

Charlotte Bloch

Flow og stress

Stemninger og følelseskultur
i hverdagslivet



Samfundslitteratur

FLOW OG STRESS

Stemninger og følelseskultur i hverdagslivet

CHARLOTTE BLOCH

FLOW OG STRESS

Stemninger og følelseskultur i hverdagslivet

Samfundslitteratur

Denne side er købt på ebog.dk og er omfattet af lov om ophavsret.
Uanset evt. aftale med Copy-Dan er det ikke tilladt at kopiere
eller indscanne siden til undervisningsbrug eller erhvervmæssig brug.

Charlotte Bloch
FLOW OG STRESS
Stemninger og følelseskultur i hverdagslivet
1. e-bogsudgave 2008

© Samfundslitteratur, 2008

Omslag: Torben Lundsted
Sats: Samfundslitteratur

ISBN 978-87-593-9896-8

Samfundslitteratur
Rosenørns Allé 9
1970 Frederiksberg C
Tlf. 3815 3880
Fax 3535 7822
forlagene@sl.cbs.dk
www.samfundslitteratur.dk

Alle rettigheder forbeholdes.
Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.
Undtaget herfra er korte uddrag til anmeldelse.

Denne side er købt på ebog.dk og er omfattet af lov om ophavsret.
Uanset evt. aftale med Copy-Dan er det ikke tilladt at kopiere eller indscanne siden til undervisningsbrug eller erhvervsmæssig brug.

Indhold

Forord	7
1. Introduktion: Flow og stress	11
2. Teoretiske indfaldsvinkler og metodiske overvejelser	23
Min analytiske model	23
Min teoriramme	25
Den praktiske empiriske og metodiske tilgang til flow og stress	34
3. Fænomenologisk analyse af stress- og flowoplevelser	43
Om tidsoplevelsen i den eksistentielle fænomenologi	44
Fænomenologisk analyse af stress.	46
Fænomenologisk analyse af flowoplevelser	53
Om flow- og stressoplevelsernes dynamik i hverdagslivet	65
Teoretisk bestemmelse af flow- og stressoplevelser	71
4. Regulering af flow i arbejds-, familie- og fritidslivet	79
Arbejdslivet	80
Fritidslivet	94
Familielivet	107
Sammenfatning	117
5. Regulering af stress i arbejds- og familieliv	121
Arbejdslivet	122
Familielivet	142
Sammenfatning	159
6. Flow, stress og det moderne samfund	163
Sociokulturelle teorier om den moderne følelseskultur	164
Om følelseskultur og den kulturelle regulering af flow og stress	170
Flow, stress og den moderne tidskultur	173
Sammenfatning	176

7. Flow og stress i forskningen	181
Flow i forskningen	181
Flowforskningen og min undersøgelse af flow	186
Stress i forskningen	187
Stressforskningen og min undersøgelse af stress	190
Sammenfatning	192
8. Konklusion og perspektiver	195
Appendiks: Fintransskription	203
Udvælgelsesprocedure	203
Transskriptionsmanual	203
Referencer	207

Forord

Denne bog handler om hverdagslivets lethed og tyngde, om flow og stress i hverdagslivet. Jeg mødte første gang ordet flow indenfor idrætsforskningen. Flow stod her for den oplevelse vi har, når vores aktivitet flyder let og ubesværet, og udfordring og færdigheder spiller optimalt sammen. Jeg blev fascineret af denne oplevelse, og jeg blev måske særligt fascineret, fordi min egen forskning ligesom den sociologiske forskning i øvrigt fortrinsvis fokuserer på de tunge og mørke sider af livet i vores samfund som arbejdsløshed, marginalisering, magt og struktur. Flow stod for en optimal oplevelse, som blev forbundet med glæde og berigelse. Jeg ønskede derfor at undersøge flowoplevelser i hverdagslivet, men udvidede undersøgelsen med stressoplevelser, som jeg opfattede som en modsætning til flow. Flow- og stressoplevelserne førte mig ind i det nye internationale forskningsfelt, som kaldes “følelsernes sociologi”. Dette forskningsfelt har været det teoretiske inspirationsgrundlag for det her foreliggende arbejde.

Jeg påbegyndte dette arbejde i begyndelsen af 1990’erne. I de forløbne år er dele af arbejdet blevet publiceret. Det er imidlertid første gang, at alle arbejdets resultater bringes sammen. Herigenem er der opstået et nyt teoretisk landskab. Nogle teoretiske linier er trådt i karakter, andre har fortonet sig. En ny helhed giver de enkelte brikker ny mening og nye perspektiver. Denne lovmæssighed har også virket i forbindelse med arbejdet med denne bog.

Undervejs i mit arbejde med dette projekt har jeg været knyttet til to amerikanske universiteter: University of California Santa Barbara og University of California Berkeley. Under mit ophold i Santa Barbara fik jeg en uforlignelig støtte og inspiration fra Tho-

mas J. Scheff, en af hovedpionererne indenfor følelsernes sociologi. Thomas J. Scheff har med sine inspirerende og kritiske kommentarer haft stor indflydelse på det foreliggende arbejde. Under mit ophold i Berkeley havde jeg først og fremmest glæde af at diskutere mit projekt med Arlie R. Hochschild, som hermed skal takkes for inspirerende og givende kommentarer.

Lone Friis Thing deltog i en kortere periode som forskningsassistent på dette projekt og skal hermed takkes for et inspirerende samarbejde. Jeg lærte noget af hende, og jeg håber at hun også lærte lidt af mig.

Min kollega Henning Bech og min veninde gennem mange år Lisbet Roepstorff påtog sig arbejdet med at læse det første udkast til denne bog. De skal have en stor tak for deres kritiske, inspirerende og detaljerede kommentarer. De har bidraget til at skærpe min teori og har fremsat konstruktive forslag til fremme af fremstillingens klarhed. Jeg har efter bedste evne forsøgt at indarbejde deres konstruktive kritik i denne fremstilling. Endvidere skal Poul Poder Pedersen have en stor tak for sine konstruktive kommentarer til det næsten endelige manuskript.

En tak skal også rettes til mine kolleger på Sociologisk Institut, Københavns Universitet. På trods af "følelsernes sociologi" ikke ligefrem hører under sociologiens kerneområder, har alle mine kolleger altid både været støttende, opmuntrende og interesserede i mit arbejde. Her skal særligt nævnes Margaretha Bertilsson, som var en stor hjælp i starten af mit projekt, blandt andet i forbindelse med formidling af kontakt til professor Thomas J. Scheff, og Margaretha Järvinen, som løbende har vist interesse for mit arbejde og altid har været en solidarisk, ydende og inspirerende kollega.

Endelig skal en tak rettes til Det Samfundsvidenskabelige Forskningsråd, som har ydet støtte til projektet, og sidst men ikke mindst en stor tak til den virksomhed og de interviewpersoner, som beredvilligt har delt deres oplevelser med mig.

Til allersidst en kærlig tak til min mand Jan Ulrik Secher, som

i det sidste års tid tålmodigt har affundet sig med, at jeg altid var midt i en tanke.

Charlotte Bloch
København 2001

Denne side er købt på ebog.dk og er omfattet af lov om ophavsret.
Uanset evt. aftale med Copy-Dan er det ikke tilladt at kopiere
eller indscanne siden til undervisningsbrug eller erhvervsmæssig brug.

KAPITEL 1

Introduktion: Flow og stress

“Jeg sad og skrev på et notat, og jeg var så optaget af det, at jeg ikke ænsede ret meget. Den oplevelse, jeg mange gange havde, var, at jeg troede: “Nå, nu er klokken halv tre eller sådan noget”, og så var den altså halv seks. Jeg mister tidsfornemmelsen og hvis der er et eller andet, der nager mig personligt, så eksisterer det heller ikke, fordi jeg er så meget i det, jeg gør. Jeg er ikke adskilt fra det jeg gør på godt og ondt. Det er en utrolig veltilpassethed og en glæde. Gud, hvor går det godt det her, det her det kan jeg...” (kvindelig interviewperson)

Og:

“Man synes at det går for langsomt og så forsøger man at gøre flere ting på en gang, gøre to ting på en gang og så forkludrer man begge dele. Til sidst farer man nærmest bare forvildet rundt omkring sig selv og får ikke udrettet noget som helst positivt i hvert fald, bare for at nævne et lille eksempel som en sag, hvor alle akterne er rodet fuldstændigt sammen, og man bliver nødt til at have dem lagt i en rækkefølge for at overskue sagen. Det kan man nærmest blive