

Den fängslade friheten

En kulturanalys av den arbetsfria tiden och dess utformning genom

#5to9routine på Tiktok

Författare: Andriana Molins & Emma Englund

Institutionen för kommunikation och medier

Lunds Universitet

MKVK04: HT22

Handledare: Magnus Andersson

Examinator: Emil Stjernholm

Abstract

Denna studie undersöker hur fritiden utformas i relation till arbete i ett accelererande samhälle, genom att studera #5to9routine på Tiktok. Studien syftar till att förstå fritidens organisering ur ett medie- och kommunikationsvetenskapligt perspektiv, i ett samhälle präglad av effektivitet och produktivitet. Dessa begrepp betonas ofta vid studier av arbete och dess utbredning, men vi ämnar studera hur fritiden som fält förhåller sig till dessa. Att studera en hashtag ger oss dessutom möjlighet att undersöka #5to9routine som mediepraktik och vad det kan tänkas innebära för individen. Utifrån dessa dimensioner vill vi studera fritiden med nya ögon.

Med fallstudie som metod utgick vår materialinsamling från #5to9routine på Tiktok, varifrån vi inhämtade videor från de senaste tre månaderna. Utifrån ett material på 312 videor kvalificerade slutligen 53 videor. Genom en netnografiskt inspirerad närläsning och kulturanalys, utifrån såväl makro- som mikronivå, syftar till att förstå den sociala och kulturella verkligheten bakom materialet.

Studiens resultat påvisar att det i huvudsak är kvinnor som delar innehåll under #5to9routine. Fritiden som koncept betraktas som något diffus, där vissa användare inte anser att fritiden är detsamma som ledig tid. Den fritid som framställs i videorna påminner om arbetets sedvanliga organisering, där struktur, disciplin och rutiner utgör centrala element. Resultaten indikerar även att #5to9routine kan användas i självövervakande syfte, där den delande aspekten är avgörande. På detta sätt kan appen och hashtaggen tänkas fungera som ett tidshanteringsverktyg. Dessa fynd kan tänkas lämna värdefulla teoretiska bidrag, inte minst vad gäller forskningsfältet för work-life balance och delningskultur, där Tiktok och i synnerhet #5to9routine är möjliga att betrakta som ett verktyg för tidshantering. Detta lämnar frågor för hur livet organiseras i stort, i en accelererande samtid där teknologin fyller en betydande funktion.

Nyckelord: *work-life balance, fritid, time management, multitasking, rutin, mediepraktik, Tiktok, delningskultur*

Titel: Den fängslande friheten: en kulturanalys av den arbetsfria tiden och dess utformning genom #5to9routine på Tiktok

Författare: Andriana Molins, Emma Englund.

Författad vid: Institutionen för kommunikation och medier, Lunds Universitet

Innehållsförteckning

1. Fritidens förändrade karaktär	2
2. De etablerade forskningsfälten	3
2.1 Work-life balance	4
2.2 Delningskultur	5
3. Nya teoretiska glasögon	6
3.1 Work-life balance	7
3.2 Time Management	7
3.3 Delningskultur	9
4. Den empiriska strategin	9
4.1 Avgränsningar och tillvägagångssätt	10
5. ”Early bird gets the worm”	13
5.1 #5to9routine	13
Tidens betydelse	14
Rutinernas betydelse	20
Aktiviteterernas betydelse	25
Nyckelsymboler	27
Tiden framför spegeln	29
5.2 Tiktok som praktik	32
6. Den fängslande friheten	34
7. Referenslista	36
8. Bilagor	42
1. Frågebatteri	42
2. Skisser	43

1. Fritidens förändrade karaktär

Hartmut Rosa skriver i "Acceleration, modernitet och identitet" (2014) om hur snabba samhälleliga och teknologiska förändringar präglar människans identitetsbildning. Rosa driver en tes om att accelerationen tränger in i livets alla rum, vilket försätter individen i en ständig förändring. I en artikel från 2017 diskuterar Studieförbundet Thomas Östlund huruvida fritiden är på väg att förlora sin betydelse (Östlund 2017). Vad innebär ordet "fri" i begreppet fritid? Östlund pekar på fritiden som en västerländsk företeelse och spårar dess framväxt till industrialismen: som ett resultat av fabrikarbetarens stämpelklocka uppstod också ledig tid. Men är oavlönad tid verkligen detsamma som ledig tid? Och vad innebär den fria tiden i det accelererande samhället? Samtidigt blir det allt svårare för individen att skilja mellan arbete och fritid. Digitala verktyg blir allt mer tillgängliga, både på arbetsplatsen och i hemmet. Hjälpmiddel som Google Home är integrerade i den privata sfären, på samma sätt som digitala kalendrar och mejlfunktioner gör det möjligt att arbeta dygnet runt även hemifrån. Inte minst ställde coronapandemin krav på snabb omorganisering av den digitala verksamheten.

Den teknologiska utvecklingen innebär många möjligheter: vi kan arbeta hemifrån, kommunicera landsöverskridande och oberoende tidszoner. Med ett ökat utbud av digitala tjänster kan tidigare tidskrävande processer nu effektiviseras. Utvecklingssamtal slipper ställas in på grund av sjukdom, digitala vårdmöten gör det möjligt att hantera fler patienter än tidigare. Men vad får fritiden för karaktär i vår västerländska och högteknologiska samtid när gränser mellan arbete och fritid luckras upp? Judy Wajcman problematiserar i likhet med Rosa tiden och dess hastighet: teknologin underlättar för effektivisering, men trots detta upplevs tiden som alltmer jagad. Wajcman (2015, 5) menar att detta får konsekvenser för fritiden.

Fritidens karaktär verkar dessutom påverkas av kön. Flera studier pekar på viss skillnad mellan hur kvinnor och män upplever och hanterar sin fritid. Som en del av en kartläggning på uppdrag av Institutet för stressmedicin genomfördes 2010 en studie på ämnet. Studien visade att män upplever en jämnare balans mellan arbete och fritid än vad kvinnor gör (Ahlborg Jr & Håkansson, 2010). Skillnader mellan könen vad gäller fritid kan förväntas vara en del av den strukturella könsdiskrepans som genomsyrar flera av samhällets domäner. Trots teknologins potential verkar traditionella könsnormer bestå, och kanske till och med påverka deras ställning. Med teknikens möjligheter följer således utmaningar.

Under sensommaren 2022 exploderade trenden #5to9routine på den digitala plattformen Tiktok. Som en blinkning till det gängse begreppet 9 to 5 avser #5to9routine att fånga hur användare spenderar sin fritid, eller även kallat dygnets lediga timmar, innan och efter den traditionella arbetsdagen. Som hashtaggen vittnar om är det svårt att prata om fritidens inramning utan att relatera till arbetet. Livets gränser tenderar att vara suddiga, inte minst när teknologin idag är integrerad i nästintill alla områden.

Vår studie ämnar undersöka hur vi kan förstå fritidens utformning i relation till arbete, genom att undersöka #5to9routine. Vi ges på detta sätt även möjlighet att studera vilken betydelse denna delning har för användaren. Genom en fallstudie av hashtaggen på Tiktok får vi möjlighet att diskutera ett mer övergripande fenomen: vad gör accelerationen av såväl samhälle som teknik med oss? Hur formar detta våra liv? Och hur kan den teknologiska aspekten förstås i relation till detta? Mot bakgrund av detta tillämpar vi följande frågeställningar för att studera fenomenet:

1. Hur kan fritidens framställning på #5to9routine förstås i relation till arbete, i en tid präglad av effektivitet?
2. Vad har den delande aspekten av #5to9routine för betydelse för fritidens utformning?

Uppsatsen syftar till att förstå hur människor utformar fritiden i relation till arbetets karaktär och betydelsen av könsroller, samt vad den delande aspekten har för betydelse som mediepraktik. Det sistnämnda både vad gäller hur självbilden uppstår och förstärks, samt för organiseringen av fritid i det senmoderna samhället.

2. De etablerade forskningsfälten

Denna studie förhåller sig till två separata forskningsfält: work-life¹ balance samt digitala kulturer. Med en vision om att förstå hur fritiden utformas i ett samhälle präglat av acceleration och effektivitet, undersöker vi #5to9routine på Tiktok. Att enbart positionera sig gentemot ett av fälten skulle inte ge oss möjlighet att belysa vårt forskningsproblem i tillräckligt stor utsträckning, eftersom den även behandlar den delande aspekten. Av den anledningen väljer vi att se till två separata forskningsfält, för att etablera vår studie på ett så rättvist sätt som möjligt.

¹ Kan på svenska översättas till "balansen mellan arbete och fritid" och används i brist på etablerad svensk översättning.

Fältet för work-life balance studerar människors fördelning och balans mellan arbete och fritid. Studier av dessa slag tar generellt avstamp i arbetsliv, snarare än med fritiden som primär utgångspunkt. Detta föranleder vår nästa punkt; vi har identifierat att forskningsfältet för work-life balance, vilket kan förväntas behandla såväl arbete som fritid, riktar nästintill ensidigt fokus åt arbetslivet och dess utbredning. Fritidens utbredning och organisering i relation till arbetet och arbetets mönster, förblir istället tämligen outforskat (Wajcman 2015, 5). Det finns en mängd studier tillgängliga på området fritid, men vi ämnar studera fritiden i relation till arbete, med hjälp av teorier som framförallt har tillämpats för att studera arbetsliv.

Fältet för digitala kulturer behandlar människors delning på sociala medier, inte sällan i relation till identitetsskapande. Detta fält är utbrett och tillämpar olika perspektiv och använder olika utgångspunkter. Forskningsbidrag inom området för hur, i synnerhet Tiktok, kan förstås som mediepraktik och dess betydelse för fritiden är relativt outforskat. Ett exempel på en studie som närmar sig en kombination av de två fälten är Long & Willholit (2018), som undersöker hur kvinnliga livsstilsbloggare förhåller sig till normativa idéer om det flexibla arbetet, samtidigt som de själva bidrar till att upprätthålla dessa föreställningar. Även denna studie tar likväl avstamp i arbete, och det är i detta sammanhang vi vill motivera hur vår studie kan tillföra nytt vetande för de båda fälten.

2.1 Work-life balance

Forskning inom området för work-life balance vittnar om hur den allt mer avancerade teknologin försvårar en gränsdragning mellan arbete och fritid. Skiljelinjen mellan de två spänningsfälten uppluckras; vad som tidigare definierade arbete respektive fritid är inte längre lika självklart. Som en följd av detta riskerar individens arbete att spilla ut över hennes fritid, vilket i sin tur påverkar välbefinnandet negativt (Leung och Zhang 2017; Thulin, Vilhelmson & Johansson 2019). För att kunna hantera balansen betonar flera forskare hur teknologiska hjälpmedel används i syfte att hantera tiden, även kallat *time management*² (Lehdonvirta 2018; Leung & Zhang 2017; Long & Wilholit 2018; Thulin, Vilhelmson & Johansson 2019; Vega et al. 2015). Den etablerade forskningen lyfter även *multitasking*³, inte sällan baserade på teknologiska

² “Time management” avser svenskans “tidshantering”, vilket är det begrepp vi tillämpar i den löpande texten.

³ Begreppet *multitasking* eller att *multitaska* syftar på fenomenet att parallellt utföra flera aktiviteter samtidigt. Detta använder vi i brist på likvärdig svensk översättning.

verktyg, som strategier för att hantera tiden (Xu, Kee & Mao 2021, 397-398). Både Xu, Kee & Mao (2021) samt Birchmeier et al. (2020, 246) menar att pandemin har påskyndat distansarbetets framfart, men även förändrat villkoren för framtida arbetsmönster. Wajcman (2015) menar att dessa teknologiska verktyg inte bara påverkar arbetets karaktär, utan även fritidens utformning (Wajcman 2015, 5). Flera forskare är emellertid överens om att distansarbete ger individen en ökad känsla av kontroll, eftersom hon får större frihet att utforma sin arbetsdag efter förutsättningar och behov (Bucher & Fieseler 2017; Lehdonvirta 2018; Long & Wilholit 2018; Thulin, Vilhelmson & Johansson 2019). Somliga menar att detta i sin tur får betydelse för hur individen utformar sin fritid (Lehdonvirta 2018; Nordbäck, Myers & McPhee 2017, 400). Även genusaspekten är viktig att ta hänsyn till i balansen mellan arbete och fritid. För kvinnan förknippas hemmet med olika former av obetalt arbete som omsorgs- och hushållsarbete, medan det för mannen är en plats för avkoppling och kvalitetstid (Wajcman 2015, 118). Vi använder i vår studie dessa resonemang som grund för att motivera hur fritiden och dess utformning med fördel studeras med hjälp av arbetsrelaterade teorier, där även genusaspekten är av betydelse.

Andra studier använder hemmet som utgångspunkt för forskning. Dessa studier undersöker inte sällan digitala hushållsverktyg och vilken betydelse de har för fritiden, samt hur de relaterar till könsroller (Strengers et al. 2019; Sadowski, Strengers & Kennedy 2021). Rafnsdóttir & Juliusdóttir (2018) pekar på hur kvinnor som distansarbetar lider av större stress än män. Samtidigt finns det en efterfrågan för flexibla distanstjänster, då dessa underlättar jonglering mellan hem, arbete och fritid (Powell & Craig 2015; Rafnsdóttir & Juliusdóttir 2018). För att återknyta till avsnittets inledning saknar vi dock, i likhet med Wajcman (2015), utbredd forskning som koncentrerar sig på fritidens utformning utifrån tempo och upptagenhet, relaterad till digital teknologi. Mot bakgrund av detta vill vi hävda att vår studie kan generera ny kunskap genom att kombinera flera, tills viss del etablerade forskningsfält och på så sätt bryta ny, akademisk mark.

2.2 Delningskultur

Även forskningsfältet för digitala kulturer har studerats utifrån olika perspektiv. Det finns ett flertal forskare som menar att delning på sociala plattformar idag är en vardaglig och integrerad del av människors liv (Ong et al. 2022; Schellewald 2021; Cino & Formenti 2021). I motsats till detta argumenterar Chino & Formenti (2021, 502) samt Suetzl (2022) för denna delning som ett

medvetet görande, där individens aktivitet fungerar som en digital framställning av en själv. Ett exempel på ett sådant digital fenomen är “sharenting”: föräldrar som publicerar sina barns utveckling på sociala medier (Ong et al., 2022). På liknande sätt resonerar Humphreys (2018) om *det kvalificerade jaget* som en form av digital självrepresentation. Individen lämnar avtryck genom bilder eller text (exempelvis tweets eller Instagram-inlägg) och skapar på så vis en bild för sig själva och andra att ta del av. Men att dela med sig online har också en självförstärkande effekt för individen, där hennes självbild kan etableras men också upprätthållas genom delningen. Robards, Lyall & Moran (2021) använder liknande resonemang, men lyfter kvantitativ data (exempelvis sovmönster och hjärtrytm) som ett sätt för individen att framföra en representation av sig själv.

Den forskning som har undersökt Tiktok-domänen har i huvudsak studerat hashtags och hur dessa relaterar till representation, normer och identitetsskapande (Eriksson Krutrök 2021; Akinbola 2022; Jaramillo-Dent, Alencar & Asadchy 2022; Civila, Jaramillo-Dent 2022). Andra har utforskat Tiktok som en ny typ av mellanmänsklig kommunikation och hur den har etablerat nya villkor för det digitala medielandskapet (Zeng och Abidin 2021; Curry 2022). Tiktok har även studerats i relation till klass, där klasstillhörighet har visats påverka hur individen uppfattar innehåll på appen (Verma 2021).

Trots att fältet för digitala kulturer är utbrett saknas förankring till work-life balance, med särskilt fokus på fritid. Av denna anledning hyser vi förhoppningar om att inte bara belysa ett av två spänningsfält inom forskning för work-life balance, utan även erbjuda ytterligare förståelse för hur digitala plattformar tillämpas och vad det har för betydelse för individen.

3. Nya teoretiska glasögon

Denna studie är av interdisciplinär karaktär. Med avstamp i Wajcmans (2015) teoribildning om den accelererande tiden som en konsekvens av teknologins utveckling, resonerar vi vidare om tiden, dess egenskaper och funktion. I samband med detta applicerar vi Greggs (2018) teoretiska perspektiv om tidshantering för att analysera vilket syfte Tiktok kan tänkas tjäna när det gäller organisering av fritid. Här tillämpar vi även Foucaults (1975) teori om hur tiden på olika sätt kan kontrolleras i disciplinärt syfte. Vi använder även Sennetts (2006) idéer om det senmoderna samhället, där han i synnerhet lyfter rutin och flexibilitet som centrala perspektiv för att studera

fritiden i begreppet work-life balance. För att fördjupa förståelsen för den kommunikativa aspekten av videorna applicerar vi Humphreys (2018) perspektiv om digital representation. Även här använder vi Foucault (1975) för att utveckla Humphreys (2018) argument för att förstå digital representation utifrån termer av självövervakning.

Med hjälp av såväl traditionella som moderna sociologiska och medie-kommunikationsvetenskapliga teorier har vi för avsikt att skapa utrymme för att angripa Tiktok-videorna på både makro- och mikronivå. Att använda etablerade teorier för att studera outforskade domäner ger oss möjlighet att förstå detta digitala fenomen i nytt ljus. Mot bakgrund av detta konstruerar vi ett teoretiskt ramverk anpassad för att studera och analysera fritidens utformning utifrån #5to9routine på Tiktok.

3.1 Work-life balance

Det finns ett flertal etablerade teorier som studerar människans förutsättningar i förhållande till arbete i det senmoderna samhället. Sennett (1998) identifierar en förändring från industrisamhällets rutiniserade arbete och långsiktiga samhälleliga värderingar till den nya kapitalismens krav på flexibilitet. Det rutiniserade arbetet utgörs av handlingar vilka upprepas dagligen, på ett sådant sätt att individen lär sig handlingen nästintill utantill (Sennett 1998, 34). I analysen tillämpar vi dessa resonemang för att förstå individens behov av rutin och att skapa mening av sin tid. Detta inte bara på arbetsplatsen, utan även på fritiden. Det flexibla samhället förlitar sig på den automatisering som möjliggjorts genom teknologins utveckling, och därför är man inte längre beroende av individen i samma utsträckning som tidigare. Ett samhälle som värderar talang, arbete och konsumtion framkallar ett "self-made"-ideal, vilket gör att individen tjänar på att tänka kortsiktigt och strategiskt för att utveckla sin potential (Sennett 2006, 6-7). Enligt Sennett (1998) försätter fragmenteringen av samhälleliga institutioner individen i en prekär situation, vilket föder en flyktighet och osäkerhet hos människan i brist på trygghet och långsiktighet. Han argumenterar för att detta får konsekvenser inte bara för arbetet, utan för alla aspekter av individens liv (Sennett 1998, 25-26). I vår studie tar vi vara på hur arbetets förändrade karaktär också påverkar fritidens utformning. Sennett (1998) menar att flexibiliteten och kortsiktigheten försvårar individens identitetsskapande, eftersom det är genom rutiner som individen skapar mening av sin tid och vinner kontroll (Sennett 1998, 31-36). Detta relaterar vi till den betydelse som rutiner har för identitetsskapandet.

3.2 Time Management

Wajcman (2015) erbjuder en teori för att liksom Sennett (2006) peka på hur teknologin har skruvat upp livets tempo i det senmoderna samhället. Individen upplever tiden som mer knapp och svårare att kontrollera. Teknologin gör det möjligt att i flera avseenden effektivisera och spara tid: alltså borde teknologin i teorin skapa mer tidsligt utrymme och därmed sakta ner livets fart. Trots detta tenderar människan att uppleva tiden som alltmer begränsad (Wajcman 2015, 11-16).

Stora delar av människors liv idag är påverkade av den digitala miljön, inte minst vad gäller arbete och fritid. Teknologiska verktyg är inkorporerade i vår vardag, ofta för att underlätta det som ska utföras. Samtidigt gör den konstanta uppkopplingen det svårt för människan att slappna av, eftersom hon förväntas finnas uppkopplad och tillgänglig dygnet runt (Wajcman 2015, 16). I syfte att få kontroll över tiden söker människan ständigt metoder för att spara och organisera tid. På detta sätt formar teknologin den värld vi lever i. Wajcman (2015) argumenterar för att en fundamental del av det som definierar en människas frihet är rätten till att hantera och manövrera sin egen tid: *temporär densitet* (Wajcman 2015, 164-165). Det är utifrån Wajcmans (2015) resonemang om teknologins inflytande över samhället, som vår studie utgår från. På så sätt förstår vi den övergripande tiden, och hur föreställningen om tid påverkar människors vardag.

Utifrån Wajcmans (2015) idéer om den accelererande tiden vidareutvecklar Gregg (2018) resonemanget om hur individen hanterar tiden. Människan har en önskan om att kontrollera den tid som accelererar, i ett samhälle som ständigt strävar efter kostnadseffektiva lösningar och att arbeta smartare på arbetsmarknad som karaktäriseras av kortsiktiga och flexibla förhållanden. Med hjälp av begreppet *vertical tension* beskrivs hur individen ständigt tvingas bevisa sitt värde, men också hur hon finner glädje i att hantera och behärska tiden. Greggs perspektiv erbjuder oss verktyg för att förstå tidshantering på den moderna arbetsplatsen och hur dessa kan jämföras med fritidens organisering.

Foucault (1975) beskriver historiska metoder för hur bland annat tiden kan användas i övervakande syfte. Genom exempel som *tidsschemat* samt *det uttömmande utnyttjandet* av tiden förklarar Foucault (1975) hur dessa strategier fyller ett disciplinärt syfte (Foucault 1975, 191). Dessa exempel jämför vi i vår studie med hur individer i videorna organiserar sin tid. Foucault (1975) beskriver även idén om att disciplin förstärker kroppens förmåga att prestera. Förmågan att kunna styra och hantera kroppen anses vara en konst, som inte bara utförs i syfte att öka dess

skicklighet, utan även för att upprätta en förbindelse. Ju lydigare kroppen är, desto mer duglig anses den vara (Foucault 1975, 174-175). Även denna referens använder vi för att jämföra med videornas innehåll, där kroppen betraktas som ett verktyg. Värt att nämna är att Foucault (1975) intresserar sig för statens maktutövning över folket. I denna studie använder vi istället perspektivet för att förstå hur disciplin kan tänkas fylla en självövervakande funktion. Det kan tänkas djärvt att applicera en etablerad teori på ett annat, relativt outforskat område, men vi vill betona hur detta ger oss möjlighet att vinna ny kunskap på detta interdisciplinära forskningsfält.

3.3 Delningskultur

Humphreys (2018) tillhandahåller en teori om aktivitet på digitala, sociala plattformar som en typ av självrepresentation. Humphreys (2018) menar att individen fungerar som digital aktör, där hon dokumenterar sin omvärld i form av bilder och text som publiceras som exempelvis inlägg på Facebook. Individen har möjlighet att konstruera och presentera ett liv online genom att porträttera familj, vänner och sysselsättning. Humphreys (2018) hänvisar till detta som ett aktivt görande, vilket skapar en digital konstruktion av individen. Denna representation av jaget benämner Humphreys (2018) som *det kvalificerade jaget*⁴. I vår studie tillämpas detta perspektiv i syfte att närma oss delningsaspekten av Tiktok-trenden. Utifrån perspektivet kan vi resonera kring varför individer dokumenterar och delar material på plattformen inte bara för att presentera för andra utan också befästa saker för en själv. I samband med detta presenterar vi även ett förslag om att betrakta delningsaktiviteten som en självövervakande åtgärd utifrån Foucaults (1975) teori. På detta sätt kan delningen tänkas ha en förstärkande effekt för en planer för självet.

4. Den empiriska strategin

Genom en fallstudie av #5to9routine på Tiktok undersöker vi hur utformande och organisering av fritiden kan se ut i ett accelererande samhälle, i relation till arbetets förändrade karaktär. Flyvbjerg beskriver hur ett strategiskt valt exempel gör det möjligt att generera mer detaljrik kunskap om ett större socialt fenomen då det är exemplets unika karaktär som är dess styrka (Flyvbjerg 2001, 75-76). På så sätt kan hashtaggen #5to9routine utgöra ett väl avgränsat fall och göra det möjligt att skapa en djupare förståelse för det senmoderna västerländska vardagslivet,

⁴ Engelsk översättning av original: *the qualified self*.

dess organisation och dess prioriteringar, i linje med vad Flyvbjerg argumenterar för (Flyvbjerg 2001, 78). Då det huvudsakligen är kvinnor som som skapar innehåll med #5to9routine kan det digitala fenomenet dessutom belysa situationen för unga kvinnor i dagens västerländska samhälle.

Då det material som ligger till grund för vår analys relaterar till internet och det digitala fältet har vi utfört en kontextorienterad textanalys inspirerad av netnografi i syfte att undersöka den sociala och kulturella verkligheten utifrån ett digitalt innehåll (Berg 2015, 10). Idag är internet en integrerad del i människors enskilda liv, vilket gör det till en grundläggande komponent i att förstå hur samhället fungerar. Metoden netnografi är särskilt fördelaktig i vår studie i beaktning till dess digitala och etnografiska grund (Cocq och Liliequist 2021, 28-29). Etnografi erbjuder olika kvalitativa metoder (observationer, intervjuer, fältanteckningar m.m.) som tillämpas för att samla in material om människors rutin i det dagliga livet där fokus ligger i att söka efter sammanhängande mönster i människors rituella beteende och tänkande (Ehn och Löfgren 2012, 7; Fetterman 1998, 1). Fetterman (1998, 27) menar att det empiriska materialet kan klassificeras och kategoriseras med hjälp av ramar som förses av att söka efter upprepande mönster och symboler. På så sätt kan vi i vår studie kategorisera dominerande beteenden och teman i #5to9routine. Ehn och Löfgrens (2012, 8-12) kulturanalytiska verktyg (olika strategier vid materialinsamling och analys) tillämpas i vår studie i syfte att underlätta analysen av innehållets detaljnivå. Utifrån teoretiska begrepp som ritual och identitet kan vi därefter förstå innehållet i relation till ett övergripande perspektiv.

För att angripa vårt material på ett nyanserat sätt konstruerar vi ett metodologiskt tillvägagångssätt i flera kontextualiserande lager. Med grund i teorierna kan vi genom att kombinera ihop ett kulturanalytiskt perspektiv med inspiration av digital etnografi angripa vårt fenomen metodologiskt anpassat för vårt specifika fall. En kulturanalytisk närläsning av videorna ger oss möjlighet att förstå fritidens framställning i #5to9routine och hur den relaterar till den större kulturella kontexten. Därtill kan vi även förstå hur användningen av #5to9routine som en typ av mediepraktik och självrepresentation av individens fritid relaterar till de verkliga kulturella samhällsförhållandena.

4.1 Avgränsningar och tillvägagångssätt

Med hänsyn till att hashtaggen ursprungligen tog sin form på Tiktok och att den är som störst där, har materialinsamlingen begränsats till denna plattform, trots att #5to9routine idag finns etablerad på en rad andra sociala medier. På Instagram är #5to9routine av desto mer spretig karaktär, bestående av både bilder och videor, medan materialet på Tiktok endast består av videor. Avgränsningen till Tiktok gjordes därför även med anledning att undvika spretighet i det material som insamlats (Berg 2015, 70). Tiktok är en plattform vars flöde är individuellt anpassat baserat på algoritmer (Zhao 2020). Träffarna av en persons sökning skiljer sig åt från någon annans då det påverkas av personens enskilda intressen och mönster i tidigare sökningar. Utifrån denna aspekt styrs urvalet bortom forskarnas kontroll. För att starten på urvalsprocessen bättre ska lämnas till studiens genomförande uppmuntras därför "neutrala" sökmotorer som inte sparar data (Cocq och Liliequist 2021, 31-32). Med grund i detta försökte vi anpassa våra filtreringsalternativ på våra Tiktok appar för att få så likvärdiga träffar som möjligt oberoende av våra tidigare sökningar i appen. Eftersom hashtaggen är relativt ny och har exploderat under de senaste månaderna sorterade vi sökningen på videor efter *publiceringsdatum* och tillämpade då funktionen *senaste 3 månaderna*⁵ för att få videor från årets tre senaste månader vid tidpunkten för empirisk insamling. Till en början rörde vi oss mer övergripande under #5to9routine, i syfte att bekanta oss med materialet för att kunna göra ett väl avvägt urval (Kozinets 2015, 107). Denna omfattning bestod av 312 videor vilka var det maximala resultat av videor appen angav med hänvisning till valda filtreringsfunktioner för #5to9routine. Därefter tillämpade vi en rad kriterier för videorna för att hålla oss inom angivna avgränsningar för vår studie (jfr Berg 2015, 89) och finna det material som var av relevans för vår studie (jfr Flyvbjerg 2001, 77-78).

För att på bästa sätt få det material som hjälper oss att förstå den kulturella kontexten och individernas rutiner i det dagliga livet behövde vi filtrera bort det innehåll som inte ansågs relevant för det vi ämnade att undersöka (Fetterman 1998, 32). Följaktligen tillämpades ett antal kriterier som anspelade på satir, reklam, politisk debatt eller som endast porträtterade en enskild aktivitet, då denna typ av innehåll skulle tillföra lite till studien. Alla videor som innehöll detta togs bort. Utifrån detta strategiska urval kvalificerade 164 videor utav 312 videor. Härfter kunde vi tydligare förstå trenden i #5to9routine och mer konkret urskilja den övergripande tematiken av

⁵ Datum vid tiden för urval: 18 november 2022.

innehållet. Att förstå helhetsbilden hjälper oss att se videornas detaljer (Fetterman 1998, 32-33), vilket är betydelsefullt för vår studie då den undersöker såväl visuellt som textuellt material.

Det slutgiltiga valet avgjordes utifrån videornas detaljrikedom, där 53 stycken ansågs innehålla tillräckligt många delmoment och aktiviteter, minst fyra (exempelvis träning, hygien, matlagning och läsning) för att kvalificera. De 53 videorna bestod av hälften morgon- och hälften kvällsrutin. Samtliga innefattade captions⁶, voiceovers⁷ och/eller musik. Detta och klippens grafiska text, samt captions till förvarades i ett separat dokument. För att minimera risken att mängden material blir för omfattande valde vi att inte innefatta interaktioner i kommentarsfältet eller långa intervjuer med Tiktokskaparna. Cocq och Liliequist (2021, 29) menar att förståelse för empirins komplexitet underlättas av en insamling av mindre datamängder som kvalitativt analyseras och presenteras med djupgående beskrivningar. Genom en sådan närläsning och kontextorienterad förhållning kan vi förstå innehållet utifrån en bredare bemärkelse. Med inspiration av netnografi tillämpar vi för vår studie en kvalitativ textanalys för att analysera de 53 videorna (Kozinets 2015, 5). Vi gör en textanalys utifrån två aspekter då en analys bestående av flera kontextualiserande lager ger oss verktyg för att bättre förstå #5to9routine i vår digitala samtid. I den första nivån analyserar vi det innehåll som användarna framställer i videorna. Detta innehåll består som nämnt ovan vad användarna visar att de gör i klippen, den beskrivande texten i klippen, voiceover från användarna samt captions till videorna. I den andra nivån analyserar vi genom Tiktok hur användarna praktiserar delningen av innehållet på sociala medier.

Citaten som används i analysen representerar dels den övergripande tematiken i empirin och dels särskilda eller avvikande detaljer. Genom att ta hänsyn till sammanhang och spänningsförhållanden i det empiriska materialet möjliggörs mer komplexa beskrivningar, tolkningar och diskussioner (Berg 2015, 80). Det inhämtade materialet behövde förvisso uppfylla särskilda krav för relevans i vår studie men i likhet med Bergs (2015) beskrivning har vi tagit hänsyn till varierande innehåll som tillämpats med mål om att fånga ett så nyanserat underlag som möjligt. Sammanfattningsvis har vi rört oss från en makro till en mikro nivå både i det metodiska och analytiska tillvägagångssättet.

I syfte att nå ett fylligare och mer varierat material har vi tillämpat en kombination av flera insamlingsmetoder (Cocq och Liliequist 2021, 32). Utöver att samla in det material som vi

⁶ En caption är videons tillhörande rubrik, som ett beskrivande textuellt komplement till videon.

⁷ En ljudslinga där skaparen av innehållet berättar om den aktivitet som utförs i videon.

har observerat utifrån de 53 Tiktok-videorna, valde vi även att skicka ett frågebatteri (se bilaga 1) till skaparna bakom dessa videor. De kontaktades genom direktmeddelande på Instagram, eftersom många av användarna inte var möjliga att nå via Tiktok. Frågorna utformades i syfte att vinna information om varför de delade videorna, samt vilken betydelse de ansåg att delningen hade. Detta försök genererade endast svar från tre användare. Dessa tre svar är därför att betrakta som ett komplement för ökad förståelse, snarare än som grundläggande för uppsatsen. Däremot är det viktigt att vara närvarande i de situationer man studerar i så stor utsträckning som möjligt (Cocq och Liliequist 2021, 36), vilket motiverar varför vi ändå betraktar dessa svar som värdefulla. De kan bidra med ökad förståelse för användarnas framställning av #5to9routine samt deras användning av Tiktok; som Cocq och Liliequist skriver (2021, 33) blir det ett sätt att kontextualisera det materialet.

Tiktok är en tacksam plattform att studera i det avseende att dess material till stora delar är offentligt. Det innebär emellertid att den information som finns tillgänglig är öppen för allmänheten och man undviker på så vis eventuella grindvakter som undanhåller särskilda forum för andra än särskilt utvalda (Berg 2015, 91). Därtill har vi med avsikt att förhålla oss etiskt till skaparna bakom materialet fingerat användarnamnen och skärmavbilder från videorna har ersatts med handritade skisser.

5. ”Early bird gets the worm”

Att återge visuellt material i text kan ha sina svårigheter. För att förtydliga den inhämtade empirin från #5to9routine presenterar vi inledningsvis två skisser (se bilaga 2) karaktäristiska för trenden i stort. Detta för att redovisa hur en ”typisk” rutin kan se ut, rent grafiskt. Tillsammans med deskriptiva redogörelser för materialet avser vi att skapa en förståelse för det inhämtade material som ligger till grund för vår analys. I avsnittet därefter följer uppsatsens analys, vilken är uppdelad i två huvuddelar utifrån studiens två frågeställningar. Analysens första del ämnar analysera videornas innehåll, där vi i tre underkategorier försöker förstå videornas innehåll utifrån tidens betydelse, rutinernas betydelse och slutligen aktiviteternas betydelse. Analysens andra del ämnar analysera Tiktok som mediepraktik och vilken betydelse delningen har för människans representation av sig själv och hur det påverkar fritidens gestaltning.

5.1 #5to9routine

I syfte att skapa en nyanserad förståelse för #5to9 routine och dess grafiska utformning har skisserna (se bilaga 2) utformats med en vision om att vara representativa för det material vi har inhämtat, och de kan därför förväntas illustrera “typiska” videor under hashtaggen. Somliga videor uppvisar morgonens rutin, medan andra tar fasta på kvällstypiska aktiviteter. Generellt sett uppvisar användarna vardagliga sysslor som tandborstning, träning, matlagning och meditation, men även andra avsides hobbyprojekt. Den visuella framställningen karaktäriseras av en rad snabba klipp, tillsammans med utskrivna och ofta exakta klockslag. Därtill anges ofta en tillhörande skriftlig beskrivning av den aktivitet som utförs i videon. Utöver visuella och textuella drag innefattar videorna även ljud, ofta i form av en voiceover eller musiksnutt. Utöver dessa typiska egenskaper har vi identifierat en övergripande tematik för samtliga videor: ordning och struktur. Dessa teman begränsas inte enbart till den visuella framställningen, utan präglar likaså den mediepraktik som Tiktok möjliggör.

Tidens betydelse

En grundläggande förståelse för hur användarna betraktar fritiden som begrepp och dess innehåll erhålls genom de svar som frågebatteriet genererade. I likhet med vad som tidigare nämnts är #5to9routine att betrakta som en blinkning till den gängse föreställning om arbetsdagen som förlagd mellan nio till fem. Den övriga, oavlönade tiden blir därmed ledig fritid. Svaren från frågebatteriet vittnar dock om en annan uppfattning. Nedan följer tre svar från några av användarna:

[Svar på frågebatteri]: I wouldn't necessarily consider my 5 to 9 spare time but I would say it's more of my “me time” to get me prepped for the rest of the day. My evenings and weekends are my spare time. (@angelinabronson)

[Svar på frågebatteri]: What I do during my 5 to 9 is an important and vital part of my day that I try not to compromise. Evenings + weekends would be considered my spare time. (@girlfromtexas)

[Svar på frågebatteri]: I don't consider it my spare time because I'm still actively working. Times where I'm not doing anything, right before bed or tv-time, is what I consider spare time. (@stayathomemommy)

Samtliga svar visar att vad som i #5to9routine framställs som fritid, inte automatiskt betraktas som just ledig tid av användarna själva. En av användarna menar att hon fortfarande “aktivt arbetar” under dagens oavlönade timmar, och två av de andra användarna anger i synnerhet kvällar och helger, tid där inga rutinartade sysslor utförs, som den verkligt fria tiden. Dessa resonemang indikerar att vad som i teorin betraktas som fritid inte nödvändigtvis är detsamma som ledig tid. Fritiden må bestå av *oavlönat* arbete, men är inte nödvändigtvis fri från hushållsarbete eller andra måsten. Wajcman (2015) menar att fritid i det senmoderna samhället kännetecknas av att det är tid som individen själv styr över (2015, 79-80). Vi applicerar perspektivet på användarnas beskrivning av sin fritid. Det är först när de vilar från att utföra en aktivitet och vara direkt verksamma som tiden av de själva betraktas som “fri”, i samma bemärkelse som den Wajcman (2015) beskriver. Gregg (2018) redogör för hur traditionella könsroller tillskriver kvinnan ansvar för hemmet, trots att hon numera arbetar avlönat utanför hemmet i större utsträckning än tidigare. Detta präglar det ansvar och den plikt som kvinnan upplever för hem och familj (Gregg 2018, 71; Wajcman 2015, 118). Med hjälp av dessa perspektiv blir det möjligt att förstå den övergripande tematik av plikt och ansvar som vi identifierar utifrån vårt insamlade material, men också varför majoriteten av användarna i videorna under #5to9routine är kvinnor.

Kritiska perspektiv kring könsroller och genus är en förutsättning för att förstå de strategier som användarna tillämpar för att organisera sin fritid. Detta i likhet med hur Wajcman (2015, 5) menar att de traditionella könsstrukturerna än idag påverkar hur människor utformar sin tid. I det senmoderna samhället, där kvinnor förväntas både förvärvsarbete och sköta hemmet, kan vi i videorna identifiera hur användarna tvingas finna strategier för att hinna med jobb, hem och fritid. Wajcman (2015) beskriver *temporär densitet*⁸ som en komprimering av tiden, där utförandet av flera aktiviteter under en begränsad tid bidrar till att utförandet upplevs intensifierat (Wajcman 2015, 78). Begreppet hjälper oss att urskilja och förstå strategierna och varför de tillämpas. I följande citat ger en användare tips på hur man kan effektivisera sin tid:

⁸ Direktöversättning av engelskans “temporal density”.

[Voiceover]: My number one tip for keeping your home clean is use those little waiting times that you have, for example when something is in the microwave or like meanwhile my pancake is cooking to some sort of cleaning task. For me this morning I was emptying the dishwasher, loading it with a few dirty dishes. (@imkatmay)

Istället för att tidsmässiga luckor, som när maten värms i mikrovågsugnen, betraktas som naturliga pauser används de strategiskt för att utföra en annan syssla. På så sätt kan fler aktiviteter hinna utföras under samma dag, vilket gör användaren effektiv. En annan användare redogör i flera videor för en liknande strategi:

[Voiceover]: Whilst I'm having my breakfast I often read a book that really inspires me. [...] I then walk to work with a podcast.

[Voiceover]: [...] I then did my makeup whilst listening to a podcast whilst making breakfast. [Voiceover i annan video]: I then put on a podcast whilst I make my breakfast. (@sandra_stevens)

Genom att utföra flera aktiviteter parallellt under en begränsad period, även kallat *multitasking*, utnyttjar användaren tiden maximalt. Sträckan för att ta sig till jobbet fungerar både som motion och intellektuell stimulans, vilket gör att användaren kan investera den vunna tiden i nya aktiviteter. De naturliga pauser som uppstår i vardagen används till att utföra en ny aktivitet. På detta sätt hinna individen genom multitasking göra så mycket som möjligt. Både Gregg (2018) och Wajcman (2015) framhåller hur dessa strategier tillämpas i arbetsrelaterade sammanhang i syfte att hinna producera så mycket som möjligt (Gregg 2018, 7; Wajcman 2015, 104-109.). Liknande tendenser identifieras istället i den fritid som uppvisas i videorna under #5to9routine. Användarna tillämpar metoder för att intensifiera fritidens utföranden och på så vis öka produktiviteten. Tidigare studier pekar på multitasking som en effektiv strategi för att underlätta balansen mellan arbete och fritid, vilket i sin tur har positiva effekter på individens uppskattade livstillfredsställelse (Xu, Kee & Mao 2021, 419). Utifrån frågan om hur fritiden relaterar till arbetet svarar en av användarna: [Svar på frågebatteriet]: *“Overall, it puts me in a better*

headspace to get more done during the work day.” (@wendyyy87). Den tidigare forskningen hjälper oss att förstå användarens behov av produktivitet, där balans mellan arbete och fritid bidrar till positiva effekter för välbefinnandet. På så sätt kan vi förstå varför strategier som multitasking, trots att de kan generera känslor av intensitet och stress, tillämpas i videorna. Utifrån ovan resonemang kan produktivitet och effektivitet förstås som det optimala och eftersträvnsvärda idealet för att hinna med så mycket som möjligt.

I flera videor förekommer uttalanden om improduktivitet som relaterat till lathet och ohälsa. En användare skriver till sin caption [Caption]: *“This is just the way some evenings goes”* och berättar i samma video:

[Voiceover]: I am about to share with you probably the most boring and unproductive evening of mine, but sometimes evenings are like this to be honest. (@hollyannalisa)

Användaren förknippar en improduktiv kväll med en tråkig kväll, vilket likt föregående citat kan förstås med hjälp av såväl tidigare forskning (Xu, Kee & Mao 2021, 419) som den intensifierade effekt som Wajcman (2015) resonerar kring (Wajcman 2015, 78; 104-106). Om att utträta flera aktiviteter och vara produktiv innebär en känsla av intensitet, är det möjligt att tänka sig att improduktivitet bidrar till motsatt upplevelse. Andra användare uppvisar liknande tendenser: [Captions]: *“Am I really that lazy and unproductive?”* (@johnsonandme) och *“And I just didn't wanna cook. I'll be honest, I was lazy”* (@torontoliving). Improduktivitet beskrivs här i anknytning till negativa ordalag. Användarna delger därtill sin improduktivitet som en slags bekännelse, som att improduktivitet kräver ett erkännande för att vara legitimt. Även här kan såväl Greggs (2018) som Wajcmans (2015) teoribildning om könsstrukturer tillämpas för att förstå hur plikt-känsla och ansvar präglar kvinnor i det senmoderna samhället (Gregg 2018, 71; Wajcman 2015, 118).

Användarnas strävan efter produktivitet kan även förstås utifrån Foucaults (1975) historiska resonemang om den högaktade tiden. Foucault beskriver 1600-talets övertygelse om att slösa tid, det vill säga att inte utnyttja den till fullo, är oanständigt och omoraliskt (Foucault 1975, 197). Vi använder i denna bemärkelse perspektivet för att peka på tidens fortsatta betydelse. För användarna får tiden inte förspillas, utan måste nyttjas och praktiseras till fullo. När den inte behandlas med denna aktsamhet uppfattar användaren sig själv som otillräcklig.

Wajcman (2015, 39) hänvisar till liknande känslor som ett symptom på en västerländsk, samhällelig internalisering av koordinering i syfte att nå effektivitet. Användarna i citaten framhåller hur de inte lyckas möta dessa tidsmässiga förväntningar. Det tycks framkomma som en utmaning att utnyttja tiden maximalt och organisera sina aktiviteter rätt för att klara av att vara effektiv och produktiv. För att lyckas med detta uppvisar flera användare att de behöver vakna tidigare på morgonen:

[Voiceover]: Getting up early has truly changed my perspective on time! Waking up early allows me to do so muchhh! (@cathrine_mellow)

Användaren berättar hur hon betraktar tiden på ett nytt sätt efter att ha stigit upp tidigt på morgonen, eftersom hon då hinner göra mer än tidigare. Tiden anses således mer tillgänglig än tidigare; den kan brukas på ett mer effektivt sätt och dess egenskaper omformuleras. För användaren innebär detta att tidens villkor omformuleras, då den tidiga morgonen innebär att dagen rymmer mer än tidigare. Även Ehn och Löfgren (2001, 122) resonerar liknande när de hänvisar till hur samhällets allmänna acceleration framkallar en känsla av att tiden ändrar karaktär. Genom Wajcmans (2015, 11-16) beskrivning av hur tiden upplevs som intensifierad blir det även möjligt att förstå den tidiga morgonen som ett tillvägagångssätt för individen i syfte att motverka tidens otillräcklighet. Användaren utmanar på så vis den etablerade idén om vad tiden rymmer och kan därmed utnyttja den på ett innovativt sätt. När tiden betraktas som ett verktyg får den också nya förutsättningar.

I flera olika videor förekommer likartade uttalanden: [Voiceovers]: *“I’m just planning my day ahead”* (@annajohnson), *“Then I will just go to planning my day”* (@romachcathrine), [Caption]: *“I’m going to be showing you all my meal prep [...] Meal prep need to make a comeback especially if I plan to stay on track”*. Planering och förberedelse är återkommande teman under #5to9routine. Behovet av struktur, ordning och förberedelse är gemensamt för de flesta användare, där de på olika sätt planerar och strukturerar sin lediga tid. Gregg (2018) konstaterar att självhjälpsgenren⁹ agerar och livnär sig på den etablerade föreställningen om människan som oorganiserad, ostrukturerad och stökig (Gregg 2018, 55). Denna reflektion kan

⁹ Genren för “self-help” består bland annat av litteratur och digitala appar, vilka vilar på premissen om att individen kan hjälpa sig själv genom olika metoder och strategier.

bistå förståelse för hur användarna på detta sätt agerar på myten om sig själva, som ostrukturerade och distra. Användarnas fixering vid struktur, talande för #5to9routine i stort, framstår inte som lika främmande med hjälp av Greggs (2018) perspektiv. På samma sätt som Gregg (2018) menar att denna “planeringens pedagogik” lärs ut och upprätthålls genom självhjälpsgenren i relation till arbetsproduktiviteten, upprätthålls myten om individen som i behov av externa strategier genom #5to9routine, men tillämpas istället på fritidens sfär.

Att agera på myten om sig själv speglar också en förväntan om att individen själv är ansvarig för sin produktivitet. En användare uttrycker i sin video: “[Voiceover]: [...]. *And pray that we didn't log into any nonsens today*”. Ett annat citat (som vi senare återkommer till i ett annat sammanhang) är av liknande slag:

[Voiceover]: Now I come from a place of I want to better myself or seeing where I want to be in life and it's like, that's what I'm going for, and I will not stop 'till I get that junk. [...].

Användarna resonerar kring produktivitet som ett ansvar som vilar på de själva. Produktivitet är en förmåga de ständigt måste praktisera, och lyckas de inte kan de inte beskylla någon annan än sig själva. Är användaren produktiv är det hennes egen förtjänst, är hon improduktiv är det hennes eget fel. Denna kompetens kan tränas upp och måste därmed också upprätthållas genom det individuella ansvaret. Gregg (2018), som har liknande tankegångar, härleder detta till arbetslivets prekära villkor, där individen tvingas ansvara för sin egen framgång (2018, 55; 94). Denna förflyttning, även att betrakta som en utlokalisering av ansvar, är således möjlig att identifiera även i videor under #5to9routine.

Eftersom användaren ansvarar för sin egen framgång måste hon också kunna utveckla den. Genom utvärdering kan användarna upptäcka sina brister och på så vis revidera och förbättra sin självförmåga. [Caption]: “*Then since it's monday I sat down and tracked my expenses from the week prior*” (@notyouraveragelady). Trots att Gregg (2018) använder arbetet som område för analys är hennes perspektiv på det individualiserade ansvaret (2018, 56) fruktbart för att förstå hur utvärdering är ett betydelsefullt element i den fritid som användarna uppvisar under #5to9routine. Genom utvärdering kan användaren upptäcka ineffektiviteter och

på så vis eliminera det som inte gynnar deras framgång, i linje med det ansvar som vi diskuterade. I följande citat visar en annan användare samma benägenhet:

[Caption]: My 5-9 before my 9-5!! Monday mornings are super important for me to start the week off on the right foot & because i make sure to set aside some time to track my weekly expenses/fill out my planner for the week (@savewithsarah)

På detta sätt kan också användaren utvärdera sin prestation. Genom Foucaults (1975, 235) beskrivning av "examen" som en rad utvärderande åtgärder i syfte att upprätta disciplin, kan vi skapa förståelse för hur utvärdering även kan tjäna självövervakande. Citatet går således att tolka som en metod för utvärdering, där examineringen gör att individen ständigt har möjlighet att förbättra sig själv. Det blir ett sätt för användaren att följa med denna strida ström av effektivitet som verkar färga inte bara arbetet, utan även fritiden. I detta sammanhang tjänar även "to-do-lists", ett återkommande inslag i videorna under #5to9routine, en viktig poäng. En användare berättar om vikten av sin lista: [Voiceover]: "*Then I make my to-do list, I'm really strict about this*" (@jasminewoods). Genom Foucaults (1975) teoribildning kan vi förstå även detta som en självövervakande och disciplinerande åtgärd. Listorna gör det möjligt för användaren att upptäcka eventuella störningsmoment som riskerar att förhindra effektiviteten och försämra produktiviteten.

Rutinernas betydelse

Användarna eftersträvar disciplin i syfte att effektivisera sin tid, då självkontroll blir en förutsättning för att kunna utöva produktivitet. Ett annat element som vi identifierar under #5to9routine är den rutin som användarna tillämpar. Att vara konsekvent och handla upprepat framställs som essentiellt för användarnas välmående.

[Voiceover]: 8.45 breakfast that's high in protein to set my body up for a day of stable blood sugar, helping focus and sustain energy. (@ilysb)

Hälsa och välmående beskrivs i flera videor som ett resultat av konsekvent disciplinering. Genom att vara disciplinerad och behärska den egna kroppen upplever användarna sig själva som

mer hälsosamma och välmående. Kroppen blir både en måttstock för hur disciplinerad man är, men fungerar också som ett verktyg för att vara så produktiv som möjligt. Strategiskt disciplinerade val i form av mat och träning säkerställer en foglig kropp som i sin tur bidrar till att användaren kan agera mer produktiv. Blodsockernivån kan säkras genom särskild mat och garanterar på så sätt fokus och energi genom hela dagen. Användaren eliminerar det som potentiellt hotar produktiviteten. Genom Foucaults (1975) exempel på hur en väl kontrollerad kropp är frambringar effektivitet (Foucault 1975, 194) är det möjligt att förstå hur användare i videorna tillämpar kroppen som verktyg i syfte att nå disciplin.

Denna disciplinering är vidare att tolka som en förutsättning för att användaren ska kunna etablera en rutin, eftersom rutiner kräver konsekvent handlande. Men rutiner framhävs även som ett viktigt element för att användaren ska må bra.

[Caption]: My 5am-9am morning routine before my 9am-5pm work from home job  morning structure and self-discipline has been the one of the biggest part of my daily joy ☺. (@naomi.swanson)

[Voiceover]: My 5am to 9am routine! Feels so good to be back! [...] But when my morning starts like this I know I'm going to have a good day. Healthy morning routines are something I have been working in for a few years now, it takes a lot of dedication but it is so worth it! I feel healthier and happier. (@emelielouis)

Ett ytterligare exempel som indikerar känslan av välbehag som rutiner inger: [Caption]: “*5am morning routine before my 9-5! Officially back in my routine and it feels so good*”. Citatet belyser att individen upplever en känsla av kontroll, vilket tillhandahåller henne rytm och harmoni. Utifrån Sennetts historiska överblick (1998, 101) kan vi förstå hur den linjära uppdelningen av tiden är betydelsefull även för användarna under #5to9routine. Sennett (1998, 43) menar att människors behov av rutiner beror på det skydd som de utgör för individen. Genom att bryta ner arbetet i rutiner kan människan lättare organisera sin tid. Till skillnad från det moderna samhällets argument om flexibilitetens många styrkor, får istället disciplinen och rutiner en central betydelse för användarens välmående. Rutinerna upplevs mer som något positivt och frigörande än något som begränsar individen.

Detta perspektiv bistår oss med förståelse för hur användarna uttrycker att rutiner, trots att de är svåra att etablera, är grundläggande för att de ska uppleva välbefinnande och må bra. Trots att hashtaggen avser fritiden tenderar följaktligen användarna att hålla sig inom givna ramar. Vi återknyter till den tidigare forskning som har undersökt arbetets utformning, för att påminna om hur även det flexibla distansarbetet tenderar att organiseras enligt ett sedvanligt arbetsschema (Birchmeier et al. 2020, 256). Detta hjälper oss att förstå varför den uppvisade fritiden under #5to9routine, trots dess arbetsbefriade karaktär, ändå präglas av givna ramar. Användarna tenderar således att applicera samma principer som tillämpas på arbetet för att organisera sin fritid, mot bakgrund att det får dem att må bra. Användarna poängterar hur rutinerna får de att känna sig hälsosamma och hur de på så sätt upplever välbefinnande. Att bemästra rutiner kräver emellertid, som tidigare nämnt disciplin, men även konsekvent arbete. Vi påminner även om Greggs (2018) idé om produktivitet som en praktik som ständigt måste övas (2018, 55; 94), och är alltså inte något användarna bara "har". Citaten vittnar om hur produktivitet är något som kräver arbete och dedikation, men också gynnar användarnas välmående. Upplevda känslor av kontroll uppstår nämligen när rutiner får utövas. Kontroll får i sin tur användarna att må bättre:

[Voiceover]: So guys, I've literally been consistent with my training and nutrition for the past four weeks and I honestly feel so so much better about myself. Getting up early and being prepped and just being kind of like more and more in control of my life just makes me feel so much better. (@alyssa_candice)

En annan video beskrivs som följer: [Caption]: "*A quiet mid-week workday doing the healthy habits that make me feel my best* 🍷" (@kimfromnapa). Det finns alltså flera exempel där användarna delger hur rutiner får dem att må bra. Bristen på kontroll i det accelererande samhället hjälper oss att förstå varför kontroll bidrar till användarnas välmående. Som tidigare nämnt utgår såväl Wajcman (2015, 164-165) som Gregg (2018, 3-4) från individens kontrollförlust i sina teorier och de blir särskilt applicerbara här. Disciplin och kontroll är värdefulla tillgångar i en värld som präglas av osäkerhet. Användarna upplever således harmoni av att känna att hon har kontroll över sitt liv, genom att följa sina rutiner. Sennett (1998, 33-34) spårar rutinernas betydelse för individen tillbaka till industrialismen och menar att den tidens

arbetsmässiga rutiner präglade människans behov av kontinuitet och repetition. Vi använder detta perspektiv för att urskilja ett liknande behov av kontroll i användarnas videor.

Sennett (1998, 98) menar att arbetsmoralens karaktär vilar på självdisciplinerad användning av tiden och värdet av försenad tillfredsställelse. Användaren ser inte alltid resultatet direkt när hon utför en handling utan det kommer vid ett senare skede. Hälsosamma vanor ger resultat på längre sikt likaså ger förberedelser av olika slag en försenad tillfredsställelse. I följande citat beskriver en annan användare att hon är stolt över att hon lyckades hålla sig till det hon bestämt sig för: [Voiceover]: *“I went on to the grocery store and bought exactly three things and I stepped to that – proud of me!”* (@movewithmia) Att hålla sig till det man bestämt att man ska, kan tänkas fungera som en försenad tillfredsställelse då det är motiverande för framtiden. På så sätt kan användaren fortsätta med samma beteende under längre tid och vara dedikerad till sina åtaganden. Detta kan jämföras med vad Sennett menar karaktäriserar rutin: det är inget som individen underkastar sig, utan snarare en sedan länge tilltagen metod för att förhöja arbetsmoral och självkontroll inom arbetslivet (Sennett 1998, 99). Det vittnar om arbetsmoralens betydelse i termer av självkontroll, vilket fortfarande genomsyrar människors uppfattning som något eftersträvansvärt. Rutiner är således ett utövande med en djupare kulturell betydelse för människans välbefinnande och skvallrar också om hur idealet om arbetsmoralen lever kvar. På så sätt blir #5to9routine ett sätt att kontrollera självdisciplinen.

I likhet med det senmoderna samhället som Sennett och Wajcman beskriver, saknas det traditionellt institutionaliserade rutiner, vilka var desto mer etablerade i industrisamhället (Sennett 2006, 32-33.; Wajcman 2015, 75). Av den anledningen kräver post-industriella samhället mer hängivenhet och eget beslutsfattande av den enskilda individen, vad gäller rutinisering. På så sätt får strategierna för att hantera sin tid desto större betydelse. Kontrollen som användaren har över sin tid blir på så sätt också en frihet, vilket i sin tur ökar välbefinnandet (Birchmeier et al. 2020, 248). Rutiner blir en strategi för att nå produktivitet och erhålla en känsla av kontroll i alla delar av livet, men rutinernas ramar är också vad som får användaren att skapa mening av sin tid. Sennett menar att det är just rutinens repetition som inger stabilitet, och därmed också harmoni för individen (Sennett 1998, 44-45). I följande citat delger en användare tankar av detta slag:

[Voiceover]: Being routinised creates the sense of stability in my life. [...] Now I come from a place of I want to better myself or seeing where I want to be in life and it's like, that's what I'm going for, and I will not stop 'till I get that junk. [...] Moral of the story is one: my focus, discipline and routine is a result of my childhood trauma giving me that sense of stability in my life. [...] And two: because I got faith in the life that God has promised me, I gotta get up and put that work in. Like, I can't just be waking up and just be cute. [...] If I'm not doing my part, which is putting in the work. (@johnsonalexandra)

Användaren förklarar hur rutin skapar förutsättningar för henne att nå dit hon önskar. För detta krävs att hon behåller fokus, disciplin och sin rutin, vilket också ger henne en känsla av stabilitet. Hennes föreställningar kan även jämföras med det begrepp Gregg (2018) benämner som *vertical tension* för att beskriva den idé om att individen alltid kan förbättra sig själv i sitt arbete (2018, 14; 76). Som användaren själv beskriver är det dedikation och beslutsamhet som är de nycklar som krävs för att nå den maximala versionen. På detta sätt är det möjligt att betrakta produktivitet som ett ideal, dit användaren ska sträva. Genom att vara disciplinerad och hålla sig till sin rutin kan användaren med en liknande normaliserad process på fritiden sträva mot en bättre version av sig själv. Hon noterar att hon inte kan vakna och vara söt utan ansträngning utan hon måste lägga in arbetet för det. På samma sätt måste hon vara disciplinerad och anstränga sig för att nå förbättring i livets alla delar. Som svar på frågebatteriet säger hon: *“Routine keeps me sane, take away my routine.. take away my discipline.”* (@johnsonalexandra) Rutiner används som ett upprätthållande verktyg för att hantera tiden produktivt och för att fortsätta vara disciplinerad. Användaren upplever trygghet genom rutinen eftersom det ger henne en känsla av att hon har kontroll över sig själv och sitt liv.

Liknande uttrycks i ett annat exempel: [Caption]: *“Chit Chat 5 to 9: Being routined definitely is a safe place for me, it legit keeps me sane if we're being honest”*. Rutinerna upplevs som något frigörande snarare än begränsande, eftersom de håller användaren på banan. Återigen är det Sennetts resonemang om hur rutiners upprepning etablerar stabilitet (Sennett 1998, 98-99) som gör det möjligt att förstå hur individen kan uppleva de ramar som rutinerna utgör som förutsättningar för välmående. I en annan video uppvisar en användare sin första kvällsrutin efter en förödande naturkatastrof: [Caption]: *“The real heroes are those who rebuild their lives using*

adversity as a stepping stone to greatness in the midst of the chaos life has thrown at them."(@lauraramirezvlogs) För användaren här behövs rutiner för att känna stabilitet och att hon återigen lever ett normalt liv. Sennett (1998, 44-45) menar, som tidigare nämnt, att rutiner har en lugnande effekt på individens karaktär, eftersom det är genom rutinernas ramar som människan skapar mening av sin existens på sitt arbete. Genom hans tankegångar kan vi identifiera hur stabiliteten i fritidens rutiner föder rytm, vilken gör det möjligt för användaren att förbättras ytterligare. Användarnas behov av rutinisering på fritiden kan således förstås utifrån den grundläggande betydelse som rutin har för arbetsrelaterade sammanhang. Citaten vittnar om en dragning till disciplin, ordning och struktur, vilket blir relevant i ett samhälle där arbetet präglas av osäkra förhållanden. Om arbetets organisering färgas av detta, är det inte svårt att förstå hur det får konsekvenser även för individens fritid.

Aktiviteternas betydelse

Betydelsen av människors rutin och de aktiviteter människor utför i vardagen kan även jämföras med den rituella betydelsen av de handlingsmönster som har mer vardaglig och rutinmässig karaktär (Ehn och Löfgren 2001, 110-111). Vidare kan alldagliga mönster ha en djupare innebörd och förstås genom symboler med kulturell betydelse. I följande citat beskriver en användare de små vardagliga handlingarna som uppmärksammats i flera av Tiktok-videorna:

[Voiceover]: So every evening is different, but this particular evening I wanted to give my desk a nice whip down and close that office door. 'Cause I do work from home, just so that my office space is nice and clear, fresh and ready for the next day.
(@fellowcassandra)

Flera aspekter av det som exemplet beskriver ovan, som att stänga dörren och att ha ett rent skrivbord innan arbetsdagen börjar, kan enligt Ehn och Löfgren (2001) vara aktiviteter med större kulturell betydelse. Aktiviteterna kan förstås som små övergångar och kan ha betydelsen i form av gränsdragningar. Gränsdragningarna kan vara av praktisk och rumslig karaktär men även mindre påtagliga som känslor. I båda fall sker de per automatik. Av denna anledning är de så pass internaliserade i människans kultur att de utgör kulturella signalsystem för individen, vilket påverkar hur människan tänker och agerar i de mest vardagliga aspekterna av livet (Ehn och

Löfgren 2001, 56). Att stänga dörren till hemmakontoret som individen beskriver i ovan citat är på så sätt möjlig att förstå som en naturlig gränsdragning mellan arbete och fritid. Den djupare innebörden av att separera arbetet och fritiden påverkar de handlingsmönster individen utför i sin dagliga rutin. Gränsdragningarna tycks ha särskild signifikans för individerna då de förekommer på flera olika sätt. I följande exempel stänger en användare ner sin datorskärm och säger:

[Voiceover]: *“This is me putting away my work stuff. Goodbye work, see you tomorrow!”*

(@anniedeux) Gränsdragningen här framträder genom att användarna markerar öppning och stängning av arbetsdatorn som en slags början och slut av arbetstiden. Denna handling menar Sennett (1998) är den viktigaste uppdelningen av modernt arbete (Sennett 1998, 36) då arbete hemifrån tenderar att leda till att individer arbetar för mycket (Kazekami 2020, 12). Flera studier har rapporterat att framförallt kvinnor har svårigheter att separera arbete och privatliv eftersom de känner att de bär största ansvaret för barn och hem (Long och Wilholit 2018, 370). I enlighet med Sennett (1998) och genusforskningen inom work life balance är det möjligt att förstå varför användarna framställer sina gränsdragningar mellan arbete och fritid särskilt påtagligt. Trots att dessa små vardagliga handlingsmönster förekommer naturligt i användarnas video har de en större betydelse och är viktiga element för rutinerna.

Gränsdragnings aktiviteterna kan även förstås som klassifikationssystem för att skapa mening för individen. Att var sak ska ha sin plats ligger i föreställningen i det kulturella ordnandet av världen (Ehn och Löfgren 2001, 57). Fler exempel på sådana gränsdragningar illustreras i #5to9routine genom att individerna bäddar sängen och städar skrivbordet för att markera arbetsdagens början: [Voiceovers]: *“Next I got myself ready for the work day by making my bed.”* (@nineoutoften) och *“I do make sure I make it every morning before I start work.”* (@ninja_warriorista) samt *“Even realized my desk was disgusting so cleaned that off. And then it was time to work.”* (@cathrineanderson) Att arbeta hemifrån kräver reglering i form av en början och ett slut av arbetsdagen samt en separat plats för arbetet för att undvika att bli distraherad (Birchmeier et al. 2020, 254). Den bäddade sängen och rena skrivbordet skapar en känsla av ordning som medför att arbetet kan påbörjas. Birchmeier et al. (2020, 261) menar att det är viktigt att ha en plats separat för arbetet om det utförs hemifrån, likt så som det är på det traditionella kontoret, för att upprätthålla välmåendet på längre sikt.

I flera videor framställer användarna hur viktigt det är att de gör saker som får dem att må bra. Varje aktivitet utförs i syfte för att kommande aktivitet ska bli så bra som möjligt och

generera välmående. I flertalet videor ses användarna tända ett ljus för att markera antingen morgonens eller kvällens början eller början på en aktivitet som ämnar till personlig utveckling som att läsa: [Voiceovers]: “*Then I sat down, of course I light my candle out and did my morning pages.*” (@eatingatnoon) och “*And reading something for at least 20 minutes.*” (@louise_gluck) På liknande sätt förekommer det tända ljuset dagligen och helt naturligt som en övergång mellan de olika aktiviteterna i #5to9routine. Genom de olika gränsdragningarna mellan arbete och fritid samt morgon och kväll skapar individerna i #5to9routine inte bara ordning omkring sig innan arbetsdagens början eller slut utan även en plats som är tydligt organiserad och separerad efter behovet av den traditionella arbetsplatsen och tiden för sig själv. På så sätt kan det skapa svårigheter för människan att organisera sin tid och sitt liv om arbetet och hemmet inte är tydligt uppdelade. Fritidens utformning påverkas av det förhållningssätt individen har till sitt arbete.

Nyckelsymboler

Ett annat perspektiv på de all dagliga aktiviteterna i hemmet är att de även kan ge uttryck för kulturella handlingar som omfattas av värderingar och tankesätt som utgör centrala nyckelsymboler med särskild status. Detta har sin grund i aktiviteternas relaterbarhet till att många människor kan anknyta till dem i flera situationer och kan väcka starka känslor. Exempelvis förekommer sådana nyckelsymboler i generella föreställningar om nationell kultur, i det vi relaterar till det “typiskt svenska” eller det “särskilt amerikanska” (Ehn och Löfgren 2001, 21-23). Det ordnande hemmet är en av de teman som framställs märkbart och viktigt för individens rutin och välmående:

[Voiceovers]: And then I’m doing a quick clean up of the living room. You can see it wasn’t too messy, just wanted to make the couch, put away like Tim’s socks that were on the floor, the coffee table. That way it just was a little more peaceful for the rest of my routine. (@samanthaleandra)

Ovan exempel är ett typiskt citat som demonstrerar de vanligt förekommande klippen där kvinnorna visar att de städar hemma, ställer iordning soffan, tvättar rent köksbänken efter varje gång de smutsar ner, fyller diskmaskinen, tömmer diskmaskinen, slänger in smutsvätt i tvättmaskinen för att slutligen uppvisas ett rent och prydligt hem. Wajcman (2015, 81-82) hävdar

att dessa all dagliga hemmasysslor är ett evighetsarbete som till största del oproportionerligt faller på kvinnans ansvar trots att hon arbetar fulltid. Precis som användarna framställer handlingen av dessa aktiviteter i videorna ger de en upplevelse av att de alltid har något att göra. I detta avseende är strävan efter det ordnade och perfekta hemmet en central nyckelsymbol som typiskt markerar individens status till upptagenhet och produktivitet på fritiden, vilket Wajcman (2015) menar ger samma höga status som att vara upptagen på arbetet (Wajcman 2015, 73). Det finns inte bara en prestige i ett prydligt hem utan även att vara upptagen på sin fritid. Det är viktigt att inte undgå här att det är just kvinnor som framställer hemmasysslorna på detta sätt. Då det historiskt har varit kvinnans roll att ta hand om hemmet och tvätten skapas prestige i att den moderna kvinnan klarar av att utföra allt detta samtidigt som hon arbetar. I ett annat exempel visar en kvinna klipp när hon läser, lagar mat, städar köket, fyller diskmaskinen, duschar och tar hand om sin hy: [Caption]: “*My 5-9 after my 9-5 🧘 living the grandma lifestyle and i wouldn't want it any other way.*” (@hannah_) Här påpekar kvinnan att hon lever mormor-livsstilen. Det all dagliga hushållsarbetet upprätthåller föreställningen om könens olikheter (Ehn och Löfgren 2001, 19). Framställningen av användarnas ordnade och perfekta hem får ett större kulturellt sammanhang då kvinnorna befäster sin könstillhörighet utefter de aktiviteter hon gör på fritiden och upprätthåller det genom den prestige hon erkänner den ger henne. Ehn och Löfgren (2001, 26) menar att hemmet även kan symbolisera ett slutet rum med tydliga gränser mot yttvärlden där individen kan samla energi. Strävan efter att utforma sin fritid utefter produktivitet och effektivitet är ett övergripande tema i #5to9routine. Det finns på så sätt inte bara en prestige i att ha ett ordnat och rent hem utan det kan även hjälpa individen att hämta kraft i sitt hem för att bli mer effektiva i andra delar av livet.

Ytterligare exempel på kulturella nyckelsymboler i #5to9routine inom ramarna för produktivitet och effektivitet är att dricka kaffe. Detta är även något många människor kan relatera till. I ett videoexempel följer vi en kvinna som är på väg till sitt kontor där hon arbetar. När hon anländer och kliver in och visar ett klipp på kontorets kaffemaskin säger hon: [Voiceover]: “*So first off it was time for a coffee I definitely needed it.*” (@hazelwoodx) I flera sekvenser efter visar hon klipp på sin kaffekopp på skrivbordet där hon jobbar. Hon behöver dricka kaffe för att bibehålla fokus genom hela dagen. Kaffets nyckelkaraktär här knyter an till individer med hög arbetsmoral och produktivitet då det ofta förekommer i relation till arbetet och att vara effektiv. I ett annat exempel följer vi en kvinna som arbetar hemifrån där hon har ett rum

hon kallar sitt kontor. Kvinnan säger: [Voiceover]: *“I head in to the office where I have my little coffee bar and brew my coffee for the day.”* (@imnorabaker) Kaffet oavsett om individerna arbetar på kontor utanför hemmet eller hemifrån är på så sätt associerat med arbetslivet. Kaffet skapar en symbolisk betydelse i dess tydliga relation till arbetslivet. Det illustrerar individens strävan efter produktivitet och effektivitet. Individens arbetsrelaterade karaktär flyter ännu en gång över på hur hon utformar sin tid före och efter arbetet. Kaffet gör individen mer skärpt, effektiv och produktiv. Likt kaffet i tränings-sammanhang ökar koffeinet prestationsförmågan:

[Voiceover]: I got up at 4.45 and the first thing I did was change into a cute matching workout set and you can not wake up this early without drinking some caffeine so I mix up some pre workout. (@veronica_may)

Kaffets effektivitet för att öka prestationen och att orka vara mer produktiv framhävs även särskilt från mamman som arbetar hemifrån. Följande är ett exempel när en kvinna visar sin morgon där hon ska lämna barnen på skolan för att sen komma hem och börja jobba:

[Voiceover]: Before I do anything else it's time to make my coffee. [...] Finally my coffee is ready and I am going to need it for the toughest part of my day. [...] I pull back into the house and it's already time for my second cup of coffee, this time we are going to make it ice. (@thismomdidit)

I en stor del av #5to9routine klippen visar individerna upp den köpta kaffekoppen, från framförallt Starbucks. I det tidigare exemplet ovan, där kvinnan som arbetar på kontor först tar en kaffekopp på jobbet, åker även ut till ett café efter lunch och köper en färdig kaffe. Denna visar hon upp och ställer på skrivbordet. I ett annat exempel följer vi en kvinna som varit hemma, druckit kaffe på morgonen och sedan åkt iväg för att träna pilates. När hon är klar säger hon: [Voiceover]: *“Then I go to Starbucks which I love to do afterwards.”* (@katie_carlisle) och visar stolt upp sin köpta kaffekopp. Wajcman (2015, 73) menar att individer med högre status konsumerar utifrån logiken om upptagenhet. Då de aktiviteter som konsumeras på fritiden både tar tid och pengar samt kräver en viss grad av planering och koordination skapas ett högre värde i att ha tid och pengar för det. Nyckelsymbolen i den köpta kaffekoppen uppvisar på så sätt status,

inte enbart utefter värderingen att det associerar till den produktiva arbetande individen, utan blir även ett uttryck för hög status i relation till konsumtionsvanor och upptagenhet.

Tiden framför spegeln

En annan återkommande sekvens i större mängden av videorna i #5to9routine var tiden framför spegeln som dessa kvinnor visade. Den vardagliga smink- och hudvårdsrutiner kan ha olika innebörd. Nedan beskriver en av tiktok-användarna sekvensen när hon står framför spegeln:

[Voiceover]: Then I had about ten minutes to get ready. Been trying to work in more makeup-free days. It's a fine balance when you work from home with everything put together to also not looking like a mess. (@cathrineanderson)

I citatet ger sminkningen dels ett uttryck för kvinnans strävan att behaga offentlighetens blick och att för sin egen skull vara sitt bästa genom sitt utseende (Ehn och Löfgren 2012, 40).

Följande exempel visar på samma tendens: [Voiceover]: *“Then I take ten minutes to myself to make sure I am looking my best for daycare drop off.”* (@thismomdidit) Ehn och Löfgren (2012) menar att kvinnan i denna alldagliga handling påminner sig själv om att hon är kvinna utefter föreställningen om att hemmet är som en scen där viktiga förberedelser inför den offentliga sfären utanför hemmet sker bakom kulisserna i badrummet. Kvinnan använder tiden framför spegeln som en strategi för att kontrollera sitt liv. På detta sätt blir aktiviteten en vital rutin som hon kan hålla sig till i många år. Samtidigt blir handlingen ett upprätthållande av kvinnans könstillhörighet. Att ta hand om sitt utseende visar kvinnan för både omvärlden och sig själv att hon är betydelsefull och omtyckt (Ehn och Löfgren 2012, 40-41). I följande citat framhäver användaren att hon gjort samma sminkrutin i flera år: [Voiceover]: *“I do the same make-up routine I've been doing for the past ten years and not gonna stop.”* (@alayna.cline) För denna användare upplevs sminkrutinen vara en viktig del i hennes liv och något hon ser till att ha tid för eftersom hon inte tänker sluta med det.

Tiden framför spegeln skiljer sig dock åt från person till person. Ehn och Löfgren (2012, 38-39) menar att smink- och hudvårdsrutinen baseras på en rad olika beslut som bla grundar sig i vart kvinnan ska, exempelvis om hon stannar hemma hela dagen eller bara behöver gå till affären och vem hon kommer att träffa under dagen (ibid.). Detta påverkar i sin tur hur snabbt och hur

mycket smink kvinnan använder. I följande exempel väljer en användare att bara sminka sig lite eftersom hon arbetar hemifrån och behöver bara visa sig på videomöte: [Voiceover]: *“Working from home today so my look just has to look descent on Zoom.”* (@cathrineanderson) Exemplena skildrar hur arbetet påverkar deras sätt att utforma sina rutiner på fritiden. Beroende på arbetets förhållanden avgör också individen hur hon ska visa sig för omvärlden.

Med utgångspunkt i förståelsen för smink- och hudvårdsrutinerna framför spegeln i badrummet är det även möjligt att förstå det frekventa uppvisandet av tandborstning som förekommer i #5to9routine. Förutom att tandborstningen anses vara dagens början och slut har den även en djupare kulturell betydelse. Vanan att borsta tänderna visar på att individen kan repetera en alldaglig handling över tid vilket ger individen en känsla av att ha kontroll och disciplin över sitt liv. Denna vardagliga rutin ger en viktig struktur i människors liv. Framförallt när ständiga förändringar i det moderna samhället ger upphov till minskad kontroll över individens statusförändringar kan vanor som att alltid borsta tänderna på morgonen och kvällen upprätthålla människans känsla av självkontroll (Ehn och Löfgren 2001, 111). Tiden framför spegeln kan på så sätt betraktas som de viktigaste tio minuterna på dagen för en del kvinnor, där de kan ägna sin tid åt sig själva och få utrymme att under speglingen av sig själv även reflektera över sitt liv (Ehn och Löfgren 2012, 42). Med andra ord kan det bli en efterlängtd stund för meditation och stillhet där handlingen närmast får en rituell betydelse.

Handlingens positiva innebörd kan även förstås av de tidigare resonemang av Wajcman (2015) om sann fritid i analysens början. I ovan nämnda rutiner där kvinnan sminkar sig, tar hand om sin hy, borstar sina tänderna, speglar sig, utför kvinnan en aktivitet åt gången som hon ägnar helt åt sig själv. Wajcman (2015, 66) menar att gruppen arbetande mammor upplever att de ständigt behöver multitaska för att de har för lite tid för sig själva. När kvinnorna då använder sin tid åt en endast en aktivitet som ovan exempel skildrar får den en essentiell betydelse för kvinnan. Trots att detta ser ut att vara tendensen för flera användare demonstreras även ett annat förhållningssätt i följande exempel: [Voiceover]: *“Okay I am all ready for work, I did my hair, brush my teeth and all that crap.”* (@taylamaybon_) De intensiva förberedelserna i badrummet kan för andra kvinnor upplevas som slöseri med tid och pengar eftersom de knappt hinner vakna innan jobbet börjar (Ehn och Löfgren 2012, 42). Strävan att behaga offentlighetens blick och att vara sitt bästa genom sitt utseende och därmed kontrollera sitt liv blir inte lika viktigt. Återigen noteras betydelsen hur individen organiserar sin tid i förhållande till sitt arbete. Den som har

bemästrat en rutin där alla aktiviteter hinner utföras innan arbetsdagens början eller kvällens slut har på så sätt full kontroll över sitt liv. Denna individ uppfyller idealet av att vara produktiv och effektiv samt behaga offentlighetens ögon. Tiden framför spegeln är offentlig då den görs i syftet att visa sin bästa sida och få andras uppmärksamhet (Ehn och Löfgren 2012, 44-45). Med andra ord är handlingen samtidigt utåtriktad men också inåtriktad då kvinnan får tid till självgranskning.

Sammanfattningsvis uppmärksammar samtliga exempel på alldagliga aktiviteter och handlingsmönster kulturella betydelser som skapas och omformas i relation till individernas arbete. Karaktären av det internaliserade arbetet speglas i hur individerna utformar sin tid utanför arbetet vilket påverkar vilken betydelse aktiviteterna och rutinerna har för individen.

5.2 Tiktok som praktik

Foucaults teorier kan även användas för att förstå Tiktok som självuppfyllande praktik. Denna praktik kan förklaras som den process vilken videoskapandet i sig blir. I videorna under #5to9routine är tidsangivelser ett återkommande visuellt inslag, vilket kan jämföras med det Foucault (1975) benämner som *det uttömmande utnyttjandet* av tiden, det vill säga den generella uppfattningen om att tid aldrig får spillas. Genom oavbruten kontroll kan man garantera att varje minut nyttjas (Foucault 1975, 197). Att kontrollera tiden fungerar således som kvalitetssäkring, där uppdelningen gör det möjligt att identifiera dess beståndsdelar. På detta sätt kan Tiktok förstås som ett tidshanteringsverktyg i sig. Tidsangivelserna blir en metod för individen att kontrollera tidens minsta beståndsdelar. För att tänja på Greggs (2018) teori om självhjälpande verktyg kan produktionen av videorna i synnerhet tänkas fylla en självhjälpande funktion. Genom att ange klockslag och beskriva den aktivitet som utförs kan handlingen med att skapa videor på Tiktok användas för att strukturera upp sina aktiviteter på ett sätt som liknar de digitala to-do-lists som Gregg (2018) ger exempel på och som användarna av Tiktok-videorna visar.

Tiktok som mediepraktik kan förstås på ytterligare ett sätt. Som svar på frågebatteriet nämnde en användare följande: [Svar på frågebatteri]: *I wanna show people that it can be done, you just have to be disciplined enough to get there and do it.* (@cathrine_mellow). Videon i sig kan här tänkas fungera i utvärderande syfte där individen får möjlighet att betrakta sig själv utifrån ett nytt perspektiv. Genom den egna framställningen av sig själv i videorna kan individerna följa upp sin egen bedrift och skapa motivation att upprätthålla rutinerna. Foucaults

(1975) teori om disciplin användas här för att förstå Tiktok som en utvärderande och självövervakande praktik i syfte att disciplinera. Foucault beskriver det som en normaliserande granskning och lyfter dokumentation som en viktig aspekt (Foucault 1975, 235-240). På Tiktok kan individen återvända till sina egna, men även andras, videor som en påminnelse om vem hon varit, men också om vem hon kan bli. Dokumentationen gör det möjligt för individen att konstatera en utvecklingskurva, där användaren kan bedöma hur väl hon förhåller sig till idealbilden av sig själv. Detta kan jämföras med Humphreys (2018) teoribildning om *det kvalificerade jaget*. Humphreys (2018, 22) menar att delning online är en form av självbekräftande handling. Det beskrivs som en typ av *bevisning*, där det delade materialet fungerar som underlag för en viss uppfattning. Delningen verkar både bekräftande och representativt: det visuella materialet bekräftar den bild som användaren önskar förmedla av sig själv, både till sig själv och till andra användare. Den digitaliserade bilden tjänar som mall för individen själv och andra användare att förhålla sig till. Tiktok fungerar således som självövervakande verktyg med en bekräftande, befästande och upprätthållande funktion.

Den betydelse som den digitaliserade självrepresentationen har för individen kan jämföras med Ehn och Löfgrens (2001) resonemang. Att framställa sin identitet handlar inte alltid om att berätta om sitt liv utan det handlar om att ge en så perfekt och prestigefull bild av sig själv som möjligt eftersom människor föredrar att endast ställa ut de fina sakerna om sig själv (Ehn och Löfgren 2001, 86-87). I följande exempel understryks detta faktum: [Caption]: "*Romanticizing my after work routine*" (@cibrinca) Utifrån den traditionella genusstrukturen är det möjligt att förstå citatet som en manifestering av kvinnlig prestige relaterat till hushållsarbete (Ehn och Löfgren 2001, 17). I följande citat återspeglas strävan mot att visa hur människan kan förbättras: [Voiceover]: "*Made my daily smoothie with human improvement. I promise its good.*" (@loveandmore) Uppvisningen av vilka produkter eller som individen konsumerar kan förstås som identitetsskapande processer, där symboler representerar klass, kön med mera. Dessa symboler, som vid första anblick kan uppfattas som vardagliga, kan i själva verket utgöra en struktur för individens identitet (Ehn och Löfgren 2001, 129-130) Liknande förklarar Wajcman (2015, 52) hur ett liv fyllt av aktiviteter har ett högre kulturellt värde än det liv som levs i avsaknad av aktiviteter. Att individer vill vara produktiva och effektiva utgår från idealet om att upptagenhet är eftersträvansvärt (Wajcman 2015, 71). Med avstamp i detta resonemang skulle uppvisningen av alla de strategier användarna tillämpar för att bibehålla produktivitet och

effektivitet i sig kunna vara identitetsskapande strukturer. Lika mycket som all dagliga aktiviteterna utgör vanor och rutiner för användarna blir denna mediepraktik en rutin i sig. Den sker lika naturligt som de triviala handlingsmönstret och automatiserade rutiner. Den blir en förkroppsligad handling som individen inte reflekterar över. Sennett (1998, 44-45) hävdar att det är genom vanor och rutiner människan föder berättelser om sig själv. Med grund i detta resonemang är det inte bara vilka tidshanteringstrategier, rutiner och aktiviteter som användarna utför i videorna utan även rutinen att dela innehållet på Tiktok som formar deras identiteter och narrativ om sig själva.

6. Den fängslade friheten

Genom att studera #5to9routine på den digitala plattformen Tiktok har vi undersökt hur fritiden utformas i relation till arbetets karaktär, samt hur #5to9routine kan förstås som mediepraktik. Det insamlade materialet, bestående av videor under hashtaggen tillsammans med ett frågebatteri besvarat av ett mindre antal användare, har erbjudit oss en flerdimensionerad bild av fritidens framställning och dess mer eller mindre oundvikliga förbindelse till arbetets utformning. Då det huvudsakligen är kvinnor som har delat videor under #5to9routine, kan det digitala fenomenet dessutom tänkas belysa hur unga kvinnor väljer att porträttera sitt liv i det västerländska samhället. Genom att applicera såväl traditionella som moderna teorier, tidigare tillämpade för att studera arbetslivets utbredning och dess konsekvenser för individen, har vi kunnat påvisa ett spänningsförhållande mellan dessa två fält: arbete och fritid. Vår studie visar hur fritiden tenderar att utformas utifrån arbetsmässiga ramar, där förmågan att på olika sätt hantera tiden visar sig vara central. Vi har genom teorier som relaterar till arbete kunnat förstå fritiden som dyrbar, där användaren i linje med traditionell arbetsmoral strävar efter att ständigt utveckla sin potential och produktivitet. På detta sätt utläser vi ett slags idealiserande av tiden och dess värde, således inte bara på arbetet, utan likväl i relation till fritiden. Användarna tenderar att organisera sin fritid utifrån produktivitet och effektivitet, på samma sätt som tidigare studier har framhållit att människan hanterar och organiserar sin tid på arbetet.

Genom användarnas behov av att ständigt förbättra och effektivisera sin fritid kan vi förstå hur dessa element, som vanligtvis är statusförhöjande på arbetsplatsen, tenderar att spilla ut över den arbetsbefriade fritiden. Samhällets uppskruvade tempo kräver mer av individen,

vilket således inte bara präglar arbetsplatsen, utan flera aspekter av individens tillvaro. Användarna vittnar om en typ av effektivisering av sig själva, där rutiner som inger kontroll bekräftar vår status och värde, i likhet med den internaliserade arbetsmoralen. Rutinerna blir en förlängning av den mänskliga, disciplinerade kroppen, genom vilka individen skapar mening av sin existens.

Utifrån den digitala delning som hashtaggen möjliggör får detta dessutom en självförstärkande effekt: individen kan se sig själv utifrån och därav på olika sätt sträva mot ett produktivitetsideal. Med #5to9routine som mediepraktik befäster användarna handlingarna de utför och ger fritidens utformning dess betydelse. Denna växelverkan gör att handlingarna påverkar varandra: vi blir det vi gör. Detta fungerar som ett tidshanterande verktyg i sig, samtidigt som det också verkar i självövervakande syfte för att upprätthålla produktivitet. Därav fungerar den normerade bilden av vad ett arbete är och hur det organiseras som utgångspunkt för individer att också utforma sin fritid.

Vår studie använder teorier som historiskt sett har tillämpats för att studera fältet för arbetet och dess utbredning. Definitionen och föreställningen av vad ett "riktigt" arbete är och den etablerade arbetsmoralen fungerar som utgångspunkt för hur individen formar sin fritid. #5to9routine blir på så sätt ett uttryck för produktivitet, där individen på så sätt gör mening av sin tid. Den arbetsbefriade tid som fritiden kan förväntas utgöra präglas istället av plikt, disciplin och struktur: element som liknar arbetets förhållanden. I denna bemärkelse är fritiden att betrakta som fångslande: individen är inte fri under sin lediga tid. Samtidigt finns här en paradox: vår studie vittnar om hur dessa strikta ramar också är vad som får individerna att må bra. Genom att tillämpa en rad strategier (multitasking, rutiner, tidshanteringsverktyg, bland andra) kan individen återta den kontroll som riskerar att förloras i en accelererande samtid. Detta har dessutom visat sig ha en genusrelaterad aspekt, då de videor som vi har analyserat under #5to9routine huvudsakligen porträtterar kvinnor och dess fritid. Med detta hoppas vi kunna lämna ett teoretiskt bidrag som bidrar till unik förståelse för det samhälle vi lever i, både i relation till det uppskruvade livstempot, teknologins aspekter samt med hänsyn till genus.

7. Referenslista

Böcker

Berg, M. *Netnografi. Att forska om och med internet*. 2015. Lund: Studentlitteratur AB.

Cocq, C. och Liliequist, E. 2021) Digital etnografi. I Jarlbrink, J. och Norén, F. (red). *Digitala metoder i humaniora och samhällsvetenskap*. Upplaga 1:1. Författarna och Studentlitteratur. Studentlitteratur AB Lund. 283 sidor

Fetterman, D. M. 1998. *Ethnography: Step by Step*. 2a uppl. Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications.

Flyvbjerg, B. 2001. *Making Social Science Matter. Why social inquiry fails and how it can succeed again*. Cambridge: Cambridge University Press. 204 sid.

Ehn, B. och Löfgren, O. 2001. *Kulturanalyser*. 2a uppl. Malmö: Gleerups Utbildning AB. 180 sid.

Ehn, B. och Löfgren, O. 2012. *Kulturanalytiska verktyg*. 1a uppl. Malmö: Gleerups Utbildning AB. 169 sid.

Foucault, M. 1975. *Övervakning och straff*. 5e uppl. Lund: Arkiv Förlag. 381 sid.

Humphreys, L. 2018. *The Qualified Self*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology. 179 sid.

Kozinets, R.V. 2015. *Netnography: redefined*. 2a uppl. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd. 305 sid.

Sennett, R. 1998. *The Corrosion of Character. The Personal Consequences of Work in the New Capitalism*. New York/London: W.W. Norton. 302 sid.

Sennett, R. 2006. *The Culture of the New Capitalism*. New Haven/London: Yale University Press. 197 sid.

Wajcman, J. 2015. *Pressed for time*. Chicago och London: The University of Chicago Press

Vetenskapliga artiklar

Ahlborg Jr, G och Håkansson, C. Perceptions of employment, domestic work, and leisure as predictors of health among women and men. *Journal of Occupational Science*. 17(3). pp. 150-157. doi:10.1080/14427591.2010.9686689

Akinbola, B. 2022. #AfricanAunties: performing diasporic digital disbelongings on TikTok. *Text & Performance Quarterly*. 42(3). pp. 284–297. doi:10.1080/10462937.2022.2044071.

Birchmeier, B. et al. 2020. A Compilation of Short Takes on Working from Home. *Journal of Scholarly Publishing*. 51(4). pp. 246–262. doi:10.3138/jsp.51.4.05.

Bucher, E. och Fieseler, C. 2017. The flow of digital labor. *New Media & Society*. 19(11). pp. 1868–1886. doi:10.1177/1461444816644566.

Cino, D. och Formenti, L. (2021). To share or not to share? That is the (social media) dilemma. Expectant mothers questioning and making sense of performing pregnancy on social media. *Convergence: The Journal of Research into New Media Technologies*. 27(2), pp. 491–507. doi:10.1177/1354856521990299.

Civila, S. och Jaramillo-Dent, D. 2022. #Mixedcouples on TikTok: Performative Hybridization and Identity in the Face of Discrimination. *Social Media + Society*, 8(3). pp. 1–14. doi:10.1177/20563051221122464.

Curry, K.O. 2022. Do You Listen to Girl in Red? A Thematic Analysis of Queer Symbolism on TikTok. Available at:

<https://search-ebshost-com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=edsndl&AN=edsndl.VTETD.oai.vtechworks.lib.vt.edu.10919.111527&site=eds-live&scope=site>
(Accessed: 6 February 2023).

Eriksson Krutrök, M. 2021. Algorithmic Closeness in Mourning: Vernaculars of the Hashtag #grief on TikTok. *Social Media + Society*, 7(3). pp. 1–12. doi:10.1177/20563051211042396.

Jaramillo-Dent, D., Alencar, A. och Asadchy, Y. 2022. #Migrantes on TikTok: Exploring Platformed Belongings. *International Journal of Communication (19328036)*. 16. pp. 5578–5602. Available at:

<https://search-ebshost-com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=cm&AN=160640147&site=ehost-live> (Accessed: 6 February 2023).

Kazekami, S. 2020. Mechanisms to improve labor productivity by performing telework. *Telecommunications Policy*. 44(2). p. N.PAG. doi:10.1016/j.telpol.2019.101868.

Leung, L. och Zhang, R. 2017. Mapping ICT use at home and telecommuting practices: A perspective from work/family border theory. *Telematics & Informatics*. 34(1). pp. 385–396. doi:10.1016/j.tele.2016.06.001.

Long, Z. och Wilhoit, E.D. 2018. Disciplined freedom, branded authenticity, and dependable independence: how tensions enact flexibility in lifestyle blogging careers. *Journal of Applied Communication Research*. 46(3). pp. 368–387. doi:10.1080/00909882.2018.1467570.

Nordbäck, E.S., Myers, K.K. och McPhee, R.D. 2017. Workplace flexibility and communication flows: a structural view. *Journal of Applied Communication Research*. 45(4). pp. 397–412. doi:10.1080/00909882.2017.1355560.

Ong, L.L. et al. 2022. Sharenting in an evolving digital world: Increasing online connection and consumer vulnerability. *Journal of Consumer Affairs*. 56(3). pp. 1106–1126. doi:10.1111/joca.12462.

Powell, A. och Craig, L. 2015. Gender differences in working at home and time use patterns: Evidence from Australia. *Work, Employment and Society*. 29(4). pp. 571–589. doi:10.1177/0950017014568140.

Rafnsdóttir, G.L. och Júlíusdóttir, Ó. 2018. Reproducing gender roles through virtual work: The case of senior management. *International Journal of Media & Cultural Politics*. 14(1). pp. 77–94. doi:10.1386/macp.14.1.77_1.

Robards, B., Lyall, B. och Moran, C. 2021. Confessional data selfies and intimate digital traces. *New Media and Society*. 23(9). pp. 2616-2633–2633. doi:10.1177/1461444820934032.

Rosa, H. 2014. *Acceleration, modernitet och identitet: tre essäer*. Göteborg: Daidalos. 154 sid.

Russell, L.D. 2013. Reconstructing the “Work Ethic” through Medicalized Discourse on Workaholism. *Journal of Applied Communication Research*. 41(3). pp. 275–292. doi:10.1080/00909882.2013.825046.

Sadowski, J., Strengers, Y. och Kennedy, J. 2021. More work for Big Mother: Revaluing care and control in smart homes. *Environment & Planning A*. p. 1. doi:10.1177/0308518x211022366.

Erratum to: Factors associated with participation frequency and satisfaction among people applying for a housing adaptation grant(Scand J Occup Ther 2016. (2016). 10.3109/11038128.2016.1139622.). (2016). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 23(6). p. 485. doi:10.1080/11038128.2016.1182348.

Schellewald, A. 2021. Communicative Forms on TikTok: Perspectives From Digital Ethnography. *International Journal of Communication*. 15. pp. 1437-1457–1457. Available at: https://search-ebshost-com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=eds_elc&AN=edselc.2-52.0-85103123261&site=eds-live&scope=site (Accessed: 6 February 2023).

Suetzl, W. 2022. "Here is the exceptional:" social media sharing and unavailable everydayness. *Communication & Critical/Cultural Studies*. 19(2). pp. 180–196.
doi:10.1080/14791420.2022.2064524.

Thulin, E., Vilhelmson, B. och Johansson, M. 2019. New telework, time pressure, and time use control in everyday life. *Sustainability (Switzerland)*. 11(11). doi:10.3390/su11113067.

Vega, R., Anderson, A. och Kaplan, S. 2015. A Within-Person Examination of the Effects of Telework. *Journal of Business & Psychology*. 30(2). pp. 313–323.
doi:10.1007/s10869-014-9359-4.

Verma, T. 2021. Cultural cringe: how caste and class affect the idea of culture in social media. *Feminist Media Studies*. 21(1). pp. 159–161. doi:10.1080/14680777.2021.1864879.

Xu, S., Kee, K. och Mao, C. 2021. Multitasking and Work-Life Balance: Explicating Multitasking When Working from Home. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*. 65(3). pp. 397–425. doi:10.1080/08838151.2021.1976779.

Strengers, Y. et al. 2019. Protection, Productivity and Pleasure in the Smart Home: Emerging Expectations and Gendered Insights from Australian Early Adopters. *CHI '19: Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Paper No: 645 pp. 1–13.
<https://doi.org/10.1145/3290605.3300875>

Zeng, J. och Abidin, C. 2021. #OkBoomer, time to meet the Zoomers': studying the memefication of intergenerational politics on TikTok. *Information, Communication & Society*. 24(16). pp. 2459-2481. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2021.1961007>

Zhao, Y. 2020. Analysis of TikTok's Success Based on Its Algorithm Mechanism. *2020 International Conference on Big Data and Social Sciences (ICBDSS), Big Data and Social Sciences (ICBDSS), 2020 International Conference on, ICBDSS*, pp. 19–23.
doi:10.1109/ICBDSS51270.2020.00012.

Webbsidor

Östlund, T. (2017). *Hur fri är fritiden?*. Ur Cirkeln nr 4 2017, Studieförbundet, 31 augusti 2020.
<https://www.studieförbundet.se/cirkeln/artiklar/manniska-och-samhalle/artikel/hur-fri-ar-fritiden>
/ [2023-02-06]

8. Bilagor

1. Frågebatteri

“Hi [infoga namn],

Our names are Emma & Andriana, we’re studying at Lund University in Sweden and we’re working on our bachelor thesis on the #5to9 trend on Tiktok. We would be very grateful if you could help us answer four questions. If used, your answers will be anonymous.

If you have any questions, please let us know. Thank you for your kind help.

1. Do you consider “5 to 9” as your spare time? If not, what do you consider as your spare time?
2. Why do you feel the need to practice a routine from “5 to 9”?
3. How does it relate to your “9 to 5”?
4. What does it mean to you personally to share your “5 to 9” on social media?

Kind regards,

Emma & Andriana”

2. Skisser

