
Et ønske om å ha flere

En kvalitativ studie om ensomhet blant studenter

Anette Skaare Laupardt

BACHELOROPPGAVE I SOSIOLOGI VÅR 2019

Institutt for sosiologi og statsvitenskap

NTNU

Innhold

| | |
|---|----|
| 1.1 Innledning..... | 2 |
| 1.2 Hvorfor er ensomhet sosiologisk relevant? | 2 |
| 1.3 Aktualisering | 2 |
| 1.4 Personlig interesse og problemstilling..... | 3 |
| Kapittel 2 - Teori..... | 4 |
| 2.1 Innledning..... | 4 |
| 2.2 Tidligere forskning..... | 5 |
| Gender differences in loneliness – forskning1 | 5 |
| The Loneliness Experience of College Students: Sex Differences – forskning2 | 6 |
| Coping with loneliness at University; A qualitative interview study with students in the UK | 6 |
| 2.3 Teoretisk perspektiv | 7 |
| Mead – I and Me | 7 |
| Goffman – stigma..... | 8 |
| Kjønnsroller..... | 8 |
| Kapittel 3 – Metode..... | 9 |
| 3.1 Metode..... | 9 |
| 3.2 Rekruttering og utvalg..... | 9 |
| 3.3 Intervjuundersøkelsen | 10 |
| 3.4 Gyldighet og generalisering | 12 |
| 3.5 Pålitelighet og min rolle som forsker | 12 |
| Kapittel 4 – Empiri..... | 13 |
| 4.1 Følelsen av å ha feilet sosialt..... | 13 |
| 4.2 Det hjelper å snakke med venner og familie | 14 |
| 4.3 Valget om å ikke snakke med noen..... | 15 |
| 4.4 Samtaler med psykolog | 15 |
| 4.5 Ensomhet er både flaut og tabubelagt | 16 |
| 4.6 Sosiale medier bidrar..... | 17 |
| 4.7 Ikke flaut at andre er ensomme | 17 |
| 4.8 Respons fra andre | 18 |
| Kapittel 5 – Diskusjon og konklusjon | 18 |
| 5.1 Sentrale funn..... | 18 |
| 5.2 Hvorfor er det ulikhet i det å snakke om ensomhet? | 19 |
| 5.3 Hvorfor oppfattes ensomhet som tabu?..... | 19 |
| 5.5 Kjønnforskjeller i ensomhet – min empiri i forhold til tidligere forskning | 21 |
| 5.6 Avslutning | 22 |
| Referanser..... | 23 |

Kapittel 1 – Tema og aktualisering

1.1 Innledning

Ensomhet er et tema som ofte er oppe i media, og spesielt med fokus på studenter og ensomhet. Dette er ikke et nytt fenomen, men noe som folk flest har følt på. Flere forskere har hevdet at ensomhet og isolasjon i Norge har økt de siste årene, men annen statistikk viser det motsatte (Statistisk Sentralbyrå, 2009). Dersom man sammenligner SSBs levekårsundersøkelse fra 2010 og 2017, ser man at andel mennesker som er plaget med ensomhet i en alder mellom 16-24, var i underkant av 40% i 2010 (Statistisk sentralbyrå, 2010). Ser vi på de samme tallene i 2017, er det en nedgang til 22% (Statistisk Sentralbyrå, 2017). Begge undersøkelsene viser at det er unge voksne i aldersgruppen 16-24 som skårer høyest på ensomhet. Andre undersøkelser viser at ensomheten ikke har økt, men at ensomhetsfølelse blant nordmenn har holdt seg stabil de siste 30 årene og at vi i dag har flere fortrolige vennskap enn tidligere (Statistisk Sentralbyrå, 2009). Hvorfor er dette noe som anses som et stort problem i dag, om det alltid har vært sånn – og statistikken i tillegg viser at utviklingen går mot mindre ensomhet blant unge?

1.2 Hvorfor er ensomhet sosiologisk relevant?

«Mennesket er et sosialt vesen som er avhengig av, påvirkes av og forholder seg til andre mennesker» (Schiefløe, 2011, s. 287). Menneskets sosiale liv er viktig med tanke på hvordan man påvirkes av omgivelser og hvordan man skaper forhold mellom individer. Man kan si at sosialisering gjør at man lærer seg samfunnets «regler», for hvordan man skal handle. Dersom man handler annerledes enn det som anses som normalt i den kulturen man er sosialisert inn i, kan dette bli sett på som et sosialt avvik (Schiefløe, 2011, s. 289). Ensomhet er derfor sosiologisk relevant å undersøke med tanke på at mange ser på det som et sosialt avvik, utfra et sett med «regler» samfunnet selv har utviklet. Det er også et aktuelt tema i dagens samfunn og noe som stadig blir omtalt.

1.3 Aktualisering

Studentenes Helse og Trivselsundersøkelse gjennomføres hvert fjerde år for å kartlegge hvordan studenter har det og hva som eventuelt kan forbedres av tilbud for studenter.

Undersøkelsen viser et bredt resultat av ulike aspekter av helse og trivsel blant studenter over hele landet og et av de mer markante funnene er den høye graden av ensomhet.

Resultatene fra SHoT-undersøkelsen fra 2018 viser at 23% av studentene ofte eller svært ofte, ikke har noen å være sammen med, 17% føler seg utenfor, 16% sier de føler seg isolert og mer

enn hver fjerde student svarer ofte eller svært ofte på et av disse tre spørsmålene (Knapstad, D, & Sivertsen, 2018, s. 5). Undersøkelsen fra 2018 har målt ensomhet i en annen skala enn tidligere SHoT-undersøkelser, der man sammenligner grad av ensomhet med andre variabler. Dette gjør det vanskelig å sammenligne undersøkelsene.

Allikevel ser man av undersøkelsen i 2018 at kvinnelige studenter oppgir høy grad av ensomhet hyppigere enn mannlige studenter, noe som er motsatt av resultatene fra 2014-undersøkelsen der resultatene tilsa at menn opplevde større emosjonell ensomhet. Det som også er interessant å nevne er at selv om kvinner sier de er mer ensomme enn menn, oppgir en større andel menn at de har et svakt sosialt nettverk (Knapstad, D, & Sivertsen, 2018, s. 84).

I SHoT-undersøkelsen 2018 har det vært en økning når det kommer til psykiske helseplager hos studentene. Ensomhet går under dette, sammen med blant annet angst og depresjon – som ofte henger sammen (Knapstad, D, & Sivertsen, 2018). Allikevel opplever mange studenter at det er vanskelig å snakke om disse problemene, da det føles skamfullt og at man har «feilet» med på den sosiale arenaen. Det kan oppleves som flaut å føle seg ensom spesielt i en periode i livet som skal være preget av mye sosialt og nye bekjenskaper. De høye forventningene til studenttilværelsen og det sosiale livet som følger med, gjør at man kan føle på et tomrom dersom man ikke når opp (Antun & Alsaker, 2018).

I NRKs dokumentar «Innafor», er dette temaet også tatt opp med fokus på hvordan ensomhet er noe man må begynne å snakke om. Programleder Vilde Bratland Eriksen inviterer ti tilfeldige personer til studio, for å snakke om ensomhet – noe deltakerne ikke vet på forhånd. Under intervjuene kommer det fram at alle har følt på ensomheten, men kun seks av ti har fortalt om det til noen. Vi møter Thea, som forteller hvordan hun ikke synes det er flaut å si at hun er ensom, men at hun skammer seg. Skammen kommer av at hun ikke klarer å ordne opp i problemet på egenhånd. «Alt ligger jo til rette for at jeg ikke skal føle meg ensom. Men så gjør jeg det likevel.» (Eriksen, 2018). Neste intervjuobjekt Jamal har heller ikke snakket med noen om ensomheten sin, han presiserer at det er akseptabelt å snakke om, men at det ikke er kult. Han er redd for at dersom han sier noe til gutta, vil de tro han er følsom (Eriksen, 2018). Man kan med dette trekke noen konklusjoner om at mange synes ensomhet er vanskelig å snakke om og velger derfor å heller la være.

1.4 Personlig interesse og problemstilling

Hvordan ensomhet blir sett på som et tabubelagt tema og derfor kan være vanskelig å snakke om, er det jeg synes er interessant og ønsker å undersøke videre. SHoT-undersøkelsene viser

at ensomhet blant studenter er vanlig – så hvorfor er det så vanskelig å snakke om? Hvorfor viser flere slike undersøkelser at det er en forskjell på menn og kvinner når det kommer til følelse av ensomhet og selvannerkjennelse av å være ensom? Handler dette om kjønnsroller og en sosialt konstruert stolthet som vi ønsker å opprettholde?

Etter å ha studert i noen år, er ensomhet noe jeg selv har opplevd og noe jeg hyppig observerer blant medstudenter. Mange registrerer medstudenter som har få venner eller sliter med å skape et sosialt nettverk – allikevel er ikke dette noe man snakker om. Jeg har selv aldri hatt en samtale med mine venner om at jeg har følt meg ensom – og har heller aldri hatt denne samtalen på andres initiativ. Dette synes jeg er interessant både med tanke på hvorfor mange synes det er vanskelig å snakke om og hvorfor det er et tabubelagt tema. Videre er jeg også interessert i om disse kjønnsforskjellene man ser i SHoT-undersøkelsene vises, når jeg i denne oppgaven skal snakke med studenter om ensomhet. Problemstillingene for denne oppgaven er dermed:

Problemstilling:

- Hvorfor er det ulikhet i det å snakke om ensomhet?

Underproblemstilling:

- Hvorfor oppfattes ensomhet som tabu?
- Hvorfor er det kjønnsforskjeller i å anerkjenne seg selv som ensom? Kan dette kobles opp mot kjønnsroller?

I oppgaven vil jeg konsentrere meg om den subjektive følelsen av ensomhet, uavhengig om man fysisk er alene eller psykisk føler seg alene.

Kapittel 2 - Teori

2.1 Innledning

I granskingen av tidligere forskning var det vanskelig å finne noe relevant om kjønnsforskjeller innen ensomhet, som var skrevet senere enn på 80-tallet. Mye forskning gjort på feltet tilhører studier innen psykologi og sosialpsykologi, noe som ble utenfor mitt fagfelt. Det er også tydelig hvordan ensomhet ofte knyttes opp mot angst, depresjon og andre psykiske plager, noe som kan forklare at ensomhet ofte blir nevnt i den settingen og dermed også ofte innenfor psykologi. Jeg har derfor en anelse om at ensomhet fremdeles blir forsket på og skrevet mye om, men ikke innenfor sosiologi eller som et sosiologisk fenomen. Derfor

har jeg tatt med tre tidligere forskningsprosjekter innenfor sosiologi, to fra 80-tallet og et prosjekt fra 2019 som ser på håndtering av ensomhet i et digitalt samfunn.

Forskningsprosjektene fra 80-tallet er kodet til *forskning1* og *forskning2* for oversiktens skyld ettersom de har mange likheter.

2.2 Tidligere forskning

Gender differences in loneliness – forskning1

I sin artikkel om kjønnsforskjeller i ensomhet skriver Shelley Borys og Daniel Perlman om hvordan flere undersøkelser knyttet til dette, ikke viser noen sammenheng mellom kjønn og følt ensomhet. De så på resultater fra undersøkelsen UCLA loneliness scale, som er en skala der man måler et individs subjektive følelse av ensomhet og isolasjon. Dersom man så på undersøkelser som var gjort ut fra UCLA- skalaen og undersøkelser som målte ensomhet i form av å anerkjenne seg selv som ensom – fant man noen mønstre. UCLA-skalaen viste en tendens til at menn oftere enn kvinner anser seg selv som ensomme, mens den andre type undersøkelsen forklarte hvordan kvinner hadde enklere for å anerkjenne seg selv ensomme. Resultatene varierte altså ut fra hvilke typer spørsmål om ensomhet som ble stilt og hvordan skalaen målte ensomhet. Borys og Perlman presenterer flere faktorer som kan påvirke hvorfor man ser en kjønnsforskjell i ensomhet. En av disse forklaringene tar utgangspunkt i kjønnsroller og hvordan det er enklere for kvinner å uttrykke at de har det vanskelig, enn det er for menn. En annen grunn til at menn har større vanskeligheter for å anerkjenne seg selv som ensomme, kan være fordi det har større sosiale konsekvenser for dem enn for kvinner. Dette kan ha med stereotyper og sosiale forventninger til de forskjellige kjønnene å gjøre (Borys & Perlman, 1985). Det er ikke presisert i artikkelen om de tidligere undersøkelsene de baserer seg på innenfor kjønnsforskjeller i ensomhet, tar utgangspunkt i studenter.

Borys og Perlman bestemte seg for å gjennomføre et eksperiment der de ville undersøke hvorfor det er kjønnsforskjeller i ensomhet. Eksperimentet gikk ut på å gi deltakerne en kort forklaring av en person, enten Jim eller Sue, som var en ensom student som ofte satt alene og hadde vanskeligheter med å skaffe seg venner. Deltakerne skulle dermed besvare ulike spørsmål angående i hvor stor grad de aksepterte enten Sue eller Jim i ulike settinger. Resultatet var at en ensom kvinnelig student var mer akseptert enn en ensom mannlig student. Kvinner aksepterte i mindre grad en mannlig ensom student enn menn aksepterte en kvinnelig ensom student (Borys & Perlman, 1985).

Dette er et interessant eksperiment med tanke på min oppgave der jeg også er interessert i om man finner noen systematiske kjønnsforskjeller i empirien. Føler gutter det er vanskeligere å snakke om ensomhet enn jenter? Synes jenter ensomhet er mer tabu enn gutter?

The Loneliness Experience of College Students: Sex Differences – forskning2

Norman R. Schultz Jr. og DeWayne Moore fra Clemson University har også gjennomført en undersøkelse der de ønsket å finne kjønnsforskjeller i ensomhet ved å både bruke kvalitativ og kvantitativ metode – til sammenligning. De brukte derfor mange ulike skalaer for å måle ensomhet; UCLA-ensomhetsskalaen, en selvtillitsskala, the spielberger State-Trait Anxiety Inventory, Zung depresjonsskala, sosial risiko skala, en syvpunkts egenvurderingsskala om lykkelighet og livstilfredshet og en syvpunkts vurderingsskala på hvor ofte man følte seg ensom. Resultatene viste at det var kvantitative forskjeller mellom menn og kvinner når det kom til følelse av ensomhet – menn var mer ensomme enn kvinner ifølge UCLA-ensomhetsskalaen. Når det kom til å anerkjenne seg selv som ensom, hadde kvinner lettere for å gjøre dette (R. Schultz Jr & Moore, 1986, ss. 113,114).

Ved å sammenligne faktorer som angst, selvevaluering og lykke med ensomhet, fant man resultater av at ensomme menn oftere vil slå ut dårlig på disse faktorene, enn det kvinner vil. Dette kan skyldes at menn i større grad føler at ensomhet skyldes egen feiling mens kvinner heller skylder ensomhetsfølelse på eksterne faktorer som er ute av deres kontroll. Resultatene viste altså noen kjønnsforskjeller i det kvalitative aspektet av ensomhet – som viste at menn er mer emosjonelt reaktive når det kommer til ensomhet. Det var også noen indikasjoner på at sosial risiko kan være en årsak til kjønnsforskjeller i ensomhet (R. Schultz Jr & Moore, 1986, s. 117).

Undersøkelsene *forskning1* og *forskning2* er veldig like, med unntak av gjennomførelsen. Det Schultz og Moore (*forskning2*) fokuserer mer på er hvordan det å være mann eller kvinne og normene som følger med – kan skape kjønnsforskjeller i ensomhet. Kan dette ha et utslag på hva informantene mener om ensomhet som et tabubelagt tema? Synes gutter det er mer tabu enn jenter på grunn av forventninger knyttet til kjønnsroller?

Coping with loneliness at University; A qualitative interview study with students in the UK

En nyere forskning på temaet ensomhet, publisert i 2019 – presenterer en kvalitativ undersøkelse om hvordan universitetsstudenter i Storbritannia håndterte ensomhet. Denne undersøkelsen er en del av et større prosjekt som konsentrerer seg om ensomhet i det digitale samfunnet. I prosjektet rapporterte 14 av 15 deltakere at en av strategiene for å håndtere

ensomheten var å søke støtte hos andre – dette viser at mange velger å snakke om ensomheten. Mange meldte også om at de heller isolerte seg fra andre og valgte å unngå å sosialisere seg. Flere meldte fra om at sosiale medier var en medvirkende faktor for å føle seg ensom. Dette fordi sosiale medier er en arena for å dele øyeblikk man er stolt av eller å vise hvem man er med og derfor kan dette bidra til at mange graver seg lenger ned av å sammenligne seg med andre (Vasileioua, et al., 2019).

Selv om prosjektet ikke fokuserer på det samme som jeg vil gjøre i denne oppgaven, representerer det likevel hvordan sosiale medier kan være en medvirkende faktor for at ensomhet blir skrevet mye om og hvordan mange velger å håndtere ensomheten. Den viser også at det å snakke om problemet kan være en løsning for mange, noe jeg også er interessert i å se på. Dette er interessant å ta med seg videre i mitt eget prosjekt.

2.3 Teoretisk perspektiv

Jeg vil i denne delen presentere to sosiologiske teorier jeg mener er relevant å bruke for å undersøke temaet. Jeg har også valgt å benytte meg av begrepet «Kjønnsroller», som et hjelpemiddel – som videre vil bli gjort rede for lenger ned. Først vil jeg forklare Mead sin teori om I and Me og Goffman sin teori om Stigma og hvorfor disse er relevant til min oppgave.

Mead – I and Me

Teorien om Selvet og Generaliserte andre av Herbert Mead er relevant i denne sammenheng. Mead mente at mennesker utvikler Selvet sosialt og at dette er nødvendig for å se seg selv som objekt. Selvet har evnen til å handle som subjekt – en del av handlingen til mennesket og til å se på seg selv objektivt. For å klare å utvikle selvet må mennesket klare å gå ut av seg selv for å sette seg i samme posisjon man ville satt andre – til evaluering. Mennesker kan ikke oppfatte seg selv direkte, men kun ved å sette seg i andres posisjon og evaluere seg selv fra det standpunktet (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 343).

Generaliserte andre er en viktig del av Selvet, det er gjennom den generaliserte andre individet ser seg selv. Gjennom å gjøre dette klarer individet å evaluere seg selv og forstå hvilke forventninger andre har til deg og dermed forstå hvilken rolle man må innta. Det er gjennom den generaliserte andre at en gruppe med mennesker kan påvirke individets handlinger. Selvet gjør det dermed mulig for mennesker å forstå hvordan det er forventet av andre at man skal handle. Mennesker forsøker ofte å leve opp til forventningene til andre, noe som gjør at man vil unngå å gjøre noe uforventet (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 345)

Grunnen til at jeg vil benytte meg av denne teorien er fordi den forklarer hvordan individet benytter seg av andre rundt, for å evaluere seg selv og få tanker om hva som oppfattes som «riktig oppførsel» i et samfunn. Dette er nært knyttet til mange sin følelse av å oppføre seg «normalt», selv om man egentlig føler seg ensom og sliter med dette i hverdagen.

Goffman – stigma

Goffman sin teori om stigma sier noe om at det er et gap mellom hvordan mennesker utgir seg for å være, og hvordan de egentlig er. Han mener at slik man utgir seg for å være er en «virtuell sosial identitet», mens den man egentlig er omtales som «faktiske sosiale identitet». Dersom man opplever en forskjell mellom disse to identitetene, er man stigmatisert ifølge Goffman. Han skiller mellom *discredited stigma* og *discreditable stigma*, der den første formen tar utgangspunkt i at individet antar at forskjellen mellom virtuell og faktisk sosiale identitet er kjent for andre. Den andre formen – *discreditable stigma*, tar utgangspunkt i at gapet mellom identitetene ikke er kjent for noen. Et eksempel som er gitt er hvordan en homoseksuell later som han er heterofil (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 362).

Stigma er ikke en refleksjon av en svakhet ved et menneskes kropp eller sinn, det er en sosial merkelapp som skapes gjennom reaksjoner fra andre mennesker i samfunnet. Det som skjer er at en persons atferd eller kropp ikke samsvarer med det andre i samfunnet anser som «normalt» eller stereotypisk – derfor blir man ikke sosialt akseptert. Det er samfunnet som definerer hva som er normalt (Slattery, 2003, ss. 186,187).

Denne teorien er relevant i forhold til hvordan man som ensom student kan føle at dersom man forteller noen om ensomheten sin, vil man bli stempla som en som ikke «fikser» studietilværelsen og alle forventningene som følger med. Mange kan være redde for å bli sett annerledes på etter å utgi seg for å være ensom.

Kjønnsroller

Kjønnsroller er et begrep som brukes for å betegne hvordan type atferd man forventer av gutter og jenter innad i et samfunn. Dette kan gå på klesstil, sosial atferd og ferdigheter mm. Det er ulikt mellom samfunn hvordan kjønnsroller utvikler seg, selv om mange kjønnsforskjeller er utviklet etter biologiske forskjeller. Vi kan likevel si at kjønnsroller er noe som er sosialt konstruert. Med kjønnsroller følger også forventninger til kjønn – eller lettere sagt stereotyper (Beal, 1994, s. 4). Dette vil si at man kan ha stereotypiske forventninger til folk utfra hvilket kjønn de er. Typisk eksempel på dette kan være at gutter liker fotball og at jenter liker å leke med dukker (Beal, 1994, s. 5).

Man kan si at samfunnet er sammensatt av ulike posisjoner, der man har forhåndsbestemte forventninger og normer til hvordan menneskene i de ulike posisjonene skal handle.

Posisjonen som kvinne eller mann setter ulike forventninger, som at kvinnen skal drive funksjonene med omsorgsarbeid og kjærighet, mens mennene skal forsørge og beskytte (Lorentzen & Mühleisen, 2014, s. 66). Dette er også noe som fremdeles vises i dagens samfunn der kvinner skal opptre som følelsesmennesker som ofte dermed jobber i typiske omsorgsykker, mens menn ikke skal vise følelser i like stor grad, men heller opptre som sterke og stødige. Derfor har de typisk oftere yrker som krever fysisk styrke og lite følelsesmessig arbeid.

Kjønnsroller vil være et viktig begrep i denne oppgaven med tanke på hvordan man kan koble eventuelle funn opp til kjønnsroller og forventninger til hvordan ulike kjønn skal opptre i visse situasjoner.

Kapittel 3 – Metode

3.1 Metode

For å få svar på problemstillingene mine ønsket jeg å benytte meg av en kvalitativ metode og bruke dybdeintervjuer som empiri. Grunnen til dette var fordi jeg ønsket å utforske erfaringer og tanker fra studenter som tidligere eller fremdeles var ensomme. Derfor behøvde jeg å ha en dypere samtale med informantene der det var rom for å snakke om vanskeligere temaer og tid til å gå i dybden. En annen god grunn til å velge denne metoden var for å kunne skape en avslappet stemning så informantene skulle føle at jeg som forsker var interessert i deres erfaringer – og muligheten til å kunne stille oppfølgingsspørsmål underveis (Tjora, 2017). Jeg var også inne på tanken om å gjennomføre en spørreundersøkelse på ark, der det var bedre muligheter for å holde seg anonym, men bestemte meg for at det ville være vanskelig å vite om informantene svarte ærlig og om noen var villig til å svare på personlige spørsmål i form av en spørreundersøkelse.

3.2 Rekruttering og utvalg

Siden jeg i denne oppgaven er interessert i om man kan se noen ulikheter mellom kjønn, bestemte jeg meg for å gjennomføre seks intervjuer – så det skulle være mulig å tydeliggjøre forskjellene. Informantene bestod av tre jenter og tre gutter, alle studenter som tidligere hadde følt på ensomhet. Alle informantene utenom én hadde flyttet til Trondheim på grunn av studier og gruppen representerte studenter i ulik alder. Ved å rekruttere informanter gjennom å henge opp plakater på NTNU sine campuser og Samfundet, bidro dette til at informantene

fikk mulighet til å ta kontakt uten at noen trengte å vite om det. Det var informantene selv som måtte aktivt melde seg til intervju og jeg måtte derfor stole på at de som meldte seg ville ha relevant informasjon om temaet.

Plakaten som ble hengt opp ga uttrykk for at man kunne melde seg dersom man hadde egne erfaringer eller tanker om temaet ensomhet. Dette skapte et grunnlag for å delta selv om man ikke har vært ensom selv, men jeg tenkte meg at dersom man har mye tanker om temaet er det fordi man selv har vært ensom. Dette viste seg å være riktig og også en fin måte å skaffe informantenes oppmerksomhet på, uten at de følte de måtte være ekstremt ensomme for å delta. Engasjementet rundt deltakelse var stor blant gutter der jeg måtte takke nei til fem studenter etter rekrutteringen var over. Kvinnene viste seg å være vanskeligere å få tak i, der kun to meldte seg. Jeg måtte derfor spørre en jente, som tidligere hadde vist interesse etter å ha sett plakaten - om å delta til slutt.

3.3 Intervjuundersøkelsen

Jeg bestemte meg også for å gjennomføre alle intervjuene på et grupperom, framfor en kafé – for at det skulle være rolige omgivelser og at man skulle ha muligheten til å snakke fritt uten at noen andre kunne lytte til samtalen. I tillegg bestilte jeg grupperom på Kalvskinnet, som i utgangspunktet ikke er min egen campus, så det ikke skulle være fare for at mine egne studievenner så meg og mine informanter - og derfor kunne vite hvem informantene var og hvorfor de var der. Dette var gode tiltak for å bevare informantenes anonymitet og som også bidro til at mange følte de kunne snakke fritt og uforstyrret, uten at noen skulle vite hvem de var og at de ble med i oppgaven. Dette var med unntak av én informant som selv valgte å gjennomføre intervjuet på en kafé, noe jeg tenkte var greit så lenge dette var av eget ønske. Endring av lokasjon kan ha ført til at informanten ikke svarte som hen ville gjort på et grupperom, men dette var ikke noe jeg fikk inntrykk av. Kafeen var et velkjent sted for informanten og derfor et sted hen følte seg trygg, noe jeg respekterte og derfor valgte å gjennomføre der.

I utarbeidelsen av intervjuguiden hadde jeg fokus på å finne en god måte å starte samtalen på, uten å brått gå inn på temaet ensomhet. Jeg valgte derfor å ha en del spørsmål om informantene selv, der de kunne snakke fritt om hvor de var fra, hva de studerte og annet. Dette gjorde at jeg fikk muligheten til å få i gang samtalen først, før jeg peilet meg inn på temaet. Ettersom alle informantene visste hva temaet for bacheloroppgaven min var, ble det en naturlig overgang ved å stille spørsmål om hvor mange venner informantene har og om

deres sosiale nettverk er tilfredsstillende. Det var ulikt blant informantene om de tidligere hadde følt på ensomhet, eller om det var et nyere problem – som gjorde at jeg måtte rette meg etter deres erfaringer underveis i intervjuet.

Med tanke på muligheten for at noen av informantene ikke hadde følt på ensomhet selv, hadde jeg også forberedt en del av intervjuet som ville konsentrere seg om deres tanker dersom en venn hadde vært ensom. Denne delen av intervjuguiden ble derfor ikke brukt, men unntak av to spørsmål som bidro til å sette informanten i en annen rolle. Dette var spørsmål om hvordan man ville tenkt og handlet dersom en venn hadde vært ensom og om de anså det som flaut at vennen var ensom. Ved å stille disse spørsmålene fikk jeg som forsker et bedre inntrykk av hva som ligger i det å være flau over ensomhet og jeg fikk gitt informantene mulighet til å se flere sider av saken.

Jeg valgte å ikke si til noen av informantene hva problemstillingen til bacheloroppgaven var, ettersom dette kunne bidra til at flere svarte for å tilfredsstille min teori og min problemstilling. Dette med tanke på at jeg før prosjektet hadde klare tanker om hva empirien min ville gi svar på og ville ikke påvirke informantene av det.

Intervjuene hadde variert lengde utfra hvor pratsomme informantene var på eget initiativ og i hvor stor grad jeg følte jeg hadde fått den informasjonen jeg trengte. Lengdene varierte noe, men de fleste intervjuene varte i cirka en halvtime. Intervjuene ble tatt opp med lydopptaker og alle informantene ble informert om hvilke rettigheter de hadde i forhold til anonymitet og muligheter for å trekke seg fra intervjuet om ønskelig. Alle informantene har skrevet under på samtykkeerklæring med tanke på deres deltakelse i prosjektet. Alt av transkribering ble gjennomført utfra NSD's retningslinjer. Det vil si at lydopptaket er slettet fra SD-minnekort etter transkribering og alt av identifikasjon til informantene og gjenkjennbare personopplysninger er fjernet fra transkripsjonen.

Etter intervjuene var på plass valgte jeg å kode utfra SDI-modellen i Tjoras bok om kvalitative forskningsmetoder der man gjør en induktiv empirinær koding (Tjora, 2017, s. 197). Dette gjorde jeg ved å kun se på empirien og hva som gikk igjen av temaer, uten å tenke på teorier og tidligere forskning. Jeg gjorde dette for hånd ved å notere skriftlig på intervjuene. Videre grupperte jeg kodene tematisk ved å samle de temaene som gikk igjen hos flere informanter – dette gjorde at jeg fikk en oversikt over hva informantene fokuserte på og hva som gikk igjen (Tjora, 2017, s. 207). Jeg valgte derfra å beholde de kodene og temaene som flere hadde snakket om, og de som hadde sammenheng med problemstillingen min. Dette

resulterte i åtte ulike kodegrupperinger som ble brukt til analyse og som videre er presentert i kapittel 4.

3.4 Gyldighet og generalisering

Gyldighet handler om hvordan de svarene prosjektet gir oss, eventuelt kan besvare det vi lurer på. Har mine intervjuer med studenter gitt svar på hvorfor man opplever det vanskelig å snakke om ensomhet og hvorfor det er et tabubelagt tema? (Tjora, 2017, s. 232). Informantene min representerer kun studenter som har opplevd ensomhet. Dette gjør at resultatene ikke kan forklare hvordan studenter generelt sett tenker om temaet, noe som svekker gyldigheten.

Undersøkelsen gir likevel gode grunnlag for å se hva ensomme studenter mener om temaet.

Med tanke på at informantene kun er seks stykker, svekker dette muligheten til generalisering.

Jeg har derimot like mange kvinner som menn av informanter som representerer ulike aldersgrupper blant studenter. Allikevel vil faktumet at informantene har meldt seg selv til undersøkelsen igjen medføre at jeg går glipp av meninger og syn på saken blant andre som ikke har meldt seg eller visst om prosjektet.

3.5 Pålitelighet og min rolle som forsker

I et prosjekt vil forskeren alltid ha egne tanker rundt temaet eller en form for engasjement.

Dette er viktig å holde nøytralt med tanke på hvordan det kan skape støy i prosjektet og påvirke på ulike måter (Tjora, 2017, s. 235). Derfor skal jeg i denne delen diskutere hvordan min rolle som forsker kan ha hatt påvirkning på resultatet eller hvordan jeg kan ha brukt mine egne tanker og holdninger til temaet ellers i prosjektet.

Jeg gikk inn i dette prosjektet med et utgangspunkt der jeg har egne erfaringer som ensom student, og klare oppfatninger om hvorfor ensomhet er vanskelig å snakke om. Derfor har det vært viktig for min del å sette mine egne tanker og oppfatninger til side under intervjuene og heller la informantene selv velge hvilken retning intervjuet tar. Jeg har prøvd å si så lite som mulig under intervjuene og heller stilt oppfølgingsspørsmål innenfor det informanten selv har valgt å snakke om. Allikevel kan noen av spørsmålsformuleringene ha bidratt til å styre holdninger og svar.

Ettersom jeg ikke kjente noen av mine informanter bidrar dette til å styrke påliteligheten da ingen følte de var på «oppdrag» for meg eller andre bekjente. Jeg vil også si at bruken av lydopptak har bidratt med det samme, siden jeg da kan ta direkte sitater fra intervjuene og stemmen til informanten derfor blir tydeligere (Tjora, 2017, s. 237). Jeg har en oppfatning at

mine egne erfaringer om ensomhet styrker denne oppgaven, siden jeg selv visste hvilke spørsmål som ville være relevant å stille – og hvordan jeg burde stille de (Tjora, 2017, s. 237). Når det kommer til refleksivitet har jeg forsøkt å unngå å havne i et «sosialt vakuum» og jevnlig diskutert oppgaven med medstudenter og veileder for å få innspill om tolkning av empiri og teori (Tjora, 2017, s. 251). Dette har bidratt til å både øke refleksiviteten i oppgaven og til å forhindre at mine egne erfaringer innenfor temaet skulle påvirke resultatet.

Kapittel 4 – Empiri

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere det jeg har funnet gjennom mine intervjuer. Dette vil gjøres i ulike avsnitt der svarene fra informantene blir presentert tematisk. Jeg velger å legge fram funnene mine alene i en separat del for oversiktens skyld. Alle informantene er anonymisert og fått tildelt kodenavnene K1, K2 og K3 for kvinner og M1, M2 og M3 for menn.

4.1 Følelsen av å ha feilet sosialt

Ensomhetsfølelsen virker på flere av informantene som et resultat av å ha feilet i noe på den sosiale arenaen. Dette gis også som en sentral grunn for at ensomhet er noe flere anser som flaut. Forventningene til hvordan studietilværelsen skal være, skaper et urealistisk syn på hvor mange venner man skal ha og hvor stort sosialt nettverk man bør ha etablert. Dette bidrar til å skape et skille der man ser hvor standarden ligger kontra hvordan man selv har det, noe som styrker følelsen av å ha mislyktes. Informant K1 forklarer det slik:

«Jeg følte på en måte at jeg hadde feilet på noe, det er litt sånn med forventningene til studenttilværelsen at man som student skal på fylla 24/7, så blir det kanskje litt sånn sett ned på hvis man heller ender opp med å sitte hjemme. Ikke fordi man må, men fordi det av og til bare blir sånn.» (K1)

For informant M3 skyldtes følelsen av å feile på den sosiale arenaen, at han slet med sosial angst. Angsten var et hinder som skapte mye frustrasjon over egen situasjon. Dette hadde tatt over såpass mye av livet hans, at ensomheten hadde blitt et stort problem. Han hadde skyldfølelse og skammet seg over at han ikke hadde klart å endre sin egen situasjon. Ved å sammenligne seg med andre ble det enklere å se forskjellene på hvordan andre hadde det og hvordan man selv ikke klarte å skape samme venne- og omgangskrets.

Informant K2 hadde snakket med venner hjemmefra i ferien og dermed fått et inntrykk av hvordan de hadde et stort nettverk som hun selv ikke hadde klart å skaffe seg: «Jeg kjente litt

på det da jeg var hjemme i jula og snakket med andre venner – og de snakket om alle miljøene og gjengene de var en del av. Da kjente jeg veldig på at jeg skulle ønske jeg og hadde det sånn.» (K2).

Alle informantene uten om én forklarte hvordan grunnen til at de hadde endt opp ensomme var utenforstående grunner, som de ikke hadde kontroll på. Dette var ting som uheldig sammensettinger av faddergrupper, sosial angst, brudd med kjæresten eller andre ting som hadde påvirket deres mulighet til å skaffe seg venner: «Det handler kanskje litt om at du blir plassert i en faddergruppe, så er det veldig gøy i begynnelsen – men så er det ikke sikkert det er perfekt match.» (K3).

4.2 Det hjelper å snakke med venner og familie

Flere informanter fortalte om hvordan det hjalp å snakke med venner og familie om ensomheten og at dette var et godt hjelpemiddel for å håndtere situasjonen de var i. Informant K2 fortalte hvordan hun ofte ringte hjem til foreldrene på kvelden for å snakke om hvor vanskelig hun hadde det: «Jeg er egentlig ganske åpen om å snakke om ting, så lenge jeg føler at en person jeg møter er ekte, da har jeg lett for å si ting.» (K2).

Hun forklarte videre hvordan det hjalp å snakke om ting generelt for å sette seg inn i hvordan situasjonen var – og for å finne ut hvordan den skulle håndteres. Hun hadde også en trygg vennegjeng hjemmefra som hun snakket mye med i denne perioden, der hun følte hun fikk mye støtte.

Informant M2 synes det var vanskelig å ta opp ensomheten med venner, men hadde allikevel fortalt om det til en nær venn i kollektivet. Det å snakke med en venn om problemene var lettere enn antatt, noe han mente var på grunn av at vennen hans var et åpent menneske. Allikevel var det flere problemer han ikke følte han kunne ta opp med vennen sin fordi de ikke var nære nok. Disse problemene hadde han valgt å snakke med psykolog om.

Informant M3 hadde også fortalt venner og familie om ensomheten, og han forklarte at dette var noe mange i hans omgangskrets visste om. Han mente dette var enkelt å snakke om med andre fordi det var et såpass etablert problem og at han følte han ikke burde være et sted i livet der han føler seg mye ensom. Det å snakke om ensomheten med andre var ikke noe han likte å gjøre, fordi det ofte ble gjort i situasjoner der han var sint og frustrert:

«Jeg synes det er kjipt å snakke om det fordi jeg gjør det når jeg er sur og sint. Jeg lurar på hvorfor jeg skal sitte her alene hver jævla helg – og da blir det ofte sagt med aggresjon. Jeg

liker det jo ikke, jeg vil bare være en sosial fyr og glede meg til helgene som alle andre gjør.» (M3).

4.3 Valget om å ikke snakke med noen

På samme måte som flere valgte å snakke med andre om ensomheten var det også to informanter som valgte å ikke gjøre det. K3 fortalte om hvordan hun ikke følte hun var ensom nok til at det var et problem som måtte tas opp med noen, ettersom hun hadde flere bekjente – men ingen nære venner. Hun følte at ensomheten hennes ikke var alvorlig nok til å være et samtaleemne, også med tanke på hvor mange som faktisk er ensomme.

Informant M1 hadde fortalt om ensomheten til sine foreldre, men hadde latt være å snakke med sine yngre brødre om problemet. Grunnen til dette var fordi han var redd for at brødrene skulle se annerledes på han etterpå og han var derfor opptatt av å opprettholde rollen som en sterk storebror. Han forklarte det slik:

«Jeg ville ikke bry dem med å fortelle om hvordan jeg har tenkt på det eller om det var noe jeg hadde rett i for eksempel. Jeg visste ikke om jeg hadde noen grunn til å føle meg ensom eller om det egentlig bare var jeg som misforstod.» (M1).

Også informant K1 valgte å ikke snakke med noen om ensomheten. Dette var på grunn av frykten for å vise seg sårbar og hvordan det virket skummelt å skulle åpne seg for andre. Hun valgte å holde ensomheten for seg selv for at ingen skulle sympatisere med hvordan hun slet og oppføre seg annerledes rundt henne enn ellers:

«Jeg tror jeg kjente litt på at jeg ikke ville være en byrde heller på en måte, at folk tenkte de måtte henge med meg fordi de synes synd på meg. Ville ikke at de skulle føle de hengte med meg i sympati.» (K1).

4.4 Samtaler med psykolog

To av informantene kunne fortelle om at de hadde oppsøkt psykologtjeneste for studenter for å kunne snakke med noen. Dette virket som en god måte å snakke om ensomheten uten at man trenger å vise seg sårbar for venner og familie. Informant M2 mente det var enklere å ta opp problemer med psykologen, fordi det var ting han ikke kunne snakke med de han kjente med. Det å skulle snakke om personlige ting forutsetter at man har en god nok venn til det, noe han ikke følte han hadde.

Også informant M1 valgte å benytte seg av psykologtilbudet og fortalte om hvordan gruppeterapi gjorde at han kunne snakke om ensomhet og andre problemer uten å bli dømt.

Han anga videre at han ikke følte han hadde noen å snakke med som en sentral grunn til dette. Han fortalte også om hvordan han etter flere forsøk med å snakke med venner om problemet hadde fått inntrykk av at de ikke forstod situasjonen hans og forsøkte å snakke det vekk: «Kompisen jeg fortalte det om til sa at han ikke hadde peiling på det her. Han sa han skjønner hvordan jeg har det, men at han ikke er rett person å snakke med dette om da.» (M1).

Både informant M1 og M2 hadde en forståelse av at det ble sett ned på av andre dersom de fortalte at de gikk til psykolog. Begge hadde derfor bestemt seg for å ikke fortelle noen om psykologhjelpen for å unngå å bli stigmatisert som annerledes, eller at folk skulle få inntrykk at noe var galt med dem.

4.5 Ensomhet er både flaut og tabubelagt

Noe som gikk igjen hos nesten alle informantene var hvordan ensomhet er et tabubelagt tema som mange velger å ikke snakke om – før man er nødt. Informant K1 valgte å ikke snakke med vennene sine fordi hun synes det er tabubelagt. Når hun fikk spørsmålet om hvorfor hun følte det slik, svarte hun at hun mener det er flaut å være ensom.

Informant M2 forteller også om hvordan det er mer tabu for gutter å snakke om ensomhet enn det er for jenter: «Gutter er litt mer macho og skal ikke snakke om følelser så mye, så det er sjeldent diskusjonen ender der. Da tenker jeg hvert fall at det er ekstra tabu.» (M2).

Dette begrunner han med at jenter snakker mer om følelser og at med tanke på at ensomhet er et følelsesladd tema – er ikke ensomhet like tabu blant dem. Videre fortalte han hvordan dette også var en grunn til at han ikke hadde fortalt om ensomheten til så mange. Det var fordi det er mer tabubelagt for han som gutt.

M1 fortalte hvordan han var redd for å bli sett annerledes på om andre visste at han slet med ensomhet, noe han ville unngå. Frykten for å bli stemplet som ustabil dersom han utga seg for å slite med ensomhet ble gitt som grunn til at ensomhet oppfattes som flaut. Han hadde også unnlatt å fortelle om at han hadde deltatt i terapi, i frykt for at bekjente skulle se på han som syk.

Også informant K3 la vekt på hvordan ensomhet er tabu, samtidig som hun mente at å bruke ordet tabu ble feil. Hun mente dermed at ensomhet er tabu å snakke om fordi man viser en negativ side ved seg selv: «Hvis man er ensom, så er jo ikke det noe positivt om seg selv på en måte og da er det ikke så rart at man ikke har lyst til å snakke om det.» (K3).

4.6 Sosiale medier bidrar

Det å følge med på andres liv på sosiale medier har betydning for hvordan man sammenligner seg med andre og dermed også styrker følelsen av å være alene. Informant M3 anga sosial medier som god grunn til å grave seg enda lenger ned. Han måtte ofte sette telefonen på flymodus for å ikke følge med på hva andre la ut. Også M2 fortalte om hvordan sosiale medier er en arena for å vise fram venner og hvor sosial man er, noe som ikke er like lett å se når man sliter med dette selv.

Informant M1 snakket også om hvordan Snapchat gjorde at han vurderte sitt eget nettverk og egen vennekrets i større grad enn hvis han ikke hadde hatt tilgang på andre sitt sosiale liv: «Hvis folk gjør ting i lag eller er på fest, så ser du en Snap da, så tenker du oi, her har de det artig, hvorfor er ikke jeg med på det her?» (M1).

4.7 Ikke flaut at andre er ensomme

Selv om flere av informantene ga uttrykk for at de synes det var flaut å annonsere for andre at de var ensomme, ville halvparten ikke blitt flaut på andres vegne dersom noen skulle kommet til dem med samme problem. I spørsmål om K3 ville tenkt annerledes om en venninne dersom hun kom til henne med ensomhetsproblemer svarte hun at hun ikke ville tenkt noe annerledes om henne i ettertid. Allikevel mente hun at dette er noe som er lett å tenke om seg selv, selv om man ikke tenker det samme om andre.

Informant M1 besvarte spørsmålet med at han mest sannsynlig ville sett annerledes på en kompis om han hadde fortalt at han var ensom. Dersom dette skulle skjedd håpte han at han ikke ville oppført seg annerledes overfor kompisen og mente at det beste med en slik situasjon er at man vet mer om hverandre. Han ville ikke tenkt det var flaut for kompisen å erklære problemer med ensomhet:

«Det er jo en liten tillitserklæring da på en måte å fortelle noen noe sånt. Det at han kommer og forteller det til meg bør være eller oppfattes som et tegn på at han tørr å snakke om det da, og det er jo et styrketegn, mer enn at man skal være flau over det.» (M1).

Informant K1 kunne heller ikke tenke seg at det skulle vært flaut at en venn var ensom. Hun mente grunnen til dette er fordi hun selv hadde vært i samme situasjon og dermed ville hatt større forståelse for hvordan vennen hadde det.

4.8 Respons fra andre

Hvordan andre responderer på at man er ensom viser seg å være viktig for om man velger å snakke med flere om problemet eller blir mer innesluttet. Flere av informantene snakket med venner og familie om ensomheten, men responsen varierte, noe som også har påvirket synet på om ensomhet er flaut eller ikke. Informant M1 valgte å konfrontere vennene sine med at han ikke hadde blitt inkludert i vennegjengen og at dette var sårt og vanskelig. Responsen var at vennene valgte å heller snakke bort problemet og få han til å innse at dette var noe han ikke måtte tenke så mye på. Dette medførte at informant M1 ble skuffet og følte at han ikke ble tatt seriøst. Da tok han et valg om å ikke snakke videre med venner om ensomheten, siden han følte han ikke ble hørt: «Jeg får ikke helt den responsen jeg vil ha» (M1).

Informant K2 hadde på den andre siden en annen opplevelse av å dele sine problemer. Hun fikk støtte fra sine venner hjemmefra: «De sa bare at jeg skulle ta tiden til hjelp, at det gikk fint og at jeg ikke er alene og sånne ting. Så jeg føler ikke at det var noe rart å si noe til de, bare mer at det var godt å få sagt det.» (K2). Hun hadde også fått mye støtte fra foreldre som hun snakket med hyppig på telefonen i denne perioden.

I likhet med K3 hadde også M3 snakket med venner om ensomheten og følt at dette var noe det gikk an å ta opp. Han følte han fikk støtte, men samtidig at ingenting ble gjort. Han hadde en oppfatning om at vennene tok han seriøst og ville hjelpe, men at de ikke hadde tid.

Kapittel 5 – Diskusjon og konklusjon

I denne delen vil jeg forsøke å koble funn opp mot teorier og tidligere forskning – og deretter besvare problemstillingene. Først vil jeg presentere sentrale funn fra empirien i et lite sammendrag.

5.1 Sentrale funn

Mange av informantene mener det er flaut å være ensom fordi det tyder på at man har feilet i den sosiale arenaen. Flauheten skyldes at man ikke når opp til forventningene om hvordan studenttilværelsen skal være og hvor stort nettverk man skal ha. Mange forklarer hvordan det hjelper å snakke med familie og venner om problemet, mens to av seks informanter valgte å ikke snakke med noen. Dette var på grunn av frykt for å bli stemplet som annerledes og tanker om at ensomheten deres ikke var viktig nok. To informanter valgte å oppsøke psykolog for å snakke om ensomheten da de ikke følte dette var noe de kunne snakke med venner om. Begge mente det var tabu å innrømme å ha oppsøkt profesjonell hjelp. Sosiale medier blir nevnt som

en viktig grunn til å føle seg ensom og at det er et gap mellom forventninger til egen vennekrets og faktiske forhold. De fleste ville ikke tenkt annerledes om andre dersom en venn skulle fortalt at hen var ensom, samtidig som de fleste mener dette er flaut å innrømme selv. Hvordan responsen fra venner og familie var, gis som viktig grunnlag for synet på om ensomhet er flaut å snakke om eller ikke. Under rekrutteringen var det mange menn som meldte seg til intervju, mens kvinnene var vanskeligere å få tak i.

5.2 Hvorfor er det ulikhet i det å snakke om ensomhet?

Meads teori – I and Me forklarer hvordan mennesker utvikler selvet sosialt for å se seg selv som objekt (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 343). De generaliserte andre er ofte familie og venner og andre man har nær relasjon til. Vi kan si at informantene bruker selvet til å evaluere seg selv som individer. Responsen de får fra generaliserte andre viser seg å være sentral for om de oppfatter det som greit å snakke om ensomhet eller ikke. Flere informanter har en følelse av at det ikke er greit å snakke om ensomhet, uten å ha fått noen respons fra generaliserte andre. Dette kan forklares ved at samfunnets respons via sosiale medier og annet – legger til grunn hvordan man i sosiale settinger viser fram vennskap og sosiale nettverk, mens ensomhet skjules. Mange av informantene har problemer med å forklare hvorfor det er «feil» å snakke med andre om ensomheten og hvorfor det er flaut. Dette kan være fordi responsen om at ensomhet er tabubelagt, ikke nødvendigvis kommer med en forklaring.

Mange av informantene har fått en respons fra familie og venner som tilsier at ensomhet er ubehagelig å snakke om og at det ikke er forventet at man skal ta opp dette problemet. Selvet får da en forståelse for hvilken rolle en skal innta i samfunnet, altså som et sosialt vesen som ikke sliter med ensomhet. For at informantene ikke skal vike fra normen om å ikke snakke om ensomheten, er det da flere som velger å holde den for seg selv eller å snakke med psykolog. Dette gjør at man lever opp til forventningene og slipper å bli sett på som annerledes.

De to informantene som mente ensomhet ikke var vanskelig å snakke om med andre, hadde fått en respons fra venner og familie som tilsa at det var greit å ta opp. Disse to informantene var en kvinne og en mann, noe som betyr at forventninger til kjønn ikke kan forklare om kvinner mener det er enklere å snakke med andre om ensomhet enn menn.

5.3 Hvorfor oppfattes ensomhet som tabu?

I dag er sosiale medier en viktig del av unges hverdag, noe som påvirker synet på hvordan man «skal» være eller hvordan hverdagen «burde» være, i perioden som ung student. Informantene som følte de ikke levde opp til disse forventningene skammet seg over dette og

var redde for å bli stemplet som annerledes. To av informantene valgte å holde skjult at de gikk til psykolog for å opprettholde en virtuell sosial identitet. Dette kan tolkes som om at deres sosiale identitet ikke opplevdes å stemme med forventningene til studenttilværelsen. Med *discreditable stigma* mente Goffman at det var et gap mellom synlig identitet og faktisk identitet, som var ukjent for offentligheten (Ritzer & Stepnisky, 2014, s. 362). De informantene som valgte å ikke snakke om ensomheten opplevde derfor *discreditable stigma*. Informantene som tok valget om å snakke om problemet utsatte seg selv for en *discredited stigma*, der ulikheten mellom forventninger og faktiske forhold var kjent for allmennheten. Det var i denne situasjonen mange opplevde å få en sosial merkelapp, der folk rundt ga uttrykk for at deres atferd og situasjon avvek fra normalen.

Sosiale medier gjenspeiler ofte samfunnet og dette ble gitt av mange som en viktig påvirkning på ensomhetsfølelsen og synet på ensomhet som tabubelagt. Det som ofte blir lagt ut på sosiale medier er bilder som bidrar til å skape en virtuell sosial identitet som stemmer med samfunnets forventninger. Dette gjør det enkelt å skjule den faktiske sosiale identiteten, som ikke nødvendigvis er like sosial og har like stort nettverk. Med sosiale medier som grunnlag for forventet sosialt nettverk - var det mange av informantene som kjente mer på gapet mellom hvordan andre utgir seg for å ha det, i forhold til hvordan man har det selv. Dette styrket også følelsen av at ensomhet ikke er noe man viser frem, men noe som helst ikke skal vises og snakkes om. Ensomhet er ikke normen, men avviket og de fleste vil ikke avvike fra andres forventninger.

Dette kan kobles til forskningsprosjektet fra 2019 om ensomhet i et samfunn preget av sosiale medier (Vasileioua, et al., 2019). Der var man spesielt interessert i hvordan studentene håndterte ensomheten, der et av svarene som gikk igjen var å isolere seg sosialt. En av informantene mine gikk aktivt inn for å sette mobilen på flymodus og isolere seg fra mediens påvirkning, noe som kan anses som en «enkel» løsning på problemet, men som kun demper en sosial påvirkning som trenger inn i telefonen og gir oss oppmerksomhet uansett hvor vi er. De andre informantene snakket også om påvirkningen fra sosiale medier, men hadde ikke gjort noen videre tiltak for å skjerme seg fra dette.

Det som er interessant med disse resultatene er hvordan alle informantene kunne fortelle at de ikke ville ment det var flaut om en venn hadde kommet til dem for å snakke om ensomhet. Dette strider med hvordan de selv frykter for at andre skal stemple dem som annerledes og hvordan dette er flaut – samtidig som de selv ikke synes det er flaut om andre var i samme

situasjon. Alle er dermed redd for å bli stempla for noe de selv ikke ville stemplet noen andre for.

5.5 Kjønnforskjeller i ensomhet – min empiri i forhold til tidligere forskning

Undersøkelsen til Borys og Perlman (*forskning1*) viste resultater av at kvinner i større grad føler seg komfortable med å anerkjenne seg som ensomme (Borys & Perlman, 1985). Menn har vanskeligere for nettopp dette på grunn av kjønnsroller og stereotypier som tilsier at de ikke skal vise følelser. I min undersøkelse finner man resultater for at menn har vært i overtall med å fortelle til noen om ensomheten sin, noe som strider med denne forskningen. Selv om mennene i min empiri i større grad åpnet seg for andre, hadde også to av tre valgt å heller snakke med psykolog enn å snakke med nære og kjente. Dette resultatet støtter opp om Borys og Perlmans undersøkelse der man konstaterer med at menn synes det er vanskeligere å snakke om, som fører til at de heller snakker med en utenforstående. Mennene forklarte at det å snakke om problemet ikke var det vanskeligste i seg selv, men det å måtte gjøre det foran noen man kjenner som kan dømme og stemple dem som personer - var noe som hindret dem i å gjøre det. Når det kommer til kvinnene hadde kun en kvinne snakket med noen om problemet, noe hun mente hjalp og bidro til at hennes nærmeste var en viktig støtte under denne perioden. Samtidig hadde to av tre kvinner ikke snakket med noen i det hele tatt fordi de var redd for at ensomheten deres ikke var viktig nok og fordi de ikke ville bli behandlet annerledes. Samlet sett viser dette at min undersøkelse ikke viser de samme resultatene som Borys og Perlman når det kommer til å anerkjenne seg selv som ensom.

Det er vanskelig å måle i hvor stor grad noen er ensomme, men ut fra resultatene i min undersøkelse kan man si at mennene i større grad ga uttrykk for at deres ensomhet var et stort problem enn det kvinnene gjorde. Dette støtter opp om Schultz og Moore (*forskning2*) sin undersøkelse der resultatet var at menn ga uttrykk for å være mer ensomme enn kvinner (R. Schultz Jr & Moore, 1986). De undersøkte også hvordan man slo ut på selvevaluering, angst og lykke og koblet dette til at menn i større grad slo ut dårligere på dette siden de mente ensomheten var deres skyld. Kvinnene mente i større grad at ensomheten skyltes utenforstående grunner. Min empiri i forhold til dette viser at stort sett alle mine informanter la andre forutsetninger enn seg selv som grunn til at deres sosiale liv ikke hadde blitt som de ønsket. Ting som sammensetning av faddergrupper som ikke fungerte, mye folk og store forelesninger var gjennomgående grunner til ensomhet – også sosial angst hadde hatt stor påvirkning for én informant.

Det som er interessant med min undersøkelse er hvordan mange flere menn meldte seg til intervju enn kvinner. Dette velger jeg å ta med som en del av funnene mine fordi det enten kan forklare hvordan menn føler seg mer ensomme eller at ensomheten er et stort problem, i forhold til kvinner. En annen forklaring kan være at menn synes det er mer behagelig å snakke om problemet med en utenforstående enn nære venner og familie. Uansett strider dette med tankene om kjønnsroller og stereotyper, der menn ikke snakker like mye om følelser. Dette kan også være resultater av hvordan kjønnsrollene er i endring og en videre utviklingen fra tradisjonelle kjønnsroller til en moderne variant.

5.6 Avslutning

Ved å benytte teorien I and Me kan man forstå hvordan venner og families respons på samtaleemnet ensomhet, har stor betydning for om dette anses som et vanskelig tema å ta opp eller ikke. Dette kan forklares som avgjørende for om man velger å snakke med de nærmeste, velger å holde det for seg selv, eller tar problemet videre til psykolog. Frykten for å bli stigmatisert er også en sentral grunn for at noen velger å holde problemet for seg selv. Grunnen til at ensomhet blir sett på som tabubelagt tema er fordi det er flaut å ikke nå opp til forventningene rundt studietilværelsen og studentlivet. Sosiale medier er en viktig i forhold til hvordan man sammenligner sin egen tilværelse mot andres. Dette bidrar til å styrke et skille mellom hvordan man ser at andre har et stort sosialt nettverk, mot hvordan egen situasjon er.

Undersøkelsen viser resultater som både støtter opp og avviker fra tidligere forskning om kjønnsroller innen ensomhet. Min empiri viser hvordan menn har det enklere for å snakke om ensomhet, enten det er til en psykolog eller meg som utenforstående. Den viser at menn i større grad ser på ensomheten som et stort problem, enn det kvinner gjør. Ut fra mine resultater kan man ikke forklare at kjønnsroller har noe å si for om ensom er vanskelig å snakke om eller om temaet er tabubelagt. Dette kan enten forklare at kjønnsroller ikke har noen betydning for sosial atferd, eller at kjønnsrollene er i endring. Til syvende og sist er det andres respons som påvirker om temaet blir snakket om og om det oppfattes som tabubelagt.

Referanser

- Antun, C. D., & Alsaker, F. (2018, september 25.). *Dusken.no*. Hentet fra Større andel ensomme studenter: <https://dusken.no/artikkel/28067/stre-andel-ensomme-studenter/>
- Beal, C. R. (1994). *Boys And Girls: The Development of Gender Roles*. McGraw-Hill, Inc.
- Borys, S. D., & Perlman, D. (1985, mars). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ss. 63-74.
- Eriksen, V. B. (2018, desember 6.). *NRK.no/dokumentarer*. Hentet fra Vi må snakke om ensomheten: <https://www.nrk.no/dokumentar/xl/vi-ma-snakke-om-ensomheten-1.14327085>
- Knapstad, M. D., D, H. O., & Sivertsen, B. (2018). *Studentenes Helse og Trivselsundersøkelse 2018 (SHoT)/ HELT ÆRLIG-undersøkelsen*. Styregruppen for Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse ved Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus (SiO).
- Lorentzen, J. D., & Mühleisen, W. (. (2014). *Kjønnforskning - En grunnbok*. Oslo: Universitetsforlaget.
- R. Schultz Jr, N. D., & Moore, D. (1986, mars 1.). The Loneliness Experience of College Students: Sex Differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, ss. 111-119.
- Ritzer, G. D., & Stepnisky, J. (2014). *Sociological Theory*. New York: Mc Graw Hill education.
- Schiefloe, P. M. (2011). *Mennesker og Samfunn*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Slattery, M. (2003). *Key Ideas in Sociology*. London: Nelson Thornes Ltd.
- Statistisk Sentralbyrå. (2009, januar 19.). *SSB.no*. Hentet fra Ikke mer ensomhet enn før: <https://www.ssb.no/forskning/demografi-og-levekaar/levekaar-og-sosial-deltaking/ikke-mer-ensomhet-enn-for>
- Statistisk sentralbyrå. (2010, desember 6.). *SSB.no*. Hentet fra Svekket helse - mindre sosial kontakt: <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/svekket-helse-mindre-sosial-kontakt>
- Statistisk Sentralbyrå. (2017, juni 27.). *SSB.no*. Hentet fra Sosiale relasjoner: <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/sosiale-relasjoner>
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder* (3. utgave. utg.). Oslo: Gyldendal.
- Vasileioua, K. D., Barnett, J. D., Barreto, M. D., Vines, J. D., Atkinson, M. D., Long, K. D., . . . Wilson, M. (2019). Coping with loneliness at University: A qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention*, ss. 21-30.

VEDLEGG: Intervjuguide og plakat

Intervjuguide

Introduksjon

Hei, jeg heter Anette og studerer sosiologi på Dragvoll ved institutt for sosiologi og statsvitenskap. Jeg skriver BA-oppgave denne våren og vil derfor gjerne intervjuer deg til denne oppgaven. Temaet jeg undersøker er ensomhet blant studenter.

Det er helt frivillig å delta på dette intervjuet og jeg vil gjerne at du signerer under på at du samtykker for å være med. Det er også lov å bryte intervjuet underveis hvis det skulle bli ubehagelig. Alt som blir sagt under intervjuet er konfidensielt og vil ikke forlate dette rommet. Jeg har ikke lov til å ta opp intervjuet, siden dette kan avsløre din identitet og kommer derfor til å notere underveis, det kan gjøre at det blir litt pauser innimellom, men håper det går fint for deg!

Oppgaven kommer til å bli publisert i NTNU sine systemer, men deg og din identitet vil selvsagt ikke kunne avsløres.

Har du noen spørsmål før vi setter i gang?

Hoveddel

Kan du fortelle litt om deg selv?

Hva studerer du?/Tilhører du en klasse på studiet?

Hvor lenge har du studert?

Vil du selv si at du har mange venner? Fra hvor?

Når det kommer til ensomhet, er det noe du føler på nå eller har følt på tidligere?

Hvor ofte vil du si du sitter hjemme, men skulle ønske du hadde planer? (hvis nå)

Hender det du føler deg ensom?

(Har du evt følt deg ensom tidligere i studietiden?)

Har du fortalt noen at du føler deg ensom?

En venn som var ensom, ville synes det ville vært flaut?

Synes du det er flaut å si at du føler deg ensom? Hvorfor?

Hvis ikke man er ensom/har vært ensom:

Hva tror du er grunnen til at du ikke føler deg ensom?

Når jeg snakker om dette, er det noen du tenker på som du kan se for deg er ensomme?

Hvorfor tror du det?

Tenker du at det er flaut på vedkommens vegne at hen er ensom?

Er du noen ganger redd for å ende opp ensom selv? Er dette noe du tenker på?

Avslutningsvis

Hva tror du man kan gjøre for å få det bedre som student, når det kommer til ensomhet?

Synes du det sosiale tilbudet i Trondheim for studenter er bra?

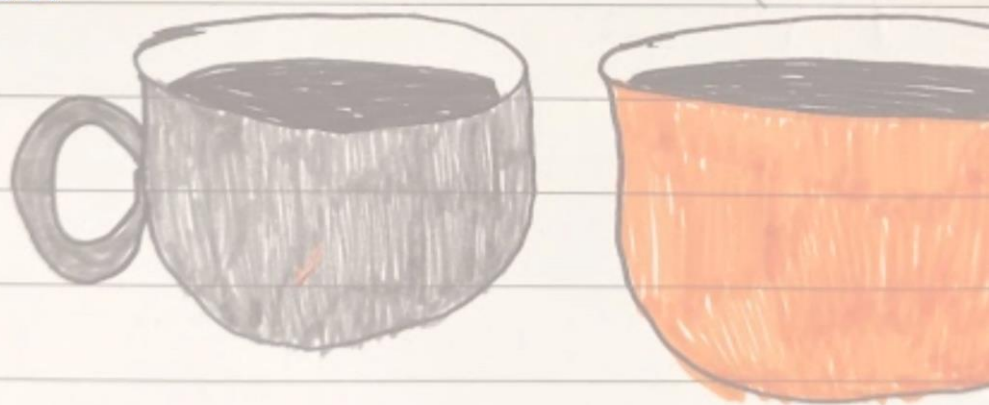
Er det noe du føler jeg ikke har spurt om angående dette spørsmålet som du vil si?

Noe annet du lurer på?

Takk for at du deltok i intervjuet!

Ensomhet er vanlig blant studenter

I forbindelse med min bacheloroppgave, leter jeg etter studenter med personlige erfaringer eller tanker om temaet.



Send en mail til **anettsl@stud.ntnu.no** dersom du vil stille til intervju over en kopp kaffe.