

Mona Abistano Lie

Ikke alene om å være ensom

Hvilke konsekvenser kan økt ensomhet blant studenter i Norge, som følge av covid-19, ha for studenters livskvalitet?

Bacheloroppgave i Sosialt Arbeid

Mai 2021

Mona Abistano Lie

Ikke alene om å være ensom

Hvilke konsekvenser kan økt ensomhet blant studenter i Norge, som følge av covid-19, ha for studenters livskvalitet?

Bacheloroppgave i Sosialt Arbeid
Mai 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



NTNU

Kunnskap for ei bedre verd

Forord

Til alle mine kjære medstudenter.

Det siste året med koronapandemien har vært spesielt tøft for flere. Venner, familie, bekjente og fremmede har fått hverdagen preget på ulike vis, flere har fått livet sitt endret eller noe begrenset av den nåværende situasjonen. Jeg har dermed valgt å dedikere oppgaven min til alle som opplever å gå på reservetanken og er på underskudd av krefter etter å ha hatt en spesielt vanskelig periode. Jeg heier på dere, og tror og håper at det er bedre tider i vente.

Jeg vil takke alle menneskene jeg har hatt rundt meg under bachelorskrivingen og i livet generelt. Jeg vil spesielt gi en takk til mine medstudenter Synne, Benedicte og Emilie, som har vært mine støttespillere underveis i prosessen, og har distraherert meg med hyggelige aktiviteter når jeg har trengt en pause. I tillegg, vil jeg takke veilederen min Marianne og mine gode venner Vetle og Kristina for veiledning i akademisk skriving og formulering av problemstilling. Etter å ha lest endel og skrevet om ensomhet og relasjoner, ble jeg ekstra bevisst på verdien av gode relasjoner og takknemlig for menneskene jeg har i livet mitt.

Hvis jeg strekker meg litt lenger

Og du strekker deg litt lenger

Så kan vi bli en forlengelse av hverandre

I tillegg, vil jeg gi litt ekstra oppmerksomhet til mine kjære medstudenter som føler seg alene i den situasjonen de befinner seg i. Du er sjelden alene.

Sammendrag

Mennesket er sosiale vesen med et grunnleggende sosialt behov for kjærlighet og tilhørighet.

Etter at samfunnet stengte ned og innførte tiltak som nærkontakter, karantene og 1-metersregelen, som følge av koronapandemien, har flere følt på et voksende behov for andre mennesker. Et resultat av tiltakene ser man fra flere undersøkelser under pandemien, som viser blant annet en betraktelig økning i ensomme studenter. Ensomhet er en subjektiv følelse som kommer av at man lengter etter andre mennesker eller at man opplever mangel på genuine og innholdsrike relasjoner i livet sitt. Ensomhet blir ofte anerkjent som et folkehelseproblem og assosieres med å øke risikoen for psykiske og fysiske plager. I denne oppgaven har jeg undersøkt og drøftet hvordan økt ensomhet blant studenter kan påvirke studenters livskvalitet. Etersom livskvalitet er et begrep som rommer ulike områder ved studenters liv, vil jeg nevne blant annet studenters psykiske og fysiske helse, relasjoner og akademiske prestasjoner. I tillegg skal jeg drøfte hvordan samfunnet kan få konsekvenser for økningen av ensomme studenter, og hvordan arbeidsmarkedet blir berørt av dagens situasjon. Teksten har som formål å svare på problemstillingen; hvilke konsekvenser kan økt ensomhet blant studenter i Norge, som følge av covid-19, ha for studenters livskvalitet?

Abstract

Humans are social beings with a basic need for love and belonging. After our society were in a lockdown and introduced measures such as cohort, quarantine and the 1-meter rule, due to the Covid-19 pandemic, people have felt a growing need for other people. Results from several studies during the pandemic, show a considerable increase in lonely students after the infection control measures. Loneliness is a subjective feeling that comes from longing for other people or experiencing a lack of genuine and meaningful relationships in your life. Loneliness is often recognized as a public health problem and is associated with increasing the risk of mental and physical issues. In this thesis, I have investigated and discussed how increased loneliness among students can affect students' quality of life. Quality of life is a term that encompasses different areas of students' lives, I will therefore mention students' mental and physical health, relationships and academic achievements, among other things. In addition, I will discuss how society can be affected by the increase in lonely students, and how the labor market is affected by the current situation. The thesis aims to answer the research question; what consequences can increased loneliness among students in Norway, as a result of covid-19, have for students' quality of life?

Innholdsfortegnelse

1.0 INTRODUKSJON	1
1.1 INNFØRING AV TEMA OG PROBLEMSTILLING	1
1.2 RELEVANS FOR SOSIALT ARBEID	2
1.3 HVORDAN OPPGAVEN ER OPPBYGD	3
2.0 BAKGRUNN OG KONTEKSTUALISERING AV STUDIEN	3
2.1 HVEM ER DE ENSOMME?	3
2.2 HVA VIL DET SI Å VÆRE ENSOM?	4
2.2.1 «UCLA Loneliness scale»	5
2.3 LIVSKVALITET	5
2.4 COVID-19	6
3.0 METODE	6
3.1 SØKEPROSESSEN	6
3.2 RELEVANS OG KILDEKRITIKK	7
4.0 TEORETISKE PERSPEKTIVER KNYTTET TIL ENSOMHET	8
4.1 TEORIER OM ÅRSAKER	8
4.2 TRANSAKSJONSMODELLEN	9
4.2.1 Risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer	10
4.3 BESKYTTELSESFAKTORER	10
4.3.1 Resiliens	10
4.3.2 Maslows motivasjonsteorier	11
4.4 SOSIAL KAPITAL	11
5.0 KONSEKVENSER AV ØKT ANTALL ENSOMME STUDENTER	13
5.1 RISIKOFAKTORER	13
5.1.1 Ved individet	13
5.1.2 På relasjonsnivå	14
5.1.3 På samfunnsnivå	14
5.2 MULIGE KONSEKVENSER	16
5.2.1 Ensomhet som risikofaktor	17
5.2.2 Studenters beskyttelsesfaktorer	20
5.2.3 Konsekvenser for samfunnet	22
6.0 AVSLUTNING	25
7.0 BIBLIOGRAFI	26

1.0 Introduksjon

1.1 Innføring av tema og problemstilling

Måten vi lever på nå, arbeidets og de menneskelige forholdenes endrede natur, måten byene våre blir bygd på og hvordan arbeidsplassene utformes, måten vi behandler hverandre på og måten myndighetene behandler oss på, avhengigheten av smarttelefoner, og selv måten vi elsker hverandre på, bidrar i fellesskap at vi er blitt så ensomme (Hertz, 2020, s. 19).

Året er 2021, og koronapandemien har påvirket landet vårt i over 1 år og regjeringen jobber iherdig for å holde smittetallene nede. «Lockdown, sosial isolasjon og nærkontakter» er begreper som har blitt integrert i hverdagen. Pandemien har rammet alle aldersgrupper i ulike livsfaser hardt. Spørreundersøkelsen til folkehelseinstituttet, som omhandler livskvalitet og psykisk helse i Norge fra 2020, viser at flere sliter med ensomhet og psykiske plager, men at unge og aleneboende sliter mest. Den samme undersøkelsen viser at en av tre studenter er ensomme, hvor yngre som bor alene, er spesielt utsatt (Nes, Aarø, Vedaa, & Nilsen, 2020). Spørreundersøkelsen SHoT fra 2021 bekrefter at studenter er i aldersgruppen som fra tidligere av har hatt høyest antall ensomme, og har i tillegg økt betraktelig det siste året. Overgangen fra ungdomsår til ung voksen gjør at studenter er en særlig sårbar gruppe for ensomhet, med flere risikofaktorer som å flytte hjemmefra og fra lokalsamfunnet, og å måtte etablere nye sosiale nettverk (Diehl, Jansen, Ishchanova, & Hilger-Kolb, 2018).

Resultatene som viser økt antall ensomme studenter har nylig blitt mer omtalt i media, hvor flere studenter opplever å ha blitt glemt bort og etterspør tiltak som ivaretar studenters psykiske helse (Strøm, Lied, & Viken, 2020). Som student under koronaperioden, har jeg og flere av mine medstudenter følt på ensomhet i perioder og opplever at dette er et problem som rammer flere i en sårbar fase. Grunnlaget mitt for valg av tema er å belyse ensomhet blant studenter som et viktig individuelt og sosialt problem, og drøfte hvilke konsekvenser dette problemet kan få på individ- og samfunnsnivå. Problemstillingen for oppgaven er dermed

«Hvilke konsekvenser kan økt ensomhet blant studenter i Norge, som følge av Covid-19, ha for studenters livskvalitet?»

Jeg avgrensner oppgaven min til å gjelde for fulltidsstudenter i Norge, som er hovedsakelig unge voksne i aldersgruppen 18-35 år. Jeg har valgt å fokusere på studenter ettersom

studenter er en særlig sårbar gruppe for ensomhet (Diehl, Jansen, Ishchanova, & Hilger-Kolb, 2018). Ensomhet er en subjektiv opplevelse som er vanskelig å definere, og har dermed valgt å avgrense meg til å ta mest utgangspunkt i definisjonen som går igjen i litteraturen jeg fant, definisjonen som blir målt i «UCLA Loneliness scale». I Helsedirektoratets rapport (Nes, et al., 2018) trekkes det frem at subjektiv livskvalitet har vært et underprioritert fokusområde her i landet. Begrepet vil gi mulighet for å se helheten av et student sitt liv, og dermed være relevant å bruke når man skal belyse og drøfte studenters subjektive opplevelse av ensomhet og konsekvenser på individnivå. Jeg skal gjennom oppgaven se på årsaker og konsekvenser på både individ- og samfunnsnivå, for å få et bedre helhetssyn på situasjonen og se nivåene i lys av hverandre og hvordan de påvirker hverandre.

1.2 Relevans for sosialt arbeid

IFSW definerer sosialt arbeid globalt med at «sosialt arbeid er et praksisbasert yrke og en akademisk disiplin som fremmer sosial endring og utvikling, sosial utjevning samt myndiggjøring og frigjøring av mennesker. Prinsipper om sosial rettferdighet, menneskerettigheter, kollektivt ansvar og respekt for forskjeller er sentrale og sosialt arbeid skal engasjere mennesker og strukturer for å møte livsutfordringer og bedre menneskers velferd» (IFSW, 2014). Ut fra denne definisjonen, kan man forstå sosialt arbeid slik at man skal synliggjøre forhold i samfunnet som bidrar til sosiale problemer for å forebygge og motvirke dem, i tillegg til å myndiggjøre og bedre menneskers velferd. Ettersom sosiale problemer oppstår i forholdet mellom individ og samfunn, vil man innenfor sosialt arbeid ha et helhetsperspektiv som fokuserer på hvordan de ulike nivåene pågående påvirker hverandre (Ellingsen, Levin, Berg, & Kleppe, 2015).

Denne oppgaven har som formål å fokusere på ensomhet blant studenter. Ensomhet blir ofte anerkjent som et folkehelseproblem og assosieres med å øke risikoen for psykiske og fysiske plager, suicidal atferd, kognitiv svekkelse og dødelighet (Bu, Steptoe, & Fancourt, 2020). For å få en dypere forståelse for dette samfunnsproblemet, kan det være relevant å utforske hvordan dette problemet påvirker individer men også får konsekvenser på samfunnsnivå. Sosialt arbeid skal se individet i samfunnet og sosiale problemer i en kontekstuell forståelsesramme (Widerberg, 2015). Det blir dermed viktig å opparbeide seg en forståelse for hvordan sosiale problemer oppstår og opprettholdes (Ellingsen, Levin, Berg, & Kleppe, 2015). I tillegg, er det nødvendig for sosialarbeidere å ha kunnskap om sentrale

utviklingstrekk i samfunnet. Pandemien påvirker flere aldersgrupper på mange områder negativt, og blir dermed et dagsaktuelt utviklingstrekk som er svært relevant for sosialt arbeid. Jeg skal dermed forsøke å se sammenhengen mellom det økte antallet ensomme studenter og pandemien i denne oppgaven. Eksempelvis hvordan innføring av strenge nasjonale tiltak som fremmer sosial isolasjon har påvirket studenter. Temaet vil være relevant ettersom det omhandler en negativ sosial utvikling som kan ha konsekvenser for studenter sin livskvalitet.

1.3 Hvordan oppgaven er oppbygd

Oppgaven er delt inn i 6 deler; introduksjon, bakgrunn og kontekstualisering av studien, metode-, teori-, drøftingsdel og avslutning. Videre i oppgaven skal jeg presentere bakgrunn av studien og den valgte metoden for bacheloroppgaven, hvor jeg presenterer hvordan søkeprosessen var for å finne relevant litteratur og teorier jeg har valgt meg. I teoridelen blir de aktuelle teoriene for drøftingsdelen presentert. Teoriene omhandler blant annet årsaker til ensomhet, transaksjonsmodellen, risiko- og beskyttelsesfaktorer og hvordan ensomhet påvirker studenters sosiale kapital. I drøftingsdelen, blir funn fra studier og annen litteratur drøftet opp mot problemstillingen. Avslutningen inneholder en oppsummering av oppgaven og en konklusjon som forsøker å besvare den valgte problemstillingen.

2.0 Bakgrunn og kontekstualisering av studien

Forskning viser at ensomhet lenge har vært et problem blant studenter, men har vært særlig økende de siste seks årene. Selv om antall ensomme har vært økende i utgangspunktet, har økningen blitt betydelig påvirket av dagens situasjon (Bu, Steptoe, & Fancourt, 2020). Videre skal vi se på bakgrunn av studien, funn fra årets studentundersøkelse og begrepsavklaringer for teksten videre.

2.1 Hvem er de ensomme?

Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT) er en undersøkelse som kartlegger helse og trivsel i vid forstand. Undersøkelsen skal ha som formål å få innsikt i hvordan studenter har det og fungere som grunnlag i forbedringen av diverse velferdstilbud. SHoT gjennomføres som regel hvert fjerde år, men besluttet å gjennomføre en tilleggsundersøkelse i år, grunnet koronapandemien og den unntakstilstanden vi lever i. SHoT2021 ble gjennomført 1. mars – 5.

april 2021, slik at resultatene fra denne undersøkelsen vil være særlig relevante for denne oppgavens formål (Sivertsen, 2021).

SHoT2021 undersøkelsen viser en tydelig økning i ensomme studenter siden 2018.

Undersøkelsen undersøker blant annet hvor ofte studenter savner noen å være sammen med, føler seg utenfor eller føler seg isolert. Over halvparten, 54 % av studenter svarer ofte/svært ofte på minst ett av disse tre spørsmålene, som er en økning fra 30 % i 2018. Én av seks studenter svarer ofte/svært ofte på alle tre spørsmålene om ensomhet, som karakteriserer høy grad av ensomhet og er noe vanligere blant de kvinnelige enn de mannlige studentene.

Omfanget av ensomhet er størst blant de yngste studentene (18-20 år) og gjaldt for halvparten, mulig som et resultat av overgangen fra hjembyen til livet på universitet. Den andre toppen av ensomme, var en av de eldste aldersgruppene (26-35 år) (Sivertsen, 2021). Denne aldersgruppen er ofte i en annen overgang inn i arbeidslivet. Andre demografiske faktorer som øker risikoen for å bli ensom, er å være singel, en del av en etnisk minoritetsgruppe, arbeidsledig, personer med lav inntekt eller utdanning, aleneboende og dersom man studerer i utlandet (Bu, Steptoe, & Fancourt, 2020).

2.2 Hva vil det si å være ensom?

Selv om man har mange mennesker rundt seg, så kan man føle seg ensom. Man kan også være alene og likevel ikke føle seg ensom. Ensomhet er en subjektiv opplevelse som kan være vanskelig å definere, ettersom det kan oppleves så ulikt. Opplevelsen kommer av et misforhold mellom hvordan sitt sosiale liv er og hvordan man ønsker det skal være, og kan oppleves som en avstand mellom en selv og andre. Følelsen kan oppleves som mangel på sosiale relasjoner eller å savne kvalitet i relasjonene sine (Halvorsen, 2008). Den definisjonen jeg har valgt å ta utgangspunkt i, er både en indre og eksistensiell tilstand, som omfatter både manglende sosial støtte i relasjonelle sammenhenger og en følelse av å være politisk og økonomisk ekskludert (Hertz, 2020). I oppgaven min, tar jeg utgangspunkt i forskning som måler ensomhet gjennom «UCLA Loneliness scale», som er den mest brukte skalaen i internasjonal forskning. I tillegg til «The Three-Item Loneliness Scale», som er en kortversjon av den originale skalaen.

2.2.1 «UCLA Loneliness scale»

«UCLA Loneliness scale» er et kvantitativt verktøy som består av 20 spørsmål, se Figur 1. Verktøyet skal angi hvor ofte følgende utsagn er beskrivende for deg, og har som formål å måle en persons subjektive følelse av ensomhet etter summen av tallene man får. Dersom summen er høyere enn 43, blir man regnet som ensom (Hertz, 2020).

Utsagn	Aldri	Sjelden	Noen ganger	Ofte
1. Hvor ofte føler du at du er på bølglengde med folk rundt deg?	1	2	3	4
2. Hvor ofte føler du at du mangler samhørighet til andre?	1	2	3	4
3. Hvor ofte føler du at du ikke har noen å støtte deg til?	1	2	3	4
4. Hvor ofte føler du deg alene?	1	2	3	4
5. Hvor ofte føler du deg som del av en vennegjeng?	1	2	3	4
6. Hvor ofte føler du at du har mye til felles med menneskene rundt deg?	1	2	3	4
7. Hvor ofte føler du at du ikke lengre står nær noen?	1	2	3	4
8. Hvor ofte føler du at de rundt deg ikke deler dine interesser og ideer?	1	2	3	4
9. Hvor ofte føler du deg utadvendt og vennlig?	1	2	3	4
10. Hvor ofte føler du nærhet til andre?	1	2	3	4
11. Hvor ofte føler du deg holdt utenfor?	1	2	3	4
12. Hvor ofte føler du at dine relasjoner til andre ikke er meningsfulle?	1	2	3	4
13. Hvor ofte føler du at det ikke er noen som kjenner deg ordentlig?	1	2	3	4
14. Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?	1	2	3	4
15. Hvor ofte føler du at du kan finne noen å være sammen med, når du vil det?	1	2	3	4
16. Hvor ofte føler du at det er personer som virkelig forstår deg?	1	2	3	4
17. Hvor ofte føler du deg sjenert?	1	2	3	4
18. Hvor ofte føler du at det er folk rundt deg, men ikke sammen med deg?	1	2	3	4
19. Hvor ofte føler du at du har folk å snakke med?	1	2	3	4
20. Hvor ofte føler du at det er folk du kan støtte deg til?	1	2	3	4

Figur 1. UCLA Loneliness scale. Engelsk original ved Russell (1996). Norsk oversettelse ved Arumugam, A., Dugstad, S., Sandvik, M., Overland, S. & Winje, M. (2020) etter avtale med forfatteren.

2.3 Livskvalitet

Livskvalitet blir i Studentenes helse og trivselsundersøkelse fra 2021 definert som

å oppleve glede og mening, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, om å bruke personlige styrker, føle interesse, mestring og engasjement (Sivertsen, 2021, s. 35).

Subjektiv livskvalitet handler med andre ord om hvordan man selv opplever å ha det og ens opplevelse av mening (Støren, Rønning, & Gram, 2020). Subjektiv livskvalitet kan deles inn i tre dimensjoner; i) kognitiv, ii) eudaimonisk og iii) affektiv livskvalitet. *Kognitiv* livskvalitet handler om individets vurdering av tilfredshet med livet. *Eudaimonisk* livskvalitet omfatter realisering av sitt potensiale, med fokus på mening og mestring. *Affektiv* livskvalitet handler om forekomsten av negative og positive følelser. Objektiv livskvalitet handler derimot om mål, som frihet, helse og fellesskap, hvor levekår kan beskrives som mulighetene til å realisere disse målene (Nes, et al., 2018). Kunnskap om hvordan subjektiv livskvalitet og levekår henger sammen er nyttig for å få en dypere forståelse for hvordan ytre forhold påvirker den enkeltes opplevelse av livet og livsbetingelsene sine i Norge.

2.4 Covid-19

Ensomhet i seg selv har blitt betraktet som en epidemi, og økningen av ensomme har derfor ført til økt bekymring etter koronaviruspandemien, også kalt for Covid-19 (Bu, Steptoe, & Fancourt, 2020). Koronaviruset har ført til tiltak i Norge i over 1 år, som har bestått av blant annet 1-metersregelen, «lock-down», sosial isolasjon og begrenset antall nærkontakter.

Tiltakene har som formål å minimere den fysiske kontakten, slik at man kan regulere smitten, men har også ført til at man har mindre muligheter for å sosialisere og oppsøke hverandre.

3.0 Metode

Metode er en fremgangsmåte som har som formål å løse problemer og gi ny kunnskap, og fungerer som et verktøy for innhenting av nødvendig og relevant informasjon (Dalland, 2017). Metoden jeg har mulighet for å bruke, etter retningslinjene for bacheloremnet, er artikkel- og kjedesøk. Jeg skal videre utdype hvordan søkeprosessen til teori og forskning til oppgaven foregikk, kritikk til metoden og litteraturen, og relevansen av teorien jeg fant.

3.1 Søkeprosessen

For å finne relevant litteratur og teori til bacheloroppgaven, har jeg i min søkeprosess tatt i bruk databasene Oria, Google Scholar, Idunn og Nasjonalbiblioteket. For å finne artikler og studier som undersøkte temaer i problemstillingen min, brukte jeg søkeordene «ensomhet», «studenter», «covid-19», «livskvalitet», «sosial kapital», «beskyttelsesfaktorer», «resiliens», «konsekvenser», for seg selv og i kombinasjon. Ettersom man utvider søket sitt ved å søke på engelsk, har jeg også brukt engelske søkeord på Oria og Google Scholar som «lonely students norway», «lonely students consequences» og «lonely theories». Jeg har også funnet relevante artikler og litteratur, gjennom kildehenvisninger fra andre artikler som omhandler samme tema. Jeg ble i tillegg tilsendt et par artikler og tips fra min veileder, og lånte et par bøker på biblioteket som omhandlet ensomhet og andre relevante teorier. Ettersom noen søkeord kan gi mange treff som ikke er av relevans til oppgaven, kan man gjøre søkeprosessen mer effektiv ved å avgrense søket. For å avgrense søket mitt, har jeg krysset av på «avgrens søket til fagfelleverderte artikler», og at søket skal bestå av artikler «fra 2010-2021». Når jeg har søkt etter litteratur som omhandler covid-19, har jeg avgrenset søket fra 2020, slik at artiklene er dagsaktuelle og gjeldende for pandemien slik den er i dag. På Google Scholar, dukker det opp 18100 treff på artikler som omhandler «lonely students» fra 2020. For å avgrense og finne

artikler som er bedre egnet for det jeg skal skrive om, så la jeg til «lonely students norway» fra 2020, hvor jeg fikk opp 1840 treff istedenfor. Etter å ha funnet artikler som kunne være av relevans, systematiserte jeg dem etter ulike tema og databaser i et eget dokument. Deretter, har jeg skimlet og fått en oversikt over innholdet i artiklene og markert hvilke som er mest relevante for oppgaven.

3.2 Relevans og kildekritikk

Kildekritikk brukes for å vurdere og karakterisere kildene som blir brukt, og er et samlebegrep for metoder som skal verifisere opplysningene i kilden. Dalland (2007) mener at oppgavens faglighet er avhengig av et godt begrunnet kildegrunnlag og jeg skal dermed videre begrunne kildene jeg har valgt meg sin relevans for oppgaven. Jeg har brukt tall og statistikk fra nyere og pålitelige studier, fra SHoT2021-undersøkelsen og Statistisk sentralbyrå, for at studiene skal være dagsaktuelle og ha relevans for problemstillingen. Jeg har valgt teoretikere som er ekspert på sitt område, og som har blitt henvist til i flere av artiklene jeg fant. Jeg har brukt kjente teoretikere innenfor utviklingspsykologi som Bowlby, Peplau og Maslow, for å adressere hvordan tilknytningen til andre mennesker påvirker oss. I tillegg, har jeg tatt i bruk psykologen Øyvind Kvello sin transaksjonsmodell, ettersom han fokuserer på sosialisering blant mennesker på ulike nivå og fremmer helhetsperspektivet innenfor sosialt arbeid. En annen teori som legger til et viktig perspektiv til problemstillingen, er Bourdieu sin teori om sosial kapital som viser nytten av ulike typer relasjoner og hvordan mangelen på nyttige relasjoner kan påvirke på flere områder.

Ettersom jeg velger å drøfte ensomhet blant studenter under Covid-19, er litteraturen noe begrenset og flere områder av temaet har ikke blitt undersøkt grundig enda. Flere tverrsnittstudier skaper også begrensninger for å kunne drøfte årsakene til dataen som blir funnet. I tillegg, så er det en ulempe ved artikkel- og kjedesøk at empirien er tolket av andre, som igjen blir tolket av meg. Alle har sin forforståelse når de tolker en tekst, og dermed vil tolkningen bære preg av forforståelsen vår, som igjen kan føre til at teksten blir feiltolket. Jeg har forsøkt å besvare problemstillingen ved å bruke ulike perspektiver og teorier for å belyse temaet og drøfte det opp imot nyere funn fra 2020/21 om ensomhet og livskvalitet. Flere perspektiver vil styrke oppgaven ettersom ulike meninger om samme fenomen kan forebygge feiltolkninger. Oppgaven fokuserer på kjente teorier og ulike perspektiver som kan relateres til flere samfunnsfenomen, som også bidrar til å styrke oppgaven.

4.0 Teoretiske perspektiver knyttet til ensomhet

Jeg skal videre undersøke teorier som har som hensikt å forklare hvem som er mest utsatt for å bli ensomme, transaksjonsmodellen og beskyttelses- og risikofaktorer. I tillegg, skal jeg kort presentere teorien om sosial kapital.

4.1 Teorier om årsaker

Ensomhet er en subjektiv og kompleks opplevelse, og det finnes flere definisjoner på hvordan man kan beskrive følelsen eller tilstanden. Ettersom følelsen av ensomhet er kompleks, har flere teoretikere forsøkt å forklare og finne årsaker til at ensomhet oppstår. Innenfor psykologien, finnes blant annet diskrepansteorien til Peplau (1982) og tilknytningsteorien til Bowlby (1988). I tillegg, blir det relevant å nevne Erikson (2000) sine utviklingsstadier ettersom studenter er i en livsfase som blir spesielt påvirket av sine relasjoner.

Diskrepansteorien handler om at ønskede sosiale relasjoner ikke samsvarer med realiteten (Peplau, 1982). I Garber sin forskning, fant hun en sammenheng mellom ensomhet og kvalitetene av relasjonene, hvor hun målte relasjonene etter ett sett med ulike ideelle kvaliteter; opplevelse av tilhørighet, bli forstått og felles interesser. Studiene fant at ensomhet hadde en betydelig sammenheng med forventninger til spesielt to kvaliteter i sine relasjoner, følelsesmessige uttrykk og støtte (Garber, 1989). Teorien til Peplau underbygger påstanden om at man kan ha flere mennesker i livet sitt, men at man likevel kan føle seg ensom dersom kvaliteten av relasjonene ikke når opp til forventningene.

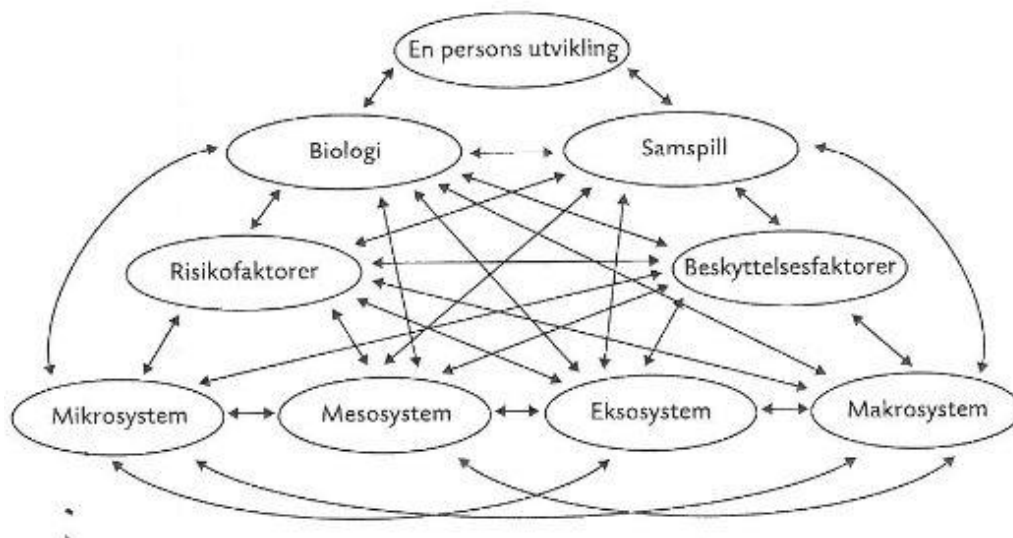
Bowlby sin tilknytningsteori handler om at man utvikler indre arbeidsmodeller, som er forestillinger barn gjør seg om seg selv og andre etter relasjonene man har etablert med familie og omsorgspersoner. Teorien går ut på at tilknytningen man får i barndommen vil også definere de relasjonene barnet etablerer senere i livet (Bowlby, 1988). Dersom barnet har en usikker tilknytning til voksne omsorgspersoner, kan det potensielt utvikle en mistillit til andre mennesker og dermed øke sannsynligheten for å føle seg utrygg og ensom i sine relasjoner (Akdoğan, 2017). I lys av Bowlby sin tilknytningsteori, vil det være relevant å se på barns utvikling når man skal studere årsaker til at ensomhet oppstår.

Erik Erikson (2000) sin teori om utviklingsstadier handler om at man på ulike stadier i livet vil knytte nære relasjoner til ulike mennesker som vil være sentrale i den psykologiske

utviklingen. Teorien innebærer at man møter et avgjørende vendepunkt i hver fase, en såkalt livskrise, som vil påvirke hvordan menneskets utvikling blir. Vi tar med oss alle livskrisene og hendelsene inn i senere faser, slik at alle erfaringene man gjør seg vil påvirke hvordan man møter neste livskrise (Erikson, 2000). Den aldersgruppen bacheloren min fokuserer på er 18-35 år og er dermed i utviklingsstadiet «intimitet vs isolasjon». Vendepunktet i dette stadiet vil innebære individets evne til å knytte nære og varige relasjoner basert på tidligere erfaringer og trygghet nok til å la vårt indre følelsesliv være tilgjengelig for andre mennesker (Håkonsen, 2014)

4.2 Transaksjonsmodellen

Transaksjonsmodellen omfatter teorier om hvordan personer og miljøet de lever i gjensidig påvirker hverandre og presenterer en grunnleggende måte å forstå barns utvikling på. Modellen har et menneskesyn som innebærer at mennesker kan ses som psykososialt; biologi, psykologi og miljø bestemmer utviklingen (Kvello, 2012). Teoriene tar opp hvordan relasjoner og arenaer man ferdes på, er både valgte og tilskrevne, hvor ulike oppvekstmiljøer blir delt inn i ulike system og hva som utgjør risiko- og beskyttelsesfaktorer, se figur 2.



Figur 2. Transaksjonsmodellen. Fra «Oppvekstmiljø og sosialisering» av Øyvind Kvello, 2012, s. 80.

Et eksempel på en teori som inngår i transaksjonsmodellen er Bronfenbrenners bioøkologiske teori. Bronfenbrenner har basert teorien sin på miljøer som står i gjensidig påvirkningsforhold til hverandre. Miljøene i modellen blir delt inn i mikro-, meso-, ekso- og makrosystem (Kvello, 2012).

4.2.1 Risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer

Hensikten med utviklingspsykologien er å forstå hvilke faktorer som er betydningsfulle for barns oppvekst men og senere utvikling, og hvordan alt henger sammen. Risikofaktorer er en fellesbetegnelse på faktorer som øker risikoen for utviklingen av psykiske vansker og beskyttelsesfaktorer er faktorer som demper risikoen. Risiko- og beskyttelsesfaktorer kan omfatte både genetiske, biologiske, mentale, miljømessige og sosiale faktorer (Kvello, 2012). I oppgaven min, skal jeg fokusere på risikofaktorer som fører til ensomhet, ensomhet som risikofaktor og hvilke beskyttelsesfaktorer studenter har tilgjengelig for å motvirke en svekket livskvalitet.

4.3 Beskyttelsesfaktorer

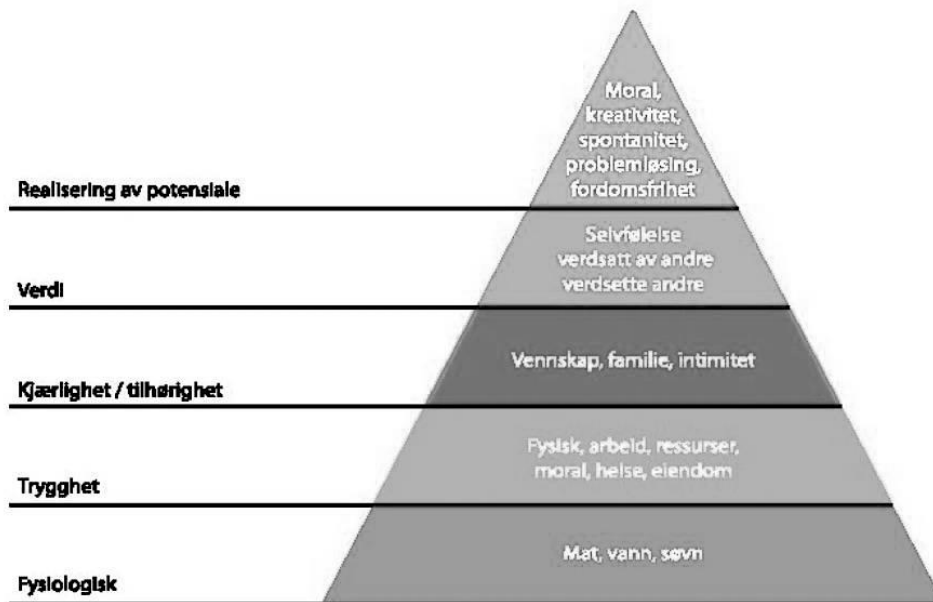
For å se på hvilke faktorer som kan unngå at studenter får forverret livskvalitet av dagens situasjon eller hva som forårsaker at noen får verre konsekvenser av ensomhet enn andre, blir det relevant å se på teorier som omhandler faktorer som kan fungere som beskyttelsesfaktorer hos studenter.

4.3.1 Resiliens

Resiliens defineres som en relativ motstandskraft som skal ha som hensikt å takle miljøskapte risikofaktorer bedre, og fungere som en beskyttelsesfaktor for å komme bedre ut av stressfylte og voldsomme opplevelser. Det finnes tre viktige dimensjoner for utviklingen av resiliens: individuelle faktorer, som består av personlige egenskaper, relasjonelle faktorer, som omhandler kvaliteten på relasjoner og karakteristikker ved det sosiale miljøet (Ungar, 2012; Berscheid, 2003). Ifølge Michael Ungar (2004) er menneskets egen opplevelse av psykisk styrke avgjørende for hvordan man definerer resiliens. Mennesker sine fortolkninger varierer, slik at resiliens synliggjør en lært atferd som blir tatt i bruk for å oppnå aksept fra omgivelsene sine. Dersom man ikke finner tilhørighet, forutsigbarhet og respekt i gode miljøer, kan man ende opp med å lete etter det i dårlige miljøer, eksempelvis kriminelle nettverk. Det er derfor viktig å finne ut hvordan mennesker navigerer mot et godt liv for seg selv, og hvordan sosialarbeidere kan støtte dem i deres søken basert på deres eget perspektiv (Ungar, 2012).

4.3.2 Maslows motivasjonsteorier

Maslows (1943) grunntanke innen motivasjonsteori er at oppførselen vår er motivert ut fra at vi ønsker å få tilfredsstilt grunnleggende behov. Maslow ordner disse behovene delvis hierarkisk i fem nivåer, se Figur 3.



Figur 3. Maslows behovspyramide. (Mørken, Sølna, & Villanger, 2015)

Maslow kaller behovene på de fire nederste nivåene for «D-behov», D for «deficiency», kategoriseres som mangelbehov, mens han kaller behovene på nivå 5 som «B-behov», B for «being». D-behov opphører å være behov når behov på et nivå blir tilfredsstilt, og dermed kan utilfredsstilte behov på et høyere nivå gjelde. Mennesket har en iboende trang til utvikling og læring, og dermed mener Maslow at B-behovene aldri blir fullstendig tilfredsstilt, selv når D-behovene er tilstrekkelig tilfredsstilt (Maslow, 1943). Kritikere mener at behovspyramiden gir et for generelt bilde av menneskers behov. Kritikken går ut på blant annet at mennesker kan ha behov på et høyere nivå til tross for at lavere nivå ikke er dekket (Neher, 1991). Man må dermed bruke denne teorien med et kritisk blikk, og være underforstått med at teorien kan virke noe generaliserende.

4.4 Sosial kapital

Pierre Bourdieu (1986) er en kjent sosiolog som er opptatt av makt og hvordan tydelige «naturlige» sosiale forhold hviler på tilfeldige maktforhold som ikke kan gjøre krav på noen form for legitimitet. Ifølge teorien til Bourdieu om ulike former for kapital som skaper maktforhold, kan kapital eksistere i tre former. Kulturell kapital kan eksistere i form av egenskaper ved individet, f.eks. kunnskap, utseende, kroppslige disposisjoner. Økonomisk

kapital kan eksistere i form av materialistiske objekter eller juridiske garantier for slike objekter, f.eks. noe man eier eller penger som kan investeres i økonomisk forstand (Bugge, 2002).

Den kapitalen som vil være mest relevant for ensomhetsproblematikken, er sosial kapital. Sosial kapital omhandler nettverksdanning som kan brukes til «å fremme egne interesser» eller relasjoner som er nyttige for en person (Coleman, 1988). Bourdieu (1986) definerer sosial kapital som sosiale relasjoner som har mer forpliktelse og varighet enn et tilfeldig forhold mellom mennesker. Han skiller mellom instituerte og ikke-instituerte grupper. Instituerte grupper er uttrykt i et ytre medium og innebærer en overindividuell garanti, for eksempel familienavn. Ikke-instituerte relasjoner har ingen ytre garanti for varighet og er dermed avhengig av aktørenes faktiske uformelle praksiser (Bugge, 2002).

Putnam har bygget videre på teorien om sosial kapital, og introduserer begrepene bånd («bonding») og broer («bridging»). Bånd fokuserer på relasjoner og nettverk bygget på tillit som skal knytte medlemmer av en gruppe sammen, men kan samtidig virke ekskluderende for dem som står utenfor gruppen. Bånd blir bygget av at det eksisterer gjensidighet i relasjonen, man opplever å få bekreftelse på egen identitet og følelsen av å kunne identifisere seg med noen. Man skiller mellom sterke og svake bånd, som omhandler hvor sterkt tilknyttet individene er, eksempelvis familie, nære venner eller bekjente (Putnam, 2000). Jeg vil bruke teorien om sosial kapital i drøftingen for å vektlegge hvordan relasjonene studenter bygger i studietiden er nyttige, både under studieperioden men også etter endt skolegang.

5.0 Konsekvenser av økt antall ensomme studenter

Videre i teksten skal jeg presentere funn på studenters livskvalitet og ensomhet, deretter dele drøftingsdelen i to deler. For å svare på problemstillingen, «*hvilke konsekvenser kan økt ensomhet blant studenter i Norge, som følge av Covid-19, ha for studenters livskvalitet?*», skal jeg først drøfte mulige årsaker til økningen av ensomme studenter og videre drøfte hvilke konsekvenser denne økningen kan ha både på individ- og samfunnsnivå. For å få et helhetsperspektiv over situasjonen, skal jeg se årsakene i ulike nivå. Jeg skal skille risikofaktorene inn i individ-, relasjons- og samfunnsnivå.

5.1 Risikofaktorer

5.1.1 Ved individet

På individnivå, har man blant annet personlighetsfaktorer som er med på å påvirke hvordan man takler endringer i livssituasjonen sin og risikoen for å bli ensom. Ifølge diskrepansteorien, vil følelsen av ensomhet handle om at ønskede sosiale relasjoner ikke samsvarer med realiteten (Peplau, 1982). Det vil dermed variere fra person til person hvor mange relasjoner man ønsker seg og kvaliteten av dem. Det kan være flere individuelle faktorer som personlighet (for eksempel ekstrovertsjon), emosjonell intelligens, livsfase og ressurser som påvirker hvor mange relasjoner man trenger, etter hvilke behov man opplever (Barreto, et al., 2021).

Studenter i sin livsfase er spesielt sårbar for følelsen av ensomhet, som følge av overgangsfasen, identitetsutvikling og en konflikt mellom tilhørighet og individualisme. Ifølge Erikson (2000) sine utviklingsstadier, vil livsfasen «intimitet vs isolasjon» også ha en påvirkning på studenters evne til å knytte relasjoner. Det er forventet at studenter skal løsrive seg fra familie og bli uavhengig, samtidig som de skal tilhøre en ny gruppe og utvikle nære relasjoner, noe som flere syntes er vanskelig å balansere og som kan føre til ensomhet (Qualter, et al., 2013, 2015). I tillegg, vil Covid-19 sine restriksjoner og nedstengninger av skoler virke som en risikofaktor for utviklingen av ensomhet, ettersom skolerelaterte rutiner og aktiviteter blir identifisert som essensielle forsvarsmekanismer i studentperioden (Auger, et al., 2020).

Som nevnt i teoridelen, har man personlige egenskaper som påvirker utviklingen av resiliens. Ettersom resiliens er ens egen opplevelse av psykisk styrke, vil det være subjektivt hvordan

man best håndterer vanskelige perioder. Resiliens vil fungere som en beskyttelsesfaktor i slike perioder som vi er i nå, og kan påvirke utfallet av hvor ensom man føler seg eller konsekvensene av ensomhet. I en studie, fant de at høyere nivå av emosjonell ensomhet førte til lavere nivå av personlig resiliens, som igjen kan påvirke hvordan man blir påvirket av restriksjoner under koronapandemien (Labrague, Santos, & Falguera, 2021).

5.1.2 På relasjonsnivå

En relasjonsfaktor som kan være årsak til ensomhet er hvordan individets tidligere relasjoner har vært. Som nevnt tidligere, beskriver Eriksons (2000) utviklingsstadier og Bowlby (1988) sin tilknytningsteori hvordan relasjonene vi danner oss gjennom livet påvirker tilliten vår, vårt syn på andre mennesker og hvor trygg vi er i våre senere relasjoner. Dersom man danner seg en utrygg tilknytning til voksne omsorgspersoner eller andre nære relasjoner, kan man forårsake å utvikle en generell mistillit til andre mennesker som igjen øker sannsynligheten for at man føler seg ensom i sine relasjoner. Gjentatte tillitsbrudd og negative erfaringer har dermed stor påvirkning på risikoen for å bli ensom.

5.1.3 På samfunnsnivå

Samfunnets strukturer og normer kan påvirke ensomheten, ettersom det påvirker vårt perspektiv av hva det vil si å være ensom og hvor normativt det er å oppsøke hverandre. Ifølge diskrepansteorien, kan det tenkes at antall ønskede relasjoner blir noe definert av hva som er normene i samfunnet (Peplau, 1982). En studie drøftet om individualistiske eller kollektivistiske samfunn er en større eller mindre årsaksfaktor for økt ensomhet. Individualistiske samfunn kjennetegnes ved at normene tilsier at man skal ta vare på seg selv, mens kollektivistiske samfunn kjennetegnes ved at man fra fødselen av blir forventet å være lojal og stå i tjeneste til familien eller gruppen sin (Allik & Realo, 2004). Funnene varierte veldig, ettersom man tolker ensomhet så ulikt. Individualistiske samfunn vil ha mindre tilrettelegging for fysisk sosialt samhold enn kollektivistiske, mens det er vanligere å være i fellesskap i kollektivistiske samfunn. Man kan derimot lettere føle seg ensom i kollektivistiske samfunn dersom man ikke har flere mennesker rundt seg fysisk. Studien fant også at ulike europeiske land har muligheten for å dempe graden av ensomme dersom man integrerer aspekter av kollektivismen som fremmer sosial forankring (Heu, Zomeren, & Hansen, 2019).

Samfunnet vårt har blitt mer individualistisk enn før, hvor man idealiserer det frie og uavhengige mennesket. Der har blitt mer fokus på å ordne opp i våre egne utfordringer slik at terskelen blir større for å «trenge hverandre». Denne økte individualismen har både fordeler og ulemper. På den ene siden vil det muliggjør at man kan fokusere mer på egne interesser og drømmer, men kan på den andre siden gjøre oss mer egoistiske og selvopptatte, som igjen fører til at man har mindre fokus på å pleie sine nære relasjoner. I tillegg, kan et mer individualistisk samfunn føre til at flere velger å bo alene, som ifølge flere studier er en risikofaktor for at man lettere blir ensom (Bu, Steptoe, & Fancourt, 2020).

Covid-19 er også en viktig årsaksfaktor til den økte ensomheten i samfunnet. Når man minsker kontakten mellom mennesker med sosial isolasjon og 1-meters avstand, vil det naturligvis prege vår relasjon til hverandre og øke risikoen for ensomhet. Tull et al. (2020) påpeker at tiltak som sosial distansering og hjemmeundervisning påvirker spesielt ensomhet blant studenter, ettersom tiltakene er særlig begrensede for å kunne sosialisere med medstudenter. Studenter har i utgangspunktet studiet og studierelaterte aktiviteter som sosialiseringsarenaer. Ved å fjerne disse, kan det være vanskeligere for nye studenter å danne seg nettverk og etablere nye relasjoner. I tillegg, kan nedstengingen av campus og andre viktige aktivitetsarenaer bli en risikofaktor, ettersom rutiner og studentaktiviteter blir identifisert som viktige forsvarsmekanismer blant studenter (Auger, et al., 2020).

Vi lever i en tid der teknologien gjør store fremskritt og samfunnet utvikler seg til å gradvis bli et mer kontaktløst og digitalisert samfunn. Tiltak som skal minske fysisk kontakt mellom mennesker, har i tillegg ført til raskere fremgang på denne utviklingen. Som student under koronaperioden, har studenthverdagen innebært mye hjemmeundervisning og Zoom. I dagligvarebutikker kan man blant annet finne selvbetjente kasser, og flere hjelpetjenester har blitt digitalisert og standardisert. Utviklingen er et resultat av at vi stadig leter etter innoverende løsninger som skal være effektive og så økonomisk lønnsomme som mulig. Digitalisering skaper muligheter, men fører også til at man begrenser den dagligdage menneskelige kontakten. Når man minsker interaksjonen med andre mennesker, kan det føre til at det blir mindre naturlig å ta hensyn til og få personlig kontakt med fremmede, som igjen kan føre til at man øker risikoen for å bli mer isolert og likegyldig ovenfor hverandres behov. Av denne utviklingen, mister man fordelene ved fine mikro-samspill som fører mennesker sammen, og til gjengjeld få som konsekvens at man blir mer opptatt av skjermer og mindre tilstede i øyeblikkene (Hertz, 2020).

Siden studiestart i august 2020 har studentene brukt mer tid på TV, sosiale medier og gaming, og mindre tid på sosiale aktiviteter (Sivertsen, 2021). Flere studier bekrefter et økt problem med bruken av sosiale medier for vår generasjon, hvor studien fant at økningen kan komme av blant annet behovet for tilhørighet og vår egenskapede sosial isolasjon bak skjermer (Esen, Aktas, & Tuncer, 2013; Walton, et al., 2012). Etersom det er mindre muligheter for å være sosial, er det naturlig at man vil bruke mer tid på det som er forsvarlig og mulig. Funn viser at selv om flere holder kontakt via sosial medier, videochatter og gaming, opplever flere likevel å ikke få dekket sitt sosiale behov. Samme undersøkelse fant at mer tid brukt på digital kontakt med venner under pandemien var assosiert med økt depresjon, mens familietid og skolearbeid var assosiert med mindre (Nøkleby, et al., 2021). Forbindelsene gjennom sosiale medier kan gi "en illusjon av å ha venner" og bli brukt som en form for erstatning for autentiske interpersonlige forhold, med formålet om å midlertidig dempe følelsen av angst og sosial isolasjon (Hunt, et al., 2018; Upreti & Musalay, 2017). Sosiale medier er i seg selv en fin plattform hvor man har muligheten for å kontakte hverandre på tvers av landegrenser, men uten begrensninger kan det få som følge at man isolerer seg fra hverandre ved å ta større fokus enn det burde.

5.2 Mulige konsekvenser

Mange kjenner seg igjen i at studietiden kan være stressende og intens. Flere studenter må forholde seg til presset av å fullføre en høyere utdanning, mangel på stabil inntekt eller et fast bosted, i tillegg til å etablere nye nettverk. Slike usikre forhold kan føre til stress og mangel på følelsen av mestring og mening, som også blir spesielt forsterket av dagens situasjon. I SHoT er livskvalitet målt med skalaen «the Satisfaction with life scale», som ønsker å fange opp individers subjektive evaluering av sitt eget liv (Diener, 1985). SHoT2021 fant at stress og tretthet var de største helseplagene blant studenter, og ble rapportert av omtrent halvparten av studentene. Rundt 40% av studentene oppga god livskvalitet fra 2010 til 2018, som i 2021 har sunket ned til 34 %. I tillegg, viser resultatene en liten økning i andelen studenter med dårlig livskvalitet fra 2010 til 2018, fra 13 % til 16 % (Sivertsen, 2021).

Statistisk sentralbyrå sin rapport omhandler også funn fra undersøkelsen fra Mars 2020 rundt livskvalitet i den norske befolkningen. Ifølge rapporten ser man at personer i alderen 18-24 år skiller seg fra befolkningen med de laveste skårene på gjennomsnittlig tilfredshet med livet. Ensomhet viser seg å være tydelig relatert til tilfredshet med livet, hvor 62 % av dem som

svarer at de er plaget av ensomhet oppgir at de har lav tilfredshet med livet (Støren, Rønning, & Gram, 2020). Det er tydelig at flere studenter blir preget av ensomhet, særlig i den perioden vi er i nå. For å svare på problemstillingen, skal jeg videre drøfte hvilke mulige konsekvenser studenters livskvalitet kan få av å ha blitt preget av økt ensomhet under Covid-19.

5.2.1 Ensomhet som risikofaktor

Vår livskvalitet og helse er i gjensidig påvirkning, og kan dermed påvirke hverandre både positivt og negativt. Høy livskvalitet har sammenheng med helserelaterte goder som bedre livsstilvalg, sunn fysisk og psykisk helse og bedre sosialt nettverk. I tillegg vil en god fysisk og psykisk helse og et solid sosialt nettverk øke vår livskvalitet (Sivertsen, 2021). Dermed kan det være relevant å få et innblikk i hvordan man definerer en god studenthelse.

Samskipnadsrådet (2015, s. 3) definerte begrepet studenthelse slik; *"God studenthelse er der studentene, gitt den særskilte livssituasjon de er i, har/opplever/får styrket sin evne og kapasitet til å mestre hverdagens og studentlivets vanskeligheter, utfordringer og krav"*. Med andre ord, handler studenthelse om mulighetene og kapasiteten studenter har til å håndtere studenthverdagen sin på en god måte. Begrepet kan minne om livskvalitetsbegrepet, ettersom begge begreper sikter på å omhandle studenters subjektive opplevelse av mestring og livstilfredshet. For å få et innblikk i hvordan ensomhet blant studenter påvirker deres livskvalitet, skal jeg dermed drøfte ensomhetens påvirkning på studenters helse og hvilke beskyttelsesfaktorer som mangler eller eksisterer.

I SHoT2021 undersøkelsen, blir psykiske plager målt av en 5-ledds kortversjon av den internasjonalt anerkjente skalaen «Hopkins Symptoms Checklist» (HSCL-25), som er et av de mest brukte spørreskjemaene for symptomer på angst og depresjon (Derogatis, et al., 1974). Depresjon karakteriseres ved at man opplever svekket selvtillit, følelsesmessig nedstemthet og en redusert opplevelse av glede, mens angst karakteriseres ved følelsene bekymring og uro i en vesentlig høy grad (American Psychiatric Association, 2013; Mørken, Sølna, & Villanger, 2015). Studenter med det som kan karakteriseres som høyt nivå av psykiske plager, har fått en betydelig økning fra nesten hver 6. student fra SHoT2010 til å gjelde nesten halvparten i SHoT2021. I tillegg, ser man en klar aldersgradient i årets undersøkelse, hvor de yngste studentene har høyest nivå av psykiske plager (Sivertsen, 2021). Funn fra årets SHoT-undersøkelse, viser en mulig korrelasjon mellom økt grad av psykiske plager, ensomhet og nedgang i livskvalitet.

Det kan være flere årsaker til økningen av psykiske plager blant studenter. Covid-19 har ført til mer ustabile forhold i hverdagen, stress, mindre sosial kontakt med andre, i tillegg til at flere bekymrer seg ovenfor sykdom og smitte (Nes, Aarø, Vedaa, & Nilsen, 2020). Ifølge de amerikanske forskerne Mirowsky og Ross (2003), er svaret på hvorfor noen mennesker har større psykiske plager enn andre, at visse livsbetingelser har fratatt dem kontrollen over sine liv. Opplevelsen av maktesløshet øker sannsynligheten for at en utfordrende situasjon oppleves stressende, og at man dermed lettere vil undergrave viljen til å løse problemet. Covid-19 har ført til en slags påtvungen sosial isolasjon, og kan oppleves for flere som at man mister kontrollen over sitt vanlige liv. Beskyttelsesfaktorer eller mestringsstrategier man som regel hadde tilgjengelig eksisterer ikke i samme grad, og kan for flere virke stressende og fremme en følelse av motløshet som igjen kan øke sannsynligheten for psykiske plager.

Som tidligere nevnt, er det flere risikofaktorer som påvirker hvordan man reagerer på følelsen av ensomhet. Ensomhet vil ikke utelukkende føre til psykiske plager, men kan derimot ha en negativ påvirkning på ens psykiske helse. En studie som omhandlet ensomme studenter fra Storbritannia har undersøkt forholdene mellom ensomhet og psykiske plager noe nærmere. Resultatene viser at ensomhet forverrer symptomer på dårlig psykisk helse over tid for blant annet stress, depresjon og angst (Richardson, Elliot, & Roberts, 2017). Ifølge en annen studie som skulle finne sammenhengen mellom ensomhet, Covid-19 og psykiske lidelser, fant studien at ensomhet var en av de viktigste risikofaktorene for depresjon og angst sin komorbiditet (Palgi, et al., 2020).

Ensomhet og psykiske plager har en gjensidig påvirkning, hvor ensomheten kan forverre studenters psykiske helse, og man kan bli mer utsatt for å bli ensom av å være plaget av psykiske lidelser (Halvorsen, 2008). En omfattende undersøkelse har undersøkt forholdet til ensomhet og symptomer på depresjon (American Psychiatric Association, 2013). Ensomhet og depressive symptomer kan ha en sammenheng med negative opplevelser med relasjoner, ettersom begge tilstandene kan føre til manglende sosiale ferdigheter og dermed føre til at man har vansker med å opprettholde og utvikle gode og sunne relasjoner. En annen faktor, er at negative erfaringer med relasjoner virker demotiverende for vårt behov for tilhørighet og dermed virker som en risikofaktor for å utvikle depressive symptomer, nedstemthet og følelsen av ensomhet (Spithoven, et al., 2016). Både ensomhet og depressive symptomer kan innebære mangel på gode relasjoner, og kan dermed virke spesielt følelsesmessig drenerende, ettersom sosial støtte er en viktig beskyttelsesfaktor i vanskelige perioder.

Annen forskning fant at engstelige barn som har vansker for å tolke følelser (Southam-Gerow & Kendall, 2000), har vansker for å evaluere den sosiale situasjonen og rapporterer lavere selvtillit enn vanlig (Chansky & Kendall, 1997). Som nevnt, mener Bowlby og Erikson at tidligere relasjoner og tilknytninger kan svekke individets senere sosiale engasjement og dermed øke risikoen for ensomhet. Manglende sosiale ferdigheter knyttet til både angst og depresjon, kan fremkalle negative reaksjoner hos andre. Angst og depresjon kan bidra til vanskeligheter for å danne og opprettholde meningsfulle jevnaldrende forhold (Greco & Morris, 2005; Young, 1982), som igjen kan forårsake en ond sirkel av sosial tilbaketrekning og sosial unngåelse. Spesielt i fravær av beskyttelsesfaktorer, kan disse mekanismene bidra til økte nivåer av ensomhet.

Flere studier mener at ensomme individer har større sannsynlighet for å ta i bruk usunne forsvarsmekanismer som røyking, overspising, overdrevet alkohol bruk eller forbigående seksuelle møter (Halvorsen, 2008; Hawkey, et al., 2009). Det ble undersøkt rusmiddelbruk blant unge under og etter nedstengning. Forskerne fant at hyppigheten, altså dager brukt, av alkohol- og cannabisbruk økte, men ikke antallet (Nøkleby, et al., 2021). Resultatene fra SHoT2021 viser derimot at langt flere studenter i 2021, 67 %, har en alkoholbruk som kan regnes som normal ut ifra terskelverdiene fra AUDIT, sammenlignet med i 2018, hvor det var 56 % (Sivertsen, 2021). Dette kan komme av at flere sosiale arrangement og aktiviteter for studenter i utgangspunktet involverer alkohol. Det har blitt en betraktelig nedgang i slike sosiale arrangementer etter smittevernstiltakene, slik at det kan potensielt være en årsaksfaktor til nedgangen i alkohol bruken.

En av de mulige konsekvensene med høyest alvorlighetsgrad for livskvaliteten til ensomme studenter, er økt risiko for selvmordstanker og selvmord. Funn viser at selvmord er den nest vanligste dødsårsaken blant studenter, etter dødsulykker (Centers for Disease Control and Prevention, 2019). Ifølge SHoT2021-undersøkelsen er omfanget av selvskading og selvmordstanker høyt blant studenter i Norge. Én av fem studenter svarer at de har skadet seg selv med vilje og like mange har vurdert å ta sitt eget liv på alvor, men ikke forsøkt. Fire prosent oppgir å ha forsøkt å ta sitt eget liv (Sivertsen, 2021). Tallene er alvorlige, men det er likevel sjelden at ensomhet utelukkende forårsaker at man forsøker å ta sitt eget liv, som regel er selvmord nært forbundet med depresjon (Halvorsen, 2008). En vitenskapelig studie undersøker sammenhengen mellom ensomhet, støtte fra familien og selvmordsrisiko. Studien fant at støtte fra familien hadde positiv påvirkning og gav et unikt prediktiv for

selvmordsrisiko, og dempet sammenhengen som ble funnet mellom ensomhet og selvmordsrisiko (Chang, et al., 2017).

5.2.2 Studenters beskyttelsesfaktorer

Dersom man ser på ensomhet som et uttrykk for «sosial smerte», kan ensomheten i seg selv fungere som en motiverende faktor for å redde underernærte relasjoner og finne sammen igjen (Cacioppo & Patrick, 2008; Qualter, et al., 2015). Et godt nettverk av sosial støtte og følelsen av tilhørighet er viktige beskyttelsesfaktorer som er med på å forbedre studenters psykiske helse, følelsesmessige tilstand, fysisk velvære og akademiske prestasjoner (Hartley, 2011). Annen litteratur viser også at tilgangen på sosial kontakt, tillit til andre mennesker, fellesskap, tilhørighet, og støtte har særlig betydning for ens livskvalitet (Nes, Hansen og Barstad, 2018). Ettersom man blir mer bevisst på vårt behov for andre mennesker, kan ensomheten også skape mer bevissthet og takknemlighet ovenfor våres eksisterende relasjoner og oppfordre oss å oppsøke andre mennesker.

På samme måte som ensomhet kan øke risikoen, kan en student sin grad av interpersonlig resiliens dermed redusere angst, stress og depresjon (Xiao, et al., 2020; Labrague & Santos, 2020) og forbedre sin psykiske og fysiske helse (Cooper, Heron, & Heward, 2020). I tillegg, vil graden av resiliens og positive forsvarsmekanismer minske pandemirelaterte bekymringer blant studenter under nedstengningen (Savitsky, et al. 2020). Som nevnt, vil individets grad av emosjonell ensomhet også påvirke graden av individets resiliens. Resultatene belyser verdien av tilstrekkelig emosjonell støtte blant jevnaldrende og familie når man møter motgang. Emosjonell sosial støtte kan virke som en beskyttelsesfaktor for å takle ensomhet generelt, men også ensomhet forbundet med sosial distansering og nedstengning bedre.

Tiltakene oppfordrer til at et mindre antall mennesker skal være i fysisk kontakt med hverandre. Fysisk nærhet og kontakt har en positiv påvirkning på oss mennesker og våre relasjoner. Det kan innebære klemming, bli holdt, en vanlig håndhilsen og andre former for nærhet. Det finnes bevis som tyder på at berøring, følelsesmessig dybde og ensomhet henger sammen. Ensomhet innebærer ofte at man opplever å ha relasjoner av dårlig kvalitet, og relasjoner med dype følelsesmessige bånd assosieres ofte med at man uttrykker kjærlighet gjennom fysisk kontakt (Dunbar, 2010; Suvilehto, et al., 2019). Nærhet har vist seg å ha flere positive fysiske og psykiske effekter som å senke blodtrykket, hjerteslag og øke nivået av kjærlighetshormonet oksytocin (Field, 2010). I tillegg, vises det at fysisk nærhet og sosial

støtte reduserer stress, noe som kunne vært særlig trengende i en slik stressfremkallende periode som vi er i nå (Pearlin, et al., 1981).

Ensomhet er en følelse som virker hemmende for flere på flere områder i livet, men kan i beste fall virke noe positivt på vår relasjon med oss selv. Ensomhetsfølelsen kan ofte komme av at man føler seg fanget i seg selv og føler på en lengsel etter andre. Et begrep som kan også beskrive ensomhetsfølelsen som noe positivt, er det engelske ordet «solitude». Solitude kan bli beskrevet som en slags følelse av selvvalgt alenehet. Denne form for alenehet kan fungere som en kognitiv strategi, og har som formål å finne roen i sin egen indre verden. Følelsen «solitude» kan komme av en selvrefleksjon som skal bekjempe frykten for å være alene, og føre til trivsel i eget selskap. Dersom man derimot greier å få nytte av ensomheten gjennom å bli bedre kjent med sitt autentiske selv, kan ensomheten gi mulighet for å leve mer i tråd med sin egen natur og føre til et bedre forhold med seg selv (Halvorsen, 2008).

Rådgivingsentre for studenter har skrevet rapporter som viser at studenters akademiske problemer kan henge sammen med deres følelsesmessige tilstand. Angst og depresjon førte til blant annet svekket konsentrasjon og dårlig søvn (Rønnestad, Nerdrum, & Rustøen, 2007). Det er tenkelig at psykiske plager påvirker studenters akademiske prestasjoner, men empiriske undersøkelser kan imidlertid ikke bekrefte at det er entydige sammenhenger mellom psykiske plager og akademiske prestasjoner (Svanum & Zody, 2001). I tillegg, viser statistikk av koronakommisjonen at et mindre antall studenter dropper ut enn før, til tross for at flere studenter har psykiske plager (NOU 2021: 06, 14.04.21, s. 418). Som følge av tiltakene, er flere sosiale arenaer eller fritidsarenaer begrenset, som kan derimot virke positivt på de akademiske prestasjonene ved å gi mulighet til å fokusere mer på studiene. De tydeligste sammenhengene som ble funnet mellom psykiske plager og akademiske prestasjoner er at rusmidler påvirker karakterer negativt og at angst påvirker karakterer positivt (Rønnestad, Nerdrum, & Rustøen, 2007). Vi har som tidligere nevnt at alkoholbruken har blitt mer normal, som kan ha en positiv påvirkning på flere studenter sine akademiske prestasjoner.

Mennesket har et grunnleggende sosialt behov for kjærlighet og tilhørighet, og blir dermed naturligvis hardt rammet av de sosiale begrensningene. Behovshierarkiet forteller oss at dersom studenter skal være indre motivert for utvikling og læring, burde behovene på nivå 1–4 være tilstrekkelig dekket. Ifølge Maslows (1943) behovshierarki, vil mangel på tilhørighet og sosial støtte, nivå 3, påvirke vårt fokus og vår motivasjon for å lære. Fra denne teorien, vil

man mer naturlig bruke ytterlig med krefter til å bekymre seg over situasjonen sin enn man opplever motivasjon til å yte bra akademisk, dersom man plages av ensomhet. I tillegg, vil behovsmangler på nivå 3, føre til at man har vansker med å dekke resterende nivå og nivå 4, som handler om ens verdi og selvfølelse. Selvfølelsen bygges ved å oppleve mestring og opplevelsen av at man har noe å bidra med (Mørken, Sølna, & Villanger, 2015). Vår selvfølelse vil også bli påvirket av hvordan man presterer både akademisk og sosialt, og man vil dermed ha spesielt behov for å oppleve tilhørighet for å kunne oppleve mestring sosialt og på andre områder.

Innenfor definisjonene for studenthelse og livskvalitet, blir det presisert at studenter skal bruke sine «styrker», «styrke sin evne og kapasitet» og å føle «mestring». Nedstengningen av campus og andre sosiale arenaer som utesteder, fritidslokaler o.l. vil ha en innvirkning på mulighetene studenter har for å oppleve mestring sosialt og generelt i hverdagen. Slike begrensninger virker også inn på mulige ressurser for studenters mestringsstrategier. Ifølge Halvorsen (2008), inkluderer denne formen for mestring strategier for å kunne regulere negative følelser som en hendelse utløser. Eksempler på dette kan være å høre på musikk, gråte, gå en tur, spise, bruke penger eller tenke på noe annet. Denne formen for mestring er nyttig når man trenger å tilegne årsaken til vår isolasjon og ensomhet til eksterne forhold utenfor vår kontroll, som foreksempel pandemiens restriksjoner.

5.2.3 Konsekvenser for samfunnet

Selv om ensomhet er en subjektiv opplevelse, vil økt ensomhet blant studenter få konsekvenser på samfunnsnivå ettersom alle nivåer kontinuerlig påvirker hverandre (Ellingsen, Levin, Berg, & Kleppe, 2015). Studenter er i en særegen posisjon når det gjelder overgangen fra studietilværelsen til arbeidslivet. Covid-19 har ført til flere usikkerheter i denne fasen, ved å ha gitt svekket muligheter for å opparbeide seg et sterkt nettverk til arbeidslivet og påvirker det norske arbeidsmarkedet betydelig, noe som rammer spesielt studenter i en allerede sårbar fase (Bratsberg, et al., 2020). Fra undersøkelser, viser det seg at økt ensomhet kan føre til at etterspørselen av hjelpetjenester øker (Christiansen, et al., 2020) og påvirker samfunnets økonomi negativt ettersom det svekker arbeidere sin helse (Jeffrey, Abdallah, & Michaelson, 2017).

Det er vanskelig å spå hvordan det fremtidige arbeidsmarkedet vil bli påvirket av økningen av ensomme studenter, ettersom man befinner seg i en ganske særegen situasjon. Ensomhet har

tidligere blitt beskrevet av forskere som et alvorlig folkehelseproblem grunnet økende bevis for å ha tilknytning til negative helseresultater, som igjen kan få økt konsekvens grunnet sosial isolasjon og dagens situasjon. Funn viser at ensomhet og sosial isolasjon har en sammenheng med flere ugunstige psykologiske og atferdsmessige faktorer (Christiansen, et al., 2020).

Covid-19 har ført til at flere mennesker har mistet jobbene sine, blitt permittert eller har fått problemer med å finne seg jobb. Som følge av nedstengningen, har flere kafeer, butikker og bedrifter fått økonomiske problemer og i verste fall gått konkurs. Dette har igjen ført til nedtrapping av ansatte, og en hardere kamp om arbeidsplassene enn til vanlig (Bratsberg, et al., 2020). Dermed blir nåløyet til arbeidslivet mindre enn før, og vil gjøre det vanskeligere for mennesker med psykiske eller fysiske plager å bli inkludert i arbeidslivet. I tillegg, vil slike utestengningsmekanismer være en del av forklaringen på at arbeidsmarkedet kan sies å produsere psykiske problemer. Flere arbeidsledige klarer seg greit, men det er likevel en økt risiko for psykiske plager blant arbeidsledige, ikke minst på grunn av økonomiske vansker (Halvorsen, 2002; McKee-Ryan, et al., 2005).

Internasjonal forskning mener at jobber som tar hensyn til psykisk helse, burde innebære moderate psykologiske arbeidskrav, stor grad av kontroll, muligheten til å bruke evner og selvbestemmelse, samt gi støtte fra ledere og kolleger. Slike jobber fremmer faktorer som reduserer stress og øker tilgangen på ressurser for mestring (Mirowsky & Ross, 2003; Fenwick & Tausig, 2007). Det er likevel vanskelig å legge til rette for å ivareta alle sine behov i dagens arbeidsmarked. Arbeidsmarkedet har krav og kontroll som kan knyttes opp til strukturelle betingelser på systemnivå. Slike krav kan få som konsekvens å forsterke ulikheter, etablere maktforhold og sosiale konflikter i samfunnet. Arbeidstakernes makt påvirkes igjen av tilbuds- og etterspørselsforhold på arbeidsmarkedet.

Studenter har hatt mindre muligheter for å danne seg et sterkt sosialt nettverk gjennom koronaperioden. Forskning på sosial kapital har forsøkt å belyse om sosiale nettverk øker sjansen til å få jobb (Korpi, 2001; Granovetter, 1973). Sosial kapital har innenfor sosialt arbeid fokus på at sosiale relasjoner og nettverk skal representere ressurser som skal hjelpe folk i livet. Begrepet innebærer at både økonomisk og sosialt marginaliserte personer, kan forbedre sin situasjon ved å investere i sine relasjoner til andre mennesker, f.eks. venner, politikere, potensielle arbeidsgivere mm. (Larring & Stjernø, 2010). Studenter er en potensielt

økonomisk og sosialt marginalisert gruppe, ettersom overgangen fra studier til arbeidslivet kan være noe utfordrende. Arbeidstakere ønsker gode referanser og arbeidserfaring, slik at studenter har fordel av å ha et nettverk med referanser eller kjennskap til noen som kan hjelpe dem i overgangen. Ifølge Parks-Yancy m.fl. (2006), vil sterke bånd øke sannsynligheten for at personer med lav sosioøkonomisk status får jobb. Hun fant også at personer med lite tilgang til sosial kapital tidlig i yrkeskarrieren, etter hvert fikk enda mindre tilgang og ustabile yrkeskarrierer.

Det ble funnet at høyere inntekt og utdanning, å bo med en partner, ha god funksjonsevne og en god psykisk helse var faktorer som førte til høyere tilfredshet med livet (Støren, Rønning, & Gram, 2020). Ut fra disse funnene, kan det virke som at man assosierer livskvalitet med samfunnets normer om hva man trenger for å bli lykkelig eller føle seg vellykket. Samfunnets normer kan virke noe førende for hvordan befolkningen definerer sin livskvalitet og hvordan man opplever sitt eget liv i forhold til andre sine. I tillegg, kan faktorene nevnt ovenfor føre til mer stabilitet og trygghet etter hvordan samfunnet er oppbygd. Hvordan ensomhet oppleves individuelt blir påvirket av samfunnets strukturer og hvilke normer som ligger i grunn, i tillegg til at samfunnet er i stadig påvirkning av behovene til folket.

6.0 Avslutning

Jeg har i oppgaven undersøkt årsakene til den økte ensomheten, og delt risikofaktorene inn i individ-, relasjons- og samfunnsnivå. Jeg fant at individuelle faktorer som personlighet, emosjonell intelligens og livsfase kan påvirke hvor mange relasjoner man opplever å trenge. I tillegg, vil individets grad av resiliens påvirke hvordan man håndterer følelsen av ensomhet. Tidligere erfaringer man har hatt med relasjoner er også en risikofaktor for ensomhet. Dersom man har utviklet en mistillit til andre mennesker, kan man få større sannsynlighet for å bli ensom. I tillegg, vil vår tolkning av ensomhet bli noe påvirket av alle strukturene og normene som eksisterer. Samfunnet vårt er i stadig endring til å bli mer kontaktløst og digitalisert, som igjen legger opp til mindre fysisk kontakt med andre og økt fokus på skjermer kan føre til at vi går inn i en selvvalgt sosial isolasjon. Smittevernstiltakene har i tillegg som formål å minske sosial kontakt og begrense arenaer for sosialisering, som igjen distanserer oss mer fra hverandre.

Oppgaven hadde som formål å finne hvilke konsekvenser økt antall ensomme studenter kan ha for studenters livskvalitet og for samfunnet. Jeg fant at flere studier konkluderte med at ensomhet var en av de største årsaksfaktorene for utviklingen av psykiske plager som angst og depresjon, og forverret symptomer på generell dårlig psykisk helse over tid. I tillegg, har jeg undersøkt hvilke beskyttelsesfaktorer som kan motvirke svekket livskvalitet blant studenter. Flere forskere sine funn underbygger påstanden om at mennesker trenger andre mennesker. Sosial støtte og følelsen av tilhørighet var viktig for studenters utvikling av resiliens og for å motvirke utviklingen av psykiske plager. Fraværet av slike beskyttelsesfaktorer vil dermed prege studenters helse negativt. Jeg drøftet også hvordan ensomhet kan påvirke studenter sine akademiske prestasjoner. Ifølge Maslows motivasjonsteori, vil mangel på å kunne fylle tilstrekkelig behov på nivå 3, behovet for tilhørighet, påvirke motivasjonen for å kunne dekke behov på resterende nivå. Studenter har i tillegg begrenset muligheter for å opparbeide seg et godt sosialt nettverk, som igjen kan påvirke hvordan de stiller i arbeidsmarkedet etter endt studie. Økt ensomhet under Covid-19 påvirker studenters livskvalitet ved å øke risikoen for en dårligere psykisk og fysisk helse, i tillegg til å begrense mulighetene for viktige beskyttelsesfaktorer. Dagens situasjon vil også kunne gjøre overgangen til arbeidslivet vanskeligere grunnet mangel på nettverk og kapasitet i arbeidsmarkedet. Ensomhet er et omfattende samfunnsproblem som burde tas på alvor, ettersom det berører både individer og samfunnet på mange områder negativt.

7.0 Bibliografi

- Akdoğan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences*, 111, 19-24.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.048>
- Allik, J., & Realo, A. (2004). Individualism-Collectivism and Social Capital. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 35(1), 29-49.
<https://doi.org/10.1177/0022022103260381>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th. Ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Auger, K. A., Shah, S. S., Richardson, T., Hartley, D., Hall, M., Warniment, A., Timmons, K., Bosse, D., Ferris, S. A., Brady, P. W., Schondelmeyer, A. C. Thomson, J. E. (2020). Association Between Statewide School Closure and COVID-19 Incidence and Mortality in the US. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 324 (9), 859–870.
<https://doi.org/10.1001/jama.2020.14348>
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 1-6.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Berscheid, E. (2003). *The human's greatest strength: Other humans*. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (p. 37–47). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10566-003>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory* (A Tavistock professional book). London: Routledge.
- Bourdieu, P. (1986) «*The Forms of Capital*», John G. Richardson (ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood Press
- Bratsberg, B., Markussen, S., Røed, K., Eielsen, G., Raam, O., & Vigtel, T. (2020). *Hvem tar støytet? Arbeidsmarkedet under Korona-krisen*. Oslo: SSB.

- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health (London)*, 186, 31-34.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
- Bugge, L. (2002, April 3). Pierre Bourdieus teori om makt. *Agora*, 224-248.
- Cacioppo, J., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2019). *Graphic representation of 10 leading causes of death in the United States in 2014, for both sexes. Leading causes of death reports, National and regional, 1999–2019*. Hentet fra:
<https://webappa.cdc.gov/cgi-bin/broker.exe>
- Chang, E. C., Chang, O. D., Martos, T., Sallay, V., Lee, J., Stam, K. R., Batterbee, C. N. H., & Yu, T. (2017). Family Support as a Moderator of the Relationship Between Loneliness and Suicide Risk in College Students. *The Family Journal (Alexandria, Va.)*, 25(3), 257-263.
<https://doi.org/10.1177/1066480717711102>
- Chansky, T. E., & Kendall, P. C. (1997). Social Expectancies and Self-Perceptions in Anxiety-Disordered Children. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(4), 347-363.
[https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00015-7)
- Christiansen, J., Lund, R., Qualter, P., Andersen, C. M., Pedersen, S. S., & Lasgaard, M. (2020). Loneliness, Social Isolation, and Chronic Disease Outcomes. *Society of Behavioral Medicine*, 203–215.
<https://doi.org/10.1093/abm/kaaa044>
- Coleman, J. (1988) Social Capital in the Creation of Human Capital. *American Journal of Sociology*, 94, 95-120.
<https://doi.org/10.1086/228943>
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied Behavior Analysis (3rd Ed.)* Ohio: Pearson.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, 19(1), 1-15.
<https://doi.org/10.1002/bs.3830190102>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1-14.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dunbar, R. I. M. (2010). The social role of touch in humans and primates: Behavioural function and neurobiological mechanisms. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 34(2), 260–268.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.07.001>.
- Ellingsen, I. T., Levin, I., Berg, B., & Kleppe, L. C. (2015). *Sosialt arbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Erikson, E. H. (2000). *Barndommen og samfunnet*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Esen, B. K., Aktaş, E., & Tuncer, I. (2013). An Analysis of University Students' Internet Use in Relation to Loneliness and Social Self-efficacy. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 84, 1504-1508.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.780>
- Fenwick, R., & Tausig, M. (2007). *Work and the political economy of stress: Recontextualizing the study of mental health/illness in sociology*. In W. R. Avison, J. D. McLeod, & B. A. Pescosolido (Eds.), *Mental health, social mirror* (pp. 143-168). New York, NY: Springer.
- Field, T. (2010). Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Developmental Review*, 30(4), 367-383.
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.01.001>.

- Garber, M. M., "Loneliness: A study in cognitive discrepancy" (1989). *Theses Digitization Project*. 455. Hentet fra:
<https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd-project/455>
- Granovetter, M. (1973). The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380. Hentet fra:
<http://www.jstor.org/stable/2776392>
- Greco, L. & Morris, T. (2005). Factors influencing the link between social anxiety and peer acceptance: Contributions of social skills and close friendships during middle childhood. *Behavior Therapy*. 36, 197-205.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80068-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80068-1)
- Halvorsen, K. (2002). *Sosiale problemer*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Halvorsen, K. (2008). Veier inn og ut av ensomheten. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 258-267.
- Hartley, M. (2011). Examining the Relationships Between Resilience, Mental Health, and Academic Persistence in Undergraduate College Students. *Journal of American college health*. 59, 596-604.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2010.515632>.
- Hawkey, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychology*, 28(3), 354–363.
<https://doi.org/10.1037/a0014400>
- Hertz, N. (2020). *Ensomhetens århundre*. Oslo: Res Publica.
- Heu, L. C., Zomerem, M. V., & Hansen, N. (2019). Lonely Alone or Lonely Together? A Cultural-Psychological Examination of Individualism–Collectivism and Loneliness in Five European Countries. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(5), 780-793.
<https://doi.org/10.1177/0146167218796793>
- Hunt, M., Young, J., Marx, R., & Lipson, C. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 37. 751-768.

<https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>.

Hysinga, M., Petrieb, K. J., Bøea, T., Lønningcd, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Only the Lonely: A Study of Loneliness Among University Students in Norway. *Clinical Psychology in Europe*. <https://doi.org/10.32872/cpe.v2i1.2781>

Håkonsen, K. M. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser*. Oslo: Gyldendal.

International Federation of Social Workers (IFSW) and International Association of Schools of Social Work (IASSW). (2014). *Definition of social work*. Hentet fra: <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/>

Jeffrey, K., Abdallah, S., & Michaelson, J. (2017). The cost of loneliness to UK employers. London: New Economics Foundation.

Korpi, T. (2001) Accumulating Disadvantage. Longitudinal Analyses of Unemployment and Physical Health in Representative Samples of the Swedish Population. *European Sociological Review*. 17(3), 255–273
<https://doi.org/10.1093/esr/17.3.255>

Kvello, Ø. (2012). *Oppvekstmiljø og sosialisering*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Labrague, L. J., & Santos, J. D. (2020). COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of Nursing Management*, 28(7), 1653-1661.
<https://doi.org/10.1111/jonm.13121>

Labrague, L. J., De Los Santos, J., & Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in psychiatric care*. 1-7.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12721>

Larring, K. B., & Stjernø, S. (2010). Sosial kapital blant marginaliserte. *Fontene forskning*, 53-66.

Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–96. Hentet fra: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>.

- McKee-Ryan, F. & Song, Z. & Wanberg, C. & Kinicki, A. (2005). Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *The Journal of applied psychology*, 90, 53-76.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.53>.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Mørken, K., Sølna, H., & Villanger, I. D. (2015). Hvordan skaper vi gode betingelser for læring? *Uniped*, 246-273
- Neher, A. (1991). Maslow's Theory of Motivation: A Critique. *Journal of Humanistic Psychology*, 31(3), 89–112.
<https://doi.org/10.1177/0022167891313010>
- Nes, R. B., Aarø, L. E., Vedaa, Ø., & Nilsen, T. S. (2020, Desember 17). Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien november-desember 2020. *Folkehelseinstituttet*.
- Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). Livskvalitet – Anbefalinger for et bedre målesystem. (IS-2727). Oslo: Helsedirektoratet.
- NOU 2021: 06. (14.04.2021). *Myndighetenes håndtering av koronapandemien*. Hentet fra:
https://www.koronakommisjonen.no/files/2021/04/Koronakommisjonens_rapport_NOU.pdf
- Nøkleby, H., Berg, R. C., Muller, A. E., & Ames, H. M. (2021). *Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: en hurtigoversikt*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Palgi, Y., Shrira, A., Ring, L., Bodner, E., Avidor, S., Bergman, Y., Cohen-Fridel, S., Keisari, S., & Hoffman, Y. (2020). The loneliness pandemic: Loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID-19 outbreak. *Journal of Affective Disorders*, 275(275), 109–111.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.036>
- Parks-Yancy, R. (2006). The Effects of Social Group Membership and Social Capital Resources on Careers. *Journal of Black Studies*. 36. 515-545.

<https://doi.org/10.1177/0021934704273501>.

Pearlin, L., Menaghan, E., Lieberman, M., & Mullan, J. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337-356.

<https://doi.org/10.2307/2136676>

Peplau, D. P. (Eds.) (1982), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience. 1-20.

Peplau, L. A., Miceli, M., & Mdrasch. B. (1982) *Loneliness and self-evaluation*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.) *Loneliness; A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 135-151). New York; Wiley & Sons.

Putnam, R. (2000) *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.

Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36, 1283–1293.

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodd, G., Bangee, M., Verhagen, M. (2015). Loneliness across the lifespan. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.

Richardson, T., Elliot, P., & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of public mental health*, 16(2), 48-54.

Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.

Rønnestad, M. H., Nerdrum, P., & Rustøen, T. (2007, 07 19). Studenters psykiske helsebelastninger: Omfang, årsaker og konsekvenser. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 4(2), 184-193.

Samskipnadsrådet. (2015). *Rapport om studenthelse*. Studentsamskipnadene i Norge.

Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the Covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*. 46. 1-7.
<https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>.

- Sivertsen, B. (2021). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse*. Oslo: Folkehelseinstituttet, Avdeling for helsefremmende arbeid.
- Southam-Gerow, M. & Kendall, P. (2000). A Preliminary Study of the Emotion Understanding of Youths Referred for Treatment of Anxiety Disorders. *Journal of clinical child psychology*, 29(3), 319-327.
https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP2903_3.
- Spithoven, A. W., Lodder, G. M., Goossens, L., Bijttebier, P., Bastin, M., Verhagen, M., & Scholte, R. H. (2016). Adolescents' Loneliness and Depression Associated with Friendship Experiences and Well-Being: A Person-Centered Approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 429-441.
- SSB. (2019). *Studenter i høyere utdanning i Norge og i utlandet, etter skoleslag, alder, statistikkvariabel, kjønn og år*. Hentet fra Statistisk sentralbyrå:
<https://www.ssb.no/statbank/table/08725/chartViewColumn/>
- Støren, K. S., Rønning, E., & Gram, K. H. (2020). *Livskvalitet i Norge 2020*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Strøm, P., Lied, V. G., & Viken, O. (2020, Oktober 1). *Koronaviruset har ført til at over halvparten av norske studenter føler seg isolert*. Hentet fra NRK:
<https://www.nrk.no/tromsogfinnmark/koronaviruset-har-fort-til-at-over-halvparten-av-norske-studenter-fole-1.15182532>
- Suvilehto, J. T., Nummenmaa, L., Harada, T., Dunbar, R. I. M., Hari, R., Turner, R., Sadato, N., & Kitada, R. (2019). Cross-cultural similarity in relationship-specific social touching. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 286, 1-10.
<https://doi.org/10.1098/rspb.2019.0467>.
- Svanum, S., & Zody, Z. B. (2001). Psychopathology and College Grades. *Journal of Counseling Psychology*, 48(1), 72-76.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.1.72>
- Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Gratz, K. L.

- (2020). Psychological Outcomes Associated with Stay-at-Home Orders and the Perceived Impact of COVID-19 on Daily Life. *Psychiatry research*, 289, 1-6.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113098>
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience. Multiple Contexts, Multiple Realities Among At-Risk Children and Youth. *Sage Publications*, 341-365.
- Ungar, M. (2012). *Social ecologies and their contribution to resilience*. I M. Ungar (red.), The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice. New York, NY: Springer.
- Walton, G. M., Cohen, G. L., Cwir, D., & Spencer, S. J. (2012). Mere belonging: the power of social connections. *Journal of personality and social psychology*, 102(3), 513–532.
<https://doi.org/10.1037/a0025731>
- Upreti A., Musalay P. (2018) Fear of Missing Out, Mobile Phone Dependency and Entrapment in Undergraduate Students. In Leung M. T., Tan L. M. (eds.) *Applied Psychology Readings* (pp. 39-56). Singapore: Springer Singapore.
https://doi.org/10.1007/978-981-10-8034-0_3
- Westrupp, E., Bennett, C., Berkowitz, T. S., Youssef, G. J., Toumbourou, J., Tucker, R. (2020) Child, parent, and family mental health and functioning in Australia during COVID-19: Comparison to pre-pandemic data.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/ydrn9>
- Widerberg, K. (2015). *I hjertet av velferdsstaten*. Oslo: Cappelen Damm.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., Yang, N. (2020). The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical science monitor*. 26. 1-8.
<https://doi.org/10.12659/MSM.923549>.
- Young, J. E. (1982). *Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application*. L. A. Peplau, & D. Perlman (red.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley.

