjør ekspertene manglende kunnskap til et hovedproblem som må adresseres og korrigeres. I vår forståelse av eksperksamtalene er det altså ikke ulikheten i behov og intensjoner og kanskje heller ikke valgmulighetene som utgjør problemet *per se*, men heller at det produseres tvilsomme holdninger og normer som blir førende for praksisen i dette digitale datinguniverset.

Ifølge ekspertene gjennomføres dater som regel i samme format som et jobbintervju eller en audition. Dette gir inntrykk av at normen er en litt kunstig datingpraksis, preget av en mekanisk rasjonell tilnærming til dannelsen av intime/romantiske relasjoner. Ekspertene identifiserer en økende trend mot det som kanskje kan kalles en sjekkliste- eller kriteriekultur. Når mennesker lager omfattende lister over egenskaper de ønsker i en fremtidig partner, får idealisme og fantasi forrang over realisme og virkelighet. Og dating blir en søken etter det perfekte heller enn det kompatible (Thomas et al., 2022). Paradoksalt nok resulterer det som fremstår som rasjonelt, i en irrasjonell datingpraksis (Bandinelli & Gandini, 2022) fordi det ikke skapes nok tid og rom for selvavsløring, fortrolighet og gjentatt eksponering – som fremholdes av ekspertene som grunnleggende menneskelige behov og essensielle ingredienser for attraksjon og etablering av romantiske forhold.

Bevisstheten om at nettdating innebærer å møte mange mennesker, gjør det vanskelig å dedikere seg til prosessen det innebærer å utvikle både attraksjon og en forpliktende relasjon. Denne sjongleringen med relasjoner har ifølge ekspertene normalisert en slags skjodesløshet i behandlingen av andre mennesker. Det vil si at datingpraksisene styres

på komplisert vis mot det som resulterer i en kollektiv forandring til det verre – og vi risikerer dermed å få et samfunn med overvekt av harde, selvopptatte mennesker. Dette reflekteres gjennom utbredelsen av det ekspertene kaller «Tinder-harem», og diffuse avvisningspraksiser som «ghosting» og «benching» som gjør det nødvendig å beherske undertrykking av egne følelser for i det hele tatt å makte å delta i spillet. Den høye sjansen for å bli såret bidrar til å forme en kultur der emosjonell investering blir svært risikofylt, og en pris få er villig til å betale – men som ifølge ekspertene er helt nødvendig for å finne en kjæreste. Den konstante distraksjonen fra nuet, samt jaget etter spenning og nye muligheter som datingapplikasjoner tilbyr, frarøver mennesker den grunnleggende samhandlingskompetansen som er nødvendig for å initiere, opprettholde og kansjke også reparere relasjoner. Istedenfor å tilrettelegge for dannelsen av kjæresteforhold skaper datingapplikasjonene individualister med avhengighetsproblematikk, utmattelse og/eller andre psykiske helseplager (Holtzhausen et al., 2020; Orosz et al., 2018; Rochat et al., 2019).

Særlig problematisk, synes ekspertene å argumentere for, er det at mennesker risikerer å miste kontakten både med seg selv og virkeligheten. På den ene siden fungerer datingapplikasjoner som et verktøy for å kontrollere inntryksstyring: Gjemt bak en skjerm er det mulig å formidle en godt gjennomtenkt, idealisert, versjon av seg selv (Hancock & Toma, 2009; Whitty, 2008). Men selv om valg av bilder, beskrivelser av interesser og formulering av meldinger påvirker hvilke oppfatninger som dannes, tolker mottakeren denne informasjonen gjennom sitt eget filter av forventninger og ønsker, noe som gir en betydelig risiko for mismatch mellom virkeligheten og fantasien (Bridges, 2012; Illouz, 2012). Dette kompliserer datingprosessen: Å finne en partner handler i stor grad om å lære seg å håndtere sine egne og andres projiserte idealiserte digitale identiteter (De Ridder, 2022). Siden det ofte er uklare grenser mellom ekte og falske inntrykk, kan overgangen mellom digitale og fysiske møter oppleves som brutale realitetsorienteringer. Som Bridges (2012) fremhever, kan gjentatte skuffelser svekke håpet om at det er mulig å finne (drømme)partnere gjennom nettdating, og øke skepsisen både til andre mennesker og egen dømmekraft. Datingapplikasjonenes illusoriske makt kan dermed bidra til en vegring for å åpne seg for mulige partnere i fremtiden.

I dette komplekse landskapet fremhever vi i artikkelen betydningen av «ekspertsnakke» for å forstå det dynamiske spillet av muligheter og vilkår. Gjennom ulike populære mediekanaler, som har et stort publikum, tillegges ekspertise en form for autoritet til å definere hva som karakteriserer god og dårlig dating, samt å identifisere både hva som er problematisk, og hvordan dating heller bør gjøres. Slik skapes et spenningsforhold: På den ene siden forventes eksperter å bidra med gode løsninger for moderne dating, men på den andre siden, paradoksalt nok, tenderer hele situasjonen med eksperter til å forsterke sosiale normer og verdier i omløp om at dating er vanskelig.

I tillegg kan det virke som at bildet kompliseres ytterligere, da ekspertenes dystre forutsigelser om at nettdating truer «det forpliktende kjæresteforholdet» har empirisk belegg. For eksempel indikerer funn fra flere studier at antallet mennesker i etablerte forhold som bruker Tinder, har økt betydelig (Cruz et al., 2023; McHugh, 2015). Selv om noen av disse kan ha åpne avtaler med sine partnere, kan vissheten om uante muligheter på datingapplikasjoner forsterke misnøyen i etablerte forhold (Rochat et al., 2019). Som en motsats er det verdt å bemerke at andre studier viser at selv om mange på datingapplikasjoner er åpne for uforpliktende seksuelle møter, ønsker majoriteten at sluttspillet skal resultere i et (monogamt) langsiktig forhold (Hobbs et al., 2017; van Hoof, 2020). Uansett hvordan det statistiske bildet fordeler seg, er det vanskelig å bestride at datingapplikasjoner medierer enklere

og raskere løsninger på sammensatt forholdsproblematikk, og i forlengelsen av dette også kompliserer datingprosessen. Lovnaden er at en ny og bedre partner kan være et sveip unna hvis man bare investerer energi (og penger) i selve datingapplikasjonen – og ikke minst sveiper lenge nok!

Referanser

- Alavi, S.S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290–294. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22624087>
- Aarsand, L. (2022). “Are you good at dating?”: The emergence of learning discourses in dating television. *Educare*, (4), 100–126. <https://doi.org/10.24834/educare.2022.4.5>
- Assarsson Aarsand, L. (2011). Parents, expertise and identity work: The media conceptualized as a lifelong learning practice. *Pedagogy, Culture & Society*, 19(3), 435–455. <https://doi.org/10.1080/14681366.2011.607839>
- Bandinelli, C. (2022). Dating apps: towards post-romantic love in digital societies. *International Journal of Cultural Policy*, 28(7), 905–919. <https://doi.org/10.1080/10286632.2022.2137157>
- Bandinelli, C., & Cossu, A. (2023). Bye bye romance, welcome reputation: An analysis of the digital enclosure of dating. *Sexualities*, 1–14. <https://doi.org/10.1177/13634607231152427>
- Bandinelli, C., & Gandini, A. (2022). Dating Apps: The uncertainty of marketised love. *Cultural Sociology*, 16(3), 423–441. <https://doi.org/10.1177/17499755211051559>
- Bauman, Z. (2003). *Liquid love: On the frailty of human bonds*. Polity Press.
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (1995). *The normal chaos of love*. Polity Press.
- Bertelsen, B., & Lund, J. (2023). Bruddlinjer. I M.-L. Magnussen & A.C.E. Nilsen (red.), *Erfaringer med institusjonell etnografi* (s. 167–185). Cappelen Damm. file:///C:/Users/eure/Downloads/Kapittel_8.pdf
- Bode, A., & Kushnick, G. (2021). Proximate and ultimate perspectives on romantic love. *Frontiers in Psychology*, 12, 573123. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.573123>
- Botnen, E.O., Bendixen, M., Grøntvedt, T.V., & Kennair, L.E.O. (2018). Individual differences in sociosexuality predict picture-based mobile dating app use. *Personality and Individual Differences*, 131, 67–73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.02>
- Botti, S., & Iyengar, S.S. (2006). The dark side of choice: When choice impairs social welfare. *Journal of Public Policy & Marketing*, 25(1), 24–38. <https://doi.org/10.1509/jppm.25.1.24>
- Bridges, J.C. (2012). *The illusion of intimacy: Problems in the world of online dating*. Praeger. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzQ2NDI0M19fQU41?sid=613eea04-a574-4238-9b91-2bd66ce1b0a1@redis&vid=0&format=EB&rid=1>
- Buss, D.M., & Schmitt, D.P. (2016). Sexual Strategies Theory. I T. Shackelford & V. Weekes-Shackelford (red.), *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science* (s. 1–5). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_1861-1
- Campbell, M., & Gregor, F. (2004). *Mapping social relations: A primer in doing institutional ethnography*. Rowan & Littlefield.
- Cruz, V.G., Aboujaoude, E., Rochat, L., Bianchi-Demichelli, F., & Khazaal, Y. (2023). Finding Intimacy Online: A Machine Learning Analysis of Predictors of Success. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 26(8), 604–612. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0367>
- D’Angelo, J.D., & Toma, C.L. (2017). There are plenty of fish in the sea: The effects of choice overload and reversibility on online daters’ satisfaction with selected partners. *Media Psychology*, 20(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121827>
- De Ridder, S. (2022). The Datafication of Intimacy: Mobile Dating Apps, Dependency, and Everyday Life. *Television & New Media*, 23(6), 593–609. <https://doi.org/10.1177/15274764211052660>

- DeVault, M.L. & McCoy, L. (2006). Institutional ethnography: Using interviews to investigate ruling relations. I D.E. Smith (red.), *Institutional ethnography as practice* (s. 15–44). Rowan & Littlefield.
- Eisenberger, N.I., Lieberman, M.D., & Williams, K.D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290–292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>
- Finkel, E.J., Eastwick, P.W., Karney, B.R., Reis, H.T., & Sprecher, S. (2012). Online Dating: A Critical Analysis From the Perspective of Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest*, 13(1), 3–66. <https://doi.org/10.1177/1529100612436522>
- Garda, M.B., & Karhulahti, V.-M. (2021). Let's play Tinder! Aesthetics of a dating app. *Games and Culture*, 16(2), 248–261. <https://doi.org/10.1177/1555412019891328>
- Gee, J.P., & Handford, M. (2012). *The Routledge Handbook of Discourse Analysis*. Routledge.
- Gracia-Leiva, M., Puente-Martínez, A., Ubillos-Landa, S., González-Castro, J.L., & Páez-Rovira, D. (2020). Off- and online heterosexual dating violence, perceived attachment to parents and peers and suicide risk in young women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3174. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093174>
- Grøntvedt, T.V., Bendixen, M., Botnen, E.O., & Kennair, L.E.O. (2020). Hook, line and sinker: Do Tinder matches and meet ups lead to one-night stands? *Evolutionary Psychological Science*, 6, 109–118. <https://doi.org/10.1007/s40806-019-00222-z>
- Hancock, J.T., & Toma, C.L. (2009). Putting your best face forward: The accuracy of online dating photographs. *Journal of Communication*, 59(2), 367–386. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1460-2466.2009.01420.x>
- Heino, R.D., Ellison, N.B., & Gibbs, J.L. (2010). Relation Shopping: Investigating the Market Metaphor in Online Dating. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 427–447. <https://doi.org/10.1177/0265407510361614>
- Her, Y.C., & Timmermans, E. (2021). Tinder blue, mental flu? Exploring the associations between Tinder use and well-being. *Information, Communication & Society*, 24(9), 1303–1319. <http://dx.doi.org/10.1080/1369118X.2020.1764606>
- Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271–284. <https://doi.org/10.1177/1440783316662718>
- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thakur, I., Ashley, J., Rolfe, M., & Pit, S.W. (2020). Swipe-based dating applications use and its association with mental health outcomes: A cross-sectional study. *BMC psychology*, 8(22). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0373-1>
- Illouz, E. (2012). *Why love hurts*. Polity Press.
- Iyengar, S.S., & Lepper, M.R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995–1006. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.995>
- Jubas, K., Sandlin, J.A., Wright, R.R., & Burdick, J. (2023). Adult learning through everyday engagement with popular culture. I T.S. Rocco, M.C. Smith, R.C. Mizzi, L.R. Merriweather & J.D. Hawley (red.), *The handbook of adult and continuing education* (s. 168–176). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003447849>
- Jubas, K., Tabor, N., & Brown, T. (red.) (2015). *Popular culture as pedagogy: Research in the field of adult education*. Sense Publishing.
- Lund, R. (2015). Akademia: «Idealakademikeren» og kvinnelige akademikerens hverdag. I K. Widerberg (red.), *I hjertet av velferdsstaten: En invitasjon til institusjonell etnografi* (s. 164–190). Cappelen Damm Akademisk.
- Lund, R.W.B., & Nilsen, A.C.E. (red.) (2020), *Institutional ethnography in the Nordic region*. Routledge.
- Magnussen, M.-L. (2015). *Familieforsørgelse i menns hverdag*. [Doktorgradsavhandling]. Universitetet i Oslo.
- Magnussen, M.-L., & Nilssen, A.C.E. (2023). Innledning: Å forske med institusjonell etnografi. I M.-L. Magnussen & A.C.E. Nilsen (red.), *Erfaringer med institusjonell etnografi* (s. 9–21). Cappelen Damm Akademisk.
- Mathiesen, I.H., & Volckmar-Eeg, M.G. (2022). En abduktiv tilnærming til institusjonell etnografi – et bidrag til sosiologisk kunnskapsutvikling. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 6(1), 9–23. <https://doi.org/10.18261/nost.6.1.2>
- McHugh, M. (2015). 42 percent of Tinder users aren't even single. *Wired*. <https://www.wired.com/2015/05/tinder-users-not-single/>

- Murray, S.L., Holmes, J.G., & Griffin, D.W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79–98. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.79>
- NESH (2019). *Forskningsetisk veileder for internettforskning*. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetisk-veileder-for-internettforskning/>
- Orosz, G., Benyó, M., Berkes, B., Nikoletti, E., Gál, É., Tóth-Király, I., & Bóthe, B. (2018). The personality, motivational, and need-based background of problematic Tinder use. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 301–316. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.21>
- Ramirez, A., Sumner, E.M., Fleuriet, C., & Cole, M. (2015). When online dating partners meet offline: The effect of modality switching on relational communication between online daters. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(1), 99–114. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12101>
- Rochat, L., Bianchi-Demicheli, F., Aboujaoude, E., & Khazaal, Y. (2019). The psychology of “swiping”: A cluster analysis of the mobile dating app Tinder. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 804–813. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.58>
- Roland, M. (2021). Kjærlighetsparadokset. *Samtiden*, 130(3), 4–12. <https://doi.org/10.18261/ISSN1890-0690-2021-03-02>
- Rypma, B., Fischer H., Rieckmann, A., Hubbard, N.A., Nyberg, L., & Bäckman, L. (2015). Dopamine D1 binding potential predicts fusiform BOLD activity during face-recognition performance. *Journal of Neuroscience*, 35(44), 14702–14707.
- Sawyer, A.N., Smith, E.R., & Benotsch, E.G. (2018). Dating application use and sexual risk behavior among young adults. *Sexuality Research and Social Policy*, 15, 183–191. <https://doi.org/10.1007/s13178-017-0297-6>
- Scannell, M.J. (2019). Online dating and the risk of sexual assault to college students. *Building Healthy Academic Communities Journal*, 3(1), 34–43.
- Sholl, J. (2017). The muddle of medicalization: pathologizing or medicalizing? *Theoretical Medicine and Bioethics* 38, 265–278. <https://doi.org/10.1007/s11017-017-9414-z>
- Smith, D.E. (1987). *The everyday world as problematic: A feminist sociology*. Northeastern University Press.
- Smith, D.E. (1990). *Texts, Facts and femininity: Exploring the Relations of Ruling*. Routledge.
- Smith, D.E. (1999). *Writing the social: Critique, theory, and investigation*. University of Toronto Press.
- Smith, D.E. (2005). *Institutional Ethnography: A Sociology for People*. AltaMira.
- Storey, J. (2012). *Cultural Theory and Popular Culture: An Introduction*. Pearson Education Limited.
- Sumter, S.R., Vandenbosch, L., & Ligtenberg, L. (2017). Love me Tinder: Untangling emerging adults’ motivation for using the dating application Tinder. *Telematics and Informatics*, 34, 67–78. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.04.009>
- Svartdal, F. (2020). *Betinging*. SNL. <https://snl.no/betinging>
- Sørøy, A. (2022, 27. oktober). Rekordmange single i Norge: – flere og flere strever med å finne kjærligheten. *Psykologisk.no*. <https://psykologisk.no/2021/11/rekordmange-single-i-norge-flere-og-flere-strever-med-a-finne-kjaerligheten/>
- Thomas, M.F., Binder, A., & Matthes, J. (2022). The agony of partner choice: The effect of excessive partner availability on fear of being single, self-esteem, and partner choice overload. *Computers in Human Behavior*, 126, 106977. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106977>
- Thomas, M.F., Binder, A., Stevic, A., & Matthes, J. (2023). 99 + matches but a spark ain’t one: Adverse psychological effects of excessive swiping on dating apps. *Telematics and Informatics*, 78, 101949. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101949>
- Timmermans, E., Hermans, A.-M., & Oprea, S.J. (2021). Gone with the wind: Exploring mobile daters’ ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783–801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal.

- Tobin, S.J., & Guadagno, R.E. (2022) Why people listen: Motivations and outcomes of podcast listening. *PLoS ONE*, 17(4), e0265806. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265806>
- van Hoof, J. (2020). Swipe right? Tinder; commitment and the commercialisation of intimate life. I J. Carter & L. Aorcha (red.), *Romantic relationships in a time of 'cold intimacies'*. Palgrave Macmillan. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-29256-0>
- Vilhauer, J. (2015). *Why ghosting hurts so much*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/living-forward/201511/why-ghosting-hurts-so-much>
- Weir, K. (2012). *The pain of social rejection*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2012/04/rejection>
- Whitty, M.T. (2008). Revealing the “real” me, searching for the “actual” you: Presentations of self on an internet dating Site. *Computers in Human Behavior*, 24(4), 1707–1723. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2007.07.002>
- Williams, R. (2018). Popular culture: History and theory. *Cultural Studies*, 32(6), 903–928. <https://doi.org/10.1080/09502386.2018.1521620>
- Wright, R.R. (2010). Narratives from popular culture: Critical implications for adult education. *New Directions for Adult and Continuing Education* (s. 49–62). <https://doi.org/10.1002/ace.371>
- Ytre-Arne, B. (2023). *Media use in digital everyday life*. Emerald Publishing. <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/61404>