

Anders Barstad



**Anders Barstad** er sosiolog og forsker i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for demografi og levekårsforskning.

Hans viktigste interesseområder er psykisk helse og livskvalitet, sosial integrasjon og tilhørighet, bysosiologi og utvikling i levekårene. Han har blant annet publisert: «På vei mot det gode samfunn?», Statistiske analyser 64 (sammen med Ottar Hellevik), «Levekår og flyttemønstre i Oslo indre øst», Rapporter 2006/15 (med flere medforfattere).

(anders.barstad@ssb.no)

# Hvorfor bruker vi ikke mer tid på det som gir størst glede?

*Hvilke gjøremål gir dypest glede? For noen er det kanskje en festlig kveld på byen med gode venner. Eller fotturer i fjellheimen, der lufta smaker som vin, og utsikten tar pusten fra deg. Andre vil framheve yrkesstoltheten, gleden over å gjøre en god jobb. Selv vil jeg slå et slag for leken.*

For eksempel putekrig, den eneste formen for krig som utelukkende bringer lykke og glede. I hvert fall hvis man har en viss aksept for kaoset som følger, når pyntegjenstandene ligger strødd, og putefjærene dekker gulvet.

Det er gjennomført flere undersøkelser av hvilke aktiviteter folk flest opplever som de mest positive og glederike. En av metodene vi kan bruke for å undersøke dette, er å spørre et utvalg av befolkningen om hva de har gjort i løpet av en bestemt dag, og om hvilke følelser som ledsaget de ulike gjøremålene.

## Musikk og barn, så jakt og fest

Økonomen Alan B. Krueger har presentert resultatene fra en amerikansk undersøkelse av denne typen (i Brookings Papers on Economic Activity, nr. 2, 2007). Ifølge analysen var lytting til musikk og lek med barn sterkest forbundet med positive følelser, tett fulgt av aktiviteter som jakt eller fiske og deltakelse på fester, mottakelser og sportsarrangementer. Besøkskontakt med venner var også blant gjøremålene som kom relativt høyt opp på listen.

Andre typer aktiviteter fikk langt lavere «rating», spesielt de som dreide seg om å motta medisinske tjenester. Aktiviteter som å se på TV eller video var mer «midt på treet» i rangeringsrekkefølgen, mens å være på jobb ble vurdert som en noe mindre positiv opplevelse enn TV-titting.

Og putekrigen? De fleste putekriger er nok forholdsvis kortvarige (og sjeldne?), og Krueger gjengir bare tall for de hyppigst forekommende aktivitetene. I en lignende amerikansk undersøkelse ble det spurt om følelser knyttet til aktivitetsgruppen «intime relasjoner». Ikke overraskende ble denne gruppen av aktiviteter vurdert som de desidert mest «hyggelige». Med basis i egen svogersforskning vil jeg tro at mange av putekrigene også hører hjemme her.

## Mer fritid – mindre engasjement

De morsomste syslene er med andre ord knyttet til fritida, og etter hvert som mengden av fritid øker, skulle vi tro det ble brukt mer tid på de morsomme aktivitetene, de befolkningen liker best, og mindre på de umorsomme. Krueger finner imidlertid at dette i liten grad er tilfelle.

Ved å undersøke hvordan den amerikanske befolkningen har fordelt sin tid på forskjellige grupper av aktiviteter i perioden 1965-2005, kan han påvise en overraskende høy grad av stabilitet. Riktignok har tiden som brukes på relativt umorsomme gjøremål som husarbeid, gått ned, men det samme gjelder faktisk også de mest engasjerende fritidsaktivitetene. Tiden amerikanere flest bruker til å leke med barn, har økt, men dette har blitt mer enn oppveid av nedgangen i tid brukt til å besøke venner og delta på fester og mottakelser. I stedet har de midtels engasjerende fritidsaktivitetene blitt



mer populære; framfor alt tilbringer amerikanerne mer tid foran TV-skjermen.

### **Fjernsynet blir «overkonsumert»?**

Andre forskningsresultater understreker det paradoksale i denne utviklingen. Nylig kunne den sveitsiske økonomen Bruno Frey og medarbeidere, på grunnlag av den europeiske samfunnsundersøkelsen (*European Social Survey*), vise at personer som ser mye på TV, er mindre tilfreds med livet enn de som ser lite, kontrollert for en rekke faktorer som påvirker denne tilfredsheten, blant annet familieforhold, tilknytning til arbeidslivet, utdanningsnivå og inntekt.

Annen forskning tyder på at sosialt samvær har motsatt virkning; personer som bruker mye tid på sosiale aktiviteter, har høyere livskvalitet enn dem som bruker liten tid på slike aktiviteter. På bakgrunn av forskningsresultater som dette, hevder de italienske økonomene Bruni og Stanca at fjernsynsgodet blir overkonsumert, mens de såkalte relasjonelle godene, slike som vennskap, «konsumeres» i mindre utstrekning enn det som er optimalt.

### **Det sosiale – nøkkelen til et godt liv**

Hva med Norge? Ifølge tidsbruksundersøkelsene var økningen i tid som ble

brukt foran fjernsynsskjermen, den mest markerte endringen i 1990-årenes fritidsmønster. Samtidig ble tid brukt til sosialt samvær, blant annet besøkskontakter med venner, redusert.

Når det er sagt, må det nevnes at nordmenn tilbringer relativt lite tid foran skjermen sammenlignet med befolkningen i de fleste andre land. Bare litt over en av ti nordmenn ser mer enn tre timer per dag, godt under det europeiske gjennomsnittet. Tar vi med alle former for «skjermtid», blir tallene betydelig høyere. Vel en fjerdedel av befolkningen brukte fem timer eller mer på hjemme-PC, video/DVD, TV-spill eller TV en gjennomsnittsdag i 2006 (<http://www.ssb.no/emner/07/02/sa95/kap4.pdf>).

At nordmenn ser såpass lite på TV, er kanskje noe av årsaken til at Ottar Hellevik, i sin omfattende studie av lykkefølelse i Norge, gjør funn som avviker fra de utenlandske undersøkelsene. I seg selv er ikke TV-tittingen forbundet med mindre lykke, når det tas hensyn til andre forskjeller mellom dem som ser mye og lite. Derimot bekrefter Helleviks undersøkelse betydningen av gode sosiale relasjoner for et lykkelig liv.



Men hvis folk flest blir utilfredse eller ikke spesielt lykkelige av å se mye på TV, mens sosiale aktiviteter gir større glede, hvorfor i all verden tilbringes da så mye tid foran skjermen?

En første mulighet er rett og slett at folk undervurderer de negative bivirkningene av TV-tittingen, og ikke forstår hvor verdifullt det ville vært å bruke

mer tid på sosiale aktiviteter. Kanskje er det noe i dette, men holdningsundersøkelser tyder på at det langt fra er hele forklaringen.

Paradokset er at svært mange sier de ønsker å bruke mer tid sammen med familie og venner, og tilbringe mindre tid foran skjermen, mens den faktiske utviklingen peker i motsatt retning. I en undersøkelse fra 1999 sa bare 2 prosent av befolkningen at de ønsket å se mer på TV, mens nærmere 40 prosent ønsket å se mindre. Det er lite som tyder på at særlig mange har lyktes i sine forsett.

### **Avhengighet «light»?**

Er det snakk om en form for avhengighet som har likhetspunkter med avhengigheten av røyking eller narkotiske stoffer? En «avhengighet light»?

Om lag 10 prosent av voksne amerikanere beskriver seg selv som TV-avhengige. Det ser i hvert fall ut til å være noe med TV-tittingen som aktivitet som lett blir selvforsterkende, og som gjør at mange har problemer med å kontrollere den. Aktiviteten er usedvanlig lett å iverksette, det krever ingenting å sette seg ned og trykke på knappen. Tilsynelatende får TV-titteren umiddelbar tilgang til en verden full av underholdning og atspredelse.

Sosial kontakt er til sammenligning betydelig mer krevende. Opprettholdelse av vennskap og andre relasjoner krever innsats og ofte kompetanse. I en hektisk

hverdag kan det for eksempel koste krefter å lage avtaler og investere i utviklingen av et vennskap.

Nå er det ingen grunn til å svartmale fjernsynets virkninger heller. Det skaper for eksempel «liv i stua» for dem som er bundet til å være mye hjemme på grunn av sykdom eller alderdom, og samler familien rundt en felles aktivitet. Likeledes er det uklart om den statistiske sammenhengen mellom tid tilbrakt foran fjernsynsskjermen og opplevd livskvalitet virkelig kan tolkes som en årsakssammenheng, og hvilken vei årsaksretningen eventuelt går.

### **Tolv år foran skjermen**

Paradokset som Krueger peker på, er likevel tankevekkende. Gitt dagens europeiske fjernsynsvaner vil en gjennomsnittlig 75-åring ha tilbrakt hele tolv år av sitt liv foran fjernsynsskjermen. Det er grunn til å spørre om dette virkelig er optimalt, med tanke på å realisere drømmen om «det gode liv». Som nevnt vil enkelte økonomer svare et klart nei på dette spørsmålet.

Den samme skepsis målbæres av fram-tredende psykologer, for eksempel den tidligere formannen for den amerikanske psykologforeningen, Martin Seligman. Ifølge Seligman har «den overdrevne troen på snarveier til lykke», herunder TV, forårsaket en epidemi av depresjoner. Et liv uten aktivt engasjement og overvinnelse av nye utfordringer risikerer å bli et tomt liv.

### **Snarvei til velstand, snarvei til lykke**

Mange former for valgmuligheter øker i moderne samfunn, i takt med den økonomiske velstanden. En del av disse valgmulighetene kan nettopp beskrives som snarveier, snarveier til nytelse eller lykke. Mengden av snarveier har økt kolossalt, med underholdningstilbudet på Internett som siste tilvekst. Det er som regel ingenting galt med snarveiene i seg selv. Men om vi velger et liv som domineres av de kortsiktige nytelsene, er det en fare for at vi mister noe verdifullt på veien.