

## Sammendrag

Hensikten med denne studien er å oppnå større innsikt i studenters subjektive opplevelse av ensomhet som fenomen i et teknologisk samfunn. Dette kan bidra til økt forståelse og dypere innsikt i møte med et vanskelig tema. Oppgavens problemstilling er: *”Hva innebærer studenters opplevelse av ensomhet?”*

Datamaterialet ble samlet inn ved bruk av Q-metode. 30 studenter ved NTNU gjennomførte en Q-sortering med 48 utsagn som handler om opplevelse av ensomhet. Kriterier for sorteringene var at de er studenter, forholder seg til teknologi i hverdagen, samt at de har følt på en form for ensomhet. Utsagnene ble laget ut i fra relevant teori og informasjon innhentet gjennom samtaler med studenter. Datamaterialet ble analysert gjennom det Q-metodologiske dataprogrammet PQMethod, og resulterte i fire ulike faktorsyn. De fire faktorene er: faktor 1: ”viktige nære relasjoner og en negativ holdning til sosiale medier”, faktor 2: ”Viktige nære relasjoner og bekymring for ekskludering”, faktor 3: ”Sosiale medier som positiv og negativ bidragsyter i samsvar med opplevd ensomhet” og faktor 4: ”Ensomhet som en del av livet”.

Faktorene er diskutert med utgangspunkt i relevante funn og videre knyttet opp mot teori og hverandre. Blant annet har nære relasjoner fremstått som viktig i alle faktorsynene, samt forventninger til den man er i relasjon med. De fire faktorene bruker- og blir påvirket av sosiale medier på ulike måter. Videre blir tre ulike typer ensomhet og selvkonstruksjon diskutert.



## Abstract

The purpose of this thesis has been to gain a richer perspective on students' subjective experience of loneliness in a technological society. This might contribute to a broader and deeper insight in loneliness, which can be considered a challenging topic. The thesis aims to answer the following research question "*What contributes to students experience of loneliness?*"

The research material was obtained by using a Q-methodological approach. 30 students at NTNU did a Q-sort containing 48 statements, which deal with perceived loneliness. The criterias for participating as informants were to be a student, to use technology in everyday life and to have dealt with some sort of loneliness at some point. The statements were made from relevant theory and by information gathered through conversations with students. The research material were analyzed through the Q-methodological software PQMethod, and resulted in four different factors. The factors are: factor 1 "Important close relationships and a negative attitude towards social media", factor 2 "Important close relationships and concerns regarding exclusion", factor 3 "Social media as both a positive and negative contributor regarding perceived loneliness" and factor 4 "Loneliness as part of life".

The discussion regarding the four factors is based on relevant findings and is tied to theory and each other. Amongst others, close relationships seems to be important in all the factors, as well as expectations to others. The four factors both uses and get affected by social media in different matters. Different types of loneliness and attribution styles are discussed.



## **Forord**

Jeg vil benytte anledningen til å få takke de som har hjulpet meg med å skrive denne masteroppgaven.

Takk til alle som har gitt av seg selv og sin tid for å være med i studien. Jeg vet at mange opplevde det som litt utfordrende å skulle ta stilling til et vanskelig tema. Uten dere hadde det ikke blitt noe av oppgaven min.

Takk til min veileder Ottar og min biveileder Camilla, for gode innspill og tilbakemeldinger og for å være tilgjengelig og fleksibel gjennom hele prosessen.

Takk til mine kjære venninner Stine og Hege for korrekturlesing, dere er gull!

Takk til mine medstudenter og venner, for to berikende år på master i rådgivningsvitenskap og ved skriving av masteroppgaven. Dere har vært gode å ha, både faglig og privat.

Til slutt, takk til NTNU, Psykologisk institutt og Institutt for pedagogikk og livslang læring for fem år jeg aldri ville byttet bort for noe. Det har gitt meg en fantastisk utdanning, stor faglig og personlig utvikling og venner for livet.

Trondheim, mai 2017

Rebecca Rosell-Helland



# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag</b> .....	<b>i</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>iii</b>
<b>Forord</b> .....	<b>v</b>
<b>Innholdsfortegnelse</b> .....	<b>vii</b>
<b>1. Innledning</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Bakgrunn for valg av tema</b> .....	<b>2</b>
<b>1.2 Hensikt og problemstilling</b> .....	<b>3</b>
<b>1.3 Begrepsavklaring</b> .....	<b>4</b>
1.3.1 Sosiale medier.....	4
<b>2. Teoretisk forankring</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1 Ensomhet</b> .....	<b>5</b>
<b>2.2 En integral tilnærming</b> .....	<b>5</b>
2.2.1 Individuell persepsjon og meningsskapning.....	6
2.2.2 Individuell atferd, biologi og nevrologi.....	6
2.2.3 Samfunn og profesjon.....	6
2.2.4 Kulturell påvirkning.....	6
<b>2.3 Følelser og ensomhet</b> .....	<b>7</b>
2.3.1 Sosial ensomhet.....	8
2.3.1.1 <i>Mennesket som sosialt vesen</i> .....	8
2.3.1.2 <i>Ensomhet som unik for den enkelte</i> .....	8
2.3.2 Emosjonell ensomhet.....	9
2.3.2.1 <i>Tilknytningsteori</i> .....	9
2.3.3 Eksistensiell ensomhet.....	10
<b>2.4 Arenaer for opplevd ensomhet</b> .....	<b>10</b>
2.4.1 Relasjoner.....	11
2.4.2 Relasjonsdimensjonene.....	11
2.4.2.1 <i>Avhengighet</i> .....	11
2.4.2.2 <i>Uavhengighet</i> .....	11
2.4.2.3 <i>Gjensidighet</i> .....	12
2.4.3 Et teknologisk samfunn.....	12
<b>2.5 Selvkonstruksjon</b> .....	<b>14</b>
2.5.1 Intern og ekstern locus of control.....	14
2.5.2 Intern og ekstern attribusjon i et integralt perspektiv.....	14
2.5.3 Attribusjonsteori.....	14
2.5.4 Growth and fixed mindset.....	15
2.5.5 Selvkonsept og utvikling.....	15
<b>3. Metode</b> .....	<b>17</b>
<b>3.1 Q-metodologi</b> .....	<b>17</b>
<b>3.2 Subjektivitet og vitenskapelig ståsted</b> .....	<b>18</b>
3.2.1 Operant subjektivitet.....	18
3.2.2 Abduksjon.....	19
<b>3.3 Forskningsprosessen</b> .....	<b>19</b>
3.3.1 Kommunikasjonsunivers og valg av tema.....	19
3.3.2 Q-utvalg og design.....	20
3.3.3 P-utvalg (personutvalg).....	21
3.3.4 Q-sortering og instruksjonsbetingelser.....	22
3.3.5 Faktoranalyse.....	23

3.3.6	Faktorfortolkning.....	25
<b>3.4</b>	<b>Studiens kvalitet.....</b>	<b>25</b>
3.4.1	Reliabilitet.....	25
3.4.2	Validitet.....	26
<b>3.5</b>	<b>Etiske betraktninger.....</b>	<b>27</b>
3.5.1	Forskerrollen.....	28
<b>4.</b>	<b>Faktorfortolkning.....</b>	<b>31</b>
<b>4.1</b>	<b>Faktor 1: Viktige nære relasjoner og en negativ holdning til sosiale medier</b>	<b>32</b>
4.1.1	Nære relasjoner.....	32
4.1.2	Foretrekker fysisk tilstedeværelse.....	33
4.1.3	Selvkonstruksjon og attribusjonsstil.....	34
4.1.4	Definerende utsagn: Sosiale medier.....	34
4.1.5	Oppsummering av faktor 1.....	35
<b>4.2</b>	<b>Faktor 2: Viktige nære relasjoner og bekymring for ekskludering</b>	<b>35</b>
4.2.1	Nære relasjoner og fysisk selskap.....	35
4.2.2	Å bli ekskludert.....	36
4.2.3	Foretrekker fysisk kontakt og bruker sosiale medier til noe positivt	36
4.2.4	Definerende utsagn: Bakgrunnsfaktorer.....	37
4.2.5	Oppsummering av faktor 2.....	37
<b>4.3</b>	<b>Faktor 3: Sosiale medier som positiv og negativ bidragsyter i samsvar med opplevd ensomhet.....</b>	<b>38</b>
4.3.1	Nære relasjoner og bruk av sosiale medier for å føle seg mindre ensom	38
4.3.2	Å være ensom sammen med andre sosial og eksistensiell ensomhet	38
4.3.3	Sosiale medier som en viktig del av hverdagen.....	39
4.3.4	Definerende utsagn.....	40
4.3.5	Oppsummering av faktor 3.....	40
<b>4.4</b>	<b>Faktor 4: Ensomhet som en del av livet.....</b>	<b>40</b>
4.4.1	Nære relasjoner og liten grad av ensomhet.....	40
4.4.2	Bakgrunn: Sjelden opplevd ensomhet på grunn av eksklusjon.....	41
4.4.3	Definerende utsagn.....	42
4.4.4	Oppsummering av faktor 4.....	42
<b>4.5</b>	<b>Faktorenes sammenfallende utsagn.....</b>	<b>42</b>
<b>4.6</b>	<b>Oppsummering av alle faktorsynene.....</b>	<b>43</b>
<b>5.</b>	<b>Drøfting.....</b>	<b>45</b>
<b>5.1</b>	<b>De nære relasjonene og fysisk samvær i lys av ensomhet.....</b>	<b>45</b>
<b>5.2</b>	<b>Bruk av- og forholdet til sosiale medier i lys av ensomhet.....</b>	<b>48</b>
<b>5.3</b>	<b>Opplevd følelse av ensomhet.....</b>	<b>50</b>
5.3.1	Emosjonell ensomhet.....	50
5.3.2	Sosial ensomhet.....	51
5.3.3	Eksistensiell ensomhet.....	51
<b>5.4</b>	<b>Selvkonstruksjon i lys av meningsskaping og persepsjon.....</b>	<b>53</b>
<b>5.5</b>	<b>Et skille mellom kjønn i faktorsynene.....</b>	<b>54</b>
<b>5.6</b>	<b>Oppsummering av drøfting.....</b>	<b>55</b>
<b>6.</b>	<b>Avsluttende refleksjoner.....</b>	<b>57</b>
<b>6.1</b>	<b>Praktiske implikasjoner for rådgivning.....</b>	<b>57</b>
<b>6.2</b>	<b>Metodekritikk og selvrefleksivitet.....</b>	<b>58</b>



6.3 Forslag til videre forskning.....	58
7. Referanseliste.....	I
8. Vedlegg.....	VII
8.1 Vedlegg 1: Q-utsagn og forskningsdesign.....	VII
8.2 Vedlegg 2: Godkjenning fra NSD.....	X
8.3 Vedlegg 3: Informasjonsskriv.....	XI
8.4 Vedlegg 4: Samtykkeerklæring.....	XII
8.5 Vedlegg 5: Instruksjonsbetingelser.....	XIII
8.6 Vedlegg 6: Visuell konfigurasjon av faktorene.....	XIV
8.7 Vedlegg 7: Utsagnenes plassering i hver faktor (crib sheet).....	XVI
8.8 Vedlegg 8: Konsensusutsagn.....	XVIII
8.9 Vedlegg 9: Karakteristiske utsagn for hver faktor.....	XIX



# 1. Innledning

Ensomhet er et økende globalt fenomen (Beutel et al., 2017; Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo, 2015; Lee, Tam & Chie, 2014; Nergård & Olsen, 2014). For eksempel viser forskning fra USA at ensomhet i befolkningen hadde økt fra mellom 11-17% på 1970-tallet opp i mot 40% i 2015 (Cacioppo et al., 2015). I Norge ser man den samme tendensen, spesielt blant unge mennesker. Studentenes helse- og trivselsundersøkelse fra 2014 viser at 16% av studentene føler på en form for ensomhet. Mer enn én av 20 studenter føler på sosial ensomhet, mens minst 12% føler seg emosjonelt ensomme, der gutter generelt er mer ensomme enn jenter (Nergård & Olsen, 2014). Flere studier viser også hvordan ensomhet kan sees i sammenheng med fysiske og psykiske helseplager, for eksempel depresjon, angst, selvmord og rusmisbruk (Beutel et al., 2017; Cacioppo et al., 2015; Jackson, Söderlind & Weiss, 2000). En økende tendens i samfunnet, samt flere helserelaterte konsekvenser kan være med på å vise hvor viktig det som rådgiver er å ha kunnskap om ensomhet, samt å være forberedt på å møte mennesker som er ensomme.

I det moderne samfunnet foregår ikke mellommenneskelige relasjoner bare ansikt-til-ansikt, men også i en teknologisk sfære. Stivers (2007) sier eksempelvis at teknologi er den viktigste bidragsyteren til ensomhet vi har i dag. Da referer han til både materiell teknologi i form av daglige verktøy som mobiltelefon og ikke-materiell teknologi i form av formidlingskanaler som byråkrati og reklame. Han hevder videre at samfunnet gjennom denne teknologien blir desorganisert ved kulturell oppløsning og personlig fremmedgjøring. Dette bidrar til at media i større grad blir brukt som kilde til informasjon og opplevelser, og kan på den måten bli en erstatter for interpersonlig kunnskap og nære relasjoner (Stivers, 2007). Videre har teknologien fått en stor innvirkning på menneskers stadig voksende ensomhetsfølelse. Kanskje kan denne utviklingen beskrives som en patologi i et moderne samfunn av teknologiutvikling (Lee et al., 2014; Skues et al., 2012; Stivers, 2007).

Som rådgiver vil man møte ulike mennesker i forskjellige sammenhenger. Det er derfor viktig å tenke at rådsøkere som føler seg ensomme også vil ha ulik opplevelse av sin virkelighet, ha ulike behov og måter å tenke på. Dette innebærer at rådgiver må være forberedt på, og ha kunnskap om å møte rådsøkere med ulike tilnæringsmetoder og perspektiver (Kvalsund, 2015). Det vil også gjelde i forhold til ulike individers opplevelse av ensomhet (Rosedale, 2007). Hensikten med denne studien vil være å ha en holistisk tilnærming til ensomhet. Å ha en holistisk tilnærming handler om å se sammenhenger i en

helhet fremfor enkelte deler hver for seg (Sohlberg & Sohlberg, 2013). På denne måten kan man i større grad tilegne seg kunnskap om hva fenomenet innebærer for den enkelte. Ut i fra dette kan det være hensiktsmessig å forstå ensomhet med utgangspunkt i en integral tilnærming, som inkluderer aspekter av meningsskaping, persepsjon, biologi, kultur, samfunn og profesjon (Ivey, D`Andrea, Ivey, 2012).

## **1.1 Bakgrunn for valg av tema**

I min masterstudie ønsket jeg å undersøke noe jeg som fremtidig rådgiver er nysgjerrig på, samtidig som det skulle være noe samfunnsmessig aktuelt og noe som interesserer meg. Jeg ser at min rolle som rådgivningsstudent og medarbeider ved en krisetelefon har gitt meg inspirasjon for valget. I løpet av høsten 2016 begynte tankeprosessen rundt hva som kunne være interessant å skrive om. Et tema som ga meg mye frustrasjon på denne tiden, var ensomhet.

Jeg jobber ved en krisetelefon hvor jeg møter stor variasjon av utfordringer som jeg har opplevd mer eller mindre utfordrende å forholde meg til. Her ble ensomhet det temaet som gikk igjen som krevende for meg. Dette kan blant annet tenkes å komme av at ensomhet innebærer mer enn det å være alene. Da rådsøker ved krisetelfonen sa at han eller hun følte seg ensom var min første reaksjon å spørre om de hadde noen å snakke med og noen som var glad i dem. Her var svaret veldig ofte ”ja”. Da stoppet det opp for meg. Jeg forsto etterhvert at ensomheten er svært individuell, samfunnsrelatert og mer kompleks enn jeg på forhånd kunne tenke meg. Etter hvert begynte jeg også å få et grep om hvor mange som faktisk er ensomme, og jeg innså at dette er et fenomen jeg høyst sannsynlig kommer til å møte på som fremtidig rådgiver. Det ga meg motivasjon og engasjement til å utforske og fordype meg i ensomhet som tema.

Som rådgivningsstudent ved Institutt for pedagogikk og livslang læring har jeg fått god oversikt og innføring i rådgivningsfeltets mange tilnæringsstrategier. Blant annet har jeg fått lære å bruke en integral tilnærming til rådgivningsspørsmål. Dette har gitt meg muligheten til å se fire ulike perspektiver av forskjellige situasjoner, følelser, opplevelser og tankesett (Ivey et al., 2012). Disse fire tilnærmingene inkluderer (1) individuell persepsjon og meningsskaping, (2) atferd-, biologisk- og nevrologisk tilnærming, (3) kulturell tilnærming og (4) samfunns- og profesjonstilnærming. Fordi ensomhet er et komplekst fenomen, er tanken at å ha nok kunnskap om og et åpent sinn for å kunne se en person og den personens opplevelse av ensomhet fra flere ulike perspektiver og i flere sammenhenger, vil bidra til en bredere og dypere forståelse.

I tillegg til å ha et åpent sinn i møte med ensomhet, vil det være viktig å fokusere på relasjoner (Weiss, 1973). Dette kommer av at ensomhet oppstår ved opplevd eller faktisk isolasjon fra andre mennesker (Hawkey, Gu, Luo & Cacioppo, 2012; Nergård & Olsen, 2014; Rosedale, 2007; Weiss, 1973). For å kunne bygge gode relasjoner trengs det tålmodighet og forståelse i møte med en annen, samt vekst og utvikling gjennom relasjonsbygging (Ivey et al. 2012). For å sette relasjonens betydning for ensomhet i perspektiv, kan man se på hva som ansees å være motsatt av ensomhet. Det beskrives av ord som felleskap, samhold, tilhørighet, å dele og tilbringe tid med sine nærmeste i relasjon (Mijuskovic, 1986).

Ved å jobbe for å forstå et aktuelt tema som ensomhet, er min tanke at jeg i større grad vil være i stand til å klare dette. Videre har jeg snart vært student i fem år, og er godt etablert blant andre studenter. Som nevnt innledningsvis er studenter en gruppe som viser seg å ha hyppig forekomst av ensomhet. Jeg begynte å tenke på hvordan jeg selv opplever det, og kan ikke huske å ha snakket en eneste gang med en medstudent om at jeg eller de føler seg ensomme. Kan det da stemme at studenter er en gruppe som utpeker seg som spesielt ensom?

Jeg har også tenkt en del på om jeg selv noen gang har følt meg ensom som student. Svaret er ja. Jeg bor i en by hvor verken barndomsvenner eller familie er, men i en teknologisk tidsalder er ikke avstanden i seg selv et hinder i å holde kontakt med de hjemme. I løpet av min tid i Trondheim og på NTNU har jeg fått venner for livet, og trives svært godt. Dette har likevel ikke forhindret at jeg føler meg ensom innimellom. Samtidig innså jeg at jeg selv heller aldri har sagt til et annet menneske at jeg kan føle det sånn noen ganger. På den måten ser jeg at ensomhet er noe som kanskje ikke snakkes så mye om, og kan derfor tenkes å oppleves som et ikke-tema for andre også. Gjennom disse tankerekken dukker en del spørsmål opp. Hva innebærer det egentlig å være ensom? Er det grunn til å være ensom i et teknologisk samfunn? Hva gjør at vi føler oss ensomme? Og hvorfor snakker man ikke om det?

## **1.2 Hensikt og problemstilling**

Hensikten i denne studien er å utforske studenters subjektive opplevelse av ensomhet som fenomen, og hvordan det teknologiske samfunnet kan være med på å bidra og/eller forhindre ensomhet. Ut i fra dette vil problemstillingen i oppgaven være følgende:

*”Hva innebærer studenters opplevelse av ensomhet?”*

Slik nevnt innledningsvis opplever jeg ensomhet både som individuell og kompleks, og tenker derfor at det er interessant å se på hver enkelt persons subjektive opplevelse av ensomheten. På den måten vil man kunne bli oppmerksom på mange ulike aspekter av hva det innebærer å føle seg ensom. Da vil man kunne være bedre rustet til å møte mennesker som er ensomme og finne effektive tilnæringsmetoder til følelsen, samt å i større grad være i stand til å forebygge.

### **1.3 Begrepsavklaring/orientering**

**1.3.1 Sosiale medier.** Sosiale medier vil i denne oppgaven referere til den teknologi som studiens deltakere opplever som relevant for sitt liv. Dette inkluderer blant annet internett, Facebook, Snapchat, Instagram og SMS. Begrepene sosiale medier og teknologi bli brukt om hverandre i teksten ettersom hva som faller naturlig, og referer da til det samme med mindre noe annet blir spesifikt avklart.

## **2. Teoretisk forankring**

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for teorien som ligger til grunn for denne studien. Studien har som mål å undersøke ensomhet som et subjektivt fenomen blant studenter og på den måten hva studenter legger i det å være ensom. Gjennom kommunikasjonsuniverset ble det valgt et teoretisk design, som blir presentert her. Det teoretiske designet tar for seg arenaen for studentenes ensomhet, både ved fysiske relasjoner og gjennom sosiale medier, følelser knyttet til ensomhet i sosial- emosjonell- og eksistensiell kontekst og gjennom selvkonstruksjon. Jeg vil først gjøre rede for ensomhet generelt, og oppgavens teoretiske perspektiv. Videre vil jeg gå dypere inn i ensomhet og de deler av den som har vært relevant for denne studien. Deretter vil jeg gjøre rede for de arenaer hvor ensomhet kan oppstå, både i relasjon og gjennom teknologi. Til slutt blir teori om selvkonstruksjon presentert.

### **2.1 Ensomhet**

Det kan være utfordrende å gi god nok hjelp til de som føler seg ensomme (Weiss, 1973). Dette kan blant annet komme av at ensomhet er en ubehagelig og alvorlig følelse. Samtidig finnes det mange forventninger og fordommer om ensomhetens natur, og ulike forsvarsmekanismer for å kunne takle og kjenne på smerten den medfører (Weiss, 1973). Teorier som dette kan være noen av årsakene til at ensomhet blir belyst som et tabu i det moderne samfunnet (Rosedale, 2007). Videre vil et slikt tabu kunne bidra til stigma rundt det å være ensom, som for eksempel at man fremstår svak og lite sosialt kompetent (Jackson et al., 2000). Dette vil igjen kunne føre til stress og andre vonde følelser rundt det å snakke om den ensomheten man opplever.

Ensomhet blir av Stivers (2007) beskrevet som en patologi i et moderne samfunn av teknologiutvikling. Uten å se på ensomhet som en sykdom i seg selv, finnes det grundig og mangfoldig dokumentasjon på at ensomhet kan bidra til svekket fysisk og psykisk helse på flere måter (Cacioppo et al., 2015; Jackson et al., 2000). Blant annet ser man sammenheng mellom ensomhet og depresjon, angst, rusproblematikk, selvmord og generell sårbarhet for helseproblemer (Beutel et al., 2017; Cacioppo et al., 2015; Jackson et al., 2000; Rosedale, 2007; Stivers, 2007).

### **2.2 En integral tilnærming**

I et forsøk på å forstå psykisk helse og personlig utvikling vil det være fordelaktig å ha en holistisk tilnærming (Ivey et al., 2012; Wilber, 2000). En slik tilnærming til rådsøker

innebærer å skaffe seg kunnskap om hele personen i form av tanker, meninger, kognisjon og følelser. Det vil si at alle lever i samme verden, men at et hvert individ har en egen oppfatning av den. Derfor er det viktig å prøve og forstå hvordan en person opplever ulike fenomener, samt hvordan man skaper mening av sine opplevelser (Ivey et al., 2012). For å klare dette kan det i et rådgivningsperspektiv være et alternativ å se rådsøker gjennom et integralt perspektiv (Ivey et al., 2012; Wilber, 2000). En integral tilnærmingen tar utgangspunkt i fire aspekter av rådsøkers interagerende natur (Ivey et al., 2012; Wilber, 2000). I denne modellen brukes fire ulike tilnærminger som inkluderer intrapsyriske opplevelser, atferds- fysiske/biologiske- og nevrologiske prosesser, kulturell identitet og samfunnsmessige, psykologiske og profesjonell påvirkning. Dette vil jeg nå gjøre rede for.

**2.2.1 Individuell persepsjon og meningsskaping.** Dette perspektivet tar for seg hvordan rådsøker konstruerer mening gjennom sine erfaringer og hvordan de utvikler et eget verdenssyn (Ivey et al., 2012; Kegan, 1982). Et verdenssyn inkluderer ulike oppfatninger, verdier og bias man utvikler gjennom historiske, kulturelle og sosiale opplevelser. I forhold til ensomhet kan dette innebære hvordan en person gjør mening av den, hva som forårsaker den og hvordan personen selv bidrar til å styrke eller minke den (Cacioppo, Cacioppo & Boomsma, 2014).

**2.2.2 Individuell atferd, biologi og nevrologi.** Dette perspektivet tar for seg rådsøkers atferd og fysiske/biologiske og nevrologiske faktorer som kan være av relevans (Ivey et al., 2012). Det kan innebære alt som påvirker hjernen i form av arv og miljø, og kan være med på å bidra til individets atferd og opplevelser. Dette handler i hovedsak om interne faktorer (Weiss, 1973). Her er faktorer som personlighet, hjerneplasticitet, kosthold, bruk av substanser som alkohol og medisiner av betydning. I forhold til ensomhet ser man at visse personlighetsfaktorer kan predikere ensomhet (Beutel et al., 2017; Cacioppo et al., 2014; Jackson et al., 2000; Lee et al., 2014).

**2.2.3 Samfunn og profesjon.** Dette perspektivet inkluderer den påvirkning samfunnet har på en person (Ivey, et al., 2012). Det vil si samtiden vi lever i med sosiale, økonomiske, demografiske, vitenskapelige og teknologiske aspekter, som vil påvirke menneskene som lever midt oppe i det (Cacioppo et al., 2015; Ivey et al., 2012; Lee et al., 2014; Stivers, 2007). Her er det snakk om eksterne faktorer (Weiss, 1973). For eksempel kan bruken av teknologi bidra til en stor økning i antall ensomme personer (Stivers, 2007).

**2.2.4 Kulturell påvirkning.** Det sentrale i denne tilnærmingen er forskjeller og utfordringer man kan møte i forhold til konsekvenser av grupperinger i samfunnet basert på kultur, etnisitet og religion (Ivey et al., 2012). I forhold til ensomhet kan dette tenke seg å



handle om tilhørighet og isolasjon som skal ha stor innvirkning på grad av ensomhet (Jackson et al., 2000; Weiss, 1973). Videre kan det handle om identitet og hvordan man finner sin plass i samfunnet og sin egen verden, noe som også vil påvirke grad av ensomhet (Hawkley et al., 2012; Lasgaard, 2010).

### **2.3 Følelser og ensomhet**

I denne delen vil jeg se på de følelser og tanker, samt konsekvenser av de følelser og tanker som er knyttet til ensomhet. Fordi det er et samfunnskonstruert tabu å føle seg ensom, vil det være knyttet til et sett av negative følelser og konsekvenser (Rosedale, 2007; Stivers, 2007). For eksempel tar Weiss (1973) opp at mennesker kan ha mange forventninger og fordommer mot ensomhetens natur, og at man på den måten stiller med et sett av forsvarsmekanismer for å takle og kjenne på smerten den medfører. Dette kan eksempelvis være å skyve andre mennesker unna, som igjen vil kunne føre til enda større grad av ensomhet (Jackson et al., 2000).

Det kan være vanskelig å hjelpe de som føler seg ensomme (Weiss, 1973). Dette kommer blant annet av at ensomhet er en ubehagelig og alvorlig følelse. Fordi ensomhet fører med seg ulike former av negative følelser og opplevelser, vil mange søke å redusere den (Cacioppo et al., 2015; Mijuskovic, 1986; Moustakas, 1961). I den forstand handler det mye om forventningene man har til sine relasjoner. Eksempelvis vil mennesker i mange situasjoner søke konformitet og tilhørighet for å redusere ensomhet (Moustakas, 1961). Når realiteten ikke møter forventningene vil man oppleve ensomhetsangst. Dette kan sees i lys av menneskets grunnleggende frykt for å være annerledes når man ikke klarer å identifisere seg og finne tilhørighet til en ønsket gruppe (Mijuskovic, 1968). Videre er det også vist at ensomhet oppstår når forventningene til en relasjon ikke står i samsvar med realiteten (Jackson et al., 2000).

Ensomhet er en subjektiv følelse (Halvorsen, 2005). Det handler ikke om hvor vidt man er alene eller ikke, men en følelse av noe som mangler (Weiss, 1973). Det kan innebære negative følelser som utenforskap, utrygghet, å være ulykkelig, trist, frykt, oversett og uønsket (Cacioppo et al., 2015; Halvorsen 2005; Stivers, 2007). Som mange av disse følelsene beskriver, kan ensomhet gi et så stort ubehag at det oppleves som fysisk smerte (Weiss, 1973). Ensomheten kan også variere basert på ulike typer personlighetstrekk, arv og miljø og psykisk helse (Beutel, et al., 2017; Cacioppo et al., 2014; Cacioppo et al., 2015; Rosedale, 2007; Saklofske & Yackulic, 1998; Skues et al., 2012). Fordi ensomheten er subjektiv og en personlig opplevelse vil det også kunne være mange ulike typer av ensomhet

og opphav til den (Cacioppo et al., 2015; Halvorsen, 2008; Rosedale, 2007; Weiss, 1973). I denne oppgaven har jeg tatt utgangspunkt i henholdsvis sosial ensomhet, emosjonell ensomhet og eksistensiell ensomhet som vil bli presentert videre.

**2.3.1 Sosial ensomhet.** Sosial ensomhet oppstår ved mangel av å være del av et sosialt nettverk (Weiss, 1973). Det medfører følelser som kjedsomhet og meningsløshet. For at dette skal være reelt må det foreligge faktisk, eller opplevd sosial isolasjon. Slik kan man se at ensomhet ikke nødvendigvis handler om å være alene, men at det er en subjektiv opplevelse av ensomhet.

*2.3.1.1 Mennesket som sosialt vesen.* Noen mener at personlige erfaringer, subjektivitet og opplevelse ikke er tilstrekkelig i forklaringen av ensomhet som følelse (Cacioppo et al., 2014). Man må ta tak i evolusjonsteori for å kunne forstå ensomhetens opprinnelse og funksjon. Teorien baserer seg på at mennesket tidligere har vært avhengig av å leve i grupper for å overleve (Cacioppo et al., 2014; Rosedale, 2007). Cacioppo og kolleger (2014) hevder at ensomhet fremprovoserer et behov som skal fremme overlevelse, for eksempel sosial tillit, tilhørighet og kollektivismen. På lik linje drar Rosedale (2007) frem at Platon mente ensomhet var en drivkraft med hensikt å unngå isolasjon og på den måten dirkete påvirker menneskets atferd og bevissthet. Derav kan det argumenteres for at ensomhet har en funksjon som overlevelsesinstinkt på lik linje med sult, tørst og smerte (Cacioppo et al., 2014). Her kan man videre trekke en sammenheng til tilknytningsteori, som tar for seg sosiale relasjoner og dens betydning for menneskets utvikling og overlevelse (Bowlby, 1996).

*2.3.1.2 Ensomhet som unik for den enkelte.* Det er viktig å ta individuelle forskjeller i betraktning når man ser på ensomhet (Saklofske & Yackulic, 1989). Som individ har man ulike forutsetninger og ulike behov i møte med forskjellige situasjoner og følelser (Cacioppo et al., 2015; Jackson et al., 2000; Rosedale, 2007). Dette gjelder også når det kommer til ensomhet. Personlighet er en faktor som påvirker en persons ensomhet (Jackson et al., 2000; Saklofske & Yackulic, 1989; Skues et al., 2012). Saklofske og Yackulic (1989) fant for eksempel ut at de som er lave på ekstrovertsjon og de som er høye på nevrotisisme viser å være mer ensomme enn andre. Da varierer resultatene i forhold til ulike typer ensomhet, som her blir omtalt som sosial- og romantisk (Saklofske & Yackulic, 1989). Sosial ensomhet vil være som beskrevet over, mens romantisk ensomhet tilsvarer emosjonell ensomhet som er beskrevet i neste avsnitt.

Videre er det nødvendig for personer som er høye på ekstrovertsjon å ha et stort sosialt nettverk for å ikke føle seg ensomme. Grad av beskjedenhet kan også være med på å predikere ensomhet i forhold til hvor mye sosial støtte man har (Jackson et al., 2000). Er man

eksempelvis en person som er svært sjenert vil det være vanskeligere å få kontakt med mennesker rundt seg, og har på den måten ofte færre relasjoner enn de som er mindre beskjedne.

**2.3.2. Emosjonell ensomhet.** I likhet med sosial ensomhet forutsetter emosjonell ensomhet faktisk eller opplevd sosial isolasjon (Weiss, 1973). Emosjonell ensomhet kommer ved fravær av en intens, nær relasjon med en tilknytningsperson eller et romantisk forhold. Dette kan blant annet medføre følelse av angst (Weiss, 1973). Også her forårsakes ensomhetsfølelsen av mangel på en nødvendig relasjon eller et sett av flere viktige relasjoner. For eksempel viser flere studier at de som føler seg ensomme kan ha minst like mange relasjoner som de som rapporterer å ikke føle seg ensom. Forskjellen ligger i antall nære relasjoner, og viser derav at kvalitet fremfor kvantitet er viktig (Hawkley & Cacioppo, 2010; Jackson et al., 2010). Dette innebærer en subjektiv vurdering av sine personlige og sosiale behov, og hvordan disse står i samsvar til de relasjoner personen har (Lasgaard, 2010).

Nærhet og trygghet til andre mennesker er svært viktig for at en person skal kunne utvikle gode sosiale og emosjonelle egenskaper (Bowlby, 1996; Kvello, 2010). I utgangspunktet vil dette kunne være en naturlig del av livet, å ha et godt forhold til omsorgspersoner, og å utvikle nære relasjoner til venner og kjærester. Dette kan være vanskelig i dagens teknologiske samfunn, hvor man stadig blir distraheret av teknologi (Stivers, 2007). En måte å forebygge emosjonell ensomhet vil først å fremst være en god relasjon til sine foreldre (Bowlby, 1996; Kvello, 2010).

*2.3.2.1 Tilknytningsteori.* Tilknytningsteori tar for seg betydningen av et barns relasjon til en tilknytningsperson. En tilknytningsperson vil si en primær omsorgsperson, som utgjør en viktig beskytter og lærer for et barn (Bowlby, 1996; Kvello, 2010). Det har på den måten en sammenheng med menneskets instinkt til å overleve, da barnet er avhengig av beskyttelse og omsorg den første delen av livet. Følelsen av nærhet og trygghet til en annen person er også med på å påvirke menneskets videre utvikling av sosiale og emosjonelle egenskaper. Bowlby (1996) beskriver, gjennom en studie av separasjon mellom barn i ulike aldre og tilknytningspersonen, hvordan avvik i denne tilknytningsrelasjonen kan føre til blant annet angst, depresjon og ulike psykiske helseplager. Videre viser han barnets behov for respons fra tilknytningspersonen. Hvor raskt og hyppig respons blir gitt, gir opphav til barnets forventninger til seg selv og andre, og en gitt tilknytningsstil senere i livet (Bowlby, 1996). Tilknytningsstilen vil være med på å påvirke kvalitet og kvantitet av relasjoner, forventninger til andre og videre predikere personens opplevelse av ensomhet.

**2.3.3 Eksistensiell ensomhet.** Eksistensiell ensomhet er et nivå jeg selv har valgt å ta med i forskningsdesignet. Dette nivået inneholder flere aspekter av ulike teorier som har tillagt Weiss (1973) sin sosiale- og emosjonelle ensomhet flere dimensjoner. For eksempel presenterer Sadler og Johnsen (1980) fire dimensjoner av ensomhet, henholdsvis sosial-, interpersonell-, kosmisk- og kulturell ensomhet. Her er sosial ensomhet og interpersonell ensomhet tilsvarende sosial- og emosjonell ensomhet hos Weiss (1973). Videre legger de til kosmisk ensomhet. Dette innebærer en opplevelse av å være distansert fra sine omgivelser som natur, religion og skjebne. Det kan gi en følelse av å ikke være i ett med seg selv. Kulturell ensomhet innebærer å føle seg ekskludert fra sin egen kultur. Dette kan eksempelvis forekomme blant innvandrere som kommer til et nytt land, hvor de blir nødt til å tilpasse seg et annet sett av normer og en annen kultur (Sadler & Johnsen, 1980).

En annen måte å se på ulike dimensjoner av ensomhet kan gjøres ved å dele dem inn i intim ensomhet, relasjonell ensomhet og kollektiv ensomhet (Hawkley, Browne & Cacioppo, 2005; Hawkley, Gu, Luo & Cacioppo, 2012). Her samsvarer intim ensomhet med Weiss (1973) sin emosjonelle ensomhet samtidig som relasjonell ensomhet samsvarer med sosial ensomhet. Kollektiv ensomhet ble ikke nevnt av Weiss, og beskrives her som en persons sosiale identitet gjennom aktive nettverk. Dette kan eksempelvis være studier, idrettslag og nasjonalitet (Hawkley et al., 2005; Hawkley et al., 2012). Ut i fra disse eksemplene på dimensjoner av ensomhet har jeg i tillegg til Weiss (1973) sosiale- og emosjonelle ensomhet valgt å lage en samlet dimensjon kalt eksistensiell ensomhet. Den er ment å inkludere eksistensielle spørsmål i forhold til hvem man er i verden, sosiale situasjoner, kultur, normer, identitet og personlighet.

## **2.4 Arenaer for opplevd ensomhet**

Ensomhet handler om opplevd og faktisk isolasjon (Weiss, 1973). For å få tak på hvordan ensomhet oppleves for studenter vil det være viktig å kontekstualisere de arenaer ensomhet kan oppstå (Nergård & Olsen, 2014). En arena kan være mye, for eksempel skole, vennegjengen, familien, Facebook osv. Slik samfunnet ser ut i dag, har man både fysiske relasjoner, og relasjoner gjennom sosiale medier (Stivers, 2007). Arenaer i denne studien vil derfor innebære to aspekter; der studentene opprettholder sine relasjoner i fysisk forstand og der studentene opprettholder sine relasjoner gjennom teknologien eller virtuelt. Dette vil være med å påvirke studentenes opplevelse av ensomhet på ulike måter, avhengig av den enkeltes behov, tanker og opplevelser (Cacioppo et al., 2015; Lee et al., 2012; Stivers, 2007). For noen

kan fysisk kontakt være viktig, mens for andre kan oppmerksomhet på for eksempel Facebook være viktigere.

**2.4.1 Relasjoner.** Når man snakker om ensomhet er det lett å se at relasjoner spiller en svært viktig rolle, da det er kvaliteten av de relasjoner man har som bidrar til i hvilken grad man føler seg ensom, der kvalitet er å foretrekke fremfor kvantitet (Jackson et al., 2000). Samtidig vil samsvar mellom forventningene til en relasjon og den faktiske relasjonen være avgjørende for grad av ensomhet. Om du for eksempel forventer en viss mengde av oppmerksomhet fra en annen person, men kun får halvparten vil det kunne medføre mange ubehagelige følelser som at man er lite likt, utenforskap og ensomhet. Videre er det grunnleggende opplevd- eller faktisk isolasjon fra andre mennesker som fører til ensomhet (Weiss, 1973). Derfor vil det også som rådgiver være nyttig å være bevisst hva en relasjon innebærer, og på hvilken måte ulike type relasjoner kan være med å påvirke en person.

**2.4.2 Relasjonsdimensjonene.** Relasjonsdimensjonene tar for seg tre hovedtyper av en relasjon som består av ”jeg og du”-møter (Kvalsund & Meyer, 2014; Macmurray, 1961). De ulike dimensjonene består av tre nivåer, der avhengighetsforholdet er det som utgjør forskjellen. De tre dimensjonene er henholdsvis avhengighets-, uavhengighets- og gjensidighetsrelasjoner. At avhengigheten mellom et jeg og et du i en relasjon er asymmetrisk trenger ikke nødvendigvis å være negativt, så lenge de gjensidige forventningene står i samsvar med hverandre (Kvalsund & Meyer, 2014). Dette er også viktig i forhold til ensomhet, da grad av ensomhet kan forsterkes om forventningene til en relasjon ikke blir møtt (Jackson, et al., 2000).

*2.4.2.1 Avhengighet.* I en avhengighetsrelasjon er forholdet asymmetrisk i den forstand at den ene personen er mer avhengig av den andre (Kvalsund & Meyer, 2014; Macmurray, 1961). Dette trenger ikke nødvendigvis å være negativt om forventningene står i tråd med det asymmetriske forholdet (Kvalsund, 2014; Kvalsund & Meyer, 2014). Dette ser man typisk i en barn-forelderrelasjon, der barnet er avhengig av omsorg og støtte fra en tilknytningsperson. En slik relasjon er svært viktig i forhold til ensomhet senere i livet, da det legger grunnlaget for et barns evne til å danne tilfredsstillende relasjoner (Bowlby, 1996). Om barnet da får en større utfordring ved å danne tilfredsstillende relasjoner, kan det gjøre at han eller hun blir mer ensom enn om situasjonen hadde vært annerledes. En avhengighetsrelasjon blir videre negativ når asymmetriens gjensidighet brytes av en av partene fordi en annen form for relasjon vil være mer hensiktsmessig i et utviklingsperspektiv (Kvalsund & Meyer, 2014).

*2.4.2.2 Uavhengighet.* En uavhengighetsrelasjon har symmetri i større grad enn en avhengighetsrelasjon. Å være uavhengig i relasjon vil si at man har selvstendige tanker og

følelser, samt en felles forståelse for et balansert maktforhold i relasjonen. Dette gjør at begge parter er likeverdige aktører, og relasjonen består av symmetri som utgjør et grunnlag for en felles utvikling av uavhengighet (Kvalsund, 2014; Kvalsund & Meyer, 2014). Symmetrien i en slik relasjon kan trues av negativ uavhengighet om en av aktørene opplever større grad av uavhengighet enn den andre. Dette kan for eksempel sees i sammenheng med en relasjon i det teknologiske samfunnet (Stivers, 2007). Om en relasjon opprettholdes gjennom eksempelvis tekstmeldinger, og den ene parten har behov for å få ti SMS'er om dagen, mens den andre klarer seg fint med én vil maktforholdet være skjevt. Da vil den parten som har størst avhengighet til den andre kunne føle seg ensom når grad av avhengighet ikke blir møtt.

*2.4.2.3 Gjensidighet.* En gjensidighetsrelasjon blir reell når begge aktører har erkjent verdien av avhengighet og uavhengighet i relasjonen, slik at tillit og symmetri er til stede. Dette fremstår som positiv uavhengighet (Kvalsund & Meyer, 2014). Det innebærer å være gjensidig avhengige av hverandre i utviklingen mot uavhengighet og selvstendighet (Kvalsund, 2014; Kvalsund, 2005). Man beveger seg alltid mellom de tre relasjonsdimensjonene, dog vil den genuine utviklingen stort sett skje i det gjensidige (Kvalsund & Meyer, 2014; Macmurray, 1961). Det gjensidige forholdet er et ideal for en relasjon som kan bidra til utvikling hos aktørene. Kommunikasjon i relasjonen må derav inneholde åpenhet. Det vil si å være åpen for ulikheter og uforutsigbarhet i møte med hverandres subjektivitet i relasjonen (Kvalsund & Meyer, 2014). Klarer man dette vil sjansen for å kjenne på ensomhet være betraktelig mindre (Jackson et al., 2000; Weiss, 1973).

**2.4.3 Et teknologisk samfunn.** Teknologi kan bli ansett som den viktigste faktoren i vårt moderne samfunn og har stor innvirkning på menneskene som lever i det (Lee et al., 2014; Skues, et al., 2012; Stivers, 2007). Teknologien er med på å organisere hvordan mennesket forholder seg til naturen og til hverandre, og påvirker på den måten alle former for sosial organisering. Samtidig vil teknologien bidra til en desorganisering av samfunnet i form av kulturell oppløsning og personlig fremmedgjøring (Stivers, 2007). I den grad teknologi blir definert som sosiale medier blir teknologien brukt som en kilde til kunnskap og opplevelser, til tross for at den presenterte informasjonen er annenrangs. Slik vil sosiale medier for noen, til en viss grad, kunne erstatte interpersonlig kunnskap og nære relasjoner. I tråd med den påståtte depersonaliseringen vil mennesket miste en form for felles moral, som igjen vil føre til at man i større grad manipulerer hverandre og gjør relasjoner utrygge (Stivers, 2007).

I en negativ asymmetrisk relasjon vil man kunne føle på maktesløshet, meningsløshet og ensomhet (Cacioppo et al., 2015; Stivers, 2007). Menneskenes følelsesliv blir objektivt gjennom å adoptere og relatere til det som skjer gjennom teknologien, fremfor det som skjer i

virkeligheten (Stivers, 2007). For eksempel vil mange kunne fremstille livet sitt slik de ønsker at det skal være gjennom sosiale medier, til tross for at det ikke stemmer over ens med realiteten. På den måten får man et distansert forhold til sitt følelsesliv, og har råd til å være mer ukritisk med å dele av sitt liv til andre man nødvendigvis ikke har en nær relasjon til. Personlige erfaringer og opplevelser blir upersonlige, og dette vil igjen kunne bidra til en økt følelse av ensomhet, da responsen på de følelser man opplever ikke er tilfredsstillende (Moustakas & Callahan, 1956; Stivers, 2007). Man kan si at menneskets subjektive opplevelser gjennom teknologien blir omgjort til objektive erfaringer som ikke genuint kan eies av den enkelte (Stivers, 2007). For eksempel kan en idyllisk framstilt familieburstdag hvor alle er glade, i realiteten være en tilgjort fremstilling av vonde og vanskelige intriger som utartet seg før og etter at bildet er tatt. På den måten vil responsen på bildet kunne være positiv, samtidig som at følelsene personen sitter igjen med fra middagen er vonde.

Selv romantiske forhold blir påvirket av teknologien. I likhet med følelseslivet blir naturlige ting som sex og kjærlighetsforhold objekter ved noe som skal utføres og føles gjennom spesifikke teknikker, fremfor noe som er styrt av naturlige instinkter (Stivers, 2007). Dette kan tenkes å ha mye å si for grad av ensomhet hos mennesket, da Stivers (2007) videre påstår at kjærlighet og affeksjon for andre, vil være det eneste som kan bidra til å minke ensomhet. Det kommer av at moderne teknologiske samfunn omformer makt til en verdi på samme måte som frihet og kjærlighet blir omgjort til goder. For å motsette seg de depersonaliserende tendensen et teknologisk samfunn medfører må man fritt kunne praktisere omsorg og kjærlighet for andre mennesker.

Studenter er hyppige brukere av teknologien i det moderne samfunnet (Lee et al., 2014). For eksempel viser en studie at over 90% av alle universitetsstudenter i Australia bruker Facebook (Skues, et al., 2012). Dette sosiale mediet blir hovedsakelig brukt for å komme i kontakt med andre. Videre viser deres studie at desto mer ensomme studentene rapporterte å føle seg, desto flere venner hadde de på Facebook. Dette kan vise til at de som allerede er ensomme prøver å bruke en kanal som Facebook for å redusere sin følelse av ensomhet (Skues, et al. 2012). De samme tendensene gjelder ved bruk av mobiltelefonen (Lee, et al., 2014). Her blir det også nevnt at personer som er ensomme oftere legger ut om personlige følelser og tanker ved hjelp av sosiale medier, som igjen kan vise tilbake til Stivers (2007) teori om depersonalisering.

## 2.5 Selvkonstruksjon

Selvkonstruksjon handler om hvordan man ser og tolker seg selv ut i fra sitt indre og sine omgivelser (Rotter, 1966). Selvet handler om erfaring av- og tolkning av verdier, valg og bestemmelser (Kvalsund & Meyer, 2014). Dette kan gjøres på ulike måter, både ved å se ting gjennom et utsiden-inn perspektiv, og gjennom et innsiden-ut perspektiv (Eigel & Kuhnert, 2016). På den måten vil man ha ulik oppfatning av kontroll over seg selv og det som skjer i og rundt en person (Daniels & Guppy, 1994; Eigel & Kuhnert, 2016; Rotter, 1966). Dette kan være viktig sett i sammenheng med ensomhet, da forskning viser at den mest effektive måten å komme seg ut av ensomhet på er å aktivt søke seg ut av den (Mijuskovic, 1968; Weiss, 1973).

**2.5.1 Intern og ekstern locus of control.** Locus of control handler om hvordan et individ oppfatter hva som forårsaker ulike hendelser i livet deres (Daniels & Guppy, 1994; Rotter, 1966). Om personen opplever at hendelser i livet er utenfor hans eller hennes kontroll, og forårsakes av faktorer som flaks eller religion, vil ha en ekstern locus of control. På den andre enden av skalaen vil en person med intern locus of control oppleve at det som skjer i livet deres kan kontrolleres av en selv, og at man selv er ansvarlig aktør i eget liv (Daniels & Guppy, 1994; Rotter, 1966).

**2.5.2 Intern og ekstern attribusjon i et integralt perspektiv.** I møte med rådsøker vil rådgivers fokus være viktig (Ivey et al., 2012; Kvalsund & Meyer, 2014). Med en holistisk tilnærming hvor fokus er rettet mot rådsøker i sin helhet vil personen selv kunne rette oppmerksomhet mot det fokusområde som er viktig for han eller henne (Ivey et al., 2012). På den måten vil man lettere kunne få grep om hva slags attribusjonsmønster rådsøker benytter seg av i ulike situasjoner, sammenhenger og i forhold til forskjellige følelser og fenomener. Da kan man lettere få grep om rådsøkers egen tolkning og subjektivitet (Ivey et al. 2012). Et eksempel er at man gjennom en integral tilnærming til attribusjonsteori, ser intern attribusjon i lys av individuell persepsjon og meningsskaping, og ekstern attribusjon i lys av samfunnsmessig- og profesjonell påvirkning (Ivey et al., 2012).

**2.5.3 Attribusjonsteori.** Sosialpsykologien sier at mennesket har et behov for å finne årsak til sin egen og andres tanker og atferd (Hogg & Vaughan, 2008). Dette innebærer en prosess kalt attribusjon. Det finnes flere ulike attribusjonsstiler, hvor hovedskillet er mengden kontroll man føler i forhold til de hendelser man opplever, og om man begrunner dem med interne eller eksterne årsaker (Försterling, 2001; Hogg & Vaughan, 2008). Gjennom en attribusjonsprosess blir man påvirket av ulike faktorer som personlighet, interpersonlig dynamikk og ulike behov. Som med alt annet går man ikke inn i attribusjonsprosessen uten



følelser og forforståelse (Heshusius, 1994; Overgaard, 2015), samt at de kognitive prosessene ansvarlig for attribusjon også vil være sårbare for subjektivitet (Hogg & Vaughan, 2008).

Attribusjonsbias forekommer når man attribuerer en situasjon basert på forforståelse, som da i realiteten er feil (Försterling, 2001). Dette kan medføre feiltolkning av et fenomen, samt påvirke en persons subjektive vurdering av en situasjon, relasjon eller fenomen. Et eksempel kan være en person som ikke har så mange venner, som plutselig mottar en uventet bursdagsinvitasjon på Facebook. Istedenfor å tenke at dette var hyggelig og en fin mulighet til å få flere venner, tenker personen basert på sin forforståelse at dette er ubehagelig, og at han eller hun er invitert som en spøk.

**2.5.4 Growth og fixed mindset.** Tankemønstre, læring, relasjoner, viljestyrke og personlighet er noe av det som kan utvikles hos et individ om det vies oppmerksomhet og innsats (Dweck, 2006; Fikse, 2015). Ulike individer håndterer utvikling på forskjellige måter. To indre antagelser som viser et skille i håndteringsevne er fixed og growth mindset (Fikse, 2015; Vandewalle, 2012). En person med fixed mindset vil se på sine evner og prestasjoner som noe relativt og konstant, og vil på den måten ikke være i stand til å kunne endre eller utvikle seg på noen måte. Å utfordre seg vil her være vanskelig fordi det og mislykkes for eksempel indikerer lav intelligens. På den måten ser man at personer med fixed mindset ofte stagnerer i utvikling, da de sjelden utfordrer seg selv (Fikse, 2015).

Personer med et growth mindset vil være mer åpen for å utfordre seg selv og vil kunne se utfordringer som positive læringsprosesser (Vandewalle, 2012). Fordi man har tro på at man kan utvikle seg, vil man være mer åpen for et presist bilde av her og nå-situasjonen. Dette fører igjen til større bevissthet og innsikt i behov og muligheter, som igjen vil kunne bidra til effektiv læring (Fikse, 2015). Et individ kan ha både fixed og growth mindset på ulike områder i livet (Dweck, 2006).

**2.5.5 Selvkonsept og utvikling.** En annen måte å forstå seg selv på kan sees gjennom ulike utviklingsstadier der man bevisstgjør seg selv som konsept på ulike måter (Eigel & Kuhnert, 2016). Eigel og Kuhnert (2016) beskriver disse ulike stadiene, og hvordan man ser sitt eget selvkonsept. De aller fleste vil i tenårene være på nivå tre, der man ser seg selv gjennom andres øyne. Det kan typisk skje gjennom gruppepress, sosiale medier og generell bekreftelse fra andre. Man handler ut i fra det man tror andre ønsker, og gjør opp en mening om seg selv gjennom de reaksjoner man får fra verden utenfor (Eigel & Kuhnert, 2016). Dette kan sammenliknes med en ekstern locus of control, der kontrollen over selvet ligger utenfor personen (Daniels & Guppy, 1994; Rotter, 1966).

Neste nivå i Eigel og Kuhnerts (2016) selvutviklingsteori tar for seg en mer intern selvkonseptualisering. Det innebærer at man ser seg selv og verden fra innsiden og ut. Følelser og handling kommer på dette nivået fra personen selv, ikke fra andre. Man er selv ansvarlig for det som skjer (Eigel & Kuhnert, 2016). Her kan det trekkes paralleller til en intern locus of control, der man selv kontrollerer det som skjer (Daniels & Guppy, 1994; Rotter, 1996).

### 3. Metode

I dette kapittelet vil jeg presentere studiens metode. Det inkluderer hvorfor jeg har valgt å bruke Q-metode, hva metoden går ut på, dens fundament og nøkkelbegreper, de ulike stegene av forskningsprosessen og hvilke valg jeg har gjort underveis. Videre vil jeg diskutere studiens kvalitet, etiske betraktninger samt min egen rolle og påvirkning som forsker.

#### 3.1 Q-metodologi

Q-metodologi er en metode som innehar elementer fra både kvalitativ og kvantitativ metode, og som gjennom et sett av psykometriske og operasjonelle prinsipper undersøker subjektive aspekter av menneskelig atferd (McKeown & Thomas, 2013). Det kan sies å være både en vitenskapsfilosofisk retning, en datainnsamlingsmetode og en analysemetode (Thorsen & Allgood, 2010). Q-metode ble introdusert av William Stephenson i 1953, hvor hovedformålet var å studere tanker, meninger, holdninger, verdier, forståelse og erfaringer sett fra enkelt personers subjektive ståsted. På den måten vil metoden kunne få tak i nyanser i deltakernes opplevelse av disse aspektene (Thorsen & Allgood, 2010).

Subjektivitet innenfor Q-metode innebærer en persons kommunikasjon rundt synspunkt på personlige og samfunnsmessige standpunkt og deres evne til å dele inntrykk gjennom språk og andre sensoriske egenskaper (McKeown & Thomas, 2013). På den måten blir primærformålet ved å gjennomføre en slik studie å skille menneskers oppfattelse av sin egen verden fra utgangspunktet av deres selvreferanse (McKeown & Thomas, 2013).

I denne oppgaven ble det valgt å benytte Q-metode da det for meg fremstod som mest hensiktsmessig i forhold til det jeg ønsket å finne ut. Jeg var interessert i å se på den subjektive opplevelsen av ensomhet blant studenter, hva de legger i å være ensom og hvilke aspekter av det som er viktig. På den måten kunne både kvalitativ metode og Q-metode være aktuelt. Videre var jeg klar over at studenter er en gruppe som tidligere har vist seg å være svært ensomme (Nergård & Olsen, 2014). På den måten tenkte jeg at en Q-studie ville være lønnsomt fordi det gir muligheten til å rekruttere flere deltakere, og på den måten få innsikt i hvordan flere opplever ensomhet. I tillegg har jeg gjennom å lese teori og å utforske fenomenet, forstått det slik at ensomhet er et tema som er vanskelig å snakke om for mange. Det kan for eksempel oppfattes som litt "flaut" å være ensom (Rosedale, 2007). Derfor var min tanke at det ville være lettere å rekruttere deltakere til studien om de kunne uttrykke seg gjennom en Q-sortering fremfor å prate i et dybdeintervju. Samtidig kunne det tenkes at det ble lettere for deltakeren å være genuine om sin ensomhet når sorteringen blir skjult fra meg

som forsker. Målet var å oppnå et ærlig resultat som kunne gi et bilde av ensomhet blant studenter.

### **3.2 Subjektivitet og vitenskapelig ståsted**

I denne oppgaven har jeg valgt å gå mer inn på subjektivitet, hva som legges i den og dens betydning i Q-metode. Det har blitt gjort fordi man i en Q-studie ønsker å utforske enkeltpersoners subjektive opplevelse. På den måten blir subjektiviteten i seg selv et viktig element i forståelsen av Q-metode, og det man ønsker å undersøke.

Brown (1996) skriver at det har tatt tid for kvalitativ forskning å bli akseptert i akademien. Dette har de senere årene blitt motbevist ved argumenter om at kvantitativ forskning kan isolere deler av et fenomen og undersøke det deretter. En slik tilnærming vil ikke være ideell ved forskning på hele individer (Brown, 1996). Brown (1996) påstår videre at kvalitativ og kvantitativ forskning sammen, ville kunne stå sterkere i å utforske mer omfattende fenomener som subjektivitet, og hvor viktig forskerens deltakelse i et forskningsprosjekt vil være for utfallet. På den måten vil det som forsker være viktig å lære og bruke subjektivitet på en god måte (Brown, 1996). Basert på dette vil det i følge Postholm (2005) være snakk om det konstruktivistiske paradigme, som innebærer at man ser sosial interaksjon som opphav til kunnskap og forståelse (et epistemologisk ståsted). Dette ser man spesielt i kvalitativ forskning der det forskes på samarbeidsforhold og prosess i naturlig kontekst og møte mellom to personers subjektivitet (Postholm, 2005).

Subjektivitet er videre en mental konstruksjon som ansees å være statisk, samtidig som den kan utvikles. Subjektiviteten er verken bra eller dårlig, og er et begrep som beskriver menneskelige faktorer i form av tanker og emosjoner i kropp og sinn (Brown, 1996). Wolf (2010) skriver at definisjonen av subjektivitet innenfor disipliner som for eksempel psykologi og filosofi drøfter begrepet i henhold til variasjoner rundt hva som er "mitt" perspektiv, hensikter, identitet, kropp og følelser. I denne studien ønsker jeg å ha en slik tilnærming til subjektivitet.

**3.2.1 Operant subjektivitet.** Q-metode kan sees som både operant og subjektiv (Watts & Stenner, 2012). Begrepet operant kommer fra behaviorismen og innebærer et objektivt syn på mennesket der faktisk handling står i fokus som målbare objekter, og hvor all form for mentalistisk terminologi blir avvist (Watts & Stenner, 2012). Ut i fra dette trenger ikke subjektivitet og forstås som et mentalt konsept, eller aspekter av bevisstheten som er separert fra den fysiske verden. Subjektivitet skal sees som atferd eller aktivitet, som skal forstås ut i fra den påvirkning den har på omgivelsene og kan derfor ansees som operant

(Watts & Stenner, 2012; Wolf, 2010). På en annen side kan man si at subjektiviteten verken kan ansees som et mentalt eller objektivt konsept da man ser dem som deler av en ”ren opplevelse” (Watts & Stenner, 2012). Denne måten å se subjektivitet på var da ny, og kan sees i sammenheng med det konstruktivistiske paradigmeskiftet (Sohlberg & Sohlberg, 2013; Wolf, 2010).

Det er når deltakerne i en Q-sortering sorterer utsagn ut i fra sin egen subjektive oppfatning av det som blir kommunisert, at man vil få et reliabelt, vitenskapelig og eksperimentelt resultat. På den måten bidrar det til at subjektiviteten blir operant (Watts & Stenner, 2012). Enkelt forklart er subjektivitet, i operant forstand, summen av den atferd som utgjør en persons nåværende synspunkt på kommunikasjonsuniverset (Watts & Stenner, 2012). Denne måten å studere et subjektivt fenomen på står i motsetning til atferd som blir studert gjennom et behavioristisk perspektiv (Wolf, 2010). På den måten vil Q-sorterens uttrykte subjektivitet være operant gjennom Q-sorteringen.

**3.2.2 Abduksjon.** Abduksjon består av en logikk av oppfordring til nytenking (Wolf, 2010). En slik logikk innebærer engasjement i møte med nye situasjoner og det å skape mening i hverdagen. I ett Q-studie vil forskeren ha en abduktiv rolle, og på den måten gjennom forskningsprosessen sette seg inn i forsøkspersonens sinn (Wolf, 2010). Her vil forskeren søke å se meninger og innsikt som skjuler seg i kommunikasjonsuniversets utforming. På den måten vil abduksjonsprinsippet innebære å oppdage noe nytt i de meningsmønstre som formes gjennom en Q-sortering, samt tolkningen av denne (Thorsen & Allgood, 2010).

### **3.3 Forskningsprosessen**

En Q-metodologisk forskningsprosess er preget av en strukturert prosedyre og fremgangsmåte gjennom et nøye utarbeidet begrepsmessig rammeverk (Thorsen & Allgood, 2010). Jeg vil under beskrive forskningsprosessen i seks steg med en forklaring på hva hvert steg inneholder teoretisk, og hvordan min utførelse av hvert steg har foregått. De seks stegene som blir presentert er kommunikasjonsuniverset og valg av tema, Q-utvalg og design, P-utvalg, Q-sortering og instruksjonsbetingelser, faktoranalyse og faktorfortolkning.

**3.3.1 Kommunikasjonsunivers og valg av tema.** Å indentifisere et kommunikasjonsunivers innebærer å avdekke alt som kommuniseres om et gitt fenomen, og på hvilken måte det kommuniseres (Brown, 1993; Kvalsund & Allgood, 2010). Kommunikasjonsuniverset (concourse) består av all mulig kommunikasjon om og rundt et spesifikt tema eller fenomen, og er derfor uendelig (Thorsen & Allgood, 2010). Dette

innebærer all stimuli hvor et individ kan gi uttrykk for en preferanse, eksempelvis holdninger, verdier, tro, meninger og oppfatninger (Thorsen & Allgood, 2010). Stephenson mener at det eksisterer et kommunikasjonsunivers for en hver situasjon og kultur. Dette antyder at det eksisterer uendelig antall kommunikasjonsunivers (Wolf, 2010). Kommunikasjonsuniverset blir formulert ut fra selvet til en person og hans eller hennes ståsted og vil på den måten kunne treffe alle i en gitt kultur. Man er derav ute etter personens subjektive opplevelse av et tema eller fenomen, og kommunikasjonsuniverset skal gjennom utsagnene kunne treffe alle Q-sorteringene i større eller mindre grad (Wolf, 2010). Således kan det samles inn på mange ulike måter, for eksempel gjennom faglitteratur og hverdagssamtaler (Brown, 1993).

For å klare og fange all kommunikasjon om et tema eller fenomen finnes det mange fremgangsmåter. Dette kan eksempelvis være intervjuer, internett, uformelle samtaler, observasjoner og faglitteratur (Watts & Stenner, 2012). I denne studien ble kommunikasjonsuniverset identifisert gjennom mange uformelle samtaler med studenter ved NTNU, media og faglitteratur. I tillegg har mange samtaler ved Kirkens SOS selvmordstelefon vært en bidragsyter, samt diskusjon ved et foredrag jeg holdt om ensomhet blant psykologi- og rådgivningsstudenter ved NTNU. Alle disse elementer har vært med på å gi en forståelse for hvordan studenter snakker om fenomenet, samt hvilke aspekter av tema, fenomen og teori som er relevant.

**3.3.2 Q-utvalg og design.** For å komme videre i prosessen trenger man et Q-utvalg og et design å jobbe ut i fra (McKeown & Thomas, 2013; Thorsen & Allgood, 2010). I Q-metode innebærer et Q-utvalg de elementer (utsagn, påstander, bilder, skulpturer, atferdsbeskrivelser) som er et begrenset, men representativt utvalg av kommunikasjonsuniverset om et gitt tema eller fenomen (Brown, 1993; McKeown & Thomas, 2013; Thorsen & Allgood, 2010). Det er viktig at Q-utvalget blir administrert på en slik måte at det er i stand til å besvare de forskningsspørsmål man operer med. I tillegg skal det være representativt for de holdninger, verdier, meninger og oppfatninger kommunikasjonsuniverset er ment å dekke (Watts & Stenner, 2012).

Målet er å klare og skape et Q-utvalg som er lett og effektivt å besvare, samtidig som deltakerne ikke føler seg begrenset eller frustrert fordi deler av kommunikasjonsuniverset ikke er representert (Watts & Stenner, 2012). For å få til og skape en teoretisk balanse i Q-utvalget kan man benytte seg av Fischers balanserte blokkdesign (Brown, 1993; Kvalsund & Allgood, 2010; Watts & Stenner, 2012). Dette designet består av effekter, nivåer av effektene og cellekombinasjoner. Her vil designet kunne være basert på teori og/eller en mer flytende

naturalistisk tilnærming (McKeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012). Effektene og nivåene blir bestemt av forskeren, basert på kommunikasjonsuniverset.

Basert på et blokkdesign lager forskeren utsagn ut i fra ulike cellekombinasjoner. På den måten skal utsagnene kunne representere all kommunikasjon rundt det gitte temaet eller fenomenet (McKeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012). Det ansees som normalt å holde seg mellom 30 og 80 utsagn i en Q-studie, litt avhengig av hvem som skal gjøre sorteringene (Thorsen & Allgood, 2010; Watts & Stenner, 2012).

For å på best mulig måte kunne dekke kommunikasjonsuniverset, strukturere det, samt å balansere Q-utvalget valgte jeg i denne studien å bruke et blokkdesign basert på den teori og de tanker jeg anser som relevant i forhold til det innsamlede kommunikasjonsuniverset. Det består derfor både av en teoretisk og en naturalistisk tilnærming, med tre effekter, syv nivåer og til sammen 12 celler (se Tabell 1)

**Tabell 1 Forskningsdesign**

Effekt	Nivå			Celle
<b>Arena</b>	Fysisk (A)	Teknologisk (B)		2
<b>Følelse</b>	Sosial (C)	Emosjonell (D)	Eksistensiell(E)	3
<b>Selvkonstruksjon</b>	Indre (F)	Ytre (G)		2
<b>SUM</b>				12

Mine effekter ble ”Arena” som inkluderer nivåene Fysisk (A) og Teknologisk (B), ”Følelse” som inkluderer nivåene Sosial (C), Emosjonell (D) og Eksistensiell (E) og ”Selvkonstruksjon” som inkluderer nivåene ”Indre” (F) og ”Ytre” (G). For at forskningsdesignet skal bli best mulig representert i utsagnene blir alle cellene kombinert med hverandre slik; ACF, ACG, ADF, ADG, AEF, AEG, BCF, BCG, BDF, BDG, BEF, BEG (2 \* 3 \* 2 = 12). Jeg ønsket å ha flest mulig utsagn for å få frem mange nyanser, samtidig som jeg ikke ønsket at sorteringen skulle ta for lang tid. Tanken var at det da ville være vanskelig å få studentene til å delta, samtidig som konsentrasjon og nøyaktighet kunne bli påvirket. Dette gjorde at jeg endte opp med 48 utsagn, fire for hver cellekombinasjon. Jeg gjennomførte tre pilotsorteringer hvor tilbakemeldinger ble tatt til etterretning. Dette gjaldt blant annet noen utsagn som var uklare, samt vanskelig språk. Målet var at utsagnene skulle være lett forståelig, og treffe målgruppen. (Se vedlegg 1 for fullstendig oversikt over alle utsagn i Q-utvalget).

**3.3.3. P-utvalg (personutvalg).** P-utvalget er de personene som deltar i studien ved å gjennomføre en Q-sortering (Thorsen & Allgood, 2010). På samme måte som det er viktig at

utsagnene representerer kommunikasjonsuniverset, er det viktig at P-utvalget er representativt for den kulturen det aktuelle kommunikasjonsuniverset er hentet fra (Thorsen & Allgood, 2010). Det er her ikke nødvendig med mange deltakere på samme måte som i en kvantitativ studie, da man i en Q-studie ikke søker å generalisere resultatene til en stor populasjon. Det er derimot viktig å få med de ”riktige” deltakerne, samtidig som man ofte benytter seg av snøballmetoden i rekrutteringsprosessen (Watts & Stenner, 2012). Dette kommer av at rekrutteringen har en tendens til å utvikle seg underveis, gjennom samtaler i søken etter kommunikasjonsuniverset. I denne studien ønsket jeg å finne hva studenters opplevelse av ensomhet innebærer. På den måten var det naturlig at P-utvalget skulle bestå av studenter. Andre kriterier var at de er en aktiv del av det teknologiske samfunnet, samt at de har følt på en eller annen form for ensomhet.

I denne studien ble snøballmetoden benyttet. Fordi jeg selv er en del av studentmiljøet var deltakere lett tilgjengelig. Likevel opplevde jeg det som vanskelig å få folk til å delta. Det jeg så var at det sort sett var personer jeg kjente fra før som var villig til å gi av tiden sin for å være med i studien. Jeg spurte de jeg kjente og andre studenter jeg møtte på underveis, om de kunne tenke seg å delta. Om de svarte ja, spurte jeg videre om de hadde følt på noen form for ensomhet som student, og om de kunne se en sammenheng med dette og teknologi eller sosiale medier. Jeg fikk til sammen 30 deltakere (inkludert meg selv) hvorav ni var menn og 21 kvinner.

**3.3.4 Q-sortering og instruksjonsbetingelser.** En Q-sortering skal representere en persons subjektive syn på det tema eller fenomen som utforskes (Kvalsund & Allgood, 2010). Selve begrepet Q-sortering brukes både som verb og substantiv da det er snakk om en handling og et subjekt. Handlingen er der hvor personen sorterer og rangerer utsagn inn i en fast matrise. Subjektet er den ferdige sorteringen som danner en konfigurasjon som på en holistisk måte gir et bilde av personens operante subjektivitet som er knyttet til det gitte temaet (Thorsen & Allgood, 2010).

Matrisen som ble brukt i denne studien har en tvungen kvasinormal fordeling som gir en nyansert og systematisk sammenlikning og vurdering av Q-utvalget (Kvalsund & Allgood, 2010). Denne fordelingen strekker seg gjerne fra ”svært likt meg” til ”svært ulikt meg”. Dette fører til at de fleste av utsagnene havner i midten, som representerer en nøytral holdning (Kvalsund & Allgood, 2010; McKeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012). For en Q-sortering med mellom 40 og 60 utsagn anbefales en ellevepunktmatrise (fra -5 til +5) for at deltakerne skal oppleve sorteringsprosessen komfortabel (Watts & Stenner, 2012). Før P-utvalget gjennomfører Q-sorteringen får de oppgitt en instruksjonsbetingelse (Thorsen &

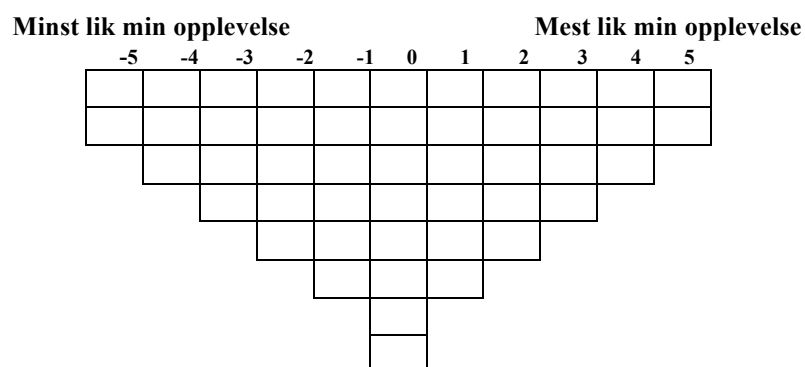


Allgood, 2010). Instruksjonsbetingelsen er ment som en veileder som skal hjelpe Q-sortererne å rette oppmerksomheten mot sin egen subjektivitet ut i fra et gitt perspektiv (Thorsen & Allgood, 2010; Wolf, 2010).

Jeg la til grunn å være tilstede ved alle sorteringene, noe jeg fikk til med unntak av to. Hver deltaker fikk en konvolutt med informasjonsskriv, samtykkeerklæring, fremgangsbeskrivelse, matrise og utsagn. Fordi jeg hadde som utgangspunkt at jeg skulle være tilstede ved alle sorteringene inneholdt informasjonsskrivet kun informasjon om hva studien handlet om. De fikk derfor instruksjonsbetingelser muntlig fra meg. Jeg ba dem ta utgangspunkt i en gang de har følt seg ensom i løpet av sin tid som student, og sortere etter tanker og følelser som dukket opp i den gitte situasjonen. For å gjøre sorteringen enkel og effektiv for deltakeren, ba jeg dem om å lese gjennom alle utsagnene og sortere dem i tre ulike bunker. En med utsagn de opplevde at stemte for dem, en med utsagn de opplevde ikke stemte, og en med utsagn de var usikre på eller opplevde som nøytrale. At jeg var til stede ga meg også mulighet til å forklare hvordan sorteringen skulle foregå, samt at de kunne stille spørsmål underveis. Jeg fikk også mulighet til å se over at alle matriser ble fullstendig utfylt.

På samtykkeerklæringen ble det også stilt noen bakgrunnsspørsmål, med det formål at det kunne bli spennende å se på sammen med faktorfortolkningene. Her var det spørsmål vedrørende kjønn som utmerket seg. I tillegg fikk de spørsmål om de kunne tenke seg å delta i en uformell samtale etter at jeg hadde fått ut faktorsyn for å forsikre at deres opplevelse sto i samsvar med resultatet. Deretter ble de bedt om å sortere utsagnene grundig etter matrisen (se figur 1) (Kvalsund & Allgood, 2010; Watts & Stenner, 2012).

**Figur 1 – sorteringsmatrise**



**3.3.5 Faktoranalyse.** Ved bruk av Q-metode benytter man seg av korrelasjons- og Q-faktoranalyse (McKeown & Thomas, 2013; Thorsen & Allgood, 2010). Formålet er å få et holistisk perspektiv på de Q-sorteringer som er samlet inn. Gjennom den statistiske analysen vil de ulike Q-sorteringene plasseres inn i kategorier, der de som deler samme opplevelse av

det gitte fenomenet utgjør et faktorsyn (Watts & Stenner, 2012). Dette skjer ved at tallene fra de ferdige Q-sorteringene blir plottet inn i et Q-metodologisk analyseprogram, for så å bli analysert. Først blir alle Q-sorteringene korrelert med hverandre i en korrelasjonsmatrise (Mckeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012). Basert på de mønster som kommer til uttrykk i korrelasjonsmatrisen kan man videre gjøre en Q-faktoranalyse, hvor hensikten er å se hvilke Q-sorteringer som sammen kan utgjøre et faktorsyn. Videre kan man velge å foreta en faktorrotasjon, for å se hvordan Q-sorteringene grupperes fra ulike vinkler. Dette vil være hensiktsmessig for at faktorsynene skal gi mest mulig mening i forhold til fenomenet som undersøkes (Watts & Stenner, 2012).

I denne studien ble det Q-metodologiske analyseprogrammet PQMethod benyttet for å foreta korrelasjons- og faktoranalyse av det innsamlede datamaterialet. Alle de 30 sorteringene ble lagt inn i programmet. Neste steg var å finne faktorsyn. Hvert faktorsyn består av de sorteringene som korrelerer høyt med hverandre, og på den måten samler de individuelle synspunkter som er relativt like (Thorsen & Allgod, 2010). Jeg valgte å gjøre en varimax faktorrotasjon med både tre, fire og fem faktorer. Jeg så at valget sto mellom å bruke tre- eller fire-faktorløsning. Grunnen til at jeg først var skeptisk til å bruke en fire-faktorløsning var at hele 12 av sorteringene ikke lader signifikant på noen av faktorene.

Da jeg så nærmere på fire-faktorløsningen ble det klart at det var mer som falt bort ved valg av en tre-faktorløsning. I fire-faktorløsningen kommer et ekstra faktorsyn frem, representert av fire signifikante ladninger (faktor 3). Hele dette faktorsynet forsvinner ved en tre-faktorløsning. Videre så jeg at de 12 som ikke lader signifikant på en faktor fortsatt lader relativt høyt (mixed), og på den måten er med å bidra til det endelige resultatet av faktorene (Watts & Stenner, 2012). Eksempelvis kan det tenke seg at mange flere hadde ladet signifikant om studien hadde hatt flere utsagn (Mckeown & Thomas, 2013).

Med en fire-faktorløsning var det 19 av sorteringene som korrelerte med ett av faktorsynene. Man regner en sortering for å være signifikant ved en korrelasjon på +/- 0.38 når man har 48 Q-utsagn (Watts & Stenner, 2012). Jeg så på korrelasjonen mellom de ulike faktorene, og la merke til at faktor 1 og 2 korrelerte relativt høyt på 0.6202, og gikk derfor inn og så på de enkelte faktorladningene. Noen av sorteringene er mixed og har en forholdsvis høy ladning på to faktorer, men har ikke fått et kryss gjennom faktoranalysen og var derfor ikke verdt å gjøre noe med. Korrelasjonen mellom de ulike faktorene er vist i Tabell 2:

**Tabell 2 Korrelasjon mellom faktorene**

	<b>Faktor 1</b>	<b>Faktor 2</b>	<b>Faktor 3</b>	<b>Faktor 4</b>
<b>Faktor 1</b>	<i>1.0000</i>	<i>0.6206</i>	<i>0.4331</i>	<i>0.5808</i>

<b>Faktor 2</b>	<i>0.6206</i>	<i>1.0000</i>	<i>0.5163</i>	<i>0.5526</i>
<b>Faktor 3</b>	<i>0.4331</i>	<i>0.5163</i>	<i>1.0000</i>	<i>0.5438</i>
<b>Faktor 4</b>	<i>0.5808</i>	<i>0.5526</i>	<i>0.5438</i>	<i>1.0000</i>

**3.3.6 Faktorfortolkning.** Gjennom faktorfortolkningen søker man å beskrive faktorsynene på en slik måte at man klarer å fange et holistisk uttrykk av Q-sorterernes subjektive opplevelse av fenomenet (Watts & Stenner, 2012). Dette innebærer et bilde av gjennomsnittsmønsteret av de definerende Q-sorteringene i hvert av faktorsynene (se vedlegg 6) (Kvalsund & Allgood, 2010). Fordi det representerer et gjennomsnitt, vil det si at faktorsynet er et omtrentlig uttrykk av den subjektive opplevelsen de som lader på faktorsynet holder. Det vil si at det samlet representerer de individuelle deltakernes operante subjektivitet i form av faktorskårer, som igjen blir samlet i faktorsyn og utgjør de faktormeninger forskeren tolker (Kvalsund & Allgood, 2010).

En faktorskåre er den gjennomsnittlige ladningen for hvert enkelt utsagn på en bestemt faktor (McKeown & Thomas, 2013). Dette står sentralt når man skal fortolke hvert faktorsyn. For å gjøre dette på best mulig måte er det viktig at forskeren klarer å bevare et holistisk blikk på Q-sorteringene. Dette gjøres ved å fokusere på betydningen av alle utsagn og deres plassering i matrisen, og ikke falle i fellen med å kun fokusere på ytterpunktene (+5/-5) (Thorsen & Allgood, 2010). Jeg vil si mer om fortolkningsarbeidet i neste kapittel.

### 3.4 Studiens kvalitet

Som forsker er det viktig å ha gjennomgående kvalitet og troverdighet i de undersøkelser man foretar seg (Brown, 1996; Thagaard, 2013). For å vise til kvalitetssikring av en studie vil man se på begrepene reliabilitet og validitet (Field, 2013; Silverman, 2014). Begreper som validitet og reliabilitet kan ikke forstås på samme måte i Q-metodologisk forskning, som i kvantitativ forskning (Watts & Stenner, 2012). Dette kommer av at man i en Q-studie ønsker å undersøke en individuell subjektiv opplevelse av et fenomen. Ut i fra dette er man ikke interessert i å generalisere funnene til en spesifikk populasjon. Man ønsker derimot å erkjenne de nyanser som kommer frem av individers synspunkter rundt et tema, slik at man bevisstgjør hvordan man kan tenke, forstå og handle rundt det gitte fenomenet (Watt & Stenner, 2012).

**3.4.1 Reliabilitet.** Reliabilitet omhandler hvorvidt et forskningsprosjekt er pålitelig og om det er mulig for andre å replisere studien i ettertid. Dette forutsetter ærlighet og åpenhet rundt studiens ulike stadier, samt en uavhengig relasjon mellom forsker, de som studeres og de endelige resultatene (Thagaard, 2013). Dette vil ikke gjelde i Q-metodologien, da

forskerens subjektivitet vil være med å påvirke både utgangspunktet, forskningsprosessen og resultatet av studien (Watts & Stenner, 2012; Wolf, 2010). I Q-metode vil reliabilitet hypotetisk sett innebære at samme personen sorterer samme utsagn ut i fra samme instruksjonsbetingelser (Watts & Stenner, 2012). Det vil da være sannsynlig at man får ut de samme faktorsynene.

Videre er den gjennomsnittlige reliabilitetskoeffisienten 0.80, noe som tilsier at sannsynligheten for å oppnå de samme resultatene ved replikasjon av studien er 80% (S. R. Brown, 1980). Utover dette påvirker antall personer som lader på hver faktor reliabiliteten. I denne studien havnet alle faktorenes reliabilitet over 0.80 (se Tabell 3)

**Tabell 3 Reliabilitet**

	<b>Faktor 1</b>	<b>Faktor 2</b>	<b>Faktor 3</b>	<b>Faktor 4</b>
<b>Antall definerende sorteringer</b>	3	4	4	8
<b>Gjennomsnittlig reliabilitetskoeffisient</b>	0.800	0.800	0.800	0.800
<b>Kompositt reliabilitet</b>	0.923	0.941	0.941	0.970
<b>Standardfeil av faktorskårene</b>	0.277	0.243	0.243	0.174

**3.4.2 Validitet.** I Q-metodologien har man validitet i den forstand at studien måler det den har til hensikt å måle (Watts & Stenner, 2012). Metoden hevder å fange det sanne perspektivet til studiens deltakere. Ut i fra dette handler det om hvorvidt det er klart å fange Q-sortererens subjektivitet på en tilfredsstillende måte (Wolf, 2010). Dette stiller en rekke krav til hvordan studien gjennomføres, både i forhold til selve sorteringen og Q-sortererens forståelse av hva som skal gjøres, samt forskerens egen subjektivitet og dens påvirkning (Allgood & Kvalsund, 2010; Watts & Stenner, 2012; Wolf, 2010).

I denne studien er min opplevelse at instruksjonsbetingelsene og utsagnene har vært forstått, og at sorteringene har blitt gjennomført på riktig måte og grunnlag. Dette har blitt gjort ved gjennomføring av pilotsorteringer og ved at jeg har vært tilgjengelig for eventuelle spørsmål. En potensiell trussel av studiens validitet kunne være min påvirkning på Q-sortererne, da jeg var tilstede da de gjennomførtes. Det kan tenkes å ha påvirket deltakerne på ulike måter. Samtidig var jeg klar over dette fra begynnelsen av, og prøvde konsekvent å holde meg nøytral i min rolle. Samtidig vil noen påstå at det er en fordel å være til stede når deltakerne sorterer (Watts & Stenner, 2012).

Videre vil validiteten i studien kunne ivaretas gjennom valg av faktorsyn. Denne studien har en forklart varians på 71%, hvor av faktor 1 forklarer 17% av variansen, faktor 2 15%, faktor 3 15% og faktor 4 hele 24%. Det innebærer at jeg har klart å fange opp mye av informantenes uttrykte mening og nyanser vedrørende ensomhet. Valideten kan styrkes

ytterligere ved å gjennomføre postintervjuer slik at deltakerne får mulighet til å uttrykke seg utover Q-sorteringen (Watts & Stenner, 2012). Det ble i denne studien gjennomført fire postintervju med en person fra hver faktor. Watts & Stenner (2012) poengterer videre at en varians på 35-40% vil være tilfredsstillende. Det kan også stilles spørsmål ved min rolle som forsker i studien da jeg som erfarende menneske har med meg forforståelse i form av opplevelser, kunnskap og følelser inn i nye situasjoner hvor tolkning er nødvendig (Brown, 1996; Overgaard, 2015).

### **3.5 Etiske betraktninger**

Forskningsetikk omhandler god forskning. God forskning innebærer i følge de nasjonale forskningsetiske komiteene (2015) god forskningsskikk og relasjon mellom forskere, mellom forskere og andre mennesker og det samfunnsansvar å drive forskning innebærer. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) som vil gjelde rådgivningsfeltet, har utviklet rådgivende og veiledende retningslinjer man som forsker skal følge. Dette er ment å bidra til å utvikle forskningsetisk skjønn og refleksjon, god vitenskapelig praksis og å avklare etiske dilemmaer (De Forskningsetiske komiteene, 2016). I denne studien har jeg både vært i kontakt med de personer som forskes på og samlet inn data som inneholder personopplysninger. Personopplysningsloven fra 2001 sier at alle forskningsprosjekter som forutsetter behandling av personopplysninger er meldepliktige (Thagaard, 2013). Ut i fra dette meldte jeg mitt prosjekt til Norsk Senter for forskningsdata (NSD) for å få tillatelse til å gjennomføre prosjektet. Det fikk jeg i februar 2017 (se vedlegg 2), og begynte deretter rekruttering av deltakere og påfølgende datainnsamling.

Deltakerne ble informert muntlig om studiens hensikt, hva deltakelse ville innebære og hva som ville skje med informasjonen fra og om dem. Dette var mulig da jeg personlig tok kontakt med alle som deltok og var til stede ved sorteringene. De fikk likevel tildelt informasjonsskriv og samtykkeerklæring som alle måtte skrive under ved ønsket deltakelse (se vedlegg 3 og 4). Dette ble gjort i henhold til prinsippet om informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av å delta i et forskningsprosjekt (Thagaard, 2013).

Deltakerne ble informert om at deltakelsen var frivillig, og at det er lov å trekke seg når som helst uten å oppgi noen grunn. Anonymiteten ble ivarettatt ved at matrisene fikk tildelt et tilfeldig nummer etter at alle sorteringer var ferdig. På den måten har både jeg fysisk og PQMethod behandlet datamaterialet med nummerering. Da faktorsynene var ferdigstilt gikk jeg etter de numrene med høyest ladning, og så om personen var interessert i å stille opp

på et postintervju. I NSD-søknaden ble det skrevet at biveileder skulle oppbevare sorteringene, samt finne ut om personene var interessert i postintervju. Dette så jeg fort at ble vanskelig, da arbeidet med datamaterialet og postintervjuene gikk slag i slag, og ble dermed tungvint å gjennomføre. Dog er fortsatt alle deltakere anonymisert, og navn er kun oppgitt i eventuell mailadresse ved interesse for postintervju. Det innebærer at jeg kun vet hvem de fire deltakerne som har blitt intervjuet i ettertid er. Etter endt prosjekt vil alle data bli slettet.

**3.5.1 Forskerrollen.** I en Q-metodologisk studie vil både forskningsprosess og resultater være en del av forskerens egen forforståelse og subjektivitet (Allgood & Kvalsund, 2010; Wolf, 2010). Man kan si at subjektiviteten kommer både fra forsker og deltaker, da de står i et dynamisk forhold til hverandre i en Q-studie (Wolf, 2010). Begge parters subjektivitet vil møtes i sorteringsprosessen, da forsker har laget utsagnene som deltaker sorterer på bakgrunn av et nøye utvalgt kommunikasjonsunivers om det gitte temaet. Det er da lenger ikke et spørsmål om forskeren påvirker studien, men heller et spørsmål om hvor stor del av forskerens egen forforståelse av det undersøkte fenomenet som er ”riktig” at er en del av forskningen (Husserl, 1969; Overgaard, 2015).

Det ansees ikke mulig som forsker av subjektive fenomen å foreta en full fenomenologisk reduksjon (Axelsson, 2001; Bagge, 2011; Overgaard, 2015). Det vil eksempelvis være svært vanskelig å klare dette når man forsker på et tema man er engasjert i (Axelsson, 2001). Når det er klart at det er urealistisk å skulle etterstrebe en objektiv holdning til forskningsprosjektet sitt, vil det være viktig å være seg bevisst sin egen rolle i forskningsprosessen, samt hvordan egen subjektiviteten kommer til uttrykk i studien (Wolf, 2010).

I tråd med det konstruktivistiske paradigmeskiftet innenfor forskning på subjektivitet har jeg valgt å omfavne min egen subjektivitet og dens betydning for studien. Det er ingen tvil om at min forforståelse har vært med i studien fra dag én. Dette har kommet til uttrykk gjennom de avgjørelser jeg har tatt ved valg av interessefelt, søken etter kommunikasjonsunivers, teoretisk utforming av forskningsdesign, formulering av utsagn og instruksjonsbetingelser, rekruttering av P-utvalget og tolkning av data. Bevissthet rundt egne tanker, følelser og forhold til tema og forskningsprosjekt, samt en ærlig og ”gjennomsiktig” prosess skal ha bidratt til et nøkternt samspill mellom meg i møte med deltakerne (Bagge, 2011; Thagaard, 2013; Wolf, 2010). Dette håper jeg å ha klart ved å tenke gjennom mine valg, diskutere dem med mine to veiledere og medstudenter, samt å presentere stegene i mitt forskningsprosjekt så detaljert og enkelt som mulig for leseren.

På en side vil jeg som rådgivningsstudent forhåpentligvis ha opparbeidet større selvinnsikt enn andre masterretninger, og på den måten klare å være bevisst min egen rolle i møte med andre mennesker og mitt forskningsprosjekt (Axelsson, 2001; Bagge, 2011; Brown, 1996). Jeg har satt i gang flere tiltak for å klare og leve etter dette. Blant annet valgte jeg selv å gjennomføre en Q-sortering for å se hvor jeg sto i forhold til de andre deltakerne. Jeg ladet ikke signifikant på noen av faktorene (mixed), og tenker da at jeg på den måten har et relativt nøytralt utgangspunkt i forhold til tolkningsarbeidet. Samtidig har jeg vært klart over at jeg har hatt forventninger om at sosiale medier skal ha en klar sammenheng og påvirkning på studentenes ensomhet. Derfor har jeg forsøkt å ha et åpent sinn i møte med og tolkning av datamaterialet og hatt en kritisk holdning til eget arbeid. Dette har jeg eksempelvis gjort ved å tenke gjennom mine meninger og bevisstgjøre mine følelser rundt temaet, samt å gjennomføre postintervjuer.





## 4. Faktorfortolkning

Dette kapittelet tar for seg resultatene fra datanalysen og de tolkninger jeg har gjort av de valgte faktorsynene. Det gjøres med den hensikt å få grep om hvilken operant subjektivitet hver av faktorene representerer, samt å presentere de underliggende synspunkt på en holistisk måte (McKeown & Thomas, 2013; Watts & Stenner, 2012). Etter å ha kjørt datamaterialet gjennom korrelasjons- og faktoranalyse i det Q-metodologiske dataprogrammet PQMethod valgte jeg å bruke fire faktorer. I Tabell 4 vises en oversikt over alle informantene (som har fått fiktive navn) og deres faktorladning på alle de fire faktorsynene. Faktorladningene viser i hvor stor grad den enkelte Q-sortereren står inne for hvert av faktorsynene (McKeown & Thomas, 2013).

Tallene markert med X er de som lader signifikant på faktoren og definerer dem. Dette gjelder tre personer ved faktor 1, fire ved faktor 2, fire ved faktor 3 og hele åtte ved faktor 4. Videre ser man at Q-sortererne markert med *kursiv* ikke lader signifikant på noen av faktorene, og har derfor en mikset sortering (McKeown & Stenner, 2013). Dette inkluderer 12 av 30. Noen av faktorsynene korrelerer derfor en del med hverandre, men nyansene mellom dem er likevel interessante. Tallene vi ser viser hvor enig hver enkelt informant er i hvert faktorsyn. Faktorladningene som er uthevet med **fet skrift** markerer personen som lader høyest, eller er mest enig det bestemte faktorsynet.

**Tabell 4 Faktorladninger**

Informanter	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
Anette 1	0.4467	0.7123X	0.1913	0.0567
Sander 2	0.0851	0.0555	0.1492	0.7785X
Mette 3	0.5922	0.2842	0.2716	0.4876
Nina 4	0.1399	-0.0133	0.6756X	0.3701
Sanna 5	0.0429	0.4855	0.3146	0.6377X
Heidi 6	0.6381X	0.3423	0.4211	0.2333
Mina 7	0.5420	0.4713	0.2488	0.4958
Magda 8	0.5737	0.0448	0.4122	0.4922
Nora 9	-0.1194	0.1776	0.6566X	0.1022
Ninni 10	0.2584	0.2568	0.7738X	0.1676
Are 11	0.2265	0.6943X	0.3599	0.3587
Agnes 12	0.1669	0.6729X	0.3466	0.2132
Mia 13	0.3678	0.2262	0.5432	0.3564
Ane 14	0.1226	0.7913X	-0.0050	0.1255
Marius 15	0.5517	0.0116	0.2089	0.5821
Sindre 16	0.3888	0.1530	0.1016	0.7387X
Sofie 17	0.4235	0.3200	0.1764	0.6648X
Nadia 18	0.3698	0.2158	0.6807X	0.0850
Mari 19	0.4291	0.3977	0.3756	0.6199
Severin 20	0.4798	0.3331	0.2512	0.6467X

<i>Merethe 21</i>	<i>0.1721</i>	<i>0.4919</i>	<i>0.2296</i>	<i>0.5485</i>
<b>Sara 22</b>	0.1536	0.1388	0.2443	<b>0.6495X</b>
<i>Marthe 23</i>	<i>0.3540</i>	<i>0.4107</i>	<i>0.3848</i>	<i>0.5105</i>
<b>Simon 24</b>	0.2815	0.2114	0.1168	<b>0.7887X</b>
<i>Morten 25</i>	<i>0.4110</i>	<i>0.2139</i>	<i>0.4380</i>	<i>0.6344</i>
<b>Hege 26</b>	<b>0.6163X</b>	0.4749	0.1914	0.1319
<b>Stian 27</b>	-0.0081	0.1700	0.4832	<b>0.7064X</b>
<i>Malin 28</i>	<i>0.4843</i>	<i>0.3081</i>	<i>0.4655</i>	<i>0.3477</i>
<b>Herman 29</b>	<b>0.8177X</b>	0.2285	-0.0781	0.2236
<i>Mona 30</i>	<i>0.5005</i>	<i>0.5346</i>	<i>0.2543</i>	<i>0.3975</i>
<b>Forklart varians %</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>24</b>

I vedlagt informasjonsskriv og samtykkeerklæringen (vedlegg 3 og 4) ble informantene spurt om å svare på et par spørsmål. Dette innebar alder, kjønn, hvor lenge de hadde studert og hvor vidt de studerer i hjembyen sin eller ikke. Disse spørsmålene ble utformet av meg i samarbeid med biveileder, med den intensjon at det kunne vise om det her var noen interessante nyanser i forhold til deres subjektive opplevelse av ensomhet.

Kapittelet vil videre ta for seg hvert av faktorsynene og den tolkning og analyse jeg har gjort av dem. I tolkningsprosessen har jeg tatt for meg de enkelte faktorskårene, visuelle konfigurasjoner- (se vedlegg 6) og karakteristiske utsagn (se vedlegg 9) for hver av faktorene. Gjennom de visuelle konfigurasjonene har jeg hatt mulighet til å fokusere på sorteringsmatrisenes ytterpunkter (+/-5, 4) for å se hvordan deltakerne i hver faktor opplever ensomhet. Videre har jeg også sett på hvilke utsagn som ligger rundt 0 for å kunne avdekke hvilke aspekter av opplevelsen som har havnet som et slags ”bakteppe” i forståelsen av faktoren (Watts & Stenner, 2012). Alle definerende utsagn er markert med **fet skrift** i tabellene.

#### 4.1. Faktor 1: Viktige nære relasjoner og en negativ holdning til sosiale medier

Faktor 1 er definert av tre personer, Heidi (0.6381), Hege (0.6163) og Herman (0.8177). Tallene i parentes viser i hvor stor grad sorterereren korrelerer med faktorsynet. Herman er den som lader høyest på faktoren, hvor 82% av hans meninger er representert i faktorsynet, og det ble gjort et postintervju med ham.

**4.1.1 Nære relasjoner.** Fremtredende i faktor 1 er fokuset på de nære relasjonene. Å ha få, gode og nære relasjoner fremstår som svært viktig og å foretrekke fremfor flere ikke fullt så nære relasjoner. Ut i fra dette ser man at de som lader på faktor 1 anser at faktisk fravær, eller opplevd fravær av nære relasjoner ligger til grunn for deres ensomhetsfølelse.

Nr.	Utsagn	Plassering
22	Jeg har noen personer i livet mitt som jeg er ekstra nær med. Det er viktig	+5

	for meg	
20	Å ha mange venner er ikke det som er viktigst i forhold til om jeg føler meg ensom eller ikke	+4
21	Jeg foretrekker å ha mange venner og stor omgangskrets. Det fungerer bedre for meg enn å ha noen få og nære relasjoner	-3
11	Å opprettholde nære relasjoner er ikke det viktigste for meg. Det er andre ting i livet som er mer meningsfullt	-5

Utsagn 22 (+5) viser verdien av de nære relasjonene personen har. Samtidig understreker utsagn 20 (+4) at antall venner ikke har så mye å si i forhold til om de føler seg ensomme eller ikke. Dette kan indikere at det nettopp er de nære relasjonene som er avgjørende for om de opplever å være ensomme. På minussiden finner vi flere utsagn som støtter opp om dette. Utsagn 11 (-5) er ett av to utsagn sortererne i faktorsyn 1 er mest uenig i. Å ikke være opptatt av å bevare nære relasjoner kjenner de seg ikke igjen i. På samme måte viser utsagn 21 (-3) at det ikke stemmer for dem at flere venner er viktigere enn de få nære relasjonene. Herman bekrefter i postintervjuet at han har noen nære gode relasjoner, og kan til tider oppleve det vanskelig å forholde seg til mange og nye relasjoner.

**4.1.2 Foretrekker fysisk tilstedeværelse.** Om man ser videre på utsagnene som står på plussiden, kommer det tydelig frem at sortererne som lader på faktor 1 er opptatt av å opprettholde sine relasjoner gjennom fysisk samvær for å unngå og være ensom.

Nr.	Utsagn	Plassering
45	Jeg foretrekker å være tilstede sammen med mine venner fremfor å snakke med dem gjennom sosiale medier. På den måten føles det mer ekte	+5
43	Å holde kontakt på sosiale medier føles ikke like bra som å faktisk være sammen med noen	+4
38	Det er viktigere for meg å få oppmerksomhet ansikt til ansikt, enn på sosiale medier	+2
34	<b>De relasjoner som blir opprettholdt gjennom sosiale medier setter jeg stor pris på</b>	-2
33	Å snakke med noen via sosiale medier føles like tilfredsstillende som å snakke "face to face"	-4
4	Jeg føler ikke helt at jeg har noen jeg kan fysisk møte og snakke om alt med	-4

Dette ser man ved utsagn 45 (+5), da det er viktig for dem å fysisk være sammen med sine venner, fremfor å bruke sosiale medier. Dette støttes av utsagn 43 (+4) som sier at det å faktisk være sammen med noen er å foretrekke fremfor å snakke sammen gjennom sosiale medier. Det samme bekrefter utsagn 38 (+2) der oppmerksomhet direkte fra personen er viktigere enn oppmerksomhet på sosiale medier. På minussiden ligger det motsatte utsagnet 33 (-4) som bekrefter at de foretrekker å snakke ansikt til ansikt, fremfor gjennom sosiale medier. Videre viser utsagn 34 (-2) at de relasjoner sortererne har gjennom sosiale medier egentlig ikke har noen betydning for dem. Samtidig indikerer utsagn 4 (-4) at de faktisk har

nære relasjoner, som igjen støtter opp om at dette er av høy prioritet. Herman gjør det tydelig at han opplever at sosiale medier skaper en distanse mellom ham og andre, og foretrekker å benytte seg av det minst mulig.

**4.1.3 Selvkonstruksjon og attribusjonsstil.** Selvkonstruksjon og attribusjonsstil ser ut til å befinne seg i bakgrunnen av faktor 1. Dette kommer av at de utsagnene som spesifikt har med dette å gjøre er plassert her.

Nr.	Utsagn	Plassering
<b>31</b>	Jeg bruker sosiale medier ofte for å komme i kontakt med venner	<b>+1</b>
<b>3</b>	Jeg er selv ansvarlig for at jeg ikke har noen veldig nære relasjoner	<b>-1</b>
<b>6</b>	Når jeg ikke får den nærheten jeg trenger fra en relasjon, er det ikke så mye jeg kan gjøre med det	<b>-1</b>
<b>9</b>	Jeg har virkelig aktivt prøvd å få meg gode venner, men føler ikke at jeg lykkes med det	<b>-1</b>

Utsagn 6 (-1) og utsagn 9 (-1) har begge blitt plassert på samme verdi i sorteringsmatrisen, men har motsatt betydning. Utsagn 6 (-1) tilsier at sortereren har en ytre attribusjonsstil, samtidig som utsagn 9 (-1) tilsier en indre attribusjonsstil. Dette kan indikere at attribusjonsstil ikke har vært så relevant for de som lader på faktor 1, og derfor har blitt plassert rundt midten. Det samme gjelder utsagn 31 (+1) og utsagn 3 (-1), hvor begge indikerer en indre attribusjonsstil, men er prioritert på hver sin side av 0. Det kan late til at attribusjonsstil kommer i bakgrunnen da Herman legger vekt på at han ikke er interessert i å endre sin holdning til sosiale medier, samtidig som samfunnet heller ikke ser ut til å endre seg.

**4.1.4 Definerende utsagn: Sosiale medier.** De utsagn som signifikant skiller faktor 1 fra de tre andre faktorene tar for seg temaet sosiale medier.

Nr.	Utsagn	Plassering
<b>30</b>	<b>Hvor mye oppmerksomhet jeg får gjennom sosiale medier spiller ingen rolle for meg. Det er andre ting som betyr mer</b>	<b>+3</b>
<b>39</b>	<b>Det er vanskeligere å oppnå god kvalitet i relasjonen gjennom sosiale medier. Det gjøre at jeg føler meg distansert fra andre</b>	<b>+3</b>
<b>2</b>	<b>Jeg føler meg ensom når jeg ikke blir spurt om å være med på det sosiale som skjer</b>	<b>-1</b>
<b>34</b>	<b>De relasjoner som blir opprettholdt gjennom sosiale medier setter jeg stor pris på</b>	<b>-2</b>
<b>47</b>	<b>Det er viktig for meg å fremstå som godt likt på sosiale medier</b>	<b>-5</b>

Utsagn 30 (+3) og utsagn 39 (+3) viser til at den oppmerksomhet og de relasjoner man har gjennom sosiale medier ikke er like viktig som andre relasjoner, samt at teknologien gjør det vanskeligere å bevare kvalitet i relasjon og samvær. På ”minst likt meg” viser utsagn 34 (-2) at sortererne er uenig i at de relasjoner som opprettholdes gjennom sosiale medier settes pris på, samtidig som utsagn 47 (-5) viser at de ikke bryr seg så veldig mye om hvordan de

oppfattes gjennom sosiale medier. Det kommer tydelig frem av postintervjuet at dette stemmer, da Herman er negativ til sosiale medier og opplever at det bidrar til en følelse av utenforskap.

**4.1.5 Oppsummering av faktor 1.** Faktorsyn 1 fremhever hvor mye nære relasjoner har å si i forhold til ensomhet. De som lader på denne faktoren forbinder derfor trolig det å være ensom med emosjonell ensomhet. Dette kommer tydelig frem både av hva som veier tyngst på ”mest likt meg” og av det som veier tyngst på ”minst likt meg”. Videre foretrekkes fysisk samvær og å opprettholde relasjoner i person, fremfor gjennom sosiale medier. I faktorens bakgrunn har de utsagn som omhandler attribusjonsstil blitt plassert. Det kan indikere at dette ikke er så viktig for sorterernes opplevelse av ensomhet. Til slutt viser de definerende utsagnene at det som skiller faktor 1 fra de tre andre faktorene handler om hvor liten betydning sosiale medier har for dem.

#### 4.2 Faktor 2: Viktige nære relasjoner og bekymring for ekskludering

Faktor 2 er definert av fire personer; Anette (0.7123), Are (0.6943), Agnes (0.6729) og Ane (0.7913). Her ser man at Ane lader høyest på faktoren med 79% samsvar av opplevelse, men hun ønsket ikke å stille opp på postintervju. Derfor ble Anette, som ladet nest høyest på faktorsynet med 71%, kontaktet for postintervju.

**4.2.1 Nære relasjoner og fysisk selskap.** I likhet med faktor 1 viser faktor 2 at nære relasjoner er viktig, samt det å ha selskap av andre.

Nr.	Utsagn	Plassering
22	Jeg har noen personer i livet mitt som jeg er ekstra nær med. Det er viktig for meg	+5
23	Tilværelsen min gir mer mening om jeg har noen å dele den med	+5
4	Jeg føler ikke helt at jeg har noen jeg kan fysisk møte og snakke om alt med	-4
18	Å ha en eller flere nære relasjoner ikke så viktig for at jeg skal ha det bra. Jeg trives godt i eget selskap	-4

Utsagn 22 (+5) viser at sortererne som lader på faktor 2 setter nære relasjoner høyt, og definerer ensomhet deretter. Utsagn 23 (+5) støtter også opp om dette, da livet gir mer mening sammen med andre. På ”minst likt meg” i matrisen viser både utsagn 4 (-4) og utsagn 18 (-4) det samme, at de som lader på faktor 2 setter nære relasjoner høyt, og at de trives best i selskap med andre. Anette forklarer dette med at hun verdsetter nære relasjoner høyt, samtidig som at ensomhet ikke nødvendigvis kommer av å være alene, men ved å være sammen med andre når en relasjon ikke er tilfredsstillende. Dette ser man videre i utsagnene presentert under.

**4.2.2 Å bli ekskludert.** Det å fysisk bli ekskludert har mye å si for opplevelsen av ensomhet for de sorteringene som lader på faktor 2.

Nr.	Utsagn	Plassering
7	Jeg kan kjenne på ensomhet hvis jeg ikke føler at jeg er helt med i "gjengen"	+4
2	Jeg føler meg ensom når jeg ikke blir spurt om å være med på det sosiale som skjer	+3
5	Å ikke bli inkludert har ikke så mye å si for min følelse av ensomhet	-5
12	Å ikke bli inkludert har ikke så stor påvirkning på om jeg er ensom. Det er andre faktorer som veier mer	-5

Det kommer tydelig frem gjennom utsagn 7 (+4) og utsagn 2 (+3) at ensomhetsfølelsen oppstår når sorteringene erfarer å bli holdt utenfor av andre. Dette vises også på "minst likt meg" da begge utsagnene på (-5), henholdsvis utsagn 5 og 12, omhandler ensomhetsfølelse som oppstår ved å ikke bli inkludert. Anette kan bekrefte dette, og tilføyer at ensomhetsfølelsen kommer når hun har et ønske eller en forventning om å bli inkludert, men ikke blir det.

#### 4.2.3 Foretrekker fysisk kontakt og bruker sosiale medier til noe positivt.

Faktor 2 får fram at fysisk kontakt er viktigere enn den kontakten man har gjennom- og bruken av teknologi. Samtidig viser de sorteringene som lader på faktoren en positiv holdning til sosiale medier, og virker å bruke det i positiv forstand når det kommer til allerede eksisterende relasjoner.

Nr.	Utsagn	Plassering
43	Å holde kontakt på sosiale medier føles ikke like bra som å faktisk være sammen med noen	+4
31	Jeg bruker sosiale medier ofte for å komme i kontakt med venner	+3
34	De relasjoner som blir opprettholdt gjennom sosiale medier setter jeg stor pris på	+3
36	At andre tar kontakt med meg gjennom sosiale medier er hyggelig, men ikke avgjørende for at jeg skal ha det bra	+2
48	Sosiale medier kan være med på å gjøre at jeg føler meg distansert fra andre. Det kan bidra til at jeg opplever at ting blir mindre viktig	-2
33	Å snakke med noen via sosiale medier føles like tilfredsstillende som å snakke "face to face"	-3

Utsagn 43 (+5) og utsagn 33 (-3) taler for at opplevelsen av en relasjon ikke er like god gjennom sosiale medier, som ved å fysisk være tilstede i den. Videre viser utsagn 31 (+3) at sorteringene ved dette faktorsynet aktivt bruker sosiale medier for å opprettholde de relasjoner som allerede eksisterer, og at de setter pris på dem (utsagn 34 (+3)). Utsagn 36 (+2) taler for at de opplever kontakt gjennom sosiale medier som positivt, dog ikke nødvendig for velvære.

Til slutt viser utsagn 48 (-2) at sosiale medier ikke bidrar negativt i den forstand at det øker avstanden til de mennesker som allerede er i relasjon med sortereren. Det kommer frem av postintervjuet at Anette ikke ønsker å legge for mye i sosiale medier, og får heller derfor ikke så mye tilbake. På den måten blir det kun brukt i praktisk forstand og for å opprettholde allerede eksisterende relasjoner. Fysisk samvær foretrekkes derav fremfor kontakt via sosiale medier.

**4.2.4 Definerende utsagn: Bakgrunnsfaktorer.** I faktor 2 har de definerende utsagnene stort sett havnet i den nøytrale delen av matrisen. Her finner man utsagn som omhandler å bli avvist.

Nr.	Utsagn	Plassering
7	Jeg kan kjenne på ensomhet hvis jeg ikke føler at jeg er helt med i "gjengen"	+4
1	Jeg føler meg ensom når jeg skal prøve å ta kontakt med andre fordi jeg opplever å bli avvist	+1
6	Når jeg ikke får den nærheten jeg trenger fra en relasjon, er det ikke så mye jeg kan gjøre med det	+1
15	Jeg har ikke noen jeg står veldig nær, men det er først og fremst min egen fortjeneste	0
13	Jeg opplever sjelden å bli avvist, og er ikke så ofte ensom	-1
47	Det er viktig for meg å fremstå som godt likt på sosiale medier	-2

Utsagn 1 (+1) og 13 (-1) handler om avvising. Disse utsagnene havner i en nøytral del av matrisen, og kan tilsa at sortererne ikke opplever å bli avvist i betydningsfull grad. Videre sier utsagn 6 (+1) og utsagn 15 (0) at attribusjonsstilen er plassert i bakgrunnen og kan derav vise at stilen er verken intern eller ekstern. Det kan innebærer at sortererne mener at en relasjon er et tosidig ansvar. Man kan også stille spørsmål ved om sortererne her viser en passiv holdning til sine relasjoner. Utsagn 47 (-2) tilsier at det ikke er så alt for viktig å bli godt likt på sosiale medier. Dette kan igjen tale for at det er de nære relasjonene som er viktigst, og at teknologien blir brukt i positiv forstand. Til slutt er et definerende utsagn for faktor 2, 7 (+4). Dette utsagnet forteller at sortererne er redd for å ikke være en del av det sosiale nettverket. Anette støtter dette, da hun selv opplever å ha mange gode relasjoner rundt seg, og prøver å ikke la seg påvirke av sosiale medier, men at det til tider er vanskelig på grunn bekymring for avvising.

**4.2.5 Oppsummering av faktor 2.** Nære relasjoner er viktig for de som lader på faktor 2 i sammenheng med opplevd ensomhet. I tillegg vil det å oppleve og bli ekskludert bidra til økt ensomhetsfølelse. Videre ser man at fysisk kontakt er viktigere enn den kontakten man har gjennom sosiale medier. Teknologien blir brukt på en måte som ikke er ødeleggende

eller avgjørende for de eksisterende relasjonene, men kan heller tilfører noe positivt. Videre virker det som sortererne er tilfreds med sine nære relasjoner, samtidig som de viser en positiv holdning til sosiale medier, men er redd for å ikke bli inkludert i sitt sosiale nettverk.

#### **4.3 Faktor 3: Sosiale medier som positiv og negativ bidragsyter i samsvar med opplevd ensomhet.**

Faktor 3 er også definert av fire personer; Nina (0.6756), Nora (0.6566), Ninni (0.7738) og Nadia (0.6807). Det er Ninni som lader høyest på denne faktoren med 77% samsvar av opplevelse, og det ble gjennomført et postintervju med henne.

##### **4.3.1 Nære relasjoner og bruk av sosiale medier for å føle seg mindre ensom.**

Faktor 3 gir et inntrykk av at sortererne er opptatt av nære relasjoner, og at de føler seg ensomme om de opplever å ikke bli inkludert. Samtidig bruker de sosiale medier aktivt for å opprettholde kontakt og å føle seg bra.

<b>Nr.</b>	<b>Utsagn</b>	<b>Plassering</b>
<b>22</b>	Jeg har noen personer i livet mitt som jeg er ekstra nær med. Det er viktig for meg	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>Å ikke bli inkludert gjør at jeg føler meg ensom</b>	<b>+4</b>
<b>37</b>	Hvis jeg føler meg ensom tar jeg initiativ gjennom sosiale medier for å finne på noe med noen	<b>+4</b>
<b>28</b>	Når andre tar kontakt med meg gjennom sosiale medier føles det veldig bra	<b>+3</b>
<b>44</b>	<b>Jeg blir ikke negativt påvirket av at ingen gi meg oppmerksomhet på sosiale medier</b>	<b>-4</b>
<b>12</b>	Å ikke bli inkludert har ikke så stor påvirkning på om jeg er ensom. Det er andre faktorer som veier mer	<b>-4</b>
<b>11</b>	Å opprettholde nære relasjoner er ikke det viktigste for meg. Det er andre ting i livet som er mer meningsfullt	<b>-5</b>

Utsagn 22 (5) viser at det å ha noen relasjoner som er ekstra betydningsfulle er viktig. Dette støttes av utsagn 11 (-5) på ”minst likt meg” som sier at nære relasjoner ikke er viktig.

Utsagn 8 (+4) og utsagn 12 (-4) er motsatt av hverandre, og indikerer at de sortererne som lader på faktor 3 opplever ensomhet når de ikke blir inkludert. Dette kan indikere både sosial, emosjonell og eksistensiell ensomhet. Utsagn 37 (+4) viser til at sosiale medier blir brukt for å forebygge ensomhet. Videre viser utsagn 28 (+3) og utsagn 44 (-4) at å bli kontaktet eller å ikke bli kontaktet gjennom sosiale medier har stor innvirkning på dem. Ninni forklarer at det ofte kan føles ensomt om hun ikke har den ene nære personen hun virkelig kan dele alt med. Dette gjelder til tross for at hun har flere andre gode, nære relasjoner.

**4.3.2 Å være ensom sammen med andre, sosial og eksistensiell ensomhet.** Faktor 3 viser også at sortererne kan føle seg ensomme til tross for at de ikke er alene. Her blir sosial og eksistensiell ensomhet fremtredende.



Nr.	Utsagn	Plassering
23	Tilværelsen min gir mer mening om jeg har noen å dele den med	+5
16	<b>Jeg har mange jeg føler jeg kan snakke om alt med. Det betyr ikke at jeg ikke føler meg ensom noen ganger</b>	+4
19	Jeg kan føle meg ensom selv om jeg er sammen med andre	+3
17	Jeg klarer ikke helt å finne meg til rette i hverdagen uten andre. Mye kan føles litt ensomt da	+2

Utsagn 23 (+5) og utsagn 17 (+2) viser at sortererne i faktor 3 kan kjenne seg igjen i at hverdagen ikke blir like meningsfull om de er alene. Dette handler ikke nødvendigvis om å være alene i seg selv, men det å føle seg isolert når man ikke har noen å være sammen med. Videre viser utsagn 16 (+4) og utsagn 19 (+3) at sortererne har gode relasjoner, men at de kan oppleve å være ensom likevel. Å være ensom sammen med andre forklarer Ninni med at det å ikke føle at man er en selvfølgelig del av noe. Dette kan gjelde både på sosiale medier og i fysiske situasjoner

**4.3.3 Sosiale medier som en viktig del av hverdagen.** Bakgrunnen av faktor 3 indikerer at sortererne ikke skiller på kvalitet i relasjoner mellom fysisk kontakt og relasjoner de har gjennom teknologi.

Nr.	Utsagn	Plassering
46	Selv om jeg har mange venner på sosiale medier kan det føles ensomt noen ganger likevel Det blir liksom en distanse mellom meg og dem	+1
33	<b>Å snakke med noen via sosiale medier føles like tilfredsstillende som å snakke "face to face"</b>	0
43	<b>Å holde kontakt på sosiale medier føles ikke like bra som å faktisk være sammen med noen</b>	0
40	Det føles overfladisk når andre snakker til meg gjennom sosiale medier. Det kan gjøre at jeg føler meg mer ensom	-1
48	Sosiale medier kan være med på å gjøre at jeg føler meg distansert fra andre. Det kan bidra til at jeg opplever at ting blir mindre viktig	-1

Dette kommer blant annet til uttrykk gjennom utsagn 33 (0) og utsagn 43 (3), som også er definerende utsagn. Utsagn 33 sier at det føles like bra å snakke med noen ansikt til ansikt som gjennom sosiale medier, mens utsagn 43 sier det motsatte. I tillegg til at de er motsigende, har de også havnet på midten av sorteringsmatrisen, noe som kan tilsi at sortererne ikke kjenner seg igjen i dem. Dette kan igjen tolkes som at relasjoner i både fysisk forstand og gjennom sosiale medier er viktig for dem. At de sorterere som lader på faktor 3 påvirkes på en aller måte ved bruk av sosiale medier kan videre støttes av utsagn 46 (+1), 40 (-1) og 48 (-1). Disse utsagnene taler for at sosiale medier skaper en distanse mellom dem og andre og at kontakten er overfladisk. Fordi utsagnene er plassert nøytralt i matrisen vurderes det som mindre viktig for sortererne i faktor 3. Ninni forklarer dette med at sosiale medier blir

brukt til å opprettholde de allerede nære relasjonene, og er på den måten en like viktig kanal som det å fysisk møte noen.

**4.3.4 Definerende utsagn.** De definerende utsagnene viser til tolkningene over. Her vises kun de signifikante definerte utsagnene.

Nr.	Utsagn	Plassering
16	Jeg har mange jeg føler jeg kan snakke om alt med. Det betyr ikke at jeg ikke føler meg ensom noen ganger	+4
42	Det føles ikke helt som at ting teller om det ikke blir vist og sett på sosiale medier. Da mister det jeg gjør litt av meningen	+1
33	Å snakke med noen via sosiale medier føles like tilfredsstillende som å snakke "face to face"	0
38	Det er viktigere for meg å få oppmerksomhet ansikt til ansikt enn på sosiale medier	0
44	Jeg blir ikke negativt påvirket av at ingen gir meg oppmerksomhet på sosiale medier	-4

Ut i fra de definerende utsagnene ser man at det som skiller faktor 3 fra de andre faktorene er at de vektlegger sosiale medier i større grad enn andre, og at de kan sette pris på relasjoner gjennom sosiale medier i like stor grad som ved ansikt til ansikt. Samtidig opplever de større grad av sosial ensomhet, og blir mer påvirket av å ikke få oppmerksomhet på sosiale medier. Ninni bruker sosiale medier aktivt for å holde kontakt med sine nære relasjoner og legger derfor mye vekt på dette.

**4.3.5 Oppsummering av faktor 3.** Sortererne som lader på faktor 3 er opptatt av nære relasjoner, og opplever ensomhet når de ikke blir inkludert. Videre er sosiale medier en bidragsyter positivt og negativt i forhold til opplevd ensomhet, og blir brukt for å forhindre følelsen. Videre opplever de sosial og eksistensiell ensomhet da de noen ganger føler seg ensomme til tross for at de er sammen med andre, og at hverdagen gir mindre mening alene enn sammen med noen. Sorterernes følelsesliv blir også påvirket av sosiale medier. Til slutt ser man at de definerende utsagnene viser at sosiale medier er en viktig del av deres liv.

#### 4.4 Faktor 4: Ensomhet som en del av livet

Faktor 4 ble definert av åtte personer; Sander (0.7785), Sanna (0.6377), Sindre (0.7387), Sofie (0.6648), Severin (0.6467), Sara (0.6495), Simon (0.7887) og Stian (0.7064). For øvrig lader syv av ni gutter høyest på dette faktorsynet. Simon lader høyest med et samsvar av opplevelse på 79%. Det ble gjennomført postintervju med denne sorterereren.

**4.4.1 Nære relasjoner og liten grad av ensomhet.** Ved å se på ytterpunktene i matrisen viser sortererne som lader på faktor 4 at de oppfatter seg selv som lite ensomme og at de har gode nære relasjoner.

Nr.	Utsagn	Plassering
13	<b>Jeg opplever sjelden å bli avvist, og er ikke så ofte ensom</b>	+5
22	Jeg har noen personer i livet mitt som jeg er ekstra nær med. Det er viktig for meg	+5
4	Jeg føler ikke helt at jeg har noen jeg kan fysisk møte og snakke om alt med	-5
9	<b>Jeg har virkelig aktivt prøvd å få meg gode venner, men føler ikke at jeg lykkes med det</b>	-5

Utsagn 13 (+5) viser at de ikke opplever å være ensomme så veldig ofte. Utsagn 22 (+5) viser til at sortererne har noen nære gode relasjoner. Dette støtter utsagnene 4 (-5) og 9 (-5) opp om, da de på minussiden bekrefter det samme. Dette kan tolkes som at faktorsynet representerer en mindre grad av ensomhet enn de andre faktorene.

Videre legges det vekt på at å tilbringe tid sammen med mennesker man er i nær relasjon med er viktig.

Nr.	Utsagn	Plassering
23	Tilværelsen min gir mer mening om jeg har noen å dele den med	+4
45	Jeg foretrekker å være tilstede sammen med mine venner fremfor å snakke med dem gjennom sosiale medier. På den måten føles det mer ekte	+4
3	<b>Jeg er selv ansvarlig for at jeg ikke har noen veldig nære relasjoner</b>	-4
15	Jeg har ikke noen jeg står veldig nær, men det er først og fremst min egen fortjeneste	-4

Utsagn 23 (+4) og utsagn 45 (+4) viser at sortererne finner mening i å tilbringe tid sammen med andre, samt at fysisk samvær foretrekkes fremfor kontakt gjennom sosiale medier.

Videre bekrefter utsagn 3 (-4) og utsagn 15 (-4) at sortererne er ivrige etter å få frem at de har gode og nære relasjoner. Simon legger til at sosiale medier er bra, og greit å bruke som et praktisk middel, men at det ikke er viktig i sammenheng med kvaliteten i hans relasjoner.

**4.4.2 Bakgrunn: Sjelden opplevd ensomhet på grunn av eksklusjon.** Det som danner bakgrunnsteppet i faktor 4 omhandler i stor grad utsagn vedrørende å ikke bli inkludert.

Nr.	Utsagn	Plassering
2	Jeg føler meg ensom når jeg ikke blir spurt om å være med på det sosiale som skjer	+1
8	Å ikke bli inkludert gjør at jeg føler meg ensom	0
12	Å ikke bli inkludert har ikke så stor påvirkning på om jeg er ensom	0
5	Å ikke bli inkludert har ikke så mye å si for min følelse av ensomhet	-1

Utsagn 2 (+1) viser at å bli ekskludert fra sosiale aktiviteter ikke bidrar til at man føler på ensomhet. Dette kan bekreftes av utsagn 8 (0), 12 (0) og 5 (-1). Videre kan det tolkes som at det å bli ekskludert ikke er noe som sortererne i faktor 4 opplever i hverdagen, da de er plassert på det nøytrale området i sorteringsmatrisen. Simon forklarte at alle opplever å ikke

bli inkludert noen ganger, men at han ser på det som en del av livet, og lar seg ikke påvirke av det i nevneverdig grad.

**4.4.3 Definerende utsagn.** De definerende utsagnene bekrefter at faktor 4 er opptatt av at de sjelden blir avvist og at de har gode relasjoner.

Nr.	Utsagn	Plassering
13	Jeg opplever sjelden å bli avvist, og er ikke så ofte ensom	+5
21	Jeg foretrekker å ha mange venner og stor omgangskrets. Det fungerer bedre for meg enn å ha noen få og nære relasjoner	+2
10	Det er ikke så lett å få seg ordentlig gode venner man føler seg nær og trygg med	-2
3	Jeg er selv ansvarlig for at jeg ikke har noen veldig nære relasjoner	-4
32	Jeg føler meg ofte ensom fordi ingen tar kontakt med meg på sosiale medier	-4
9	Jeg har virkelig aktivt prøvd å få meg venner, men føler ikke at jeg lykkes med det	-5

Utsagn 13 (+5), 3 (-4) og 9 (-5) tilsier at sortererne opplever å ha gode nære relasjoner. Videre viser utsagn 32 (-4) at sosiale medier ikke nødvendigvis har noen negativ påvirkning på dem. Utsagn 21 (+2) tilsier at sortererne som lader på faktor 4 foretrekker kvantitet fremfor kvalitet i forhold til sine relasjoner. Simon forklarte dette med at han har et stort sosialt nettverk med mange venner, men at det i bunn og grunn er de nære relasjonene som er viktigst.

**4.4.4 Oppsummering av faktor 4.** Sortererne som lader på faktor 4 er opptatt av at de har gode og nære relasjoner, samt at de ikke er så mye ensomme. I tillegg er fysisk samvær med de nære relasjonene å foretrekke fremfor å benytte sosiale medier. Å ikke bli inkludert er noe faktorsyn 4 ikke opplever som relevant for sitt liv. Videre blir de ikke påvirket av sosiale medier i negativ forstand, samtidig som de har mange venner, men setter størst pris på de få ordentlig nære relasjonene.

#### 4.5 Faktorenes sammenfallende utsagn

Totalt hadde alle faktorene ni sammenfallende utsagn. Det er her valgt å kun presentere tre av utsagnene, da det er disse som korrelerer sterkest, og derfor ansees som verdt å nevne.

Nr.	Utsagn	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
22	Jeg har noen personer i livet mitt som jeg er ekstra nær med. Det er viktig for meg	5	5	5	5
23	Tilværelsen min gir mer mening om jeg har noen å dele den med	4	5	5	4
45	Jeg foretrekker å være tilstede sammen med mine venner fremfor å snakke med dem	5	4	3	4

Alle disse utsagnene har havnet ytterst ved ”mest likt meg” i matrisene. Dette tyder på at utsagnene er svært viktig i forhold til studentenes subjektive opplevelse av ensomhet. Utsagnene tar for seg hvor viktig de nære relasjonene er, at livet gir mer mening sammen med andre og at man foretrekker fysisk samvær, fremfor samvær gjennom sosiale medier. Dette kan tolkes som at nære relasjoner, og derav emosjonell ensomhet, er det mange legger mest vekt på når de tenker på ensomhet.

#### **4.6 Oppsummering av alle faktorsynene**

Faktor 1 vektlegger hvor viktig kvaliteten av nære relasjoner er for opplevd ensomhet, samt å fysisk være sammen med personene. Faktor 2 ønsker ikke å legge for mye vekt på sosiale medier og får derfor lite ut av å bruke det. Opplevd ensomhet har ofte utspring i å ikke bli inkludert, samt å oppleve at de relasjoner man har ikke er tilfredsstillende. Faktor 3 legger større vekt på sosiale medier i hverdagen, og deres opplevde ensomhet blir derfor i større grad påvirket av teknologien. Faktor 4 ser ut til å oppleve ensomhet i mindre grad og kan i den sammenheng se at nære relasjoner er viktig å ha.



## 5. Drøfting

Hensikten med denne studien er å utvikle kunnskap om hva studenter legger i fenomenet ensomhet, og deres subjektive opplevelse av det. Problemstillingen er: *”Hva innebærer studenters opplevelse av ensomhet?”* Ved å gjennomføre en Q-metodologisk analyse av innsamlet data, har jeg funnet fire ulike perspektiver (faktorsyn) på ensomhet. Disse fire faktorene har jeg kalt ”viktige nære relasjoner og en negativ holdning til sosiale medier”, ”Viktige nære relasjoner og bekymring for ekskludering”, ”Sosiale medier som positiv og negativ bidragsyter i samsvar med opplevd ensomhet” og ”Ensomhet som en del av livet”.

Gjennom abduksjonsprinsippet har jeg som forsker prøvd å sette meg inn i sorterernes tankegang ved å analysere datamaterialet. Det har kommet tydelig frem at alle sortererne opplever at nære relasjoner er svært viktig for å ikke føle seg ensom. Videre har de fire faktorsynene ulike holdninger til teknologiens betydning for ensomhet, noe som kommer til uttrykk gjennom de tre typene ensomhet, henholdsvis emosjonell, sosial og eksistensiell. Det har vært vanskelig for meg å se hvordan sortererne tenker rundt selvkonstruksjon, men sammen med postintervjuene har jeg fått noen tanker rundt temaet. Til slutt så jeg et tydelig skille mellom kjønn i de ulike faktorene.

Med utgangspunkt i studiens hensikt og med funnene jeg har gjort er det fem temaer jeg vil drøfte. Faktorene blir drøftet i forhold til tema hver for seg og sammen, alt ettersom hva som er hensiktsmessig i henhold til funnene. Videre vil jeg knytte teorien fra kapittel 2 opp mot tema og funn. Her ser jeg at noen teorier har vært mer relevant enn andre, og det er lagt til noe ny teori under temaene selvkonstruksjon og kjønnsforskjeller. Følgende blir temaene ”nære relasjoner og fysisk samvær i lys av ensomhet”, ”bruk av- og forhold til sosiale medier i lys av ensomhet”, ”opplevd følelse av ensomhet”, ”selvkonstruksjon i lys av persepsjon og meningsskapning” og ”Kjønnsforskjeller i opplevelsen av ensomhet” drøftet. Til slutt følger en oppsummering av drøftingen.

### 5.1 De nære relasjonene og fysisk samvær i lys av ensomhet

Gjennom analyseprosessen kom det fram at alle de fire faktorsynene legger stor vekt på sine nære relasjoner. Det å ha gode og nære relasjoner er det som er viktigst for dem, samtidig som at ”trøbbel” med disse relasjonene er det som kan føre til sterkest grad av ensomhet. Det er likevel noen forskjeller å se mellom de fire faktorene og deres nære relasjoner, hvor relasjonsdimensjonene har ulike implikasjoner for opplevelsen av ensomhet.

Faktor 1 viser at opplevd- eller faktisk fravær av en eller flere nære relasjoner vil ha størst innvirkning på deres grad av ensomhetsfølelse. Det blir lagt vekt på at noen få nære og

gode relasjoner er viktigere enn å ha mange. Derav er kvalitet fremfor kvantitet viktig for at de ikke skal føle seg ensomme (Hawkley & Cacioppo, 2010; Jackson et al., 2000). Det vil her være mulig å ha en gjensidighetsrelasjon, da begge har samme opplevelse av relasjonens tillit og symmetri (Kvalsund & Meyer, 2014). Gjennom postintervjuet kom det frem at Herman opplever å ha noen nære relasjoner med tillit og symmetri og derav gjensidighet. Dette er viktig for å kunne føle trygghet (Bowlby, 1996; Kvello, 2010) og for å unngå angst og isolasjon (Weiss, 1973). Det kommer videre frem at disse relasjonene i svært liten grad er preget av sosiale medier, da de foretrekker å forholde seg til det så lite som mulig. Det er i sammenheng med å opprettholde relasjoner der den ene personen benytter seg i større grad av sosiale medier, at asymmetri blir et problem.

De som representerer faktor 1 har en forventning om at en relasjon bygger på samtaler og samvær i fysisk forstand, mens en motpart (eksempelvis faktor 3) vil kunne forvente å opprettholde relasjonen gjennom sosiale medier. Her ser man to parter som er uavhengig i relasjonen med selvstendige tanker og følelser (Kvalsund & Meyer, 2014). På den måten er begge i utgangspunktet likeverdige aktører i relasjonen, dog vil det ikke oppleves slik da den ene parten forventer respons på sosiale medier, mens den andre ikke ønsker å bruke det. Her ser man at det oppstår negativ uavhengighet (Kvalsund, 2014). Maktbalansen kan i dette tilfelle tenkes å slå begge veier, da de i faktor 1 vil føle seg utenfor grunnet at de ikke benytter ”moderne” teknologi på samme måte, samt at de i faktor 3 kan oppleve å bli avvist når de ikke får den forventede responsen på sosiale medier.

Faktor 2 og faktor 4 har en relativt lik holdning til sine relasjoner. Begge legger vekt på at nære relasjoner er det som er viktigst, samt at å tilbringe tid sammen med andre i fysisk forstand veier tyngre enn relasjonsbygging gjennom sosiale medier. Likevel viser begge faktorene at de er aktive brukere av sosiale medier. Forskjellen mellom dem er at mens faktor 2 legger større lit og tillit til bruken av sosiale medier, velger faktor 4 å ikke bry seg like mye om hva og hvordan relasjonell kontakt utarter seg her. Det kan da oppstå en asymmetrisk relasjon gjennom negativ uavhengighet, da personer i faktor 2 vil kunne forvente mer av relasjonen enn det de i faktor 4 gjør. Denne asymmetrien kan støttes ved at faktor 2 viser at sosiale medier er med på å forsterke nærheten i en relasjon, samtidig som de i faktor 4 ikke nødvendigvis bryr seg om det som skjer her.

Faktor 2 viser som tidligere nevnt at det å fysisk være til stede i relasjonen er viktig. Gjennom postintervjuet ble det klart at ensomhetsfølelsen som oppleves her ofte oppstår ved asymmetri i en nær relasjon. Dette ser man da Anette bekrefter å føle seg ensom når den eksisterende relasjonen ikke møter de forventninger hun har til den. Her kan det være snakk



om asymmetri i både avhengighets- og uavhengighetsrelasjoner (Kvalsund & Meyer, 2014; Macmurray, 1961). På den måten vil personen kunne oppleve å være ensom til tross for at hun er sammen med mennesker hun er i nær relasjon med. I motsetning viser faktor 4 at de sjelden opplever å være ensomme. Dette kan både komme av at de er i positivt uavhengige relasjoner eller gjensidighetsrelasjoner, eller at de legger lite i sine forventninger til andre. Dette kan igjen vise til den subjektive vurderingen av sine personlige og sosiale behov i forhold til de relasjoner man har (Lasgaard, 2010).

Faktor 3 legger i likhet med de andre faktorene vekt på hvor viktig nære relasjoner er for å unngå ensomhet. I tillegg til de få gode nære relasjonene, kommer det frem av postintervjuet at det er den ene, unike relasjonen hvor man kan dele alt og har en helt spesiell nærhet som er aller viktigst (Bowlby, 1996; Kvello, 2010). Dette kan sees som en typisk kjærestere relasjon. Om man ikke har denne relasjonen er det lettere å oppleve ensomhet, da de andre nære relasjonene ikke møter forventningene til personen. Dette gjør at personene i faktor 3 ofte kjenner på ensomhet til tross for å være i andres selskap, og at de har flere nære relasjoner. Videre kommer mer frem av postintervjuet da Ninni forteller at det å være ensom sammen med andre ofte kommer av at hun ikke er en selvfølge for den andre. Dette kan skje når det finnes asymmetri i en relasjon (Kvalsund & Meyer, 2014). Om man er i en relasjon hvor man ikke er en selvfølgelig del av eksempelvis et sosialt arrangement, men har en forventning om å være det, vil disse personene føle seg ensomme. Dette kan i disse tilfellene ansees som negativ uavhengighet i en uavhengighetsrelasjon (Kvalsund, 2014; Kvalsund & Meyer, 2014).

Faktor 3 kan videre føle på ensomhet i en avhengighetsrelasjon der forholdet er asymmetrisk i den forstand at den ene personen er mer avhengig av den andre (Kvalsund & Meyer, 2014; Macmurray, 1961). Dette kan komme av at de som lader på faktor 3 opplever at tilværelsen ofte ikke gir mening alene. På den måten blir de i større grad avhengig av andre for å trives. Om den aktuelle relasjonen har en aktør som ikke opplever avhengigheten på samme måte kan man argumentere for at den ene er mer avhengig i relasjon enn den andre (Kvalsund, 2014). Dette kan man også se i sammenheng med at faktor 3 bruker sosiale medier for å ikke føle seg ensomme. På den måten kan de fort bli mer avhengig av andre mennesker enn motsatt, om den andre aktøren ikke har det samme behovet. Ut i fra dette kan det argumenteres for at personer som lader på faktor 3 oftere er i avhengighetsrelasjoner enn andre, og at de derfor er mer utsatt for ensomhetsfølelsen enn andre.

Faktor 4 legger også vekt på de nære relasjonene. Dog kommer det fram at disse personene har mange relasjoner, men at det er de nære som er viktigst. Det er ingenting som

tyder på at det er asymmetri i disse relasjonene både ut i fra analysen og ut i fra postintervjuet. Det er urealistisk å tro at en person kun har gjensidige og symmetriske relasjoner gjennom hele sin studenttid, da alle relasjoner er unike og da man gjennom tid alltid vil bevege mellom de tre ulike relasjonsdimensjonene (Kvalsund & Meyer, 1961; Macmurray, 1961). Derfor er det nærliggende å tenke at det er andre årsaker til at personene opplever alle sine relasjoner som tilfredsstillende. En årsak kan være at de ikke blir like påvirket av asymmetriske relasjoner som andre. Dette kan komme frem ved individuelle forskjeller som forutsetninger, behov, situasjoner, følelser og personlighet (Beutel et al., 2017; Cacioppo et al., 2015; Jackson et al., 2000; Rosedale, 2007; Saklofske & Yackulic, 1989; Skues et al., 2012).

Av postintervjuet kom det frem at Simon, som lader høyest på faktor 4, hevder å ikke legge så mye i de situasjoner som kan føre til at han føler seg ensom. For eksempel mener han at å ikke bli inkludert bare er en del av livet, og at det skjer med alle en gang i blant. Videre kan man stille spørsmål ved hvor vidt disse personene legger det samme i en nær relasjon, både som konsept og følelsesmessig, som det personer ved de andre faktorene gjør. Dette kan være et interessant utgangspunkt for videre forskning.

## **5.2 Bruk av- og forholdet til sosiale medier i lys av ensomhet**

Bruken og påvirkningen av sosiale medier har vært en viktig del av denne studien. Det kom tydelig frem i kommunikasjonsuniverset at mange opplever sosiale medier som en stor del av hverdagen og som en del av deres opplevelse av ensomhet. Videre har det også kommet tydelig til uttrykk i de fire faktorsynene, at sosiale medier har en innvirkning på studentene i ulik forstand og grad. Derfor har jeg valgt å legge vekt på sosiale medier og dens betydning for opplevd ensomhet som et av temaene i denne drøftingen.

Faktor 1 viser en relativt negativ holdning til sosiale medier, og ønsker å benytte seg av det minst mulig. Til tross for denne holdningen opplever de at det er umulig å unngå sosiale medier, da de lever i et samfunn hvor teknologien er en naturlig del av hverdagen (Stivers, 2007). Gjennom postintervjuet kom det frem at den negative holdningen til sosiale medier fører til en opplevd distanse til andre mennesker, som kan føre til økt følelse av ensomhet (Jackson et al., 2000; Lee et al., 2012; Stivers, 2007). At en person som tar avstand fra sosiale medier føler det slik er interessant å se i forhold til Stivers (2007) teori om at et menneskes følelsesliv blir objektivt gjennom bruk av sosiale medier. Det skjer ved at man knytter overfladiske relasjoner gjennom teknologien. Kan man da se at det er uunngåelig å kjenne på en slik følelse, når teorien sier at det skjer ved bruk av sosiale medier, og at faktor 4 viser at de kan føle det slik til tross for at de tar avstand fra det?

Videre viser faktor 1 ut fra min tolkning, med bekreftelse fra postintervjuet, en opplevelse av at sosiale medier gjør det vanskeligere å bevare kvalitet i en relasjon. Kvalitet i en relasjon vil riktig nok være subjektivt for hver enkelt person (Kvalsund & Meyer, 2014), men vil uansett være viktig for at en relasjon skal være tilfredsstillende (Jackson et al., 2000). En årsak til dette kan handle om misforståelser og ulike forventinger til bruken av sosiale medier. For eksempel kommer det frem i postintervjuet at Herman ofte kan føle seg misforstått når han bruker sosiale medier. Dette tror han kommer av at han selv ikke legger like mye i bruken, samt at han ikke klarer å sette seg helt inn i hvordan normen for ulike sosiale medier fungerer. Eksempelvis blir han ofte oppfattet som sur fordi han ikke bruker emojies (symboler som for eksempel smilefjes) på rett måte. En slik reaksjon fra andre når han da prøver å skape gode relasjoner gjennom teknologien kan tenkes å medføre en enda større distanse (Jackson et al., 2000; Stivers, 2007).

Både faktor 2 og faktor 4 ser ut til å bruke sosiale medier i positiv forstand. Faktor 2 bruker det til å opprettholde allerede eksisterende relasjoner og ser ikke ut til å bli negativt påvirket av det. Faktor 4 ser ikke ut til å bli påvirket av sosiale medier på noen måte, og bruker det hovedsakelig av praktiske årsaker. Dog kommer det fram av postintervjuene at faktor 2 kanskje lar seg påvirke av sosiale medier i større grad enn faktor 4 likevel. Det kan man se da Anette påpeker at hun både bevisst og ubevisst velger å ikke legge så mye inn i sosiale medier for å slippe og få så stor respons, og på den måten unngå ubehageligheter. På den andre siden hevder Simon (faktor 4) at sosiale medier ikke er viktig, at det kun er noe han er avhengig av i praktisk forstand, som ved å gjøre avtaler og å få med seg sosiale og faglige arrangementer.

Faktor 3 tar for seg en hyppigere bruk og større dedikasjon i sosiale medier enn noen av de andre faktorene. Det vises at de er mer følelsesmessig involvert i det som skjer via sosiale medier. Stivers (2007) skriver at teknologien gjør at man distanserer seg fra sitt eget følelsesliv og på den måten blir mer ukritisk til det man deler og forventer å få tilbake fra sosiale medier. I tråd med faktor 3 kan det heller virke som at personene legger like mye i relasjoner og samtaler på sosiale medier som de gjør ved fysiske anledninger, og at det på den måten blir like nært og ekte som ellers. Dette kan i tilfelle både tenkes å være bra, at man ikke blir distansert fra følelseslivet sitt, men også igjen at man lettere blir såret om responsen ikke er tilfredsstillende (Moustakas & Callahan, 1956; Stivers, 2007).

Videre argumenterer også Stivers (2007) for at sosiale medier er med på å øke ensomhetsfølelse. Personene som lader på faktor 3 ser ut til å aktivt bruke sosiale medier for å minske følelsen av ensomhet. Her kan man stille spørsmål ved hvor vidt det er effektivt og

hensiktsmessig og om det i det hele tatt fungerer. Et annet spørsmål er om kvaliteten av relasjonene opprettholdes (Jackson et al. 2000) eller om hele konseptet ”relasjon” blir et annet enn det jeg som rådgivningsstudent er kjent med.

### **5.3 Opplevd følelse av ensomhet**

Etter å ha analysert datamaterialet har jeg prøvd å skille på de tre typene av ensomhet; emosjonell, sosial og eksistensiell i lys av at ensomhet er en subjektiv følelse (Halvorsen, 2005; Lasgaard, 2010; Weiss, 1973). Det vil også sees i sammenheng med en integral tilnærming for å få et innblikk i hvordan man kan se på tematikken fra et rådgivningsperspektiv (Ivey et al., 2012). Følgende blir de tre formene for ensomhet diskutert hver for seg, med de faktorene som ansees relevant.

**5.3.1 Emosjonell ensomhet.** Alle faktorene opplever at nære relasjoner er det som er viktigst for dem, og at mangel på nære relasjoner er det som predikerer ensomhet i størst grad. Samtlige av faktorene viser at alle har gode nære relasjoner. Til tross for dette er det mulig at faktor 3 kjenner mer på en emosjonell ensomhet, da det kommer frem av postintervjuet at det ofte kan føles litt ensomt uten å ha den ene spesielle nære relasjonen, ofte tenkt som en kjæreste. Dette kan sees i sammenheng med at deres opplevelse av ensomhet oppstår når det ikke er en selvfølge å bli inkludert. En kjæsterelasjon vil naturlig indikere at man er en selvfølge for den andre. Dette kan falle sammen med Weiss (1973) forklaring av at ensomhetsfølelsen kan oppstå når man opplever at noe mangler.

Faktor 1 kan regnes for å være mest avhengig av sine nære relasjoner, da de på mange måter føler seg distansert fra andre. Dette kommer frem både av analysen og av postintervjuet der det vises en holdning til sosiale medier som skaper en distanse (Stivers, 2007) og et hinder for å forholde seg til andre på en god måte. Jeg vil påpeke her at det ikke er snakk om noen form for sosiale vanskeligheter, men at det kan oppleves som tungt i en grad av hverdagslige utfordringer.

En tanke er at studenttiden ofte er fylt med mye sosiale aktiviteter som fester, idrettslag og foreninger (Nergård & Olsen, 2014). Dette gjør at man relativt enkelt kan få mange bekjentskaper og har mulighet til å være del av et sosialt fellesskap. Det kan mulig føre til at relasjoner ofte blir litt overfladiske og sjelden går over i dypere relasjoner. Kan dette igjen kanskje føre til at studentene opplever at de nære relasjonene er svært viktige, da alle disse andre relasjonene ikke alltid møter de forventningene man har til en vennerelasjon? Kan det også være en del av årsaken til at studenter fremstår som en ensom gruppe?

Som fremtidig rådgiver vil jeg nå være klar over at gode, nære relasjoner er svært viktig for at studenter, og mulig andre mennesker, skal ha det bra og for at de skal unngå å føle seg ensomme. Videre ser jeg at forholdet til nære relasjoner vil variere. For eksempel ser jeg at en person som tenker tilsvarende som faktor 3 kan være mer påvirket av verdien av et kjæresteforhold (individuell persepsjon og meningsskapning) mens en fra faktor 1 kanskje vil være mer påvirket av sin oppfatning av samtiden og hvordan sosiale medier definerer om relasjonen er god eller ikke (Samfunn og profesjon; Kulturell påvirkning).

**5.3.2 Sosial ensomhet.** Etter å ha analysert datamaterialet opplever jeg ikke at noen av faktorene viser at deltakerne direkte sliter med sosial ensomhet, men at de har gjort seg en del tanker rundt det, og at det selvfølgelig til tider kan være reelt.

Faktor 1 er den faktoren hvor sosial ensomhet blir mest tydelig. Dette kommer klart frem i at sortererne noen ganger kan oppleve det som vanskelig å skape nye relasjoner, da teknologien skaper en distanse mellom dem og andre. Dette er motsatt av faktor 3, der teknologien brukes for å fylle en eventuell distanse i en relasjon. Her kan det tenkes å være relevant å se situasjonen i lys av individuell persepsjon og meningsskapning som legger ulike oppfatninger og verdier til grunn for et verdenssyn (Ivey et al., 2012; Kegan, 1982). Kan det tenkes at de som representerer faktor 1 mener at sosiale medier truer verdien av en relasjon? Videre kan det tenkes at faktor 1 sin oppfatning av teknologien ikke stemmer over ens med andres oppfatning, og på den måten er med på å bidra til den opplevde distansen mellom dem og andre.

Det kan videre argumenteres for at sosial ensomhet handler om å ikke bli inkludert, og derav bli utsatt for isolasjon (Weiss, 1973). Å ikke bli inkludert er et tema som har gått igjen i alle faktorene. Der faktor 1 opplever å ikke være helt inkludert i normene for sosiale medier, opplever faktor 2 en frykt for å ikke bli inkludert når de selv forventer å bli det. Faktor 3 ser på inkludering ved at de opplever ensomhet om de ikke er en selvfølgelig del av det som skjer rundt dem, mens faktor 4 ser på det å ikke bli inkludert som en del av livet og lar seg ikke påvirke i like stor grad av det, så lenge de nære relasjonene er tilfredsstillende. Det er ingen tvil om at det å oppleve å være inkludert har mye å si for følelsen av ensomhet, noe som kan være viktig å ta med seg som rådgiver. Videre kan man se dette i lys av individuell atferd, biologi og nevrologi (Ivet et al., 2012) der hver enkelt person kan ha ulike forutsetninger for opplevelsen av å ikke bli inkludert (Cacioppo et al., 2015).

**5.3.3 Eksistensiell ensomhet.** Jeg har opplevd det som litt utfordrende å se hvordan den eksistensielle ensomheten har kommet til uttrykk i faktorsynene. Dette kan både komme av at utsagnene mine har vært for dårlig til å bevare dette nivået og av at det ikke har vært

prioritert når deltakerne har sortert. Jeg har likevel gjort meg noen tanker gjennom analyseprosessen og etter postintervjuene. Den eksistensielle ensomheten er aktuell å se i lys av individuell persepsjon og meningsskaping, samfunn og profesjon og kulturell påvirkning (Ivey et al. 2012).

Faktor 4 viser en holdning til det å ikke bli inkludert som jeg ikke ser hos noen av de andre faktorene. Da jeg analyserte datamaterialet framstod det for meg som at ensomhet ikke var noe disse personene kjente på i det daglige. Etter gjennomført postintervju kom det fram at Simon kan føle på ensomhet fra tid til annen og også opplever å ikke bli inkludert noen ganger. Som nevnt tidligere har han dog en innstilling til at dette er en del av livet, og at det derfor ikke hadde en negativ innvirkning på ham. Her er tanken at han er påvirket av samfunnets struktur og den kulturen han lever i, og på den måten aksepterer en slik situasjon og medfølgende følelser. Derav kan dette sees i lys av samfunn og profesjon og kulturell påvirkning (Ivey et al., 2012). I motsetning vil for eksempel personer i faktor 3 føle på ensomhet i stor grad om de opplever å ikke bli inkludert.

Faktor 1 er den faktoren jeg erfarer at kjenner mest på den eksistensielle ensomheten. Dette kom spesielt tydelig frem etter postintervjuet, der Herman forklarte hvordan det er å leve i et samfunn og miljø der sosiale medier blir en større og større del av hverdagen når han selv egentlig ikke ønsker å ta del i denne utviklingen og opplever at normene kan være vanskelig å forholde seg til. Han opplever dette som litt frustrerende da det ofte fører til misforståelser og utenforskap. Denne følelsen av å være utenfor kan argumenteres for å gjenspeile en eksistensiell ensomhet, da hans plass i en kultur og en verden blir satt på prøve av omgivelsene (Hawkley et al., 2005; Hawkley et al., 2012; Sadler & Johnsen, 1980). Dette tenker jeg vil være viktig å ha i bakhodet som rådgiver, at noen kan oppleve å ikke passe inn i det samfunnet de lever i, og at det kan by på utfordringer av ulike slag, for eksempel ensomhet.

Faktor 3 kan også vise elementer av eksistensiell ensomhet. Gjennom analysen ble det klart at de trives best i selskap med andre, og at de kanskje i større grad erfarer en sammenheng mellom det å være alene og å føle seg ensom. Det legges vekt på at livet gir mer mening sammen med andre. Dette kan tenkes å handle om mer eksistensielle spørsmål som hvem man er alene, og hva meningen med livet er. Det kan sees i sammenheng med at de i faktor 3 kan føle seg ensomme til tross for at de har mange nære tilfredsstillende relasjoner, når de ikke har den ene romantiske relasjonen. Da kan det tenkes at de ser dette som meningsfullt, samt at man kan stille spørsmål om det er kulturelt betinget. Som rådgiver vil

det å finne ut hva som er meningsfullt og viktig for en person være relevant for å kunne hjelpe rådsøker å minke grad av ensomhet.

#### **5.4 Selvkonstruksjon i lys av meningsskaping og persepsjon**

Gjennom analysen opplevde jeg at attribusjonsstil har blitt nedprioritert i sorteringene i den forstand at andre nivåer i utsagnene kommer tydeligere til uttrykk i matrisene. Til tross for dette kan visse aspekter komme frem i forhold til meningsskaping og opplevelse av ensomhet (Ivey et al., 2012). Derfor kan det være nyttig å se denne effekten i lys av individuell persepsjon og meningsskaping.

Faktor 2 velger å ikke legge så mye inn i sosiale medier for å unngå å få for mye respons. Dette kan sees i tråd med at det å dele for mye av seg selv på sosiale medier kan føre til at det fremstår som upersonlig, som igjen fører til at responsen man får tilbake ikke oppleves som tilfredsstillende. En slik hendelsen kan bidra til økt opplevelse av ensomhet (Moustakas & Callahan, 1956; Stivers, 2007). Denne holdning til sosiale medier kan argumenteres for å være en form for attribusjonsbias (Försterling, 2001; Hogg & Vaughan, 2008). Ved det menes at personen kan være redd for å bli såret, avvist eller ensom om de legger mye følelse og verdi i det de deler med andre på sosiale medier. Når da responsen man får tilbake ikke står i samsvar med forventningene vil det medføre en rekke negative konsekvenser for den enkelte (Stivers, 2007). Om dette stemmer kan man si at personen selv tar kontroll over det som skjer, en intern attribusjonsstil (Försterling, 2001; Hogg & Vaughan, 2008), og aktivt velger å ikke være for avhengig av sosiale medier.

En annen form for attribusjon kan man se i faktor 1. I denne faktoren finnes en negativ holdning til sosiale medier og et ønske om å ikke være en mer aktiv bruker enn det som er nødvendig. Ut av postintervjuet kom det fram at Herman og hans nære venner ofte (på humoristisk vis) kan gjøre litt narr av de som bruker sosiale medier på en annen måte enn dem. Om man ser dette sammen med følelsen av å ikke mestre sosiale medier slik det er forventet av kultur og normer kan det fremstå som en form for forsvarsmekanisme. Et eksempel kan være projeksjon, ved å snakke om de andre som om de er rare basert på hvordan de bruker sosiale medier, ikke omvendt, eller ved å bruke humor for å lette på situasjonen (Clarkson, 2014). En annen måte å se en slik reaksjon på er ved et fixed mindset (Dweck, 2006; Fikse, 2015; Vandewalle, 2012). Dette kan argumenteres for ved at personene i faktor 1 ikke ønsker å utfordre seg på bruk av sosiale medier.

Faktor 4 har som tidligere nevnt en annen tenkemåte i forhold til å ikke bli inkludert, enn de andre faktorene. Å ikke bli inkludert ansees som en del av livet, og ikke noe man skal

ta innover seg. Her vises intern locus of control (Daniels & Guppy, 1994; Rotter 1966), da de anerkjenner omgivelsene og tar kontroll over hvordan de selv skal tolke og reagere på dem for å få et positivt utfall.

Som rådgiver kan det være relevant å være klar over attribusjonsstiler, da det forteller noe om hvordan rådsøker tenker om seg selv og verden, og seg selv i verden. I sammenheng med ensomhet vil det være ekstra viktig, da det vises at en intern attribusjonsstil er nødvendig for å kunne komme seg ut av den på best mulig måte (Mijuskovic, 1968; Weiss, 1973).

## **5.5 Et skille mellom kjønn i faktorsynene**

I samtykkeerklæringen (se vedlegg 4) ble det stilt et par bakgrunnsspørsmål som kunne tenkes å være interessante i forhold til resultatene. Her var det kun spørsmålet vedrørende kjønn som utmerket seg. Utvalget i denne studien består av ni gutter og 21 jenter, som alle gjennomførte en Q-sortering. Etter analysen viste det seg at fem gutter ladet signifikant på faktor 4, mens to av de resterende guttene ladet høyest på faktor 4. Det betyr at det kun var to gutter som ladet høyere på en av de andre faktorene. Tanken min er at det ikke er tilfeldig at så mange av de ni guttene definerer dette faktorsynet. Etter videre tolkning er det faktorsyn 4 som fremstår for meg å være minst ensomme, noe som blir bekreftet av postintervjuene. Hvordan kan dette ha seg når forskning viser at det er mannlige studenter som er mest ensomme (Nergård & Olsen, 2014)?

En årsak kan være utvalget mitt. Jeg har benyttet meg av et tilgjengelighetsutvalg hvilket innebærer at mange av sortererne er venner og bekjente av meg. At det på den måten kan ha vært vanskeligere for noen å innrømme sin ensomhet med meg tilstede kan tenkes. Dette kan også være tilfelle uavhengig av meg. For eksempel skriver Helseth (2001) at jenter ofte har et større krav til intimitet og nærhet i sine relasjoner. Dette kan bety at det skal mer til for at gutter kjenner på ensomhet enn det gjør for jenter. Videre er jenter ærligere enn gutter når de rapporterer ensomhet (Helseth, 2001). Dette kan ha sammenheng med ensomhetens stigma og viktigheten av å fremstå som sosialt ønskelig (Jackson et al., 2000; Rosedale, 2007). På en annen side viser forskning på andre grupper, for eksempel på barn i ungdomskolen og videregående skole, at gutter rapporterer å være mindre ensomme enn jenter (Bakken, 2016). Dette gjør at jeg kan stille spørsmål ved utvalget mitt og hvor vidt deltakerne har klart å være ærlig i sine sorteringer. Her kan det være aktuelt å se på forskjeller i individuell atferd, biologi og nevrologi, i den forstand at det muligens er ulike persepsjon og opplevelse av ensomhet basert på kjønn. Her kunne det vært interessant å inkludere flere deltakere eller eventuelt å følge opp med videre forskning.



## 5.6 Oppsummering av drøfting

I drøftingen har jeg ønsket å belyse de funn jeg har gjort i min studie gjennom relevante temaer og teori. De fire faktorsynene har blitt presentert i henhold til relevans og sett i sammenheng med ulik teori og med hverandre. Det har vært fokus på relasjoner i henhold til relasjonsdimensjonene, og hvor viktig symmetri, i spesielt de nære relasjonene, er for grad av opplevd ensomhet. Videre har de fire faktorsynene vist ulike holdninger til- og påvirkning av sosiale medier i henhold til kvalitet av relasjoner, samt ensomhetsfølelse. De tre nivåene av ensomhet har hatt ulik betydning for de fire faktorsynene, dog har emosjonell ensomhet vist seg å være av størst betydning for studentenes opplevelse av ensomhet. Videre har jeg delt noen tanker rundt sorterernes opplevelse av selvkonstruksjon og ensomhet, samt stilt noen spørsmål rundt forskjellene i sammenheng med kjønnsfordeling i faktorene.

Forskjellen mellom faktorene og deres forhold til sosiale medier har vært interessant å se. Her er det snakk om 30 studenter som har blitt gruppert i fire, hvor faktor 1 opplever at teknologien skaper en distanse til andre, mens faktor 2 opplever det motsatte. Videre prøver faktor 2 å ikke la seg påvirke av sosiale medier ved å aktivt prøve å ikke bruke det for mye, mens faktor 4 ikke har noen negative følelser knyttet til dette. Faktor 3 har skilt seg ut fra de andre faktorene med sitt forhold til sosiale medier, da de virker å være mer avhengig av å bruke det i sine relasjoner, samt lar seg påvirke av det i større grad.



## 6. Avsluttende refleksjoner

Med denne studien ønsket jeg å utforske problemstillingen ”*Hva innebærer studenters opplevelse av ensomhet?*” Studenter har vist seg å være en gruppe med høy andel ensomme (Nergård & Olsen, 2014), noe som virker å ha en stigende tendens i tråd med den økende bruken av sosiale medier (Cacioppo et al., 2015; Jackson et al., 2000; Lee et al., 2014; Stivers, 2007). Dette kan indikere at ensomhet er et tema man som rådgiver kommer til å møte på i større og større grad i tiden fremover. Ensomhet kan videre være en individuell og subjektiv følelse (Halvorsen, 2005). Det kan derfor være hensiktsmessig å ha en dypere forståelse for hva ulike personer legger i denne følelsen.

Resultatene av denne studien viser nettopp dette, at ensomhet er en subjektiv følelse som ulike mennesker opplever på forskjellige måter. Faktor 1 opplever ensomhet gjennom utenforskap da de ikke klarer og/eller ønsker å bruke sosiale medier slik de opplever at samfunnet forventer av dem. Faktor 2 opplever ensomhet når de ikke blir inkludert i fellesskapet når det er forventet slik at det oppstår en asymmetri i relasjonen. Faktor 3 viser en større avhengighet av sosiale medier i sammenheng med sine relasjoner, og føler på ensomhet ved mangel av den ene nære relasjonen og det å ikke være en selvfølgelig del av en gruppe. Faktor 4 setter også stor pris på sine nære relasjoner og har en mer nøytral holdning til følelse av ensomhet da det ansees som en naturlig del av livet.

### 6.1 Praktiske implikasjoner for rådgivning

Her vil jeg komme med eksempler på hva resultatene av denne studien kan bidra til innenfor rådgivningsfeltet. Slik nevnt innledningsvis kan det være vanskelig å møte de som er ensomme, og det kan være vanskelig å komme seg ut av ensomhet (Weiss, 1973). I så måte kan disse resultatene være et lite bidrag til å få et innblikk i hva som er viktig å ha med seg i tankene når man snakker om ensomhet. Det er en subjektiv følelse som vil oppleves ulikt og innebære ulike aspekter av en persons liv. Gjennom denne studien har det likevel kommet frem at mye av årsaken til ensomhet kan være asymmetri i personens relasjoner. Dette kan være en pekepinn for hvordan man kan gripe fatt i et vanskelig tema.

Både personlig og som rådgivningsstudent vil jeg kunne benytte meg av kunnskapen jeg har tilegnet meg gjennom denne prosessen, samt resultatene av studien. Jeg har fått innsikt i hva menneskene rundt meg tenker om ensomhet, og har fått en større forståelse for innvirkningen sosiale medier har på mitt eget og andres liv. Jeg vil også kunne bruke kunnskap om relasjonsdimensjonene, og deres implikasjoner på andre aspekter i livet, og da

hovedsakelig ensomhet i denne sammenheng. På den måten kan jeg prøve å bidra til å bryte stigma rundt ensomhet, samt å øke kvalitet i relasjoner.

I tillegg til hva jeg har fått ut av denne studien, kan det også tenkes at andre innenfor rådgivningsfeltet kan ha nytte av funnene. For eksempel kan det være et bidrag til skolerådgivere og studieveiledere som daglig er i kontakt med denne målgruppen. Da kan det tenkes at innsikt i ulike aspekter av ensomhet vil være et nyttig tilskudd i deres arbeidshverdag.

## **6.2 Metodekritikk og selvrefleksivitet**

Etter endt studie er det flere ting jeg ser jeg med fordel kunne gjort annerledes. Q-metode er krevende i den forstand at datanalysen består av min subjektive tolkning av sorterernes subjektive opplevelse av et fenomen. Jeg ser at postintervjuene har gitt meg en stor berikelse av mine egne tolkninger, og gjort det lettere å sette ord på de følelser og temaer som dukker opp i analysen. Derfor kunne jeg med fordel ha satt av mer tid til hvert enkelt intervju, samt kanskje intervjuet flere. Tanken er at dette kunne gitt en enda rikere forståelse for informasjonen som ligger i datamaterialet.

Videre er noe av det jeg har opplevd som mest krevende i studien vært å lage utsagn. Dette er svært tidkrevende samtidig som det er lett at det oppstår misforståelser og at noen aspekter blir borte i mengden. Selv har jeg vært opphengt i sosiale medier og påvirkningen det har på ensomhet. Jeg opplever i ettertid at utsagnene kan ha hatt større fokus på sosiale medier enn for eksempel selvkonstruksjon, og i flere tilfeller har kommet tydeligere til uttrykk gjennom utsagnene. Denne erfaringen kommer av at jeg synes det har vært vanskeligere å tolke hvordan faktorsynene opplever nivåene av selvkonstruksjon. Det kan komme av at jeg underbevisst har fokusert mer på sosiale medier både i konstruksjonen av utsagn og gjennom tolkningsarbeidet. Her kunne jeg kanskje med fordel ha tatt enda et steg tilbake, og frigjort meg fra min forforståelse.

## **6.3 Forslag til videre forskning**

Med tanke på kjønns skillet som oppstod i faktorsynene kunne det vært interessant å inkludere flere menn i studien. På den måten ville man tydeligere kunne se om det faktisk er et kjønnskilte her, eller om det skyldes tilfeldigheter i min studie. Dette kan tenkes å være relevant informasjon, da man kan ha ulike tilnæringsmetoder i møte med gutter og jenter i forhold til ensomhet.

Videre kan det være interessant å utforske temaet selvkonstruksjon og ensomhet. Jeg opplever at dette havnet litt i bakgrunnen av min studie, og skulle gjerne hatt mer kunnskap

om hvordan de ulike attribusjonsstilene henger sammen med ensomhet og hvor tilfreds man er med sine relasjoner. Dette kan være relevant da det er viktig å selv være en aktiv aktør for å komme seg ut av ensomheten (Mijuskovic, 1968; Weiss, 1973).

I rådgivning er relasjoner svært relevant, og det hadde derfor også vært spennende å se hva ensomme personer legger i relasjoner, både i fysisk form og gjennom sosiale medier. På den måten ville man kunne få et innblikk i hva som er viktig for ulike mennesker, og hva som er en ”kvalitetsrelasjon”. Dette kan være viktig som et utgangspunkt for å sette fokus på- og bevisstgjøre at mange opplever å være ensomme, slik at man i større grad kan hindre at flere ender opp med den samme opplevelsen.



## 7. Referanseliste

- Allgood, E. & Kvalsund, R. (2010). *Kommunikasjon som subjektivitet i en skoleorganisasjon*. I Thorsen, A. A. & Allgood, E. (red.) Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag
- Axelsson, K., (2002). *Svårigheter och misslyckanden med att vara den "neutrala forskaren"; En kritisk granskning av en normativ uppsats*. (Doktoravhandling, Linköpings universitet) Linköping: Linköpings Universitet
- Bagge, F. R., (2011), Hvordan bruke forforståelsen når jeg ikke kan vite noe om den andre? *Nordisk tidsskrift for familie- og relasjonsarbeid*, (vol. 40). 25-44
- Bakken (2016). Ungdata. Nasjonale resultater 2016, NOVA Rapport 8/16. Oslo: NOVA
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C.,... Tibubos, A. N., (2017). Loneliness in the general population: *prevalence, determinants and relations to mental health*. BMC Psychiatry. Doi: 10.1186/s12888-017-1262-x
- Bowlby, J. (1996). *Attachment and loss*. Vol 2: Attachment. London: Hogarth press.
- Brown, J. R. (1996) *The I in Science*, Oslo: Scandinavian University Press
- Brown, S. R. (1993). A Primer on Q Methodology. *Operant Subjectivity*, 16(3/4), 91–138. doi:10.15133/j.os.1993.002
- Brown, S. R. (1980). *Political subjectivity; applications for q-methodology in political science*. New Haven: Yale University Press.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S. & Boomsma, D. I. (2014). *Evolutionary mechanisms for loneliness*. *Cognition and Emotion*. 28:1, 3-21. Doi:10.1080/02699931.2013.837379
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S, Goossens, L. & Cacioppo, J.T. (2015). Loneliness:

Clinical Import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 10(2). 238-249. DOI: 10.1177/1745691615570616

Clarkson, P. 2014. *Gestalt Counseling in Action*. (4. utgave). London: SAGE Publications Ltd

Daniels, K., Guppy, A. (1994). Stressors, Locus of Control and Social Support as Consequences of Affective Psychological Well-Being. *Journal of Occupational Health Psychology* 2. 2. 156-174. doi: I076-8998/97/S3.00

Dweck, C. (2006). *Mindset*. New York: Random House

Eigel, K., & Kuhnert, K. W. (2016). *The map. Finding your path to effectiveness in leadership, life and legacy*. Friendswood, TX: Baxter Press.

Field, A. 2013. *Discovering statistics using IBM SPSS statistics: And sex and drugs and rock 'N'roll*. (4. utgave). London: SAGE Publications Ltd

Fikse, C. (2015). Fra selvaktualisering til samaktualisering og samskaping. I Kvalsund og Fikse (RED.) (2015), *Rådgivningsvitenskap. Helhetlige rådgivningsprosesser; reasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget

Försterling, F. (2001). *Attribution: an introduction to theories, research, and applications*. Philadelphia, Pa: Psychology Press

Halvorsen, K. (2005). *Ensomhet og sosial isolasjon i vår tid*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

Halvorsen, K. (2008). Veier ut og inn av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, No. 3, Vol 5.

Hawkley, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005) How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16, 798-804. Doi: 10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x

Hawkley, L.C. & Cacioppo, J.T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical



- Review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227
- Hawkley, L. C., Gu, Y., Luo, Y. J., & Cacioppo, J. T. (2012). The mental representation of social connections: Generalizability extended to Beijing adults. *PLoS ONE*, 7(9), e44065. doi: 10.1371/journal.pone.0044065
- Helseth, S. (2001). Livskvalitet som styrende begrep i helsefremmende og forbyggende arbeid blant barn. *Vård i Norden*. No. 59. Vol. 21. 40-44
- Heshusius, L. (1994) *Freeing Ourselves from Objectivity: Managing Subjectivity or Turning toward a Participatory Mode of Consciousness?* Educational Researcher, Vo. 23, No. 3
- Hogg, M. A., Vaughan, G. M., (2008). *Social Psychology*. England: Pearson Education Limited
- Husserl, E., (1969). *Formal and Transcendental Logic*. (Part II). 202-222.
- Ivey, A. E., D'Andrea, M., Ivey, M. B. 2012. *Theories of Counseling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective*. (7. utgave). London: SAGE Publications Ltd
- Jackson, T., Soderlind, A. & Weiss, K. E. (2000). Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students. *Social Behavior & Personality: an international journal*. Vol. 28 Issue 5. DOI: 10.2444/sbp.2000.28.5.463
- Kegan, R. (1982). *The Evolving Self: Problems and Process in Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Kvalsund, R. (2015). Vekst- og utviklingsperspektiver i lys av hjelperelasjonen i rådgivning. I Kvalsund og Fikse (RED.). (2015), *Rådgivningsvitenskap. Helhetlige rådgivningsprosesser; Relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget

- Kvalsund, R. (2005). *Coaching: Metode, prosess, relasjon*. Tønsberg: Synergy Publishing.
- Kvalsund, R. (2014). *Coaching: Metode, prosess, relasjon*. 2. Utgave. Oslo: Synergy Publishing
- Kvalsund, R. & Meyer, K. 2014. *Gruppeveiledning, læring og ressursutvikling*. (2. utgave). Bergen: Fagbokforlaget
- Kvello, Øyvind. (2010) *Barn i risiko; Skadelige omsorgssituasjoner*. 1. utgave, 2 opplag 2011. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Lasgaard, M. (2010). Ensom I en social verden. *Psyke og Logos*, 31, 206-231
- Lee, S., Tam, C. L. & Chie, Q. T. (2014). Mobile Phone Usage Preferences: The Contributing Factors of Personality, Social Anxiety and Loneliness. *Social Indicators Research*. Vol. 118 (3). 1205-1228. DOI: 10.1007/s11205-013-0460.2
- Macmurrey, J. (1961). *Person in relation*. New Jersey: Humanities Press International.
- McKeown, B. & Thomas, D. (1988) *Q-methodology*. London: SAGE University paper
- Mijuskovic, B., 1986. *Loneliness; Counseling Adolescents*. Libra Publishers: Roslyn Heights, N. Y.
- Moustakas, C. E, Callahan, R. J., (1956). *Reflections on reflection of feelings*. Journal of social Psychology,
- Nedregård, T., & Olsen, R. (2014). *SHoT; Studentenes helse- og trivselsundersøkelse*. Trondheim & Oslo.
- NESH, (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og*

teologi. Hentet fra [https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/innledning-formal/De nasjonale Forskningsetiske komiteer](https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/innledning-formal/De_nasjonale_Forskningsetiske_komiteer)

NESH, (2015). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Hentet fra <https://www.etikkom.no/hvem-er-vi-og-hva-gjor-vi/hvem-er-vi-og-hva-gjor-vi/hvem-er-vi/> De nasjonale forskningsetiske komiteer

Overgaard, S. (2015). *How to do things with brackets: The epoche' explained. Continental Philosophy review*. (Vol 48, Issue 2.) Doi: 10.1007/s1 1007-015-9322-8

Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget

Rosedale, M. (2007). Loneliness: An Exploration of Meaning. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. Vol, 13(4). 201-209. DOI: 10.1177/1078390307306617

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28. doi: 10.1037/h0092976

Sadler, W.A. og Johnsen, T.B. (1980). From loneliness to Anomia. I J. Hartog, J.R Audy og Y.A. Cohen (red.) *The anatomy of loneliness*. (s. 34-64).New York: International Universities press.

Saklofske, D. H., & Yackulic, R. A. (1989). Personality predictors of loneliness. *Person. Individ. Differences*. Vol 10(4). 467-472.

Silverman, D. (2014). *Interpreting qualitative data*. Ed. 5. London: Sage Publication Ltd.

Skues, J. L., Williams, B., Wise, L. (2012). The effects of personality traits, self-esteem, loneliness, and narcissism on Facebook use among university students. *Computers in Human Behavior*. 28. 2414-2419. DOI:10.1016/j.chb.2012.07.012

- Sohlberg, P. & Sohlberg, B-M. (2013). *Kunnskapens former: Vetenskapsteori och forskningsmetod*. Stockholm: Författarna och Liber AS
- Stivers, R., Jindra, M. (2007). *Shades of loneliness: pathologies of a technological society*. Vol. 44(4). Lanham MD; Rowman & Littlefield.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. (4. utgave). Bergen: Fagbokforlaget
- Thorsen, A. A. & Allgood, E. (red.) (2010) *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet*. (4. Utgave). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag
- Vandewalle, D. (2012). *A Growth and Fixed Mindset Exposition of the Value of Conceptual Clarity*. *Industrial and Organizational Psychology, Vol.5(3)*. pp.301-305. doi: 10.1111/j.1754-9434.2012.01450.x
- Watts, S. & Stenner P. (2012) *Doing Q-methodological research. Theory, method and interpretation*. London: SAGE
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, mass: The MIT Press.
- Wilber, K, (2000). *Integralpsychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*  
Borston; Shabhala
- Wolf, A. (2010). *Subjektivitet i Q-metodologi*. I Thorsen, A. A. & Allgood, E. (red.) *Q-metodologi – En velegnet måte å utforske subjektivitet*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag

## 8. Vedlegg

### 8.1 Vedlegg 1: Q-utsagn og forskningsdesign

Nivå	Effekt			Celle
<b>Arena</b>	Fysisk (A)	Teknologisk (B)		2
<b>Følelse</b>	Sosial (C)	Emosjonell (D)	Eksistensiell (E)	3
<b>Selvkonstruksjon</b>	Indre (F)	Ytre (G)		2
<b>SUM</b>				12

ACF	Fysisk, sosial, indre
1.	Jeg føler meg ensom når jeg prøver å ta kontakt med andre fordi jeg opplever å bli avvist
7.	Jeg kan kjenne på ensomhet hvis jeg ikke føler at jeg er helt med i ”gjengen”
13.	Jeg opplever sjelden å bli avvist, og er ikke så ofte ensom
19.	Jeg kan føle meg ensom selv om jeg er sammen med andre

ACG	Fysisk, sosial, ytre
2.	Jeg føler meg ensom når jeg ikke blir spurt om å være med på det sosiale som skjer
8.	Å ikke bli inkludert gjør at jeg føler meg ensom
14.	Jeg blir ofte spurt om å være med på det sosiale som skjer, men kan føle meg ensom likevel
20.	Å ha mange venner er ikke det som er viktigst i forhold til om jeg føler meg ensom eller ikke

ADF	Fysisk, emosjonell, indre
3.	Jeg er selv ansvarlig for at jeg ikke har noen veldig nære relasjoner
9.	Jeg har virkelig aktivt prøvd å få meg gode venner, men føler ikke at jeg lykkes med det
15.	Jeg har ikke noen jeg står veldig nær, men det er først og fremst min egen fortjeneste
21.	Jeg foretrekker å ha mange venner og stor omgangskrets. Det fungerer bedre for meg enn å ha noen få og nære relasjoner

ADG	Fysisk, emosjonell, ytre
4.	Jeg føler ikke helt at jeg har noen jeg kan fysisk møte og snakke om alt med
10.	Det er ikke så lett å få seg ordentlig gode venner man føler seg nær og trygg med
16.	Jeg har mange jeg føler jeg kan snakke om alt med. Det betyr ikke at jeg ikke føler meg ensom noen ganger
22.	Jeg har noen personer i livet mitt som jeg er ekstra nær med. Det er viktig for meg

AEF	Fysisk, eksistensiell, indre
5.	Å ikke bli inkludert har ikke så mye å si for min følelse av ensomhet
11.	Å opprettholde nære relasjoner er ikke det viktigste for meg. Det er andre ting i livet som er mer meningsfullt
17.	Jeg klarer ikke helt å finne meg til rette i hverdagen uten andre. Mye kan føles litt ensomt da
23.	Tilværelsen min gir mer mening om jeg har noen å dele den med

<b>AEG</b>	<b>Fysisk, eksistensiell, ytre</b>
6.	Når jeg ikke får den nærheten jeg trenger fra en relasjon, er det ikke så mye jeg kan gjøre med det
12.	Å ikke bli inkludert har ikke så stor påvirkning på om jeg er ensom eller ikke. Det er andre faktorer som veier mer
18.	Å ha en eller flere nære relasjoner er ikke så viktig for at jeg skal ha det bra. Jeg trives godt i eget selskap
24.	Når jeg tenker på min plass og mening i denne verden kan jeg føle meg ensom

<b>BCF</b>	<b>Teknologisk, sosial, indre</b>
25.	Hvis jeg føler meg ensom tar jeg meg ofte i å søke oppmerksomhet fra andre gjennom sosiale medier
31.	Jeg bruker sosiale medier ofte for å komme i kontakt med venner
37.	Hvis jeg føler meg ensom tar jeg initiativ gjennom sosiale medier for å finne på noe med noen
43.	Å holde kontakt på sosiale medier føles ikke like bra som å faktisk være sammen med noen

<b>BCG</b>	<b>Teknologisk, sosial, ytre</b>
26.	Jeg føler meg litt utenfor når jeg ikke er med på det som andre i min omgangskrets viser at de gjør på sosiale medier
32.	Jeg føler meg ofte ensom fordi ingen tar kontakt med meg på sosiale medier
38.	Det er viktigere for meg å få oppmerksomhet ansikt til ansikt, enn på sosiale medier
44.	Jeg blir ikke negativt påvirket av at ingen gir meg oppmerksomhet på sosiale medier

<b>BDF</b>	<b>Teknologisk, emosjonell, indre</b>
27.	Jeg bruker sosiale medier til å holde kontakten med mine nærmeste. Det holder for meg
33.	Å snakke med noen via sosiale medier føles like tilfredsstillende som å snakke "face to face"
39.	Det er vanskeligere å oppnå god kvalitet i relasjonen gjennom sosiale medier. Det gjør at jeg føler meg distansert fra andre
45.	Jeg foretrekker å være tilstede sammen med mine venner fremfor å snakke med dem gjennom sosiale medier. På den måten føles det mer ekte

<b>BDG</b>	<b>Teknologisk, emosjonell, ytre</b>
28.	Når andre tar kontakt med meg gjennom sosiale medier føles det veldig bra
34.	De relasjoner som blir opprettholdt gjennom sosiale medier setter jeg stor pris på
40.	Det føles overfladisk når andre snakker til meg gjennom sosiale medier. Det kan gjøre at jeg føler meg mer ensom
46.	Selv om jeg har mange venner på sosiale medier kan det føles ensomt noen ganger likevel. Det blir liksom en distanse mellom meg og dem

<b>BEF</b>	<b>Teknologisk, eksistensiell, indre</b>
29.	Sosiale medier er relativt ubetydelig for mitt sosiale liv
35.	Om jeg snakker med noen via sosiale medier eller om jeg snakker med personen direkte, har ikke så mye å si for meg
41.	Det er lettere å få bekreftelse på hvem jeg er gjennom sosiale medier enn ved å lete andre steder
47.	Det er viktig for meg å fremstå som godt likt på sosiale medier

<b>BEG</b>	<b>Teknologisk, eksistensiell, ytre</b>
30.	Hvor mye oppmerksomhet jeg får gjennom sosiale medier spiller ingen rolle for meg. Det er andre ting som betyr mer
36.	At andre tar kontakt med meg gjennom sosiale medier er hyggelig, men ikke avgjørende for at jeg skal ha det bra
42.	Det føles ikke helt som at ting teller om det ikke blir vist og sett på sosiale medier. Da mister det jeg gjør litt av meningen
48.	Sosiale medier kan være med på å gjøre at jeg føler meg distansert fra andre. Det kan bidra til at jeg opplever at ting blir mindre viktig

## 8.2 Vedlegg 2: Godkjenning fra NSD



Ottar Ness  
Institutt for pedagogikk og livslang læring NTNU

7491 TRONDHEIM

Vår dato: 23.02.2017

Vår ref: 52167 / S / AGL

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 13.01.2017. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>52167</i>	<i>Ensomhet blant studenter: En Q-metodologisk studie av studenters opplevelse av ensomhet som fenomen</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>NTNU, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Ottar Ness</i>
<i>Student</i>	<i>Rebecca Rosell-Helland</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.05.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Audun Løvlie

Kontaktperson: Audun Løvlie tlf: 55 58 23 07

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.



### **8.3 Vedlegg 3: Informasjonsskriv**

#### **Informasjonsskriv til deltaker av forskningsprosjekt**

Jeg går master i rådgivningsvitenskap ved Institutt for pedagogikk og livslanglæring, og skal levere min masteroppgave våren 2017. I denne masterstudien har jeg valgt å fordype meg i temaet ensomhet, og da spesifikt ensomhet blant studenter. Ut i fra dette er det av interesse å komme i kontakt med deg som er student, og som på et eller annet tidspunkt har kjent på ensomhet.

#### **Hva innebærer det å være med i studien?**

Jeg ønsker å samle inn mine data ved hjelp av Q-metode. Denne metoden brukes fordi jeg er interessert i hver enkelt deltakers subjektive opplevelse av ensomhet. Du, som deltaker i studien, blir bedt om å sortere flere utsagn i en matriseformet skala fra ”mest likt meg” til ”minst likt meg”. Her vil utsagnene handle om hvordan du opplever ensomheten. Nærmere instruksjoner vil bli gitt under sorteringen, da jeg vil være til stede. Hele seansen vil ta mellom 30 og 45 minutter. Du vil også bli bedt om å krysse av på et ark, om det er greit at jeg eventuelt kontakter deg i løpet av 14 dager med noen spørsmål. Her vil det bli snakket om den gjennomførte sorteringen, og hvor vidt du opplever at resultatet kan stemme med det du ønsket å uttrykke.

#### **Hva skjer med den innsamlede informasjonen?**

Alle eventuelle personopplysninger og innsamlet datamateriale behandles konfidensielt, og du vil ikke kunne gjenkjennes av meg eller i den ferdige oppgaven. Etter endt prosjekt (våren 2017) vil alt av innsamlet datamateriale bli slettet.

#### **Det er frivillig å delta**

Deltakelse i denne studien er frivillig. Om du velger å delta håper jeg at du vil signere samtykkeerklæringen på neste side. Samtidig har du rett til å trekke deg fra studien når som helst uten å oppgi grunn. Studien er meldt til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste, NSD.

Dersom du kunne tenke deg å delta kan du ta kontakt med meg. Om du har noen spørsmål om studien, eller ønsker mer informasjon kan du ta kontakt med meg eller min veileder.

Med vennlig hilsen

Rebecca Rosell-Helland

[Redacted signature]

Veileder:  
Ottar Ness

[Redacted signature]

## 8.4 Vedlegg 4: Samtykkeerklæring

### Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt informasjon om denne studien og ønsker å delta.

***Signatur:***

***Dato:***

***Mailadresse (valgfritt):***

For meg vil det være nyttig å snakke med noen i etterkant av studien, og trenger derfor kontaktinformasjon. Det er frivillig om man ønsker dette. Grunnen til at jeg ønsker å ha en uformell samtale med deg i etterkant av studien er for at jeg enda bedre skal kunne sette meg inn i din opplevelse av ensomhet. På den måten vil begge parter være sikre på at det du har ønsket å uttrykke stemmer over ens med min forståelse av det. På den måten får vi mulighet til å oppklare eventuelle misforståelser. Du vil fortsatt være anonym i oppgaven.

***Kjønn:***

***Er du opprinnelig fra byen du studerer i?***

***Hvor mange år har du vært student?***

## 8.5 Vedlegg 5: Instruksjonsbetingelser

### Instruksjon av Q-sortering

1. Fyll ut og signer samtykkeerklæringen
2. Les gjennom alle 48 utsagn samtidig som du fortløpende deler dem inn i tre bunker, henholdsvis ”likt meg” ”helt passe” og ”ikke likt meg”.
3. Plasser utsagnene i form av matrisen slik du mener de passer best for deg. +5 er de utsagnene som passer best, mens -5 er de som er passer minst.
4. Når du mener at du har sortert utsagnene slik at de stemmer for deg, skriver du tallene inn på riktig plass i matrisen
5. Se over at du kun har brukt hvert tall en gang i matrisen
6. Brett arkene og legg dem tilbake i konvolutten

**Sosiale medier:** I denne studien inkluderer sosiale medier alt av facebook, twitter, snapchat, instagram, sms, blogg osv osv.

Tusen takk for at du ville delta!

## 8.6 Vedlegg 6: Visuell konfigurasjon av faktorene

### Visuell konfigurasjon av faktorene

#### *Faktor 1*

Minst lik min opplevelse						Mest lik min opplevelse				
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
11	4	1	5	2	7	8	14	19	20	22
47*	15	21	25	3	17	10	16	30	23	45
	33	41	32	6	18	12	24	36	43	
		42	34*	9	26	13	37	39*		
			35	27	28	31	38			
				48	29	44				
					40					
					46					

#### *Faktor 2*

Minst lik min opplevelse						Mest lik min opplevelse				
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
5	4	11	21	3	9	1*	10	2	7	22
12	18	33	25	13*	14	6	17	31	43	23
	42	35	27	19	15*	8	24	24	45	
		41	47*	29	16	20	26	38		
			48	40	30	28	36			
				46	32	37				
					39					
					44					

**Faktor 3**

Minst lik min opplevelse						Mest lik min opplevelse				
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
5	12	6	1	20	3	13	2	19	8	22
11	15	9	4	29	10	34	7	25	16*	23
	44*	18	24	30	14	41	17	28	37	
		21	27	32	33*	42*	26	45		
			39	40	35	46	31			
				48	36	47				
					38*					
					43					

**Faktor 4**

Minst lik min opplevelse						Mest lik min opplevelse				
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
4	3*	11	1	5	8	2	21*	20	23	13*
9*	15	33	6	18	12	7	25	28	31	22
	32*	40	10*	19	27	16	34	37	45	
		42	14*	26	29	17	36	38		
			24	35	39	30	43			
				46	41	47				
					44					
					48					

### 8.7 Vedlegg 7: Utsagnenes plassering i hver faktor (crib sheet)

Nr.	Utsagn	F1	F2	F3	F4
1	Jeg føler meg ensom når jeg prøver å ta kontakt med ander fordi jeg opplever å bli avvist	-3	1	-2	-2
2	Jeg føler meg ensom når jeg ikke blir spurt om å være med på det sosiale som skjer	-1	3	2	1
3	Jeg er selv ansvarlig for at jeg ikke har noen veldig nære relasjoner	-1	-1	0	-4
4	Jeg føler ikke helt at jeg har noen jeg kan fysisk møte og snakke om alt med	-4	-4	-2	-5
5	Å ikke bli inkludert har ikke så mye å si for min følelse av ensomhet	-2	-5	-5	-1
6	Når jeg ikke får den nærheten jeg trenger fra en relasjon, er det ikke så mye jeg kan gjøre med det	-1	1	-3	-2
7	Jeg kan kjenne på ensomhet hvis jeg ikke føler at jeg er helt med i "gjengen"	0	4	2	1
8	Å ikke bli inkludert gjør at jeg føler meg ensom	1	1	4	0
9	Jeg har virkelig aktivt prøvd å få meg gode venner, men føler ikke at jeg lykkes med det	-1	0	-3	-5
10	Det er ikke så lett å få seg ordentlig gode venner man føler seg nær og trygg med	1	2	0	-2
11	Å opprettholde nære relasjoner er ikke det viktigste for meg. Det er andre ting i livet som er mer meningsfullt	-5	-3	-5	-3
12	Å ikke bli inkludert har ikke så stor påvirkning på om jeg er ensom. Det er andre faktorer som veier mer	1	-5	-4	0
13	Jeg opplever sjelden å bli avvist, og er ikke så ofte ensom	1	-1	1	5
14	Jeg blir ofte spurt om å være med på det sosiale som skjer, men kan føle meg ensom likevel	2	0	0	-2
15	Jeg har ikke noen jeg står veldig nær, men det er først og fremst min egen fortjeneste	-4	0	-4	-4
16	Jeg har mange jeg føler jeg kan snakke om alt med. Det betyr ikke at jeg ikke føler meg ensom noen ganger	2	0	4	1
17	Jeg klarer ikke helt å finne meg til rette i hverdagen uten andre. Mye kan føles litt ensomt da	0	2	2	1
18	Å ha en eller flere nære relasjoner er ikke så viktig for at jeg skal ha det bra. Jeg trives godt i eget selskap	0	-4	-3	-1
19	Jeg kan føle meg ensom selv om jeg er sammen med andre	3	-1	3	-1
20	Å ha mange venner er ikke det som er viktigst i forhold til om jeg føler meg ensom eller ikke	4	1	-1	3
21	Jeg foretrekker å ha mange venner og stor omgangskrets. Det fungerer bedre for meg enn å ha noen få og nære relasjoner	-3	-2	-3	2
22	Jeg har noen personer i livet mitt som jeg er ekstra nær med. Det er viktig for meg	5	5	5	5
23	Tilværelsen min gir mer mening om jeg har noen å dele den med	4	5	5	4
24	Når jeg tenker på min plass og mening i denne verden, kan jeg føle meg ensom	2	2	-2	-2
25	Hvis jeg føler meg ensom tar jeg meg ofte i å søke	-2	-2	3	2

	oppmerksomhet fra andre gjennom sosiale medier				
26	Jeg føler meg litt utenfor når jeg ikke er med på det som andre i min omgangskrets viser at de gjør på sosiale medier	0	2	2	-1
27	Jeg bruker sosiale medier til å holde kontakten med mine nærmeste. Det holder for meg	-1	-2	-2	0
28	Når andre tar kontakt med meg gjennom sosiale medier føles det veldig bra	0	1	3	3
29	Sosiale medier er relativt ubetydelig for mitt sosiale liv	0	-1	-1	0
30	Hvor mye oppmerksomhet jeg får gjennom sosiale medier spiller ingen rolle for meg. Det er andre ting som betyr mer	3	0	-1	1
31	Jeg bruker sosiale medier ofte for å komme i kontakt med venner	1	3	2	4
32	Jeg føler meg ofte ensom fordi ingen tar kontakt med meg på sosiale medier	-2	0	-1	-4
33	Å snakke med noen via sosiale medier føles like tilfredsstillende som å snakke "face to face"	-4	-3	0	-3
34	De relasjoner som blir opprettholdt gjennom sosiale medier setter jeg stor pris på	-2	3	1	2
35	Om jeg snakker med noen via sosiale medier, eller om jeg snakker med personen direkte, har ikke så mye å si for meg.	-2	-3	0	-1
36	At andre tar kontakt med meg gjennom sosiale medier er hyggelig, men ikke avgjørende for at jeg skal ha det bra	3	2	0	2
37	Hvis jeg føler meg ensom tar jeg initiativ gjennom sosiale medier for å finne på noe med noen	2	1	4	3
38	Det er viktigere for meg å få oppmerksomhet ansikt til ansikt, enn på sosiale medier	2	3	0	3
39	Det er vanskeligere å oppnå god kvalitet i relasjonen gjennom sosiale medier. Det gjør at jeg føler meg distansert fra andre	3	0	-2	0
40	Det føles overfladisk når andre snakker til meg gjennom sosiale medier. Det kan gjøre at jeg føler meg mer ensom	0	-1	-1	-3
41	Det er lettere å få bekreftelse på hvem jeg er gjennom sosiale medier enn ved å lete andre steder	-3	-3	1	0
42	Det føles ikke helt som at ting teller om det ikke blir vist og sett på sosiale medier. Da mister det jeg gjør litt av meningen	-3	-4	1	-3
43	Å holde kontakt på sosiale medier føles ikke like bra som å faktisk være sammen med noen	4	4	0	2
44	Jeg blir ikke negativt påvirket av at ingen gir meg oppmerksomhet på sosiale medier	1	0	-4	0
45	Jeg foretrekker å være tilstede sammen med mine venner fremfor å snakke med dem gjennom sosiale medier. På den måten føles det mer ekte	5	4	3	4
46	Selv om jeg har mange venner på sosiale medier kan det føles ensomt noen ganger likevel. Det blir liksom en distanse mellom meg og dem	0	-1	1	-1
47	Det er viktig for meg å fremstå som godt likt på sosiale medier	-5	-2	1	1
48	Sosiale medier kan være med på å gjøre at jeg føler meg distansert fra andre. Det kan bidra til at jeg opplever at ting blir mindre viktig	-1	-2	-1	0

## 8.8 Vedlegg 8: Konsensusutsagn

Nr.	Q-utsagn	F1	F2	F3	F4
17	Jeg klarer ikke helt å finne meg til rette i hverdagen uten andre. Mye kan føles litt ensomt da	0	2	2	1
22*	Jeg har noen personer i livet mitt som jeg er ekstra nær med. Det er viktig for meg	5	5	5	5
23*	Tilværelsen min gir mer mening om jeg har noen å dele den med	4	5	5	4
27	Jeg bruker sosiale medier til å holde kontakten med mine nærmeste. Det holder for meg	-1	-2	-2	0
29	Sosiale medier er relativt ubetydelig for mitt sosiale liv	0	-1	-1	0
37	Hvis jeg føler meg ensom tar jeg initiativ gjennom sosiale medier for å finne på noe med noen	2	4	4	3
45*	Jeg foretrekker å være tilstede sammen med mine venner fremfor å snakke med dem gjennom sosiale medier. På den måten føles det mer ekte	5	3	3	4
46	Selv om jeg har mange venner på sosiale medier kan det føles ensomt noen ganger likevel. Det blir liksom en distanse mellom meg og dem	0	1	1	-1
48	Sosiale medier kan være med på å gjøre at jeg føler meg distansert fra andre. Det kan bidra til at jeg opplever at ting blir mindre viktig	-1	-1	-1	0



## 8.9 Vedlegg 9: Karakteristiske utsagn for hver faktor

### Faktor 1

Nr.	Q-utsagn	Plassering
39*	Det er vanskeligere å oppnå god kvalitet i relasjonen gjennom sosiale medier. Det gjør at jeg føler meg distansert fra andre	3
30	Hvor mye oppmerksomhet jeg får gjennom sosiale medier spiller ingen rolle for meg. Det er andre ting som betyr mer	3
2	Jeg føler meg ensom når jeg ikke blir spurt om å være med på det sosiale som skjer	-1
34*	De relasjoner som blir opprettholdt gjennom sosiale medier setter jeg stor pris på	-2
47*	Det er viktig for meg å fremstå som godt likt på sosiale medier	-5

### Faktor 2

Nr.	Q-utsagn	Plassering
7	Jeg kan kjenne på ensomhet hvis jeg ikke føler at jeg er helt med i "gjengen"	4
6	Når jeg ikke får den nærheten jeg trenger fra en relasjon, er det ikke så mye jeg kan gjøre med det	1
1*	Jeg føler meg ensom når jeg prøver å ta kontakt med andre fordi jeg opplever å bli avvist	1
15*	Jeg har ikke noen jeg står veldig nær, men det er først og fremst min egen fortjeneste	0
13*	Jeg opplever sjelden å bli avvist, og er ikke så ofte ensom	-1
47*	Det er viktig for meg å fremstå som godt likt på sosiale medier	-2

### Faktor 3

Nr.	Q-utsagn	Plassering
16*	Jeg har mange jeg føler jeg kan snakke om alt med. Det betyr ikke at jeg ikke føler meg ensom noen ganger	4
8	Å ikke bli inkludert gjør at jeg føler meg ensom	4
42*	Det føles ikke helt som at ting teller om det ikke blir vist og sett på sosiale medier. Da mister det jeg gjør litt av meningen	1
41	Det er lettere å få bekreftelse på hvem jeg er gjennom sosiale medier enn ved å lete andre steder	1
33*	Å snakke med noen via sosiale medier føles like tilfredsstillende som å snakke "face to face"	0
43	Å holde kontakt på sosiale medier føles ikke like bra som å faktisk være sammen med noen	0
38*	Det er viktigere for meg å få oppmerksomhet ansikt til ansikt, enn på sosiale medier	0
36	At andre tar kontakt med meg gjennom sosiale medier er hyggelig, men ikke avgjørende for at jeg skal ha det bra	0
20	Å ha mange venner er ikke det som er viktigst i forhold til om jeg føler meg ensom eller ikke	-1
9	Jeg har virkelig aktivt prøvd å få meg gode venner, men føler ikke at jeg lykkes med det	-3
44*	Jeg blir ikke negativt påvirket av at ingen gir meg oppmerksomhet på sosiale medier	-4

**Faktor 4**

<b>Nr.</b>	<b>Q-utsagn</b>	<b>Plassering</b>
<b>13*</b>	Jeg opplever sjelden å bli avvist, og er ikke så ofte ensom	5
<b>21*</b>	Jeg foretrekker å ha mange venner og stor omgangskrets. Det fungerer bedre for meg å ha noen få og nære relasjoner	2
<b>41</b>	Det er lettere å få bekreftelse på hvem jeg er gjennom sosiale medier enn ved å lete andre steder	0
<b>10*</b>	Det er ikke så lett å få seg ordentlig gode venner man føler seg nær og trygg med	-2
<b>14*</b>	Jeg blir ofte spurt om å være med på det sosiale som skjer, men kan føle meg ensom likevel	-2
<b>3*</b>	Jeg er selv ansvarlig for at jeg ikke har noen veldig nære relasjoner	-4
<b>32*</b>	Jeg føler meg ofte ensom fordi ingen tar kontakt med meg på sosiale medier	-4
<b>9*</b>	Jeg har virkelig aktivt prøvd å få meg venner, men føler ikke at jeg lykkes med det	-5